



东京奥运会特别报道

总策划:刘海陵 林海利
总统筹:孙璇
统筹:陶勇 蒋静胡军
协统:林本剑



巩立姣以绝对优势夺得女子铅球冠军

“四朝元老”

终圆梦!



今天上午的东京，万里晴空，天气非常炎热。巩立姣拿着铅球掂了掂，在阳光下，弯弯的小眼睛眯得更小了，脸上看不出任何表情。她大吼一声，奋力一掷，铅球飞到19米95！

在大赛中第一投就能投出这样的成绩不容易，而且她还是在第一个出场的美国选手拉文投出19米65好成绩之后的。

预赛三投波澜不惊，巩立姣这个成绩一直稳居首位，排名第一的正是拉文的19米65。

巩立姣今天显得很镇定，整个人神清气爽的感觉，尤其是拿着铅球走上场的时候，非常淡定。

的确，如今世界女子铅球项目，她便是女王！在第五投，巩立姣发力一投，20米53！这一成绩不但远超所有参赛的选手，还把她自己20米43的个人最好成绩提高了10厘米！

这个时候，巩立姣仍然面无表情，她知道仍然未到庆祝的时候。因此前，她曾经有过这样惨痛的教训。

时间回到东京奥运会倒计时19天的时候，巩立姣在个人社交账号发布了一条短视频，画面里她身穿红色的领奖服，一手高举起钻石奖杯，背景是看台上密密麻麻的观众，她笑得有些腼腆，但可以看出快乐由心，她在享受着这无上荣

耀的一刻。文字这样写道：“在那一刻，所有的坚持和汗水，都是值得的！”

这是巩立姣在2019年第三次夺得国际田联钻石联赛总冠军的一刻。发这个内容，巩立姣是在给自己的东京奥运会打气。

2017年，她在个人社交账号上写的是：梦想一直在路上，感谢所有的人，没有什么比梦想更值得坚持，2017年只是一个开始，永不止步。当时她首次夺得了国际田联钻石联赛总冠军，成为中国第一位夺此殊荣的选手。

这三年，是巩立姣无敌的三年，如果东京奥运会不推迟的话，去年她的夺冠几乎没有悬念。

对于什么冠军都拿过的她来说，奥运会成为她最后必须去跨越的一道关。此前她的三

次奥运会征程并不如意。

2008年北京奥运会。19岁的巩立姣获得第五名，这个成绩对于初登奥运殿堂的她来说实在不算差。由于第二、第三名的运动员未能通过药检，巩立姣因此递补获得北京奥运会铜牌，不过这已经是11年后的事情了。

2012年伦敦，巩立姣的目标是拿块奖牌，却只得到第四。后来

又是因为第二三名都没通过兴奋剂检测，巩立姣因此得到银牌。巩立姣在2016年5月投出

20米43的世界最好成绩，怀着最大的希望冲击里约奥运会，又因为压力过大只得到第四，连块奖牌都拿不到。

伤病、32岁的“高龄”，都让巩立姣对未来这一年有了更多的不确定。状态好的时候总是信心十足，但过往几次的经历又让巩立姣有了额外的压力。人经历失败不可怕，可怕的是，失败之后爬不起来。

那段时间，巩立姣除了训

练，还要定期接受北京师范大学心理学老师的辅导；2017年伦敦田径世锦赛巩立姣发挥稳定，以19米94夺得金牌，从进入国家队，这个世界冠军她用了十年。此后三年，她连续排名世界第一，能够打败她的只有她自己了。

证明自己的时候终于到了！巩立姣第六投再次投中20米58！将刚刚自己的个人最好成绩又提高了5厘米！尽管比

赛还没结束，但拉文等外国选手已经在庆祝她们能够夺牌了，巩立姣仍然没有表情。

最后一名选手比赛结束后，巩立姣才真切地确认自己是奥运会冠军，获得了职业生涯的全满贯！她眼睛瞬间红了，向看台上的教练拿了一面国旗，习惯性地双手在背后张开国旗，那一刻，一颗泪悄然流了下来。

羊城晚报特派记者
周方平 郝浩宇

奖牌榜

排名	国家/地区	金牌	银牌	铜牌	总计
1	中国	22	13	12	47
2	美国	19	20	13	52
3	日本	17	5	8	30
4	澳大利亚	12	3	14	29
5	俄罗斯奥委会	11	15	11	37
6	英国	9	10	11	30
7	韩国	5	4	7	16
8	法国	4	10	6	20
9	荷兰	4	7	5	16
10	新西兰	4	3	4	11

(截至北京时间8月1日11时)

年龄最长 成绩最佳

吕小军夺得男子举重81公斤级金牌

全场年龄最大的选手，举起了全场最重的杠铃。昨日，在男子举重81公斤级比赛中，吕小军以总成绩347公斤夺冠。中国举重队在东京奥运会的金牌数已经升至五枚，四名男运动员取得四枚金牌，夺冠成功率达到百分之一百。

37岁的吕小军是本次中国举重队奥运军团八名选手中年龄最大。

他在2012年伦敦奥运会夺成名；2016年里约奥运会因为体重比对手重了0.64公斤只得到亚军。前两次的奥运会参赛历程，吕小军喜忧参半。为了心中的梦想，他第三次来到奥运赛场上。

在10名参赛选手手中，吕小军是唯一的“80后”，年龄最小的运动员比他小了16岁。升级到81公斤后，吕小军遇到不少强敌。

抓举比赛，吕小军的开把重量是165公斤，且是最后一个出场。在他登场之前，罗达莱加斯举起了163公斤，土库曼斯坦的莱杰波夫举起了164公斤。吕小军开局不利，第一把没有举起。在意大利选手皮佐拉托举起165公斤后，吕小军第二把继续挑战这个重量，顺利举起。

抓举比赛过后，吕小军以5公斤的优势领先第二名皮佐拉托。

占据着主动权，吕小军挺举最初开把重量要了200公斤，让其他选手先进行比赛，再根据情况进行调整。随着杠铃重量不断增加，场上选手的数量也在不断减少。吕小军率先进行调整，开把重量降到197公斤，并顺利举起。

最主要的对手皮佐拉托从200公斤开始试举，一举获得成功。随后博纳特举起202公斤，创造了奥运会纪录。接着皮佐拉托要了203公斤，没能成功。吕小军第二把举起204公斤，刷新了奥运会纪录，同时把压力甩给了对手。

这一举成功后，吕小军振臂

高挥，宣泄着激动的情绪。如果皮佐拉托要冲击金牌的话，就必须举起超出世界纪录3公斤的210公斤重量，结果试举失败，吕小军稳获金牌。

在与一群20多岁年轻选手的较量中，37岁的吕小军是最强者。

在教练员于眼中，吕小军一点都不老。虽然他已经过了职业运动员的黄金期，但依旧挑战自我，这背后的付出是常人难以想象的。

因疫情而延期一年举办的东京奥运会，对于吕小军这样的老将而言，无疑增添了更大的困难。

原本想咬紧牙关再坚持几个月，却没想到，这一拖就是一整年。面对这突发的状况，吕小军和教练一同制定了全新的备战方案，让自己的兴奋度不会因为奥运会的延期而下降。

经过东京奥运周期的五年备战，吕小军已成为国家举重队最年轻的队员，全队上下无论大小，都叫他“军哥”。夺冠之后，吕小军还透露了自己有个小“遗憾”——里约奥运会上“夺冠”选手被查出服用兴奋剂，按规定应该取消他的奥运金牌，从而让吕小军再添一枚。

羊城晚报特派东京记者 周方平 郝浩宇 刘毅

吕小军 在比赛中 新华社发

吕小军