

奋力谱写焦作体育新篇章

——2022年焦作体育亮点回眸（一）

本报记者 孙 军

2022年，注定是不平凡的一年。这一年，焦作体育人团结拼搏、奋勇争先，坚持以党的建设为统领，统筹推进疫情防控和体育事业发展，锐意进取、务实重干，在体育强市、健康焦作建设的征途上迈出了坚实的步伐。

这一年，我市体育健儿在国际、国内各项比赛中敢打敢拼，摘金夺银，娄佳惠获得女足亚洲杯冠军，带伤比赛感动亿万国人；张茹、李月汝获得女篮世界杯亚军，为祖国为家乡增光添彩。

这一年，我市着力提升体育公共服务水平，持续实施体育惠民工程，广泛开展全民健身线下和线上活动，加强科学健身指导，体育在抗击疫情和构建和谐社会中发挥着越来越重要的作用。

这一年，焦作体育产业发展快速推进，焦作篮球和水上运动纷纷牵手企业，合力打造体育品牌。目前，全市体育产业总规模已接近60亿元，体育企业已达到400余家。我市再次被评为中国体育旅游十佳精品目的地。

焦作体育在市委、市政府的关心支持下，在全市人民的努力下，阔步前进。

党建领航 服务中心当先锋

今年以来，市体育局始终坚持以党建为统领，高举习近平新时代中国特色社会主义思想旗帜，全面落实新时代党的建设总要求，围绕中心、服务大局，为奋力谱写全面建设社会主义现代化焦作新篇章贡献体育力量。

加强政治学习教育。认真学习党的二十大精神、习近平总书记系列重要讲话精神 and 关于体育工作重要论述、批示、指示精神，坚持把学习习近平新时代中国特色社会主义思想作为首要政治任务，不断提高党员干部的政治判断力、领悟力、执行力，拥护“两个确立”、增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。

加强党的组织建设。建立党组成员联系分包支部制度，强化市体育局党组对支部的思想引领。创新开展“五星”支部创建活动，强化阵地建设，受到党建观摩人员好评，荣获2022年全市模范机关创建先进单位称号。

加强廉政建设。组织观看警示教育片，学习纪委《典型案例通报》3次，召开郑州“7·20”特大暴雨灾害追责问责案件以案促改工作动员会，引导干部职工以案为镜、以案为戒，警钟长鸣、时刻警醒，强化了思想防线。

落实巡察整改。高度重视巡察整改工作，全面接受市委巡察，认真落实巡察整改要求，明确整改目标、整改内容和措施和具体要求等，形成了整改方案。

提高能力 转变作风当表率

市体育局紧紧围绕“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，扎实开展“能力作风建设年”活动。

着力提升依法治体能力。认真梳理修订市体育局工作制度，建立健全统一有效、全面覆盖、内容明确的规章制度体系，确保各项工作有章可循、有规可依。

着力提升业务风险防控能力。出台了《焦作市体育赛事活动办赛指南》，进一步规范了赛事活动的组织管理，为赛事承办单位提供了专业指导，促进了办赛服务水平提升。

着力提升履职尽责能力。组织开展大学习大培训大练兵大提升活动，积极邀请专家、教授举办公文写作、财务管理、竞赛管理、应急管理8期专题培训。

着力提升转作风抓落实的能力。制定《教练员、运动员作风纪律管理规范》，做好表率提升战斗力。认真落实市委、市政府“13710”制度和“1+10+N”制度，着力提升工作效率，强化工作督导。

抗疫防汛 严查隐患不懈怠

全员发动抗击疫情。坚决贯彻落实省、市新冠肺炎疫情防控工作专题会议精神和省委、市委领导批示精神，成立了工作专班，研究完善体育系统防控方案，落实防控措施。

未雨绸缪防范汛情。制订了《体育系统防汛工作应急预案》，充实了防汛物资，组织了安全应急培训，进行了体育系统防汛演练。

突出重点排查安全隐患。组织4个综合检查组对各县（市、区）40余个体育类场馆进行安全大检查，指出安全隐患问题10余个。加强高危体育项目管理，对34家游泳馆进行了安全督导检查。

项目建设 激活发展新动能

今年以来，市体育局牢固树立项目为王理念，谋划推进体育项目建设。

拆除重建市业余篮球学校。计划总投资7489万元，对该校进行拆除重建。目前正在进行竣工验收。同时，与焦作宏达篮球体育公司签署合作协议，双方联合共建，提升市业余篮球学校品牌，着力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。

谋划建设中原水上国民运动训练中心项目。与河南契合全盈公司建立战略合作关系，计划投资约5亿元建设中原水上国民运动训练中心项目，建设内容包括业余水上运动学校、中原水上运动中心、国际划船中心等。

大力提升体育场馆服务功能。投资400万元，开发市太极体育中心极限运动广场等沉浸式体验项目，升级改造路灯、球场等基础设施，打造智慧场馆管理平台，引入丰富的线上线下资源，提升体育场馆免费或低收费开放服务质量，为市民提供更加便捷的服务。

积极创建体育旅游品牌。我市被评为



市体育局开展庆祝建党101周年主题活动。

多措并举 推广普及太极拳

围绕市第十二次党代会提出的打造“山水富城·文武福地”目标，今年以来，市体育局从推广普及、品牌打造、人才培养、套路创新等方面着手，致力于推广普及太极拳，弘扬太极拳文化，扎实推进太极拳“六进”活动，太极拳传承普及发展工作取得显著成效，推进全民健身事业向纵深发展。

加大太极拳人才管理力度。举办了市第二期优秀太极拳拳师提高班，共有41名太极拳拳师参加培训。开展焦作市太极拳人才评定工作，认定特级太极拳拳师5人、高级太极拳拳师30人、中级太极拳拳师51人、初级太极拳拳师26人。

研创少儿太极拳。加快推动太极拳在青少年人群中的发展，提高青少年人群习练太极拳的兴趣，根据青少年儿童不同年龄层次的心理特点和身体发展要求，研创了适合青少年儿童习练的少儿太极操套路，纳入全市小学低年级体育教学。同时将太极拳八法五步、陈式二十六式简化套路纳入小学高年级和中学体育教学进行推广。

探索太极拳与搏击融合路径。成立焦作市太极拳实战研究中心，研究太极拳技击与现代搏击术相融合的技术模式和训练体系。



娄佳惠。



工作人员在对体育场地进行清洁消毒。



研创的适合青少年儿童习练的少儿太极拳。



太极拳培训现场。
环境优美的市太极体育中心。
(本组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

本报记者 孙 军

有人说，太极拳太慢了，和这个快节奏的时代不合拍。也有人说，练习太极拳，一招一式没有爆发力和冲击感。

太极拳拳师许琳杰却认为，这是对太极拳极大的误会。通过这么多年练习太极拳，她觉得，太极拳的“慢”正是它的精髓所在。许琳杰是焦作市武术协会会员、和式太极拳协会会员、中国太极拳高级教练。她曾多次参加国内国际太极拳比赛，并在第九届、第十届中国焦作国际太极拳交流大赛中获得一等奖。

在许琳杰看来，太极拳的“慢”，传递出中国传统的养生观。她说，养生无外乎健康和长寿。一个健康的人呼吸平稳，那么，打太极拳的时候，每一招式间，一呼一吸就需要调节到与身体的动作相一致，如此才能将全身上下的肌肉协调调动，方能发挥太极拳看似缓慢实则灵活的劲道。现代医学研究发现，大多数长寿者的呼吸都是缓慢而又绵长的，这与太极拳的呼吸之法不谋而合。太极拳讲究炼气，在日复一日的练习中，使气息达到既绵细又悠长的境界，只有这样才能达到延年益寿的效果。

“太极拳的‘慢’，传递出中国传统的审美观。”许琳杰说，首先是节奏美。太极拳讲究立身中正，运动中行云流水、顺势而为、起承转合。二是形态美。练拳者全身起落如潮水，呼吸鼓荡，节节贯穿如风中竹林，起落之间柔中带刚、圆活自然、意领身随、连贯协调。三是哲学美。太极拳始终贯穿着阴阳和虚实。每招每式尽现开与合、圆与方、收与放、进与退、轻与重、松与沉、慢与快。在矛盾中平衡，在阴阳中调和，高度体现了中国哲学中的对立统一。

许琳杰认为，太极拳的“慢”，还传递出中国传统的生活观。俗话说欲速则不达，这告诫人们不要快不要急，心浮气躁做不成事。太极拳同理如此，慢，才能在最初练习的时候找到静、松、定的状态、感觉。如果快练，动作一晃而过，根本无法感受到身体内部的变化，更难以达到呼吸与动作相调和，人的气血也跟不上意识和动作的运行，意、气、劲就很难一致贯通，打出来的拳乱而无章、燥而无序，既无美感于身体也没有补益。只有慢下来，身体充分放松，柔和缓慢地练习，寻找每一招式里的静、松、定。让静、松、定始终贯穿打拳的过程，从而获得太极拳慢文化的收益，并体验其带来的放松与安宁、从容和淡定的快乐。

市体校开展 “职教生心中的二十大”主题活动

本报讯（记者孙军）“作为一名体校运动员，我要坚定不移不移听党话、跟党走，努力学习，刻苦训练，不仅在赛场上拼搏奋斗，为国争光，还要做好青少年体育的引领者……”11月28日，市体校2022级学生张格华在《学习党的二十大精神得体会》中写道。

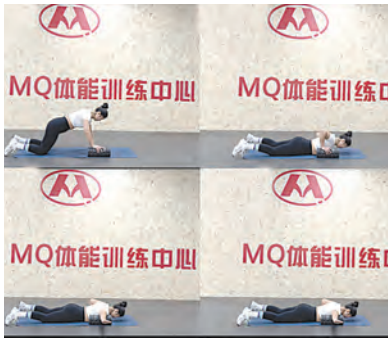
根据上级部署，连日来，市体校认真学习党的二十大精神、《中共中央关于认真学习宣传贯彻党的二十大精神的决定》精神，并在全校师生中开展了“职教生心中的二十大”主题活动。

活动中，该校各年级班主任和思政教师通过宣讲报告、观看视频、PPT展示、阐述自身经历等形式，从深刻认识党的二十大的重大意义、党的二十大报告重要论述、学习贯彻党的二十大精神

和做到“五个牢牢把握”、做有理想敢担当能吃苦肯奋斗的新时代好青年等方面，为学生进行辅导讲解，教育引导他们要牢记领袖嘱托，听党话、跟党走，把握正确方向；要怀抱梦想、敢想敢为，树立崇高理想；要脚踏实地、善做善成，弘扬奋斗精神，践行“请党放心、强国有我”的青春誓言。

市体校党支部书记许永红介绍，开展此次主题活动，旨在使学校广大运动员、教练员进一步明确党的二十大的重大意义，准确领会把握党的二十大精神的思想精髓和核心要义，切实用党的二十大精神统一思想、凝聚共识，切实把思想和行动统一到党的二十大精神上来，确义、党的二十大报告重要论述、学习贯彻党的二十大精

体卫融合 科学健身



泡沫轴二头肌松懈

首先身体俯卧于瑜伽垫上，泡沫轴纵向放在身体一侧正下方，以右侧为例，右手撑在泡沫轴正上方固定泡沫轴，身体俯卧向下贴紧地面，左侧手支撑地面，右侧手大臂放在泡沫轴正上方，重心向手臂压，身体左右滚动泡沫轴。



泡沫轴三头肌松懈

首先身体俯卧于瑜伽垫上，泡沫轴纵向放在身体一侧正下方，以左侧为例，右侧肘支撑身体，身体微微侧倾把泡沫轴放在腋窝上方肱三头肌的位置，把重心压在左侧胳膊上，身体前后滚动泡沫轴。



泡沫轴后三角肌松懈

首先身体侧卧坐在瑜伽垫上，屈膝屈髋，双臂后伸，双手握住泡沫轴两端置于身体下方肩胛骨的正下方，之后双手放在耳侧，头部保持中立位，三角肌后束放于泡沫轴的上方，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。



泡沫轴内收肌松懈

首先身体俯卧于瑜伽垫上，泡沫轴纵向放在身体的一侧，将大腿内侧横向放在泡沫轴正上方，调整好位置后，换肘关节支撑，重心放在大腿内侧向下压，用双肩的力量带动身体前后移动，腹部保持核心收紧，不要塌腰。



泡沫轴股四头肌松懈

首先身体俯卧在瑜伽垫上，身体微微倾斜，膝关节一侧压在泡沫轴正前方，调整好位置后，手臂向前支撑地面，以左侧腿为例，左腿放于泡沫轴正上方，右腿近开放在身体正前方支撑身体，之后左膝关节离开地面，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，腹部保持核心收紧，不要塌腰。



泡沫轴大腿股二头肌松懈

首先将臀部坐在泡沫轴正上方，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；双腿离开地面，用手臂支撑身体重量，身体重心向前侧大腿压，将身体前后推动或者左右滚动。

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、焦作睿健体育用品有限公司。



手机用户可微信扫描二维码，关注睿健体育，观看视频教学。