



新世紀以來，中國舉重隊在所參加的5屆奧運會上均收穫5枚金牌。東京奧運周期，國際舉重聯合會更改舉重比賽級別，限制一國或地區參加奧運舉重比賽的人數，但這些改變並不會動搖中國大力士在世界舉壇的霸主地位。東奧上，中國舉重隊力爭突破奧運最佳戰績，奪取5枚以上金牌。

大公報特約記者 史玄之

6月12日，中國舉重隊公布了東奧參賽名單。參賽運動員以老帶新，其中年齡最大的是37歲的倫敦奧運冠軍呂小軍，年齡最小的是21歲的李雯雯。這套陣容是目前中國舉重隊的頂級配置，8位參賽選手都在今年4月結束的亞洲錦標賽中奪得冠軍，近期展現出不俗的狀態，有望在東奧上取得佳績。

### 8選手皆有奪金實力

2018年7月，國際舉聯代表大會通過了更改舉重競賽級別的決定。新的級別規定中，奧運競賽級別由原來男子8個、女子7個級別，更改為男女各7個級別，每個級別對運動員體重要求也發生相應改變。級別調整改變了原有舉壇的競爭格局，一些運動員不得已大幅度提高或降低體重，以滿足奧運參賽要求。例如，在奧運級別修改後，原有男子85公斤級被取消，取而代之的是男子96公斤級。里約奧運男子舉重85公斤級亞軍田濤，為了能夠參加東奧，不得不增加體重10公斤以上，但他在升級別後並不順利，與原先大級別選手相比，他的整體實力仍有差距，最終遺憾地與東奧擦肩而過。

東奧周期，中國舉重隊較為順利地完成了新老交替的過程，湧現出李發彬、廖秋雲、汪周雨、李雯雯等一批優秀的年輕選手。通過教練組的悉心栽培，中國大力士們的整體硬實力

進一步提升；反觀俄羅斯、哈薩克、朝鮮、泰國、伊朗等舉重強國，則受到興奮劑事件的影響，多位中國舉重隊的潛在對手無法參加東奧，這在客觀上減輕了中國舉重隊的外在壓力。當然，中國舉重隊一直將「以我為主」作為參加世界大賽的首要戰略，對於中國舉重隊而言，只要有穩定的發揮，即使最強對手出戰，中國8位大力士都有奪金的實力。

### 老將呂小軍3征奧運

中國舉重隊公布的這份奧運名單上，最引人關注的就是老將呂小軍將開啟第3次奧運之旅。里約奧運上，呂小軍在最後一舉被哈薩克選手拉希莫夫逆轉，遺憾地與金牌擦肩而過。今年國際舉聯曾發表聲明，拉希莫夫在2016年特定時間段中違反國際舉聯興奮劑規定，目前已遭禁賽。如果「特定時間段」是指里約奧運，拉希莫夫的金牌將被收回，呂小軍將遞補金牌。儘管里約奧運的金牌歸屬還未有定論，但里約的那場受挫卻讓呂小軍對東奧的金牌充滿嚮往。在這5年的奧運備戰中，呂小軍克服身體傷病的折磨，也抵擋住隊友李大銀的衝擊，最終成功入選奧運陣容。

## 侯志慧欲彌補里約遺憾

女子舉重是中國舉重隊的傳統優勢項目，但近兩屆奧運上卻接連因各種意外而失去本該到手的金牌。東奧上，中國女舉希望將所有細節考慮周全，正常發揮自身水平，包攬全部金牌。

里約奧運前，原本入選奧運陣容的侯志慧，跟隨隊伍來到巴西聖保羅訓練大本營，但由於她的傷病隱患，加上女子87公斤以上級別俄羅斯選手卡什麗娜賽前被禁賽，中國舉重隊在這個項目上失去了最大對手，奪得金牌希望大增。教練組在經過再三考慮後，以國家利益為重，決定將87公斤以上級的孟蘇平替代48公斤級的侯志慧出戰。最後時刻失去奧運門票，讓侯志慧難以承受，陷入低谷，沉寂了兩年時期。直到2019年，侯志慧才逐漸擺脫里約奧運的陰影。在今年的亞洲錦標賽上，侯志慧打破抓舉、總成績兩項世界紀錄，成功獲得東奧入場券。

女子53公斤級，堪稱中國女舉近兩個奧運周期的「阿喀琉斯之踵」，倫敦和里約兩屆奧運都意外地失去金牌。倫敦奧運上，替補出場的周俊抓舉三把不起沒有成績；里約奧運上，抓舉領先的黎雅君卻因看錯現場成績榜，盲目加重量而導致挺舉三把不起，同樣沒有比賽成績。東奧上，女子53公斤級更改為女子55公斤級，代表中國出戰的是湖南選手廖秋雲。2017年全運會上，廖秋雲一鳴驚人，在隨後的世界大賽上逐漸確立在該級別的優勢。

廖秋雲力量質素好，但抓舉動作和節奏仍存在一定問題，在抓舉項目上往往處於落後局面，需依靠挺舉的優勢超越對手。奧運競爭慘烈，運

動員承擔較大的心理壓力，如果抓舉成績不好，很可能會影響運動員的心態，進而左右整個大局。廖秋雲如果想順利在東奧摘金，必須提高抓舉成功率，在抓舉上不落後對手太多。

### 李雯雯最大對手缺席

卡什麗娜近十年來一直是中國女舉在大級別上的心腹大患。里約奧運，俄羅斯舉重隊因興奮劑事件遭到禁賽，卡什麗娜失去了奧運參賽機會，讓中國舉重隊在這個項目上順利奪金。東奧上，首次參加奧運的福建選手李雯雯將與卡什麗娜正面對決。李雯雯出道不久，兩人過往的交戰紀錄並不多。2019年世界錦標賽上，兩人曾上演過一場驚心動魄的比賽，李雯雯最終以六把成功的完美表現力壓卡什麗娜，奪得金牌。東奧上，李雯雯與卡什麗娜的對決本是一場殊死較量，但卡什麗娜近期因興奮劑檢測不過關遭到禁賽，將缺席東京奧運會，這也讓李雯雯的奪冠之路上少了最大對手，只要正常發揮自己的水平，這枚金牌十拿九穩。



▶侯志慧曾在今年亞錦賽打破抓舉、總成績兩項世界紀錄。

◀廖秋雲在女子55公斤級擁有一定的優勢。



### 中國舉重隊賽程表

項目	時間
女子49公斤級	7月24日12:50-15:00
男子61公斤級	7月25日14:50-17:00
男子67公斤級	7月25日18:50-21:00
女子55公斤級	7月26日18:50-21:00
男子73公斤級	7月28日18:50-21:00
男子81公斤級	7月31日14:50-17:00
女子87公斤級	8月2日14:50-17:00
女子87公斤以上級	8月2日18:50-21:00

### 中國舉重隊選手名單

女子49公斤級	女子55公斤級	女子87公斤級	女子87公斤以上級	男子61公斤級	男子67公斤級	男子73公斤級	男子81公斤級
侯志慧	廖秋雲	汪周雨	李雯雯	李發彬	譚利軍	石智勇	呂小軍

## 新規則考驗教練鬥智鬥勇

中國舉重隊在東京奧運會的形勢看似一片大好，但過往幾屆奧運發生的種種意外事件，還是給中國舉重隊的東京之行敲響了警鐘。舉重比賽偶然性較大，一名選手只有三把抓舉、三把挺舉的機會，如果賽前沒有調整好狀態，很容易發揮失常。

歷屆奧運上，奪冠大熱門意外「砸鍋」的例子不勝枚舉。里約奧運賽前，中國選手譚利軍曾被視為男子62公斤級奪冠大熱，但由於賽前體重控制過度，在比賽前體力不支，發生嚴重抽筋狀況，只好無奈地退出奧運。因受新冠肺炎疫情影響，此次東奧給選手提前適應賽地的時間

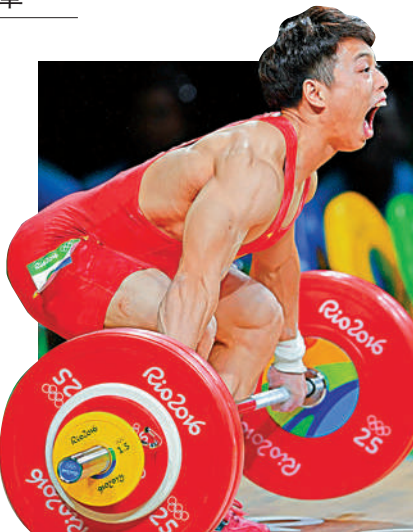
並不多，這對於奧運選手提出了更大挑戰。要在短時間內適應場地、器械，還需控制好體重，並且保持較好的身體狀態，這些因素都將對比賽的結果產生很大的影響。

### 需把控比賽細節

奧運延期使中國舉重隊對國外運動員的狀態並不了解。今年亞洲錦標賽上，中國運動員基本表現出有正常的水平，但國外高手明顯有所保留，並沒有展現全部實力，因此中國舉重隊不能以亞錦賽的成績衡對手真正的實力。歷屆奧運舉重比賽冷門迭爆，往往有賽前不被看好的選手

突然狀態爆棚的情況發生，為此，中國舉重隊必須做好充足的準備。

除了賽前調整狀態外，奧運比賽細節的把控同樣重要。東奧周期，國際舉聯更改部分規則，當兩位或更多選手舉起相同重量時，不再比較這幾位選手的體重，而是根據誰先舉起該重量誰佔先的原則，排定最後的名次。新規則的使用，更考驗教練之間的鬥智鬥勇，根據自身和對手的狀態選擇合適的加重策略。對中國舉重隊來說，東奧奪取冠軍是第一目標，對比賽細節的把控將是決定金牌歸屬的關鍵。



◀譚利軍將出戰男子六十七公斤級賽事。



無懼比賽級別更改

# 中國舉重隊冀超五冠

李雯雯

呂小軍

石智勇