

# 这个宁波人，想打造世界艇球运动的“NBA”



汤丹文

提及艇球，并不为很多人所知。其实，这项将皮划艇和篮球、足球等结合起来的水上运动项目，在欧洲已开展了一百多年，全球参与人数有60多万。

尽管艇球运动6年前才进入中国，但现在，一个宁波人正欲打造世界级水平的艇球超级联赛，他就是东钱湖人王海洪。

今年九、十月间，2018年CPSL艇球超级联赛在绍兴市奥体中心游泳馆举行。来自英国、法国、荷兰、比利时、新加坡、马来西亚等国家和地区的67名世界顶尖艇球选手参加了比赛。这个拥有自己知识产权的IP赛事，就是王海洪与他的团队打造的。

为什么把这项赛事放到了绍兴而不是宁波？王海洪说，其实他们去年就创建了这个品牌赛事，并在东钱湖主办了首次比赛。但由于是初创摸索阶段，他们没有更多地宣传。这次选择绍兴，一方面这里是水乡，喜爱水上运动的人相对较多；另一方面是这里的“硬件”条件好，绍兴奥体中心有足够的观众席。“艇球可以在室外比，但室内观赏效果更佳，最能体现它的激烈对抗程度。”

这场几乎免门票的联赛赛事，在为期14天、共计35场比赛中，吸引了近万名观众，而通过直播平台 and 世界知名社交媒体，观看赛事的全球艇球运动爱好者更是不计其数。意大利体育报纸也以较大篇幅并配图刊登了该国选手马沙参赛夺冠的消息。

如同罗马城不是一天内筑成的，王海洪的这个艇球超级联赛的创立，也不是凭空而起。尽管王海洪接触艇球运动只有6年时间，但称他为“中国艇球运动民间推广的第一人，毫不为过。”

今年9月，艇球比赛正式成为雅加达亚运会的示范项目，他和他的团队深度参与了这次比赛，加拿大艇球世锦赛也有他们赞助的身影。王海洪的身份既是艇球裁判，也是这一运动的高手：2015年10月，中国正式组队参加在香港举行的亚锦赛，王海洪是具体组织者，也是参赛队员。而这一切的缘起，是他2012年遇到了来自中国台湾地区的艇球高手、6次亚锦赛艇球冠军得主吕青宪。成为好友的他们，共同在东钱湖办起了海岸线划艇俱乐部。

万事开头难，刚开始的时候，中国内地从事艇球运动者几乎为零。王海洪和他的团队从培训入手，组织了多期国际级艇球夏季训练营。从亚太艇球俱乐部邀请赛到锦标赛，在王海洪的操作下，艇球赛事在东钱湖也多了起来。原先国内艇球器材都要从国外进口，王海洪就投资建起了艇球器材生产企业。如今，他的团队形成了器材培训、器材推广、赛事运作甚至国家队保障的全链条组织架构。

然而，王海洪的梦想是打造一个世界级的艇球职业联盟赛事，也是艇球运动中的“NBA”。

办了两年多的超级联赛，王海洪花了300多万元。因为基本没有门票收入，商业开发也在起步阶段。亏本无疑。如果没有器材制造、俱乐部等其他收入的支撑，王海洪估计得破产了。但他反问笔者道：“打造一个世界顶级赛事，初期投入300万元，算多吗？”

王海洪的底气和乐观自有他的道理。作为艇球运动的爱好者，他对这一项目抱有充分信心。他说，艇球运动已经成为印尼雅加达亚运会的示范项目、2020年东京奥运会的表演项目，正式进入2022年杭州亚运会已基本确定，这一运动发展的前景远大。在中国，艇球运动已经引起中国体育界的重视。今年，中国皮划艇协会把与艇球较为接近的激流回旋选手作为选材的范围，9月份在贵州荔波县举办了全国首届艇球冠军赛。而全国艇球锦标赛也刚刚在东钱湖举行。

王海洪自然有其商业上的考虑。他说，艇球运动发展了100多年，作为大球项目还未被完整商业开发，是一块价值洼地。中国未来体育竞技表演市

场更是大有潜力可挖，国家也鼓励社会力量举办体育赛事。正因为有这种自信心，两年前，王海洪就为他的赛事注册了商标。

王海洪坦言，他心目中的艇球超级联赛应该是有自己体育IP的全球顶级赛事，其运作也应该像美国篮球的NBA。“一个表演性赛事要成功，必须具有不可替代性，而且水平是要最高的。全世界篮球运动商业运作上最为成功的也就是NBA。”

如今，CPSL艇球超级联赛的运作完全参考了NBA赛事联盟的模式。他的团队已先后与来自德、意、法、荷等国的顶级艇球选手签约，并组成了6支相对独立的球队。未来，这些球队会有自己的投资人和运作团队。而比赛的商业运作和具体执行将由赛事公司来完成。

“在中国，几乎所有现代体育运动项目处在追赶过程中，艇球运动虽然现在的水平与参与度还不高，但能不能直接占据这一运动制高点，为今后艇球运动的大发展做好准备？”王海洪对艇球这一小众运动走向大众视野，抱有深深的期待。



图为艇球比赛场景。

(胡龙召 摄)

推广的第一人，毫不为过。今年9月，艇球比赛正式成为雅加达亚运会的示范项目，他和他的团队深度参与了这次比赛，加拿大艇球世锦赛也有他们赞助的身影。王海洪的身份既是艇球裁判，也是这一运动的高手：2015年10月，中国正式组队参加在香港举行的亚锦赛，王海洪是具体组织者，也是参赛队员。而这一切的缘起，是他2012年遇到了来自中国台湾地区的艇球高手、6次亚锦赛艇球冠军得主吕青宪。成为好友的他们，共同在东钱湖办起了海岸线划艇俱乐部。

万事开头难，刚开始的时候，中国内地从事艇球运动者几乎为零。王海洪和他的团队从培训入手，组织了多期国际级艇球夏季训练营。从亚太艇球俱乐部邀请赛到锦标赛，在王海洪的操作下，艇球赛事在东钱湖也多了起来。原先国内艇球器材都要从国外进口，王海洪就投资建起了艇球器材生产企业。如今，他的团队形成了器材培训、器材推广、赛事运作甚至国家队保障的全链条组织架构。

然而，王海洪的梦想是打造一个世界级的艇球职业联盟赛事，也是艇球运动中的“NBA”。

办了两年多的超级联赛，王海洪花了300多万元。因为基本没有门票收入，商业开发也在起步阶段。亏本无疑。如果没有器材制造、俱乐部等其他收入的支撑，王海洪估计得破产了。但他反问笔者道：“打造一个世界顶级赛事，初期投入300万元，算多吗？”

王海洪的底气和乐观自有他的道理。作为艇球运动的爱好者，他对这一项目抱有充分信心。他说，艇球运动已经成为印尼雅加达亚运会的示范项目、2020年东京奥运会的表演项目，正式进入2022年杭州亚运会已基本确定，这一运动发展的前景远大。在中国，艇球运动已经引起中国体育界的重视。今年，中国皮划艇协会把与艇球较为接近的激流回旋选手作为选材的范围，9月份在贵州荔波县举办了全国首届艇球冠军赛。而全国艇球锦标赛也刚刚在东钱湖举行。

王海洪自然有其商业上的考虑。他说，艇球运动发展了100多年，作为大球项目还未被完整商业开发，是一块价值洼地。中国未来体育竞技表演市

场更是大有潜力可挖，国家也鼓励社会力量举办体育赛事。正因为有这种自信心，两年前，王海洪就为他的赛事注册了商标。

王海洪坦言，他心目中的艇球超级联赛应该是有自己体育IP的全球顶级赛事，其运作也应该像美国篮球的NBA。“一个表演性赛事要成功，必须具有不可替代性，而且水平是要最高的。全世界篮球运动商业运作上最为成功的也就是NBA。”

如今，CPSL艇球超级联赛的运作完全参考了NBA赛事联盟的模式。他的团队已先后与来自德、意、法、荷等国的顶级艇球选手签约，并组成了6支相对独立的球队。未来，这些球队会有自己的投资人和运作团队。而比赛的商业运作和具体执行将由赛事公司来完成。

“在中国，几乎所有现代体育运动项目处在追赶过程中，艇球运动虽然现在的水平与参与度还不高，但能不能直接占据这一运动制高点，为今后艇球运动的大发展做好准备？”王海洪对艇球这一小众运动走向大众视野，抱有深深的期待。

# 广场舞推广的热心人

## 记国家级社会体育指导员孙凤英



姬联锋

广场舞是中国的一道独特风景，颇受欢迎。

2018年全国广场舞大赛宁波站暨宁波市广场舞联赛总决赛数月前在雅戈尔体育馆举行。在18支广场舞代表队中，慈溪市代表队最让人瞩目，是唯一同时获得自选套路和规定套路特等奖的代表队。

笔者了解到，慈溪市广场舞代表队能在比赛中脱颖而出并非偶然。近年来，在宁波市、浙江省的各类广场舞大赛中，她们都获得过佳绩。在前两届浙江省女子体育节上，她们都曾获得金奖。

这支广场舞队为什么这么出色？“都是她教的。”采访时，一个队员笑着指了指不远处的教练。

队员们说的教练名叫孙凤英。孙教练介绍，参加比赛前一个多月，她和另外4名队员专门来到宁波，跟着全国排舞广场舞推广委员会教练周岩学习，回去后又教会了其他人。为了排练好两支参赛舞蹈，她带领队员每天早晚练习，流了不少汗水。“我们的团队合作精神比较好，把所有人的力量和优点发挥出来，就会成为最强大的团队。”

今年54岁的孙凤英练习广场舞已近20年。此前，她经常参加的运动项目是木兰拳、木兰剑和木兰扇，在浙江省和全国性的比赛中都获过奖。由于木兰拳难度较大，推广起来不容易，这方面的活动和比赛慢慢少了，于是孙凤英和她的伙伴们转而练起了新兴的广场舞。“那时候哪里有好的广场舞我就会跑去学，上海、南京、杭州都去过。”

孙凤英很快成为慈溪市的广场舞名人，2003年到2004年，她还在道林镇开过广场舞培训班，教小朋友跳广场舞。后来她在慈溪市区的教场山公园免费推广广场舞，每天早上有很多人跟着她一起跳。平时慈溪市各乡镇的广场舞爱好者也会请她去指导，这些年慈溪的乡镇她都跑遍了。

“通过广场舞可以广交朋友，你帮助别人，别人也会帮助你。”学员们对广场舞的热情让她很感动。前几年，她在慈溪市老年大学教广场舞，那里的学员热情很高。但由于每次培训名额有限，为了不让报不上名的人空跑一趟，从去年开始，慈溪市老年大学推出了摇号学广场舞的举措。

在教场山公园推广广场舞，时间一久，孙凤英身边慢慢形成了一个团队，她们建起了“天天运动天天快乐大家庭”交流群，只有坚持跳广场舞的人才能加入。这个团队近年来在浙江省的各类广场舞比赛中获过奖。“我们很注重团队管理，音响、服装和活动经费都有专人负责，分工明确。”

后来，慈溪市有关方面把慈溪市体育场内社会体育指导员培训中心的场地交给孙凤英使用，这让她的广场舞推广变得更加方便。

空闲时间，孙凤英还会和一起跳广场舞的姐妹们去福利院和老年公寓等地方送温暖，打扫卫生、做饭、表演节目，甚至自己买材料做好围巾送给老年人。“有一个团队一起做好事，那种氛围很好。”由于在广场舞推广等方面的突出贡献，孙凤英被推荐为慈溪市政协委员。

慈溪市的广场舞推广，孙凤英被推荐为慈溪市政协委员。慈溪市的广场舞推广，孙凤英被推荐为慈溪市政协委员。慈溪市的广场舞推广，孙凤英被推荐为慈溪市政协委员。

孙凤英的生活很有规律，每晚10点左右睡觉，第二天早上5点前就起床了，哪怕是春节也不睡懒觉。“把身体保养、锻炼好，可以减轻孩子的负担，自己的生活质量也提高了。”孙凤英笑着说。



孙凤英近照。(姬联锋 摄)

孙凤英的生活很有规律，每晚10点左右睡觉，第二天早上5点前就起床了，哪怕是春节也不睡懒觉。“把身体保养、锻炼好，可以减轻孩子的负担，自己的生活质量也提高了。”孙凤英笑着说。

孙凤英的生活很有规律，每晚10点左右睡觉，第二天早上5点前就起床了，哪怕是春节也不睡懒觉。“把身体保养、锻炼好，可以减轻孩子的负担，自己的生活质量也提高了。”孙凤英笑着说。

孙凤英的生活很有规律，每晚10点左右睡觉，第二天早上5点前就起床了，哪怕是春节也不睡懒觉。“把身体保养、锻炼好，可以减轻孩子的负担，自己的生活质量也提高了。”孙凤英笑着说。

孙凤英的生活很有规律，每晚10点左右睡觉，第二天早上5点前就起床了，哪怕是春节也不睡懒觉。“把身体保养、锻炼好，可以减轻孩子的负担，自己的生活质量也提高了。”孙凤英笑着说。

孙凤英的生活很有规律，每晚10点左右睡觉，第二天早上5点前就起床了，哪怕是春节也不睡懒觉。“把身体保养、锻炼好，可以减轻孩子的负担，自己的生活质量也提高了。”孙凤英笑着说。

孙凤英的生活很有规律，每晚10点左右睡觉，第二天早上5点前就起床了，哪怕是春节也不睡懒觉。“把身体保养、锻炼好，可以减轻孩子的负担，自己的生活质量也提高了。”孙凤英笑着说。

孙凤英的生活很有规律，每晚10点左右睡觉，第二天早上5点前就起床了，哪怕是春节也不睡懒觉。“把身体保养、锻炼好，可以减轻孩子的负担，自己的生活质量也提高了。”孙凤英笑着说。

孙凤英的生活很有规律，每晚10点左右睡觉，第二天早上5点前就起床了，哪怕是春节也不睡懒觉。“把身体保养、锻炼好，可以减轻孩子的负担，自己的生活质量也提高了。”孙凤英笑着说。

孙凤英的生活很有规律，每晚10点左右睡觉，第二天早上5点前就起床了，哪怕是春节也不睡懒觉。“把身体保养、锻炼好，可以减轻孩子的负担，自己的生活质量也提高了。”孙凤英笑着说。



林海

# 天天打乒乓 拒绝近视眼

青少年视力健康问题，已成为全社会的普遍忧虑。前不久教育部、国家卫生健康委员会、国家体育总局等8部委联合发布《综合防控儿童青少年近视实施方案》，要求“积极引导儿童青少年进行户外活动或体育锻炼，使其在家时每天接触户外自然光的时间在60分钟以上。已患近视的孩子应进一步增加户外活动时间，延缓近视发展”。那么，有哪些办法可以防止儿童青少年近视？笔者在走访中发现，坚持打乒乓，是保护视力的一个有效方法。

在宁波的乒乓球特色学校中，孙文英小学堪称佼佼者。该校从上世纪70年代始，一直坚持发展乒乓球运动。特别是最近10年来，乒乓球已普及到每一个小学生。“学校每周体育课中，有一节是乒乓球课，并辅以乒乓球韵律操和各种与乒乓球有关的小游戏。”校长鲍维安说。孙文英小学

每个班有乒乓球队，每个年级有乒乓球队，校队队员层层选拔而出。平日，该校不仅有乒乓球班际比赛、年级俱乐部比赛，还有学校联赛。学校配备了2名专职乒乓球教练、3名外聘教练，他们除了教学生练球，还对尖子队员进行强化训练。

一开始，别说家长，连老师都反对学生打乒乓球，怕影响学习成绩，怕影响学校资源的分配。”校长鲍维安说，多年来的实践证明，乒乓球特色教育不仅没有出现大家担心的情况，反而促进了学校的全面发展。该校乒乓球队队员张靖2005年毕业，后来成为国家二级运动员，并考入上海交大临床医学专业深造，成为乒乓球队学弟学妹的榜样。该校六年级学生叶天钰，一年级开始打乒乓球，四年级时参加过青少年乒乓球积分赛，得过冠军。叶天钰的文化课成绩也不错，还喜欢绘画，而她的视力一直很好。

在孙文英小学乒乓球队的60名队员中，有近视症状的仅3人，占比为5%。这和小学生近视率在60%至70%的普遍现状形成强烈反差。据老师介绍，校队队员每周练习乒乓球时间在16小时以上。“坚持打乒乓球的学生中，的确很少患上近视。”市教育局体育教研员朱水敏副教授说。

另一所乒乓球特色学校——东吴镇中心小学，情况也是如此。该校从小学教练介绍：“学校乒乓球队队员32人，没有一个患近视。校队队员从幼儿园大班开始接受乒乓球启蒙训练，现在每周训练时间15小时以上；普通小学生每周体育课中有一节是乒乓球课。”在今年的学生体检中，该校861名学生中视力不良的257人，仅占29.8%，大大低于其他学校。

在鄞州区钟公庙小学，全校学生1758人，近视率近30%，明显低于同类学校。学校乒乓球队有100多名队员，每周训练10小时左右，其中核心队员每周训练30个小时。这些核心队员中没有一个患近视的，普通队员中也少有视力不良者。

美国运动科学院院士、美国佐治亚南方大学健康与运动科学系教授李立表示，美国运动医学会对老年人运动量的建议是，每周从事3次45分钟的快走（强度为中等），再加2次30分钟的力量训练。“如果运动量在此基础上增加一倍，会有更好的健康效果；运动量若增加两倍，可能就过度了。”

根据李立教授的研究，运动不仅能延长寿命，还可以减少临终前因病卧床的时间，增加独立生活的年限。关于临终前因病卧床的时间，李立表示，大运动量者可以从普通人（不运动者）的3年减少到6个月，而独立生活年限，大运动量者可以从普通人的70岁推迟到84岁。

李立还表示，有计划的运动有益于提高癌症患者的生活质量，“对于乳腺癌等癌症病人来说，最佳获益的运动量是每周慢走3至5小时（或等效运动量）”，但他并不提倡运动过度，“更大的能量消耗对康复并无显著改善。”

英国卡迪夫城市大学体育学院副院长Huw Wiltshire教授在题为《全球体育活动趋势》的演讲中，鼓励全球老人“每人每周锻炼保持在150分钟左右”。

据英国皇家医学科学院院士Julien S.Baker教授介绍，持续30秒的高强度功率自行车骑行已被广泛应用于评估力竭运动期间的肌肉性能指标。他说，尽管现在大多数中国老人喜欢太极拳、快走、游泳等有氧运动，但在专业人员指导下，进行适量的无氧训练还是有必要的。

鼓励全球老人“每人每周锻炼保持在150分钟左右”。据英国皇家医学科学院院士Julien S.Baker教授介绍，持续30秒的高强度功率自行车骑行已被广泛应用于评估力竭运动期间的肌肉性能指标。他说，尽管现在大多数中国老人喜欢太极拳、快走、游泳等有氧运动，但在专业人员指导下，进行适量的无氧训练还是有必要的。



学生在打乒乓球。(资料照片 林海 摄)

该校乒乓球教练何鑫荣，原是国家乒乓球队队员，跟国手陈玘是国家集训队的队友。何鑫荣介绍，在他的记忆中，自己的队友无论是省队还是国家队，没有一个患近视。

宁波市眼科医院视光学中心主任周磊在接受采访时表示：从视力健康的专业角度看，视力下降不仅是近视度数上升，而且表现为眼轴变长。现在儿童青少年视力下降，一个很重要原因，是长时间盯住一点不动，这样容易造成视疲劳。经常打乒乓球、羽毛球的人，由于球的快速移动，眼睛跟着反复对焦调节，由此可以锻炼眼部肌肉，抑制眼轴变长。周磊还建议小孩从3周岁开始，每半年检查一次眼轴，并建立视力健康档案，便于发现问题，及时采取应对措施。

宁波市眼科医院视光学中心主任周磊在接受采访时表示：从视力健康的专业角度看，视力下降不仅是近视度数上升，而且表现为眼轴变长。现在儿童青少年视力下降，一个很重要原因，是长时间盯住一点不动，这样容易造成视疲劳。经常打乒乓球、羽毛球的人，由于球的快速移动，眼睛跟着反复对焦调节，由此可以锻炼眼部肌肉，抑制眼轴变长。周磊还建议小孩从3周岁开始，每半年检查一次眼轴，并建立视力健康档案，便于发现问题，及时采取应对措施。

宁波市眼科医院视光学中心主任周磊在接受采访时表示：从视力健康的专业角度看，视力下降不仅是近视度数上升，而且表现为眼轴变长。现在儿童青少年视力下降，一个很重要原因，是长时间盯住一点不动，这样容易造成视疲劳。经常打乒乓球、羽毛球的人，由于球的快速移动，眼睛跟着反复对焦调节，由此可以锻炼眼部肌肉，抑制眼轴变长。周磊还建议小孩从3周岁开始，每半年检查一次眼轴，并建立视力健康档案，便于发现问题，及时采取应对措施。

宁波市眼科医院视光学中心主任周磊在接受采访时表示：从视力健康的专业角度看，视力下降不仅是近视度数上升，而且表现为眼轴变长。现在儿童青少年视力下降，一个很重要原因，是长时间盯住一点不动，这样容易造成视疲劳。经常打乒乓球、羽毛球的人，由于球的快速移动，眼睛跟着反复对焦调节，由此可以锻炼眼部肌肉，抑制眼轴变长。周磊还建议小孩从3周岁开始，每半年检查一次眼轴，并建立视力健康档案，便于发现问题，及时采取应对措施。

宁波市眼科医院视光学中心主任周磊在接受采访时表示：从视力健康的专业角度看，视力下降不仅是近视度数上升，而且表现为眼轴变长。现在儿童青少年视力下降，一个很重要原因，是长时间盯住一点不动，这样容易造成视疲劳。经常打乒乓球、羽毛球的人，由于球的快速移动，眼睛跟着反复对焦调节，由此可以锻炼眼部肌肉，抑制眼轴变长。周磊还建议小孩从3周岁开始，每半年检查一次眼轴，并建立视力健康档案，便于发现问题，及时采取应对措施。

宁波市眼科医院视光学中心主任周磊在接受采访时表示：从视力健康的专业角度看，视力下降不仅是近视度数上升，而且表现为眼轴变长。现在儿童青少年视力下降，一个很重要原因，是长时间盯住一点不动，这样容易造成视疲劳。经常打乒乓球、羽毛球的人，由于球的快速移动，眼睛跟着反复对焦调节，由此可以锻炼眼部肌肉，抑制眼轴变长。周磊还建议小孩从3周岁开始，每半年检查一次眼轴，并建立视力健康档案，便于发现问题，及时采取应对措施。

# 在操场上享受滑雪乐趣



林海

前不久，宁波市旱地滑雪新项目推广赛在宁波第十五中学（实验校区）田径场举行。

越野滑雪（滑轮），俗称旱地滑雪，滑轮板两端装有轮子，在坚硬的路面上模拟越野滑雪。滑轮滑雪与真正在雪上进行的越野滑雪，技术相似度达到90%。

作为非雪季最能模拟越野滑雪运动的训练方式，旱地滑雪在欧美国家已有40多年历史。在非雪季节，世界各地大多数国际越野滑雪队，会以这种形式作为模拟冬季滑雪的专项体能训练。北欧国家挪威在公共道路旁建造了单独的越野滑雪（滑轮）设施，滑轮道成为挪威一道独特的风景。在中国，旱地滑雪项目刚开始推广。截至今年7月，国内仅在甘肃省白银市举办过一次国际越野滑雪（滑轮）锦标赛。

2022年冬奥会将在中国举行。在这一背景下，越野滑雪（滑轮）通过各级政府和专业机构大力推广，各种赛事陆续开展，训练方法也开始纳入部分小学课堂。据悉，国际雪联中国北京滑轮世界杯2019年落户中国，比赛将于明年7月4日至6日举办。



图为旱地滑雪推广赛活动现场。(林海 摄)