

杠铃起处千钧力 青春燃时万丈坚

专访河北省青少年举重锦标赛优胜选手

□本报记者 周强

近日,2025年河北省青少年举重锦标赛在邯郸市举行。本次赛事作为省内最高水平的青少年举重赛事,涵盖40个竞赛级别,吸引了来自全省11个地市的319名运动员同台竞技。在比赛现场,运动员们摩拳擦掌,抓铃、翻铃、分腿、上挺、站稳,动作一气呵成,不断向着自己的极限进行挑战,上演了一场紧张而又刺激的比赛。其中石家庄市体校的举重运动员张德龙发挥出色,取得了优异成绩,今天,我们就走近这位年轻小将,听他讲述自己的举重经历。

结缘举重:一次偶然的相遇

2008年,张德龙出生在石家庄一个普通家庭。这个虎头虎脑的男孩从小就展现出与众不同的力量天赋。“记得小时候家里换桶装水,我十岁就能一个人把水桶扛上五楼。”张德龙回忆道。这种与生俱来的力量,在2021年那个春日午后,得到了命运的回应。

小学毕业后,怀揣着对体育的热爱,13岁的张德龙在网上报名后,独自来到石家庄市体校。“当时身高1米7,体重90多公斤,招生老师说我‘挺壮实’。”他笑着说。原本想练习其他项目,由于错过了最佳招生时间,他被推荐到了举重队。郝海峰教练让他做了简单的跑跳测试后,决定将他收入队中,这个力量少年的人生轨迹就此改变。

“第一次走进举重馆,那些杠铃片、举重台对我来说都太新鲜了。”张德龙眼睛发亮地描述着初见举重器械的场景,“虽然在电视上看过比赛,但亲手触摸那些金属部件的感觉完全不同。”尽管没有任何体育训练基础,他对这个能发挥自己力量优势的项目产生了浓厚兴趣。开明的父母在了解情况后,也全力支持儿子的选择。

初入体校:汗水与泪水交织的成长

初入举重队的日子并不像想象中那么美好。张德龙清楚地记得,看着师兄们轻松举起自己难以企及的重量时,那种挫败感几乎将他淹没。“最难受的是看着同龄人都能举起的重量,我却怎么也控制不好。”他坦言,那时候经常训练结束后一个人躲在更衣室抹眼泪。

转机出现在训练三个月后。在教练的悉心指导下,张德龙开始领悟举重的真谛。“郝教练告诉我,举重不是光用蛮力,要配合技术动作与呼吸节奏。”他边说边比划着动作,“就像抓举时的蹬腿发力,挺举时的快速分腿,每个细节都影响成败。”更幸运的是,队里一位师兄还经常在课后额外指导他技术动作。“师兄会耐心地帮我纠正每个细节,告诉我怎么用巧劲而不是蛮力。”

经过半年的刻苦训练,当张德龙第一次成功抓起40公斤杠铃时,那种成就感至今难忘。“那一刻突然觉得自己不再是那个什么都举不起来的新人了。”这个小小的突破,成为他举重生涯的第一个里程碑。从此,每天早操、上课、训练、自习的规律生活,塑造着这个少年运动员的品格。

首战告捷:从紧张结巴到沉着应战

2021年底,练举重仅半年的张德龙迎来了人生第一



场比赛——在邯郸举行的河北省青少年举重锦标赛。回忆起那个“紧张到结巴”的初体验,他忍不住笑了。

“赛前检录时,我的手一直在抖,说话都不利索了。”张德龙描述道,“郝教练把我拉到一边,告诉我‘上台后就当台下没人,只关注你和杠铃’。”这番开导让他稍稍平静下来。第一次走上正式比赛台,镁光灯的炙热、观众的注视、裁判严肃的表情,都让这个新手心跳加速。

“抓举第一把要的是65公斤,我连平时训练的重量都没举起来。”他说着摇摇头,“下场后教练让我深呼吸,调整状态。”第二把虽然成功举起,但动作明显变形。最终,他以总成绩第四名结束了首秀。“比完赛我才发现,比赛服都被汗水浸透了。”

这次经历让张德龙明白了一个道理:“比赛比的不只是力量,更是心理素质。”比赛结束后,他开始有意识地在训练中模拟比赛场景,同时,教练也加强了心理训练,教他如何在紧张时调整呼吸、集中注意力。

高光时刻:省运会上的绝地反击

2023年河北省运动会,成为张德龙运动生涯的转折点。当时参加89公斤级丙组比赛的他,经历了一场惊心动魄的较量。

“赛前我就一个念头,要拿冠军。”张德龙回忆道。抓举环节,他发挥稳定,以77公斤领先对手。但到了挺举环节,局势变得胶着。“第一把90公斤很顺利,第二把裁判却判我左肘二次屈伸。”这个意外让比分被对手追平。

关键的第三把,场边气氛紧张到极点。“教练和师兄们围着我,有人给我按摩放松,有人让我闭眼调整呼吸。”张德龙描述着那个紧张时刻,“教练只说了一句‘该你上了’,我就知道必须拼了。”令人惊叹的是,在巨大压力下,他完美地完成了动作,当裁判亮起白灯时,全场沸腾了。

“确认夺冠那一刻,我整个人都是懵的。”他笑着说,“直到颁奖时听到国歌,才意识到梦想成真了。”这次胜利不仅让他收获了金牌,更让他建立了强大的自信心。

2025锦标赛:银牌背后的突破

2025年河北省青少年举重锦标赛上,升级参加102公斤级比赛的张德龙,面临了新的挑战。

“赛前一个月,我们就进入封闭训练。”他详细介绍备战过程,“每天六小时专项训练,重点加强腰腹核心力量。”教练组为他制定了详细的战术:抓举稳扎稳打,挺举全力一搏。

比赛当天,面对来自唐山的强劲对手,张德龙在抓举环节落后5公斤。“下场后教练调整战术,让我在挺举中放手一搏。”第二把他成功举起125公斤,将比分差距缩小。关键的第三把,他大胆挑战130公斤。

“翻站很顺利,但在上挺时左肘出现了二次屈伸。”张德龙遗憾地说。裁判的红灯让这个重量被判无效。更遗憾的是,对手随后成功举起135公斤,锁定胜局。张德龙夺得抓举第二,挺举第二,总成绩第二。“虽然没能夺冠,但这次挑战让我看到了自己的潜力。”

赛后总结会上,教练组帮他仔细分析了技术录像。“我的腰腹力量和臂力还需要加强,特别是上挺时的支撑稳定性。”张德龙认真地说。这些宝贵的经验,成为他下一步训练的重点。

文武兼修:杠铃之外的人生

在大多数人印象中,举重运动员的生活应该只有铁与汗,但张德龙打破了这种刻板印象。

“我们早上5:30起床早操,7:00吃早饭,8:30开始上课。”他详细描述着体校的生活作息,“下午2:30到5:30是训练课,晚上还有文化课学习。”这样紧凑的日程,他坚持了四年多。

让人意外的是,这个力量型选手对语文学情有独钟。“最喜欢上古文课,背《出师表》时感觉特别带劲。”他笑着说。在张德龙看来,文化学习与体育训练相辅相成,“举重让我学会坚持,学习让我更会思考。”

谈及未来,这个17岁的少年眼中闪烁着坚定的光芒:“明年锦标赛,我要把银牌换成金牌。”张德龙表示,自己要努力学习,奋力比赛,争取考上理想的大学,一步一个脚印,向着更高更远的目标稳步前进。