



罗诗芳

举重若轻，巴黎流“芳”

北京时间8月8日晚，巴黎奥运会举重女子59公斤级比赛展开争夺。中国选手罗诗芳以抓举107公斤，挺举134公斤，总成绩241公斤夺冠摘得金牌，并且三个成绩全部创下奥运纪录。这是中国举重队所收获的第三枚金牌，同时也是中国体育代表团的第28枚金牌！

本版撰稿
本报记者 薛思佳



悟性很高，律己更严格

在中国女子举重队主教练王国新眼中，罗诗芳是一个领悟能力很强的运动员，“她对于技术动作的理解和感觉都很好，是一个相对比较有技术性的选手，专项运动能力也很强。而且她的比赛能力和比赛风格是我特别欣赏的。”

事实证明，曾培养出多位世界冠军、奥运冠军的王国新没有看错人。2023年举重世锦赛，罗诗芳包揽女子59公斤级抓举、挺举和总成绩三枚金牌，首次为中国队赢下该级别世界大赛的冠军，“付出越多，收获的那一刻就更开心，整个过程就是积累到突破，再到最后一刻的释放。”这个世界冠军头衔，也激励着罗诗芳朝着更高的目标去迈进，“任何运动员的梦想都是站在世界之巅，然后拥有属于自己的世界纪录。”

迈向成功的道路，绝不可能一帆风顺，罗诗芳也曾遭遇过挫折，但她身上却有股愈挫愈勇的劲儿，“我有湖南妹子不服输的性格，告诉自己好事多磨。”罗诗芳坦言自己能进步的秘诀，就在于不甘心出现问题的时候不去解决，而是会绞尽脑汁地去尝试，就算不休息也要把动作磨顺、磨好，“在你状态不好的时候，与其躺在床上胡思乱想，还不如握住杠铃，去思考自己能不能变好一点。”

对自己要求严格的罗诗芳，在今年4月份进行的举重世界杯上，达成

了自己的夙愿，以总成绩248公斤的成绩打破了中国台北名将、东京奥运会冠军郭婞淳保持的总成绩世界纪录，成功拿到了巴黎奥运会的入场券，“比赛结束感觉自己松了一口气，终于完成了一个目标，也给自己争取了一个机会，作为结果来说是满意的。”

“做到一切自己能做到的，最后的结果一定不会差。”是罗诗芳恪守的信条，而倾其所有的她，也最终如愿让国歌奏响，让五星红旗高高飘扬在南巴黎竞技场上空！



小时候为老师捶背时被发现有劲儿

2001年出生的罗诗芳，是中国举重队在巴黎奥运周期内涌现出的新人，而她与举重结缘源自于自己的一次暖心之举。2011年，五年级的罗诗芳发现体育老师黄艳花肩膀不适，便主动为老师捶背，未承想这一次善举让黄老师发现了这个举重的“好苗子”，“我就感觉她的手臂特别有劲，肌肉质量也非常好，非常适合搞举重。”

此后，在学校里举办的俯卧撑、掰手腕等比赛中，罗诗芳往往也能够战

胜自己同年级，甚至是高年级的男生，最终在黄老师的引荐下，罗诗芳开启了在郴州桂阳体校的训练生活，师从唐曙光教练，“她这个小孩和其他人不太一样。训练不到一年的时间，她就和我讲一定要从这里练出去。很多小孩子在她这个年纪，没有这种想法。”

坚定的信念，再加上努力训练，让罗诗芳很快脱颖而出。仅仅一年之后，罗诗芳便进入了省队训练，“我感觉举重是一件很酷的事情。有些男生

举不起来的重量，我可以轻松举起，在这个过程中不断地挑战自己。”

2021年全运会，罗诗芳获得举重女子59公斤级冠军，从而入选中国举重队，获得了备战巴黎奥运会的机会，“我当时来的时候，整个人还是挺兴奋的。特别是见到这些奥运冠军的时候，很迫切想在他们身上去学一些什么东西。他们平时训练，或者上大重量的时候，我都会去看，会希望自己成为像他们一样强大的人。”

时隔16年再进决赛，中国女曲无畏金兰

北京时间8月8日凌晨，巴黎奥运会女子曲棍球半决赛在中国队与比利时队之间展开较量。在常规时间战成1比1平的情况下，中国队在23米球决胜中，以3比2淘汰比利时队，继2008年北京奥运会之后，时隔16年再次闯入奥运会决赛！

赛前目标奖牌可期

在北京奥运会摘得一枚宝贵的银牌，创造历史最佳战绩之后，中国女子曲棍球队在过去的三届奥运会中表现中规中矩，先是在伦敦拿到了第六名，随后又在里约和东京连续两次拿到了第九名。

此次出征巴黎奥运会之前，球队的澳大利亚籍助教查尔斯沃思在接受采访时表示，尽管赢得奥运奖牌的道路充满挑战，但中国女曲是一支有实力站上领奖台的队伍。

现年72岁的查尔斯沃思是澳大利亚体育史上的传奇人物，在运动员生涯曾四次参加奥运会曲棍球比赛，退役后又先后执教过澳大利亚男、女子曲棍球队，率队多次获得世界大赛冠军。进入巴黎奥运周期，她受到昔日弟子艾莉森·安南的邀请，出任球队助教一职，这对师徒组合曾经在奥运



会上两度斩获金牌。

在安南和查尔斯沃思的率领下，中国女曲的水平得到了长足的进步。去年10月，中国女曲时隔13年重夺亚运会冠军，锁定了巴黎奥运会的参赛席位，世界排名也从第14位攀升至第七位，不过在查尔斯沃思看来，队伍的实际水平要高于现有排名，有望跻身世界第三，这也是她为何在赛前笃定地表示球队有机会站上奥运会的领奖台，“摘得奥运奖牌绝非易事，但充满可能。我们的队伍能够为大家带来惊喜。”

此次出征巴黎奥运会的中国女曲，平均年龄在23到24岁之间，既有



欧紫霞、李红等老将，也有范云霞、谭金僮等新人。作为女曲队长，欧紫霞曾随队征战过里约、东京两届奥运会，副队长李红也有过出战东京奥运会的经历，“队伍这两年一直处于上升趋势，队员们一直很相信教练团队，期待这次巴黎奥运会能有好的发挥。”

以下克上惊喜不断

经过抽签，中国女曲在巴黎奥运会上被分在了死亡之组——A组，同组的对手包括东京奥运会冠军荷兰队，以及比利时、德国等传统强队。

最终，中国女曲小组赛上取得了



2胜3负的战绩，以小组第四名的成绩，在四分之一决赛上迎来了澳大利亚队。

“一旦你进入了四分之一决赛，任何事情都有可能发生。”正如中国队主帅艾莉森·安南赛前所言，面对在B组中取得4胜1负，位列小组头名的强敌，中国女曲在先丢一球的情况下，以3比2完成以下克上的逆转，诠释了何为“一切皆有可能”，“这对我们来说是巨大的回报，体现了我们付出的努力。我为我的队友感到非常自豪，也为我的教练感到非常自豪。”中国女曲队长欧紫霞说道。

中国女曲带给人们的惊喜，远不止于此。半决赛面对曾经在小组赛对其告负的比利时队，姑娘们再进一步。在常规时间战成1比1平的情况下，两支球队进入23米球决胜。在队伍率先失手的情况下，球队门将叶娇力挽狂澜，连续三次扑出对手的射门，帮助中国女曲以3比2淘汰对手，挺进决赛，“进入23米球决胜时，我一直在告诉自己冷静，我们不会放弃。”走下赛场之后，叶娇和队友们终于让自己的心情得到了彻底的释放，相拥而泣。

2008年北京奥运会的银牌，是中国女曲在奥运会历史上的最好战绩。如今，一群年轻的姑娘时隔16年再度踏上女子曲棍球决赛赛场，并且有望刷新由前辈保持的纪录，“在奥运会开始之前，甚至在我们进入半决赛后，很多人仍认为我们是弱者，他们一直在用排名来判断我们。”中国女曲主教练艾莉森·安南说道，“我们在亚运会拿到了冠军，在奥运会上，我们依然在不断进步，我拥有一群非常有天赋的球员。这些年轻的姑娘正在向世界传达着不同的信息。”

中国女曲在决赛中的对手，将是东京奥运会冠军、现世界排名第一的荷兰队。两支球队曾在小组赛中有过交手，当时中国队以0比3告负，但对于已经上演过以下克上的姑娘们而言，并非没有可能在决赛中掀翻对手，“就是拼！虽然对手很强，但我们也不弱！”