

人物名片

冯吕栋,海宁人,中国男子举重队运动员,国际级运动健将。2011年10月22日,在江西抚州举行的第七届全国城市运动会举重项目男子69公斤级比赛夺得季军;2018年11月5日,在土库曼斯坦阿什哈巴德进行的2018年世界举重锦标赛男子73公斤级较量收获抓举铜牌;2019年9月20日晚,在泰国芭提雅进行的2019年举重世锦赛结束了男子67公斤级争夺中获得抓举冠军,总成绩亚军;2019年9月20日举重世锦赛上,获得男子67公斤级抓举金牌,总成绩亚军。



冯吕栋:拼搏一把 逐梦路上不留遗憾

本报记者 余敏刚

冯吕栋日常给大家的印象是开朗,脸上总是带着笑容。他笑言自己没练举重时可不是这样的。“我以前比较内向。”冯吕栋说,“现在和朋友之间,特别是在沟通上,更善于去表达我内心的想法,或许是举重带给我的改变吧。”

一战成名 创造抓举奇迹

冯吕栋是土生土长的浙江人,出生于海宁许村。2004年,13岁的冯吕栋,在许村镇中心小学就读,看上去个子小小的他被海宁市少体校教练周健池一眼相中,周健池一看到壮实的冯吕栋就立刻摸摸他的手,捏捏肌肉,认定他是块练举重的好料,便把他带到了海宁体校。

对于举重项目来说,减体重是习以为常的现象,而刚接触举重的冯吕栋一开始并不适应这样的节奏,还产生了抵触心理。好在启蒙教练周健池耐心引导,冯吕栋逐渐

放下了包袱,慢慢开始适应这个环节。如今,冯吕栋回忆起这段经历,依旧念念不忘。“没有周教练,也就没有现在的冯吕栋。”

在体校的三年训练中,冯吕栋打下了坚实的基础的。2007年,冯吕栋被招入省队后,通过更为系统化的训练,他的成绩也突飞猛进。2009年11月,冯吕栋迎来了人生中的第一次全国“大考”,所谓初生牛犊不怕虎,在江西省新余市举行的全国举重冠军赛上,冯吕栋就以抓举125公斤、挺举153公斤获得男子

青年组62公斤级冠军。一战成名,冯吕栋的名字顿时成为媒体的焦点,传送到千万家。与此同时,冯吕栋的冠军生涯也就此开启。之后冯吕栋又在2011年江西抚州举行的第七届全国运动会举重项目男子69公斤级比赛斩获挺举冠军,总成绩季军。

那时,国家男子举重队教练邵国强对冯吕栋的评价不吝赞美之词:“他的抓举堪称完美。”而他的对手兼队友奥运冠军石智勇也自叹不如:“他的抓举比我强!”



蛰伏数年 神童完美归来

接下来的几年里,这名举重天才似乎突然从人们的视野里消失了。期间,冯吕栋消极过,困惑过,2013年,冯吕栋曾有退役的想法,但

内心那个世界冠军梦让他最终没有放弃。因为他割舍不下熟悉的杠铃,还有那沉甸甸的奥运梦想。

2014年,在组建团队备战里约奥运会的名单中,冯吕栋也在。而且,他为了备战奥运会过上了宿舍、食堂、训练场“三点一线”的生活,甚至两年都没有回家。

可惜,在训练中,他膝盖意外受伤。奥运会资格选拔赛那天,他挺举没有成功,石智勇顺利得到了奥运会入场券。

在接下里的2014年全国男子举重冠军赛、亚洲杯暨俱乐部举重锦标赛,在2015年的全国男子举重锦标赛,在2016年的亚洲举重锦标赛,冯吕栋在他所参加的级别中,抓举成绩一直遥遥领先。

2015年,冯吕栋被国家体育总局授予国际级运动健将称号。这个称得上中国运动员技术等级最高称号带给冯吕栋更多的却是鞭策,他深知,自己缺少的是什么。2016年石智勇在里约拿到奥运冠军时,在电视机前看着直播的冯吕栋百感交集,他在那刻唯一想到的,除了训练

还是训练。

功夫不负有心人。2019年,冯吕栋回到了国家队,成绩迅速提高。他身边的队友和教练纷纷对冯吕栋赞叹不已:“冯吕栋很不容易,他的心理素质真的不错。”

2019年9月20日那个夜晚,冯吕栋迎来了人生的高光。在泰国芭提雅进行的2019年举重世锦赛结束了男子67公斤级争夺,冯吕栋以153公斤获得抓举冠军,值得一提的是,冯吕栋是在B组的比赛里拿下抓举冠军,在B组的挺举成绩是180公斤,最终以333公斤获得总成绩亚军。

同年12月10日天津举行的2019年举重世界杯男子67公斤级比赛中,冯吕栋以抓举151公斤、挺举170公斤、总成绩321公斤夺得该级别抓举和总成绩冠军及挺举季军。辛勤的汗水终于换来了回报。昔日的“举重神童”冯吕栋终于站在了世界冠军的最高领奖台上。

“很幸运,我依然留在了这个舞台!”

伤病困扰 希望不留遗憾

在竞技体育中,伤病对于运动员来说是难免的,对冯吕栋来说也是一样,十多年的举重生涯,冯吕栋大大小小的伤数不胜数,不过最为严重的还是膝关节和腰部的伤痛,冯吕栋一直同伤病做着斗争,很多时候训练显得有些艰难。

“这是每个运动员都会经历的,咬咬牙就过去了。”冯吕栋说,“比起前辈来说,我还有很多不足,需要改进和学习。”

今年因为疫情,各项举重赛事取消也给之前一直保守治疗的冯吕栋有了时间进行手术治疗,4月份在北京做完交叉手术的他,手术后立刻就开始了康复性训练。而如今,他正跟着邵国强教练组在宁波集训,他告诉记者,很多时候当看到其他队员日常积极训练时,自己却只能在一旁观看,那种滋味不好受,他太想站上那熟悉的舞台,为浙江、为中国争光。

的确,1991年出生的冯吕栋,在举重运动员中已经可以说是一位“老将”了。留给冯吕栋完成梦想的机会也在减少,但即便如此,他也绝不打算停下自己的脚步。对于未来,冯吕栋表示,他想做的就是打好每一场比赛,能够在奥运会和全运会上再拼搏一把,在自己的逐梦路上不留遗憾。

