

# 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，这一比例控制在了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。”职业规划专家团队成员、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。

