

打造“铁军” 辽宁羽毛球队猛练体能

一次次前场后场的折返，一次次的跳起扣杀，辽宁省体育事业发展中心球类训练馆内，羽毛球队员的训练服早已被汗水湿透。羽毛球是一项对体能要求极高的运动项目，记者探访球队封闭训练发现，经过近几个月的体能强化训练，队员在球场上的状态改变不小。

强化体能训练让队员更快了

走进辽宁羽毛球队的训练场地，单打组和双打组正分别在场地两侧进行多球训练和对抗训练。目前，辽宁羽毛球队一线队分成单打组和双打组，单打组的主教练是王岩，双打组的主教练是杜婧，两位教练都是亲自上手指导队员。可以看出经过近几个月的体能强化训练，队员在球场上的状态更积极了。

辽宁省羽毛球队总教练王斌介绍说，现在响应体育局发出的打造“辽宁体育铁军”的号召，恶补体能短板、强化体能训练后有了很好的效果，“我们辽宁队以前是体能强，速度、力量好，但是这几年体能下滑，这和我们体能训练的重视程度有关”。

羽毛球是一项体力消耗极大的运动，体能在选手技战术水平接近的情况下，往往成为决定比赛胜负的重要因素。

因此，科学的进行体能训练，对



球员在训练中奋力拼杀。

于羽毛球运动的提高起到重要作用。

“基础体能是专项体能的基础，我们现在加大了基础体能的比重，可以看到运动员对抗中速度和力量明显上涨”，王斌告诉记者，体能上来了，运动员的技术能发挥得更好，思想上也有很大的提高。

年轻队员相互比着训练

球场、田径场、健身房……长跑、

短跑、力量、跳绳双摇……羽毛球队的训练课可不仅仅是打球，每周要训练得内容很多。因为羽毛球是一项对身体综合素质要求极高的运动，它需要出色的体能、突出的爆发力以及极快的移动速度和反应速度，保证比赛所需的较强动作发力和长时间的奔跑、蹬、跳、跨以及上肢的连续击球动作。

王岩教练举例说，双摇跳绳就是每个队员都要练的，根据全国测试要求，有1500次一组，还有3分钟、2分钟、1分钟、30秒一组的多种测试。

“双摇1500次，队里快的13分钟就能跳完，跳得慢的16分钟也能跳完了”。

男队的张维伊、顾俊峰、曹雨锋、田明道几位队员都是20岁出头，年龄相仿，水平也相近。几个大男孩的目标一致，有很强的团队感，训练中相互比着练。

曹雨锋算是队中速度比较快的队员，他的5000米成绩在18分钟左右。经过最近的体能训练，曹雨锋身体壮了不少，在场上的速度也快了。以前是每一个多拍之后，会比较累，精力的专注度就会下降，容易出现失误，现在加强体能训练后，现在的多拍能力明显加强了。

“最近真的练得很累，有时候训练完了，累到躺在场地上，一动都不想动。我们这个项目，场上需要很全面的能力，急转急停，反应速度，所以就需要练多种能力。”曹雨锋说。

花式打球获百万点赞

辽宁队现在的男单一号球员张维伊就是体能训练的受益者，从回来封闭训练到现在，他觉得自己收获很大，“在场上感觉自己整体速度比以前快了不少，包括挣扎能力和打反击的能力都进步了”。

张维伊觉得训练量最大还是在田径场上跑步，尤其是5000米。

他说：“其实我在队内不算跑得

快的，但是每一次我都非常认真，是竭尽全力了，那种撕心裂肺的感觉非常痛苦，但很磨练意志品质，坚持下来会很有效果，对打球会非常有帮助的。”

队里的训练辛苦，但是训练之余，张维伊和队友还是很会“玩”的，他们拍花式打球的视频，在抖音上获得了超过百万的点赞。两年前，他在抖音拍摄一段将羽毛球抽进西瓜里的视频，获得3000多万观看量和60多万点赞。

后来他又陆续发了一些稀奇的、不常规的打球方式，球桶、手机、鞋子到了他和队友的手里，都可以打出多回合球。

“看抖音，觉得打羽毛球也可以拍啊，自己就开始摸索，上传这些视频对羽毛球项目也是一种宣传，希望大家看过我的视频更加喜欢羽毛球，对羽毛球更有兴趣。”

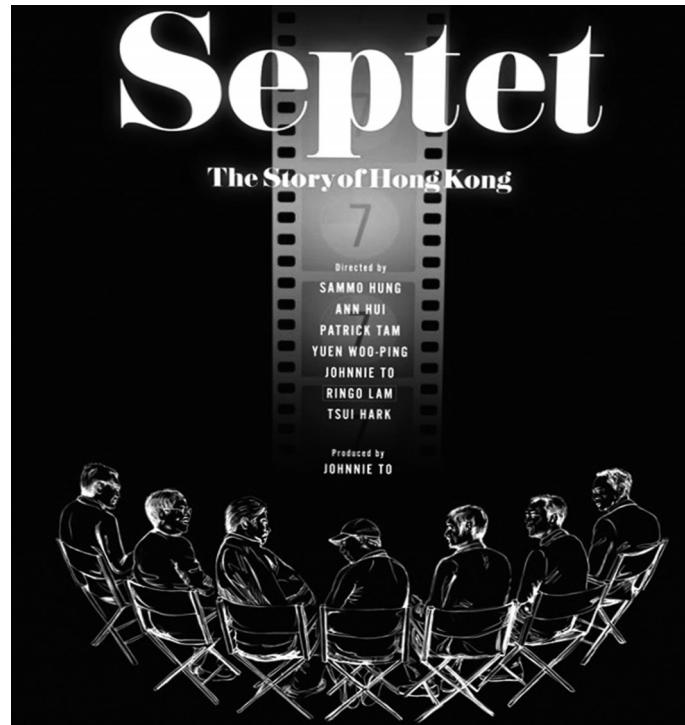
张维伊笑着告诉记者，现在虽然拍的少了，但其实还有不少好玩的想法。

2018年张维伊获得全国羽毛球锦标赛男单冠军，眼下他正在全力备战明年的全运会。

“现在的训练和备战我非常有信心，明年全运会的目标希望团体和个人能够进入前四名。如果能够进入到国家一队，我对自己还有更高的期望。”张维伊说。

辽沈晚报记者 王冠楠

戛纳电影节不办了 但片单放出来了



《七人乐队》海报。

尼斯、多伦多、圣塞巴斯蒂安、釜山等目前尚未宣布取消的多个国际电影节，希望这些电影能在那获得放映机会。

对于戛纳方面的做法，影迷纷纷表示这是“业界良心”，毕竟在全世界影迷心中，戛纳选片的水准是标杆一样的存在，而每年影迷在挑选自己的电影片单时，有戛纳标签的电影必然是重要参考之一。

而对中国影迷来说，最关心的就是在这份“戛纳2020”名单中华语电影的身影。有两部华语片进入到名单中——《七人乐队》和《野马分鬃》。《七人乐队》是一部向胶卷致敬的短片集，执导这部短片集的导演都是绝对的大咖，包括洪金宝、许鞍华、谭家明、袁和平、杜琪峰、林岭东、徐克，他们用这部电影来致敬胶片时代。片方也表示，希望该片能在年内和观众见面。魏书钧导演的《野马分鬃》，从曝光的剧情看，是一个讲成长和生活的代价的故事。

另外，备受影迷关注的《釜山行2：半岛》、皮克斯动画工作室的新作《心灵奇旅》、宫崎骏之子宫崎吾朗的导演新作《阿雅与魔女》都在名单中。

辽沈晚报记者 张铂

中国足协：六名违规国青队员被取消入选国家队资格

中国足协6日宣布，陶强龙等六名国青队队员因违反国家队疫情防控规定私自外出，被取消入选征调进入中国各级国家男子足球队的资格，并禁止参加中国足球协会举办的比赛六个月。

中国U19国青队于5月17日至6月6日期间在上海进行集训。5月30日晚，在队伍例行查房后，陶强龙、刘祝润、彭号、任丽昊、韩东、何龙海六名队员经核实未请假擅自外出，直至次日凌晨返回。中国足协表示，这一行为严重违反国家队疫情防控规定私自外出，在队伍内部造成了不良影响，做出以下处罚：

一、取消六人征调进入中国各级国家男子足球队的资格。二、禁止六人参加中国足球协会举办的比赛六个月（2020年6月1日起至2020年11月30日止）。三、责成相关俱乐部对违纪球员进行批评教育并做出进一步处罚。

同时，中国足协责成U19男足国家队就落实疫情防控工作不严的情况做出深刻检查，并吸取教训，防止此类情况再次发生。

据新华社

分类广告

上门办理：孙玉丽 13998140822

订制电话：024-22282990

注：本公司不接受双方交款律师律所，使用本公司，请自行办理法律手续。

厂房门市

出租50亩场地

浑南水电全可分割 13804904438

◆转让工业28亩于洪1360412768

便民信息

◆大兵搬家全市连锁024-88883333

回收求购

高价收各种报废车，能不

能开的都要13614011300

托老养护

花园式养老院 费用低营养

医养结合 88273999

招聘

保回收现金结算带回

手工活 家做 18240409817

医疗美容

咳喘 胸疼 咳血

声哑 询王主任

13555818460

声明

◆于小芳身份证号211421199201117

204董超 211421198911236816遗失沈

阳恒大时代新城认购书(收据)编

号:G2137488 金额:20000,声明作废。

◆辽宁圣大管材有限公司公章(号码

21010600098841)丢失声明作废。

◆文华苑 C1#1-27-1,业主:刘伟,房

款金额:276347元,房款收据丢失。

◆富林遗失中国人民武装警察义
务兵证 证件编号:兵字第 201700

25476 号,声称作废。

◆辽宁省海外华商投资促进会(统

一社会信用代码:51210000732334559J)

不慎遗失发票领购簿,声明作废。

◆沈阳鹤祥贵金属有限公司统

一社会信用代码 91210100MA0UW

WR32D 营业执照正副本丢失,声称

作废 2018.1.23 日核准

◆沈阳朝瑛量行物业管理有限公司

财务章号 21019800032625 丢失,声称

作废。

◆沈阳市铁西区食品包装厂营业执

照正、副本注册号 2101062248035 丢

失声明作废。

◆辽宁圣大管材有限公司公章(号码

21010600098841)丢失声明作废。

◆文华苑 C1#1-27-1,业主:刘伟,房

款金额:276347元,房款收据丢失。

◆郭钰专业技术职称证书中级职称
证(给水排水工程专业)证书编号
00152063 丢失声明作废。

◆汪洋专业技术职称证书中级职称
证(给水排水专业)证书编号 00246229

丢失声明作废。

◆王丽娟专业技术职称证书高级职
称证(给水排水专业)证书编号
181023410 丢失声明作废。

◆裴俊专业技术职称证书中级职称
证(电气专业)证书编号 00072544

丢失声明作废。

◆沈阳市东陵区一兴建筑工程机械
有限公司营业执照正副本 92210112MA0X

DTR76R 丢失作废。

◆于洪祥 就业失业证,证号
211422021056315 丢失声明作废。

◆关洪强专业技术职称证书高级工
程师,电气专业号 00052978 工程师电
气专业编号 0036493 丢失声明作废。

减资公告
辽宁天拍网络电子商务有限公司,统一社
会信用代码 91210103MA10205X1U,
经公司股东会研究决定注册资本由人
民币壹亿元整减至人民币伍仟万元整,请
各债权人自登报之日起 45 日内向本公
司申报债权。

住所:辽宁省沈阳市沈河区青年大街
55 甲号五楼 B 区 OKP K43 室

联系人:樊女士,电话:18640102096

联系人:金先生,电话:13080759826

资料图

注销公告
沈阳市云龙食用菌种植专业合
伙企业注册号 2101120000114X 依
经合作社成员研究决定解散,请各债
权人自登报之日起 45 日内,来本合
伙社申报债权。

住所:沈阳市东陵区祝家镇小常王
寨 28

联系人:金先生,电话:13080759826

联系人:樊女士,电话:18640102096

联系人:金先生,电话:13080759826