每餐十多道菜 住起来像家一样

揭秘国羽晋江"吃住练"

"在这里,训练环境和后勤保障都是一流的,感觉很贴心,球队可以专心投入训练,没有后顾之忧。"这一段话,是正在晋江 集训的国羽集训队每一位运动员、教练员和工作人员的共同心声。今日,本报记者带领大家探秘国羽,看一看国羽将士在晋 江的"吃住练"。 本报记者 李诗怡 秦越 文图

场地设施专业齐全 训练无后顾之忧

据了解,为了迎接国羽集训队的到来,晋江少体校训练基 地的工作人员正月初三就陆续上岗,打扫清洁训练场地,整理 布置公寓,落实后勤保障工作的每一个细节,做好万全准备。

记者探营当天上午,女单、男单、女双和混双运动员, 以项目为单位,分散在球馆各处,在教练员的指导下进行 训练。场地上落满洁白的羽毛球,场面甚是壮观。现场 可以看到,训练场地和上一次国羽青年队集训时的布置 没有变化,20片场地依旧用帘子隔开。据悉,此举主要 是为了保证各项目之间互不干扰,提高训练效率。

与此同时,在场馆负一层,男双运动员正在力量房内开 展体能训练。跑步机、动感单车、椭圆机、杠铃、专业拉伸 器,以及各种针对身体不同部位的力量训练器械一应俱全, 国羽小伙子们在力量房内挥汗如雨,一刻也不松懈。据介 绍,为了保障国羽队的训练,基地每天都有专门的工作人员 对训练场地和运动器材进行检查,并及时整理维修。

"基地各方面的保障都很好,很适合封闭式管理。训 练设施专业齐全,训练场地不仅面积大了,数量也多了, 还有力量房和田径场,完全能够满足队伍训练要求。"国 羽此次晋江集训的主要负责人潘莉表示。

荤素搭配营养又美味 国羽队员直呼味道好

中午11时30分,结束训练的国羽将士们收拾好装 备,穿上外套,三三两两向食堂走去。

国羽队的餐厅位于食堂二楼,一楼则是后厨。放好 装备,洗干净手……李响步伐轻快地走进餐厅。餐厅入 门处的消毒柜内,摆放着碗碟、筷子、勺子等餐具。自助 餐炉上,整齐摆放着十多道菜品,不仅有肉类、海鲜,还有 玉米、红薯等粗粮,荤素搭配,香气扑鼻,令人食指大动。 当天提供的两道营养汤分别是虫草花乌鸡汤和冬瓜丸子 汤。餐厅还提供香蕉、小番茄、梨等各类新鲜水果,一旁 的冰柜里摆放着丰富的酸奶和饮品。

值得一提的是,国羽集训队的队员来自全国各地,为 了满足大家不同的口味,餐厅内还摆放着各式各样的调 味品,以供大家选择。

拿着餐盘绕着餐炉走了一圈,李响盛了满满一盘食 物。经过一上午的高强度训练,此刻的他早已饥肠辘辘, 迫不及待拿起筷子大快朵颐,尽情享受美味。"每道菜的味 道都很棒,很符合我的口味。"李响一边嚼着白米饭,一边 笑着说道。

运动员公寓细节满分 "住起来和家里一样舒服"

午餐结束后,队员们步行来到位于食堂一侧的公寓 大楼。在电梯口的架子上,摆放着一排排快递。"现在大 家都喜欢网购,每次有快递,保安叔叔会消毒后再统一放 到这里,我们训练结束了就直接过来领取,很方便,也很 安全。"正在领取快递的张嵩烨说道。

宿舍内,郑岚正坐在床上休息。宽敞的房间内,摆放 着两张单人床,卡通的床品十分可爱。入门处摆放着几 双鞋子,阳台上挂着晾晒的衣服,充满生活气息

这是郑岚首次到晋江集训,便收获了许多惊喜。由 不慎扭伤,当天她一直待在房间内,但一点儿也不觉得 无聊。"因为训练强度比较大,所以休息时一般会选择待 在宿舍。除了训练馆,宿舍是我们平时待的时间最长的 地方了。"她笑着说,晋江基地的宿舍住起来和家里一样 舒服,"空间很大,洗衣机、冰箱、电视等大件家电应有尽 有,还有各类生活用品,基地的工作人员真的太细心了。

'有时候精神上比较疲劳,在宿舍好好睡一觉就'满 血复活'了。"除了看看技术录像,郑岚和其他年轻女孩一 样,也喜欢听歌、看剧,"每个房间都有WIFI,速度还挺快



陈颖

运会

秦越



运动员公寓生活用品齐全,温馨舒适。



每餐十多道菜,国羽队员享受美味。

在此次国羽集训队的40名运动员中,有5 名来自福建的队员,包括3名女队员和2名男队 员。作为女双队员,这是来自福州的陈颖颖二 度到晋江集训,也是她首次入驻晋江少体校训 练基地。这位出生于2000年的年轻小将表示, 希望通过此次晋江集训,磨炼提升自己,在全运 接受记者采访前,陈颖颖刚结束一场激烈

的对抗。复盘比赛,她表示,由于和队友是新搭 档,比赛中会出现不顺畅的地方,双方都在努力 磨合。不过和集训刚开始相比,组合的默契已 经不断得到积累,相信一定会越来越好,能够在 训练中一起进步、成长,这让她感到很开心。

今年1月,在国羽队举行的调赛中,陈颖颖 在激烈的竞争中脱颖而出,获得女双第四名,成 功入选国家集训队,也获得了到晋江集训的机 会。谈及此事,陈颖颖的脸上露出淡淡的笑 容。在她看来,这是对自己努力的肯定。面对 高手如云的国羽集训队,她直言,压力会有,但 更多的是动力,最重要的是做好自己,才能收获 更多的机会,比如冲击一队。

对于在晋江的集训生活,陈颖颖表示感觉 一切都很亲切,一到基地就适应了,"基地的设 施设备很齐全,训练场地、力量房、宿舍、食堂的 保障都很到位,如果出现伤病需要治疗也很方 便。"目前,训练占据了陈颖颖绝大部分的时 间。空闲时,她会和舍友聊聊天,看看视频,或

据悉,陈颖颖从小就运动细胞活跃,9岁 时,她开始接触羽毛球,并一直坚持到现在。在 2020年全国羽毛球锦标赛上,作为福建女队主 力,陈颖颖和队友一路过关斩将,携手斩获团体 冠军。这也是福建阔别33年后,再次登上冠军 宝座。"能够专注自己喜欢的东西,是一件十分 幸福的事情,也不会觉得累。"面对即将到来的 全运会,陈颖颖表示会积极拼搏,全力冲击好名

中国游泳争霸赛 肇庆站落幕 "上午亮剑"初见成效

肇庆站比赛落幕,在对标东京奥运会游泳比赛"晚上 预赛、上午决赛"的检验中,名将们普遍能够在上午 决赛中交出"满意答卷":张雨霏强势横扫4金,杨浚 瑄改写女子200米自由泳亚洲纪录、男女4×100米 混合泳接力阵容强劲, 闫子贝、汪顺、覃海洋、刘湘等 名将发挥稳定,彭旭玮、唐钱婷、余依婷、葛楚彤等小 游泳争霸赛是中国游泳协会打造的创新赛事,

据新华社 昨日,为期四天的中国游泳争霸赛

共设两站,每站为期四天,首站跨年在石家庄、第二 站在肇庆举行,目标就是锻炼提高运动员"上午亮 剑"的本领。然而由于运动员的训练周期安排不同, 王简嘉禾、李冰洁、傅园慧、于静瑶等名将缺席本站 比赛,徐嘉余等冠军选手在本站练兵副项。

江苏选手张雨霏已成为新一代"蝶后":在女子 200米蝶泳中的夺冠成绩2分06秒25超过了2019 年世锦赛冠军,100米蝶泳成绩游出世界水平,在男 女4×100米混合泳接力中稳如泰山,还在副项50米 自由泳中意外收获金牌。

山东选手杨浚瑄以1分54秒70改写200米自由 泳亚洲纪录,刷新了日本选手池江璃花子保持的亚 洲纪录1分54秒85,也提高了她本人保持的全国纪 录1分54秒98,她同时还是100米自由泳金牌得主, 在男女4×100米混合泳接力中出任最后一棒自由 泳,和徐嘉余、闫子贝、张雨霏的配合默契,游出3分 41秒66的决赛成绩,虽然距离他们在去年10月全 国冠军赛打破世界纪录时的3分38秒41的成绩有 点差距,但在本不是赛季的3月初游出这样的成绩 证明了他们的实力。

男子方面, 汪顺在200米和400米混合泳中无人 能敌;闫子贝和覃海洋各自捍卫100米和200米蛙泳 的地盘;余贺新和季新杰各自包揽50、100米及200、 400米自由泳双金。

几位女将在比赛中小试锋芒,湖北仰泳小将彭 旭玮是100米仰泳预赛和决赛中唯一突破1分大关 的选手,她包揽100米和200米仰泳金牌;山东队葛 楚彤在400米混合泳中"挑大梁",浙江队余依婷力 夺200米混合泳冠军;上海队唐钱婷则在100米蛙泳 中以1分6秒39创造个人最好成绩,有望为女子混 合泳接力组合增添力量。

如果说两站争霸赛只是中国游泳备战东京奥运 会的模拟考试,4月底即将举行的全国游泳冠军赛 暨奥运选拔赛将是"最后摸底考试",国内所有高手



菲律宾篮协高管曝 亚预赛第三窗口期 延期至6月

本报综合 昨日,据菲律宾媒体报道,菲律宾篮 协执行董事Sonny Barrios透露,男篮亚预赛第三窗 口期比赛可能会延期至6月进行。

Sonny Barrios 在一档电台节目中说道:"我们的 计划是在6月14日至20日之间举行比赛,这是一个 暂时的日程安排。他们(菲律宾篮协和国际篮联)还 没有发布官方声明,但这是我们现在正在考虑的。"

此前,由于卡塔尔近期新冠疫情加剧,原定于2 月17日开始的男篮亚洲杯预选赛无法进行。国际 篮联也取消了此次窗口期比赛,并确认了目前亚预 赛剩余的A、B(中国男篮所在小组)、E组,菲律宾将 举办两个小组的比赛,黎巴嫩将举办剩余一个小组 的比赛。

吴孟达葬礼在港举行 周星驰等人到场致意

据中新社 昨日下午,香港影星吴孟达葬礼在 红磡世界殡仪馆举行。吴孟达生前的最佳拍档周星 驰,以及刘德华等演艺圈中好友均送来花圈并到场

吴孟达因癌症病情恶化在2月27日下午5时 许病逝,终年70岁。吴孟达家人在3月7日于世界 殡仪馆为他设灵,其间设公祭时段,开放予公众人 士前来致敬,告别仪式则于8日举行,礼毕后灵柩 随即移往柴湾歌连臣角火化场举行火化礼

演艺圈好友包括周星驰、周润发、刘德华、张学 友、黎明、郭富城夫妇、古天乐、惠英红、刘青云夫妇 等,均送来花圈。周星驰送来的花圈上写着"永远怀 念",而周星驰亦于下午4时许抵达灵堂致意,是首 个抵达的演艺圈好友。随后,吴君如、刘德华等人亦

当日,吴孟达弟弟吴利达在现场接受记者访问 时,首先感谢外界这么多年对吴孟达的关心,他又说 以哥哥为荣,"他对家庭的照顾,对父母的孝顺,对兄 弟及好朋友的关怀,令个个都对他赞不绝口,我们家 人都以他为榜样。"一向低调的吴孟达家人,甚少接 受传媒访问,7日联合向外界发出新闻稿向众人表 达感谢,并透露,吴孟达火化后,骨灰将随家人返回 马来西亚。

浔兴青训营春季周末班开营啦 新老学员大聚会 趣味训练受欢迎

本报记者_李诗怡 秦越 文图

本报讯 "下周见!"上周 六下午6时,结束两个小时的 训练,曾浚珏抱着篮球,和小 伙伴们挥手告别……当天,参 加2021年福建SBS 浔兴篮球 春季周末班的学员在奥林春 天SBS运动生活馆二楼迎来 第一节训练课,新老学员大聚 会,现场欢声笑语不断。

据悉,本届春季周末班具 角形。 体训练时间为2021年3月6 日至6月27日期间的每周六、 周日,扣除清明、五一、端午节 假日,每周单节共计15节课,形。虽然大家已经气喘吁 每周双节共计30节课,下设 吁,但没有听到教练停止的 少儿班、基础班、提高班与强

下午4时,提高班的训练 拉开帷幕。作为一个全新成 立的班级,班内既有与浔兴青 训营结缘多年的老生,也有初 次接触的新生,大伙相聚在一 起,开启全新旅程。

经过热身和运球训练 后,接下去的课程是脚步练 习。"首先进行冲刺跑,大家 要用最快的速度冲到对面。"

·侧的底线冲刺而去。 随后 又进行了跨步急停、后撤步 等移动练习。

距离课程还有半小时结 束,此时,教练拿出五个三角 四人一组。每个小组的四个 组员分别手持颜色不一的小 三角形,第一位组员需要跑过 去将小三角形套在三角锥顶 端,剩下的学员接力更换小三

一趟、两趟、三趟……学 员们在场地内不停歇地来回 奔跑,传递手中的小三角 口令,没有一个人停下步 伐。随后,教练还提升了游 戏的难度,但这没有难倒兴 致勃勃的篮球小将们,大伙 沉浸在游戏中,现场一副热 火朝天的景象。在一次次碰 触中,在一张张笑脸中,学员 之间的距离被悄悄拉近,课

堂气氛不断升温。 "训练就到这儿,大家穿 上外套,拿好自己的东西,排 队到一楼,等家长来接。"由于 话不多说,随着一声声清脆 当天的训练中,有一位新学员 的哨响,学员们迈开步伐,从 穿了牛仔裤,解散前,教练特

一侧的底线,竭尽全力向另 地叮嘱大家,训练时一定要穿 过多年篮球训练。今年,之所 运动服和运动鞋,方便运动, 以为儿子报名参加浔兴青训 避免受伤。

"训练开心吗?""开心!" 锥放置在边线,又将学员分成 透露,儿子今年11周岁,接受 适应了。

营,除了离家近、方便接送外, 还因为信赖浔兴青训营的品 球馆门口,曾水涵收到了儿子 质。"球馆条件很好,而且教练 曾浚珏热情的反馈。曾水涵 都很专业,孩子一过来很快就

双胞胎兄弟再度报名 "浔兴青训营是最佳选择

本报记者_李诗怡

者再度见到张擎、张挚兄弟 俩。"去年因为路程原因,我 还要接受专业训练,弟弟张 们报名了离家近的训练营, 挚决定一起参加,"平时我们 一段时间下来,还是觉得最 都是形影不离,什么事情都 适应浔兴青训营的训练,很 想念这里的教练和小伙伴, 且打球可以锻炼身体。" 所以又回来了!"

胎兄弟,今年13岁。回忆起 都不懂,完全就是两只'菜 第一次牵手浔兴青训营,哥 鸟'。"回忆起往事,兄弟俩乐

上篮球,兴致勃勃地想学习 在提高班的训练中,记 篮球,于是就报名了浔兴青 一起做,这次当然也一样,而

"一开始我们报名的是 张擎、张挚是一对双胞 基础班,那时候连运球、投篮 哥张擎告诉记者,四五年前, 开了花。在浔兴青训营的这

有了显著进步,还长高了许 最让他们开心的,是因为篮 球而认识了许多朋友。 一开始跟随哥哥的脚步

而来的张挚,如今已经成为一 家 1VS1 斗牛, 不浪费一分一 骄傲地举起了手。见此场景,

自己因为看别人打球而喜欢 几个年头中,通过刻苦训练, 张挚在旁边笑着点点头,在他 兄弟俩成功蜕变,不仅球技 看来,哥哥不仅是篮球场上的 伙伴,也是激励自己前进的榜 训营。见哥哥喜欢上篮球, 多,顺利进入提高班。不过, 样,他会像哥哥一样专注篮 球,不断提升自己

在兄弟俩心里,都藏着 一个小心愿,那就是可以参 加学校篮球比赛,在球场上 名真正的篮球迷。周末时,碰 展现自己,尽情享受篮球带 上没有篮球课,他会和哥哥在 来的快乐。他们也明白,自 己在篮球道路上刚刚启航, 秒和篮球做伴的时间。当被 未来是一片星辰大海,他们 问及比赛谁赢得更多时,哥哥 会在浔兴青训营相互扶持, 一起坚定地走下去。