

和自己“较劲” 与过往相拥

——专访杭州亚运会女子链球冠军王峥

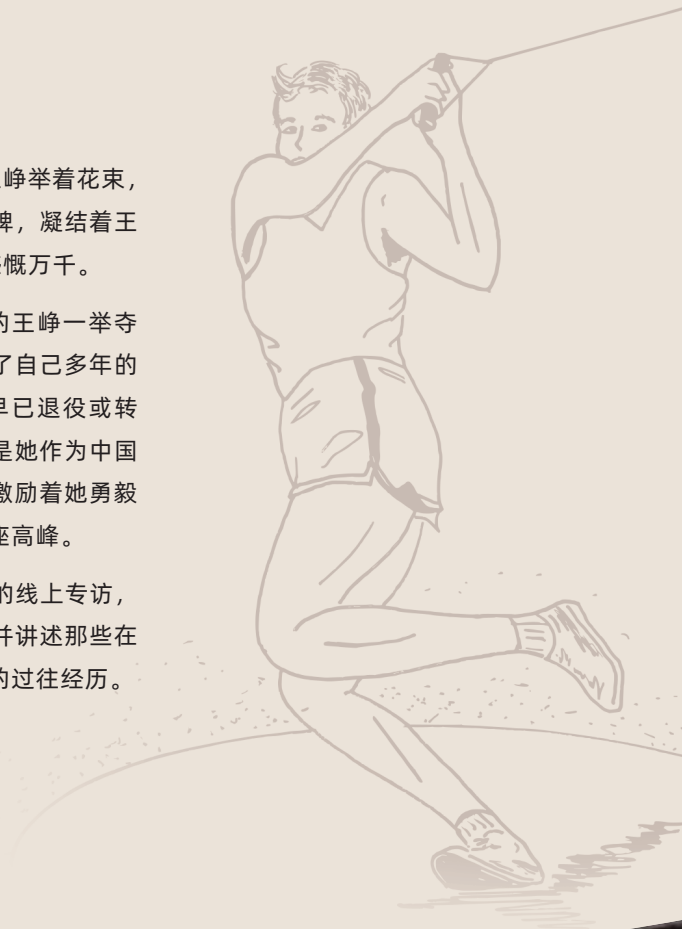
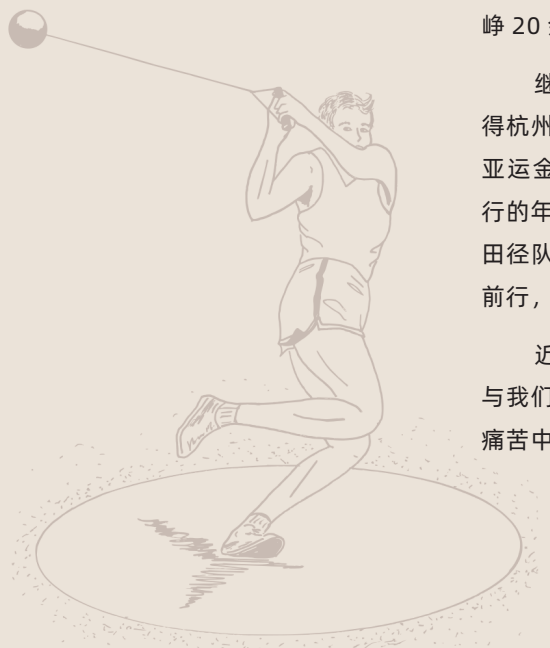
文 / 蒋艺萌



站在杭州亚运会最高领奖台上,王峥举着花束,绽放着标志性的灿烂笑容。这一枚金牌,凝结着王峥 20 余年来的艰辛和喜悦,也让她感慨万千。

继三届亚运遗憾获银后,36 岁的王峥一举夺得杭州亚运会女子链球项目冠军,圆了自己多年的亚运金牌梦。36 岁,是多数运动员早已退役或转行的年纪,但王峥心中仍存执念,这是她作为中国田径队“老将”肩负的责任与担当,激励着她勇毅前行,与自己“较劲”,翻越过一座座高峰。

近日,王峥接受了《体育世界》的线上专访,与我们分享她亚运夺金的心路历程,并讲述那些在痛苦中塑造了她,在坚定中成就了她的过往经历。



心怀赤诚 终圆执念

2023年9月29日，是杭州第19届亚运会田径项目的首个比赛日。晚间单元，将决出女子链球的冠军得主。王峥站在赛场中央，思绪回到几年前。

2021年，在第十四届全国运动会夺冠后，王峥曾产生退役的念头。那一年，她34岁，是该考虑退役的年纪了，可是，她的心里还憋着一股劲。尽管她仍旧保持着女子链球的亚洲纪录，但是还没得到过亚运会的金牌，可以就这样放弃吗？思考多日后，她毅然回到熟悉的训练场地开始复训。这个决定出于责任，也忠于内心。

经过四年训练后的王峥，再度站在亚运赛场，内心不断为自己打气：为了拿下这块金牌，拼了！前三局比赛，王峥都处于落后的局势，但她没有被压力影响，而是坚定内心，在至关重要的第四投反超并完美发挥，凭借71.53米的卓越成绩拿下金牌。

站在领奖台上，王峥的笑容灿烂，如过往荧幕上的她一样。下到后台，她却泪流满面。只有她自己知道，作为现在中国田径队年纪最大的运动员，这四年的复训有多不容易。体能的下滑、伤病的困扰，这些压力每天都在侵扰着她，但庆幸自己坚持了下来，用成绩予以回报。

跨越高山 超越自己

“很多人看到我的笑容，都会觉得我是一个特别乐观的人。虽然有我从小心态比较好的因素在，但是其实，我现在能够在赛场上这么淡然，主要是因为之前里约奥运会的经历。”王峥说道。

2016年8月15日，里约奥运会的女子链球决赛赛场，王峥被裁判判定三球犯规并罚下场，她的世界“塌了”。王峥说，赛后她自己一个人坐在田径场的马路旁边，哭得“天都阴了”。谈起这段经历，她忍不住哽咽。在参加那届奥运会之前，王峥刚刚打破世界纪录，可以说是运动生涯最好的状态，她对奥运拿下奖牌信心十足。而这份信心，在被罚下场后被瞬间击溃。

王峥自述这是她职业生涯中最大的坎。回国之后，教练、朋友的开导和关心帮助了她很多，但最终还是靠着自己的信念和毅力迈了过去。从此对待任何比赛，王峥都会

以坦然的心态面对所有结果。“从那以后，我觉得我遇到的所有问题，都不是问题了。”王峥笑着说道。

突破是对过往痛苦的最好回击。里约奥运会失利之后，王峥体内的能量开始爆发，接连拿下奥运会亚军、世界军运会冠军、全运会冠军和亚运会冠军，稳扎稳打地为职业生涯刻下一个个印记。而她心中为国争光的坚定使命，二十年如一日，从未改变。“我依然热爱链球运动，只要我自己还能比，就不会停下来。”

链球是优雅的运动

田径比赛中的“三铁”项目铅球、铁饼、标枪为大众所熟知，而很多人却不了解“链球”项目。链球作为专业的投掷项目，其普及度和知名度都较低。事实上，链球是中国田径队的优势项目之一，在国际大赛中，大多数金银牌都被中国队所包揽。2020东京奥运会上，王峥在女子链球比赛中以77.03米的个人赛季最好成绩获得银牌，随之“链球”这个较小众的运动，也逐渐进入了大众视野。

王峥与链球结缘，还是在2002年。那一年，15岁的王峥因节奏快、爆发力强，被我国知名链球教练欧喜元选中，从铅球改练链球，进入陕西省队开始系统的训练。不同于很多需要激烈对抗的运动项目，教练曾告诉她，链球是优雅的运动，需要巧劲，重点在于旋转、抛掷的动作流畅度。随着这些年来能力的加深和精进，王峥对于链球运动的理解也越来越触及核心。

王峥认为链球运动的基础在于下肢力量。投掷链球时，须在直径2.135米圆圈内进行，需要运动员用两手握住链球的柄环，经过预摆和3~4圈连续加速旋转及最后用力，将链球掷出，球落在规定的落地区内，成绩方为有效。而在这个过程中，脚下的转速极为重要，这就非常考验运动员的下肢力量。“我是从小下肢力量比较好，脚下速度很快，但是上肢力量不足，通过多年的训练，将上肢力量精进之后，成绩就越来越好了。”王峥说道。

关于链球运动的技术要点，王峥则认为其关键在于腰腹力量。“很多人认为链球运动最重要的是上肢投掷的力量，但是我觉得其实最关键的是腰腹力量。因为腰腹是整个身体各部位的核心，只有核心力量稳定了，才能更好地衔接你的上肢力量和下肢力量，让力更好地发挥出来。”



将链球运动向校内推广，向校外延伸，直至的大众所熟知，从而能够有越来越多的新生后辈握住自己的接力棒，坚守住中国链球运动的荣光。

采访的最后，问及最想对自己说什么时，王峥停顿了几秒，缓缓道来：“如果能重新开始，我可能想对自己说，不要逼自己那么狠，让自己那么累吧。”这简单的一句话，像录影机倒带一般，放映出这位“老将”过往或痛苦或喜悦的一幕幕画面。但我们知道，只要还有未完成的为国争光的执念，她就会带着笑容，持续在赛场上向阳生长。这个世界是属于勇敢者的，而在王峥身上，这份勇敢已然战胜了一切。

（来源 / 本刊编辑部）

世界属于勇敢的人

在亚运会获得无数鲜花和掌声后，王峥重整行囊回到国家队，为明年的大赛做准备。王峥表示，冬训是特别重要的阶段，现在自己处于赛后恢复状态。为了明年的巴黎奥运会，计划从开春的赛季开始，多去欧洲或是美国参加一些国际性赛事，多与全世界的优秀女孩竞赛，争取让自己的技术水平再上一个台阶。她坚定地对我们的说道：“我国的女子链球项目还没有拿下过奥运会的金牌，希望能在运动生涯的最后期完成国家给我的这项任务，我也会为之加倍努力。”

在之前的采访中，王峥曾说，她和巩立姣能坚持练到现在，不仅是为了出成绩，更多是想给小队员做好榜样，让小队员看到姐姐还在坚持。如今，王峥多了陕西师范大学体育学院青年教师的身份，她依旧在传承自己的运动精神：“多一重身份也多了一份责任，我希望能把训练中坚韧不屈的意志和比赛中顽强拼搏的精神展现给同学们。”

触及体育运动的教学层面，王峥更多的是想以自己亲身的经验和知识，