■新闻热线:8797000 | ■编辑:王水涛 | 版式:车 璇 | 校对:姬 祥 | 组版:郑志强

擦亮城市名片 打造篮球城市品牌

焦作市第十二届篮球文化节活力上演

本报讯（记者**孙军**）为进一步擦亮全国篮球城市名片，着力打造地区硬核品牌，加快体育强市、健康焦作建设，7月9日，“体总杯”中国城市篮球联赛热身活动系列赛（焦作站）暨“汾酒杯”焦作市第十二届篮球文化节开幕式在市太极体育中心如期举行。

篮球风暴，相约焦作。本次篮球文化节将持续2个多月，围绕赛事、品牌传播、全民参与推出公开组和骥翼组男子篮球联赛、女子组篮球联赛、儿童花式篮球比赛、篮球嘉年华、篮球微视频大赛等多项篮球交流活动，人群涵盖老、中、青、幼各个年龄段，活动规模空前，全力打造最具影响力、传播力、吸引力的篮球主题节日。

开幕式上，从焦作走出的国家男子篮球队队员CBA全明星MVP李根，被授予焦作篮球文化节形象大使。“希望篮球带给大家的不仅是健康的理念与强壮的体魄，还有相互协作的团队精神与勇往直前的拼搏意识！”李根说。

焦作是国家体育总局命名的全国篮球城市，群众基础雄厚，竞技人才辈出。近年来，市体育局深化体育改革，更新体育理念，激发体育发展活力，精心打造焦作篮球城市名片。

焦作市篮球文化节自2011年创办以来，紧跟时代脉搏和城市发展步伐，团结奋进、勇于拼搏的篮球文化理念深入人心，焦作篮球文化节也成为我全市全民健身精品赛事。

魅力焦作，精彩“篮”不住。“体总杯”中国城市篮球联赛是国家体育总局今年新增加的国家级赛事，我市将与河南省女子篮球队联合组队参加全国联赛。届时，焦作球迷将在市太极体育中心欣赏到更多的高水平篮球赛事。

作为全国闻名的篮球城市，篮球运动已成为焦作体育运动的传统优势项目，有着广泛的群众基础和较高的竞技水平，在国内享有盛誉。近年来，累计获得全国青少年篮球比赛冠军16个、省运会冠军21个，先后培养出薛玉洋、王磊、李根、张茹、李月汝等一大批优秀运动员，其中有近50名运动员在CBA和WCBA球队效力，为全省和全国的篮球事业作出了积极贡献。

开幕式上，市勤奋幼儿园的篮球宝贝们带来了篮球操表演，可爱的样子赢得全场掌声；焦作市体育总会啦啦操队表演，活力无限；太极拳表演“少年中国”，展示了刚柔相济的太极拳魅力。

举办篮球文化节旨在充分发挥全国篮球城市的品牌优势，进一步展现城市活力，扩大焦作全国篮球城市知名度，致力打造全民篮球、快乐篮球，让城市和群众“动起来”，有力推动体育强市、健康焦作建设，为焦作经济社会高质量发展贡献体育力量。

本届篮球文化节系列活动丰富多彩

本报讯（记者**孙军**）作为全国篮球城市，为推动焦作篮球运动的发展，市体育局定于7月至9月举办焦作市第十二届篮球文化节系列活动。

据介绍，本届篮球文化节除开幕式外，还将举办公开组和骥翼组男子篮球联赛、女子组篮球联赛、儿童花式篮球比赛、篮球嘉年华、篮球微视频大赛等多项篮球交流活动，人群涵盖老、中、青、幼各个年龄段，活动规模空前。

活动一

公开组和骥翼组男子篮球联赛

时间：2022年7月至8月。

地点：焦作市太极体育中心室外篮球场。

参加单位：由市各有关单位、篮球俱乐部、全市适龄篮球爱好者自由组队报名。

比赛分组：骥翼组（1977年12月31日（含）前出生）；公开组（1963年1月1日至2007年12月31日）。

竞赛办法：比赛执行中国篮球协会最新审定的《篮球竞赛规则》。

活动二

女子组篮球联赛

时间：2022年8月。

地点：焦作市太极体育中心室外篮球场。

参加单位：各县（市、区）分别组织1支代表队参赛；由市各有关单位、篮球俱乐部、全市适龄篮球爱好者自由组队报名。

比赛分组：女子组，年满16岁（2006年7月1日以前出生）。

竞赛办法：比赛执行中国篮球协会最新审定的《篮球竞赛规则》。

活动三

儿童花式篮球比赛

时间：2022年9月。

地点：待定。

参加单位：市各幼儿园、体育俱乐部组队报名。

比赛项目：篮球操表演。

活动四

篮球嘉年华

时间：2022年8月。

地点：焦作市太极体育中心室外篮球场。

比赛分组：1.投篮赛：最远投篮、最准投篮、最快投篮、最酷投篮（不分性别、年龄不限）；

2.扣篮大赛（不分性别、年龄不限）；

3.一对一斗牛赛（不分性别、年龄不限）。

参赛办法：全市篮球爱好者均可报名参加。报名时需持二代身份证、户口簿、学籍证明、运动员注册证，其中一种证件均可。嘉年华所设项目均为个人项目均面向全市进行报名。

报名方法：比赛采取个人与团体报名相结合；参赛个人/团体请于7月29日17时前将参赛报名表报市篮球协会；预赛阶段比赛接受现场报名；联系电话：（0391）3939862（办）、13598538721（贾老师）。

活动五

微视频大赛

征稿对象：全市广大摄影爱好者。

稿件要求：所有参赛作品要以展现篮球活动、训练、比赛和篮球文化精神为主题；实名制参赛，参赛作品须为投稿本人独立完成，并对其拥有独立、完整、明确、无争议的著作权；谢绝应酬作品和18岁以下人员参赛；每位参赛人所投作品不超过3件，作品时长15秒至60秒，视频画面完整、清晰、稳定，尽量在光线充足的条件下拍摄，无明显背景噪音，有配音或配乐最佳，有字幕更佳，视频大小不超过150M；所有作品必须附200字以内文字说明，要求叙述简单清晰，包括时间、地点、事件等要点。文字说明中不得出现作者姓名和联系方式，作者姓名和联系方式以文档形式单独投送。

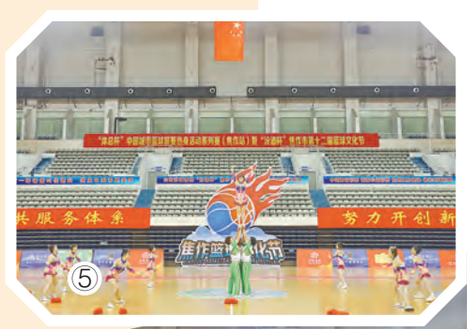
投送邮箱：jzlanqiuxiehui@163.com。

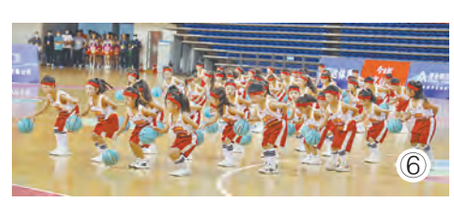
投送地址：河南省焦作市山阳区解放中路401号18区焦作市篮球协会。

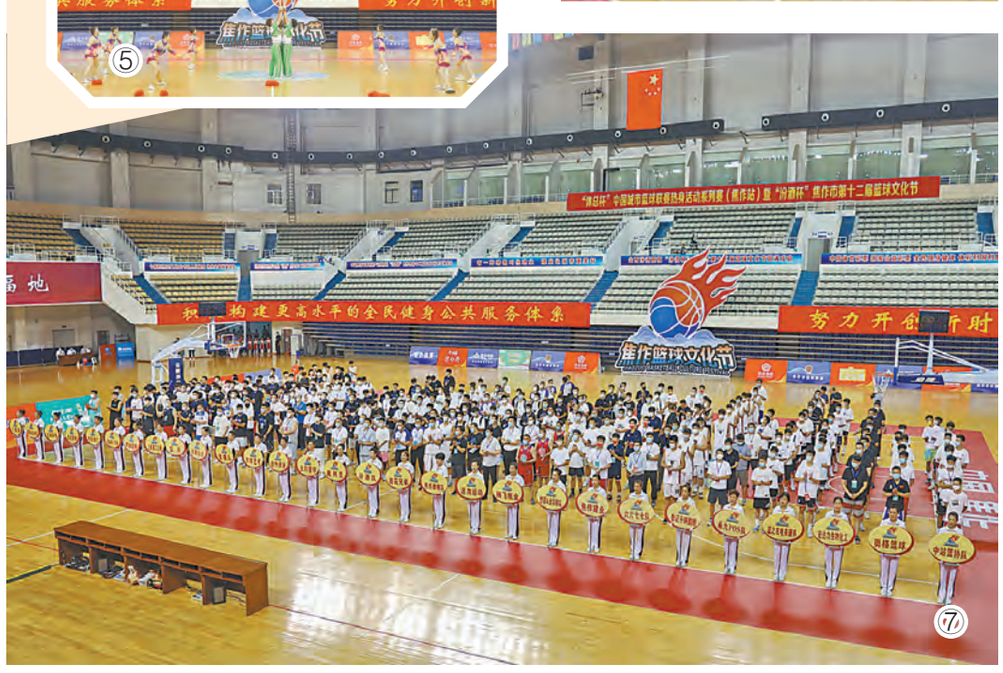
联系电话：（0391）3939862。

征稿时间：即日起至2022年9月10日。

据了解，疫情防控常态化期间，本届篮球文化节坚持安全办赛的原则，在保证安全前提下高标准办好赛事各项系列活动，以人民群众为主体，通过形式多样的篮球文化活动，积极发动广大市民参与篮球文化节，力求通过赛事发现人才，展示我市篮球风采和氛围，为把我市打造成全国篮球强市奠定坚实基础。







图① 开幕式结束后，首场篮球赛事激情上演。

图② 开幕式上，太极拳表演“少年中国”，展示了刚柔相济的太极拳魅力。

图③ 篮球比赛精彩瞬间。

图④ 太极拳展示精彩瞬间。

图⑤ 开幕式上，市体育总会啦啦操队登场表演，为焦作篮球加油。

图⑥ 开幕式上，市勤奋幼儿园的篮球宝贝们带来了篮球操表演。

图⑦ “体总杯”中国城市篮球联赛热身活动系列赛（焦作站）暨“汾酒杯”焦作市第十二届篮球文化节开幕式现场。

（本栏照片均由本报记者孙军摄）

焦作体育 与您同行

焦作体育微信公众号

温柔有力量 坚毅有韧劲

③——记市体育运动学校游泳教练员王萌

王萌在指导游泳队的小队员们。 本报记者 孙 军 摄

本报记者 孙 军
本报通讯员 牛岩岩

温柔有力量，坚毅有韧劲，年轻漂亮也遮盖不住她实力的光芒。她用心教导队员，用爱感化队员，认真负责是队员和家长对她的一致评价。

她就是市体育运动学校游泳教练员王萌。

今年34岁的王萌入行已15个年头。她10岁那年，在市体校游泳馆学习游泳，练了没多久，她就展露出良好的水性，一年后，她因成绩出色被选入河南省体工大队训练，走上了专业运动员的道路。在役期间，曾获得河南省第九届运动会100米蝶泳冠军、50米自由泳冠军；连续三年获得全国少儿游泳比赛冠军，2004年全国大学生运动会获得第四名。

2009年，王萌褪去战袍，回到市体校游泳队执教，实现了由运动员到教练员的转身和蜕变。在训练中，她始终坚持“用心呵护、科学训练、快乐运动”的理念，高度关注队员的状态。

为了让初次接触游泳的孩子克服对水的畏惧，王萌会亲自下水带着孩子们玩游戏，培养孩子们对游泳的兴趣。执教以来，她曾多次获得焦作市三八红旗手、焦作市五一劳动奖章、市体育系统先进工作者、优秀共产党员等称号。

为了做好教练员工作，王萌倾注了全部热情，全力投入每天的训练工作，勤奋学习，深入研究训练理论与方法，积极参加各种业务培训，不断提升自身业务水平。冬练三九，夏练三伏。王萌曾是这么要求自己的，如今也是这么要求队员的。她执教以来所带队员获得省级比赛冠军50余个，十多名队员在全国少儿游泳比赛中获得了前三名，持续向省专业队输送20余名优秀运动员。2018年河南省第十三届运动会上，王萌带的队伍夺得了7枚金牌，是我市在省十三运会上带队获得金牌数量最多的教练员，这是她用命拼出的成绩。

执教数年，王萌也成了千里马们的伯乐。目前在国家队训练的刘丽杰，就是她的千里马之一。起初她被刘丽杰过人的身高和修长的体型吸引，后来在训练中，王萌发现这个女孩虽然不善言辞，但眼神中充满了坚韧。从选到练再到送，王萌对这个孩子充满期待，刘丽杰也在这个过程中展现了良好的天赋。但向上输送的道路艰难险阻，家长不支持孩子走专业这条路，困窘的家境更是无法面对每月的训练费和伙食费。

面对这样一个好苗子，王萌告诉自己：“坚决不能放弃，一定要送她出去！”在她的不懈努力下，在诸位游泳事业工作者的帮助下，刘丽杰终于加入省队，并在不到一年的时间里就拿到了省锦标赛的冠军。在2019年的青运会中，刘丽杰斩获5枚铜牌，未来可期。

泳池边走道上来来回回的脚步丈量着她对游泳事业倾注的心血，泳池里翻腾的浪花承载着她对游泳事业永恒的热爱。今年，是这位年轻的“85后”教练在游泳领域探索的第24个年头，而她与游泳、与队员的交手还有很多个年头。

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，室外篮球场、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

臀桥

40秒×4组

屈膝仰卧在瑜伽垫上，双脚间距略大于肩宽，略向两侧分开。将臀部向上顶起，背部和大腿也顺带着向上抬起，直到整个躯干从肩部到膝盖基本处在一条直线上，并与小腿大致垂直，身体保持稳定。

高位俯卧撑

40秒×4组

双手打开比肩略宽，双脚并拢，四点支撑于地面，从侧面看身体呈一条直线，臀部和腹部核心收紧，向下时呼气还原时吸气。

反向卷腹

40秒×4组

身体平躺在瑜伽垫上，弯曲膝盖，抬起双脚吸气，双腿向躯干靠拢，呼气，放下双腿，恢复到起始位置。

毛毛虫

40秒×4组

俯卧于瑜伽垫上，直臂呈俯卧撑姿势，俯卧在地面上发力将躯干推起，然后双手交替向双脚方向挪动至最大幅度站起，动作全程保持膝盖打直或微屈。

仰卧手摸小腿

40秒×4组

平躺在瑜伽垫上，双手放在身体两侧。双腿弯曲，双脚与肩同宽放在地上。收缩腹部，将肩膀抬起，下背部留在地面。保持下背部贴地，上身向身体一侧倾斜，用手去触摸同侧的脚跟，同时呼气。两边交替重复动作。

深蹲

40秒×4组

双脚打开略宽于肩，脚尖稍微外展，屈髋下蹲至大腿平行于地面的同时双臂前平举至水平，掌心朝下，膝盖与脚尖方向一致，腰背挺直。

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。