

备战冬奥会的宁波姑娘林回央回甬休假

回家的最重要任务是增重

从事的钢架雪车运动项目要求她每天吃4斤肉、2斤蛋白

在大多数人的印象中，钢架雪车运动员应该是健壮结实、走路带风的那种，但国家钢架雪车队中的宁波选手林回央却是另外一番模样：清秀、阳光，完全就是个邻家小妹。4月9日，她回到母校宁波体育运动学校，接受了记者专访。



林回央接受记者采访。

宁波市机关及企事业单位足球赛昨落幕

本报讯(记者 戴斌 通讯员 俞学丰)昨日,2021中国足协“梦想中国”社会责任活动(浙江宁波站)暨宁波市机关及企事业单位足球赛落幕。该项活动于3月27日在富邦体育场揭幕,之后在高新区滨江水韵公园足球场、海威股份足球场等社区和企业球场陆续进行比赛,最终排定了名次。

最后的决赛中,海威股份队以2:1战胜宁波公安队,获得冠军,这也是海威股份队连续第二年在该项赛事中夺冠。宁波公安队、宁波舟山港队、宁波优翔队分获第二至第四名。个人奖项方面,海威股份队韩玉辉获最佳球员,宁波舟山港队王齐辉以10个进球获最佳射手,宁波公安队沈儿获最佳门将称号。

比赛吸引了来自全市的16支机关及企事业单位球队参与角逐,球员中有公安干警、医务工作者、银行职员、机关公务员、公交驾驶员、电业工人、人民教师、港务人员等。该项赛事继去年入选亚足联草根足球嘉年华系列活动之后,今年再次入选亚足联和中国足协组织的社会责任活动,今年宁波站的主题为“致敬白衣天使”。

本届活动由中国足球协会主办,浙江省足球协会、宁波市体育局承办,宁波市足球协会、宁波市体育发展中心、宁波国家高新区足球协会协办。随着疫情逐步缓解,接下来我市将进入赛事密集的“足球季”,多项市级赛事相继上演:宁波市足球超级联赛4月17日开赛、首届宁波市甬法杯足球赛4月24日开赛、市校园足球联赛小学乙组和丙组总决赛4月24日开赛,市快乐杯足球赛5月1日开赛、宁波市中青年足球赛5月2日开赛、亚足联草根足球日暨“蓝湾绿岛,逍遥强蛟”足球嘉年华活动5月14日上演……此外,宁波晚报杯五人制足球赛等传统赛事,也都在酝酿之中。



决赛场景。 通讯员供图

福彩开奖信息

双色球第2021038期:

05 07 09 16 18 27 06

福彩3D第2021091期:0 4 5

15选5第2021091期:02 06 09 14 15

快乐8第2021091期:

01 03 06 12 13 20 21 22 26 39

47 48 51 55 56 57 66 68 79 80

体彩开奖信息

7星彩第21040期:4 9 3 9 5 0 12

6+1第21040期:7 6 2 0 4 0 4

20选5第21091期:03 04 07 14 20

排列5第21091期:4 7 2 5 6

(均以公证开奖结果为准)

A 这次休假,首要任务是增体重

3月31日冰雪季结束,林回央从北京延庆国家雪车雪橇中心回到宁波,目前已在老家待了十来天。“这是我备战北京冬奥会前的最后一个假期,接下来就不会放假了。过两天队伍在上海集合,开始体能训练。”林回央说。

每次回老家,林回央都会到宁波体育运动学校看望教练、老师和师弟师妹们。这次也不例外,“除了一些装饰变了,都是熟悉的场景,倍感亲切。”从入选体校,到进入浙江省田径队、被跨界选才带到国家钢架雪车队,再到如今成为冬奥会集训队一员,自从选择

了体育,林回央就好像搭上了人生直通车。为此她感恩母校,“很庆幸当初选择了这条路。”

得知自家学生要来,宁波体育运动学校特地为林回央准备一份小礼物——两本书《钢铁是怎样炼成的》和《坚强工作,温柔生活》。校长朱群表示,希望林回央在体育这条路上走得更远,做最好的自己。

这次回宁波,林回央还肩负着一个特殊的任务——增肥!“对于钢架雪车项目来说,运动员的自身重量很重要,体重越大,比赛过程中的时速越快。和外国运动员相比,我们

太轻了,如果同样的路线,肯定她们有优势。”林回央说。

可是增肥谈何容易,“我现在体重58公斤,按队里要求最好能达到62.5公斤。之前训练的时候每天吃四五餐,但吃得再多也抵不过消耗,体重上不去。”按理来说,休假的这段时间,林回央训练量少了,增肥的机会来了,可她表示仍然困难。“营养师给我的计划是每天吃4斤肉、2斤蛋白,但回家之后,为避免误食兴奋剂,很多肉类都不能吃,只能吃点鸡肉和鸭肉,高糖类的也不能摄入太多,所以体重还是增不上去。”

B 为取得奥运资格,设了个小目标

刚刚结束的这个冰雪季,林回央一直在北京延庆国家雪车雪橇中心训练。“去年10月北京延庆国家雪车雪橇中心建成,我就去集训了,在那边待了半年时间。”林回央说。

国家雪车雪橇中心是北京冬奥会设计施工难度最大、最复杂的新建比赛场馆。场馆内的赛道分54个制冷单元,全长1975米,垂直落差超过121米,由16个角度、倾斜度都不同的弯道组成。林回央虽然已有4年滑行经历,但第一次上这个赛道还是特别紧张。

“毕竟从来没有人滑过。不同的赛道,特点完全不一样。”林回央说,经过一段时间的磨合,她的滑行成绩越来越好,“之前车上的冰刀在调试过程中,会出现磕磕碰碰,但适应之后就就好了。”

最近,林回央参加了三场比赛。“一场队内选拔赛,一场奥运测试赛和一场全国锦标赛。第一场是冠军,后两场是亚军。”总结后两次与冠军失之交臂的原因,林回央认为是比赛经验不足造成的。“每场比赛比四轮,拿冠军的那场比赛,四

轮成绩一次比一次好,而亚军这两次都是前面滑得好,后面想得太多,注意力分散出现了失误。对于我们这个项目来说,上了赛道,一刻都不能放松,一点小问题就会损耗很多时间。”

北京冬奥会还有将近一年时间,想要获得钢架雪车参赛资格并不容易。“世界排名前45位才有机会。今年冰雪季从10月份开始,共有八站积分赛,能否拿到奥运积分就看这八站比赛了。”林回央说,“我设定了一个小目标,每站比赛先进入决赛,再争取更好的成绩。”

C 钢架雪车,目前国内只有一条赛道

钢架雪车是以雪橇为工具,借助起滑后的惯性从山坡沿冰道快速滑降的一种冬季运动,是在传统雪车基础上延伸出来的一个项目。从1928年瑞士圣莫里茨第二届冬奥会开始,正式成为比赛项目。

林回央向记者深入介绍了钢架雪车。“这个项目在很多国家都是业余选手在玩,专门组建国家队的并不多。这确实是

一个高消费项目,一辆普通雪车就要一万多元,雪车上的冰刀是易耗品,面对不同的冰面,要更换不同的冰刀。赛道使用按次收费,通常是滑一次收几十美元这样。中国现在只有延庆这一条新建的雪道。”

很多人认为钢架雪车属于高危项目,因为要在最高140公里的时速下,以俯卧头部在前的姿势,在“九曲十八弯”的

冰道里疾驰。但林回央认为,这项运动并非常人不能体验,“我们一些工作人员也会体验,他们会尝试比较短的距离,从比较低的地方开始。当然,滑的时候必须具备一定的常识和技能,注意力非常集中,手不能去扶冰面等。但安全起见,如果没有经过专业训练,还是不建议尝试。”

记者 邹鑫 文/摄