

# 申城运动健儿训练不打折



科学合理的休息,加上冰块和绿豆汤是U18女足的避暑秘诀。

## 东方绿舟 ——U18 女足

训练场上没有一块阴凉遮阳地,女足姑娘们就头顶阳光,练习着战术配合。训练的时间一般在上午9点开始,大概持续一个半小时。“酷暑的气候条件下,比赛有时候也是这种天气,这个时间段可以锻炼运动员的意志品质,另一方面体现年轻人的精气神。”

### 抗暑妙招 冰块+绿豆汤

在训练场上飞奔的这支女足,在去年青运会上夺得乙组U18的金牌,如今肩负着参加8月份全国联赛的任务,正按部就班地进行训练。

“面对高温天气,我们的训练安排还是比较科学的,一般15-20分钟就会休息3分钟,让队员补充水分,现场带了大量的冰块,还有绿豆汤。”教练告诉记者。

## 上海市水上运动中心——赛艇

### 抗暑妙招2 为运动员做好保障

每个队伍都要根据自己的情况,自己也会及时要关照运动员。运动员下水训练的时候,都会让他们带足够的水。事实上,那些水根本不够队员补充缺失的水份。“天一热,消耗也快。需要大量的水份。我自己还买了个大桶,每次训练前装满冰水。可以给他们休息时补充水。”

在体育局复训动员会开始之前,水上运动中心就已经进入夏旬了,“每年的训练安排时间很清

晰,基本上4月份的冠军赛结束后,经历一周的调整,就开始准备夏训了。但没想到今年这么热,这两天甚至39、40℃的高温。这样运动员一下子接受不了,包括身体、心里上都无法适应。

但是没办法,10月份还有去全国锦标赛的任务,所以我们还是要求运动员尽可能坚持。“因为赛艇是室外项目,比赛的时候也会遇到各种气候,所以都要学会适应。尤其这种天气,更要和

自然条件斗。并且你也已经选择了这个职业。”

另外,下水以后下面水蒸气往上蒸,上面高温暴晒。尤其是水蒸气很厉害,运动员很容易有中暑的迹象。“这些天也发现有个别运动员出现中暑的迹象,所以我一直都告诉运动员,房间的空调温度不要开太低,最起码要达到27℃左右。房间里开17、18℃,在外面就没办法适应。”毕竟,天气谁也掌控不了,我们要主动适应。



### 抗暑妙招3 徐莉佳成学习榜样

“现在年轻人想法很多,由着他们来这训练就没办法继续进行了,所以就是该严厉还是严厉,该关心的时候还是要关心。”对于运动员出现训练松懈、怕吃苦的情况,教练员更多是在心理上给予引导。“这种水上项目,不同于室内项目。同样的高温,他们可以有空调;但我们面对的是自然条件,不可能在航道上给你加棚子、装几台空调,所以更多的是从自

身条件去克服。”

“这个运动项目还是不错的,真的锻炼人,尤其是一个人的意志品质。况且对现在的小孩子而言,很缺这方面的东西,可以通过个项目来提升、促进他们。”不过因为是户外项目,确实挺苦的,“冬天零下5℃,夏天40℃高温,都要训练的。甚至有些运动员黑的都可以和非洲人媲美了。”

但有时候,我就给运动员谈

励志、坚持。帆船、赛艇、皮划艇等,我们身边有很多榜样。“比如,徐莉佳从9岁进入水上运动中心,一路经历坎坎坷坷,最终站在奥运舞台的最高点,成为水上运动中心的一面旗帜。在赛艇上,我们还有今年进入里约奥运的张灵,97年出生的她在去年的青年会中拿到单人双桨、双人双桨两块金牌。榜眼的力量是无穷的,这些都值得他们去学习。”



赛艇是室外项目,比赛的时候也会遇到各种气候,所以运动员们都要学会适应,并且他们用榜样的力量激励自己和队友。

