

里約奧運會冠軍鄧薇，是中國女子舉重隊的「定海神針」。作為中國女子舉重隊的隊長，鄧薇在東京奧運周期中肩負着穩定隊伍軍心的使命。4年時間裏，鄧薇在大賽中從未失手，多次刷新自己保持的世界紀錄，但在這一次穩定發揮的背後，是她日復一日的堅持和努力。

大公報特約記者 史玄之

大山走出舉重名將

鄧薇 堅毅不屈成就輝煌



▲中國選手李雪英在倫敦奧運摘金，早已圓夢



▲看台上的「中國助威團」為中國舉重健兒打氣



鄧薇小檔案

- 出生日期** 1993年2月14日
- 出生地** 福建三明
- 身高** 1米58
- 體重** 62公斤
- 技術特點** 技術全面，力量質素出色
- 主要獎項**
 - 2015年世錦賽女子63公斤級冠軍
 - 2016年里約奧運女子63公斤級冠軍
 - 2018年世錦賽女子64公斤級冠軍
 - 2019年世錦賽女子64公斤級冠軍

里奧上，鄧薇、向艷梅和孟蘇平3位女大力士為中國女子舉重隊摘取3枚金牌。步入東奧周期，向艷梅在全運會後逐漸淡出人們視線，孟蘇平雖然一直在堅持訓練，但狀態明顯下滑，不具備奪取東奧金牌的絕對實力，只有鄧薇還保持着較好的競技狀態和絕對實力。鄧薇的目標是在東奧上奪取金牌，成為繼陳艷青之後第二位衛冕奧運冠軍的中國女子舉重隊運動員。

1993年，鄧薇出生於福建省三明市梅列區洋溪鄉飽飯坑村，很難想像這個大山深處的小村裏居然能夠走出一位響噹噹的奧運冠軍。鄧薇的家曾是村裏最貧困的家庭，也是區裏的貧困戶。懂事的她很小便是家裏的小勞力，幫父母做力所能及的家務活，還照顧自己的小妹妹。貧困的家境讓鄧薇擁有常人難以比擬的吃苦精神，這成為她日後叱咤世界舉壇的關鍵因素。10歲那年，三明市少體校教練到鄧薇就讀的小學招生，舉重教練呂仙桃一眼便看中這個彈跳力好、四肢勻稱、關節靈活的小姑娘。鄧薇從此開始了自己的舉重生涯，並且通過自己的努力一步步從三明市體校進入福建省隊，再進入國家隊。

完美發揮圓奧運冠軍夢

鄧薇是一個特別能吃苦的隊員，這是所有帶過她的教練員給其的一致評價。舉重訓練異常封閉、枯燥，強度也高，但鄧薇往往在其他隊員休息的時候還跑到訓練

館裏訓練，這讓她比一般選手成長得更快。2008年12月，鄧薇如願以償地進入國家隊，接受教練陳勇的打造，之後又多次得到中國舉重名教頭陳文斌的點撥。2010年，17歲的她獲得首屆青奧會女子舉重58公斤級金牌，成為國家隊一顆冉冉升起的新星。令人遺憾的是，在倫敦奧運選拔賽上，鄧薇在抓舉領先的情況下痛失好局，只能目送隊友李雪英登上奧運賽場，自己則與倫敦擦肩而過。

倫敦後，鄧薇在經歷了全運會、亞運會、世界錦標賽的洗禮，技術和心理日趨成熟，但她平時的體重在61公斤左右，參加58公斤級比賽前都要經歷異常艱難的降體重過程，這大大影響了她的比賽狀態。在教練的建議下，從2014年開始，鄧薇升到63公斤級別，這樣就避免了降體重對狀態的影響。這一決定十分明智，從2014年開始，鄧薇統治了女子舉重63公斤級這個項目，里奧上更是以挺舉147公斤、總成績262公斤的成績打破挺舉和總成績兩項世界紀錄，實現自己的奧運冠軍夢想。

去年12次打破世界紀錄

東奧周期，國際舉聯將女子63公斤級改為64公斤級，這一公斤的改變讓63公斤級的世界紀錄作古。新奧運周期中，鄧薇在成績上與里奧周期相比沒有提升，但由於原有63公斤級的世界紀錄取消，她在恢復實力之時可以一次次打破64公斤級的世界紀錄。去年鄧薇在世界盃、亞洲錦標賽和世錦賽上先後12次打破世界紀錄，被稱作「世界紀錄粉碎機」。

年齡增傷病多感壓力

雖然鄧薇在東京奧運會周期的國際大賽中保持強勢，但年齡的增大、傷病的增多和對手的挑戰，讓她倍感壓力，東奧延期一年更增加了冠軍歸屬的不確定性。

在國際奧委會宣布東奧延期一年後，中國舉重隊並沒有任何懈怠，通過舉辦隊內測試賽考察隊員的狀態。在4月中旬的隊內測試賽上，並沒有看到鄧薇的身影，據了解她正處在傷病恢復期。鄧薇的腰部、胯部和腿部一直都有老傷，傷病恢復期對於一位

已過27歲的女運動員來說並不輕鬆。冬訓前期的傷病恢復期中，鄧薇也曾有過猶豫，她非常擔心傷病會影響自己的系統訓練。雖然近年她一直在奪冠、破紀錄，但沒有系統訓練的厚度和強度保障，很難在競爭殘酷的奧運賽場戰勝對手。

強勁對手朝鮮金孝辛

東奧延期對鄧薇來說是一個喜憂參半的消息。喜的是她擁有更多的時間進行傷病康復，憂的是很難保證28歲的身體能否抗住高強度的訓練。作為中國女隊的隊長，鄧薇認識到個人利益必須服從國家利益，倘若自己的競技狀態無法保證在奧運上奪金，自己很有可能選擇落選奧運陣容。去年世界錦標賽上，中國女子舉重隊獲得了5個奧運級別的金牌，這5個級別中只有4個冠軍能參加奧運，沒有絕對的實力，奧運冠軍的頭銜也很難成為鄧薇直通東奧的護身符。

除了需要關注身體的變化外，鄧薇還必須警惕對手的衝擊。去年亞洲錦標賽上，朝鮮選手金孝辛曾在抓舉中舉起了114公斤的重量，這一成績只比鄧薇最後奪冠的成績差了一公斤。雖然在挺舉上鄧薇還有一定優勢，但金孝辛的進步速度顯然超過預期，是鄧薇在未來世界大賽上必須提防的對手。

專業點評



▲孟蘇平曾出戰里約奧運

張國政（中國女子舉重隊主教練）

大家總覺得只要鄧薇上場比賽就不會出問題，但她的多場比賽卻是憑着頑強的意志力拿下冠軍的。正因為她實力非常強，這更要求我們把工作做細、做扎實。

陳勇（鄧薇主管教練）

鄧薇有如此出色的成績，是她日復一日的付出換來。東京奧運會對於鄧薇和我們團隊來說有壓力、有挑戰，但也有動力，相信她能完成使命，為國爭光。

大賽保持不败紀錄

▲鄧薇去年表現完美

小隊員中樹立榜樣

身體機能有所下降

雖然身體狀態並不穩定，但鄧薇在大賽中的表現還是令人放心。東奧周期裏，只要鄧薇出場，金牌就成為她的囊中之物，穩定的表現讓她成為國家女隊主教練張國政心中最穩定的選手。2019年，由於國際舉聯奧運資格賽賽制的改變，鄧薇必須在一年內征戰了5項世界大賽。從年初福州舉行的世界盃到4月中旬的寧波亞洲錦標賽，再到東奧測試賽、世界錦標賽和年底在天津舉行的世盃，鄧薇直言這是在她舉重生涯中最累的一年。即使如此，除了在年底世盃挺舉比賽中因為胯部受傷退賽外，鄧薇囊括了所有的冠軍，還多次刷新自己保持的世界紀錄，完美的表現讓人相信她在東奧奪冠之路並不遙遠。

2017年，當中國舉重隊重新組隊集結時，教練組讓鄧薇擔任國家女隊隊長。起初鄧薇對這一份有些抗拒，因為性格內向的她並不喜歡拋頭露面，而是更享受「悶聲贏冠軍」的快樂。然而，身份的改變和奧運會冠軍的頭銜，讓她認識到自己在隊中位置的變化，她開始有意識地在小隊員中樹立榜樣，用自己的實際行動帶動隊友。

東奧周期 肩負重任

作為中國女子舉重隊的領軍人物，在東京奧運會周期，鄧薇始終將國家榮譽放在首位，以高標準要求自己，在訓練和比賽中不出差錯。保持較好的狀態對於一名老將來說並不容易，這個周期裏，鄧薇的身體機能有所下降，傷病恢復的時間比前長了很多，這是她東奧爭取衛冕道路上的最大障礙。