

“夺冠了！”2022年12月9日，在哥伦比亚波哥大举行的2022年世界举重锦标赛女子59公斤级比赛中，江津籍运动员罗小敏代表中国国家举重队参赛，以抓举103公斤的成绩勇摘女子59公斤级项目金牌。罗小敏，这个看似有些瘦弱的女孩“举”惊人，让又一抹“中国红”闪耀在国际赛场！

十年磨一剑，一朝试锋芒。这位年仅23岁的运动员，成为重庆首位女子举重世界冠军。1999年，罗小敏出生在重庆市江津区四面山镇的一户山里人家。她从小在大山深处一路走来，留下无数精彩，直至登上女子举重的世界之巅。近日，记者专访了罗小敏，回顾了她在成长路上的点点滴滴，真切地感受到世界冠军的精彩人生。

从“大山深处”登上“世界之巅”

——江津籍女子举重世界冠军罗小敏的成长之路

记者 袁幸椿 陈婷 张渝

梦想启航：被江津体校教练一眼“相中”，曾担心举重会影响身高，但为了梦想一边学习一边训练

面容清秀，看上去斯斯文文，一笑便露出一排洁白牙齿；然而踏上举重赛场，昂首挺胸，斗志昂扬。双重气质契合得毫不冲突，这是不少人对罗小敏的第一印象。

重庆是我国培养举重运动员的重要摇篮地之一，其中，江津更是培养举重运动员的一块“沃土”。

生长在四面山的罗小敏从小就热爱体育运动，尤其擅长田径，学校的田径运动会，只要有她参加的项目，都能取得好成绩。虽然她身材不算高大，但是体能很充沛。

据江津体校举重教练陈丽回忆，她2010年到付家学校选“苗子”，“相中”了罗小敏。她回忆说，当时罗小敏比较聪明和灵巧，爆发力也不错，在当时那一批孩子中算得上比较突出。所以，陈丽前往罗小敏家中，说服家长让她进入江津体校进行举重训练。

因为害怕举重会影响身高，加上训练辛苦，起初父母对罗小敏走上举重之路并不赞成。“为孩子的未来多储备一条路。”陈丽的这句话对罗小敏父母的吸引力很大。罗小敏家所在的村藏在深山里，闭塞而传统，这里的小孩都向往着外面的世界。

“爸爸，我去！”下定决心的罗小敏和一群年纪相仿的孩子一边读书，一边开始举重训练。

永不屈服：和男学员较劲，男学员举起了50公斤，平时只能举起45公斤的她竟然举起了55公斤

进入专业训练后，罗小敏起初的表现并不突出。陈丽回忆说：“总是慢悠悠地，能够举起的重量也不高。”

刚开始都是体能训练，在完全掌握举重动作要领之前不能碰杠铃。看着比自己后来的孩子都开始实战练习了，罗小敏的心里特别不好受。她也有过几次“坚持不下去了”的想法，但最终都没有放弃。“别人可以，为什么我不可以！”不服输的她继续重复练着基本动作。

一年后，练好身体素质、掌握举重动作要领的罗小敏被教练告知可以碰杠铃了，这一刻，罗小敏高兴得跳了起来。

扎好腰带，双手擦满防滑粉，双脚微微叉开站稳，双手抓起杠铃，调整好呼吸，发力将杠铃举过头顶，随后将杠铃放下。这套完整的动作，罗小敏每天要重复上百次。结束训练后，衣衫都



罗小敏(右)和启蒙教练做客江津融媒体中心



罗小敏在比赛中

被汗水浸透。

有一次，好胜心强的罗小敏同一位男学员比了起来，非要看谁举起的重量更重。在这次比拼中，罗小敏的力量并不占优势，但她始终不认输，最终男学员举起了50公斤，罗小敏举起了55公斤，而罗小敏平时的成绩只有45公斤左右。

“有拼劲，有韧劲，这是运动员最需要的品质。”陈丽说，罗小敏的爆发力、脚踝支撑力、身体协调力、良好的心理素质，在一次次训练和追逐中发生着改变。之后的罗小敏，如鱼得水，逐渐崭露头角。

崭露头角：不怕苦不怕累，她从江津体校“举”进重庆市专业队，又从重庆市专业队“举”进国家队



罗小敏获奖后留影

队，又从重庆市专业队“举”进国家队

练举重4年后，2012年，13岁的罗小敏在平时的训练中最好的成绩已经能够达到抓举58公斤、挺举70公斤，并且在重庆市运会上取得了抓举55公斤、挺举70公斤的好成绩。这些被重庆市举重专业队知名教练王桂华看在眼里，萌生了“挖人”的想法。为了罗小敏能有更好的发展，陈丽欣然将罗小敏送到王桂华处集训。

台上一分钟，台下十年功，放在罗小敏身上很贴切。在重庆训练的一年多时间里，她的活动场所不是在训练房，就是在各地的比赛场地。期间，罗小敏成长很快，渐渐“举”出了名气。

2013年12月，北京体育大学教练谢勇来重庆市举重专业队选“苗子”，此时的罗小敏正在进行抓举、挺举专项训练，并完成了抓举88公斤、挺举108公斤。面对罗小敏出色的发挥、爆发力、动作等，谢勇十分看好罗小敏的潜力和上升空间，想把她带到北京发展。为了让罗小敏去更大的平台，王桂华选择了“忍痛割爱”。随后罗小敏进入北京体育大学附中。

罗小敏坦言，刚到北京的时候，自己的训练情况和比赛成绩并不理想。“我当时自己琢磨和权衡过，难道一两次比赛失败就证明自己不行吗？最好的办法就是去总结原因，改正问题。”

2017年罗小敏入选国家队。面对越来越大的训练压力和不练就会掉队的情况，罗小敏只能更加自律自控，拼命跟着队友们练习。

“不怕苦不怕累”成为罗小敏在国家队不断突破的利器。2019年，20岁的罗小敏连破59公斤级世界青年纪录和全国成年纪录。

破茧成蝶：面对世锦赛强手如云，江津姑娘一“举”惊艳世界

界，而此刻她手机里已留下了6万余字的日常训练总结

成为世界冠军之路如大浪淘沙。不过，罗小敏一刻也不曾放弃。

回顾夺冠之路，罗小敏坦言当时因为高海拔，要克服身体和心理的紧张，并且强手如云，其中更有东京奥运会冠军世界纪录保持者。尤其，这次比赛前不久，罗小敏的大腿刚经历了拉伤。但一到了赛场，她便迅速投入。

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。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。这一把，她赌赢了。

善总结是罗小敏成功的“秘诀”之一。夺冠当晚，罗小敏盯着自己的比赛视频，仔细分析写下复盘总结，为下次比赛打下基础。打开罗小敏的手机备忘录，便能看到密密麻麻的总结文字。自2017年以来，字数已超过了6万字。

“自己选的路，跪着也要走完。”靠着咬牙坚持的劲头，罗小敏在举重这条路上顺遂前进。在她眼里，每一次举起的并不都是杠铃，而是对梦想的追逐以及对美好明天的希望。

在赛场之外，和大多数同龄人一样，罗小敏在社交网络上十分活跃。她爱用粉粉的手机壳，高兴时喜欢跳舞、唱歌，还经常遭遇粉丝催更短视频。

行而不辍：青春是奋斗出来的，走下领奖台，一切从零开始，希望尽快拿到奥运会“入场券”

每一根杠铃背后都连着梦想。罗小敏夺冠的消息如

同春风吹进了她的家乡四面山和曾经就读的学校，激励了不少体育人。

如今，那个曾经站在四面山上眺望远方的小女孩，已经站在世界的舞台上。

在老家四面山，不少人追随罗小敏的脚步，走上练习举重之路。罗小敏今年16岁的小妹，现在也已经进入专业队训练，并取得了该年龄组全国比赛的好成绩。此外，罗小敏还向自己的启蒙教练陈丽推荐了爸爸妈妈“闺蜜”的孩子练习举重，在王桂华教练处也有一位冲着她的名气来的“小迷妹”。

罗小敏坦言，当四面山的孩子、江津的孩子看到她练举重，得了冠军，出了成绩，孩子们也会想到练举重，她感到很高兴，也很荣幸。

短暂休息几天后，罗小敏便结束假期投入到训练中，举重馆内杠铃“咣当咣当”砸地板的闷声此起彼伏。

“走下领奖台，一切从零开始！”谈到下一阶段的目标，罗小敏说，巴黎奥运会对于运动员来说是一个很大的目标，希望自己可以拿到“入场券”，脚踏实地走好每一步。

道阻且长，行则将至。我们有理由相信并期待罗小敏，这个从重庆江津大山深处走出来的妹子，一定会走向更大更精彩的舞台。