

10 征世锦赛 坚守与传承

36岁顽强坚守，“铅球女神”巩立姣谱写体育华章

2025年9月，东京新国立竞技场的聚光灯下，36岁的巩立姣缓缓拾起那枚重达4公斤的铅球。凝神屏息、身体后仰、旋转发力——铅球划出一道厚重弧线，定格在18米96的位置。这是她第十次世锦赛征程的最终成绩，名列第九。

尽管与领奖台仅有二十余厘米之隔，这位中国田径队唯一的“80后”老将却以坚韧之姿赢得了跨越胜负的敬意。当现场镜头对准这位身经百战的老将时，全场响起如潮掌声。更令人动容的是，在荷兰选手希尔德以20米29逆转夺冠后，巩立姣率先走向对手，以微笑送上诚挚祝贺。这一刻，胜负已不再是唯一标尺，体育精神在彼此相惜的敬意中熠熠生辉。

本版撰稿 本报记者 张立



一个时代的侧影 伤痕累累的坚持

从2007年大阪世锦赛初出茅庐，到如今手握2金2银4铜的世锦赛全满贯得主，18年的坚持让巩立姣成为中国田径史上首位十战世锦赛的运动员。这枚铅球承载的不仅是赛场上的成绩，更是一个时代的重量。她的存在本身就在述说着一个真理：运动员的黄金期从来不是由年龄界定的。

辉煌背后，是常人难以想象的艰辛。医学检查显示，巩立姣的半月板已出现三度撕裂——这是膝关节最严重的损伤等级之一。为了备战此次世锦赛，她毅然选择保守治疗而非手术。每逢阴雨天气，剧痛让她几乎无法下床，只能依靠中医理疗缓解症状。她曾自嘲道：“我是三十多岁的人，六十多岁的腿。”

伤病远不是唯一的挑战。2023

年腰部重伤、2024年巴黎奥运会前因腰椎间盘突出打封闭针坚持参赛……这些常人难以承受的磨难，却成为巩立姣职业生涯的注脚。在这个女子铅球水平突飞猛进的时代，四位选手已突破20米大关，希尔德和加拿大的米顿更是双双越过20米60。面对年轻选手的冲击，“大姣”以巧思应对挑战。在河北省体育局田径运动中心，她以运动员和教练员的双重身份坚持训练。没有跟随任何教练，而是自己制定训练计划，这样能更精准地根据身体状态调整训练强度。科技成为她应对年龄与伤病的利器——在以她名字命名的铅球实验室内，高速摄像头精准捕捉她的滑步动作，数据分析系统即时反馈蹬腿力度和重心角度，让她能够当场调整技术细节。

“传承者”的新使命： 交接好铅球的接力棒

巩立姣与东京的缘分可谓深厚。2021年8月1日，她在这里以20米58的个人最佳成绩夺得奥运会冠军，实现中国田赛奥运金牌零的突破。当时她身披国旗，泪洒赛场：“这一刻我等了21年！这块金牌不属于我自己，属于我们团队的每一个人。”

此次重返东京，“大姣”的行李箱里除了必备的护膝，还珍藏着那枚陪她夺得金牌的旧铅球。这不仅是幸运符，更是她职业生涯的见证者。如今，这位老将的关注点已然超越个人成绩，更多地投入到培育新人中。训练间隙，她经常拉着张林茹、孙悦等年轻选手分析技术数据和录像。“你们年轻有劲儿，但得让力气用在点子上，”她如是说。此次世锦赛，张林茹以19米16获得第七，展现出中国女子铅球的传承希望。巩立姣多次表示：“希望把中国女子铅球的接力棒交接好。”

2022年11月，作为党的二十大代表，巩立姣在国家田径队军训期间宣讲党的二十大精神时承诺：“作为运动员，我将继续刻苦训练，不断突破

自己；作为教练员，我将以身作则，尽自己所学带好年轻队员。”她的日常训练强度令人叹为观止：每天投掷200次以上，总重量超1吨；晚间还自觉加练体能，在操场上奔跑不息。艰苦训练让她的双手布满老茧，需要定期修剪。正是这般坚持，让她在2023年34岁“高龄”时，仍能先后投出19米30和19米66的赛季世界最佳成绩。

如今，36岁的巩立姣依然保持着强大竞争力。今年厦门钻石联赛她投出19米62，全国锦标赛五投全部越过19米线，其中四次成绩可排进巴黎奥运会前三。这些数据证明，即使身体不在巅峰状态，她依然是中国女子铅球当之无愧的领军人物。

这一次，巩立姣的18米96，或许无法被写入奖牌榜，但必定会被镌刻进一段历史：那是36岁老将十征世锦赛的伟岸身影，是2金2银4铜的辉煌过往，也是一名运动员用21年青春写给体育事业的情书。正如她所言：“人一定要有梦想，万一实现了呢？”但比梦想更可贵的是，实现梦想后依然选择坚持的那份勇气与担当。

少年无畏，中国速度刷新历史

在东京田径世锦赛男子4×400米接力预赛中，由梁宝棠、张起宁、刘凯和郭龙宇四位平均年龄不到21岁的中国小将以3分00秒77刷新全国纪录。尽管最终以总排名第11无缘决赛，这支年轻的队伍依然展现出强劲的拼搏势头。与世界纪录保持者美国队及年度最佳南非队同组竞技，他们毫不怯场，发挥出了自身最佳水平。

不难发现，男子4×400米室内全国纪录在1996年创下3分13秒21后，竟长达27年无人能及，被戏称为“胡子纪录”。然而，自2023年起，这道“天堑”被湖北、四川、天津等省队相继打破。今年2月，广东队将纪录推至3分10秒05；5月，中国队在世界田联接力赛上以3分01秒87首次直通世锦赛；直至此次东京世锦赛，再次将纪录缩短至3分00秒77。短短两年间，全国纪录累计缩短超过13秒。这一蛰

变背后，是中国田径训练理念的革新：赛季初多站室内赛的设立，效仿国际强队以赛代训，大幅提升了选手实战能力。同时，更多国际高水平赛事落地中国，也为运动员提供了宝贵的交流与锻炼平台。

除了硬实力的提升，年轻选手的心理成长同样关键。从初次亮相时的紧张，到如今“完全享受比赛”，他们的心态日趋成熟。正如教练孙海平所言：“世界级大赛对运动员的心理稳定至关重要。”这次世锦赛之旅，不仅是对技术的检验，更是一次精神的淬炼。

此外，在男子20公里竞走项目中，中国选手王朝朝以1小时18分43秒摘得银牌，成为中国自2015年以来在该项目上的首枚世锦赛奖牌。他在最后阶段与西班牙、巴西选手展开激烈角逐，虽未能逆转夺冠，但仍展现出

强劲的竞技状态。这也是中国男子选手时隔10年后，再次登上世锦赛竞走比赛的领奖台。中国队在本届世锦赛已收获2银2铜。

总体而言，中国队在本届世锦赛的整体表现虽有遗憾，但不乏亮点。无论短跑接力还是竞走，新一代运动员正在世界舞台上不断突破、积累经验。他们用成绩证明：中国田径正在向前迈进，未来的国际赛场上，来自东方的力量不容忽视。



重赛“二选一”，堪称历史级场面

本届世锦赛的男子4×400米接力预赛中还出现了争议性事件，引发了全球田径界对竞赛规则与公平竞争的深入讨论。美国队在预赛中遭遇交接棒受阻情况后提出申诉，最终获准重赛。这一决定在国际田坛引起广泛关注。

根据比赛现场情况，美国队第一棒与第二棒选手正在进行交接时，赞比亚选手以斜向跑进的路线与美国队发生了交叉，两队在交接区形成了罕见的“X形”交错路线，严重影响了美国队的交接棒效率。比赛录像显示，美国队选手在交接过程中明显出现了减速和调整步幅的情况。

国际田联技术官员在审查比赛录像后认定，赞比亚选手确实对美国队形成了不当干扰。根据国际田联竞赛规则第1632条，当运动员在比赛中受

到其他赛道选手的实质性干扰时，仲裁委员会有权判定重赛。更为复杂的是，技术官员同时认定赞比亚队也对肯尼亚队形成了干扰。因此，仲裁委员会作出了一个罕见的决定：安排美国队与肯尼亚队进行重赛，胜者将获得晋级资格。这一决定在国际田径界引发了激烈讨论。支持者认为，根据规则，美国队确实受到干扰，重赛决定维护了比赛公平性；反对者则指出，重赛环境与原始比赛环境存在本质差异——没有其他队伍的竞争压力，跑道条件更为理想，这些因素都可能对成绩产生积极影响。

这场补赛于次日进行，形成了世锦赛历史上少见的“二选一”晋级局面。比赛过程中，美国队展现出强大的实力，跑出了2分58秒48的赛季最好成绩，成为第九支晋级决赛的队

伍。这个成绩甚至可以在预赛所有队伍中排名第四，充分展示了美国队在该项目上的统治力。而肯尼亚队虽然也跑出了3分00秒39的较好成绩，比其在预赛中的表现还要出色，但仍然未能达到晋级标准。

值得注意的是，这次事件不是本届世锦赛上唯一的重赛案例。在南非男子4×100米接力队的事件中，国际田联作出了不同的裁决。南非队因受到意大利选手干扰而未能完成交接，虽然技术官员认定意大利选手没有犯规，但仍然给予了南非队单独重赛的机会。

这些事件暴露出国际田径竞赛规则在执行过程中存在的模糊地带。如何在维护比赛公平性与保持赛事连贯性之间取得平衡，如何确保规则执行的一致性，成为国际田联需要面对的重要课题。