7月25日

东京奥运会 金牌榜

		金牌	银牌	铜牌	总数
1	中国	6	1	4	11
2	日本	5	1	0	6
3	美国	4	2	4	10
4	韩国	2	0	3	5
5	ROC	1	4	2	7
6	意大利	1	1	3	5
7	澳大利亚	1	1	1	3
7	法国	1	1	1	3
9	匈牙利	1	1	0	2
9	突尼斯	1	1	0	2
11	奥地利	1	0	0	1
11	厄瓜多尔	1	0	0	1
11	伊朗	1	0	0	1
11	科索沃	1	0	0	1
11	泰国	1	0	0	1
11	乌兹别克斯坦	1	0	0	1

新华社发 卢哲 肖潇 编制

五环大视野

谌利军反超1公斤夺冠，李发彬领先11公斤摘金

中国力士 举重若轻

本报记者 李 硕

随着中国队选手谌利军的一声大吼，187公斤的杠铃被高高举过头顶，3盏白灯同时亮起，现场被巨大的欢呼声淹没。抓举落后6公斤，挺举第二把直接加重12公斤，7月25日，谌利军用完美的上挺完成反超，以332公斤的总成绩获得男子67公斤级冠军，其中挺举和总成绩双双刷新奥运会纪录，为中国举重队赢得开赛以来的第三金。当日早些时候，他的队友李发彬以抓举141公斤、挺举172公斤、总成绩313公斤获得男子61公斤级冠军。

5年前的里约奥运会，留下了谌利军最伤痛的时刻。由于赛前抽筋，在男子62公斤级比赛中，保持着总成绩世界纪录的他甚至没能留下成绩。“这一路走来很多心酸，一直憋着一口气，就想拿奥运冠军。”谈到里约的遗憾，谌利军几度哽咽。

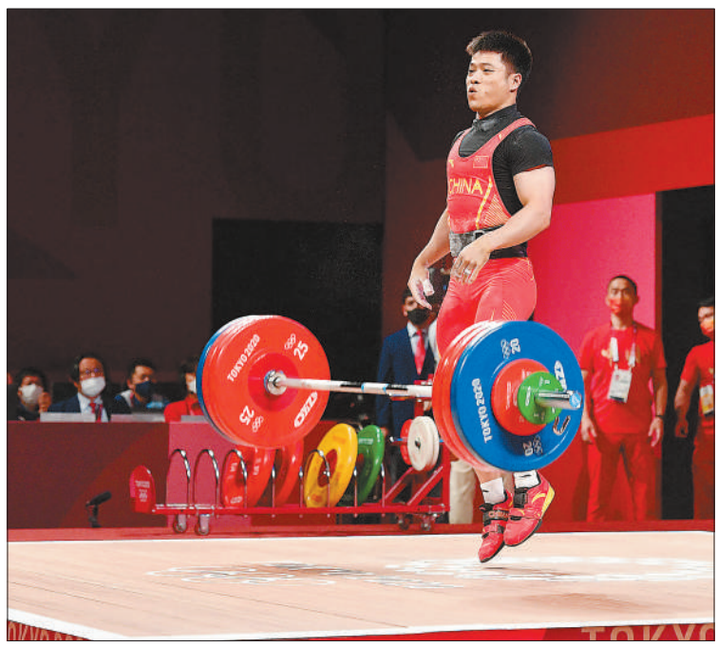
谌利军走向东京的路程也颇为不易。2020年10月全国锦标赛上，他遭遇右臂伤病，手术后胳膊上留下了一道将近15厘米的伤疤。“那对我也是很大的打击，但我没有放弃。”术后半年，他就在2021年亚锦赛以抓举153公斤、挺举180公斤和总成绩333公斤赢下金牌，为出征奥运会累积了足够的信心。

但赛场处处有意外。时隔5年，再次站上梦想中的赛场，谌利军紧张了。重压之下，他两次抓举试举失败。当对手率先以挺举180公斤、总成绩331公斤结束比赛时，谌利军的落后重量达到10公斤。“第一次打这么被动的比赛”，赛后谌利军心有余悸。

上场前，教练于杰告诉谌利军：“上去拼了，你要对得起那么多年的努力！说什么也要把187公斤举起来，不能辜负你自己！”

有实力，才有自信，有勇气，才有胜利。“上挺感觉挺轻的，那口气一直顶在上面！”谌利军成功了！反超对手1公斤，拼下了这枚金牌。

谌利军在试举成功后振臂庆祝。 新华社记者 杨 磊摄



李发彬在试举成功后轻松一跃。 影像中国

“非常惊险，比我们预想的要惊险得多。”中国举重协会主席周进强赛后表示，“能在巨大的压力下反超，这让我们所有人都非常感动，也为后面出战的队员树立了很好的榜样。”

在之前进行的男子61公斤级比赛中，李发彬第一把抓举失败，但随后两把试举，他顺利举起137公斤和141公斤，在抓举比赛结束时领先印尼队选手伊拉万4公斤。

挺举比赛，李发彬第一把试举166公斤，举起杠铃后重心不稳，用“金鸡独立”的方式调整重心，最终稳稳站定。随后他又成功举起172公斤，而伊拉万两次试举177公斤失败，尽管李发彬最后一把试举178公斤失败，还是以313公斤、领先对手11公斤的成绩摘得金牌。

“我以前比赛也做过这个动作，这其实是一个错误的动作，可不建议模仿。”李发彬谈及“金鸡独立”时说：“多亏我力量比较强，硬扳回来了。今天也是比较紧张，动作可能没那么顺畅，基本靠蛮力举起来的。”

一个失误，却成为整场比赛的转折点，这不仅体现了他优秀的调整能力，更展现了李发彬扎实的个人能力。

一骑绝尘的轻松夺冠、“金鸡独立”的惊险夺冠、破釜沉舟的惊天逆转，两天三金，中国举重队在东京奥运会的开场可谓完美。“后面还有5个项目。我们不能骄傲自满，目标就是取得应该取得的好成绩！”周进强说。

体坛观澜

年轻人，好样的！

薛 原

一代代中国运动员接续成长，爱国主义、顽强拼搏、永不放弃，这些宝贵品质始终在传承发扬。为祖国争光，与世界交流，是体育的光彩，也是属于这个时代的光彩

走下领奖台，盛李豪回到候场室，迎接他的是一片掌声。有朝夕相伴的教练和工作人员，也有素不相识的志愿者。这个16岁的少年以资格赛第八名晋级决赛，稳稳当当拿到男子10米气步枪的银牌。脸庞还略带稚气，表现却有大将风度，让人不禁赞叹：年轻人，好样的！

奥运会开赛后，3名“00后”中国射击队运动员拿下一金一银一铜的好成绩。射击选手年龄跨度很大，四五十岁的老将不鲜见，像杨倩、盛李豪、姜冉馨这样的青年才俊也在崭露头角，让人看到射击选手的坚守与传承。

中国体育代表团的431名运动员中，“90后”有300余人，“00后”也有50余人，他们已成长为中国体育的栋梁。其中，首次参加奥运会的选手接近七成。第一次奥运之旅，不论是否站上领奖台，也无论奖牌成色如何，年轻运动员的朝气、冲劲和活力，已经给人留下深刻印象。

为中国队拿下首金的杨倩，在领奖台上以一个活泼自然的“比心”姿势，显露俏皮一面。夺得女子49公斤级金牌的举重选手侯志慧，赛后用英文回答记者的提问，落落大方。采访中，她还特意提到“河南加油”，送上鼓励和祝福。这些运动员肯吃苦、善沟通、明时事、有爱心，展现的正是这一代中国青年人的风采与气质。

一代代中国运动员接续成长，爱国主义、顽强拼搏、永不放弃，这些宝贵品质始终在传承发扬。同时，随着时代的进步，他们身上也体现出鲜明的时代印记。更加开放、更为合理的培养模式，也在为竞技体育的良性发展注入源头活水。来自清华大学的杨倩，在体教融合的环境中成长为奥运冠军。人们也期待越来越多运动员能够从校园走出，打开体育促进人的全面发展的宽广前景。

活跃在奥运舞台上的中国年轻运动员，他们的成长历程，也是一个个具体而微的中国故事。为祖国争光，与世界交流，是体育的光彩，也是属于这个时代的光彩。

中国游泳队收获两项亚洲纪录

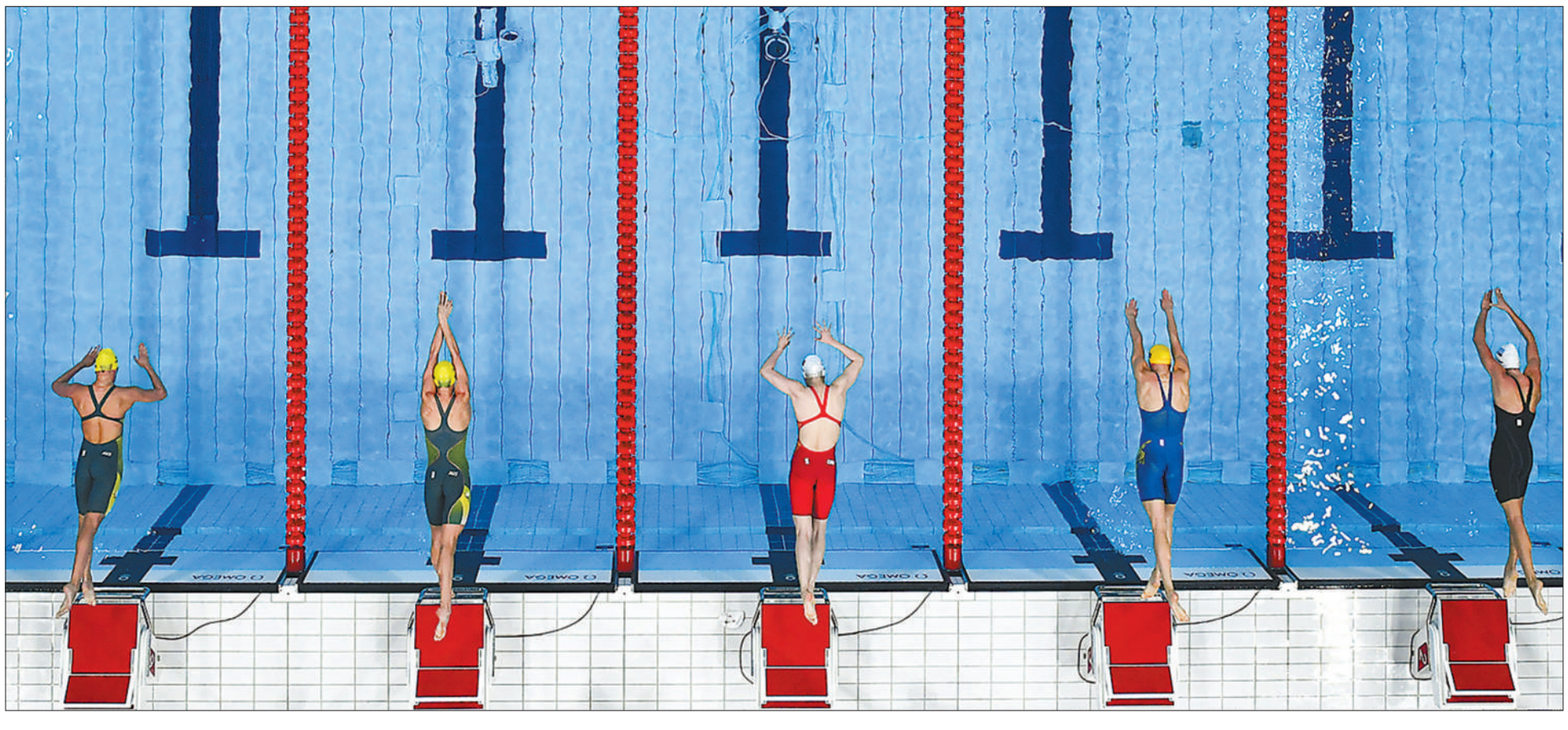
本报东京7月25日电 （**刘硕阳、郝帅**）25日，在引人关注的女子4×100米自由泳接力决赛中，由程玉洁、朱梦惠、艾衍含和吴卿风组成的中国队以3分34秒76的成绩获得第七名，继续刷新亚洲纪录。在当晚进行的女子400米自由泳预赛中，中国队选手李冰洁以4分01秒57的成绩位列小组第二晋级决赛，这一成绩刷新该项目亚洲纪录。

女子4×100米自由泳接力的原亚洲纪录为3分35秒07，正是这4名姑娘在24日晚的预赛中创造的。纪录的上一次更新，则是中国队在2009年罗马游泳世锦赛上创造的3分35秒63的前亚洲纪录。

15个小时内两破亚洲纪录，让年轻的中国队兴奋不已。这4名选手中有3名“00后”，最“年长”的朱梦惠也只有22岁，担任首棒的程玉洁更是未满16周岁。“我们没有太多思想包袱，不管相邻泳道的快慢，目标只有自己。”朱梦惠说。

在25日上午的女子100米蝶泳半决赛中，中国队的张雨霏成为唯一一名游进56秒的选手，她以55秒89的成绩力压世界纪录保持者、瑞典队名将舍斯特伦，位列小组第一，晋级26日上午进行的决赛。目前，张雨霏保持着该项目55秒62的亚洲纪录，距离舍斯特伦保持的55秒48的世界纪录非常接近。在男子100米蛙泳半决赛中，中国队选手闫子贝以58秒72的成绩排在英国队名将亚当·皮蒂之后，以小组第二晋级决赛。

下图：7月24日，张雨霏（中）在女子100米蝶泳预赛中入水。 新华社记者 **夏一方**摄



从调皮少年到新科冠军，李发彬——

千锤百炼“奥运梦”

本报记者 李 洋

7月25日，当李发彬成功挺举起172公斤，为中国体育代表团再添一金，在福建泉州，鼓掌声、欢呼声响彻南安市体育学校——这里是新科奥运冠军的母校。“欣喜若狂！这是学校乃至泉州市历史上的第一枚奥运金牌！”校长杨再发难掩激动。

当日中午，学生们举着国旗和加油海报，坐到电视机前等待着，学校第一任老校长吕联皆也赶了过来。“发彬挺举第一把就来了个‘金鸡独立’，我们心都提到嗓子眼儿了，好在白灯亮起、顺利通过。他的第二把明显放开了，稳稳举起172公斤，打破挺举和总成绩奥运纪录，也是圆了自己的奥运梦。”杨再发说。

看着领奖台上意气风发的得意门生，杨再发不由得想起当年那个在铁皮训练房里挥汗如雨的举重少年。2002年，杨再发到南安龙门小学选苗子，一眼就相中了李发彬，“他身材精瘦，肌肉线条突出，爆发力很强，一看就是个练举重的好材料。”

小时候的李发彬很调皮，但训练特别认真，每天早上6点，就到训练房里做速度、力量、耐力等基础性训练。杨再发回忆说：“这孩子学习成绩也不错，尤其擅长数学，每次考试都有八九十分。”

怀揣梦想，手把杠铃，无数次举起放下……李发彬一步一个脚印向前迈进。

据杨再发介绍，南安市体育学校目前共有近700名学生，设举重、篮球、田径等9个运动项目。在很多学生心里，李发彬就是榜样，登上奥运舞台、最终成为冠军的故事，激励他们刻苦训练、努力追梦。

杨再发也很清楚：“莫说奥运冠军，就是全国冠军，都是站在金字塔尖的少数，一定要用文化课为体校学生兜住底。”为此，学校坚持走体教融合发展之路，市教育局派遣文化课教师，保证学生每天上够文化课，确保优秀体育苗子能被选进、留住、拔尖、送出。“发彬是我们的骄傲，更多孩子因为体育考上大学、寻个好出路同样令我们自豪。”杨再发说。

冠军成长连线

7月26日赛事推荐

北京时间	比赛项目
09:30	游泳 女子100米蝶泳
10:12	游泳 男子100米蛙泳
14:00	跳水 男子双人10米台
18:00	体操 男子团体
18:50	举重 女子55公斤级

20:00
许昕/刘诗雯出战
乒乓球混双决赛

（本报记者**孙龙飞**整理，以实际时间为准）