

## 中國女隊大級別新希望

李雯雯  
有力開創自己時代

▲李雯雯（中）去年力壓俄羅斯名將卡什麗娜（左），奪得世錦賽冠軍



## 李雯雯小檔案

- 出生日期 2000年3月5日
- 出生地 遼寧鞍山
- 技術特點 抓舉、挺舉較為平衡，力量質素出眾
- 主要獎項 2019年世錦賽女子87公斤以上級冠軍

抓舉挺舉無明顯短板

舉重比賽分為抓舉、挺舉兩項。抓舉比賽考驗選手的爆發力、技術動作的連貫性；挺舉比賽則側重選手的絕對力量。以力量著稱的李雯雯在挺舉上擁有明顯優勢，她的挺舉開把重量一般比其他選手多出5公斤以上。在抓舉上，李雯雯通過多年訓練也有明顯的進步。去年世界錦標賽上，李雯雯在抓舉比賽中連續舉起了136、142和146公斤的重量，距離自己保持的147公斤的世界紀錄只有咫尺之遙。抓舉和挺舉無明顯短板讓李雯雯能夠在比賽中保持較穩定的心態，充分發揮自己的實力。

中國女舉再增東奧金牌點

▲俄羅斯選手卡什麗娜

與卡什麗娜相比，年輕的李雯雯在身高、體重、絕對力量上佔據明顯的優勢。近些年，李雯雯在舉重技術上精益求精，抓舉動作更加連貫，挺舉的上挺動作和用力方式也比以前更加標準，技術上的改變讓李雯雯更能發揮她力量大的優勢。同時，李雯雯比卡什麗娜年輕了近10歲，在體能的儲備和精力的保持上也明顯佔據上風。

李雯雯力量優勢明顯

大級別落後局面大為改觀

▲李雯雯

專業點評

張國政（中國女子舉重隊主教練）

李雯雯是近幾年中國女子舉重界湧現的一名後起之秀。去年2月她參加了舉重世界盃暨東京奧運會資格賽，這是她參加的第一場國際大賽。一年的訓練讓她各方面提高很快，思想更加成熟，大賽經驗也更加豐富，世界錦標賽的成功就是最好例證。

關詠梅（福建舉重隊教練）

我把李雯雯從遼寧帶到了福建隊，她的心態很好，也很樂觀，而且現在東京奧運會成了她自己的目標。有了目標之後，她的訓練更有動力，她的每一次比賽表現，都是教練組衡量她是否能參加奧運的重要參考，她作為新手必須要在比賽中有亮眼的表現，才有機會進入中國舉重隊的奧運陣容。

李雯雯在2000年出生於遼寧鞍山，這座東北小城曾湧現出馬龍、李曉霞、郭躍、孫玉潔等多位奧運冠軍，是名副其實的體育之都、冠軍之鄉。性格活潑的李雯雯從小便很胖，12歲時體重已達88公斤。體重過大是她的一大煩惱，最初市體校教練來選材的時候就嫌李雯雯過胖，把她拒之門外，但生性樂觀的她沒有放棄，聯繫上體校教練，得到了去體校試訓的機會。在體校試訓期間，李雯雯很能吃苦，雖然她的體重是一大障礙，但當時鞍山市體校舉重隊缺少大級別選手，她因此留了下來。

## 未逢敵手個人表演

舉重比賽按照選手的體重分成若干級別，每個級別設置最高體重限制，因此選手在比賽前往往往要承受降體重之苦。然而，舉重最大級別要求正好相反，設置選手最低體重限制，這個級別對先天體重就大的李雯雯來說很佔優勢。與歐美女子選手相比，中國女選手普遍身材嬌小、體重偏輕，從事舉重大級別項目的中國運動員並不多。先天力量質素出色的李雯雯在這個項目上佔據明顯優勢，從全國少年錦標賽到青年錦標賽再到青運會，她難遇敵手。比賽尚未開始時，單從外觀上便可以看出李雯雯顯然比其他選手壯了好幾圈，這讓她

在比賽中如魚得水，比賽幾乎成了她一人的表演賽。

李雯雯在全國青年比賽上的突出表現，得到了國家隊教練組的注意，從2019年2月的舉重世界盃開始，李雯雯便身披國家隊戰服參加各項國際大賽。在李雯雯參加的女子87公斤以上級的項目上，俄羅斯名將卡什麗娜一直是中國隊的頭號勁敵，多次在比賽中戰勝中國選手，還保持着這個級別的世界紀錄。9月底的世界錦標賽上，李雯雯與卡什麗娜狹路相逢，準備充分的李雯雯6次試舉全部成功，卡什麗娜則在李雯雯咄咄逼人的氣勢下亂了方寸，抓舉前兩把均意外失手，最終李雯雯不僅包攬抓舉、挺舉、總成績3枚金牌，還打破了卡什麗娜保持的挺舉和總成績世界紀錄，總成績超越卡什麗娜14公斤。

世錦賽的大捷讓李雯雯和中國女子舉重隊看到了在東京奧運會上奪金的希望。東奧上，一個國家或地區最多只能派出4男4女參加比賽，每個級別只能派一名選手參賽，這意味着中國運動員不僅要在隊內選拔賽上脫穎而出，而且還得在比賽中體現自己在這個級別的統治力。

李雯雯世錦賽上的出色表現和壓倒性的優勢，給她競爭東奧資格增添了一個重要的砝碼。

## 優點：年輕有衝勁

從目前中國女子舉重隊的整體奧運會形勢上看，李雯雯所在的女子87公斤以上級，很有可能將成為中國隊東京奧運上最有希望奪取金牌的項目。與其他級別相比，該級別競爭形勢比較明朗，東奧的對手只有俄羅斯人卡什麗娜，而且卡什麗娜受年齡、傷病等因素的影響，狀態有所下降，李雯雯則正處於上升勢頭。東奧延期一年對李雯雯來說是一大機遇

，她有充足的時間夯實自己的技術基礎，鞏固自己的優勢。

年輕有衝勁是李雯雯的優點，但同時思想上的不成熟和訓練上的毛躁情緒也是她亟待解決的問題。

李雯雯目前仍處於成長期，技術動作細節不太穩定。平時在訓練中有時還會產生畏難情緒，在國家隊教練的調教下，她自己才一點點克服訓練時的小毛病，逐漸走向成熟。

未來一年，李雯雯在保證訓練量的基礎上，還須謹防傷病的爆發。雖然李雯雯年齡較小，傷病恢復相較老隊員來說更快一些，但仍然需要時刻做好傷病的跟蹤和檢測，特別是在今年夏訓和冬訓儲備體能、提升難度的關鍵期，必須提防潛在的傷病，以健康的身體進入明年東奧的衝刺期。

中國女子舉重隊的優勢主要在中小級別上，在大級別項目上與國外最高水平並不佔上風。近10年來，俄羅斯人卡什麗娜一直是中國隊的心腹大患，她多次創造世界紀錄，被視為世界女子大級別上「現象級」的天才。里約奧運上，中國隊原本為了避開卡什麗娜而放棄這一級別金牌的爭奪，但賽前俄羅斯舉重隊被取消奧運參賽資格，中國隊臨時變陣，用孟蘇平替換在小級別上不佔優勢的侯志慧，奪取了這個級別的冠軍。李雯雯的出現大大改變了形勢，中國隊毋須在這個級別上有意躲避卡什麗娜，可以直接面對這位強敵並有實力戰而勝之。