

# 一根绳的力量

## ——钢铁女工如何炼成世界冠军

新华社沈阳3月8日电（记者 王炳坤 洪可润）“起绳，拉紧，开始！”早春时节，辽宁省鞍山市的鞍钢体育馆内，12米长的赛道上，伴随着整齐响亮的口号声，手中紧握拔河绳的八名女队员，踩着整齐的步点慢慢向后挪。拔河绳另一端的拉力器上，超过一吨重的“铁疙瘩”被缓缓拉起。

这是鞍钢集团女子拔河队日常训练的场景。在这间狭长的训练室里，这些普通女工用汗水滋养坚毅、用青春浇灌梦想。

2010年的世界室内拔河锦标赛上，鞍钢集团女子拔河队拿下了女子500公斤级冠军。此后，鞍钢女子拔河队一路披荆斩棘，斩获多枚世界锦标赛和世界公开赛金牌，成为远近闻名的“铁娘子”。

“拔河制胜的关键在于强大的合力，八个人在一根绳上，一条心用上一股劲。”鞍钢拔河队教练员谷冬梅一边说，一边让队员们演示——头绳往后一拉，尾绳往下一沉，配合发力。

这样的默契来自10多年反复训练的磨合。拔河队队长田甜说：“比如教练打一个手势，我们就知道要进攻或是要防守。我在前面喊一句，后面的队友就知道我们现在又该蹬了，或者是身体该站起来一点，还是沉下去一点。”

这样的默契也来自“一个人都不掉队”的团结和信任。“我们的老教练闫士安常讲，八个人拧成一根绳，团队比拼的不是谁最强，而是看谁最弱。”拔河队员张桂艳说，队伍成立初期，队员大多数都是普通工人，“干活时，大家这种不愿拖集体后腿的强烈心态，就变成了训练和比赛时的强大意志力。”

48岁的田甜在队伍中打头绳，也是队员们的老大姐。因为膝盖有伤，她训练时没法做负重深蹲，她就做腿部蹬举。130公斤的蹬举，每组120个，她每天会多做好几组。“训练比赛，谁也不能掉队，就像一

根绳，少了哪股都不行。”田甜说。

今年春节假期，从瑞典赫尔辛堡传来喜讯，鞍钢拔河队代表中国出征2024世界室内拔河锦标赛，勇夺女子540公斤级冠军。

“这次我们获得金牌，除了战术上的成功，更重要的就是队员们的坚持。”鞍钢拔河队领队吴洪志介绍，他们从北京出发换乘了三趟航班，辗转40多个小时才抵达赫尔辛堡，还没来得及倒时差，就投入到比

赛中。

“别看每场比赛的胜败只在短短几分钟，但对体能和耐力要求很高，更何况队员们在四天内就赛了35场。坚持到最后的胜利，全靠着队员们的拼劲和韧劲。”谷冬梅说，“我们是鞍钢走出来的队伍，一代代钢铁工人的光荣和坚守，在比赛的艰难时刻总

鞍钢集团女子拔河队在平时的训练中

会给人以信念和力量！”

鞍钢拔河队创立于2006年，光阴似箭，岁月如梭。如今，队中的12名女队员平均年龄已经达到34岁，年龄最大的48岁。

长期的训练，让她们每个人的手掌都经历过从磨出血泡到反复脱皮的循环，曾经细嫩的双手长满了老茧。就连训练用的麻绳上，都留有被汗水和血水浸渍的痕迹。

队员李梦梅说：“我的手背面还行，有时候去做美甲，美甲师一摸我手掌，都会惊讶为什么这么粗糙。”

赛场外，这群“铁娘子”是女儿、妻子、妈妈，都有一颗爱美之心。

“生活中我也想当一个小女人，也想化上妆、穿上裙子出去逛街，但为了这项运动，为了那份光荣，我们会把训练继续下去！”队员刘莹莹说。



## 《晋中日报·晚报版》

# “幸福启事”浪漫上线

生活中的每一刻，都有无数的感动和幸福等待我们去发现和珍惜。这些美好瞬间，是告白的甜蜜、是结婚的誓言、是生日的惊喜、是节日的温馨、是感谢的深意、是学业的成功，更是宝宝新生的喜悦。如果您想“锁定”这些美好瞬间，不妨用有仪式感和庄重感的登报启事，作为情感信物而长久收藏。

《晋中日报·晚报版》推出“幸福启事”，内容涵盖

真情告白、结婚官宣、生日祝福、节日祝愿、感恩感谢、升学纪念、宝宝新生纪念等各种喜事喜讯。我们将组织专业的设计团队为您创意制作个性化启事内容，并提供新媒体平台同步官宣。

您还在等什么？请用一则带着墨香的“幸福启事”，以告亲友，以作留念，书写一段属于自己的幸福记忆吧！