

四面山下走出的世界冠军

12月9日上午，重庆大山深处，罗茂江正在江津四面山镇上操办着一条龙。与此同时，在大洋彼岸的哥伦比亚首都波哥大，罗小敏斩获世界举重锦标赛女子59公斤级抓举冠军。

时间倒流回13年前。江津区体育运动学校选中了罗小敏，虽然有三个女儿，生活困顿，但罗茂江认定练体育太苦太累，始终不答应。

10岁的罗小敏用一句话说服父亲：“自己选的路，跪着也要走完”。

几年后，罗小敏又用了同样一句话，说服父亲，让三妹也踏上了举重道路。

“无敌举重美少女”果真无敌

世界冠军罗小敏失眠了。距离自己身披国旗，站上最高领奖台，已超过24小时。12月10日上午，罗小敏依然没合上一眼。哥伦比亚与北京有13个小时的时差，恰好日夜颠倒。显然，罗小敏还在“北京时间”里。

睡不着干啥？瞅着自己的比赛视频，复盘分析。

世界举重锦标赛59公斤级，设抓举、挺举和总成绩三枚金牌。女子59公斤级比赛是下一届巴黎奥运会的比赛项目。

由于奥运举重项目压缩，55和64公斤级的世界级高水平运动员，大量调整到59公斤级。此次，一共有65名运动员参加此级别的赛事，包括东京奥运会冠军世界纪录保持者中国台北选手郭婞淳，竞争异常激烈。

首次参加世界举重锦标赛，罗小敏从97公斤开把，稳了。第二把，100公斤，又稳了。比赛来到了最为关键的第三把。其他选手已经成功举起101公斤、102公斤。

“必须赌一把，逼得没有办法了。”罗小敏深呼吸一口气，咬牙尝试103公斤，将杠铃高高举过头顶。

罗小敏之后，又有3名运动员尝试104公斤，没能成功。此时，罗小敏才将冠军奖牌安稳落袋。这一把，她赌赢了。

东京奥运会举重冠军李雯雯特地赶来，见证了罗小敏的夺冠之路。这位罗小敏的队友闺蜜激动得都哭了，“真的比自己拿还要开心”“恭喜宝贝，你要相信自己”。

抛开世界冠军的光芒看罗小敏，她也只是一个可爱的普通女孩。爱用粉粉的手机壳，喜欢可爱的小动物，高兴时也会跳舞。在短视频平台上，

罗小敏称自己为“无敌举重美少女”，经常遭遇粉丝催更。

“我，超级爱美和自恋。”

“自己选的路，跪着也要走完”

说起罗小敏的世界冠军之路，父亲、启蒙教练、大姐都说了三个字——“不容易”。但他们也知道罗小敏有一句名言：“自己选的路，跪着也要走完。”

说这句话的时候，罗小敏10岁。江津区体育运动学校的教练陈丽到付家学校选苗子。罗小敏正上着数学课呢，“教练看了看肩宽、身材比例，测试了立定跳远等项目，就留了电话号码。”

“这个娃儿人灵活、爆发力强。”陈丽相中了留着短发的罗小敏。

罗茂江有三个女儿，罗小敏是老二。彼时，罗茂江和妻子靠卖猪肉为生，虽然踏实肯干，但赚的钱也难以支撑家庭开销。罗茂江还受疾病困扰，眼睛患上葡萄膜炎和血管炎，右眼视力不佳。生活苦且累，他也不同意女儿练体育，“你肯定中途要放弃的。”

“自己选的路，跪着也要走完。”罗小敏拿定主意。

靠着咬牙坚持的劲头，罗小敏在举重这条路上顺遂前进：13岁，进入重庆市举重专业队王桂华教练处集训；15岁进入北京体育大学附属中学就读；18岁入选国家队；20岁，连破59公斤级世界青年纪录和全国成年纪录。

如今，那个喜欢在四面山蹦跳的小女孩，站在世界的舞台上。

复盘当初的选择，罗小敏说了实话：“一方面是好奇心驱使，最根本的原因是想减轻家庭负担，父母每天只睡三四个小时，拼命赚钱，很不容易。”

自从练举重后，每次大大小小的奖金，罗小敏都寄回家。一家人也获得更好的居住条件，父亲的猪肉摊变成猪肉门面，大姐在重庆中心城区上班，三妹罗富裙在今年的全国U系列举重比赛中，获得季军。

“我老汉的生意，现在做得可大了。”罗小敏打趣。

克服软肋避免受伤

父亲罗茂江说得对，练体育又累又苦。但他说得不全，练体育还容易受伤。只是女儿受的这些伤，都淹在心里，从不告诉父亲。

就在世界举重锦标赛开赛前一个月，罗小敏大腿后侧急性拉伤。

在此次世界举重锦标赛抓举后的挺举比赛中，罗小敏受伤病影响，挺举只获得第五名，总成绩也是第五名。

“很遗憾！”

如今已是北京体育大学在读研究生的罗小敏，会用专业的眼光来分析自己的伤势，“伤太多，就意味着技术不是特别规范，有很大提升空间。”因此，除了苦练，罗小敏还把更多精力放在技术分析。完成比赛项目后，就躲在酒店里对赛事复盘。

“挺举有点慌了，心态不够稳。”罗小敏懊恼。

“以前全红婵来我们举重桑拿馆，我开导她说，只要心态稳，她就能克服207C（向后翻腾三周半抱膝）。她在今年的世界杯当中做到了。”

克服软肋，罗小敏成功了一半。她自称为全红婵的头号粉丝，“要向她学习，在比赛时能战胜心魔。”

目标，巴黎奥运会！

罗小敏是重庆举重第四位世界冠军，更是重庆首位女子举重世界冠军。但她的目标，是巴黎奥运会举重冠军。

2023年是征战奥运会的关键之年，有全国锦标赛、亚洲锦标赛、世界锦标赛。她要靠一场场比赛拿下积分，争取到奥运会的人场券。

现在，罗小敏的人生早已进入到巴黎奥运会的备战周期。在2017年~2021年东京奥运会备战周期，罗小敏都没有回家过年。

“妈妈虽然知道我年年不能回家，依然还是年年都问。”罗小敏说，自己想父母，父母也想女儿，看着她寄回去的礼物，都会忍不住哭起来。

这次比赛之后，罗小敏终于能够回



世界冠军罗小敏



罗小敏站上领奖台

罗小敏手握世界举重锦标赛冠军奖牌

AI QING
WEN HUA

创建文明家庭 共建和谐社会

讲文明·树新风

EXPRESS CIVILIZATION
BUILDING CREATIONAL EVORIMENT

公益广告

江津区创建全国文明城市指挥部办公室 宣

大江之津 文明之城