

辽篮球迷见面会本周四(6月20日)在F5主题健身俱乐部举行 快来抢票和郭士强面对面互动

本报讯 辽沈晚报、聊沈客户端首席记者高鹏报道 对于辽宁男篮的球迷来说,每年的6月份可以说是最难熬的一段时间。因为对于他们来说,这段时间里CBA早已结束,夏天里的热身赛还没有到来,球队经过一段时间的休假后也基本处于封闭集训恢复身体的阶段,就连俱乐部的很多工作也是刚刚开始起步,并没有实质性的进展……

在这样的一个阶段,不但很少能够看到关于辽宁男篮的新闻,想要见到自己喜爱球员的机会更是微乎其微,这自然让广大球迷格外想念那些有比赛的日子,想念能够经常看到、听到球队消息的日子。

不过在这个6月,我们终于可以让这种“思念的苦”得到有效的缓解!一场别开生面的辽篮球迷见面会活动即将在本周内举

行,不仅可以让大家亲眼见到球队的教练与队员,更能够有机会亲耳听到他们对于今年夏天球队备战情况的介绍。

本周四(6月20日),由辽沈晚报携手辽宁衡润飞豹篮球俱乐部共同举办的“燃烧夏日”辽篮球迷见面会,将在F5主题健身俱乐部举行。这也是辽篮在今年夏天举行的首次球迷见面会活动。届时,辽宁男篮主教练郭士强将亲临现场,并带领辽篮队员一起和球迷进行亲密互动。

在此次见面会上,郭士强将现场接受辽沈晚报记者采访,为球队上赛季的表现作一个回顾,同时也将对今年夏天队伍的一些计划与目标进行介绍。除此之外,来到现场的部分幸运球迷,更有机会和辽篮球员一起进行互动游戏,通过技巧性与娱乐性兼具的小

挑战,赢取额外的惊喜。

值得一提的是,本次活动举办地F5主题健身俱乐部,是一家国际化高端健身俱乐部,也是与“辽篮”血脉相连的“辽篮私家健身馆”,这里有专业定制国际品牌健身器械,高资质教练团队和科学有效的健身课程,更重要的是这里有宽敞多元的活动空间,是辽篮官方指定的球迷俱乐部活动场所。

这样一场球迷见面会是否已经让喜爱辽篮的你感到迫不及待了呢?不过,为了确保活动现场有序以及球迷们的参与体验,本次球迷见面会将以限定名额的方式接受球迷报名,只有率先报名的60名球迷才能抢到见面会的入场券!

所以,赶快拿起你的手机,关注“辽沈晚报”微信公众号,并通过相关报名通道获取属于你的见面会入场资格吧!

的见面会入场资格吧!

见面会报名须知

活动时间:6月20日上午9时30分
活动地点:F5主题健身俱乐部(市府广场天玺大厦F座5楼)

报名方式:关注“辽沈晚报”微信公众号(lswbwx),并在6月17日11时之后留言“辽篮见面+姓名+手机号码”,前60名将获得参加见面会机会(11时之前报名无效)。



官方微信:辽沈晚报

本报记者探访沈阳城建足球队食堂

蔬菜沙拉每餐必备 每餐8菜强调营养均衡

足球作为一项需要消耗大量体力的运动,是否需要出一些特别的饭菜从而支持他们高强度的比赛对抗吗?近日,记者前往沈阳市足球俱乐部食堂,经过记者探访发现,其实足球运动员们吃的饭菜并没有什么特别,主要还是强调营养均衡。

队员围坐在一张大圆桌就餐

沈阳市足球俱乐部坐落在沈阳城市建设学院中,球队的食堂和宿舍紧邻。走进食堂,最先吸引到记者的就是中间一张超大的圆桌。队员就餐后就围坐在大桌前吃饭,就餐的过程比较安静。

和一边食堂都是小桌分开不同,这里队员们都是围坐这张大桌子一起吃饭。后厨和餐厅是相通的,隔着玻璃,透明式作业让大家可以看到饭菜的制作过程,队员的用餐形式是自助式的。

在运动员食堂,卫生、安全、营养源是三大基础。对于运动员来说,吃饭不光是吃口味,而是“吃结构、吃营养”。为了让运动员吃得好也吃得香,食堂工作人员按照不同标准安排荤菜、素菜与主食多样搭配,还会根据时令蔬菜的变化制定菜谱。

50岁的孙杰是俱乐部餐厅的管理员,这里的人都亲切地称呼她为孙姐。孙杰介绍说,午餐和晚餐每餐的标准都是8个菜加上蔬菜沙拉,主食最少3样,早餐采用中西餐结合。“鸡肉、牛肉、鱼、虾、鸡蛋这几样食材是每餐都有的,做法会时常变化,再搭配素菜。每天要保证球员可以吃到新鲜的果蔬,并要保证有富含蛋白质的肉类。”

作为一家中乙联赛俱乐部,一线队有自己独立食堂,对于队员来说是一件很幸福的事情。队员张兴博是沈阳人,他对食堂的饭菜很满意,因为既健康、丰富又有家的味道。

没碳酸饮料 低盐、低油、低脂

和不少人观念中想象的运动队食堂应该是大鱼、大肉、油水足不同,城建队的食堂没有“重口味”的菜品。“我们东北人口重,喜欢弄点下饭菜,但是球队让我们的饭菜要做到低盐、低油、低脂”,孙杰告诉记者,刚开始不少球员还不适应,但是慢慢吃下来,都已经适应了。

恰逢午餐,记者观察菜品发现,这些菜中没有任何油炸食品,也没有辣椒多的菜,整体看起来的做法也都是尽量保留食材的口感。队员们排队就餐时,在菜品的选择上,还是比较丰富的。大圆桌旁边的小圆桌,坐的是教练组和工作人员,他们的选餐会更为清淡一些。

“你看他们就餐不会可着一样喜欢的吃,会每样都吃点”,孙杰告诉记者随着饮食观念的进步,现在运动员主观上都开始注意合理饮食了,并没有太多特殊的营养补充,但平日会注意营



队员就餐后就围坐在大桌前吃饭,就餐的过程比较安静。

养均衡。记者看到,蔬菜沙拉区域,有多种不同的酱汁,而大部分球员在就餐时,也都会或多或少的选择蔬菜沙拉。

汤水方面,食堂会根据季节的变化改变,孙杰介绍说,“天冷的时候我们都是做热汤,现在夏天天热,热汤会换成酸梅汤或者果汁饮料,但是不会准备碳酸饮料,运动员喝碳酸饮料不好。”

食堂周围种菜 让球员吃新鲜菜

2015年成立球队之初,孙杰就一直在食堂,4年多的时间,球队用餐的每一天她都在,和球队感情很深,“其实我刚到的时候也不太明白运动员的饮食和普通餐厅的饮食有什么区别,就经常和教练组沟通,队务会把信息反馈给我,我们一切都是配合球队。”

现在说起运动队的饮食,孙杰已经很了解了,“队员每餐都需要蛋白质,鸡蛋就是每餐都有的,牛羊肉可以增长体力,赛餐,会比较清淡。”

食堂早餐是8点半开餐,午餐一般是12点,晚餐是6点。现在夜场比赛开始了,就变成了了一天4餐。食堂的全部工作人员加上孙杰只有6人,将近40人用餐的工作量挺大,工作时长也很短。“我们这个小组的氛围挺好,家都是住在附近的,虽然是工作关系,但是大家和教练队员的感情都挺好的,看着队员们对饭菜满意,我们心里也开心”,孙杰的笑容和话语都特别真诚。

记者看到,食堂周围种满了果树和蔬菜,转了一圈,发现果树之间也被充分利用种上了小菜。孙杰告诉记者,这些绿色的蔬菜都是给球队准备的。“既然食堂周围有空地,我们就充分利用空间,种的都是一些常见的家常菜,希望可以帮助球队吃到更新鲜、健康的食品,夏天的时候,有些品种的蔬菜就可以达到自给自足了,今天中午做的小白菜牛肉馅饼,这里的小白菜就是我们自己种的。”

辽沈晚报、聊沈客户端记者 王冠楠

相关新闻

主力开场受伤下场 沈阳城建遗憾终止主场连胜

本报讯 辽沈晚报、聊沈客户端记者王冠楠报道 15日晚,2019赛季中乙联赛第15轮全部结束。沈阳城建队在上半场先进一球的情况下未能守住胜果,主场1:1战平青岛中能队,本赛季主场全胜的纪录戛然而止。不过由于北区前三名球队非平即负,沈阳城建队并未因为这场平局拉大与榜首的距离。

比赛中,沈阳城建队开局阶段掌握场上主动,秦北辰为球队赢得一个禁区线附近的任意球机会,贾晓琛主罚踢出一道漂亮的弧线首开纪录。但随后沈阳城建队主力前锋权恒在一次门前机会抢点中,与对方主力门将正面相撞。这一次奋不顾身的“刀山球”让双方球员都痛苦倒地,而权恒更是在这次相撞中伤到了膝盖,不得不被换下。当权恒一瘸一拐地慢慢往休息室走的路上,他的拼搏精神得到了主场球迷的掌声。

这个被动换人打乱了沈阳城建队的战略部署,他们在随后的比赛中很难组织起像样的进攻。下半场,青岛中能队利用沈阳城建队造越位失误扳平分,1:1的比分保持到终场,双方握手言和。

在赛后接受采访时,沈阳城建队主教练于明坦言:“青岛队是一支强队,上赛季主客场双杀了我们,所以结果是可以接受的,我对队员的拼搏非常满意。”就比赛结果而言,沈阳城建队应该完全可以接受。实事求是地讲,6年前还在征战中超联赛的青岛中能队实力非常强劲,如果不是因为未在规定时间内执行国际足联纪律委员会的处罚决定,导致球队新赛季以-6分开局,青岛中能队本来也是本赛季冲甲的热门球队之一。但即便如此,青岛中能队第一循环在面向目前北区前四名的球队时保持不败,显示了极强的韧劲。

本轮比赛,榜首的泰州远大2:2战平第三名河北精英队,而排在第二位的淄博蹴鞠队主场0:1负于宁夏火凤凰队,这对沈阳城建队来说是本是一个迎头赶上的绝佳机会,但最终还是没能把握住。于明对此也颇有些惋惜:“权恒下场之后,我们在前场失去了一个可以控球的支点,球队的进攻比较乱。如果没有这个意外,我们其实还是有可能会获胜的。”

根据赛程,沈阳城建队本周迎来一周双赛,周三将继续主场作战,对手是排名北区榜首的泰州远大队。



食堂工作人员按照不同标准安排荤菜、素菜与主食多样搭配。



队员的用餐形式是自助式的。

本组图片由辽沈晚报、聊沈客户端记者王冠楠 摄