

【奥运之星】李发彬： 扛过伤病 扛起杠铃 扛下冠军

举重若轻！在昨天晚上进行的巴黎奥运会举重男子61公斤级决赛中，中国选手李发彬几乎没有悬念拿到了金牌，成功卫冕这个项目的冠军，并且他的抓举成绩还打破了奥运会的纪录。

31岁，对于一名举重运动员来说，算得上是老将了，看看与李发彬一同站上领奖台的选手，获得银牌的泰国人西拉猜只有20岁，夺得铜牌的美国人莫里斯同样只有20岁，但是李发彬依旧是这个世界在61公斤级别上面最强的人。

抓举比赛开把重量就是137公斤，远超其他选手，第一次试举轻松过关，第二次加到了140公斤，又是一次拿下，第三次挑战143公斤，没有意外，李发彬打破了抓举奥运会纪录，彼时他已经领先第二名选手多达8公斤。

挺举比赛，尽管美国人莫里斯是世界纪录的保持者，但是他在总成绩上面与李发彬相差不多，因此威胁并不大。保险起见，李发彬开把重量下调2公斤，167公斤第一次试举失败，这算是夺金路上的一点点小波折，很快，调整好状态的李发彬第二次试举一举成功。最后，随着莫里斯试举178公斤失败，李发彬锁定了这枚奥运会金牌。

东京奥运会首次夺冠之后，李发彬着实火了一阵，两次冲上了热



搜，一次是因为他的“金鸡独立”画面，一次是因为他的背部肌肉太过“恐怖”。不过李发彬在后来解释表示，“金鸡独立”是当时失误动作，凭借着强大的核心力量，将抬起的腿硬生生拽了下来，而这就很好理解他为什么有着恐怖的肌肉线条了。

3年前的李发彬28岁，正值黄金年龄，无论是爆发力还是体力，都在巅峰，当时的夺冠成绩为313公斤，而这次在巴黎的成绩则为310公斤，3年少了3公斤，李发彬备战的这3年，确实真的不容易。

“东京周期备战时，自己的伤病较少，就算有伤病也是扛一扛就能顶过去的那种。巴黎周期的备战艰难了许多，两个膝盖的骨挫伤比较严重，这种伤病在试举起铃发力时会带来瞬间疼痛。”

伤病的增加，让李发彬在训练备战时的困难也增加了不少，有时甚至无法投入到训练当中，“为了缓解伤病，2022年哥伦比亚世锦赛后我也调整休息过一段时间，但是休息的效果并不好，因为休息会导致肌肉减退、能力下降，做技术动作会完全变形，可能试举一根20公斤的杠铃杆都会很痛苦。”

一边扛着疼痛，一边训练备战，巴黎奥运周期李发彬还是这个项目上最强的人，2022年打破挺举

世界纪录，2023年赢下韩国亚锦赛、沙特世锦赛、杭州亚运会，2024年打破抓举世界纪录，每一年李发彬都在挑战者自己的极限。

“竞技举重就是挑战极限，在极限的边缘不断摩擦。”李发彬曾经说道。

在奥运会开赛前的两个月，李发彬依旧有着伤病的困扰，“我有一种要建功新时代的强烈愿望。距离奥运会只有两个月的备战时间了，必须全力拼搏。虽然身上有伤病，备战也遭遇各种各样的困难，但我相信自己能克服。”伤病缠身的老将，唯有拼出去，才能实现目标，但就现在的结果看，李发彬很明显有些高估了他的对手们。

赛后复盘比赛，李发彬表示自己在抓举的比赛中有着十足的自信，但是在挺举的表现并不尽如人意，自己很想尽全力，但随着年龄增长，也有点力不从心。回忆起3年前的夺冠，李发彬表示：“东京第一次夺冠懵懵懂懂，只想为国争光，第二次就更享受了。”

31岁，这很可能是李发彬最后一届奥运会了，但无论最终如何，李发彬已经用自己的坚韧和毅力诠释了体育精神，他不仅扛起了杠铃，更是扛起了中国举重的荣耀。

“为祖国的荣耀去奋斗，会让你力量无穷！”

全红婵进化论：赌局、童趣和女汉子

东京奥运前三个月，谁是女子十米跳台主将，依然无法确定。

张家齐是最被看好的那个，她17岁，身材依然瘦弱，三年前就拿下过世界杯冠军；但是，中国跳水队有个不成文的传统，一名优秀的跳水选手，至少可以称霸两届奥运会，伏明霞就是例子。

这要求主将有如下特点：足够年轻、且未发育，在参加一届奥运会后，依然有发展的空间。这样看，张家齐17岁了，身体发育即将来临。

中国跳水队领队周继红的眼光非常独到，她能够一眼看出哪一个运动员符合这种要求，她选中的是全红婵。

这位内向的广东姑娘，参加完2021年5月选拔赛后，才刚满14岁，她的状态容易受到心理波动的影响，而且，过于内向的全红婵不善交际。

这是某种意义上的赌局。赌赢了，全红婵的时代就来了，中国跳水队在10米跳台上至少可以称霸两届奥运会。

结果我们看到了，那个三年前在镜头前还不太敢说话的小姑娘，到了巴黎奥运会上，已经变成一位社交牛人。

当你的一切都被这个世界观察和讨论时，你会怎么做？

全红婵做出了好的示范，有人说她从社恐进化为社牛，但其实不是。

全红婵进化成一个更纯粹的自己，她还证明了一件事：她不需要保护，她能保护好她自己。

童趣与怜惜

三年之前，东京奥运会上，全红婵在夺得冠军后，荣誉如潮水般涌来。

她带着一股不自信的神情走上跳台：身体瘦弱，似乎对跳台充满恐惧，这种情绪从表情到肢体传递到每一位观众的心中；在跳水过程中，全红婵的动作完美，与上跳

台之前，她那张略显惊疑的面孔形成对比。

观众们喜欢看奇迹，也喜欢看对自己缺少自信的小姑娘去创造奇迹，他们心中会油然而生一股怜惜感；再加上，全红婵其实是一个非常招人喜爱的女孩。

她看起来平凡、普通，充满了不自信。这是每个普通人最基本的点和情绪，情绪共鸣之后，你会产生想保护她的感觉。

这是发自内心的，因为这种感觉是你想保护你自己。

也就是说，看起来怯生生的全红婵，让人觉得她不是一位高高在上的奥运冠军，而是普通人，还是需要保护的普通人。

甚至，赛后在接受媒体采访时，当全红婵被问到“自己的性格”时，她有些不解地问道：“杏哥？”

当得知问题是性格，她告诉大家，她的性格是喜欢玩，喜欢玩游戏，但很遗憾游戏限制时间。

如果有人把夺冠后的画面，同数月前的采访画面相比时，就会发现当时的全红婵已经放开了。在东京奥运会前，她紧张得要爆炸，训练之余告诉记者，“我很想去抓娃娃。”

大家发现了，这个看起来非常紧张，赛后脑子有些游离的姑娘，身上有种非常奇怪或者说罕见的东西。

那种东西叫童趣。在义务教育的学校里，大部分六年级的女生已经变声了，像个小姑娘，说话时看起来很有思想，但找不到童趣。当时的全红婵看起来比14岁的年龄还要小。

率直、拥有童趣，不太会说话，看起来有点社恐，还有一个标签，奥运冠军。

你会喜欢她，你喜欢的原因是，她是一个带着童趣的女孩。

进化后的女汉子

三年之后，巴黎。拿到10米跳台的单人和双人

的冠军后，全红婵明显比三年前成熟多了，她性格里所有东西，真正的展现出来。

接受访谈时，她的情商完全展现：大家喜欢的其实是跳水，不是我。

她才17岁。那些看起来比她早熟的同龄人，根本不懂她为什么这样回答。

别说是青年，就是很多成年人，都活在自己虚构的幻境之中，只有全红婵，在那么多的掌声和荣誉下，还能认清这一点。

没有迷失，只有清醒，她也明白，她成功的原因，是因为她是位跳水运动员，如果她没有从事这项运动，她就是个普通人。

是那种在路上，你不会多看一眼的丑小鸭。

三年前以主将身份参加东京奥运会，本是一场让人不太服气的赌局。业内人士只是认为，用她是赌赢了而已。

还有一些人，总觉得她身上的成功有偶然性。与那些在三年前

就喜欢她的人一样——不喜欢她的人，总戴着有色眼镜来看她，认为她运气好，认为她受到了照顾。

全红婵生于广东湛江，这里的风俗是，每年除夕的年夜饭里，少不了荔枝，粤语荔枝发音为“荔枝”，据说寓意着人丁兴旺。当然，另外一种根据形状做出的解释，就更有意思和功利了。

正月的“添丁点灯”，只要是前一年生了儿子的家庭，都要为小男孩“点灯”，这是庆祝生男丁且正式写进族谱的典礼，但与女孩无关。湛江的女孩是不会被“出灯”的。

作为一个女孩，全红婵的性格很像男孩，这叫女汉子。现在你再看看她的采访，就会发现她是纯粹的女汉子。

所以，不要认为全红婵真没有心眼，她只是用这种方式来掩盖自己受过的不公平而已。

所以，请别再把她当作没心眼的小孩。

巴黎夺冠后，有记者故意问

她，“我来考考你，英文拿捏怎么说？”

为了掩饰自己被冒犯后的尴尬，她低下了头，“不会，我也不想知道。”

她只是大大咧咧，不是没有心眼。

在被前辈何冲问到，10米跳台决赛是不是不够精彩时，她坦诚的回答，“是，我有四个动作跳得不是很好。”

她的情商，比很多人都高。

她可以保护好自己，她也知道最难的就是身体发育，当年的伏明霞，在身体发育后选择退役，然后又复出。

她明白的，她不是那个什么都不懂的小孩，她更能分清一件事：谁有善意，谁有恶意。

两届奥运会、三年的时间里，我们见证了一位奥运冠军的进化：她由一个充满童趣的女孩，变成一个能保护自己的女汉子。

这就是奥运冠军全红婵的进化史。

