



队伍简介

浙江省举重队成立于1958年,曾在上世纪六十年代末解散,1974年重新组建,2017年获“全国体育系统先进集体”荣誉称号。队内至今诞生了占旭刚、石智勇2位奥运冠军,王秀芬、唐德尚等7位世界冠军以及10多位全国冠军。

浙江举重队:“举”多变创新,“重”初心如一

本报记者 苏哲哲

1 坚定,无畏低谷的迷茫
奋进,铸就巅峰的辉煌

1996年,年近40的省举重队迎来了自己的辉煌时刻,在亚特兰大奥运会上,占旭刚夺得70公斤级冠军,为省举重队拿下了历史上第一枚奥运金牌。1998年,王秀芬获得世界举重锦标赛女子53公斤级三项冠军,并两次打破世界纪录。2000年,占旭刚又一举拿下悉尼奥运会77公斤级冠军,成为了国内第一位连续两届奥运会获得冠军的举重运动员。

接连的荣誉让省举重队的潜力被无限放大。当所有人都对它充满期许时,它的光芒黯淡了。2000年之后,省举重队很少在重大赛事中获得奖牌,在2005年全运会上甚至颗粒无收。

正当举重队陷入迷茫的低谷时,离开竞技赛场的占旭刚,带着炽热的举重理想来到管理岗位。或许是因为曾亲身见证过举重队从巅峰到低谷的过程,他更加清楚问题所在,于是他带领省举重队重新确立目标,健全队伍建设,形成了几个教练组的竞争机制。这些改变,让举重队呈现出了新的面貌。

2 希望,年轻小将训练刻苦
传承,后备力量目标明确

目前,省举重队在训的队员有40多名,男子4组、女子2组。女子一组教练钱海荣介绍道:“日常的训练动作主要有高抓、高翻、宽速拉、窄速拉、力量推等,除了在场馆内使用器材训练,还要搭配户外有氧运动。”

在举重赛场上,输赢只在一瞬间,而为了这一刻所要付出的努力是常人难以想象的。日复一日的训练,漫长且磨人。但在队员们心里,一次次咬紧牙关的发力,若能换来一次成功的突破,再辛苦也是值得的。

在这里,最小的运动员杨洋今年才15岁,刚来省队1年的她,时常会用那双又大又明亮的眼睛观望周围的前辈,她说,自己的偶像是朱婷,希望有朝一日自己也能站上最大的竞技赛场为国争光。而比她年长6岁的师兄陆星宇,已经在这里训练5年了,曾获得过省运

“

还未走进浙江体育职业技术学院重竞技馆的大门,便能听到一阵阵重铁坠地发出的响声,以及运动员在举起杠铃的一刹短促的吼声。在举重训练馆内,有一面立体式大镜子,仿佛在时刻提醒着运动员们,超越自己才能迎战更强大的对手。

提到浙江举重,脱口而出的便是占旭刚和石智勇的名字,这两位浙江健儿在奥运赛场上举出了属于自己的天地,更是为中国举重注入了鲜活的“浙江力量”。

如今,占旭刚任职浙江体育职业技术学院党委副书记、院长,石智勇也在努力向着第二枚奥运金牌发起冲击。在这里还有年轻一代的举重在刻苦训练,期待在不久的将来能站上世界大赛的舞台。

”

坚定的初心,激发出巨大的能量。在2011年的世界举重锦标赛上,唐德尚获得男子69公斤级抓举和总成绩两项冠军。更令人欣喜的是,2016年,石智勇在里约奥运会上夺得69公斤级冠军,这枚时隔16年的奥运金牌,终于再现了省举重队当年的辉煌。它是举重队在沉寂许久的响亮一鸣,更是举重队继

续奋进的动力支持。就在前不久的2019年世界举重锦标赛上,石智勇更是以绝对优势独揽73公斤级三项冠军,打破了自己保持的两项纪录,冯吕栋也斩获了67公斤级抓举冠军。

巅峰和低谷都是短暂且珍贵的,举重队用拼搏诠释了“在等待中做出改变,胜过在余辉中徘徊不前”。



开始往好的方向发展。“她平时训练特别刻苦,总是最后一个离开场馆。”钱海荣评价道。彭黎娜有着一头酷似男生的短发,每天不需要教练督促,她就会自觉完成训练任务,训练完后,钱海荣还会帮她按摩半小时左右放松肌肉。

其实,彭黎娜很爱笑,即便牙齿还戴着矫正器,也无法阻挡扬起的嘴角。记者来到她的宿舍,床上摆放着一个印有彭黎娜自己照片的抱枕,照片中的她也正咧嘴大笑。“我平时休息的时候喜欢看书,偶尔也会看几集电视剧。”回到宿舍的彭黎娜活泼了许多,与在训练馆中严肃认真的她大相径庭。

在省队的训练十分密集,每年回家的时间只有过年前后两三天和几天探亲假。彭黎娜坦言,家人的牵挂是她奋进的动力。

3 改变,为成就更好的队伍
不变,为坚守最初的理想

如今的举重队,有着十分专业且成熟的训练机制和团队保障,这是在经历了多次改变后才逐渐形成的。钱海荣在举重队已有10余年,他感受到最大的变化就是近年来运动员的伤病情况控制得越来越好,在医务和科研方面都有很大的进步,同时在训练方法上也更加科学合理。

“一个奥运冠军不仅仅是个人的奋斗,还需要整个团队的保障。”重竞技系主任李跃回忆道,占旭刚当年在选中石智勇后便一直将他带在身边训练,为了更好地备战里约奥运会,在宁波训练期间,占旭刚为他配备了专业的医疗、康复、科研团队,这个团队现今一直跟随着石智勇进入国家队。由此,团队保障的这一新模式在举重队中一直延续着。

在重竞技系中,多数项目都是交手性的,而举重是个体之间的竞争,“针对举重项目,在科研这一块比较特殊,数据分析环节十分重要。”李跃解释道,举重的比拼是数字间的较量,因此,依靠专业的科研团队对数据进行精准分析和测试是取胜的关键。同时,举重作为一种力量型项目,十分损耗运动员的身体机能,突破极限、挑战不可能是必须,受伤也就成了常态。因此,医疗保障团队也尤为重要。团队整合的力量为运动员们筑起了最坚实的后盾,有了这一后盾,运动员们便能在赛场上尽情地举出一番天地。

随着保障团队的日渐完善,举重队的选材方法和途径也在不断丰富和科学化。“以前举重给人的印象是苦和累,在本省选材困难,只能从外地引进运动员。不过现在,随着省内各地市布点增多,举重精神更加广泛和真实的传达,越来越多的本土人才涌现出来。”李跃告诉记者,举重运动员易受伤等难点也在专业的团队保障下逐渐被克服。

举重队一路走来各方面都在不断改善和进步,但“为国争光”的初心始终不曾动摇过。2位奥运冠军、7位世界冠军以及10多位全国冠军,未来还将有更多荣耀从这里诞生。浙江省举重队经得起荣耀的照射,更经得起低谷的打击。在竞技赛场上,输赢只是短暂的一刹那,唯有保持初心才能经久不衰。

