

寻找“冠军基因”



冠军基因 D

“食、学兼顾”

在运动员备战的过程中,饮食也扮演着极为重要的角色,每一餐科学摄入,才能更好满足训练和比赛需要。在中心的运动员餐厅,合理膳食管理方面就做得较为系统。

据中心科研处处长李杰介绍,运动员每餐摄入的三大能量营养素即碳水化合物、脂肪、蛋白质,其供能比例推荐值为55%—65%、25%—30%、12%—18%。

根据10年前的数据,中心运动员三大能量营养素的供能比例严重失调,其中碳水化合物的供能比例仅为35.6%,而脂肪的比例高达42.4%。经过近5年(2017年—2021年)的系统管理,这一比例控制在合理区间内小幅波动。

同样,在2016年度中心体检时发现运动员出现尿酸值偏高的现象,高尿酸血症发病率一度达到49.6%,经过营养专家团队的调控,2017年运动员体检结果显示整体高尿酸血症的发病率降到了20.4%。

据悉,运动员餐厅每餐一般安排6个主菜、4个配菜以及多种主食。中心每月通过整体膳食调查,来评估运动员人均摄入的营养是否在合理范围。同时也会针对运动员进行个体

膳食调查,根据个体目前需要解决的训练或机能问题,查找和评估营养状态,给予指导性意见进行纠正并持续跟踪、反馈、再评估。

除了饮食和营养层面之外,中心对于运动员未来的职业发展也是颇为关注。“我们做过统计,运动员除了正常的训练和学习之外,其他空余时间加起来有几个小时,如何利用这些时间,帮助运动员全面提升,尤其是在文化素养、社会适应能力等方面。”中心人保处处长林克华表示。

从2016年9月开始,中心建立了运动员职业生涯发展咨询与辅导中心,聘请3位国内外心理学专家、博士,同时配备2名专(兼)职人员,组建工作团队。通过引导、辅导以及有效干预,让运动员做好自己的职业生涯规划与管理,着力提升职业转换的契合性。

“绝大多数运动员韧性足、能吃苦、不怕挫折,退役后在其他行业也能成为优秀人才。我们的目的是补强运动员的短板,做好所有运动员在全生涯周期的职业规划。”职业规划专家团队、深圳大学体育部刘皓博士表示。

冠军基因 C

“运动防护师”

受疫情影响,东京奥运会推迟一年举办,奥运会闭幕式和全运会开幕式之间只间隔40多天,让运动员在短时间内达到两个运动状态峰值,可谓难上加难。

对于这一难题,中心医务处处长、广东体育医院院长方健辉表示,每个运动队配备的运动防护师功不可没。

从这个周期开始,中心聘请的运动康复团队,除了日常的康复工作外,还承担起了为运动队培养运动防护师的责任。

与按摩员相比,运动防护师还要具备运动损伤预防、评估、急救、治疗等技能,几年来中心共培养了13名运动防护师。

据悉,谢思埸曾因两次脚踝手术错过了里约奥运会。这个备战周期,一名运动防护师为谢思埸贴身服务,并与他共同出征东京奥运。谢思埸能够走出伤病在东京完成爆发,他的运动防护师发挥了很大作用。

“以往我们更关注如何帮助运动员从疲劳、伤病中尽快恢复,如今则是以预防伤病为主,运动康复师实时记录运动员的身体情况,提出训练强度的建议,训练后再根据运动员的身体疲劳状态,用科学的方法帮助恢复。”方健辉说。

同样由于日常训练量较大,有统计显示,多年前中心的运动员关节疼痛的发生率在40%以上,这几年经过运动防护师的科学指导,发生率降到了20%左右。

值得一提的是,为做好医疗保障,中心还搭建了由队医、外聘医疗专家、知名医院组成的三级医疗体系,运动员出现伤病时可根据不同情况,采取分级诊疗。



谢思埸能够走出伤病在东京完成爆发,他的运动防护师发挥了很大作用。



补强运动员短板,做好所有运动员在全生涯周期的职业规划。

