

看浙里 群英荟萃 选十佳 你当评委

2016年度浙江省体坛十佳评选活动候选人巡礼(三)

2016年浙江省体坛十佳评选活动1月8日正式启动。大众投票环节于2017年1月9日开始,您可以通过网络(浙江省体育局 <http://www.zjsports.gov.cn>)、APP应用(网易新闻APP)、微信(“浙江之声”官方微信)、电视(华数互动电视)等多个渠道参与评选投票。本报特设候选人巡礼栏目,为读者讲述他们的年度故事。

12

王地:刚柔并济 文武双全

2016年,对于武术套路运动员王地来说,是收获满满的一年——包揽了全年武术套路全国性赛事中南拳项目的金牌。如今,他早已将目标锁定为2017年天津全运会,这也是他实现大满贯最重要的一步。

在繁重的训练压力下,王地还抽出大量的时间学习相关知识,严格要求自己,坚持完成学业,在大学期间获得了多项校级奖学金和国家奖学金荣誉。他希望通过武术深入了解中国传统文化,让自己能成为一名“文武双全”的武术人。



11

石智勇:力拔山兮 “石”破天惊

男子举重(69公斤级)运动员石智勇具有良好的运动天赋和潜质,也充满了果敢拼搏的斗志。2016年里约奥运赛场,代表“中国力量”的石智勇成功顶住压力,勇夺男子举重69公斤级冠军。这不仅使得中国在该级别上实现了奥运四连冠,也意味着继2000年悉尼奥运会占旭刚勇夺男子举重77公斤级冠军后,浙江选手时隔16年,再次夺得奥运举重冠军。



13

戴丹丹:太极侠女 飞霞流“丹”

武术套路运动员戴丹丹拥有与生俱来的武术天赋。2016年,她代表中国参加世界太极拳锦标赛,获得第二届世界太极拳锦标赛女子自选太极剑冠军,不仅在世界级竞技台上展示自己高超的技艺,更是以人文交流使者身份向世界传播了中国传统武德武术文化。

同年11月,在舟山举行的全国武术套路太极拳剑锦标赛上,戴丹丹包揽了女子自选太极拳、自选太极剑、个人全能冠军三项冠军,并蝉联自选太极剑项目四连冠。



15

王铁鑫:“艇”身而出 铁血丹“鑫”

绍兴籍运动员王铁鑫是中国赛艇队的一名老队员,称得上中国男子赛艇轻量级项目中“一哥”级人物。在2016年赛艇世界杯第一站男子轻量级四人单桨决赛中,王铁鑫和其他三位队友发挥出色,为中国队夺得季军,更为中国赛艇队赢得了进军里约奥运会的入场券。

8月,王铁鑫出征里约,当他远在地球另一边的巴西准备奥运会比赛时,儿子出生了。这一喜讯让王铁鑫更加充满动力。经过激烈的角逐,在全体队员的共同努力下,获得了奥运会第8名,这是目前中国队在境外比赛取得该项目的最好成绩。



14

闻人云涛:静如娉婷 动若奔雷

面容清秀的跆拳道选手、余姚女孩闻人云涛在2016年取得了长足的进步。从体校、省队到国家队,再到各地征战,十余年来,闻人云涛通过自己的努力收获了无数枚奖牌。但她憧憬着能走上更多国际赛场,让家乡人民在世界更高领奖台看到她的身影。

跆拳道是一个按体重分级别的项目,在高强度训练的同时,运动员还得严格控制体重,这对身高1米75的闻人云涛来说挑战巨大。她以顽强的毅力克服困难,虽然参加的比赛项目从40公斤级发展到49公斤级,但她始终没有让自己的体重突破54公斤。



小T上高原

自带安心肉 蔬果要补足

赛艇运动员高原训练吃什么?

□本报特派记者 朱郑远 发自云南会泽的报道

赛艇运动既是奥运会竞赛项目,又是力量耐力型运动项目。有道是“兵马未动,粮草先行”,赛艇运动员想取得好成绩,除了科学的训练以外,吃饭更是头等大事。跟随队伍在高原冬训的记者“潜入”厨房重地,带你领略赛艇运动员的日常饮食。

走进厨房,跟随赛艇队上高原的大厨郑井安就拍着冰箱告诉记者:“全厨房就这个最金贵了,高原训练三个星期的肉都在这里。”运动员的食品安全一直是每支运动队的重中之重,“为了防止运动员误食瘦肉精,我们都是从正规肉食品

企业买肉,并要求他们提供检测报告,或者提供样品我们自己检测,符合要求的才会签订供货协议,还要不定期地抽检。”

所以此次高原训练为了预防食品问题,赛艇队的主要肉类食物(猪肉、牛肉等)都是从千岛湖国家水上运动训练基地运过来的。日常饮食中,只有蔬菜、水果、鱼、鸡肉等食物才会在当地的菜市场购买。

运动员的早饭品种丰盛,刀切馒头、粉丝、吐司面包、蛋炒饭、粥等,主要是以碳水化合物为主。郑井亮说,赛艇队中有很多运动员都是第一次上高原,有不少人出现不同程度的食欲不振、气短等

高原反应,所以准备的食物高碳水化合物(高糖)会多一点,可以代偿体内氧供应不足,提高缺氧耐受力。

中饭和晚饭通常都是8个菜,在平原训练荤素搭配一般都比较平均,在高原蔬菜和水果会比荤菜多一点,因为在缺氧环境下补充维生素十分重要。训练强度大时还会进行加菜,那时候一个运动员每天要吃十多种食物,种类要尽可能多。但郑井安说,运动员饮食不只讲究多样化,还讲究精确化。对于赛艇运动员来说维持较低的体脂水平是保持运动能力的关键,所以脂肪的营养摄入量可不

能过多。“为了控制脂肪摄入量,运动员的肉食以鱼肉、牛肉、鸡肉为主,炒菜的用油量也要控制。”

除了饮食外,运动员还要使用蛋白质粉、维生素等营养补充剂。“这些东西更要严格定量,一般精确到克,微生素、矿物质等则要精确到毫克、微克。”领队方宣纲还从千岛湖带了一些铁皮石斛,常会分享给运动员们,当然这也是需要定量服用的。

郑井安告诉记者:“运动员的饮食很难以固定,如果你换了一个外训地点又会有所不同,我到时也需要听科研人员的建议,重新做一份食谱。”