宁波桥牌踏上新征程

本报记者 **姬联锋**

上世纪八九十年代是宁波桥牌的黄金期，那时候宁波打桥牌的人很多，也出了不少高手，俞承忠、杨立新等6人入选过国家队，宁波队还获得过全国桥牌甲级联赛的冠军。之后桥牌市场化，宁波的桥牌高手纷纷加盟各地的职业俱乐部。

2014年底，宁波市桥牌协会完成了换届，宁波桥牌开启新纪元。去年，全国桥牌竞赛训练基地落户江北富邦苏湖山庄，国家桥牌队数次来宁波集训和比赛；宁波市首届桥牌联赛去年开赛，多年来在外地赛场征战的一些宁波桥牌老将参加了比赛；去年，桥牌走进江北育才实验学校和惠贞书院，在全市中小学中开创先河。今年，市桥牌协会还打算扩大宁波大学桥牌培训班的规模，同时在宁波工程学院新开设桥牌选修课。

吕奕行在江北育才实验学校指导学生练习桥牌。 **（姬联锋 摄）**

宁波桥牌联赛大牌选手汇集

2016年宁波市桥牌联赛于上个月拉开帷幕。这是宁波桥牌协会换届后举办的第二届市级联赛。与首届联赛相比，今年参赛的选手中名将更多，俞承忠、徐佩芬、忻国芳、江惠波、胡敏华等曾经代表宁波参加过全国性赛事的众多桥牌高手都参加了联赛。

海曙队的俞承忠曾入选国家队，多次代表宁波获得全国性桥牌比赛冠军。因为医生的工作十分繁忙，俞承忠自从1998年退出国家队后就很少参加桥牌比赛了。去年是俞承忠近年来参加比赛最多的一年，他与队友先后获得三项浙江省桥牌赛冠军，还与队友一起夺得一项全国性赛事的季军。

江北队的徐佩芬是宁波桥牌女将的代表人物，她和搭档廖榕琳在2010年全国体育大会和2011年第二届全国智力运动会上均获得过季军。

这次参加宁波桥牌联赛，忻国芳代表金融队，江惠波则是北仑队教练兼队员。忻国芳和江惠波去年加入省队，在第三届全国智力运动会桥牌混合团体赛上获得金牌。江惠波还参加了去年底在江北富邦苏湖山庄举行的国家男队选拔赛，他盼望宁波能有企业赞助成立桥牌俱乐部，这样就能代表宁波参赛了。

胡敏华是慈溪桥牌队队员，去年他和队友一起参加了多项省内和全国性桥牌赛事，夺得省桥牌协会组织的多项赛事的冠军，还获得了红船杯全国桥牌团体赛冠军。

杨立新虽然没有参加今年的宁波市桥牌联赛，但去年也回到宁波参加了国家队的选拔赛。在参加国家队选拔赛的四名宁波籍桥牌选手中，杨立新最有名，在带领宁波队获得全国桥牌甲级联赛冠军之后，他走上了职业桥牌选手的道路，辗转上海等地的职业俱乐部，一度在太亚锦标赛中获得五连冠。

和杨立新一样，国家女子桥牌队“一姐”王文霏去年冬天多次来到江北富邦苏湖山庄，她参加的是国家女队的集训和选拔赛。

祖籍慈城的王文霏是中国桥牌女队的‘第二代’队员。1996年，王文霏和队友们首次获得世界亚军，在连续多年夺得世界亚军之后，她们在2009年举行的威尼斯桥牌世锦赛上夺冠，为中国桥牌实现零的突破。2010年王文霏又在美国夺得世界冠军，她的积分一度在女子牌手中排名世界第一，有人开始用“桥牌皇后”来称呼她。

自从江北富邦苏湖山庄成为“全国桥牌竞赛训练基地”之后，王文霏经常来宁波参加比赛和训练。作为世界桥联的桥牌推广大使，王文霏还曾到惠贞书院向学生赠送桥牌基础教程。“在中小学普及桥牌，对青少年的智力开发很有用，可以培养学生合作、沟通的能力，对孩子的一生都会有很大的帮助。”王文霏说。

王文霏出生在上海，他的父亲是慈城人，包括姑姑在内的很多亲戚现在都在宁波生活。王文霏告诉记者，今年3月份，国家桥牌队会来宁波集训，届时她会在宁波走走亲戚，上上坟。

王文霏（左二）参加在宁波举行的国家女队选拔赛。 **（姬联锋 摄）**

桥牌获得家长、老师认可

今年2月1日上午，天气阴冷，放了寒假的校园里静悄悄的，然而江北育才实验学校的一间教室里却暖意融融。这里是宁波市江北区青少年桥牌训练点。江北育才实验学校的17名小牌手正在上海老师的指导下打桥牌。

项筱是江北育才实验学校的体育老师，负责桥牌班学生的管理和与学生家长、桥牌老师以及宁波市桥牌协会等相关各方进行联系。他告诉记者，该校学习桥牌的一共有两个班，四年级的一个班已经学了一年，三年级的一个班也已经学了半个学期，两个班加起来约有50名桥牌学员。

“学生们非常喜欢这个项目，除非特殊情况，每次训练都会来参加。”学生对桥牌的喜欢让项筱印象深刻，“去年暑假培训的时候，下课时间到了，他们还赖着不走，还要继续打。”

桥牌班学生的家长建了一个微信群，项筱时常会和家长进行沟通，有时候也有家长来旁听。“家长都非常支持。”项筱认为，作为一个体育项目，桥牌已经获得了该校学生家长和老师的认可。

吕奕行是上海长宁区桥牌协会副秘书长，同时也负责上海桥牌青少年队的组队工作，他是宁波市桥牌协会特意请来的老师，负责对江北育才实验学校和惠贞书院桥牌班学生进行培训。另外一位老师是上海市桥牌协会竞赛主管范嘉浩，两人轮流来宁波上课。

聊起宁波的这些学生，吕奕行滔滔不绝。“他们年纪小，接受能力强，打牌的积极性都比较高。去年9月又招了24个，都是功课很好的学生。”

吕奕行认为，桥牌可以让孩子从小就懂得团队协作精神，学会尊重同伴。“从小养成习惯，将来走上工作单位，对社交都有好处。”吕奕行说，“在国外桥牌是绅士运动，可以培养逻辑思维和推理能力，通过叫牌来分析局面，是很讲规矩的一项运动。”

今年寒假，吕奕行接连两天在宁波为学生上课。2月1日来上课的17名学生4人一组两两搭档练习桥牌，有一名落单的小男孩在边上看小伙伴打牌，看得津津有味。这个小男孩是江北育才实验学校四年级的学生，名叫顾航。“看他们打也觉得好玩。”小家伙笑嘻嘻地说。记者问他桥牌有哪些好玩？顾航回答说：“一个人打了一个牌，伙伴应一个牌，应得好，很差的牌也能变好……反正越打越好玩。”顾航告诉记者，应牌有技巧，要看别人出什么牌，还要动脑筋，如果分析错了，手里的好牌也会变成差牌。

周陈煊、谢心睿、张轩瑜、王雨欣被分在一组练习桥牌，一局打完，当记者问她们为什么喜欢打桥牌的时候，周陈煊抢答：“有趣味、锻炼思维，可以体验团队合作的乐趣。”谢心睿则表示，打桥牌可以提高数学分数，张轩瑜、王雨欣表示桥牌增加了她们思考的机会，“更加会开动脑筋了。”

黄佳瑞是桥牌班里的佼佼者，大家都喜欢跟他搭档。黄佳瑞的妈妈李春波很支持儿子学桥牌。“他本来就对数学有兴趣，学桥牌后对数学的兴趣更浓了。还参加了学校里的计算机编程兴趣小组，里面很多人都是初中生。”

@宁波体育志愿者

体育中考就要开始 怎样跑才能顺利过关

本报讯（木水）寒假刚开始，就有朋友在四处打听：哪里有好的中长跑教练，可以指导下他的小孩？4月份体育中考就要开始，小孩差“一口气”就可以拿满分，需要请个好教练“开开小灶”。为此，笔者请教了宁波中学田径总教练、宁波市长跑协会副秘书长孙剑横。

孙剑横建议，从中低强度的运动（比如慢跑）开始锻炼自己的心肺功能。“只要掌握了最适合自己的呼吸节奏，跑步或更大强度的锻炼都不会再是一件痛苦的事情。”

准备活动是体育教学中必不可少的环节。上体育课之前，学生必须做一些准备活动，目的就是使人在生理和心理上做好准备，加快运动神经传导作用和反应速度，使人体尽快地由安静状态进入工作状态。要合理地安排好准备活动的时间、负荷以及与正式练习之间的间隔。比如，各种拉伸练习等，只要方法正确，就能有效防止关节和韧带受伤。

此外，要正确处理“极点”。由于内脏器官的惰性使氧气供应暂时落后于肌肉活动的需要，再加上肌肉活动产生大量代谢产物不能及时运走，因此，学生跑步一段时间后，会不同程度地出现呼吸困难、胸部发闷、四肢无力、跑速下降等症状，产生难以继续跑下去的感觉，这一现象称为“极点”。极点是1000米和800米跑时会出现的一种正常生理现象，它的反应程度与训练水平高低、运动强度大小、准备活动是否充分等有密切关系。训练水平高的考生，内脏器官和神经系统适应性强，“极点”现象出现得晚、程度轻、持续时间短；准备活动做得越充分，越能缓和“极点”的反应程度。当“极点”产生时，一定要以顽强的毅力坚持跑下去。要加强呼吸的深度，适当调整跑速，这样“极点”现象就会缓和，“第二次呼吸”也就出现，人会越跑越轻松。

前一段时间雨水较多，孙剑横建议，即使是下雨天也可以在家里、楼道里进行跳绳、跑楼梯等练习，以加强心肺功能的锻炼。“如果家里没有绳子，只用双手做出跳绳的动作‘跳空绳’，也能收到锻炼效果。”孙剑横说。

运动达人

邵裕轶是鄞州区财政局一名工作人员，业余时间喜欢玩飞镖，是个飞镖高手。局里的文体活动室里可以打乒乓球打台球，去年又增设了一个飞镖室，这对邵裕轶帮助很大。“中午不用在办公室练了，有了正规的训练场地。”邵裕轶希望能在他所在的财税大楼吸引更多人参与飞镖这项运动，他也希望飞镖能够“射”进更多的企事业单位。

宁波出了个飞镖高手邵裕轶

本报记者 **姬联锋**

17年前，当邵裕轶第一次在央视体育频道看到飞镖比赛并喜欢上这项运动的时候，他绝不会想到，后来自己会成为国内飞镖界的顶尖高手，甚至有望代表中国参加国际最高水平的飞镖比赛。

那时候参加工作不久的邵裕轶是一名办公室普通工作人员，抱着随便玩玩的想法，他到超市买了一个飞镖盘挂在家里，没事的时候就玩两把。后来对这项运动越来越喜欢，邵裕轶又买了一个飞镖盘挂在办公室门背后，工作空闲时间他就和同事玩两把飞镖放松一下。

这样的日子持续了三四年，直到有一天，邵裕轶偶然遇到宁波市飞镖协会的一位飞镖玩家，他才明白自己一直在玩的原来是“小孩子玩具”，真正的飞镖玩家用的正规飞镖盘和飞镖，当时都是从国外买来的进口货。

加入宁波市飞镖协会后，邵裕轶对飞镖这项运动有了全新的认识。在宁波飞镖QQ群中，他可以和更多的玩家进行交流，慢慢地他也参加了一些比赛，在与不同镖友的切磋中水平不断提高。然而，他的水平实现质的飞跃，还是近一两年的事。

“原来国内飞镖比赛很少，一年难得有一两次。这两年国内和宁波的比赛多起来了，不光参与人数增多，大家的整体水平也提高了。”各种类型飞镖比赛对技艺的促进作用，邵裕轶深有体会，“2013年之前，省内的正规飞镖比赛，我们能打进16强的屈指可数，能进8强的几乎没有。2014年在台州举办的浙江省飞镖精英赛中，我们去了9个人，8个进了16强，2个进了8强。”2014年浙江省飞镖精英赛中，邵裕轶夺得男子项目冠军，2015年他又蝉联该项目冠军。

2015年，对邵裕轶有着特殊的意义。这一年，在他和鄞州4名飞镖爱好者共同努力下，鄞州区飞镖协会宣告成立。在大同纺织公司的鼎力支持下，2015年宁波终于有了常规的每月两场次的“大同纺织杯”宁波市飞镖联赛，从3月持续到12月，宁波50多名资深飞镖玩家都参加了这项比赛。“联赛一办，宁波的整体水平就提高了。”邵裕轶说。让他高兴的是，这一年中国飞镖协会推出了首届中国飞镖联赛。邵裕轶和队友一起参加了两站比赛。在舟山站的比赛中，他和队员获得两个项目的团体第4名；在福州站的比赛中，邵裕轶虽然只获得第17名，但这次经历让他对比赛的掌控能力又上了一个台阶。

中国首届飞镖联赛福州站比赛举办前夕，恰逢超强台风“灿鸿”来袭，宁波到福州的动车全部停开，邵裕轶和队友只能自己开车去福州。10个小时到达福州后，邵裕轶发起高烧，每天他都是先去医院输液再去比赛。就是在这种状态下，邵裕轶晋级32强。下轮比赛他的对手是一位北京选手，在首盘比赛获胜后，邵裕轶连输三盘。“当时浑身出汗，别人认为是发烧的原因，但我知道是因为自己太紧张了。”输了那场比赛之后，邵裕轶开始思考该怎么样克服紧张情绪。

经过2015年多次比赛的历练，邵裕轶觉得自己“突然找到感觉了。”到了当年年底，邵裕轶在一项飞镖大赛上一鸣惊人。

2015年11月，PDC世界职业硬式飞镖锦标赛中国赛区选拔赛在上海举行，国内顶尖高手汇聚一堂。邵裕轶成为这项比赛最大的黑马，一路过关斩将，挑落众多高手，甚至击败了多次获得全国冠军的邓寅、黄学杰，最终他和来自深圳，人称“大仙”的老将孙强会师决赛。在决赛中，邵裕轶1:2不敌孙强，后者获得前往英国伦敦参加2015-2016PDC世界职业硬式飞镖锦标赛总决赛的资格。

如今邵裕轶和孙强已是圈中好友，两人时常交流各种比赛心得。孙强在世界职业硬式飞镖锦标赛总决赛首轮比赛中就被对手以0:2淘汰出局，这个成绩也真实地体现了中国飞镖选手在国际舞台上的地位。

图为邵裕轶在比赛中。 **（照片由受访者提供）**

邵裕轶认为，中国在飞镖项目上的落后缘于参与人数太少。“飞镖在欧洲很普及，就像乒乓球在中国的普及程度。而中国参加各种正式飞镖比赛的人数不超过1000人。”邵裕轶说，“丁俊晖出名后，斯诺克在中国发展得很好。希望像孙强这样的选手在国际上也可以取得有影响力的战绩，这样更有利于这个项目在中国的推广。”

邵裕轶目前任鄞州区飞镖协会副会长，他的肩上多了一份推广这项运动的责任。为了更好地推广飞镖，邵裕轶希望自己能先取得更好的成绩，为此，他已经制定好了今年的比赛计划。除了继续参加宁波市的各项飞镖比赛外，邵裕轶还打算参加2016年度中国飞镖联赛的全部比赛。此外，他还打算在不影响工作的前提下参加几站亚洲飞镖锦标赛以及飞镖世界杯、世锦赛中国赛区的选拔赛，希望有机会能代表中国参加国际最高水平的飞镖比赛。

“飞镖是一项在欧洲很普及的室内运动，而在宁波玩飞镖的人还很少。”邵裕轶认为，这项运动很适合在企事业单位中开展。“飞镖可以成为企业文化的一部分。但据我所知，企业里有飞镖组织的并不多，在宁波发展得比较好的是双鹿电池公司的一个飞镖俱乐部，伯豪华府大酒店有一个飞镖队也不错。希望在他们的影响下有更多人参与这项运动。”