

附件

上海市区级青少年体育训练中心 试点建设指南

为规范和指导本市区级青少年体育训练中心试点建设工作，促进青少年体育训练中心功能发挥，助力提升青少年体质健康和培养优秀体育后备人才，特制定本指南。

一、场地设施配置要求

（一）训练场馆

1. 具有符合运动项目规则规定的全天候训练的标准训练场（馆、房），并必备标准田径场、标准游泳池和综合训练馆；室内场地应在主要位置悬挂中华人民共和国国旗；每班次训练课参训人均训练场地面积不得小于 $5M^2$ （人均训练场地面积=训练场地总面积/同一时间场上学员人数，其中培训场地总面积指用于本项目训练的场地面积，不包括配套服务场所面积）。

2. 训练场（馆、房）设施需符合安全、质检、消防、卫生、环保等相关标准，并具有良好的通风、采光和照明条件。训练场地应设置醒目的安全指示标志，并确保安全疏散通道畅通。同一时间开展两项及以上体育项目，各体育项目培训区域之间应设置连续性隔离带。

3. 各项目训练器材应符合国家相关产品标准，并保证训练器材种类齐全、完整、先进，能满足训练需要。

4. 参照《中小学校设计规范 GB50099-2011》建设完善卫生间、洗浴、更衣室等配套设施。

5. 鼓励有条件的青少年体育训练中心推动智能化、数字化场馆建设，配备能满足日常训练和市、区级体育竞赛需求的视频图像采集系统、多媒体高清直播系统、智能信息发布系统、数字环境系统等高新体育科技的设施设备。

（二）体能训练房

1. 总体场地规划：总面积不低于 200 平方米，各区可根据项目需要和场地实际，设置多个小型的体能训练房。层高 3.6~4.3 米，地面坚硬、平整，须铺地垫，灯光 50~100 流明，室温 22~25 摄氏度。可划分为体测区、功能性训练区、自由重量区、有氧器械区、软垫区、移动速度区共六大功能区。

2. 体测区包括以下设备：皮尺、皮脂钳、铅垂线、体态评估表，有条件的区可配置 inbody。

3. 功能性训练区包括以下设备：泡沫轴、瑜伽垫、体操棍、平衡板、稳定球、壶铃、药球、敏捷梯/标志桶、跳箱、跳绳、弹力带、网球/气球/曲棍球。

4. 自由重量区包括以下设备：CF 架、深蹲架、卧推架、杠铃、哑铃、吊环，有条件的区可配置 trx 悬吊系统。

5. 有氧器械区包括以下设备：跑步机、划船机、椭圆机、单车。

6. 软垫区包括以下设备：体操凳、平衡木两用，瑜伽砖、翻滚软垫、普拉提球。

7. 移动速度区包括以下设备：标志锥、栏架。

（三）科研医务设施

1. 选材测试与育才仪器：（1）全套身体形态：身高计、坐高计、全套数字马丁尺、围度皮尺、皮褶厚度仪、身体成份仪；（2）生长发育：睾丸体积测量仪，有条件的区可配置数字 DR 骨龄仪；（3）基本运动素质：握力、背力、下肢动作频率、立定跳远垫、纵跳垫、新坐位体前屈、FMS 功能性筛查套装、动静态平衡仪、光电门（速度测试）；（4）身体机能：肺活量、团队心率表（建议集体球类项目配置）；（5）神经控制监测仪：据枪稳定仪、简单反应时、综合反应时、时空判断；（6）心理个性量表：神经类型、16PF 人格个性、智商；（7）生化类监测仪：血乳酸仪、血红蛋白仪、尿蛋白仪。

2. 设置科研医务室（所），有能够满足运动员入队基本健康检查，运动员骨骼、肌肉等伤病治疗、理疗和疲劳恢复的仪器。主要包括：

（1）康复理疗仪器：①温热治疗仪，如蜡疗仪、红外线治疗仪；②中频治疗仪、高频治疗仪，如超短波治疗仪、微波、超声治疗仪等；③磁振热、干扰电；④电疗工作站（该仪器包含②、③所有功能）；⑤多功能按摩治疗床。

（2）放松按摩仪器：⑥电动按摩椅；⑦筋膜枪；⑧气动加压理疗系统；⑨浴室。（3）一般健康检查仪器：⑩视力、血压计、体温计、辨色图谱；⑪急救箱（包含常规急救药品及设备）；⑫AED。

二、复合型训科医团队配置要求

复合型训科医团队应包括但不限于专业教练团队、科研支持团队、医疗保障团队、康复训练团队等。

专业教练团队是指从事青少年体育训练指导的专职或兼职人员，专兼职教练员持有资格证书的比例应达到 100%。各项目教练员须有青训工作经验，按照《上海市青少年业余训练教练员工作手册》制定训练工作计划，根据国家体育总局颁布的青少年训练教学大纲开展训练。教练员须具有以下任意一项资质证明：（1）体育教练员系列职称；（2）社会体育指导员职业资格证书；（3）体育类教师资格证；（4）全国性单项体育协会、本市市级单项体育协会及青少年人群体育协会颁发的教练（员）等级证书；（5）经省（市）级以上人力资源和社会保障部门备案的职业技能等级评价机构颁发的体育职业技能等级证书；（6）经全国性单项体育协会或者本市市级单项体育协会专业水平转换认可的境外体育组织颁发的教练（员）证书；（7）开展高危体育项目训练，教练员必须具备国家规定的职业资格。教练员每堂训练课带训人数要按照上海市体育类校外培训机构有关文件要求执行，提高类培训个人项目的教练员与运动员配比为 1:8 ~ 1:10，集体项目配比为 1:12 ~ 1:15。

科研支持团队应配备具有一定科学选材育才能力和运动训练质量监控分析能力的科研人员和生理生化测试员。医疗保障团队应配备具备执业医师资格的专业人员，具有运动队跟队服务工作

经验的队医优先。康复训练团队应配备熟悉体能训练和康复训练的专业人员，具有运动队跟队服务工作经验的康复师和体能教练优先。专职科研和医务人员至少各 1 人，各重点项目专职体能教练至少 1 人。