



新春走基层



春节动起来 过个健康年

本报记者 孙军

一元复始，万象更新。新春之际，体育运动继续扮演着丰富市民文化生活的重要角色。“运动过年”成为新风尚。大年初一登高望远寓意新的一年步步高升。1月29日（农历正月初一）上午，市缝山公园周边停车位供不应求，不少市民拖家带口“组团”来登山。“新春第一天，我们全家人都来这里登高爬山，步步高升，寓意非常好。”市民王先生说。随后，记者分别走访了市人民公园和

市太行路全民健身中心，看到不少健身的市民，他们有的跑步，有的打羽毛球，有的打拳，有的练剑，矫健的身姿展示着青春的活力。带着孩子散步的市民李先生告诉记者：“春节长假这几天，天气忽然转冷，出来锻炼一下，整个人都感到很轻松，也可以通过运动出汗增强免疫力。”采访中，不少市民都表示，过年除了吃吃喝喝，还要追求健康快乐。市龙源湖公园内近4公里的健身路径成了市民减肥和消耗热量的好地方。陪着一家子走路的市民孙先生告诉记者，春节这几天每天吃些大鱼大肉，带上家人和朋友来锻炼，希望把春节补的油水全走掉。

本报记者 孙军

赛场上，队员们斗志昂扬、信心十足。快攻、妙传、投篮……一个个瞬间令比赛精彩连连。赛场下，观众席上座无虚席，乡亲们目不转睛地盯着球场，很多人甚至席地而坐，看到精彩之处连连鼓掌叫好。春节假期，我市“村BA”篮球赛在许多农村打响。一场场充满“乡土味”的新春篮球赛事，点燃了乡村健身热情。

1月28日，农历除夕，修武县西村乡六股洞村新春篮球赛在一片欢声笑语中拉开帷幕。村民们自愿结成老中青3支男子队、2支女子队，在观众的欢呼声中，比赛既有激情又充满乐趣。2015年起，该村和市篮球协会每年都组织村民以新春篮球赛的形式过新年，至今已连续举办了10届。

1月29日，农历正月初一，中站区府城街道店后村篮球场锣鼓喧天、人潮涌动，一场迎新新春篮球赛点燃乡村年味。来自周边村镇的4支篮球队登场竞技，村民舞蹈队、锣鼓队以激情表演为赛事助威。比赛队员中既有返乡青年，也有常年务农的篮球爱好者，篮球让村里过年更有活力。

1月31日，农历正月初三，武陟县体育运动发展中心主办的“运动迎新春、健康谱新篇”村BA篮球争霸赛在该县龙泉街道南贾村文化广场激情开幕。来自该县的8支农民篮球队齐聚一堂，以精彩的篮球对抗点燃冬日乡村，为新春佳节注入蓬勃活力。

据统计，我市现有村级篮球场1800余个，年均举办基层赛事超500场，覆盖人群达30万人次。这种乡村篮球赛不仅激活了乡村文化体育活力，更通过三级联赛体系，打通了业余与职业的道路，让篮球运动成为乡村生活新风尚。



↑1月29日，农历正月初一，中站区府城街道店后村举行的迎新新春篮球赛点燃乡村年味。

本报记者 孙军 摄



↑运动员在进行体能训练。
←运动员在进行摔跤训练。
本报记者 孙军 摄

本报记者 孙军

新春佳节，大街小巷都洋溢着浓浓的年味，而在市体育运动学

有健身者在做运动，游泳区域更是人满为患。连日来，位于政二街南水北调桥下的乒乓球场地非常热闹，每天很多球友来这里打球。去年以来，我市深入推进“国球进社区、国球进公园”活动，在老旧小区、城市公园安装乒乓球台42个，有效解决了乒乓球爱好者的健身需求。

家住新区的市民杨先生喜欢骑车到大沙河沿岸晨练。“这里健身器材多，热身、跑步都很舒服。”杨先生说。近年来，我市规划建设了大沙河体育公园、天河公园、苏圃体育公园三个主题公园，健身设施非常多。此外，在市中原路改造提升时，市住建部门在全长17.7公里的道路两侧共规划建设体育游园62个，安装健身器材800件，满足了附近居民健身的需求。市太极体育中心成了网红打卡地，每天都有群众在这里打篮球、打乒乓球、跑步。今年春节，市太极体育中心延续了往年部分场馆、场地免费或低收费的惯例，着力推广市民喜闻乐见的体育健身项目，积极营造欢乐、和谐、喜庆的节日氛围。越来越多的市民在节日期间到市太极体育中心进行健身。

图① 市人民公园内，市民翩翩起舞。
图② 市人民公园内，市民舞动健身旗。
图③ 市人民公园内，市民挥舞健身鞭。
图④ 市市李公祠内，运动爱好者踢毽子锻炼身体。

（本栏目照片除署名外均由本报记者吉亚南摄）

焦作体育
与您同行



焦作体育微信公众号

训练迎新春 年味别样浓

校却是另一番景象。为了备战明年举行的河南省第十五届运动会，运动员们在训练场馆里“苦练内功”。

2月3日，农历正月初六，在市体育中心室内田径训练场，市体育运动学校跨栏队的运动员在教练张鹏的指导下进行体能训练。体能训练是运动员们出汗最多的项目，虽然训练时间不长，但足以让他们被汗水“洗礼”。来指导训练的市体育局副局长李立告诉记者，虽然规定运动员农历正月初五来校报到训练，但很多家住市区的运动员农历正月初二就开始训练了。市田径队教练员徐丹带的队员大多住在市龙源湖公园附近，她和她的队员们一直在公园坚持训练到除夕，仅农历正月初一与家人团聚一天，第二天一大早就又投入训练中。

“和家人聚少离多已经习惯了，因为很多运动项目对身体素

质要求很高，超过3天不练肌肉就会松弛。”张鹏说。在摔跤训练房，14岁的吴卓冉和20多名队友在教练员成国辉的指挥下，高标准完成每一个动作。从事摔跤训练一年半以来，吴卓冉已经在各类省级摔跤比赛中拿了3块金牌，是该队的重点队员。“我的目标是冲击明年省运会冠军，我有信心。”自参加冬训以来，吴卓冉每一天都在向着她的金牌梦努力。

“摔跤这项运动，就是要将一个动作练习几十万次以上，让这个动作成为肌肉记忆。”成国辉告诉记者，比赛只有短短几分钟，根本没有思考时间，只有将每个动作刻在心里，当对手做这个动作时，我们的队员下意识地去应对，赢得比赛的可能性才会更大。

随后，记者分别走访了射箭、柔道、游泳等运动队，所有运动场地都是一派热火朝天的训练场景。

“黄河飞龙”舞上央视春晚

本报讯（记者孙军、赵改玲）1月28日晚，在中央广播电视总台2025年春节联欢晚会上，来自“中国黄河文化之乡”武陟的黄河飞龙团队精彩亮相，这是黄河飞龙首次登上央视春晚舞台。

当晚，在开场节目《如意舞步》中，由市级非物质文化遗产西陶黄河龙狮代表性传承人杨飞龙等9人，手持甩杆，在轻盈移步、摇臂转腰之间，9条十几米长的圆筒形彩色“飞龙”上下盘旋游走，形象丰满生动，飞龙在天，灵动飘逸，生动呈现出中华龙的神韵。

“黄河飞龙”来自“中国黄河文化之乡”武陟县，是生活在黄河流域劳动人民的精神文化载体

和智慧结晶，是黄河文化的一部分。“黄河飞龙”除了观赏性方面的艺术价值，还融入了太极、武术等元素，也是一项易于学习推广的大众体育健身项目，既可以独演，也可以群演。

“黄河飞龙”项目荣膺2024中华体育文化优秀民俗民间项目，2024年被国家体育总局文化中心评为优秀体育文化项目。

“为了参加央视春晚，我们提前1个月到北京，每天举着‘黄河飞龙’练习至少四五个小时，希望以完美的演出将非物质文化遗产的魅力展示给全国观众。”杨飞龙说，登上央视舞台，他感到非常荣幸和激动，将持续以初心来守护、匠心来传承，让非遗在保护传承中绽放光彩。

我市春节期间全民健身系列活动开启

本报讯（记者孙军）2月5日，为期5天的2025年武德镇迎新春“京华杯”村BA篮球赛在武德镇文体中心举行。此举将拉开我市春节期间全民健身系列活动的帷幕。

记者从市体育局获悉，为营造欢乐、祥和、健康的节日健身气氛，春节期间，市体育局将组织开展“运动迎新春、健康谱新篇”2025年焦作市全民健身展示交流系列活动，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个祥和的新春佳节。

2月6日至7日，“运动迎新春、健康谱新篇”2025年河南省第十九届中原大舞台武术展演活动（博爱站）将在博爱县体育馆北广场举行。

2月9日至12日，“运动迎新春、健康谱新篇”2025年河南省第十九届中原大舞台武术展演活动（温县站）将在陈家沟太极拳文化国际交流中心举行。

2月9日至13日，“运动迎新春、健康谱新篇”2025年焦作市全民健身展示交流系列活动将在市太极体育中心太极广场举行。活动中，将开展各体育社会组织参与、形式多样的全民健身展示交流活动。其中，2月10日上午，举办健身气功展示交流活动；2月11日上午，举办广场健身操舞活动；2月13日，举办传统武术展示交流活动。

2月8日至12日，2025年博爱县春节农民运动会将在博爱县体育馆举行；2月19日至22日“运动迎新春、健康谱新篇”2025年河南省新春广场健身操舞大赛将在博爱县体育馆举行。

此外，春节期间，全市各县（市、区）体育部门根据各自实际，组织开展趣味运动会、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，营造欢乐、祥和、喜庆的节日氛围。

市太极体育中心春节假期免费接待市民10万余人次

本报讯（记者孙军）为了让广大市民度过一个健康年、健身年，市太极体育中心室外场地春节期间正常免费对外开放，个别室内场馆推行低收费体育健身服务。据统计，春节长假期间，市太极体育中心累计接待健身市民10万余人次。

太极体育中心是我市目前最好、最大的综合性体育场馆。该中心在对场馆进行经营开发时，始终坚持场馆的公益性，把提高公共体育服务水平放在第一位，保证场馆免费或低收费开放，满足全民健身需要，为群众提供更多、更丰富、更优质的免费或低价体育健身服

务。春节假期，该中心室外篮球场、室外田径场、室外足球场、室外网球场、室外健身园全部免费对外开放，西广场和北广场两个健身园以及200多件各类健身器材、18个乒乓球台、6块羽毛球场等全天向市民免费开放。

春节期间，在市太极体育中心举行的太极文化体育大拜年系列活动展演活动吸引了众多市民前来。该展演活动集梦幻冒险马戏剧、太极冰雪嘉年华、民间体育文化展演、非遗文创剧场、中华美食秀、太极年货节、江湖市集、儿童休闲娱乐于一体，为新春佳节增添了浓郁的喜庆氛围。

市太极体育中心太极馆被授予“河南省体育科普工作站”称号

本报讯（记者孙军、赵改玲）记者从市体育局获悉，市体育局场馆中心的市太极体育中心太极馆被授予“河南省体育科普工作站”称号。

为推动河南省体育科普工作高质量发展，助力体育河南、体育强省建设，依据《中华人民共和国科学技术普及法》《河南省科学技术普及条例》等相关要求，河南省体育局在各地、各单位推荐的基础上，经材料评审、实地考察、结果公示，共授予7个单位的7个工作站为“河南省体育科普工作

站”（第一批）。太极馆榜上有名。

据了解，科普工作站建设是落实全民健身国家战略、提升公众体育科学素养的重要举措，是推动河南省体育事业发展的重要抓手，市场馆中心将继续以体育惠民为核心，确保公共体育场馆免费、低收费对市民开放，实现“优化管理服务、提升运营品质、释放综合效益”的目标，同时，让更多人了解体育、热爱体育、参与体育、享受体育，共同推动河南省体育科普事业的发展。

市体育系统青年研习社汇报活动举行

本报讯（记者孙军、赵改玲）奋斗新征程，青春勇担当。1月25日，市体育系统青年研习社汇报活动在市太极体育中心举行。现场，来自市体育局机关小组、市体育场馆中心、市业余篮球学校、市水校、市体校青年研习社的青年干部，通过演讲、诗朗诵、情景剧、三句半等形式展现激昂向上的体育青春正能量，回顾了全市体育系统青年干部强化理论和业务学习、踊跃参与志愿服务活动、积极服务全市重大体育活动的生动场景。

市体育系统青年研习社成立于2023年年初，两年来，市体育系

统青年干部勇担当、善作为、扛大梁，成为体育强市、健康焦作建设的生力军，为焦作市体育各项工作走在全省前列增添了蓬勃生机。

2024年，市体育局围绕建设高素质专业化年轻干部队伍，搭建青年研习社平台，开展青年读书会活动，组织志愿服务、主题征文、课题研究等活动，引导青年干部善学善思、善作善成，硕果累累。据统计，青年干部共申报课题10余项，有2项课题荣获焦作市社会科学优秀成果奖；撰写征文86篇，被多家媒体刊载9篇；有9人走上了科级领导岗位。