

市体育局召开局长办公会议

传达学习上级会议精神 研究推动“立足本职、真正负责”专项整治活动

本报讯(记者孙军)8月1日上午,市体育局召开局长办公会议,传达学习上级会议精神,学习贯彻市委书记葛巧红重要批示精神,结合“能力作风建设年”活动,开展集中研讨,并对全市体育系统开展“立足本职、真正负责”专项整治活动进行再动员、再部署。市体育局党组书记邓耀河主持会议,副局长李立、宋国宪、杨相军,市体育运动学校校长杨青华出席会议。

会议集中学习了习近平总书记关于省部级主要领导干部“学习习近平总书记重要讲话精神;学习传达全市上半年经济运行调度暨优化营商环境工作会议;学习传达市政府第五次全体(扩大)会议暨重点工作推进会议精神。会议认真学习了市委书记葛巧红重要批示精神,结合“能力作风建设年”活动,开展集中研讨,并对全市体育系统开展“立足本职、真正负责”专项整治活动进行再动员、再部署。市体育局党组书记邓耀河主持会议,副局长李立、宋国宪、杨相军,市体育运动学校校长杨青华出席会议。

境工作会议;学习传达市政府第五次全体(扩大)会议暨重点工作推进会议精神。会议认真学习了市委书记葛巧红重要批示精神,结合“能力作风建设年”活动,开展集中研讨,并对全市体育系统开展“立足本职、真正负责”专项整治活动进行再动员、再部署。市体育局党组书记邓耀河主持会议,副局长李立、宋国宪、杨相军,市体育运动学校校长杨青华出席会议。

会议强调,要高度重视,深刻认识专项整治的重要性、必要性和紧迫性,把专项整治作为当前一项重要政治任务来抓,切实负起责任,率先垂范,周密部署,狠抓落实,通过层层带动、传导压力,全面推进专项整治工作深入开展。要将专项整治

与“能力作风建设年”活动结合起来,对照体育工作职责,结合当前中心工作,以求真务实的作风,深刻查摆、全面整改,逐项抓好整治,确保整改取得实效。要建立“上下联动、环环相扣”的责任链条,紧盯干部能力作风突出问题,深入查找制度建设中的漏洞和缺陷,认真抓好制度的修订和完善,固化一批制度成果,切实形成科学完备、务实管用、针对性强的制度体系,确保制定措施管长久、整改问题不反弹。

会议要求,全市体育系统干部职工要深刻汲取沁阳市问题楼盘分包领导责任落实错误的经验教训,举一反三,引以为戒,将

“立足本职、真正负责”的精神融入体育工作中,为焦作高质量发展贡献体育力量。要立足守土有责,整治工作责任心不强问题;立足守土负责,整治工作作风漂浮问题;立足守土尽责,整治工作标准不高问题,深入开展学习讨论、对照查纠,对单位和个人查摆出的问题,要建立问题清单,制定整改措施,做到问题“真”整改、责任“真”落实。要全面推行“红蓝榜”制度,要通过“红蓝榜”制度,持续强化层层把关者的

责任意识,把“严细深实”贯穿工作全过程,着力以制度约束履职行为、以制度形成良好习惯、以制度推动高标一流,做到“文经我手无差错,事交我办请放心”。要强化责任担当,扎实履职尽责,聚焦全年目标任务,激励干部职工真正把“焦作事”当成“家里事”,不断增强事业心、责任心,营造“比学赶超”的浓厚氛围,用实际行动展现体育系统干部职工的责任与担当,以优异成绩迎接党的二十大胜利召开。

立足本职 真正负责



我市将开展2022年“全民健身日”主题系列活动

本报讯(记者孙军)为深入贯彻落实习近平总书记关于体育工作的重要论述精神,宣传贯彻新修订的体育法,贯彻落实《关于加快建设体育强市的实施意见》,推动构建更高水平的全民健身公共服务体系,迎接党的二十大胜利召开,我市将于8月8日在温县举行“共享太极·共享健康”2022年全国“全民健身日”焦作市主场活动。同时,各县(市、区)围绕今年“全民健身日”活动的主题,结合实际,在当地组织开展系列活动。

8月8日是国务院批准设立的“全民健身日”,今年8月8日是我国第14个“全民健身日”。我市“全民健身日”系列活动的主题是:通过开展贴近群众、方便参与、丰富多彩、注重实效的全民健身活动,充分展示我市全民健身事业取得的新成就,喜迎党的二十大胜利召开。

为营造浓厚的活动氛围,市体育局发出通知,要求各相关单位因地制宜、因地制宜,线上与线下相结合,深入基层,在符合当地疫情防控要求的前提下,以“社区运动会”等方式组织开展群众身边的赛事,以及科学健身指导、全民健身志愿服务、国民体质监测、国家体育锻炼标准达标测验等活动,满足群众多元化的健身需求。各县(市、区)应举办以社区运动会为主题的活动,并且至少举办1场以农村社区为主题的活动。

通知要求,要科学健身指导,在开展主题活动期间,要对社区居民开展国民体质监测、健康科普工作,为群众开具运动处方,指导群众开展科学健身。通过社会体育指导员

开展健身项目宣传和健身项目示范推广工作,同时组织优秀运动员进社区开展健身服务工作,充分发挥优秀运动员的引领作用,带动竞技体育成果全民共享。

通知指出,做好“一法一方案”宣传工作。各县(市、区)体育主管部门要结合主题活动,做好新修订的体育法及《加快建设体育河南实施方案》(简称“一法一方案”)的宣传,各地要利用大型体育场馆、社区健身场地等场所的电子显示屏、宣传栏进行广泛宣传,并在赛事活动举办期间,以发放宣传资料、播放宣传视频、组织专题讲座等多种方式开展宣传活动。要开放公共体育场馆,各县(市、区)体育主管部门要根据《全民健身条例》规定,督促公共体育场馆按照《全民健身基本公共服务标准(2021年版)》《公共体育场馆基本公共服务规范》要求,在“全民健身日”当天免费向公众开放体育场馆和区域内的公共体育场地设施。

通知强调,要将疫情防控、安全防范放在组织工作的突出重要位置,严格执行当地疫情防控规定,按照“谁主管、谁负责”和“属地管理”的原则,落实赛事活动举办方安全主体责任,严格赛事活动安全监管责任,制订疫情防控方案和安全生产工作方案,建立“熔断机制”,与公安、交通、卫生健康、市场监管、自然资源、应急管理等部门加强配合,对活动场地、周边环境等进行安全隐患排查,解决好苗头性安全隐患,确保活动安全有序进行。加强对宣传视频、线上活动等相关内容审核,确保各项活动的网络安全。

捷报频传

2022年全国国际式摔跤锦标赛 我市运动员斩获1金1铜

本报讯(记者孙军)记者从市体育运动学校获悉,在刚刚结束的2022年全国国际式摔跤锦标赛中,由该校培养输送的运动员杨毅、杨天斌分别获得古典式摔跤87公斤级冠军、季军。

全国国际式摔跤锦标赛是我国国际式摔跤项目水平最高、参加人数最多、影响力最大的比赛。本次比赛7月22日至30日在温州奥体中心体育馆举行,来自全国各地代表队及特邀单位共132支队伍的1500多名运动员报名参赛。

杨毅、杨天斌是我市体育运动学校古典式摔跤教练白二军培养输送的优秀运动员。杨毅曾

获得2021年第十四届全国运动会古典式摔跤男子87公斤第三名,2020年全国国际式摔跤锦标赛古典式摔跤87公斤冠军,2020年全国国际式摔跤锦标赛古典式摔跤比赛男子87公斤第三名,2019年全国国际式摔跤锦标赛古典式摔跤82公斤冠军,2018年全国三跤总决赛古典式摔跤82公斤冠军,2018年全国古典式摔跤冠军赛82公斤第三名。杨天斌曾获得2019年第二届全国青年运动会国际式摔跤(古典式)87公斤第三名,2019年河南省古典式摔跤锦标赛87公斤第一名,2018年河南省第十三届运动会84公斤冠军。

杨毅、杨天斌都是焦作市体育运动学校培养输送的,近几年在各大比赛中不断获得优异成绩。此次荣归母校,既是在成功后不忘学校和教练培养,也是对师弟师妹们的激励,他们鼓励学弟学妹们不忘初心,刻苦训练,为了梦想拼搏。

杨毅于2009年在市体育运动学校从事摔跤项目训练,他的教练员白二军介绍,杨毅训练非常刻苦,敢于向实力更强的队员发起挑战,在对练中不断提升训练技巧,提高自身实力。在2011年的省年度比赛中,他拿到了第一个冠军。2013年,他入选河南省古典式摔跤队,之后多次受伤,2014年年底,他的膝关节在教学赛中受伤,医生建议手术,摘除半月板,做了手术就意味着他的摔跤生涯结束。他没有选择手术治疗,开始康复训练,2015年拿到了全国冠军赛的前八名,2016年获得全国锦标赛第三名。

“我认为每一场比赛都是对我一整年努力的考核,我所有的训练,所有的付出,每一次的筋疲力尽,都是为了证明自己。”在市体育运动学校举行的报告会上,杨毅说,从2018年入选国家队至今,他一直不曾停下脚步,从梦想全国前三名到冠军,他在一个个完成梦想,去实现它们。

杨毅寄语市体育运动学校的广大运动员,每一个运动员都有自己的体育梦想,每个人的梦想、体育强国梦与中国梦紧密相连。希望大家珍惜难得的机遇,在最好的年纪和良好的条件下,不断提高竞技水平,在赛场上无所畏惧,敢于面对一切挑战,勇于拼搏,勇创佳绩,为家乡、为国家增添光彩。

传承拼搏精神 强国逐梦有我 全国摔跤冠军杨毅荣归母校



杨毅在给市体校学生传授摔跤技巧。本报记者 刘金元 摄



市体育局领导,市体育运动学校领导、教练和杨毅、杨天斌合影。本报记者 刘金元 摄

本报讯(记者孙军)8月2日上午,在刚刚获得2022年全国国际式摔跤锦标赛冠军、季军的杨毅、杨天斌,带着满满的收获与喜悦回到了母校——焦作市体育运动学校。

杨毅、杨天斌都是焦作市体育运动学校培养输送的,近几年在各大比赛中不断获得优异成绩。此次荣归母校,既是在成功后不忘学校和教练培养,也是对师弟师妹们的激励,他们鼓励学弟学妹们不忘初心,刻苦训练,为了梦想拼搏。

杨毅于2009年在市体育运动学校从事摔跤项目训练,他的教练员白二军介绍,杨毅训练非常刻苦,敢于向实力更强的队员发起挑战,在对练中不断提升训练技巧,提高自身实力。在2011年的省年度比赛中,他拿到了第一个冠军。2013年,他入选河南省古典式摔跤队,之后多次受伤,2014年年底,他的膝关节在教学赛中受伤,医生建议手术,摘除半月板,做了手术就意味着他的摔跤生涯结束。他没有选择手术治疗,开始康复训练,2015年拿到了全国冠军赛的前八名,2016年获得全国锦标赛第三名。

“我认为每一场比赛都是对我一整年努力的考核,我所有的训练,所有的付出,每一次的筋疲力尽,都是为了证明自己。”在市体育运动学校举行的报告会上,杨毅说,从2018年入选国家队至今,他一直不曾停下脚步,从梦想全国前三名到冠军,他在一个个完成梦想,去实现它们。

杨毅寄语市体育运动学校的广大运动员,每一个运动员都有自己的体育梦想,每个人的梦想、体育强国梦与中国梦紧密相连。希望大家珍惜难得的机遇,在最好的年纪和良好的条件下,不断提高竞技水平,在赛场上无所畏惧,敢于面对一切挑战,勇于拼搏,勇创佳绩,为家乡、为国家增添光彩。



全国冠军杨毅报告会现场。本报记者 刘金元 摄

贺信

焦作市体育运动学校:

在刚刚结束的全国国际式摔跤锦标赛中,欣闻你校输送的运动员杨毅、杨天斌取得1金1铜的优异成绩,展现了焦作运动健儿的风采,为我市赢得了荣誉,为家乡增添了光彩,全市体育系统深感荣耀和自豪。在此,谨向焦作市体育运动学校和杨毅、杨天斌及教练员表示热烈的祝贺!

作为我国国际式摔跤项目水平最高、参加人数最多、影响力最大的比赛,2022年全国国际式摔跤锦标赛共有来自全国各地代表队及特邀单位共132支队伍的1500多名运动员参赛。焦作市体育运动学校培养输送的优秀运动员杨毅、杨天斌在赛场上不畏强手、顽强拼搏,勇夺87公斤级冠军、季军。

习近平总书记说:“体育强国中国强,国运兴则体育兴。”作为一名运动员,在心中有树立体育梦想,在训练场上挥洒青春汗水,在竞技场上升拼搏争金夺银是责任所

在、使命所在。摔跤项目是我市体育的优势项目,从这里走出了冯建德、冯惠敏等一批优秀的运动员,他们在焦作体校成长,在国内外赛场上披金斩银,为国家争光。

雄关漫道真如铁,而今迈步从头越。成绩的取得,离不开广大运动员的刻苦训练、艰苦努力,离不开广大教练员深耕后备人才培养、科学开展训练备战,希望各训练单位、广大运动员向榜样看齐、以模范为荣,继续发扬“敢于拼搏、勇争一流”的焦作体育精神,牢记“使命在肩、奋斗有我”的人生誓言,刻苦训练、戒骄戒躁、逢冠必夺、逢一必争,全力以赴省运,为市争光,并且在国内外大赛中勇创佳绩、再创辉煌,为全市人民赢得更多荣誉,为我市高质量发展贡献体育力量。

焦作市体育局 2022年8月2日

陈中入选世界跆拳道联盟首届名人堂

本报讯(记者孙军)记者从市体育运动学校获悉,8月1日在保加利亚举行的世界跆拳道联盟大会上,由该校培养输送的焦作姑娘陈中入选世界跆拳道名人堂首批成员。

陈中是我市培养输送的优秀跆拳道运动员,2000年、2004年荣获两届奥运会冠军,是跆拳道项目第一个奥运会冠

军,首位集奥运会、洲际赛和世锦赛三大赛事冠军于一身的跆拳道选手,目前就职于北京体育大学。

陈中当天通过视频连线参与颁奖仪式,她在感言中表示,成为名人堂成员后,她会牢记跆拳道精神,进一步为世界跆拳道运动的发展作出更大贡献。

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、志愿服务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



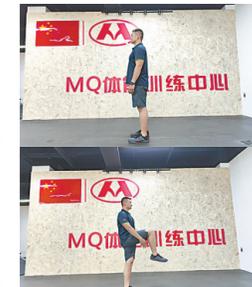
静蹲

40秒×4组
身体直立,两脚打开与肩同宽,肩腰臀在一条直线上,大腿与地面平行。小腿垂直地面呈90度,双手自然垂放在身体两侧,保持匀速呼吸。



单腿俯身小燕飞

40秒×4组
单脚踩实地面,膝盖微屈,另侧腿向后抬起,身体俯身向前,腰背挺直,成一条直线,手臂在身体两侧自然打开,以肩部为核心上下运动,过程中身体保持稳定,注意呼吸。



膝下击掌

40秒×4组
身体直立挺胸收腹,上身尽量保持直立,以右侧为例,呼气时,提膝至大腿与地面平行,两手在膝下击掌,吸气时回到原始姿态。



毛毛虫

40秒×4组
俯卧于瑜伽垫上,双臂呈俯卧撑姿势,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程度站起,动作全程保持膝盖打直或微屈。



跪姿俯卧撑

16次×4组
跪姿俯卧撑基本姿态,膝关节支撑,手掌撑地,手在肩的正下方,向下吸气,肘关节向后,身体始终保持一条直线,向上呼气回到原始姿态。



开合跳

40秒×4组
身体直立,挺胸收腹,呼气时,双脚打开脚距与肩同宽,双手打开手肘接近头部,吸气时双脚并拢,双手放于大腿两侧,开合交替做跳跃动作。

教学示范:杨盛,国家射箭队体能教练、焦作市庆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。