

# 石智勇：只相信实力，去寻求突破！



2016年8月10日，里约奥运赛场，石智勇在男子69公斤级举重决赛中一举成名，为宁波夺得了首枚奥运金牌。

时隔五年，石智勇卷土重来，将再次站上奥运舞台。这次前往东京，虽然参赛级别变成了73公斤级，但在赛场上让国旗升起、听国歌奏响的初心和信念，始终如一。

昨天，记者联系到正在北京国家体育总局训练局陪同石智勇备战的教练唐德尚。唐德尚也是宁波培养的世界冠军，他告诉记者，石智勇将于7月19日跟随国家举重队前往东京。“现在整个团队都在努力将他的身心调整到最佳状态。”



## 努力减压，调整到最佳状态

长久以来，石智勇在赛场上舍我其谁的霸气给很多人留下了深刻印象，包括今年4月在泰国举行的亚锦赛——他在前期没有系统训练的情况下，上演“王者归来”，再次包揽三枚金牌，并打破了自己保持的抓举世界纪录。

赛后有媒体预言：不出意外，石智勇将在东京奥运会上蝉联冠军。“但越是被看好，压力会越大。”在唐德尚看来，石智勇虽然是第二次参加奥运会的老将，但仍旧避免不了赛前焦虑、紧张。“从里约到东京，时隔五年，多少

汗水和青春，多少周围人期待的眼光，说不紧张是假的。”

最近一段时间，石智勇的保障团队都在想方设法帮他调整到最佳状态。“他每天的时间安排得非常紧凑，晚上治疗、放松结束都在10点以后。还要挤时间去蒸桑拿，排解乳酸，然后听歌、学习。我们既要重视奥运会，又要淡化这个概念，让石智勇专注训练，放松生活。”唐德尚说。

训练方面，石智勇也处于“减负”状态。“他最近身体状况不错，之前抓举、挺举也练到了一个比

较好的程度。这段时间不会上很大的强度，基本都定在开把重量，开把重量多少，就练多少。”唐德尚介绍道。

2004年，石智勇跟随启蒙教练李冬瑜来到宁波体育运动学校训练，17年的时间里，他一步一个脚印，从体育苗子成长为一名家喻户晓的奥运冠军。东京奥运会男举73公斤级的比赛将于7月28日晚进行，石智勇说：“我要努力争取再拿一枚奥运金牌，在赛场上升国旗、奏国歌，为中国、为宁波争光！”

## 直面挑战，突破了两道关卡

能第二次站上奥运会的舞台，对于石智勇来说并不容易。这五年来，他曾面临两道关卡，一是比赛因疫情推迟了一年，二是遭遇了严重的伤病，但身上那股不服输的精神激励着他直面挑战。

“运动员的使命就是在赛场上为国争光。我渴望比赛，遇到的对手越强，我的求胜欲也越强。虽然奥运备战周期拉长了，但是我们团队很快就适应了这样的结果，就像学生高考一样，对于成绩优异的学生来说，延迟考试

时间，给予的是更加精细扎实的复习和巩固训练。”之前接受采访时，石智勇曾这样告诉记者。

今年亚锦赛上石智勇成绩耀眼，但事实上，赛前他因为伤病并没有经过系统的训练。唐德尚透露，在半年前的全国锦标赛上，石智勇发力过猛造成腰肌损伤，此后训练受到影响。经过打封闭、扎针等方式治疗，以及一系列康复训练后，才恢复到比较好的状态。

“大家在电视机前观看比赛

时，都能看到石智勇试举完成后，站在举重台上大口喘气的画面，这就说明他当时体能储备不够。之所以在这样的状态下还能创造世界纪录，是因为他属于比赛型运动员，在现场热烈的氛围中，人很兴奋，通过对自己的把控取得了比较好的成绩。”唐德尚说，最近三个月，保障团队制定了详细的训练计划，给石智勇最大限度的保障支持，在避免伤病的情况下，促成身体各项机能指标达到最佳。

## 冲击纪录，目标是蝉联冠军

在中国举重历史上，男子占旭刚、女子陈艳青两名选手曾连续在两届奥运会上夺得金牌，现在石智勇也向这一目标发起冲击。“和五年前相比，今天的石智勇更加成熟、自信，自我把控能力很强。举个例子，一些训练中留下的小瑕疵，他可以通过自己的把控能力和经验在比赛中弥补。”唐德尚非常看好石智勇。

信心源于实力，里约奥运会后，世界举坛男子73公斤级的“话语权”一直在石智勇手上。了解他的人都知道，不管是平时训练还是比赛，能突破自我的时候，他绝不原地踏步。很多运动员外出比赛都喜欢带吉祥物或护身符之类的小东西，但石智勇从不。他说：

“没这个习惯，我只相信实力。”

“对我来说，就是要不断寻求突破：一来希望世界纪录是我创造的；二来竞技体育不进则退，原地踏步，就会被超越。一直以来，我对自己都有很高的要求，一定要比出一个优异的成绩，不断去冲击世界纪录。”石智勇毫不隐藏雄心。

东京奥运会就在眼前，除了保障团队帮自己减压，石智勇也有独到的抗压方式，让自己更强大。“比赛延期让大家都备受煎熬，但压力也是动力和挑战，减轻压力的唯一方式就是你有足够的实力。我参加奥运会就是冲着金牌去的，一直以来的备战中从来没有想过原地踏步、吃老本，一定要在训练中突破自己。”

记者 邹鑫

## 阅读一座城 听见一座城

2021年度宁波市第三届  
朗读大赛决赛昨举行

本报讯(记者 朱立奇) 昨天,2021年度宁波市第三届朗读大赛决赛在宁波图书馆举行。37位(组)选手参与角逐,最终,劳文涛、王宁、俞琦等选手荣获“十佳朗读者”,王森哲、陈晓燕等选手(家庭)荣获“朗读之星”;此外,2021年度宁波市“最美朗读家庭”、最佳朗读团体奖、最佳人气奖、最佳风采奖、最佳组织奖等奖项也同时揭晓。

全面推动全民阅读,深入推进“书香宁波”建设,进一步打响城市文化品牌。在成功举办两届大赛的基础上,结合今年建党100周年、宁波建城1200年,由中共宁波市委宣传部(市新闻出版局)、宁波市文化广电旅游局、宁波日报报业集团、宁波广播电视集团共同主办的2021年度宁波市第三届朗读大赛,于5月16日正式拉开帷幕。

阅读一座城,听见一座城。本届朗读大赛,参赛选手超过5000人,为历届之最。大赛形式多样,参与面广,选手水准高,其中年龄最小的仅4岁。各区县(市)及朗读联合会近50家会员单位通过各种方式海选,最终120位(组)选手晋级复赛,37位(组)选手进入决赛。

### 福彩开奖信息

双色球第2021077期:

08 15 17 25 27 30 10

3D第2021182期:4 7 2

15选5第2021182期:

01 02 04 11 12

快乐8第2021182期:

01 18 21 30 35 36 40 41 43 49

52 59 63 65 67 69 70 71 74 80

### 体彩开奖信息

7星彩第21079期:

1 1 2 5 0 8 11

6 + 1第21079期:

3 1 8 4 6 0 4

20选5第21182期:

04 07 08 11 13

排列5第21182期:2 2 9 9 1

(均以公证开奖结果为准)

## 拍卖公告栏

刊登热线:

13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》《东南商报》政府类、企业类、招聘等公告,欢迎垂询!

## 福明家园三期车库第二次拍卖公告

受委托,本公司将于中拍平台上(<https://paimai.caa123.org.cn>)举行拍卖会,现将有关事项公告如下:

一、拍卖标的:1、位于宁波市鄞州区沧海路635弄(福明家园三期)的20个车库。建筑面积约21-26㎡,起拍价130200-163800元/个;保证金:2万元/个。注:车库具体面积、起拍价等详见拍卖清单,拍卖清单向本公司索取或关注微信公众号“宁波市产权拍卖有限公司”查询。

特别提示:1、仅限鄞州区福明家园三期(住宅地址为鄞州区沧海路635弄)的业主凭房产证报名竞买,一本房产证仅限竞得一个车库(第一次竞买已成交易业主的房产证不再有报名资格,房屋所有权人为2人或2人以上的,则应在报名前,确定多人共同竞买或一人竞买,其他所有权人放弃竞买的,应在报名时提交书面承诺书);

2、过户税费按国家有关规定由买卖双方各自承担。  
二、拍卖日期:2021年8月9日9时起(标的1-20号);  
三、标的咨询、看样:即日起至2021年8月3日止可自行前往实地看样或提前与本公司联系看样及咨询相关事项和查阅相关文件,看样咨询电话:13736166216。

四、保证金缴纳及竞买登记:  
1、竞买人须于2021年8月5日16时前将拍卖保证金缴入拍卖人指定账户(户名:宁波市产权拍卖有限公司,账号:12010122000870493,开户行:宁波银行总行营业部,竞买保证金付款人与竞买人须为同一人,不接受其他任何形式的代付、垫资,备注栏注明姓名)。

2、竞买人须将福明家园三期房产证原件、竞买人身份证正反面、银行缴款凭证及联系电话拍照发邮件至chanquanpm@163.com,并由本人按规定在中拍平台上注册,完成实名认证后同时办理标的的网络报名手续。

3、上述手续必须于2021年8月5日16时前完成,若因竞买报名资料不完善或不符合要求,拍卖人有权不予通过资格审核,拍卖保证金(不计息)退回。

五、拍卖方式:有保留价的网络增价拍卖  
六、咨询电话:0574-87319000 87391391  
公司地址:宁波市江北区江安路钻石商业广场18号8-4室  
未尽事宜详见拍卖会专场资料。

宁波市产权拍卖有限公司