



吕小军夺冠后庆祝
图 新华社

中国力量火遍国外,人称——

绝世美人

赢奥运·人物



吕小军

在昨天的东京奥运会男子举重 81 公斤级决赛中,37 岁“高龄”的中国选手吕小军以压倒性优势夺魁,夺得中国奥运军团的第 21 枚金牌。说起来你或许不相信,吕小军可能是这届奥运会上在国外名气最大的中国运动员,他甚至被国外网友送了这样一个令人忍俊不禁的绰号:绝世美人。

从里约奥运会的银牌到东京奥运会的金牌,吕小军足足等待了 5 年之久。事实上,早在 2012 年,吕小军就实现了奥运冠军梦想,当时在男子 77 公斤级比赛中他以 379 公斤的总成绩打破世界纪录夺得金牌。2016 年里约奥运会,吕小军认为自己的金牌是稳的,但由于体重比举起同重量的哈萨克斯坦选手重,他仅拿到银牌。

本来,吕小军在里约奥运会后就准备退役,但没有卫冕金牌,让他决定再坚持下去。对于一位已经过了黄金年龄的运动员来说,5 年时间足够长。吕小军坚持了下来,日复一日的枯燥训练,随着年龄上升而下降的身体机能,都并没有让他退缩。终于,吕小军的坚持得到了回报,他也成为中国举重历史上年龄最大的奥运冠军。

昨天夺冠后,甚至有裁判来找他签名,而且一签就是好几张。一个选手在让裁判公开追星,这种场景在奥运会上还是比较少见的,不过如果你要了解吕小军在国外健美界的地位的话,那就不足为奇了。实际上,作为“中国力量”的代表,肌肉硬汉吕小军在国外健身圈也被称为“不老男神”,拥有属于自己的庞大海外粉丝团——喜欢吕小军的那些“歪果仁”,都被他棱角分明、充满美感的肌肉迷倒,国外粉丝因为他被中国力量震撼了。

吕小军在国外有多火?据 youtube(油管)数据显示,吕小军的每一个健身视频都拥有极高的播放量和评论量,他在人气上面甚至和知名网红“李子柒”不相上下,关于他的单条视频最高播放量高达 429 万,除了姚明的“生涯十佳球”之外,还没有一个中国运动员的视频在海外网站有如此高的影响力。而吕小军这条视频只是

他在 2019 年世界举重锦标赛期间在训练中拍摄的练习片段。

在视频中,吕小军的负重深蹲逐渐加量,从 70 公斤开始,逐渐加到 120 公斤、170 公斤……最后,他扛着重达 270 公斤的杠铃,完成了一次教科书级别的深蹲——在这个逐步加码的过程中,杠铃一直加到超过 220 公斤,他的面部肌肉才出现了一丝抖动。这条视频迅速引发了全球健身爱好者的关注,有人感慨:“为什么看一个完美的深蹲会这么赏心悦目,就像看脊椎按摩师的视频一样解压。”还有人觉得吕小军的上限不止于此:“如果他喊出‘light weight baby’这句话(美国健美名宿科尔曼在负重深蹲时喊过的口号),那他还会举起更重的杠铃!”

“世界最强腰!”“举起世界的男人!”“这就是最标准的奥林匹克深蹲,没有理由!”……吕小军最厉害的地方,是他竟然统一了理念不同的健身圈,让训练理念各有所异的健美、健身、力量举乃至强人运动爱好者们,都心悦诚服地在他的视频下刷“666”。原因非常简单:无论从健身圈的任意分支、何种角度来看,吕小军都是强到逆天的完美模板:健美和传统健身爱好者热衷于他几近完美的肌肉维度和线条,力量举爱好者叹服于他能举起三倍自重的力量、爆发力和教科书一般的技术动作,强人运动爱好者更热衷于他抓举和挺举的动作协调性。

中国力量,世界膜拜,“不老男神”吕小军,值得全世界的尊敬和赞美!

本报记者 李元春

江之岛游艇码头外,“帆”星点点,今天,21 岁的上海选手胡笑笑和 24 岁的杨学哲将完成自己的奥运之旅。尽管没能进入最终的奖牌轮,但站上奥运赛场,就已经是一种胜利。

因为这是中国选手首次拿到诺卡拉 17 级奥运入场券,在中国帆船运动发展史上,写下了浓墨重彩的一笔。更因为这条写有 CHN 的帆船,有着来自上海一家民营企业的基因。这是国家队历史上首支社企共建的帆船队——由中帆协与上海美帆游艇俱乐部共建的诺卡拉 17 级国家队,填补了我国在该奥运项目上的空白。

一份使命

诺卡拉 17 级,被称为水上 F1,是帆船奥运大家庭中速度最快、观赏性最佳的近水帆船项目。

浅水、近岸,具有表演性,还能符合上海的特性,操作上具有商业模式,2016 年里约奥运会前,双体船诺卡拉 17 级这个项目,进入了上海美帆俱乐部的视野,这将是帆船快速艇首次亮相奥运会大家庭。

由于技术操控与传统竞技帆船大不相同,教练资源也极度缺乏,想仅仅凭借举国体制建立一支在东京奥运周期成功冲奥的队伍,难度很大。恰逢国家体育总局倡导竞技体育市场化改革,上海美帆成为社会力量办竞技体育的第一个吃螃蟹的人。“我们想要填补上海和中国帆船双人艇方面的空白。”上海美帆俱乐部董事长时立宪毅然决然。

美帆的想法,得到了上海市体育局和上海水上运动中心的全力支持,美帆跨界选材,从赛艇、皮划艇、帆板等项目中挑选了一批青少年,他们进队后,不只是运动员,还是企业员工。

花费数百万元从荷兰订购 4 条帆船,聘请西班牙知名外教,每年近 1000 万元的投入,时立宪坦言开销巨大,“最困难的时候,我甚至抵押了自己的房产,依然坚决不放弃。对于我来说,为国家培养帆船人才,始终有一种使命感。”好在,随着队伍在国际赛场逐渐崭露头角,陆续有赞助商加入进来,也有社会公益的力量支持进来。

一个目标

从酷暑到寒冬,从海外到疫情期间的封闭集训,7 年进军东京奥运会之路,那份孤独感,只有运动员和教练自己知道。

在国内,他们没有对手,在国际赛场,他们从“小白”逐渐成长为亚洲“霸主”。建队仅 1 年,在世界杯帆船赛青岛站,上海美帆职业队第一次亮相国际大赛,便收获诺卡拉 17 级亚军。2018 年,中国帆船帆板运动协会与上海美帆达成协议,社企共建诺卡拉 17 级国家集训队,承担进军东京奥运会的国家任务。

今年的亚洲锦标赛上,杨学哲/胡笑笑获得了东京奥运会入场券。终于过五关斩六将,来到东京了,但由于奥运参赛名额的限制,主教练温自进无法随队,每天只能通过视频电话同两人沟通,温自进对他们说:“放平心态,享受比赛,感受奥运的氛围,未来可期。”

时立宪则希望,这支新生力量能守住亚洲霸主地位,为巴黎奥运会打下扎实基础。

一份启迪

扬帆出海,直面挑战,表面看似孤独,但他们拥有着和冠军一样的奥运精神,所以,他们并不是独孤求败的。令人欣喜的是,经过这个奥运周期的发展,诺卡拉 17 级正式被列为全运会项目,全国已有 6 个省市开展了该项目。

上海本就是中国帆船运动起源地,而美帆体育产业的探索,从一个侧面反映了上海体育近年推动政府、社会、市场“三轮驱动”运作机制,引导社会和市场投入,提供了可复制的产业转型模式。

迎着风,扬帆起航,中国帆船诺卡拉 17 级的奥林匹克之路,大有可为,中国体育的新运作模式,前途无量。

本报记者 陶邢莹

奥运赛场美帆扬 上海企业勇尝鲜



2020 东京奥运会特别报道

2021 年 8 月 1 日 星期日

本版编辑 刘松明
视觉设计 竹建英

赢奥运·幕后



▲ 诺卡拉 17 级国家队填补了我国在该奥运项目上的空白