

# 铁臂一挥云携雨 银球闪烁势如虹

## 专访男子铅球全国冠军田子重

□本报记者 周强

### 名将之子投身母亲门下

田子重于1992年出生于石家庄,母亲是我省女子铅球名将李梅素,父亲是河北体育馆一名工作人员。父母两人都高高大大,田子重自小就比同龄孩子更高、更壮,而且肌肉力量与身体协调性也很出色。“从小我就练过游泳、网球、篮球、110米栏等项目,报过不少的体育项目兴趣班”。

随着年龄的增长,在母亲潜移默化的影响下,田子重逐渐产生了练铅球的想法,对此,他的母亲也不反对,“当时还没有进专业队,就跟着我母亲练习”。在他上小学六年级时,李梅素把他送到了石家庄市长安区业余体校,开始让他专业练习铅球。

田子重没有辜负母亲的期望,很快崭露头角,18岁的时候,他凭借优异的成绩进入了省队。当时李梅素在省队一起带男、女选手,自然也就成了田子重的教练,“我从小就知道我妈是这个项目最好的教练,她是我的母亲,我可以无条件地信任她,这么多年来,她一直是我的教练,就没换过别人”。

在母亲的调教下,田子重的竞技成绩迅速提升,“我想偷懒的时候,她就会狠狠地训我,并没有因为我是她儿子就心疼我溺爱我,这也让我从小就养成了良好的训练习惯,尽管有时候也会跟她顶嘴吵架,但妈妈的话我还是听的”。田子重没有因为教练是他的母亲,就感觉与其他选手有所不同,而是在训练中非常努力。李梅素也对田子重与其他队员一视同仁,有时候甚至一狠心,除了正常的训练外给田子重额外“加量”。在母亲的“监督”下,田子重日复一日地训练,逐渐成长为国内同龄男子铅球运动员的佼佼者。

### 收获全运会冠军实现“小目标”

2012年,进入省队一年以后,田子重开始征战全国赛场,“2012年的全国锦标赛上,我取得了前八名的成绩,2013年的全运会上我取得了全国第七的成绩”。面对取得的成绩,田子重看得相当淡然,“我出生在体育局大院,身边的叔叔阿姨很多都是全国冠军甚至世界冠军,虽然我在全国赛中取得了成绩,但和他们差距还很大,距离自己的目标还很远”。

通过参加全运会,田子重看到了自身的特点,也给自己定下了更高的目标,“2013年全运会前八名运动员中,我是唯一的一名90后,这也意味着我的发展前景会更好一些”。在接下来的备战周期中,田子重更加刻苦地训练,朝着自己的目标努力,“2015年在山东集训的时候,我不小心扭到了脚,当时造成了骨裂,庆幸的是很快就到了放假的日子,受伤对我造成的影响也降到了最低”。放假之后,田子重并没有因为受伤而放弃训练,他协调了部分器材拿回家坚持锻炼,“在家里面

“

日前,2024年全国田径锦标赛在浙江衢州举行,本场比赛是年度全国田径最高级别赛事之一,设男女2个组别38个小项,来自全国33个参赛单位的828名运动员参赛,河北派出56名运动员参赛。在9月15日举行的男子铅球决赛中,河北名将田子重以19.84米的成绩,夺得该项目冠军。田子重是我省女子铅球名将李梅素的儿子,作为河北田径队铅球项目的中坚力量,他曾在第十三届全国运动会和第十四届全国运动会中夺得一金一银,今天我们就走近这位铅球名将,领略冠军风采。

”

积极做康复训练,当年的冬训也没有受到影响”。

2017年9月3日晚,田子重参加了在天津市奥林匹克中心体育场进行的全国运动会男子铅球的决赛,“入住运动员村以后,心里还是有点紧张的,我就认真

地和其他对手作对比,根据他们的平时训练成绩,我感觉自己的成绩将会在第六至九名之间”。全国性的比赛考验的不仅仅是运动员的竞技能力,心理等方面的因素对成绩的影响也很大,而心理稳定正是田子重具备的优势,“这么多年来,凡是比赛,我的成绩总是比赛前的训练成绩好,这跟教练的赛前调整密不可分”。

男子铅球只进行一轮的决赛,比赛中,田子重凭借着平时训练的积累和强大的心理优势,第一投就投出了19米39的全场第二好成绩,第二投更是投出了19米58,第三投失败之后,他第四投投出了18米80,第五投的成绩是18米96,田子重依靠着第二投的19米58的成绩夺得冠军,“有的选手实力是在我之上的,就是因为紧张导致动作变形,没有发挥出来,所以说心理因素在比赛中很重要”。这是田子重首次夺得全运会冠军,也是河北运动员首次在全运会上拿到男子铅球项目金牌,“作为运动员来说,也算实现了自己的一个小目标”。

### 凝心聚力冲刺大湾区全运会

2021年全运会上,田子重以5厘米的微弱劣势获得第二名,为河北取得一枚银牌,“我对当时的成绩还是很满意的,对手的实力其实远胜于我,比赛时我也是超常发挥,成绩比平时的训练成绩远了将近1米”。此次全运会之后,田子重便投身到2025年大湾区全运会的备战训练中。

天有不测风云,今年年初,田子重在赛场回酒店的路上遭遇车祸,“眼眶受伤做了手术,术后需要静养三周的时间,然后再恢复性训练”。按照训练计划,田子重本打算在今年的比赛中冲击新的全国纪录,由于意外受伤,训练中断,原本的计划不得不临时调整,“按照当时的情况来看,今年的赛事基本就没有希望了,但是后续恢复的过程中发现还不错,就尝试着参加了两场比赛,一看成绩还行,就又燃起了希望,继续努力一下”。田子重表示,多亏了省田径中心各级领导和各部门对传统优势项目的支持,经过后期恢复性训练和教练科学指导,他很快恢复了竞技状态。

今年9月15日,2024年全国田径锦标赛男子铅球项目的比赛在浙江衢州举行,田子重与山东队的邢家梁展开了一场紧张的较量。在前几轮的比拼中,两位选手的成绩一直紧咬。关键时刻,田子重在第五投中以19.76米的成绩成功反超邢家梁,跃居第一。随后,他保持状态,在第六投中更是投出了19.84米,巩固了领先地位,最终稳夺冠军。“这次比赛超出了预期,本已做好最坏打算,但柳暗花明又一村,虽没能达到今年既定成绩目标有些遗憾,但把当下的状态发挥到了90%,我个人还是比较满意的”。

2025年全运会将会在大湾区举行,田子重信心满满,已经给自己定下了新的目标,“很简单,就是争冠军,冲击全国纪录”。



■赛后,田子重和母亲李梅素合影。

衢州有礼·2024年全国田径锦标赛