

刘焕华“创造奇迹”背后—— 信心与实力缺一不可

本报记者 袁雪婧

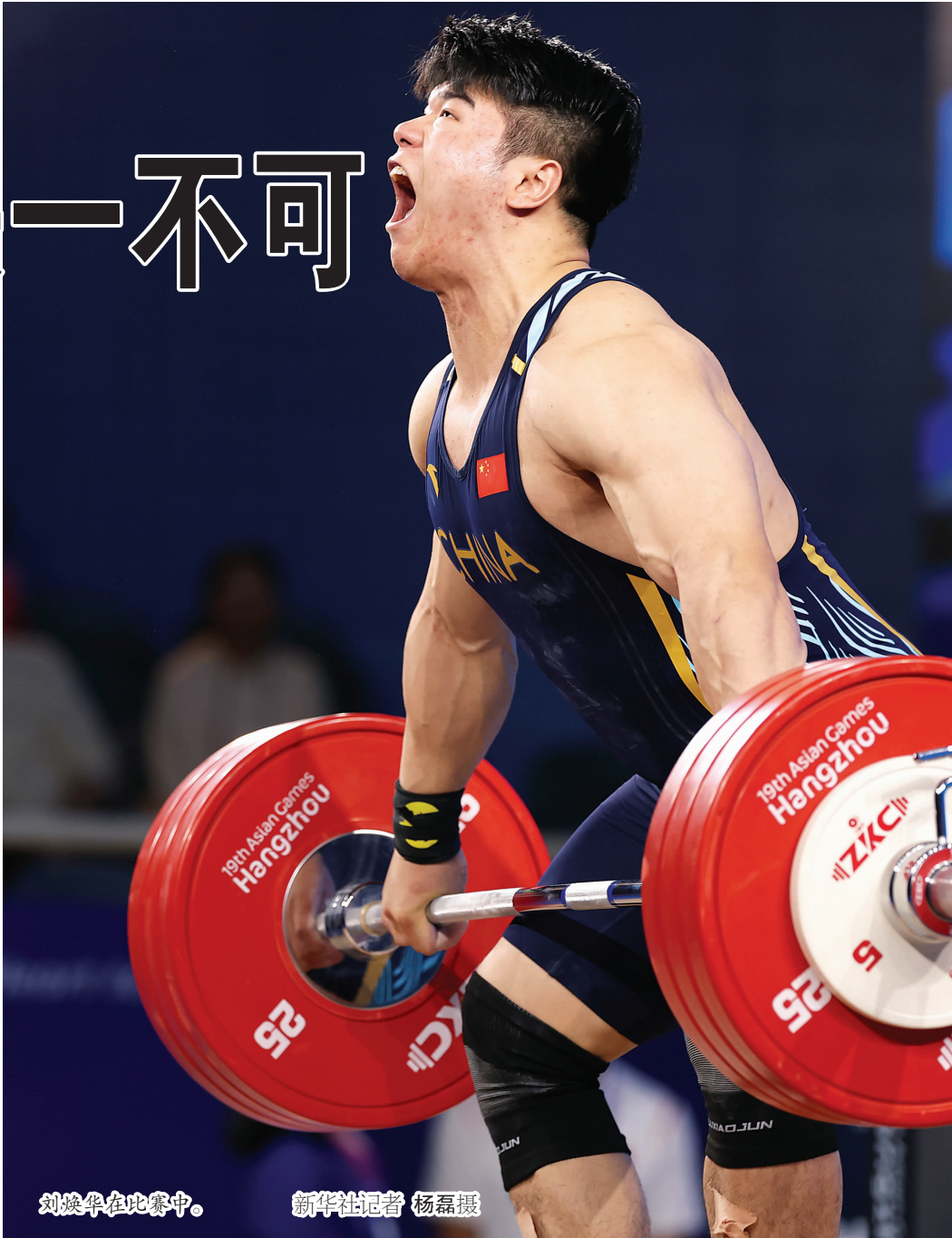
“以102公斤级体重参加109公斤级比赛，取得成绩突破并拿到金牌，确实不易，这也是中国男举大级别的突破。男举大级别我们中国人也能行，中国力量势不可当！”刘焕华夺冠后，中国男子举重队主教练于杰很激动，现场解读了“奇迹”是怎么发生的。

“比赛挺举最后一把，为拼金牌，我们把重量加到233公斤，这是一个他平时没有举过的大重量。敢这么要，是因为在举起227公斤后，我感觉他有这种能力，所以我们要给他信心去拼一把。他做到了。”于杰表示，刘焕华“拼命三郎”的名号绝不是浪得虚名，“他在训练中有点儿不要命，完全不在乎付出，反而需要教练员为他把控，不能练过头。”

从世锦赛勇夺102公斤级金牌，到亚运会摘109公斤级桂冠，于杰认为信心与实力缺一不可。“虽然只有两周，但我们把世锦赛发现的问题找准了，帮助他快速恢复。

他在技术感觉和心理承受上有了提高。在他不断升级的过程中，我们一直在更科学、更合理地把控训练，让他一步一步提升。”于杰同时表达了对刘焕华的更大信心，“未来会继续提高他的水平，力争在巴黎奥运会102公斤级冲出来，充分展现中国人在男子大级别的力量，向着大级别金牌零的突破去努力奋斗。”

杭州亚运会，中国男子举重队7人参赛，在5个级别中拿到4枚金牌，于杰对队伍的表现进行了点评。“就金牌数而言完成了任务，但从成绩看不够理想。刘焕华不畏强手敢于去拼，为中国举重队争了光，其他几枚金牌不如刘焕华这枚含金量高，在实力和稳定性上还存在一些问题。另外，两名年轻运动员出现了3把失败没有总成绩的情况，这是不该发生的，说明年轻选手对大赛把控和心理调节能力存在不足。我们要认真总结，精准解决问题，为巴黎奥运会资格赛打好基础，争取在奥运会上拿到稳定的金牌。”（杭州10月6日电）



刘焕华为中国男举书写力量传奇 不管对手加多少，必须比他多1公斤

本报记者 袁雪婧

“当时你有几成把握举起来？”记者赛后问。

“说实话吗？没有。”刘焕华答。

233公斤，这是比刘焕华最好挺举比赛成绩高出9公斤的极限重量，当他将杠铃举过头顶，全场响起震耳欲聋的欢呼声。刘焕华把中国男子举重队主教练于杰拉上台拥抱并振臂高呼，于杰也激动得双拳紧握。从东京周期的81公斤级选手，到如今征战109公斤级夺冠，萧山体育中心体育馆见证了刘焕华为中国男举书写力量传奇。

杭州亚运会男举109公斤级A组决赛

高手云集，该级别挺举世界纪录保持者鲁斯兰·努鲁季诺夫、利雅得举重世锦赛该级别冠军阿克巴尔·朱拉耶夫，两人都是乌兹别克斯坦选手，这枚金牌他们势在必得。刘焕华作为利雅得世锦赛102公斤级冠军，亚运会跨级别参赛，他的体重只有100公斤，但在比赛中，展现出极强的拼劲与斗志。抓举开把175公斤失败，第二把180公斤、第三把185公斤均成功举起，将利雅得世锦赛上创造的个人抓举最好成绩180公斤再度刷新。挺举刘焕华愈战愈勇，三把试举215、227、233公斤全部成功，将世锦赛个人挺举最好成绩224公斤一举提高9公斤，以压朱拉耶夫1公斤的优势夺冠，创造了奇迹。

两位乌兹别克斯坦名将赛后有些落寞，“我们虽然获得了奖牌，但我感觉奖牌是苦的。”铜牌得主努鲁季诺夫沮丧地说。“连续征战世锦赛和亚运会，真的很难。”朱拉耶夫在领奖台上流下了不甘的泪水，“恭贺中国选手，他的表现很出色。”

“我太激动了，有些语无伦次。我不敢想象是怎么举起来的，我现在手还在抽筋。”赛后，刘焕华很兴奋，“我在候场活动时，教练对我说，今天就是要拼，不管对手加多少，我们必须比他多1公斤。”

刘焕华创造奇迹的关键词是信念。“那种不服输的韧性，我平常在训练中也是这样。谁要说我不行，我就必须证明给他看。”一路走来，他像个练举重的“跨栏

选手”——从陕西全运会参加81公斤级，到2022年世锦赛征战89公斤级，今年亚锦赛升到96公斤级，世锦赛又出现在102公斤级，杭州亚运会拿下109公斤级金牌。“别人总开我玩笑，说我是唯一一个两年多跨5个级别打比赛的运动员，我感觉我能行。”刘焕华说。

对“拼命三郎”刘焕华来说，亚运会的经历是奇迹，但他还想创造更大的奇迹。“今天这个成绩超了102公斤级世界纪录，接下来的目标是参加102公斤级比赛时把世界纪录超了，获得巴黎奥运会资格，在巴黎拿下中国男子举重100公斤以上级别的第一块奥运金牌！”

（杭州10月6日电）

19th Asian Games
Hangzhou 2022

杭州第19届亚运会

特刊

本报记者 袁雪婧

梁小梅登场前，中国女举在杭州亚运会一金未得，而她是队中最后一个亮相的选手，压力可想而知。“压力还是有的，但动力更多。”最终，梁小梅顶住了，为中国女举拿下本届亚运会唯一一枚金牌。

女子举重87公斤级比赛中，梁小梅六把试举全部成功，最终以抓举120公斤、挺举155公斤、总成绩275公斤夺冠，领先亚军韩国选手23公斤。“发挥还算满意，世锦赛后感冒了，体能有所下降，好在坚持下来了。”梁小梅赛后表示，世锦赛与亚运会间隔时间较短，她克服生病的影响，经受了考验。

“梁小梅已经26岁，说小也不小了，但确实是第一次参加这样的比赛。”中国女子举重队副主教练吴美锦对梁小梅的表现比较

相比压力，梁小梅动力更多

满意，“队伍前几场比赛没有比好，大家压力挺大的。这场比赛她的对手就是自己。她能稳下来一把一把举，稳扎稳打，表现还不错，这对她也是锻炼。”

梁小梅24岁才首进国家队，如今变化很大。“最大改变就是什么都要改变，全部都要改变。”梁小梅在发布会上的发言把大家逗笑了，在记者的追问下，她解释了自己的改变在哪里，“遇到问题，要及时沟通，不能拖拖拉拉。比如遇到伤病，如果拖着不告诉教练，他就会生气。以前自己遇到什么都会放在心里，自己承受，这样容易导致更多问题出现。现在有什么事都对教练说，他会帮我想办法解决，感觉很安心。”

在国家队，梁小梅最大的收获是学会了拼搏。“她在省队待久了，一直处在安逸的状态。到了国家队，要让她处在一个前面有高

手、需要不断往前冲的状态是有难度的，因为她比较固执。”吴美锦回顾了执教梁小梅的过程，“在改变她的过程中，有时要让她犯错误，然后及时纠正，改变她性格中很多想当然的成分。这一年多，她的进步挺大。”不可否认，夺得5枚金牌的朝鲜女举给中国队上了一课。“对手在暗，我们在明。个别级别确实比我们强，有一些则是旗鼓相当，只是之前我们不知道别人什么水平，有些措手不及。另外，我们刚打完世锦赛，对方则是全身心备战亚运会。”吴美锦表示，中国女举会认真总结，抓好冬训。“对手确实很强，我们要面对、要正视、要反省。朝鲜队给我们的备战敲了警钟，她们是标杆，我们要朝着新目标前进。争取把坏事变成好事，去巴黎奥运会打一场有准备的仗。”

（杭州10月6日电）

本报记者 林 剑

习近平总书记高度重视反兴奋剂工作，多次作出重要指示批示，明确要求坚决拿道德的金牌、风格的金牌、干净的金牌，坚决做到兴奋剂问题“零出现”“零容忍”。

体育总局党组高度重视反兴奋剂工作，以习近平总书记关于反兴奋剂工作的重要指示批示为根本遵循和行动指南，坚决推进反兴奋剂斗争，全面建设“干净的国家队反兴奋剂生态体系”，以坚决做到杭州亚运会、巴黎奥运会等重大赛事兴奋剂问题“零出现”作为深刻领悟“两个确立”决定性意义，坚决做到“两个维护”的具体实践。

10月6日，杭州亚运会中国体育代表团副团长李颖川接受了记者采访，介绍了杭州亚运会中国体育代表团开展反兴奋剂工作的思路、举措和创新。

中国体育代表团实现兴奋剂问题“零出现”的既定目标

李颖川介绍，截至10月5日，中国体育代表团880名运动员在杭州亚运会期间，共有45个项目，249名运动员（含1人多次检查）接受兴奋剂检查363例，其中尿检314例、血检37例、干血点12例；共接受2例马匹兴奋剂尿样检查；接受检查最多为游泳运动员覃海洋，检查9例。中国代表团总受检数预计占亚运会总检查数的20%左右，迄今为止未出现任何兴奋剂问题，实现了兴奋剂问题“零出现”，达成了中国体育代表团运动成绩和精神文明双丰收的参赛目标。

针对杭州亚运会中国体育代表团运动员来源广泛、地点分散、非奥和社会项目多等特点，体育总局制定并实施了科学、系统、严格、严密的代表团反兴奋剂工作方案。首先是实施亚运会史上规模最大的赛前三轮兴奋剂筛查。自2022年1月起对备战亚运会运动员实施兴奋剂检查，共检查15181例，创历史新高。首次在亚运村开村前一个月实施全覆盖三轮兴奋剂筛查4730例。全覆盖、有重点、多轮次、高强度的兴奋剂检查，既排查了风险，也形成了“零容忍”的高压态势。其次是实施史上最严格的赛前兴奋剂管控措施。对所有备战亚运会的队伍实施全覆盖、有重点的赛前督导，逐个反馈整改意见，并跟进整改落实，夯实“干净的国家队反兴奋剂生态体系”建设。严格实施检查准入，对检查异常的运动员一律取消参赛资格，确保代表团教育准入和背景准入100%通过。严格实施进村开封箱行李核查，运动员治疗用药、营养品核查，行踪信息核查，对发现的风险隐患建立台账，逐条销号，一盯到底，筑牢兴奋剂风险防控堤坝。第三是实施史上最周密的参赛期间反兴奋剂管理监督。建立上下联动、高效统一的赛时代表团反兴奋剂工作机制，团部反兴奋剂和医疗组统一指挥，各村设反兴奋剂专员，确保全项目、全时空、全流程的指导和监督，立足早发现、早防范、早处置，将风险和问题处理在萌芽状态。（下转第三版）

亚运赛场体育健儿奋勇争先永不放弃 拼搏是青春最美的底色

本报记者 扈建华

没有什么比激动人心的奋斗拼搏更能体现体育精神，没有什么比赛场上国歌响起、国旗升起更能激发民族情怀。奋斗精神经久不息，是激励中华儿女闯关越险的强大动力，是凝聚中华民族奋进新征程的磅礴伟力。亚运赛场上，顽强拼搏让人激动，每一个奋勇争先的身影都令人感动，每一个永不放弃的人都值得尊重。

顽强拼搏 争创佳绩

赛场上每一次超越和奋起，都是运动员努力与自律的结果，他们用实力与成绩证明，顽强拼搏是青春最美的底色。

“这些年，我们经历了许多大赛，打了很多比分接近的比赛，但关键时刻，中国女篮从来不掉链子。”10月5日晚的杭州亚运会女篮决赛，中国队74比72险胜日本队卫冕成功，主教练郑薇激动地说。

这是一场艰苦的比赛，日本队几乎整场都在高速冲击中国队的防线，虽然上半场中国队领先对手，但下半场对手顽强追分，直至比赛结束前两次将比分追平。关键时刻，王思雨突破得分，黄思静、李月汝防守对方突破，“拿到冠军是对全队的认可，为巴黎奥运会奠定了基础。王思雨的绝杀，是我们无数次努力训练的缩影，对我们来说是一个自然反应。”黄思静说。

杭州亚运会首金诞生于赛艇女子轻量级双人双桨项目，中国组合邹佳琪/邱秀萍将金牌归入中国体育代表团账下。赛后，冲上热搜的不仅是首金话题，还有赛艇运动员们布满茧茧的双手。荣誉背后，是日复一日的训练，20多岁的姑娘们双手起泡，破皮是家常便饭。正是这一双双布满老茧的双手，见证了队员们多年如一日的挥桨洒汗。邱秀萍说：“从事赛艇运动，是我人生最重要的选择。”（下转第三版）