



冠軍成長之路

籍貫：遼寧省鞍山市 出生日期：2000年3月5日(21歲)

運動經歷

2013年，啟蒙教練關詠梅發現了年僅13歲的李雯雯

2016年，福州市體工隊輸送福建省舉重運動管理中心

2019年，福建省舉重運動管理中心輸送中國國家女子舉重隊

主要成績

2018年，全國女子舉重錦標賽女子90公斤以上級比賽抓舉冠軍

2019年，亞洲舉重錦標賽暨2020年東京奧運會資格賽女子87+公斤級比賽抓舉、挺舉、總成績三項冠軍

2020年，全國女子舉重錦標賽暨東京奧運會模擬賽87公斤以上級比賽抓舉、挺舉冠軍，總成績329公斤，打破全國青年、成年紀錄

2021年，亞洲舉重錦標賽暨東京奧運會資格賽女子87+公斤級比賽，以335公斤(抓舉148公斤，挺舉187公斤)奪三項冠軍，並打破三項世界紀錄

2021年8月2日，東京奧運會女子87公斤以上級舉重比賽，以320公斤(抓舉140公斤，挺舉180公斤)獲得冠軍，創造三項奧運會紀錄

李雯雯在東奧女子87公斤以上級舉重比賽中奪得冠軍。新華社



李雯雯在東奧決賽中「比心」慶祝。新華社



舉重隊大寶貝愛如泰山

全隊年齡最小 上台變大力士 絕不做「懶胖子」

香港文匯報訊(記者 蘇榕蓉 福州報道)8月2日晚，東京奧運會女子舉重87公斤以上級決賽，中國選手李雯雯以抓舉140公斤、挺舉180公斤、總成績320公斤勇奪奧運金牌，並打破該級別挺舉、抓舉和總成績奧運會紀錄。這是21歲的李雯雯首次參加奧運會。在中國女舉國家隊，李雯雯一直被稱呼為「大寶貝」。一個原因是她來自最大級別，身型大，舉的重量也大；另一個原因是「00後」的她在全隊年齡最小，擁有小女孩般的可愛性格，但一走上舉重台，「大寶貝」就變身全世界最強壯有力的女力士，令所有對手膽寒。身高1米78，體重150公斤以上，李雯雯對自己的要求是不做「懶胖子」，她常掛在嘴邊的話是「訓練都是給自己練的」。

李雯雯走上舉重舞台，最初竟是因為「賭氣」。出生於遼寧鞍山岫巖滿族自治區的她，12歲時身高1.70米，體重達到88公斤，鞍山市體校教練來選才，嫌她太胖。帶着這口「難以下嚥」的氣，李雯雯通過同學聯繫到了體校的教練前去試訓。由於當時體校的校長也是練舉重出身，同時該體校缺少大級別運動員，因此李雯雯最終被留下了。

初遇瓶頸期邊哭邊練習

談及一手培養起來的愛徒，李雯雯的啟蒙教練、原福州市體工隊教練關詠梅如數家珍。2013年，時任遼寧隊教練關詠梅去鞍山市體校選才，選中李雯雯。後來，由於遼寧舉重隊在全運會成績不佳，隊伍解散，李雯雯跟隨關教練到了福建。「2013年初，雯雯剛剛13歲，舉重起點可以說是「零」基礎，我帶了她5年。當時選中雯雯後，就發現她的潛質非常大，所以對她的訓練、管理就按照最高檔次、最高水平設定並實施。」

雖然李雯雯天賦異稟，但也經歷了艱辛與運動員不可避免的瓶頸期。據關詠梅回憶，剛到福州，天氣比較熱，第一個夏訓就給李雯雯一個下馬威。「因為雯雯胖，屬於大級別，常常是哭着練，但從沒說過一句洩氣

的話。我看到她永遠都是在訓練場上咬牙拚命、全力以赴。」關詠梅說，能挺，能練，能吃苦，這是李雯雯和一般小隊員不同的地方。而要想不斷超越自己，沒有高標準、嚴要求，沒有日復一日艱苦的訓練，就沒有現在和未來更優秀的「巾幗大力士」了。

進步神速漸有大將之風

2018年，18歲的李雯雯開始身披福建隊隊服征戰全國舉重賽場，在當年的世青賽上，李雯雯成為3項世界青年紀錄的保持者。2019年，李雯雯用自己的名字覆蓋6項世界紀錄欄，成為女子舉重最大級別最年輕的世界紀錄保持者。這對於普遍出成績年齡較晚的舉重大級別選手來說，已經是個「天才」的成就了，但李雯雯卻否認了這個說法。「我不是天才選手，雖然這兩年拿了很多冠軍，但我感覺這一路走來並不是輕輕鬆鬆，而是經歷了很多挫折和成長，多虧了教練們的陪伴。」她的優異表現，當年終於換來了國家隊門票。

進國家隊之前，李雯雯幾乎沒有比賽經驗，通過征戰國際大賽兩三年的磨礪，李雯雯表現出的穩定令人折服。這種穩定不僅體現在成績上，更是比賽狀態、臨場應變、心理調控等綜合實力。女舉國家隊主教練張國政表示，「雯雯進步很快，由懦弱、害怕過渡到了沉穩和有大將之風，她的霸氣和自信逐漸建立起來了。但這還不夠，還差很遠，我們要幫助她不斷進步。」

李雯雯的主帶教練吳美錦是2004年雅典奧運會男舉56公斤級銀牌得主，所在的訓練組組長則是現任女隊主教練張國政，是雅典奧運會男子69公斤級的冠軍得主。在張國政看來，李雯雯除了年紀小，性格敢打敢拚，她的可貴之處是可以很好地貫徹教練的思路。吳美錦也說：「我們關係很融洽，我也觀察她，她聽得進去話的時候我就多說一點。我提醒她後，她練得有效果，她就更信任我。」



奪得冠軍的李雯雯(中)與亞季軍選手互動。新華社

李雯雯發視頻，表示自己會睡在地上，獲網友讚樂觀。視頻截圖



「比賽完想燙個大波浪」



生活中的李雯雯保持了遼寧姑娘的直爽可愛，她對自己的評價是：「我平時就是大大咧咧的一個胖姑娘，能吃愛唱，活潑好動。」東京奧運會開幕前，李雯雯就以自己可愛的性格圈了一波粉。當時隨着各運動隊進駐奧運村，奧運村的環保紙板床成為輿論關注焦點，體重接近300斤的李雯雯在網上發布了一段視頻，並告訴網友「不用擔心，因為我睡在地上。」李雯雯也毫不避諱自己的愛美之心，「在省隊時，教練要求非常嚴格，我一直留蘑菇頭。到了國家隊，頭髮慢慢長了了。」「等到奧運比賽完了，不再封閉集訓的時候，我就去燙個大波浪。」李雯雯如是表示。

香港文匯報記者 蘇榕蓉 福州報道



8個項目最終「舉起」七金一銀，創造了中國舉重的奧運最佳戰績。中國舉重協會主席周進強在賽後提到了科技的助力。

科技精準助訓練 八項目舉起七金

「我們形成了幾大系統，包括營養、康復、體能、技術分析、心理和生理生化的監測等，我們的後勤保障人員、科技人員，每時每刻都在為運動員的備戰提供全方位幫助。」

「這個周期，我們科技助力的方法、手段上了一個大台階。我們計算得更加精確、精準，我們能更好地處理好抓舉和挺舉之間的關係、開把和加重的關係，更好地預測對手會舉出的成績。這些工作我們做得比較細、比較到位。」

願聯手世界推動舉重發展

競技體育，如何讓比賽贏得漂亮，其實也是一門大學問。周進強在見證了中國舉重在東京奧運會上的表現之後，肯定了這些「大力士」們在競賽中所展現的風采。「比獎牌更重要的是，每一名舉重運動員都表現了他們個人的風采，表現了中國舉重人的風采，表現了我們中國運動員的精神風貌。」

周進強也舉了這幾天來令他印象頗深的幾個例子，包括謀利軍絕地逆轉展現的不服輸精神、石智勇來了就是要破紀錄的「王者歸來」霸氣等，他尤其提到了唯一一名獲得銀牌的運動員廖秋雲。「她充分了發揮水平，贏得了對手的尊敬。但是對手確實發揮了超高水平，我們也沒有什麼遺憾，回去以後只能繼續強大我們自己。」

周進強表示，中國舉重隊每天都能收到各個國家的官員、運動員和教練員的祝賀，然後他們也表達了想和中國運動員以及教練一起訓練的願望，包括多到中國參加比賽以及各種各樣訓練營，以此來促進這個項目共同提高。

「如果疫情下條件允許，我想我們會跟世界各國的運動員聯起手來，共同促進我們這個項目的發展。」 澎湃新聞



福州市體育局組織福州市體工隊隊員觀看李雯雯比賽。香港文匯報記者蘇榕蓉攝

三秦妹子愛追星 「鏈」就世界亞軍

香港文匯報訊(記者 李陽波、張仕珍 陝西報道)「我會在本屆奧運會上把這些年積蓄的力量全部釋放出來，期待在東京奧運賽場上『圓夢』，登上奧運最高領獎台。」3日晚，在東京奧運會女子鏈球項目比賽中，中國選手王鈺實現了自己賽前許下的願望，摘下該項目銀牌。這個笑起來憨憨的陝西姑娘，曾經也因為能在奧運村的食堂遇到自己的偶像興奮不已。

王鈺1987年出生於陝西寶雞，從小身體素質非常好，長得快、力氣大，具有極強的運動天賦。小學畢業後，寶雞市體校教練慧眼識珠，王鈺進入寶雞市體校學習，開始了專業的訓練和比賽。2002年，陝西省隊著名鏈球教練歐喜元到寶雞體校挑隊員時，一眼就看中了王鈺的鏈球天賦。此後，王鈺在省隊改練了鏈

球，5年間，王鈺逐漸在全市、全省、全國拼出了名氣，最終成為中國田徑女子鏈球名將。

參加北京奧運最愛進食堂

2008年北京奧運會時，21歲的王鈺聽說要去北京參加奧運會，激動得幾天都覺得是在夢裏。「當時我年齡比較小，沒想到自己能夠進標參加2008年北京奧運會，真是驚喜，尤其是一想到自己還能親臨現場，看高手過招，就覺得非常興奮。」抵達北京後，王鈺入住奧運村。每天結束訓練後，她最開心的就是吃飯的時間，因為一不小心就可能在食堂與自己的偶像相遇，「平時只能在電視上看到體操冠軍鄒凱、女排國手趙蕊蕊等明星運動員，當時不僅能看到真人，還能夠一起吃飯，真的很激動。」

北京奧運會賽場上，由於技術和經驗的不足，王鈺最終止步於小組第十六名。而那一次，白俄羅斯選手米安科娃以76米34的成績奪得金牌並打破奧運會紀錄，而這一成績也成為了王鈺日後努力奮鬥的目標。

奧運推遲獲寶貴養傷時間

開始專攻鏈球後，王鈺的體重一直保持在87公斤左右，她臉上自帶的陝西人特有的「憨中帶甜」的笑容。但是這個甜美笑容的背後也是辛苦的付出。由於長期的傷病困擾，同時也因為自身技術的不穩定，王鈺的比賽成績一直起伏不定。特別是北京奧運會後，她一度情緒低落。然而很快，王鈺便又一次勇敢地出發了。「我深愛這項運動，這輩子或許都離不開鏈球



王鈺昨日摘下奧運女子鏈球比賽銀牌。法新社

了。看到身邊這麼多關心我的教練和朋友，我覺得我必須要返回田徑場。」本來擔心膝關節受傷會錯過本屆奧運會，沒想到東京奧運會因為疫情被推遲一年，王鈺獲得了寶貴的養傷時間。「運動員每一天的訓練都很辛苦，但是能夠站上世界的舞台為國爭光，覺得那些苦也就不算什麼了。」