



YONGYU 永裕在线
WWW.YY2013.COM 400-926-9595

进口食品
源头直销

桑拿房里练体能,裹得严严实实踢对抗…… 世界杯各队战高温出高招



为了模拟巴西的温度,英格兰队特意在训练中额外多穿了几层训练服。

“就像1994年时一样,高温天气很有可能‘帮助’南美球队再次夺冠,而长期处于干爽地区的球队或将在巴西再度折戟。”世界杯开幕之前,英国《镜报》这样写道。

1994年美国世界杯,比赛日动辄38℃以上的气温让习惯在干爽气候下比赛的欧洲球队“打蔫儿”,德国、西班牙、荷兰等传统强队都被挡在半决赛外,而比较习惯这样天气的巴西队在决赛中战胜意大利夺冠。那届赛事的决赛,被称为世界杯历史上最沉闷的决赛,没有一个进球,之前的半决赛就热到抽筋的巴乔还把点球打飞了。

今年巴西世界杯,高温天气将再次成为不少强队的“天敌”。

国际足联特批“降温歇”

巴西,南半球,我们的激情夏日,人家的季节恰巧相反,怎么也得上个秋凉吧?实际上,巴西大部分城市位于北纬5度到南纬34度,也就是说在赤道和南回归线之间。所以尽管6月份是南半球的秋冬,但对分布在赤道附近的巴西城市来说,仍旧酷热难耐。以巴西东北部港口城市福塔莱萨为例,这是巴西火炉之一,常年温度超过30℃,6月无雨。世界杯赛有6场球安排在福塔莱萨,其中有场八分之一决赛。

巴西境内曾有个不成文的规定,体育赛事和大型集会都避免在下午4点前进行,为的就是避开高温。然而出于转播等考虑,国际足联拒绝将世界杯下午比赛的开球时间延后。不过为了保证球员们的健康,国际足联推出了“Cooling Breaks”政策。“Cooling Breaks”我们翻译为“降温歇”,顾名思义,高温作业环境下的球员有权在比赛中获得几分钟的喘息之机,喝杯清凉运动饮料,暂避暑热。

按照国际足联的规定,比赛当天,一名特别协调员、医疗官和主裁判有权根据WBGT指数(湿球黑球温度,是综合评价人体接触作业环境热负荷的一个基本参量)来决定当天是否要“清凉两下”,世界杯赛的球员在比赛中有两次休息,分别为第30和第75分钟。

科技+经验 英格兰重视高温战略

1994年美国世界杯,地处欧洲中部的瑞士闯入16强。28年缺席世界杯、全国年平均气温为8.6℃的瑞士人在美国的高温下有此战绩,实在是个不小的奇迹。而当时瑞士队的主教练,就是如今英格兰队的主帅霍奇森。针对巴西的高温天气,在出征世界杯前,耐热经验丰富的霍奇森信心满满。

本月初,英格兰队前往美国迈阿密备战即将到来的世界杯,除了美国与巴西的飞行距离近外,让队员们提前适应高温天气也是霍奇森的目的。迈阿密的骄阳下,霍奇森让弟子们穿上紧身T恤,比赛上衣、防水上衣三层外衣进行正常的训练,对抗训练10分钟后,豆大的汗珠已经滑过鲁尼的面颊。

“玛瑙斯要比现在更难受。”霍奇森说。巴西世界杯期间,英格兰和意大利的小组赛焦点战将在玛瑙斯进行,位于热带雨林地区的玛瑙斯年均气温28℃以上,更难受的是,这里的空气湿度肯定大于80%。

英格兰队的科研人员还收集球员们比赛结束后球衣上的汗水,用于分析该队员是否水土不服,以及是否需要在运动员运动饮料中加入适量的盐分。

意大利西班牙不想重蹈联合会杯覆辙

意大利主帅普兰德利曾亲眼目睹过球队“倒”在高温下。去年联合会杯期间,在北部城市福塔莱萨一场比赛中,中场休息时有8名意大利球员提出需要被替换下场,原因皆为“中暑”。

有了在联合会杯时的教训,普兰德利和他的球队未雨绸缪。备战期间,普兰德利让体能师将跑步机和自行车训练机搬到一个事先温度被调为33℃、湿度为70%的桑拿房中,要求队员们在这样的环境中进行身体训练,模拟玛瑙斯的高温和高湿度环境。

队员们在桑拿房进行跑步训练时,意大利队的科研人员还将测量心率和体能的仪器安装在队员身上,以此来测定每个队员在高温下的身体反应情况。而通过这些数据分析,普兰德利可以清楚地知道哪些球员对于“热”的敏感度较高。

除了意大利,西班牙是联合会杯的另一个高温受害者。决赛中,西班牙0:3不敌巴西,痛失冠军,当时的高温天气让伊涅斯塔等西班牙队员苦不堪言。“水,你需要不断补充含有矿物质的水,确保你因为大量出汗而流失的身体必要矿物质。”如今正在进行世界杯最后集训的伊涅斯塔这样说道,训练之余,他简直是运动饮料不离手。

本报综合报道

世界杯·征程

阿根廷队奔赴巴西

据新华社电 在数千球迷的欢呼声中,西装革履的阿根廷国家队球员当地时间9日下午登上了印有梅西、阿圭罗和伊瓜因照片的专机,开启了承载所有阿根廷球迷梦想的世界杯之旅。

当天一早,狂热的阿根廷球迷陆续在首都郊区的埃塞萨国家队集训地聚集,他们有的身穿国家队队服,有的肩披阿根廷国旗,有的手举着梅西的大幅照片,呼喊着“阿根廷加油”的口号,为阿根廷队祈福送行。

这支由主帅萨韦利亚领衔的战队脱下战袍换上西装,登上了阿根廷航空公司专门为他们准备的客机。德米凯利斯率先用手机在推特上发出一张球员们在机舱内的自拍照,并写道:“谢谢你们的支持和如此美妙的送别,我们不只是一支队伍,更代表整个国家。”



阿根廷队的机舱合影。

世界杯·花边

巴洛特利求婚成功

据新华社电 巴洛特利可以高枕无忧地参加即将开赛的巴西世界杯足球赛了,这位意大利队前锋10日成功求婚。

巴神此前暗示,将会向自己的女友、比利时姑娘范妮求婚。巴西当地时间10日凌晨,巴神在社交软件上兴奋地表示:“她说了YES!这是我一生中最重要的YES!”巴洛特利贴出了一张在海滩上的照片,风景浪漫:“这就是我求婚的地方!”此后,巴神再次贴出了一张钻戒的照片,疑似戴在范妮的手上。

这对于意大利队主教练普兰德利来说无疑是一个好消息。普兰德利此前决定向球员们的太太和女朋友们开放球队在巴西的训练营。而求婚成功的好消息不知道是否会让巴洛特利在球场上更有动力?

世界杯·伤情

杰拉德腹股沟轻微不适

据新华社电 正在备战巴西世界杯的英格兰队长杰拉德北京时间昨天只简单地进行了部分训练,外界认为这与其腹股沟轻微不适有关。

在里约的训练基地内,杰拉德在当日英格兰队训练课行将结束时入场,只进行了几次折返跑。球队的其他成员则进行了高强度的训练。

在7日与洪都拉斯队的热身赛中,杰拉德只踢了半场,这被认为是其腹股沟轻微不适的前兆。

英格兰队工作人员表示,杰拉德只是感觉轻微不适,他们认为杰拉德能够赶上14日“三狮军团”的世界杯小组赛首战。

此外,在工作人员的帮助下,上周热身赛中韧带受伤的张伯伦也在进行着恢复性训练。张伯伦当日参加了高强度的冲刺跑训练。据悉,这位20岁的小将或将无法在小组赛阶段登场。

本届世界杯,英格兰与意大利、乌拉圭和哥斯达黎加队被分在D组。