

據中新網報道，隨着中國體育代表團的最後一批成員抵達北京，所有參加東京奧運會的中國體育健兒們都已凱旋。根據防疫要求，運動員們將在多個城市進行隔離。賽場上虎虎生威的奧運健兒，在隔離期間都會做些什麼呢？

中國奧運健兒可「玩」出新花樣



● 汪順展示一些基礎訓練。汪順抖音视频截圖

● 李發彬展示「金雞獨立」。李發彬抖音视频截圖

中國代表團共收穫38金32銀18銅，38枚金牌，追平了境外奧運會的最佳成績。賽場上的出色發揮源自於平日的艱苦訓練，即使是回國後的短暫隔離生活，通過訓練保持身體狀態，也成為多數運動員的日常，網友們直呼「太自律了」。

侯志慧廚房變力量訓練房

隔離房間的廚房被改造成了侯志慧的力量訓練房；被譽為「寶藏女孩」的李雯雯進行着簡單的拉伸、力量訓練；摘得男子200米混合泳金牌的汪順，則進行了俯臥撐、瑜伽等基礎訓練；幫助中國隊時隔13年奪得蹦床金牌的朱雪瑩，進行着團身跳的練習。

東京奧運在社交媒體和視頻平台引起了熱議。面對熱情的媒體和網友，「直播+連麥」互動同樣受到了不少運動員的青睞。

射落兩金的楊倩人氣爆棚，在直播中回應髮卡和保研等話題；在東京以「金雞獨立」聞名的李發彬，則是和演員趙文卓互動，說期待對方可以參加自己的婚禮。

隔離伙食變美食Vlog

由於運動員們不能隨意出入，每日三餐會有專人送到房間，那麼隔離期間的伙食如何呢？運動員們的美食Vlog可以給你答案。

「吃的還是豐富的，有一份湯、一份水果和一份盒飯，不過我的飯量比較大，一次要吃兩份盒飯」，汪順對於伙食的評價頗高；中國三人籃球女籃隊員楊舒予則是為網友們送上了沉浸式視頻，四菜一湯是「基本操作」。

展示不為人知才藝

此次隔離也給了在奧運賽場拼盡全力的健

兒們一個緩衝的機會，不少運動員們趁此機會展示了不為人知的才藝。

重劍冠軍孫一文穿入場禮服開啟了一段舞蹈慶祝表演；射擊冠軍楊皓然同樣「文體兩開花」，熟練地彈起了吉他；同在射擊隊的張常鴻則是在鏡頭前一展歌喉；近期爆火的「袋鼠搖手舞」，你看過奧運冠軍版嗎？平衡木冠軍管晨辰為大家表演了一番。

本次奧運會，中國代表團的出色表現令人欣喜，在回國之後，運動員們便開始整理自己的「奧運總結報告」。

「現在是不是所有的運動員都在寫總結啊，我已經修改了6遍了了了了了了」，「沒有不務正業，總結早寫完了」，賽艇女子四人雙槳冠軍呂楊、蹦床亞軍劉靈玲紛紛在社交媒體晒出了自己的總結，楊舒予拍攝的Vlog中同樣出現了「2020東京奧運總結」，網友們不禁表示：「是寫論文時候的我」。

傳授健身妙招

平日裏，運動員們有着嚴格、科學的訓練計劃，早前的「全民健身日」，不少奧運選手面對鏡頭介紹了健身妙招。

「背挺直，手扶牆，跟着雨霖練力量」、「左伸手，右抬腿，強健腰腹看孫楠」，在公益宣傳片中，奧運選手帶着大家一起健身。羽毛球女單冠軍陳雨菲拍攝了「我沒有小肚腩」、「奧運冠軍陳雨菲教你房間內練步伐」等視頻，向網友們介紹如何鍛煉腹肌、怎樣在室內練習羽毛球步法。

原本有些枯燥的隔離生活，被運動員們「玩」出了花樣。希望他們都能夠順利結束隔離，為奧運征程畫一個完美的句號！



● 楊舒予變身美食專家。楊舒予抖音视频截圖



● 楊皓然熟練地彈起了吉他。楊皓然抖音视频截圖

隔離生活枯燥？



● 蘇炳添希望到內蒙古走走。法新社

蘇炳添想到內蒙古感受大草原

10日，內蒙古自治區黨委宣傳部副部長、文化和旅遊廳黨組書記、廳長鄭東波向「亞洲飛人」蘇炳添發出邀請：「熱忱歡迎奧運英雄來草原。」

蘇炳添在東京奧運會男子100米半決賽中，以9秒83的成績打破亞洲紀錄、排名第一進入決賽，成為中國首位進入男子100米決賽的運動員。

近日，蘇炳添在社交平台表示，假期要來內蒙古感受下大自然的空氣和當地的旅遊文化，因為那裏很乾淨沒有太多的雜音，希望去內蒙古好好休息一下。

鄭東波回應稱：「我們的奧運英

雄蘇炳添（副）教授，聽說您要來我們內蒙古度假，我代表內蒙古各族人民向您表示熱忱歡迎，歡迎奧運英雄來我們內蒙古大草原。」

「這裏正像您所說的，這裏的天是非常遼闊的，這裏的風也是非常柔和的，來到這裏，給心靈放個假，希望您帶着自己的家人和戰友們一同來內蒙古大草原。另外，內蒙古的文化非常厚重，因為我們國家56個民族在內蒙古大地上生活的就有55個，每一個民族都有非常璀璨的文化，一定會讓您發自內心的感受到我們偉大祖國的多彩民族文化。」鄭東波表示，大草原安排好了！

● 中新網

鄧亞萍讚馬龍為定海神針

香港文匯報訊（記者 楊浩然）奧運冠軍、乒乓球女子單打大滿貫得主鄧亞萍，日前就東京奧運會分享了自己的感受。當談到贏得男團和男單金牌的後輩馬龍時，鄧亞萍稱讚這位奧運5金得主，絕對撐得起「龍隊」這個稱號。

馬龍在早前東奧拿下個人第5枚奧運金牌，超越鄧亞萍、王楠、張怡寧，成為國乒隊史上奪得奧運金

牌最多的選手。在談到自己金牌數被超越時，鄧亞萍誇讚馬龍「了不起」，並指出馬龍正手的打法非常有殺傷力，應當堅持下去發揚光大。

作為國乒領軍人物之一，馬龍有着「龍隊」的稱號，鄧亞萍則指馬龍絕對是球隊的定海神針：「馬龍是一個偉大的運動員，在團隊最困難的時候，他能夠頂住，為男隊能夠起到一個定海神針的作用；至於他本人在自己最困難的時候，又能咬牙堅持，掃清所有的障礙，最後跟隊友會師。不管怎麼樣我覺得「龍隊」這個稱號他擔當得起，作為男隊的一哥，承擔着最重要的任務，最重的壓力，我覺得他做得非常好，真是了不起，祝賀他，也恭喜他。」



● 鄧亞萍讚馬龍表現。新華社

足總分享會暨嘉許禮 劉潤兒膺「香港足球小姐」

香港文匯報訊 香港足球總會日前舉辦「香港足球總會分享會暨嘉許禮」，為本年度「香港足球小姐」得獎者揭盅，結果由大埔女足中場劉潤兒奪得。會上亦頒發「女子足球優秀表現獎」及「女子足球傑出發展獎」兩個由有心人士捐款而新設立獎項，為各女足選手和球會的努力作嘉許。

應屆「香港足球小姐」劉潤兒，過去一季作為大埔女足主力，在賽馬會女子甲組足球聯賽上陣14次，並攻入6球，最終幫助球隊以第6名衝線。對於今次獲獎，劉潤兒表示：「經常聽到以生命影響生命，之後我亦會教導自己球會的年輕球員。由於我是從事教育行業，我希望可以用自己的能力去影響或感染年輕球員，令他們喜歡踢足球。希望往後的日子，我可以成為年輕球員眼中，一位努力及態度積極的好榜樣。」

此外，公民（女子）、樂天（女子）、車路士足球學校（香港）（U18女子）和公民（U15女子），亦

獲頒「女子足球優秀表現獎」。於剛剛過去的女子甲組聯賽奪得冠軍寶座的公民（女子），亦連同港會（女子）、傑志（女子）和大聯盟足球學院（女子），贏得「女子足球傑出發展獎」。

至於香港足球總會副主席霍啟山則在嘉許禮上分享感受：「感謝各位運動員在過去一年的努力，同時亦感謝各間球會和背後的工作團隊。香港足球總會會一直支持女子足球發展，希望各女子足球員繼續努力，成為香港代表隊成員，為港爭光。」



● 一眾出席分享會的嘉賓大合照。足總圖片



● 劉潤兒希望用自己的能力去感染年輕球員。足總圖片

林大輝指體院老化 擴建有迫切性

體院由設計至啟用已近30年，與其他國際一流的比賽訓練場地比較，存在較大差距，設施也漸老化，有擴建的迫切性。他又以劍擊館為例，現時只有15條賽道，最多同時容納30人訓練，但本港精英劍擊運動員多過30人，加上賽道之間十分狹窄，根本不足夠應用，部分已損壞地板亦要用膠紙修補。

林大輝昨日在電台節目上指出，現時體院宿位僅400多個，但全職運動員逾

500人，因此有時要2至3人一間房，使用率超過九成半，形容已出現樽頸。他透露，新大樓將新增兩個多功能體育場館，計劃將乒乓球館搬到大樓，原有的乒乓球館會改成劍擊場，並加建體適能訓練場地。他又認同，要優化現有精英運動項目培訓制度，但強調不能降低進入門檻。

另外，羽毛球混雙港隊代表謝雪雪昨日在另一個電台節目上表示，希望政府

增聘教練、物理治療和按摩師，「其中一名教練即將離港回台灣，變成一名教練對30多名運動員，這是一個很大的問題。」而她的拍檔鄧俊文則希望提供更多出外比賽機會予年輕球員，以吸取大賽經驗，並指現時體院羽毛球館的冷氣機風向，會影響羽毛球軌跡，因此訓練時要關上大半冷氣，場地焗促，期望新體院大樓落成後，羽毛球館可安裝較合適的冷氣。



● 林大輝指體院有擴建迫切性。香港中通社

香港文匯報訊（記者 文森）行政長官早前宣布五項支持本港體育發展的政策措施，包括提早落成香港體育學院新大樓，體院主席林大輝昨日表示，沙田

傑志開操 連簽兩偷園悍將

香港文匯報訊 港超勁旅傑志昨日展開新赛季首課訓練，但由於球隊6月出戰了亞冠盃賽事，部分球員及暫代主教練金東進在回鄉休假並完成抵港隔離後，將於未來一周才陸續投入操練。另外，傑志昨日亦宣布與查理史葛及潘沛軒簽訂合約，二人去季均効力愉園。另外亞洲足協昨日宣布，由於朝鮮退出2022年U23亞洲盃資格賽，亞洲足協已於昨日下午為2022年U23亞洲盃資格賽重新進行抽籤。結果香港隊被編入K組，同組對手為日本及東埔寨。

