



一场普通的训练课让国脚们大汗淋漓

高温天“烤”验国足

澳大利亚当地气温高达35℃,未来两周会更热

正在澳大利亚进行最后备战的国足,虽然还未进入到正赛的“考试”中,却也迎来了另一种大“烤”。由于1月份澳大利亚正处于炎热的夏季,国家队在悉尼坎贝尔备战的气温已达到了35℃,国脚们虽然才来一周的时间,但几乎所有球员都已晒脱了皮。而据一位留学澳大利亚多年的南京姑娘姚璠介绍:“澳大利亚未来两周的室外气温甚至会达到40℃以上。”这对体能一向较差的国足来说,才是真正的考验。

现代快报记者 程玲林

室外温度高 国足训练防中暑

由于澳大利亚地处南半球,1月份的此刻正值夏季,国家队在去年12月29日抵达悉尼之后,已经度过一个夏季的跨年夜。

不过最近几天,正在悉尼坎贝尔备战的国脚们,日子也不好过。当地气温在不断地攀升,户外阳光更是刺眼难睁。这几天的训练和比赛的强度也非常大,球员在这一周的时间里,手臂、大腿甚至脸上都已经晒脱了皮,以至于不少球员在休息时间去当地超市买来高倍防晒霜涂抹在身体上。于是,这几天训练前,教练都会给大家一些涂抹防晒霜的时间,这也是以前备战很少出现的局面。

当然,相对于晒伤和体能消耗这根本算不了什么。在这种高温烈日下进行高强度的训练可以说身体

上的消耗是极大的。在与阿曼队的比赛中,当值主裁判在死球的情况下两次叫停比赛,让双方球员补水,也是防止球员出现中暑。而在国家队的训练中,队员们也是每练25分钟,就会到边上拿水桶里的冰水往头上浇。

据悉,中国队的队医以及营养师为了更好地做好球员们的防暑降温 and 体能补充工作,也是想尽了办法,一方面在饮食上给予足够的补给,另一方面也是尽可能地在训练结束后,给球员们做足够多的按摩恢复,以保障他们不受伤病侵袭。

未来气温还会升 对手沙特队很适应

实际上,目前国足集训地悉尼坎贝尔的温度还不算是最高的,接下来小组赛三场比赛,前两场在布里斯班、最后一场在堪培拉的气温要比悉尼还要高。一位在澳大利亚

留学多年的南京姑娘姚璠在接受现代快报记者采访时表示:“一月份的澳大利亚是最热的,每年的澳网都在这个时候进行,有时热得不行,甚至比赛都取消了。接下来国足要去布里斯班和堪培拉,这两个城市更靠海,前者气温要比悉尼还热,这时候当地每年的平均气温都要在40℃以上,而堪培拉是个相对安静的小城,临海,昼夜温差较大,最后一场中国队打朝鲜队可能要好一些。”

值得一提的是,这种热度国脚们或许有些为难,但对于同组对手沙特来说,他们反倒很容易适应,由于处在沙漠地带,白天平均气温也在38℃以上的沙特队,在这个时节来到澳大利亚作战,相当于半个主场,而昨天下午,中国队甚至还身穿西服参加赞助商提供的前往悉尼歌剧院的合影活动,而据国脚们透露,这次活动不亚于一次体能训练。



国足告别阿迪牵手耐克

前天中国队与阿曼进行的热身赛,是中国队30年来最后一次身着阿迪的球衣征战。今天,中国足协将正式宣布,未来10年时间里,“中国之队”下属各级国字号将使用耐克球衣。

而据记者了解,此番国足与耐克签约的合同金额每年将高达一亿,这基本解决了国字号各级别球队每年的经费问题。

2015

1月1日刊

一刊两刊
丰城各大报刊亭有售

现代画报

MODERN EDGE

以时尚主义的方式生活

城市 | 时尚
CITY | FASHION

溧水

美溧乡上 无想景悠远

- 古今人易老 片月下溧水
- 秦淮之源的山水与乡愁
- 蓝天白云乡 自在天成处
- 从高速路网到轨道时代
- 是南部枢纽 更是天堂入口
- 藏富于民 更用富于民

神曲是怎样炼成的

和《伤不起》歌手王麟严肃地聊聊音乐

一场关于诗人手稿的拍卖

有人质疑 有人歌颂

为什么大学里要开一门“红点”课
盘点大学里的“奇葩”课程

与DJ文岚一起“伙”个锅

你不知道的“大先生”佟大为

造梦空间

如何生活在工作室里

男人怎么“装”

突击检查三位型男的行囊

除了维多利亚, 还有哪些秘密



Weibo 现代画报ModernEdge



WeChat

现代画报

更多精彩内容
尽在《现代画报》2015年1月1日刊