

极限  
逆转

## 慧当凌绝顶

侯志慧最后一举  
反超对手,夺举重女子  
49公斤级金牌

侯志慧经历了最刺激的一场比赛 新华社发

走进新闻发布厅,侯志慧说这是她经历的“最惊险、最刺激的一场比赛”。北京时间8日的巴黎奥运会举重女子49公斤级比赛,侯志慧在全场最后一举中,反超对手,获得金牌。放下杠铃,侯志慧紧握双拳,大声呐喊。“我第一次这么激动。”

综合新华社、红星新闻、新京报



教练在鼓励我,告诉我一定行,我知道必须举起来,不到最后不能放弃。

“这是我最惊险的一场比赛”

女子小重量一直是中国举重军团的强项,不过,本场抓举比赛,侯志慧并不满意自己的表现。

“身体太紧,当时太想要这枚金牌了。”侯志慧回忆道。

也正因此,她抓举结束后落后第一名4公斤。为了反超,侯志慧只能从挺举开把的110公斤,直接增加到第二次试举的117公斤。可没想到,这把117公斤她没举起来。

“当时就是动作有问题。”走下台,留给侯志慧的只有最后一次机会。

“教练也在鼓励我,告诉我一定行,我知道必须举起来,不到最后不能放弃。”上台前,侯志慧不断调整心态。

有丰富大赛经验的侯志慧,第三次试举有针对性地做了调整。“我知道第二次试举的问题,就可以避免了,而且当时也提醒自己,要专注自己,不能去想别人。”

深呼吸,走上杠铃前,提杠,站起,杠铃被高高举起,成了!全场响起热烈的欢呼声!

侯志慧似乎从谷底一跃而起,

闯入一片蓝天。“东京比得比较稳,这次比较险,但是这次心态上更成熟一点,不过下次还是争取不要这么刺激了。”侯志慧说。

坚持不懈,侯志慧奥运两连冠

侯志慧于1997年出生于湖南郴州桂阳县,因为身形瘦小,她在小学阶段参加少年组比赛时甚至被人误以为是幼儿园小朋友。“小猴子”从小举重成绩都很突出,却在不到20岁时迎来人生最沉重的一次打击。

2016年里约奥运会,当时只有19岁的侯志慧以资格赛第一的成绩入选中国奥运代表团,准备向女子48公斤级举重金牌发起冲击。然而距离奥运开幕只有5天的时候,中国举重队突然宣布更改参赛项目:侯志慧因膝盖伤病被75公斤以上级的孟苏平替换。

尽管对自己的伤势有所预判,但得到消息后侯志慧还是哭了一个中午。在举重队大批成员从圣保罗启程前往比赛地纽约时,侯志慧却踏上了返回北京的航班。此后长达一年时间里,侯志慧的状态一直处在低潮期,熟悉的教练、队

友们发现过去那个爱笑的“小猴子”不见了,换成一副永远深沉严肃的表情。

2017年全运会成为侯志慧职业生涯的转折点,她以抓举93公斤、挺举115公斤、总成绩208公斤获得金牌。这个重量比里约奥运会的冠军多出了足足8公斤,她也以这样的方式强势宣告自己的回归。

东京奥运会,侯志慧已是这个级别无可争议的王者,她以210公斤的总成绩轻松收获了女子49公斤级金牌。比赛中,侯志慧习惯用绑带做护腕,东京奥运会时正是戴着里约周期的绑带出战,她在上面写了两句话:“因为明白,所以坚持。因为失去,所以明白。”

巴黎奥运周期,侯志慧面临着巨大的压力,队友蒋惠花大部分时间里成绩都要比她优秀。要想获得巴黎奥运会资格,今年4月泰国世界杯是侯志慧最后的机会,她必须举起217公斤。这一次,侯志慧顶住了,抓举97公斤破世界记录,挺举又举起120公斤,最后时刻反超蒋惠花。

在此之后的故事则是顺理成章,拥有绝对实力的侯志慧在成熟心态的加持下,在巴黎奥运会成功卫冕。

## 女子举重59公斤级,罗诗芳稳稳摘金

北京时间8月8日晚,在巴黎奥运会举重女子59公斤级决赛中,罗诗芳以241公斤(抓举107公斤,挺举134公斤)的总成绩,勇夺金牌。值得一提的是,罗诗芳在抓举、挺举和总成绩这三项上均打破了奥运会纪录!这枚金牌也是中国代表团在本届奥运会上获得的第28枚金牌。

罗诗芳出生于2001年,来自湖南省郴州市桂阳县一个普通的农村家庭。她的启蒙教练回忆,小时候,男孩子掰手腕都掰不过她!

在女子59公斤这个级别上,中国从不是优势项目,但罗诗芳的出现,改变了这一切。中国女举主教练王国新回顾这个备战周期很感慨:“她真的很玩命。因为中国

女子举重都很优秀,但是只能选择三个,所以对运动员来说,是非常残酷的淘汰赛。”

能够在巴黎奥运会上挑起大梁,罗诗芳也斗志昂扬,“全力以赴,做好自己能做的一切!”如今圆梦巴黎后,罗诗芳将在该项目上争取更多佳绩。

综合澎湃新闻、红星新闻

## 双保险

谢思埸、王宗源  
跳水男子3米板包揽金银牌

北京时间8月8日晚,巴黎奥运会跳水男子3米板决赛,中国队选手谢思埸以543.60分的成绩卫冕夺金,另一名中国队选手王宗源摘得银牌。谢思埸的这块金牌也是中国体育代表团在巴黎奥运会上获得的第27枚金牌。

1996年3月出生、现年28岁的谢思埸,已是跳水队的“老将”。他的跳水之路可谓一路与“痛”相伴。

谢思埸的妈妈回忆,谢思埸小时候在水上乐园游玩时,曾摔倒掉进了浅水池,呛水带来的痛楚和恐惧,给年幼的他造成了不小的阴影。但偏偏就是谈“水”色变的谢思埸,后来不仅很快学会了游泳,又从一米板“跳”到了10米台,克服了对水的“心魔”,2007年进入省队,2012年入选国家队。

进入国家队一年后,伤病袭来。2013年备战全运会时,谢思埸用力过猛,把踝关节的骨片拉了出来。2014年,谢思埸做了手术,左脚内侧打了两个钉子。谢思埸没有被伤病打倒,2015年,他拿下了喀山游泳世锦赛男子1米跳水金牌。

2016年,备战里约奥运会的谢思埸前脚内植入的钢板错位,不得不再次手术,取出了之前的两根钢钉。一根固定肌腱的锚钉则留在了谢思埸的体内,或将陪



谢思埸(右)和王宗源 视觉中国供图

伴谢思埸一生。谈及带伤作战,谢思埸说:“它就是长在你身上的一部分,把疼痛吞到肚子里就好了。”

2019年,东京奥运会临近,谢思埸腰部的新伤和左脚的老伤暴发。咬牙熬过伤病,谢思埸登上东京奥运会赛场,拿下男子双人3米板和单人3米板两块金牌。

东京奥运会后,伤病不断的谢思埸暂时退出国家队。2023年12月,谢思埸宣布自己重返国家队。他在微博上曾表示:“虽然过程艰辛,但我对跳水的热爱没停止过。” 据红星新闻

## 双子星

刘浩/季博文  
男子双人划艇500米决赛夺冠

刘浩(左)/季博文庆祝夺冠 视觉中国供图

北京时间8月8日,巴黎奥运会皮划艇静水男子双人划艇500米决赛中,中国组合刘浩/季博文以1分39秒48的成绩获得冠军。

此番征战巴黎奥运会是刘浩的第二次奥运之旅,东京奥运会上,他与搭档郑鹏飞携手获得男子1000米双人划艇银牌,是中国皮划艇队13年后再次获奥运奖牌;在男子1000米单人划艇中,刘浩还斩获亚军,这也是中国男子单人划艇的首枚奥运奖牌。本届奥运会,刘浩的搭档是首次出战奥运会的“00后”选手季博文,巴黎奥运会也将男子双人划艇项目的距离从1000米改为500米。

谈到对季博文的第一印象,刘浩表示:“他年纪小,划得快。”季博文对于刘浩则由衷地钦佩,“我们2019年在千岛湖比赛时候认识的,自己本来觉得自己已经很快

了,但一比较被落得好远,我把浩哥当作一个榜样去学习,就朝着这个目标前进。”

1000米调整成500米,对于擅长长距离的刘浩和季博文来说,需要重新适应比赛节奏,冬训期间,他们进行了更多的力量训练,提升身体素质和体能,力量课上每项内容都在比拼,刘浩回忆:“没有感到特别难受,到了健身房,每个人都很有干劲,大家每天都在比。”

通过艰苦的训练,两个人也逐渐找到默契,2023年静水皮划艇世锦赛是奥运资格赛,前五获得巴黎奥运资格,当时对于搭档只有一年的刘浩和季博文来说是第一次真正严峻的考验,但比赛证实了两人的努力没有白费,中国组合仅次于德国获得第二名,同时锁定了巴黎奥运会的参赛席位。 据澎湃新闻