

汪周雨、李雯雯分别夺得女子87公斤级、87公斤以上级金牌

# 延续好势头 举重添两冠

本报记者 李硕

8月2日，中国举重队结束了在东京奥运会的所有比赛。汪周雨以抓举120公斤，挺举150公斤，总成绩270公斤获得女子举重87公斤级冠军；随后，李雯雯以抓举140公斤，挺举180公斤，总成绩320公斤获得女子举重87公斤以上级冠军。

斩获7金1银，这是中国举重队奥运会参赛历史的最佳战绩。

2018年国际举联更改级别，国家队队员被迫调整级别；2020年，新冠肺炎疫情袭来，封闭集训；东京奥运会延期，缺少国际比赛，太多的不确定性让举重队的奥运备战困难重重。

“面对挑战，中国举重队提前谋划，积极应对。”国家体育总局举摔柔中心主任、中

国举重协会主席周进强表示：“通过趣味体能运动会、队内测试和比赛、各地转训等多种方式来激发队员状态。这张漂亮的成绩单是对5年备战的最好回报，更体现了整个团队的力量。”

侯志慧6次试举全部成功，拿下“稳定的金牌”；李发彬用“金鸡独立”的动作点燃激情；谌利军加重12公斤实现反超；石智勇在赛场展现实力；廖秋云突破训练成绩；37岁的吕小军用坚持铸就传奇；汪周雨跨过提升级别的挑战；“00后”选手李雯雯自信满满，实力超群。

赛场上绽放的是运动员，托举起他们的是整个团队。东京奥运周期，中国举重队构建了立体的科研保障体系，从体能、康复、营

养补充、技术分析、心理训练、信息保障等多个层面强化训练。

吕小军能长久地保持好状态，与科研团队全方位的支持密不可分。“我们在恢复、监测方面与教练员密切配合，确保吕小军练得动、恢复得了。”中国举重队队医团队负责人李清正说。

2018年国际举联调整参赛级别，2019年2月，汪周雨开始从76公斤升级到87公斤，每天5顿饭的营养补充，再加上扎实的训练计划，“不是吃上去，而是练上去了。”汪周雨感慨，坚持体能训练，让她的腿部力量和心肺功能有了明显提升，“只有练扎实，练稳定，才能在赛场上展现自己的实力。”

谌利军在2020年10月肌腱断裂，手术

之后医疗、康复和训练三管齐下，他的恢复速度远超预期，谌利军在2021年4月的亚锦赛上夺得冠军，在东京奥运会上更有充足的底气。

以稳为主，以我为主，这是中国举重队在这个周期确立的比赛原则。“思维方式的改变让我们更加看重比赛的成功率。”周进强说，“训练紧扣精细实，预案做足做细，通过平衡好训练和比赛、开把和加重、抓举和挺举的关系，我们在比赛中能够更加冷静和自如。”

五环大视野

8月2日 东京奥运会 金牌榜

	金牌	银牌	铜牌	总数
1 中国	29	17	16	62
2 美国	22	25	17	64
3 日本	17	6	10	33
4 澳大利亚	14	4	15	33
5 ROC	12	21	17	50
6 英国	11	12	12	35
7 法国	6	10	7	23
8 德国	6	6	11	23
9 韩国	6	4	9	19
10 荷兰	5	7	6	18
11 意大利	4	9	15	28
12 新西兰	4	3	4	11
13 捷克	4	3	1	8
14 加拿大	3	4	7	14
15 瑞士	3	4	5	12

新华社发 刘西 编制 (截至前五名)

刘洋、尤浩包揽男子吊环冠亚军

# 放手去拼搏 体操首摘金

本报记者 刘硕阳 人民网记者 郝帅

在东京奥运会的颁奖仪式上，由选手自行佩戴奖牌。在不少团体项目中，队友间相互挂上奖牌的场景在本届奥运会并不罕见。但在个人项目中，亚军选手为冠军选手挂金牌的情景却不多。在8月2日下午进行的体操男子吊环项目的颁奖仪式上，获得亚军的中国选手尤浩给自己佩戴银牌之后，又郑重地将金牌挂在获得冠军的队友刘洋的脖子上。几分钟前，两名中国选手在男子吊环决赛中包揽了冠、亚军。男子吊环金牌也是中国体操队在本届奥运会上收获的首枚金牌。

“这个主意是等候颁奖的时候，我想出来的。”尤浩说，“虽然这次没有拿到金牌，但我还是想摸一下。”决赛中，尤浩的整套动作难度是所有参赛选手中最高的，也完成得很好，稳稳落地，获得了15.300的高分。紧接着出场的刘洋表现更出色。最终，刘洋以15.500的分夺夺得冠军。

26岁的刘洋和29岁的尤浩并非第一次携手征战奥运会。在5年前的里约奥运会上，两人便一起向金牌发起冲击，但那时两人尚显稚嫩，未能登上领奖台。刘洋说：“回国下飞机的时候，特别害怕别人看见我。”

5年之后，两人再次携手出征奥运会。在刘洋看来，时间的磨砺已经让自己和尤浩更加成熟。“这5年主要是心态上的变化，以前会着急，会畏惧对手，现在是专注于自己的动作、呼吸、力量和角度的控制。”两人的变化显而易见，决赛中，两人放手一搏，稳定发挥，都获得了高分。

8月3日，东京奥运会竞技体操将迎来最后一个比赛日，尤浩还将出战男子双杠项目的决赛，刘洋本届奥运会的比赛任务则已全部完成。刘洋说：“这届奥运会我只有吊环一项个人赛事，感谢团队对我的信任！”

下图：8月2日，中国选手李冬崧（左）、周五在女子500米双人皮艇四分之一决赛中。

新华社记者 潘昱龙摄



在5年前的里约奥运会场地自行车赛场，两名中国姑娘头戴“花木兰”与“穆桂英”图案的头盔，骑出令人惊喜的佳绩。如今，这一幕在东京奥运会场地自行车赛场上演，只不过头盔图案变成了“火凤凰”。

8月2日，钟天使和鲍珊菊勇夺东京奥运会场地自行车女子团体竞速赛金牌，这也是中国队历史上获得的第二枚自行车奥运金牌。冲过终点，两人身披国旗绕场骑行一圈，欢呼着庆祝胜利。

“我们很久没有参加国际比赛了，能站上奥运会冠军领奖台，真是不容易。”已过而立之年的钟天使说。

为中国自行车项目夺得奥运首枚金牌后，钟天使的搭档宫金杰淡出了赛场。乐观的钟天使一度陷入低迷，面对年龄增长带来的挑战，钟天使不断打磨细节，弥补体能不足。随着伤情逐渐好转，她开始全力备战东京奥运会。与第一次参加奥运会的鲍珊菊搭档，曾经的“花木兰”钟天使坚定地站上东京奥运会的赛道。

伊豆自行车竞速馆见证着这对中国组合的出色表现：她们在预赛骑出32秒135的成绩，顺利晋级第一轮。随后，两人更是以31秒804的成绩，刷新了中国队自己保持的该项目世界纪录。

“刚开始比赛我还有点紧张，她在身边不断给我减压。”鲍珊菊说，两人都没想到能打破世界纪录。“决赛中，我俩什么都不想了，就是奔着金牌去。”钟天使鼓励搭档：“往前骑就是了”。

31秒895！两个姑娘如同闪电般掠过终点，夺得冠军。彼此挂上金牌的时候，鲍珊菊还感觉像在做梦一样。而此时的钟天使，双眼已噙满泪水。

两届奥运会，不同的搭档，同样的发挥，中国自行车项目的辉煌在传承中续写。

图①：8月2日，李雯雯在女子举重87公斤以上级比赛中。  
新华社记者 杨磊摄  
图②：8月2日，刘洋在男子体操吊环决赛后庆祝夺冠。  
新华社记者 刘大伟摄  
图③：8月2日，汪周雨在女子举重87公斤级比赛后庆祝夺冠。  
新华社记者 杨磊摄  
图④：8月2日，钟天使和鲍珊菊在场地自行车女子团体竞速赛中。  
影像中国

8月3日赛事推荐

北京时间	比赛项目
10:45	田径 男子200米
13:30	乒乓球 女子团体
14:00	跳水 男子3米板
14:30	水球 女子赛
16:00	体操 男子双杠

(本报记者孙飞龙整理,以实际时间为准)

