



37歲呂小軍「舉」奪冠：

我的舉重人生沒有極限

香港文匯報訊（記者 任芳頡、張聰 北京報道）「我對舉重有一種發自內心的熱愛，走上東京奧運會賽場的我，必將全力拚搏、為國而戰初心不改，力爭金牌！」這是呂小軍在出征東京奧運會之前所寫。7月31日，在男子舉重81公斤級決賽，37歲的他以總成績374公斤奪冠，並刷新奧運會紀錄。賽後，他發文稱：「誰說37歲不行？我的舉重人生沒有極限！」一時間，全網沸騰。網友們紛紛表示：「力拔山兮氣蓋世，軍神名不虛傳，中國舉重隊yyds（永遠的神）。」「舉起了全世界的男人。」7月27日，呂小軍剛過完他37歲生日。「奧運金牌就是送給自己最好的生日禮物。」呂小軍說。

賽後採訪中，呂小軍向妻子表示感謝：「這些年我一直在外比賽，是妻子一直在照顧兩個孩子，一如既往支持我這麼多年，這塊金牌有她的一半功勞。」看到丈夫奪冠的消息，呂小軍的妻子、同為舉重運動員郭喜艷激動地留下眼淚：「2016年里約奧運會失金多少有點遺憾，今天表現得太完美了，他太不容易了。」女兒也興奮地說道：「爸爸快回來！」呂小軍1987年出生於湖北省呂坑村，

1997年小學時一次全鎮運動會上，他輕而易舉地拿到了200米的短跑比賽第一名，被從村小特招進入王場鎮小學，不久又被潛江市體校看中，13歲的他從此離開了父母，開始他的運動生涯。

不甘里約失金再戰東奧

2003年，呂小軍進入國家舉重隊，至今已為國家隊效力18年。2012年第一次征戰倫敦奧運會，在男子77公斤級比賽中，他的

總成績打破世界紀錄成功奪冠。2009年至2020年間，呂小軍幾乎沒有讓世錦賽、亞錦賽、亞運會的冠軍旁落過，但2016年里約奧運會卻因體重劣勢屈居亞軍。原本準備退役的他心有不甘，決定再戰一屆奧運會。37歲高齡再戰東京，就是為了彌補他5年前的遺憾。

37歲年齡還在練舉重的人屈指可數，隊伍中很多小隊員都叫他「叔叔」，作為隊伍中

年齡最大的奧運冠軍，呂小軍這五年吃的苦可想而知。「隨著年齡增長，身體機能不可避免會出現下降，從疲勞中恢復的速度會變慢，要想保持甚至提高水平，只能通過更多的付出來彌補。」呂小軍的教練于傑如是說。

幾十年如一日艱苦訓練

回顧呂小軍的成長之路，呂小軍的老領隊、天津舉重隊領隊李夢春表示，幾十年如一日艱苦訓練，才有了他今日的成就。「他個人條件十分出眾，抓舉挺舉沒有弱項。」作為兩個孩子的爸爸，37歲的呂小軍依然為了舉重事業堅持訓練，每年與家人見不了幾次面，十分難得。「倫敦奧運會冠軍、里約奧運會亞軍，再到東京奧運會的冠軍，小軍不僅書寫了屬於他的舉重傳奇，更書寫了中國舉重隊的傳奇。」李夢春表示。



冠軍成長之路

1984年7月27日出生於湖北省潛江市

2003年進入國家舉重隊

2009年第77屆世界舉重錦標賽男子77公斤級比賽中，打破抓舉、總成績兩項世界紀錄獲冠軍

2012年倫敦奧運會男子77公斤級比賽總成績打破世界紀錄奪冠

2014年仁川亞運會舉重男子77公斤級比賽中打破抓舉亞運會紀錄奪冠

2015年美國休斯敦喬治·布朗舉重世錦賽奪冠

2016年里約奧運會舉重男子77公斤級決賽，最終拿到抓舉破世界紀錄的177公斤、挺舉202公斤，總成績379公斤的成績，由於體重比舉起同重量的哈薩克斯坦選手重，獲亞軍

2019年在泰國芭堤雅舉行的世錦賽81公斤級別中，以總成績378公斤包攬三冠，同時創造了挺舉和總成績兩項新世界紀錄

2021年7月31日在東京奧運會舉重男子81公斤級奪冠

整理：香港文匯報記者 任芳頡



呂小軍(右)將教練抱起慶祝。(新華社)

7月31日，在東京奧運會舉重男子81公斤級決賽中，中國選手呂小軍奪冠。(法新社)

啟蒙教練：執着追求終獲回報

香港文匯報訊（記者 俞鯤 湖北報道）呂小軍1984年出生於湖北潛江王場鎮呂坑村一個普通的農村家庭。小時候，呂小軍在投擲、跳遠、短跑等項目上都優於同齡的小夥伴。10歲時有一天到同學家玩，看見同學哥哥舉着30公斤啞鈴練健身，好動的呂小軍也想一試身手。當大家滿臉質疑的時候，呂小軍輕鬆將啞鈴舉起，小夥伴們瞪目結舌，從此給他起了個「大力士」的綽號。

曾中斷舉重跑貨運養家

呂小軍起初被潛江市體校看中，開始練習田

徑項目，主攻200米短跑。1998年，呂小軍作出人生中的一個重要決定：師從啟蒙教練鄧明虎，由田徑改練舉重。據湖北當地媒體《極目新聞》報道，呂小軍的父母很支持兒子，父親呂帥良表示：「體校老師說小軍有體育天賦，小軍自己也挺喜歡的，所以我們沒有反對過，他自己的人生靠他自己去走。」

呂小軍家境貧寒，訓練費用和一家人的生計全部靠着土地上的收成。父母起早貪黑地勞作，最多時種30多畝地。可是媽媽王愛萍的身體有病，一家人的生活難以為繼。2001年，懂事的呂小軍不想給家裏添負擔，決定放棄舉重，打工賺錢養家，於是回老家跟着叔叔跑起

貨運。鄧明虎覺得非常可惜，多次上門做工作。看到兒子眼神裏對舉重的渴望，呂帥良咬咬牙說：「這舉重咱得接着練。」就這樣，呂小軍繼續回到了舉重場上。

父：真為兒子感到高興

如今，見證了呂小軍再奪一枚奧運金牌，家鄉父老歡聲雷動。呂帥良觀看比賽後表示，看比賽時他的心情既緊張又高興。兒子參加三屆奧運會，拿到兩個冠軍，真為兒子感到高興。他還透露，自從呂小軍出去之後一般比較少聯繫，主要是不想他有太大壓力，有時候在比賽之後會通個電話。鄧明虎稱讚呂小軍對舉重事業有執着追求。「24年來始終不遺餘力，堅持拚搏，從不言敗也不放棄，今天終於在賽場上再次得到回報。」

乒乓男單亞軍樊振東：

天賦高 還比別人更刻苦



7月30日，樊振東在東京奧運會乒乓球男單決賽中。(新華社)

香港文匯報訊（記者 敖敏輝 廣州報道）2020東京奧運會乒乓球男單決賽7月30日晚在東京體育館舉行，來自廣州的國乒頭號種子樊振東以2比4遺憾不敵隊友馬龍，無緣金牌。儘管與金牌擦肩而過，樊振東仍然創造廣州乒壇歷史，成為首位在奧運會獲得乒乓球獎牌的廣州男子運動員。在他的打球之路上，作為啟蒙教練、來自廣州海珠區少年宮的鄭靜軒、文浩光、楊碧瑜起到十分重要的作用。

上世紀九十年代，樊振東的父母從湖南省祁東縣農村來到廣州打工。1997年，樊振東在廣州出生，因為父母工作無暇照顧，他被送回湖南老家，直到6歲才到廣州上學。由於沒有廣州戶口入學不方便，當時，父母工作地附近的海珠區同福中路第一小學有業餘乒乓球隊，如果能進球隊，不僅能順利入學，還可以省學費。為此，父母送他到海珠區少年宮學打乒乓球，並很快展現了他的天賦。最終，樊振東順利進入那所小學就讀。

少時比賽成績名列前茅

讀小學時，樊振東經常代表學校參加各種少兒乒乓球比賽，成績都名列前茅。文浩光、楊碧瑜夫婦對他讚不絕

口：「樊振東天賦好，關鍵是他還比別人更刻苦。我至今記得很清楚，5年間只有5天因故沒有來練球，3天是因為發燒，2天是生水痘，根據學校要求在家養病。」文浩龍說，課堂最遲晚上7點多就停課了，但他經常練到9點多。

由於在市級比賽中成績好，樊振東被著名的廣州偉倫體校（後更名為廣州體育職業技術學院）選中培養。父母收入並不高，一家人擠在只有10餘平方米的出租屋。但每到周末樊振東回家，父母都要買牛羊肉、海鮮等給他補充營養。為了能夠讀他成才，父母甚至擱置在老家建房的計劃，決定把錢用在培養兒子上。

樊振東的成長則是對父母和教練最好的回報。11歲時，樊振東代表廣州參加省級比賽，拿到團體和雙打第一名。2008年，他入選八一隊，與當時中國男乒主力王皓成為隊友。2012年，樊振東進入國家隊，自此開啟了「坐火箭」似的職業生涯。

去年世界盃擊敗馬龍奪冠

2013年，他在國際乒聯職業巡迴賽波蘭公開賽首奪男

單冠軍，以16歲292天的年齡成為巡迴賽歷史上最年輕的男單冠軍。2015年，樊振東與張繼科、馬龍、許昕、方博一起登上迪拜世界盃團體賽男團冠軍領獎台。2016年德國薩爾布呂肯男子世界盃賽，樊振東戰勝許昕奪得單打冠軍。2018年4月，樊振東在個人職業生涯首登國際乒聯男單世界排名榜首，成為進入21世紀以來最年輕的男單世界第一。

但2019年他卻迎來職業生涯低谷，4月的布達佩斯世乒賽上，他被擋在八強門外。此後接連在中國公開賽、日本公開賽、瑞典公開賽等賽事失利。為此，他和教練一起分析，研究最新的打法。努力終究獲得回報，他先後在德國公開賽、世界盃和年中總決賽中取得亮眼成績。

此次男單決賽的對手馬龍，既是樊振東的隊友，也是他的「剋星」。2013年全運會男單決賽，馬龍勝出；2017年世乒賽決賽，也依然不敵馬龍。但樊振東沒有放棄，依然一次次向馬龍發起挑戰。在2020年的男子世界盃中，他終於在決賽中擊敗了馬龍，獲得了自己的第四個世界盃單打冠軍。