

# 以超强能力过硬作风争创一流业绩

## ——市体育局以党建促高质量发展采访札记(二)

本报记者 孙军

完善“十分钟体育健身圈”；深入推进太极拳“六进”；提升体育服务水平；建立健全青少年竞赛体系；精心打造焦作体育城市名片……

作风正，事业兴。自“能力作风建设年”活动开展以来，全市体育系统以党建为引领，紧紧围绕“提升能力、锻造作风、实干立身、争先出彩”主题，结合党史学习教育，认真开展“能力作风建设年”活动，持续巩固深化“守规矩、懂业务、真落实”活动成效，坚持以人民为中心、一项项惠民之举、一桩桩利民实事，为建设社会主义现代化焦作贡献体育力量。

### 精准画像 深入查摆问题

政治上坚定，思想上自觉，行动上才能有担当。

“全市体育系统要把思想和行动统一到省委决策部署上来，积极响应市委、市政府号召，以更高的政治站位、更强的素质能力、更硬的纪律作风，全面开创全市体育事业高质量发展新局面。”1月7日，市体育局召开会议，对全市体育系统开展“能力作风建设年”活动进行部署，市体育局

党组书记、局长刘晓军向全市体育系统党员干部发出动员令。

市体育局党组组织各科室(单位)根据国家法律法规和上级对体育部门的要求，对《焦作市体育局制度汇编》进行梳理修订，保留21个，修改15个，新增9个，进一步规范各项规章制度“立、改、废”等工作流程，建立健全统一有效、全面覆盖、内容明确的规章制度体系，形成行之有效的制度汇编，确保各项工作有章可循、有规可依。

按照要求，市体育局深入查找存在的短板弱项，分别建立部门、个人问题整改清单。坚持目标导向、问题导向、结果导向，制定详细具体、实操性强的整改措施，明确整改时限，对能够当下解决的问题，做到立行立改，对一时解决不了的问题，明确阶段目标和责任部门，逐步解决到位。

### 多措并举 提升培训质效

工欲善其事，必先利其器。体育部门的干部要一刻不停地增强本领，这是应对新形势的迫切需要。

“要认识兴奋剂的危害，注重在赛内赛外食物和药物的食用，注重在平时训练中反兴奋剂知识的宣传，逐步形成反兴奋剂的意识，保证参训运动员和运动队坚决不使用兴奋剂，保证良好赛风赛纪……”5

月27日，市体育局举办了全市体育竞赛管理教练员反兴奋剂工作培训班。

市体育局党组坚持干什么学什么、缺什么补什么的原则，组织各单位(科室)开展大学习大培训大练兵大提升，积极邀请专家、教授，开展党的创新理论、规范财务管理、健身技能等培训，通过专题培训、岗位历练、交流互鉴、在职自学等多种方式，推动党员干部练就调查研究、战略谋划、科学决策、狠抓落实等方面的基本功，成为本职工作的行家里手。

### 聚焦主业 强化活动实效

继2021年市体育局面向全市办理体育民生实事13项之后，2022年在精准把握群众需求的基础上，再次推出十大体育民生实事，并以“能力作风建设年”活动为契机，不断提升体育公共服务质量水平，使得“我运动、我健康、我快乐”理念深入人心，让体育民生工程成为绘就幸福画卷的“点睛之笔”。

更新城乡体育设施，完善城区“十分钟体育健身圈”；建设天河公园体育健身园，加快太行路全民健身园体育设施升级改造，满足群众健身需求。这是市体育局对今年体育民生工程的建设项目。目前，全市人均体育场地面积达到了2.35平方

米，已位居全省前列。全市拥有各级社会体育指导员3万余人，每千人拥有社会体育指导员8.9人。

着力打造世界太极城和焦作篮球品牌是建设体育强市的关键所在。目前，市体育局成立了太极拳技击研究中心，不断探索太极拳创新发展之路，还精心创编简单易学、易练易推的少儿太极拳、太极广场舞等，推动太极拳在全年龄段的推广普及。扎实推进太极拳“六进”，把太极拳普及推广到省直机关，纳入全省党校培训体系。

作为15个全国篮球城市之一，焦作篮球是我市一张亮丽的名片。去年，市体育局争取地方政府专项债券资金6000万元，规划建设集训练、住宿、生活为一体的现代化业余篮球学校。今年5月，市体育局与市宏达篮球体育有限公司签署战略合作协议，投入7400多万元，全力建设和提升市业余篮球学校品牌，打造全国示范性青少年篮球训练基地，擦亮全国篮球城市名片。

能力作风建设没有“休止符”，只有“进行曲”。焦作体育人正在深学实练中提升“看家本领”，把精力和心思用在破难题、克难关，着力解决人民群众最关心最现实最直接的利益问题上，努力让人民群众享有更多获得感、幸福感、安全感。

## 市体校开展以案促改专题组织生活会

本报讯(记者孙军)根据派驻纪检组和市体育局机关党委的安排，6月16日，市体校党支部召开上半年“三评”工作暨“7·20”特大暴雨灾害追责问责案件以案促改专题组织生活会，深入查摆在政治站位、风险意识、决策程序、权力运行、履职尽责和工作作风等方面存在的突出问题。市体育局党组成员、副局长杨相军到会指导，市体校党支部书记许永红主持会议。

会议集体学习了习近平总书记关于防灾减灾救灾工作的重要论述和指示批示精神，许永红代表市体校班子进行对照检查，班子成员逐一发言，发扬自我革命精神，深入开展批评和自我批评，达到了坦诚相见、加深了解、互相帮助、增进团结的目的。

杨相军对本次组织生活会给予充分肯定，对市体校党支部班子建设、队伍作风、以案促改工作及防汛物资储备提出了明确要求，并希望市体校在防汛防疫和学校发展中充分发挥党支部战斗堡垒和党员先锋模范作用。

许永红在表态发言中说，下一步，市体校将进一步提升政治站位，扛牢安全工作政治责任；持续改进作风，勇于担当作为；提升能力素质，以案为鉴，举一反三，以案促改，全力做好学校防汛防疫和安全生产工作。

会上，市体校党支部还开展了上半年“三评”工作。

## 市体校开展心理健康专题讲座

本报讯(记者孙军)6月17日，市体育运动学校开展心理健康专题讲座，邀请市第四人民医院心理危机干预中心负责人王清芬，为该校全体教师开展了一次心理健康专题培训。

王清芬是心理治疗师、国家二级心理咨询师，长期从事心理治疗和心理咨询工作，临床经验非常丰富。讲座中，王清芬以《怎样管理情绪》为题，从什么是情绪、情绪从哪里来、调节情绪的方法等方面，以心理健康为切入点，从运动员学生普遍存在和关心的学业、青春焦虑、教师如何干预学生心理问题入手，向参加讲座的教师们阐释了如何管理好自己的情绪。

讲座中，教师们认真聆听，积极参与，他们纷纷表示，通过聆听讲座，学会了如何调节控制情绪、释放压力的方法，进一步丰富了心理健康知识，有助于大家主动调整工作、生活节奏，释放心理压力，保持良好的精神状态，以更加阳光的心态，积极投入今后的教学和生活中。



## 炎炎夏日 激情健身

本报记者 孙军 摄影报道

持续高温，挡不住市民健身的脚步。

连日来，市太极体育中心健身馆、游泳馆、体育馆内，每天来锻炼的群众络绎不绝。每天运动一小时，幸福生活一辈子。如今，体育锻炼已经成为很多人生活中的一部分，场馆里每天人来人往，有的是为了减肥而来，有的是为了自己喜欢的运动，他们都有一个共同的目的——健康。

全民健身再出发。2022年即将过半，虽然上半年的疫情造成了巨大的经济损失和多项工作的耽误，但在各个运动场，每一个人都在积极进行体育锻炼、增强体质，展示生命在于运动的力量和朝气。体育，将进一步凝聚人心，提振城市精气神，鼓舞斗志，助力夺取疫情防控和经济社会发展的双胜利。

## 焦作体育 与您同行



焦作体育微信公众号

## 我市第十二届篮球文化节即将开幕

市体育局邀请广大市民积极参与

本报讯(记者孙军)为活跃群众体育文化生活，展示焦作全国篮球城市形象，推动我市篮球运动发展，市体育局定于7月至10月举办焦作市第十二届篮球文化节活动。本届篮球文化节涉及市民参与的活动非常多，市体育局发出邀请，希望全市广大篮球爱好者踊跃报名参加，共同推动焦作篮球运动进一步普及与提高。

本届活动名称为“体总杯”中国城市篮球联赛热身活动(焦作站)暨焦作市第十二届篮球文化节。据市篮球协会有关负责人介绍，焦作市篮球文化节至今已经成功举办十一届，已经发展成为我市的金牌赛事。同时“体总杯”中国城市篮球联赛是今年新增加的国家级赛事，我市将与河南省女篮联合组队参加，根据中国城市篮球联赛的工作要求，结合我市实际情况，将“体总杯”中国城市篮球联赛热身活动系列赛(焦作站)与焦作市篮球文化节同时举办。

据了解，节庆期间将举办开幕式、五人制篮球赛、三人制篮球赛、幼儿篮球操比赛、个人技巧赛、篮球发展座谈会和摄影大赛等一系列篮球文化活动。

其中，五人制篮球赛分男子公开组、女子公开组和骥翼组，男子公开组和骥翼组是往届举行的焦作市篮球联赛项目，而女子公开组则是我市与河南省女篮联合组队参加的中国城市篮球联赛热身比赛。三人制篮球赛设男子公开组和女子公开组，年龄不限。幼儿篮球操比赛由各(市、区)幼儿园组队参加。个人技巧赛设置有投篮赛、扣篮大赛和一对一斗牛赛等项目。篮球发展座谈会将邀请专家、教授对焦作篮球品牌发展进行座谈交流。摄影大赛将面向全社会征集展现篮球活动、训练、比赛和篮球文化精神，以及弘扬中华民族精神，表现祖国锦绣河山、社会和谐、繁荣昌盛、激励人们奋发进取为主题的摄影作品、微视频和书画作品。

据介绍，本届篮球文化节系列活动将严格遵照我市疫情防控相关要求，在做好防疫安全和比赛安全的前提下，既要高标准筹办好赛事，又要保证安全前提下尽最大努力节省经费。同时，突出全民参与特点，以人民群众为主体，通过各种丰富多彩的篮球活动，积极发动广大群众参与文化节。本届篮球文化节系列活动将在市太极体育中心和各城区篮球场举行。具体比赛资讯请关注“焦作市篮球协会”微信公众号。

## 全国青年篮球运动员训练营名单出炉 市篮校张柯柯榜上有名

本报讯(记者孙军)记者从市业余篮球学校获悉，近日，中国奥林匹克委员会奥运会备战办公室公布了全国青年篮球运动员训练营名单，其中第一批男子运动员62人，第一批女子运动员30人。我市业余篮球学校在训运动员张柯柯上榜。

据了解，为贯彻落实国家体育总局关于奥运备战“精准定位、精准选材、创新运动员培养模式”的指示精神，做好篮球卓越运动员选拔和后备人才压茬培养工作。经研究，中国奥林匹克委员会奥运会备战

办公室定于6月至7月在北体大二七国家冰雪运动训练科研基地举办全国青年篮球运动员训练营。通过集训，选拔一批身体素质出众、具有培养潜力的优秀年轻运动员，进入国家俱乐部进行个性化、精英式培养。

据张柯柯的教练、市业余篮球学校教练员王欣介绍，张柯柯今年17岁，周口鹿邑人，2017年来到市篮校训练，虽然起步晚，但她训练非常刻苦。功夫不负有心人，这次她入选训练营名单，就是对她这些年艰苦训练的肯定和回报。

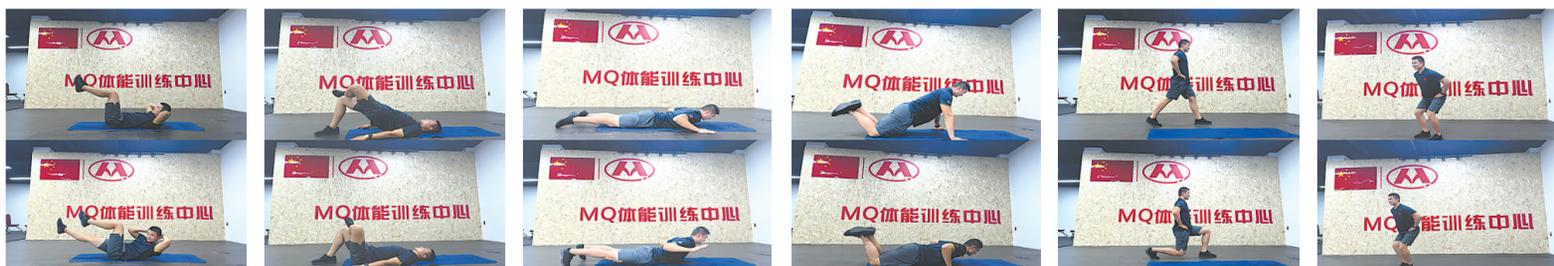
## 体育场馆福利大派送

市太极体育中心对现役军人、残疾人、老年人均有免费优惠政策。目前，室内篮球场、室外田径场、亲子健身园免费对市民限流开放。

市太极体育中心太极拳文化展示馆、体育主题展示馆、道德模范展厅、“廉洁从家出发”展示馆、国民体质监测站、志愿者服务站免费对市民限流开放。

市太极体育中心西广场和北广场两个健身园，200多件健身器材、18个乒乓球台、6块羽毛球场地全天向市民免费开放。(焦作市体育场馆管理中心)

## 加强锻炼 增强体质



### 屈腿空中单车

1分钟×4组  
身体仰卧在瑜伽垫上，双脚屈膝呈90度，腹部核心收紧，双手置于耳侧肩部离开地面，以右侧为例，右手的肘关节去触碰左腿的膝关节，依次交替进行。

### 腿交叉臀桥

1分钟×4组  
身体仰卧在瑜伽垫上，以右腿为例，右腿屈膝全脚掌踩实地面，左腿的踝关节放在右腿的膝关节，臀部离开地面大腿与小腿的夹角为90度，腹部核心收紧保持静止动作。

### 超人式挺身

1分钟×4组  
身体俯卧瑜伽垫上，大臂与小臂为夹角30度于身体两侧，向上时吸气，双臂同时抬起胸部离开地面，注意头和后背呈一条直线，还原时吸气回到起始位置。

### 跪姿俯卧撑

1分钟×4组  
俯撑在瑜伽垫上，双腿并拢膝盖跪地，双手打开，手的距离略比肩宽于胸部两侧，发力时呼气将上身推离地面，还原时吸气回到起始位置。

### 分腿蹲

1分钟×4组  
身体直立挺胸收腹下颚微收，侧看耳肩髋呈一条直线，双脚前后分开站立，双手叉腰，以左腿为例，右腿的膝关节向下接近地面，期间保持身体稳定，重心在两脚之间。

### 鸭式前行

1分钟×4组  
挺胸收腹，腰背挺直，双脚打开两脚之间的距离略比肩宽，微微屈膝屈腿后坐，双手叉腰，期间保持匀速呼吸。

教学示范：杨盛，国家射箭队体能教练、焦作市毛庆运动训练俱乐部教练。

图文制作：本报记者 孙军

推送单位：焦作市社会体育指导员协会、MQ体能训练中心、焦作睿健体育运动有限公司。



手机用户可微信扫描二维码，关注睿健体育，观看视频教学。