

体坛热「练」

防暑降温，各路明星各显神通



天津 近日 37℃

女足队员“热蔫”

高温指数:★★★★★
 辛酸指数:★★★★★
 防暑措施:少跑动,多传球

如今的中超联赛正进行得如火如荼、精彩纷呈,而又有多少球迷真正关注过咱们的女足联赛呢?近日,在天津外环路的城建大学里,女足超级联赛的第四轮比赛正在这里悄然进行着。相比于比赛的冷清,37℃的高温天气倒是晒得铿锵玫瑰们都快“枯萎”了。

天津虽然地处北方,但是夏日的高温一点也不输南方。比赛进行时正是下午两点,温度高达37℃,草场上的温度估计有50℃。场边站着坐着指导的教练员们尚且已经是一身大汗了,更不用说场上卖命奔跑和拼抢的女足姑娘们了。而替补球员坐在教练席的玻璃棚下,那也不是个滋味。烈日照在玻璃上,加热后的温度已经不亚于蒸桑拿了。“双方教练都要求队员尽量多传球,少奔跑,不然双方队员都有可能中暑。”一位在场的工作人员告诉记者。

中国居然找不到开展女足联赛的正规场地!四支参赛球队吃、住、赛都被安排在校内;因为女足联赛经费有限,为了节省灯光费用,只能把比赛安排在下午进行。



女足队员脱水降温 资料图片

南京 38℃, 上海 近 40℃, 杭州 40℃, 天津 37℃, 高温持续,各地运动员们也要苦战高温:江苏沙排队员热中暑,绿城外援阿甘在杭州遇高温想回家,上海队成功“瘦身”,女足队员头顶高温踢联赛大呼“吃不消”……那些在高温下备战的运动员们,你们还好吗?

本组撰稿 现代快报记者 沈忱
 实习生 王德俭 沈梦雪

上海 近日 近40℃

全运队热到瘦身

高温指数:★★★★
 辛酸指数:★★★★★
 防暑措施:多喝水和饮料,备好药品

连日高温让上海变成了大火炉。备战的全运队员,依旧要坚持集训。

上海散打队把训练地址选在了上海体育学院的散打馆内,室外温度已接近40℃,而虽然场馆里有空调,但每个选手几乎都是练得大汗淋漓。事实上,据一位队员透露,“每天全体队员集体步行往返训练馆和宿舍的这段路最难走,往往走到训练馆衣服已经湿透了。”

因为全运会日益临近,运动员们每天上下午需要各练2个半小时,这样高强度的训练再加上高温的天气,运动员体重会下降一两公斤,所以他们会在休息时给队员及时递上水和饮料,补充水分和能量。教练更准备了各种药品,还安排队医全程跟踪训练,尽量克服高温的影响。



阿甘苦不堪言

南京 近日 38℃

沙排队员练到中暑

高温指数:★★★★
 辛酸指数:★★★★★
 防暑措施:备好绿豆汤、藿香正气水

南京七月以来的高温天气对于江苏沙排队的运动员们来说,无疑是一种痛苦的折磨。因为即使天气高温不下,他们也要天天暴晒在阳光下,坚持训练。

据队内人员透露,已经有几名队员练得直接中暑了。

“现在全运会日益临近,每天的训练我们是一点都不能放,但也只能选择上午八点和下午五点左右的时间来避

开阳光的暴晒,训练量也只能维持在两小时不到。”沙排队教练向记者透露,“队内已经准备好了绿豆汤和藿香正气水来为队员们防暑降温,但是即使这样,每天训练结束,都还会有运动员累得被扶出训练场,更有的直接练到中暑了。”

而由于刚刚从国外比赛归来,中国的头号组合薛晨和张希最近也只是做了一些恢复性训练。可是为了备战全运会,她们没有丝毫的松懈。王书教练就表示:“位于火炉城市的运动员们的确要比其他人辛苦许多,因为他们的高温天气下要多付出好几倍的汗水。”

杭州 近日 40℃

“还是非洲凉快些”

高温指数:★★★★
 辛酸指数:★★★★★
 防暑措施:呆在家里

近日杭州持续高温,浙江绿城的非洲外援阿甘就已经受不了,在杭州“热哭”了,抱怨老家(科特迪瓦)才20℃!而杭州已经连续好几天40℃了,非洲小伙大呼:“吃不消吃不消,我想回家。”

之前在挪威踢了两年多,阿甘早已习惯在冰天雪地的环境下踢球,就算有时候在科特迪瓦踢球虽然感觉也很热,但是他表示老家比杭州凉快多了。要知道,科特迪瓦一年中最热的2—4月,最高气温也就32℃,昨天杭州的最高温度是40℃,而这个时候的科特迪瓦只有20℃。阿甘最爱陪妻子逛街,

不过这几天他妻子来到了杭州,切身感受过高温后,已经完全没有出去逛的欲望,只要不训练,阿甘就和妻子一直呆在家里避暑。

其实因为天气炎热,绿城主教练冈田的训练时间已经一推再推,从原先的下午3点到5点,已经推迟到傍晚6点半,可是阿甘和其他一些球员还是受不了,门将姜波甚至在球网上挂了一个温度计,适时向大家汇报气温,甚至有些球员在一次训练之后能减重3—4斤。队医聂连俊则说,原来一场训练只要5—6箱矿泉水,现在8箱都不一定够。

延伸阅读

舜天对手有两个 上海申鑫和高温

昨天,舜天将士已经来到上海,准备今晚7:45与上海申鑫的联赛。尽管上海昨天时有雷阵雨,但是气温依旧在37℃左右,这样的天气对舜天又是巨大的考验,不过在联赛已经遭遇三连败后,舜天上下都期待用一场胜利,来挽回目前的颓势。

这段时间,江南一带连续高温,最高气温都在35℃以上,这样的天气条件,让舜天将士也热得够呛!舜天的训练时间也一推再推,安排在了每天下午5点,太阳差不多快落山时才进行。训练中,主帅德拉甘会多次让队员去场边喝水。据舜天队医潘庆华介绍,“训练时,一般我们会在队员的饮用水中加一点维生素和糖,比赛时,我们则会让队员喝一些盐水。防暑的同时,让队员能尽快恢复能量。”一场训练下来,平时只需要四五箱水,现在可能就需要七八箱水了。

与此同时,在饮食方面,舜天也有一些特别的安排,把队员因中暑而身体不适的可能性降到最低,潘庆华说,“饮食方面,球队也要求队员尽量吃清淡一些,同时多吃一些蛋白质含量高的食物,平常我们也会为队员准备一些绿豆汤。”

当然,这么热的天气,对于职业球员而言,训练之后,休息好可能更为关键,因此,主帅德拉甘也特别提醒球员,大热天应该早点睡觉,以保持更充沛的精力。

现代快报特派记者 吕远