焦作日报
焦作日报社 焦作市体育局 联办
2020年6月24日 星期三

焦作体育 周刊

焦作体育与您同行

总策划：肖 萍
统 筹：孙 军
编 辑：王水涛
版 式：车 璇
校 对：张晓青
组 版：郑志强

互利互动 互通互补 互学互鉴

焦作体育和无锡体育跨省“联姻”

本报讯（记者**孙军**）6月20日，焦作市体育局和无锡市体育局签订了《青少年体育合作意向协议》，未来双方将全面开展体育交流合作，共同推动两地青少年体育发展。

根据合作意向协议，焦作体育和无锡体育将在优势体育项目、优质体育资源、业务能力和业训单位等方面进行多方面合作。优势项目互利互动，双方每年定期安排篮球等队伍调训、带训，开展共同训练和交流比赛；优势资源互通互补，双方在篮球等项目的招生选才、队伍组建、运动员交流等方面互通有无、互为补充；业务能力互相促进，双方在优势训练项目上定期组织教练员队伍学习、观摩、研讨；业训单位互学互鉴，双方每年组织一次业余体校或训练单位互访，就办学办训办教开展经验交流、学术研讨。

据了解，近年来，无锡青少年体育不断夯实业余训练水平，全面加强体教融合，强化人才引进，打造高水平教练员队伍，青少年体育综合实力不断增强。目前，无锡青少年体育培训机构已超千家，业务范围从传统的足球、篮球等延伸到了棒球、击剑等小众竞技类运动，学员年龄段从原先的中小学生，逐渐扩展至学龄前。2018年，在江苏省第十九届运动会上，无锡奖牌总数和团体总分跻身该省前三，奖牌总数更是超越南京位于该省第二位。

“焦作无锡两地青少年体育都具有独特优势，在两省体育中都位居‘第一方阵’，双方加强体育合作交流，势必推动两地青少年体育高质量发展。”市体育局党组书记刘晓军说，竞技体育是国家形象的展示、民族素质的体现、体育强市的根脉，是城市的脸面和名片，对强国强市具有不可替代的极端重要作用。今后，我们将以此次合作为契机，不断深化合作方式与内容，互联互通，互学互鉴，调整各级体育传统项目学校布局，促进学校业余训练工作蓬勃发展，以奥运、亚运、全运为目标，以备战备训为引擎，提升竞技体育水平，在国际、国内大赛上努力实现新突破。

据了解，今年5月10日，焦作市政府与无锡市政府签署了《联合打造体旅融合示范基地》战略合作协议，两地联手打造体旅融合示范基地，联合开办国际太极拳赛事、全国武术培训，实现两地体旅等要素互动、资源共享、优势互补，推进太极拳事业标准化、规范化、专业化、市场化发展。

我市将审慎安全有序恢复体育赛事活动

本报讯（记者**孙军**）根据国家体育总局关于有序恢复体育赛事活动的有关文件精神和河南省体育局有关要求，近日，市体育局发布通知，将审慎、安全、有序恢复体育赛事活动，统一安排部署线上和线下赛事活动。

通知指出，为适应疫情防控常态化要求，全面落实外防输入、内防反弹的总体防控策略，认真贯彻党中央、国务院关于复工复产的相关要求，焦作市体育局将审慎、安全、有序恢复体育赛事活动。要坚持将人民群众生命安全和身体健康放在首位，严格落实疫情防控工作各项要求；坚持属地管理原则，根据疫情防控工作要求，结合具体赛事特点，科学研判疫情防控风险，审慎有序推进；坚持谁主办谁负责的原则，按照一赛事一方案的要求制订防控工作方案和应急预案。

在群众体育方面，要采取预约、限流等方式，有序开放各类运动场所，切实发挥公共体育设施效能。在落实防控措施的前提下，可开展本地群众体育健身活动。在全面落实当地疫情防控要求的前提下，各地可开展形式多样、群众喜闻乐见的非身体接触类的群众体育健身活动。同时，要加强线上科学健身指导、体育健身服务等推广普及工作，助推全民健身。此外，全国性马拉松等人群聚集、跨区域举办的群众性体育赛事和活动暂不恢复。

在竞技体育方面，在充分考虑举办地疫情防控形势和要求，综合研判赛事必要性和举办风险，制订严格疫情防控工作方案及突发事件预案前提下，审慎有序举办非身体接触类全国性单项体育赛事活动。暂缓武术搏击类赛事活动，如有武术搏击类赛事活动继续举行，因此出现问题，将由赛事活动举办地相关部门和主办方承担所有责任。国际性、全国综合性体育赛事暂不恢复。

市体育局相关负责人表示，体育赛事活动的恢复工作将根据疫情防控形势的变化，及时进行动态调整。各单位要大力推广“云健身”，继续通过网络、视频等多种方式，组织开展丰富多彩的体育赛事活动，不断丰富人民群众体育文化生活。

市太极体育中心市民休闲健身场地免费开放

本报记者 刘金元 摄影报道

记者从市体育局了解到，位于市太极体育中心南侧的市民休闲健身场地近日建成并免费向市民开放。

据了解，市民休闲健身场地占地面积约29462.45平方米，内含2块标准的11人制足球场，2块5人制足球场，1块11894.90平方米的市民休闲广场，能够满足市民休闲健身和足球训练等需求。

图① 足球场一角。
图② 市民休闲健身场地鸟瞰。
图③④⑤ 市民在踢足球。

市体育局举办“安全生产月”消防讲座培训

本报讯（记者**孙军**）近日，市体育局举办“安全生产月”消防讲座培训，邀请市消防救援支队教官杨晓祥，向该局干部职工进行消防安全知识培训，增强干部职工消防安全意识，提高防火、逃生、灭火等技能。市体育局副局长杨相军主持培训。

培训以理论讲解、案例剖析相结合的方式，引用大量生活中的真实案例和数据，以家居、行车、办公等方面为重点，展示了缺乏消防意识和消防知识所带来的严重危害，并就消防安全日常检查、火灾的预防和应对、消防设备如何使用等问题进行了深入浅出的讲解，提醒大家在日常工作中要高度重视消防安全，绝不能粗心大意，更不能侥幸敷衍，埋下安全隐患。

通过本次消防讲座培训，进一步增强了广大干部职工在工作和生活中“关注消防、平安你我”的消防意识，提高了火灾自助自救能力，为构建平安、和谐的工作生活环境提供了重要的安全保障。

“乾程杯”太极拳网络公益大赛（焦作分赛区）闭幕

本报讯（记者**孙军**）记者昨日从市体育局群体科了解到，为期1个多月的“乾程杯”太极拳网络公益大赛（焦作分赛区）目前各项活动均已结束，比赛成绩公布在“焦作市全民健身”微信公众平台。

据了解，该赛事由河南省武术运动管理中心主办，市体育局、中和乾程科技发展有限公司承办，采取线上报名、线下录制参赛视频、在线展播的形式进行。参赛项目为个人项目和集体项目，个人项目有陈式太极拳、杨式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳、孙式太极拳的竞赛套路，24式太极拳、42式太极拳、42式太极剑、32式太极剑、太极八法五步，传统拳术和传统器械以及徒手对练、器械对练等。集体项目有太极拳集体项目、太极器械集体项目（含器械和拳术混编）。

据统计，共有400多人网络报名参赛，大赛组委会共收到300多条参赛视频。由于视频大赛的特有网络属性，本次比赛所有项目第一名获奖作品将统一在“焦作市全民健身”微信公众平台上展播。

加强锻炼 增强体质

拉伸可以让韧带肌肉和关节与关节之间的配合更加柔和，减少受伤可能性。运动前后不做拉伸，会大大影响肌肉弹性，降低身体柔韧性和灵活度，影响运动姿态，大大增加了跑步伤痛发生的概率。可以说，如果不做拉伸，运动的效果就不会那么理想，甚至会导致肌肉僵硬，对身体造成影响。本期栏目的这6个动作是针对抗阻力和下肢有氧训练的拉伸动作。

胸大肌拉伸

背阔肌拉伸

股四头肌（右大腿前侧）拉伸

股四头肌（左大腿前侧）拉伸

臀大肌拉伸

腘绳肌（大腿后侧）拉伸

教学示范：赵博思，国家皮划艇退役运动员、国家级社会体育指导员、国家职业资格健身教练。

图文制作：毛庆，国家皮划艇退役运动员、国家级社会体育指导员、国家职业资格健身教练。

推送单位：焦作市社会体育指导员协会、焦作市毛庆运动训练俱乐部、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。