

首位西藏籍冬奥运动员逐梦雪场

拥青拉姆： 每一片雪花都见证了我的成长



赛场外的拥青拉姆

“山村的一年四季都有它的魅力,吸引着每一位漂泊在外的游子,尤其是那冬日的雪地,仿佛具有无尽的魔力,让我深深着迷。”说起故乡的冰雪,拥青拉姆的思绪回到了童年。

拥青拉姆来自昌都市左贡县,是西藏滑雪集训队单板运动员,第十四届全国冬季运动会单板滑雪女子障碍追逐青年组冠军。2022年北京冬奥会,拥青拉姆在赛前测试中意外受伤,泪别赛场。虽然因为伤病遗憾退赛,但她曾创造了中国选手在单板滑雪障碍追逐世界杯上的历史最好成绩,是该项目首位拿到冬奥会参赛资格的西藏运动员。

文/记者 德吉曲珍 图由 拥青拉姆 提供



童年的爱好 带她坐上开往“未知”的大巴

2004年,拥青拉姆出生在昌都市左贡县旺达镇普绒村。静谧的村庄里,乡亲们过着半农半牧的生活。大山深处,孩子们热衷于足球、跳格子和踢毽子等游戏。“女孩子们喜欢跳皮筋、踢毽子,但我更喜欢跟男生们一起踢足球,这是我童年最快乐的时光。”拥青拉姆回忆道。

童年的爱好陪伴着拥青拉姆成长。虽然村里没有正规的足球场,但只要能找到一块简单的空地,热爱足球的心终会战胜简陋的硬件设施,拥青拉姆和伙伴们经常会在沙地上踢一场与烈日对抗的比赛。那段时光,她不仅感受到了足球运动的魅力,更学会了和队友们相互信任、相互配合。

在左贡县上小学期间,凭借着出色的运动天赋,拥青拉姆曾两次被自治区体校选中。第一次被选中,因为年龄还小,她一时间不知如何选择,而父母同样不忍心让年幼的她离开家,便婉拒了。作为家里最小的孩子,拥青拉姆得到了全家人的百般呵护,“爸爸妈妈不了解体校生,只知道每天需要训练,他们不忍心,且希望我安安静静读好书,考上大学,找一份稳定的工作。”

拥青拉姆读小学五年级时,命运的齿轮再一次转动——自治区体校再次到左贡县选拔,拥青拉姆因表现突出,再次被选中。这一次,拥青拉姆似乎看到了未来自己闪闪发光的样子,她想去拉萨,想当一名职业足球运动员。那年,拥青拉姆11岁,她紧紧抓住这次机会,坐上了去拉萨的大巴车……

2 与风雪为伴 受伤成为家常便饭

2018年,拥青拉姆通过跨界跨项人才选拔,从足球“转行”到单板滑雪。“刚开始对滑雪一点都不了解,只是觉得好奇,而且滑雪装备很漂亮。”

随后的很长一段时间里,拥青拉姆跟随西藏滑雪集训队辗转国内外进行系统性训练。她仍记得第一次在户外

接触真雪训练时激动的心情。“我第一次滑雪的时候就感觉很神奇。那天我拍了很多照片和视频发给家人,也让家人了解我训练的运动项目。”

四季交替,训练如常。在陡峭起伏的雪场之上,皑皑白雪严密地覆盖着,拥青拉姆和队友们坚定地投身于那漫长且充满挑战的训练时光。每当黎明时分,夜色尚未褪尽,她们迎着刺骨的寒风,毅然踏上雪道,内心怀揣着对自我突破的渴望,开启一天的拼搏征程。汗水与雪花悄然融合,浸湿了她们的衣物。

日复一日,拥青拉姆不断重复那些高难度动作,持续向自身极限发起冲击。每次跳跃、旋转、滑行,她的心中都充满期待,并为此倾注了所有的努力。

气温越低,雪下得越大,拥青拉姆越享受在风雪交加中的训练。训练时偶尔跌倒,偶尔冲出赛道,她都会迅速爬起,继续奋勇向前,全身心融入这片冰雪天地。队友说,拥青拉姆是个追求极致完美的人,对待训练更是如此。每次训练,她会留意每个动作的细节,不断进行调整。

岁月的磨砺,在拥青拉姆和队友们身上留下痕迹。随着年龄的增长,拥青拉姆对滑雪的热爱愈发深厚。即使是休息时间,她也会独自前往训练场默默地打磨每一个细节,很多时候,教练需要不停地催促,她才会停下来休息片刻。她深知,要成为一名优秀的单板滑雪运动员,不仅需要出色的技术,还需要强大的体能和意志力。在训练过程中,拥青拉姆经常是遍体鳞伤,尤其是胳膊和腿,家人都非常担心。“受点伤不算什么!”这句话她说得云淡风轻,“我在2月份刚做了膝盖手术,对我影响不大。”

3 因伤憾别北京冬奥 下一个目标“去米兰”

越过高台、急弯和陡坡,最先冲过终点的选手获得胜利。这是拥青拉姆的训练日常。伴随着高强度的训练,拥青拉姆顺利参加了2021-2022国际雪联单板滑雪障碍追逐世界杯俄罗斯站的比赛,获得并列第17名的成绩,创造了中国选手在该项目世界杯上的历史最好成绩,并获得北京冬奥会参赛资格,成为首位获得该项目冬奥会参赛资格

的西藏运动员。

为备战北京冬奥会,拥青拉姆付出了更多努力,日常训练结束后,自己还要加练,就算受了伤,她依然坚持做所有对受伤部位没有影响的其他训练。

然而,天有不测风云。在北京冬奥会单板滑雪女子障碍追逐赛开赛两天前的赛道测试和官方训练中,拥青拉姆摔伤,导致第一尾椎骨折,憾别北京冬奥会。没能在北京冬奥赛场上绽放,仿佛是命运对她开了一个玩笑。

北京冬奥会已经落幕,但拥青拉姆心中的北京冬奥会一直都在,且越发热烈。在休养身体的那段时间里,她搜寻北京冬奥会比赛视频反复观看,关注每一位国内外优秀运动员的比赛情况,“那个低谷期,是对手们的拼搏激励我不放弃,这也让我更加珍惜在雪道挥洒汗水的时光。”

两年之后,20岁的拥青拉姆等到了“十四冬”。而这场青年组的比赛,也让所有人看到了她的执着和实力——在今年年初举行的全国冬季运动会单板滑雪障碍追逐项目青年女子组的激烈角逐中,拥青拉姆获得冠军。“我很开心,这枚金牌弥补了之前冬奥会的遗憾。”接受采访时,拥青拉姆难掩激动。

年轻的拥青拉姆并不满足于此。她知道,要成为顶尖的单板滑雪运动员,她还需要不断突破自己。于是,她更加刻苦训练,不断挑战更高的难度。

回首自己的成长经历,拥青拉姆感慨万分。她明白,成功并非偶然,离不开自治区党委政府的正确领导,区体育局的大力培养,教练员和工作人员们的关心帮助,还有自己无数次的努力坚持。“每一片雪花都见证了我的成长。”拥青拉姆说,“无论是在陡峭的雪道上,还是人生的道路上,只要怀揣着梦想,并为之努力奋斗,就一定能够创造属于自己的辉煌。”

拥青拉姆告诉记者,对她而言,单板滑雪早已成为生命中不可或缺的一部分,更是她矢志不渝追寻的梦想。她期盼能在单板滑雪的领域持续突破自我,勇攀更高峰。

“今后,希望能继续参加国内国际各项比赛,总结经验,精练技术,提高竞技水平,争取站上米兰冬奥会的舞台。”拥青拉姆说。