王者之师彰显“中国力量”

自曾国强在1984年洛杉矶奥运会上为中国拿到第一枚举重奥运金牌开始，中国举重队在奥运会历史上一共斩获了31枚金牌、15枚银牌和8枚铜牌，成为了当之无愧的“王者之师”。此番出征东京，满额参赛的中国举重队有望突破五金的历史最佳战绩，彰显“中国力量”。

本版撰稿 本报记者 薛思佳

东京周期展现统治力

和乒乓球队、跳水队一样，中国举重队是一支名副其实的“梦之队”。2004年雅典奥运会，中国举重队拿下5金3银，创造历史最佳战绩；2008年北京奥运会，主场作战的中国举重队拿到5金1银，此后的2012年伦敦奥运会和2016年里约奥运会，中国举重队都稳定地贡献了5金2银的成绩单。

进入东京奥运会周期，中国举重队依旧拿出了君临天下的气势和统治力。在2019年芭提雅世锦赛上，中国举重队共获得29金14银10铜，其中奥运级别总成绩金牌10枚，共有11人20次刷新15项世界纪录，取得了世锦赛历史最佳战绩。在2021年塔什干亚锦赛上，中国举重队共获得30金16银3铜，其中奥运级别总成绩金牌10枚，6人9次打破8项世界纪录。“自从2019年参加完世锦赛，我们就没有任何国际大赛可打。队员们在封闭条件下训练，承受了非常大的精神压力，通过这次比赛，队员们不但有所释放，更重要的是摸清了很多对手的情况。”中国男子举重队于杰说道。

在今年的塔什干亚锦赛结束后，中国举重队回到国内全力投入奥运冲刺阶段的备战。全力做到严、精、细、实，数清“把数”认真对待每一把试举，做好每一堂训练课，中国举重队还注重在备战中把困难设想得更充分，做好在奥运会上应对突发状况和困难局面的准备。

赛制生变挑战升级

摆在中国举重队面前的关卡，除了因为疫情打乱的备战计划，还有国际举联改变的赛制。东京奥运会举重项目一共将产生14枚金牌，其中男、女项目各7枚。2019年7月，国际举联发布新规，规定每个国家和地区协会只能派出四名男选手和四名女选手，相比过去的6男4女减少了两个男选手的名额，并且一个级别只能派出一名选手参赛。

在过往的几届奥运会中，中国举重队为了确保将某个级别的金牌收入囊中，经常会实行一个级别派出双人参赛的“双保险”制，但随着新规的实施，意味着中国举重队在个别项目中夺金的保险系数降低，无形间给予了举重队一定的压力和挑战，“五个奥运会级别，每个国家只能报四个，所以这需要我们教练团队去综合考虑，根据各级别队员的自身以及对手的情况，来确定四个参赛名额。”中国男子举重队总教练于杰说道，“不管谁参赛，都是代表国家，都要在奥运会这样的世界大舞台上，展现咱们的中国力量。”

以老带新渴望突破

秉承着精益求精的选拔机制以及公平、公正和公开的原则，拿到八个满额参赛名额的中国举重队最终确定了一个以老带新、新老结合的阵容。队伍中年龄最大的选手为37岁的吕小军（81公斤级），年龄最小的选手李雯雯（87公斤以上级）仅21岁。男队中的另外3名队员中，谌利军（67公斤级）今年29岁，李发彬（61公斤级）、石智勇（73公斤级）都是28岁。女队另外三名队员中，侯志慧（49公斤级）25岁、廖秋云（55公斤级）26岁、汪周雨（87公斤级）27岁。

在这份名单中，八名选手全部都是2021年塔什干亚锦赛的金牌得主，其中石智勇是2016年里约奥运会69公斤级冠军，吕小军是2012年伦敦奥运会77公斤级冠军，而其余六人则都是世界冠军，足以可见这个阵容的硬实力。

根据赛程安排，为中国举重队打响头阵的是49公斤级选手侯志慧。2016年，侯志慧因伤遗憾错过了里约奥运会，伤愈后的她在2019年迎来爆发，在当年进行的举重世界杯和世锦赛中夺得四枚金牌，两次打破世界纪录。在今年的举重亚锦赛上，侯志慧以213公斤获得总成绩冠军，并创造了新的世界纪录，如果能够将这样的状态延续到东京赛场，她有望帮助举重队取得开门红。

除了侯志慧之外，中国举重队此次出征东京的其余三名女将同样具备了夺金的实力。55公斤级选手廖秋云和87公斤级选手汪周雨虽然都是首次参加奥运会，但都是2019年的世锦赛冠军得主。

值得一提的是，中国第一位“00后”举重世界冠军、87公斤以上级选手李雯雯被视为8个项目中最稳的一块金牌。在2019年世锦赛上，李雯雯就以打破抓举、挺举和总成绩三项世界纪录的方式夺冠，而在2021年亚锦赛上，她只用了5次试举，就将自己的三项世界纪录全部刷新。“80%的队员都恢复到历史最好水平。我们现在是从鸡蛋里挑骨头，不断寻找最细微的问题。”中国女子举重队主教练张国政说道。

男队方面，已经参加过两届奥运会的81公斤级选手吕小军作为队中的“定海神针”，近期的训练和比赛状态都很出色，并且在2021年亚锦赛上打破了抓举的世界纪录，以总成绩超第二名20公斤的佳绩夺冠。61公斤级选手李发彬则在2019年举行的世锦赛和世界杯上一共拿到五块金牌，打破两项世界纪录，2021年亚锦赛的“抓挺总”三枚金牌同样被他收入囊中。

2016年里约奥运会上，62公斤级总成绩世界纪录保持者谌利军在赛前热身时突然抽筋，最终以退赛的方式遗憾地结束了个人的首次奥运之旅。此次转战67公斤级的谌利军立志向金牌发起冲击，在2021年亚锦赛上他获得了挺举及总成绩金牌，展现出了不错的竞技状态。

据圈内人士分析，中国男子举重队最为稳妥的一块金牌是73公斤级名将石智勇。在2021年亚锦赛上，他以169公斤的成绩打破由他本人保持的抓举世界纪录，总成绩363公斤也追平了世界纪录，将“抓挺总”三枚金牌收入囊中，“接下来我将继续增强实力，希望再突破自己的成绩。”

在历届奥运会上，中国举重队还从未夺取过六枚金牌，而出征的八位大力士们有望在东京重新书写这一历史。在东京奥运会举重项目14个级别的42个“抓挺总”世界纪录，中国队如今手握24项，实力超群。这支承载着光荣与梦想的队伍自然有理由让我们期待更多。

朝鲜退赛成利好 中亚势力不容忽视

在拥有绝对实力的情况下，外界都期待着中国举重队在东京的大放异彩，但与此同时，他们势必将受到来自国外选手的进一步冲击。

因为朝鲜宣布退出东京奥运会，让中国举重队在争冠道路上少了一个强有力的竞争对手，但包括土耳其、伊朗、哈萨克斯坦等国家依旧具备了一定的实力。

在男子61公斤级中，印尼老将伊拉万势头不减，他曾经是2018年世锦赛三枚金牌的获得者以及当时的世界纪录保持者。2019年世锦赛上，伊拉万仅次于李发彬获得亚军，“伊拉万实力很强，经验丰富，世锦赛上他的状态可能没有调整到最好。”李发彬主管教练邵国强表示伊拉万以及世锦赛季军得主、来自哥伦比亚的穆斯奎拉都是李发彬的潜在竞争对手。

男子67公斤级选手谌利军虽然没有了朝鲜选手朴正周的威胁，但土耳其名将伊斯马伊洛夫的实力同样不容小觑。在2016年里约奥运会上，伊斯马伊洛夫以1公斤之差输给了当时还在参加69公斤级比赛的中国名将石智勇，而在2019年世锦赛上，他的抓举成绩达到150公斤，和谌利军并列抓举第二。此外，81公斤的吕小军将面对哈萨克斯坦选手乌拉诺夫等强敌的挑战。

中国男子举重队在强敌中伺机突围，而实力强大的中国女子举重队同样需要小心虎视眈眈的挑战者们。虽然21岁的李雯雯目前傲视群雄，但来自俄罗斯的卡什丽娜在2019年世界杯和世锦赛上都给她制造了一定的压力和麻烦。在奥运会如此高压的比赛环境下，年轻小将的心理状态和临场表现将决定比赛的走势和冠军的归属，“重要的就是把过程做好，每一把都当做最后一把。”李雯雯说道。

中国举重队阵容

男队主教练：于杰
女队主教练：张国政
男队队员：李发彬（61公斤级）、谌利军（67公斤级）、石智勇（73公斤级）、吕小军（81公斤级）
女队队员：侯志慧（49公斤级）、廖秋云（55公斤级）、汪周雨（87公斤级）、李雯雯（87公斤以上级）
东京奥运会中国举重队比赛赛程：（北京时间）
7月24日 12:50 女子49公斤级A组决赛（侯志慧）
7月25日 14:50 男子61公斤级A组决赛（李发彬）
18:50 男子67公斤级A组决赛（谌利军）
7月26日 18:50 女子55公斤级A组决赛（廖秋云）
7月28日 18:50 男子73公斤级A组决赛（石智勇）
7月31日 14:50 男子81公斤级A组决赛（吕小军）
8月2日 14:50 女子87公斤级A组决赛（汪周雨）
18:50 女子87公斤以上级A组决赛（李雯雯）