



7月28日,冠军中国选手石智勇在颁奖仪式上。 新华社发

# 实力碾压

石智勇获男子举重73公斤级冠军  
连续两届奥运会夺冠  
这是宁波健儿东京奥运第三金

中国选手蝉联奥运会冠军,不仅要拿出夺冠的雄心,还要有舍我其谁的信心!这一切石智勇做到了!

昨晚,在东京奥运会男子举重73公斤级比赛中,宁波选手石智勇发挥出色,以抓举166公斤、挺举198公斤、总成绩364公斤破世界纪录、高出第二名18公斤的巨大优势,夺得冠军。这也是宁波选手在本届奥运会上拿到的第三枚金牌。

在2016年里约奥运会上,石智勇曾夺得举重男子69公斤级比赛冠军。

## A 备战奥运主动“求扎针”

昨晚的比赛,石智勇气势如虹,抓举、挺举都表现出高超的水平和舍我其谁的气势。当他最后一把挺举完成,所有人对他振臂高呼,惊叹“中国力量了不起”!

实际上,刚刚过去的这一年石智勇备受煎熬。

去年的全国举重锦标赛上,石智勇因为发力过猛造成腰肌损伤,此后训练受到影响。一边备受伤病困扰,

一边却也在不断带伤作战,他承受了常人难以想象的煎熬和痛苦。

正是通过扎针“放血疗法”,队医沈异努力帮石智勇解决腰伤。痛,是免不了的。

“痛点无所谓,只要有效果就行。”石智勇是个“狠人”,不觉得“放血疗法”有多受罪,甚至主动“求扎”。“痛并快乐着,只要能训练比啥都开心。”他说。

## B 他比任何人都耐得住寂寞

“石智勇恢复得挺好的,他虽然有伤病,但可控,不会影响到奥运会比赛。这个小孩有股不服输的精神!”石智勇的启蒙教练李冬瑜一直相信他可以克服困难,完成蝉联奥运冠军的使命。

石智勇是李冬瑜17年前在广西发掘的举重苗子。“当时总共带了三个孩子到宁波,石智勇最调皮捣蛋,文化课老师经常向我告状。”不过也正是这股子调皮劲和狠劲让李冬瑜看到了这个孩子的培养价值,“有的孩子内向,有的孩子外向,我比较喜欢活泼外向的这种,比赛比较容易发挥出来。此外,就举重来说首先爆发力要好,腿部力量要大,还有协调性和柔韧性,以及肩关节要好一点,如果太僵发展到一定高度很

难。”

看着石智勇一步一步走向金字塔顶,李冬瑜高兴、激动,但也少不了受煎熬。“当初只想着培养个全国冠军就挺好的,没想到他能走到今天这么高的高度。两届奥运会夺冠,肯定替他高兴,但他从离开宁波,到省队,再到国家队,吃过多少苦,受过多少伤,遭过多少罪也可想而知。里约奥运会之前,他的伤病严重到连下床都困难。”

耐得住寂寞,才能等到花开。“里约奥运会拿了冠军之后,走下领奖台一切从零开始,他要耐得住怎样的寂寞才能走到今天。这五年来每天和杠铃为伴,和年龄、时间、伤病对抗……一般人难以承受的。”李冬瑜的言语中,对石智勇的那份心疼溢于言表。

## C 不断的突破给了他自信

很多运动员外出比赛都喜欢带吉祥物,或者是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。”

自信源于实力,功夫全在平时。从2016年里约夺冠之后,男子举重73公斤级的话语权始终在石智勇手上。了解石智勇的人都知道,不管是平时训练还是比赛,能突破自我,他绝不原地踏步。

“在中等重量级别,中国人很有优势。对我自己来说,就是要不断突破: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。”石智勇直言不讳,丝毫不隐藏野心。

可要求越高,压力越大,东京奥运会前,石智勇是怎么抗压的?“比赛延期让大家备受煎熬,再加上省里、市里、队里对我冲金的期望值很高,精神压力肯定比较大,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。我觉得去参加奥运会就冲着金牌,就一定要在训练中突破自己。”他说。

举重运动员训练成绩一般好于赛场成绩。石智勇的训练最好成绩在375公斤-380公斤之间。距离下届巴黎奥运会还有三年时间,石智勇是否还会坚持?李冬瑜说:“目前在他的这个级别,和他能比的国内运动员很少,国际上也不多,我想他应该坚持,自身条件这么好。如果三届奥运会都拿冠军,将创造中国举重运动员的历史。”

## 里约奥运会之后 石智勇的比赛成绩:

新闻多一点

●2017年4月16日,在浙江省江山举行的全国男子举重锦标赛中,男子69公斤级,石智勇以抓举160公斤、挺举185公斤、总成绩345公斤夺得冠军。

●2018年4月19日,在湖北宜昌举办的2018年全国男子举重锦标赛中,男子69公斤级,石智勇以抓举163公斤、挺举197公斤、总成绩360公斤轻松包揽三冠。

●2019年4月22日,2019年亚洲举重锦标赛暨2020年东京奥运会资格赛上,男子73公斤级,石智勇以抓举168公斤、挺举194公斤、总成绩362公斤包揽三枚金牌,并创造了抓举和总成绩两项新的世界纪录。

●2020年10月23日,在2020年全国男子举重锦标赛暨东京奥运会模拟赛中,男子73公斤级,石智勇以抓举164公斤、挺举199公斤、总成绩363公斤的成绩获得抓举、挺举、总成绩三项冠军,同时刷新了自己保持的挺举全国纪录,并超世界纪录。

●2021年4月20日,在2021年亚洲举重锦标赛暨东京奥运会资格赛中,男子73公斤级,石智勇以抓举169公斤、挺举194公斤,总成绩363公斤包揽三项冠军。其中,抓举169公斤的成绩还打破了该级别抓举世界纪录,363公斤的总成绩也追平了总成绩世界纪录。

记者 邹鑫