



▲左起：呂小軍、鄧薇及石智勇，同是奧運金牌得主

舉重是中國體育的優勢項目，中國舉重隊在歷屆奧運會上共為中國代表團奪得31枚金牌，可說是中國奧運軍團的「金牌收割機」。東京奧運，中國舉重隊將參加8個項目的比賽，力爭超越里約奧運5金的金牌數。東奧因疫情延期一年，中國舉重隊卻一刻也沒有放慢訓練節奏，大力士們力爭在來年的奧運上以出色的成績彰顯中國力量。

大公報特約記者 史玄之

備戰未受疫情影響

中國舉重隊
東奧力爭突破5金

呂小軍（男子77公斤級）

抓舉 175公斤★

挺舉 204公斤

總成績 379公斤★

（倫敦奧運奪金）

註：★代表破世界紀錄

鄧薇（女子63公斤級）

抓舉 115公斤

挺舉 147公斤★

總成績 262公斤★

（里約奧運奪金）

註：★代表破世界紀錄

李雯雯

（女子87公斤以上級）

抓舉

146公斤

挺舉

186公斤★

總成績

332公斤★

（世錦賽奪金）

註：★代表破世界紀錄

石智勇（男子69公斤級）

抓舉 162公斤

挺舉 190公斤

總成績 352公斤

註：★代表破世界紀錄（里約奧運奪金）

里奧上，中國舉重隊收穫5枚金牌，佔據中國代表團金牌總數近五分之一，充分顯示了舉重隊在中國代表團中的重要地位。東奧上，舉重隊仍然是中國代表團摘金奪銀的主力軍，8名中國大力士將向8個項目的金牌發起衝擊。

參賽陣容以老帶新

5枚金牌是中國舉重隊歷屆奧運上的最好成績，也是中國舉重隊一直想超越的目標。里奧前，俄羅斯等舉重強國被禁賽，這為中國舉重隊超越5金的紀錄創造了有利條件，但誰知里奧賽場意外頻發，先是黎雅君在女子53公斤級的比賽中因看錯成績榜，盲目加重而導致挺舉「砸鍋」；隨後賽前被寄予厚望的譚利軍因賽前降體重過度，導致抽筋無法完成比賽；老將呂小軍雖然拚盡全力，但最後時刻卻遭到哈薩克黑馬選手拉西莫夫逆襲。3場意外的失敗，讓中國舉重隊最後的金牌數停留在5枚。東奧上，中國舉重隊的整體實力與里奧相近，如果能夠做好細節，避免不必要的失誤，金牌數將很有可能突破5枚。

中國舉重隊目前已經通過奧運積分賽拿滿了東奧全部8張入場券。奧運推遲一年舉行，中國舉重隊的奧運選拔賽也因此推遲到明年舉行。雖然中國舉重隊的奧運名額沒有出爐，但

參賽陣容的輪廓已經浮出水面。這支隊伍中既有奧運三朝元老呂小軍壓陣，又有奧運冠軍石智勇、鄧薇等明星選手領銜，還有李雯雯等一批年輕小將衝擊。這支以老帶新的隊伍已歷經世界錦標賽、世界盃、亞洲錦標賽等多場世界大賽的考驗，成長為一支敢打硬仗、能打硬仗的隊伍。

按部就班封閉訓練

今年1月開始，新冠肺炎疫情陸續在全中國爆發，但中國舉重隊的訓練並未受到疫情影響，而是按部就班地在國家體育總局訓練局進行封閉訓練。

在得知東奧推遲一年後，中國舉重隊在做好運動員思想工作的同時，對奧運備戰計劃和比賽安排作出重新調整。全隊提出「目標不變、節奏不亂、管理不鬆、幹勁不減、體能優先、為國而戰」的24字口號，力爭平穩度過東奧延長的這一年，將運動員的狀態在明年7月時調整到最好。

積極應對東奧延期

從去年泰國芭堤雅舉行的舉重世界錦標賽來看，經過了兩年時間的調整，中國舉重隊在東京奧運會周期裏佔據明顯優勢，在13個奧運項目中收穫10項冠軍。倘若東京奧運如期舉行，按照中國舉重隊正常的訓練節奏，奧運金牌數很可能取得突破。

保證隊員競技狀態

東奧延期的消息傳來後，中國舉重隊中一些訓練狀態好的選手出現了或多或少的消極情緒。國家體育總局舉摔柔中心主任周進強多次召集教練員和運動員開會，在做好隊員思想工作的同時，針對下一階段的奧運備戰進行重新部署。中國舉重隊計劃在現階段以體能訓練為主，專項訓練的比例只在30%左右，在下一階段夏訓期間再開展舉重專項訓練，讓運動員攻克更高的重量目標。

東奧延期一年，對中國舉重隊隊員狀態的保持提出了更高的要求。與其他國家或地區運動員相比，中國舉重隊員擁有世界上最好的訓練設施，在疫情期間仍保持着系統的訓練，為運動員在明年東奧上取得佳績奠定了基礎。在保證隊員系統訓練的基礎上，教練組還在想方設法維持隊員的競技狀態，力爭將最好的狀態留在明年7月的奧運上。這一階段隊伍的體能訓練量佔總訓練時間的70%左右，體能訓練師還通過高壓氧艙等高科技手段提升隊員的體能狀況，以應對之後訓練量較大的夏訓和冬訓階段。在目前的中國舉重隊中，男女隊領軍人物呂小軍、鄧薇都是老將，在隊中他們的訓練成績好壞至關重要，但這兩位老將也常年飽受傷病困擾，因此如何在多出一年的時間裏幫助老將恢復身體狀態，避免新的傷病，這是教練組接下來必須着手解決的問題。

多辦隊內測試賽

由於新冠肺炎疫情在世界範圍內尚未結束，國際舉聯還未公布今年下半年的賽事安排。為了幫助隊員尋找競技狀態，同時通過比賽檢驗隊員的訓練成果，中國舉重隊計劃安排多次隊內測試賽，為東奧熱身。今年4月18日，中國舉重隊在國家體育總局訓練局舉重館舉辦了一場隊內測試賽，除了奧運冠軍鄧薇因傷退出比賽外，其他東奧重點選手都參加了測試賽。比賽中，隊員們都展現了良好的訓練狀態，很多選手的成績接近或超越歷史最好成績，體現了中國舉重隊之前訓練的良好效果。

舉重規則「大變臉」

項目級別重新劃分

2018年7月，國際舉聯對舉重級別作出調整，男子項目由之前的56公斤、62公斤、69公斤、77公斤、85公斤、94公斤、105公斤、105公斤以上級共8個級別，調整為55公斤、61公斤、67公斤、73公斤、81公斤、89公斤、96公斤、102公斤、109公斤、109公斤以上級共10個級別；女子項目由之前的48公斤、53公斤、58公斤、63公斤、69公斤、75公斤、90公斤、90公斤以上級共8個級別，調整為45公斤、49公斤、55公斤、59公斤、64公斤、71公斤、76公斤、81公斤、87公斤、87公斤以上級共10個級別。

除了對項目級別的調整外，國際舉聯還削減了一個國家或地區參加奧運會的選手數量。一個國家或地區通過奧運資格賽，最多可以獲得8張入場券，每個項目每個代表團最多只能派一名選手參加。一個國家或地區奧運參賽選手由之前的10位減少至8位，這一政策對於像中國舉重隊這樣兵多將廣的隊伍來說明顯不利，而且每個項目只允許每個代表團派一名選手參加，在客觀上大大增加了比賽的不確定性。

東京奧運會周期，國際舉聯對奧運資格分配作了更加細緻的規定。原先一個國家或地區只要在奧運周期中的世界錦標賽上，排在積分榜前列便可以獲得滿額奧運入場券，至於最後奧運入場券的歸屬則由該國或地區自己決定。東京奧運周期裏，國際舉聯將奧運資格賽分成3個階段，分別於2018年11月1日至2019年4月30日、2019年5月1日至10月31日及2019年11月1日至2020年4月30日。

所有將來有望參加奧運的選手必須打滿至少6場奧運資格賽，才有拿到奧運資格的可能，也就是說一名選手在每個階段必須參加兩場或以上奧運資格賽。頻繁參賽對運動員狀態的調整和訓練安排提出了一個新課題，特別是保持老隊員的身體機能，對於各個舉重強國來說十分重要。

奧運場賽名額縮減

奧運積分賽縮減