

巩立姣： 时代投掷者



肌肉记忆

一个只需五秒就能完成的动作，如何重复做25年？

河北奥林匹克体育中心是巩立姣近些年训练的基地，中心投掷馆里有一面长长的黑色的墙，上面密密麻麻分布着许多斑点。20多米开外的投掷圈里，巩立姣每投一球，沾着镁粉的铅球落地反弹后便会砸到这面墙上，留下一个斑点。

从墙脚向上，斑点的痕迹由多到挤在一起，到渐渐稀疏——日复一日的投掷，就这样定格在了时光的河里。

全运会前的一天，巩立姣开始了训练。蹬地、滑步、蹬转、送肩、推臂、

留在场上

2008年北京奥运会，她获得第五，亚军和季军被查出使用禁药后，她递补铜牌。2012年伦敦奥运会，脚踝手术后的她排名第四，后再次递补银牌。

2016年，巩立姣再次带着一个第四离场，巩立姣在屋里把自己关了三天。之后，她心里泛起对重复的厌倦——重复的投掷，重复的又一个四年。那已是她进入国家队后的第九年、练习铅球的第16年。那段时间，

不灭的光

全运会前，被问及是否习惯从顶峰又回到低谷，她坐在那面布满铅球印迹的墙壁前答道：“人生不光有完美，还要有一些眼泪和一些遗憾，这才是人生。”

而这段灿烂与遗憾交织的人生，早已成为享誉世界的传奇。

巩立姣宣布退役后，世界田联官网发文，称其为“当代最杰出的铅球运动员之一”。除了一枚奥运金牌，她还在14年间的连续八届世锦赛中都登上领奖台，其中两次夺金；她还取得



全运会后，巩立姣给世界田径联合会发了一封邮件，告知了自己退役的决定。第二天，她久违地睡到自然醒，觉得“一切都有些不真实”。

近日的第十五届全运会女子铅球决赛，是巩立姣的告别之战。完成最后一投后，已经36岁的传奇名将向着田径场深深鞠躬，与每一位裁判、志愿者握手，也和每一位对手拥抱、话别：“以后靠你们了，我要先离开了。”

此役夺冠后，巩立姣实现了中国田径史无前例的全运五连冠。25年间，这个从河北农村走出的女孩，成长为集奥运会、世锦赛、全运会等冠军于一身的“大满贯”得主，更成了中国体育的一面旗帜——25年做透一件冷门事，她用坚韧与坚守诠释了体育行业的“工匠精神”。她的故事，也是这个时代奋斗者的缩影。

拨指，她站在一平米多的投掷圈里，如此反复。30多次出手后，36岁的老将缓缓走向场边。

“一天也就投这么多了，后面都得在医务室里躺着了。”她笑着拍拍膝盖。

2024年巴黎奥运会后，巩立姣右膝的疼痛已经影响到正常生活。核磁显示，其内部损伤达到三度撕裂。伤病之下，一天30多次投掷已经是她的极限。

而在训练量的巅峰期，她一天的投掷量会达到200次——上午100次、下午100次，持续了六七年。

这些重复在身体上留下了永久印

迹。巩立姣说，自己右手三根手指的指尖都是老茧，太厚了就用小刀削一削；右侧脖子的皮肤也变硬了，因为投掷的准备动作需要把球抵在脖子上。

“刚开始练时，球会磨脖子，洗澡都不敢冲太长时间，真是钻心地疼。冬天在户外，球特别凉，往脖子上一贴就粘住了，有时拿下来还会带下一层皮。”

为此，年少的巩立姣还尝试过把球放到开水桶里。结果，球从冻脖子变成了烫手。

这些皮肤和肌肉的记忆会带来熟悉。铅球比赛中，每名选手要投掷六次，巩立姣经常“出手就知道有没有”。

欧冠再战多场比赛 切尔西击败十人巴萨

很多人都无法忘怀2021年的巩立姣带给国人的感动。在从事一个枯燥的冷门项目21年后，这名32岁的老将眼含热泪说出“人间值得”，说出“失败和成功都经历了，我现在什么都不怕”，说出“人一定要有梦想，万一实现了呢”。

在记者询问她是否会参加下一届奥运会时，性格爽朗的她也会大笑着回答：“肯定想过，万一蝉联了呢？”

她看到田径场和铅球就想吐。而如今，她已经可以笑着说起当年。之后的五年，是名副其实的“巩立姣时代”。2017年，她首夺世锦赛冠军，两年后卫冕成功；2017年到2019年她实现了钻石联赛总决赛三连冠，并连续三年世界排名第一；2019年参加的八场国际比赛中，她拿下七冠，也是当年唯一突破20米大关的选手。

终于，在东京，她一掷定金。

在国内，巩立姣的形象已超越赛场，成为激励人心的楷模。东京奥运会以来，她的赛场表现持续引发人们对于女性力量之美的讨论与欣赏；她坚持二十余载的奋斗历程，也鼓舞了屏幕前无数的普通人。

“有一句话我很喜欢：光是因为照亮黑暗才成为了光。”告别职业生涯时，她这样说，“我希望我的故事，能让更多人遇到困难时，还有勇气去追梦。”

这束光，不会因为离开赛场而熄灭。采访中，巩立姣多次谈起退役后参与公益事业的想法。

“我就出生在农村，没有体育老师、教练发掘，没有国家培养这么多年，就不会有现在的我。”巩立姣说，她希望能做些什么，“让更多有天赋、有梦想的孩子也能走上适合的路，去改变自己的人生”。据新华社

世界杯抽签规则公布

新华社日内瓦11月25日电 国际足联25日公布了明年男足世界杯的抽签规则，抽签仪式将于12月5日在美国华盛顿举行。

根据规则，48支球队被分为四档，每档12支球队。抽签将首先抽取第一档的所有球队，分别进入A至L组。之后，将按顺序抽取第二档、第三档和第四档的球队。

作为联合东道主的加拿大、墨西哥和美国三支队伍都被分入第一档，39支已晋级球队根据19日发布的世界排名分配到四个档次。两支通过国际足联附加赛晋级的球队以及四支通过欧洲区附加赛出线的队伍被分入第四档。

目前已确定的是三支东道主球队的分组，分别是墨西哥A1、加拿大B1、美国D1。同时为保证参赛队伍分布均衡，抽签会确保世界排名最高的西班牙队和第二高的阿根廷队被分入不同的半决赛路径，同样规则也适用于排名第三的法国队和排名第四的英格兰队。

另外，因为欧洲区有16支球队，因此每个小组必定有一支欧洲区球队，但不会超过两支，其他区球队不会在同一小组相遇。

球队分档情况如下：

第一档：加拿大、墨西哥、美国、西班牙、阿根廷、法国、英格兰、巴西、葡萄牙、荷兰、比利时、德国；

第二档：克罗地亚、摩洛哥、哥伦比亚、乌拉圭、瑞士、日本、塞内加尔、伊朗、韩国、厄瓜多尔、奥地利、澳大利亚；

第三档：挪威、巴拿马、埃及、阿尔及利亚、苏格兰、巴拉圭、突尼斯、科特迪瓦、乌兹别克斯坦、卡塔尔、沙特阿拉伯、南非；

第四档：约旦、佛得角、加纳、库拉索、海地、新西兰、欧洲区附加赛四队、国际足联附加赛两队。

欧冠再战多场比赛 切尔西击败十人巴萨

新华社伦敦11月25日电 切尔西25日在一场欧冠联赛阶段对决中3:0击败被罚下一人巴塞罗那。曼城则在主场0:2输给勒沃库森。

切尔西与巴萨过去风格迥异，因而彼此间的比赛格外引人关注。但切尔西近来在曾经从瓜迪奥拉的马雷斯卡的改造下脱胎换骨，球风已经“巴萨化”，且比巴萨更加硬朗。比赛中，他们的进攻比对手更有威胁。第27分钟时，切尔西利用巴萨的防守失误打破僵局。当时切尔西发出战术角球，内托禁区内射门，巴萨后卫孔德在防守时误将球碰进自家大门。第44分钟，巴萨后卫阿劳霍因防守犯规领到了第二张黄牌。两黄变一红，他被红牌罚离赛场，巴萨被迫少一人应战。

下半时，人数占优的切尔西攻势更盛。第55分钟，切尔西在右路打出一次精彩配合，埃斯特旺带球突破巴萨防守劲射破门。这位18岁的巴西射手本场比赛风头盖过同龄的巴萨边锋亚马尔。后者受到切尔西后卫库雷利亚“重点照顾”，无所作为，在第80分钟时被换下场。当时巴萨已以0:3落后。7分钟前，恩佐·费尔南德斯助攻德拉普破门。

根据官方比赛数据，切尔西无论控球时间、射门数、传球数和传球准确率全都超过巴萨。

曼城主场发挥欠佳，爆冷不敌勒沃库森。客队在第23分钟时由格里马尔多率先破门。第54分钟时，希克头球攻门得手，将比分改写为2:0。

同日，尤文图斯和那不勒斯两支意甲球队双双获胜，前者客场3:2击败博德闪耀，后者主场2:0胜卡拉巴赫。另两支客场作战的西甲球队都表现欠佳，毕尔巴鄂竞技0:0与布拉格斯拉维亚战平，比利亚雷亚尔0:4惨败给多特蒙德。此外，纽卡斯尔联客场1:2输给马赛，阿贾克斯主场0:2输给本菲卡，加拉塔萨雷主场0:1不敌圣吉罗斯联合。