

探索石智勇蝉联奥运冠军的秘密

宁波举重运动为何异军突起

记者 崔小明 林海 通讯员 陈璐

这几天，东京凯旋的石智勇即使在宾馆隔离，也没有一天放松体能训练。而在鄞江的宁波二少体，50多名小举重运动员在石智勇的激励下，练得如火如荼，他们期待着将来有一天也能站上奥运会的领奖台为国争光。据了解，近年来，除了石智勇，宁波培养和输送的举重运动员在全国以上比赛中，获得金牌12枚、银牌4枚、铜牌6枚，宁波举重运动出现了人才辈出的喜人局面。

数十年积累奠定金字塔之基



“竞技体育不是一朝一夕能够成功的，宁波举重运动员今天能站在世界最高舞台上，是几代体育人接力奋斗的结果。”市体育局有关负责人说。据了解，20世纪70年代，宁波体校就设有举重项目。“我进宁波体校时，体校在文化路上，我跟着教练郁延年练习举重，举重台只有6个，女队员也只有六七名。训练条件很差，训练房连空调都没有。”宁波二少体女子举重队主教练王秀芬告诉记者。但就是在这样的情况下，宁波体育人奋力拓荒，走出了一条艰难的道路。王秀芬成为宁波首位举重世界冠军。在王秀芬榜样引领下，宁波女子举重运动队开展得有声有色。

“1999年我大学毕业到宁波体校担任教练时，手头缺兵少将，只有两三个男子举重队员。后来不断招兵买马。”石智勇的启蒙教练李冬瑜说，2002年在温州举办的浙江省运动会上，他带的学生获得了一枚金牌。2002年至2012年，宁波举重运动开始快速发展，唐德尚、石智勇等好苗子先后被发掘。2013年以后，通过持续加大投入和体制机制改革，宁波举重运动进入黄金发展期，唐德尚、石智勇先后夺得世锦赛冠军和奥运会冠军。

最高舞台的竞技体育都是顶尖人才的巅峰对决，既依赖平时的艰苦训练，也取决于个人运动天赋。而如何识别千里马，基层教练起着

至关重要的作用。

宁波第一个举重世界冠军王秀芬最早是练习女子四项全能的运动员。在1986年的宁波市运动会上，她被资深举重教练郁延年发现而改练举重。经过几年努力，1989年，王秀芬以挺举95公斤的优异成绩超过了52公斤级挺举世界纪录。这是宁波本土挖掘、本土培养的举重世界冠军，极大地增强了各界对宁波举重运动的信心。王秀芬退役后，开始担任宁波女子举重队教练，带出了一批又一批举重冠军。

李冬瑜曾经是八一举重队的队员，在举重小级别项目中展现了过人的实力，但因为伤病原因，过早地结束了运动员生涯，选择了去高校读书。李冬瑜到宁波体校担任举重教练后，提出扩大招生范围、面向全国选材的建议，得到市体育局的大力支持。李冬瑜到自己的家乡、也是全国有名的举重之乡广西桂林市五通镇选拔队员。第一批被他带到宁波来的举重运动员中就有唐德尚。几年后，唐德尚获得举重世锦赛冠军。2005年，12岁的石智勇被李冬瑜选中并带到宁波训练。石智勇最终在2016年里约奥运会为宁波夺得历史上首枚奥运会金牌，东京奥运会再次蝉联。在两次征战奥运会的过程中，宁波培养的运动员唐德尚作为宁波市体工大队的教练一直陪伴石智勇训练和比赛。



石智勇到日本东京后第一天进行适应性训练。

市。历届市体育局领导班子以“功成不必在我、但功成必定有我”的胸怀，牢牢咬住规划目标、重点项目，一任接着一任干。政策的连续性和工作的稳定性，使运动员、教练员有干劲、有盼头。

市体育局不断深化体制机制改革，对涉及举重运动的项目进行资源整合，以达到效益最大化。2002年，宁波二少体整体迁至海曙区鄞江镇，增挂宁波市重竞技训练基地牌子，与鄞江中学合作探索教体结合的办学办训之路；2011年宁波体校女子举重队划至宁波二少体；2013年，作为浙江省唯一的地市级专业运动队——宁波市体工大队也搬迁至鄞江，与宁波二少体合署办公；2017年，宁波体校男子举重队也划至宁波二少体。至此，原来分属不同单位的举重项目全部整合在一起。宁波举重项目的专业队、业余队实现了最大限度的融合，进一步夯实了后备人才，各年龄段的运动员衔接紧密，形成了专业带动业余、业余促进专业的良好格局。目前，宁波体工大队的专业举重运动员有12名，宁波二少体的业余男女举重运动员有50余名。

长期以来，宁波市体育局在布局奥运冲金项目时，把举重运动当作重点项目打造。2012年伦敦奥运会时，宁波举重运动员唐德尚具备冲金实力，但备战中因为伤病原

因而无缘奥运会。按照传统模式，地方培养的优秀运动员输送出去后，地方就是运动员的“娘家人”，运动员的训练、保障由省队、国家队负责。宁波能否直接参与国家队、省队的服务保障工作？这样既能服务国家举重运动员发展大局，又可以为宁波举重运动员提供更加周全的生活、医疗保障。市体育部门为此进行了积极的探索。2013年底，在国家体育总局举摔柔中心的支持下，中国国家男子举重队浙江组在宁波市重竞技训练基地成立。之后，我市着手打造国家级举重训练基地，市体育局专门下拨约7000万元用于建设举重馆和国家队公寓及综合训练馆，并设立奥运专项经费200万元，用于训练、科研、医疗、后勤等。国家级举重训练基地由前奥运举重冠军占旭刚领衔，集中了国家队、浙江省、宁波市等各方优质资源，这种三方合作的模式在全国还是首创。2016年里约奥运会前夕，石智勇受伤困扰萌生退意，但在各级领导尤其是宁波体育部门的帮助下，成功战胜伤病，为宁波夺得首枚奥运金牌。备战东京奥运会过程中，宁波市重竞技训练基地4次承接国家举重队转训保障任务。这次东京奥运会上7位举重冠军曾多次来宁波备战。宁波为国家举重运动的发展作出了自己的贡献。

后备人才喜中有忧



石智勇的成功，引起社会各界对举重运动的关注，激励了全国特别是宁波的很多运动员积极投身举重运动。但记者在采访中了解到，尽管现在训练条件越来越好，举重队招生却越来越困难。“现在好的举重苗子太难找了，我几乎每学期要去各区县（市）跑几趟，往往约谈二三十人，最终愿意来的只有四五个。”李冬瑜说。

李冬瑜认为，导致招生难的原因主要是很多人对举重运动的误解。有些人认为练举重的人个子比较矮，是扛铃压的，其实是小级别的举重项目选材决定的，比如49公斤级项目，要求选手体重不能超过49公斤，就只能选择小小个子的选手。大级别的举重运动员个子都很高，身材也好。其

实，练举重不仅不会“压”住个子，还会帮助长身高。“很多人担心练举重没有出路，这也不客观。虽然像石智勇这样拿奥运冠军很难，但大部分举重运动员有不错的发展前途。”李冬瑜说，以宁波二少体的业余运动员为例，作为体育特长生参加全国体育单招单招被高校录取。另外，很多举重运动员转行成为健身教练、体能教练也很成功。

近年来，我市体育部门坚持挖掘本地人才和引进外地优秀苗子双管齐下，希望以此拓宽举重人才梯队的宽度和厚度。

敢为人先创新体制机制



近年来，在市委、市政府的支持下，宁波市体育局会同财政、教育、规划等职能部门出台了多项支

持竞技体育发展的政策。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

科学训练为举重运动插上翅膀



“今天的举重运动早已不是简单机械地比蛮力，其训练理念、训练方法更加科学合理，装备水平更是在不断提高。”宁波二少体副校长程旭说。

据了解，在鄞江的国家举重训练基地，配置了价值数百万元的先进训练设备，“石智勇训练时，监控设备可以360度无死角拍摄，通过慢动作可以看到他身上每块肌肉的情况。”国家队队医沈异说，为了对运动员在训练中的疲劳程度有客观的评价标准，国家举重队为运动员配备了全自动生化分析仪、血液分析仪、肌肉振动放松器等先进设备，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，石智勇的血样要送到实验室，然后把检测结果告诉教练组，并写入每天的报告。

训练的科学性也大大增强。石智勇每次训练开始前，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稳定性、平衡能力、柔软度等，从而预测他的运动风险。随后，在体能训练师的指导下，运动员要先进行半小时左右的训练准备，包括肌肉的拉伸、激活等。举重运动容易受伤，为了最大限度保障石智勇的安全，除了国家队的保障力量，宁波专门安排唐德尚、沈异等加强对石智勇的保障。队医沈异每天要帮石智勇做2个小时左右的理疗恢复。

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、高蛋白，还要有维生素、蔬菜水果等。”沈异说。牛肉是不可少的，还有鱼、虾、螃蟹、牛奶、酸奶等。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，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。

石智勇东京奥运会上豪气冲天，表现出十足的底气和信心，因为在科学监测和医疗保障下，最近5年来他没有出现严重的伤病。



右图 王秀芬在辅导小队员。左图 李冬瑜在指导小队员训练。



(照片均由宁波二少体提供)



唐德尚在领奖。

图 示

近年来，除了石智勇，宁波培养和输送的举重运动员在全国以上比赛中，获得金牌12枚、银牌4枚、铜牌6枚。宁波举重运动出现了人才辈出的喜人局面。



1989年

王秀芬以挺举95公斤的优异成绩超过了女子52公斤级挺举世界纪录。这是宁波本土挖掘、本土培养的第一个举重世界冠军

2002年至2012年

宁波举重运动开始快速发展，唐德尚、石智勇等好苗子先后被发掘。2013年以后，宁波举重运动进入黄金发展期，唐德尚、石智勇先后夺得世锦赛冠军和奥运会冠军。

2002年

宁波二少体整体迁至海曙区鄞江镇，增挂宁波市重竞技训练基地牌子

2011年

宁波体校女子举重队划至宁波二少体；

2017年

宁波体校男子举重队也划至宁波二少体。

目前，宁波体工大队的专业举重运动员有12名，宁波二少体的业余男女举重运动员有50余名。

2013年底

中国国家男子举重队浙江组在宁波市重竞技训练基地成立。在备战东京奥运会过程中，宁波市重竞技训练基地4次承接国家举重队转训保障任务，这次东京奥运会上7位举重冠军曾多次来宁波基地备战。

制图 毛雪娇