

格桑次仁:在高原培养更多的田径运动员

31年前,西藏田径运动员格桑次仁正式退役,开始担任西藏中长跑队主教练。在他的执教生涯里,西藏中长跑竞技水平从全国倒数逐渐提升到全国上游,越来越多的优秀运动员开始崭露头角。31年来,格桑次仁坚守一线,为西藏田径事业作出不懈努力,力争让西藏的中长跑运动员走向全国、走向世界…… 记者 德吉曲珍

因热爱留在田径场 见证西藏中长跑跨越发展

1小时1分57秒!2024年2月25日,我区中长跑运动员扎西次仁打破了半程马拉松国家纪录,成为西藏第一个刷新国内半程马拉松纪录的运动员。教练格桑次仁在终点给他献上哈达,“好样的!你做到了,非常棒!我们完成了既定目标!”师徒俩激动地相拥在一起。

“从2018年3月开始参加比赛到现在,扎西次仁获得了大大小小100多枚奖牌,不夸张哦。”说起扎西次仁,格桑次仁竖起大拇指。

3月19日早上6点,在林芝高原训练基地,今年59岁的格桑次仁像往常一样,带领运动员们走进田径场开始训练。“68秒,

快了!”“73秒,慢了!”“扎西次仁注意节奏,把头抬起来,摆手臂。”场边的格桑次仁认真记录着队员们的速度和身体状态。此时,天还未亮,格桑次仁的声音回荡在整个田径场,提醒着场上运动员保持状态。

上午9时许,格桑次仁结束带队训练后回到基地,开始分析上午的训练数据。稍作调整后,他向记者介绍起了西藏中长跑队的情况。从上世纪80年代至今,西藏中长跑项目经历了四个发展阶段。20世纪80年代,西藏田径(中长跑)成绩在全国居倒数;90年代仍处在中下水水平;21世纪开始,我区青少年田径(中长跑)成绩逐步提高至中上水平;2015年后,西藏中长跑水平达到全

国上游,越来越多的优秀运动员开始崭露头角。这些年,以多布杰、扎西次仁、次仁措姆、巨木真次旺等运动员为代表的西藏中长跑队伍颇受关注。他们在国内各项赛事中崭露头角,取得较好成绩,让越来越多的人看到了西藏中长跑运动员的实力。

1965年,格桑次仁出生在山南。运动员时代,他有着令人瞩目的成绩。退役后,他依旧选择留在田径场,担任西藏中长跑队的主教练。“我是因热爱走进田径场,并留在田径场。希望在我有生之年里能一直做着喜欢的工作。”回首31年教练生涯,格桑次仁把大半辈子的心血都洒在了田径场和运动员身上,希望能培养出更多的冠军。

远赴非洲“取经”7年 为每名运动员定制训练计划

回首这些年的成绩,格桑次仁感慨万千。自2013年起,西藏中长跑队每年都会选派优秀运动员前往埃塞俄比亚和肯尼亚等田径运动发达的国家学习训练。

格桑次仁说,受益于国家体育总局田径耐力项目高原人才开发计划。在非洲,西藏中长跑运动员进行了长达7年的训练。运动员心理素质、训练技巧和抗压能力等各方面有了很大提升。

“训练伙伴里,包括男子5000米和10000米世界纪录保持者凯内尼萨·贝克勒,以及后来的多哈世锦赛男子马拉松冠军勒利萨·德西萨等世界顶尖跑者,于我们的运动员而言,这是千载难逢的机会。”格桑次仁说,“尤其是世界顶级运动员带来的训练氛围,能感染每一位运动员,让他们时刻牢记,

即使你优秀,但还有更多人不仅优秀还努力,所以你不能停下前进的脚步。”

2017年第十三届全国运动会,西藏中长跑运动员多布杰以28分26秒86的成绩勇夺男子10000米金牌。“有些人会说,这可能就是天赋吧!”格桑次仁说,除了天赋,更多的是百战百练,“是日夜拼搏和科学的训练计划,才成就了一名优秀的运动员。”

然而,在2019年的多哈世锦赛和上海国际马拉松赛,多布杰均中途退赛,原因几乎如出一辙:凉水降温后肠胃不适。在酷热难耐的多哈尤为明显。原先在终点等候佳音的格桑次仁,整理好思绪带着多布杰离开赛场,前往医院检查,好在检查结果没有大问题。

古人云:胜败乃兵家常事。但在格桑

次仁的理念里,运动员如果中途退赛或失败,那就需要改变策略,总结经验,重新出发。多年来,他一直坚信“因材施教”,在日复一日的训练情况登记和运动员发展趋势分析中,格桑次仁不断发掘运动员的闪光点,为每名运动员制定独一无二的训练计划。

回到西藏后,格桑次仁从饮食搭配入手,开始为多布杰制定新的训练计划。“68天里,我亲自为多布杰准备营养均衡的饭菜,并重新调整训练计划,每分钟每秒都在观察多布杰的身体状况和训练情况。”格桑次仁说。

有了多哈的教训,格桑次仁越来越注重科学训练方式和营养摄入,为做好运动员保障工作,区竞体中心高薪聘请营养师随队负责运动员饮食。

建立后备人才库 推动西藏中长跑不断向前

如今,西藏中长跑这把田径火炬由扎西次仁接力。在格桑次仁眼里,扎西次仁虽不是天赋异禀,但一定是肯吃苦、肯下功夫的优秀运动员。就像2月25日扎西次仁打破半马国家纪录。1小时1分57秒这个成绩,师徒俩早已约定好了,格桑次仁相信,自己带的“兵”有这个实力。

每天早晨6点,格桑次仁准时在楼下等待运动员,跟着他们进行10至15公里的长跑训练,他在场边紧盯运动员,一声声提醒,督促运动员调整状态。无论季节更替、天气变幻,他们的训练日常从未改变。这是格桑次仁坚持了31年的习惯,得益于这

样风雨无阻的训练模式,西藏中长跑队的成绩有了显著提高。

“在强手如云的竞技场上,运动员的意志至关重要。”格桑次仁告诉记者,面对强大的对手,不能瞻前顾后、畏首畏尾,要时刻保持自信,才能跑出更快的速度,获得更好的成绩。

如今,西藏中长跑队像是茁壮成长的猎豹,在田径场留下鲜艳脚印。“西藏近几年的中长跑发展有了显著进步,最直观的就是比赛场次多了,我们运动员的成绩提高了,队伍整体水平也有很大提升。”格桑次仁希望西藏中长跑竞技水平能进一步

提高,运动员能站上更高的领奖台,“当前,急需建立后备人才库,把运动员梯队建设抓起来,继续培养好苗子,为西藏中长跑队注入新鲜的血液。这样,西藏中长跑队就能一直向前发展。”

今年,格桑次仁要带着扎西次仁和其他队员参加多场赛事,3000米障碍作为扎西次仁的优势项目,格桑次仁希望扎西次仁能再次刷新纪录。同时,对于即将到来的第十五届全国运动会积分赛,格桑次仁也对运动员们寄予厚望:“这场赛事关系到他们能否参加明年全国运动会,我相信这些孩子们。”



记者手记

格桑次仁教练与我的父亲年龄相仿,采访中,我真切地认识到了他性格中迥异的“两面”——训练时,他在赛场上“怒吼”,雷厉风行;训练结束后,他又秒变慈祥的父亲,和运动员轻声细语地聊天。

每一天,格桑次仁都会详细记录、分析运动员的训练情况,试图找到训练规律和科学依据。功夫不负有心人,十几年来,格桑次仁还真总结出了每一位运动员的训练“指南”。

格桑次仁有一个女儿。与父亲专注体育不同,女儿喜欢旅行,增长见识。作为父亲,格桑次仁常觉亏欠女儿,因为工作,女儿自幼便少了父亲的陪伴,但他也相信,女儿比任何人都支持自己,希望他能实现梦想。

人生的前半场,格桑次仁在田径场上发光发热,如今他已年近六旬。60岁对大部分人来说,是终于可以退休、享受晚年的时刻。但对格桑次仁来说,60岁还可以继续留在田径场,继续带队训练。过去的31年,他和一批又一批年轻的运动员们双向奔赴;未来,他想继续热爱的事业,守护着西藏中长跑队跑得越来越稳、越来越远。

西藏自治区地方金融管理局 关于公布辖区疑似“失联”地方金融组织名录的公告

为深入贯彻落实中央金融工作会议精神,进一步规范地方金融组织监督管理,根据《融资担保公司监督管理条例》(国务院令第六八三号)、《关于加强小额贷款公司监督管理的通知》(银保监办发〔2020〕86号)、《中国银保监会办公厅关于加强典当行监督管理的通知》(银保监办发〔2020〕38号)、《中国银保监会关于印发融资租赁公司监督管理暂行办法的通知》(银保监发〔2020〕22号)等有关规定,近期,我局通过多种途径和方式,集中摸排排查了辖区地方金融组织基本情况,发现有33家地方金融组织无法取得联系,疑似“失联”(名录详见附件)。

为建立健全辖区地方金融组织基本情况统计制度,净化行业环境,依法依规加强监管,现予公告疑似“失联”的33家地方金融组织名录,公告期限为2024年4月5日起至2024年4月20日止。请名录内的地方金融组织在上述公告期限内主动与西藏自治区地方金融管理局联系,并自觉接受监督管理。公告期满后,仍未与我局主动联系的地方金融组织,我局将按照有关规定采取必要的处置措施。

联系方式:刘女士 0891-6332625

附件:西藏自治区疑似“失联”地方金融组织名录

西藏自治区地方金融管理局
2024年4月4日

西藏自治区疑似“失联”地方金融组织名录

序号	类别	公司名称	
1	融资担保公司	西藏星惠投资担保有限公司	
2		西藏弘博小额贷款有限公司	
3		西藏易成小额贷款有限公司	
4		西藏众力小额贷款有限公司	
5		西藏成龙小额贷款有限公司	
6		西藏邦信小额贷款有限责任公司	
7		西藏亿利小额贷款有限责任公司	
8		西藏巨浪小额贷款有限公司	
9		小额贷款公司	拉萨玉成小额贷款有限公司
10			西藏拉萨市城西托美小额贷款有限公司
11			西藏君和同展小额贷款有限公司
12			西藏易融小额贷款有限公司
13			西藏巨恒小额贷款有限公司
14	堆龙德庆县华商小额贷款有限公司		
15	西藏汇隆小额贷款有限公司		
16	西藏隆达小额贷款有限公司		

17	小额贷款公司	西藏圣元小额贷款有限公司
18		西藏环宇小额贷款有限公司
19		西藏拉萨城西通泰小额贷款有限公司
20		西藏裕融小额贷款有限公司
21		西藏鑫野小额贷款有限公司
22		西藏热鑫小额贷款股份有限公司
23		那曲地区长江源小额贷款有限责任公司
24		西藏国泰小额贷款有限责任公司
25		西藏富融小额贷款有限公司
26		西藏兴乾通汇小额贷款有限公司
27	融资租赁公司	华租融资租赁有限责任公司
28		西藏龙租融资租赁有限公司
29	典当行	西藏诚铭典当有限公司
30		西藏宇拓典当有限公司
31		西藏通泰典当有限公司
32	林芝昌海典当有限责任公司	
33	地方各类交易场所	西藏文化产权交易中心股份有限公司