“全运会·浙军揭秘”系列报道

科医保障是夺冠的『秘密武器』

本报记者 洪漩

◀石智勇奥运会夺金过程中，沈异一直在为他做科医保障。

▼朱志根在澳大利亚带队训练

▲省体育局和省卫健委共同组建2020—2022年周期东京奥运会、陕西全运会和杭州亚运会竞技体育医疗保障专家组，为运动员“量体裁衣”，带去保障和指导。

▲浙江体育科学研究所科研人员毛旭江在春节假期里给省射击射箭自行车运动管理中心的运动员当了一回“健身主播”。

“如今，竞技体育的比拼已不仅仅是技战术的对决，而是一项综合、复杂的系统工程，训练、科研、医疗、教育环环相扣，缺一不可。浙江在陕西全运会上取得佳绩的背后，同样离不开科医团队的有力支持和强力保障，一套完善的科医保障体系，是运动员向极限发起挑战不可或缺的助燃剂。”

补短板
他山之石可攻玉

“请进来”“走出去”，是浙江竞技体育的大胆尝试，即让优秀教练员、运动员走出去开阔眼界、吸收先进教学和训练理念，注重效果导向。引进优秀的教练员，其中也包括外籍教练。

浙江游泳队的成功离不开每一堂实打实的训练课，从高原训练到出国外训，从有氧训练到力量训练，浙江泳军在创新的过程中稳中求变，在不断实践、求证过程中又实现了内在蜕变。

除了“上高原”，浙江泳军更倡导“走出去”。在浙江省体育局、浙江体育职业技术学院和相关市体育局大力支持下，2010年朱志根就带着几名队员奔赴澳大利亚。随后的几年，澳洲便成了浙江游泳队的“加油站”，近几年还将训练地点延伸到美国。据不完全统计，浙江泳军有超过三分之二的选手都有留洋训练经历。“走出去”，是学习别人的方法，最终结合自身特点，找到浙江游泳自己的训练模式。

浙江游泳队的成功，也让其他项目开始尝试进行有益探索。2011年11月，浙江田径队前往美国“留学”。在美国的日子里，浙江田径队日常训练计划均由美方教练制订和执行。

“走出去，眼界也开阔了。我们到美国训练，主要是接受新的训练理念，这个非常重要，只有理念改变了，才会从根本上转变一些训练的方法和手段。”谢震业的带训教练陶剑荣接着表示，“到国外学习让我们转变了观念，也让谢震业的成绩得到快速提高。”此外，我省还为谢震业请了一位法国籍的教练，以改善他技术和细节上的问题。

一盘棋
训练备战有“秘籍”

早在2019年，浙江省体育局印发相关通知，强化“一盘棋”的大局意识和全局观念，牢固树立以运动员为中心、以教练员为关键的理念，想运动队之所想，急运动队之所急，解运动队之所需，集全局之力做好优秀运动队训练备战服务保障工作。

疫情期间，恰好回乡过节部分的运动员被迫滞留家中，但训练上却丝毫不敢懈怠。浙江体育科学研究所在省射击射箭自行车运动管理中心的科研人员，在“超长待机”的假期里有了此前从未有过的“直播体验”——给中心近200名运动员当了一回“健身主播”。在钉钉上发布了一系列室内徒手体能训练方案，还自己拍摄了示范视频。发布完成后，队员、教练都可以在钉钉上看到体能训练内容和计划，各项目的队员可以根据自己的项目特点，选择合适的体能训练计划。

在平时，科研医务人员根据各直属训练单位优势项目的布局，采取“点面结合、突尖保重”原则，做好重点运动员的精细化训练监控和科技助力工作。完成机能监控及体成分测试约2万人次，获得有效数据约20万个。

重保障
为运动员“量体裁衣”

针对重点运动员，我省还建立“一人一案一团队”保障机制，实施局长（院长、主任）“直通车”制度，切实提高指挥服务保障的精准度和时效性。制定综合训练保障方案，精细化做好运动员伤病防治、技术调整等，切实解决运动员日常训练和生活中的困难，确保他们以最佳状态决战决胜每一场比赛，在赛场上展现浙江健儿的风采。

如短跑名将谢震业曾出现的疲劳症状，科研医务人员和教练沟通后及时调整训练强度，对其在杭训练期间提供机能测试及运动营养支持，缓解容易出现疲劳等问题。

宁波市体育科学研究所（简称宁波市体科所）被称作为奥运冠军背后的“保养基地”，目前，这里已然形成了国家队、省队、市队“三层面三保障”的竞技体育保障机制，对奥运重点运动员实行“全方位、全链条、全过程”的全面贴身保障，在竞技体育保障方面发挥了重要作用。其中，宁波市体科所运动医学副主任医师沈异于2018年9月开始担任国家男子举重队随队医生，对石智勇采取了全面的贴身保障。以“物理治疗+运动康复”的方式，治疗其肌骨损伤和髋关节问题，此外采用中医传统的针灸疗法解决其腰伤困扰，助力其长期保持较高的竞技状态。

去年8月，省体育局和省卫健委决定共同组建2020—2022年周期东京奥运会、陕西全运会和杭州亚运会竞技体育医疗保障专家组，省级医疗卫生健康单位的医疗专家充分运用行业内最先进的运动训练理念和伤病治疗手段，为运动员“量体裁衣”，带去更多保障和更合理的指导。值得一提的是，这支医疗保障专家组共有37位成员，来自我省11家三甲医院，涉及与运动员训练息息相关的康复医学、骨科、心理卫生、中西医结合、妇科等多个学科。有了医疗专家给运动员“问诊把脉”和深度交流，为运动健儿提供全方位的医疗保障和优质的医疗服务，帮助受伤运动员尽快恢复运动能力，重返赛场，让他们最大程度地发挥竞技水平。

全运大数据

组建竞技体育医疗保障专家组，共有来自我省11家三甲医院的37位成员，涉及与运动员训练息息相关的康复医学、骨科、心理卫生、中西医结合、妇科等多个学科。

我省科研医务人员做好重点运动员的精细化训练监控和科技助力工作。同时完成机能监控及体成分测试约2万人次，获得有效数据约20万个。

2018年1月-2021年9月，千岛湖长兴两个训练基地共进行运动员训练强度监控17698人次，指导重点运动员进行疲劳恢复1376人次，身体机能测试20679人次。