



生活中活潑率真的巩立姣。

【阅读提示】

8月14日 英国伦敦 世界田径锦标赛铅球冠军；

8月25日 瑞士苏黎世 世界田联钻石联赛总决赛冠军；

9月6日 天津 第十三届全运会 铅球冠军 实现全运会三连冠。

2017年 国际国内最具分量的几项女子铅球赛事 冠军几乎都被一人囊括。她 就是中国女子铅球领军者巩立姣。

从石家庄市鹿泉区大河镇邵营村的小姑娘 到今天的世界冠军 巩立姣怎样一路走来？她说 坚持 对梦想的坚持 才有了今天的自己。

12月8日 记者专访了正在准备冬训的巩立姣。

对话巩立姣：

冠军是怎样炼成的

□记者 李冬云



巩立姣在进行力量训练。

拿金牌只是个结果，更大的收获是跌倒了再重新爬起来的过程

记者 2017年眼看就要过去了，这一年可以说是你的丰收年，年终岁末，你又获得了2017中国十佳劳伦斯冠军奖最佳女运动员和最佳突破奖的提名。拿了那么多重要的奖项之后，对劳伦斯奖有期待吗？

巩立姣：说实话，这是我第一次被提名，之前没关注过。我听说之后赶紧去百度了一下啥是劳伦斯奖（大笑）这才知道是国内体育界最高的综合类奖项。

铅球是相对冷门的运动，被提名本身已经是对我今年成绩的认可了。

记者 心态很淡定啊。

巩立姣：这得感谢经历了去年里约奥运会的滑铁卢，我这心态是被它练出来的。

记者：出征奥运前，是你作为运动员代表在田徑队赛前动员大会上发言，应该说当时是被寄予厚望的。

巩立姣：结果比赛时太紧张，动作都变形了。了解我的人知道，这真不是我个性啊！

我参加过那么多大赛，可以说从来没有怯过场，越是大场面我越兴奋，肾上腺素飙高那种。可唯独那一次，投完第二投，我就不想比了，想回家。第一投19米都没到，觉得腿又酸又沉，抬不起来，当时特别想哭。

记者：参加过两届奥运会了，这是第三次了，怎么会那么紧张？

巩立姣：不一样啊，这次是作为一号种子冲击金牌来的。

比赛前一天晚上，我一直睡不着，就琢磨着第三次参加奥运会了，赛前练得也不错，多辛苦别人不知道，自己知道，按说怎么也该拿冠军了啊。我脑子里一次次蹦出第二天夺冠的场景，都分不清是不是在做梦，这就是我当时的状态。

记者：比赛结束后你是什么感觉？

巩立姣：比完赛在回驻地的大巴上，我对自己说，巩立姣，别做梦了，醒醒吧，都结束了，你第四。

后来，我一直把自己关在屋里，不想和任何人接触。熟人很关心地问起里约奥运会怎么回事啊，我都赶快敷衍：求求你别别聊这个了，换个话题行不。就是从心理上想逃避，不愿接受这个事实。很抑郁，信心也没了。

记者：你是怎么从当时那种消极的情绪中走出来的？

巩立姣：里约奥运会后习近平书记接见奥运代表团，是他的话鼓舞了我。

记者：当时是怎么个情形？

巩立姣：因为我没拿奖牌，我当时站在后排都不好意思抬头，就想把自己藏起来。但总书记说，只要勇于战胜自我、超越自我，即使没有拿到金牌奖牌，同样值得尊敬和表扬。他鼓励我们别灰心，继续努力。我当时就觉得，这就是对我说的嘛！心里一下亮堂多了。

记者：从最开始走出失败的阴影？

巩立姣：对。后来田徑队领导在我的德国外教建议下，又请来北京师范大学的心理老师，给我做了一段时间有针对性的心理辅导。他们陪我聊天，我好多憋在心里的话出去，就舒服多了。

他们还给我用了一个减压训练软件。在我耳朵上夹一个感应器，然后引导我放松心情，玩游戏。那个游戏里，我越放松，电脑屏幕上的一棵树就长得越茂盛，越紧张就越枯萎。我开始要用1分半钟才能让树繁茂，后来越来越放松，30秒就过关了。

记者：一步步把心态调整过来，然后我们看到了2017年你的爆发。

巩立姣：世锦赛颁奖时，国歌奏响，我是哭着唱的。我在脑子里把十几年的训练快速过了一遍，也没想多苦多累，就是默默跟自己说，还好我没放弃，闯过了那一关，我终于做到了。我的座右铭是：没有什么比梦想更值得坚持。在那一刻，我觉



得我对这句话的理解更深了。

所以说2017年是我职业生涯的突破年，拿金牌只是个结果，更大的收获是跌倒了再重新爬起来的过程，这比拿金牌感觉更棒，对我更重要。

训练量减了，但是练得更精了，这很重要

记者：你正要进行的冬训，主要做些什么训练？

巩立姣：主要是常规训练，为新赛季保持手感。

从今年伦敦世锦赛开始，我的手感就很热，这让我感觉我职业生涯的黄金时代开始了，自信心很足。伦敦世锦赛上有两个实力很强的对手没参赛，当时有记者问我，如果她们参赛呢，我就说，我不怕她们。

记者：这种自信来自哪里？

巩立姣：自信的背后还是实力吧，毕竟运动员还是靠实力说话的。

其实从2009年我投出20米35的个人最好成绩后，有7年的时间一直也没有突破，总在十八九米徘徊，自信心就很受挫。直到2016年，在德国哈勒的一项赛事中，我投出了20米43，把我的个人最好成绩提高了8厘米。这才一下找回了20米的感觉。

记者：20米具有标志性意义？

巩立姣：20米对于女子铅球运动员是一道坎。过了这个坎，就意味着有机会获得奥运会和世锦赛奖牌了。

记者：找回感觉靠的是什么呢？

巩立姣：这要归功于平时科学的训练。

在许多人看来，推铅球挺简单，就是一个大块头抓住铁球来用力一扔。但铅球其实是一项技术性很强的运动，要想投得远，力量固然重要，可不懂技巧只是有蛮劲儿，还投不远。

现在国际上第一梯队的铅球运动员，都是力量和技术兼具，我们中国的运动员体能上没有欧洲选手好，所以更加注重技术的提高。

记者：技术怎么提高？

巩立姣：首先是我们的训练量减了，但是练得更精了，这很重要。

我师父李梅素当运动员那会儿，训练量非常大，一天经常要投上百次球。我们现在一天控制在三四十次，只有他们的三分之一，但每一投都更重质量、更精。

记者：怎么做到的？

巩立姣：就是要投数据数据化。

普通人看我们投球，会觉得每个球投掷动作都差不多，都是蹬地、送胯、上肘，自下而上力量传导、投球，其实每个球投出的高度、角度、出手速度都不一样，相应地，毛病也就不一样。

我们现在有专门的科研团队，会帮我们研究每一投的数据，比如拿你最好的两次投掷成绩做对比，研究到底是哪一项数据的变化影响了结果，然后帮你有针对性地去做改进动作。过去的运动员、世界冠军

是拼博加技术，我们现在是拼博、技术加科学。

记者：新训练方式带来哪些新变化？

巩立姣：一个最直接的变化就是伤病少了。

我们练铅球的，原来主要的运动伤害是投球臂的肩部、肘部和手腕关节劳损。女子铅球比赛用球是四公斤的，但平时我们训练用球都是五公斤、六公斤甚至七公斤重，老一辈运动员身上的伤病很多。现在投掷量小了，我们的伤病少多了。

现在我只要训练必须佩戴保护装备，没戴回去戴，不戴不准训练。而且每天训练完都要做理疗、烤电、针灸等治疗。这些不断改进的科学的训练理念，应该说都是老一代运动员用他们的伤病换来的。

记者：看你最近几年每年都去德国参加封闭的外训，这也是老一代运动员当年享受不到的训练条件。

巩立姣：是。我师父李梅素她们那会儿封闭训练，心也更静，而且能借鉴学习他们的训练手段。比如过去我们力量训练，主要做高翻、抓举、深蹲这些动作，德国外教来之后，强化了斜推和后挺两个动作，斜推和铅球投掷的角度一致，后挺是练背阔肌。以前这两个动作也做，但不作为重点，其实对铅球运动员是很重要的。

记者：这些技术和训练手段落实到你的投掷中，改进的是什么呢？

巩立姣：感觉身心更加协调了，力量和技术配合更完美了。也就是我们常说的，练到位了。练到位了，比赛的时候信心自然就有了。

天分确实有点儿，但最多三成，剩下七成，得靠自己努力

记者：前段时间你在朋友圈发了一张你第一次参加铅球比赛的获奖照片。那是什么时候？一个小姑娘，怎么就喜欢上铅球这个“铁疙瘩”了呢？

巩立姣：那是我五年级，在我们大河镇运动会上，我迷迷糊糊地一投，就拿下了第一个好成绩，还特吉利，8米88。

我当时才12岁，第一次凭本事拿了个奖品，是个本子，就觉得好玩，高兴。我这就这么和铅球结下了缘分。后来我还得过床单、被罩、自行车。我印象最深的一次，是代表镇里去比赛拿了冠军，挣了一笔巨额奖金，45块钱。

记者：当时有没有意识到自己有投掷天赋？

巩立姣：天赋，小孩哪想那么多。就是冠军得多了，觉得自己挺厉害，越来越喜欢。后来石家庄市体育学校的范焕文教练到我们学校选苗子，我就投了一下，还是

在伦敦进行的2017年世锦赛女子铅球决赛中，巩立姣夺冠，收获个人职业生涯首枚世界大赛金牌。图为巩立姣在领奖台上展示金牌。

穿着牛仔短裤的，他也只看了一眼，就说，行，跟我练吧。我心里还挺纳闷，这教练，咋就看出我行了？

直到后来成为职业运动员，我才明白范教练重点在看什么，身高和爆发力。铅球是研究抛物线的运动，出手高度越高，初始速度越大，越容易投得远。我当时身高就有1米7，铅球出手速度也比同龄人快，这两点可以说都具备。

记者：能取得今天的成绩，你觉得天赋起到了多大作用？

巩立姣：天分确实有点儿，但最多三成，剩下七成，得靠自己努力。

我这个人平时玩得疯，但训练的时候舍得对自己狠，经常练到训练场上只剩我一个人。手上这一排茧子，都是从血泡磨过来的。

训练场上吃的苦看得见，还有看不到的煎熬，比如前段时间为达到最好状态调整体重，减肥又增肥。

2015年我体重大约110公斤。当时教练觉得我脚下速度慢，想让我通过减重提爆发力。结果通过节食，不到1年我减了近15公斤。但没想到减完之后，脚下的速度是上去了，手上的劲儿却没了。没办法，还得根据实际情况再增回来，又用了不到1年。一开始因为节食缩小的胃，为了增肥又得强行撑起来。那段时间害怕吃饭，每多吃一口都难受。

记者：但你必须坚持。

巩立姣：这就是运动员，没得商量。心态也好，理念也好，再成熟再先进，拼到底，也还是拼你自己的意志。

其实我觉得自己的职业生涯挺顺利了，除了里约奥运会的失败，还没碰上一个人迈不过去的坎。

记者：有一个对自己这么狠的女儿，父母该放心还是不放心？

巩立姣：我父母都是普普通通的农民，其实不太懂铅球运动是怎么回事，每次我往家里打电话，二老总是说，累了就偷偷懒啊，别太辛苦。（笑）他们也盼着我能赢，有我的比赛，哪怕是凌晨，老两口也起来看。伦敦世锦赛这次父亲激动得直哭。但他们从不对我提要求，都是默默支持，这让我压力小很多。

记者：一个农村出来的小姑娘，是从什么时候开始，敢于做世界冠军的梦了？

巩立姣：从2009年在柏林世锦赛得了铜牌之后。那之前，参赛只是想拿个更好的名次。踏踏实实能够到的才叫目标，太遥远的话我不会多想。

记者：现在的梦想是什么？

巩立姣：2020年东京奥运会，这应该是我参加的最后第一届奥运会了，希望能有上领奖台。

记者：你的前两届奥运之旅，剧情有点戏剧化。得了一枚银牌、一枚铜牌，却没有上过领奖台。

巩立姣：是。2008年北京奥运会，因为亚军、季军成绩取消，递补成为第三名，伦敦奥运会，也是因为前面两人取消成绩，递补成亚军。如果再有一个奥运会冠军，就完美了。

【记者手记】

做最接地气的世界冠军

12月8日，冬日的一个周末。新潮的黑色夹克，军绿色迷彩运动裤，看到记者，眼睛一亮，点头打招呼。初次见面，却不显生分。这就是生活中的巩立姣。

与巩立姣见面，是在石家庄东胜广场她和朋友合开的一家甜品店里。

生活中的她，不只是开了这家甜品店。她有自己的奶茶店，在网上有卖运动服装的微店。

不当运动员了，说不定我可能会是个成功的商人。巩立姣笑着调侃。

眼前的巩立姣，丝毫没有赛场上的霸气。聊得多了，记者感觉到这个快语的姑娘在健硕的外表下，藏着一颗非常柔软的心。

在商场里看到情侣求婚成功，她比当事人还感动，哭得稀里哗啦。

坐火车明明买到了座票，上车发现有人坐在自己位置上，怕说破了对方尴尬，自己默默站了一路。

我就是那种特别在乎别人感受的人，为了不让别人为难，宁可自己纠结着。巩立姣说自己本质上是个传统的人，她不太喜欢自己的这种性格，但本性难移。

2015年北京世锦赛获得亚军之后，她的微博粉丝大涨了几万，如今有20多万粉丝。可她并不觉得自己是啥大名人。她说要做最接地气的世界冠军，在商场看到上电梯的孩子多，她会主动维持秩序。

但不想做名人的巩立姣，却有着铅球一姐的担当。

在奥运冠军之外，巩立姣说还有更大的目标，她想要靠自己 and 队友们的努力，预热这项运动。

说起铅球在国内的冷，巩立姣羡慕国外热火朝天的田径赛场氛围。在许多欧美国家，即便是很小的一项田径赛事，也会场场爆满，一票难求。可国内许多高标准的田径赛事，上座率都低得可怜。

铅球比赛，国内观众大多就是看看投掷结果，比比谁投得远。而国外的观众更多关注投掷技术。一些观众甚至专业到能在运动员铅球出手的一刹那，就大致预测出投掷的距离，精准程度上下不超过十厘米。啥时候咱中国老百姓也培养出这眼光了，身体素质还能不上不去吗？

真实，不故作。喜欢尝试，有想法。巩立姣身上，有许多年轻一代运动员共同的特质。

今天，代表中国体育走向世界的，就是这样的年轻一代。

文/记者 李冬云



小学五年级，巩立姣（三排左二）获得人生第一个铅球冠军后与其他获奖同学合影留念。

本版图片均由巩立姣提供