

勤訓活練誕力王 因人因階段施教

走進冠軍搖籃之中國舉重馬江基地

「不拿金牌誓不罷休。什麼金牌？奧運金牌！這是福建舉重隊的終極目標。」已退休多年的國家男子舉重隊原總教練陳文斌，身著一套深藍色運動服，上衣胸口印著五星紅旗和奧運五環標誌，神采奕奕。這位打造國家舉重隊「夢之隊」的功勳級教練，是馬江舉重基地的奠基人和靈魂人物。在他的率領下，福建舉重隊創新訓練方法，由低谷變奧運金牌大戶。

●香港文匯報記者何德花、蘇榕蓉 福州報道



●舉重教練關詠梅在指導運動員訓練。受訪者供圖



▲國家男子舉重隊原總教練陳文斌細說馬江舉重基地的歷史。香港文匯報記者何德花攝



掃碼睇片

▼中國舉重福建馬江基地走出無數冠軍級選手。香港文匯報記者何德花攝



教練常備廚具 給隊員開小灶

「我當教練這麼多年，身邊的鍋碗瓢盆就沒停過，走到哪帶到哪，給她們額外加餐，舉重運動員的飲食真的太重要了。」東京奧運舉重冠軍李雯雯的省隊教練關詠梅受訪時表示，練舉重的孩子大部分都來自貧困家庭，因此她告訴自己，一定要把每個隊員當作自己的孩子來用心看待，承擔起改變隊員命運的責任。

邊訓練邊補充營養

「其實我們舉重隊運動員的日常食譜並無異常特別之處，無非是營養均衡一些。」關詠梅透露，在給隊員「開小灶」上，她有自己的「獨門秘笈」：將五穀雜糧熬十幾個小時後，再用料理機打成粥。「棗、花生、核桃之類的五穀雜糧變着花樣熬製，在訓練館上讓運動員邊訓練邊補充營養。」

搭配食材預防傷病

關詠梅可以從與隊員的一個對視中讀出他們的心思。在她看來，細節決定成敗，教練的工作無鉅細。在備戰全運會期間，除日常指導運動員訓練外，關詠梅已經習慣了每天早上三四點起床熬熱粥，讓五點半有訓練任務的孩子們填飽肚子；運動員中午一點半的加餐、晚上的宵夜也馬虎不得，都是她親手熬製。「比如陰雨天，我會搭配一些排濕氣的食材，給隊員們祛濕。每個階段的飲食安排都不一樣，更多的是從預防傷病的角度去做搭配食材。」



●原舉重世界冠軍萬建輝教練（左）在指導隊員訓練。香港文匯報記者何德花攝

時針撥回1993年的七屆全運會，福建舉重隊顆粒無收，面臨解散。「我帶着運動員進駐川石島，進行封閉式訓練，吃最大的苦。」1995年，立下軍令狀的陳文斌帶着弟子們到閩江口四面環海的川石島安營紮寨。

「我們自己搭帳篷，洗菜做飯，陳指導省下錢給我們加營養。很艱苦、很拚，成績出得很快。」福建舉重隊隊員、如今已是教練的萬建輝回憶說，「那時川石島山頂有幾排營房和半個籃球場大的空地，是軍事管理區，設有路障、崗哨，返回陸地要乘每天僅有三班的機動木船，航行40分鐘。」萬建輝說起1995年開始在川石島的艱苦歲月，那時的舉重房由兩大兩小四間舊營房改造。只有一家小商舖，一部民用電話，一台電視還經常沒信號；訓練之餘，隊員輪流幫廚，經常有颱風……

改變傳統課堂 多課次精課時

這個階段，福建隊開始摸索更適合隊員的訓練方法。「在島上訓練方法有了改變和創新，將傳統的訓練長課時、少課次的方法變為多課次、精課時，且以高強度、高密度為重點。」同樣地，如今已是金牌選手李發彬主管教練的徐武忠憶起當年當運動員時在川石島訓練的情景說，這樣的訓練在當時全國舉重界是個重大創新。功夫不負有心人。在1997年的亞錦賽上，萬建輝打破了占旭剛保持的70公斤級挺舉世界紀錄，次年的世錦賽，他又刷新了69公斤級挺舉的世界紀錄。

迸發出激昂鬥志的福建舉重隊開始籌建新的舉重訓練基地。1999年，福建在福州馬尾開發區翔龍山半山腰上，建起了現在的馬江基地。從2004年到2014年的十年間，馬江基地一期、二期先後投入使用。「馬江基地可以說是目前全世界最好、最先進的舉重基地之一，我們也沒有辜負這樣優越的條件。」已從運動員轉身成為國家級教練的萬建輝說，2015年9月，國際舉重聯合會授予馬江基地「國際舉重聯合會培訓中心」稱號，並由聯舉主席阿讓親自揭牌。

如今的福建馬江基地，也是國家舉重隊的轉訓基地，有國際標準訓練、比賽館一座，內有46個舉重台、2,177平方米的綜合訓練館一座、運動員公寓二座、冠軍公寓一座、專家樓一座、教學科研辦公樓一座以及食堂一座。並配置有健身房、桑拿房、室內游泳池、籃球場、網球場、多媒體教室等比賽訓練配套設施。已成為集訓練、比賽、教學、培訓和科研為一體的舉重基地。

着重恢復訓練 練弱項防傷病

「福建舉重從最低谷到如今奧運金牌大戶，艱苦奮鬥是根本，更重要是科學訓練，減少運動員傷病。」陳文斌科學訓練是「因人而異、因階段而異，需要靈活掌握」，貫穿運動員成長的整個過程。在萬建輝執教理念中，他更在意訓練中「防未病」。「傷病往往是偶然發生，我就是因為半月板撕裂結束運動員生涯。作為教練，重視專項訓練後的恢復訓練，可能專項訓練一小時，要花兩個小時時間做恢復訓練。」萬建輝說。

「2012年我接管李發彬時，他的傷病問題比較突出，主要的薄弱環節還是軀幹的力量欠缺，所以我們開始專項練習、體能訓練、核心力量訓練，慢慢就很少發病了。現在特別注重小肌群的練習。」徐武忠說。

「我給李雯雯制定訓練計劃都是保護性的訓練，」教練關詠梅說，科學訓練講究循序漸進，讓運動員身體逐漸承受。「弱的地方得先練成強壯的地方，這樣就不容易受傷。」

在陳文斌率領下，福建建成了自下而上層層選拔好苗子、輸送舉重人才的體系，也建成了舉重傳統小學、中學—舉重傳統強縣體校舉重班—市級體校舉重班—福建省舉重隊四層人才培訓體系，而這一堅實的金字塔式體系，正是福建舉重隊名將輩出的重要原因之一。

▼舉重教練徐武忠（右）和弟子李發彬合影。受訪者供圖



退役出路存憂 人才儲備艱難

「現在基層選個好的舉重苗子太難了，願意練這個項目的孩子越來越少了！」在與福建基層教練的交流中，關詠梅感同身受，儘管中國舉重世界一流，但站在世界之巔的舉重者少數，更多默默無聞的運動員在退役後找不到出路。關詠梅希望社會各界給予更多的關注與實質性支持，期待政府出台更多激勵舉措，為退役舉重運動員提供更多就業機會，「只有為他們解決了後顧之憂，才会有更多人願意投入到這項運動中來。」

「巴黎奧運會和下一屆全運會誰能挑大樑？」徐武忠也在擔憂人才梯隊問題。「目前最需要的還是要進一步完善運動員的激勵政策和保障制度。」

陳文斌認為，舉重是一個體力活，非常辛苦且充滿着危險。除了營養要及時跟上外，運動員也需要更多的隊醫關注他們的健康。他舉例，這次東奧舉重國家隊的保障就很出色，多位重點隊員均受到主管教練和主治隊醫一對一的全面照顧。

萬建輝說，在很多國家，舉重是一項大眾運動，舉重運動員更是有力量象徵，很受崇拜。但舉重日前在中國群眾基礎、商業認知度都相對薄弱，他希望未來能進一步增強舉重運動的群眾基礎，讓舉重加入到全民健身運動中去，舉重之路越走越寬。

功勳級教練： 香港有條件出冠軍

香港代表團在東京奧運會中奪得1金2銀3銅總共6枚獎牌，創造了香港有史以來最佳成績。陳文斌說，他非常希望香港特區政府組建香港舉重隊，相信若果成事，「用不了很久，三至五年，香港的舉重事業也一定能出世界冠軍，甚至奧運冠軍」。陳文斌說：「如果香港需要教練人才，內地可以推薦過去，如果需要我，我必定會不遺餘力地出謀劃策。」

在陳文斌看來，舉重運動對場地和器材要求相對不高，可以考慮在香港高校體育系開展「全域化」人才培養模式，既不耽誤學習，將來學子學業有成畢業後，除成為專業運動員外，出路之一是可以給香港其他運動項目當力量體能教練。

「舉重是一項技術含量很高的項目，而訓練中的一些技巧形成系統後，可以對存有共性的項目起到借鑒的意義。」陳文斌介紹，他前不久受中國田徑協會委託赴遼寧瀋陽體育學院，為全國17歲至20歲跨欄的好苗子及其主管教練講解關於力量訓練的方法，很受師生歡迎。

陳文斌說，澳門曾有一段時間組過舉重隊，放在內地訓練，已經起到很好的正向作用，增強了澳門同胞的自豪感和榮譽感。而在這次東奧上，菲律賓選手迪亞茲（Hidilyn Diaz）在女子55公斤級舉重比賽中，贏得該國歷史上首枚奧運金牌，她也曾到過福建舉重基地受訓。「期待在未來幾屆奧運會中，香港的奪冠項目中有一項會是舉重。」陳文斌說。

福建走出的舉重冠軍

- | | |
|-----|-------------|
| 王國華 | 2004年雅典奧運 |
| 萬建輝 | 石智勇 男子62公斤級 |
| 石智勇 | 張國政 男子69公斤級 |
| 吳美錦 | 2008年北京奧運 |
| 張國政 | 張湘祥 男子62公斤級 |
| 李宏利 | 2012年倫敦奧運 |
| 張傑 | 林清峰 男子69公斤級 |
| 蘇達金 | 2016年里約奧運 |
| 丁建軍 | 鄧薇 女子63公斤級 |
| 陳曉婷 | 2020年東京奧運 |
| | 李發彬 男子61公斤級 |
| | 李雯雯 女子87公斤級 |

世界冠軍

奧運冠軍