

市体育局召开局长办公会

深入学习党的二十大精神 部署近期重点工作

本报讯（记者孙军）12月5日上午，市体育局召开局长办公会，集体学习《求是》杂志发表习近平总书记重要文章《在党的十九届七中全会第二次全体会议上的讲话》，深入学习党的二十大精神，部署近期体育重点工作。

会议指出，要深刻学习领悟习近平总书记《在党的十九届七中全会第二次全体会议上的讲话》精神，进一步学习好贯彻好党的二十大精神，学习好贯彻好习近平总书记在大会期间的一系列重要讲话精神，学习好贯彻好习近平总书记在瞻仰延安革命纪念地、在陕西延安和河南安阳考察时的重要讲话精神等。在全面学习、全面把

握、全面落实上下功夫，坚持原原本本学、融会贯通悟、联系实际思、扎扎实实做，切实把党的二十大精神提出的目标任务落到实处。

会议要求，学习好、宣传好、贯彻好党的二十大精神是体育系统当前和今后一个时期的首要政治任务和头等大事。各党支部要以高度的政治责任感和使命感，围绕五个“牢牢把握”，在“三个全面”上下功夫，坚持领导带头，集中力量抓好党的二十大精神的学习宣传贯彻，扎实推动党的二十大精神在体育系统落地扎根。各级领导班子和领导干部要先学一步、深学一层，带头学习、带头宣传、带头贯彻。要把学习党的二十大精神作为机关党

委和各支部理论学习的核心内容，作为党员干部日常学习的重要内容，作为运动队思想教育的主要内容，突出分层次、多形式、全覆盖，认真制订学习培训计划，将学、思、悟、践全方位融入理论学习、政治建设、培训教育、训练参赛、赛事活动和综合保障全过程，迅速把广大党员的思想和行动统一到党的二十大精神上来。要多措并举抓好宣讲阐释，迅速组织开展主题宣传宣讲活动，积极邀请专家学者到体育系统开展宣讲活动，及时组织体育系统宣讲小分队，让党的二十大精神深入干部、深入群众、深入机关、深入基层、深入体育协会、深入经营单位、深入全市体育人，推动党的二十大精神落地落实落细。

就疫情防控工作，会议强调，要统一思想，坚定不移、完整准确全面贯彻中央、省委、市委决策部署，深入贯彻“疫情要防住、经济要稳住、发展要安全”重大要求，全面落实“二十条”防控措施，始终保持清醒头脑，不盲目、不盲从，不冒进、不保守，做到科学防控、精准防控、快速防控，切实做好常态化疫情防控工作，坚决守住守牢基层防疫阵地。

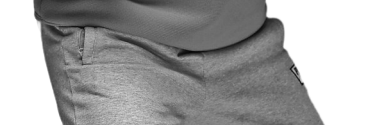
围绕“六帮六助”专项行动，会议指出，党建带群建开展“六帮六助”专项行动是学习贯彻党的二十大精神，落实省委、市委部署要求，在保障和改善民生上见行动、见实效的具体活动。



张小争

迎“篮”而上 写辉煌

本报记者 赵改玲



张小争。（受访者供图）

在河南师范大学读书时，他学的是田径跨栏项目；毕业后，怀揣着对篮球的热爱，经过专业考试，成为市业余篮球学校一名篮球教练，曾率焦作女篮四夺河南省女篮锦标赛冠军。他就是张小争，自打成为一名篮球教练，张小争就学会了和自己“死磕”，并迎“篮”而上。

张小争今年42岁，从小深受其父影响，喜欢体育，尤其是篮球。在张小争眼里，篮球和其他项目不一样的地方是，它有着群众体育的“基因”，大部分人都可以玩。也因篮球，他认识了好多朋友，自己的世界也因为篮球而变得更大更美好。

但不管是中学还是大学阶段，张小争学的并不是篮球，而是田径——男子跨栏项目，他曾在河南省中学生运动会上夺得男子110米栏冠军。

可对篮球的爱始终藏在心间。念念不忘，必有回响。毕业后，当选择未来职业时，张小争心里只有一个念头，到国家篮球城市——焦作当一名篮球教练。

作为一名外地人，作为一名田径出身的大学生，还想到篮球“国字号”训练基地当教练？这样“不切实际”的想法，却在张小争的脑海里挥之不去。

“因为爱，所以爱，试试吧。”抱着这样的想法，张小争来到焦作。

张小争从头学起，学习理论，了解篮球专业知识，向资深教练学、向高级别的赛事学，在刚当篮球教练的时候，张小争的世界里就是篮球，一天中大部分时光都给了篮球。

经过刻苦学习和练习，通过考核的张小争成功上岗了。正式成为一名篮球教练员的那一天，张小争让梦想照进了现实。

他带的女运动员中，冯松给他留下了极其深刻的印象。冯松现为中国女篮职业联赛上赛季冠军内蒙古队的一员，其曾就读于焦作市实验小学。

当时，张小争去该校选才时，正读三年级的冯松积极报名，渴望学打篮球。

“她还报名？个子那么矮。”童言无忌，不少小伙伴看到冯松积极报名的样子，竟取笑她。

可张小争被冯松的热情感动，视她为篮球苗子。

“张教练，丑话说到头，我连1米7都不到，她姐姐连1米6都不到，我们家可没运动基因，冯松不会打出来的，你可能是白耽误功夫。”冯松的父亲给张小争“泼凉水”。

可张小争觉得，兴趣是最好的老师，如果不让喜爱篮球的女孩练篮球，可能就损失了一个篮球苗子。

抱着试试看的心里，张小争坚持带冯松边学习边打篮球，通过打篮球，冯松个儿也长了，学习和球技更是突飞猛进，让家长直呼想不到。

渐渐地，冯松身高已达到1.75米，经过冯松自己以及教练员的努力，逐渐形成了小、快、灵的篮球风格，在中国乃至世界女子篮球的舞台上，和张茹、李月汝一起展示着自己的篮球才华。

教练不仅要给队员传授篮球技艺，对学生的关爱也是一名教练员的本分。在不少小队员眼中，张小争就像父亲一样关爱着她们。

当年，有一名9岁的小队员名叫安心，家是安阳的，一个人在市业余篮球学校训练。

有一天，安心在大街上被出租车撞伤，她第一时间联系了张小争，张小争迅速赶到现场，孩子看到他后，像受了很大委屈一样哇哇哭了起来。

张小争二话不说，拨打120，并陪着安心做手术，让孩子很安心。

安心的妈妈从安阳赶过来后对张小争说：“谢谢教练，你给了孩子父亲般的爱。”

给小运动员父亲般的关爱，这是很多家长和队员信任张小争的原因。

在十几年的篮球教练生涯中，张小争为了更了解学生的运动心理，他利用业余时间，考取了国家级心理教师资格证书。他还获得焦作市新长征突击手荣誉称号。

张小争说，作为一名篮球教练，当培养的运动员取得好成绩，考上了好大学，以及为社会做了一些有意义的事情时，他都感到荣耀和自豪，他从学生身上也学到很多，他对篮校、对学生都充满感恩。

张小争的座右铭是创造真善美，感受爱，分享爱，传递爱。他希望有更多的女孩喜欢篮球，迎“篮”而上，从篮球运动中获得快乐和幸福。

2022年国家体育旅游示范基地名单公示 陈家沟太极拳文化旅游区榜上有名

本报讯（记者孙军）昨日，记者从市体育局获悉，国家体育总局办公厅、文化和旅游部办公厅近日联合发布通知，公示2022年国家体育旅游示范基地名单，全国共14家单位入选。其中，陈家沟太极拳文化旅游区是我省唯一上榜景区，公示时间为12月2日至12月8日。

据了解，这14家单位是根据《体育总局办公厅 文化和旅游部办公厅关于开展2022年国家体育旅游示范基地申报工作的通知》，在各省（区、市）体育行政部门、文化和旅游厅（局）推荐申报基础上，体育总局、文化和旅游部组织专家评审和现场评估最终确定的。

陈家沟太极拳文化旅游区位于焦作市温县赵堡镇陈家沟村，是国内外太极拳爱好者及游客心中的太极圣地。陈家沟太极拳文化旅游区规划面积35平方公里，区域内有太极拳祖祠、太极拳文化园、太极拳名人故居、中华太极馆、国际太极拳文化交流中心、印象太极全城剧场等，是港澳青少年游学基地和河南省研学旅游示范基地、河南省社会科学普及基地、中国体育旅游十佳精品景区。

2022年下半年二级运动员技术等级证书今日起申请

本报讯（记者孙军）记者昨日从市体育局竞赛科了解到，为提高工作效率，减少工作程序，市体育局定于12月7日至13日集中受理2022年下半年二级运动员技术等级证书申请。

申请任务务必于12月13日17时30分前（法定工作日内），由运动员学籍所在学校负责审核、报送相关材料，并按时间要求将申请办理二级运动员技术等级证书的有关材料报送至人民路889号焦作市政务服务大厅（西厅）一楼综合受理窗口。逾期不予受理。

据介绍，申请人需要提交以下材料：申请单位公示及公示结果报告；二级运动员技术等级称号申请表，一式两份；运动员技术等级成绩证明材料原件和复印件，包括注册证、学籍证、秩序册（只需复印封面和与本人有关的页码）、成绩证明单（如田径、游泳、射击、射箭等）、获奖证书等；个人照片电子版。市体育局咨询电话：3996522；联系人：冯莉霞。



我市连续5年入选中国体育旅游十佳精品目的地

本报讯（记者孙军）近日，国家体育总局体育文化发展中心公布了2022中国体育旅游精品项目入选名单，焦作市获评“中国体育旅游十佳精品目的地”。这是自2018年以来我市第5次获得此项殊荣。同时，陈家沟太极拳文化旅游区获评“中国体育旅游十佳精品景区”。

据了解，中国体育旅游精品项目推介是中国体育文化博览会、中国体育旅游博览会的重要配套活动之一，通过打造一批有代表性、有影响力的体育旅游

精品景区、线路、赛事、目的地，促进体育与旅游深度融合发展。2022中国体育旅游精品项目推介工作共收到来自31个省（区、市）推介的881个项目。经过评选，共推选出202个体育旅游精品项目，其中景区66个、线路40个、赛事72个、目的地24个，主办方在此基础上还分类推选出“十佳体育旅游精品项目”。

近年来，我市利用得天独厚的旅游和体育资源，依托“山水富城·文武福地”“世界太极城·中国养生地”等旅

游品牌，已成功举办了10届“一赛一节”和中国·云台山九九国际登山挑战赛暨全国群众登山健身大会、河南省“三山同登”群众登山健身大会等精品赛事，并打造了市太极体育中心、中华太极馆、三利达弓箭文化旅游区等高品质的“体育+文化+旅游”组合型场馆，建设了南太行国家登山健身步道、卢亮沟智能共享户外出发营等体育旅游项目，进一步推动了我市体育旅游业深度融合。



冬日健身乐融融

市民在市月季公园做健身操。



市民在市龙源湖公园跳曳步舞。

（本组照片均由本报记者刘金元摄）



↑市民在市月季公园打羽毛球。



←市民在市人民公园练习太极拳。

市民在市月季公园练习抖空竹。

市民在市雕塑公园练习太极扇。

体卫融合

科学健身

泡沫轴前臂松懈

身体俯卧于垫子上，膝关节打开与肩同宽，双手伸直放在泡沫轴上，微微含胸，之后屈肘90度，小臂支撑在泡沫轴上，双臂前后滚动泡沫轴，其间注意腹部核心收紧，不要塌腰。

泡沫轴背部松懈

身体仰卧坐在瑜伽垫上，屈膝屈髋，双臂后伸，双手握住泡沫轴两端置于身体正下方成45度角，之后双手交叉于胸前，含胸低头把背部打开，背部放于泡沫轴的上方，双脚踩实，臀部离开地面，腹部核心收紧，身体缓慢上下滚动。

泡沫轴足底松懈

身体直立，挺胸收腹，以左腿为例，左脚赤脚踩在泡沫轴正上方，另一侧脚支撑地面，全脚掌踩实地面保持稳定，身体微微前倾屈膝屈髋，双手放于左腿膝关节上方，身体重心向脚底压，左脚前后滚动，两脚交替进行。

泡沫轴股直肌松懈

身体俯卧在瑜伽垫上，泡沫轴顶在膝关节正前方，调整好位置后，手臂向前支撑地面，双腿伸直，膝关节离开地面，大腿置于泡沫轴正上方，换肘关节支撑，用双肩的力量带动身体前后移动，其间腹部保持核心收紧，不要塌腰。

泡沫轴胫骨前肌松懈

身体俯卧在垫子上，双手置于泡沫轴两侧上方，调整好位置后将身体跪坐在泡沫轴上，让泡沫轴充分接触小腿骨外侧肌肉，双手伸直撑于地面，借用手臂上的力使身体前后移动，把重心压在小腿上，其间腹部核心收紧，保持身体稳定。

泡沫轴臀部松懈

坐在泡沫轴正上方，双脚打开，全脚掌踩实地面，屈膝屈髋，手臂向后伸直支撑在地面；以右臀为例，左腿踝关节放在右腿膝关节的上方一点的大腿上，身体微微向右转，把重心压在右臀部的后侧，前后滚动。

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。