

新时代特色体育乡镇发展研究 ——以张家港市南沙镇举重运动为例

前言

特色体育乡镇在新时代的发展境遇各不相同。张家港市南沙镇被誉为“举重之乡”，举重运动是张家港市的特色体育项目，现如今也面临着发展的新问题。通过对张家港市南沙镇举重运动发展的研究，让特色体育乡镇重新焕发青春，助力体育强国建设。

关键词

特色体育乡镇；发展；举重运动

2020年习近平总书记在中央农村工作会议上指出，现在，我们的使命就是全面推进乡村振兴，这是“三农”工作重心的历史性转移。特色体育乡镇作为乡村振兴的重要组成部分，对于促进乡村发展、增强农村新引力、提高人民健康水平有着重要意义。

举重运动是我国奥运会重点项目，也是张家港市的特色体育项目。张家港市南沙镇有较为浓厚的举重运动基础，是著名的“举重之乡”。通过对张家港市南沙镇举重运动发展情况进行调查，分析张家港南沙镇举重运动发展遇到的问题，以促进特色体育乡镇的良性发展。

1 张家港举重运动的源起

早在8000年前，张家港市南沙地区就已经出现了人类文明。张家港市东山村文化遗址是太湖流域、长江下游地区发现的最早的新石器时代遗址，位于张家港市金港镇南沙东山村香山东侧的斜坡上，遗址出土了石锛、石钺、石锥等石器。这些石器的存在为张家港市开展石锁、石担运动提供了便利的条件。新中国成立以前，张家港市南沙地区就拥有非常浓厚的石锁、石担的锻炼氛围，几乎家家都有石锁，民众常常在空闲之余，通过石锁、石滚、石臼、石担等器材锻炼来增强体质。新中国成立以来，张家港市南沙地区聚集了一批石锁爱好者，定期锻炼切磋、外出交流等。后成立了苏州市第一家石锁俱乐部——东山石锁俱乐部。2017年，石锁被列为张家港市非物质文化遗产，2021年石锁被列为苏州市非物质文化遗产。石锁、石担运动的

氛围为张家港市南沙镇开展举重运动营造了良好的环境。

2 张家港市举重运动发展历程

2.1 举重学校的创办

张家港市举重运动创始人蒋才元创办了张家港市举重学校。1934年9月，蒋才元出生在张家港市南沙镇三甲里村，从小受家乡石锁、石担运动氛围的影响，逐渐热爱上举重这项运动。1952年，蒋才元考入山东师范学院体育系。在大学期间他经常参与举重运动，并获得了山东省轻量级举重比赛冠军。因家乡缺少体育人才，蒋才元于1968年回到了家乡新风学校（即现在的南沙中学），担任体育教学工作。蒋才元在1979年成立了江苏省第一支学校举重队——张家港市南沙中学举重队。通过严格科学的训练，蒋才元带着这支举重队参加县级、省级比赛，均获得了优异的成绩。1995年2月，张家港市南沙中学举重队升格为举重学校，张家港市南沙镇举重运动的辉煌从此拉开序幕。2012年张家港市举重协会在张家港市南沙中学成立，进一步促进举重运动的规范化发展。

2.2 举重运动历任教练员情况

张家港市南沙小学举重队、南沙举重学校一直坚持设置专职教练员岗位。蒋才元是张家港市南沙中学举重队创始人，从1979年到1995年一直担任南沙中学举重队教练员工作。1995年南沙中学举重队升格为举重学校，苏州市体育局外派了4名教练员担任南沙举重学校教练员；2001

年南沙小学聘任了一名有举重经验的教练员担任体育教师，并兼任南沙小学“香山苑”举重训练队的教练员至今；2016年开始，南沙举重学校教练员陆续被体育局召回，到2022年仅余一名教练员。为了弥补举重教练员数量上的不足，南沙中学招聘了体育教师任专职举重教练员工作。张家港市南沙镇举重教练员数量由高峰期的5人，降至现在的3人，教练员数量的减少影响了当地举重训练的质量。

表 1 张家港市南沙镇举重运动历任主要教练员

任职时间 (年)	教练员 代表	南沙小学 教师 (兼举重 教练员)	南沙中学 教师 (兼举重 教练员)	南沙举重 学校 教练员
1979—1995	蒋才元	0	1	0
1996—2001	蒋才元等	0	1	4
2002—2021	袁某某等	1	0	4
2022—至今	奚某某、 丁某某等	1	1	1

2.3 举重人才输送及获奖情况

张家港市南沙举重学校为国家培养了一大批优秀的体育人才，其中有7人入选了国家举重队，10人获“运动健将”称号。张家港市南沙举重学校输送的运动员在国家级甚至世界级的赛场上崭露头角，获得了全运会金牌、世界冠军、奥运会银牌等卓越的成绩。在2012伦敦奥运会上，陆浩杰荣获男子77公斤级举重比赛银牌，为张家港市举重运动实现了奥运会奖牌零的突破。四十多年来，张家港市南沙镇培养的举重运动员从简陋的乡镇学校校舍逐步走向了世界舞台，当地因此被誉为“冠军的摇篮”。

表 2 张家港市南沙镇输送的举重运动员
所获国家级及以上赛事奖牌情况

级别	世界级 金牌(枚)	世界级 银牌(枚)	亚洲 级金牌(枚)	全国级 金牌(枚)
数量 (枚)	11	8	6	35

3 张家港市南沙镇举重运动现状调查

3.1 张家港市南沙镇举重教练员现状情况

通过表3可以看出：张家港举重运动目前有3位教练，其中2名是男教练，1名是女教练，均毕业于体育院校。其中奚教练是苏州体校外聘的教练员派驻到张家港市举重学校担任教练员工作；黄教练是南沙中学体育教师，兼任张

家港市举重学校教练员；丁教练是南沙小学教师，兼任南沙小学“香山苑”举重队教练员。三位教练都曾是高水平运动员，担任教练年限最低为5年，最高为29年，有着丰富的教练员经验。但与之前相比，张家港举重运动教练员的数量和执教水平仍略有下降。

表 3 张家港市南沙镇举重教练员基本信息情况 (n=3)

姓名	性别	出生 年份	毕业院校	主要荣 誉	教练员 等级	担任教练 年限	工作 性质
奚某某	男	1987年	武汉体育学院本科	江苏省 冠军	初级 教练	16	体校外聘
黄某某	男	1997年	南京体育学院本科	国家 一级 运动员	无	5	南沙中学教师
丁某某	女	1972年	上海体育学院本科	国家级 运动健 将	无	29	南沙小学教师

3.2 张家港市南沙镇举重运动员现状

从表4可以发现，张家港市举重运动员中低年龄段运动员主要分布在南沙小学“香山苑”训练队，高年龄段运动员主要分布在南沙举重学校，有较好的训练衔接。访谈发现，张家港市南沙举重运动员高峰期人数近60人，而现在仅30余人，张家港市举重运动员的数量和过去相比有较大幅度减少，主要原因在于举重运动员的职业发展路径较为狭窄，选材困难。

表 4 张家港市南沙镇举重队运动员所在年级情况 (n=32)

年级	南沙小学“香山苑”举重队训练队 人数(名)	南沙举重学校 训练队人数(名)
二年级	6	无
三年级	5	无
四年级	3	3
五年级	2	6
六年级	0	4
初中	无	3

3.3 张家港市南沙镇举重训练现状

张家港市南沙小学“香山苑”训练队主要是为南沙举重学校输送人才，为进入南沙举重学校做前期培养，所以训练时间较少，每周训练2~3次，每次1~1.5小时。南沙举重学校的训练是按照少年体校的训练标准，上学期

间每天都要训练,寒暑假大部分时间也都要训练。无论是南沙小学训练队还是南沙举重学校训练队,都采取举重训练和文化学习相结合的原则,所以均是在文化课学习后进行训练。

表5 张家港市南沙镇举重训练情况

时间	南沙小学“香山苑”队训练时间	南沙举重学校训练队训练时间
周一~周五	每周训练2~3次,每次1~1.5小时	每天训练,每次2~2.5小时
周六	无	2次,每次2小时
周日	无	1次,每次2小时
寒暑假期间	无	从放假到临近开学半个月

4 张家港市举重运动发展困境分析

4.1 举重运动的关注度下降

举重运动项目即将退出奥运会等国际大赛的舞台,根据国际奥委会最新公布的奥运会项目大名单,2024年巴黎奥运会可能会是举行举重比赛的最后一届奥运会。一旦举重运动在奥运会这样的国际大赛中被取消,人们对举重运动的重视程度必然会减少,资金与精力投入也会相应减少。举重项目竞技体育的发展前景将对张家港市南沙镇的举重运动发展带来重大影响。

4.2 举重运动参与难度大,推广不易

举重运动是一种极限运动,参与难度大,具有危险性,

在没有专业指导和保护措施的前提下极易受伤。相较于其他项目,举重运动的危险性高,所以有很多人因为害怕受伤不敢尝试。同时人们对举重运动员存在刻板印象,认为举重运动员头脑简单,四肢发达,身材粗壮、腿粗、个子矮。导致很多人不愿意去从事举重运动,举重运动推广困难。

5 总结与建议

张家港市南沙地区很早就有了石锁、石担运动,并且在群众中有较高的普及度,为张家港市举重运动提供了生存的土壤,但当地举重运动的发展仍受多方面因素的制约。一方面,教练员数量的减少与执教水平的下降影响了张家港市举重运动专业训练模式的建构;另一方面,举重运动员后续发展路径较窄,这导致张家港市举重运动员人才挖掘困难,运动员数量日渐减少;同时,举重运动受大众关注度较低,运动本身参与门槛较高,内外因素影响下导致举重运动难以得到广泛推广。

综上,张家港市南沙镇应提高对举重运动的重视程度,加大举重运动的投入力度,大力促进举重运动的发展。首先应在引进高级别的举重教练员的同时大力培养本土教练员,提高举重教练员整体水平,促进举重运动发展;其次应拓宽举重运动员培养的上升途径,让运动员有更好的职业前景,吸引更多的人参与到举重运动中;同时建议创新举重运动的形式,降低参与难度,让更多的人参与到举重运动中来,加大举重运动的宣传力度,让举重运动走进大众视野。

文/孙利亚¹,刘雪²(1.江苏科技大学,江苏苏州 215600;2.张家港市第一职业高级中学,江苏苏州 215600)

作者简介:孙利亚,女,江苏灌云人,江苏科技大学讲师,研究方向:学校体育教育;刘雪,女,江苏徐州人,张家港市第一职业高级中学助教,研究方向:学校体育。

参考文献:

- [1] 杨棠勋,杨世勇.建国七十年来中国举重运动的发展历程与时代价值[J].四川体育科学,2019,38(2):1-4+17.
- [2] 杨业峰.浅谈举重运动现状及发展趋势[J].当代体育科技,2017,7(25):233-235.
- [3] 温奥恩,李永坤,陈小敏,等.举重运动大众化推进路径研究[J].当代体育科技,2021,11(32):125-127.
- [4] 赵希记,吴建伟.张家港农村特色体育乡镇形成原因研究——以南沙镇为例[J].当代体育科技,2013(12):99-100.
- [5] 高文清.翘关 扛鼎 举石——中国古代举重运动的发展[J].体育世界(学术版),2008(5):103-104.