



燃情冬奥



伊琳·维斯特在比赛中

伊琳： 爱和男队员「比划」的女汉子

重量级的比赛,我越能发挥出好的水平!”当伊琳在都灵冬奥会首度夺金后,面对全球媒体说出这句话时,很多人将其视为少年得志后的轻狂,毕竟当年的伊琳还不到20岁。可很快,那些质疑她的人就发现自己可能判断错了。

在竞争激烈的荷兰速度滑冰女队里,伊琳是最“汉子”的存在。这个留着棕色头发的姑娘,不仅笑起来有些不顾形象,还经常主动找男队员“比划比划”,倘若输了个“一招半式”,便会马上找教练加练。久而久之,女队的基础体能练习,便满足不了伊琳,她开始寻找各种理由,有时甚至会堵在教练的办公室门口,只为获得加入荷兰男队体能训练的许可,一通软磨硬泡加上插科打诨后,总爱带着发带的伊琳,如愿成了荷兰男队的“番外成员”。

更高强度的体能训练枯燥又痛苦,但伊琳从没抱怨过,长时间的坚持所换来的,不仅是成绩稳步提升,还有一副“魔鬼身材”。2014年,在美国著名杂志《体育画报》推出的“全球最健硕体育女星”排行榜,维斯特位列第23名,是唯一上榜的速度滑冰选手。遗憾屈居亚军的日本名将高木美帆坦陈:“伊琳在冲刺阶段的爆发力和体能储备,几乎是无人能超越的。”

在北京斩获又一枚冬奥金牌后,维斯特的粉丝数量很可能再度迎来“几何式增长”,更重要的是,这个已经在速度滑冰赛场征战16年,荣誉满身的“女汉子”,内心依然对冠军充满渴望。(据《新民晚报》)

如今在社交平台上,很多人喜欢用“出道即巅峰”来描述那些事业起步不久便品尝到成功喜悦的人,不过在很多情况下,被冠上这句流行语的群体,在生涯后期便会泯然众人,再难回到当初的高度。然而在冬奥会的赛场上,却有这样一位女将,从首次参赛起,每一届

都能站上最高领奖台,从不曾空手而归,她便是荷兰速度滑冰名将伊琳·维斯特。

2月7日的“冰丝带”,再度成为伊琳表演的舞台,1分53秒28的成绩,女子1500米速度滑冰称后,不仅让她收获了个人第6枚冬奥金牌、刷新了奥运纪录,也让荷兰人自

2006年都灵冬奥会起,参赛必然夺金的定律得以延续。赛后第一时间,这名向来坚强的35岁老将,留下了幸福的眼泪,年岁的增长、伤病的困扰、后辈的冲击……尽管有无数种可能失败的理由,但笑到最后的,还是那个熟悉的“王者伊琳”。

“我喜欢比赛,规模越大,越是

越野滑雪运动员想吃多少吃多少!

新华社消息 越野滑雪被称为“雪上马拉松”,这足见其艰苦程度,但它也有独特魅力——如果你是一名“吃货”,那就来越野滑雪吧!因为你基本上可以想吃多少就吃多少!

研究表明,一名标准的男子越野滑雪运动员每天必须消耗相当于约20盘千层面的热量才能满足其运动需求。因此,这项古老运动鼓励选手摄入足够能量保障身体机能。

加拿大运动员雷米·德罗莱说:“我每隔15~20分钟就吃点东西,这就是为了保证元气满满,以至于你都感觉不到时间在流逝,因为你总是在吃东西。”

爱尔兰运动员托马斯·马洛尼·韦斯特加德介绍,他每天所摄入的热量高达7000卡路里。“我要吃很多盘意大利面和甜点。我喜欢所有甜食,是它们赋予我在雪道上前进的力量。”他开玩笑说,“你想吃多少就可以吃多少,这就是我还没退役的原因,只有这样生活才是美好的。”

“很多人都没法理解这项运动对热量的需求。”美国越野滑雪队营养师杰西卡·罗赫说,“理想情况下,运动员每间隔2~3小时就得吃一次饭,所以必须提前计划好进食时间。”

罗赫表示,热量对于越野滑雪运动员至关重要。“以一名女选手为例,如果她(一段时间内)没有摄入

足够的卡路里,那么可能会出现月经不调和骨骼健康方面的问题。”

不过,在北京冬奥会这样的关键赛事前,巨大的心理压力会让不少运动员都会难以按照计划进食。德罗莱说:“有些人在赛前吃不下,但他们还是得强迫自己吃点东西。”

英国运动员安德鲁·马斯格雷夫表示,要想在成绩上寻求突破,运动员还是要保持合格体型,不能完全“放飞”自我。

“我们确实得吃很多东西,但也不能吃太胖,体重太大的话就会在上坡赛段吃到苦头。”他说,“为了备战冬奥会,你必须保持在一个合适的体重范围内。”(孙哲)

◎妙语连珠

——“我觉得肯定得去一下三里屯,我得去逛逛商场啊,吃吃好吃的啊,吃吃北京烤鸭。”

背景:拿下自由式滑雪女子大跳台冠军后,谷爱凌这样设想全部比赛结束之后的生活。

——“不知道自己做了什么,今天被冰讨厌了,看来不能日行一善,要日行十善才行。”

背景:花滑男单赛场,志在冲击冬奥三连冠的羽生结弦在短节目出现失误,仅位列第八。赛后他说不够幸运,感觉起跳时卡在了冰面的洞上。

(据新华社报道)