

# 终结“粗放时代”，从重视治疗到重视防护

独家报道

广东体育军团幕后保障力量 2

策划:陶勇  
统筹:林本剑  
采写:羊城晚报记者 柴智 林本剑 杨楚滢

## 训科医结合，科学防护是最好的治疗

竞技体育比拼的不仅仅只是技战术的对决，更是一项综合、复杂的系统工程，训练、科研和医疗环环相扣，缺一不可。

“十几年前，我当时是广东省举重队的队医。为了比赛，曾经一天给9人打了14针。”现任二沙广东体育医院运动医学副主任医师、广东跳水队医疗组负责人魏东凌提到的“针”，是外界经常听到的“封闭针”和“营养针”，能够对局部疼痛和炎症起到快速止痛、消炎的效果。低廉、高效的封闭针曾是无数运动员、教练、队医在成绩面前的优先选择，但如今，魏东凌强调说：“我一年可能一针都打不上。”

终结那个“粗放”时代的不仅是飞速发展的医疗技术，还有理念的转变。对缠绕在竞技体育中的伤病，广东体育界已逐渐将重点从治疗前移到预防，尽可能地将对伤病扼杀在萌芽阶段。

物理测试是二沙每个季度都要实行伤病筛查的主要手段，通过单腿下蹲、手臂外旋等测试，评判运动员的薄弱环节。例如，在斜坡测试中，单腿下蹲60度至90度如果出现疼痛，运动员可自行拉伸进行缓解；小于60度出现疼痛则需要医生介入治疗。“我们较早地介入，让运动员受伤的概率大大降低。再比如，膝关节出现疼痛后发病率超过40%，但在提前干预后，发病率降低至20%以下。”二沙医务处处方健辉说道。

二沙广东体育医院运动医学副主任医师、广东省田径队主管队医李国新在接受羊城晚报记者采访时表示，以前队医基本都是“一肩挑”，队内一有问题就要四处“灭火”。如今医疗保障团队分工更为细化和专业，体能、防护、康复都有专人负责，欧美体育先进的理念也越来越被教练员所接受。“在运动队，教练是主导，队医是辅助，若运动员的技术动作不到位，那肯定是身体出状况了，教练会第一时间与我们沟通，我们会通过肌贴、按摩、拉伸等手段介入干预，帮助运动员恢复运动机能。我们也会全程跟进运动员的训练，尤其关注有伤病的运动员的恢复情况。现在队内有了运动防护师，他们既懂训练，又懂防护和治疗，无形中成为队医和教练之间的桥梁，这相当于在伤病之前加多了一道保护屏障。”

李国新表示，每一个运动项目都有高发的伤病，“所以我们要提早筛查、提早介入。像苏炳添的男子100米跑项目，最高发的伤病是肌肉拉伤，一旦拉伤就是致命的，起码要恢复一两个月。运动员要应对这种高频率、高强度的训练和比赛，哪怕身体有一点点不舒服，都不足以支撑。”李国新认为，预防伤病发生在医疗保障康复中已占有举足轻重的作用，“现在更加注重提前预防，比如运动员哪个地方薄弱，那我们就要加强这个环节的稳定性，只要整体运动链稳定了，就大大降低了伤病发生的可能性。其实就是通过筛查去发现弱点，进而补强，达到预防的效果”。这就好比木桶效应，身体伤病的短板限制了运动员综合实力的稳定和提升。

“举重运动员最容易受伤的是关节部位，要训练队员的核心力量，才能起到保护作用，防止伤病出现。”毕业于广东体育职业技术学院体育健康学院的周楚峰是一名年轻的运动防护师，目前负责广东省举重队运动防护工作。平板支撑是周楚峰锻炼队员核心力量的基础手段，虽然只要求运动员做两分钟，但和普通健身爱好者相比，周楚峰对动作要求更

广东省二沙体育训练中心(以下简称“二沙”)每年都会为运动员举行一次体检,同时每次省内集训都要进行例行体检,重点利用超声做伤病筛查,查看每位运动员心脏和关节存在的潜在风险。早预防、早介入、早治疗,已成为二沙对待运动员伤病的常态,其背后则是医疗保障团队、运动员、教练员们理念的大转变:对于伤病,从以前的重视伤后治疗康复到如今重视受伤前的防范和保护。换句话说,如今二沙医疗保障团队正努力做到把伤病扼杀在发生之前。

细、更高。在东京奥运会和陕西全运会,周楚峰全程负责广东举重运动员的防护工作。“在比赛前一晚,我会给运动员做推拿、按摩,赛前一个小时则要记录运动员的身体相关数据。上场之前,要带他们做热身动作,激活运动员的肌群,将状态调整至最佳。”周楚峰介绍说:“举重比赛运动员上场前,教练员经常会用力搓运动员的脸部,拍打运动员的背部、臀部等肌肉,就是要唤醒他们的肌肉神经。”



广东百米运动员梁小静(右)与队医



陈嘉杰(左)与汤慕涵



谢恩场(右)在康复治疗师指导下进行踝关节力量训练

## 防护师注入新力量,人才培养双管齐下

在现代竞技体育中,伤病预防、伤痛治疗和康复治疗对训练成效影响极大,医务保障能力和水平已成为影响运动员成绩的核心要素之一,其中运动防护师起到的预防作用被认为大大降低了运动员的伤病概率。对于防护师的人才培养,已引起国内体育界的高度重视。

目前二沙的防护师团队大体分为两类:一是外聘的防护团队,以及该团队培养的13名运动防护师;二是广东体育职业技术学院的体育健康学院派遣进驻二沙的科研保障团队。

据介绍,运动防护师是一个新兴职业,具体指从事运动

损伤和运动疾病预防、评估、急救、治疗、康复的专业人员。这个新兴职业已被正式纳入《中华人民共和国职业分类大典》。目前,二沙的运动防护师队伍平均年龄在35岁以下,部分来自于国内体育院校运动康复专业。此外,二沙在内部加大培训力度,设立防护师培训班,进行预防、评估、治疗、康复、体能等七大板块的理论学习与实践,学满600学时并考试合格的学员将获得二沙运动防护师资格证。“除了学习欧美先进的防护知识外,我们在培训时也会加入刮痧、拔火罐等中医知识,我们对防护师的考核标准非常高,一年两次的考

试通过率仅为20%,竞争非常激烈。”方健辉向羊城晚报记者介绍道。

运动防护师的加入也让队医可以腾出时间和精力,为运动员进行更好的治疗,并帮助他们进行体能训练。魏东凌说:“以前我在举重队工作时,只有一个助手,只能给运动员做消除症状一件事。现在我有六个助手,除了训练前后的治疗外,还能帮运动员练不同的体能,伤病体能、纯体能等,完全不一样了。”

广东体育职业技术学院体育健康学院院长付德荣和书记肖明向羊城晚报记者介绍道,“我们每年都有十几名实习生前往二沙等运动队实习,提供医务保障服务,学生们发挥在我院康复保健和运动防护的学科优势,全力保障运动员的康复工作,获得教练员和运动员的一致好评的同时,我们培养的运动保健人才也有好的输出方向,算是一举两得,这种合作方式在未来也将成为常态。”

作为国内首个开设运动防护专业的高等职业院校,广东体育职业技术学院多名运动防护教师早年都曾以运动队助教等身份在二沙跟随国外专家学习,在借鉴欧美运动防护知识的基础上,开发运动人体科学基础、运动伤病防护、体能训练和中医传统疗法等课程,为各运动队输送了大批的医疗保障人才。

在第十四届全运会上,该校有10余名学生前往陕西,为广东体育军团提供医疗保障服务,其中2018级的陈嘉杰同学自2020年7月开始,便一直负责汤慕涵的保障工作,为游泳

队的奥运备战作出了贡献。汤慕涵与队友获得东京奥运会女子4×200米自由泳接力金牌并打破世界纪录。在游泳队高原外训期间,陈嘉杰配合教练的训练计划,每次大负荷、高强度课后都帮忙进行血乳酸检测,监控运动员的训练数据,全力配合团队的体能恢复。“简单来说,平时跟队,辅助队员热身,特别是肩部肌肉的激活,记录队员训练情况,计划游的成绩和强度,记录队员身体血乳酸情况,把血乳酸数据信息和时间记录等反映给教练,训练完后拉伸恢复,晚上进行相关理疗和手法放松”,陈嘉杰对羊城晚报记者说道。

经过多年的经营,广东体育在医疗保障保障人才梯队建设上成绩显著,但方健辉很清楚,广东体育的医疗保障与欧美医疗保障水平仍存在差距,“最近十多年,国内关节等手术水平突飞猛进,但运动防护和康复却是发展迟缓。像之前易建联的跟腱断裂可以在国内做手术,但术后的康复还得去美国。”方健辉略显无奈地表示,“目前欧美在运动防护师上已逐渐产业化,我记得有一年我们举办防护师比赛,美国派来两名实习生参赛,在决赛中战胜我们有多年工作经验的按摩师获得第一名,而且他们防护箱里的配布是针对各个部位,防护装备已细化到极致,让我们看到了防护水平的巨大差距”。方健辉透露,广东已成立广东运动防护协会,希望通过整合各方力量,进一步推动广东运动医疗保障水平的全面提升。

## 世预赛12强赛

国足沙迦“主场”向球迷半开放

## 武磊:争取进球,争取胜利

羊城晚报今晨消息 记者柴智报道:中国男足在顺利抵达沙迦后,北京时间今晨完成一日两练,包括武磊在内的27名球员全部参加了首次室外合练。

武磊于沙迦当地时间11月8日凌晨2时与球队会合,在接受采访时首先对未能在主场作战表示惋惜,“原本以为接下来的两场世界杯预选赛亚洲区12强赛可以在主场进行,能有球迷为我们助威,那会给我们带来帮助,特别是营造主场氛围,还是有些遗憾吧。但既然我们再次来到沙迦,就要把所有的想法和心思都放在两场比赛上,尽全力完成我们的目标,而且沙迦也算是我的福地!”

对于沙迦的气温,武磊认为现在沙迦的气温完全不像酷暑,“晚上打比赛还很舒服”。国脚们此前在国内一直处于隔离状态,武磊表示与队友一直都有沟通和交流,“前一段时间大家压力都非常大,他们隔离的时间太长了,一直处于同样的环境中,我能理解他们,但前几天去到上

海后大家都有很好的调整,抵达沙迦后心态恢复得都不错”。

对于国足目前在小组中的积分形势和即将遭遇的两个对手阿曼队和澳大利亚队,武磊从容地说:“现在积分形势不是我们关注的重点,不管对手是谁,我们都要尽全力去面对。其实踢球踢了这么多年,无论外界的舆论是正面的还是负面的,我们都能够理解。对于球队内部而言,做好自己的事就可以了。在困难时期还是要对自己有信心,目前能做的就是12强赛余下比赛中努力争取进球,争取胜利。”

据悉,在国足未来两个主场比赛改为在沙迦进行后,中国足协已正式向国际足联和亚足联提出申请,希望两场比赛向球迷开放50%的席位,也就是6000人,目前国际足联已同意中国足协的提议。为吸引更多的球迷来到现场为国足助威,国足与阿曼队一战门票票价拟定为50迪拉姆(阿联酋当地货币,相当于人民币87元)。

## 西甲焦点

## 巴萨新帅正式升帐

哈维既要战绩又要漂亮足球

西甲豪门巴塞罗那的新主帅哈维昨晚参加球迷见面会 and 新闻发布会,他放出豪言:“巴萨是世界上最好的球队,我们不能接受失败甚至是平局。巴萨不仅要赢,还要赢得漂亮!”

## 战术要踢出漂亮足球

巴萨本赛季战绩很糟糕,在欧冠以两个0比3惨败开局,最近两轮以两个1比0险胜基辅迪纳摩,才稍稍恢复了元气。在西甲,巴萨仅取得4胜5平3负,暂列积分榜第九。上周末,巴萨在西甲客场一度以3比0领先塞维塔,但最终被逼成3比3。

哈维并不讳言球队的现状:“我知道巴萨目前处在俱乐部历史上一个困难时刻,无论经济还是竞技角度都是如此,我们应该把分歧放在一边,团结在一起向前走。巴萨仍是一支有实力也有天赋的球队,我会试着把我的经验传授给球员们,我们一起去赢得大赛冠军。”

对于自己执教巴萨的战术风格,哈维表示:“我知道球队首先要有一个好的战绩,不过我们会试着通过踢出漂亮足球来实现这一点。我们要做一支有灵魂的球队,在场上要有侵略性,时刻给对手保持压力,控制住球权。”

巴萨这几年在转会市场多次被坑,引进库蒂尼奥、登贝莱、格列兹曼的转会费加起来约为4亿欧元,但没有一个人成器。哈维对改造“玻璃人”登贝莱特别有信心:“对我来说,登贝莱是很好执教的,他具备成为他这个位置最好球员的潜力,他有惊人的能力,但是在比赛中感觉到舒适。这取决于他,取决于他的心态,所以他的续约是当务之急。”

## 2021粤港澳大湾区青年自行车联赛第二站举行肇庆打造“骑行+旅游”模式典范



羊城晚报讯 记者徐扬扬报道:2021粤港澳大湾区青年自行车联赛第二站比赛日前在肇庆结束。本站比赛在肇庆新区体育中心举行,办赛地点紧邻湖山国家5A级景区,数百名参赛选手在比赛之余还能饱览当地的美丽风光。

东京奥运会女子4×100米接力第六、2021年全运会女子4×100米接力冠军梁小静和2021年全运会男子4×100米接力冠军、东京奥运会男子4×100米接力队员严海滨作为嘉宾出席了开幕式。

本站比赛为单圈长5.4公里的直路往返赛道,男子公路精英组进行8圈43.2公里的较量,男子公路大众组比赛为7圈37.8公里,而女子公路组为6圈32.4公里。美利达-诺飞客中国车队

## 为了巴萨拒绝巴西队

哈维还谈到自己原本有执教巴西国家队的机会,他说:“是的,我收到过邀请,请我先去做巴西主帅赫特的助手,然后明年世界杯后正式成为巴西主帅,但我的愿望是回巴萨工作。”

在巴萨,哈维将会执教巴西国脚库蒂尼奥。虽然库蒂尼奥本赛季状态很糟糕,被巴萨前主帅科曼和临时主帅塞尔吉打打“冷宫”,但还是入选巴西参加世界杯预选赛的阵容。哈维上任为库蒂尼奥带来希望,这名巴西中场球星表示:“我知道哈维是一个很棒的人,我相信他会在巴萨做得很好。我希望他能在我们的团队中取得成功。”

哈维今天迎来执教巴萨的第一堂训练课,可惜一线队能够参加训练的仅剩3名球员,分别是前锋卢克·德容、中场普基和中卫乌姆蒂蒂。巴萨目前伤病满营,因伤缺席的11名球员刚好够一个首发阵容,分别是:皮克、法蒂、佩德里、登贝莱、布雷斯特、阿圭罗、尼科、加西亚、罗贝托、德斯特以及门将内托。巴萨还有10名球员入选国家队参加世预赛,分别是:布斯克茨、德佩、特尔施特根、阿尔巴、阿劳霍、朗格莱、加维、德容、库蒂尼奥、德米拉尔。

哈维执教巴萨的首秀是巴塞罗那同城德比,11月21日在西甲第14轮主场迎战西班牙人。哈维表示:“我知道我可以参加训练的球员很少,队内有不少伤员,另外有人要去国家队踢比赛,不过我们已经有了备战和西班牙人这场比赛的整个计划。”

羊城晚报记者 刘毅



广东田径医务团队防护师为运动员按摩