

"草根球队"宁大男篮如何十年磨一剑

文 体新干线

前不久,"草根球队"宁大男 篮在CUBA(中国大学生篮球一级 联赛)载誉而归。这支"草根球 队"如何淘汰北大男篮这样的顶级 球队闯入四强, 最终站上季军的领 奖台?近日,记者走访宁大体院, 了解教练和队员"十年磨一剑"的

"创业"不怕起点低

对于球队实现"逆袭",宁大 体院副院长任峰显得比较平静。从 2004年担任宁大男篮教练开始, 他在学校和体院领导支持下,从一 名"学院派"老师逐渐转型成为 "实战派"教练。通过四处拉练和 参赛,宁大男篮的成绩从浙江省第 5名一步步上升,到2009年终于获 得浙江省冠军。"坐着绿皮火车去 拉练,已经成为一种美好的回 忆。"任峰说。

此后,他们开始参加 CUBA 分区赛。面对"四冠王"华侨大学 队,他们两场比赛输掉100多分, 和汕头大学队的一场比赛输了40

冷静分析找差距, 任峰发现, 队员只能顶住第一节,后面就"散 架"了,这说明当时训练强度还达 不到高水平运动队的要求。从此, 他在训练中加大强度。不少队员反 映, 当时训练"强度大, 练到吐, 吐完接着练"。

"队员训练既要上强度,也要 讲科学, 防止受伤, 教练还要针对

兴村治社的

疏导,帮助他们尽快提高。"任峰

之前 CUBA5 个赛季,清华队 和北大队包揽全部冠军, 其他球 队"出头"的机会越来越少。和 清华、北大、浙大等知名高校相 比, 宁大在招生方面处于明显劣 "和国内一流高校相比,我们 吸引高水平运动员的能力差太 多。"宁大体院特聘院长丛湖平介

不过,篮球是5个人上场的集 体运动,战术配合、团队协作往往 起着决定性的作用。"5个素质较 好的球员,不一定打得过5个素质 一般的球员。"任峰这句话看似轻 描淡写, 但淘汰北大男篮一战, 足 以证明此言非虚。

团队文化有特色

训练时一丝不苟, 生活中热情 关怀,纪律上严格要求,宁大男篮 逐渐形成了独有的"团队文化" 在宁大的5年,核心队员吴星锐已 养成自我严格管理的好习惯。"无 论天多热,在公共场合,球队没有 一个人穿拖鞋,必须穿袜子、鞋 子。在外打球,必定集体出行、有 序排队。东西摆放、卫生打扫全部 遵循高标准、严要求。晚上按时就寝,不准熬夜。"他说。

经过几年努力,宁大男篮在 2011年和2013年两次闯进CUBA 全国八强,但面对北大、清华等高 水平球队,总会输几分。反思总结 之后,任峰开始进一步铸造宁大男 篮的战术体系。

任峰 2010 年从一名叫摩尔的 美国教练处了解到"普林斯顿体 系","普林斯顿体系"简单说就



图为比赛现场。

是依靠整体而不是个人能力打 球,强调充沛体能+进攻效率+空 切投篮+默契配合, 让球队成为一 个整体,场上5个人能突、能 投、能传。2015年, 任峰根据大 学生篮球的特点对"普林斯顿体 系"进行精简、改造,以官业 佳、吴星锐为核心进行球队重 建。他先后3次前往美国加州大 学河滨分校学习,逐渐将整套战 术体系的框架搭建起来。

8月中旬,宁大男篮抵达福建 泉州参加 CUBA, 面对老对手北大 男篮, 宁大男篮奋勇拼抢, 最终领 先10分战胜北大男篮。

值得一提的是, 击败北大男篮 的阵容中,"第一高度"朱志康身 高只有2.01米, 其他主力球员吴星 锐、范汇鎏、栾利程、项腾华等人 进入大学之前籍籍无名。这就是团 队的力量, 也是篮球的魅力。

(受访者供图)

回到宁波后, 主教练江慈并没 有因此志得意满。"今年的大运会 篮球比赛由于疫情推迟一年,此外 明年还有CUBA分区赛, 所以接 下来的训练很关键。"江慈说。

展望未来有宏图

核心队员吴星锐打满5年离 队,球队主力阵容面临调整。"对阵 北大男篮时6人轮换,说明'板凳深 度'还是不够。"宁大体院执行院长 顾耀东如是评价。如何在现有人员 配备情况下,把每个人的能力发挥 到极致,同时通过团队协作和战术 配合把整体战斗力提升到新的水 平,是教练团队面临的新课题。

目睹宁大男篮淘汰北大男篮, 作为宁大校友的奥运冠军石智勇给 他们点赞:"宁大男篮未来可期!" 而主教练江慈表示:"与此同时, 未来压力无限。"

成员带头,并发动党员、村民代

环境整洁了,村民的精气神也 提升了。陈国栋积极挖掘、盘活村 内闲置资源,大力推进宁波两新红 领学院建设,解决了村里部分劳动 力就业问题;积极开展与第三方合 作,争取共建单位建设太爱萝卜基 地;积极实施杨梅、山笋、茶叶等 山货精品化、规模化种植, 推动了 村庄发展红色经济、旅游经济,带 动村民增收致富。

眼下,红领学院二期工程就要 开工了, 立新水塘整治也进入尾 声。陈国栋说,自己怀着让"村民 富起来、村庄美起来"的初心和梦 想,选择回乡做点实事,如今公有 村的变化让他前进的脚步更加坚

2020浙江省传统戏曲演出季 分会场演出由浙江京昆艺术中心、

表,层层推进,全村60多户结束 无序养殖,保护了水源地,300多 穴坟墓迁移至村级公墓内, 原有墓 基得以复绿。

由浙江省文化和旅游厅主办, 宁波 宁波市文化广电旅游局承办, 逸夫 剧院、天然舞台联合协办。传统戏 曲演出季通过在杭州设立主会场, 在宁波、金华、绍兴、温州等地设 立分会场进行联动的方式, 充分展 现全省传统戏曲剧种的独特魅力, 激发传统戏曲剧种活力和戏曲院团 潜力,进一步提升浙江戏曲品牌力

和影响力。

"领头雁" 头,2019年产量不小,收购价也 比一般市场价高,比以前多赚了很

涵养好乡风,村子兴起来

记者 王 佳

个人名片:

陈国栋, 江北区慈城镇公有村 党支部书记,曾获得2019年浙江 省防台救灾优秀党员干部、宁波市 优秀党务工作者等荣誉。在他的带 领下,公有村成功摘掉了经济薄弱 村帽子, 成为乡村休闲旅游发展的

近日, 慈城镇公有村的村民们

本报讯 (记者陈青 通讯员王

【上接第1版①】由于误解、

不解,精神康复,是很多人不愿触

及的一个领域。有着自己红火的贸

易公司的陈红辉,毅然闯了进来。

"事情,总得有人做。我有专业知

识,愿意将精神残疾人康复这件事

在治疗、康复和回归社会的过程

中,面临着更大困难,其家庭也非

许多正经历"绝望""苦熬"的家

【紧接第1版②】通过特色经营留

市场改造提升,还有一批新建的邻

里型特色菜市场兴起。"如江北孙

免不幸的传递与悲剧的扩大。

住老顾客,吸引新人群。

在残障人群中,精神障碍患者

辗转求助中, 欣悦父亲碰到过

感同身受,协力合作,才能避

随着城市化进程,一批社区菜

做真做实做好。"

常脆弱。

强) 昨晚,浙江小百花越剧院(浙

江越剧团)的越剧传统剧目《天之

正忙着侍弄地里的萝卜。"这是太 爱萝卜,可以当水果吃的萝卜。" 最先试种的陈帮国一家已尝到甜

这些年,公有村大变样。村口 的坟丘不见了,乡村道路拓宽了, 房前屋后干净整洁。村容好了,游 客自发上门,村里人开起了农家 乐,在家门口卖起了山货。

但在7年前,拥有450多户人 家的公有村并非如此。虽地处英雄 水库上游, 自然环境不错, 但村组 织软弱涣散,经济薄弱。2013 年,在接到村里的越洋求助电话 后,陈国栋毅然抛下生意,从迪拜

回到家乡。

"求治之道, 莫先于正风俗。" 上任第一年,陈国栋便在村里"重 拾"村规民约,推动以文化人,整 合村子中心闲置的老房, 改建成文 化礼堂。渐渐地,村里成日打麻将 的村民少了,参加各类积极向上的 活动的村民多了。 培育乡风文明,除了文化助力,

陈国栋选准撬动的突破口和着力 点,从改变村容村貌入手。贯穿公有 村东西路口的村道,多年没有路灯, 夜里漆黑一团。在陈国栋的努力下, 2014年50多盏路灯安装一新,明亮 的灯光让村民不用再摸黑走路。

相比亮灯工程,畜禽整治、野 山坟整治难度更大。陈国栋和班子

骄女》在逸夫剧院上演,拉开了 2020浙江省传统戏曲演出季宁波 分会场的大幕。在接下来的一个多 月内,越剧、昆曲等10场经典传统 大戏将一一上演,以优质的剧目,

优惠的票价,丰富市民文化生活。 当晚的越剧《天之骄女》,由 浙江越剧团吕派传人马誉嘉、袁派 传人王静领衔主演,浓郁的流派唱 腔和细腻的人物塑造, 成功刻画了 宫廷斗争中人物复杂的内心与情感 纠葛。9月12日、13日,浙江越剧 团还将上演袁派代表剧目《祥林

省传统戏曲演出季宁波分会场启幕

嫂》和《珍珠塔》。

9月18日至20日, 苏州昆剧 院将为宁波观众带来极具艺术价值 的青春版《牡丹亭》全本演出,两 位梅花奖得主俞玖林、沈丰英将联 袂上台献艺。10月,越剧《五女 拜寿》《何文秀》《荆钗记》《陈三 两》等也将与宁波观众见面。

了300多名病患,很多是低保或低 保边缘户,不少还是重性精神障碍 患者。中心收取的费用基本仅够覆 盖个人的康复治疗,为了维持中心 运转, 陈红辉每年自掏腰包填补缺 口,还为病患购买保险。

个"家",早在1月21日,陈红辉 便启动了中心"封闭式"管理,暂 停访客探视。100多名病患的生 活、治疗,全压在了这位"大管 家"身上。防疫物资短缺,设法筹 措;工作人员情绪波动,耐心疏 导;病患突发疾病,陪同就医。

2个多月,陈红辉寸步不离,

过购入鼓风机、疏通新风系统等举 措,解决了长期以来湿、臭等问 题。联心菜市场结合智慧改造,打 通线上线下买菜模式, 周边居民网 上下单菜品实现快速送达。

除了海曙、江北、鄞州,其他地区 菜市场变化同样巨大。如镇海区率先 大规模实施菜市场专业化运营管理, 目前,已有11家市场实现统一经营 管理,并实行第三方专业团队托管, 市场经营秩序较之前明显好转。北仑 区创新开展"点赞文明经营,助力文 明创建"行动,推出"文明点赞器"和

忙碌时, 方便面对付, 一件棉袄一 穿数十日,白发更是平添几许。 "再艰难,都得坚持。"疫情防控期 间, 惦记着院外维持期病员的药快 接续不上了,在拿到通行证后,他 立刻带着工作团队送药上门。

"爱出者爱返,福往者福来。 坚守的背后,多股力量在加持。

"口罩最紧张时,市康复医院 '匀'了些给我们。"陈红辉说。

2019年,卓远愈养中心接受 了宁波市志愿者协会授权, 与宁波

手段,数据驱动农贸市场精准治理, 成效显著。市商贸集团与奉化区政府 合作,计划投资25亿元,以三星级及 以上农贸市场为目标,牵头奉化区10 余个乡镇菜市场改造提升,探索乡镇

据悉,到今年年底,全市农贸 市场改造资金预计将超过7亿元, 全市预计可完成创建省放心农贸市 场97家;四星级市场12家,三星 级市场42家,"五化"(便利化、智慧 化、人性化、特色化、规范化)农贸市 场23家;北仑、鄞州等地还将出现 全市第一批五星级菜市场,引领菜 市场走向更高"版本"。

成的志愿队伍提供的义诊、心理介

随着疫情防控进入常态化,为 了更好地帮到精神障碍患者,减轻 中心运营压力,海曙区政府召集区 卫健、消防、住建、民政等部门以 及古林镇深入中心展开"三服 务",努力协调中心运营当中遇到 的难题。

党委政府的关心, 让病患的康 复更有保障。陈红辉满怀信心, 打 算集合更多的爱心力量,深入开展 职业培训, 为精神障碍康复者寻找 辅助性就业岗位,帮助他们更好融 人社会。

这份坚持,必定美好!

【紧接第1版③】在复杂多变的严 峻形势下,仍有48%的上规模民企 正在加快新产品开发,或推出新服 务。"紧急攻关熔喷布所需高分子 材料技术瓶颈, 使企业在疫情重创 之中迎来新的利润增长点。"宁波 能之光新材料科技股份有限公司董 事长张发饶表示。

优越的生存"土壤",增添了我 市民企快速发展的底气。近年来,宁 波大力实施"栽树工程",推进营商 环境优化,打造有利于民营经济发 展的良好氛围。报告显示,参与调查 的 169 家民企去年纳税总额达 356.7亿元,户均纳税2.1亿元。

证照到期有提醒 审批事项智能办 慈溪"无感智办"平台 正式上线

本报讯 (记者陈章升 慈溪市 委报道组张天叶 通讯员郑洁) 昨 天上午, 慈溪市锦苑宾馆负责人房 志能收到该市"无感智办"平台发 来的"公共卫生许可证到期换证" 提示短信。他点击短信链接对相关 申请材料进行确认, 当天晚上便收 到快递员送来的公共卫生许可证。 "短信主动提醒,资料线上确认, 不再担心错过换证日期, 太省心 了。"房志能称赞道。

房志能体验的是慈溪本周正式 推出的"无感智办"服务。据了解,为 进一步优化群众办事体验,提高政 务服务智能化水平,该市政务服务 办近期运用新一代信息技术,创新 审批办理模式,开发推出"无感智 办"平台,整合归集群众易漏易忘、 办理总量大、申报材料相对少的高 频事项,通过数据筛选比对、流程 "智造",实现群众应办事项到期自 动提醒、在线"无感"办理。

目前,该市"无感智办"事项

共分为告知型、确认型、反馈型, 涉及4个领域的8个审批服务事 项。"在相关证件或年检有效期临 近时,'无感智办'平台会发短信 提醒群众办理, 提醒内容包括事项 基本信息及延续、换证在线办理链 接等。办事群众点击链接,确认相 关信息即可完成申报。"慈溪市政 务服务办负责人说。

"无感智办"平台的推出,提 升了审批服务效率。慈溪市行政服 务中心民政窗口负责人说,以前,他 们为了提醒社会组织及时办理法人 登记证的换证手续,需要花不少时 间打电话通知。现在,"无感智办"平 台会自动筛选出相关信息,及时发 短信提醒群众,不仅方便他们办事, 也减轻工作人员的工作量。

今年8月试运营以来,慈溪市 "无感智办"平台已成功办理329 件。其间,该市8个审批事项办理 申报环节平均减少2.3个,申报材 料平均减少1.6份。

"无司机室"远控龙门吊 运抵梅山港区



昨日下午,"振华32"轮上最后1台远控自动化龙门吊缓缓驶到宁波 舟山港梅山港区码头,这标志着全国首批"无司机室"远控自动化龙门吊 在该港区全部完成卸船。

梅山港区是宁波舟山港首个规模化推广应用自动化龙门吊的港区,目 前场地内24台远控自动化龙门吊已实现场地堆箱、取箱的全自动化运 行,初步实现"1人控3机"的目标。 (杨江琦 俞永均 摄)

中央生态环境保护督察组 移交我市第九批信访件9件

我市公布第三批已办结信访件

中央生态环境保护督察在浙江

本报讯 (记者冯瑄 通讯员王 璐) 昨日,我市接到中央第三生态 环境保护督察组交办的第九批信访 件9件,其中涉水2件、涉气4 件、涉生态1件、涉土壤2件。信 访件所涉地高新区重点件1件、慈 溪市重点件1件、鄞州区1件、余 姚市2件、宁海县1件、象山县2 件、北仑区1件。所有信访件已全 部移交相关地方和部门承办,要求 在规定时限内回复整改情况。

截至昨日,中央第三生态环境 保护督察组已累计交办我市信访件 71件, 我市各地立查立改,已办 结5件。第三批已办结的3件信访

件详细情况可登录宁波市政府网站 (http://www.ningbo.gov.cn/)、 宁 波市生态环境局外网(http://sthjj. ningbo.gov.cn/)、中国宁波网 (http://www.cnnb.com.cn/) 查看。

根据安排,中央第三生态环境 保护督察组督察进驻时间为1个 月。进驻期间(2020年9月1日至 10月1日)设立专门值班电话: 0571-87666606, 专门邮政信箱: 浙江省杭州市 A133 号邮政专用信 箱。督察组受理举报电话时间为每 天8时至20时。根据党中央、国务 院要求和督察组职责,中央生态环 境保护督察组主要受理浙江省生态 环境保护方面的来信来电信访举 报。其他不属于受理范围的信访举 报问题,将按规定交由被督察地区 处理。

不仅能保障安全,还能提升效率 智慧工地系统 亮相杭州湾新区

本报讯 (记者黄程 杭州湾新 区报道组虞昌胜 通讯员周斌) "工地上发现有工友未戴安全帽,请及时规范佩戴。"近日,在宁波 杭州湾健康服务中心项目现场,悬 在高处的智能语音系统当起了项目 安全督导员,通过设置在工地四处 的监控摄像头, 时刻警示着工地上 可能存在的安全隐患。与此同时, 通过高速率的传输线路,上述实时 信息被传输到了工地临时党支部会

议室的大数据投影屏幕上。 据了解,这是杭州湾新区首个 应用智慧工地系统的项目。该系统 涵盖实名制考勤、视频监控、施工 升降机监测、塔式起重机监测、安 全帽抓拍、人脸抓拍、升降机吊笼 人数抓拍等模块,利用大数据、物 联网、云技术等时下硬核手段,为 项目建设戴上了一顶充满科技感的 "安全帽"。

能提升建设效率。"谈及智慧工地 系统的妙用,健康服务中心项目建 设安全管理人员王辉如数家珍,通 过远程可视化技术,系统可以自动 对工地上采集的情况进行分析、上 传、统计、汇总以及反馈,实现互 动协同。项目管理人可通过数据大 屏或手机 APP 随时查阅现场施工 作业人数、姓名、工种等信息,检 查施工单位、监理单位管理人员到 岗情况,及时处理施工现场业务。

值得一提的是,智慧工地系统 为现场的每座塔吊机都上了技术 "保险"。在塔吊驾驶舱内,包括司 机人脸识别系统、塔吊吊钩盲吊显 示屏及塔吊安全参数监测显示屏等 在内的一整套"黑匣子"系统成为 司机的得力助手。塔吊司机通过 "黑匣子"显示的一条条参数,可 精准有效地进行高空作业,同时, 管理人员通过塔吊反馈的信息综合 评估塔吊作业的安全系数。

"不仅能够保障施工安全,更

一批"老大难"的区域中心菜

家菜市场、鄞州惠丰菜市场,除了 硬件好,经营上能精准定位消费需 求,不断提升服务,满足当代人快 节奏、精品化、差异化需求, 走出 了一条不同于传统菜市场的发展之 路。"市市场监管局相关人员说。

市场、城区传统菜市场,通过管理 体制改革、国资介入等手段,加大 改造力度,实现管理创新,重塑形 卓远愈养中心两年间接收治疗

疫情防控期间,为了守护好这

象、重振旗鼓。鼓楼中心菜市场通

"文明经营点赞二维码",运用大数据

市康复医院开展协作。背靠市康复 医院27名医护人员以及康复治疗 师的人才资源和专业医疗设备,中 心的病患能定期接受由这些专家组

农贸市场发展新模式。

入以及肢体康复等专业化服务。