



国际体育科教资讯服务

第 14 期

本期导读

通知信息

- 体育运动及健身研究国际理事会研讨会将在立陶宛召开
- 国际体育科学与教育理事会柏林总部招聘实习生
- 世界运动大会将在英国召开
- 第 16 届国际运动与休闲设施协会冰场管理大会将在德国召开
- 国际高等教育体育协会大会将在美国召开

国际动态

- 英国政府宣布全新的体育战略
- 欧洲“运动与学业双赢 (GEES)”计划第一阶段结果公布

科技前沿

- 血流限制性 (BFR) 训练——最新的肌肉训练趋势

体育运动及健身研究国际理事会研讨会 将在立陶宛召开

体育运动及健身研究国际理事会 (Symposium of the International Council for Physical Activity and Fitness Research) 第 28 届学术研讨会将于 2016 年 8 月 24 日至 27 日在立陶宛考纳斯市举行。研讨会主题为“体育运动和健身：挑战及新前景 (Physical Activity and Fitness: Challenges and New Perspectives)”。摘要提交截止日期是 2016 年 4 月 1 日。

更多信息请登录：<http://www.lsu.lt/en/icpafr-2016>

国际体育科学与教育理事会 柏林总部招聘实习生

国际体育科学与教育理事会柏林总部现正招聘 4 名实习生。在与德国联邦内务部密切合作并成功完成 2015 年计划后，ICSSPE 现正招聘 4 名大学毕业生作为实习生，负责协助宣传和政策制定领域的国际合作，以拓展他们的知识。

欢迎世界各地的年轻人递交申请，尤其是来自巴西、美国、南非、澳大利亚和日本的青年。进入复试的应聘者需要展示其对宣传工作和政策制定工作的浓厚兴趣、开放的思维以及对学习德国文化、语言和体育体系的积极性。

实习生的月薪为 450€，差旅补助最高为 1500€。此外，每周两次语言夜校的费用将由 ICSSPE 支付。

请将个人简历、自荐信和推荐信发送给 Andrea Blume (邮箱：ablume@icsspe.org)。每次实习将持续 3 个月，直到 2016 年 12 月 31 日止。

世界运动大会将在英国召开

世界运动大会 (World Conference on Movement) 将于 2017 年 7 月 9 日至 11 日在英国牛津大学 (Oxford University) 召开。论文摘要提交截止日期为 2016 年 4 月 15 日。

更多信息请登录: <http://movementis.com/>

第 16 届国际运动与休闲设施协会冰场管理大会将在德国召开

第 16 届国际运动与休闲设施协会 (International Association for Sports and Leisure Facilities, IAKS) 管理大会将于 2016 年 5 月 10 日至 12 日在德国德累斯顿市举行。本次会议是特别为冰道和室内溜冰场的经营者组织的。

更多信息请登录: <http://www.iaks.org/>

国际高等教育体育协会 2016 年大会将在美国召开

国际高等教育体育协会 (AIESEP) 2016 年大会将于 6 月 8 日至 11 日在美国怀俄明州的怀俄明大学 (University of Wyoming) 举办。

会议的四名主题演讲者已经确定, 他们是 Dawn Penny 教授 (澳大利亚)、Hansvan der Mars 教授 (美国)、Lars Bo Andersen 教授 (丹麦) 和 Hayley Fitzgerald 博士 (英国)。在大会开始前, 将举行一些适于初涉研究的学者的小型讲习班, 对儿童早期教育或者对“比赛理解教学 (teaching games for understanding)”领域感兴趣的学者也可参与。在会议期间, 还将庆祝光谱式教学法 (Spectrum of Teaching) 诞生 50 周年。Sara Ashworth 将进行相关的主题演讲, 世界各地的光谱式教学者也将应邀进行各类讲演。

详情请访问: http://www.uwyo.edu/kandh/aiesep_2016/

关注我们的微信平台

方便获取信息



国际动态

英国政府宣布全新的体育战略



英国体育部长 Tracey Crouch 于 2015 年 12 月 17 日宣布了英国体育新政，公共投资进入社区体育并惠及 5 岁以上的青少年人群是这一新战略最具突破性的一部分。

英格兰体育理事会 (Sport England) 的职责范围将从支持 14 岁以上人群参与体育运动转变为支持从 5 岁到退休的所有人群，以求创造一个更加活跃的国家。

一些富有意义并且可以衡量影响力的体育计划将成为投资的目标，这些计划将帮助青少年获取适应工作、解决社会包容性问题的技能，并提高他们的身心健康。

资金也将用于体育参与度低的群体，鼓励那些不参与体育运动的人群参与到运动中来。其中包括女性、残疾人、收入较低的群体及老年人。英格兰体育理事会 2016 年将设立一项全新的基金，用于支持不爱运动的人群参与运动，并增加和衡量体育运动的参与度。

而在竞技体育方面，英国政府将投入更多的国库资金用于支持奥运和残奥运动员参与里约和东京奥运会。

在体育政府管理方面，英国体育理事会 (UK Sport)、英格兰体育理事会与其它本土体育理事会将在 2016 年 9 月达成一项新的全国性体育管理准则。该准则将统一不同体育机构的管理方法，并希望在委员会组成、代表权和透明度等方面达成一致。所有希望在 2017 年获得公共资金的体育机构都有义务服从该准则。

英国政府还与英超联赛 (Premier League) 达成共识，鉴于后者日益增加的转播收入，英超联赛必须在未来的三个赛季内至少将其对基层足球的资金投入翻一番，这一举措将有助于基础设施的改善以及全国足球运动的发展。具体细节将在英国通信管理局 (Ofcom) 对英超联赛转播权销售情况的调查结果出来后公布。

坚持运动诚信是新战略的一个重要组成部分，英国政府将对处理体育竞赛中腐败行为的现有法律结构的有效性进行审查。治理体育竞赛中的腐败行为也将成为 2016 年在伦敦召开的国际反腐败峰会 (International Anti-Corruption summit) 的重要组成部分。

除了根除腐败行为，所有体育部门都有义务关怀各种水平的体育运动参与者。即时将成立一个独立工作小组，负责在该领域进行细化的工作，让所有参与者都能够在安全的环境下进行体育运动。这意味着高水平运动员在退役后、因伤病而中断运动生涯时或与俱乐部、体育管理机构解除合约时，有计划和机会从事其他职业。

英国政府、英国体育理事会、其他本土体育理事会以及基层管理机构为了最大限度地提升体育对经济的贡献，将在新战略的指导下共同努力，在今后申办和举办一些世界顶级体育赛事。

英政府还将为足球、板球、英式橄榄球、奥运和残奥运动项目管理机构间的沟通打开方便之门，千方百计地帮助这些主流的团队项目在未来的世界级比赛中获得更大的成功。

欧洲“运动与学业双赢（GEES）”计划第一阶段结果公布

1. 计划第一阶段的结果公布：运动员的能力

在计划的第一阶段，项目的合作伙伴对欧洲 7500 名 15-26 岁的运动员进行了调查，以了解他们认为在双重职业过程中所需运用的技能。

2015 年夏季，此次调查共回收了 3252 名同时进行学习和运动生涯的高水平运动员所完成的完整答卷（其中 587 份来自法国）。这是首次在欧洲层面进行如此大规模的双重职业管理研究。

每位受访者需要回答以下两方面的问题：

- 1) 对成功协调学习和运动生涯的 38 种能力的重要性逐一进行评估，并鉴别自身是否拥有该能力。
- 2) 鉴别出典型案例下所需的主要能力。

欧洲层面的评估显示，运动员认为最重要的能力包括：

- 1) 困难时期和面对失败时的毅力；
- 2) 了解休息和恢复的重要性；
- 3) 在体育竞赛和学习中的压力管理能力；
- 4) 同时在运动和学业获得双丰收的决心和担当；
- 5) 有能力克服体育竞赛和学习中所遇到困难信念。

前四项无论在欧洲层面还是在法国都被认为是最重要的能力，而在法国被认为第五重要的能力是“为了体育竞赛和学习中的成功敢于牺牲和做出选择。”

在欧洲层面和法国层面，以下两种典型案例是兼顾学业的高水平运动员经历最多的情况：

- 1) 比赛日程和训练计划与课程的重叠造成运动员缺席部分课程及小组作业，需要在体育竞赛中或竞赛后追赶落后的进度。在法国，在这种情况下被认为最为重要的应对能力是：（1）确定事情的优先度，（2）提前计划，（3）时间管理，（4）根据运动竞赛和学习的需要进行严格的自我管理。
- 2) 很难拥有运动生涯外的社交生活（如，与朋友们玩耍、出游等），并且需要在运动生涯外找到双重职业和社交活动的平衡。在这些情况下需要同时拥有：（1）心理-社会能力（例如，有能力在运动生涯和学业两方面与同伴们建立社交联系、有能力维持与亲属的关系等），（2）能够分清主次，（3）为双重职业的成功进行必要的妥协和选择。

本次研究的结果强调了通过后勤和政策手段支持高水平运动员辅导工作对促进双重职业计划开展的重要性。同时，双重职业计划辅导员的重要性也得到了肯定，他们可能成为培养运动员一系列能力（例如，管理、组织、职业规划、情感和积极性、心理-社会能力）的主要推手，可以帮助运动员了解双重职业规划的意义，并在过程中面对所遇到的突发事件、困难以及需要进行的妥协。

2. 第二阶段工作启动：双重职业计划辅导员的能力调查

在计划的第二阶段，欧洲层面将通过对 500 多名双重职业计划辅导员进行调查，了解该职业的技能概况。

更多详细信息请访问：<http://gees.eu/>

“运动与学业双赢”计划介绍

“运动与学业双赢”计划由欧盟 Erasmus+ 项目出资，金额达 50 万欧元。该计划希望在 45 名研究人员和双重职业辅导员的帮助下，让来自欧洲 9 个国家的 7500 名运动员在运动与学业中取得双赢。计划旨在通过培养运动员的能力提升他们的就业能力，并优化保障服务。

该计划由来自欧洲 17 个参与双重职业计划机构（大学、体育科研院所、奥委会或体育院校）的专家组主导，45 名研究人员和辅导员参与。布鲁塞尔自由大学（Vrije Universiteit Brussel）负责该计划的科学指导。



北京体育大学图书馆编译

电话：010-62989418

电子邮件：xinxizixun9418@163.com

血流限制性 (BFR) 训练——最新的肌肉训练趋势

手臂肌肉仅仅占到身体肌肉的不到 10%，但是作为运动员、健美爱好者或者一个普通人，都希望拥有令人艳羡的手臂肌肉。最近出现的一种叫做血流限制性训练 (blood flow restriction training, BFR) 的训练方法已经通过全面的研究测试，它可以帮助训练者在少量训练下获得最大的增肌效果。

BFR 训练中，通过在受训肌肉上缠绕止血带达到限制通过该肌群血流量的目的。止血带通常用于医疗止血目的，但它可能将成为健身房中的新宠。

肌肉生成是由于机械张力和代谢应激。为了产生这两种结果，通常的增肌训练是重复完成 10-15 次 65% 最大负荷练习，并在每组间歇进行短暂休息。而在 BFR 训练中，机械张力显著降低。研究显示，BFR 训练在使用 20% 最大负荷的情况下也会有增肌效果。在受训肌群上缠绕止血带可以让血液流入肌群，但限制血液的流出量。其结果是肌肉收缩所造成的膨胀和副产物堆积。根据增肌专家 Brad Schoenfeld 介绍，这种副产物会提升代谢应激，从而促进肌肉生长。



这并不意味着传统的增肌训练没有效果。但是使用 BFR 法，训练者可以重复更多组，在组间休息更短的时间，并达到同样的增肌效果，这就是为何这种方法在健美业界备受欢迎的原因。

主攻运动理疗和康复的体能专家 John Rusin 医生在他的功能性增肌训练计划中介绍到，这种方法可以减缓

关节的压力，并对上肢和下肢的局部肌肉生长有着极佳的效果。

虽然看来有些古怪和不可思议，但这种训练方式似乎是完全安全的。事实上，更轻的负荷对于肌肉重建和康复治疗来说是更适用的方法。这种方法可以用于训练上、下肢肌肉，包括肱二头肌、肱三头肌和股四头肌等肌群。但并不是说每次训练都要限制血液的流量，运动员或者其他希望增肌的人群每周进行一次 BFR 训练即可。

然而，如何限制血流量是一个棘手的问题，训练者可以使用专为 BFR 训练而设计的绑带或者阻力带。Rusin 医生建议松紧程度达到七成，因为其目的是限制而不是阻止血流量。一旦绑好绑带，即可进行正常练习。以下是 Rusin 医生设计的功能性增肌训练计划：

BFR 肱二头肌屈臂练习：

重量：40% 最大负荷

组数：8

次数：15 次/组

间歇：15 秒

BFR 肱三头肌屈臂下压：

重量：中等阻力

组数：8 组

次数：15 次/组

间歇：15 秒

以下是相关研究的链接：<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22628373?dopt=Abstract>