

## 本期内容

### 1 一句话资讯

2019年10月11日至  
16日资讯

### 2 通知消息

第15届国际奥林匹克  
研究研讨会征稿启事

### 3 热点关注

国际田联理事会多哈会  
议决议

### 4 科技前沿

菌蛋白增肌效果优于乳  
蛋白

短期全素膳食对健康的  
影响

### 5 他国动态

澳大利亚体协发布《澳  
大利亚人身体素质纲要》

运动可以帮助降低子宫  
内膜癌的发病率

## 一句话资讯

10月11日

**NOP 计划关闭**——由于 Nike 俄勒冈训练计划 (NOP) 主教练阿尔贝托·萨拉萨尔被美国反兴奋剂机构爆出兴奋剂丑闻, Nike 的首席执行官马克·帕克宣布将结束 NOP 计划。

**IPC 任命新执行主任**——曾参与过两届残奥会的美国运动员迈克·彼得斯正式成为国际残奥委会 (IPC) 执行主任, 他自 3 月起接替离任的泽维尔·冈萨雷斯成为国际残奥委会临时执行主任。

**SPORTEL 终身成就奖**——第 30 个 SPORTEL 终身成就奖授予了史上最伟大的 F1 赛车手阿兰·普罗斯特。他曾效力于雷诺、迈凯伦和法拉利车队, 并帮助车队获得过 4 次 F1 世锦赛桂冠和 51 次大奖赛冠军。

(下图: 阿兰·普罗斯特)



10月12日

**首届沙滩运动会开幕**——由国家奥委会协会 (ANOC) 主办、卡塔尔承办的首届世界沙滩运动会成功开幕。

**开启体育舞蹈亚运之路——**亚奥理事会（OCA）正式承认亚洲体育舞蹈联合会（DanceSport Asia）成为亚洲体育舞蹈项目的理事机构。该机构于今年 8 月刚刚成立，世界体育舞蹈联合会的 20 个亚洲成员国均已成为该联合会成员，这意味着体育舞蹈项目可能重回亚运会赛程。

**1:59 挑战成功——**34 岁的肯尼亚马拉松运动员艾略德·基普乔格在奥地利首都维也纳以 1:59'40"2 的成绩跑完了 42.195 公里的路程，成为首个在 2 小时内跑完全程马拉松的人。

### 10 月 13 日

**国土有界，人性无疆——**台风“海贝斯”致使在日本进行的橄榄球世界杯多场比赛被推迟或取消，加拿大橄榄球队的队员并没有躲在酒店中休息，而是在釜石市协助灾后救援工作。

**Unstoppable Biles——**美国体操名将拜尔斯在体操世锦赛最后一日的比赛中再获 2 枚金牌，世锦赛金牌总数达到了 25 枚，再次刷新体操世锦赛夺冠记录。

**再次改写马拉松历史——**就在基普乔格改写男子马拉松历史后 30 小时，肯尼亚女选手布丽吉特·科斯吉（Brigid Kosgei）再次改写马拉松历史。她在芝加哥马拉松赛上以 2:14'04" 的成绩打破了宝拉·拉德克利夫（Paula Radcliffe）保持了 16 年之久的马拉松记录，也突破了女子马拉松 2:15' 的界限速度。

### 10 月 14 日

**孙杨案听证会时间地点确认——**体育仲裁法庭宣布将于 11 月 15 日就世界反兴奋剂机构针对孙杨和国际泳联的上诉进行公开庭审，庭审将在瑞士蒙特勒（Montreux）的费尔蒙皇宫酒店会议中心进行。

**国际奥委会进行改组——**前首席财务官拉娜·哈达德被任命为首席运营官，负责统筹管理人力资源部、财务部、法律事务部、机构活动与服务部及机构安全部；克里斯托弗·卡罗尔将于 10 月 16 日开始掌管新设立的数字互动部；机构宣传与公共事务部将由克里斯蒂安·克劳领导；玛丽·萨罗瓦将负责合作与可持续发展部；安婕丽塔·特奥则从 10 月 1 日期开始负责奥林匹克文化遗产基金及奥林匹克博物馆。

**铁三联盟与水质测评公司签约——**国际铁人三项联盟（ITU）与加拿大水质监测公司 Tecta-PDS 签订协议，后者可在 12 小时内为铁三联盟提供快速可信的水体质量报告。

**费德勒抓住最后一次机会——**瑞士网球名将罗杰·费德勒宣布他希望参加 2020 年东京奥运会。明年 8 月 8 日将 39 岁的老费曾参加过 4 次奥运会，但仅在 2008 年

获得双打金牌，东京可能是他获得奥运男单金牌的最后一次机会。

## 10月15日

**更名启事**——英式橄榄球联赛国际联合会宣布，将其英文名称从“The Rugby League International Federation”改为“International Rugby League”，从今日起启用。



(下图：IRL 新 logo)

**朝韩男足在沉默中对决**——朝鲜与韩国男足之间的世界杯预选赛在平壤进行，这是自 1970 年起两国首次进行的正式足球比赛。平壤金日成体育场当天对球迷和外媒封闭，仅国际足联和亚足联的少数官员被允许进入球场。

**东京奥组委公布安保策略**——东京奥运会安保协调主管宫川孝之在新闻发布会上提供了有关东京奥运会期间安保举措的最新消息，组织方将采用最新技术将安全威胁降至最低。

**WCF 问卷调查结果出炉**——国际冰壶联合会 (WCF) 对 46 个成员协会的 290 名冰壶运动员针对比赛局数、长度和与教练员的互动等问题进行的问卷调查结果出炉。下一步 WCF 将根据该调查结果讨论是否对比赛进行调整。详情见：

<https://worldcurling.org/2019/10/athlete-survey/>

**国际网联发布调查报告**——国际网球联合会今天发布了《2019 年全球网球报告》，这是有史以来针对全球网球运动参与和表现进行的最大规模的调查报告。详情见：

[https://www.itftennis.com/news/313082.aspx?dm\\_i=40YA,OLW0,52TRME,2WQX](https://www.itftennis.com/news/313082.aspx?dm_i=40YA,OLW0,52TRME,2WQX)

[H.1](#)

## 10月16日

**奥运耐力类比赛移至北海道进行**——国际奥委会宣布将把奥运马拉松和竞走项目移至气温更加凉爽的札幌进行。东京应对炎热天气的其它举措还包括：5000 米以上的田径长距离项目将在清晨开始、橄榄球比赛将在中午 12 点前完赛、山地自行车赛将推迟到下午 3 点后开始等。

## 通知消息

### 第 15 届国际奥林匹克研究研讨会征稿启事

国际奥林匹克研究中心 (ICOS) 与日本的东洋大学 (Toyo University) 将于 2020 年 7 月 17 日-18 日联合举办第 15 届国际奥林匹克研究研讨会。此次会议的主题为“**新兴科技与新兴体育项目**”，会议现正向在该领域有所涉猎的学者、科研人员、学生和从业者征集稿件。截稿日期为 2020 年 1 月 20 日，如有问题，请与国际奥林匹克中心负责人及秘书联系 aschneid@uwo.ca 或 mhellal@uwo.ca

详情见：

[https://www.uwo.ca/olympic/news/2019/15th\\_international\\_symposium\\_for\\_olympic\\_and\\_paralympic\\_research.html](https://www.uwo.ca/olympic/news/2019/15th_international_symposium_for_olympic_and_paralympic_research.html)

## 热点关注

### 国际田联理事会多哈会议决议

据国际田联网站报道，国际田联理事会在多哈召开 2 次会议，并在会上做出如下决定：

#### 营销与广告规则

服装营销与广告新规则提案将于 11 月交由委员会审议。规则建议如下：

- 增加徽标数量、改变其体积和布局；
- 为成员联合会及其国家队赞助商提供更大的灵活性和更多的机会在服装上展示其徽标；
- 在国际田联系列赛事 (World Athletics Series) 中的服装广告套件需经过审议通过；
- 在非国际田联赛事中给予运动员及其个人赞助商更大的灵活性和更多的机会展示其徽标；
- 放宽对于鞋类及其它服装配饰的要求。

#### 《变性运动员参赛资格条例》

审议通过的《变性运动员参赛资格条例》将取代 2012 年施行的《性别变更条例》，自 2019 年 10 月 1 日起生效。变性女运动员不必再提供新性别的法律认证，但需签署声明，说明其性别身份是女性。在被宣布为合规之前，申请者至少需要连续 12 个月保持血清睾酮浓度低于 5nmol/L (此前规定为 10nmol/L)，且必须保持血清睾酮浓度低于该水平，才能获得参与女性类别比赛的资格。

暂停加蓬田径联合会的资质。

指派《变性运动员参赛资格条例》专家组的国际医学专家、田径诚信小组理事会任命小组成员和理事会成员。

更多详情见 <https://www.iaaf.org/news/press-release/iaaf-council-219-decisions>

## 科技前沿

### 菌蛋白增肌效果优于乳蛋白

艾塞克特大学（University of Exeter）的一项研究表明：**菌蛋白食品在运动后增肌方面的功效要优于乳蛋白。**

该研究选取 20 名有运动训练基础的青年男性，对其在静息状态和较高强度抗阻运动后对不同蛋白补剂的消化过程以及血液中氨基酸的浓度进行了评估。这些受试者在测试中被分为乳蛋白和菌蛋白组，蛋白补剂摄入后数小时内的肌肉增长率则通过同位素标记法来测定。

研究结果表明，**乳蛋白组的肌肉增长率升高了 60%，而菌蛋白组的肌肉增长率则两倍于此。这表明菌蛋白制品是理想的增肌蛋白来源。**

研究人员认为对于那些希望选择非动物性蛋白来维持肌肉质量或训练水平的人来说，菌蛋白显然是理想的选择，并希望在接下来的研究中探究菌蛋白对不同人群和长期训练的效果是否如同上述结果一样理想。

目前英国营养基金会已经将菌蛋白列入适合日常生活和运动训练需要的优质食用蛋白推荐名录。如今英国居民日常蛋白摄入量中有 1/3 依靠肉类，而**继续提高肉类摄入或将对公共健康和环境构成严重影响，因此很有必要开发替代性蛋白来源，而菌蛋白正是理想的候选者。**

参考文献：

University of Exeter. (2019, July 3). **Quorn protein builds muscle better than milk protein.** *ScienceDaily*. Retrieved September 28, 2019 from [www.sciencedaily.com/releases/2019/07/190703121431.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2019/07/190703121431.htm)

### 短期全素膳食对健康的影响

最近发表于欧洲糖尿病研究协会（EASD）巴塞罗那（9 月 16-20 日）年会上的研究成果表明，**16 周的全素膳食可以增进肠道益生菌数量，从而对体重、体成分以及血糖控制产生积极影响。**该研究招募了 147 名受试者，其中 86% 为女性、14% 为男性，年龄为 55.6±11.3 岁。受试被随机分成低脂素食组（73 人）和无饮食改变对照组（74 人），进行为期 16 周的饮食干预。研究人员在 16 周干预前后

分别对受试进行了肠道菌群组分（uBiome 套件）、体成分（双能量 X 光法）、胰岛素敏感性（PREDIM 指数）检测。

测试表明全素膳食组肠道中普拉梭菌的丰度和脆弱拟杆菌的相对丰度分别上升 4.8%和 19.5%。而两种菌群的丰度同体重、体脂量、内脏脂肪量间呈现负相关关系。脆弱拟杆菌的丰度同胰岛素敏感性呈正相关关系。

该研究对肠道菌群变化同体重、体成分以及胰岛素敏感性变化间的联系进行了探索，并证实植物源膳食可以诱导肠道菌群变化，而这一变化又同体重、体脂量以及内脏脂肪量的降低以及胰岛素敏感性的提升之间存在关联。

该团队计划对全素膳食同等热量的标准饮食对糖尿病患者的相关指标的影响进行研究，以便将热量摄入减少对体重、体成分等指标的影响同全素膳食的影响区分开来。此外他们还希望在后续研究中扩大受试样本量。

参考文献：

Diabetologia. (2019, September 16). **Short-term study suggests vegan diet can boost gut microbes related to body weight, body composition and blood sugar control.** *ScienceDaily*. Retrieved September 28, 2019 from [www.sciencedaily.com/releases/2019/09/190916185819.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2019/09/190916185819.htm)

## 他国动态

### 澳大利亚体协发布《澳大利亚人身体素养纲要》

据澳大利亚体协 10 月 15 日报道，澳大利亚体育协会（Sport Australia）发布《澳大利亚人身体素养纲要（后简称纲要）》并发布相应《立场声明》，旨在通过体育活动提升所有澳大利亚人的生活质量。

澳大利亚政府和体育委员会此前曾发表[共识声明](#)，将身体素养定义为“可在动作和身体活动中习得和运用的终身全面素养。它反映了身体、心理、认知和社交综合能力的持续变化。对于帮助人们通过体育运动获取健康、充实的生活至关重要。拥有身体素养的人可以在整个生命周期中根据自身的情况和背景，利用身体、心理、认知和社交综合能力完成促进健康的动作和身体活动。”

此次发布的《纲要》从身体、心理、认知和社交四大方面中确定了 30 个要素，并通过简单、分阶段的方法帮助人们了解每个要素的发展过程。该《纲要》借鉴了本土和国际上的实践经验，并受到了澳大利亚课程评估和报告机构（Australian Curriculum, Assessment and Reporting Authority）和相关研究的启发。

《纲要》全文链接：

[https://www.sportaus.gov.au/\\_data/assets/pdf\\_file/0019/710173/35455\\_Physical-Literacy-Framework\\_access.pdf](https://www.sportaus.gov.au/_data/assets/pdf_file/0019/710173/35455_Physical-Literacy-Framework_access.pdf)

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  <b>身体方面</b><br>人们可通过运动习得并可运用其中的技巧和适应性。        | <ul style="list-style-type: none"><li>• 动作技巧</li><li>• 使用器械移动</li><li>• 物体操控</li><li>• 协调性</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 平衡能力</li><li>• 柔韧性</li><li>• 灵活性</li><li>• 力量</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 肌肉耐力</li><li>• 心肺耐力</li><li>• 反应时</li><li>• 速度</li></ul> |
|  <b>心理方面</b><br>人们对运动的态度和情感及这些态度和情感对其信心和动力的影响。 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 参与与享受</li><li>• 信心</li><li>• 动力</li><li>• 归属感</li></ul>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• 自我知觉</li><li>• 自我调节 (情感)</li><li>• 自我调节 (身体)</li></ul>  |  |
|  <b>社交</b><br>人们在运动中与他人的互动。                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• 关系</li><li>• 合作</li><li>• 道德</li><li>• 社会与文化</li></ul>       |   |  |
|  <b>认知方面</b><br>人们对运动的方式、原因和时间的理解。             | <ul style="list-style-type: none"><li>• 对内容的理解</li><li>• 安全与风险</li><li>• 规则</li><li>• 判断</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• 战略与计划</li><li>• 战术</li><li>• 感性认知</li></ul>             |  |

(4 大方面 30 个要素)

## 运动可以帮助降低子宫内膜癌的发病率

据澳大利亚运动科学学会 (ESSA) 网站 9 月 17 日报道, 澳大利亚为子宫内膜癌多发国家, 2019 年有 3000 多名澳大利亚妇女被诊断为子宫内膜癌, [澳大利亚癌症研究机构的最新证据表明, 有三分之一的子宫内膜癌是由可以避免的危险因素引起的](#)。ESSA 首席执行官阿妮塔·霍布森-鲍威尔说, 澳大利亚癌症机构列举了 30 个子宫内膜癌的危险因素, 其中超重和肥胖是一个重要危险因素, 有超过四分之一的子宫内膜癌患者体重指数超过健康水准。运动生理学家安娜-露易丝·摩尔的解释是, 大约 6% 的病例属于缺乏运动, 11% 属于糖尿病, 显然, 增加运动可以整体上减小患子宫内膜癌的风险, 研究表明, 参与大量高强度体育活动的妇女患子宫内膜癌的机率比不爱运动的妇女要低 20%。

ESSA 在近期发布的[立场声明](#)中认为, 经过认证的运动生理学家可以利用自己的知识和技能为癌症等患病者提供运动处方, 指导他们开展适当的运动, 减小子宫内膜癌的发病风险。经过认证的运动生理学家可以成为癌症护理团队的重要成员, 这一立场得到了澳大利亚临床肿瘤学学会的支持。目前, 在澳大利亚全国有 5000 多名经过认证的运动生理学家。

### 反兴奋剂警示录

美国雪橇选手凯勒·艾力森由于拒绝提供尿样被美国反兴奋剂机构禁赛 4 年。

美国游泳运动员、两届奥运会游泳金牌得主康纳·德威尔因被查出体内插入睾酮胶囊而受到 20 个月的禁赛处罚

摩洛哥半马选手穆斯塔法·艾尔阿齐兹由于促红细胞生成素（EPO）阳性被国际田联田径诚信小组（AIU）禁赛 4 年。

36 岁的肯尼亚马拉松运动员菲利普·桑加·基穆塔伊被查出睾酮阳性，并面临 4 年的禁赛。

印度田径选手尼尔玛·雪兰由于类固醇阳性被田径诚信小组（AIU）禁赛 4 年，并剥夺她在 2017 年获得的两枚亚锦赛金牌。

北京体育大学图书馆编译

执行主编：孔小燕

编辑：宁真实

2019 年 10 月 17 日