

为了升级别增重20多斤 终夺奥运会桂冠

## 汪周雨 爱美又注重细节的 “大女孩”



“心有所向且满怀希望，好好把握剩下一年的时间，但愿在绽放的那一天能所向披靡！”这是备战奥运会期间，汪周雨在朋友圈写下的文字，这个27岁的姑娘希望能在东京奥运会上向全世界绽放她的光芒。

2日下午的东京奥运会女子87公斤级举重决赛，汪周雨以抓举120公斤、挺举150公斤、总成绩270公斤拿下金牌。虽然看上去胖胖的很可爱，但在汪周雨心中，这个爱美的姑娘其实并不想长胖。

### A 爱美的姑娘不想长胖

在去年10月全国女子举重锦标赛87公斤级比赛中，来自湖北的汪周雨以抓举126公斤、挺举160公斤、总成绩286公斤夺得冠军，其间六把试举全部成功，是那次赛事中国女子举重队唯一做到成功率百分之百的选手。今年4月的举重亚锦赛中，汪周雨再次以总成绩286公斤收获金牌。

越是临近奥运，汪周雨就越会让人感到放心。教练王国新曾说：“汪周雨的力量、能力和水平还在往上走，相信在奥运会上她的成绩会是相当可观的。我希望她在技术上越来越稳定，为国而战时成为‘可靠的运动员’。”这是一个被教练给予厚望的选手，然而她也曾经历过挣扎。

1994年5月13日，汪周雨出生于湖北宜昌都市陆城镇，11岁起开始练习举重。汪周雨成名于2017年全运会，当时她以265公斤的总成绩拿到了女子75公斤级金牌。2018年全锦赛，汪周雨把这一级别的总成绩刷新为273公斤。2018年国际举联更改级别之后，平时体重在80公斤左右的汪周雨一下子被卡在在了76公斤和87公斤两个级别之间。教练组和汪周雨权衡各方利弊后，选择了升级。

当时汪周雨内心是有一些不情愿的，“我不愿意长胖，不愿意增重，从过去自己打的75公斤升到87公斤级，等于长20多斤肉。哪个女孩也不想随便就长个20多斤呀！”练了一段时间，不用再为降体重烦恼，汪周雨慢慢适应了新级别。

### B 她的衣柜永远最整洁

汪周雨是个特别在意“细节”的姑娘，举重队里，衣柜收拾得最干净、最整洁的永远是汪周雨，举重鞋、腰带、护腕都摆在固定位置，她的房间里也会有专门的柜子摆放自己的手办，哪怕几瓶矿泉水也要码齐……“我觉得这是种生活态度。”汪周雨说，东西收拾利索了，自己看着心情也会好很多。

正是这样的“强迫症”，汪周雨对训练中的要求也近乎苛刻。“女队其他级别上，队友们的成绩要么是世界纪录，要么也很靠近世界纪录，只有我这个87公斤级差了一点。”汪周雨说。

2019年世锦赛确立了自己在87公斤级的王者地位后，汪周雨在社交媒体上写了这样一段话，“渔夫出海前并不知道鱼在哪里，可他们还是选择出发，因为他们相信自己会满载而归。人生就是这样，选择才会有机会，相信才有可能。”



### C 举重先要学会“举轻”

在队内，汪周雨基本是每天练专项时间最长、结束训练时间最晚的，她将生活中的严谨和一丝不苟都带到了训练中。王国新教练说，“她脑子里很干净，没有杂念，一旦信服了你，就会有极强的执行力，非常投入。我告诉她，‘你是内因，我这个外因就是引导好你，你自己爆发了才有希望’。”

每天训练后，汪周雨会写训练笔记，王国新也会给爱徒回复评语，任何细节都不放过。王国新一直告诉弟子，“举重，首先要学会举轻。”把点点滴滴做好，最终的结果也会是实打实的。

从全运会冠军到世锦赛冠军，汪周雨一步步地完成着自己的小目标，“成为世界冠军后，我的另一个目标就是像邓薇姐那样成为奥运冠军。”最终在东京，汪周雨多年的愿望变成了现实。

综合《新京报》《深圳特区报》报道



今日看点

8月3日 星期二

CCTV5

13:25 乒乓球女团四分之一决赛 (中国—新加坡)

16:00 体操男子双杠决赛 (邹敬园、尤浩)

16:50 体操女子平衡木决赛 (管晨辰、唐茜靖)

19:35 田径女子链球决赛(王峥)

### “凡尘”获羽毛球女双银牌



面对三次参加奥运会的印尼33岁老将波莉和她的搭档拉哈尤，首次登上奥运舞台的国羽“凡尘”组合陈清晨/贾一凡没能再进一步，在2日的东京奥运会羽毛球女双决赛中以19:21和15:21失利，获得银牌。

赛后，“凡尘”坦言，第一次经历这样的大场面，心理确实有些紧张。贾一凡说：“我们在场上可能就是缺少了一点经验上的东西。我们承认自己做得不够好，应该向对手学习。”

谈及自己的首次奥运之旅，陈清晨说：“有一点遗憾、不完美，但有遗憾我们就再努力。” 据新华社东京电

### 3战全胜 小组第一 中国女篮挺进八强



在2日下午结束的东京奥运会女篮小组赛C组的末轮比赛中，中国女篮以74:62战胜比利时队，小组赛3战全胜，以小组第一的身份挺进八强。全场比赛，中国女篮的姑娘们在攻防两端都有不俗表现。潘臻琦和李月汝命中率高达100%，全队有4人得分上双。4节比赛中，比利时队有3节得分都没有过20，最后一节只拿到了10分。

小组赛阶段，中国女篮进攻端三场比赛一共拿到了247分，在所有参赛球队中排名第二，仅次于美国的260分；防守端丢掉191分，为前八球队中最少。

据《新京报》报道