



# 国际体育科教资讯服务

第 10 期

## 本期导读

### 通知信息

- 第 7 届国际体育商务研讨会将在挪威召开
- 2016 年国际体育高等教育协会研讨会将在美国召开
- 2016 年世界积极老龄化大会将在澳大利亚召开

### 国际动态

- 来自奥林匹克研究中心网站的信息通告
- 世界反兴奋剂机构发布 2014 年度检测数据报告

### 科技前沿

- 腓绳肌受伤的首要原因及其预防
- 如何打造篮球运动员的身体
- 研究发现免疫细胞可以帮助对抗肥胖
- 缺乏运动和肥胖从儿童时期起即会影响动脉健康

## 第 7 届国际体育商务研讨会将在挪威召开

据 ICSSPE 网站 2015 年 8 月 10 日报道，第 7 届国际体育商务研讨会将于 2016 年 2 月 16 日在第 2 届青年冬季奥运会期间在挪威利勒哈默尔召开。

欲了解更多信息，请登录：

[https://www.icsspe.org/sites/default/files/e6\\_270325\\_Call%20for%20Abstracts\\_Lillehammer%202016%20%285%29.pdf](https://www.icsspe.org/sites/default/files/e6_270325_Call%20for%20Abstracts_Lillehammer%202016%20%285%29.pdf)

## 2016 年国际体育高等教育协会研讨会将在美国召开

据 ICSSPE 网站 2015 年 8 月 10 日报道，2016 年国际体育高等教育协会（AIESEP）研讨会将于 2016 年 6 月 8 日-11 日在美国拉勒米市美国怀俄明大学（University of Wyoming）举行。

欲了解更多信息，请登录：

<http://aiesep.org/wp-content/uploads>

## 2016 年世界积极老龄化大会将在澳大利亚召开

据 ICSSPE 网站 2015 年 8 月 10 日报道，世界积极老龄化大会（World Congress on Active Ageing）将于 2016 年 6 月 28 日-7 月 1 日在澳大利亚墨尔本举行。论文摘要提交截止日期是 2015 年 12 月 15 日，注册截止日期是 2016 年 3 月 14 日。

欲了解更多信息，请登录：

<http://www.wcaa2016.com.au/index.php>

## 来自奥林匹克研究中心网站的信息通告

### 2015/16 年度高级奥林匹克研究资助计划

奥林匹克研究中心宣布，作为第二次奥林匹克研究基金计划的一部分，七个研究项目接受了资助。接受资助的项目负责人和项目内容于七月中旬在研究中心网站的新版块公布。中心非常感谢参与此次项目评审的同行评审专家和研究基金评选委员会的成员。下一次研究基金项目将在 2015 年 10 月开始。

### 研究生资助计划

2014 年接受资助项目的最终研究报告已经在网上公布（仅有英文版）。2016 年研究基金申请截止日期为 2015 年 9 月 25 日。

### 奥运遗产及影响书目名录在线公布

2015 版书目名录已经在线公布。该名录列举出了 2008 年至 2014 年从文化、社会、政治、经济、环境、体育或城市转型等观点出发，涉及奥运影响和奥运遗产的出版物。可帮助该领域的研究者快速的查找最佳资源和最新出版物。

### 奥林匹克研究中心推出夏季奥运会项目史料

一年后，第三十一届夏季奥运会将在里约热内卢举行。奥林匹克研究中心网站介绍了本届奥运会的所有比赛项目以及项目的背景资料，39 份文献通过关键日期追溯了每个项目的发展，并通过表格总结了各项目在奥运赛场的演变。详情请参见以下链接：

<http://www.olympic.org/content/the-olympic-studies-centre/categories-container/quick-references/?subcat=141984>

### 国际奥委会反兴奋剂研究基金

国际奥委会反兴奋剂研究基金呼吁研究人员申请以运动员为中心的研究项目，并将予以支持和资助，自然科学和社会科学研究项目申请从 2015 年 6 月 15 日至 8 月 15 日重新开放。这一基金由国际奥委会医疗与科学委员会（IOC Medical and Scientific Commission）管理，是对国际奥委会“保证体育的未来和保护运动员的纯洁和健康”承诺的呼应。详情请参见以下链接：

<http://www.olympic.org/news/call-for-applications-anti-doping-research-fund/235010>

### 首届体育纯洁性论坛

本届论坛于 2015 年 4 月举办。论坛讨论了一条保护清白运动员的路线图，并通过了以下几方面措施：教育与信息；情报与调查；立法与监管。了解更多国际奥委会保护清白运动员的活动，请参见以下链接：

<http://www.olympic.org/ethics-commission?tab=paris>

## 奥运会的幕后

国际奥委会推出了在线系列节目“奥运会的幕后”，并将定期更新。该系列节目根据不同主题分类，可以让人们了解到奥运会组织过程中的幕后工作。如果需要以教学为目的订购该节目，请与 [images@olympic.org](mailto:images@olympic.org) 直接联系。

## 奥林匹克团结基金

奥林匹克团结基金 (Olympic Solidarity) 发布 2014 年年报，年报中包涵了该基金针对各国奥林匹克委员会所实施的项目及成果信息。这些项目彰显了奥林匹克团结基金在全球范围内发展和推广体育运动并鼓励运动员参与奥运会的使命。详情请参见以下链接：

[http://www.olympic.org/Documents/Commissions\\_PDFfiles/Olympic\\_Solidarity/2014\\_Report/2014\\_Annual\\_Report.pdf](http://www.olympic.org/Documents/Commissions_PDFfiles/Olympic_Solidarity/2014_Report/2014_Annual_Report.pdf)

## 2022 年冬季奥运会申办城市评估报告

由申办评估委员会编制的报告已上线，该报告强调了承办 2022 年冬季奥运会对于两座申办城市（阿拉木图和北京）的机遇与挑战。报告详情请参见以下链接：

<http://www.olympic.org/news/evaluation-commission-report-for-2022-published/246180>

## 国际奥委会及 45 个体育组织对于瑞士经济的影响研究

由国际奥委会、洛桑与沃州当局委托进行的最新研究结果显示，位于瑞士的国际奥委会和 45 个国际体育组织每年对于该国的经济影响达到 10.7 亿瑞士法郎。该研究由奥林匹克研究中心负责协调，由国际体育科学与技术学院 (International Academy of Sports Science and Technology) 牵头，IMD 商学院教授 Stéphane Garelli 和美国乔治城大学 (Georgetown University) 教授 Jean-Jacques Dethier 共同督导。报告详情请参见以下链接：

<http://www.aists.org/impactstudy>

---

关注我们的微信平台

方便获取信息



## 世界反兴奋剂机构发布 2014 年度检测数据报告

据 ICSSPE 网站 2015 年 8 月 10 日报道，世界反兴奋剂机构 (WADA) 发布了 2014 年度检测数据报告。该报告对世界反兴奋剂机构认证的实验室 2014 年度的检测数据结果进行了概述，其中包括赛内与赛外的尿液、血液及运动员生物护照 (ABP) 的数据。

获取报告全文请登录：<https://www.wada-ama.org/en/resources>

## 腓绳肌受伤的首要原因及其预防

腓绳肌受伤对于一个运动员来说是一种可以很快恢复的损伤，但是这种常见的损伤可能会使他们离开赛场好几周，甚至成为他们运动生涯中挥之不去的伤害。

很多运动员都曾经遭受过这种损伤，尤其是美国橄榄球联盟（NFL）的运动员。最近，STACK 网站发表了一篇文章，研究导致腓绳肌损伤的一些可能性因素。

Prolific Athletes 网站的首席执行官、NFL 顶尖运动员 Russell Wilson、Marcus Mariota 和 Carson Palmer 的运动保健师 Ryan Flaherty 表示，仅 2015 年的美式橄榄球季前赛中，就有 150 多名参赛者的腓绳肌受伤。这听起来简直荒谬且令人难以接受。

Flaherty 说所有这一切都归结为一个原因：橄榄球运动员休赛期的训练中缺乏短距离快速跑训练。NFL 赛季对球员身体造成的损害很大，身体接触是首要原因。但是超过 16 个星期的训练和比赛中，持续的冲刺、急停和转向也会导致严重的磨损和撕裂。

橄榄球运动员在休赛期也会刻苦训练，同时他们也努力让自己的身体复原。为了促进恢复，很多人不再进行冲刺训练。大多数运动员在休赛期用六个星期时间训练他们的灵敏性、速度和力量。但大多数情况下，他们只想保护身体并为集训做准备，所以他们不再做最大速度冲刺训练。

这种决定背后的思维过程完全符合逻辑。腓绳肌受伤最常发生在运动员的快速冲刺阶段，当小腿从后向前摆动时，腓绳肌能让其减速。这使得腓绳肌最大限度地收缩，一旦对肌肉的锻炼不够，运动员就会受伤。

因此，最大速度冲刺跑通常被认为是腓绳肌受伤的原因，而且

无法避免。然而，Flaherty 表示这种想法是不正确的。他说：“在美国，运动员不做最大速度冲刺训练，他们只想在力量房来训练腓绳肌并总是试图找到一种更好的锻炼方法，但是在力量房中没有任何力量训练能让腓绳肌达到最大自发性收缩。”

可以肯定的是，几乎每个橄榄球运动员都会在力量房使用某种训练来锻炼腓绳肌，比如罗马尼亚式硬拉和健身球收腿。并不是说这些训练不好，只是它们的强度不够。Flaherty 解释道：“球员进入训练营后，他们要快速推进并追踪来球，但是他们已经六个星期没有进行过最大速度冲刺，腓绳肌出现退化，所以他们的腓绳肌都会拉伤。”

Flaherty 用国际短跑运动员的例子来证明冲刺对于腓绳肌锻炼的作用。他认为短跑运动员拥有最优秀的腓绳肌，但是没有一位选手的腓绳肌是在力量房练就的，因为只有最大速度冲刺才能最好地锻炼腓绳肌。



Flaherty 让包括四分卫在内的所有的运动员全都做最大速度冲刺训练来锻炼腓绳肌。结果意味深长，在季前赛中，他的队员中没有一个人腓绳肌受伤。

以下是 Flaherty 为准备参赛设计的训练方法：

前倾启动跑— 2-3 组 x30 码；阻力冲刺— 4 组 x25 码；全力冲刺 — 2-3 组 x25 码；阻力侧迈步 — 每个方向 2-3 组 x20 码；阻力后退 — 2 组-3x20 码

## 如何打造篮球运动员的身体

如今篮球比赛的竞技水平是以前的比赛无法比拟的。该项目中有很多极有天赋的运动员，但是如果想要成为精英，必须有一套自己的训练计划。如果不积极提高你的力量、速度和纵跳能力，你将会跟不上比赛的步伐。

作为篮球运动员，你一定想要找到一套特别为篮球项目设计的运动方案。对比 NBA 球员和 NFL 球员的身体，你会发现很大的不同。因为他们的训练方式不同，训练目标也不同。你不需要能提起 200 公斤重量的健美训练，你的篮球训练计划应该塑造的是跳跃和冲刺需要的能够快速收缩的肌肉。

以下是一套篮球训练方案。可以根据年龄和技术水平调整组数和每组的数量：

### 周一：胸/三头肌

卧推——3 组，每组 10 个；  
斜板哑铃推举——2 组，每组 10 个；  
双杠臂屈伸——2 组，每组 12 个；  
三头肌下压——2 组，每组 10 个；  
波比俯卧撑——2 组，每组 10 个。

### 周二：腿/腹部

深蹲——3 组，第一组 12 个，第二组 10 个，第三组 8 个；  
哑铃跨步蹲——3 组，每组 20 个；  
弓步跨跳——3 组，每组 10 个；  
跳深练习——2 组，每组 12 个；  
跳绳——5 组，每组 30-45 秒；  
平板支撑——2 组，每组 60 秒；  
屈膝仰卧起坐——2 组，每组 30 个。

### 周三：背部/肩部/二头肌

引体向上——3 组，每组 8 个；  
哑铃肩上推举——3 组，每组 12 个；  
坐式划船——3 组，每组 10 个；  
哑铃前平举——2 组，每组 10 个；  
哑铃侧平举——2 组，每组 10 个；  
二头肌弯举——3 组，每组 10 个；  
直式弯举——3 组，每组 10 个。

### 周四：休整

### 周五：腿部/腹部

俯卧原地登山——2 组，每组 20 个；  
弓步原地跳——3 组，每组 12 个；  
箱跳——3 组，每组 8 个；  
抗阻触篮板跳——3 组，每组 10 个；  
抗阻运球跑——3 组，每组 15 秒；  
抗阻上篮——3 组，每组 8 个。

## 研究发现免疫细胞可以帮助对抗肥胖

日期：2015 年 9 月 15 日

来源：Cell Press

健康的生活方式和“基因”可以预防肥胖已经众所周知，而 9 月 15 日发表在《免疫 (Immunity)》上的最新研究表明，免疫系统的某些方面对预防肥胖也起到了非常重要的作用。科学家们发现缺少特定种类免疫细胞的小鼠在食用标准饮食的情况下会比一般小鼠更重并发生代谢异常。

新陈代谢与免疫系统的关系在近几年得到了越来越多的关注。之前的研究发现，某些免疫细胞能够帮助控制脂肪组织的释放或能量的储存。此外，脂肪细胞会产生多种炎性分子，扰乱正常免疫系统的平衡。因此，一些专家认为肥胖是一种自身免疫性、炎症性疾病。

在研究脂肪组织代谢控制背后的免疫学机制时，以色列魏茨曼科学研究所的 Yair Reisner 和他的同事们发现，如果缺少释放有毒分子穿孔素 (perforin) 的特定树突状免疫细胞，小鼠就会逐渐增重并显现出代谢综合症的特征。

这些小鼠的脂肪组织中还存在着一种变异的 T 免疫细胞 (T immune cells)。清除这种免疫细胞可以防止那些有穿孔素树突状免疫细胞缺失的小鼠增重或产生代谢紊乱。Reisner 补充道，那些缺少调节性树突状细胞的小鼠会发展出另一种形式的自体免疫反应，症状类似于多发性硬化症。

综合这些观察结果，释放穿孔素的树突状免疫细胞的功能之一就是清除潜在的自身免疫 T 细胞，减轻炎症。在使用高脂肪饲喂的小鼠身上，已经发现脂肪细胞和炎症的关联。这次，通过消除穿孔素表达树突细胞，研究人员首次展示了正常饲喂的动物身上的这种关联。

研究结果指出穿孔素表达树突细胞对防止代谢综合症和自体免疫反应至关重要，改变这种细胞相对于其它免疫细胞的丰度，可能可以帮助预防或治疗以上疾病。

目前还很难预测这一研究结果对病患护理的影响，但是人们应该开始尝试找出缺少这种罕见的细胞亚群与肥胖、免疫综合症、自体免疫反应或其它免疫异常之间的联系。

## 缺乏运动和肥胖从儿童时期起即会影响动脉健康

日期：2015 年 9 月 11 日

来源：东芬兰大学

经常运动和身体健康的人在儿童时期就拥有更加有弹性的动脉壁。

研究表明，身体素质、体育运动和体脂百分比从小学开始即对动脉壁的弹性产生影响。针对这些因素共同作用的一项研究表明，只有身体素质与动脉僵硬程度独立相关。那些体质比同龄人好的儿童在运动时的动脉扩张能力也更好。

体质差的儿童如果体脂百分比高或者身体运动少，动脉弹性最差。而身体活动少、体脂含量高的儿童也有较高的动脉僵硬程度。而身体活动最多或体质最好的儿童拥有最有弹性的动脉及最好的动脉扩张能力。

**对心血管疾病的预防要从娃娃抓起**

“儿童身体活动及营养研究 (The Physical Activity and Nutrition in Children Study, PANIC)”较早前的研究结果表明，肥胖和少动的人患 II 型糖尿病和心血管疾病的风险因素从儿童时期开始即开始积累。这是一个重大的问题，因为从儿童时期积累的风险因素将大幅增加成年后罹患

II 型糖尿病和心血管疾病的风险。本研究展示了身体活动缺乏、体质弱、体脂百分比高对儿童动脉所产生的可测量的不利变化。

研究结果建议，儿童时期进行生活方式干预可以减少日后心血管疾病的风险。另外，应当特别注意体质与动脉健康的关系，定期的高强度训练可以促进动脉健康。



### PANIC 研究——有科学价值的儿童健康数据来源

“PANIC”是一个正在进行中的生活方式干预研究，2007 年-2009 年期间共有 512 名 6-8 岁的儿童参与了初始测量。研究运用科学合理的方法对儿童的生活方式和健康福祉进行了研究。研究提供了儿童的身体活动、营养、身体状况、体成分、新陈代谢、心血管系统、脑功能、口腔健康、生活质量的最新信息，还研究了运动和营养对儿童健康和对医疗投入的影响。

北京体育大学图书馆编译

电话：010-62989418

电子邮件：xinxizixun9418@163.com