

无声世界里的跆拳道少年

4名听障选手将首次代表西藏出征

在西藏,一场特殊的体育征程即将开启。我区4名听障跆拳道选手即将结束在拉萨的紧张训练,代表西藏参加2025年全国残疾人跆拳道锦标赛暨东京聋奥会选拔赛。这不仅是他们个人的首次参赛,也是我区首次参加该赛事。

完善的设施设备、宽敞明亮的训练场地……日前,记者来到训练场,对这4名选手进行了赛前采访,真切感受到小卓玛、嘎松洛珠、贡嘎赤列、李洋洋对梦想的执着和对跆拳道运动的热爱,也深切体会到在政府和社会对残疾人体育事业的关注支持下,残疾人体育发展环境正不断迈向新台阶。

文/记者 次吉
图/记者 桑旦欧珠



4名听障跆拳道选手。

在拉萨,听障跆拳道选手绽放力量与希望

热身、挥拳、抬腿……日前,记者来到位于拉萨市的西藏自治区跆拳道协会。刚踏入训练场地,便看到4名听障跆拳道选手正在开展训练。力量与技巧碰撞出激情的火花,每次抬腿、挥拳,他们都不遗余力。4人中,唯一的女生小卓玛红扑扑的脸蛋上淌着汗水,认真努力的模样立即吸引了记者的目光。17岁的小卓玛来自拉萨市特殊教育学校,今年5月10日,她凭借着良好的资质,从众多选拔者中脱颖而出。

“我是第一次接触跆拳道,刚开始训练时因为柔韧度不够,遇到了一些困难,但是这点困难并未影响我对跆拳道的喜爱。”谈起跆拳道,小卓玛脸上洋溢着灿烂的笑容,与训练时的严肃认真判若两人。“我会继续

坚持,如果以后还有比赛,我都想参加。”为了兼顾训练和学习,小卓玛每天早早起床锻炼,训练结束回去后便抓紧时间学习。

嘎松洛珠具有出色的组织协调能力;小卓玛具有出色的身体条件和天赋,在训练中可以很好地完成相应的训练要求;贡嘎赤列模仿能力强,能模仿出一些高难度训练动作;李洋洋最大的闪光点是基本功扎实、好学好奇。场地外,这4名听障选手的主教练、西藏跆拳道协会教练员张浩告诉记者,他们条件好、天赋高,学习能力强,并且训练专注度与态度非常值得肯定。

“刚见面的时候,他们都有点拘谨。我简单介绍了跆拳道后,能感觉到他们既高兴又满怀期待。你看,这才一个月,他们就

长得这么快了。”看着认真训练的4人,张浩眼中满是欣慰。“一开始,我们只能通过一些自创的表达方式艰难沟通。后来,我利用闲暇时间学习日常生活和训练中常用的手语,还制作了相应的图示材料。现在,简单的交流基本没问题了。”

“因为是第一次接触跆拳道,所以一开始我有点害怕打比赛,但我在努力克服这种心理。教练说我心理素质好而且腿长,这在比赛中会比较有优势。”20岁的嘎松洛珠来自那曲市嘉黎县,也是拉萨市特殊教育学校的学生,通过选拔入选此次参赛队伍。“这次能代表西藏参赛,我感到非常荣幸,下次我希望自己能代表中国出战!”嘎松洛珠打着手语,自信地告诉记者。

在训练场,听障人士与健全人共筑梦想舞台

每周训练六天、每次训练三个小时,跆拳道训练让贡嘎赤列的生活变得充实起来。今年28岁的贡嘎赤列来自拉萨市曲水县,因热爱运动、性格开朗且说到做到的品质,被那曲市特殊教育学校体育老师土旦格桑推荐参加此次比赛。每天早晨,他都会在照顾好爷爷后,准时赶来参加训练。“虽然有点累,但现在的生活充实又有意义。我很喜欢跆拳道,在这个过程中,我学会了坚持和自律。我想一直练下去,让自己的身体变得更强壮,努力做到最好。”贡嘎赤列腼腆地说道。

训练告一段落,4人在一旁休息,佩戴着

助听器的李洋洋听到教练的招呼时,会立即提醒其他三名小伙伴,现场气氛十分融洽。26岁的李洋洋来自山东,2024年来到拉萨后开始接触跆拳道。“通过跆拳道,我接触到了西藏的聋哑人群体,这让我在异地也有了很强烈的归属感,我特别开心,希望能和大家成为更好的朋友。”李洋洋表示,跆拳道让他在这片土地上找到了新的方向和乐趣。

当天,记者注意到,训练场上不仅有这4名听障人士,还有不少健全人。大家共同训练,互相帮助,氛围和谐融洽。17岁的巨增朗杰学跆拳道已有10年,他告诉记者,自己以前没接触过听障人士,但这段时间与4人

一起训练,发现他们训练认真、天赋高。“虽然沟通有障碍,但训练时我们会一起学习,我也会尽力帮他们,期待他们比赛取得好成绩。”巨增朗杰眼中满是期待。

在这个特殊的训练场上,听障人士与健全人之间的互动,不仅彰显了大家对跆拳道的热爱,更体现了人与人之间无私的帮助和真挚的情谊。14岁的吴琳峰学跆拳道7年,得知4人听不见后,专门自学手语,以便帮助他们更好地理解教练的指令。“他们特别努力,训练不偷懒,认真耐心学习每个动作,我从他们身上学到了很多宝贵品质。”吴琳峰说。



选手在训练。

记者手记

用乐观和坚韧书写精彩人生

采访过程中,土旦格桑多次提及“开朗”这个词。当我好奇地询问时,他解释道:“对于残疾人来说,开朗至关重要。它体现着他们是否愿意敞开心扉,去接纳新事物;是否愿意主动与他人交流沟通;是否愿意勇敢地迈出家门,积极融入社会。拥有开朗的心态,能让他们的适应能力变得更强,也能让他们更主动、更乐意地去拥抱生活中的新鲜事物,不断拓宽自己的人生边界。”

近年来,随着社会对残疾人的了解与接纳程度日益提升,越来越多自强不息的残疾人勇敢地走出家门、融入社会。他们用乐观的态度和坚韧的精神,书写着属于自己的精彩人生,成为一道温暖而动人的风景线。

小卓玛乐观向上,训练场上英姿飒爽,训练场下,她那甜美的笑容如同暖阳,温暖人心;贡嘎赤列听闻要接受采访,腼腆地笑着连连摆手拒绝,可一旦打开了话匣子,就滔滔不绝,言语间满是对生活的热爱与对梦想的执着;嘎松洛珠提起自己的优势时,那自信微笑的模样,彰显着他对于未来的无限期待;李洋洋则温和而坚定,在交流中流露出的是对生活细致的感悟,让人感受到他内心的沉稳与坚韧。4人各有各的模样、优劣势,但无一例外都很开朗。

视障人士贡觉金巴,从逐梦少年到引航之师

在带领这4名听障选手的教练中,还有一位特别的教练——22岁的视障人士贡觉金巴。贡觉金巴来自那曲市嘉黎县,最初被当作短跑运动员培养。2020年年底,在土旦格桑的建议下,他开始接触跆拳道,从此便深深爱上了这项运动。2021年毕业后,贡觉金巴没有停下追逐梦想的脚步,继续深入学习跆拳道。2022年顺利拿到教练证,2023年正式开始授课,将热爱变成了事业。

提及自己的比赛经历,贡觉金巴坦言,他和那曲市特殊教育学校的同学们在成长的道路上都遭遇过不少不友好的言论。在

竞争激烈的赛场上,诋毁的声音不时传入他们的耳中,让他们既生气又难过。“虽然生气,但我们不会因此与人争吵,因为老师不仅教我们在比赛中展现出最好的自己,还教会我们尊重他人。”贡觉金巴满怀感激地说。老师犹如温暖的灯塔,始终给予他们支持和引导,而他们也一次次站上领奖台,用实力证明着自己。

如今成为“老师”的贡觉金巴,提到自己的4名听障学生满是骄傲。“跆拳道对选手的要求很高,但他们4人都特别努力。有时候都让他们休息了,他们还是会主动学习训练。”贡觉金

巴小学在那曲市特殊教育学校就读,自小便自学了手语,因此与4人交流毫无障碍,4人经常会和他沟通,努力提升自己的水平。

曾经,贡觉金巴在成长路上面对过较多恶意,而如今他却以坚韧的姿态,开始教导4人,成为他们的引路人。“贡觉金巴性格很开朗,喜欢帮助弱小又爱运动,在校期间多次参加运动会,表现都很优秀。如今看着他带领特校的孩子走向更高的舞台,我打心眼里高兴。我相信他们可以在赛场上绽放光芒,用实力打破偏见,书写属于自己的精彩篇章。”土旦格桑说。

望他们可以认真对待比赛,多学多看,广交朋友,将西藏的竞技体育精神和风貌展示给全国。”张浩说。

虽然面临着身体上的不便,但4名听障选手和他们的视障教练,用坚定的信念和不懈的努力,在跆拳道的道路上勇敢前行。本月,他们将踏上全国赛场,为梦想而战。期待他们在赛场上绽放光芒,用拼搏和汗水书写属于自己的精彩人生,也为西藏的残疾人竞技体育事业书写新的辉煌篇章。

踏上全国赛场,期待他们绽放光芒

“这次不仅是他们4人的首次参赛,也是我们的教练、工作人员的首次,更是我区的首次,大家都是摸着石头过河。”谈及此次赛事,土旦格桑感慨万分。他表示,前路充满未知,大家都在摸索中前行,但一切都充满希望。

“回想最初,我们面临着重重困境,那时候是无人知晓、无人问津。但如今时代不同了,社会对残疾人的关注、支持与了解日益增多,像他们4个家里就特别支持他们训练、参赛,而他们自身也展现出了非凡的勇气与毅力。”土

旦格桑说。

训练场上,4名听障选手虽听不见场外的呐喊,也无法用言语进行战术交流,却用拳脚划出一道道铿锵的弧线;训练场下,土旦格桑、张浩和贡觉金巴看着他们满脸欣慰。“他们4人在我的教学经历中是非常特别的存在,虽然他们的起点和其他孩子不同,但是我可以真切地感受到他们对训练的热爱。面对极具挑战性的高强度训练,他们没有一个人轻言放弃。作为首支代表我区参加此次赛事的队伍,作为他们的教练,我希