



国家举重在巴黎奥运会上合影。国家举重队供图

是“梦之队”更是“压舱石”

中国举重的“稳”这样炼成

本报记者 袁雪婧

巴黎奥运会中国举重队6人参赛勇夺5金，将队史奥运金牌总数提升至43枚，无愧中国力量“梦之队”美誉，勇挑代表团夺金“压舱石”重担，传承光荣与梦想，彰显责任与担当。

南巴黎竞技场见证了中国举重队太多精彩瞬间：李发彬打响头炮，为队伍迎来“开门红”，侯志慧逆风翻盘、绝地反击鼓舞人心，李雯雯拿下代表团金牌总数和历史战绩上有重要意义的金牌，三人将卫冕冠军底蕴深厚、处变不惊的王者霸气完美诠释；罗诗芳、刘焕华首登奥运赛场惊艳亮相，尤其刘焕华赢得中国举重男子大级别第一枚奥运金牌，两人将初生牛犊不怕虎、不畏强敌、敢打敢拼的中国举重新生代强大气场展现到极致；三战奥运的老将石智勇虽然受到腰伤影响未能实现三连冠，但他备战巴黎奥运会过程中顽强拼搏、挑战极限的精神不断激励更多后辈，将为国而战、为国争光作为中国举重人的信仰。

作为中国体育代表团六大传统优势项目之一，中国举重在世界举坛长期保持领先地位。中国举重的“稳”怎样炼成？

迎难而上 奥运资格赛屡创佳绩

稳，首先来自实力的积累。

东京奥运会中国举重队收获7金1银，实力有目共睹。但巴黎奥运周期之初，中国举重面临的备战形势复杂严峻：2022年初，国际奥委会缩小了举重项目的奥运参赛规模，同年4月，国际举联对举重项目部分奥运参赛级别进行变更，将东京奥运会的满额8个参赛名额减少到巴黎奥运会的6个，并确定了巴黎奥运周期必须打满五站资格赛的赛制。

面对巴黎周期参赛及优势级别减少、反兴奋剂风险加剧、国际竞争上升与队内竞争下降、伤病与训练矛盾激化的挑战和困难，体育总局举重摔跤柔道运动管理中心带领国家举重队教练团队及早行动、积极应对，清晰巴黎奥运备战职责和阶段目标任务。从2022年哥伦比亚世锦赛、2023年韩国亚锦赛、2023年沙特世锦赛、2023年卡塔尔大奖赛、2024年泰国世界杯赛五站奥运资格赛到杭州亚运会的参赛目标、任务逐一分解，备战备赛重点逐一明确，工作措施手段逐一详尽，规划路径、细化打法，保持级别优势的同时快速发展金牌增长点。面对新的国际形势，队伍全面深入梳理备战风险点，加大对国际主要竞争对手训练、比赛数据收集与分析。

在多站奥运资格赛中，中国举重队屡创佳绩。2022年哥伦比亚世锦赛收获19金8银7铜，2023年韩国亚锦赛收获26金14银3铜、打破5项世界纪录，2023年沙特世锦赛收获20金10银3铜、3人打破5项世界纪录，2024年泰国世界杯赛收获11金9银7铜、4人打破5项世界纪录。

备战过程中，中国举重队在保持级别优势的同时挖掘新的金牌增长点，迅速在世界格局变化中第一时间适应了级别



2023年国际举重联合会主席孔晓到访北京，总局举摔柔运管理中心主任刘成亮赠送中国举重队签名举重服给孔晓。

袁雪婧摄

变化并扩大级别优势。大胆启用女子59公斤级罗诗芳、裴鑫依两位小将，携手冲击风头正盛的东京奥运会冠军郭婞淳，陆续在资格赛中前后夹击赢得该级别的冠军，最终彻底将59公斤级从东京周期的弱势级别“蝶变”为巴黎周期的优势级别；将刘焕华从最初的89公斤级迅速果断调整到102公斤级，在2023年世锦赛上展现惊人实力并连续保持世界第一的领先地位，最终实现了中国男举大级别的历史性突破。

科学训赛强化作风 团队作战保障有力

稳，更要万事俱备、百炼成钢，才能稳操胜券。

巴黎周期在体育总局党组的坚强领导下，总局举重摔跤柔道运动管理中心带领国家举重队扎实做好各项备战工作。总局分管领导经常深入队伍指导训练、分析解决问题，为全队备战把准方向，让国家举重队全体成员感受到了总局的高度重视和深切期望，从而更加坚定了夺取胜利的信心和决心。

国家举重队团队继承和发扬了团结一心、共同奋斗的优良传统。中心领导长期驻队，带领队伍分析钻研业务，针对重点运动员逐一研究技术、进行对手分析；教练团队负责制定科学的训练计划和战术策略，凭借丰富的经验和专业知识，为运动员提供了精准的指导和帮助；管理、保障团队确保运动员在比赛和训练中的各项需求得到满足，工作涵盖了思想、饮食、住宿、医疗等多个方面，为运动员提供了全方位、无微不至的保障；国家举重队运动员顽强拼搏、挑战极限，不断创造佳绩，为团队赢得荣誉。

国家举重队对综合性大赛的特殊性、严峻性和残酷性有着深刻认识，队伍注重把握制胜规律，全面做好程序化参赛方案。在本周期的多次资格赛中，国家举重队更加注重处理开把、成功率、关键把和挺举决胜能力之间的相互关系，使得教练员对综合性比赛的理解更加深入，对精准指挥和战术运用更加得心应手。奥运会前，国家举重队团队就针对每名运动员精心制定了个性化的程序化参赛方案，深入研究比赛预案，仔细推敲比赛的技战术准备，同时仔细分析队员赛前的状态以及每一位对手的技战术特点，并做好应对各种困难的准备。训练计划的制定既科学又具有前瞻性，实施过程中严格遵循预定的标准和流程，这使得运动员在体能储备和技术稳定性方面都能保持在较为出色的水平，为他们在比赛中取得优异成绩奠定了坚实的基础。

思想道德和作风建设专项教育活动的深入开展，让国家举重队的精神面貌焕然一新。队员们普遍增强了使命感和求胜欲，深刻认识到自己肩负的荣誉与责任，将每一次训练和比赛都视为对国家和人民的承诺。在奥运赛场上，这种精神得到了淋漓尽致展现。面对困难和挑战，中国举重队队员不畏强敌、敢打敢拼，完美诠释了中国力量的内涵。侯志慧在落后局面下奋力一搏，不仅反败为胜，更彰显了在关键时刻的冷静与果敢。小将罗诗芳、刘焕华战胜了多位经验丰富的

奥运冠军，展现了年轻一代的崛起与希望。老将石智勇虽然未能实现三连冠的壮举，但他带伤上阵、拼到最后的精神，同样赢得了所有人的尊敬与赞誉。这些成绩的取得，不仅是对队员们个人能力的肯定，更是对国家队思想道德和作风建设专项教育活动成果的最好证明。

在过往的历次大赛中，中国举重曾遭遇因指挥失误而导致的遗憾失利。但巴黎奥运会上，教练员临场指挥和战术运用得当，整个团队展现出了前所未有的默契与智慧，成功避免了类似情况的再次发生。尤以男子102公斤级最为明显，这个级别高手云集，卡塔尔选手艾尔巴克、乌兹别克斯坦选手朱拉耶夫分别是东京奥运会96、109公斤级冠军得主，一前一后试图夹击刘焕华。在抓举比赛中刘焕华立足自身、以我为主，抓举三把全部成功举起，带着1公斤优势进入挺举。在挺举开把220公斤成功后，利用战术迫使对手被动完成试举导致失败，刘焕华提前锁定金牌。这种精准的战术运用和默契的团队配合，无疑是比赛中能够取得佳绩的关键因素之一。未来，中国举重队将继续加强教练团队的培训 and 建设，不断提升教练员的专业素养和指挥能力，为中国举重事业的持续发展贡献更多的智慧和力量。

深入总结 新周期续写新辉煌

稳，强调稳扎稳打，才能行稳致远。

中国举重队历来有“走下领奖台一切从零开始”的优良传统，总结成功经验的同时也查找问题与不足，蓄力新的突破。

巴黎奥运会比赛中，中国举重队部分队员仍存在成功率、稳定性不高的问题，暴露出赛前细节掌控和运动员心理疏导等方面的不足，给对手留下了挑战的机会。此外，受前期国内赛事举重项目设项、基层选材困难、青少年国际比赛参赛机会较少、省市教练执教水平较低等综合因素影响，巴黎周期奥运级别优秀运动员后备人才储备不足的问题较为严重，特别是男子奥运级别选拔难度凸显，存在无人可用现象。

洛杉矶奥运周期的备战已经开始，国家举重队将加大各省市教练员、运动员的培养力度，运用国内训练营、国家队集训实现科学选材，在进一步做好反兴奋剂工作的同时，拓宽项目发展思路，组织青少年尽可能多地参加国际赛事，增强后备人才厚度。为教练员学习高水平执教理念、先进训练体系和方法提供机会和平台。

新周期国家举重队将继续提升思想引领，强化思想道德与作风建设，通过多种形式教育新一届国家运动员增强责任感、使命感、危机感和紧迫感，加强自我修养、多学多思，宣扬正能量，树立好风气，杜绝“骄娇”二气，铸就国家队崭新风貌。队伍还将加强管理团队、教练团队、医团队与运动员之间的沟通，增强凝聚力，弘扬“为国而战，为国争光”和“敢于争先，勇攀高峰”的拼搏精神，以精神力量促进训练的主观能动性和创造性。继续实施“反兴奋剂管理无死角”工作机制，坚决推进反兴奋剂斗争，强化拿道德的金牌、风格的金牌、干净的金牌意识，坚决做到兴奋剂问题“零出现”。

要实现优秀运动员的职业生涯长远发展，必须把加强运动员伤病防治工作放在重要位置，帮助运动员保持良好的运动状态。国家举重队接下来的备战，将从训练指导思想、心态、训练量和强度的节奏把控到训练内容的组合、热身与放松、体能训练的针对性，以及比赛密度等多个环节进行全面分析，真正实现科学训练。科医团队要不断学习新的医疗技术和康复方法，积极与训练团队沟通合作，提高运动员伤病的防控、诊断、治疗和康复效果。

在提升硬实力和竞争力的同时，国家举重队也将更重视做好运动员心理疏导工作。加强运动员的心理训练，帮助他们学会如何调整心态、缓解压力、保持专注。通过模拟比赛、心理辅导等方式，让运动员更好地适应比赛环境，减少不必要的失误和紧张情绪。

新周期，新征程。中国举重队将继续踏踏实实备实战，力争在洛杉矶奥运周期续写中国力量的新辉煌，向着巩固实力稳中有升、推进备战稳步向前、征战大赛稳如泰山的目标迈进！



巴黎奥运会前国家举重队举行“七一”党建活动，重温入党誓词。

袁雪婧摄



刘焕华在巴黎奥运会比赛中。

国家举重队供图