

为老将喝彩 向奋斗致敬

薛原

时间不能打败奋斗者，老将的坚守就像一种传承，激励着更多年轻选手。时间也不会辜负每一个拼搏者，最终成就梦想的，是更自律、更刻苦、更坚强的运动员。

每一个运动员的职业生涯中，都会遇到很多对手。

只有一个对手相伴始终——时间。

时间是最坚韧的对手，也是最冷静的见证者。

当吕小军胸前挂起东京奥运会的金牌，不由得让人将思绪投向9年之前。2012年伦敦奥运会，同样是破纪录夺冠，9年过去，吕小军的健硕身形没有一点变化。

但他已经成为奥运史上最年长的举重冠军。7月27日，他刚刚在奥运村里度过自己37岁生日。

从初出茅庐到成为老将，陪伴他的是年复一年、日复一日的训练，以及训练后越来越长的恢复时间。是什么支持着他克服种种挑战，再次站上赛场？那是一种使命、一个信念。

正如男子蹦床选手董栋所说，能够在国际赛场上升国旗、奏国歌，是自己多年坚持的一个原动力。这是董栋的第四届奥运会，为祖国拼搏，这样的信念，深埋在他和每个奥运选手的心底。

当32岁的马龙成为乒乓球历史上第一个将所有大赛金牌拿了两遍的选手，他想表达的也是这样的情感——对祖国的爱，是最强大的内在动力。这让他即使在重伤之后，顽强地重返赛场，再度焕发斗志。

老将的价值，当然不能仅用金牌来衡量。无论夺得一枚银牌的董栋，还是那些没有最终站上领奖台的运动员，他们在奥运舞台上的表演，都已足够精彩。时间不能打败奋斗者，老将的坚守就像一种传承，激励着更多年轻选手。时间也不会辜负每一个拼搏者，最终成就梦想的，是更自律、更刻苦、更坚强的运动员。

就像马龙对自己职业生涯的期许：不问终点，全力以赴。

那也正是奥林匹克理想在竞技场、在时间长河中的回响——生活中重要的不是凯旋，而是奋斗。

体坛观澜

五环大视野

卢云秀、毕焜为中国帆船帆板队夺得一金一铜

以梦为帆 乘风向前

本报记者 郑轶

7月31日下午的江之岛赛场，卢云秀勇夺女子帆板RS:X级金牌，中国帆板女选手时隔13年再登奥运会最高领奖台。仅仅1个多小时后，毕焜摘得男子帆板RS:X级铜牌，五星红旗第一次在奥运男子帆板赛场升起。

一个是圆梦，一个是突破，中国帆板在这片海域鼓起胜利之帆。赛后，卢云秀俏皮地总结：“三分天注定，七分靠打拼。”毕焜则话语铿锵：“创造历史是梦想，也是计划。”

当日奖牌轮比赛现场风力偏小，并不利于卢云秀的发挥。预赛积分第一的她定下“努力扬帆，跑好自己”的策略。前半程落后，卢云秀紧追不舍，终于在最后航段赶超。完赛一刻，她还不知道自己拿了冠军。

从1992年张小冬获得首枚奥运银牌，到2008年殷剑实现奥运金牌“零”的突破，女子帆板一直是中国队的优势项目。2019—2020赛季，年轻的卢云秀一鸣惊人，凭借出众的实力，斩获多项世界大赛冠军。她的第一次奥运之行，早早被赋予金牌的期望。

但东京奥运会延期一年举行，让卢云秀错过状态巅峰期，她也一度产生心理波动。备战最难的时候，她甚至不想看到帆板，奥运会前整整一个月，她停掉训练。

“我学着与自己和解，不再那么在乎每轮必须跑第一。”福建东山岛是她前往东京前的最后一站，卢云秀在这个从小训练的地方，逐渐找回自信，“哪怕是奥运会，也不过是一次比赛。”

怀揣一颗平常心登上奥运赛场，卢云秀也紧张也兴奋。预赛第三轮比完，她出现失误，但很快调整状态，以高度的专注力卸掉思想包袱。奖牌轮前，她连自己积分多少都不知道，眼中只剩下扬帆而行。

登上领奖台，卢云秀笑得灿烂。比赛前，她特意给自己的肌贴印上“CHN(中国)”的标志。“这枚金牌不只属于我，更是整个团队辛勤付出的果实。”当国歌响彻江之岛，她说起一句家乡话——爱拼才会赢。

如果说，卢云秀的金牌在意料之中，那么毕焜的铜牌属于意外惊喜。奖牌轮比拼之前，他的积分排在第五位，而中国男子帆板此前的奥运历史最好成绩正是第五。“对手很强，我的机会很渺茫。”但毕焜说：“机会总是留给有准备的人，恰恰我准备好了。”

与卢云秀一样，毕焜也不擅长跑小风天。面对极大的追赶难度，他全身心投入到扬帆、绕标和转向等细节中。“我属于爆发型选手，近两年一直在弥补耐力短板。”毕焜透露，备战奥运最后阶段，重点解决的正是落后时如何保持心态稳定的问题。

一路从低排位突出重围，晋级奖牌轮，最终摘铜——毕焜依靠意志力和完美战术，突破了技术瓶颈，他最终的成绩，与亚军仅有微弱差距。“通过这次奥运会的历练，我的自信心提升了，将更敢和高手掰手腕。”毕焜希望，3年后的巴黎奥运会，自己的奖牌能换个颜色。

而这珍贵的一金一铜，也将为大众帆板运动推开新的大门。“奥运佳绩将带来更多人对项目的关注，当更多青少年追随卢云秀、毕焜的脚步乘风破浪，中国帆板未来可期。”中国帆船帆板运动协会主席张小冬说。

图①：7月31日，卢云秀在比赛中。安灵均摄(影像中国)

图②：7月31日，毕焜在比赛中。新华社记者 黄宗治摄

图③：7月31日，吕小军赛后庆祝胜利。环球时报记者 崔萌摄

图④：7月31日，董栋在比赛中腾空。本报记者 王霞光摄



吕小军获得男子举重八十一公斤级冠军 抓住胜利 挺起荣光

本报记者 李硕

7月27日，中国举重队选手吕小军在奥运村度过了37岁的生日，但他藏起了生日愿望。直到7月31日，他终于大声说出：“我已经实现了我的生日愿望，那就是升国旗，奏国歌！”

当日，在男子举重81公斤级比赛中，吕小军以抓举170公斤、挺举204公斤、总成绩374公斤摘得金牌，3项成绩均刷新奥运会纪录。这位伦敦奥运会男子举重77公斤级冠军，用强大的实力证明，年龄只是数字。

本场比赛，吕小军的对手都是“90后”甚至“00后”选手。抓举比赛中，他第一把试举165公斤失败，更增添了比赛的紧张氛围。“第一把太轻视这个重量。”吕小军赛后说。第二把和第三把，他成功举起165公斤和170公斤，抓举结束时领先第二名5公斤。

挺举比赛，吕小军第一把成功举起197公斤。“我们的战术就是要压制对手，不能让对手充分发挥潜能。”教练于杰说，吕小军比赛中的身体状态和精神状态都是近年来最好的一次。第二把吕小军成功举起204公斤，24岁的意大利队选手必须力拼210公斤，但没能成功。

吕小军就此锁定金牌，随后他选择挑战超挺举世界纪录的210公斤，虽然遗憾失败，但他留在奥运举重赛场的表演已足够经典。

“我对举重真的太热爱了。”赛后，吕小军谈到他能坚持到37岁的原因时说：“训练就是让我觉得最开心的事。”

作为举重队里年龄最大的队员，吕小军一直带头训练备战。“奥运会延期这一年，吕小军付出了太多。他的自律和对这块金牌的追求，是我们所有运动员学习的榜样。”中国举重协会主席周进强说：“这块金牌也是举重队勇攀高峰、挑战极限的象征。”

国家队强大的训练、体能、康复、心理等全套保障团队，也是吕小军长久延续巅峰状态的原因：“这几年通过科技助力和体能团队的帮助，我的力量和心肺功能都有了明显的提高。”

吕小军的下一站，是将于9月在陕西举行的第十四届全国运动会。“我从1998年开始练举重，发自内心地热爱这项运动。我享受这种在赛场上拼搏的感觉。我既然可以坚持到37岁，也可以坚持到40岁。”

随着吕小军成功夺冠，中国举重队4名男选手包揽了参赛4个级别的奥运金牌。李发彬的“金鸡独立”、谌利军的反超获胜、石智勇的突破纪录、吕小军的挑战极限，都

成为东京奥运会举重赛场的“名场面”。“他们的顽强拼搏、永不放弃、挑战极限，就是中国举重长盛不衰的关键。”周进强说。



董栋摘得男子蹦床银牌 全力腾空 就不遗憾

本报记者 季芳

7月31日的男子蹦床决赛，董栋以61.235分为中国蹦床队摘得一枚银牌，也为自己的第四次奥运之行画上句号。

“对自己的表现是满意的。”决赛中第四个出场的董栋动作并无瑕疵，但在难度分上略逊于最后上场的白俄罗斯队选手，与金牌擦肩而过。尽管如此，4次出战奥运会，每次都获得奖牌，共取得1金2银1铜，董栋已经在奥运赛场留下了自己的故事。

从2002年开始练习蹦床算起，今年32岁的董栋坚守这一块9平方米的赛场已经19年。他自认为是一个幸运的人，遇上了好

的教练，有很多人支持和帮助自己，没有什么重大伤病——这是他一直活跃在赛场的客观条件。“当然也有自己的努力，这么多年，我没有放松过训练上的要求。”

北京奥运首秀摘铜、伦敦奥运夺金、里

约奥运摘银……成果背后是多年来的坚持和付出。“参加了4届奥运会，其实每届都很难，但每届我都调整到最好状态去拼。”董栋说，竞技场上的起起伏伏让他不再只关注结果，“做好过程最重要”。

登上本次奥运赛场前，董栋还是紧张了：“前一晚几乎没有睡着，一直在想动作。”直到走进比赛现场，心里才踏实下来。

董栋嘴里最多的话语是“拼了”。赛场上没有轻而易举的成功，有的只是迎难而上的拼搏。决赛中，他跳出了61分以上的高分，用出色表现为自己的奥运之行作结。

董栋的运动生涯或许将接近尾声，他用“圆满”来形容这些年的经历，不单单在于成绩，更在于这一程的成长和收获。“全力拼搏的过程让人成长、成熟，这也是奥林匹克运动带给我们的财富。”

7月31日 东京奥运会 金牌榜					
	金牌	银牌	铜牌	总数	
1	中国	21	13	12	46
2	日本	17	5	8	30
3	美国	16	17	13	46
4	ROC	11	15	11	37
5	澳大利亚	10	3	14	27
6	英国	8	9	11	28
7	韩国	5	4	7	16
8	法国	4	9	6	19
9	荷兰	4	7	5	16
10	新西兰	4	3	3	10

新华社发 陈为 编制 (截至前十名)

8月1日赛事推荐	
北京时间	比赛项目
9:35	田径 女子铅球
9:37	游泳 女子50米自由泳
14:00	跳水 女子3米板
18:24	体操 女子高低杠
20:20	羽毛球 女子单打
20:50	田径 男子100米

(本报记者孙飞龙整理,以实际时间为准)