

校园里的奥运冠军②

她是中山大学引进的第一位奥运冠军，每学期有8000名学生哄抢她的240个跆拳道课程名额

策划：陶勇 统筹：林本剑 文/图 羊城晚报记者 柴智 詹淑真 林本剑 实习生 梁令菲

罗微：在课堂上 一路传承跆拳道精神

春天，中山大学南校园，花香四溢，书香氤氲。这是罗微最喜欢的季节。走在校园里，一草一木及其深厚的历史韵味深深吸引着罗微。来了8年多，罗微已从一名奥运冠军转身而为中山大学体育部副教授，她的跆拳道课更成为整个中大最紧俏的课程之一——每学期240个名额会遭到8000名学生的哄抢。她在课堂上，将一生挚爱的跆拳道的一招一式传授给零基础的学生，分享着自己体育生涯的酸甜苦辣，传递着礼仪、忍耐、克己、百折不挠和挑战自我的跆拳道精神。

罗微上课时的状态



A 半路出家，出道即巅峰

罗微，2004年雅典奥运会跆拳道女子67公斤级冠军，2010年广州亚运会跆拳道女子72公斤以下级冠军。

她是地地道道的“北京大姐”，却与广州结下了不解之缘。在从事跨栏项目七年连国家二级运动员都达不到之时，她的那股灵性和狠劲被广州军体院的跆拳道教练相中，罗微认为自己最大的特点是勤于思考、善于总结，她从不愿意自己在同一个地方摔倒两次。

对于重大赛事，罗微表示心态的控制是决胜的秘密武器。2004年雅典奥运会，对罗微而言堪称一次大考，而此时的她却在赛前备受煎熬。外界当时热炒韩国运动员黄敬善在同级别中无对手，被普遍认为是罗微在雅典奥运会上最强对手，就连罗微的教练当时也认为罗微赢的可能性为零。

1983年出生的罗微早期练习田径跨栏项目，直到16岁时意外与跆拳道结缘。虽然是“半路出家”，罗微却凭借出色的身体条件和天赋，练了短短四个月就获得跆拳道全国赛第五名，并因此获得了国家一级运动员的称号。“当初还没有固定打法，就是凭一股狠劲，左右开弓，在我还没有感受到这项运动的乐趣甚至都准备放弃的时候，居然神奇地获得了第五名。”罗微笑着说道。

这个成绩，让罗微坚定了跆拳道这条道路。七年的田径生涯为罗微打下了坚实的身体基础：速度快、力量足、爆发力强，协调性好，除了技术缺陷，罗微已具备成为一名优秀跆拳道运动员的先决条件。“从此，我的主观能动性被完全激发，训练不再需要任何人监督，遇到困难我也从来没有选择退缩”。

全国第五，罗微如同打通了任督二脉，随后一发不可收拾。练习跆拳道不到两年的时间，她就入选国家队，并夺得全国跆拳道冠军赛亚军，那一年她才19岁。2003年世锦赛，罗微夺得冠军，并在同年获得2004年雅典奥运会入场券。从跆拳道“小白”蜕变为“黑马”，罗微认为自己最大的特点是勤于思考、善于总结，她从不愿意自己在同一个地方摔倒两次。

对于重大赛事，罗微表示心态的控制是决胜的秘密武器。2004年雅典奥运会，对罗微而言堪称一次大考，而此时的她却在赛前备受煎熬。外界当时热炒韩国运动员黄敬善在同级别中无对手，被普遍认为是罗微在雅典奥运会上最强对手，就连罗微的教练当时也认为罗微赢的可能性为零。

罗微在跆拳道奥运会上夺冠图/视觉中国



罗微在雅典奥运会上夺冠图/视觉中国

1983年出生于北京，1999年进入北京跆拳道队，2002年进入国家跆拳道队，现任中山大学体育部副教授。

个人主要荣誉

- 2003年 德国 世界跆拳道锦标赛女子72公斤级冠军
●2004年 雅典奥运会跆拳道女子67公斤级冠军
●2006年 多哈 亚运会跆拳道女子72公斤级冠军
●2009年 山东 全运会跆拳道女子67公斤以上级冠军
●2010年 广州 亚运会跆拳道女子72公斤以下级冠军

C “小心我一招横劈，溅你一身血！”

广州亚运会后，罗微选择退役，开始在国家队担任教练。但为了丈夫，半年后，罗微毅然辞职，选择南下。在导师的推荐下，罗微来到了中山大学。

一来到大中，我就感觉气场是舒服的，是我梦想中的理想状态。学校领导也给了我很多的关心，让我觉得很温暖，没有丝毫陌生的感觉。”说起过去，罗微感觉就像是在昨天。罗微是中山大学历史上引进的第一个头顶奥运冠军光环的教师。自2013年入职以来，罗微主要负责中山大学的跆拳道公共体育课，目前担任中大广州校区南校园本科一年级的跆拳道老师，每周6次课，每次一个半小时，同时也指导中大跆拳道校队和学生社团的训练。

在采访当天的跆拳道课上，罗微腰扎黑带、头扎马尾辫，身高1米82的她看起来英姿飒爽。她开玩笑地告诉羊城晚报记者：“我的黄金左腿不知道哪一天就踢不动了，现在是看一天少一天啊！”话虽这么说，但面对学生，前踢、横踢、下劈，罗微的每一个动作都做得非常到位，耐心地将一招一式传授给每一位学生，认真地纠正每一个动作。

高1米82的她看起来英姿飒爽。她开玩笑地告诉羊城晚报记者：“我的黄金左腿不知道哪一天就踢不动了，现在是看一天少一天啊！”话虽这么说，但面对学生，前踢、横踢、下劈，罗微的每一个动作都做得非常到位，耐心地将一招一式传授给每一位学生，认真地纠正每一个动作。

与赛场上的霸气果敢不同，面对学生，罗微更多地展现了自己温柔的一面。“我不是要培养世界冠军，我的目的是让我的学生喜欢上跆拳道这项运动，如果每天都是魔鬼训练，学生肯定都被吓跑了，所以，我更多采用轻松幽默的方式与同学们接触”。

罗微不仅与同学们一同回忆拿金牌的辉煌时刻，也会跟他们分享自己输掉比赛时，受伤时以及处于低谷时是如何重新站起来的，“我也会要求学生写跆拳道课的理论作业，认真完成每一个学生写的上课体会和收获。看到他们从跆拳道礼仪到思维方式，看待世界的方式发生了改变，在跆拳道课堂上收获了友谊，我就觉得自己的工作非常有意义。”罗微说。



罗微指导学生做正确的抬脚动作

D 事业与爱情，一切都是那么美好

罗微说，自己不希望学生们只是冲着她的奥运冠军身份才选了她的课，“有些同学可能一开始是想看看活的奥运冠军是什么样子的，但是后面我觉得他们会真正通过我来认识跆拳道这项运动，然后从中受益，所以他们还挺喜欢我的课的。”据悉，罗微的几门课程在全校教评中名列前茅。

思想的提升都要有更高的要求，这个压力还是挺大的。”在罗微的带领下，中大跆拳道校队连续三年获得广东省大学生跆拳道锦标赛冠军。在收获成绩的同时，罗微也非常看重学生对于跆拳道精神的感悟：“我希望将体育精神、跆拳道精神与家国情怀结合在一起，呈现给学生，将跆拳道精神一直传承下去。”

关注田径



苏炳添、谢震业、汤星强、吴智强(从左到右) 图/视觉中国

苏炳添们 离奥运铜牌更近了

中国田径接力队主教练黄淡伟形容这是“迟来的爱”

北京时间3月21日，国际田联通过其官网暗示，中国田径接力队将递补获得东京奥运会铜牌，而加拿大田径接力队将递补获得东京奥运会银牌。

去年8月6日，由汤星强、谢震业、苏炳添和吴智强组成的中国队在东京奥运会男子4×100米接力决赛中跑出了37秒79的成绩，而意大利队以37秒50获得金牌，英国队以37秒51获得银牌，加拿大队以37秒70获铜牌。

但去年8月12日，国际兴奋剂检测机构宣布英国田径接力队成员吉津杜·乌贾涉药，他参加东京奥运会男子4×100米接力决赛后被收集的尿样A瓶检测结果呈阳性。中国田径接力队主教练黄淡伟听闻此事后立即告诉羊城晚报记者，英国队极有可能被取消奥运成绩，“所以，中国队这块奥运奖牌九成会到手”。

去年9月14日，国际兴奋剂检测机构宣布乌贾的B瓶尿样检测结果呈阳性，乌贾则不断声称自己是被冤枉的，并向国际体育仲裁法庭提出申诉。今年2月，国际体育仲裁法庭(CAS)在其官网发布公告：英国田径运动员乌贾违反了反兴奋剂规则，英国男子短跑接力队在2021年8月6日举行的东京奥运会男子4×100米接力决赛中的成绩将被取消资格，并没获奖牌、奖品、证书。

北京奥运会铜牌得主“迟来的爱”的标注，同时也为参加东京奥运会男子4×100米接力的四位加拿大队员在个人资料中都增加了“奥运会银牌得主”的标注。

此事发展到这，基本可以确认加拿大队和中国队将递补获得东京奥运会银牌和铜牌，但奥运奖牌的递补流程颇为复杂，国际田联这一做法只能算暗示而非官宣，真正等国际奥委会官宣并为中国队补发奥运铜牌估计还要等很长一段时间。所以，昨日羊城晚报记者就此向黄淡伟致贺时，对于这早晚到来的中国短跑接力的第一枚奥运铜牌，黄指导开心地用了四个字来形容“迟来的爱”。

羊城晚报记者 梁劲松

6米20 杜普兰蒂斯再刷新撑竿跳世界纪录

2022年世界室内田径锦标赛，北京时间昨日在贝尔格莱德落幕，瑞典撑竿跳天才杜普兰蒂斯以6米20的成绩打破自己保持的男子撑竿跳世界纪录。此外，委内瑞拉名将罗哈斯以15米74打破自己保持的女子三级跳远世界纪录。

在世界室内世锦赛开赛前一天，杜普兰蒂斯就展现出相当出色的状态。北京时间3月6日，在同一块场地上举行的世界室内田径巡回锦标赛上，杜普兰蒂斯曾以6米19的成绩创造新的男子撑竿跳高世界纪录。

昨日还是这块场地，22岁的小杜状态仍然稳定，在5米60、5米85和5米95的高度上都是一次过杆，提前确保冠军之后，他毫不犹豫地选择冲击6米20这个新的世界纪录。前两次尝试他都失败了，并且差距不小，但第三次试跳他的助跑非常有力，插竿起跳的动作也非常完美，因此过杆非常流畅，再次打破由自己保持的男子撑竿跳高世界纪录。

15天前小杜跳过6米19有点勉强，幸亏当时横杆被擦碰后没有掉落，相较之下，昨日的6米20跳得干净利落，且他一落地就激动地跑向看台与女友拥抱庆祝。

赛后，杜普兰蒂斯表示：“两周内两次打破世界纪录，真是让我别无所求了。第一次越过6米20的高度，我很难想出成功的原因，这是梦中才能经历的事情。”

羊城晚报记者 梁劲松

关注高尔夫

生日当天打加洞赛 袁也淳夺得美巡二级赛首冠

“终于夺冠了，我真的很兴奋，此刻已经是我的生日(北京时间)，因为我美国时间要晚12个小时，之前我许下的生日愿望并不是赢得比赛，而是别的，但这个冠军绝对是我收到的最好的生日礼物。”中国高尔夫球员袁也淳说这句话的时候，刚刚结束的奇蒂马查路斯安那公开赛还处于美国当地时间3月20日，但此时北京时间已经进入3月21日，正好是袁也淳的生日。

北京时间昨日正好25岁的袁也淳，是目前中国男子高尔夫球手中世界排名最高的一位，今年出战光辉国际巡回赛(美巡二级赛)取得强劲的开局，近来已在两站比赛中打入前三，但从未赢得过冠军。

奇蒂马查路斯安那那公开赛在美国凯旋门高尔夫乡村俱乐部进行了四天，打到最后一轮开始时，袁也淳落后领头羊彼得·尤莱恩足足5杆。不过，袁也淳在决赛轮上演强势追击——以5只小鸟和1个柏忌在前九洞交出32杆，紧接着在10号洞和15号洞再打下2只小鸟，并在最后一个洞从果岭边的沙坑中救到了关键的标准杆，将总成绩定格在低于标准杆14杆的270杆。

羊城晚报记者 梁劲松

B 当年为何“口出狂言”?

电影《阿甘正传》曾说：“生活就像一盒巧克力，你永远不知道下一颗是什么味道。”

2004年雅典奥运会上的夺冠让罗微绽放出灿烂的笑容，但她最刻骨铭心的却是2010年在广州亚运会上的摘金。两个大赛间隔的6年期间，罗微两次经历重大伤病，几乎断送运动生涯，但她逆境翻盘，挑战极限，在登上广州亚运会领奖台的那一刻，“拼命三娘”流下了在赛场上的第一滴热泪。

作为直爽开朗、大大咧咧的“北京大姐”，她身上的那种“狠劲”和她的头衔同样耀眼。2007年的北京世锦赛，只有拿到金牌，罗微才能有资格出战2008年北京奥运会，她渴望在家门口出战，压力可想而知。但在赛前一个月，罗微的左腿患上静脉曲张，腿部肿胀，疼痛难忍，踢腿10秒就已经疼得不能站立。教练一度考虑换人参赛，在征求她的意见时，罗微回复道“就算爬也要爬到赛场”。

赛前的发布会上，罗微对媒体只说了四个字：谁来谁死！“看似口出狂言，实则是说给自己听，我要告诉自己，已没有退路，必须往前！”罗微对羊城晚报记者回忆道。

“当时肩上的压力陡然增大，伤病还未彻底恢复，自己的黄金得分左腿由于做了手术也不好用了，实战训练状态全无，我真的非常沮丧。”

二度面临逆境，这一次停车场的横杆点醒了罗微：“有一天在极度沮丧之时，我看到停车场的横杆写着‘每天提高一点’，当时就觉得这好像是为我而写。过去我老是和巅峰时期的自己对比，越比越没有信心。但如果我只和昨天对比，每天都在进步提高，那我的信心就会一点点汇聚起来，自己的心态和状态也能逐渐步入正轨。”

广州亚运会上，罗微再次创造了奇迹，她凭着这一腔硬气与坚韧夺得了金牌。她将此视为内心成长的一次完美蜕变与升华。“我的运动生涯参加过很多冠军，也品尝过不少失败，伤痕累累，有得有失，不光体现在成绩上，我感觉是全面的、立体的，期间一点一滴都会教会我很多，足以让我受益一生。”回忆起过去的热血励志，罗微面对羊城晚报记者微笑，一年都没有踢过腿的罗微硬着头皮去参加了选拔赛，最终获胜，意外拿到出战亚运会的资格。



罗微为学生示范对练动作