

# 「淘金」主頂 抓緊備戰

▶張傑在訓練時力發千鈞



gogogo

# 中國隊「舉世無雙」

中國舉重隊歷來是中國奧運軍團的王牌之師，2008年北京奧運會上，中國舉重隊勇奪8枚金牌，成為單屆奧運會僅次於中國體操隊（9枚金牌）貢獻金牌數第二的隊伍。本次出征倫敦，中國隊拿到了男子6人、女子4人的滿額參賽資格，在中國舉重隊總教練陳文斌看來，男子發揮出個人比賽最好水平就能夠包攬5枚金牌，女子四個級別同樣具備奪金實力。  
本報記者步瀟瀟、周琳

## 絕不手軟

中國舉重隊在六月份來到安徽進行了為期一個月的封閉訓練。陳文斌告訴記者，集訓效果十分理想，訓練測試中，張傑、吳景彪、林清峰等重點隊員都舉出了接近個人歷史最佳的成績。在奧運倒計時的最後一個月裡，舉重隊在北京完成最後的鞏固訓練。目前，舉重隊每天的訓練時間保持在3到5個小時，剩下的時間用來進行恢復性調整。

## 陳文斌：男隊有力五全金

陳文斌介紹說，這一階段訓練重點是狠抓細節。有針對性的強化動作細節，提高技術動作的完整度和熟練度強度，「從第一步起鈴、發力到最後接槓、收腿每個環節把控要很細」。在最後的12天隊伍會進行身體調整和控制體重。2004年雅典奧運男子舉重冠軍張國政認為，男子舉重這幾年成績突出，已經成為中國代表團的主導優勢。但倫敦是很多運動員是第一次參加奧運會，不能經受奧運會這樣大賽的洗禮是一大挑戰。「舉重是很容易產生黑馬的項目，奧運會從來都不好打，比賽最終還是在臨場發揮上拚成功率。」張國政說。

在這支年輕隊伍中，陸永是唯一一位品嘗過奧運金牌滋味的運動員。這位老將在奧運會之前及時從傷病中恢復，讓中國男舉唯一一個大級別項目保有了衝金希望。不過在張國政看來，傷病的拖累可能使賽前的備戰在厚度訓練上存在不足。因此85公斤也成為中國隊衝金難度最大的一個級別。

77公斤中國男舉派出了呂小軍、路浩傑的雙保險出戰。陳文斌認為，在世界水平競爭最為激烈的這個級別上，雙保險有機會在戰術上對對手形成威脅。從最近的表現來看，56公斤級的吳景彪是最讓人放心的。出戰62公斤的張傑和69公斤的林清峰都具備了奪冠的實力，但還要在穩定性上做足功夫，「最好能夠五把都成功」。陳文斌說，「舉重項目重要的還是打運氣，成敗就在一把之間，我們的隊員完全有實力，舉好的話5塊金牌都能拿！」

## 許敬法：女隊弱點欠經驗

隨着陳燮霞、陳艷青、劉春紅等運動員的離開，中國女子舉重近幾年面臨很大衝擊。剛剛公布的女子舉重奧運名單也令外界大吃一驚。老將王明娟取代最有實力衝金的田源出戰48公斤級，默默無聞的周俊則替代名將紀靜出戰53公斤級。58公斤級由李雪英出戰，75公斤以上級由周璐璐擔綱重任。

女隊教練許敬法對記者表示，抓好賽前訓練是女隊近期的重點工作，每名參賽運動員每周上高台演練三套試舉方案。從訓練成績來看，女子四個級別都具有冠軍實力，最終還要看臨場發揮，「不是實力不夠、不是技術不行，而是缺少奧運會經驗。」而隨着國際女舉水平的提升，尤其是俄羅斯等國女子舉重的崛起，中國女舉在倫敦將面臨巨大挑戰。



▲舉重訓練館內部分運動員在做恢復性訓練 周琳攝

## 中國舉重隊奧運會金牌榜：總共24枚

1984年第二十三屆洛杉磯奧運會（4枚）	
曾國強：男子52公斤級	
吳數德：男子56公斤級	
陳偉強：男子60公斤級	
姚景遠：男子67.5公斤級	
1996年第二十六屆亞特蘭大奧運會（2枚）	
唐靈生：男子59公斤級	
占旭剛：男子70公斤級	
2000年第二十七屆悉尼奧運會（5枚）	
占旭剛：男子77公斤級	
楊霞：女子53公斤級	
陳曉敏：女子63公斤級	
林偉寧：女子69公斤級	
丁美媛：女子75公斤以上級	
2004年第二十八屆雅典奧運會（5枚）	
石智勇：男子62公斤級	
張國政：男子69公斤級	
陳艷青：女子58公斤級	
劉春紅：女子69公斤級	
唐功紅：女子75公斤以上級	
2008年第二十九屆北京奧運會（8枚）	
龍清泉：男子56公斤級	
張湘祥：男子62公斤級	
廖輝：男子69公斤級	
陸永：男子85公斤級	
陳燮霞：女子48公斤級	
陳艷青：女子58公斤級	
劉春紅：女子69公斤級	
曹磊：女子75公斤以上級	
★陳燮霞為上屆中國隊首金選手	
★占旭剛、陳艷青、劉春紅是三位連續兩屆都獲得金牌的健兒	



▲李雪英擔綱重任

## 呂小軍：比賽才大爆發 張傑：為國出戰信心足

### 一絲不苟

記者來到國家體育總局舉重訓練館時，剛剛從安徽結束集訓的隊員們正在進行輕度的恢復性訓練。兩個多小時的訓練過程中，運動員們神態輕鬆。訓練結束後，陳文斌教練還會讓隊員到總局旁邊的龍潭西湖散步調整，那裡空氣清新，也無人打擾。從2000年悉尼奧運會開始，身兼男子舉重隊主教練陳文斌已經四次帶隊出征奧運。他說，現在每次參加大賽還是很激動，尤其任務重的時候。「我們的工作就像是和平時期的戰爭，很多項目能拿到名次就不錯，但舉重項目沒拿金牌就是沒完成任務！」陳文斌覺得，這份工作是壓力也是動力，更讓他充滿了自豪感。「誰有我們這個機會為國家挑起

重擔？」雖然不能期待像北京奧運會一樣天時地利人和，但舉重隊也為倫敦做足了準備。陳文斌透露，隊伍早在去年就到倫敦進行了考察天氣、食宿等條件，「唐人街的食物足夠豐富，還會繼續為隊員煲湯，不僅是營養上的滋補也是心理上的安慰。」女子舉重隊教練許敬法透露，針對女子舉重隊員年齡輕、大賽經驗少的問題，隊裡特意為重點隊員進行了三次心理講座。並通過勵志教育，樹立隊員克服困難、戰勝困難的決心和信心。呂小軍在接受記者採訪時說，最近覺得這段時間過得特別慢，自己比賽的慾望很強。「平時訓練教練都會克制自己的發揮，比如能舉到210公斤，教練只讓我舉到209公斤，希望把最好的狀態留到比賽時爆發。」呂小軍說，奧運會只要發揮出平時訓練80%的水平，冠軍就沒問題。朝

鮮的金恩國依舊是張傑在62公斤級上最大的對手，雖然第一次參加奧運會，張傑還是充滿信心。「只要跟他比，每場都是硬碰硬。」至於奧運會，張傑表示已經做好準備。「國家派我們去比賽，就要百分之百有信心，國際比賽大小參加不少，經驗方面自己已經逐步成熟。」08年備戰北京奧運的經歷，讓張傑能夠從容應對本屆比賽。「在哪裡比賽都一樣，要把比賽當作展示自己的舞台。」國家體育總局局長劉鵬在動員大會上特別強調反興奮劑工作要狠抓落實。陳文斌向記者展示了體育總局發放下來的《奧運代表團反興奮劑教育資格准入手冊》。比賽臨近，學習一刻也不能放鬆。他說，研究對手錄像、演練比賽預案也是近期教練組工作的重點，擔負奪金重任的舉重隊的備戰工作正在有條不紊的進行之中。



▲國家體育總局訓練局舉重館大廳 周琳攝

## 中國舉重隊名單

### 男子隊

- 56公斤級：吳景彪
- 62公斤級：張傑
- 69公斤級：林清峰
- 77公斤級：呂小軍、陸浩傑
- 85公斤級：陸永\*

### 女子隊

- 48公斤級：王明娟
- 53公斤級：周俊
- 58公斤級：李雪英
- 75公斤以上級：周璐璐

\*陸永為上屆該項奧運冠軍

▶女子舉重隊教練許敬法接受採訪 周琳攝



▲中國舉重隊總教練陳文斌接受採訪 周琳攝



▶陸永趕及傷愈參賽

體育壇 Ta Kung Pao Sport