



国家举重队深入总结世锦赛、亚运会

以“奥运标准”做好备战工作

本报记者 袁雪婧摄

国家举重队近日召开利雅得世锦赛、杭州亚运会总结会。以问题为导向，全队深入总结了两项大赛取得的成绩和存在的问题，为下一阶段奥运备战指明了前进方向。

会上国家举重队运动员、保障团队工作人员等一一发言，国家举重队教练团队也提前召开了专门的总结会。征战世锦赛、亚运会的运动员和教练员认真总结了备战情况、比赛表现，剖析了通过比赛发现的自身问题和接下来的努力方向。保障团队工作人员针对医疗、科研、体能、康复、心理等保障工作进行了总结汇报，表达了通过查找问题进一步提升服务保障工作水平的决心。

国家体育总局举重摔跤柔道运动管理中心党委书记毕东海表示，国家举重队在两次比赛中做得很好，是一支能征善战、作风优良、能打胜仗的队伍，但对标巴黎奥运会拿稳定金牌的目标，做得还不够，全队应以问题为导向进行深入总结。“国家举重队队员之间是良性、公开竞争的关系，队员们应该你追我赶，提升综合实力，为强大中国举重队共同努力。朝鲜队在亚运会的优异表现给我们

敲响了警钟，过去几年他们的缺席让我们打顺风仗打多了，打逆风仗的能力有所下降。越接近奥运会，对手的成绩就越高，如果不能练高、练稳、练厚、练实，中国举重队就会失去主动性，因此我们要不断提升实力和成绩。”

总局举重摔跤柔道运动管理中心主任刘成亮表示，全队进行了较为深入的总结，这也是一种不忘初心。“下一步全队要继续深入总结，认真梳理、找准问题、制定措施，备战工作要按照奥运标准、问题思维、目标导向、狠抓落实的要求扎实推进。目前备战工作中还存在不严、不细、不狠的问题。中国举重队要进一步增强为国而战的爱国之心，备战巴黎奥运会重任在肩，全队要增强战胜自我、战胜对手的信心，鼓舞士气和斗志，要进一步强化作风，放下骄娇二气和私心杂念，全神贯注投入训练，走出舒适区。队伍要科学制定下一步训练计划，不折不扣坚决执行，细化冬训和参赛计划，监督落实到位，加强效果评估。还应加强团队建设，形成团队精神和文化，形成思想活跃、沟通交流 and 团结合作的良好氛围，增强团队战斗力，让团队的每个人都有收获和成长。”

在国家举重队组织开展利雅得世锦赛、杭州亚运会总结的过程中，运动员们以问题为导向展开深入的自我剖析，找准了接下来奥运备战的目标和方向，并做好准备全力投入奥运会前的最后一个冬训，向冬训要突破。

找问题补短板 深入“自我批评”

“亚运会挺举比赛中，我遇到了一些困难，出现了呕吐的状况。为了保存体能，我在挺举第一把试举167公斤成功之后就再没活动了。我有些自满，认为状态这么兴奋，下一把试171公斤一定没问题。然而，等待的时间较长，当我试举时，我才发现自己的腿脚已经没有力量了，非常后悔，无力感瞬间涌上心头。”尽管李发彬拿下了世锦赛、亚运会双冠，但他的总结中更突出“找问题”，彰显了一名优秀运动员对自我的高标准严要求。“虽然成功拿下了金牌，但通过这两次比赛发现了很多问题，其中自身的问题较大。通过杭州亚运会的洗礼，我要认真去完善自身的不足，加快补短板、强弱项，同时做到复盘每天的训练，直面训练和作风问题，不断提高自己的技术水平和竞技能力，坚持追求卓越，不断超越自我。”

在世锦赛出现挺举“砸锅”没有总成绩后，田涛痛定思痛。“世锦赛教训很大，总结下来首先是要找回自己，找回曾经的霸气，从灵魂深处把想赢、要赢刻进去。平时也在训练中抠细节、重节奏，把厚度一点点打牢，实实在在练好每堂训练课。”深入反思后，田涛在亚运会夺下金牌，抓举180公斤也创造了近几年最好比赛成绩。“世锦赛对我而言是一次打击，也敲响了警钟，亚运会实现了化悲愤为力量。找回了比好抓举的信心，通过赛前自己反思和比赛中调整呼吸、抛开杂念去做动作，效果很好，自己后面也会以此为点去琢磨，打磨好自己的技术。比赛也帮助我找回了自信心，消除了很多负面情绪，证明了自己依然有实力去拿下比赛，冬训中我会好好努力。”

奥运冠军李雯雯在世锦赛遭遇突发伤病，也因此错过了亚运会，她深刻反思了自己出现的问题。“赛前看到队友一个个拿冠军并突破世界纪录，自己内心有了波动。比赛当天后场活动感觉不舒服，动作做得不清楚，上场完全拉不住自己，结果第一把后掉，下来后也是很急就想着我必须举起来，没有去及时调整自己的状态。第二把还是全靠手在拿，结果把肘关节拉伤了，被迫放弃了比赛，最终成绩没拿到还受伤了。”找准问题，接下来李雯雯将做出改变。“赛前训练认为目前的实力够了，没问题了，可是冠军不是靠想象出来的，冠军要具备敢打敢拼的实力。没有什么客观理由，问题就是出了在自己身上，没有把心沉下来，抱着侥幸的心理在训练和备战。接下来要放下所有杂念，心无旁骛去完成接下来每一天训练、每一堂训练课。”

世锦赛六把成功夺冠的罗诗芳，亚运会尝试平世界纪录的挺举极限重量140公斤，虽然没有成功，但收获了宝贵的大赛经验。“世

以问题为导向 向冬训要突破 国家举重队运动员找准备战方向



锦赛六把成功，但是优势并不明显，目前的训练成绩没达到最好，影响成绩恢复的重要原因是伤病。亚运会面对140公斤，虽然以前挺起过这个重量，但最近一段时间碰这样的重量比较少，导致没把握住机会。”通过总结，罗诗芳已经找到了继续提升的方向，“未来我将专注于训练，积极调整自己的状态，注重体能的储备和心理的调节，和教练员配合好，精准地改善缺点，在下一个赛场上更加自信和强大，争取发挥出更好的成绩。”

强化作风 走出舒适区

李大银在世锦赛遭遇手被杠铃划伤的突发状况，尽管带伤拼搏展现了顽强作风，但他认为这远远不够。“世锦赛不严谨而导致手受伤，影响了之后备战亚运会，练得不够好、不够扎实，能力储备不足，还精神受挫。现在静心回想，遇到突发情况很正常，我需要进一步改善应对突发情况的能力。总结两次比赛的教训与经验，我深刻认识到精神上绝对不能再放松了。接下来我会在每一堂课上，让自己思想高度集中、意志坚定，全身心投入到训练当中。我会踏踏实实沉下心来，埋头苦干，调

整好心态，让自己做到百折不挠。在今后的每一场比赛中，都有足够强大的内心去应对可能出现的各种情况。”

在世锦赛、亚运会夺下双冠的梁小梅，两次比赛都实现了六把成功，世锦赛还打破了世界纪录。“记得去年第一次参加世锦赛时总想结果，担心害怕第一把会掉，到如今专注比赛过程，能在比赛上拿下百分百的成功率，这也是我运动生涯的一个重大突破。”回顾自己的成长，梁小梅表示要继续发扬能征善战的精神，争取更大进步。“总结两次比赛，还有很多不足的地方，细节做得不够到位，专项动作上还要继续强化和稳定技术。在接下来的日子里，我将全身心投入到每一天的训练课，沉下心来争取突破每一项训练指标。要不断通过学习，提高思想站位，继承和发扬中国举重队能征善战的传统，以高标准严格要求自己，争当时代先锋。”

“亚运会上朝鲜选手成绩很亮眼，在比赛中展现出了强大的实力，特别是挺举技术很稳很出色。她们就像是来到赛场打仗的，那种顽强拼搏的精神风貌值得我去学习。”侯志慧表示，总结两次比赛的经验教

训，明白了自己还有很多不足之处需要改进，必须走出舒适区，全力寻求突破。“现在世界纪录重新刷新了，我要向着夺回世界纪录去奋斗。要勇于打破自己以往陈旧的思想模式，从思想和行动上一起去突破自己、提升实力，证明自己的能力，补短板、强弱项、固基础、扬优势，以更高的标准要求自己，全力以赴认真积累更高更稳的厚度，沉着冷静地面对挑战。”

两项大赛获得双冠的谌利军，实现了“举重生涯金牌大满贯”的目标，他表示自己的下一个目标将是“在巴黎赛场上拼命”。“杭州亚运会夺金让我完成了举重生涯金牌大满贯的目标，对我而言，这不是终点，我的下一个目标将是在巴黎赛场上拼命。之所以用拼命这个词，是我在目前阶段的一个精神状态需求，我的家人朋友也非常支持我。接下来我要服从领导、教练制定的科学合理训练计划，严于律己，争取在后面的训练和比赛中取得自己想要的成绩，不辜负大家的期望，不辜负家人的支持和鼓励。作为一名举重队老队员，为新队员做好榜样，为培养我的祖国、培养我的中国举重队增光添彩。”

追求卓越 挑战极限

“两次比赛赛前心态调整都比较好，没有什么起伏。训练也练得比较扎实，力量和技术动作感觉都有提高，所以对比赛的发挥还是有信心的。”在世锦赛、亚运会不断挑战极限的刘焕华，是中国举重队两项大赛表现最亮眼的队员之一，通过比赛他不仅挖掘了潜力，也坚定了继续追求卓越的信念。“亚运会是我进入国家队以来最困难的比赛，也对自己在面对绝境时所能爆发出来的潜能有了全新的认知。虽然亚运会总成绩提高到了418公斤，但是自己心里清楚这个成绩是拼出来的，只是暂时的，并不实在，后面的训练中还是要把能力和厚度提高。两次比赛给自己建立起了信心，也给自己定下了今后比赛冲击总成绩425公斤的新目标。我将时刻提醒自己不忘初心，不骄不躁。”

世锦赛打破世界纪录的蒋惠花，通过两次大赛提升了心理调控能力。“世锦赛无论抓举还是挺举技术动作都很好，带杠很流畅，没有什么多余的动作，就是自己对抓举还不够自信，不像挺举那般自如。亚运会抓举无论是从心理状态还是成绩发挥都不错，比世锦赛时心理状态稳定了很多。”蒋惠花表示，通过总结两次比赛找准了继续提升实力的方向。“自己在如何调整心理状态、不过多进行心理建设方面有了更多心得。接下来还要提升自己翻铃反弹的能力，虽然比以前有进步，但想要成绩更进一步的话，还是必须加强翻铃能力。虽然现在朝鲜选手很强，自己也不能就此退缩，继续加强自身的能力，勇往直前。”

奥运冠军汪周雨通过世锦赛找回了“比赛感觉”，她表示要继续挑战极限，提升拿稳定成绩的能力。“通过比赛看到了竞技状态的回升，也能逐渐在赛场上找到应有的状态和感觉，但还没有达到让人更加放心的地步。比赛能力还需要继续提升，达到更加稳定的程度。日常训练还得更加系统化，把控制好伤病的恢复。接下来我将和教练员方方面面做好配合与沟通，把训练练精练练到位，差什么就补什么，全力以赴投入后续的备战，脚踏实地走好每个阶段。”

世锦赛打破两项世界纪录的廖桂芳，在亚运会遭遇了突发伤病不得已退赛，她认真总结了两次比赛的得与失。“世锦赛基本做到了按教练说的，把比赛当作一堂训练课，把平时训练水平发挥出来，而不是好高骛远去想还没发生的结果。亚运会抓举试举118公斤时，自己动作做得不够充分，杠铃还没有完全带到位就急着往下接、急着去支撑，导致肘部受伤，退出了后面的试举。”接下来廖桂芳将找准比赛暴露出的问题并加以解决，继续寻求新突破。“我将从这次受伤事件中吸取教训，总结自己的不足和细节不到位的地方，强化专项动作，调整好心态，积极配合伤病治疗和康复。在接下来的训练中，要全身心投入每一天的训练课，严格要求自己。继续加油，把成绩提高一个新台阶。”

本版撰文 本报记者 袁雪婧

本版图片除署名外均由中国举重队供图