



加油，你们是最棒的！ ——记自治区第十四届运动会的运动员们

本报记者 郑璐 扎西顿珠 欧珠次仁 明吉

8月15日，西藏自治区第十四届运动会暨第六届民族传统体育运动会会在日喀则市拉开帷幕。据了解，西藏自治区第十四届运动会设田径、篮球、足球、竞技马术等13个大项152个小项，较往届新增了53个小项，共有来自全区七市（地）和教育系统、区直机关等9个代表团的1372名运动员参赛。

从8月1日起，部分项目的比赛在开幕式前提前进行。

赛场上，运动健儿顽强拼搏、尊重对手，赛出了风采，更是用行动诠释了永不言弃的体育精神。

8月3日，台球项目比赛华彩台球个人赛决赛现场，山南市代表队选手普布次仁迎战拉萨市代表队选手汪拾全，双方展开多轮紧张激烈的攻防比拼。整场比赛节奏紧凑、战况胶着。握杆、擦粉、瞄准、出杆，双方的每一个动作都从容利落。伴随着最后一颗彩球落袋，这场巅峰对决尘埃落定。本届运动会首金出炉！

“为了这次比赛，我准备了很久。接下来，我会继续坚持台球这项运动，提高技术本领，享受台球带来的乐趣！”普布次仁说。

8月10日，拉萨市代表队的曲尼桑姆，获得攀岩比赛青年组速度女子冠军，她告诉记者，这是自己第一次参加自治区运动会。

“很开心，这些年我一直很努力，这次比赛也发挥出理想的水平。我热爱攀岩，也很享受比赛的过程。我会努力珍惜当下，愿明天会更好！”曲尼桑姆说。

8月12日，西藏自治区第十四届运动会暨第六届民族传统体育运动会摔跤项目

比赛落下帷幕。比赛期间，林芝市代表队的嘎松江措获得成年男子自由式摔跤125公斤级金牌。

赛后，嘎松江措坦言，在2025年11月的第十五届全国运动会上没能取得理想成绩，这8个多月的每一天，他都在刻苦训练，不敢有一丝松懈。

“我的心情很复杂。不完全是夺牌的喜悦，甚至有些泪目，我终于可以告别曾经的辛酸。今天的金牌，弥补了曾经的遗憾。我想告诉家人，我进步了。相信未来一定会更好！”嘎松江措说。

8月16日，足球比赛在日喀则市第四高级中学开赛。揭幕战由阿里地区代表队对阵日喀则市代表队。作为区内老牌强队，日喀则队阵容齐整、经验丰富；阿里队则冲击力十足，两队雨中交锋看点十足。

经过激烈角逐，最终，日喀则市代表队以3:0战胜阿里地区代表队，取得开门红。

赛后，日喀则队球员云丹说：“今天打进的球都是平时训练中反复演练过的内容，关键在于战术执行到位。无论最终成绩如何，希望球迷们一如既往地支持西藏足球！”

据悉，本届运动会足球比赛将持续至8月22日，当天也将举行闭幕式。目前，篮球、田径、乒乓球等项目的比赛也在进行中，奖牌数目还在持续刷新，运动员拼搏的脚步从未停歇。

加油，你们是最棒的！愿他们以更加顽强的斗志和坚定的信念，奔赴更多赛场，书写高原体育健儿的动人篇章。

以梦想之名 赴赛场之约

扎西伦珠：

不只是热爱，更是对自己选择的坚持

本报记者 欧珠次仁 晋巴次成

8月16日下午，西藏自治区第十四届运动会暨第六届民族传统体育运动会男子五人制篮球赛落下帷幕。昌都队以99:83战胜林芝队，实现区运会三连冠。扎西伦珠首发出战，收获个人首个自治区运动会冠军。

前一天开幕式上，扎西伦珠身穿康巴服饰，一米九三的身高、壮实的身形，在人群中格外醒目。“能够代表家乡篮球队进入决赛，我唯有自豪和感恩。”他对夺冠充满信心：“我的队友投射水平强、战术执行好，最关键是我身后有家乡父老乡亲坚实的后盾。”

决赛中，昌都队首节连续轰下10分。开局三分、关键时刻的罚球，比分一路领先，最终顺利夺冠。

时间倒回十几年前。“我依稀记得五年级的暑假，一个新事物走进了我的生活，从此篮球改变了我的人生轨迹。”扎西伦珠回忆说，“只是当时，我并不知道这份命运的馈赠，只当它是一场寻常的相遇。”

“扎伦，这儿这儿，快传球！”发小友明边跑边喊。就这样，篮球闯入扎西伦珠的生命。在边坝县小学的简易篮球场上，他们肆意挥洒汗水。“这时篮球对我来说，是新奇的，是有趣的。”他说。

2012年，扎西伦珠考入福建三明列东中学西藏班。远离家乡的学习生活里，篮球成了他最忠实的伙伴。他参加许多比赛，虽多打替补后卫，但每场都提前到场热身，等待教练信任的目光。初二时，身高只有1.5米的他开始猛长，到初三毕业已是西藏班里最高的学生。“这时篮球对我来讲，不再是新奇和有趣，而是寄托，更是热爱。”扎西伦珠说。

2018年，扎西伦珠考上浙江大学。一天在球场打球，有人问他要不要去校队训练，他一口答应：“后来我才知道，他是教练安排的校队老队员，相当于学校里的球探，专门在球场寻找一些篮球好苗子。”

进入校队，扎西伦珠生活作息发生了很大变化，他要一边兼顾繁重的学习任务，一边还要每周空出三天的训练时间。这样的学习生活状态，导致他前后四次气胸发作。

“第二次气胸发作，让我错过了一场比较重要的比赛。”扎西伦珠说，“2019年4月，我们参加了CUBA二级联赛全国总决赛，6月18日要去山东泰安角逐冠军，但是6月11日我气胸复发，只能静养。”作为球队首发缺阵，再加上其他因素导致球队没能取得好成绩。此后，扎西伦珠更加注重健康。2020年，他暑假赴上海与队友会合，夺得CUBA二级联赛全国第三；同年获浙江省大学生篮球联赛冠军，入选ZU-BA一阵。“这是我进校队三年来第一次比较大的进步。”扎西伦珠说。

2020年，他还带领老家边坝县球队出战第三届“康巴杯”，并获得季军。“边坝县在上世纪90年代后就再也没有拿过好名次，所以我很希望为家乡出战。”扎西伦珠说。

很多人问扎西伦珠，有没有可能把篮球当作职业。“我无数次幻想，但是现在衡量自己的身体素质和篮球技术，也因为一些客观因素，这个梦可能要成为遥不可及的星光了，但我的热爱仍会发光发热。”他很理性的回答。

“篮球对我来说不仅是兴趣，是热爱，更是一种对自己选择的坚持，它推动着我，让我成为一个有意义的人。”扎西伦珠在想，“如果以后我有条件和能力，我很愿意将我的所学所见传递给热爱这项运动的西藏孩子们，无论是成立相关的机构也好，还是尝试去创造一些条件也好，我都愿意去尝试，把一份纯粹的爱传递给那些心怀篮球梦的孩子们。”

站上领奖台的那一刻，扎西伦珠和队友们咬着金牌，心里却说“感谢家乡昌都，感谢教练、家人、粉丝和朋友”！篮球不只是热爱，更是他坚持下去的寄托。冠军不只是终点，扎西伦珠的篮球梦，还在继续。

她们是摔出风声的“战士”！

本报记者 郑璐 欧珠次仁 扎西顿珠

8月12日，西藏自治区第十四届运动会暨第六届民族传统体育运动会女子自由式摔跤比赛在日喀则市第四高级中学火热进行。

摔跤垫上，同一级别的女选手两两对峙，相互试探，寻找进攻突破口——对抗、抱腿、过肩摔，终极目标是掀翻对手。这场博弈，拼的不仅是力量，更是意志。

随着“咚”“咚”声此起彼伏，现场观众加油喝彩，气氛热烈而紧张。

林芝市代表队的卓玛拉嘎获得成年女子68公斤级金牌，她头上绑着精致的玉米辫，额前的碎发已被汗水浸透。赛后，她告诉记者，站在领奖台时，她很欣慰，自己的付出得到了回报。“我对今天的成绩很满意，摔跤垫子上，没有退路，只能向前。”

很多人或许不知道，在奥运会、世锦赛等国际大赛体系中，女子

摔跤项目目前仅设自由式一个跤种。自由式可以抱腿、用腿进攻，手足并用，动作变化丰富，比赛节奏快；而古典式禁止抱腿和攻击腰部以下，只能用上半身摔。这并非女孩练不了古典式——事实上，不少国家已在基层开展女子古典式训练。只是女子摔跤项目2004年才进入奥运会，国际摔联将自由式作为推广“首选赛道”，因为它更容易让年轻女孩迈出第一步，也有利于项目的普及。

赛场上的“咚”“咚”声终会散去，但她们手面上那些厚实的陈年老茧、腿上大大小小的伤疤，替她们记住了每一次摔倒又爬起的倔强。

换上摔跤服，她们是爱美的姑娘；站上摔跤垫，她们是摔出风声的“战士”。

美与飒，从来不是单选题。今天的她们，两者都具备。

体育精神，不止于胜负

马晓艳

一群从西藏赶到苏州参加小学生足球比赛的孩子，在输掉了比赛后，为对手献上哈达、表示祝贺，换来了对方小球员的鼓励和现场观众的持续呐喊；贵州“村超”全国赛开幕式上，主持人在介绍西藏参赛队伍时不小心出现纰漏，却赢得西藏队员们的宽容谅解，被网友们齐齐点赞“大气”。

近期，我区各级各类体育项目运动员走出西藏，参加各项体育赛事，不仅向观众展示了体育健儿的风采，更让区外观众通过他们认识西藏、了解西藏，在网络上刮起了一阵“西藏热”。

而在区内，一场盛大的体育盛事也在如火如荼地进行。西藏自治区第十四届运动会暨第六届民族传统体育运动会上，参加各个项目的运动员们，在竞技场上顽强拼搏、奋勇争先。

无论在雪域高原，还是放眼全国赛事，西藏的运动健儿让我们看到了竞技之外的精神力量——体育精神，不止于胜负。

体育精神，是不畏艰险、挑战极限的拼搏，更是勇敢追梦、永不言弃的进取。在西藏自治区第十四届运动会暨第六届民族传统体育运动会攀岩项目比赛现场，记者看到，运动员们虽然一次次从攀岩上摔下来，却又一次次尝试向上攀登。这种屡败屡战、挑战自我的精神，正是体育最美的底色。

胜负乃兵家常事。输赢本是竞技体育的常态，比赛败北固然令人遗憾，但面对失败能够做到直面结果、正视差距，才更值得肯定。

胜不骄，败不馁。当我们为胜利者欢呼时，别忘记为失败者送上更真诚的掌声。



多彩高原

图①：摔跤运动员卓玛拉嘎与其他获奖选手在领奖台上合影。 本报记者 欧珠次仁 摄

图②：扎西伦珠（红队7号）在男子篮球赛首轮比赛中跳投。 本报记者 欧珠次仁 摄

图③：足球项目比赛现场。 本报记者 曲珍 摄

图④：女子自由式摔跤比赛现场。 本报记者 郑璐 摄

