

冯勇： 为篮球运动夯基础



冯勇有不少体育专业证书——篮球国家一级裁判员、田径国家一级裁判员、排球国家一级裁判员、国际体能训练师等。不过作为篮球运动训练方面的硕士，他最热心的工作是篮球训练。从2004年开始，冯勇利用业余时间开展民间青少年篮球培训工作，至2014年成立了“七心篮球运动培训中心”，十多年他来已经培训过600多名青少年篮球小将。“这些年宁波的篮球氛围一直很好，不过像我这样个人成立篮球运动训练中心的人不会很多。”冯勇说，希望自己

所做的点滴能为夯实宁波篮球基础添砖加瓦。针对不同年龄段的孩子，冯勇有不同的培训方式。幼儿园大班到小学二年级这个年龄段的孩子，主要是通过一些游戏来培养兴趣，目的是让他们喜欢上体育活动。“他们的力量不足以完成投篮等技术动作，我有时带他们做徒手操，练习脚步的灵活性、反应能力等，也让他们练习持球的规范动作。”冯勇说，对小学三年级到五年级的孩子，就可以逐渐传授基本技术动作，而六年级以上的孩子就可以考虑实战了。冯勇认为，孩子们从小所做的事情都会形成习惯，所以练习篮球也应该从正确规范的动作和姿势开始，并结合体能、意识等方面，按不同的年龄进行梯队培养。他始终没有组织孩子们去做团队表演性的练习，而是认真“抠”细节，希望每个孩子都能踏踏实实练好基本功，培养起相互合作的能力。“前些年宁波有CBA联赛，也有宁波大学这样的CUBA强队，所以我也带一些高年龄段的孩子去现场看比赛，让他们感受实战气氛。”冯勇说，他培训过的篮球学生，有的已经被招入台州回浦中学等篮球特色学校，“回浦中学是获得过全国中学生篮球联赛冠军的学校，要加入他们的球队不容易，我为他们高兴”。 记者 戴斌

宁波文化广场长假人气旺 露天音乐会唱嗨歌迷

本报讯(记者 俞素梅 通讯员 丁益) 昨晚,作为宁波文化广场五周年庆主要活动之一,“致敬经典”音乐会在水艺舞台上演,来自杭州的21乐队、“中国好声音”人气歌手陈直,以及“张小胖与鸽大壮”音乐组合带来了《爱的初体验》《私奔》《回到拉萨》《怒放的生命》《至少还有你》《漂洋过海来看你》等经典流行歌曲,让节日里的人们享受了一场惬意的露天音乐会。

国庆长假,宁波文化广场由于恰逢五周年生日庆,活动特别丰富:位于一楼中庭的城市生活课厅里有“kinbor”手账体验、星巴克咖啡教室、超级物种寿司制作等体验活动,位于星光大道上的橙意集市和概念集市有各式个性摊位,“U空间”展厅有陈漫视觉艺术作品展……这些从白天延至晚上的活动吸引了很多来此休闲的人们,特别是昨晚的“致敬经典”音乐会,一首首老歌让台上台下连成了一体,观众们不时地随着音乐一起摇摆、一起哼唱。在“听歌猜歌名”互动环节,台上刚刚放出歌曲的前奏,台下观众马上大声喊出了歌名和歌手名字,随后大家一起歌唱,现场成了欢乐的海洋。

2013年9月28日,宁波文化广场正式对外开放,为市民提供了一个休闲、娱乐、举行各项文体活动的大型城市公共平台。5年来,宁波文化广场不仅成了东部新城的一个重要地标,也成了丰富市民文化生活的重要载体。有市民在文化广场五周年庆的帖子下留言:还记得第一次带家人去宁波文化广场,刚刚学会走路的宝宝兴奋地在宽阔的广场上蹒跚学步;第一次观看灯光秀,流光溢彩,穿梭于夜空,一束束光线仿佛焕发出生命,与城市的钢筋水泥完美融合在一起,刷爆了微信朋友圈;第一次陪孩子参观科学探索中心和育乐湾体验中心,在快乐中学到知识,从学习中得到成长;第一次带着岳父岳母在大剧院观看甬剧,在新时期品味传统文化的魅力……无数个难忘的第一次陪伴着我们的生活,祝你生日快乐,宁波文化广场!

据了解,“致敬经典”音乐会是宁波文化广场继夏至音乐日、香橙音乐节、“为你远道而来”系列交响音乐会之后新推出的音乐品牌活动,已在今年3月和10月共举行两次。

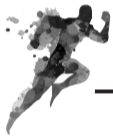
福彩开奖信息

双色球第2018116期:
05 14 17 22 23 28 15
15选5第2018270期:
02 05 08 11 13
3D第2018270期:3 4 9

体彩开奖信息

6+1第18115期:
3 0 2 7 3 1 8
20选5第18270期:
02 03 07 12 16
排列5第18270期:
9 5 9 7 8 (均以公证开奖结果为准)

李达三善泽甬体



民间体育领跑人 ③0

民间体育领跑人 ③1

温家轩： 发挥特长推动羽球氛围



“90后”温家轩曾经是宁波少体校的羽毛球选手,参加过2006年浙江省运动会。“当年省运会结束后,我没有走专业运动员道路,回到上学读书的轨道上了。”温家轩说,“但我一直参加业余羽毛球活动,现在还和球友们一起打业余比赛,也从事青少年羽毛球培训。”

2013年大学毕业后,温家轩的第一份工作要“三班倒”,时常影响打球,他就换了工作。他

在学校里学的是应用电子专业,最终还是操起球拍干“老本行”,如今成了羽航体育发展有限公司的培训部经理。

这些年,温家轩也见证了甬城业余羽毛球运动的火热发展:“我们这个羽毛球俱乐部刚成立的前几年是没钱赚的,主要是给喜欢打球的人搭建一个聚会交流的平台。不过后来打球的越来越多,青少年培训越来越红火,我们的球场也越建越多。”温家轩告诉记者,其实俱乐部至今在成人活动方面还是要贴钱进去的,“俱乐部每周三和周日都是给大家免费培训,有不少大学生和市民朋友过来打球,我们连球都是免费提供的。周一、周三和周五,俱乐部的会员们来打球,我也常常免费陪打,做些技术方面的指导。”除此之外,他们还有一个偏向公益活动的“羽毛球早场群”——每天早上,老年朋友来球场打球,每人象征性地收2元钱。

近几年来,温家轩和同伴的教练团队从3个人增加到了30人,学生培训人数从250余人增到了1000余人。“我们也帮助一些学校开展羽毛球教学工作,由俱乐部贴钱给教练。”温家轩说,他们的主要目的不是赚学校的钱,最欣慰的是看到好的苗子,“我们从一些学校选来好苗子培训,后来有些人进入了市队,有的还参加了今年的省运会。”温家轩认为,结合自己的特长去工作、去为大家服务是最快乐的,“希望有更多人能走进球场,通过专业的体育培训,掌握强身健体的技能”。 记者 戴斌

分类广告

刊登热线:56118880

旧货回收
●高价收一切旧货 13586580881 严
●收家具床一切旧货 81100126 陶

物业出租转让
●求购海曙、鄞州、江北60-100平方一手店面胡13685899000
●宁波黄金地段泊景庭独栋别墅628㎡售价3700万 13857896809

调查咨询
神州调查 87289267
民事取证、商务、打假、寻人
宁波人自己的老牌调查公司

搬家搬厂
●千喜搬家搬厂特优 87778900
●快捷专业搬家搬钢琴 87907772
●友好专业搬家搬设备 87329310

商品供求
●壹鼎装饰·装修翻新 87483884
●大大特价洗洁精等 18069090385
●求购厂房土地或投资合作,联系电话:87803099 王

法律服务
●离婚、房产、经济纠纷 87295238

快餐连锁店转让
大型中式快餐连锁店,业主另有发展,全新装修,证件齐全,接手就可营业。转让费面谈。电话:15088857698 周先生

华夏仁本殡仪服务
提供专业礼仪
服务流程妥善
处置身后事宜
24H免费服务电话400-800-8996
网址:www.chinascts.com

宁波市育王三墓园
墓园是民政部门批准的正规公墓,位于育王寺大门南面100米(过铁路),价格亲民,最低价一万(大约2-3平方米壹穴),款式齐全。来必接送,公交155、162、750、756、758、759育王寺下车,或轻轨一号线宝幢站下车。
预约电话:88339061 13567920891