

香港文匯報訊 據新浪體育報道，科羅拉多州的斯普林斯是美國奧委會的所在地，那裡的奧林匹克廣場是美國運動員的主訓練中心，美國奧委會另外兩個訓練中心分別位於紐約和加利福尼亞州——這3個地點中，紐約與奧運舉辦地倫敦的時差為5個小時，加州是8小時，斯普林斯則是7小時。對於需要保持生物鐘和興奮狀態的運動員來說，盡量克服因時差帶來的疲勞和身體不適是必須的。



■美國男排在京奧擊敗巴西隊奪金。 美聯社

事實證明，比賽時間的調整會對運動員成績有頗大的影響。2008年北京奧運會全國游泳冠軍賽時，200米蝶泳決賽冠軍吳鵬的奪冠成績比他之前在晚間比賽中取得的紀錄要慢0.37秒。其中很重要的一個原因，就是為了照顧美國NBC電視台在北美地區的直播時間，國際奧委會宣佈北京奧運會游泳和體操比賽的決賽安排在上午進行。而當時所有的游泳比賽都調整在上午來進行，而不是晚上。結果當年的全國游泳冠軍賽和「好運北京」中國游泳公開賽，都出現了同樣的「時差」結果：上午的決賽成績，往往都不如前一天晚上的預賽成績。

美國運動醫學研究者認為，時差對運動表現的影響，主要反映在如頭疼、疲勞、睡眠障礙、食慾下降、腸胃不適、情緒煩躁對身體機能以及情緒的影響上。因此運動員的確需要重新安排自己的訓練日程，調整新的生物鐘以便符合比賽當地的時間。

時差影響比賽表現

該報道又稱，08年北京奧運會時，由於美國與中國時差12小時，正好是晝夜顛倒，時差問題令美國人頭疼。為能盡快讓運動員倒時差，美奧委會與美國航空航天署進行合作，應用航天高科技手段，運用到運動員平時的訓練安排之中，使運動員更快地適應時區的變化，盡快擺脫疲勞，保持精神集中，更快地適應正常的比賽。另外，他們也讓運動員帶上一些個人物件，如自己睡覺的枕頭、喜愛的玩具，營造一個讓他們熟悉舒服的環境，以便讓運動員更快地適應新環境。

而從美國飛往歐洲，單車運動員Arielle Martin聲稱，往東飛歐洲是最麻煩的，時差帶來的症狀可能比向西飛行時更嚴重。這是因為地球自西向東自轉，向東飛的效果等同於加快地球自轉速度，使白天縮短夜晚提前，而對多數人來說，提前5個小時上床睡覺是比熬夜更困難的事兒。

時差一般持續幾天呢？有研究稱，這取決於你穿越的時區數目，假設為n。向東飛行需要的恢復天數是n的2/3，向西飛則少一些，僅為1/2。在加州訓練的運動員在抵達倫敦時，可能需要至少4到5天的適應期。美國跆拳道協會則計劃在運動員出發去倫敦之前，提前12天派專家前往科羅拉多，幫助運動員調整因時差可能需要調整的訓練計劃和安排。



光照調節運動藥物三結合

應對時差除了強調運動員個體狀態的差異，美國運動醫學領域的專家也提出一些普遍可行建議，如運動醫學專家伊麗莎白·昆尼提出三點建議：用光照調節重置身體的生物鐘；服用一定劑量的褪黑素幫助睡眠；以及在特定時間進行訓練，幫助身體克服時差反應。

除此之外，國際運動醫學聯合會對運動員提出參賽飛行的一些須知事項。其中有：出發前情緒減壓；在飛機上多喝水、做輕微身體運動，使用耳塞眼罩幫助休息；落地後則少吃辛辣食物，從低強度運動開始恢復訓練；其中向東飛行時，還可以人為提前白天光照時間延長白晝時間，開始在異國的新一天。

歐洲參賽給美國運動員造成困擾



■美國沙排京奧金牌得主羅渣士(右)提出用鍛煉來克服時差。 路透社



■艾德里安提出3餐時間對調整時差有影響。 路透社



■擊劍扎根尼斯建議延長睡眠時間。 路透社

運動員分享歐洲參賽心得

據新浪體育報道，美國奧運隊最近一些項目運動員就去歐洲參賽這個問題上，分享了自己克服時差的一些心得和成功經驗：

擊劍運動員扎根尼斯覺得，延長睡眠時間可以幫助自己輕鬆應付時差。剛到異國的頭幾天盡量早睡早起，多睡幾個小時，她曾於意大利參賽時睡了19個小時。直到比賽差不多開始的第一天恢復正常睡眠時間。回國後用這個方法同樣幫助恢復正常生物鐘。

而對那些睡眠不好的運動員，沙灘排球運動員羅渣士則提出用鍛煉來克服，在異國如果半夜兩點醒來再也無法入睡，他會選擇做些簡單的伸展運動，大約1小時以便讓身體感到些微勞累，

好幫助再度入睡。

游泳運動員艾德里安提到了1日3餐時間對調整時差的影響。他盡量強迫自己在訓練中間固定進食時間，即使不餓也強迫自己吃飯，這樣在新的時間環境中，身體也能較快地回到軌道上來。

鐵人三項的運動員查保特會在下午時間喝點咖啡強迫自己保持白日的清醒以便晚上睡個好覺。

BMX單車運動員羅賓遜則會選擇運動飲料來克服白天的睡意。

■羅賓遜選擇喝運動飲料來克服白天睡意。 路透社



晨曦來屆年輕球員擔正



■來自廣東的梁粵銘(左)表現不俗。 潘志南攝



■晨曦新外援鴨都拿(左)和舊將巴利、基藍瑪。 潘志南攝

香港文匯報訊(記者 潘志南)本屆有份角逐亞洲盃協盃的晨曦，以700萬班費組織年輕化的球隊角逐本屆甲足聯賽。該隊昨天在九龍城區議會一項少年足球錦標賽中與另一支甲組球隊屯門踢表賽。

該隊公布了21名球員名單，其中只有9名是舊人，其餘12人是新加盟的球員，包括來自新畿內亞的中場防守球員鴨都拿，他曾在泰國落班，曾在澳門踢聯賽的廣東球員梁粵銘和李強。

還有未歸隊的港腳張春暉、來自飛馬的張健峰、流浪的馬高遜、曾健晃、葛祖威，實力不比過去遜色。

契，他認為角逐亞洲盃協盃可給球員有新的經驗。

晨曦會長周文亮對新一屆能角逐亞洲盃協盃有期望，希望力爭佳績。他對梁粵銘本地錦標亦頗具信心，過去幾屆因球隊老化問題未能有解決，今屆決心大換血，實行球隊年青化。談到對各甲組對手的評估時，周文亮相信遭折骨的天水圍飛馬亦不會太差。

晨曦目前只有外援羅拔圖未歸，原因是太太已懷孕，須由醫生檢查能否登上長途飛機才決定能否跟丈夫來港，現時大部分球員已報到，下周正式投入季前備戰。

「夢十隊」移華盛頓備戰奧運



■占士在訓練時十分投入。 美聯社

此前在拉斯維加斯集結並備戰奧運會的美國男籃14日把訓練營移至首都華盛頓，並將於16日與巴西國家隊進行奧運會前第二場熱身賽。

兩天前，美國「夢十隊」在拉斯維加斯進行的首場熱賽中以113：59大勝多米尼加隊。

14日，美國男籃分為白、藍兩隊進行了8分鐘實戰。四年前率領「夢九隊」在北京奧運會上摘取金牌的主帥克爾澤維斯基(亦稱「K教練」)將陣中主力占士、高比、羅傑、安東尼、錢德勒和超級替補杜蘭特分在白隊，而藍隊隊員包括威廉士、韋斯特布魯克、夏頓、伊格達拉、洛夫和今年狀元秀戴維斯。

根據備戰計劃，「夢十隊」將於16日在巫師隊主场迎戰巴西隊，隨後將赴英國訓練並同英國隊交手，然後將去西班牙進行6天訓練。屆時，他們會同西班牙隊和阿根廷隊進行奧運會前最後兩場熱身賽。7月29日，美國隊將在倫敦奧運會小組賽上迎戰首個對手法國隊。

■新華社

兩港劍手 崔浩然 連寶香蓄勢待發



香港文匯報訊(記者 黃舒慧)「挑戰盃劍擊錦標賽」昨日舉行花劍賽事，2名奧運選手崔浩然與連寶香(見左圖)皆以此賽事為奧運熱身。而父親為香港劍擊隊領隊的崔浩然表示，爸爸最近為了兼顧劍擊隊出征之事，兩父子甚少傾談溝通。不過崔浩然的心情毫不受影響，只因爸爸已答應奧運之後請食飯「補數」。

分別在三藩市、南京進行為期3周的特訓，崔浩然和連寶香2人早已蓄勢待發，劍指倫敦。本月25號將隨大隊出發，2人皆善用留港的一星期作休息調整。平時會與父親談論劍擊賽事交流心得的崔浩然表示奧運迫近，兩父子談天的時間亦相對減少，但崔浩然卻對此表示理解，並笑謂爸爸是「顧全大局」。

國際兒童運動會 女子100米潘幸慧奪金

香港文匯報訊 香港業餘田徑總會於2012年7月14至16日派出香港田徑隊成員出戰假韓國大邱舉行的「第46屆國際兒童運動會」。香港隊在大邱傳來喜訊。在女子100米中，香港隊代表潘幸慧以12秒50的佳績勇奪冠軍，同場另一位香港隊成員陳家倩亦以12秒76屈居殿軍。此外，香港隊代表黃佩玲在女子跳遠項目中跳出5米36的成績，在37位跳遠選手中排名第四。