

焦作:小小体育网格员 全民健身大作为



日前,沁阳市西万镇官庄村村民在体育网格员的指导下进行体育健身运动。

本报(记者孙军)7月10日傍晚,在沁阳市西万镇官庄村文化广场,伴随着音乐响起,爱好健身的村民郑雨平在该村体育网格员的指导下,和姐妹们一起跳起广场舞,感受着运动带来的欢愉。

傍晚时分,该村文化广场成为群众的“健身房”,健步走、太极拳、广场舞等各种健身运动吸引了上百名村民参与。该村体育网格员张蕾告诉记者:“我指导的健身项目每天都有几十名村民参加,从19时到21时,锻炼的人不断。我主要是指导村民的健身动作,以求达到科学健身的目的。”

什么是体育网格员?体育网格员是市体育局赋予部分社会体育指导员的新身份,由爱体育、懂健身、会组织、扎根乡村的体育协会、健身站点负责人或社会体育指导员、体育骨干担任。

“体育网格员是开展全民健身的基础力量,设立体育网格员的目的是推进体育服务网格化,强化基层治理工作。”市体育局有关负责人说。体育网格员除了负责发动、引导、组织群众开展经常性的体育健身活动外,还有一个独特的功能——融入社区(行政村)网格化管理组

织,推进基础体育服务网格化建设,以体育力量助力基层治理。

去年以来,市体育局积极探索基层体育治理工作,以沁阳市、解放区等县(市、区)为试点,实施体育网格员制度,将体育网格员融入社区(行政村)网格化管理组织,推进城乡社区(行政村)体育服务网格化建设,积极助力乡村振兴,发挥基层社会治理中的体育功能,切实解决群众健身“最后一公里”问题。

例如,沁阳市强力推进行政村体育服务网格化建设,成立1个村级全民健身领导组织,体育网格员根据群众兴趣爱好,分活动类别,成立广场舞、健步走、篮球、象棋、乒乓球等健身团队,把有共同爱好的人群编成网格,构建以体育总会为枢纽、体育协会为纽带、健身团队和体育网格员为支撑的条块结合的体育网格化健身组织网络。

实施体育网格员制度,推进体育服务网格化建设,我市具有很强的优势。目前,我市拥有各级社会体育指导员3万余人,他们分布在全市2050个城乡健身站点,带动、指导群众科学参与体育锻炼。体育网格员就是从各级社会体育指导员中产生,他们将发挥自身职能,把服务群众落实到网格,用真心、热心、细心守好自己的“责任田”。

小网格、大作为,体育网格员作为基层体育网格化服务的“主力军”,必将大有作为。市体育局有关负责人表示,到2025年,体育服务网格化将覆盖全市,精准掌握基层群众健身活动需求和体育场地建设期望,将城乡健身设施、组织、活动标准化,规范、提升社区(农村)体育服务水平,精细化管理社区(农村)体育工作,使我市全民健身健身公共服务体系更加完善,切实提升群众幸福感、获得感。



省运会社会组四项比赛结束 焦作女篮夺得一等奖

本报讯(记者孙军)记者昨日从市体育局群体科了解到,河南省第十四届运动会社会组决赛篮球、桥牌、足球、龙舟4个项目的比赛相继结束,我市均组队参赛,并取得了不俗的成绩。其中,社会组决赛篮球比赛焦作女篮夺得一等奖。目前,焦作市社会组奖牌数和积分均位列全省第三。

在7月12日结束的河南省第十四届运动会社会组·省辖市组女子篮球比赛中,焦作市代表队齐心协力、团结拼搏,经过激烈鏖战,最终获得一等奖的好成绩。此外,焦作男篮夺得二等奖。据了解,此次焦作代表队的运动员中有工人,也有自己开办篮球训练班的教练员,很多队员都是从县里抽调上来的。特别是女篮队员陈一欣、兰净净,她们二人均在重庆工作,得知组队队的消息后,立刻请假返乡参加集训,全心全意投入训练和比赛。她们俩也因此被比赛组委会授予优秀运动员称号。

7月3日~7日,社会组桥牌决赛在洛阳市洛龙区举行。经过一番激烈争夺,焦作代表队获得1个二等奖、1个三等奖和2个优秀奖。

7月4日~9日,社会组足球决赛在洛阳市洛龙区体育中心室外五人制足球场举行,焦作女足代表队获得二等奖,焦作男足代表队获得优秀奖。

7月6日~9日,社会组龙舟决赛在洛阳市宜阳县水上运动中心举行,焦作代表队获得4个三等奖。

本周省运会 先期项目决赛预报

本报讯(记者孙军)记者从市体育局了解到,随着河南省第十四届运动会开幕式临近,从本周开始,先期决赛项目将全面开赛。本周,将进行青少年竞技组跆拳道、中国式摔跤、少儿体操3个项目的决赛和社会组乒乓球、健身气功2个项目的决赛。

7月15日~19日,省运会青少年竞技组跆拳道决赛将在洛阳市体育中心自行车馆举行;7月15日~19日,省运会青少年竞技组中国式摔跤决赛将在洛阳市全民健身馆举行;7月16日~18日,省运会青少年竞技组少儿体操决赛将在洛阳市体育中心体育馆举行;7月12日~16日,社会组乒乓球决赛将在洛阳市涧西区陈鹤健健身公园举行;7月17日~19日,社会组健身气功决赛将在洛阳市新安县体育中心体育馆举行。



2023年二级运动员 技术等级证书今起申请

本报讯(记者孙军)市体育局定于7月12日至14日集中受理2023年二级运动员技术等级证书申请。

申请人务必于7月14日18时前(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焦作市解放区王褚街道人民路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。

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各1套,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:(0391)3996522;联系人:冯菊霞。

挥洒汗水 苦练内功

——我市体育健儿积极备战省运会掠影



本组照片为各项目训练现场。本报记者 吉亚南 摄



举办体育赛事 提振城市消费

□ 郭 剑

“客入焦”的城市文旅“会客厅”,让我市文旅“热”起来、人气“旺”起来、消费“火”起来的大背景下,市体育局积极承办体育赛事,依靠体育赛事拉动人气、提升名气,带动经济社会发展的举措,堪称妙棋高招,彰显担当作为。

目前,赛事经济已成为国内许多

城市发展的重点。上海市早在2016年发布的体育改革“十三五”规划中,便提出打造“世界一流的国际化体育赛事之都”目标。事实上,F1、网球、斯诺克、马术,每一项赛事登陆上海,都开中国甚至亚洲之先河。

近年来,我市以赛事为媒,大力促进“体育+旅游”深度融合,

先后承办了中国焦作国际太极拳大赛、郑焦国际徒步大会等国际级赛事和中国陆上赛艇百日创纪录赛、全国国际式摔跤冠军赛等国家级赛事。这些参与性强、受众面广、口碑度好的各类赛事,在我市形成大量餐饮、娱乐、交通、住宿、旅游等方面的消费需求,与旅游产业联

动的效应十分突出。

今年,我市将举办第十一届中国焦作国际太极拳大赛以及中国·焦作山水户外运动挑战赛、郑焦黄河自行车公开赛等,打造焦作体育品牌赛事的势头十分强劲。随着更多省级、国家级、国际级体育比赛落户焦作,我市在赛事提升城市软实力、激发消费潜力、惠及广大群众方面必将登上更高的台阶、打开全新的局面。



体卫融合 科学健身



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,期间保持呼吸均匀。



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。



弓步交替台阶跳

20次×4组
挺胸收腹,身体呈跑步姿势,以左脚为例,将左前侧脚放在台阶上,右脚放在地面上,身体微微前倾,腹部核心收紧;发力时左前侧脚蹬地,右后侧顺势跳上台阶,交替两脚位置,双侧交替执行动作。



台阶器弓步提膝

16次×4组
身体直立,站在台阶后面,挺胸收腹,目视前方,双手叉腰;以左腿为例,左脚放于台阶上,呼气时蹬地起身,左腿腾空向正上方胸部靠拢,大腿平行地面,小腿垂直地面,吸气时缓冲落地,两脚交替进行。



壶铃风车

20次×4组
双腿与肩同宽站立,以右手为例,握住壶铃伸直举过头顶,掌心朝左,左手自然伸直下放至身体一侧,眼睛保持看向壶铃,挺胸收腹,吸气时上体向左侧屈,右手手臂垂直地面面向上,左手手臂沿体侧向下延长,呼气还原。



俯卧支撑对侧抬高

40秒×4组
身体俯撑于地面,保持双腿伸直,双臂、双腿间距与肩同宽,双臂伸直垂直于地面,整个身体从头到脚呈一条直线,呼气时上抬对侧手脚至与地面平行,吸气时放下还原,两侧交替进行。

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。