

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。

辽沈晚报记者 查金辉 摄

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……羽毛球球队的训练课可不仅仅是打球,每周要练得内容很多。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劲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,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,对羽毛球更感兴趣。”

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

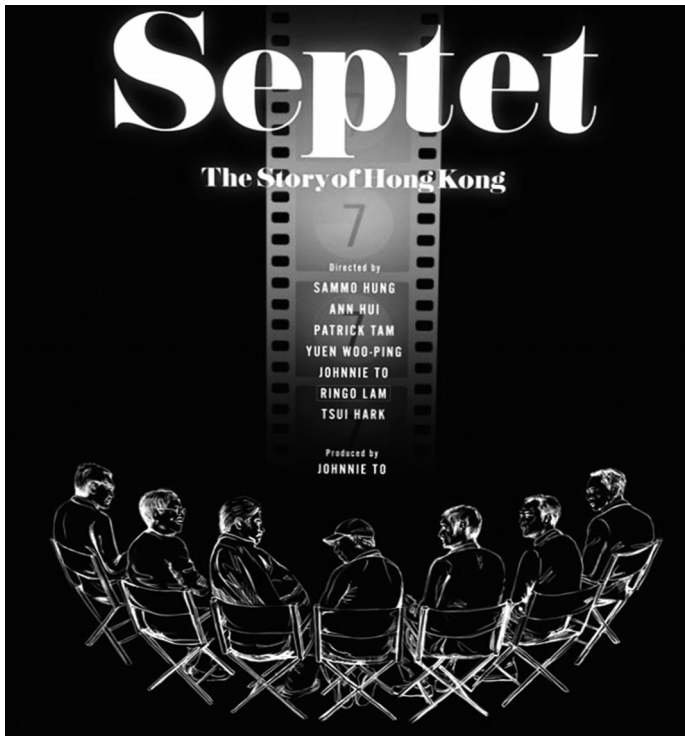
虽然目前全球的电影市场几乎都陷入停滞状态,但不得不说,戛纳电影节依然是影迷心中的“业界良心”。在已经确定无法举办电影节的情况下,戛纳近日还是用线上的形式公布了一份入选影片名单。

戛纳电影节组委会方面表示,给出这样一份名单是为了把这些好电影打上“戛纳”标签,希望有助它们能在还未取消的电影节上有机会亮相。而对普通影迷来说,戛纳推荐也是大家一年追影片单的重要参考。而在这份“戛纳2020片单”中,华语电影没有缺席。

6月4日凌晨,戛纳电影节方面揭晓了这份片单,片单共有56部影片入选,这些影片是从来自147个国家和地区的2067部报名影片中选出的,这也是戛纳史上首次报名影片数量超过2000部。

既然不展映不评奖了,戛纳为何还要推出这样一份名单呢?福茂回应:“因为我们的选片人已经看了这些电影,非常喜欢,我们想将它们推介给全世界的观众,这也是我们的职责所在。”

入选影片的海报和片头会打上“戛纳2020”的标记,并被推荐给威



《七人乐队》海报。

资料图

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里获得放映机会。

对于戛纳方面的做法,影迷纷纷点赞称其是“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,希望该片能在今年内和观众见面。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
订版电话:024-22829900

房屋门市

出租 50亩场地 浑南水电全可分割 13804904338

◆转让工业地28亩于洪 13604012768

便民信息

◆大兵搬家全市连锁 024-88883333

回收求购

收车 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 费用低营养餐 88273999

◆单富林 遗失中国人民武装警察义务兵证 证件编号:兵字第20170025476号,声明作废。

◆辽宁省海外华商投资促进会(统一社会信用代码:51210000732334559L)不慎遗失发票领购簿,声明作废。

◆沈阳腾祥甦金属材料有限公司统一社会信用代码 91210100MA0UWR32D 营业执照正本丢失,声明作废 2018.1.23日核准

◆沈阳朝瑛量行物业管理有限公司财务章号 210198000032625 丢失,声明作废。

◆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 210106000998841)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(给排水专业)证书编号 181023410 丢失声明作废。

◆武俊潇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队营业执照 执 照 正 副 本 92210112MA0XDTR76R 丢失作废。

◆于洪祥就业失业证,证号 2114222014056315 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 丢失作废。

沈阳市卧龙墓园

经省民政厅批准的合法公墓之一, 交通便捷,服务周到,价位齐全。

选购墓穴全年有班车免费接送

墓园地址:沈阳市浑南新区王滨乡尖山子村(距城区约15分钟车程)

电话:024-24756770 24756862 24317242

为倡导文明祭祀,我园禁止烧纸,禁止燃放鞭炮。

疫情期间进园区办理业务请佩戴口罩, 配合测温,信息登记。