

# 金鸡独立 奥运名场面诞生

冠军  
61公斤级

北京时间7月25日，东京奥运会结束举重男子61公斤级争夺，中国选手李发彬抓举开把137公斤，在第一次失误未能成功举起的情况下，第二次试举成功，随后以抓举141公斤的成绩位列第一。最终抓举141公斤、挺举172公斤、总成绩313公斤夺冠。金牌！28岁的李发彬首次参加奥运会便收获一个完美结果。拿下中国举重队第二金，这也是中国体育代表团在东京奥运会的第五金。

## “不懂凡尔赛，错误动作不要去学”

举着166公斤的杠铃，做出“金鸡独立”的姿势，这让人难以想象的画面出现在了东京奥运会男子举重61公斤级决赛的现场。完成这一高难度动作的中国选手李发彬，以313公斤的总成绩夺得冠军，为中国军团赢得了第五枚金牌，这也是中国男子运动员在本届奥运会上取得的首金。

比赛中，李发彬上演的“金鸡独立”，看得观众心惊肉跳，但他自己却不禁笑起来，然后稳稳站住。赛后他透露：“就是重心不稳，算是自己老毛病，以前甚至抬到过90度。只是没想到这样的大赛，做这种动作让人担心。”但他同时开玩笑表示，“没

准也是好事，玩点花样没准大家会喜欢。”

这不是李发彬第一次在比赛中出现这个“高难度”动作了，他介绍在2018年亚锦赛上就有过同样的情况。在队中他有着“小钢炮”的称号，能扛练，不怕苦，身体素质好，伤病非常少。李发彬的核心力量非常强，他承认比赛中出现“金鸡独立”是一个错误的动作，是依靠自己强大的力量愣给调整过来的。奥运会上出现这样的错误，太过惊险了。他也告诫大家：“错误动作，不要去学。”

对此，记者表示这番言论“凡尔赛”，李发彬发问：“什么是凡尔赛”？并

表示，“并不确定凡尔赛真正是什么意思，但自己很低调，应该不属于凡尔赛范畴，平常会认真训练，不太关注流行语。训练之余，会打游戏、看看书，和长辈多交流。”

对于中国举重队来说，李发彬的这块金牌非常关键。2008年北京奥运会上，中国举重曾实现豪取八枚金牌的“名场面”，成为单届奥运会上为中国代表团贡献金牌数第二多的队伍，因此，举重也被称为“梦之队”。但在伦敦和里约两届奥运会上，中国举重队出现下滑，均拿到五枚金牌。因此，东京奥运会上，全队均有备而来，且期待重现13年前的盛况。



## 改级之后，信心满满

力克世界纪录保持者

1993年1月15日，李发彬出生于福建泉州南安，9岁那年进入南安体校开始举重训练。2011年，李发彬拿到世青赛男子56公斤级金牌，成为中国男子举重的新星。

过去十几年，李发彬的级别一直是男子56公斤级。2018年举重级别调整后，李发彬从56公斤级改到了现在的61公斤级，自此不用再为降重烦恼，成绩也是突飞猛进。

2019年，李发彬的表现势不可挡。9月，李发彬在泰国芭提雅举行的举重世锦赛中，以抓举145公斤、挺举173公斤、总成绩318公斤包揽三项冠军，并打破了男子61公斤级抓举和总成绩两项世界纪录。同年12月，李发彬又在举重世界杯上以140公斤、311公斤获得抓举和总成绩冠军。

尽管奥运会因疫情延期一年，但对李发彬的影响并不大。去年10月，李发彬在全国举重锦标赛上创造了挺举175公斤的好成绩，超过了印尼老将伊拉万保持的174公斤的世界纪录，总成绩也追平了个人创造的世界纪录。

即便是破纪录夺冠，李发彬对自己在全锦赛上的表现也不是很满意，只给自己打了及格分，精益求精是他对自己提出的更高要求，“第一把摇摇晃晃地起来，作为国家队队员，动作要追求完美，所以必须改善。”

此次比赛中，李发彬抓举开把就要了全场最高的137公斤。尽管第一把没能成功，但李发彬随后两把137公斤、141公斤轻松完成，获得了4公斤的领先优势。随后的挺举比赛，李发彬一鼓作气，第一把、第二把分别举起166

公斤和172公斤，最终以总成绩313公斤，夺得冠军。

“为国家不顾一切去拼”

决赛前，李发彬在后台仔细地给左膝缠着绷带，一旁陪伴他的是主管教练邵国强，后者也是奥运冠军石智勇的恩师。李发彬2018年升至61公斤后，邵国强便接手成为他的主管教练。在邵国强这几年的调教下，李发彬心理愈发成熟，此前那个有些不太自信的福建小伙子如今已是信心满满。

“刚接手那会儿，感觉他有点放不开。所以训练上得给他自信，这是非常重要的，要在场上释放出来。”邵国强说要在保持李发彬核心力量等优势的基础上，加强他的自信心建设。

在李发彬之前，朝鲜选手金恩国和印尼老将伊拉万是男子61公斤这个级别最强竞争者。随着朝鲜代表团退出东京奥运会，李发彬的对手只剩下四战奥运会的伊拉万。“发彬比伊拉万年轻，状态又好，战胜他没问题的。”过去这段时间的训练中，邵国强一直在给李发彬最强的心理暗示。

过去这三年，李发彬很清楚自己在自信心上的提升。“改完级别后，在邵导（邵国强）的带领下，自己进步幅度很大，也确实有了跟别人叫板的实力，自信心也提升了很多。”

李发彬说他从邵国强身上学到更多的是思想层面的东西，胸怀放宽一点，不要计较小利，“我们举重有句话，要为国家不顾一切去拼，死也要死在举重台上。以前是不太能理解这话的，现在理解了。”

冠军  
67公斤级

“对不起教练，对不起领导，对不起祖国。”这三声“对不起”对于中国的体育迷们并不陌生——2016年里约奥运会上，中国男子62公斤级选手谔利军在决赛中突然抽筋，经过队医和教练检查确认后无法坚持比赛，他只能无奈弃权。

此次在东京，谔利军终于超越了自己——在男子67公斤级决赛中，谔利军绝境逆转，在落后11公斤的情况下，最后挺举举起187公斤，拿下金牌！同时打破奥运会纪录！

## 逆风翻盘 谔利军霸气无双

里约的噩梦

作为2015年休斯敦世锦赛冠军，谔利军被视为里约奥运中国男举最稳的一块金牌，当时他的爆冷退赛出乎所有人的意料。

在官方给出的赛前热身画面中，中国举重队教练员一直在给谔利军的小腿按摩，这种情况显得有点诡异。

随后的比赛进程印证了这一意外，谔利军第一把抓举143公斤，站在杠铃前的他显得信心不足，杠铃还没提到胸口，就落了下来。

接下来的第二把，他甚至没有举过膝盖，就丢掉了杠铃，然后沮丧地走下了竞技场。连续两把失败，现

场一片哗然。中国观众更是蒙了，“什么情况啊？”“怎么会这样？”更令人惊讶的是，电子显示屏显示谔利军放弃了后面的比赛。赛后第一时间谔利军的泪水奔涌而出，事后他回忆，“那种苦说不出，毕竟机会太难得了，心情很沉重。”

此番去东京前，谔利军也谈到过那次奥运失利：“那个坎差不多大半年没过去，但是2017年全运会比完就过去了。因为都已经是过去时了，你不能钻这个牛角尖，会影响训练。当自己过去以后心里面就放开一点，就感觉，没事。”

五年的磨练

能够以如此平和的心态看待曾经的痛苦，谔利军承受的远比我们想象

中更多，在新的奥运周期，他从没浪费过一分一秒。

当时面对媒体，谔利军表示：“必须把握住每一周的训练，我是一周都不能丢的，丢了以后时间就来不及了。举重的最高水平基本就是和自己的比赛，相当于只要自己举好了，冠军别人是肯定动不了的。”

在这五年里，谔利军每次训练时举起的，不仅是杠铃，更是一份自我挑战。里约奥运后，谔利军先是在2017年天津全运会强势卫冕，随后他从62公斤级调整到67公斤级，但势头不减。2018年11月，在土库曼斯坦举办的举重世锦赛，他以182公斤、332公斤获得挺举、总成绩双料冠军。2019年举行的亚锦赛上，谔利军以154公斤的成绩创造了新的世界抓举纪录，挺举比赛里又以185公斤的成绩创造了新的挺举世界纪录。今年举办的举重亚锦赛上，谔利军以挺举180公斤、总成绩333公斤拿到了两块金牌。

奇迹的翻盘

终于在东京，谔利军超越了自己——在男子67公斤级决赛中，谔利军绝境逆转，在落后11公斤的情况下，最后挺举举起187公斤，拿下金牌！赛后，坚持五年再战奥运的谔利军感叹“太不容易了”。

