

一句话资讯

11月13日

本期内容

- 1 11月13日至11月14日资讯
- 2 第3届世界体育管理协会大会征稿启事
- 3 瑞典体育学院博士论文公开答辩
- 4 美发布第2版《美国人体育活动指南》

英格兰将举办最“包容”的世界杯联盟式橄榄球赛——2021年世界杯联盟式橄榄球赛（Rugby League World Cup）将在英格兰举办。届时将上演男子、女子和轮椅橄榄球比赛，将使这届比赛成为史上“最包容”的世界杯。

WADA 召开紧急会议——世界反兴奋剂机构理事会和执委会将在阿塞拜疆的巴库举行会议，预计会议将涉及俄罗斯反兴奋剂进展、明年的主席改选及要求该机构进行改革的呼声等问题。

世界体育学院开设世界冰壶学院——世界冰壶联合会（World Curling Federation）和世界体育学院（World Academy of Sport）将合作在今后5年建立世界冰壶学院以促进该项运动的发展。学院将开设教练、裁判、冰上技术、轮椅冰壶等课程，并在网页上提供在线资源。世界体育学院已与许多的国际联合会合作提供网络学习和培训。

UK Sport 总干事宣布退休——见证英国体育成绩跌宕起伏并带领英国体协（UK Sport）顺利转型的66岁总干事 Liz Nicholl 宣布将于2019年9月退休。

美雷诺-塔霍地区宣布不参与2030年冬奥会申办——雷诺-塔霍冬奥会联盟（Reno-Tahoe Winter Games Coalition）宣布，由于美国大型赛事过于频繁，难以找到赞助商，将不参与2030年冬奥会和冬残奥会的申办活动。

11月14日

卡尔加里申奥最终止步——据非正式结果显示，在11月13日结束的由30400人参与的全民公投中，54.6%的卡尔加里市市民反对申办2026年冬奥会和冬残奥会，卡尔加里成为又一个退出申办的城市。目前2026冬奥会的申办城市只剩下了瑞典的斯德哥尔摩与意大利的米兰-科尔蒂纳丹佩佐。

美国成为国际电子竞技联合会第49个成员——国际电子竞技联合会（IeSF）全体大会上，各成员国联合会投票接受美国电竞联合会（USEF）成为其正式会员。

Scott 事件后续——WADA 宣布，刚刚结束的调查显示，WADA 执委会并未在撤销对俄制裁的执委会会议上对 Beckie Scott 有霸凌的行为，但是鉴于指控的“严重性”，WADA 将执行第二轮调查。有关事件前因，请参阅第 [45](#)、[46](#) 期资讯。

“刚刚结束的调查显示，WADA 执委会并未在撤销对俄制裁的执委会会议上对 Beckie Scott 有霸凌的行为，但是鉴于指控的“严重性”，WADA 将执行第二轮调查。”

——Scott 事件后续

通知消息

第 3 届世界体育管理协会大会征稿启事

世界体育管理协会 (WASM) 将于 2019 年 10 月 16 日-19 日在智利的圣地亚哥召开第 3 届会议。本次会议的主题是“体育管理的世界之声 (The World Voice of Sport Management)”。会议将汇聚全球各地的学生、学者和从业者, 分享有关全球体育产业的专业技能和知识。目前会议正在征集稿件, 截稿日期至 2019 年 3 月 1 日。详情请戳: <http://www.wasm2019.com/>

任何问题可询问会务组成员:

Dr. Brenda G. Pitts, DrBrendaPitts@gmail.com

Dr. James J. Zhang, jamesz48@uga.edu

瑞典体育学院博士论文公开答辩

11 月 15 日, 瑞典体育学院 (Swedish School of Sport and Health Sciences) 博士 Daniele Cardinale 为进行其博士论文公开答辩, 发布了论文介绍性章节。其论文题目为《线粒体呼吸功能在调节人类氧摄取和表现中的意义 (The significance of mitochondrial respiratory function in regulating oxygen uptake and performance in humans)》。

论文链接: <http://gih.diva-portal.org/smash/get/diva2:1256581/FULLTEXT02.pdf>

论文版权归作者 Daniele Cardinale 所有。

PS: <http://gih.diva-portal.org/smash/search.jsf?dswid=3752> 网站是瑞典体育学院出版物数据库, 可供各位老师同学参考。

热点关注

美发布第 2 版《美国人体育活动指南》

美国卫生及公共服务部 (HHS) 疾病预防和健康促进办公室于 11 月 12 日发布了第 2 版《美国人体育活动指南 (Physical Activity Guidelines for Americans)》(后简称《指南》)。HHS 发言人表示, 美国只有不到三分之一的成年人和五分之一的青少年达到了新《指南》的要求。和《指南》一同发布的科学报告中指出, 未达到《指南》建议的有氧运动量会导致每年 1170 亿的医疗保健开支, 并占早猝比例的 10%。

第 2 版《指南》基于最新的科学证据, 证明体育能带来比以前所知的更多健康益处。第 2 版《指南》包括以下 10 个重点:

1. 基于研究证据, 对成年人和 3-17 岁的少年儿童提出了安全进行体育活动以保持健康的建议。首次提出对 3-5 岁学龄前儿童体育活动的建议, 对 6-17 岁少年儿童、成年、老年、孕期和绝经后女性、慢性病患者和残障人的体育活动建议进行了升级;
2. 针对 3 至 5 岁儿童的新指南规定, 学龄前儿童应全天保持活跃, 以促进生长发育。照顾这个年龄段儿童的成年人应该鼓励其每天至少玩耍 3 小时以上 (轻度、中度或剧烈强度);

3. 对于 6 至 17 岁青少年，建议体育活动量没有变化，仍是每天需要至少 60 分钟的中度至剧烈活动，这样他们才能从中获得最大的健康收益。同时，他们还需要能够锻炼肌肉和骨骼的活动，比如在游乐场设备上攀爬、打篮球和跳绳；
4. 对于成年人的建议体育活动量也没有变化。为了从体育活动中获得最大的健康益处，成年人每周至少需要进行 150 到 300 分钟的中等强度有氧运动，如快走或快步舞。成年人还需要每周至少 2 天的肌肉强化运动，如举重或俯卧撑；
5. 第 2 版《指南》基于最新的科学证据，了解到体育活动可以带来更多健康益处，并了解到如何更容易地实现这些益处。证据表明，体育活动所能达到的益处独立于其他健康行为，如良好的营养；
6. 针对成年人的首要关键建议是多动少坐。最新证据表明久坐不动的行为与心脏病风险、高血压风险和全因死亡率增加之间存在密切关系。所有体育活动，特别是中度到剧烈的活动，都可以帮助抵消这些风险；
7. 任何体育活动都有健康益处。人们可以从少量中度到剧烈的体育活动中受益。第 1 版《指南》指出，只有持续 10 分钟以上的体育活动才能达到标准。第 2 版删除了这一要求，以鼓励人们在一天中更频繁地活动；
8. 新证据表明，体育活动对健康有即时益处。例如，减少焦虑、降低血压并提高睡眠质量和胰岛素敏感性；
9. 随着时间的推移，人们了解到，达到《指南》中的建议可以带来更长远的健康益处（带*为新发现的体育活动益处）：
 - 体育活动可以帮助改善年轻人的认知*，骨骼健康、体态和心脏健康，还可以降低抑郁的风险；
 - 体育活动有助于成年人预防 8 种类型的癌症（膀胱*、乳房、结肠、子宫内膜*、食道*、肾*、胃*和肺*）。可降低全因死亡率和罹患痴呆症（包括阿尔茨海默病*）、心脏病、中风、高血压、II 型糖尿病和抑郁症的风险，并改善骨骼健康、身体功能和生活质量；
 - 体育活动可以降低老年人跌倒受伤的风险*；
 - 体育活动可以降低孕妇产后抑郁的风险*；
 - 对于所有人群，体育活动可以降低肥胖的风险*并帮助人们保持健康的体重。
10. 新的证据表明，体育活动有助于应对更多已有的健康问题。例如，减轻骨关节炎患者的疼痛感、减缓高血压和 II 型糖尿病的发展、减轻焦虑和抑郁的症状、改善痴呆、多发性硬化、注意缺陷多动障碍和帕金森病患者的认知能力。

HHS 疾病预防和健康促进办公室同《指南》一同推出的还有一个名为“Move Your Way”的活动。该活动帮助卫生部门、国家组织、社区和其它体育活动的相关人员进一步向大众推广指南中的建议。

《指南》全文下载地址：

https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

《指南完整科学报告》全文下载地址：

<https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/>

Move Your Way 宣传活动地址：

<http://health.gov/PAGuidelines>