

挑战高温“烤”验 暴雨“洗”礼

也许是因为尚未回归奥运大家庭,也许是因为实力不济,也许只因为他们还是二、三线的后备梯队,然而从市体校到东方绿舟等申城几大训练基地,面对沪上持续的橙色高温预警、毫无征兆的瓢泼大雨的洗礼,申城健儿备战情绪依旧高涨。对于棒球、水上运动这类关注度低且是户外项目来说,他们不仅要与自己拼,还要与自然天气斗。近日,青年报记者走进运动基地,看看他们有什么“抗暑”的独门秘笈。

青年报见习记者 周阳

上海市体校——女子垒球

坐落于闹市中的上海市体育运动学校,运动场地、道路等目前正在进行翻修。当记者进入校园内时,只看见工人们在紧锣密鼓地修葺路基。突如其来的暴雨,令随意散落的石子道路更加难走。走向垒球训练场地,一切太过安静了,远远地只看见身穿运动衣的孙杰教练的背影,围着红土场不停地绕圈。走近才发现,他手里拿着俗称的“铁耙”,一圈圈疏松内场。“天气热,训练场太干了,运动员跑起来都是灰尘。这不,正好下雨了,免得我再浇水了。”孙杰教练表示。

抗暑妙招1 发放功能性饮料

说完,陆续有队员走进训练场,一只手提着训练鞋,另一只手则抱着一大瓶队里发放的功能性饮料冲剂。队员们边喊“教练好”,边换上训练装备,快速进入训练前的热身状态。“8月31日,队伍要去大连参加全国锦标赛。现在是暑期,队员们不用上课,训练的时间也多点。”孙杰教练说道。

“平时很少有媒体来关注我们的垒球项目,报道也很少。刚刚结束的女子垒球世锦赛,中国队仍以2:0击败亚洲强队澳大利亚,进入八强了。”而目前这支国家队里,就有3名上海运动员,并且他们的状态也不错。“现在队伍里也有很多出色队员,未来还是有很大机会进入国家队的。”

毕竟2020年日本东京奥运会,垒球项目再次成为了奥运

项目,不同以往,目前只有6支队伍可以进入奥运会。“基本上是各大洲只有一个晋级名额。除了东道主日本外,亚洲地区中国会在锦标赛、预选赛遭遇澳大利亚、新西兰的挑战,不过以目前中国队的实力,还是有很大机会拿到入场券的。”

所以,即使这样近40℃的高温暴晒天气,运动员们还得坚持训练,一方面是为了后面的全国比赛及2017年的天津全运会,更重要的是为国家队输送队员。“今年因为食堂在翻修,我们只能借残疾人餐厅吃饭,因此也没有像去年夏天有绿豆汤可以喝。但给队员们发放了功能性饮料冲剂,队员们在训练前装满水瓶。在训练中也会给队员们充足的时间调整和喝水。”

抗暑妙招2 多涂一层防晒霜

一周训练6天,现在训练也不拖时间,一般就是把训练内容练习完就行了。“经过几个夏天的高温,队员们也已经适应了。但今年的气温格外高,而且对女孩子来说户外项目还是比较苦的。”

为了避开高温,教练决定早上八九点就开始训练,下午的话基本上3点半后开始训练。除了冲剂饮料补充体力外,女孩子天生都爱美,他们都害怕自己晒黑了,“出汗量那么大,多少可以补充点。但训练前的化妆是必不可少,不涂抹的话,不得晒成什么样了呢。女子垒球是室外项目,不像篮球、排球等那些室内的运动。”

所以,多涂抹一层防晒霜是很有必要的。“但训练是很辛苦的,尤其是你想要出成绩。”目前的这支上海女子垒球队,队员大多出生于1993年、1994年,并且近几年的成绩基本在全国四强。去年的全国锦标赛他们进入三甲,首届全国青运会他们则轻松登顶。但要付出的“代价”是,训练结束后队员们都成了大花脸,“训练中肯定要出汗的,自己就随手拿袖子一擦,根本没有意识到自己化了妆。”队员江心悦尴尬地

说,“还好你是下午来的,早上太热了,尤其是今天早上。”

因为身体条件、技术出色,已经入选国家队的江心悦本可以代表国家队出战正在加拿大举行的世锦赛,但无奈伤病影响,不得不先返回上海队养伤。“主要是脚踝的问题,在台湾比赛的时候滑垒损伤到了脚踝。不太严重的伤,但是因为自己骨头比较脆弱,面临的恢复期比较长。”如今无法参与合练的她,只能在队医的帮助下,利用水疗进行恢复性训练。“伤病已经有5个月了,先把韧带养好吧。这样才能像他们一样在内场急停、启动。”江心悦无奈地说。

得益于上海垒球运动在校园的大力推广,目前这项运动呈现良好的参与氛围及发展势头,这让1994年出生,1998年才接触垒球的江心悦心生羡慕之情。“我那个时候,都不知道有垒球这项运动。未来中国的这项运动参与人群会越来越多。”如今,中国队的实力在亚洲也不错,还是很有竞争力的,“我自己作为运动员,也希望可以参加2020年奥运,”毕竟垒球重回奥运,那个时候年龄也到了,并且这也是我家人的愿望。”



女子垒球是室外项目,女孩子害怕自己晒黑,通过涂抹防晒霜和转战训练房避暑。



抗暑妙招3 转战训练房

避开高温天气,教练们也会调整训练时间和计划,“不像以前一直在高温条件下,现在高温的天气也会去训练房增强力量。”高速投掷、转身挥棒、上垒前的启动爆发力,都离不开身体素质的提升。一般下午的训练会持续一个半小时,留出40分钟时间给队员们增强肩部、腰腹力量。

“垒球是个很考验人的项目,挺考验智商的,尤其是集体配合,进攻时候变成单人面对9

人作战。假跑骗投手,甚至需要牺牲自己,成全队友,所以这个项目还是很有魅力的。”前往训练房的路上,江心悦颇为骄傲。

“比分很紧的时候,到最后都没力了,平时要保存好体力。所以在健身房,要练习爆发力、启动速度。”进入训练房,对衣服早已被汗水浸透的队员们而言,别提有多高兴了。因为那里有空调,终于不用在顶着烈日了。似乎在队员们欢声笑语中,往日举不动的器械也瞬间“轻”了不少。



远在京郊区的东方绿舟,里面有上海市水上运动中心训练基地。透过铁大门,院子里摆满的赛艇、皮划艇映入眼帘。但毒辣的太阳,令队员们早已经“收工上岸了”。这里曾培养出了中国唯一的一块帆船奥运金牌得主——徐莉佳,用负责男子赛艇项目教练单富雷的话来说就是,“她是我们上海市水上运动中心的一面旗帜!”

抗暑妙招1 为与太阳“捉迷藏”

能够成为旗帜,或者说想要成为这一面旗帜,你得付出常人难以想象的辛苦。如今,超过40℃的高温天,为了躲避艳阳和不耽误训练计划进度,教练也只能从改变训练计划着手,“我们不仅跟自己斗,还要跟自然条件斗。”单富雷教练无奈地走向力量房。

“现在训练的时间都改在早晨和下午了。早晨队员们4点半起床,5点准时下水,这样可以赶在太阳出来前完成训练科目。下午的话,基本是在4点左右下水,有时候会更晚一点,等到太阳差不多要落了。”

“训练主要是为了完成课程内容,因为训练都有一个系统性、连续性在里面,不能停掉。看教练怎么办把握尺寸。一天基本还是三练,上午以陆上训练为主,比如增强力量、跑步以及陆上划船器的使用等。”对于训练了一天的队员们而言,晚饭后的时间总是舒服的,在房间里拉伸、放松肌肉,促进恢复。