新闻眼

■编者按：上海体育已按下复工、复产“快进键”，全面进入复苏阶段。准确识变、科学应变、主动求变，上海体育正用一波又一波的创新举措，跑出“加速度”，为申城市民带来更多体育新体验、新服务。《东方体育日报》每周推出上海体育“新闻眼”栏目，通过解读、分析、评论、综述为读者“换一种方式”看上海体育：我是你的眼，带你领略上海体育的精彩无限。

夏训
战高温·内循环

准确识变、科学应变、主动求变

上海体育健儿在夏训中砥砺前行

8月烈日炎炎，申城夏天持续高温。有这么一群人，冒酷暑挥汗如雨，训练毫不松懈，他们就是上海的体育健儿们！今年夏训期间，上海1544名运动员和255名教练员坚守运动场，与汗水、梦想作伴。

新冠肺炎疫情让全球竞技体育节奏发生巨大变化，上半年，国内外各类比赛全部按下“暂停键”，没有赛事检验冬训成果，夏训又接踵而至，练什么？怎么练？这是从未遇到过的特殊情况。面对变局，上海市体育局准确识变、科学应变、主动求变，以一流要求做好科医保障、体能康复保障、全方位后勤保障、思想政治工作保障、防伤防病保障，以精准高效的夏训“内循环”，让各运动队砥砺前行。

本版撰稿 本报记者 丁荣 李一平 本版摄影 王佳斌

准确识变 封而不闭“内循环”

东京奥运会延期，给相关备战带来一系列的挑战，但也为年轻运动员提高竞技水平提供了时间窗口。这一点，正在积极备战奥运会的国家现代五项队上海运动员罗帅就有很准确的认识，“和国外选手相比，我最大差距在击剑上，所以正好利用这段时间把击剑短板补上。”自4月下旬随国家队来到上海竞技体育训练管理中心崇明基地训练后，罗帅与上海重剑一线队进行了跨项目集训，进一步提升了击剑水平。

受疫情影响，训练封闭，还没有比赛，但上海的教练员通过互联网形成了“封而不闭”的业务学习氛围。竞体中心专门邀请中国现代五项协会秘书长、国家现代五项队总教练沈克俭主讲“3000米训练策略，寻求突破的路径与方法手段”，为各项目体能训练带来帮助。运动员从寝室一下子到炎热的训练场难以集中精神，远在北京带训的国家游泳队教练、上海游泳队副总教练崔登荣通过微信朋友圈分享了一套颇具趣味的清醒注意力激活训练视频，广受好评。还有更多教练组积极通过业务学习和相互沟通来制定训练计划，通过科研支撑，不断调整训练节奏。

在封闭训练期间，各运动队每月组织开展队内测试赛、每季度组织全面测试。现代五项、击剑队的队内测试赛还让各年龄段运动员一起比赛，采取大运动员让分、小运动员激励的方式，把“内循环”的测试赛办得有声有色。

奥运延期造成的不确定性，让运动员始终处于慢性压力中，迷茫、彷徨、烦躁等情绪难免出现。对此，上海市竞技体育训练管理中心把传统的思想政治教育和心理干预方法融合在一起，教练员在日常训练中更注重运动员的心理训练，增强运动员抗压抗干扰能力。同时各项目中心通过讲座学习、团体辅导、技能训练、榜样教育、仪式教育、文体活动等多种形式，对运动员进行心理干预，纾解心理压力，促进心理健康，营造积极向上的夏训备战氛围。

科学应变 科技提升训练能级

竞技体育犹如爬坡过坎，逆水行舟，不进则退。面对夏训中的瓶颈，科技提供了提升训练能级的潜力。

在崇明基地乒乓馆里，两根支架、一块木板，上面再贴一块胶皮，诞生了一块回弹板。乒乓桌另一头，运动员对着回弹板打球，热火朝天，站在一边的教练可同时观察数位运动员训练。“别小看这个简易装置，运动员必须对球有很好的控制力，否则，球会飞出去。”上海乒乓球队领队童本俊介绍道。这个装置，正是国际乒联终身名誉主席徐寅生推荐的。徐寅生认为：“训练训练，不是闷头苦练，接受新事物、了解新科技，在现代训练中极为重要。”

上海体操队男队主教练秦国欣还记得，“小时候练体操，教练在纸上画好动作分解图，再给我们讲解动作。后来，有了摄像机和智能手机，便简单拍摄现场场景后，回放给运动员看。”而现在，当配备有四个高清摄像头、两个移动摄像头、12个机位，和高清可触摸液晶屏组成的屏幕回放系统亮相体操馆时，教练们纷纷夸赞，多了一个好帮手。自崇明训练基地启动以来，这套屏幕回放系统在体操馆、乒乓馆、羽毛球馆等多个场馆全面应用。

在羽毛球训练场上，运动员身上都佩戴了一条心率带。“心率带可以在训练和比赛时对运动员面对不同情况下的负荷进行监控，这些数据可以更好地帮助运动队进行训练总结和调整。”上海体育科学研究所副所长邱俊介绍，目前上海体科所还在进一步研发新的相关技术运用到运动队的保障和指导中来，未来科技还将在体育训练中扮演更加重要的角色。

崇明靠海湿度大，加上夏天水汽蒸发，夏季高温就会让地板潮湿，运动员容易出现打滑摔跤的隐患。对此，崇明基地内配备了一整套能源中心控制系统，通过专业人员的操控，这套系统可以适时地调整基地所有场馆的空调和能源，保障运动员日常训练的顺利进行。

主动求变 体能技术“双提升”

体能是奥运会参赛入场券，是增强专项技术能力的重要基础，是实现项目健康发展的核心要素。夏训，更是狠抓体能、磨炼意志的关键期。上海各项目运动队在夏训中通过主动求变，创新训练方式方法，抓好体能水平和技术动作“双提升”。

上海赛艇运动员黄开凤通过狠抓体能，以1小时18分3秒4的成绩，创造了新的女子19-29年龄组无滑轨测功仪半程马拉松世界纪录。上海拳击运动员冯子成是全国拳击锦标赛男子52公斤级冠军，通过今年夏训狠抓体能测试，他的高水平比赛持续能力变强了。如今在队内测试赛中，冯子成打到第三回合依然能保持良好的竞技状态，有体能的支撑，他出色的拳法技术更有用武之地。

为了科学调整阶段训练计划，羽毛球、柔道、射击射箭、田径、足球等项目结合实际，创新了“赛练结合”的方式，组织了一些教学赛、队内测试赛等，狠抓阶段考核、强化过程掌控。如射击中心组织封闭训练，每月进行队内专项考核，考核指标与运动员每月绩效挂钩。

为营造出比赛的氛围，今年的夏训也首次通过直播技术，开展了羽毛球、水球、田径三个项目的网络直播赛，让运动员重温了比赛的感觉。申城体育爱好者成为“在线观众”，互动点赞方式营造出了比赛氛围，网络直播赛进一步检验了夏训成果。

在羽毛球馆内，墙面上的横幅“成功来自坚持，执着创造奇迹”，激荡人心；曲棍球和棒球场上，地面温度直奔40摄氏度，女运动员们古铜色的皮肤，满头汗珠依然坚持训练。从7月到9月，为期90多天的“热血夏训”里，“变”的是训练理念、方式和手段，“不变”的是拼搏奋斗、为祖国争光、为民族争气、为人生添彩的初心。要拿金牌，一定会碰到很多困难，承认困难、正视困难，迎难而上正是上海竞技体育破解难题的恒心。

围绕“打造人人都有人生出彩机会”的目标，上海市体育局在竞技体育事业中着眼于人的全面发展，努力创造条件，让每一位运动员、教练员在全国乃至世界舞台取得优异成绩，打造赛场胜者，助力人生赢家。