

# 荣耀归于坚持 未来始于足下

## —记西藏体育健儿背后的汗与梦

图/文 本报记者 晓勇 郑璐 明吉 平措尼珍 洛桑

本届全运会上,次仁措姆无疑是我区体育健儿中最闪亮的那颗星;她3次亮相,2次打破个人历史最好成绩,在马拉松和10000米比赛中,分别摘得1银1铜,创造了我区参加全运会马拉松历史最好成绩,同时获得5000米长跑第四名。

11月21日晚,第十五届全国运动会在深圳落下帷幕。我区运动员共获得1金、1银、1铜;8名运动员在田径、摔跤、攀岩等赛事中进入前8名……

4年,路漫漫,新征程。

对运动员来说,作为4年一个周期的全国性综合运动会,是机遇、挑战、风险并存的最高规格赛场。有人将从这里启航,成为冉冉升起的体育新秀。一些老将也将从这个赛场,结束自己的荣光与伤痛并存的运动员生涯。

4年再4年。运动员的遗憾从来不是终点,而是薪火相传的新起点。

### 4年备战,在至高舞台上的荣光与遗憾

11月22日上午10时,位于自治区体育局四川彭山训练基地男子自由式摔跤训练室内,结束比赛返回这里的洛松西绕、嘎松江措与队友们进行着体能恢复训练。

35岁的洛松西绕在本届全运会摔跤男子自由式125公斤级比赛中,获得第七名,这是自1993年以来,我区男子自由式摔跤运动员在该项赛事中取得的最好成绩。嘎松江措虽未获得更好的名次,但以他20岁的年龄和经验而言,进入全运会16强,已是不俗战绩。

2009年,洛松西绕还在自治区体校篮球队时,被巴桑次仁发现。彼时,出道摔跤运动员的巴桑次仁刚从民运会赛场卸下运动员的光环,开始在新的赛道,为西藏男子摔跤运动梯队建设选拔人才,他将目光锁定在了篮球运动员身上。

1990年出生的洛松西绕,也有意探索自己的运动极限。从此,师徒二人相依十余年。

身高1.88米的洛松西绕深知这届可能是他最后一次征战全运会,他的心态反而放松下来。他坦言自己事先并未预想结果:“摔跤运动需要技术、战术、柔韧、力量、耐力,想要样样学好,训练和培养周期很长,出成绩极其不易。我对这次的成绩感到很欣慰,一切都值得。”

作为主教练,巴桑次仁清楚地知道这些年为了备战,队员们吃了很多苦头:“没有节假日、不能乱吃东西,而这些都只是最基础的。”

参加本届全运会的我区运动员,不少人4年都没回过家。回家过年更是奢望,因为那时正处于运动员最紧张的冬训期。洛松西绕甚至9年没回过老家昌都。

当被问及摔跤运动最苦的是什么时,教练巴桑次仁嘴角掠过一丝苦笑,脱口而出:“整天就在这里练,烦呀!哪怕能出去打个篮球也好。”

当初和洛松西绕一起入选摔跤队的队员,都离开了。“只有洛松西绕坚持了下来,他不仅能吃苦,而且很热爱这项运动。”巴桑次仁的语气里既有欣慰又有对这位爱徒的心疼。

嘎松江措有着近1.9米的个头和一张稚气未脱的脸,形成强烈反差。起初他觉得摔跤挺好玩,如今经历得多了,他开始直面竞技运动中的不确定性和残酷的一面。

本届全运会上,他在第一场就遇到了山西老将胡展翔:“一个动作就把我轻而易举地摔倒。我妈看了视频后特别心疼,我只觉得没面子,还得再加强训练。”

从本届全运会下来,作为老将的洛松西绕可能会退役,他希望当个“摔跤人”,像他的教练一样,一辈子为西藏摔跤事业贡献才能。

### 胜利或失利,伤痛是运动员无法说出的隐痛

同在这个基地三楼训练的西藏女子摔跤运动员央啦回忆着比赛的画面,感觉就像做了一场梦:“比完甚至不相信就这么结束了。”

以往比赛结束时,她总是精疲力尽。而这次,身体还没有疲惫感,比赛就已落幕。这些天,她和队友,还有教练一直在复盘失利的原因。

央啦说,过分执着结果,反而让她在不知不觉中忽略了过程。作为被寄予厚望的运动员,央啦和卓玛拉嘎在本届全运会备战期间,承受着巨大的心理压力,身体也一直与伤病相伴,但即便再痛,作为职业运动员,会习惯性忽略不提。

“西藏女子摔跤运动从2019年发展到现在,在全国已具备一定的核心竞争力。因此,这次我们是抱着非常大的期望来的,结果却大相径庭,令人遗憾!”

西藏女子摔跤队主教练拉巴次仁说,“归根结底,没比好说明我们还没准备好。用4年换来一个清醒,警醒我们在任何时刻都不能放松,要始终保持危机感。这次教训不光是给队员的,也是给我的,对我们的成长和下一步备战意义重大。”

按照摔跤运动员的年龄结构,央啦、卓玛拉嘎等人将在下一届全运会迎来自己职业生涯的巅峰期。拉巴次仁充满信心:“接下来的4年备战,我们很有希望。”

同样在赛前被寄予厚望的西藏攀岩队,在本届全运会上的成绩并不理想。25岁的西藏攀岩运动员桑珠尼玛在本届全运会攀岩项目男子难度决赛中,并未发挥出他的实力,名次靠后。

他的教练索朗加措赛后表示:“心不够细,我们都没有做好准备。”虽然,他们很快在心态和战术上做出调整以应对接下来的攀石预赛,桑珠尼玛确实也表现不俗,可惜,这份荣光没有坚持到攀石决赛当天,他最终以第7名的成绩未能摘得期望中的奖牌。

“预赛时,他的肩膀受了伤,虽然这不能成为失利的借口,但伤病确实是运动员无法摆脱的隐痛。”索朗加措说,目前,我区攀岩运动形成了从青少年选拔到专业训练的整体体系。但攀岩运动不仅对运动员的意志力和技术战术有很高要求,更多时候比拼的是独立思考能力和分析能力。下一步,要强化文化水平,强化思维训练。

### 孕育希望的赛场,他们怀抱再出发的勇气

在本届全运会10000米比赛中,次仁措姆一度感受到被包围,她很快做出调整,偏向外圈一点跑。

“跑步是一门学问。运动员在场上不仅需要体能,更要斗智斗勇斗谋才行。”今年60岁的西藏中长跑教练格桑次仁说。

28岁的次仁措姆并非没有瓶颈期,而且时间还不短,她甚至怀疑过自己是否适合这项运动。但她在2023年4月后就走出了被自己称为“阴霾期”的时段,重获信心的她变得更加强大,内心也更笃定。

次仁措姆出生于日喀则市南木林县的一个农村家庭,她从小就很爱跑步,家里需要给谁拿个东西或者传个话到邻村,她总是开心地跑着去。

14年前,格桑次仁到我区各市地选拔长跑苗子,次仁措姆被他发掘并选拔到队伍中。从此,被精心培养。“对我们来说,教练就像父亲一样。”次仁措姆说。

在西藏自治区竞技体育中心,格桑次仁的执教方式素以严厉著称,队员们的手机平时都由他保管。

“教练怕我们沉迷手机、分心,不好好训练。我们也怕他生气、伤心。这些年他太操劳了,身体一直出现问题,经常吃很多药。”在本届全运会男子3000米障碍赛中,以第4名的成绩与奖牌失之交臂的19岁小姑娘尼玛桑珠说。

从事体育长跑运动40余年,格桑次仁十分善于发掘运动员的闪光点。制定训练计划时,他会根据运动员的身心特点与发展方向因材施教。

特别是自2013年起,西藏中长跑队每年都会选派优秀运动员前往非洲高原埃塞俄比亚训练和学习。这种被称为“与狼共舞”的训练计划,次仁措姆和尼玛桑珠都有幸参加过,令他们十分难忘:“在那里,由世界顶级运动员带来的训练氛围,真的会感染到现场的每一个人。”

格桑次仁认为,西藏仍需加强体育后备人才的梯队建设,加大重视力度,各方继续努力,西藏运动员是有望站在奥运会的领奖台上的。

从当初进队时连个跑鞋都买不起,到现在成为国内顶尖长跑选手,次仁措姆用了14年时间。她认为这是西藏中长跑运动发展至今的集体荣誉。次仁措姆说:“未来我会全力以赴,争取在下一届全运会再突破个人。”

自治区竞技体育管理中心副主任尼玛表示,这些年,西藏竞技体育取得长足进步。未来将继续采取“引进来、走出去”的方式,不断提升我区运动员的竞争能力,争取早日实现西藏运动员站上奥运领奖台的目标。

在西藏女子摔跤运动员央啦看来,竞技体育最难的是战胜自己,最害怕的是丢了自己。比赛结束后,他们已从失落的情绪中慢慢释放出来,虽有不甘,但接受结果。年轻的他们又渴望站上新的赛场,并相信未来能以更加成熟的心智,投入下一阶段的备战中。



图①:西藏日报记者正在采访我区摔跤运动员央啦(右)。

图②:我区运动员桑珠尼玛参加第十五届全国运动会攀岩项目攀石预赛。

图③:我区运动员尼玛桑珠参加第十五届全国运动会男子3000米障碍赛。

图④:我区运动员嘎松江措(红色队服)参加第十五届全国运动会摔跤男子自由式125公斤级比赛。

图⑤:我区运动员旦增曲宗(左一)参加第十五届全国运动会女子20公里竞走比赛。

图⑥:我区运动员次仁措姆参加第十五届全国运动会女子10000米比赛。

