

## 省政府贺电

中国田径协会:

欣闻河北籍运动员巩立姣在刚刚结束的2017年伦敦田径世锦赛女子铅球比赛中,不畏强手,顽强拼搏,以19米94的优异成绩勇夺冠军。这是我国在本届田径世锦赛上获得的第一金,为祖国赢得了荣誉,为家乡增添了光彩。在此,河北省人民政府和7400万河北人民向你们,并通过你们向巩立姣和全体获奖运动员表示热烈的祝贺和亲切的问候!

衷心希望参赛的河北籍运动员以此为动力,继续发扬“更快、更高、更强”的奥林匹克精神,自强不息,奋勇争先,再创佳绩,为祖国争得更大荣誉,激励家乡人民在建设经济强省、美丽河北的征程中不懈奋斗、砥砺前行。我们坚信,在中国田径协会和广大运动员的共同努力下,本届田径世锦赛一定能够捷报频传,为建设体育强国作出新的更大贡献。

河北省人民政府  
2017年8月10日

# “没有什么比梦想更值得坚持”

巩立姣终圆世界冠军梦

吃饭、睡觉、训练、比赛……17年,常人未曾体会过的枯燥乏味;

低迷,抑郁,失败;流汗,流血,流泪,17年,常人难以想象的艰苦岁月。

从11岁到28岁,河北铅球名将巩立姣所有的艰难与枯燥,在昨天凌晨一扫而空,她在伦敦田径世锦赛女子铅球决赛中,以19米94的成绩夺得金牌,这是中国代表团在本届世锦赛上的首枚金牌,也是中国铅球历史上第3枚世锦赛金牌。

这一刻,她圆了为之奋斗了17年的梦,接受记者采访时,她说:“没有什么比梦想更值得坚持。”

本版撰文 记者王伟宏



## 1 几番冲击终圆冠军梦

昨天,放手一搏的巩立姣完成最后一投后高举双手,苦等多年的世锦赛金牌终于到手,鲜艳的国旗披在身上,激动的泪水伴着雨水不住滑落,为了这一天,巩立姣付出了太多,也等待了太久。

巩立姣最早进入公众视野是在2007年的大阪世锦赛上。当时18岁的巩立姣还是首次参加世界大赛,第七名的成绩对于这个“小丫头”来说已经颇为不易。1年之后,“小丫头”挑起了大梁,在北京奥运会上以19米20的成绩拿到铜牌。

中国女子铅球有过辉煌历史,1991年和1993年,黄志红曾两夺世锦赛冠军,但此后24年中国女子铅球再未登顶。年轻而进步迅猛的巩立姣被视为未来之星,她也早将目标锁定在世界冠军上。

没想到,随后十年间,巩立姣的成绩虽然不断提升,但大赛金牌始终失之交臂。此前5届世锦赛、3届奥运会,她拿到2枚银牌、3枚铜牌,就连室内世锦赛、洲际杯这样的次一级国际比赛,也从未站上最高领奖台。在希望与失望间一次次轮回,“无金”似乎已成魔咒。

巩立姣说:“为了这一天我做了特别大的努力,所有一切都是值得的。天天做梦都会梦到自己夺冠的画面,现在真的实现了,但感觉好像还在梦里一样。”



## 2 那句座右铭是坚持梦想的最大动力

“没有什么比梦想更值得坚持”,2015年,巩立姣第一次在微博上写下了这句座右铭,此后她常在微博上发一些自制的“心灵鸡汤”,而这句话,往往成为“鸡汤”的结尾。在巩立姣看来,这句座右铭是她17年来坚持梦想的最大动力。

此次能在伦敦世锦赛夺冠,巩立姣说两个方面做得较好:一个是技术稳定,一个是心态放松。而这两条,都与“没有什么比梦想更值得坚持”的座右铭不无关系。

众所周知,巩立姣近年发挥稳定,伦敦奥运会后从未在世界大赛上跌出过前五名,这个改变被认为与换教练有关。2012年伦敦奥运会后,巩立姣的教练换成了德国教练克拉克,从之前国内教练到外教的变化,让巩立姣一度无所适从。“现在回想起来,2013年是我运动生涯最艰难的一年,感觉一切都要重新开始。”巩立姣说,她感觉快坚持不下去了,但最终还是选择留在训练场上。

是什么力量让巩立姣选择了坚持?“十几年不能浪费啊,更何况那个梦还没实现,没有什么比梦想更值得坚持。”巩立姣说。

而后,巩立姣成了“飞人”,不仅开始适应在北京和德国之间进行飞行训练,开始适应新的训练模式,还学习适应在德国的不同训练环境,甚至学习如何和外教沟通。巩立姣说,针对自己的特殊情况,克拉克除了技术细节上的指导,还着重让自己提升体能。训练中,克拉克增加了跑跳训练,甚至曾“逼着”巩立姣在3个月内减重20公斤。

巩立姣透露,自己与克拉克的磨合,只是今年才算完成,“之前跟他磨合时间还是太短,他对我了解不够深刻,经过这几年的磨合渐渐了解了我。以前我们意见经常不一致,现在基本达成一致了。”

为了心中的梦想,当一个个新的挑战到来时,巩立姣一次次坚持了下来。不知不觉中,她的体能状况大大改善,减脂肪、增肌肉也让技术动作变得更快,为她近年的稳定发挥奠定了基础。

## 3 “爬也要爬到东京奥运会赛场”

除了技术层面,巩立姣认为心态也是决定成绩的关键因素,“能击败我的只有自己”。而过去的一年,她恰恰经历了从失败到成功的破茧成蝶历程。

北京时间2016年8月13日,里约奥运会,巩立姣发挥失常仅列第四位。带着极大的期待奔赴里约,却最终折戟沉沙,如此沉重的打击一度让巩立姣消沉,甚至有些抑郁,此后长时间远离训练场。在她看来,这是运动生涯仅次于2013年的艰难时刻。

心结终须心解。正如巩立姣所说,她又一次“战胜”了自己,最终回到了训练场,她将此视为自己“心”的回归。“我心里一直都有梦想,那就是站在世界最高领奖台上。我想,只要它还在,总有一天会实现的。”

重回赛场后,巩立姣在本赛季3站钻石联赛中夺冠,并一鼓作气拿下个人生涯第一个世锦赛冠军,她说,这一切都证明梦想的力量是非常强大的。

“已经成为世界冠军,接下来的梦想是什么?”对于这个有些难度的问题,巩立姣说几年前就有了答案:“当然是奥运冠军了,那才是我的终极目标。”

下届奥运会,将于2020年在日本东京举办,届时巩立姣31岁,能否再次圆梦?巩立姣说,她明白坚持下去的难度,其中伤病是最令她担心的,如今,巩立姣并没有重大伤病,只是脚踝、膝盖、肘关节有一定程度的小伤,“但随着年龄增长,伤病恢复速度越来越慢,体能恢复也越来越慢。但我已经做好了一切准备,为了梦想再拼一把,就算是爬也要爬到东京奥运会的赛场上。”

