

申城火烧天,刘翔师徒备战世锦赛—— 训练出现新情况 降温还用老办法

防暑降温防生病

前额的头发被汗水浸湿,一缕一缕黏在一起。抹一把汗,在孙海平几次大声催促后,刘翔终于站起身来,带着万分的不情愿,拖着脚步向起点走去。这已是他今天第三轮150米加速跑训练,闷热的天气加速耗费着他的体力,此刻的刘翔,整个人已如同水里捞上来一般。

刘翔赤裸着上身,肩膀处一道泾渭分明的“黑白”分割格外醒目——那是穿短袖上衣留下的痕迹。在孙海平监督下,刘翔已养成好习惯,即使是休息一小会,也会套上一件短袖上衣,预防热伤风。

宿舍里装了空调,孙海平在训练后又多出一项任务——监督刘翔在场边休整半小时,“浑身大汗立即洗澡吹空调,再好的身体也容易出毛病。”

传统武器斗高温

“好舒服!”一只平凡无奇的水壶成为刘翔和师弟师妹“争夺”的

大暑节气,田径场上,明晃晃的太阳灼烤着大地,手放在烈日曝晒下的跑道上,没几秒,就感到火烧般的烫。蹲在起点旁的树荫里,刘翔瞅着远方的孙海平,大口大口喘着粗气,脸上,写满无可奈何。

这是上海田径队莘庄基地几乎每天都上演的场景。从欧洲回来后,孙海平刘翔师徒俩就一头躲进基地,纵使一周来上海天天高挂高温警报,训练依然雷打不动。两天后,师徒俩就将飞赴北京,开始另一段为期一个月的封闭训练,备战8月下旬的世锦赛。

目标。灌进满满一壶冰水,细小沁凉的水珠如甘霖喷洒开来。将脸凑进水雾中,燥热在这一刻被摒除。



刘翔战高温 记者 周国强 摄

看着徒弟们享受的模样,孙海平笑了,“没想到,土办法却是最有效的!”孙海平透露,这喷水降温的方

法是自己当运动员时就有的,沿用至今,依然行得通。

一到夏天,大家的胃口都比平时小,传统的防暑降温佳品成为抢手货。午饭后,训练前,一碗冰冻绿豆汤已成为刘翔雷打不动的“下午茶”。

孙海平感叹,相比自己当运动员时期,如今的刘翔们已“幸福”多了。“那时候,宿舍里没空调,晚上睡觉时,铁皮电风扇发出的噪声吵得人根本没法睡。实在热得不行,就去冲一盆冷水,回来继续睡。”

闷热环境考验人

站在烤得发烫的跑道上,尽管百般不情愿,刘翔却也明白,比起欧洲的舒爽凉快,此刻的上海更适合备战8月世锦赛和明年的奥运会——类似的闷热环境,主场优势尽显无遗。

从凉爽的欧洲回到炎热的上海,刘翔明显感觉到训练吃力不少。浑身酸痛,出汗过多,严重时甚至还热到头晕目眩——这些都是身体发出的疲劳讯号。继续练还是放弃?孙海平没有犹豫:“为备战世锦赛,训练不能停,他身体反应越大,证明训练效果越好。”

相同训练内容,训练环境一旦改变,负荷量也随之变化。“刘翔产生浑身酸痛,出汗较多现象,是正常反应。”按照训练步骤,在保证安全的前提下,孙海平坚持着自己的训练计划,绝不手软。

本报记者 厉苒苒

电话 07072612101



■ 昨天上午,NBA“海爾”籃球學院訓練營在上海開營 本報記者 周國強 攝

籃球生活館進駐上海

本報訊 國內首家籃球生活館銳力城首次進駐上海。在銳力城,球迷除了能够像在传统的运动城里那样买到喜欢的运动品牌之外,还能够在锐力城里的室内运动场打球、在运动电子游戏互动区玩篮球实况游戏。

联网销售超级大乐透

第 07025 期中奖公告

开奖日期:2007-07-25

中奖号码:22+24+26+27+34 02+10

出球顺序:34 22 26 27 24 10 02

奖级	全国中奖注数	每注奖额
一等奖	0	0 元
一等奖(追加)	0	0 元
二等奖	2	2970252 元
二等奖(追加)	0	0 元
三等奖	12	29466 元
三等奖(追加)	4	17679 元
四等奖	28	3000 元
五等奖	819	500 元
六等奖	3328	200 元
七等奖	41672	10 元
八等奖	500202	5 元
幸运彩	5252	60 元
特等奖基金积累数为:102482191.89 元		

上海体育彩票管理中心

刘翔九月迎战新老对手

龙·罗伯斯都已确定将前来参赛。

据悉,今年的“双钱轮胎”田径黄金大奖赛将于9月28日在上海松江大学城体育中心举行。目前,

赛事组委会正在进行最重要的运动员签约工作。据双钱轮胎田径黄金大奖赛组委会透露,目前在欧洲参加黄金联赛、超级大奖赛的国际

田径巨星都将是他们主要的签约目标。

同时,为今年双钱轮胎田径黄金大奖赛建造的上海松江大学城体育中心目前也在进入施工的冲刺阶段,届时一座崭新的标准化体育场将迎来9月的田径盛宴。

新民网报网互动平台:请访问 HD.XMNEXT.COM,在页面搜索框输入文章后缀编号即可参与互动。 (博客):访问记者的博客 (详细):获取更多信息 (评论):发表评论 (调查):参与投票 (爆料):提供新闻线索或与本文相关的信息 (征集):征集新闻线索、征文等

主办单位:
国家体育总局社体中心
中国少数民族体协
合作媒体:



祝福北京 大型全民健身活动 王老吉56个民族共同为北京祈福盛会 送祝福 去北京 赢金币 当使者

王老吉五十六个民族祝福之旅大型全民健身系列活动

活动内容: 情系北京,全民齐心送祝福!您想成为万众瞩目的祝福使者吗?您想亲自参加祝福北京祈福盛会吗?2007年6月21日至2008年7月17日通过以下任一方式,发送短信至移动501275,联通和小灵通9511405,(信息费0.5元/条不含通信费)即有机会参与2008年在北京举行的祈福盛会,同时赢取纪念金币(共2008枚),详情咨询活动热线:010-67051858

方式一: 每周四18:02,看北京卫视《祝福北京》节目或者登陆www.zhufubeijing.com,选取你心目中的民族祝福使者。

方式二: 购买王老吉“祝福北京”促销装,发送刮卡内的祝福密码。

奖品:

大众使者奖(共56名): 纪念金币1枚-参与祈福盛会 价值4999元

大众祝福奖(2008枚): 纪念金币1枚,价值2008元



此抽奖活动由北京市长安公证处公证

奖品以实物为准,少数区域性手机通信卡和本公司员工及家属不能参与本次活动,活动最终解释权归加多宝集团