

市运会青少部首个项目比柔道 孩子们说：关键还是要用脑子

□记者 戴斌
通讯员 孙国栋

宁波市第十七届运动会青少部首个项目——柔道比赛昨天在宁海桃源小学开战，来自11个县(市)区近200名小将参加角逐，将争夺柔道项目21枚金牌。本届市运会青少部以县(市)、区为组团单位，设田径、游泳、篮球、足球等21个大项、27个小项，金牌设置680枚。

柔道通过把对手摔倒在地而赢得比赛，它是奥运会比赛中唯一的允许使用窒息或扭脱关节等手段来制服对手的项目。不过昨天赛场边，小将们对记者说，“比赛首先要以礼相待”，“想赢关键还是要用脑子”。

参加过省运会的小将：柔道并不是靠蛮练就能赢

东道主宁海队是柔道项目的强队，曾经培养出俞亚玲等在国内国际赛场上多次取得奖牌的选手。这次率队参加市运会的教练邵伊就是俞亚玲的师妹，她原本也是市体工队选手，获得过全国比赛前三名，2011年退役进入市柔道传统项目学校桃源小学，开始培养后备人才。“现在我在学校带着二三十个小队员，孩子们都有兴趣，家长们也很支持，因为一方面可以锻炼孩子身体，另外柔道也特别讲究礼仪道德教育，并不是蛮干乱打。”邵伊说，目前宁波市柔道队就有十多名队员来自宁海，去年省运会上，她的弟子有多人参加了比赛，胡芳获得女子甲组第二，袁露露获得女子甲组第三，丙组团体也获得了第二名。

叶晶晶和董楚霞都是宁海输送到二少体的选手，这次代表家乡出战。昨天叶晶晶第一场赢了，下场的时候发现鼻子上和手背上都被抓破了点皮。董楚霞查看了队友的小伤口说：“你的对手肯定指甲没剪干净。”然后伸出自己的手给记者看：“学柔道的人都应该先学会以礼相待，不能去抓别人。”

董楚霞去年参加过省运会，是丙组团体亚军团队成员之一，她说柔道并不是靠蛮练就能有好的成绩。“关键是要脑子活，靠技巧。比赛时判断和应变能力很重要，只有找到对手弱点，发挥自己的长处才可能胜利。”董楚霞说日常训练很辛苦，特别是长跑练体能的时候，“不过我很喜欢团队生活，和队友们在一起是缘分。”即使春节只能放假三天，她也觉得“还好”，“以前的师兄师姐们放假更少。”董楚霞希望以后自己也能像俞亚玲那样，去全国赛场甚至国际赛场拿奖。“爸爸妈妈说了，我喜欢就继续练下去，不喜欢练了回家。我现在一边读书一边练，当然要继续下去，目标是先去省队……”



董楚霞在比赛中。记者 胡龙召 摄

当做业余锻炼的姑娘：父母认为当防身术也不错

柔道项目上，我市另外一支强队是江北队，这次比赛也派出18名选手参加。该队叶芸佳是庄桥中学的初二学生，这名身高已有1米7的姑娘观看队友比赛的时候特别文静。她在广厦小学读五年级时被教练选中开始练习柔道，进入初中了也还舍不得放下。

“那时候我也不知道什么是柔道，可能是我体育成绩比较好，有一次上体育课老师叫我和另外一个同学做柔道动作试试，就被选进了柔道社团。”在训练柔道之前，叶芸佳代表江北参加过市小学生田径比赛。如今中学学业比小学紧张得多，叶芸佳也还是想再坚持练几年，“小学的时候天天放学就练，但是现在不行了，整个初二年级也只有两个人在练。不过练了好几年了，放弃掉有点可惜，再说我觉得抽空练还是有好处的，就当是学习之外的放松，锻炼过之后脑子会转得更快。”

在叶芸佳看来，柔道最讲究的是“四两拨千斤”，要用巧劲。“等以后上高中，估计更加没时间。反正多学学有好处，身体锻炼锻炼，参加比赛也考验毅力，还让我学会了坚持，这对学习都是有好处的。”叶芸佳说父母也支持她，“他们认为我练练柔道当做一项防身术也不错。”

租售
81800018, 87321099

办公住宅 租售
金汇大厦2楼写字楼90平方出售，价格面议。13958222999

商铺店面 租售
现代商城窗帘墙纸店低转精装免投入即营业13957425016

写字楼出售
宁波高新区研发园B2栋第12层，面积2084㎡，10个地下车库，低价出售。18935849186, 15026285025

厂房出租/出售
鄞州滨海投资创业中心，总面积4万多㎡，其中：1号2号厂房单高层度12-14.5米；3号4号厂房货梯直通三层，欢迎整体租用，也可选择分租购买。13484282223周

厂房出租
江北庄桥梅林水厂对面宁慈东路198弄内2000㎡标准厂房出租，高9.5米宽20米有5吨行车。电话：13605887101

厂房出租
石碶工业区厂房，7000平方左右，单层高16米，行车10吨，变压器1250KV。电话：18957858488颜

休闲娱乐 租转
老外滩精致旅店转13056746690 鄞州营业中网吧转18067167777 营业中大食堂转15988673972 天一广场美容院17750752309

厂房仓库 土地 饭店转让
江东区百丈路黄金地段饭店转让。电话：13805852157

厂房出售
占地20亩建筑12000㎡厂房位于鄞州区姜山镇周韩村工业区内，欲出售。电话：13605748993蔡

招租
江东闹市商业广场面积一千左右(可分割)可经营各种娱乐项目，合作也可。另有大型台球房合作转让。联系人：18968290830文先生

厂房出售
江北创业园区C区，标准厂房，有两块土地35亩和85亩转让，有意请联系！电话：13968338888

厂房出售
鄞州区横溪镇4.7亩厂房出售，证件齐全，位置佳。先看房，后议价。电话：15356011369俞先生

工厂转让
位于鄞州洞桥专业生产手电筒价议，合作也可13157416161 五乡厂房出租329旁有货梯约2600平方13705741909杜 高桥长乐新厂房出租，44楼700㎡有货梯宜轻工13738866790洪

写字楼急售
宏时中央风景写字楼第15层，整层或单套出售，毛坯，面积977.66㎡，售价670万元。地址：北仑大碶宝山路(豪生石浦大酒店往东200米) 电话：15967884498陈先生

宾馆转让
江东区一连锁酒店急转，位置佳，交通方便，价格面议。联系人：13028910369王先生

厂房出售
宁波鄞州区潘火街道(投创中心)工业区，邻近福庆路，全新标准厂房，占地面积12.5亩，建筑面积21000平方米，变压器400KVA，证件齐全。 联系电话：15217959716王先生

厂房仓库出租
江南公路(华生国际旁)，有大型厂房仓库出租，大约4万平方，可分割。电话：13906610621应先生

写字楼租售
近新市政府、会展中心，宁兴财富广场整层780平，配7个车位，价格优惠。 联系电话：13345999678洪

横溪东斜2000㎡厂房出租
1至2楼独门独院13777128128余 通途路丁家山旁地5亩房2亩出租；水电齐交通好13805810110 姜山镇茅山厂房出租1000平方米一楼，联系人13957883748 通途路丁家山村1,2楼独门独院1700㎡内有货梯13362844581

厂房出租
全新厂房部分出租，一楼4000㎡，四楼5600㎡，位于镇海蛟川工业区金达路与青春路交汇处。 电话：13805894586张先生

店面房出售
位于宁波市北仑区新碶街道长江路1104号，两间店面，共两层，面积550平方，价格面议。 联系电话：13706847366

送你一个网印厂
本人因身体原因，生产中网印厂连业务只转15万，还可以分期付款。 联系：15306842071

寻求合作开发或转让
象山城镇住宅用地100亩，容积率1.0，背山面水，适合养老、度假、别墅等项目建设，可合作开发或低价转让，有意面谈。 联系电话：13345999678

职场纵横
81800018, 87321099

宁波晚报分类广告代理部 诚聘广告业务员代表
底薪+提成，年收入5万以上，上不封顶，高中以上学历，有一定销售经验。电话：27886678张经理

泰丰服饰有限公司诚聘精英
象山地区服装跟单QC: 1名 淘宝客服: 2名 服装设计师: 2名 会计: 1名 会计助理: 1名 生产厂长: 1名 车间主任: 1名 面料信息员(女): 1名 外贸业务员: 3名 服装跟单员: 1名 公司地址:宁波鄞州区建庄万利路 电话:18968326958何先生

房屋出售
外滩花园6号楼，150平方精装附车位，三室二厅二卫，位佳层优采光好。 联系：13606591279罗

车辆信息
车辆转让 华东二手车 长期求购二手车13705742073 兴宁路558号火车站东200米 高价急售二手车18657438361 免费上门评估18868687777方 高价收购二手车18657438361 高价收购二手车18067539299张

企业团体意外咨询13429373016
调查咨询
神州市场调查87289267 宁波人自己老牌调查公司 天旺调查代办13157440105

聘年薪百万不是梦
挑战高薪，挑战自我13616582286 明广伟业机械招镗床工10名，条件：昆山中捷61136111。13867863099钱，小港五盟村

诚聘
周一至周五8:30到11:00上班，双休。待遇：岗位津贴4500元+奖金，年龄25-50岁，高中以上学历。 地址：环城西路北段225号 真和大酒店1220办公室 电话：13248734021张老师

海达建设集团 诚聘
市政、房建一级建造师10名；市政预算员1名；大学本科专业4年以上(建筑相关专业)；施工员10名 联系人：林先生 电话：18968298717 简历发邮箱：419552735@qq.com

龙泽名园股东保留房 低价转让
豪宅房产面积973㎡，土地面积2046㎡，配室外游泳池，白坯总价998万元。有意者请联系！ 地址：象山丹城城区 电话：13958333227张女士

办公楼出租或出售
位于海曙长春路35号银厦大厦湖市场对面，火车南站旁，二楼882平方米，设施全，可出售，价格面谈。 电话：13806667381 13805846511

招聘
跟车运输和仓库发货员各1名，文员1名，食品业务员及理货员各1名，要有驾照，以上人员往东钱湖、下应、邱隘、云龙等附近的本地户口。 联系人：13906683455

诚聘
照明业务10名 机械、电气、技术4名 女文员5名 电话：13605889904周

诚聘
销售经理：年入20万，个性化培训，职业生涯规划！ 销售助理：年入5万，驾龄3年以上。 电话：13805872623 盛 87951985 夏

生活资讯
81800018, 87321099

家教培训
上门来辅导 82387378 重点在职初高中数理化英(可试听)1对1或小班18906626301 初高中数学科学教66057366 高三数学特别教13736185380 初高中各科在职名师87328816 在职小学英语老师13646686498

大通速递
诚招宁波市各县(市)、区级及乡镇街道加盟商。 13429299887 电话：13186987842

金车讯
前沿车讯 保养知识 用车宝典

管道疏通
专业抽粪管道疏通17757831800 **装潢装修**
专业装修翻新维修87761370 **搬家搬厂**
便民搬家搬厂87662211

众信永泰投资 咨询有限公司
个人、企业信用贷款咨询 18067343972

宁波升学
升学政策 教育心得 分享体会

征婚交友
19年品牌月湖婚介81181890 **旧货回收**

商务
81800018, 87321099

收设备1377709388
物资收工厂宾馆空调锅炉一切旧货 您有旧货请拨13884469298 收空调饭店宾馆等13095936669 高价收一切旧货13586580881 高价回收一切旧货13736100387 ★收购一切旧货13857484216 收家具床一切旧货81100126陶 收一切旧货：15888031790 回收手表奢侈品15168196062 陈 上门收一切旧货13065602887张

金腾贷款 咨询有限公司
个人借贷信息 13857841329 企业借贷信息

红楼抵押贷款
公司创立16年，工商注册号：330203000000333，网址：www.hldk.com.cn ●代办各类不动产、动产抵押贷款 申请手续的服务 ●房地产经纪、实业投资咨询 87140051, 66688666 总部：天一豪景A座811(开明街华楼巷19号) 石碶分部 89012421 鼓楼分部 87127751 丽园分部 81939352 联丰分部 66605678 世纪广场 87275392 江北万达 87747372

取名改名
郑富周易取名、地理策划、国学讲座。创新128园区4幢31号。 87718059, 13968306688 住宅、公司环境调整 地理策划国学讲座18268638155