

力量为王
挑战「更强」
巴黎奥运会项目盘点之举重

本报记者 袁雪婧

奥运会所有项目都在挑战不同的人体极限，基础大项田径、游泳在速度上披荆斩棘，技巧类项目体操、跳水等展现柔韧平衡的美轮美奂，球类运动在团结协作中追求精湛技战术的登峰造极。举重，作为力量项目的集大成者，是一项探知人类形体和力量之雄壮宽阔极限的项目，最能突出奥林匹克精神——“更强”的精髓。

能长期在欧美选手更擅长的力量项目上拥有一席之地，中国举重靠的是什么？为啥中国举重大力士们在境外拥有众多拥趸，几张背肌图片就能在境外社媒上引发尖叫？

如果你想健身，家里应该备一副哑铃。如果你想强壮，家里最好有一副杠铃。当你真正体验到身体拥有力量的感觉，你才知道什么叫脱胎换骨。

历史悠久底蕴深厚

举重是一项全身运动，杠铃沿着身体曲线向上行走的过程中，身体的每一块肌肉都要发挥作用，对爆发力、最大力量、协调性等的要求缺一不可。

作为一项古老的体育运动，举重起源于古代人类的生产劳动实践。埃及的举沙袋、古巴的举石，中国的举鼎、石担等运动，距今有4000年的历史。中国历史上的举重大力士数不胜数，孔子的父亲叔梁纥便是一位举重大力士，曾经力举千钧，大名鼎鼎的项羽“力拔山兮气盖世”，霸王扛鼎的美名世代相传。三国时期吕布、典韦、许褚、关羽，隋唐时期雄阔海、李元霸、罗士信，《水浒传》中的武松、鲁智深等，都是力量型高手。古代武举考试，力量是最重要的一项考核，最重的巨石，有三百斤。现代举重运动始于18世纪的欧洲，英国伦敦的马戏班常有举重表演。19世纪初，英国成立举重俱乐部。1891年在伦敦皮卡迪里广场举行了首届世界举重锦标赛。

举重从第一届夏季奥运会开始就被列入比赛项目。从1920年第七届奥运会起，举重比赛开始按照体重分级别进行，体重级别的设置也曾多次调整。举重比赛方式历史上也有一个沿革的过程，从最初的单手举、双手举、举哑铃到随后的单手抓、挺举和双手推、抓、挺举，等等。直至1976年奥运会起，举重比赛才只进行抓举和挺举两项。从2000年开始，女子举重进入奥运会。

举重比赛的杠铃由横杠、套筒、卡箍、杠铃片等组成。杠铃杆的重量为男子20公斤、女子15公斤，杠铃片有大小之分，大片的重量为红色25、蓝色20、黄色15、绿色10、白色5公斤，小片的重量同样按颜色划分，公斤数均为大片的1/10。比赛按抓举、挺举的顺序进行，每场比赛运动员共有6次试举机会，抓举、挺举各3次。

举重“误区”多 健身效果好

常年来大众对于举重项目存在的“误解”甚多：认为举重会把人压矮、练胖；举重是一项危险的运动，容易造成身体的严重损伤，举重运动员生活很苦，等等。

其实，举重训练相比其他体能、力量类项目，并不残酷，而且有一定乐趣。举重是一项无氧训练，需要短时间内提升训练强度，所以对承受力的考验比较大。练习举重对人的力量增长帮助巨大，力量是一切运动项目的基础，力量训练的技术和合理性都能受到举重的引领和启发。2023年底国家体育总局举办了一场国家队体能大比武，有十余支队伍100多名运动员参赛，比拼的项目包括最大力量、爆发力、速度、灵敏、无氧

能力、有氧能力等核心体能素质，国家举重队在男、女总共12个单项上狂揽7个单项第一，可见举重训练对于提升体能水平的重要作用。

一些小级别的举重运动员之所以看起来比较矮，是因为教练按照级别选材时，就会评估运动员父母的身高，特意选择预估身高在特定范围的运动员培养，而不是因为练习了举重才被“压矮”。事实上，许多运动员因为练习举重，反而成了家庭成员中最高的人。许多举重运动员的身型匀称、匀称，肌肉线条美观，比如中国举重名将杨哲、李大银等。至于练举重会变胖更是无稽之谈，只有大级别选手由于维持体重量级的需要，在观感上较胖。中小级别举重选手身材非常健美，都是健身圈中的“标杆人物”，比如石智勇；个别小级别举重选手甚至日常会被大众认为是田径或者体操选手，比如侯志慧。

举重训练也并不危险，只要掌握一定技术、动作规范，注重力量训练，不去盲目冲击超出自身负荷的大重量试举。相反，适当的举重训练能增加人体肌肉含量、强健骨骼、改善体质、纠正身体姿态，肌肉质量和力量的增加甚至能够对原本的伤患部位形成一定保护作用。国内的年轻人已经越来越重视力量训练，在许多大中城市都有举重和力量健身俱乐部，会员中白领居多。事实上力量训练对所有年龄段的人群都非常必要，老年人一旦失去力量的保护，身体素质

和机能会迅速下降。

举重比赛也极具观赏性，一瞬间的力量爆发给人带来的震撼和冲击力是极其强烈的。根据央视赛事转播数



李雯雯



侯志慧



罗诗芳

据显示，国内外大型举重比赛期间的收视率常处高位。历届奥运会举重比赛也诞生过许多震撼人心的高光时刻：占旭刚、唐功红、谌利军等大力士上演“惊天大逆转”的一举，成为奥运史上的一幕幕经典瞬间。

中国举重队——低调且强大的王者之师

在新中国成立之初，一穷二白百废待兴，1956年6月7日，在中国人民解放军和上海市联队与苏联举重队的友谊赛上，陈镜开以133公斤的成绩打破美国运动员温奇保持的132.5公斤的男子最轻量级56公斤级挺举世界纪录，成为新中国第一个打破体育项目世界纪录的运动员。1956年到1964年之间，陈镜开先后10次打破世界纪录，成为新中国成立初期中国打破世界纪录次数最多的运动员。陈镜开的壮举极大地振奋了民族精神，直到现在仍是中国举重人的荣光时刻。

1984年洛杉矶奥运会，适逢改革开放后中国进入全速发展的时期，也是中国体育代表团恢复奥运合法席位后首次全面参加的夏季奥运会，曾国强、吴数德、陈伟强、姚景远力拔4金，举重人第一次在奥运赛场展现中国力量，又一次振奋了民族精神。那个年代，每年的“全国十佳运动员”评选，都能点燃全民参与的热情，一张张选票如雪花般从全国各地涌向北京。中国举重名宿吴数德曾5次当选“全国十佳运动员”，这一殊荣相比郎平、李宁等体坛巨星毫不逊色。作为激励青年人奋进的时代先锋，举重人当之无愧。

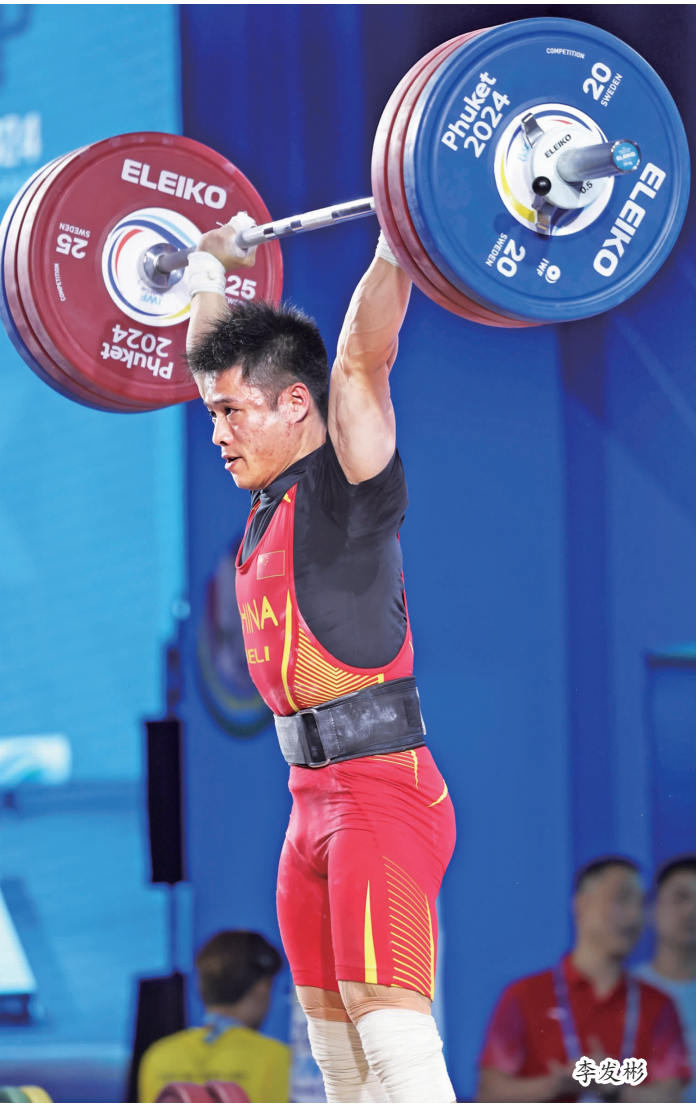
回望前两代举重人在历史的转折点上创造的辉煌战绩，新一代举重人接续奋斗，东京奥运会中国举重队8人参赛力拔7金1银，无愧“梦之队”传承光荣与梦想、彰显责任与担当。自1984年至今，中国举重队已夺得奥运金牌38枚。

中国举重能长期成为世界举坛的劲旅，靠的是顽强拼搏、挑战极限、科学训练。每次世界大赛，训练场边一台台摄像机对准中国举重队，一次次向全世界传播着科学训练的理念和方法：从热身牵拉到训练项目设计、训练节奏和强度调控，技术训练与力量、体能、小肌肉训练一体化，放松治疗恢复等环节紧密衔接配合。从去年开始，巴黎奥运会东道主法国举重队，两次远渡重洋来到中国取经，接受中国教练员的指导。今年5月至6月，法国举重队在北京与中国举重队共同训练了近一个月，收获巨大，甚至有法国队员临上飞机前的三四个小时，还要依依不舍完成最后一堂训练课。

巴黎奥运会举重项目“收视指南”

与以往奥运会一开赛就拉开战幕不同，巴黎奥运会举重项目赛程排在后半段，自8月7日至11日在南巴黎竞技场6号馆举行。中国举重队将派出李发彬、石智勇、刘焕华、侯志慧、罗诗芳、李雯雯出战，分别在男子61、73、102公斤级和女子49、59公斤级以及81公斤以上级参赛。其中李发彬、石智勇、侯志慧、李雯雯为东京奥运会冠军，久战沙场实力出众。刘焕华、罗诗芳则是本周期涌现出的新锐，但两人上升势头强劲，已是世锦赛冠军和世界纪录保持者。可以说，中国举重队有望在全部6个参赛级别冲击金牌，将全力担当好中国体育代表团争金的重要角色。

在夺金的前提下，哪位中国大力士还有望摸摸新世界纪录？这也是奥运会举重项目的重要看点。不仅仅中国选手，本周期世界举坛涌现了许多实力新星，男子73公斤级印尼选手朱尼安斯亚、男子89公斤级保加利亚选手纳赛尔、女子71公斤级美国选手里弗斯等等，都是03、04后选手，仅20岁出头就叱咤国际赛场，他们的目标也将是“制霸”巴黎奥运会举重台。可以预见，男子73公斤级或将成为巴黎奥运会举重赛场最精彩的一场对决：21岁的朱尼安斯亚将向31岁的两届奥运会冠军石智勇发起挑战。今年4月泰国世界杯赛朱尼安斯亚打破石智勇保持的总成绩世界纪录，10岁的年龄差加上常年备受腰伤困扰，却也使得石智勇迸发出高昂的斗志——要在巴黎奥运会诠释永不服输、挑战极限的中国力量。



李发彬



石智勇



刘焕华