



# 国际体育科教资讯服务

第 15 期

## 本期导读

### 通知信息

- 第 2 届体育科学与体育教育国际会议将在西安召开
- 《国际体育营销和赞助》杂志特刊征稿启事

### 国际动态

- 美国运动医学学会出版全新成果转化类刊物
- INSEP 发布 2016 年里约奥运会奖牌榜推想

### 科技前沿

- 六种浪费运动员时间的流行力量训练

## 第 2 届体育科学与体育教育国际会议 将在西安召开

第 2 届体育科学和体育教育国际会议 ( International Conference on Sport Science and Physical Education, SSPE ) 将于 2016 年 9 月 22 日至 24 日在中国西安召开。此次会议将涵盖体育科学和体育教育相关问题, 会议旨在为与会者提供交换最新研究成果、分享先进研究方法的机会。参会者可以通过论文投稿系统提交尚未发表过的论文, 所有通过评审的论文将被刊载在《开放社会科学杂志 ( Open Journal of Social Sciences ) 》上 ( ISSN: 2327-5952 )。论文通过同行评审并刊载在自由获取的期刊中, 可以让投稿人的工作成果得到最广泛的传播。投稿截止日期为 2016 年 5 月 3 日, 联系方式为: edu\_sep@engii.org, 或电话: +86 155 2775 2170

## 《国际体育营销和赞助》杂志特刊征稿启事

《国际体育营销和赞助 ( International Journal of Sports Marketing and Sponsorship, IJSMS ) 》杂志现正为其特刊“赞助投资回报 ( Sponsorship Return on Investment )”征稿。

当今, 品牌营销者对赞助的兴趣与日俱增, 据 IEG 公司的预测, 2016 年赞助投入将破纪录地达到 602 亿美元, 比 2015 年的 575 亿美元增加了 4.7%。但是, 在当今的经济环境下, 品牌营销者量化公司投资回报的能力也变得愈加重要。

像赞助这样的非传统营销手段中如何分配资源是一个值得探讨的问题。广告和打折促销等传统的营销手段中, 有通用的、受到广泛认可且便捷实用的投资回报分析, 例如毛评点 ( gross ratings points ) 等方法, 但对于不同行业中的赞助投入, 尚无衡量的通用指标。尽管对于赞助投资所得到回报已有充分的研究, 但赞助投资的金额基本都基于典型个案, 这使得对赞助投资和回报的解读遭到质疑。

《国际体育营销和赞助》特刊诚邀针对赞助投入期望回报、赞助投资方台账、与赞助公司既定商业目标紧密联系的赞助回报或同时分析回报与投资的研究投稿。本刊的目的是帮助品牌营销者和接受赞助的体育组织更加深刻地理解赞助投入回报的预测因素。

本期特刊的主题包括但不限于以下几方面：

1. 赞助对于直接销售的影响调查；
2. 赞助成本的决定因素；
3. 赞助中的定价模式；
4. 赞助投入正面回报的影响因素；
5. 可进行因果推论的赞助相关数据纵向分析；
6. 比品牌认知度或回收调查问卷等传统方法更优越的设备（如眼动追踪软件或fMRI）的使用；
7. 与赞助公司商业目标紧密联系的赞助回报机制研究；
8. 有助于解释赞助公司投资回报的数字营销或社交媒体相关指标的研究；
9. 量化赞助相关营销方式的投资回报。

投稿截止日期为 2016 年 10 月 1 日。所有来稿将依照 IJSMS 指南接受双盲评审。投稿指南见以下链接：

[http://emeraldgrouppublishing.com/products/journals/author\\_guidelines.htm?id=ijsms#sthash.9z3CuCpy.dpuf](http://emeraldgrouppublishing.com/products/journals/author_guidelines.htm?id=ijsms#sthash.9z3CuCpy.dpuf)

本期特刊的特约编辑为：

Jonathan A. Jensen 博士，莫瑞马克学院（Merrimack College）杰拉德商学院（Girard School of Business）营销、国际商务和体育管理学院副教授

Email: jensenjo@merrimack.edu

Darin W. White 博士，桑佛大学（Samford University）布洛克商学院（Brock School of Business）营销/体育营销项目协调人专业教授

Email: Darin.White@Samford.edu

## 美国运动医学学会出版全新成果转化类刊物

今年 4 月，美国运动医学学会（ACSM）宣布发表全新在线成果转化类刊物《美国运动医学学会转化杂志（Translational Journal of the American College of Sports Medicine, TJACSM）》，该期刊的目的是将运动医学和运动科学领域的研究证据转化为临床实践。该期刊的出版商为 Wolters Kluwer。据主编 Joseph E. Donnelly 博士介绍，该刊物将会使 ASCM 处于运动相关成果转化和政策科学的前沿。

在当今，转化医学（translational medicine）领域备受关注，TJACSM 杂志专注于科学向行动的转化，将刊载基础、临床、政策科学可能转化为日常实践的原创性研究、临床试验、系统综述、元分析和政策研究。

期刊刊载的文献将基础和临床研究成果中的发现与知识运用于临床实践或社区环境下，Donnelly 博士和编辑委员会还将根据当今运动医学和运动科学转化领域的热门问题增设专刊。

TJACSM 第一期内容已经上线，其中包含了受邀著名研究人员和临床医生的来稿。其中一篇论文的题目为《众包模式下的创新体育活动计划：活跃校园加速计划案例分析（Crowdsourcing Innovative Physical Activity Programs: Active Schools Acceleration Project Case Study）》，该论文由 ChildObesity180 网站和塔夫茨弗里德曼营养学校（Tufts Friedman School of Nutrition）的研究人员提供。研究基于传播和扩大学校体育的全国性案例，为众包模式在公共健康干预中的运用提供了一个框架。

刊物将每两周刊登征稿启事。论文内容将暂时性免费提供给公众，随后将向 ACSM 会员提供或供个人和机构订阅。目前刊物正在征集运动医学、运动生理学和健康行为改变领域相关的新研究和转化论文。了解更多论文投稿信息，请参阅 Wolters Kluwer 的投稿指南：

<http://edmgr.ovid.com/tjacsm/accounts/ifaauth.htm>

总编辑 Donnelly 博士补充道，TJACSM 旨在缩小研究领域实验室、临床科学和研究成果应用间的鸿沟，并能够满足业内人士对于最新重大实践研究的信息需求，以便他们更好地服务于不同水平的运动员，同时也有助于改善大众的健康。

## INSEP 发布 2016 年里约奥运会奖牌榜推想

法国国家运动和体育科学研究院（INSEP）近日发布了 2016 年里约奥运会奖牌榜排名推想。该推想是根据各奥运会项目的世锦赛结果进行的最新汇总，仅利用系数（每个奥运项目每个国家可报名运动员数量的限制）计算相应奥运会项目的结果，并非对奥运会比赛结果的预测。

推想中包含了 2016 年里约奥运会 306 个项目中的 303 个。网球的男双、女双和混

双项目并不包含在本推想当中，因为奥运会中要求双打选手为相同国籍，这一比赛模式与 ATP 和 WTA 赛事有所不同。

美国将占据奖牌榜的第一位，比第二位的中国多出 2 枚金牌。其中 1 枚金牌是在今年年初举行的世界场地自行车锦标赛的女子团体追逐项目中获得。

由于在场地自行车锦标赛的女子团体冲刺赛中获得了 1 块金牌，俄罗斯将保持第三的位置。

英国由于在各项目世锦赛中获取前三名的数量领先而超越了日本。2015 年场地自行车赛中收获不佳的英国队在 2016 年的该赛事中获得了 2 枚金牌，但这主要归功于本届锦标赛英国的主场优势。

日本的排名并没有受到今年年初各类项目锦标赛结果的影响，仍处于第五位。

德国则比 2015 年多获得了 1 枚金牌，将继续占据第六名的位置。在伦敦举行的场地自行车锦标赛上，德国获得了 1 块额外的奖牌，并在男子和女子凯林赛中获得了金牌。不过 2015 年世锦赛德国运动员获得的女子冲刺赛冠军今年拱手让与中国。

澳大利亚和法国在 2016 年初均丢掉了 3 个世界冠军。澳大利亚人奖牌数量下降了 3 块，而法国则下降了 2 块。

法国并没能保持住去年获得的成绩，2015 年，法国在场地自行车锦标赛上获得了 6 个前八名和 3 块金牌。2016 年，前八名的数量未变，但是仅获得了 1 枚银牌。不过在帆船项目上，法国仍然保持着一定的优势。

澳大利亚也没能保持 2015 年场地自行车锦标赛所获得的成绩，在 2016 年的比赛中，仅获得了男子追逐赛的金牌。在帆船项目中，去年澳大利亚获得的 470 级冠军今年被法国夺取。

前八名之后，新西兰和韩国的金牌数量仍为 10 块，与 2015 年底相同，所以排名不变。详情请登录：

<http://www.insep.fr/fr/actualites/projection-jo-rio-2016-mars-2016-tableau-des-m%C3%A9dailles>

---

关注我们的微信平台

方便获取信息





## 六种浪费运动员时间的流行力量训练

在健身房经常可以见到拥有六块腹肌、宽肩厚背的“猛男”，这身肌肉看起来很强悍，但是并不一定能够令他在运动场上占据优势。人体并不是将一些看起来很美的部件简单地堆砌起来，基于这一理由，那些用于打造夸张肌肉的训练方法甚至可能会损害运动能力。运动员必须知道如何让这些部件运转流畅，而这一点比任何一个部位的外观更重要。

对于运动员而言，如果不是从事健美运动，就不需要遵照健美的训练方法。但不幸的是，很多流行的练习方法正是由健美训练方法发展而来，而依照这些方法发展出来的肌肉往往是中看不中用，无法更为有效地执行竞技所需的动作。

运动训练领域的顶级专家 Lee Boyce、Alan Stein、Sean Hyson 和 Steve Grosso 将帮助大家剔除那些华而不实、浪费时间，甚至会影响运动能力发展的训练方法。几位专家一致认为如下六种训练方法最应该被剔除，同时他们还列举了适宜的替代方法。

### 1. 提踵 (Calf Raises)

谈到提踵被剔除的原因，《男士健康 (Men's Fitness)》杂志主编、《101 项最佳训练方法 (101 Best Workouts Of All Time)》一书的作者 Sean Hyson 解释道：“对小腿肌肉进行直接训练是错误的。提踵训练固然可以增加小腿肌肉体积，但是会让这个部位的肌肉习惯于在跑步或跳跃时收缩膨胀。过度收缩的小腿肌肉会导致疼痛，让运动员无法继续比赛，而且会降低运动效率。”

同时他还对替代训练方法提出了建议：“运动员应该顺其自然，小腿肌肉在负重深蹲、跳绳时都能练到，在进行专项训练时收效更加。”

### 2. 下斜式卧推 (Decline Bench Press)

需要剔除的原因：多伦多的训练师 Lee Boyce 解释道：“下斜式卧推确实是有效的增肌方法，但是对于运动员而言并不一定有用。”下斜式卧推固然可以让肌肉变得更强大，但是“运动员可以选择更为有效的方法来锻炼胸部肌肉。”不妨这样看这个问题：在运动场上几时见过运动员脚部固定，屈膝背靠，双臂向上推举物体？根本就没有过。

Lee Boyce 推荐站姿拉力器滑轮推（比如站姿单臂滑轮推），这样的动作跟赛场上的实际动作，比如橄榄球场上推开防守球员，的相似度更高。

### 3. 腿部推蹬 (Leg Press)

需要剔除的原因：Steve Grosso（认证体能师）说：“推蹬动作的功能性很低，该动作虽然可以强化一些肌群，但是仅限于特定的活动范围之内。”

Grosso 推荐的替代训练方法：单腿前蹲。在运动场上单腿发力蹬伸的动作更为常见，而此种方法则可以强化你做此类动作的能力。

#### 4. 二头肌屈臂练习 ( Bicep Curls )

需要剔除的原因：你很少仅利用二头肌拉举重物，多数情况下，都是背部更大更强的肌肉主要发力，而二头肌则仅仅起到辅助作用。“体能教练将二头肌练习引入运动员的训练日常中往往是为了让他们开心。” Hyson 说道：“换句话说，运动员们愿意做二头肌练习。更粗壮、线条更清晰的手臂让他们看起来更加威猛，会让他们产生心理优势。但是就运动成绩而言，其实二头肌则几乎没什么贡献。”

应该选择的替代训练方法：“二头肌屈臂练习并不是提升手臂肌群力量的有效手段”，“更强团队 ( Stronger Team )”网站的老板、前麦当劳全美高中明星赛选手力量与体能教练 Alan Stein 介绍道：“想要更大更强的二头肌？引体向上是个不错的选择。同时，应再结合一些哑铃或杠铃提拉练习。”

#### 5. 器械腿部屈伸 ( Machine Leg Extensions )

需要剔除的原因：器械腿部屈伸确实可以锻炼四头肌，但是和本文所提及的其他一些应被剔除的练习方式一样，该方法对肌肉的训练局限于有限的关节活动角度。Stein 说道：“腿部屈伸同运动功能的关联度不大，因而就没必要做。”

应该选择的替代训练方法：Stein 推荐颈前蹲举和弓步下蹲，这两种练习方式均需要你维持身体平衡，而平衡能力则是运动中的关键素质。

#### 6. 史密斯器械练习 ( Smith Machine )

需要剔除的原因：“即便是刚参加训练的运动员也应该采用那些能迫使他们在空间中进行身体位置控制的训练” Grosso 说道。史密斯训练架上的练习做不到这一点。比如深蹲和硬拉这些通常需要动员全身配合来完成的动作，均因史密斯架的引入而被极大地削弱了效能。

应该选择的替代方法：在做大强度、大幅度训练动作时，运用可移动的器械。这样做会比在史密斯架上做困难许多，但是训练的要义正是追求更难。如果觉得难以完成，可以适当减轻负重。

北京体育大学图书馆编译

电话：010-62989418

电子邮件：xinxizixun9418@163.com