

暫未列入2028洛杉磯奧運項目

張國政：中國舉重隊仍須加緊訓練

專心備戰

今年年初，國際奧委會公布2028洛杉磯奧運會的初步設項，舉重項目暫未被列入其中，這讓「舉重無緣洛杉磯奧運會」的傳言甚囂塵上。對此，中國國家體育總局發布權威觀點文章，明確這一傳言是罔顧事實的不實消息。奧運冠軍、中國女子舉重國家隊東京奧運周期主教練張國政近日接受大公報專訪時表示，舉重作為傳統競技體育項目，與奧運會相伴而生，見證了人類體育發展歷史，不會輕易斷掉：「我對未來充滿信心，中國舉重隊保持平和心態，加緊訓練就足夠。」

大公報記者 趙一存、任芳韻（文）
受訪者提供（圖）



▲張國政認為舉重鍛煉幾乎是所有運動項目都通用。
網絡圖片



▲張國政（右）參加公益活動。



▲張國政在東京奧運周期擔任中國女子舉重國家隊主教練。

張國政簡歷

1974年9月出生於福建順昌。奧運冠軍，中國舉重隊運動員、教練員，北京體育大學競技體校副校長。幼年的他較調皮，在哥哥帶領下開始學習舉重。

- 1988年7月 14歲參加全國少兒舉重分齡賽40公斤級比賽，分獲四項第一，受到舉重界關注。
- 1999年1月 入選國家隊。
- 2002年10月3日 在釜山亞運會男子69公斤級項目中獲得金牌。
- 2004年 獲雅典奧運會69公斤級冠軍。
- 2006年12月3日 在第十五屆亞運會男子69公斤級舉重決賽中獲得金牌。
- 2007年9月 在泰國清邁進行的2007年世界舉重錦標賽男子69公斤級比賽中，奪挺舉和總成績兩枚金牌，並以155公斤獲抓舉銀牌。
- 2008年 北京奧運會後退役。
- 2009年6月 通過競聘，擔任北京體育大學競技體校副校長。
- 2014年 重回國家隊，擔任男子舉重副總教練。
- 2021年7月14日 東京奧運會中國體育代表團名單公布，張國政擔任女子舉重國家隊主教練。東京奧運會後，出任北京體育大學競技體校副校長。

在2021年舉行的第32屆東京奧運會上，「奪金大戶」中國舉重隊有8人參賽，最終以7枚金牌和1枚銀牌的好成績刷新紀錄，創造了中國參加奧運會歷史上舉重項目最好成績，被譽為「夢之隊」。張國政表示，是次奧運會上的成績取得殊為不易，團隊每個人都備戰過程中頑強拚搏，也正是這種刻苦訓練才換來賽場上的優異表現：「比賽結束，一切又重新開始，還要朝着下一個目標繼續奮進。」

「『七金一銀』的好成績展示了舉重隊整體力量。」張國政告訴記者，在東京奧運周期中，舉重隊形成了營養、康復、體能、技術分析、心理、生理及生化監測等七大系統，時刻為運動員備戰提供全方位保障：「可以說，每一塊獎牌背後，都浸透着全體工作人員的心血。」

2023年確定最終比賽項目

他還表示，中國舉重隊傳承有完備的訓練體系，再加上團隊共同努力以及國家層面的保障和支持，因此並不擔心會被超越：「做任何事情只要把各個環節都做好，然後放平心態面對結果就足夠。至於結果，我相信做好這些，成績不會差。」

國際奧委會此前公布2028洛杉磯奧運會的初步設項，舉重暫未被列入其中。此消息一出即引發外界嘩然，認為舉重項目比賽將被取消。今年5月，中國國家體育總局就此專門刊發權威觀點文章，批駁相關消息不實。文章稱，舉重、拳擊等項目暫未被列入，不等於被完全排除在這一屆奧運會之外。按照規定，除已確定的項目之外，洛杉磯奧組委有機會提出更多的新項目進入這一屆奧運會的比賽項目序列。而國際奧委會也將在2023年才會確定洛杉磯奧運會的最終比賽項目。

據了解，實際上因受興奮劑事件和國際舉重聯合會權鬥等不利影響，舉重項目在近幾屆奧運會上都面臨着設項上的嚴峻考驗。此前有傳言稱2024巴黎奧運會將取消舉重項目，後經多方努力最終得以入圍，但也作出重大調整。

以拿乾淨金牌為目標

記者查詢了解到，在國際奧委會公布上述初步設項內容之後，國際舉重聯合會制定了更加嚴格的反興奮劑制度並加大處罰力度，亦對內部所有職務展開大規模選舉。有分析認為，此舉對於舉重項目重新列入洛杉磯奧運會具有重要作用。

張國政坦言，舉重是中國傳統優勢項目，但當前在國際上面臨的挑戰，對中國舉重隊而言無疑是最不利。不過，他也表示：「作為古老的運動項目，舉重不會輕易被斷掉，而自己對未來充滿信心，特別是中國舉重協會近年來也為舉重項目在中國國內實現長遠可持續健康發展做了諸多工作，以拿乾淨金牌為目標，堅決向興奮劑說『不』，在中國體壇樹立起乾淨純潔的形象。」

寄語港青少年有夢想就去拚

作為奧運冠軍，張國政曾多次隨隊訪港，香港民眾對奧運冠軍的熱情讓他記憶深刻：「那是在2004年雅典奧運會之後訪港，當時是參加紅磡體育館花車巡遊，我看到明星陳慧琳立即想不合照，但後來才知道她也急於跟我們合影。還有香港市民的熱情，其實我們和香港市民的這種熱情是雙向奔赴的，都是對國家的認同感、歸屬感和榮譽感，現在回憶起依然熱血沸騰。」

他亦寄語香港青少年，做任何事，有夢想就去拚，勇敢面對困難和挫折：「奧運冠軍應該利用自身的影響力去影響更多的人，不僅是體育範疇，而是人生各個方面。希望他們多關注健康問題，加強體育鍛煉，認識體育、了解體育、最後享受體育，讓更多人參與到體育運動中來。」



▲張國政希望有更多人了解、熱愛及享受體育。



▲2021年東京奧運會比賽期間，張國政（左三）和女子舉重隊隊員合影。

加強推廣 讓大眾認識力量美

「舉重起源於古代人類的生產勞動實踐。古希臘人用舉石頭來鍛煉和測驗人的體力，中國古代的士兵通常用舉鼎的方式證明自己力大無窮。」張國政告訴記者，舉重運動在中國發展迅速，不過當前也面臨發展之困，包括人才匱乏、後輩力量不足等問題。他認為，應加大力度普及這項運動，讓民眾認識到其展現出的力量美。

「我們說，舉重運動是『運動之祖』。」張國政介紹，競技比賽所有運動都需要鍛煉體能，但在這方面，舉重鍛煉幾乎在所有項目通用的：「也就是說，專業的舉重運動員可以指導任何運動項目的體能訓練。能夠做到精準鍛煉每一塊肌肉，這只有舉重項目能辦得到。」

不過，他亦坦言，中國舉重項目當前的發展也面臨諸多困難，教練員流失、運動員匱乏、人才斷檔，此外後備人才力量的建設，仍需進一步加強：「歐美國家對舉重運動的接受度很高，人們普遍將

舉重和健美結合起來。但在中國目前還沒有這樣高的接受度。」在張國政看來，中國普通民眾對舉重運動了解不多，「甚至可以說知之甚少。」

李雯雯短視頻吸引網友關注

他認為，中國應大力普及舉重運動，先從認知入手，讓民眾從觀念上接受，轉變思想，加深認識，增加社會的認可度、關注度和支持度，這項運動才有機會為大眾接受甚至喜愛。在此方面，健身館、康復中心等都可以發揮本身作用，加強力量訓練和運動的推廣普及。

他亦談及東京奧運會期間，女子87公斤以上級別舉重冠軍李雯雯等運動員開通短視頻賬號發布鍛煉和比賽的視頻，吸引了一眾網友，讓運動員變得不再神秘和高冷，也讓運動項目更為民眾熟悉。張國政表示，運動員通過與網友互動展示健康美和運動美，推廣體育精神：「這是值得肯定的，體育界也開啟了新時代。」

「賽練結合」備戰巴黎奧運

近日，國際奧委會執委會公布2024巴黎奧運會的具體設項，對舉重項目作出重大調整。張國政表示，項目被調整和削減，勢必會影響中國隊的奪金點，給中國隊的排兵布陣提出了難題。不過，中國舉重隊並非第一次面對這樣的挑戰，且擁有豐富的備戰經驗，競爭力仍然明顯。以「賽練結合」的方式備戰巴黎奧運，做足攻略強化實戰訓練：「完全沒問題。」

記者看到，調整後的舉重級別設置從東京奧運會的14個減至10個，金牌總數由此前的14枚減至少10枚（男女各5枚），參賽人數也從196人減少為120人。不僅如此，巴黎奧運會上，中國隊只有3個東京奧運會金牌得主項目得以保留，而此前在東京奧運周期皆為非奧級別的男子89、102公斤級和女子71、81公斤級，將在巴黎奧運會上成為奧運級別。這意味



▲諶利軍在東京奧運會67公斤級舉重奪冠。着，東京奧運會上奪得獎牌的諶利軍、呂小軍、汪周雨、廖秋雲等選手將不得不面臨改項，或增重或減重，才能參賽。張國政坦言，項目調整和削減，對包括中國隊

在內的各舉重強隊影響很大。在對運動員的選拔過程中，隊友間競爭將更加激烈和殘酷。不過，他也表示，並不是第一次面對這樣的挑戰，中國舉重隊在各個參賽級別上均儲備了優秀人才，另外中國舉重隊有着豐富的備戰經驗和訓練體系，競爭力仍然明顯。

根據設項作積極調整

事實上，根據東京奧運會的項目設置，舉重隊的參賽名額已從里約奧運會的10人減到東京奧運會的滿額8人，但中國舉重隊的整體成績不降反升。張國政表示，舉重設項的縮減對所有參賽隊伍而言都不利，中國舉重隊會根據設項做出積極調整，爭取好成績。他還表示，巴黎奧運周期短，舉重隊要在加強專項能力、提升試舉穩定性和成功率等方面下功夫，同時「賽練結合」，通過高台訓練、隊內測試等方式為隊員增加實戰機會。

