

体能比“武”守初心竞未来

上海竞技体育迎“七秩芳华”

战酷暑，夏训“热”练显身手；强体能，健儿比“武”竞风流。7月28日，2022年上海市体育局夏训体能大比武暨庆祝上海市竞技体育训练管理中心成立70周年体能大赛在崇明体育训练基地进行。

专题撰稿 本报记者 丁荣

狠抓体能“入场券” 比拼中提升精气神

本次夏训体能大比武设个人赛及团队赛，其中个人赛分为男子组、女子组，包含速度灵敏三项赛、下肢耐力三项赛、个人全能三项赛；团队赛（混合团体），由跳绳双飞、俯身+跳箱组合、推拉雪橇、药球抛接、4×400米接力等五个项目组成。各支运动队通过层层选拔派出了“最佳阵容”，共有155名运动员突出重围参加比赛。

本次体能大比武活动是上海竞技体育70周年系列纪念活动之一，也是检验夏训的重要平台。体能是竞技比赛的基础，也是竞技赛场的“入场券”。烈日之下，各支运动队打破专项壁垒，比能力更比毅力，比体能更比精神，希望通过活动进一步提升运动员体能基础和团队凝聚力，进一步提升基础体能向专项体能和技战术水平转化，进一步提升上海体育人的“精气神”。

团队有了“新翅膀” 科技助力保驾护航

在本次体能大比武场边，各运动

为充分发挥科技创新在上海建设全球著名体育城市进程中的支撑作用，着力搭建体育科技创新平台，近日，上海市体育局发布了2022年上海市体育科技项目申报指南。同时，全新的《上海市体育科技项目管理办法》也相应出炉。通过管理+扶持两方面的抓手，上海力争用科技为体育插上翅膀。

专题撰稿 本报记者 李一平

在2022年上海市体育科技项目申报指南中，共有四类可供申报的体育科技项目。

其中，第一类备战攻关计划项目主要是针对上海备战2024巴黎奥运会、2025粤港澳全运会重点项目重点运动员开展科技攻关研究，重点解决关键、复杂、疑难问题和强化科技服务保障，加强科技支撑、促进科学训练，研究优化科研服务方案，改进运动训练关键技术，提高运动员体能储备、降低运动伤病发生率，提升运动员竞技表现；引导新技术、新方法、新理念在竞技体育领域推广应用，促进训练理论和训练方法创新发展。

在备战东京奥运会的周期里，体育科技就为运动员们提供了坚实的保障。例如陈芋汐恰逢生长发育的高峰



队的科医保障人员也忙得不亦乐乎，积极用手中的仪器记录下运动员的数据。“此前一个人要管好几支队伍，如今每支队伍都有一支高质量的复合型保障团队，上海竞技体育的科医保障已取得突飞猛进的进步。”长期从事上海竞技体育科研保障工作的上海体育科学研究所副所长、研究员邱俊感慨道。

70年来，中国的科学技术取得了突飞猛进的发展。科技助力也在上海竞技体育发展中扮演着越来越重要的

角色。曾几何时，运动员的生理生化、血乳酸等指标是研究重点。而如今，科技的助力不仅关注运动员的运动表现，还包括了心理、睡眠、防伤防病等方面。

到了训练场，先激活肌肉再下场，练完后还要通过恢复训练，将运动员调整到训练开始前的状态，为下堂课做好准备，科学训练已逐渐成为上海竞技体育教练员的共识。邱俊表示，科技对运动员的保障已不再是单纯的“头疼医头，脚痛医脚”，而是围绕重点

项目和运动员，形成运动生涯发展的全周期保障。

发扬精神“传家宝” 守初心启航新征程

掐着秒表，看到上海现代五项运动员在体能训练中取得佳绩，上海现代五项队主教练向运动员微微点头，心中满是感慨。回望当年，身穿铅衣跑楼梯，背着队友做负重的体能训练岁月，曹忠荣至今依然历历在目。如今条件好了，但在曹忠荣看来，运动员

不能失去顽强拼搏与追求卓越的精神，这是上海现代五项队的“传家宝”。“上海竞技体育发展至今已70年，从运动员到教练员，作为参与者经历者，我还是希望现在运动员要学习老一代运动员的精神，把克服夏训的高温高湿作为一种励志教育，提升能力，才能制胜赛场。”

比完所有项目后，上海跳水运动员掌敏洁走下赛场，气喘吁吁，但脸上洋溢着灿烂的笑容。“今天的体能大比武对我是一次挑战，很高兴我战胜了自己，用刻苦与拼搏扛了过来。”掌敏洁口中的“刻苦与拼搏”，正是她从“霞姐”（吴敏霞）身上学到的精神力量。

今年是上海竞技体育70周年。1952年，上海市体育训练班在南昌路的57号成立。70年来，上海竞技体育经历风雨，一代代优秀运动员怀揣梦想，接续奋斗，致敬前辈，超越前辈。从1984年我国首次参加夏季奥运会到去年的东京奥运会，上海共有运动员348人（次）参加比赛，获得金牌24枚、银牌43枚、铜牌31枚，进入项目前八的有235人（次），上海作为南方城市还培养了三名运动员历史性地参加了2022北京和2018平昌两届冬奥会，这些都是照耀上海城市的体育荣光。

七十韶华，回望来路，从上海市体育训练班到上海市竞技体育训练管理中心，从筚路蓝缕到星光闪耀，更觉壮怀激烈；展望未来，守住不变的初心，挥洒奋斗的汗水，追梦的脚步永不停下。上海竞技体育人众志成城，用团结、拼搏、比拼、成长致敬70周年，以这个夏天为新的起点，整装再一次出发，用百倍努力为祖国荣誉而战，为上海城市增光添彩，为人生书写壮丽篇章。

管理引导 创新发展

为进一步提高上海体育科技工作质量和效益，促进体育科技项目成果推广、转化和应用，加快体育科技人才队伍建设，切实规范并加强上海市体育科技项目管理，在深入研究、广泛调研，听取有关单位和行业专家意见建议的基础上，市体育局对早年发布的《上海市体育局科研课题管理办法》《上海市体育局科研课题经费管理暂行办法》《上海市体育科技腾飞计划管理办法》进行修订，形成了全新的《上海市体育科技项目管理办法》。

对比修订前，新的《办法》重创新、强引导、促发展，希望通过管理方法，进一步提升体育科技助力水平。

新的《办法》明确指出，要围绕《上海市体育发展“十四五”规划》发展目标，结合《上海竞技体育科研中心发展规划（2020—2025年）》《上海体育运动医疗康复中心发展规划（2021—2025年）》建设要求，进一步激发科研工作者积极性、创新性，加大激励科技创新力度，释放体育科技项目创新活力，为加快建设全球著名体育城市提供更强有力的科技助力。

同时，也要引导社会科技力量在竞技体育、全民健身和青少年体育三个方面开展科研攻关，推进体育科技创新，推动全球著名体育城市和体育强国建设。并突出体育科技项目绩效激励，着力激发科研人员工作积极性。

重创新、强引导、促发展

上海多举措引导体育科技腾飞



鼓励科技服务大众

期，在半年时间里，她的身高从1米46长到了1米54。对此，上海体育科学研究所配合国家跳水队，开始对陈芋汐进行个性化的膳食评估与指导、机能测试和定期问卷跟踪调查其睡眠和焦虑情况，帮助运动员克服生长发育给身体机能和训练状态带来的种种挑战。

通过运动伤病预防、诊断、治疗和康复性训练的研究与应用，冠军模型研究等体育科技项目，更多的运动员能得到科技的加持，帮助他们在逐梦的道路上走得更远。

第二类的全民健身计划项目则是

面向广大的市民健身爱好者和全民健身活动领域开展体育科学与技术应用研究，加强科学健身指导，增进市民体质健康，促进全民健身活动开展。

在之前，杨浦区就开展了关于健身气功锻炼影响帕金森患者的研究。相信将来，市民还将能享受到更多适老化科学健身和慢性病的运动干预的服务。

第三类的雏鹰计划项目则是以上海市青少年优秀体育人才培养需求为导向，通过开展体育科学训练和技术应用研究，完善青少年运动员选材标准和选材体系，加强青少年科学训练

指导，提高成材率，为上海竞技体育培养输送更多更高质量的优秀运动员。

科学训练一直是青少年体育中的重中之重，有了科技体育的助力，青少年无论是从选材、训练还是参赛，都有了更好的保障。

第四类的腾飞计划项目是鼓励市区两级体育系统的科技人员、教练员或医务人员围绕上海建设全球著名体育城市的目标，聚焦体育科技创新实践的具体问题，结合自身研究方向自行选题开展研究，提升体育青年的科研能力和水平。

通过鼓励科研人员对这四类体育科技项目的创新研究，体育科技的服务面也从运动员逐渐普及向市民，这些科技的发展，都将成为大家享受体育的一部分。