

勇夺6枚奥运金牌64枚世锦赛金牌 创破32项次世界纪录

# “涅槃重生”30年 福建举重硕果累累

从1993年至2023年，是福建举重“涅槃重生”的30年。从川石岛艰苦奋斗起家，福建举重人团结拼搏、不断创新，结出了累累硕果：连续5届奥运会获得6枚金牌；16人获得世界锦标赛金牌64枚；创破世界纪录32项次；培养亚洲冠军7人、全国冠军19人，金牌总数超100枚。

2023年12月30日，福建举重“涅槃重生”30年庆典在福州举行，福建省举重协会对为福建举重事业发展作出突出贡献的集体与个人，以及在杭州亚运会、南宁学青会上取得优异成绩的运动员进行了表彰。庆典上，川石力量基金正式成立，福建举重协会还向甘肃青海地震灾区捐款10

万元。

1993年10月，福建举重队在第七届全国运动会上颗粒无收，面临项目被取消、队伍要解散的绝境，年轻的教练员陈文斌向省体工队领导立下“4年内拿回一个世界冠军”的军令状。为了快速提高运动成绩，队伍在陈文斌的率领下，来到闽江口一个叫“川石”的荒凉小岛进行艰苦的封闭训练，这里也成了福建举重人的“井冈山”。

1997年王国华在世锦赛上拿下福建举重第一个世界冠军，陈文斌的军令状兑现了。随后几年，福建举重发展驶入快车道，2004年石智勇在雅典奥运会上勇夺金牌，福建举重人有了

第一枚奥运金牌，永载福建体育史册。

2005年建成的中国举重福建马江基地，在2015年被国际举联授予“国际举重联合会培训中心”，2019年成功举办世界杯举重大赛，创下了福建省举办正式世界大赛先例。

2023年4月，第四次到访马江基地的国际举联主席扎路在考察调研中给出“基地规模世上独一无二”的评价，并期许“马江基地作为国际举联培训中心的职能未来做得更专业”。

伴随着马江基地的建设，福建举重健儿不断创造佳绩。福建举重人实现了“建成世界一流的举重训练基地，和届届奥运会都有金牌”的梦想。30年间涌现了奥运冠军石智勇、张湘祥、林

清峰、邓薇、李发彬、李雯雯，世界冠军王国华、万建辉、吴美锦、吴景彪、张杰、陈晓婷、丁建军、苏达金、黄国豪、廖桂芳，亚洲冠军和全国冠军不胜枚举。福建省举重教练有7人获得国家级教练技术职称（正高），福建举重队先后有20多名运动员、10多名教练员和保障人员正式入选国家队。

福建举重“涅槃重生”30年庆典，既是一段奋进历程的回望，也是开启全新篇章的号角。新一届福建省举重协会将在会长石智勇的带领下，继续秉承“敢担当、勇拼搏、谋创新、夺奥运金”的“川石精神”，接过发展福建举重事业奋勇向前的接力棒，继续为国争光、为闽争誉。

## 福建举重“涅槃重生”30年 荣誉表彰 奥运冠军奖

运 动 员：石智勇、张湘祥、林清峰、邓 薇、李发彬、李雯雯  
教 练 员：陈文斌、万建辉、陈 勇、吴美锦、徐武忠  
输送教练员：陈孝铭、关咏梅、林桂福、周志琴、薛元挺  
启蒙教练员：朱日平、吕仙桃  
输 送 单 位：福建省体校、福州体工队、厦门体校、泉州体校、龙岩一校、三门体校



福建举重“涅槃重生”30年庆典表彰现场



福建省举重协会会员代表大会暨30年专题报告会合影

### 重温艰难创业岁月

## 陈文斌盼福建举重再创辉煌

“敢担当、勇拼搏、谋创新、夺奥运金”，从30年前传承至今的“川石精神”，成了福建举重人的精神家园。在12月30日举行的福建省举重协会会员代表大会暨30年专题报告会上，原国家男子举重队总教练、福建举重“奠基人”陈文斌带领福建举重人重温了“川石精神”和那段艰难岁月。

1993年10月，福建举重队在第七届全国运动会上沉沙折戟、颗粒无收，还有几名运动员在挺举比赛中连续3次试举失败，代表团在回来的总结中把举重队当作了失败典型的。1993年12月，在福建举重队面临着项目被取消、队伍要解散的绝境时，年轻的教练员陈文斌不甘就此下岗，他向省体工队领导立下了军令状：“4年内拿回一个世界冠军。”就此，1993年12月成为了福建举重创业的新起点。

为了快速提高运动成绩，福建举重队在陈文斌的率领下，来到闽江口一个叫“川石”的荒凉小岛上，进行艰苦的封闭式训练。“没有举重馆，我们自己把岛上的旧营房改造了用；买不起煤，队员教练们自己去砍树枝；请不起杂工，每天要有两个运动员去给厨师帮厨；通水前用塑料布、面盆接雨水急救；在土路上挖地沟，在用水泥石料砌出双轨道；有队员被雷劈中过，遭遇过台风正面登陆……福建举重队克服一切困难，在这个封闭的小岛上排除干扰，‘死心塌地’搞训练。”简陋的举重馆墙上刷着陈文斌当年写下的全队誓言——勇拼搏、胸怀祖国，洒血汗，称雄天下！

光能吃苦是不够的，训练还得科学、创新，比赛才能有突破。陈文斌带领教练组对原先的训练方法和举重技术不断进行深入研究与创新，“将传统的长课时、少课次的训练方法改变为多课次、精课时的训练。而且以高强度、大密度为重点来抓训练，这样的训练方法也成为当时全国举重界的一个重大创

新。”陈文斌说。

精诚所至，金石为开。1996、1997年，王国华、万建辉先后打破世界纪录；1997年10月，王国华在泰国举行的世锦赛上拿到了福建举重的第一个世界冠军，真正兑现了陈文斌立下的军令状。随后的几年，福建举重队更加快了他们前进的步伐，1997年至2001年，连续5年6次取得全国锦标赛团体总分冠军。2004年雅典奥运会上，石智勇为福建举重勇夺首枚奥运金牌永载史册，也从此开启了福建举重“届届奥运会有金牌”的新篇章。

红花还需绿叶扶。“教练员和保障人员舍弃小家，常年封闭在条件艰苦的川石岛上。教练员不辞辛苦地执教，后勤保障人员为运动员做好康复治疗，他们无私奉献、无怨无悔。其代表人物有领队刘朱同、队医郑书敏、后勤保障朱亮等等。”陈文斌表示，在福建举重金灿灿的冠军榜背后，吃苦耐劳、甘当人梯的教练员和保障人员是无冕冠军。

“回顾风风雨雨30年，还是心情很激动，有时候会哽咽，说不出话来。”2023年，陈文斌将福建省举重协会会长一职移交给他一手带出的福建举重首位奥运冠军石智勇，他很放心。“这一棒一定要交好，不能减速，更不能掉棒。福建举重基础雄厚，希望年轻人更加努力，续写福建举重辉煌的新篇章。福建举重要继续为中国举重培养更多优秀的高精尖人才，夯实后备力量，助力中国举重继续打遍世界赢世界。”

“福建举重经历了风雨兼程、奋发图强的岁月，取得了一系列丰硕成果，为国家、为福建赢得了许多荣誉。”在迎来福建举重“涅槃重生”30年庆典之际，以福建省举重协会会长石智勇为代表的“接棒人”开始了新的奋斗征程，他在致辞中表示：“新时代要有新风貌，新征程要有新发展，新一届福建省举重协会将继续秉承艰苦奋斗、愈战愈勇、团结拼搏的精神，努力弘扬敢担当、智拼搏、勇创新的发展理念，为福建体育事业发展贡献更多举重力量。”

作为福建举重30年一路走来的见证者，石智勇感慨万千。“我们跟着陈导在川石岛‘自我封闭’，一开始真是一穷二白、背水一战，我们唯一拥有的就是拼搏的勇气，决心不出成绩不下岛。也是在川石岛上，奠定了福建举重发展的基础，并逐渐创造一个个辉煌时刻。2004年我拿到奥运冠军后，福建举重也开启了届届奥运有金牌的时代。这是动力，也是压力。”

作为新任福建省举重协会会长，石智勇表示，协会将履行好服务和配合福建省举重运动管理中心的职能，共同推动福建举重高质量发展。“在这次福建举重‘涅槃重生’30年庆典上，福建省举重协会成立了川石力量基金，从社会层面发动广大有识之士支持举重项目的发展，形成给运动员、教练员和保障人员的激励机制。接下来，福建省举重协会要继续做好传承和创新，大力推进以力量为基础的青少年体能发展，通过全民健身体能运动的推广，让全社会认识到举重运动对于加强核心力量、小肌肉群力量的重要作用，学会科学练力量、练体能的方法并从中受益。福建省举重协会将继续投身社会公益事业，助贫助困助学，回馈社会对于福建举重发展的支持。”

青年一代福建举重奥运冠军林清峰、邓薇同样表达了接续奋斗，托举起福建举重光明未来的决心和愿景。现担任厦门市举重队领队的林清峰表示：“福建举重的起步比较坎坷，现在接力棒传到我们手上，这个担子很重。我们遇到困难不能退缩，要勇于面对，尤其目前福建举重的发展形势比较严峻。陈导希望我们年轻一代敢担当、敢作为，我觉得这也是我们的责任，要传承好‘川石精神’，要通过年轻人的努力，把接力棒接好，再续福建举重的辉煌。”

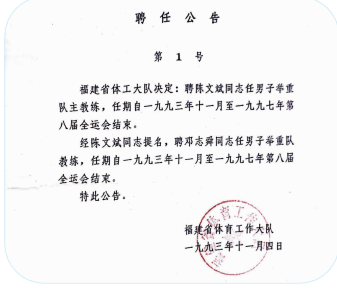
现担任福建省体育局团委书记的邓薇表示：“听陈指导讲述福建举重发展30年的历程，我感慨很多。从川石岛开始，福建举重的奋斗路风雨兼程。我也在川石岛训练过，岛上的条件和环境艰苦，但这就是必要的积累过程。我们练的不仅是体能和技术，更重要的是意志，战胜自我，战胜一切的意志。现在马江基地的条件越来越好，退役后作为后勤保障人员，我希望年轻运动员能发扬继承川石精神，一起续写福建举重更加美好的明天。”

当好『接棒人』  
为福建体育事业发展贡献更多举重力量

## 福建举重大事记

### 1993

福建举重队在第七届全运会上颗粒无收，跌到历史最低谷。陈文斌立下“军令状”，带领福建举重队扎根川石岛，开启福建举重艰难的“创业之路”。



### 1997

1997年12月，在泰国举办的第68届世界男子举重锦标赛上，王国华获得男子64公斤级抓举金牌，成为福建举重史上第一个荣获世界冠军的运动员。



### 2004

2004年8月17日，石智勇勇夺雅典奥运会男子举重62公斤级冠军，为福建举重夺得第一枚奥运金牌，也成为福建竞技体育单项奥运冠军第一人。



### 2008

2008年8月，张湘祥在北京奥运会上夺得男子举重62公斤级金牌。



### 2015

2015年9月，时任国际举联主席席塔马斯·阿让为中国举重福建马江基地成为“国际举重联合会培训中心”揭牌。

### 2017

2017年8月，福建举重队在天津全运会上夺得3金2银4铜，创造全运会历史最好成绩。

### 2021

2021年7月至8月，李发彬、李雯雯先后在东京奥运会男子61公斤级、女子87公斤以上级比赛中夺冠，创造了福建男子、女子举重在同一届奥运会上同时夺金、并蒂开花的历史。



### 1996

1996年4月，王国华在第28届亚洲举重锦标赛上一举打破男子64公斤级抓举世界纪录，成为福建举重历史上第一位世界纪录保持者。同年11月，在宜昌举行的全国男子举重冠军赛上，获7枚金牌、超1项世界纪录的福建举重队第一次获得全国男子举重团体冠军。

### 2000

2000年9月，年仅17岁的张湘祥在悉尼奥运会上勇夺男子56公斤级铜牌，实现福建举重奥运奖牌零的突破。

### 2002

2002年11月，在波兰举办的第72届世界男子举重锦标赛上，吴美锦获得56公斤级抓举、挺举、总成绩3枚金牌，成为中国举重首位在一届世锦赛上包揽3枚金牌的运动员。

### 2005

2005年5月，中国举重福建马江基地正式落成，国家男子举重队、福建举重队正式入驻。



### 2012

2012年8月1日，林清峰在伦敦奥运会上摘得男子举重69公斤级金牌。



### 2016

2016年8月，邓薇在里约奥运会女子举重63公斤级折桂，以抓举115、挺举147、总成绩262公斤先后5次打破3项世界纪录，成为福建举重首位女子奥运冠军。



### 2023

2023年4月，国际举重联合会主席穆哈迈德·扎路到访马江举重基地考察调研。2023年6月，福建省举重协会换届，原会长陈文斌交棒新会长石智勇。