



杨哲的人生，举得起放得下。新华社发

杨哲：举重若轻写人生

本报讯 30岁，四连冠，411公斤……9月23日晚，渭南体育中心体育馆，我省举重名将杨哲以绝对实力拿下第十四届全国运动会举重项目男子109公斤级比赛的金牌，在而立之年实现了全运会四连冠的壮举。多年面对两点一线的生活，面对日复一日枯燥的训练，杨哲一直坚持做到“举轻若重”。而当他站上举重台，擦上滑石粉，就一心执着于举重若轻。这就是杨哲的举重人生。虽然已是荣誉满堂，但杨哲却说只要有梦未尽，就随时整装待出发！

“这次夺冠的感觉跟以往确实不一样，蝉联四届冠军对我来说也有特别的意义。”走下领奖台，已经历过无数大场面的杨哲还是难掩略显激动的情绪：“虽然整个卫冕的过程看起来比较轻松，但其实这届全运会比赛前我想得特别多，比之前三届都要焦虑，一直在想自己能不能比好，但训练一开始，手一摸到杠铃杆，所有的纠结就都忘了。”杨哲说他平时所有的烦恼总能在感受到杠铃的温度后一下释然，而十四运成功为山东体育、为自己的举重人生守住这枚金牌，他也终于有了释怀之感。

2009年十一运，18岁的杨哲在家乡人民的见证下首秀全运，最终他一鸣惊人登上最高领奖台，也开创了山东男举大级别的历史。2013年十二运，更加成熟且拼劲十足的杨哲毫无悬念地以绝对实力成功卫

冕。2017年十三运，26岁的杨哲正值当打之年，比赛中还是无人能够撼动他的统治地位，登顶津门实现全运三连冠，杨哲已经完成了中国举重赛场上的一项壮举。十四运周期，年龄的增长，伤病侵袭，杨哲的身体状态不可避免会有所下滑，但他一直在用顽强的意志力来对抗竞技体育的“规律”。皇天不负，十四运杨哲再次登顶，成就全运四连冠伟业。

放眼整个全运历史，杨哲所取得的成绩也堪称令人瞩目。在30岁的年龄想要蝉联四连冠，首先得年少成名，随后必须做到常备不懈，而最终面对种种困难和挑战时更得要“老而弥坚”。采访中，杨哲对自己从头指到脚，以打趣的语气说道：“从上到下身上几乎没有一个好地方。”近20年的专业训练，4个完整的全运周期，总计举起已达一个天文数字的杠铃重量，还有一身的伤病。一直激励杨哲不断在举重这条路上坚定走下去的理由其实很简单，就是热爱，就是对杠铃难以割舍的感觉。杨哲表示，虽然岁月不饶人，但十四运周期他并未被很难缠的伤病所困扰，为此他说得最多的就是感谢。“这个周期无论国家队还是山东队都为我付出了很多，领导、教练、医务、科研和各位保障人员，都是我能实现四连冠的幕后英雄，特别感谢。”

东京奥运周期，国际举联规定每个协会最多只能派4名男选手和4名女选手参赛，并且每个级别只能派出一名选手，

所以中国举重队只能派出男女各4名运动员冲击8个级别的金牌。由于我国举重项目小级别的强势，直接导致杨哲很难跻身奥运阵容。但杨哲从未放松对自己的要求，时刻准备着为国家荣誉而战。在今年四月在乌兹别克斯坦塔什干举行的2021年亚洲举重锦标赛上，杨哲在男子109公斤级比赛中，以200公斤的成绩创造了该级别的抓举世界纪录，让国际举联世界纪录榜第一次出现了中国男举重量级选手的名字。杨哲的出色表现也成功将中国男子举重选手目前保持的世界纪录上升到12项。

但不可否认，想要冲击男举109公斤的世界最高水平，杨哲的挺举成绩始终是致命的短板。采访最后，杨哲也提到了这一遗憾，“虽然实现了全运四连冠，但是这么多年来在世界赛场上的成绩总是差那么一点点，或许我很难再有大的进步，但我从未有过放弃的念头，在此我也特别希望我的师弟们能够快一点崛起，早日为中国男子举重大级别的突破作出贡献。”

谈及十四运后的打算，杨哲表示他想先进行一段时间的休整，今后只要国家和山东还有需要，他绝对会继续坚持下去，只因他还是深爱着举重！说罢杨哲转身走进运动员通道，给人留下了一道宽厚又坚毅的背影。

(郭伟)

激情献礼 热力四射 百万职工健康跑线上活动持续升温

本报讯 由山东省总工会、山东省体育总会主办，山东省职工文化体育协会承办的“献礼百年·百万职工健康跑”线上活动，于2021年10月11日正式启动。活动开始以来，备受全省广大职工群众的关注，得到了大家的积极参与。数据显示，截至目前已有二十万余人参与活动。

此次“献礼百年·百万职工健康跑”活动的开展，得到了全省各市总工会、市体育总会、省产业工会、省直机关工会

和大企业工会的大力支持，是近年来我省举办的线上规模最大一次群众性户外体育活动。

活动开始至今，承办方每天都会邮寄出大量奖品。据相关负责人介绍，每天会有固定人员负责奖品的邮寄工作。大家在得知活动的参与度很高后，干劲也越来越足，每个人都想第一时间把奖品送到中奖职工手中，并且希望他们能够一直保持这样健康的生活方式，坚持每天锻炼。

另外，组织者在中奖职工中随机抽出几名进行电话回访，了解他们的参与方式、运动时间、跑步距离及对活动的感受等相关情况。每个人每天都是5至8公里的运动距离，时间保持在30至40分钟。参与者在坚持了一段时间后，养成了良好的生活和健身习惯，大赞这次活动非常有趣，不仅可以督促他们每天运动，还通过奖励机制，极大调动了大家的积极性。

(体文)

《山东省“十四五” 体育发展规划》发布

11月1日，省体育局发布《山东省“十四五”体育发展规划》(以下简称《规划》)。《规划》结合我省“十四五”体育发展面临的新形势、新任务、新要求制定，分为开启新时代体育强省建设新征程、“十四五”体育发展的总体要求、“十四五”体育发展主要任务、重点工程、实施保障五大部分，旨在统筹推进“十四五”时期我省体育事业发展，加快体育强省建设。此外，《规划》还从加强组织领导、提升治理能力水平、加大政策支持力度、加大人才培育引进、完善监督评估制度等方面完善了实施保障。

(史文平 蒋仁红)

青科大学子举办助威活动 助力EDG夺冠

11月7日，2021英雄联盟全球总决赛，中国战队EDG鏖战五局，以3:2的战绩战胜韩国战队DK，夺得队史首个全球总冠军。10月31日进行的半决赛中，青岛科技大学的学生在现场为LPL战队加油助威。

活动现场以青岛特色海洋风格为主题打造，营造了不一样的沉浸式海洋主题观赛现场。本次活动在青岛科技大学的大力支持下，结合高分子材料与工程专业学生共创作品，由可降解高分子新材料吸管搭建而成的海浪造型，共使用吸管15万余支，耗时72小时制作，以此为2021英雄联盟全球总决赛中的LPL战队加油助威。

首届“英雄联盟手游 城市英雄争霸赛” 山东赛区火热开启

《英雄联盟手游》已经开启不删档测试，与此同时，首届“英雄联盟手游城市英雄争霸赛”也正式开始，11月6日，由山东省体育局、济南市电子竞技运动协会指导的山东赛区第一周比赛分别在济南高新万达和淄博万象汇同时开赛。

经过一天的激烈角逐，两个赛点分别决出赛点冠军，而赛点冠军将晋级省赛。英雄联盟端游的城市英雄争霸赛已经举办16届，核心定位就是全民参与的大众电竞赛事。首届“英雄联盟手游城市英雄争霸赛”也延续了这一特点，赛事分为海选赛、省赛、大区赛、总决赛四个阶段，选手们需要组建战队，从城市海选赛出发，逐级挑战！

值得注意的是，在海选赛阶段未获得晋级名额的战队仍可继续报名后续比赛，这样的安排让选手们有更多的机会参与就在身边的电竞赛事，感受面对面竞技的热烈氛围！

“起源地杯” 青年足球赛嗨翻鲁中

近日，2021“起源地杯”青年足球锦标赛决赛在山东淄博落幕。本届共邀请了中国国少队、深圳佳兆业U16精英队、山东泰山U15队、湖北星辉U16队、恒大足校U16队和武汉三镇U16队6支球队参加，分为A、B组进行单循环赛，再进行排位赛。最终，深圳佳兆业U16精英队与中国国少队杀入决赛，在90分钟战成1:1后的点球大战中，深圳队以5:4(总比分6:5)力克中国国少队，夺得本届比赛冠军。

(芦媛)



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:季禹 美编:继红 组版:刘燕