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

焦作体育这十年

凝聚强大体育力量 助力经济社会发展

本报记者 孙 军

竞技体育捷报频传，群众体育遍地花开，太极品牌叫响世界，篮球运动称霸中原，健身人数与日俱增，体育产业蒸蒸日上……

党的十八大以来，焦作体育战线以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持以人民为中心的发展思想，深入实施健康中国和全民健身国家战略，持续提升体育公共服务水平，努力推动群众体育、竞技体育、体育产业等工作取得新成就，不断推动体育事业高质量发展，人民群众的幸福感、获得感显著增强。

群众体育蓬勃发展

没有全民健康，就没有全面小康。我市的各项体育创建和达标活动在全国都处于领先地位，已经连续8次被评为全国群众体育先进单位，是河南省首批全民健身示范市，彰显了我市群众体育的雄厚基础和辉煌成就。

这十年，市委、市政府坚持以人民为中心，高度重视全民健身工作，始终将其作为促进发展、改善民生、增进和谐的大事摆在重要位置，全面贯彻相关法律法规，积极落实相关决策部署，大力开展“三边”工程建设，着力打造“十分钟体育健身圈”，不断满足人民群众对体育健身的美好需要。

特别是自2018年我市申报创建全民运动健身模范市以来，我市紧紧围绕全民健身组织保障、政策保障、场地设施建设、公共服务水平、重点项目等，全力推进落实，不断满足群众对美好体育生活的需求，让群众充分享受到体育事业发展红利。

全民健身场地设施星罗密布。全市基层体育健身工程已经达到全覆盖，基本实现“十分钟体育健身圈”的建设目标。体育健身工程实现了行政村全覆盖，106个乡镇（街道）建成了体育健身工程。截至目前，全市人均占有体育场地面积达到2.4平方米，位居全省前列。

群众体育组织不断健全，全市城乡健身站点1860个，达到每万人5个以上；群众体育活动丰富多彩，多年来，我市平均每年开展以太极拳、篮球为龙头的全民健身活动300多项，在全市营造出“天天健身，天天快乐”“全民健身，你我同行”的浓厚氛围；科学健身指导日益加强，全市拥有社会体育指导员3万余人，每千人拥有社会体育指导员8.9人，实现城市社区、农村行政村社会体育指导员全覆盖。

体育场馆惠及民众。2014年市太极体育中心交付使用以来，市体育部门坚持政府主导、公益优先的原则，以免费和低收费相结合的方式，为广大市民提供优质方便的运动健身服务。近年来，我市各大型体育场馆按照国家、省有关政策规定，开放时间每周不低于35个小时，春节、三八妇女节、五一劳动节、六一儿童节、国庆节等法定节假日及寒暑假期间对外开放时间每天不少于8个小时。

全民健身社会功能不断凸显。全民健身与全民健康深度融合，全民健身与教育、经济、康养、文旅等融合发展，与各项社会事业互促发展的局面基本形成，进一步提升了人民的生活品质、健康水平及幸福指数，提高了文明程度，增强了城市发展活力。

竞技体育捷报频传

少年强则中国强，体育强则中国强。近年来，我市在大力开展群众体育的同时，也不忘深耕青少年体育，紧扣体教融合发展战略，大力创新青少年体育人才培养、选拔和激励保障机制，紧盯“奥运造星、全运有金、省运有位”的目标，持续保持焦作体育在奥运会有人、全运会有金牌、省运会上位居全省“第一方阵”，奋力开创青少年体育工作新局面，为体育强市建设打下了坚实基础。

特别是在2018年举行的河南省第十三届运动会上，我市代表团以91枚金牌位居金牌榜第二，以2560.25的总分位居第三，综合成绩位列全省“第一军团”，实现了该届省运会综合成绩位列“第一军团”的目标，焦作体育向全市人民交上了一份满意的答卷。

体教融合力度不断加大。近年来，我市逐步构建新的青少年体育工作网络，不断丰富体育竞赛活动内涵，持续提升我市学校体育和体育后备人才培养工作水平，探索形成了具有焦作特色的体教融合新模式。截至目前，我市创建市级青少年体育俱乐部23个，县级以上体育传统项目学校130所，业余训练规模达到3000余人，形成了梯队层次科学的体育后备人才队伍。全市学生体质健康优秀率达20%，学校体育场地对外开放率达80%以上。

聚焦培养优秀体育人才。近年来，我市培养输送了以李根为代表的16名CBA球员和吴强、娄佳惠、常静等一大批优秀运动员，累计获得世界比赛冠军16个、亚洲比赛冠军7个、全国比赛冠军113个、省级比赛冠军873个，有效促进了青少年体育健康发展。

体育名片更加亮丽

这十年，市体育局始终自觉把体育工作放在全市经济社会发展大局中去谋划发展，充分发挥太极拳发源地和全国篮球城市优势，着力打造“世界太极城”和“焦作篮球”品牌，体育的多样化功能和作用得到发挥。

突出篮球城市建设。以篮校建设为契机，争取地方政府专项债券资金6000万元，对篮校现有使用多年的建筑拆除重建，规划建设集训练、住宿、生活为一体的现代化篮球训练综合体，为打造全国示范性青少年篮球训练基地奠定基础。重点打造中国焦作篮球文化节，着力将其打造成为城市的品牌赛事。

积极推广普及太极拳。建设了国内领先、省内一流的城市标志性建筑——焦作市太极体育中心；深入推进太极拳“六进”活动；落实市党代会“打好功夫牌、建设太极名城”精神，成立焦作市太极拳实战研究中心，出台《焦作市太极拳人才认定办法》。投入180万元对市太极体育中心环境进行改造提升，改造了网球广场和连廊空地，美化了连廊墙柱，增加了体育文化标识和电子宣传屏幕，提升了绿化档次，使独具太极特色的地标性建筑更加亮丽。

体育产业快速发展。截至目前，我市创建国家级体育旅游基地1个、五星级汽车营地1个、省级体育产业示范基地2个、省级体育特色小镇1个、省级体育旅游基地1个、市级体育产业示范基地19个。

近年来，市体育局坚持体育+产业战略定位，围绕“世界太极城·中原养生地”目标，以“体育+文化+旅游+康养”为方向，依托云台山、太极拳“一山一拳”两大品牌，着力打造体育旅游城市品牌，将全国群众登山健身大会引入焦作景区，在云台山景区举办了首届中国云台山夏季英雄大会、九九国际登山挑战赛、河南省“三山同登”群众登山健身大会，还在神农山景区举办了首届河南省全民定向赛，全面推动体育旅游产业发展不断迈上新台阶。

体育强则城市强，城市兴则体育兴。焦作市体育系统将持续深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，踔厉奋发、接续奋斗，埋头苦干、守正创新，奋力推动体育强市建设，以优异成绩向党的二十大献礼。

⬆2019年5月11日，全国太极拳健康工程系列活动——2019年太极拳公开赛在市太极体育中心启动。1.2万名太极拳爱好者齐唱《我和我的祖国》。

⬆2019年9月16日，第十届中国焦作国际太极拳交流大赛暨2019云台山旅游节在市太极体育中心隆重开幕。

⬆2020年12月12日，“中国体育彩票”2020郑焦黄河自行车公开赛在郑州、焦作沿黄生态廊道鸣枪开赛，本次比赛是郑焦体育史一次具有标志意义的有益尝试。

⬆第十二届篮球文化节篮球比赛现场。

⬆作为国内领先、省内一流的现代化体育场馆，市太极体育中心为广大市民提供优质、便捷的体育健身服务。

⬅2018年9月12日，河南省第十三届运动会开幕式上焦作体育代表团方阵正阔步进入会场。

（本栏照片均为本报资料照片）

焦作体育 与您同行

焦作体育微信公众号

市体育局召开2022年体育系统基层党组织书记座谈会

本报讯（记者**孙军**）9月2日，市体育局召开2022年体育系统基层党组织书记座谈会。

会上，市体育局机关、体校、场馆、篮校、水校5个基层党支部书记结合本部门本单位基层党建工作情况，围绕切实加强党对体育工作的领导、充分发挥党组织领导作用、提高体育系统基层党建工作质量水平进行座谈。

会议指出，今年年初以来，市体育系统基层党组织在市体育局机关党委的正确领导下，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实党的十九大和十九届历次全会精神以及习近平总书记视察河南时的重要讲话精神，认真贯彻落实新时代党的建设总要求，充分发挥支部战斗堡垒作用，严格执行中央、省委、市委的决策部署，扎实开展落实巡察反馈问题整改和“能力作风建设年”活动，全面推进党支部的政治建设、思想建设、组织建设、作风建设，取得明显成效。

就下一步党建工作，会议要求，要以开展活动为指导，推进党建工作标准化；要以培育亮点特色为抓手，推进党建工作与业务工作深度融合；要以组织建设为根本，增强党组织的凝聚力；要以信息技术为支撑，扩大党组织影响力，提升党建渗透力。

市体育局召开备战省运会训练单位汇报座谈会

本报讯（记者**孙军**）9月1日，市体育局召开备战河南省第十四届运动会训练单位汇报座谈会，听取各单位训练情况和备战省运会情况，围绕我市青少年训练当前现状、优劣势及存在问题进行座谈。

会议指出，近年来，全市体育系统坚定不移地贯彻实施奥运争光战略，紧盯“奥运造星、全运有金、省运有位”的目标，优化项目布局，加强队伍建设，提升青少年竞技体育水平，在受新冠肺炎疫情影响、各项赛事活动纷纷取消或延迟的背景下，全市竞技体育综合实力不断增强。目前，我市已完成河南省第十四届运动会组队任务。符合参加省十四运会年龄注册运动员2103名，其中在训运动员1757人。

就下一步备战工作，会议强调，要坚定信心，保持自豪感，强化争金夺银的意识，以时不我待、只争朝夕、永争第一的奋斗拼搏精神，全力以赴，确保焦作体育在河南省第十四届运动会保持第一军团位次；要坚定决心，增强责任感，从提升焦作体育的核心竞争力和推动体育强市、健康焦作建设的战略高度，认识河南省第十四届运动会备战参赛任务的重大意义，全力以赴、心无旁骛地做好各项备战工作；要坚定恒心，提升荣誉感，根据备战形势的发展和变化，动态调整，完善细化冲刺阶段备战参赛方案与计划，确保焦作体育代表团以饱满的热情、最佳的竞技状态和顽强拼搏的精神出现在省运会赛场上，努力展现焦作风采和焦作形象。

推进市校融合 促进太极拳发展

本报讯（记者**孙军**）为贯彻落实省委、市委指示要求，推进市校融合发展，9月7日，市体育局、河南理工大学体育学院联合举办推进市校融合共商太极拳发展座谈会，围绕推进市校融合、做大做强太极拳进行探讨。

座谈会上，河南理工大学体育学院的专家学者、市武术太极拳社团负责人和市体育部门相关负责人就进一步推动市校融合，做好太极拳传承普及推广工作，分别从共建太极拳高水平表演队、利用高校学科优势对焦作太极拳人才进行培养、合作办好中国焦作国际太极拳大赛高峰论坛、培养太极拳高水平竞赛组织人才、发挥高校科研团队优势等方面，进行了深入交流，提出了不少可行的建议和意见。

大家纷纷表示，要以我市与河南理工大学共同组织的“市校深度融合发展、千名专家进千企行动”为契机，深入推进市校融合发展，进一步加强对接、相互赋能，共同破解太极拳发展中的瓶颈和难题，让“世界太极城·中原养生地”的品牌更加响亮。

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

深蹲过头推

16次×4组

双脚打开与肩同宽，膝关节朝脚尖方向，双手放置于胸前，吸气时下蹲至双手刚好触碰地面，保持挺胸收腹；呼气时腿部发力回到身体直立，双手向上推至头顶上方。

熊式支撑

40秒×6组

身体跪姿俯身在瑜伽垫上，大腿与小腿夹角为90度，手掌支撑地面，双手与肩同宽，双脚脚尖的距离与手的距离一样，发力时膝关节离开地面，腹部收紧，其间保持呼吸匀速。

螃蟹式

12次×4组

身体屈膝坐在瑜伽垫上，手反向支撑，双脚打开与肩同宽，脚尖朝外，膝关节朝脚尖方向；呼气时臀部发力，顶髋向上，躯干平行地面，四肢垂直地面，吸气时还原初始动作。

木杆过头深蹲

16次×4组

双脚打开与肩同宽，脚尖朝外，左脚朝十一点钟方向，右脚向一点钟方向，膝关节朝脚尖方向，双手正握木杆，将木杆放置头顶上方，吸气时屈膝屈髋下蹲至大腿平行地面，双手保持不动，呼气时还原初始动作。

木杆早安式

20次×4组

身体挺直，挺胸收腹下颚微收，双脚打开与肩同宽，双手掌心朝前将木杆放置于上背部；吸气时屈髋向前俯身，呼气时身体直立。

木杆站姿过头扭转

20次×4组

身体直立，挺胸收腹，下颚微收，双脚打开，脚距比肩略宽，双手正握木杆，距离比肩略宽，放置头顶正上方，发力时身体旋转至一侧，稍微停留3秒，还原时回到原始动作。

教学示范：李一博，焦作市毛庆运动训练俱乐部教练，国家一级社会体育指导员，国家皮划艇退役运动员。

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。