



东风吹 战鼓擂

如何应对高原反应和怎样适应高原作战,将是参加南非世界杯的32强都要面临的问题。

本届世界杯的主办地南非地处非洲高原,平均海拔达1000米。

其中,包括约翰内斯堡在内的5座比赛城市的海拔都超过了1000米,约翰内斯堡的海拔更是高达1798米。

这给正在备战世界杯的32强提出了新的课题。



法国滑雪胜地蒂涅,法国国家队正在进行高原滑雪训练。



奥地利、爱尔兰国家队训练备战,训练地景色宜人。

高,真的很高吗? 南非平均海拔1000米 拒绝恐高症 各队抢“登顶”

都很头疼 比赛地2/3为高原,如何克服高原反应?

南非世界杯的9座比赛城市中,有接近2/3都位于高原地区,如何处理高原反应?如何在高原与平原间来回比赛?这些成为各队备战的头等难题。

尽管国际足联首席医学官德沃夏克年初曾表示,高原环境并不会影响球员的健康和表现,但人们不得不承认,足球运动对体力消耗极大,高原对运动员的体能提出新的挑战。

对球员来说,在高原比赛就意味着要克服氧气不足。正如美国队助理教练皮埃尔所讲:“我不认为海拔会成为障碍。”

各出奇招 有到阿尔卑斯山的,有准备高压氧舱的

世界杯临近,很多队伍纷纷上高原,提前适应环境。比如法国队、英格兰队、意大利队都前往阿尔卑斯山的营地进行训练,因为那里海拔高,可以让运动员提前适应。

英格兰队的首个对手是美国队,比赛将在海拔1500米的勒斯滕堡进行。为适应比赛地的高海拔,英足总特意咨询一家位于伦敦的高原训练公司,他们建议英格兰队到位于奥地利阿尔卑斯山海拔650米的伊尔德宁集训。目前英格兰队正在那里进行训练。

还有一些队伍通过先进的手段弥补自然条件的不足,比如韩国队,他们在集训营地安装了高压氧舱,人为制造高原缺氧的环境。

32强中,来自美洲高原地区的墨西哥队没有此项烦恼。墨西哥平均海拔超过2240米,此次墨西哥队在非洲高原上踢球可以说是其利用这一优势的好机会。

科学说法 氧气少损耗体能 球速会更快

根据科学测定,海拔每升高1000米,空气中的氧气含量就会减少10%。通过血液输送给身体的氧气量少了,就会引起头痛、胸闷、气短的现象,使体能的损耗加大。此外,高原空气稀薄,球会飞得更快、更远、更难于捉摸。根据阿迪达斯作的一个调查,在海拔地区平均时速78米的球在海平面地区平均时速只有74米。

专家建议 赛前适应气候 时间两周为宜

美国运动生理学家兰迪·威尔伯专门研究湿度、温度、海拔以及时差对球员表现造成的影响。他介绍,一些球队选择“逃避”高原反应,比赛前一天才到达比赛场地,期盼在高原反应“发作”前结束比赛。不过,据他观察,这样的球队一般都以告负结束比赛。

按照威尔伯的理论,在接近海平面的地区训练,然后再到高原地区休息,反而可以达到高原比赛的最佳效果。高原气候适应性训练的时间以两周为宜。

数据显示 高原作战主队占优 墨西哥队是例证

根据数据统计显示,在美洲地区,主场在高原的球队能获得比主场在平原的球队更好的战绩。比如,当玻利维亚队的主场设在平原时,对巴西队胜率仅为23%;但当其主场设在高原时,对巴西队胜率达到了82%。

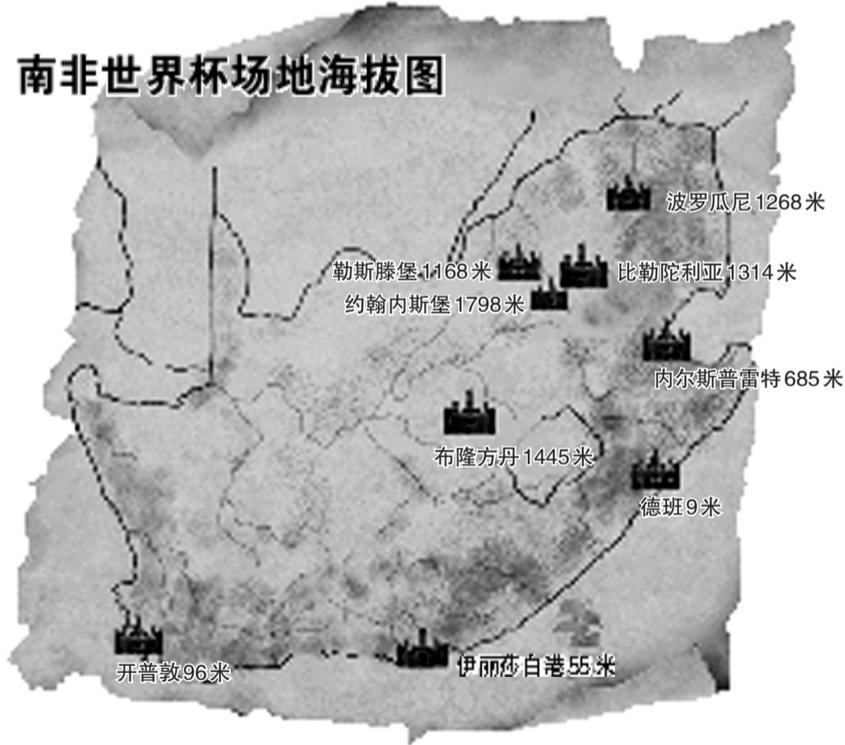
再比如,美国队从来没有在墨西哥赢过球,在墨西哥打的24场比赛中23负1平。而墨西哥队在1970年和1986年的两届本土世界杯中,都打入了半决赛。

本组撰文 林峰

世界杯部分队伍“高度”表

<p>英格兰平均海拔:300米左右 训练地点:奥地利伊尔德宁 训练地海拔:650米 小组赛城市:勒斯滕堡、开普敦、伊丽莎白港</p>	<p>训练地海拔:1100米 小组赛城市:约翰内斯堡、比勒陀利亚、勒斯滕堡</p>
<p>法国平均海拔:342米 训练地点:阿尔卑斯山的蒂涅滑雪场 训练地海拔:3656米 小组赛城市:波罗瓜尼、布隆方丹、开普敦</p>	<p>意大利平均海拔:14米 训练地点:意大利赛斯特耶雷镇 训练地海拔:2035米 小组赛城市:开普敦、内尔斯普雷特、约翰内斯堡</p>
<p>加纳平均海拔:300米以下 训练地点:瑞士</p>	<p>朝鲜平均海拔:440米 训练地点:瑞士 训练地海拔:1100米 小组赛城市:开普敦、内尔斯普雷特、约翰内斯堡</p>

南非世界杯场地海拔图



通通有 www.tototou.net.cn 同一专线 主推一家 郑州精品物流专线品牌展示 每周二、四刊登 广告热线:66616088

郑州市利源货运公司	阿凡提物流	景业物流	新兴物流	众邦物流	中邦物流	河南发达物流
河北 专线	新疆 专线	合肥 专线	兰州 专线	沈阳 专线	无锡 常州 苏州	西安 专线
67211919 13838399261	60690992/3 15981910100	67015878 60691209	68297368 15516917888	68819666 18937195666	13137733361 68299550	68902821 13598826322
顺安达物流	利达快运	泉州雄飞物流	恒美物流	发诚物流	发诚物流	大通物流 豫浙快运
烟台 专线	济宁 专线	福建 专线	上海 专线	广西 专线	四川 专线	浙江 全境
86021871 13700875451	67211300 13949019222	60695196 15515518788	免费热线:400-7007-371	60960286 13838366358	60960286 13838366350	60691116 69387578 13253666692