



酷暑备战

本报记者 汪沈

8月5日,第二十三届省运会将迎来首场决赛(拳击和古典跤比赛)。

距离决赛只剩下半个月,济宁籍的柔道运动员正冒着酷暑备战。尽管训练场室内的温度已经超过了40℃,但他们没有退缩。

济宁市体校小松柔道馆里,运动员的呐喊声和室外的气温一样高。“都习惯了,也不觉得热。”在省运会预赛中夺得亚军的91公斤级选手周宇说,即使光着膀子练习,身上也一个劲地淌汗。

在摔跤训练中,“车轮战”是最消耗体力的。6分钟里要求6名运动员轮番攻击一名运动员,基本上轮过去,运动员就没有对抗的力气了,只能任由对手将自己推来推去。为在冲刺阶段达到最好的效

果,稍作休息后,运动员们又开始练习快速摔,30秒内把对手连续抱摔5次,整个会场内顿时响起运动员被重重摔在地上的声音。

在柔道馆,几名正在休息的柔道运动员站在巨大的电扇前吹风,渴了便去场外的大桶里舀一杯葡萄糖水补充体力。

因为天热,一些练习拳击的新人偶尔会出现中暑的情况。所以在墙角的一侧,堆着成箱的蛋白粉、健身饮等。济宁市体育局青少科科长王文君称,这些营养品就是为了随时给运动员们补充营养的。

室外温度节节攀高,备战运动员们不敢有丝毫懈怠,每天5点半就起床跑操,练习时间不少于7个小时,每周要练习6天半。



▲两名柔道选手大汗淋漓。本报记者 张晓科 摄

◀一名选手被掀翻。本报记者 张晓科 摄

▼两名运动员休息。本报记者 张晓科 摄

中国地下暗河第一漂流

山东地下大峡谷

国家地质公园 | 国家AAAA级旅游区 | 中国十佳漂流圣地 | 山东十大最美的地方

亚洲萤火虫保护地

萤火虫水洞

国家地质公园 | 国家AAAA级旅游区 | 中外旅游特色品牌 | 山东十大最美的地方

乘游轮 登金顶 观天马忠魂

山东天马岛

国家地质公园 | 国家AAAA级景区 | 山东自驾游示范点 | 山东十大影视基地

萤火虫的世界 蝴蝶的海洋……

沂蒙旅游·经典线路

沂蒙经典二日游线路: D1天:山东地下大峡谷景区+萤火虫水洞景区

D2天:莒南天马岛景区。沂蒙经典一日游线路: A:山东地下大峡谷景区+萤火虫水洞景区 B:山东莒南天马岛+山东省政府旧址(115师)

龙冈旅游集团
 Longon Tourism Group

地址: 山东·沂水 电话: 400 669 8899 官网: Http://www.longur.com