



谌利军勇夺男子举重67公斤级冠军——

中国力士 绝地逆转

本报记者 刘 晓



七月二十五日，中国选手谌利军夺得东京奥运会男子举重六十七公斤级冠军。
新华社记者 杨 磊 摄

挺举直接要到187公斤，比上一次试举多了12公斤！28岁的谌利军上场前，现场所有人都屏住了呼吸。谁都知道，这是个极为冒险的决定。

时间回到5年前的那个夏天——里约奥运会上，满怀信心出征的谌利军在比赛中双腿抽筋，无奈退赛。首次登上奥运会赛场，他却以这样的方式遗憾离开。

“有很多辛酸，憋着一口气，就想拿奥运会冠军。”谌利军说。里约奥运会失利后，冲击东京奥运会金牌便成了他的目标。

一切似乎顺风顺水。2019年世锦赛，谌利军勇夺冠军，奥运圆梦近在眼前。然而，东京奥运会的延期险些让他错失良机。在2020年10月举行的全国锦标赛上，谌利军右臂受伤。但手术之后，他康复速度出奇地快，仅过半年，就在亚锦赛上夺得冠军，拿到奥运会参赛资格。

来到东京，谌利军终于站在了男子举重67公斤级决赛的聚光灯下。

抓举比赛中，谌利军在第一次试举举起145公斤之后，后面两举接连失败。比他小两岁的哥伦比亚选手莫斯奎拉状态极佳，在第三举举起了151公斤。抓举结束后，谌利军落后6公斤，排名第四。

“比了这么多年，还是第一次抓举没举出150公斤。”谌利军说，“我当时太紧张，动作没有放开。”

熟悉谌利军的举重队主教练于杰也说，抓举比赛时，谌利军有点患得患失，看到对手的状态好，自己反而想太多，就影响了技术动作。

挺举是谌利军的优势。作为该项目总成绩世界纪录保持者，谌利军仍有希望依靠挺举的表现逆转对手。

挺举第一次试举，谌利军和莫斯奎拉都举起了175公斤。第三次试举，莫斯奎拉举起了180公斤。此次试举原本被判罚失败，却经仲裁后被改判有效。莫斯奎拉和教练组狂喜庆祝，仿佛金牌已经收入囊中。

对谌利军来说，他必须举起187

公斤以上才能超过对手，夺得冠军。台下的工作人员和记者都在翘首以盼谌利军的第二次试举。即便失败，他还有一次机会。

“挺举是你的强项，这是你最牛的时刻！”登场前，于杰给谌利军打气，“你要对得起那么多年的努力，不能辜负你自己！”

在教练的鼓励下，谌利军也没有了抓举时的紧张心情。“我对自己的挺举很有信心，不着急。只要在190公斤之内，我都有信心举起来。”谌利军说。

全场安静。谌利军大吼一声，举起杠铃，稳稳地停在了头顶。谌利军赢了！谌利军好样的！现场响起热烈的掌声和欢呼声。

谌利军虽然抓举失误，但是他的187公斤的挺举成绩和332公斤的总成绩均刷新了奥运会纪录。绝境逆转，这枚金牌拿得惊险、拿得精彩、拿得提气。

“上挺感觉很轻，那口气一直顶

在上面！”谌利军在赛后形容最后一举的感受。

于杰兴奋地冲上了举重台，和谌利军拥抱在一起。“谌利军挺举很争气！这是我经历过的最艰难的一场奥运会比赛，我们共同完成了一件大事。”于杰说。

比赛后，莫斯奎拉说：“中国在举重项目上非常非常厉害，能和谌利军同场竞技，感觉太棒了，我也为他感到高兴。”

谌利军出生在湖南省益阳市一个普通农民家庭。2003年，不到10岁的谌利军走上了举重之路。可不久后，他的父亲就患病卧床不起，很快便离开了人世。母亲为了支持谌利军训练，同时打好几份工。

赛后的采访中，谌利军几度哽咽。他说，太不容易了。

从农家娃成长为奥运冠军，背后的拼搏、坚持和艰辛，只有谌利军自己最清楚。天道酬勤，他终于圆了奥运冠军梦。

7月26日 东京奥运会金牌榜

	金牌	银牌	铜牌	总数	
1	日本	8	2	3	13
2	美国	7	3	4	14
3	中国	6	5	7	18
4	ROC	4	5	3	12
5	英国	3	3	1	7
6	韩国	3	0	4	7
7	澳大利亚	2	1	3	6
8	科索沃	2	0	0	2
9	意大利	1	4	4	9
10	法国	1	2	2	5
11	加拿大	1	2	1	4
12	匈牙利	1	1	0	2
12	奥尼斯	1	1	0	2
14	克罗地亚	1	0	1	2
14	斯洛文尼亚	1	0	1	2
16	奥地利	1	0	0	1
16	厄瓜多尔	1	0	0	1
16	中国香港	1	0	0	1
16	伊朗	1	0	0	1
16	挪威	1	0	0	1
16	菲律宾	1	0	0	1
16	泰国	1	0	0	1
16	乌兹别克斯坦	1	0	0	1

张雨霏夺得女子一百米蝶泳银牌

把每一个细节做好就是胜利

本报记者 刘硕阳

5年前的里约，当时只有18岁的张雨霏曾扬言要在奥运赛场上演“哪吒闹海”，登上领奖台，最终事与愿违。5年之后，已是夺冠热门的她卷土重来，最终以55秒64的成绩夺得女子100米蝶泳的银牌。“在里约说要‘闹海’，最后被拍在了沙滩上。”张雨霏说，“我对今天的过程和结果，对比赛中的每一米和每一个细节都很满意。”

7月26日上午进行的女子100米蝶泳决赛中，前50米，张雨霏以25秒71的成绩率先转身，最终却以0.05秒的微弱差距落后加拿大选手麦克尼尔屈居亚军，在旁人看来或许多少有些遗憾。不过，张雨霏表示，100米蝶泳的争夺非常激烈，有四五名选手具备夺金实力，但这并不意味着她会轻言放弃。张雨霏说，哪怕拿不了冠军也决不能让对手赢得轻松，可以输，但绝不认输。

赛前容易紧张，是张雨霏的“老毛病”；“紧张到石化”，更是她在5年前首次奥运之旅中的最深感受。即使现在已是世界级名将，张雨霏的发挥仍不免受紧张感左右。“今天早晨一起床我的心跳就非常快，刚开始还是兴奋，然后慢慢变成紧张，检录时我也一直在努力调整这样的情绪。”

“快给我碗鸡汤！”开赛之前，张雨霏对自己的教练崔登荣喊道。3年多来，为了帮助张雨霏克服紧张的情绪，师徒俩想了不少办法，这其中，教练的“鸡汤”是最有效的药方。“今天的比赛会出现奥运会前所未有的局面，可能有4到5人进入56秒，你就放松去游，谁也不知道结果如何。”教练的话让张雨霏放松下来，重新专注到比赛中。

赛前喝下教练精心熬制的“鸡汤”，张雨霏并非第一次。2018年雅加达亚运会前，崔登荣便鼓励她不要畏惧和日本名将池江璃花子对抗，发挥出自己最好的水平。东京奥运会前的美国队和澳大利亚游泳选拔赛上，对手们频频创造的佳绩让张雨霏有些慌，又是崔教练安抚说，从现在起把每一堂训练课的每一个细节做好，就是胜利。“教练平时就喜欢发一些正能量的‘鸡汤文’，所以今天我在休息室的时候就请他再给我来一点。”张雨霏说。

“今天的100米决赛或许是我游泳生涯中最有价值的一课，让我知道在紧张中如何调节。”张雨霏说，7月27日将要进行的女子200米蝶泳项目是她新的战场。“至少下一次检录时，我可以做得比100米时更好！”

李冰洁获女子400米自由泳铜牌 决赛中再次改写亚洲纪录



7月26日，继预赛刷新女子400米自由泳亚洲纪录后，中国游泳运动员李冰洁在决赛中再次改写亚洲纪录并收获铜牌，实现了站上东京奥运会领奖台的心愿。

新华社记者 夏一方 摄

七月二十六日，中国选手曹缘、陈艾森在东京奥运会跳水男子双人十米台决赛中。
新华社记者 许 畅 摄



曹缘/陈艾森夺得跳水男子双人10米台银牌

向前看，用努力弥补遗憾

本报记者 郑 轶

站在混采区，旁边的屏幕切换到英国组合夺冠欢呼的镜头，陈艾森扭头看了一会儿，难掩眼中的遗憾。

7月26日，东京奥运会跳水男子双人10米台比赛中，中国组合曹缘/陈艾森以470.58分的成绩摘银，惜败对手1.23分。

比赛的转折点发生在第四跳。此前，中国组合以高质量的同步配合与水控制，一直领先于其他对手。就在观众以为中国队稳拿这枚金牌时，他们在第四跳出现较大失误，入水时水花四溅。“分数打出来，森哥都被吓到了。”曹缘很懊恼。

曹缘受伤的肩膀还打着肌贴。东

京奥运周期，被称为“多面手”的他一直兼项3米板和10米台，“有时恨不得半夜起来再练”。面对体能与心理的双重考验，曹缘为了第三次奥运之行“同样辉煌”的目标，拼尽了全力。

在东京赛场，他同时出战男子10米台双人和单人两个项目，想不到“第一枪”却没打响。“可能比赛兴奋度不够，输在动作不太谨慎。”曹缘复盘着自己的失误细节。

第四跳后，英国组合戴利/马修·李反超了5.22分。曹缘和陈艾森及时调整状态，一次比一次发挥得好。最后一跳，对手拿到101.01的高分。即

便最后出场的中国组合顶住压力，跳出全场最高的101.52分，依然无法追上落后的微弱差距。

这种毫厘之间的胜负，对于他们来说并不陌生。曹缘是伦敦奥运会男子双人10米台和里约奥运会男子单人3米板的“板台双冠王”，陈艾森在里约奥运会成为男子10米台同时获得单人和双人金牌的历史第一人。这对从2018年11月开始配对的组合，曾联手夺得很多冠军，这一次却留下遗憾。

曹缘还有机会再战10米台单人项目，陈艾森的第二次奥运之行已然结束。回望5年来经历的低谷与爬

坡，这个曾卸掉光环放手一搏的小伙子，不禁有些感慨。谈起其他队伍的冲击，他并不觉得是压力，一个项目有激烈的竞争才能持续发展，正是有强劲的对手在，他们才能不断向前。

在瞬息万变的奥运赛场，没有什么成功是理所应当。尽管与金牌擦肩而过，但曹缘想对自己说“翻篇了”。“吸取双人项目失误的教训，争取单人比赛发挥好，往前看吧，用努力来弥补这个遗憾。”

赛后，曹缘对陈艾森说了声“对不起”。陈艾森拍拍他，安慰并并肩而战的队友：“这就是跳水比赛。”