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

运动健身迎新春 健康快乐过大年

2月19日晚，2024年温县迎新春“京华杯”武德镇“村BA”篮球邀请赛在武德镇文体中心迎来决赛。

2月27日，为期3天的2024年河南省新春气排球联谊赛在博爱县体育馆拉开帷幕。

2月18日，2024年河南省第十八届中原大舞台武术展演活动在温县分会场举行。

本报记者 孙 军

盛世新春新气象，运动健康更欢乐。今年春节期间，我市举行了丰富多彩的体育活动，营造了祥和、喜庆、欢乐的节日氛围，也丰富了广大市民的节日生活。

从2月18日开始，市体育局以“体育大拜年、健康迎新春”为主题，以武术太极拳、篮球、门球等为特色项目，组织广大群众开展了丰富多彩的健身展示、交流、比赛活动，全面展示了焦作全民健身的风采，给传统佳节增添了欢乐，在全市营造了广泛开展全民健身活动的良好氛围。

2月18日、2月24日，2024年河南省第十八届中原大舞台武术展演活动相继在温县和博爱县举行。活动中，共有来自全省各地市的1000多名武林高手齐聚一堂，为我市人民群众奉献了一场精彩的武术演出。参赛的选手中，年龄最大的78岁，最小的仅有5岁。现场，各式太极拳、八极拳、太极刀、剑、拳械组合等传统武术项目纷纷登台亮相，行云流水的太极拳、刚柔并济的功夫扇、变幻莫测的刀枪剑戟……台下掌声不绝于耳。中原武术界各路高手同台竞技，各展绝艺，充分展现了中原武术的魅力。

2月19日晚，2024年温县迎新春“京华杯”武德镇“村BA”篮球邀请赛在武德镇文体中心迎来决赛。2月15日开始，一年一度的武德镇“村BA”篮球邀请赛开赛，来自河南、安徽、湖北等省市的8支代表队参赛，经过17场比赛的激烈角逐，最终决出前三名。看台上座无虚席，不少人搬来小板凳“见缝插针”或者干脆就在场边席地而坐，彰显出焦作市民对篮球的热爱。此次篮球邀请赛，累计现场观众5万余人次，网络直播观看人数达500万人次。

2月23日，“体育大拜年、健康迎新春”2024年焦作市全民健身展示交流系列活动在市太极体育中心太极广场举行。连日来，市武术协会、市体育总会和各太极拳协会组织了1000多名健身爱好者，他们相继登台展示了传统武术、太极拳、健身气功、广场健身操舞等健身项目，吸引过往市民驻足欣赏，并赢得阵阵掌声。

2月26日，2024年焦作迎新春门球赛在我市太行路全民健身中心门球健身园举行，来自城区的100多名门球爱好者参加此次比赛。据了解，门球运动已成为我市群众体育的一个优势项目，是我市老年人健身活动的一个品牌。目前，全市拥有门球队300多支，5000多人经常参加门球活动。

2月27日，为期3天的2024年河南省新春气排球联谊赛在博爱县体育馆拉开帷幕，来自全省12个地市的28支代表队参赛，通过小组循环赛、淘汰赛、排名赛的形式决出男子团体、女子团体和混合团体的前三名。54场气排球比赛，让群众在家门口就能欣赏到高水平的赛事。

春节期间，在市体育局的指导下，全市各县（市、区）体育部门也开展了武术、老年广场舞、羽毛球、乒乓球、象棋等群众喜闻乐见的全民健身活动，营造欢乐、祥和、喜庆的节日氛围。

在活动现场，市体育局负责人告诉记者，新年伊始，市体育部门组织了丰富多彩的全民健身活动，旨在发挥体育服务经济和社会发展的功能，掀起全民健身活动热潮，营造欢乐祥和的新年氛围。今年，市体育局将继续坚持“体育惠民”目标，全面提升全民健身服务体系建设，积极倡导广大群众广泛参与全民健身活动，让体育走进生活，让健身成为常态。

2月23日，“体育大拜年、健康迎新春”2024年焦作市全民健身展示交流系列活动在市太极体育中心太极广场举行。

（本栏照片均由本报记者孙军摄）

焦作体育 与您同行

焦作体育微信公众号

娄佳惠任河南女足主教练

本报讯（记者**孙军**）2月20日，记者从河南球类运动管理中心获悉，河南女足新赛季主场将从郑州大学体育场搬迁至新乡市体育场，河南老将娄佳惠担任主教练兼队员。

由我市体育运动学校培养输送的娄佳惠今年33岁，作为河南女足的领军人物，娄佳惠17岁就入选国家队，是河南足球的一面旗帜。多年来，无论是在中国女足，还是在河南女足，她都能起到一名老队员的榜样带头作用。她13岁进入河南省队，14岁进国家少年队，15岁进国家青年队，17岁进国家队，成为队中最年轻的铿锵玫瑰，成为我国参加奥运会最年轻的女足队员。她司职过前锋、后卫等职，被称为中国女足的“万金油”。如今重新执掌河南女足的教鞭，娄佳慧将重新扮演主教练的重要角色，带领全新的河南女足征战2024赛季。

据了解，去年，河南女足因资金投入有限，多名主力球员流失，导致全队整体实力下降，在艰难保级之后，幸运继续留在女超，避免降级的尴尬。新赛季河南足球俱乐部将会和省体育局球类管理中心保持对河南女足政企共建合作，保证女超联赛仍有河南队一席之地。目前河南女足正积极备战，新教练组已经全部上岗并开始带队训练，不仅娄佳惠担任主教练兼队员，国脚张睿也加盟河南女足，担任助理教练兼球员，老将曾庆庆回归队伍，小将郭文静晋升至一线队，球队实力得到明显提升。届时，让我们期待娄佳惠带领河南女足在女超联赛中的精彩表现。

省级媒体采访团采访我市全民健身系列活动

本报讯（记者**孙军**）2月19日、27日，由河南日报、河南广播电视台等省级主流媒体组成的“河南春节全民健身巡礼”采访团，到我市温县和博爱县，对我市春节期间的全民健身系列活动进行集中采访。

在焦期间，采访团一行先后到温县武德镇文体中心和博爱县体育馆，采访了正在举行的2024年温县迎新春“京华杯”武德镇“村BA”篮球邀请赛和2024年河南省新春气排球联谊赛，对我市正在开展的“体育大拜年、健康迎新春”2024年焦作市全民健身展示交流系列活动进行了集中和详细报道。采访中，采访团成员被我市浓厚的全民健身氛围感染，纷纷拿起摄像机、照相机和手中的笔，捕捉、记录一个个精彩的瞬间。他们表示，要把焦作市的群众性体育运动采访好、报道好，进一步展示焦作的良好形象。

今年春节期间，市体育局根据省、市春节期间体育工作活动的有关要求，精心组织开展了以“体育大拜年、健康迎新春”为主题的登高、长跑、健步走、武术太极拳、健身气功、篮球、冰上运动等丰富多彩的系列健身活动，丰富群众文化生活，倡导并带领市民以健身的方式度过一个祥和的新春佳节。全市各县（市、区）体育部门根据各自实际，组织开展了趣味运动会、农民运动会以及乒乓球、篮球、太极拳、广场舞、武术等广大群众喜闻乐见的全民健身活动，营造了欢乐、祥和、喜庆的节日氛围。

劈波斩浪竞风流

——记市业余水上运动学校赛艇队运动员程文静

在河南省第十四届运动会焦作体育代表团表彰大会上，程文静作为优秀运动员代表作典型发言。（本报资料照片）

本报记者 孙 军

去年举办的河南省第十四届运动会，焦作市出征的1421名运动健儿，以高昂的斗志、顽强的作风、精湛的技能，获得金牌总数第三、总分第三的成绩，位列全省第一军团，为家乡赢得了荣誉，向全省人民展示了焦作速度、焦作力量、焦作精神。在此期间，涌现出一批优秀运动员。程文静就是其中的一员，她在本届省运会中获得了两块金牌。

程文静是市业余水上运动学校赛艇队运动员，2019年4月入队开始训练，备战河南省第十四届运动会。由于我市训练基地水源缺乏，近几年，市业余水上运动学校的教练员和运动员一直过着四处奔波的外训生活。

2021年12月14日，程文静和队员们到了远离家乡800公里的湖北省松滋市涴水水库进行训练。由于疫情原因，队员们除了外出参加比赛外，其他时间一直在基地训练。一年多的时间，很多队员只回过一次家。

程文静是轻量级运动员，平时需要控制体重，不仅要每顿控制食量，休息时间还要加练，饱受身体和精神的双重“折磨”。由于长期的负面情绪导致她的身体出现严重问题：失眠、掉头发、内分泌失调。

经过医院系统治疗，她的病是治好了，但是由于治病打激素针、吃激素药，体重飙升到75千克，距参赛体重55千克的要求相差20千克。

当时的程文静极度自卑，有一种破罐破摔的思想。在教练的开导和队友的帮助下，她逐渐找回了信心。“我练赛艇是为了证明自己，是为了拿冠军。我一定要做到、我一定能做到。”程文静选择和困难硬刚下去。

水上项目训练辛苦，在体育界是不争的事实。运动员训练一年四季风雨无阻，夏天要经得住阳光的炙烤，冬天要受得了寒风刺骨，同时要忍耐生活的寂寞。有人戏言“皮艇苦赛艇累，划艇跪着活受罪”，总结了从事水上项目的艰辛。

“只要在困难和挑战面前不屈不挠，就能够昂首挺胸迎接风吹雨打。”程文静坚信。为了降重，她和一条艇的队友每堂训练课都要在训练衣外面再套上“暴汗服”进行训练，一练就是半天，衣服湿了干、干了再湿。

最终，省运会决赛赛前，程文静的体重下降到53千克。几个月时间，从75千克降到53千克，从逃避到放弃，从拼搏到自律，坚强的意志支撑着她关键时刻决不放弃，一颗冠军的心激励着她完成了人生的蜕变。

接下来的比赛是真正的考验，程文静报名参加了三项比赛，第一个项目她取得了第三名。第二个项目是女子四人艇决赛，发令后的前500米六条艇几乎齐头并进，快到1000米时，焦作队和周口队还在你追我赶僵持不下，刚过1000米，焦作队领先，刚到1300米，周口队又拼命冲了上来。两军相遇勇者胜。程文静和队友四个人齐声喊着节奏，相互提醒着、鼓励着，最终，她们反败为胜，第一个冲过终点，夺得了焦作女子赛艇队的第一块金牌。轻量级2000米双人双桨是赛前我市代表队预定的重点夺金项目，预赛中我市排名第一，决赛中，程文静和队友沉着冷静、正常发挥，一路领先，最终以较大优势通过了终点，夺得金牌。

“我的经历证明了只要我们心中有梦想、脚下有力量，就一定能够成功。”程文静表示，作为一名运动员，她深知成功离不开坚持和拼搏，需要付出比常人更多的汗水和泪水去实现更高的目标。无惧挑战、敢于失败的体育精神将激励着她在人生的道路上将理想制成帆，把努力做成船，用信心去乘风破浪，勇立潮头、勇毅前行。

我市两名空手道运动员入选国家队

本报讯（记者**孙军**）昨日，记者从市体育运动学校获悉，由该校培养输送的运动员卫智超、董杰如入选国家空手道队，备战2024年K1超级联赛埃及站比赛、东亚锦标赛。

据了解，卫智超、董杰如分别是市体校空手道队教练员刘飞、郎鹏的队员。其中，卫智超曾获得2023年河南省青少年空手道锦标赛男子甲组团体组手第二名、男子甲组-61公斤级第三名；2023年全国空手道冠军总决赛男子个人组手-60公斤级第五名。董杰如曾获得2023年河南省青少年空手道锦标赛女子甲组-53公斤级第一名、女子甲组团体组手第一名、女子甲组团体型第一名、女子甲组个人型第三名；2023年河南省第十四届运动会青少年竞技组女子乙组-54公斤第一名；2023年全国青年空手道锦标赛女子-53公斤级第一名；2023年全国空手道冠军总决赛女子个人组手-55公斤级第三名；2023年全国空手道锦标系列赛（第二站）女子个人组手55公斤级第七名。

体卫融合 科学健身

仰卧臀桥

仰卧在地面上，双腿分开与肩同宽，双脚向臀部位置收起，双手自然贴于身体两侧，发力时臀部收紧向上顶，回收至起始位。

负重深蹲

找一适合自己重量的物体，双手抓紧放置胸前，双腿分开与肩同宽，脚尖朝前，屈膝屈髋大腿发力向下坐，膝关节不要向前顶，身体保持直立。

俯身后抬腿

找一固定点，双手支撑，身体俯身至约90度，支撑腿膝关节微屈，发力腿用力向后上方抬起，抬至基本与身体平行。

徒手硬拉

双腿分开与肩同宽，膝关微屈，双手半握，俯身向下背部挺直收紧，双手下至小腿前侧，感受大腿后侧有拉伸感，双手沿着腿部拉起，身体挺直直立。

仰卧对侧摸脚

仰卧在地面上，双手放于头顶，双腿与肩同宽收向臀部，双脚踩住地面，右手与左脚同时抬起，手尖与脚尖相碰为一个，换另一侧同上，腹部收紧。

教学示范：贾金彪，焦作市毛庆运动训练俱乐部体能教练、国家射箭队体能教练。

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。