

中国男排凌晨突击查房

赢了美国队后,男排小伙飘飘然,周建安痛骂队员

本周末,中国男排将继续坐镇主场,迎战世界男排联赛的第二个对手荷兰队。虽然主帅周建安一再提醒队员要将自己摆在弱者位置,但在赢了奥运冠军美国男排之后,队员们开始飘飘然,周建安发现苗头不对后,紧急召开了全队会议,给大家浇了一盆凉水。

教练突击查房

中国男排赢美国队,不是因为技术层面超越了对手,而是用意志力战胜了对手。周建安一直觉得,“细节决定成败!”但本周,中国男排的小伙子们却让周建安非常不满。

男排小伙子向来守时,出发训练前,队员都会提前下楼集合,但本周却有人违规了。球队定好八点半下楼吃早饭,可到了八点半,人还没有到齐,违规者远不止一人,这个细节被周建安看在眼里。一位知情人告诉记者,其实周日比赛结束后,教练组就发现苗头不对了。当晚,球队宣布第二天调整,上午不训练。这个消息让队员放松了要求,平时十点半就关灯睡觉的作息制度被打乱了。次日凌晨一点半,教练组来了个突击——查房。所查房间内,队员不是在看电视就是在上网,这让周建安非常不满。



男排队员在训练中 (资料图片)

周帅骂醒队员

周三上午,周建安带着队员开了一次思想动员大会。会议的气氛有些沉闷,周建安刚做个开场白,队员就已感受到会议基调。

“其实我不是想骂队员,批评他们不是目的,我希望他们不要沾沾自喜,我们只是赢了美国队一场球而已。”周建安告诉记者。周建安当了近二十年

的运动员,如今身为主帅的他能理解此时队员的心态。“打了一两场好球,媒体报道都很正面。队员心里有些窃喜,这很正常。但这样的心理状态如果过多地表现在行动上,就值得我们教练警惕了。”

在周建安看来,球队不能始终沉浸在上一场的喜悦中,队员们都感觉像在做梦一样飘飘然。“开会批评他们,就是让他们要清醒地认识自己,不是

赢了美国,中国男排就是强队了,我们依旧是个弱旅。不要整天像在梦游一样飘在空中,我们要活在现实里。周末我们将迎战荷兰队,如果不能摆正心态,我们将会输得很惨。”

队员嘻哈遭批

昨天记者前往江宁探班,刚好赶上球队的一堂针对性的技术训练课。“我们要抓其一点,遏制其他点……”周建安正在场上告诉队员发球的核心思想,在他的手中拿着一个文件夹,里面都是针对荷兰队的技术分析。

由于训练强度并不大,大家扣球、发球也不是很尽力,大都“点到即止”。训练中,每打一个球,隔网相对的队员还会玩笑几句。在一次进攻中,队长沈琼在四号位扣球,没有发全力,甚至有些随意,另一边拦网的边洪敏鼓掌,开玩笑说:“好球哦!”这时一直拿着本子在场边指挥的周建安脸阴沉了下来,“训练时别嘻嘻哈哈的,注意力一定要集中,多余的话下来再说,别在场上开玩笑。”

训练结束后,周建安特意和记者提到了这件事,他说,这种针对性布置战术的对抗性训练本身不是很激烈,但对比赛非常重要,队员更应该用心记住每一轮的进攻要点在哪里,但是队员们嘻嘻哈哈的态度让他很不满意。 快报记者 付智勇

怡宝三人篮球街霸赛 总决赛周末打响



“怡宝三人篮球街霸赛”自4月份开赛以来,在南京、无锡、苏州三个赛区受到了广大篮球爱好者的热烈追捧,包括网络、电话、现场等报名方式共有超过1000支球队参与活动,规模之大,影响人群之多均创下历年同类赛事的新高。

本周末在南京新街口中央商场广场将汇集来自三大赛区共计24支突围球队,争夺5000元总冠军大奖。三个赛区的城市冠军实力自不待言。来自苏州的冠军球队“球霸4+1飞之翔”领队彩子对获得总决赛前三强有非常大的信心,虽说他们一再表示南京赛区的强队很多,他们抱着以球会友的心态参加总决赛,但还是提出了“争二保三”的目标。此外,晋级赛中的几匹黑马也不容小觑,让我们拭目以待他们在此次总决赛中的表现。

江苏省体育局大力支持此次比赛,省体育局相关领导将亲临总决赛现场,为所有球员加油助威。 快报记者 付智勇

加15岁新星破游泳世界纪录

加拿大游泳世锦赛选拔赛上昨天爆出佳绩,年仅15岁的加拿大新星阿曼达·里森以30秒23的成绩刷新了女子50米蛙泳的世界纪录,这个成绩比2006年澳大利亚名将埃德米斯通创造的世界纪录快了0.08秒。 新体

子50米蛙泳的世界纪录,这个成绩比2006年澳大利亚名将埃德米斯通创造的世界纪录快了0.08秒。 新体

“菲鱼”状态回勇一日两冠 锁定世锦赛资格

菲尔普斯虽然经历了“大麻门”,但他雄风不减,昨天他一天之内连续参加两项比赛并如愿夺冠。这项在印第安纳波利斯进行的比赛也是美国参加世锦赛的选拔赛,获得各项比赛前两名的选手将代表美国参加本月底在罗马举行的世界游泳锦标赛。

菲尔普斯当天参加的比赛是自己在北京奥运会上夺金并创世界纪录的200米自由泳和200米蝶泳,他先以1分44秒23夺得200米自由泳的冠军,接着又以1分52秒76获得200米蝶泳金牌。其中,他的自由泳成绩比北京奥运会慢了1秒27,蝶泳成绩慢了0.73秒。赛后他虽对自己的状态感到满意,可他表示自己还可游得更快些,“游出一个好成绩我会更满意”。菲尔普斯还将参加100米自由泳和100米蝶泳的角逐。 梁文

由泳和200米蝶泳,他先以1分44秒23夺得200米自由泳的冠军,接着又以1分52秒76获得200米蝶泳金牌。其中,他的自由泳成绩比北京奥运会慢了1秒27,蝶泳成绩慢了0.73秒。赛后他虽对自己的状态感到满意,可他表示自己还可游得更快些,“游出一个好成绩我会更满意”。菲尔普斯还将参加100米自由泳和100米蝶泳的角逐。 梁文

乒乓球世界冠军又陷“素质门” 郭焱猛摔拍子踹翻挡板

国际乒联主席沙拉拉曾就中国乒乓球选手的素质问题发过“投诉函”,希望他们进一步加强职业素质。但是,这些球员很“不争气”,多次发生“素质门”事件。

在不久之前的世乒赛上,张怡宁、郭跃等人在新闻发布会现场玩手机,个别运动员交头接耳、开着玩笑,遭到国外记者的质疑。

而在日前举行的一场乒超联赛中,主场作战的八一女队凭借主将曹臻的出色发挥,以3:1击败山西队。山西队中的世界冠军郭焱,因为“意外”落败气得猛摔拍子并踹翻了挡板,全然不顾世界冠军形象,现场观众则为郭焱鼓起了倒掌。 新文

体坛快讯

●意大利《米兰体育报》揭秘,阿隆索已经在暗地里与法拉利车队秘密签约,该报分析认为莱科宁将会被阿隆索取代。因为芬兰冰人的表现一直不能让法拉利车队高层满意,认为莱科宁的成绩配不上他的高额年薪。

●国际斯诺克北京邀请赛昨天继续,梁文博以1:3负于金龙,不过前者仍稳获小组头名,跻身半决赛。此前梁文博表现出色,连续以3:0战胜亨得利和卡特,并且三次打出单杆破百,以138领跑单杆榜。

悠园装饰板材升级不加价(原E1级升级为E0级)——今年不差钱,能省省一点! 嘿

《家装自助餐》实现阳光装修

自助式整体家装

面积	半包价	主材价	全包价	备注
60m ²	1.28万元	1.50万元	2.78万元	二室一厅一厨一卫
90m ²	1.60万元	1.60万元	3.20万元	二室二厅一厨一卫
120m ²	2.28万元	2.00万元	4.28万元	三室二厅一厨一卫
160m ²	2.80万元	3.00万元	5.80万元	四室二厅一厨二卫
238m ²	8.50万元	6.50万元	15.00万元	别墅

注:不含水电改造 本报价仅供参考

家装自助餐项目价格表

水电系列:水(单位:按延长米计算)(价格以元为单位)					
项目名称	材料成本	辅料成本	人工费	单位	单价
18水管	22.0	5.0	3.5	m	30.5
20水管	25.0	5.0	3.5	m	33.5
弱电	25.0	5.0	5.0	只	31.0
水电系列:强、弱电(单位:按延长米计算)					
BV1.5m ² 线	4.5	3.0	3.0	m	10.5
BV2.5m ² 线	6.8	3.0	3.0	m	12.6
BV4.0m ² 线	10.0	3.0	3.0	m	16.0
BV6.0m ² 线	21.0	3.0	4.0	m	28.0
网络、电话线	4.5	3.0	3.0	m	10.5
有线电视	6.0	3.0	3.0	m	12.0
扣板吊顶、棚房吊柜系列					
木龙骨铝扣板吊顶	48.0	5.0	25.0	m ²	78.0
棚房吊柜	102.0	10.0	80.0	m	192.0
棚房地柜	323.0	25.0	100.0	m	448.0
人造石台面	185.0	5.0	30.0	m	220.0
泥瓦工系列					
有缝砖	8.0	18.0	2.0	m ²	26.0
无缝砖	8.0	20.0	2.0	m ²	28.0
500x500以上	10.0	20.0	2.0	m ²	30.0
门窗系列					
工艺半框门(现场制作)	170.0	10.0	40.0	樘	220.0
工艺全框门(现场制作)	205.0	15.0	60.0	樘	280.0
实木工型门(现场制作)	445.0	15.0	120.0	樘	580.0
门套系列					
进户平门套	20.0	3.0	16.0	m	39.0
标准门套	32.2	5.0	18.0	m	55.2
飘窗门套	48.8	8.0	23.0	m	79.8
欧式平门套	31.0	5.0	21.0	m	57.0
欧式门套	48.8	8.0	23.0	m	79.8
石膏板吊顶					
木龙骨吊顶	11.2	5.0	25.0	m ²	41.2
木龙骨吊顶(含光源)	22.0	15.0	30.0	m ²	67.0
家具系列:大衣柜(按展开面积计算)					
直接板衣柜	61.0	1.5	25.0	m ²	87.5
实木衣柜(实木衣柜)	110.0	15.0	30.0	m ²	155.0
木工板衣柜(内外贴饰面)	78.0	2.0	30.0	m ²	110.0
油漆系列					
清水漆(手扫)	14.0	3.0	22.0	m ²	39.0
清水漆(机喷)	18.0	5.3	26.0	m ²	50.3
混水漆(机喷)	20.0	6.5	30.0	m ²	56.5
混水漆(手扫)	25.0	6.5	35.0	m ²	66.5
乳胶漆系列					
多乐士超易洗墙面漆	2.8	3.0	5.5	m ²	11.3
多乐士超易洗底漆	5.5	1.0	2.5	m ²	9.0
多乐士精瓷五合一底漆	4.0	3.0	6.0	m ²	13.0
多乐士五合一底漆	8.5	1.0	3.0	m ²	12.5
3A漆	3.8	2.0	6.0	m ²	11.8
立邦美博士	5.0	3.0	7.0	m ²	15.0

报纸版面小,报价不全,请客户谅解!详情到公司见《家装自助餐》正本

《百姓谈家装》

提到品牌,大家耳熟能详。其实品牌就是商品名称,也就是大家所说的这个商品质量好的意思,但不是名牌。

随着房地产市场不断的升温,家装市场也是一度火爆。各家装饰公司八仙过海各显神通,为了抢占市场,一些装饰公司搞展会让利招揽客户;也有的装饰公司利用“品牌”来吸引客户,作为客户谁都想找一家质量、信誉好的装饰公司,可靠!可就是这些打着“品牌”幌子的公司,说什么专门做高端客户,但大家没有想到的是:他们利用客户不懂报价,一是把单价报得很高,二是故意漏项及工程量,开工后再增加项目来骗取客户的利益;他们还利用设计来收取高额的设计费,晴天要价,等客户签了合同开工后才知道上当;有些装饰公司还利用设计师帮客户买材料拿客户的回扣。这样的企业能称为品牌吗?他们唯利是图,不讲诚信,用牺牲客户利益来达到自己目的。

我认为他们所说的“品牌”只剩一个牌而没有品了。请您抽点时间查看网上的投诉,企业品牌不是靠广告吹出来的。您的装饰公司是不是品牌,用户是最权威的见证人,客户才是真正品牌的裁判!



国家建筑装饰装饰三级资质企业

——客户专栏——

现在装修最难的是什么?维权!在装修过程中经常出现很多扯皮或质量问题,主要体现在几个方面:一、广告宣传的价格和实际报价相差太大;二、预算中故意漏项,并以捆绑的形式强迫业主买主材;三、材料以次充好,以假乱真;四、给客户开“家装课堂”讲座,行内的话叫“洗脑”,且先交定金后量房,定金不退;五、以低价位套头接单,开工后再增项。有很多业主对施工质量和乱增项不满意,他们就给停工,这样在给业主带来烦恼的同时也带来很多损失,要想维权打官司,有些地方又扯不清楚,拖延时间又很长。南京装饰公司大大小小几千家,有几家是为客户着想的?不相信您可以看看网上的投诉,他们就是利用业主不懂图纸和预算,忽悠客户,加上客户的自我保护意识淡薄,往往都是在签了合同后才大呼上当!而我悠园装饰自2007年推出《家装自助餐》阳光装修以来,深得新老客户的好评,它的主要特点是:一、每个项目明码标价,固定不变;二、不强买强卖,自主选择;三、报价不漏项,合理利润不打折;四、全部使用08版家装合同,确保环保和施工质量。

悠园公司成立六年来,始终坚持诚信服务,把客户的利益放在第一位,坚持创新理念,更好的为客户服务,真正实现阳光装修!



86650913



497118670

地址:汉中门大街1-1号601室 电话:86559391 86559392 http://www.njyy8888.com