



李达三善泽甬体 民间体育领跑人③⑤

杨洲：和足球孩子一起成长

杨洲曾是宁波体校的足球队员，之后在业余赛场驰骋，是当下甬城足球“豪门”银博队成立时的首批队员之一，当年和队友们一起征战过各种市赛、省赛直至全国足协杯、中丙联赛总决赛等比赛。去年他成立了宁波费伦足球俱乐部，致力于青训。“自从教孩子以后我发现，自己踢球和足球教学是完全不同的。”如今，杨洲和费伦俱乐部的教练正“和孩子们共同成长”。

“我关注和踢球相关联的知识，其实是从一次受伤开始的，那时候拜师学习了康复和理疗方面的知识，然后感觉这些方面在宁波业余足球俱乐部几乎是空白。”杨洲说，他在北京的一位朋友有足球俱乐部，2015年和2016年，杨洲两次帮这位朋友带青少年学员去丹麦的足球俱乐部游学。“感触非常多，丹麦那边的青训教练员是有统一教材，固定时间开展培训的。”杨洲了解到，当青训教练除了专业知识外，要学的东西还有很多，比如儿童心理学、运动生理学、体能康复等。

建立自己的俱乐部后，杨洲请了外籍教练，也对本土教练提出了很多要求：每周至少上两节英语课、一次体能课、两场有球训练。“让教练们学英语是为了与外教更好地沟通，体能和有球训练是维持教练们自己的踢球状态。”杨洲去年自费去了意大利国际米兰、AC米兰、帕尔马等著名俱乐部的青训机构参观学习，今年又去了一次帕尔马俱乐部。“我觉得包括自己在内，俱乐部每个成员在训练孩子的时候，都应该和他们共同学习、共同成长。”他说。

杨洲的俱乐部也承担了不少公益性活动，例如今年承办了“李达三善泽甬体·青少年体育营”公益足球夏令营和“一带一路杯”中塞足球友谊赛，目前带训宁波市足协备战下届省运会的2007—2008年龄段20多名小球员，同时在朝晖实验学校等帮助开展校园足球。“有些活动我们是贴钱在做，自己来承担教练员、翻译人员的费用，因为除了赚钱，我希望能为宁波足球做点贡献。”他说。

记者 戴斌

全民飞镖赛 轮椅选手很亮眼



周传琴在全民飞镖大奖赛现场。 记者 胡龙召 摄

本报讯(记者 戴斌) 2018年第三届全民飞镖大奖赛昨天在市老年体育中心综合馆举行，150多名飞镖爱好者分为公开组和专业组展开较量。

本次比赛由宁波市体育局主办，市老年体育活动中心承办，市飞镖协会协办，旨在推广这项简便易行的休闲运动。飞镖作为一种集竞技、健身及娱乐于一体的运动，男女老少皆可参与，时间可长可短，既可用于比赛，又可作为工作、学习之余的消遣。宁波市飞镖协会秘书长李朝青告诉记者：“目前市级协会注册的选手有120余人，其中一些尖子已经开始参加职业性赛事。飞镖运动在家里、办公室等场所都可以开展，所以接触过飞镖的玩家人数不少。”

目前，我市体育部门和市残联等单位还联合推出了残疾人飞镖运动，设立了训练基地，有三四十名残疾人选手长期参与飞镖训练，培养了不少高水平选手。今年8月举行的浙江省第十届残疾人运动会飞镖比赛中，我市选手获得两枚金牌：周传琴获女子坐姿比赛冠军，周亚玉获女子聋人站姿冠军。

周传琴昨天也参加了本届全民飞镖大奖赛公开组比赛，与健全人同场竞技。“这个项目，觉得自己还是可以和健全人选手比一比的，以后我还想加入专业组比赛。”周传琴告诉记者，她两年多前开始练习飞镖，“当时是鄞州区残联的陈丰老师推荐我尝试这个项目，并给了我很多帮助，后来我的水平渐渐提高。”去年以来，周传琴在市残疾人运动会等赛事中多次获得坐姿飞镖冠军，而获得省残疾人运动会冠军后，她就有机会加入省队参加明年的全国比赛。“在省队还要经过选拔，不过我有获胜的信心。”周传琴说，无论什么事情，只要用心去做，总会闪现亮光。

李达三善泽甬体 民间体育领跑人③⑥

仇善良：快乐舞步，健身怡情

“我们老年人不再忙工作了，我觉得锻炼身体最要紧。”年已七旬的仇善良老人说，他和同伴们寻求街道和社区的支持后，在潘火的大桥下利用两个桥洞开辟了交谊舞锻炼场地，“多的时候有近两百人同时在场地里跳舞，少的时候也有五六十人。”

仇善良学会交谊舞还是在退休之后，近十年来这也成了他主要的健身方式。几年前，他和几名热心人利用附近一处菜市场的大棚作为锻炼场所，晚上市场收摊后就拎着音响等设备去布置场地。“那里大约跳了5年，后来菜市场拆迁了，我们向街道、社区请求帮助，落实了桥下的场地，到现在有两年多了。”仇善良告诉记者，如今场地上有固定的音响、灯光、休闲坐凳，再也不用每天来回搬东西。仇善良说，舞友们还自发筹集资金为场地“添砖加瓦”，“最多的人出了8000元，有的人出了几百元。利用这些资金我们重新打磨了一下地面，买了大片的篷布，冬天冷的时候就用篷布把四周围起来。”

这片场地上，舞蹈音乐分早场和晚场各两个小时左右。“早上一般9点结束，晚上8点半结束。因为这里离小区比较近，不能影响居民休息。”仇善良说，以前很多人反对自己的“另一半”去跳交谊舞，现在情况好了很多，“也有很多是夫妻一起来跳舞锻炼的，我和老太婆就常常一起去跳。”他说年轻人比较少参与，但是“老年人专场”的方式也挺好，大家聊聊天、跳跳舞，既健身又怡情。“这个运动不会太累，再说跳几曲就可以到凳子上坐着休息一下，我觉得是很好的运动。这片场地也得到越来越多人的喜爱，每天都是热热闹闹的。”

●新闻链接 评选活动即将开始网络投票

2018年“李达三善泽甬体·民间体育领跑人”评选活动9月20日报名截止，根据主办方原定规程，10月8日至15日为专家评定组预审、宁波晚报微信公众号集中进行网络投票的时间。现根据活动情况，对网络投票时间进行调整，投票将于10月11日至16日进行。

网络投票得票最高的5名申报人，由专家评定组审核并公示后入选“十大领跑人”之列，另5名则由专家组从未进入网络投票前5名的所有申报人中评议产生。

记者 戴斌

福彩开奖信息 体彩开奖信息

双色球 第2018117期： 08 11 15 17 23 25 05 3D 第2018273期：4 5 7 15选5 第2018273期：03 04 06 09 12	6+1第18117期：4 6 2 9 2 1 8 20选5第18273期：01 06 14 16 20 排列5第18273期：6 2 4 1 5 (均以公证开奖结果为准)
---	--

关于举办2018年宁波城市乐跑赛的交通管制公告

2018年第84号

为了进一步推进全民健身运动，提升城市活力，将于10月13日在鄞州区鄞州公园举行2018年宁波城市乐跑赛。为确保此项活动安全、有序、顺利进行，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条的有关规定，决定对鄞州公园附近部分道路实施交通管制，具体如下：

一、管制时间
2018年10月13日（星期六）0:00—12:00。

二、管制道路
(一)0:00—12:00，首南中路(宁南南路—天童南路)禁止一切车辆通行；
(二)7:30—8:30，首南西路(宁南南路—它山堰路)禁止一切车辆通行；
(三)7:30—8:30，宁南南路(惠风西路—首南西路)禁止一切车辆通行；
(四)7:30—8:30，惠江路(惠风西路—首南西路)禁止一切车辆通行；
(五)7:30—10:00，宁南南路(日丽西路—首南西路)禁止一切车辆通行。

三、建议绕行线路
(一)南北走向：通过广德湖南路、前河南路、钱湖南路绕行。
(二)东西走向：通过鄞县大道、鄞州大道绕行。

四、为保证公交线路正常运营，拟对102路等17条公交线路实行临时改道运营措施，具体方案如下：
(一)102路公交线路(00:00起至12:00止)双向临时改道运营
1、临时改道走向：宁南南路日丽中路口后双向改走日丽中路、天童南路、天童南路首南中路口后按原线运营
2、临时撤销部分宁南南路、部分首南中路走向及鄞州公园、宁波博物馆南、鄞州文艺中心站。
(二)107路、129路、160路、167路、168路、178路、628路、635路、635—1路、661路、661—1路、362路公交线路(7:30起至10:00止)双向临时改道运营
1、临时改道走向：宁南南路日丽中路口后

双向改走日丽中路、天童南路、鄞县大道、鄞县大道南北路口按原线运营。
2、临时撤销部分宁南南路走向及鄞州公园、宁波博物馆、惠风西路站。
(三)182路公交线路(7:30起至10:00止)双向临时改道运营
1、临时改道走向：宁南南路日丽中路口后双向改走日丽中路、天童南路、天童南路鄞县大道口按原线运营。
2、临时撤销部分宁南南路、部分鄞县大道走向及鄞州公园、宁波博物馆、惠风西路站。
(四)166路环线(7:30起至10:00止)双向临时改道运营
1、临时改道走向：日丽中路天童南路口后双向改走天童南路、鄞县大道、鄞县大道惠江路口后按原线运营。
2、临时撤销部分日丽中路、宁南南路、惠风西路、惠江路走向日丽路天童南路口、日丽路宁南路口、鄞州公园、宁波博物馆、惠风西路宁南南路口、惠江路惠风西路路口站。
(五)126路、650路(7:30起至10:00止)双向临时改道运营
1、临时改道走向：日丽中路天童南路口后双向改走天童南路、鄞县大道、鄞县大道南北路口后按原线运营。
2、临时撤销部分日丽中路、宁南南路走向日丽路天童南路口、日丽路宁南路口、鄞州公园、宁波博物馆、惠风西路站。
(六)根据现场交通管制的实际变动情况，上述公交线路及时予以恢复。
受交通管制影响的单位和市民请提前安排好工作和生活出行事宜，合理选择出行路线和时间。
公安交通管理部门将根据现场道路交通管理实际情况，临时采取限行、禁止、解除等交通管理措施，按照现场交通标识指示和交通管理人员指挥通行，确保安全有序。请社会各界和广大群众给予理解和支持。
特此公告。

宁波市公安局交通警察局
宁波市公共交通客运管理局
2018年10月8日