

Headline	Singapore team wins silver medal at IPF Classic World Championship for first time		
MediaTitle	Lianhe Wanbao (Thu - Sun)		
Date	29 Jul 2018	Language	Chinese
Frequency	Daily	Circulation	102,000
Readership	306,000	Section	News
Color	Full Color	Page No	6
ArticleSize	612 cm ²	AdValue	S\$ 4,081
Journalist	N/A	PR Value	S\$ 12,243



世界健力举重赛 我国健儿首夺银

▼李家庆（左二）今年6月参加健力举重世界男子公开锦标赛，一举摘下银牌。（受访者提供）

余忠达 郑若鑫 联合报道
benzdoer@sph.com.sg
邬福梁 摄影

出征加拿大卡尔加里举行的世界男子健力举重锦标赛，我国25岁健儿一举夺下银牌，成为第一位打入世界前三名的新加坡选手。

这名为我国争光的健儿是25岁的李家庆。今年6月，由International Powerlifting Federation（简称IPF）举办健力举重（powerlifting）世界男子公开锦标赛在加拿大卡尔加里举行，世界各地举重好手蜂拥而至。

男子公开比赛共有八个体重组别，李家庆代表我国出赛，在体重74公斤以下的组别的蹲举（Squat）、仰卧推举（Benchpress）和硬举（Deadlift）项目，分别取得255公斤、170公斤和287.5公斤的成绩。

他以712.5公斤的成绩，在19名选手里排名第二，打败来自日本、俄罗斯、德国等国家的好手，一举夺下银牌。

李家庆也成为第一个在IPF健力举重比赛里，闯进世界前三名的新加坡选手。

他说：“健力举重的三个项目里，选手都有三次尝试的机会，我在三次蹲举中，只有第一次是完成的。”

根据IPF网上资料，第一名选手的蹲举、仰卧推举和硬举成绩分别为275.5、190、和292.5公斤，总成绩为758公斤，第三名选手则分别为276、152.5、和272.5公斤，总成绩是701公斤。

据知，在尝试硬举之前，李家庆一直排在第三名。

值得一提的是，李家庆越战越勇，在剩下的六次尝试中，稳稳完成了五次，击败第三名的日本选手，只输给了大他五岁的美国选手。

李家庆虽然在6月的比赛取得不俗成绩，却已将眼光放在今年底，将在菲律宾举行的亚洲健力举重公开锦标赛。

他说：“目前在我组别里，蹲举世界纪录是276公斤，我要在年底的比赛里，打破这个纪录。”



李家庆去年比赛时，在硬举项目中尝试举动300公斤。（受访者提供）



硬举最后尝试成绩是287.5公斤

健力举重共有三个举重项目，选手在各项目中有三次尝试机会，将三次尝试中最好的算进总成绩。

李家庆在受访过程中，一边示范健力举重的项目，一边向记者解释运动规则。

这项运动有三个举重项目，分别是蹲举、仰卧推举和硬举三个动作。蹲举时，选手会将装好红片的杠铃架在肩膀上后往下蹲，直到膝盖弯曲角度小于90度，再往上蹲。

仰卧推举则是躺在凳子上，双手握住杠铃，降至胸前后再往上推，动作就算完成。

最后，硬举是将装好红片放在地上的杠铃握在手里，选手往上拉后，只要膝盖和背部挺直，动作就算完成。



李家庆示范如何进行仰卧推举的动作。

选手们在各项目中有三次尝试机会，以李家庆这次比赛的成绩为例，他的硬举三次尝试分别为275、285、287.5公斤。

“每次都有三个裁判判定该尝试过关不过关，我第二次尝试有两个裁判举红牌，第三个则过关，因此把287.5公斤算进总成绩里。”

2次申请失败 机师当不成 改当运动员

原本立志当飞机师，两次申请失败后毅然选择当运动员，至此一周训练四次，终极目标是当世界冠军。

李家庆19岁时与健力举重结缘，当时趁着学校假期在各种活动中做音乐助理，挣零用钱。

一次，他被分配到新加坡第一个健力举重比赛工作，目睹了选手们的表现，见证了冠军的诞生。从那时起，他就立志当冠军。

其实，小时候的李家庆曾有一个飞机师梦，为此特意选择在理工学院修读航空航天工程。然而，两次申请

加入武装部队失败后，他只好在工程师和运动员之间做选择。

他选择当运动员后，开始每周四次，每次两小时的训练生涯。

他透露，接近比赛的一个月时，为了达到巅峰状态，训练蹲举和硬举两个项目中都得搬动超过250公斤的重量，也就是他本身体重的三倍。可想而知，李家庆的身体得承受惊人的压力，他坦承，有时会有挺不住的感觉。

什么是他坚持下去的动力？李家庆笑说：“有朝一日，成为世界第一。”