

## 巩立姣刷新个人赛季最佳成绩

## 要把丢掉的金牌夺回来！

中国田径队参加今年世锦赛和杭州亚运会的大半阵容，都会通过刚刚落幕的2023全国田径冠军赛暨世锦赛及亚运会选拔赛来确定。当然，对于如巩立姣般在赛场上具有统治力的选手来说，这项赛事则更像是为奥运备战吹响的复苏号角。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

## 世锦赛前“逼”出状态

在这回参加全国田径冠军赛并投出20.06米前，34岁的巩立姣已有11个月没投出超20米的成绩。具体来说，在去年7月俄勒冈世锦赛上投出20.39米、获得一枚银牌后，她一口气休整了大半年，直到今年4月才开始在国内赛场上复出。能在具备世锦赛和亚运会双重选拔意义的全国冠军赛上出状态，这让巩立姣生出一种知足却不满足的感觉。

“当时想着还能再突破一下，可能还是体力有点跟不上，脚底下调动不起来。这是我本赛季第一次突破20米，很知足，但不满足，因为我觉得还可以更好。我投出20米只是开始，这个成绩给了我信心，对之后世锦赛和亚运会来说是一个好的开始。”在去年7月的俄勒冈世锦赛上，巩立姣以仅仅10厘米的差距输给了美国选手蔡斯·伊利。如今，在展望下个月的布达佩斯世锦赛时，她有信心也有底气地表示：“接下来的世锦赛，我会把上次丢掉的金牌夺回来。”

20.06米，这是巩立姣在本届全国

冠军赛上的夺冠成绩，也是她本赛季的个人最佳表现。同时，她投出的这个20.06米还是2023年女子铅球项目迄今排在世界并列第二好的成绩（与美国选手蔡斯·伊利并列），仅次于美国选手玛吉·埃文于5月末在美国田协举办的一场大奖赛上投出的20.45米。

在这次的全国冠军赛上，巩立姣虽然还是强势夺冠，但这条重新“拾起”的路走得有多不容易，却只有她自己才能真切体会。就在前段时间，巩立姣伤到了腰，当时她受伤的程度已经影响到其日常生活。“每天都很难受。只有自己才知道自己经历了什么，前一段时间，我的腰伤都已经影响正常生活了。”

让巩立姣更难以防范的是岁月无情。“伤病和年龄是我最大的问题，比如之前练得很累之后睡一觉就能缓过来，现在睡三觉依然很累……我知道我的运动生涯接近尾声，我的年龄也经不起太大的折腾，我就是想把积攒的实力，一鼓作气地发挥出来。”



“这是我本赛季第一次突破20米，很知足，但不满足，因为我觉得还可以更好。我投出20米只是开始，这个成绩给了我信心，对之后世锦赛和亚运会来说是一个好的开始。”

——巩立姣

名将闪光  
代际传承

在这回的全国冠军赛上，人们看到了很多熟悉的面孔。女子铅球的巩立姣、男子短跑的谢震业、男子跳远的王嘉男、女子长跑的王春雨、女子铁饼的冯彬……他们在赛场上赢得少有悬念。与此同时，还有些老将的归来，则更透出一份尚不愿放弃的韧劲。

再过两周就将满33岁的谢文骏，他已有11个月未曾参赛了，上回在赛场上见到他还是去年的俄勒冈世锦赛。“从去年开始就一直在伤，所以一直要去调整。我现在的状态，只能说是百分之六七十。此前刚从美国回来，我争取在有限的时间里，去把状态调整好。”

跟比自己小十几岁的年轻队员同场竞技，说实在的，谢文骏也早已习惯了。在这回沈阳奥体中心里，他还遇到了上海队的师弟秦伟博。参加比赛固然要一争长短，但随着年岁和阅历的增长，他对年轻一代的期望和看好也越来越多。去年，秦伟博曾在一个月内两度刷新赛季亚洲纪录，并且也在比赛中战胜过师兄谢文骏。

在以第四名晋级到全国冠军赛男子110米栏的决赛后，谢文骏表示，享受比赛就是最重要的事。“肯定想用好的状态去比赛，但到了我这个年纪，首先要做的肯定还是享受比赛。”在决赛中，他以13秒57获得第四名。上海小将徐卓一以13秒50获得第二名。朱胜龙以13秒25的个人最好成绩夺冠。

在去年7月的俄勒冈世锦赛上，谢文骏跑出13.58秒，止步于预赛阶段。去年他总共参加了七站比赛，成绩在13.30秒至13.63秒之间浮动。



谢文骏（右）

## 坚持留下的原因 不忘21米终极目标



巩立姣在比赛中

今年是巩立姣投身到铅球训练中的第23年，此番投出的20.06米是其人生中第22次突破20米大关。顺着数字倒序往下说，“21”则代表了她在成绩追求上的终极目标——志在敲开21米的大门。

“我的终极目标是21米，为了这个目标，我不会被任何困难打倒……在腰疼时真的有过放弃的念头，但纵使有100个理由放弃，还有一个理由让我留下来，就是我的终极目标21米。所以我选择留下来。”

在不同的场合，已将奥运会、世锦赛、世界杯、钻石联赛总决赛的冠军荣誉拿了个遍的巩立姣，她不止一次透露过自己的两大梦想。梦想之一是要让更多人知道中国女子铅球，梦想之二则是冲破21米大关。巩立姣对21

米的执着，既是受到了奥林匹克精神的鼓舞，另外多多少少也有昔年恩师李梅素的影响。这位中国女子铅球前辈在1959年4月投出的21.76米，不仅是保存至今的全国纪录，在该项目的全球历史好成绩榜单上，也仍排在第七位。

当然，此一时彼一时，女子铅球赛场上最近一次出现超过21米的成绩，也要追溯到2011年8月（新西兰运动员瓦莱丽·亚当斯投出21.24米）。然而，就这足以令当代选手咋舌的表现，在历史榜单上也仅能排到第22位，更高处的位置大都属于活跃在上世纪七八十年代的运动员。

20.58米，这是巩立姣迄今最好的表现，创造于东京奥运会女子铅球项目决赛。已经参加过四届奥运会的

她，身边的对手早已换了一茬又一茬，尤其到了近两年，在成绩能排进年度前20位的女子铅球选手中，出生于1989年的巩立姣已是最年长者。

现在距离2024巴黎奥运会开幕还有近13个月，虽然存在有新黑马杀出的情况，但就概率来说，来年女子铅球的奥运冠军在巩立姣、蔡斯·伊利和玛吉·埃文间产生的可能性还是最高。

28岁的美国选手玛吉·埃文，她迄今最好的成绩是20.45米，创造于今年5月。同为28岁的美国名将蔡斯·伊利，她的历史最好表现为20.51米，创造于2022年6月。将于今年8月开幕的布达佩斯世锦赛，会是巴黎奥运会前重要的试金石。

## 给自己当教练 全面接管备战节奏

团队已较为完备，除了由她为自己执教外，还把师妹郭甜茜（曾经也是我国较优秀的女子铅球运动员）请来当了助理教练。

“因为我们的启蒙教练是同一个，所以在技术上没有什么分歧，我来制定训练计划，然后她会帮我从技术和录像这些方面进行分析。”另外，巩立姣的团队中还有队医、科技助力工作人员和两名体能师。一位体能师专注体能康复，另一位则负责平时的体能训练。“因为我之前跟过很多知名的教练，我相信我也有很多经验，包括我也

已经练了这么长时间了，没有人能比我更了解自己。”

在休整了大半年后，巩立姣于今年4月重返国内赛场。在4月至5月间，她一共参加了六站国内的比赛（自去年俄勒冈世锦赛后尚无国际赛经历），成绩在18.13米至19.66米之间浮动。不过，从这回参加全国冠军赛的发挥来看，巩立姣正在逐步切入准奥运状态。从她之前21次破20米大关的成绩分布可以看出，越是临近奥运年（如奥运会前一年和奥运年），她投出好状态的概率越高。

在训练、参赛、备战巴黎奥运会这些事上，巩立姣的自主掌控程度已来到一个新的阶段——现在，她是既当运动员也当教练员，并且是自己给自己执教。

在巩立姣已长达23年的训练过程中，她与许多教练都有过合作。其中，最有名的当属其恩师、我国女子铅球名将李梅素，往后数，则先有助她在世锦赛上登顶的德国外教迪特，后又有与她合作多年、终于见证其在东京奥运会上实现冠军梦的丛玉珍。在转入巴黎奥运周期后，巩立姣的训练状态发生变化，逐步脱离了丛玉珍教练的指导，开始自己给自己当教练。

据澎湃新闻报道，目前巩立姣的