

举重男子102公斤级刘焕华夺冠

# 增重备战时,他曾“练到吐”

北京时间8月10日,在巴黎奥运会举重男子102公斤级决赛中,首次参加奥运会的中国选手刘焕华夺得金牌。

抓举比赛中,刘焕华第一把举起了178公斤,第二把刘焕华直接提升了5公斤,轻松举起183公斤,第三把挑战186公斤,再次举起,创造了自己在抓举上的最好成绩。

挺举是刘焕华的强项,第一把刘焕华轻松举起220公斤,第二把虽然尝试228公斤被判失败,但刘焕华最终以总成绩406公斤获得金牌。这也是中国男举在100公斤以上大级别项目中的首枚金牌。

综合红星新闻、澎湃新闻



刘焕华在比赛中 新华社发

22岁的刘焕华来自湖南郴州一个小山村,小时候,父母常年在外打工,奶奶则守在家中务农。刘焕华在家中排行老二,上有哥哥,下有妹妹。小时候的刘焕华已经比同龄人长得壮,还会帮着家人干农活。刘焕华奶奶曾回忆,孙子有一次看到她回来,就说,奶奶好辛苦,我跟你一起去种田。刘焕华的妈妈邓淑芳回忆,那时候她在家养猪,那个桶很大,去喂猪的时候很难提。结果儿子能很轻松提起来,“我那时候就说,刘焕华你这个身材长得这么壮,到时候去举重。真的是开玩笑,无心的。”

12岁时,刘焕华被一所学校举重队的教练李飞选中。得到消息后,刘焕华告诉妈妈,自己要去举

重了,妈妈给他的回答是:“只要你喜欢,我就什么都是支持你。”

刘焕华的启蒙教练李飞在接受采访时回忆,当时教室里面有差不多50个孩子,但刘焕华长得又高又壮,身材很适合练习举重。李飞又按照举重运动员的标准,对孩子进行了一番测试,刘焕华表现得都还不错。

如果说天赋是刘焕华能成为举重运动员的“敲门砖”,那能吃苦就是他可以在这条路上走得这么远的基石。“那个时候我们体能训练30米折返跑一般是跑10组至12组,刘焕华跑完以后不仅会拉着其他队员比赛,还会给自己再加练几组。”李飞说,除了在体能上加练,在大家练完动作休息

的时间,刘焕华同样也会给自己加任务,甚至有时候训练室要关门了,他还在那里。

22岁的刘焕华在2022年世锦赛上崭露头角,拿到89公斤级挺举银牌、总成绩铜牌。此后,由于男子89公斤级已有李大银、田涛二人备战奥运,刘焕华决定增重备战巴黎奥运会102公斤级举重。

2023年世锦赛,稳步上升的刘焕华斩获挺举及总成绩双金,这是中国男子举重队26年后再次夺100公斤级以上大级别的世锦赛总成绩冠军,上一次还是1997年世锦赛崔文华在108公斤级夺冠。

从过去的89公斤级,到现在提升级别参加100公斤以上级的比赛,对刘焕华不仅提出身体和技

术上的挑战,更是对意志和毅力的考验。第一步增重就充满艰辛。刘焕华在增重时很快就进入瓶颈期,体重涨幅很小,“体重不仅要吃上去,更要练上去。”为了将吃进去的能量转化为肌肉,刘焕华需要加大体能训练,“第一节体能课我就吐了3次。”他在接受媒体采访时笑言,终于体会到“练到吐”是什么感觉了。

从小乡村,一路奋斗到国家队,从籍籍无名到拿下世界冠军,刘焕华称,举重的乐趣就在于朝着目标努力奋斗,达成后收获满满的成就感,“每天的训练虽然辛苦,但累并快乐着,和队友们一起向着目标努力奋斗,就有使不完的气力。”

拳击女子50公斤级摘金,短发女拳王吴愉:

# 女孩的定义不在头发长短而在心态与内在

北京时间10日,在菲利普·沙特里耶球场内临时搭建的奥运会拳击赛场上,一位留着寸头的拳击手淡定地迈上了最高领奖台。在这一瞬间,她的名字响彻全场——吴愉,一个为中国夺得第二枚奥运女子拳击金牌的“95后”姑娘。

从观众席远远望去,吴愉给人的印象是酷劲十足。在女子50公斤级决赛中,面对东京奥运会银牌得主、土耳其名将恰克尔奥卢,首次作为主力征战奥运的吴愉毫无惧色,以两个4:1轻松拿下前两回合。待到第三回合的结束信号声一响,吴愉自信地将双拳举过头顶……

据新华社



吴愉夺冠后庆祝 新华社发

“我今天拿下(金牌),没有掉一滴眼泪,甚至没有很惊喜,因为我内心觉得我做到了,我战胜了自己,这块金牌真的是我应该拿的。”吴愉在赛后解释了台上这份“松弛感”的由来。

走入混采区,摘掉了拳击手套的吴愉露出了手上的红色美甲,这份隐藏的爱美之心与那一头男孩子般的短发形成鲜明反差。其实,在去年杭州亚运会上夺冠时,吴愉还是一个绽放着灿烂笑容的长发姑娘。不过,那场胜利不仅为她赢得了巴黎奥运会入场券,也让她在不久之后下定决心斩掉“软肋”。

“因为我有时会害怕它(头发)跑出来,影响比赛。其实我也在犹豫……但我自己会觉得剪掉头发后,又可以多吃0.3(公斤),洗澡可以少洗个三分钟。”吴愉对当时的纠结记忆犹新。

当然,为了奥运舞台上的荣耀一刻,吴愉“牺牲”的又何止一头长发。回望来时路,吴愉只总结了三个字:“很辛苦。”

从上初中开始,吴愉便在家乡贵州省学习拳击。紧接着,她只身前往福建练拳、打比赛、上大学。2016年左右,吴愉被选为国家队队员任灿灿的陪练,长期“仰望”光环

的她愈发渴望亲自上场为国争光。如今,凭借不懈努力,吴愉已经集齐了世锦赛冠军、军运会冠军、亚运会冠军等诸多荣誉,直至今年以头号种子身份出征巴黎奥运会。

不久前,电影《热辣滚烫》让更多人关注到了女子拳击这项运动。吴愉坦言,电影呈现的只是女拳击手现实生活的一小部分,不过女主角的“减肥之路”的确令她深深共鸣。

与很多小级别拳击运动员一样,吴愉常常要忍受降体重的痛苦,有时甚至要顶着40°C的高温穿着羽绒服连夜跑步。“减重很辛苦,因

为减重的同时你还要保持很好的状态去训练,这很难。”想到这段艰辛的历程,吴愉至今仍会面露难色。

好在,巴黎奥运会上这场酣畅的胜利似乎成为她与一切和解的理由。

“我每一天的训练从来没有(懈怠),我战胜了自己的恐惧,面对各种困境一直在义无反顾地坚持。拿下这个奖牌,我会觉得自己没有辜负任何人,也没有辜负自己。”吴愉说:“现在我都还不想留长发,我觉得很舒服。女孩子的定义不在于长发还是短发,而应该是你的心态和内在。”

五战奥运,卫冕冠军巩立姣名列第五

# 有遗憾 有泪水 有收获 更有不甘

“五届奥运会,(名次)一、二、三、四、五,多少有点圆满,但又多少有点遗憾。”这是巩立姣在北京时间10日进行的巴黎奥运会女子铅球决赛后,在混合采访区向记者们说的第一句话。

她的脸上挂着轻松的笑容,但湿红的眼眶却留有泪水的痕迹。

“(冠军成绩)真的是太低了,但是自己又没有把握住这个机会,挺遗憾的。”巩立姣说。

在女子铅球资格赛中,夺冠热门之一、美国的两届世锦赛冠军得主杰克逊发挥失常没能晋级;另一位夺冠热门、加拿大名将米顿又在决赛里发挥慢热,未能进入后三投……一切看似都在向着对巩立姣有利的方向发展,但腰伤在身的她却有种有力使不出的无奈。

最终,巩立姣在决赛中排名第五,6轮试投最好成绩为19米27,距她东京奥运会上夺冠的20米58相去甚远。获得冠军的德国选手奥贡莱耶成绩是20米,这也是自2008年北京奥运会以来,该项目出现的最低夺冠成绩。赛后,获得季军的另一位中国队选手宋佳媛也坦言,没有预想到19米32就能拿铜牌。

五次参加奥运会的巩立姣在夺冠成绩最低的一届奥运会上,却收获了最低的名次。要说不遗憾,确实很难。

“今年状态真的挺好的,大球、力量的训练指标全都是历史最佳,比东京奥运会前还要好。但可能就是因为自己的年龄在这摆着,练得太多了,负重太大了,腰就受伤了。”

巴黎奥运会前,突如其来的腰突让巩立姣不得不选择打封闭针才能坚持参赛。“如果不打封闭,我就退赛了。”巩立姣说,打针的过程很痛苦,医生扎了三次才打到正确的点上,“打完感觉真的像又重生了一样。”

虽然打了封闭,比赛中巩立姣还是觉得腰部很酸,努力去调动自己的状态,但就是调动不出来。资格赛结束后她曾说:“毕竟我投过20米50以上,也希望在决赛中突然能来一下子。”可惜,决赛中那“一下子”没有出现。

虽然有太多遗憾的理由,但巩立姣赛后很快就选择了释然。

“是有遗憾,但这就是人生嘛,不能光有收获。去年我是大满贯,今年就有点儿小遗憾。”说完,她哈哈大笑。

有记者问她,“五朝元老”会不会在四年后成为“六朝元老”?

巩立姣说:“六朝不敢说,但一切皆有可能。就看自己的状态了,如果没有伤病的话,我觉得没问题。”

采访过程中,巩立姣神色轻松地分析着失利的理由,毫不掩饰地倾吐着心中的遗憾。她能大方承认刚刚在场内掉了眼泪,也能自然地与相熟的记者开着玩笑。

正如她在比赛中重复过无数次的动作那样——拿起铅球,奋力一掷,铅球落下,成绩定格,一切也就放下了。 据新华社