

2010 年上海中医药大学高水平排球队自评报告

第 1 章 学校及体育部门介绍

1.1 上海中医药大学概况

创立于 1956 年的上海中医药大学，是新中国诞生后国家首批建立的四所中医药高等院校之一。学校位于浦东张江高科技园区科研教育区内，占地 500 余亩，教学设施齐全，环境优美。目前，学校各类在校生有 9300 余人，其中博士生 400 余人、硕士生 1100 余人、本专科生（包括高职）5300 余人，成人教育 1700 余人，长期外国留学生 800 余人。目前学校已与 14 个国家和地区建立了合作关系，有来自日、韩、俄、法、英、美、德、意等 30 余个国家和地区的短期留学生每年 1000 余人次。

建校 50 多年来，为国家培养和输送了各级各类中医药专门人才，校友遍布 60 多个国家和地区。学校拥有 600 多名专家和教授，2 名两院院士，多名全国名中医、上海市名中医以及国家级重点学科带头人等。2008 年中医学专业通过了教育部试点认证。

学校现有 19 个二级学院及部门。3 所直属附属医院，曙光医院、龙华医院、岳阳中西医结合医院，均为三级甲等医院。2 所非直属附属医院，普陀医院和上海市中医医院。16 个附属及共建研究所。10 个研究中心。另外还成立了由上海 19 家中医机构组成的医教研联合体。3 个教育部基地：中国大学生武术训练基地、国家大学生文化素质教育基地、国家理科基础研究和教学人才培养基地；学校还是国家教育部“人才培养模式创新实验区”和“特色专业点”建设高校；现有 3 个一级学科授权的博士点：中医、中药与中西医结合学科，同时也是博士后流动站，其中中药学一级学科排名全国第一，中医学一级学科排名全国第二；15 个二级学科博士点；23 个硕士点；29 个本、专科专业（方向）；同时，学校还有 9 个继续教育的本、专科专业。

我校实行研究院与学校合署的管理体制，上海市中医药研究院是全国七大中医药研究中心之一。学校现有国家教育部重点学科 4 个：中医外科、中药学、中医内科及中医骨伤科学，另有国家重点学科（培育）2 个：中医医史文献学、针灸推拿学；教育部（省部共建）重点实验室 2 个，教育部工程中心 1 个；国家中医药管理局重点学科建设单位 4 个，三级实验室 24 个。上海市重点学科 9 个。上海市高校 E-研究院 2 个；上海市教委第五期重点学科 5 个。上海市重点实验室 1 个。

学校的办学目标是朝着研究教学型、特色型、外向型方向不断努力，建成为国内一

流、世界著名的中医药大学。

1.2 体育部概况

上海中医药大学有着悠久的体育传统，在长期的办学过程中，学校始终把体育工作放在重要位置。体育部下设传统保健体育、公共体育、运动医学三个教研室和国际体育交流中心、后勤中心五个分支，承担全校的体育教学、运动训练、体育科研、学生体质健康测试以及运动医学学科建设和学生管理等各项工作，目前体育部有体育教师 28 名，学生辅导员 1 名，教辅 4 名。

上世纪 90 年代初我校进行俱乐部制体育课教学模式改革，经过了 10 多年的探索和实践，无论在教学质量还是学生积极性方面都取得了令人瞩目的成就。通过增设学生感兴趣的体育项目、加强传统保健体育教学、进行能力考核、丰富体育社团、组织各种体育比赛等一系列措施，学生无论在身体素质、运动技能，还是在心理素质和创新能力方面都有了很大的提高。我校的传统保健体育是学校的特色，经过多年的探索和不断创新，我校积累了丰富的传统保健体育教学经验，并创编了多套中医养生功法，如八段锦、五禽戏和易筋经等，投入市场后反响均不错。

1996 年我校被教育部指定为“全国大学生武术训练基地”，校武术队被教育部评为高水平运动队。校排球队在 2000-2002 年连续三年获得全国大学生“永林杯”软式排球比赛第一名。学校女子排球队于 2005 年被评为高水平运动队，女篮和游泳也发展得有声有色。排球队在被评为高水平运动队以来，在学校领导多年的关心支持下，成绩每年都有进步，2008-2009 年取得了中国大学生排球联赛第四名的好成绩。

科研方面，06-09 年间，我部负责了上海市教委的课题 6 项，体育局的课题 7 项，校级课题 10 余项。凭借学校的中医药大环境以及体育部良好的运动氛围，我部于 2003 年成立了运动医学专业，学制为五年制本科，这在国内是首次。2005 年我部开始了第一届传统保健体育硕士招生，研究生的培养对我们更是挑战，我们体育部也正全力以赴，以学科建设为龙头，逐步提升体育部的教育教学水平、高水平运动队竞技水平和科研能力。

表 1.2 体育部师资及教练情况一览表

类别	级别	人数(位)	比例(%)
高级职称	教授	0	0
	副教授	6	18.2
裁判员	国家级	4	12.1
	一级	6	18.2
教练员	主教练	2	6.1
	助理教练	4	12.1

第 2 章 学校高水平女子排球队情况介绍

上海中医药大学女子排球是我校传统项目，成立于 1987 年，秉承中国“女排精神”，在上海市委和学校领导的关心支持下，经过 23 年的建设与发展，在规范招生、课余训练、医务监督、教学管理、师资队伍建设、运动设施设备、竞赛组织等方面取得了显著的成绩，为进一步探索排球运动“体教结合”的创新之路打下坚实的基础。学校女子排球队在 2000-2002 年连续三年获得全国大学生“永林杯”软式排球比赛第一名。

基于学校高水平运动员招生名额较少，目前学校女子排球队在兼顾室内比赛的同时，也向沙滩排球方向发展，学校具有良好的沙滩排球训练场地及训练条件，于 06、07 年派队参加了中国大学生沙滩排球比赛，均取得了不错的成绩。

目前，我校高水平女子排球队，教练人数 3 人，专职教练 1 人，实行主教练负责制。其中 1 位副教授，1 位讲师，1 位助教，2 名沙滩排球国家级裁判员。教练员队伍知识结构、年龄结构、学历结构、职称结构合理。校领导及体育部领导极为重视运动员的学业，正确引导学生运动员的训练和学习，使他们明确训练、学习的目的任务，对于学习与训练成绩兼优的运动员，做到及时表彰，并且已有几位高水平运动员被推荐直升研究生。

上海中医药大学女排是一支团结、拼搏、奋进、富有朝气的队伍，长期得到校领导和学校同仁的关心支持。女排队员们以“女排精神”为榜样，执着追求，勇攀高峰，具有良好的大局观。身为学医之人的女排队员，对自身出现的运动损伤具有较为合理的控制和恢复，这种自身优势是其他院校运动队不能比拟的。

学校高度重视校高水平排球运动队训练，学校具有中央空调等各种配套设施及标准室内排球训练场馆，供排球队长年训练和赛前集训使用。室内排球训练馆两侧均有看台，可容纳 564 人，面积为：1228.38 平方米。

我校高水平女子排球队具有稳定、充足的年度经费预算，财务管理制度完备，并能有效监督落实，充分保障了运动员的训练和比赛的需要。女子排球队每年有 11-12 万比

赛与奖励经费，日常训练营养费、器械、装备费 10-11 万元，人均经费为 1.5 万左右。近几年在训练设施设备（包括康复）每年不低于 20 万元投入。

第 3 章 体育部组织领导工作

3.1 体育部组织结构

高水平运动队设有竞赛训练教研中心，由主任、教练员及专任教师组成，负责运动队的训练和竞赛；配备有专职辅导员 1 名，负责运动员的选课、成绩、学籍、奖学金、就业、读研等事宜；设有国际武术交流中心，负责运动队的对外交流、社会共建等；设有后勤中心，负责运动队的器材、场地维护等；设有运动医学服务队，由运动医学师生组成，负责高水平运动员运动康复、医疗保健、医务监督、科学训练等保障工作。

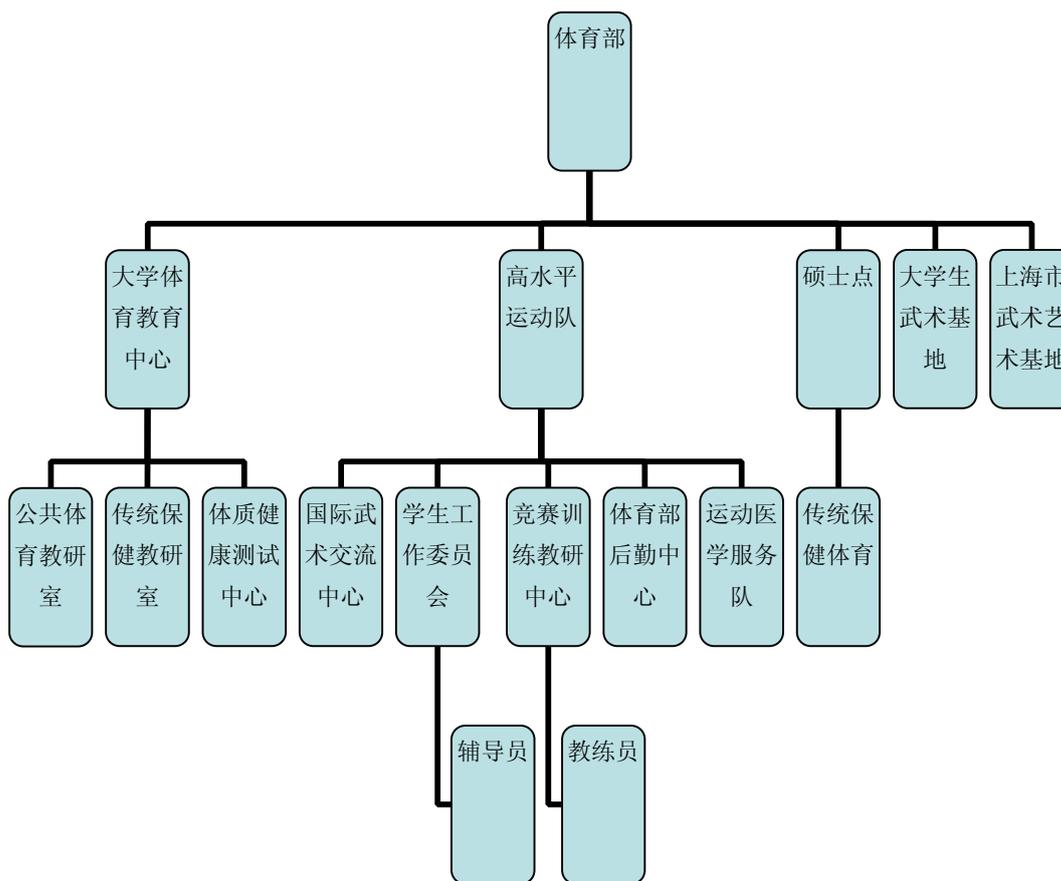


图 3.1 上海中医药大学体育部高水平运动队管理机构组织框架

3.2 校领导重视

我校有专门的校领导分管高水平运动队的工作，校领导多次定期、不定期与体育部领导就我校女子排球队的发展和建设进行探讨，并制定相关激励政策，多次在校长办公会议、校体育运动委员会会议等讨论运动队的进一步发展；就排球队参与的各个比赛项目的训练和比赛计划，体育部领导都给予了指导和具体的人事管理安排，并对运动队取得成绩机制给予安排。经过二十几年的实践和探索，我校基本形成了一套女排管理的长效机制，只有在遇到重大事项时向校领导专题报告，请领导协调和解决问题。

运动队训练场馆的硬件环境，配套的训练器材和队员的生活学习状况都得到了各级领导的关心和支持。平时学校领导对运动队的训练和比赛也给予了极大的关注；赛前校领导都会亲临训练现场看望运动员训练，激发运动员刻苦训练、为校争光的责任感和荣誉感。在比赛中及时肯定运动员不畏艰难顽强拼搏的精神，激励运动员的比赛斗志，比赛后及时表扬比赛取得的成绩。

3.3 体育部及本运动队发展规划

3.3.1 体育部发展规划

短期规划

①高水平运动队的发展与定位：保证我校武术在全国的领先地位，维护和扩大中医武术品牌的影响；保持女子排球队在上海高校的前列，每年参加一次全国高校沙滩排球比赛，逐年提高运动成绩。

②运动队比赛和训练设施的建设及维护，在已有的包括武术训练房、身体素质训练房、武术计分系统、空调系统、推拿康复室和运动员专用浴室等场地设施的基础上，逐步完善及充实场地硬件配置，如新武术训练房、运动员体能训练设备，心率遥测仪、polar表等科研监控设备，以及训练场馆专门地毯等的添置等。

③完善运动员管理条例(包括学籍、竞赛及奖励、运动员营养标准、遵守校纪校规、直升硕士研究生、优秀毕业生的推荐和评比等)；

中期规划

①建设运动训练和运动员入学就业两个“一条龙”；

②建设、完善大学生武术训练基地、上海市高校武术艺术实践基地，发挥武术训练基地培训和交流的优势，扩大基地的影响力，特别是在国外的知名度，争取更多的经费支持武术队。创编武术拳操及功夫扇等武术创新项目，并在上海高校及全国范围推广；

创编易筋经等中老年武术项目，并在上海市社区推广。

长期规划

①完善运动队的软件建设，充分发挥运动医学学科优势，配备专业人员进行随队医务监督、治疗、营养和科研服务，基本达到专业运动员的保障能力；

②充分运用国家宏观调控政策变化，积极调整高水平运动队建设目标。

3.3.2 运动队发展规划

根据我校女子排球队的特点，制订了短期和中、长期的发展规划，明确阶段性目标和实施方案。

短期规划：

①强化女排运动员的训练与生活管理制度，贯彻“严格训练，严格管理”的方针，落实年度、阶段、周、课时训练计划，做好比赛记录、比赛总结、比赛技术分析报告等，坚持运动水平、文化教育和思想素质教育三结合，做到管理与训练并重，以严格的管理促使成绩的提高，以成绩的提高促进管理的完善。

②完善运动员管理条例（包括学籍、竞赛及奖励、运动员营养标准、遵守校纪校规、直升硕士研究生、优秀毕业生的推荐和评比等）。

③完善高水平运动队比赛机制，为运动员提供良好的比赛条件，创造良好的竞赛环境，丰富运动员的比赛经验，提高运动员的比赛能力。

中期规划：

①继续加强女子沙滩排球队建设，完善各项硬、软件设施，争取每年参加一次全国高校沙滩排球比赛，逐年提高运动成绩。

②继续同本市一些排球传统学校（二线运动队学校）进行对接，更加科学合理地对我校女子排球队进行管理建设。

③完善运动队的软件建设，配备专业人员进行随队医务监督、治疗、营养和科研服务，基本达到专业运动员的保障能力。

长期规划：

以科学发展观做指导，建设高水平女子排球队走可持续发展的道路

3.4 一条龙训练建设体系及运动队基地建设规划和实施方案

我校已着手与浦东新区第二中心小学、浦东进才实验初中、进才中学合作，建立我校排球高水平运动员一条龙人才培养体系，实现排球后备人才链的可持续发展。其次我校还着力建设运动员从入学到毕业的一条龙，让运动员在不耽误学习的前提下练习排球，培养对社会有用的人才。

第4章 运动队管理

4.1 招生管理

我校招生管理工作，严格按照国家教育部有关规定进行招生，落实招生工作责任制有关招生制度和条例，制定了《上海中医药大学招生管理人员规定》、《上海中医药大学高水平运动员招生工作管理办法》等制度文件，规定对群众举报进行登记，并及时做出相应处理，同时对整个过程进行备案。运动队招生简章都及时在网上公布，招生计划符合我校高水平运动队建设的需要和实际情况，招生过程均无违纪事件发生。

表4.1.1 2006-2009年女子排球队招生人数一览表

年份/项目	2006	2007	2008	2009
人数	3	5	2	3
合计	3	5	2	3

表4.1.2 2006-2009年女子排球运动员级别统计表

级别/年份	一级	二级	健将
2006		3	
2007		5	
2008	1	1	
2009		3	
合计	1	12	

具体操作流程为：

1、学校成立“高水平运动员招生”的领导小组，领导小组由分管体育工作的校领导任组长，成员由校纪检委负责人、教务处负责人、学生处负责人、招生办负责人、体育部主任组成，全面负责高水平运动员的招生。

2、在“高水平运动员招生”领导小组的领导下，成立了运动员招生专家委员会，排球运动员招生专家委员会由校纪检委副书记夏文芳同志担任主任，上海体育学院排球教研室主任裁判孟范生教授、校体育部主任吴志坤同志任副主任。组织教练组部分教师任

成员，对运动员资格、运动技术水平严格考核，充分体现公平、公正、公开的原则。并制定相应的规章制度来约束招生工作人员的行为。

3、根据专项测试、专家组考核意见的情况，报“高水平运动员招生”领导小组，再根据教育部、上海市教委关于高水平运动员招生工作的政策规定和学校批给当年高水平运动员招收人数的指标，经讨论研究，拟定当年招收高水平运动员的项目、人员名单；向学校“高水平运动员招生”领导小组申报高水平运动员的名单，经同意后上报校招生领导小组审批后，由校招生领导小组负责人、纪检委、教务处、学生处负责人、体育部负责人签字，盖章后上报市教委、教育部学生司及有关外省、市教委。

注：上海中医药大学招生管理办法及招生简章见附件 2

4.2 学籍管理

运动员学籍管理归于体育部，由体育部分管学生工作的负责人领导体育部工作组，并由专门负责学生工作的辅导员进行日常相关事宜的管理。在学籍管理上严格遵循《上海中医药大学学生手册》的标准要求，结合高水平运动员的实际情况，由体育部制定《上海中医药大学运动员管理条例》《上海中医药大学运动员办理离校请假规定》《上海中医药大学运动员学生住宿管理规定》等条例，条例针对运动员个体的个性化培养方案、运动员参加训练和比赛的有关规定、违纪行政处分规定、办理离校请假规定、住宿管理规定等都做出了详细的规定。

运动员入学后，根据运动员的实际情况，以人为本，制定不同的培养方案，让运动员根据自己的实际情况和兴趣选择专业，教师宏观的引导使这些运动员相对分散到各个专业，既突出学生个人专业选择，又在体育训练管理上进行有针对性的计划安排，保证训练正常进行。上海中医药大学良好的学风对运动员来说是一个最大的资源，因此对运动员培养采用双重管理方法，即运动员所在二级学院和体育部运动员班的管理。近年来运动队的违纪现象明显下降，而获得奖学金、直升硕士研究生人数在不断增加。通过校内外的交流，学校排球队在社会上声誉不断提高。另外，我们建立了教练员、辅导员和家长的沟通机制，制定了运动员训练、比赛选拔制度和运动员学籍管理条例。这些制度的出台对运动员整体素质全面发展起到积极作用。

在二十几年的实践中，安排处理好学习与训练关系是运动队管理者始终认真考虑的问题，我们总结了大量的经验，在建立运动员学籍管理档案和每个运动员个性化培养方面取得了一定成绩。在学生学籍管理中注重德智体全面素质的考核，注意运动员专业知

识与运动训练的协调。各项考核内容中包括学习纪律、训练管理、比赛成绩、学科成绩、思想品德与生活作风等各个方面。

我校对历年招收的高水平运动员档案资料统一由专人保管,运动员相关注册等材料统一归档。我校高水平运动员 100%为“在校、在读、在训”。

表 4.2 高水平女子排球队 2006-2009 年运动员名册一览表

入学年份	姓名	出生年月	籍贯	专业
2006 年	姚依勃	1988 年 07 月	湖北省武汉市	中西医
2006 年	王黎雯	1987 年 10 月	河北省安平县	针推
2006 年	陈孜莹	1987 年 11 月	浙江省宁波市	中医
2007 年	戴莉莉	1988 年 12 月	江苏省高邮市	中医
2007 年	朱倩	1988 年 10 月	江苏省江都市	中医
2007 年	沈佳婕	1988 年 11 月	浙江省余姚市	中西医
2007 年	曹晓雯	1988 年 12 月	江苏省启东市	针推
2007 年	梁琬姿	1989 年 08 月	广东省佛山市南海区	卫管
2008 年	王方静	1989 年 09 月	江苏省常州市	针推
2008 年	黄瑾	1990 年 01 月	浙江省绍兴市	卫管
2009 年	蔡诗莹	1991 年 01 月	福建省福州市	运动医学
2009 年	姜歆宇	1990 年 10 月	江苏省南通市	针推
2009 年	胡沛煦	1990 年 12 月	江苏省无锡市	骨伤

4.3 训练竞赛管理

我校高水平运动队的训练工作采用主教练负责制,同时由体育部主管领导进行督察、随机抽查等形式进行主教练训练工作的考核。具体内容有:首先了解、熟悉中医大学生文化学习和完全学分制的特点;其次让运动员进行合理的选课挤出训练时间;再次,提高运动训练的效率 and 科学性,使训练少走弯路或不走弯路。我们具体要求是运动员文化选课相对集中,每周有三个下午 15:30~18:00 训练时间,双休日有一次训练时间,周训练时间不少于 11 小时。我们专门针对女排的训练和技术进行研究,训练的质量很高;运动医学科研人员参与到运动训练中,建立教练组与运动医学科研人员定期联席会议制度,他们及时向主教练提出训练康复的合理化建议,从而保证我校高水平运动队运动成绩不断提高。

同时,主教练根据全年比赛任务制定全年训练计划,并制定详尽的周训练计划。各项工作计划及训练安排都必须按照统一的格式书写,在阶段训练及各大赛事结束后,由教练组成员专人负责写训练及比赛总结,在每学期结束时交体育部审阅进行考核管理。

多年来由于医学院校学生的课程较多，学生的学业负担较重，运动员存在着训练时间的严重不足，如何处理好这对矛盾，寻找两者之间的最佳结合点，管理者和教练组成员共同研究解决，达到事半功倍的效果，保证学生在顺利完成各项学习、实习的基础上积极完成运动队各项训练比赛任务。

2009 年度女子排球队全年训练计划

一、训练目的

为了进一步促进我校女子排球运动水平的提高，保证我校女子排球队在校期间训练计划的正常实施，提高我校女子排球队在全国高校的水平，力争本学年全国大学生排球联赛中取得佳绩。

二、训练目标

- 1、使队员能坚持训练，认真刻苦，服从指挥。
- 2、巩固排球基本技术，扎实掌握排球战术，熟悉排球进攻与防守战术体系。
- 3、进一步提高队员的身体素质。

三、训练时间：

准备期下午 3：30—5：30（节假日除外）、过渡期为复习考试期不训练、集训比赛期至比赛前，每天下午 3：00—6：00。

四、训练计划和安排

第一学期

		阶 段		
		准备期	过渡期	集训比赛期
阶段		第 1 周—第 14 周	第 15 周—第 16 周	寒假
训练 比例	身体	30%		50%
	技术 战术	70%		50%

训练重点	身体	速度、力量、弹跳、挥臂速度		力量、灵敏、柔韧
	技术战术	发球、接发球 拦网、扣球 调整扣球 进攻战术配合 分组比赛		发球、接发球 拦网、扣球 一攻、防反 攻防战术配合 分组比赛（重点）
备注：准备期为上课期；过渡期为复习考试期；集训比赛期为假期。				

第二学期

		阶 段			
		准备期	过渡期	准备期	集训比赛期
日期		第 17 周—第 30 周	第 31 周—第 32 周	第 32 周—第 41 周	暑假
训练比例	身体	30%		30%	20%
	技术战术	70%		70%	80%
训练重点	身体	速度、力量、弹跳、 挥臂速度		力量、灵敏、柔韧	力量、灵敏、弹跳
	技术战术	发球、接发球 拦网、扣球 个人进攻变化 调整扣球 进攻战术配合 分组比赛		发球、接发球 拦网、扣球 个人进攻变化 调整扣球 进攻战术配合 分组比赛	发球、接发球 拦网、扣球 一攻、后攻 防反 攻防战术配合 分组比赛（重点）
备注：准备期为上课期；过渡期为复习考试期；集训比赛期为假期。					

注意事项：1、每次训练队员都必须准时参加，迟到必须说明原因。

2、每次训练都无条件服从教练的安排与指挥。

3、在训练时懂得自我保护，防止受伤。

2009 年度女子排球队比赛总结

2009 年 12 月 9 日—12 月 17 日，第四届全国大学生排球联赛优胜赛在江苏大学隆重开幕。这是我校自 2007 年以来第三次参加 CUVA 的比赛，我校女子排球队在比赛中不畏强敌、顽强拼搏，取得了第四名的成绩。

总的来说，这次比赛单从成绩上来看，不是很理想，没有取得奖牌，但从另一个角度来看，我校能取得这样的成绩，作为教练我还是比较满意的。这次全国大学生排球联赛共有来自全国 17 所高校的女子排球队参加了本次比赛，所以要想取得好名次还是比较困难。这次比赛我校学生虽然基本发挥了水平，成绩还算可以，但是从比赛的情况来看，跟全国高水平的运动队比较，差距还是比较明显的。

走出上海，有机会与来自各地区的队伍互相切磋交流，无疑对队伍实战技术问题的发现，提供难得的机会。第一场与兰州大学的比赛中，队员们进入状态较快，精神面貌较好，取得了开门红，此后两天的比赛连赢两场，运动员信心饱满。接下来遇到中南大学后，他们明显实力高于我们，队员们自己无形添加了更大的压力。可能由于紧张等自身问题，在比赛中，没有充分展现竞技水平，输掉了比赛。

第四、五场比赛的失利，运动员思想包袱较大，教练及时对队员们的心理做出调整，疏导队员们的精神压力。队员们也自我反思，对自己提出新的要求，及时调整，放平心态，取得了最后一场比赛的胜利。总结本次比赛，得出如下小结：

发球是比赛的第一个突破口，只有利用发球频频冲击对手，才能突出队伍特点，给自身带来更多机会。若在平日训练中更注意发球的锻炼，相信我队在接发球方面也会更稳定，为进攻和战术运用提供更多机会。所以我队首先可以着重增强发球的锻炼。拦网是破坏对手进攻的有效方式，在这次赛程中，我队时常面临三号位移跟不上的局面，造成无效或破坏性拦网，给我方防守增加困难。这也意味着，我队日常训练的进攻节奏较慢，以至于在比赛现场无法适应其他队伍的快速度节奏。可能由于在日常训练里，没有势均力敌的对立面，或者自身战术多变性的缺乏，拦网队员在比赛中有点混乱。以后训练中我们不仅应该注意定点的卡位，更应注意人员相互间的协调配合，对对方战术要有针对性盯人拦网的意识。本次比赛中，我方进攻节奏不快，战术配合单调，让对方极易看穿我方进攻思路，主动得分也带来困难。

经过了这次比赛，我队队员已经看出了这些问题，明确了自身的缺点及同强队的差距。以后训练中加强这方面的训练以及在个人技术训练上注意打吊配合、空挡处理，加

强队员之间战术意识的相互配合，相信在未来可以弥补这些方面的薄弱环节。

教练：龚博敏、徐仰才

2009.12

注：2006-2008 年度上海中医药大学女排训练计划及比赛总结见附件 1

4.4 日常管理

管理出效益，管理出成绩，对于运动员的管理重在日常。为了使管理科学化、实效化，体育部负责人亲自担任运动队领队，并配合专职辅导员对于运动员的训练、学习、生活等方面进行管理和引导，定期召开会议，对发现的问题及时给予解决。

对学习上和竞赛中成绩优异的高水平运动员实行学校奖学金和学校体育奖学金的双重奖励。体育制定了详细的《上海中医药大学运动员管理办法》《上海中医药大学运动员考勤制度》《上海中医药大学竞赛奖励办法》《上海中医药大学运动员日常管理违纪处罚条规定》等条例，对伤病、事故、奖惩等有详细的记录材料。

表 4.4 女子排球队管理人员名单一览表

职 务	姓 名	职 称
领队	吴志坤	副教授
运动员日常管理	龚博敏	副教授
运动员辅导员	谢 炜	副 科
后勤保障	陈吉生	教 辅
主教练	龚博敏	副教授
教练	徐仰才	讲 师
教练	蔡增亮	助 教

注：上海中医药大学高水平运动员日常管理条例见附件 3

第 5 章 教练员队伍建设

5.1 编制与结构

为保证高水平运动队训练水平和竞赛水平的不断提高，体育部历来都很重视教练员队伍建设，安排运动水平高、业务能力强的教师担任教练工作，并不断补充新生力量。目前，我校高水平女子排球队，教练人数 3 人，专职教练 1 人，实行主教练负责制。其中 1 位副教授，1 位讲师，1 位助教，2 名沙滩排球国家级裁判员。教练员队伍知识结构、年龄结构、学历结构、职称结构合理，高水平排球运动队由体育部主任担任领队，主管

高水平运动队的建设，协调学校各项工作，确保排球高水平排球运动队的训练、比赛、文化学习等工作的正常开展。

专职教练员情况介绍：

龚博敏，男，1970年4月出生，硕士，副教授，排球队主教练，毕业于上海体育学院，现任中国大学生排球协会理事，沙滩排球国家级裁判员，曾担任2008年北京奥运会、全国沙滩排球巡回赛、世界女子沙滩排球巡回赛裁判。

所获荣誉：

1990年获全国排球锦标赛冠军；

2001年获宝钢教育基金优秀教师奖；

2001年获校“三育人”二等奖。

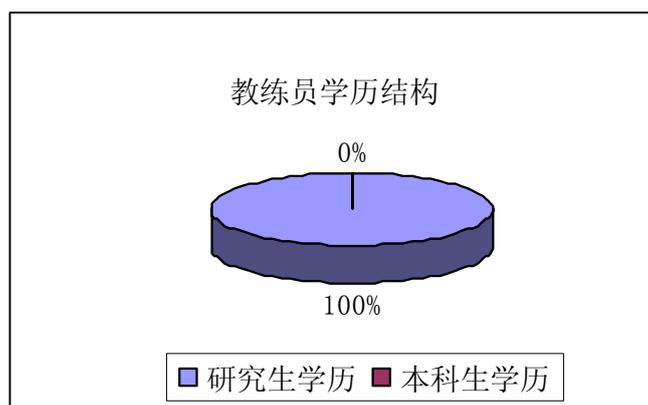


图 5.1.1 教练员学历结构图

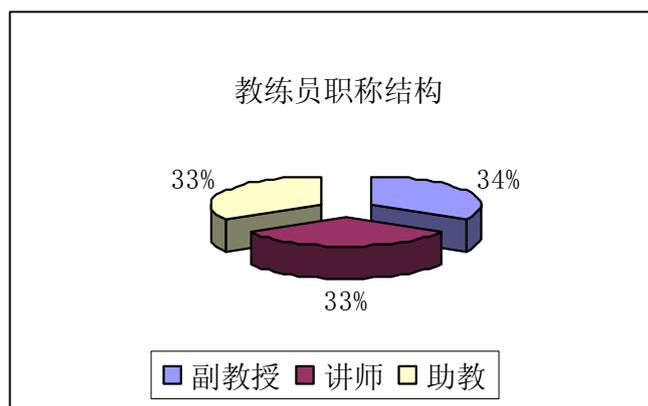


图 5.1.2 教练员职称结构图

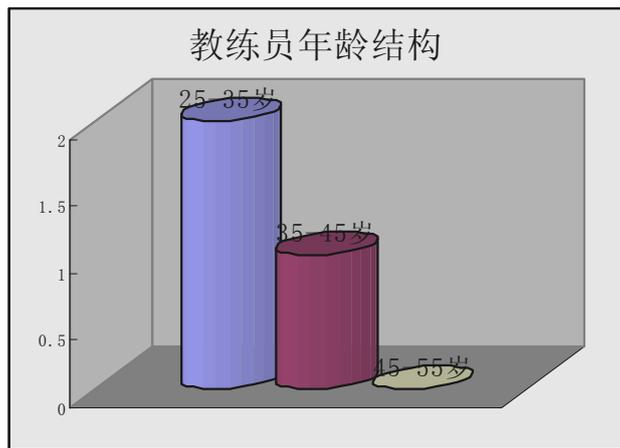


图 5.1.3 教练员年龄结构图

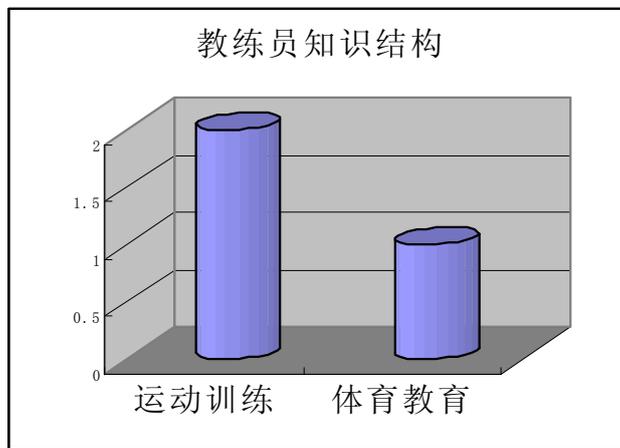


图 5.1.4 教练员知识结构图

5.2 建设与管理

为加强和提高高水平排球运动队教练员的素质，学校领导和体育部对教练员队伍的建设和管理十分重视，制定了《上海中医药大学高水平运动队教练员守则》引导教练员努力工作。为吸引优秀教练员到我校执教，我部制定了《上海中医药大学引进优秀教练员办法》《上海中医药大学体育部教练员聘任方法》等制度条例，切实采取措施对到我校工作的优秀教练员在专业技术职务评聘、工作条件、生活待遇等方面，将享受学校引进特殊人才的相关政策。

为调动教练员的积极性，我部制订了《上海中医药大学体育部教学工作量内部核算办法》等条例，有合理的教练员工作量计算方法，有教练员竞聘上岗、职称晋升、物质奖励的相关文件。努力提高学校高水平运动队、技战术水平和竞技水平，以进一步提高我校高水平运动队伍建设与发展。

5.3 教练员素质

我部选用的排球教练员政治可靠、作风正派、工作认真、责任心强、业绩突出、深受运动员爱戴，3名教练员均为中共党员。

为抓好教练员队伍建设，提高队伍总体素质水平，我校先后制定了《上海中医药大学高水平运动队教练员守则》等有关条例，并按制定的管理条例进行严格管理，使教练员具有较高的政治思想素质和体育道德风尚，有较高的专业素质、教学训练水平和科研能力。为提高训练质量和水平，有效缩短训练时间，解决高水平运动队建设中“学训矛盾”这一突出问题。我部高水平女子排球队教练员非常重视对运动训练的科学研究工作，除了积极上好每一次训练课外，课余时间认真钻研技术，学习理论，撰写论文，取得突出业绩，使得科学训练水平不断提高。

表 5.3 上海中医药大学高水平女子排球队教练员科研情况统计表

序号	姓名	科研成果	成果形式	发表刊物	发表日期	作者排名	期刊级别
1	龚博敏	大学生素质教育的高效管理	论文	上海体育学院学报	2005.6	1	B类核心
2	龚博敏	高校《体育与健康》课程资源开发利用综述	论文	上海体育学院学报		1	B类核心
3	龚博敏	中国大学生沙滩排球联赛的现状分析	论文	成都体育学院学报	2008.9	1	B类核心
4	龚博敏	高年级俱乐部制体育课实施效果研究—以上海中医药大学为例	论文	成都体育学院学报	2009.5	1	B类核心
5	徐仰才	山东省普通中学生培养现状	论文	成都体育学院学报	2009.5	1	B类核心
6	蔡增亮	松江大学城体育课程资源共享的可行性研究	论文	成都体育学院学报	2009.5	1	B类核心
7	蔡增亮	上海市部分青少年排球运动员运动损伤状况研究	论文	成都体育学院学报	2009.5	2	B类核心

5.4 培训与提高

为加强校高水平运动队的建设与发展，提高运动教练员业务水平和能力，更为不断增强教练员的敬业精神，提高教练员的专业素质和科学训练水平，我部制订了《上海中医药大学高水平运动队教练员、裁判员培养方案》等提高教练员政治、业务素质的条例，对每位教练员都有具体落实的培训方案和经费支持。每年参与上海市排球协会举办的教

练员、裁判员培训班、参加国家体育总局举办的排球裁判培训班，并支持和推荐担任比赛的裁判工作裁判能力的提高有利于提升女排的训练水平。

上海中医药大学高水平运动队教练员、裁判员培养方案

为提高教练员政治、业务素质，体育部制定的培训方案：

一、裁判培训

每年参加上海市以及全国组织的各类裁判培训，近几年来武术的裁判规则变化很大，及时的了解最新武术规则和发展动向，对提高教练员和带队训练具有着重要的指导意义。

二、教练员定期学习

为提高运动员训练水平，教练员要吃透规则，特别是近几年来在武术难度的问题上，教练员班子定期开展对武术各难度动作的突破及稳定性等难题的讨论与研究。

三、对外交流

多带队参加比赛，使教练员在全国各大比赛中有机会与其他强队交流学习，取长补短、不断提高完善。

为加强对外交流，与学校国际交流中心合作，成立对外武术交流中心。与日本建立了友好交流基地，有计划的派遣教练员出国交流。迎接世界各国武术代表团来我校的交流访问。

四、学术、科研交流

每年参加上海高校科研论文会，如全国性学术、科研交流教练员轮流参加。

注：以上培训计划内容的经费有体育部统一安排解决。

体育部

2002. 1

第 6 章 条件保障

6.1 训练场馆设施及训练辅助设施

我校有标准化的训练场馆，包括标准足球场、田径场、网球场、排球场、篮球场、专用排球训练馆、健身房、游泳馆等，场馆设施能满足高水平运动队训练要求，且利用

率高。学校高度重视校高水平排球运动队训练，学校具有中央空调等各种配套设施及标准排球训练场馆，供排球队长年训练和赛前集训使用。

表 6.1.1 排球相关场馆面积

场地	数量	球场面积（平方米）	总面积（平方米）	备注
体育馆	1	1228.38	1228.38	实木
沙滩排球场	1	308	308	沙地
室外排球场	1	1232	1232	塑胶
健身房（东）	1	86	86	实木、地砖
健身房（圆）	1	100	100	地砖

表 6.1.2 上海中医药大学高水平运动队训练场馆分布情况

场 地	数量	总面积
体育馆（室内排球场）	1	1228.38 平方米
武术馆	3	450 平方米
健身房	2	160 平方米
形体室	1	100 平方米
田径场（包括足球场）	1	14927 平方米
篮球场	8	4608 平方米
排球场	4	960 平方米
网球场	3	2007 平方米
游泳池	1	200 平方米
总计	24	24640.38 平方米

除高标准训练场馆以外，我校的各种配套设施也一应俱全，有充足的体能训练器材，能满足高水平运动员力量、弹跳和柔韧性训练；有体质测试设备，能为运动员进行身体形态、素质、机能等各项指标的检查；有运动医学师资队伍，为运动员进行医务监督，并为他们创造成绩提供科研保障；有康复活动室，运动医学服务队的同学在这里为运动员进行推拿放松；有运动员更衣、淋浴室，提供 24 小时冷、热水供应；有会议室、裁判休息室等其他设施，完全能够适应学校排球队训练、比赛的需要。



图 6.1.1 上海中医药大学体育馆



图 6.1.2 上海中医药大学排球训练场馆



图 6.1.3 体育部高水平运动员健身器材

6.2 经费投入

我校高水平女子排球队的年度经费具有稳定、充足的预算，财务管理制度完备，并能有效监督落实，充分保障了运动员的训练和比赛的需要。

有稳定的年度经费预算，保障运动员训练和比赛的需要。女子排球队每年有 11-12 万比赛与奖励经费，日常训练营养费、器械、装备费 10-11 万元，人均经费为 1.5 万左右。近几年在训练设施设备（包括康复）每年不低于 20 万元投入。

第 7 章 教学与训练效果

7.1 教学效果

根据普通高等学校高水平运动队建设评估工作的要求，我校高水平女子排球队，在校、部领导及教练员的严格要求和无微不至的关怀下，高水平排球运动员能严格遵守校纪校规，做到文化课学习和体育训练两不误。不但能在各级比赛中顽强拼搏，赛出风格，赛出水平，而且平常在学校的学习生活中，更能以既是一名普通大学生，又是高水平运动员的双重身份严格要求自己，随时注重自身形象，以健康阳光的精神风貌展示着体育

生特有的魅力，在学校中享有较好声誉。王华在校期间已被接收中国共产党员；王黎文、王方静等队员多次获得学校各级别的奖学金；部分运动员更是在完成好正常的训练和比赛任务的同时，克服文化基础薄弱的弱点，投入大量精力加强学习，并取得显著成效。

表 7.1 2006-2009 年上海中医药大学高水平运动员基本情况一览表

年份	人数	奖学金获得率	优秀学生获奖率	体育道德风尚获奖率	毕业率	学士学位获得率	保送研究生率
2006	17	45%	0	15%	100%	100%	0
2007	16	47%	0	10%	100%	100%	0
2008	16	15%	0	10%	100%	100%	0
2009	15	25%	0	8%	100%	100%	0

7.2 训练效果

教练员对女排进行全面管理，创造了有利于女排发展的环境，运动员在较短的时间里运动成绩有了明显的提高。运动训练中教练员指挥得当，对于运动员取得的进步和不足运用语言暗示得法，积极调动了学生的思维，想动作、想战术是每个队员必做的功课，队员的技术动作向战术意识规范化、个性化方向不断迈进。

运动员的伤病情况我们也给予高度重视，排球运动员肩、腰、膝受伤概率较高。我们主要措施是：训练前准备活动充分；训练时要求运动员注意力必须高度集中；训练后进行放松推拿；每周二次针对性力量练习防止伤病。因此，多年来运动员没有发生重大伤病。

7.3 比赛成绩

我校 2006-2009 四年内，在校领导的支持和体育部领导及教练员、运动员的共同努力下，比赛成绩是更上一层楼，战绩卓著，分别取得了如下成绩。

2006-2009 年全国、上海市大学生各类体育比赛名次

年份	全国比赛（大学生排球联赛和沙滩排球比赛）						上海高校比赛		
	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第一名	第二名	第三名
2006			1	1					1
2007						1			
2008		1					1		1
2009				1					1
合计	0	1	1	2	0	2	0	0	3

第 8 章 学校群体工作状况

8.1 《国家学生体质健康标准》实施状况

我校严格执行教育部、国家体育总局颁发的《国家学生体质健康标准》实施办法，每学年 9 月-12 月在全校各年级范围展开体质健康测试，实施办法为：按体育班和行政班分别进行测试，在外实习班级统一安排在双休日进行，并安排机动周和补测周。测试项目除身高体重、肺活量必测项目外，选测项目每年选择不重复。数据及时上报至上海市教委和国家教育部，除部分因身体原因申请免测的同学以外，每年我校的参测率都在 98% 以上，合格率在 92% 以上。武术队员全部参加体质健康测试，合格率 100%。

表 8.1 2006-2009 年我校学生体质健康测试情况一览表

年份	合格率	运动员合格率
2006	99.81	100%
2007	95.79	100%
2008	93.4	100%
2009	95.16	100%

8.2 学生群体性课外体育竞赛

我校积极参加全国亿万学生阳光体育运动和上海市学生阳光体育大联赛活动。体育部每年制定详细的竞赛计划，覆盖了全年。竞赛内容有田径运动会、传统保健运动会、篮球比赛、足球比赛、健美操比赛、羽毛球比赛、乒乓球比赛、定向越野比赛、拔河比赛、跳绳比赛、桥牌比赛、排球比赛等。两个大型运动会注重学生的参与度，保证班班有活动，人人有项目。

我校的早操、课外活动也进行严格规范管理，学生出勤统一刷卡，并计入学期体育总分。学生体育社团也纳入课外活动考勤，目前我校已先后成立发展了 16 个体育社团，学生的参与率较高，各社团负责人在课余自发组织活动，由相应的体育老师负责指导监督。

我校的体育竞赛每年年初制定计划，结合上海市学生体育大联赛同步进行。

女排队员是我校课外体育活动和竞赛的积极分子，多人担任班级体育委员或体育社团负责人，积极组织同学参加学校的各类体育竞赛和社团活动，为构建和谐校园体育文化做出了重要贡献。

2009 年我校获得上海市学生阳光体育大联赛“优秀组织奖”、“优秀赛区奖”和体育健身特色项目创意“一等奖”，有力地推动了我校和上海市学生阳光体育活动的开展。

表 8.2 上海中医药大学 2009 年学生体育竞赛计划一览表

序号	时间	项目	负责人
1	三月中旬	排球比赛	蔡增亮
2	三月中旬	羽毛球比赛	邱慧
3	三月中旬	网球比赛	于辉
4	四月中旬	第十八届传统保健运动会	刘晰娟
5	六月~七月	游泳比赛	敖翔
6	九月中旬	足球比赛	庄亨礼
7	九月中旬	篮球比赛	徐仰才、马俊杰
8	十月上旬	跳绳比赛	赵丹丹
9	十月中旬	健美操比赛	梅蝉玉
10	十月中旬	桥牌比赛	马俊杰
11	十月下旬	乒乓球比赛	郑秀琴
12	十一月中旬	定向越野	庄亨礼、王宾

第 9 章 补充材料

对外交流:

我校排球队主教练龚博敏副教授和助理教练蔡增亮教师，作为沙滩排球国家级裁判员多次担任世界、全国及上海市等各项沙滩排球比赛的裁判员。在担任裁判员期间，工作认真负责，任劳任怨，乐于奉献，多次受到排管中心的表扬，不仅自身业务得到了很大提高，也为我校争光。



图 9 2008 年北京奥运会沙滩排球比赛裁判



图 9 2009 年全国沙滩排球锦标赛裁判

结束语

通过对 2006-2009 年我校女子排球队的总结，我们深深感到，学校的领导对体育工作十分重视，体育部领导对排球队的管理非常严格，教练员既能爱岗敬业，又能开拓进取。运动员既能认真学习，又能积极拼搏，积极参与学校群体活动，排球队员组织成立的排球协会，每年策划组织一届学校排球联赛，丰富了学生的课余活动，提高了普通学生对排球的兴趣，在我校形成了良好的体育氛围。上海中医药大学排球队在上海市及全国体育大赛中，赛出了风格，赛出了水平，展现出了上海中医药大学学生的风采。国家教育部的这次评估，正是对我校女子排球队建设的一次体验，更是一种鞭策。展望前景，我们将不懈努力，坚定信心，乘势而上，决心在新的发展机遇里，进一步办好我校高水平女子排球队，为我校争光。

