

气排球成为市民健身新宠 只因“人人都是球场主力”

新近落成的望春监狱民警综合体能训练馆里，专门设置了两块气排球场地。“以前体能训练都是以跑步等指标性项目为主，专业性强但趣味性不够。”监狱长梁甬焰介绍说，“气排球是一种新的训练方式，集体项目对团队建设有好处，并且气排球不容易受伤，可以避免出现运动损伤影响工作……”

正是因为这些好处，气排球近年来逐渐成为我市群众健身活动的“新宠”，据市排球协会人士介绍，目前全市参与这项运动的市民数以万计。 记者 戴斌 通讯员 施统智

民警体能训练增加气排球

望春监狱有400多名民警，与一般的单位相比，他们日常工作更为单调枯燥。“天天看管犯人，工作比较机械化，身心压力很大，加班也是常事。”梁甬焰告诉记者，自己前几年接触气排球项目后，发现这是项一举多得的运动，可以让大家增强体质同时放松心情，还有助于培养团队精神，于是建设综合体能训练馆时，专门考虑了气排球场地，民警们也开始接触这个项目。

上个月，刚刚建好的望春监狱民警综合体能训练馆承接了宁波市气排球联赛总决赛，监狱民警组成的两支队伍则代表司法系统首次参加总决赛。

林世力是参加本次总决赛的民警之一，他笑称自己和队友在赛场是“初出茅庐，和强队有差距”：“我们刚刚开始接触这个项目，主要目的不是比赛，而是辅助训练。以往除了跑步就是力量器械训练，现在大家一起打球觉得新鲜，也更有趣味性。”

市中医院是气排球“摇篮”

也许很多人不知道，宁波气排球的“摇篮”不是各大体育场馆，而是宁波市中医院。市中医院副院长沈维才是甬城最早接触气排球的选手之一，他接受记者采访时透露：“我最早接触气排球是在2000年之前，那时候和我们医院的老院长、体育运动学校的排球老教练们一起尝试了这个项目。后来我们一起去奉化等地推广这个项目，十几年来，这个项目终于遍地开花了。”

市中医院搬到现在的位置后，医院的多功能厅用途之一就是打气排球。“多功能厅平时当然是用于开会和学术讲座之类，但是周二、周四晚上改成气排球场地，一、三、五晚上则是羽毛球场地，真正发挥了多功能作用。”沈维才说，医院气排球场地也一直对外免费开放，吸引了很多周边球友来这里交流切磋。

中医讲究“治未病”，沈维才也常和年轻医生说：大家现在求什么？就是求健康、求快乐！“运动是很好的养生保健，对医务人员来说同样也是这个道理。气排球现在成了我们医院的‘保留项目’，其中一个重要作用就是促进不同科室的交流，平时不熟悉的人熟悉起来，工作的团队性也培养出来。”

现在，宁波市中医院气排球队的水平也水涨船高，代表宁波参加浙江省卫计委气排球赛连续3年夺冠，在宁波市文卫系统比赛等赛事中也是领头羊。

打气排球“人人都是主力”

上个月参加宁波市气排球联赛“望春杯”总决赛的选手中，有不少就是市中医院球场的常客。其中魏杰、戎兴两名队员来自慈溪龙山镇，最近两年多时间里，他们经常和志趣相投的朋友一起开车到市中医院打气排球。“每周二和周四都来，十个人左右结伴成行，风雨无阻。”戎兴说，支撑大家的就是“兴趣加热心”。

魏杰是宁波盛发铜业公司董事长，2016年他还在慈溪发起组织了“气排球联盟”和当地的联赛，他最初是在公园里看到有人玩气排球，觉得挺不错。而在戎兴看来，气排球是项真正的草根运动，不受身高、体能、年龄等各方面的限制。“无论是锻炼还是比赛，上场的人人都是主力，这和很多竞技项目是不一样的。”戎兴说。

气排球对参赛选手的各方面素质要求不像竞技排球那么高，比赛用球分量轻、手感软，再加上规则允许身体任何部位击球，球网比较低等特点，因此更容易在民间普及推广。这个项目从老年人群先开始流行，如今越来越多的年轻人也投身其中。

“现在奉化是‘全国老年气排球运动之乡’，有几百支队伍五六千人经常在打球，全市范围没有统计过人数，但数以万计是肯定的。”宁波市排球协会常务副主席、秘书长仇宝荣说，上届市运会已经把气排球列入大众部比赛项目，随着项目普及推广，肯定会有更多的市民来体验“当主力的感觉”。



望春监狱的民警在打气排球。记者 胡龙召 摄



WCBA八强战第二轮 广博客场被扳回一场

本报讯（八一广博特约记者 戴斌）2016—2017中国女篮联赛（WCBA）季后赛昨晚进行八强战第二轮交锋，八一广博队在客场对阵上海宝山大华女篮，以60:66落败。

昨晚比赛，广博队首发阵容是顾雯倩、张丽婷、王雪朦、孙梦昕、孙梦然，老将陈楠首节也打了4分多钟。然而令人意外的是，在对方外援斯图尔特依然没有出场的情况下，这个阵容没有占到丝毫便宜，第一节以12:21落后，第二节被打成6:21。上半场广博全队手冷，两分球17投4中，三分球2投1中，而上海队三分球就投中了6个。

巨大分差让广博姑娘们陷入窘境，虽然下半场王雪朦、孙梦昕、孙梦然外线屡屡命中，内线强攻也得到了更多罚球机会，怎奈“大坑”难填终以6分之差落败。至此双方各取一场，八强战实行三场两胜制，本周四晚双方将在上海一战定乾坤，胜者进入四强。

由于常规赛排名靠后，八一广博队比对手少一个主场。八一广博主帅马跃南表示“困难始终都在”，他认为最关键的是不是输赢，“要通过团结协作在比赛中取得进步，学会更坚强”，这才是运动员真正需要的东西。

国际田联延长禁令 俄罗斯队无缘田径世锦赛

据新华社电 国际田联6日决定延长对俄罗斯田协的全面禁赛期至2017年11月，这也意味着俄罗斯田径队将无缘8月份在伦敦举行的田径世锦赛，但国际田联并未限制俄罗斯运动员以独立身份参加世锦赛。

国际田联主席塞巴斯蒂安·科称，针对俄罗斯兴奋剂问题的独立调查小组此前做出了俄罗斯“尚未达到重拾国际田联成员协会资格标准”的认定，这一认定在国际田联理事会上获得通过，理事会决定把对俄罗斯田协的全面禁赛延长至2017年11月。

2015年11月，俄罗斯田协因被世界反兴奋剂机构（WADA）曝光涉嫌“系统性”使用兴奋剂而被国际田联全面禁赛，禁赛期在2016年3月、6月及12月被三次延长，俄罗斯田径队因此已无缘里约奥运会。而最新的决定将使俄罗斯田径队继续错过8月在伦敦举办的田径世锦赛。

国际田联指派独立调查小组负责监督俄罗斯田径协会的改组工作，评估其是否达到重获国际田联会员资格的要求。该小组承认，近期在莫斯科与俄罗斯田协和新上任的俄罗斯体育部长科洛布科夫进行的会谈“有着积极的进展”，但同时指出还存在“一些负面因素”，如“俄罗斯一些体育官员发表的于事无益的公开言论”。

该小组称，俄罗斯田协依然在加强反兴奋剂的努力中面对着一些实际操作以及法律法规的相关问题，与此同时，国家层面对俄罗斯田径运动员的兴奋剂检测工作依然不够全面。

体彩开奖公告

大乐透第17013期:05 12 17 30 34 11 12
6+1第17014期:3 8 2 3 4 3 3
20选5第17031期:08 10 13 14 15
排列5第17031期:5 0 2 0 5
(以公证开奖结果为准)

2·11,元宵“家”节,鼎天有礼了

每年元宵节，妈妈总会煮一锅汤圆，暖糯甜香，一大早幸福就萦绕在齿间和心间。总认为，元宵节就是家的节日。所以，元宵佳节，带着爸妈看装修，竟如此契合。妈心怡的厨房，爸想要的书房，这是节日最好的礼物。

2月11日，鼎天装饰春季家装第一展，元宵办“家”节，邀您全家看装修，设计新家。这天团圆有礼，礼大如月。送千元装修基金大礼包，送最高万元软装抵用券，鸡年砸金蛋赢免单大奖，整点循环抽液晶电视、海尔冰箱等品牌家电，百万好礼，乐享不停。

此次活动，鼎天装饰在现场准备了数千套优秀装修案例，享VR虚拟全景样板间体验，随直通车逛百套实景样板房，及与鼎天至尊工作室设计师一对一交流等环节，让您全面体验鼎天的设计、施工实力。专注装修17年，鼎天致力于好设计、好施工、好服务，为您带来硬装、软装一站式全装修服务。“拎包入住”，更省时、省钱、省心装修。当然，您想要的独属居家生活，将由鼎天私属定制团队全程服务。

活动前报名预约参展，特送晾霸晾衣机(限500份)，还享有“0元领养达令小宝”智能机器人的机会。