

宁波举重何以“石破天惊”

石智勇近日获浙江省年度“体坛十佳”的消息再次带热了举重这个话题。竞技体育是项系统工程，付出了不一定有回报，但不付出肯定没回报。举重奥运金牌的取得，是我市竞技体育在选材、训练、保障、输送等方面不断创新的成果



图为石智勇在体能训练师罗晨博士指导下进行肌肉训练。

(林海 摄)

本报记者 林海

前几天，浙江省年度“体坛十佳”颁奖晚会在G20峰会会场——杭州国际博览中心举行，在里约奥运会上获得男子69公斤级冠军的宁波运动员石智勇获得“最佳新人奖”。这是他从里约赛场归来后获得的又一殊荣。

许多读者在为石智勇感到骄傲的同时，也对宁波举重事业近年来取得的巨大进步多了一份好奇——里约奥运会上的这一历史性突破是如何取得的？带着这个疑问，笔者近日走访了我市体育系统的有关人士，了解宁波举重项目在选材、训练、保障、输送等方面的新进展、新理念。

竞技体育：从拓荒到收获

“竞技体育是项系统工程，付出了不一定有回报，但不付出肯定没回报。”分管竞技体育的市体育局副局长王雷钧对此深有感触。他介绍，为了实现宁波奥运金牌“零”的突破，几代宁波体育人付出了常人难以想象的努力。在浙江省各个地级市中，宁波是唯一连续制定3个竞技体育“十年规划”的城市，而举重项目成为其中受到关注的重点项目，是从1998年宁波本土运动员王秀芬夺得世锦赛冠军就开始了。

这些年，市体育局负责人换了很多任，但当初为竞技体育设定的总体目标、重点项目、发展路径一直没有改变。从场地设施、训练器材到科医、营养、外训竞赛、政策配套等方面，均全力以赴地给予支持。

好的政策为竞技体育的发展提供了强大的后盾。在市领导的支持下，多年来体育部门会同财政、教育、规划等职能部门一起出台了多项支持竞技体育发展、支持体教结合的政策。有了这些政策红利，工作在一线的运动员、教练员、管理人员的持续多年努力就有了可靠的保证。

好的教练是竞技体育事业的中流砥柱。老教练郁延年是在宁波举重事业的开拓者，他是宁波首位举重世界冠军王秀芬的启蒙教练，也是健美名将吴志梁的老师。上世纪80年代中期，王秀芬跟着郁教练在文化路的宁波体校健身房里练举

重时，举重台一共才6个，女队员也就六七名。由于健身房是朝西的，夏天非常热，为此，郁教练自己掏了近4000元买了一台二手的立式空调，让大家安心训练。营养方面，运动员的伙食补贴是每天15元，郁教练每周六要王秀芬去他家吃饭，买来河鳗、甲鱼为她补充营养。

选材：“挖掘”“引进”双管齐下

运动员的选材，由于训练项目特点的不同而千差万别。就举重而言，中小级别和高级别运动员的选材也有很大差别，石智勇所在的69公斤级就属于中小级别。

1993年出生的石智勇，小时候在广西桂林五通镇的五通小学上学，那里曾经出过唐灵生、肖建刚这样的奥运会举重金牌、铜牌得主。2005年，从宁波回广西老家探亲的李冬瑜教练发现了，将他带到宁波培养。

对于石智勇这位得意弟子，李冬瑜评价说：“他除了有力量，还很机灵，有股不服输的劲头。当时感觉他是有前途的，是一名有潜力的运动员。”

作为资深教练的李冬瑜没看错，石智勇果然一路上行，接连夺得省赛和全国青少年举重锦标赛的52、56、62公斤级的冠军。2008年底，他顺利进入省队，师从陈环，之后又被分进了占旭刚所在的一组，成为重点培养对象，逐渐步入上升通道。

在李冬瑜教练这里，现在还有20多个小队员在练举重，其中本地队员占一半，来自奉化、象山等地，外地队员分别来自广西、云南、贵州、四川、湖南等地。“现在、贵州、四川、湖南等地。”“现在、贵州、四川、湖南等地。”“现在、贵州、四川、湖南等地。”

资深教练郁延年发现王秀芬这个优秀苗子，是在1986年的宁波市运动会上，当时王秀芬代表宁波队参加女子4项全能的比赛。经过两年训练，王秀芬开始在少年比赛中崭露头角，在1989年的一次少年女子举重比赛中，王秀芬以95公斤的优异成绩超过了52公斤级的世界纪录。“王秀芬是宁波本土挖掘、本土培养的第一个举重世界

冠军，这一点尤为难得。”王雷钧表示。

工作在一线的举重教练除了日常训练和参赛之外，还有一个重要任务，就是到宁波各地的幼儿园、小学去寻找适合练竞技体育的好苗子。王秀芬手下有24名女队员，其中本地17人。前些年，王秀芬经常去宁海县深甽镇的龙宫村、马岙村等地挑选苗子。

在竞技体育项目中，举重是一个小众项目，选材的难度比较大。因此体育部门这些年坚持“挖掘本地人才”和“引进优秀苗子”双管齐下的办法，多方面拓宽举重人才梯队的宽度和厚度。比如，首届青运会举重冠军孙永杰就是引进的一位优秀选手，而“新科”世界少年举重锦标赛冠军俞梦倩，则是在宁波被发现培养出来的。

训练：科学监测保证效果

举重是一个特别注重力量和爆发力的项目，在训练方法上也有很多特别之处。随着训练理念、方法和辅助技术、装备水平的提高，举重训练的科学性大大增强，再也不是过去人们想象中的那样，一天到晚举“铁疙瘩”了。

刚刚从浙江省年度“体坛十佳”颁奖晚会回到鄞江基地的石智勇，马上投入了紧张的全运会备战。上周五，笔者赶到举重馆，观摩了他的训练课。在国家队体能训练师罗晨博士的指导下，他先要进行半小时左右的训练准备，包括肌肉的拉伸、激活，神经的激活等内容。训练开始前，体能训练师会通过功能性运动测试评价系统(FMS)，对他的肌肉进行评估。这套系统可以检测运动员的动作控制稳定性、身体平衡能力、柔软度以及本体感觉等能力，识别个体的功能限制和不对称发展，从而预测他的运动风险。而这套训练体系的引进，要归功于2013年12月“中国男子举重队浙江组”在鄞江的成立。

在鄞江备战沈阳全运会期间，时任浙江体育职业技术学院副院长兼七系主任的占旭刚多次找宁波大少体校校长兼市体工大队大队长吴承军聊天。“唐德尚冲击伦敦奥运会失利，石智勇如果走他的老路，有可能成为第二个唐德尚。”吴承军这样认为。从全运会赛场回到宁波后，吴承军向市体育局提交了将“中国男子举重队浙江组”设在鄞江重竞技训练基地的可行性报告。局党委进行专题讨论后，决定下拨启动经费200万元，以后每年拨出专项经费100万元，用于“中国男子举重队浙江组”的训练、科研、医疗、后勤等保障。在地市级训练单位采用和国家队同等水平的训练体系，这一举措在宁波体育史上是空前的。

竞技体育的训练意味着运动员要不断挑战身体极限，如何保证训练效果的客观性、科学性？负责石智勇训练科研的张俊杰介绍，为了让运动员在训练中的疲劳程度有客观的评价标准，基地配备了全自动生化分析仪、血液分析仪、体成分分析仪、肌肉振动放松器等进口设备，用于运动员每天训练前后的生理生化指标监测。每天训练后，张

俊杰都要将石智勇的血样送到实验室，然后把检测结果告诉教练组，并写入每天的报告。三年多下来，他已攒了近千份报告。

降体重是举重运动员在大赛前必须面对的一道难关。里约奥运会上，男子62公斤级的中国队员谌利军就因为赛前体重偏大，降体重时造成脱水，人发软，最后无功而返。石智勇团队对此相当重视，给运动员配备了体重秤，每天起床后、饭后、训练后、睡前都要称体重。在鄞县集训时，石智勇的体重在74公斤左右，此时他开始循序渐进地降体重，去里约时，体重已经降到了72.5公斤。

保障：细致入微面面俱到

同其他运动项目一样，举重训练在挑战人体极限时难免发生各种伤病；而医疗保障水平的高低，直接影响了运动员的恢复进度和竞技状态。对于这一点，获得2011年举重世锦赛男子69公斤级冠军的宁波运动员唐德尚深有感触。

现为举重教练的唐德尚是石智勇的师门师兄。他在备战世锦赛期间已经有了膝关节的韧带带损伤，由于一直没有得到有效治疗，2013年全运会后，伤情严重的他不得不遗憾地选择退役。为了避免唐德尚的情况在石智勇身上重演，宁波市体育部门考虑再三，决定改变原来粗放式的运动员科医保障体系。“中国男子举重队浙江组”在鄞江成立后，张俊杰和队医李居权、后勤孟凡琨、林杰等人一起，负责浙江省举重队石智勇等4名运动员的训练保障。

从量身打造的训练计划、治疗方案，每日必做的理疗恢复，每次大赛的心理调整，到每天的营养伙食供应，都少不了团队工作人员的付出。只要石智勇在训练，他们就必须必须在岗。

营养供给也直接关系到运动员能否快速恢复状态。“总的要求是高能量、高蛋白，还要有维生素、蔬菜水果等营养成分。”张俊杰介绍。牛肉是不可少的，还有鱼、虾、螃蟹、牛奶、酸奶等，伙食标准比较高。为了保证运动员的食品安全可靠，省体育局专门在杭州建立了供应基地（包括牧场），从专门供应商处订购肉类、蔬菜、食用油等。为了防止误服兴奋剂，运动员不允许在外吃猪肉或牛羊肉。听说秋葵可以提高人体睾酮水平，对训练有帮助，吴承军让奉化老家的人帮忙在地里种了一些，隔三差五地拿到鄞江来。

当年，石智勇在宁波体校训练期间，学校给了男子举重队两项“特权”：一是可以在晚上训练，二是可以自行煲汤给队员喝。这么做，无非是让工作在一线的举重教练有更多的空间、更好的条件培养手下的队员。在队员输送出去后，教练的动态跟踪也是其工作内容之一。在鄞江训练备战期间，石智勇的启蒙教练李冬瑜、师兄唐德尚等人每周都要去看望他。

最近，市体育局作出了一项重大调整：李冬瑜教练很快将带领队员来到鄞江，和石智勇等人共同奋斗，迎接新奥运周期的挑战。

相关链接

练举重不会长高？ 冠军教练：完全是误会

很多家长对举重项目缺乏了解，因此存在很多误解。比如，练举重把那么重的杠铃举来举去，会不会影响孩子长高？石智勇的启蒙教练李冬瑜回答，“完全不会。”奥运冠军石智勇的成长经历就很说明问题。2005年他跟李冬瑜来到宁波，那时12岁的石智勇身高不到1.30米。十多年的举重训练下来，石智勇的身高已长到1.73米。

为什么有的举重运动员个子那么小？王秀芬教练解释，因为举重比赛是分级别进行的，小级别的运动员出场顺序在前，因此观众刚开始在比赛中看到的肯定

是小个子、体重轻的运动员。

“运动员从选材到训练成材，身高、体重都会发生变化，因此对于运动员的身高需要提前进行预测，将来长得比较高的运动员肯定不适合参加小级别的训练比赛。因此，实际上是教练根据小级别的项目要求，选材的时候就特意挑选了小个子运动员。希望家长们不要因为这个而引起什么误会。”李冬瑜这样解释。

此外，李冬瑜教练还提到了举重项目对身体素质锻炼的好处。“只要掌握好运动强度和运动量，适度的力量训练可以让青少年的骨密度增加，从而变得更加强壮。”

(记者 林海)



石智勇在里约奥运会的赛场上。(资料图片，新华社发)



图为石智勇小时候的照片。(资料图片，宁波体校提供)

编辑点评

团队力量无坚不摧

2016年8月24日，本报曾以《艰难困苦，玉汝于成》为题，介绍了石智勇“举”起宁波奥运首金的幕后故事。日前，石智勇在浙江省年度“体坛十佳”评选中又获“最佳新人奖”，这条新闻再次引起了读者对于宁波举重事业的关注，以往默默无闻的宁波举重，何以能取得如此巨大的历史性突破？

通过记者的深入采访，我们可以看到，从1998年宁波本土运动员王秀芬夺得世锦赛冠军，到石智勇“举”起宁波奥运首金，这一份份的巨大荣耀，体现的是宁波举重在选材、训练、保障、输送等方面的新进展、新理念。

我们看到，在浙江省各个地级市中，宁波是唯一连续制定3个竞技体育“十年规划”的城市。通过争取，2013年12月“中国男子举重队浙江组”在鄞江成立。在地市级训练单位，我们采用的是和国家队同等水平的功能性运动测试评价系统，这一举措在宁波体育史上也是空前的。

没有人能随随便便成功。举重奥运首金的背后，还有整个训练团队的工作人员夜以继日的付出。读完这篇深度报道，你一定能够明白宁波举重事业取得历史性突破的深层次原因。

(王芳)

数说

在浙江省各个地级市中，宁波是唯一连续制定3个竞技体育“十年规划”的城市。

我市每年拨出专项经费100万元，用于在鄞江成立的“中国男子举重队浙江组”的训练、科研、医疗、后勤等保障。

据市体育局竞训处统计，几年来，宁波每年向省队输送的运动员约30人，省队在训的宁波运动员以帆船帆板、技巧蹦床、羽毛球等项目为主，其中省技巧蹦床队的运动员约有一半出自宁波。

“十二五”期间，宁波向省队输送的运动员共有115人。



制图：金雅男



图为全国青运会冠军孙永杰在训练中使用先进的影视训练系统。(资料图片 林海 摄)