

开拓创新 勇毅前行

——我区体育事业发展呈现活动多、成效佳、氛围好的新景象

本报记者 袁海霞



近年来,全区体育系统坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,攻坚克难、开拓创新,昂扬奋进、砥砺前行,各项体育事业发展呈现出活动多、成效佳、速度快、氛围好的新景象。

坚持抓实群众体育,确保全民健身乐

五月的拉萨,天气逐渐向暖,锻炼身体的人也越来越多。

从拉萨市群众文化体育中心往滨河路方向出发,就来到了中华文化主题公园。作为一项惠民工程,中华文化主题公园集拉萨河生态景观、健身步道、凉亭等休闲于一体,满足了市民散步、健身锻炼等多种需求。

2024年5月9日,由自治区体育局、区直机关工委、区体育总会主办的第一届全国全民健身大赛(西南区)西藏自治区选拔赛开赛。选拔赛设有足球、篮球、押加、珍珠球四个项目,赛程12天,各市地和区直机关、企事业单位的500余名运动员参赛。经过激烈选拔赛,将确定优胜队或个别优秀运动员作为西藏代表团的运动员参加第一届全国全民健身大赛(西南区)决赛。

此次选拔赛,旨在贯彻落实全民健身国家战略,推进体育强国、健康西藏建设,满足民众参加全国性赛事活动需求,进一步形成崇尚健身、参与健身、追求健康文明生活方式的良好氛围,持续掀起全民健身热潮。

全民健身工作一直是我区体育工作的重点,自去年以来,我区下达各级各类全民健身场地设施补助资金3.45亿元,新建阿里地区赛马场、江孜县赛马场、体育公园、县级公共体育

场、健身(骑行)步道、五人制足球场等;改扩建林芝市体育场;实施县级多功能运动场、小型全民健身中心(体育公园)、国球进社区进公园等项目;维护更换传统室外健身器材,推进“国球进社区”“国球进公园”活动;同时,自治区体育局联合自治区发展改革委等4部门印发《加快推进“十四五”体育公园项目建设解决方案》,截至目前,新增建设使用体育公园9个。推进“国球进社区”“国球进公园”活动;同时,自治区体育局联合自治区发展改革委等4部门印发《加快推进“十四五”体育公园项目建设解决方案》,截至目前,新增建设使用体育公园9个。推进“国球进社区”“国球进公园”活动;同时,自治区体育局联合自治区发展改革委等4部门印发《加快推进“十四五”体育公园项目建设解决方案》,截至目前,新增建设使用体育公园9个。

同时,自治区体育局联合自治区发展改革委等4部门印发《加快推进“十四五”体育公园项目建设解决方案》,截至目前,新增建设使用体育公园9个。推进“国球进社区”“国球进公园”活动;同时,自治区体育局联合自治区发展改革委等4部门印发《加快推进“十四五”体育公园项目建设解决方案》,截至目前,新增建设使用体育公园9个。

此外,举办新年登高、藏历新年初三民族传统马术表演暨民族赛马活动、“全民健身日”暨“全民健身月”活动、区(中)直单位第七届全民健身运动会、全民健身系列活动等508场次,参与人数达到32万人次。举办社会体育指导员培训班19期,新增社会体育指导员1743人,社会体育指导员总数达7718人。

开展全民健身志愿服务“六进”和“三送”送体育下基层活动61站次,惠及干部群众约20万人次。举办全区群众体育业务培训、万村女性社会体育指导员培训计划“西藏自治区启动仪式暨2023年“运动进乡村健康伴你行”主题培训班等。

坚持抓实竞技体育,确保争光添彩强

今年,西藏首次组队参加全国冬运会便取得4金1银的亮眼成绩。滑雪登山成为2026年冬奥会新增项目,来自西藏、新疆的运动员已在该项目中成为国际赛场领奖台上的常客。

17岁的西藏女孩次且玉珍如今已手握青年世界杯、世锦赛、亚锦赛以及全国冠军赛等国内外多项大赛的冠

军。出生在农牧民家庭她说:“我小时候经常上山放羊,从来没想到自己还能出国比赛,能站到那么多山峰的山顶。”

现在,她家中挂满了从世界各地带回来的奖牌。她已经把目光投向了2026年冬奥会:“我还要更加努力,站上(冬季)奥运会的领奖台。”

“国际体育舞台上的西藏面孔逐步增多,展示了中国西藏的积极形象,也把爱国的种子更深地埋进了藏族同胞心中。”自治区体育局局长尼玛次仁说,“我们的目标是,中国西藏选手早日站上奥运领奖台,为国争光。”

2023年,我区扎实推进为祖国争光、为西藏添彩工作,竞技体育取得新成绩。我区运动员参加各级各类重大赛事共获得52枚金牌、36枚银牌、46枚铜牌。同时,自治区体育局协助拉萨市组团参加第一届全国学生(青年)运动会(公开组),获得4枚奖牌。积极实施“大心肺计划”“苗圃计划”,加强竞技体育后备人才培养。组织开展青少年体育夏令营、“星耀西藏·攀岩进校园”、全区青少年攀岩训练营等各类青少年体育活动21场次。举办U17足球、篮球锦标赛,加强体育培训机构管理,深化体教融合,促进青少年体育健康发展。

今年新年伊始,我区运动员捷报频传、佳音不断。我区首次组团参加全国冬季运动会就获得了4金1银和11个前八名的优异成绩。2024年全国半程马拉松锦标赛(第一站),我区运动员获得1金1铜;扎西次仁获得男子组第一名,刷新中国男子半程马拉松最好成绩。2024年全国室内田径大奖赛(第1、2站),扎西次仁获得两站男子3000米冠军。2024年亚洲滑雪登山锦标赛,入选国家队的我区运动员获得4金3银2铜。次且玉珍表现尤为突出,获得了女子短距离、垂直竞速、个人越野和混合接力四项冠军。

坚持抓实体育产业,确保发展方向明

2023年5月1日至3日,2023第二届中国西藏登山大会系列活动洛堆峰登山探险活动在拉萨市羊八井镇举行。来自全国各地的43名登山爱好者和区内高级登山向导及专业救援队伍的28人,共计71人成功登顶。

而绝大部分登山爱好者的成功登顶都离不开默默帮助他们实现“登山梦”的幕后英雄,那些替登山者负重前行的引路者们,也是“登山梦”的托起者。

西藏高山向导户外探险公司创始人且增是此次登山向导中的一员,他2005年毕业于西藏登山学校,曾8次成功登顶珠穆朗玛峰、4次登顶卓奥友峰和1次登顶希夏邦马峰,有着丰富登山经历的且增在这次活动中也带领11位队员和6位高山向导前往洛堆峰。

“参加登山活动需要做两方面的准备,首先,我们要做的是提前做好向导的配置和对山峰路线的了解和安全评估,并针对性地做好相应的安全措施和应急措施、预案等;其次,登山队员要做好身体、物资、心理准备。”且增介绍说,队员登山前需要提供一份本年度的个人体检报告,确保没有高血压、心脏病等。身体情况过关后,向导会提前让队员做一些针对性训练,物资方面队员需根据向导提供的装备清单做好个人准备。同时,向导也会给队员讲解攀登路线、天气、地形地貌等基本情况,让队员做好心理准备。

每一次的登山,且增都十分重视,做好充足的准备,把风险降到最低是登山向导的首要任务。且增说:“这次带领的有来自北京、上海、重庆、拉萨等地的队友,登顶过程中大部分山友的状态不错,也有个别队员出现意志力不足等情况,但通过向导们对队员身体情况的正确判断以及耐心服务和鼓励,最终绝大多数队员成功登顶洛堆峰。”

环巴松错国际山地自行车越野竞速赛、跨喜马拉雅国际公路自行车极限赛林芝赛段、西藏林芝南迦巴瓦高原体育大会巴松错国际漂流公开赛……林芝市积极举办体育赛事,吸引众多参与者。选手、游客、市民在参赛和观赛的过程中,领略风光、感受文化,更将全民健身推向高潮。

近年来,林芝市依托体育赛事的影响力,推动体育与旅游深度融合,展示当地旅游资源,丰富赛事旅游体验。“体育+”成为助推旅游产业发展的重要途径。

4月,为持续推进全民健身模范县创建工作,打造墨脱知名赛事品牌,西藏林芝第二十一届桃花文化旅游艺术节墨脱分会场举行了桃灼林芝、茶香墨脱——“徒步茶道,寻一次秘境松树王活动”,超过200余名游客、干部群众参加。

在起点背崩乡格林村缥缈茶园观景台,鲜艳的彩旗随风飘扬,参赛选手们热情洋溢、蓄势待发。随着发令枪响起,徒步活动正式开始。参赛人员沿着徒步路线,漫步在美丽清新的亚热带雨林中,体验墨脱秀丽的自然风光和独特风土人情,观赏原始森林树王的雄伟壮观。

来自四川的游客张先生说:“一开始,大家还是以竞赛为主,都在跑步前进。但周边风景实在是太美了,跑着跑着,就有很多人为了好好观赏沿途景色悠闲步行。”

不少参加徒步活动的游客感叹,沿途见识了大自然的鬼斧神工以及雅鲁藏布江的雄浑壮美,见识了背崩乡格林村的茶叶产业和乡村振兴发展面貌,见识了公路的变化和墨脱的变迁,和以前参加过的普通跟团旅游相比,收获满满。

除了徒步、漂流、露营等,林芝市还将少数民族传统体育项目与旅游相结合,为游客带去不同凡响的经历。

工布江达县错高乡结巴村去年举办了第八届林芝响箭比赛,为期三天的比赛吸引了来自各地的射箭爱好者。比赛分传统响箭和箭歌两个项目。传统响箭具有悠久的历史 and 深厚的文化底蕴,是当地民众传统生活方式的重要组成部分。而箭歌则是在射箭过程中伴随着歌声的一种独特表演形式,将射箭与歌唱艺术巧妙地结合在一起。

游客林霞女士在结巴村民宿老板的大力推荐下观看了响箭比赛,她说:“这次旅游经历十分圆满,我亲眼见证、亲身体验了这里的古老体育项目,让人着迷。希望未来能够举办更多类似的活动,让我们这些游客能更深入地了解林芝、了解西藏的文化。”

“体育+”带来的促进当地体育、旅游、文化融合发展的新机遇,让传统体育项目焕发新的生机,更好地服务于全民健身事业,为西藏经济社会高质量发展奠定坚实基础,为体育强国建设汇聚起更强大力量。

畅游天地之间 感受醉美林芝

本报记者 谢筱纯 王珊

噶尔县“立德杯”足球邀请赛开赛

本报狮泉河电(记者 洛桑旦增 次珍)激情五月,斗志昂扬。为弘扬体育运动精神,增进阿里地区广大干部群众身体素质,5月1日至9日,噶尔县教育局组织区、县共16支代表队举办以“思想铸魂、立德树人”为主题的噶尔县“立德杯”足球邀请赛。

据了解,此次赛事设冠军、亚军、季军各一个、最佳组织奖一个、道德风尚奖一个、最佳射手一名、最佳门将一个、最佳球员一个、优秀裁判员两个。在比赛现场,球员们神采飞扬,为了荣誉而拼搏,专业战术的转换让观众们过足了瘾,每一次精彩的传球、每一

次凌厉的射门,都引发如雷般的掌声和欢呼声。球员们在这样的氛围中更加奋力拼搏,为大家呈现出了一场又一场精彩绝伦的比赛。

经过9天激烈角逐,最终行署一队代表队荣获第一名。噶尔县教育局相关负责人表示,本次邀请赛不仅为热爱足球的队员们提供了展现自我、超越自我的平台,更重要的是充分发挥了足球育人的理念,球员们在竞技中收获成长,在团结中增进友谊,将坚持不懈的体育精神融入今后的工作和生活中去,收获了比赛成绩和精神文明的双丰收。

昌都市推进全民运动 各项赛事有序开展

本报昌都电(记者 贡秋措)随着“十四五”攻坚年的到来,昌都市于今年1月1日,正式启动第一届全国全民健身大赛西藏昌都市选拔赛。

全市各级体育行政管理部门通过上下联动,按照既定比赛时间和选拔项目,陆续组织开展市、县区两级选拔赛。目前,各县区选拔赛已于2024年2月底结束,市级选拔赛也于4月9日结束。

3月18日至27日,第一届全国全民健身大赛西藏昌都市篮球选拔赛在昌都市全民健身活动中心举办,共有13个队参加比赛,分为45—60岁和25—45岁两个组别和三人制、五人制两个项目。最终五人制男子篮球联赛季军分别由卡若区、左贡县、芒康县获得,三人制男子篮球联赛季军分别由卡若区、江达县、左贡县获得。

3月28日,第一届全国全民健身大赛西藏昌都市足球选拔赛领队会议和裁判员赛前培训会在津昌体育中心召开,20个参赛代表队(五人制10个队、八人制10个队)的领队及教练员参加了会议,并在会上签订了赛事安全承诺书。

3月29日,八人制足球赛率先开球,于4月3日分别由左贡县、丁青县、类乌齐获联赛季军,4月9日五人制足球赛也迎来决赛,最终由察雅县、丁青县、江达县获联赛季军,此次足球赛共计进行44场比赛。



图为昌都市第一届全民健身篮球选拔赛现场。

本报记者 贡秋措 摄

爱上运动 强身健体



本报记者 洛桑 摄

随着我区人民群众生活水平日益提高,全民健身理念已深入人心,除了跑步、打太极拳、跳广场舞等常见的健身方式外,越来越多的人开始对器械健身感兴趣,并积极参与其中。

图为群众在宗角禄康公园健身。

畅享健康人生 点亮幸福生活

——日喀则市持续开展全民健身运动

本报记者 孔西顿珠

每天清晨,在5A级景区扎什伦布寺前的广场上,成群的老年人随着健身操音乐的响起,舞动身体,打太极、跳民族健身舞,生机十足;位于日喀则市年楚河畔的贡觉林卡公园里,古木参天、曲径通幽,市民三两为伴到此赏湖、逛公园、散步、锻炼,勾勒出一幅和谐灵动的画面。

公园是市民休闲时的主要去处,更是全民运动的重要场所。近年来,日喀则市大力推进城区公园建设,先后打造黑龙江南路连片公园、山东路中心广场、火车站绿地公园、北郊避险广场、东郊藏戏公园、扎寺广场、人民公园等,做

好配套健身体育设施,让市民强身健体有去处。

盛夏时节在游泳馆里自在遨游是很多市民的愿望。走进日喀则市游泳馆建设项目工地,工人们正在忙碌干活,大型机械来回穿梭,一幅热火朝天的画面。日喀则市游泳馆建设项目位于日喀则经济开发区内,新建游泳馆总建筑面积约0.68万平方米。项目建成后,将成为日喀则市最大的集现代化、智能化为一体的综合性游泳馆,也将进一步提升全市体育设施覆盖面和服务水平,为全市群众参与体育活动、提高

身体素质创造更好条件,为区域性游泳训练和赛事提供基础保障。

日喀则市拥有良好的足球运动氛围,人人喜欢踢足球,人人喜欢看球赛。在众多足球比赛中,“体彩杯”足球比赛是日喀则市知名球赛,目前已经连续举办了十届。赛场上,来自各条战线的球队纷纷登上绿茵场,尽展风采;球场上,队员们配合默契、攻防有术,每一次防守、传球、射门都拼尽全力,扣人心弦,赢得了在场观众的阵阵掌声。

2023年,日喀则市体育局举办了丰富多彩的全民健身系列活动,先后举办

了第三届大学生足球联赛、日喀则市第七届“珠峰杯”男女篮球锦标赛、首届“珠峰杯”游泳比赛、日喀则市第二届农牧民运动会、首届珠峰全警运动会等一系列全民健身活动,树立起“全民运动、人人健康”的理念。

此外,日喀则市按照《西藏自治区全民健身场地设施补短板五年行动计划(2021—2025年)》,结合各县区、各乡镇项目建设需求,争取资金2440万元,获批了全民健身场地设施补短板工程55个(全民健身步道项目1个,乡镇、社区项目42个,五人制足球场项目12个),目前全部投入使用。

日喀则市体育局下一步将以增强人民体质、提高健康水平为根本目标,以满足人民群众日益增长的多元体育健身需求为出发点和落脚点,不断健全完善全民健身运动基础设施,积极兴办群众性体育赛事,大力发展群众性体育协会,推动全民健身与全民健康深度融合,促进日喀则市体育事业高质量发展。