



望东京

2021.7.26 星期一 07  
编辑 梁波 美编 冯曼

TOKYO 2020



# 李发彬金鸡独立 61公斤级举重夺金



奥运名人堂



东京奥运会举重男子61公斤级决赛中，中国选手李发彬夺冠。

新华社发



9:25	游泳 多项决赛 张雨霏100米蝶泳冲金
13:50	射击 女子飞碟双向决赛
14:00	跳水 男子双人10米台决赛
18:00	体操 男团决赛
18:50	举重 女子55公斤级决赛
19:00	乒乓球 混双铜牌赛 决赛

## 全省14城市今明两天天气

城市	日期	天气现象	气温(℃)
沈阳	今日	晴	34~23
	明日	晴	33~22
沈阳今日空气质量预报			
空气质量指数	50-100		
空气质量级别	二级 良		
首要污染物	PM2.5		
城市	日期	天气现象	气温(℃)
大连	今日	晴	31~25
	明日	晴转多云	31~24
鞍山	今日	晴转多云	34~25
	明日	多云	35~25
抚顺	今日	多云	34~21
	明日	多云转晴	35~21
本溪	今日	多云	35~22
	明日	多云	34~23
丹东	今日	多云	33~23
	明日	晴	34~24
锦州	今日	多云	30~23
	明日	晴	31~23
营口	今日	晴	31~24
	明日	晴	32~24
阜新	今日	多云	32~22
	明日	多云转晴	31~23
辽阳	今日	多云	35~23
	明日	多云转晴	34~23
铁岭	今日	多云	34~24
	明日	多云	34~25
朝阳	今日	多云	34~22
	明日	多云转雷雨	31~23
盘锦	今日	晴	31~24
	明日	晴转多云	31~25
葫芦岛	今日	晴转多云	29~24
	明日	多云转晴	29~24



1993年出生的李发彬今年是第一次参加奥运会。

**25日下午，在男子61公斤的奥运举重赛场，李发彬以总成绩313公斤如愿夺金。**

28岁，对举重运动来说已经是不小的年纪，四年一届的比赛，在运动生涯中更是珍贵和压力倍增。赛前，李发彬表示：“站到奥运会赛场，必须全力去拼。”

25日下午，在男子61公斤的奥运举重赛场，李发彬以总成绩313公斤如愿夺金。在比赛中他甚至上演了金鸡独立的经典画面。这也是中国代表团在东京奥运会的第5枚金牌。

## 放开吃、放开练

全运会、亚锦赛、世锦赛冠军均已入账，李发彬迟迟没有拿到的冠军实际就剩下奥运会了。

此番李发彬志在必得，“我的自信心还是很足的，我相信自己一定能行。我也喜欢压力，有压力才能有更好的动力。”

李发彬的信心是建立在强大的实力之上的，尤其是在2018年国际举重联合会级别调整后，他从56公斤级升级到61公斤级，过

去的控体重困难户李发彬更是长舒了一口气。

“换了新级别，体重有了几公斤上涨的空间，既是机遇也是挑战。后面涨0.1公斤体重都要转化到训练能力上，这一点在国家队现在的科学训练方法和理念的帮助下可以实现。”

不用控体重带给李发彬的不只是竞技能力的提升，心理上也越来越强大，“在56公斤级的时候，体重降完整个人就感觉比较软了，比赛的水平不如人家，自信就会欠缺一点。改完级别后，自信心等各方面都提升了不少。”果不其然，调整到61公斤级后，李发彬不仅多次锁定金牌，还连续破了世界纪录。

2019年，在泰国芭堤雅举行的2019年举重世锦赛争夺中，李发彬以抓举145公斤、挺举173公斤、总成绩318公斤包揽三项冠军，并且打破总成绩和抓举两项世界纪录，318公斤的总成绩也刷新了印尼名将伊拉万去年创下的世界纪录。“当时输给了伊拉万，因为刚刚调整级别，从56公斤到61公斤级算是升了一个级别，时间比较短。经过一年的提升，今年赢了回来，更有信心在奥运会上战胜他。”

在李发彬的描述中：“我是从56公斤级升上来，伊拉万是从62公斤级降下来。我在56公斤级的训练水平与他参加62公斤级比赛的成绩相差无几。”

“我要做的就是放开吃、放开练，水平自然会增长，自己能力也足够，战胜他是必然的。”

李发彬的主管教练邵国强表达了同样的看法，提升实力就是备战的主题。

“从备战奥运的目标来说，李发彬还要再进一步。世锦赛挺举最后一把没有起来我感觉挺遗憾的，我们内心的目标是总成绩320公斤。备战东京一定是要高标准严要求的。”

## “死也要死在举重台上”

虽然受疫情影响，东京奥运推迟一年举行，但李发彬依然保持了出色状态。

2020年10月22日举行的全国男子举重锦标赛上，作为国家男子举重队首个登场的队员，李发彬的表现相当出彩。

挺举175公斤，超过了印尼选手伊拉万保持的该级别挺举174公斤的世界纪录，总成绩318公斤也平了自己保持的总成绩世界纪录，但赛后李发彬只给自己打出及格分数。

这是什么原因？有记者询问李发彬，“训练中的最好挺举成绩有多少？可以说吗？”李发彬回应：“180公斤，这不是什么秘密啦。”

原来如此，在队内测验中，李发彬就举起过180公斤，夏训中他更不止一次举起过这样的重量。

2021年4月18日，在哈萨克斯坦阿拉木图举行的亚锦赛上，李发彬又以抓举142公斤，挺举170公斤，总成绩312公斤轻松获得三金。

对于这位举重老兵，奥运菜鸟来说，只剩下东京奥运这最后的挑战。

教练邵国强赛前分析，李发彬的能力已经达到自己的最好状态，尤其是力量方面，“我们的比赛成功率比伊拉万高，年龄比他轻，我们有信心在奥运赛场上赢他。”

对比教练的理性分析，李发彬的话更加令人动容，“跟邵导训练，我觉得思想层面的提升比较多，邵导教导我们‘要为国争光，为了国家拼尽全力’，有一句话叫‘死也要死在举重台上’，以前我是不能理解的，现在我懂了。”

据澎湃新闻新闻

**百业信息**  
业务咨询: 马巨 13889864438

房产信息  
售楼部每之购商辅107平  
1.2万/平 13304034501

皇姑三星老年公寓 聘护工资5000  
养员费用1400-2900元 13898110622

便民服务  
生产经销背景维护墙板 13314012777  
大兵搬家 全市连锁 024-88883333

声明  
辽AE4019大型行驶证登记证书  
辽A00407 辽AV39C2 辽AK5771 辽A4003C 小型行驶证证书 辽A538M2 小型行驶证丢失作废

托老养护  
祥养老院 自理床餐1100元  
福养老院 护理床餐1900元  
午餐、晚餐各6菜1汤 67991688

减资公告  
阜新市家天下房产经纪有限公司  
减资公告:经本公司股东会决定,本公司认缴注册资本从100万元减至10万元,请债权人自本公告之日起45日内有权要求本公司办理相关债权债务事宜,逾期不提出的视为其没有提出要求。

沈阳舒雅日用品销售有限公司  
公告:210124000042123,财务章210124000042124,李健法人章210124000042127丢失声明作废。

店铺转让  
◆长白婴幼儿水育馆兑 13504078799  
◆养殖场出售兑合作 18698287477

封路公告  
根据辽中环线高速公路路面  
维修施工安排,计划于7月29日-8月2日对辽中环线高速公路  
首山收费站至辽阳南收费站  
(本溪方向)进行封闭,过往车辆  
请绕行兰唐线。  
辽阳市公安局交通警察支队  
辽宁省高速公路运营管理有限公司  
辽阳分公司

公告  
依据《沈阳市开展整治违建  
建设经营基地专项行动工作方案》(沈筑整办[2021]1号)文件  
规定,现拟对法库区域内双  
人墓超过6m<sup>2</sup>、单人墓超过4m<sup>2</sup>  
的硬化大墓进行整治,请墓主于  
公告发布之日起30日内自行整  
改。逾期未整改的,县政府将  
进行集中整治。特此公告。  
法库县民政事务服务中心  
2021年7月23日

减资公告  
沈阳泓霖文化传媒有限公司,统一社会  
信用代码 91210103MA0P5HRB5E  
经公司股东会研究决定注册资本由人  
民币贰仟万元整减至人民币伍拾万元  
整,请各债权人自登报之日起45日内  
来本公司申报债权。地址:辽宁省沈阳  
市沈河区文化路139-1号(1004)  
联系人:李景新 电话:13352401510