

揭秘学青会上海代表团“冠军密码”

科医保障团队扮演“幕后英雄”

在首届全国(学生)青年运动会上,上海代表团公开组的健儿们争金夺银,创造了多项好成绩。这背后离不开教练员和运动员们数十年如一日的艰苦训练,也离不开由上海市体育局牵头科技助力竞技体育的——“训科医一体化”复合型团队。对于普通人来说,这是一个略显生涩的词汇,但在体育圈人士看来,“训科医一体化”复合型团队是现代体育重要标志,也是好成绩背后的密码。

“训科医一体化”复合型团队,即训练、科研、医务为一体的全方位保障团队。二十年前,上海在全国最早提出搭建竞技体育复合型团队。在2021年陕西全运会后,上海市体育局专门成立“训科医”专委会,形成训练为主体、科研为支撑、医务为保障的团队运行模式,如今已在上海一线运动队成为常态化配置。

上海市体育局对备战首届学青会高度重视,为做好赛事保障服务,“训科医一体化”复合型团队在赛前备战期间,入驻各参赛队伍,在学青会比赛期间全程保驾护航,成为名副其实的“幕后英雄”。

本版撰稿 本报记者 程超

科技助力破解备战难题
精细保障助力赛场争胜

教练员如何做到精细化选才?运动员在赛前赛后怎样进行心理调整?赛前备战如何获取海量信息?这些问题在竞技比赛中都是不可或缺的。在首届学青会赛场中,上海代表团的两支公开组(黄浦区、杨浦区)参赛队伍,得益于上海体育科学研究所提供的科研保障和科技支撑,“老大难”问题得到有效缓解。

“这次学青会我们派出五六支团队,在主赛区南宁为上海队伍提供保障。其他赛区也有科研团队提供服务。”上海体育科学研究所(上海市兴奋剂中心)(以下简称“市体科所”)所长邱俊介绍到。运动员发展具有全生命周期属性,不光只是训练,科研和医务的融入能够帮助运动员达到最佳竞技状态。在她看来,“训科医”一体化对青少年运动员更具意义,“科研和医务在职业生涯初期,教会他们科学规范的康复和体能方法,这是终身受益的技能。”

青少年运动员在学习专项技术动作过程中,会伴随生长发育周期,“每个阶段应该练什么?怎么练?比例是什么?这是一套周密细致的计划,需要借助科研力量,保障在训练过程中符合生长规律,以此延长运动生命周

期。”针对这一现象,市体科所正在积极实施“关口前移”举措,在一、二、三线贯通过程中,提前介入“训科医”一体化。“我们设立选材育才中心,对教练员进行培训和科普,将科学方法传递给一线教练员,帮助他们树立这方面的意识。”

促进运动员身心健康发展,同样是市体科所关注的重点项目。在市体科所竞技体育研究二中心助理研究员谈晨皓所在的运动生理心理实验室,承担起这部分重任。在学青会期间他是击剑队随队保障人员。“在跟队过程中,我们会监控运动员生理心理训练指标,通过心理压力、情绪的测试对运动员进行针对性心理训练。”

为实现“智慧数字化”,市体科所还搭建起大数据管理平台。叶晶龙是公开组上海黄浦区羽毛球队随队技战术统计人员。据他介绍:“依托局域网云技术,大数据管理平台满足各运动项目专项技战术视频的存储、管理、分析和演示等全方位的科研需求,对相关运动项目的关键技术特点进行个性化分析描述。”

与此同时,“智慧运动EAT-FIT”等应用程序,能够在手机端为教练员提供便捷式数据报告。



邱俊(右三)



刘刚(右一)、黄杏(右二)、郭晓雨(右三)



黄杏工作中



谈晨皓(右二)

医疗团队用心保驾护航
当好运动员参赛“稳定器”

“如果一场比赛只能去两名工作人员,大多情况下队里会选择教练和队医随行。”上海市竞技体育训练管理中心体育医院(以下简称竞体中心体育医院)副院长刘刚,用一个例子概括“队医”在运动队不可替代的地位。作为“训科医一体化”复合型团队中的一员,医疗保障人员始终扮演者幕后英雄角色。

为保障上海运动员在学青会参赛期间拥有良好身体状态,竞体中心体育医院副院长刘刚率领30多名医务人员去到广西,担任起保障运动员医疗健康任务。刘刚透露:“在出发前,我们专门召开了首届学青会医疗保障会议,根据学青会比赛特点,制定完善应急处置方案和明确保障工作具体要求。”

11月8日,学青会(公开组)体操比赛中,上海杨浦获得体操男子乙组团体第一名和男子甲组团体第二名的

好成绩。这背后有两位幕后英雄一直在为队伍保驾护航,她们就是队医黄杏和郭晓雨。

2000年,黄杏从江苏来到上海读大学,2008年进入上海市体操运动中心工作,曾在蹦床队工作多年,作为队医曾服务过高磊、顾瑞丰等一批优秀运动员。去年开始,她调入体操队,协助队伍备战2025年全运会。“我们需要时刻关注运动员伤病情况,体操运动员长期高强度训练,我们不仅在治疗方面下功夫,还在预防措施上动脑筋。这次学青会我们团队带了很多便携式医疗设备,随时为队员提供保障。”

在比赛期间,医疗保障团队很少会有休息时间。体操男子乙组上海杨浦摘得冠军,颁奖仪式时是黄杏难得放松时刻。看着孩子们登上最高领奖台,她说:“这一刻感到所有的付出都是值得的。”

教练更新科学训练理念
携手团队赛场共创佳绩

事实上,“训科医一体化”复合型团队成立之初,也曾遇到过不少阻力。教练员、运动员、科研人员、医疗保障人员彼此间不了解、不信任的情况时有发生。教练员长期带训,有着自己惯用模式,新成员的加入,无疑会打破这一模式。“刚开始会有一段磨合期,大家彼此不熟悉,也不敢轻易相信。”市竞体中心射击射箭运动中心飞碟领队王琪坦言。

上海市体育局多次联合三方团队开展工作研讨会,逐步建立起良好的沟通协商机制。“经过长期相处和积极沟通,科研团队和医疗保障团队的确给了我们很多建设性意见,彼此间建立起信任。现在,我们在赛前备战和训练期间,会参考他们提供的队员睡眠检测质量、脑力菩提树报告来制定训练计划。”

在上海射击射箭运动中心主任陶璐娜看来,队伍在学青会(公开组)赛场上大放异彩,收获3金5银1铜,“训

科医一体化”功不可没。“这个机制形成互补效益,科研人员能够了解我们一线队伍训练情况,我们也能借助科研模拟特殊环境训练,提高队员在不同环境下适应能力和心理调节能力。这是共赢的结果。”

青训是上海体育整体发展的一个缩影,这些奋战在学青会赛场的运动员将在未来扛起上海竞技体育大旗。在职业生涯起步阶段,“训科医”一体化介入,树立科学规范的训练,是运动员、教练员成功的助手,同时也有效地防止了伤病的产生和发展,让运动员职业生涯寿命更长。



叶晶龙是公开组上海黄浦区羽毛球队随队技战术统计人员

【记者手记】

累,并快乐着!

科研人员和医疗保障人员在学青会比赛期间的一天是如何度过的?这个问题引起了我们的好奇。叶晶龙是羽毛球队技战术统计人员,在队伍比赛期间,他一般会到看台最后一排,架起三脚架和摄像机,拿出笔记本电脑,记录下每一场比赛队员得失分情况和技术特征。女子团体半决赛,上海队打满5场,比赛从上午一直打到下午2点,每一场比赛结束后,叶晶龙电脑里会产生出一张可视化的数据分析表格。

当上海女团遗憾止步半决赛后,他的工作并没有结束。8日上午女团决赛,由南京队对阵长沙队,场馆中又出现他的身影,“为了了解对手情况,在对手比赛期间,我需要到现场录制视频做技术统计,这能帮助我们自己队员进一步了解对手情况。”女团决赛结束时已是中午12点,叶晶龙需要赶回酒店,下午整理出最新数据,上传到市体科所大数据平台,让教练员实时查看。

黄杏和叶晶龙有着相似的工作节奏。“最忙的时候是预赛期间,4支队伍同时比赛,早上6点到晚上11点,基本上是连轴转的节奏,我和同事一个盯早场,一个盯晚场。”黄杏的孩子还在幼儿园大班,在比赛期间,她只能见缝插针与宝宝进行视频通话,“我工作结束他可能已经睡了,我早上出门他有时候还没有起床。”

叶晶龙、黄杏是众多上海体育科研医务工作者在学青会上的缩影,当他们投入工作时会有种忘我状态。大巴上是他们难得的休息时间,我向两人问了同样的问题:“累吗?”竟然得到相似的答案,“累,并快乐着!”