



国际体育科教资讯服务

第 9 期

本期导读

通知信息

- 体育产业峰会将在伦敦举行
- 第 24 届 TAFISA 世界大会将在匈牙利召开
- 竞技体育政策世界大会将在澳大利亚召开
- 性别与体育研究学者会议将在瑞士召开

征稿信息

- ICSSPE 公报为《古代世界的运动科学》特刊征稿

国际动态

科技前沿

体育产业峰会将在伦敦举行

2015 年体育产业峰会将于 2015 年 10 月 7 日-8 日在英国伦敦举行。更多信息请登录访问：

<http://www.leadersinsport.com/attend/>

第 24 届 TAFISA 世界大会将在匈牙利召开

第 24 届国际大众体育协会 (The Association For International Sport for All, TAFISA) 世界大会将于 2015 年 10 月 18 日-24 日在匈牙利布达佩斯召开。网上在线注册请登录：

www.tafisaworldcongressbudapest.com

咨询更多信息请与组委会联系：fuleky.andras@masport.hu

竞技体育政策世界大会将在澳大利亚召开

竞技体育政策世界大会 (World Congress on Elite Sport Policy) 将于 2015 年 11 月 23 日-24 日在澳大利亚墨尔本举行。

会议的目的是汇集对竞技体育成就的不同看法。除了取得奖牌之外，建立竞技体育系统给相关方面带来了哪些收益？越来越多国家的政府和领导人意识到，竞技体育的成功是通过对该领域的战略性投资而获得的。但谁才是真正的赢家？

更多信息请访问：<http://www.elitesportconference.com>

性别与体育研究学者会议将在瑞士召开

性别与体育研究跨国工作组 (The Transnational Working Group for the Study of Gender and Sport) 邀请体育运动中性别问题研究领域的学者于 2015 年 11 月 26 日-28 日在瑞士的巴塞尔参与性别与体育研究学者会议。

会议将在瑞士西北师范学院 (School for Teacher Education of Northwestern Switzerland) 和巴塞尔大学 (University of Basel) 举行。会议摘要 (字数不超过 500 字) 需在 2015 年 7 月 15 号之前提交到邮箱：sportandgender.ph@fhnw.ch。更多信息请访问主页：<http://www.fhnw.ch>

ICSSPE 公报为《古代世界的运动科学》特刊征稿

2016 年 10 月 ICSSPE 公报的主编 Suresh Harihar Deshpande 正在征集有关古代世界运动科学 (Exercise Science in the Ancient World) 方面的论文。

特刊主编再次肯定了体育是人类文明中不可分割的一部分。对希腊、意大利、印度和其它一些国家的图像和人体雕像所进行的研究发现, 这些文化早已在人的身体形态和身体发育, 四肢和身体各部分相对于身高、体重的比例及培养的措施和技巧方面都有了非常好的理念。

当时似乎就有了对人类身材和发育的科学研究方法。人体测量学、图像学、解剖学、生理学、营养学等学科在当时的的发展进程、源自希腊语和拉丁语的“体操 (Gymnastics)”和“田径 (Athletics)”的概念和在 1000 年前就已开展的古代奥林匹克运动会均能表明在古代可能就存在一种“运动科学”。2016 年 10 月的公报计划收集这一课题现有的信息并鼓励进行研究。欢迎世界各地, 特别是希腊、意大利、日本、中国和印度的作者投稿。



1. 投稿 请注意以下要求:

- 只接受英语文章, 请使用英式拼写;
- 专题文章字数在 3000 到 3500 之间;
- 正文之前需有摘要;
- ICSSPE 公报采用 APA 参考文献格式。了解 APA 格式请访问:
<https://owl.english.purdue.edu>;
- 请确保文中引用的参考文献全部在参考文献列表中列出, 反之亦然;
- 务必使用高分辨率的图形和图片;
- 请确保所有图片都有相应的标题;
- 请在正文后列出每一位作者的全名、职务及至多两位作者的联系方式 (电子邮件和邮寄地址)。并在文章标题下方标出作者名。

2. 投稿截止时间: 论文请在 2016 年 7 月 15 日前发送给通报编辑 Suresh Harihar:
Deshpandeshdeshpande40@gmail.com

国际动态

美国 50 大城市健康状况调查结果出炉

ACSM 网站最近公布的研究表明：公园普及率、健走、散步、骑行路径帮助华盛顿特区成为全美 50 大城市群中健康指数最高的城市。与此同时，根据 ACSM 发布的美国健康指数第 8 次统计结果，印第安纳波利斯地区排名则由 2014 年的 46 名滑落至今年榜单末位。“该排名是基于户外运动设施选择、吸烟率、肥胖与糖尿病发病率，旨在唤起城市主管部门行动起来，改善健身设施，提升辖地居民生活健康水平”，AFI 顾问委员会主席佐治亚州立大学人体运动学教授 Walter Thompson 介绍到，“AFI 首先是对一个大城市（群）当前的健康状况的量度；其次它对于城市与城郊的管理者具有激励和引导的作用，可通过城市基础建设规划，促进健康生活方式的推广和区域内人口健康状况的改善。我们的目标就是为社区与居民提供更多的资源与便利，让他们生活得更好，更健康。”

从 ACSM 这一全球最大的运动医学与科学组织公布的数据看，全美的大众健康状况喜忧参半。AFI 调查结果表明相比于 2014 年，2015 年美国人 30 天之内参与过锻炼的比率下降了 11.3 个百分点，而糖尿病患者死亡率则提升了 7.8 个百分点——这一结果令人担忧。AFI 排名同样显示，水果日摄入量充足率也下降了 5.5 个百分点。5 个城市群的排名下降 5 位以上。从数据的积极方面看，受访者报告的心绞痛与冠心病诊出率下降了 9.5 个百分点，而公园设施组数量则上升了 5.5 个百分点。9 个城市（群）的健康指数排名提升了 5 位，甚至更多。

去年，ACSM 还首次发布了一组 AFI 数据趋势报告，对全美各大城市群为期 5 年的统计数据进行了修订与梳理。详情请参见如下链接：

<http://americanfitnessindex.org/2014-afi-report/>

关注我们的微信平台

方便获取信息



《欧洲体育科学杂志》2015 年特刊摘要—Part I

脂肪作为耐力运动燃料的反思

在《欧洲体育科学杂志》第 15 卷，第 1 期，2015 年特刊：“运动营养学当前的争论”中，Jeff S. Voleka, Timothy Noakes 和 Stephen D. Phinney 对脂肪在耐力运动所起的作用进行了研究。以下为研究论文的摘要：

体能要求极高的运动中出现运动能力降低的主要因素是碳水化合物的可用性降低加上脂质来源的替代能量不能被有效地利用。矛盾的是，认知和体能下降与糖原耗竭相关，一般发生在能量以体脂的形式过量储存时，而运动员似乎无法有效地对其进行利用。目前的体能补充策略是在运动前和运动中强调高碳水化合物的补充以抑制脂肪的利用。加快人体脂肪氧化的最有效途径是降低饮食中碳水化合物的摄入量，达到营养性酮症的水平（循环酮 >0.5 mmol/L）同时在几周内增加脂肪摄入。在碳水化合物可用性低时的代谢适应被称为酮适应，它可保证脏器间适当的能量供应。除了单纯为大脑提供稳定的能量供应之外，大部分的循环酮体（ β -羟）在最近的研究中已经被证明是能够改变基因表达的信号传导因子，可以引发酮适应的互补效应，使人类身体和心理表现超越现有预期。本论文将综述此类最新研究发现，并建议在膳食中碳水化合物有限的情况下将脂肪酸和酮类物质变为基础能量，对部分运动员将有所助益。

原文标题：Rethinking fat as a fuel for endurance exercise

减重运动员蛋白质摄入量的思考

在《欧洲体育科学杂志》第 15 卷，第 1 期，2015 年特刊：“运动营养学当前的争论”中，Caoileann H. Murphy, Amy J. Hector 和 Stuart M. Phillips 研究了减重阶段运动员的蛋白质摄入量问题。以下为研究论文的摘要：

大量的研究证明，在能量限制期间进行高蛋白摄入（2-3 倍于每日膳食蛋白质摄入建议 0.8g/kg/d ）能够更好地维持去脂组织重量（FFM）。在高蛋白膳食时支持去脂组织重量保护效应的机制虽未完全阐明，但是可能与骨骼肌维持对蛋白摄取合成代谢的敏感性相关。从实践角度的观点来看，对希望减少脂肪重量并维持去脂组织重量的运动员来说，建议的蛋白质摄入量在 $1.8\text{-}2.7$ g/kg/d（或 $2.3\text{-}3.1$ g/kg FFM）范围内，结合少量的能量摄入亏负（ -500 kcal）并进行一些抗阻训练。建议的蛋白质摄入目标水平需要考虑众多个例因素，例如运动员的体成分、日常蛋白摄入量和具体的营养目标。运动员应该注重食用优质来源的蛋白，并在全天均衡间隔地摄入蛋白。训练后每餐摄入 $0.25\text{-}0.3$ g 含有高亮氨酸和摄取消化动力学高的优质蛋白（如乳清蛋白），旨在优化运动诱发肌肉蛋白合成。蛋白质作为营养素混合餐的一部分和/或在睡前摄入小剂量的高蛋白可能是最佳选择。

原文标题：Considerations for protein intake in managing weight loss in athletes

组合训练的营养策略

在《欧洲体育科学杂志》第 15 卷，第 1 期，2015 年特刊：“运动营养学当前的争论”中，Joaquin Perez-Schindler, D. Lee Hamilton, Daniel R. Moore 等人对组合训练中所使用的营养策略进行了研究。以下为研究论文的摘要：

组合训练（耐力训练和抗阻训练的组合）是希望提升力量和耐力的运动员普遍使用的训练方法。20 多年前，有研究首次指出抗阻训练后进行耐力训练对力量增长有不利影响。在细胞水平上，特定的蛋白质已经被选出以中和训练之间的干扰。但至今为止，组合训练效果背后的生理因素仍不明确。支持组合训练的优化营养策略和是否需要分别为耐力训练和抗阻训练进行单独的营养支持所知更少。在本综述中，将对蛋白质补充在耐力和抗阻训练适应中的重要性以及用于支持组合训练的额外营养策略进行讨论。最后，本文尝试将现有对生理反应和营养方法之间相互作用的理解转化为对组合训练的实际营养建议。

原文标题：Nutritional strategies to support concurrent training

口腔对营养物质的感觉可以提高运动成绩

在《欧洲体育科学杂志》第 15 卷，第 1 期，2015 年特刊：“运动营养学当前的争论”中，Louise M. Burke 和 Ronald J. Maughan 研究了口腔对营养物质的感知对运动成绩的影响。以下为研究论文的摘要：

口咽腔和消化道有丰富的对味道、温度、多种特殊营养和非营养食物成分的受体。摄入碳水化合物成分已经被证明能够增强耐力训练表现，而这些反应曾一度被归因于后吸收效应（post-absorptive effects）。现在人们越来越认识到，碳水化合物的摄入反应是通过口腔的糖受体开始，在肠道中通过一系列影响基质代谢的激素释放而继续。冷饮能够提高运动表现，尤其在热应力的条件下，部分研究强调该效果的机理可能是由于低温液体在口中所致。虽然结论不完全一致，但也有一些证据证明了咖啡因、奎宁、薄荷醇和醋酸对运动表现及其它相关方面的作用。本综述总结了目前所知的利用口腔感知温度、碳水化合物和其它食物成分的研究成果，发挥其最大效果帮助运动员提升运动表现的切实可行的战略。同时，本文献检验了经口摄入其它营养成分或训练中摄入的食物、液体经过口腔、肠道和大脑的交互作用对运动表现加强作用的研究证据。

原文标题：The Governor has a sweet tooth - Mouth sensing of nutrients to enhance sports performance

北京体育大学图书馆编译

电话：010-62989418

电子邮件：xinxizixun9418@163.com