

# 运动成绩和精神文明双丰收

## ——全国学生运动会上海代表团四点经验谈

见习记者 乔一萌

今年7月在山东青岛举行的第十四届全国学生运动会上,上海代表团参加了决赛阶段所有12个大项、227个小项的比赛,取得71金44银28铜的佳绩,总奖牌数143,在金牌、奖牌、总分三大榜单全面领先,还荣获道德风尚奖和优秀组织奖,创造了上海队在全国学生运动会的最好成绩。

9月26日,市领导会见了第十四届全国学生运动会上海代表团优秀代表,并指出广大青少年要牢记习近平总书记嘱托,不负时代、不负韶华,不负党和人民的殷切期望,发扬好精神,练就好体魄,争做德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

那么,上海代表团又是如何实现运动成绩与精神文明的双丰收的?综合本届全国学生运动会上海代表团比赛和备战期间的情况,总结出四点经验之谈:刻苦训练,顽强拼搏;严格管理,科学训练;顾全大局,精诚团结;督导有力,全面保障。



### 严格管理 科学训练

“五育并举”中,体育被摆在了非常重要的位置上。上海运动队组建后,市教委在2019年10月召开了运动队集训动员大会,备战集训期间,在市体育局的大力支持下,多位知名专业教练进行带训,制定了各项目详尽专业的训练方案。为为期四年的备战,是一项事无巨细的复杂工程。疫情期间,运动员只能每天通过视频居家训练来提高身体素质。预赛前后,代表团团部会同教练团队为各队制定了周密的备战计划和防疫计划,全力保障队伍的高质量备战,决赛前,许多队伍提前出发,有的去到省队进行适应性训练,有的参加大赛在比赛中找不足,及时发现备战中的问题,迅速进入比赛的战斗状态。为了备战比赛,许多教练员和运动员经常放弃节假日与家人团聚的机会,带着队员们刻苦集训。

因此,在本届学运会征战过程中,我们总能发现一些比赛时超出预期的学生。比如,来自复旦大学的张芋月,她的身材条件不突出,用教练高庭

艳的话说,这样的身体条件几乎连决赛资格都没有,然而,胸前4金1银5枚奖牌则显示了她这次参赛的不平凡历程:一直被期待,一直超预期。对于高水平运动员学生,复旦大学定下的学业管理标准是与普通大学生一视同仁,并没有任何“优惠”政策。张芋月的日常训练必须在学员课程上完后进行,每天只有短短的一个多小时。从4月份入选上海队到开赛前的3个月左右时间里,支持着她的,是教练高庭艳的鼓励。

张芋月说的“鼓励”,在教练高庭艳这个更为科学的提法:激发学生运动员的内驱力。高庭艳说,大学生已经成年,同时学业压力很繁重。作为带队教练,要在思想上给学生一定的空间,激发他们产生内驱力,不能光靠训练指标去填满。高庭艳说:“我引导他们的不仅仅是追逐运动成绩,更要让他们在想赢的同时,享受到比赛带来激情和快乐。体育讲究敢想敢拼,敢赢会赢,但也要输得起。无论学生们



在小组赛第三场就遭遇劲敌东道主山东队,在强大的山东队和山东的球迷呐喊声中,顶住压力,不畏强敌。淘汰赛开始后,我们的排球精神——登攀!以全胜的战绩获得预赛第一名。预赛结束后,在压力驱动下全队丝毫没有松懈,每周集训3天,只有大年初一放假一天,初二就投入正常训练,为决赛打下了坚实基础。

在小组赛第三场就遭遇劲敌东道主山东队,在强大的山东队和山东的球迷呐喊声中,顶住压力,不畏强敌。淘汰赛开始后,我们的排球精神——登攀!以全胜的战绩获得预赛第一名。预赛结束后,在压力驱动下全队丝毫没有松懈,每周集训3天,只有大年初一放假一天,初二就投入正常训练,为决赛打下了坚实基础。

### 顾全大局 精诚团结

每一届学生运动会的参赛,不仅离不开教育和体育两大部门的通力合作,部门内部各基层单位与各环节之间同样需要融洽合作,共同努力。本次运动会上,上海代表团呈现出“上上下下都动起来”的热烈氛围,助推代表团取得优异成绩。

在新时代学校体育体教融合政策出台之前,上海已经落实了十年的体教结合,取得了丰硕的成果。“小学兴趣化、初中多样化、高中专项化、大学个性化”的各学段体育教学改革有序推进,体育课越来越好“玩”;优秀体育教练员进入到各级各类学校带队训练,大幅度提高了运动员竞技水平;学校体育教师专业化培训持续开展,先进体育教育理念陆续走向实践,这让本届学生运动会的训练备战和场上竞技呈现出崭新面貌。未来将有一批体育项目打通“小中大”学校的训练和升学体系,一定程度上保障了学生运动员的培养连贯性。

何为“顾全大局、精诚团结”,从组队这件事上就能看出。本届学生运动会上海代表团由本市20所中学、10所大学的学生组成,由各单项的组队学校组织训练和比赛工作,上海市区两级教育和体育部门合作紧密,确保各种训练参赛保障落实到位,各基层单位积极配合。督导组组长姚颂平也曾作为运动员代表地方出战,因对运动员荣誉有着一份特别的感情:“学生运动员无论来自什么学校,只要



穿上上海字样的运动服,就一定能体会到荣誉感,而荣誉感就会带来责任感,关键时刻不会打退堂鼓。”

此次出征运动会的上海大学女子足球队,就是由上海体育学院融合多名其他学校的优秀运动员组成。14名上体学生,5名同济学生,1名东华学生。教练员叶志竟介绍,备战期间这些学生要风尘仆仆地赶来体院与球队会合,共同训练,练完再回到各自学校去,几乎天天如此。遇到考试季还要协调三个学校的时间。但所有人都克服了

种种不便,将精诚团结带进了训练,带入了赛场。

女组队所有球员均是全日制大学生,体现了上海足球的传统打法。叶志竟说,完全以学校原队伍去打比赛,即便出了好成绩,往往也被认为是该学校比较强,并不能真正体现上海在这一项目上的实力。而联合组队可以让其他学校的好运动员也有机会参与到赛事中,有利于上海在该项目上更好发展。女足队伍联合组队后,队员构成更加丰富,人员轮换也得心应手,最后参赛的主力门将就是来自同济大学的运动

### 督导有力 全面保障



长不可或缺的营养。同时,上海代表团强调运动队党支部和党员、领队的作用,要求党员坚持在一线,领队扎根在运动队,除做好各种保障外,更要负责队员的思想政治工作,严肃比赛作风。全国学生运动会在青岛比赛期间,上海代表团团部克服了各赛场路途遥远的困难,坚持每天无论多晚都要开例会,研究当天的赛事情况,布置第二天的具体工作。各运动队同样建立了“晚”会制度,把握分析队伍的各种情况,及时作出调整。

此外,上海代表团还为运动队配置了专业的医疗和科学训练保障团队。医疗团队由华山医院医生组成,运动员体能训练引入了科研团队,全程加入到训练和比赛中,助力运动员现场医治和伤病,体能恢复,切实保障了运动队身体状况。

赛场上顽强拼搏的体育精神,为上海争光的区域荣誉感,胜不骄败不馁的比赛作风,团队合作、尊重对手的个人体育修养,体育比赛中时时刻刻都存在育人元素,都需要通过督导的提点、鼓励,将其内化为每个学生运动员自身成

### 刻苦训练 顽强拼搏

本届学生运动会上,上海代表团涌现出一批在全国产生较大影响力的优秀学生运动员和教练员。他们训练刻苦,奋勇拼搏,不怕苦不怕累,充分体现了上海运动员积极向上、顽强争先的精神面貌,成绩背后的点点滴滴更是激励人心。

上海代表团大学生乒乓球队一行13人奔赴山东青岛,参加了大学组乒乓球7个项目的比赛。在为期5天的激烈争夺中获得了5金2银2铜的好成绩,魏闻声参加了其中的4项比赛,取得了3金1银的成绩。

表彰大会时作为交流发言人,她的发言令人动容。中学时期,魏闻声先后在华育中学和上海中学就读,而上海领先一步的体教融合工作,让她有机会能够在参加文化课学习的同时,接受最专业的乒乓球教练的训练。2016年,她顺利被华东理工大学录取,加入了学校的高水平运动队,课业学习上也取得了不小的进展,已经在去年成功获得研究生录取资格。对于不少学生运动员来说,学业平衡都是在学校中要面临的重大难题,而在学校老师与教练的关心支持下,魏闻声不仅没有让运动训练影响到学业,反而能将体育精神运用到学习与生活中去。

她提到,这几年的运动员经历让她感受到了体育在帮助成长过程中的重大作用和巨大魅力。中华传统体育精神与奥林匹克精神都让魏闻声受益匪浅,中国乒乓精神强大的感染力,让她在学习和训练的过程中不断磨砺和提高自己。能够在学习的同时参加专业的运动训练,得以更深刻地理解体育精神,尤其是“胸怀祖国、放眼世界、为国争光”的中国乒乓精神,这也同样是民族精神的重要体现。

蔡元培先生曾说过,“完全人格,首在体育”;伟人也曾说过,“苟

