

## 一句话资讯

### 本期内容

11月14日

#### 1 一句话资讯

2019年11月14日  
至21日资讯

**国际冰球联合会启动法律援助计划**——该计划向无力承担诉讼费用的运动员、教练员、官员和会员协会免费提供法律支持。从2019-2020国际赛季起，上述人员可就反兴奋剂、比赛作弊和冰上犯规等寻求法律援助。

#### 2 通知消息

马尔默大学招收2  
名博士研究生

**ASOIF 开始第三轮治理审查**——夏奥项目联合会总会（简称ASOIF）向其成员联合会发放了治理水平调查问卷，此次的问卷中首次包含了防止骚扰与虐待、数据保护和反托拉斯规则的问题。

#### 3 他国动态

德国增加对竞技体育  
的投入

德国发布新版《学  
校体育总纲》

**首届ATP杯参赛队全部产生**——首届ATP杯将有24个国家参加，网球世界排名前30的男子球员中有26名将代表自己的国家出征。ATP杯被视为国际网球联合会（ITF）改制后的戴维斯杯的对标赛事。

#### 4 科技前沿

体能在停训后的  
“保鲜期”最长可  
以有多久？

蛋白补剂并不能增  
强耐力训练的效果

**孙杨听证会结束**——孙杨在体育仲裁法庭的听证会中例数现行反兴奋剂检查过程中的不足，陈述事发当晚的情况，希望法庭能够做出正确裁决。听证会的中英文翻译成为槽点，最终裁决可能1月出炉。

11月15日

（图：孙杨与母亲 ©Flipboard）



**66**——波士顿咨询集团日本分公司（BCG Japan）成为东京2020奥组委第66个本土官方合作伙伴，公司将负责战略咨询、项目管理、规划和管理咨询。今年早些时候，东京奥组委的本土赞助金额已经超过了30亿美元，远超2012年伦敦奥运会的11亿美元。

**兴奋剂贩售大鳄落网**——被认为是世界上最大的非法类固醇药物销售网的公司老板雅各布·斯波隆·菲尔德在英国被判处 5 年 4 个月的监禁。英国犯罪防范机构在英国反兴奋剂机构的协助下，经过为期 5 年的调查，证实该公司分几十次非法从印度运往欧洲约 42 吨类固醇药物，这些药物主要在健美健身市场销售。

**世界轮滑联合会召开首次峰会**——由于滑板运动成为 2020 年东京奥运会的项目，世界轮滑联合会（World Skate）在里约热内卢召开了首次联合会峰会。峰会探讨了滑板运动当中的性别平等、裁判资格和运动员安全等问题。

### 11 月 16 日

**堪比谍战片**——世界反兴奋剂机构副主席、来自挪威的琳达·希兰（Linda Helleland）在她的新书《纯洁的体育、肮脏的比赛（Ren idrett, skitne spill）》中披露，在俄罗斯兴奋剂丑闻曝光后的一段时间内，代表俄罗斯利益的挪威公司曾对其开展过间谍活动。希兰自 2016 年 11 月开始担任世界反兴奋剂机构副主席，她在俄罗斯问题上态度强硬，在去年 9 月执委会塞舌尔会议上就恢复俄罗斯反兴奋剂机构合法地位表决时她是投反对票的两位官员之一。

**马蒂钦连任 FISU 主席**——奥列格·马蒂钦（Oleg Matytsin）作为唯一的候选人连任国际大学生体育联合会（FISU）主席，并确认了未来四年的执委会成员。

**FISU 将更改会徽**——国际大学生体育联合会（FISU）在全体大会上确认将从明年 1 月开始启用新的会徽。新会徽将原有会徽中代表五大洲的五色星融入“U”字当中，主席马蒂钦表示，更改新会徽是该组织现行全球战略的重要组成部分。

**英国运动员要求英奥协修改《规则 40》**——在国际奥委会、德国、美国和澳大利亚修改《规则 40》，放宽奥运赞助限制后，20 多名英国备受瞩目的运动员要求英国奥林匹克协会（BOA）放宽其“不公正和不公平”的奥运赞助规定。

**西班牙的索里亚将举办首个 World Athletics 国际赛**——在西班牙索里亚举办的国际越野赛将成为国际田联英文更名后首个以“World Athletics”冠名的国际赛事。

### 11 月 17 日

**国际田联宣布 2020 年将提供 250 万美元用于路跑赛事的反兴奋剂斗争**——此举排除了要求赛事组织方、运动员管理方和运动员分摊赛外检查费用的猜测。除了药检，国际田联还可能会将经费用于教育和调查，今年 12 月将会在金牌选手辈出的埃塞俄比亚和肯尼亚举办培训。

### 11 月 18 日

**佛山将举办奥运女篮资格赛**——随着中国女篮在亚太区预选赛突围成功，中国女



篮将在广东的佛山、比利时的奥斯坦德、法国的布尔日争取最后三个奥运名额之一。男篮最后三支入围球队将在加拿大的维多利亚、克罗地亚的斯普利特和立陶宛的考纳斯决出。

**WADA 更新有关俄罗斯问题的最新信息**——独立合规审查委员会（CRC）已经于11月17日进行了会晤，审议情报和调查部和独立法医专家的报告并正式向执委会提交建议。WADA执委会将于12月9日举行会议，对这些建议进行商讨。

**2026 冬奥协调委员会成立**——国际奥委会宣布组建2026年米兰科尔蒂纳冬奥会协调委员会，委员会主席由芬兰运动员萨里·埃赛亚（Sari Essayah）担任，其它9名成员分别代表国际奥委会、奥委会运动员委员会、国际单项联合会和国家奥委会。

**爱彼迎成为 TOP 合作伙伴**——爱彼迎（Airbnb）以5亿美元的金额与国际奥委会签订9年协议，期间涵盖5届奥运、冬奥，并通过IOC-IPC合作协议自动成为国际残奥委会（IPC）合作伙伴。新创立的Airbnb奥运选手体验计划将为运动员提供新的收入来源。



（Airbnb 联合创始人乔·盖比亚与巴赫 ©IOC）

**AIBA 寻求律师援助**——著名体育律师弗朗索瓦·卡拉德（François Carrard）将协助国际拳击协会（AIBA）进行组织章程的变更，以此作为改善其机构治理的最新尝试。卡拉德将审查会员协会递交的提案，并“根据善治标准和国际最佳案例提出修改意见”。

**大通公园将作为马拉松起点和终点**——被移至札幌进行的马拉松和竞走项目将以该市著名景点大通公园（Odori Park）作为起点和终点，但具体的比赛路线尚未确定。

## 11月19日

**IPC 欢迎爱彼迎成为合作伙伴**——国际残疾人奥林匹克委员会（IPC）主席安德鲁·帕尔森对爱彼迎成为IPC合作伙伴表示欢迎，并希望通过Airbnb奥运选手体验计划为残奥运动员带来更多益处。

**法国电力成为巴黎奥运第二个高级合作伙伴**——法国电力集团（EDF）继法国BPCE银行集团之后与巴黎2024奥组委签订合作协议，成为奥运会电力和燃气官方供应商。





(图：新国立竞技场 ©japantimes)

**新国立竞技场竣工**——日本体育委员会（JSC）宣布，东京奥运会主会场新国立竞技场的建设工作已经全部完成，将在进行完最后的验收后于11月30日正式交付JSC。该建筑2016年12月动工，在1964年东京奥运会主会场的基础上改造而成，可容纳60000名观众，建筑花费1570亿日元。

## 11月20日

**酒店业不干了！**——法国酒店及相关行业工会（UHIM）酒店业分会主席洛朗·杜克对《费加罗》报表示，国际奥委会与爱彼迎签署合作协议非常“不合时宜”，法国酒店业将暂停与巴黎2024奥组委的合作。

**东京奥运拳击项目将更加公正**——国际奥委会接受拳击项目工作小组的建议，将在东京奥运会拳击比赛每一回合结束时都显示双方得分，借此提升拳击项目的清晰度、透明度和诚信度。另外，比赛的裁判员和评判员将从国际奥委会拳击项目工作组的合格人员库中选出，并随机分配执裁比赛。详情见链接：

<https://www.olympic.org/news/transparency-highlighted-in-tokyo-2020-olympic-boxing-regulations>

**国际曲联公布职业联赛日程**——国际曲棍球联合会（FIH）确认2020年曲棍球职业联赛（FIH Pro League）比赛时间及场地，比赛将在11个国家的20个赛场中进行。详情见链接：

<https://www.fihproleague.com/men/all-matches/>

**曼谷实验室被暂停资质**——由于不符合国际实验室标准（ISL），曼谷实验室被世界反兴奋剂机构吊销资质6个月。

**各界不满钻石联赛“瘦身”的决定**——由于此前国际田联（World Athletics）宣布削减旗下钻石联赛比赛项目的决定，铁饼、三级跳、3000米障碍赛和200米项目被判出局。全球投掷项目联盟（Global Throwing）、美国田径联合会运动员咨询委员会和多个田径联合会提出反对意见。全球运动员协会（Global Athlete）对此举表示支持，并呼吁国际田联重新考虑这一决定。

## 11月21日

**俄田联多名官员被AIU指控**——国际田联田径诚信小组（AIU）以妨碍反兴奋剂调查为由对俄罗斯田联多名高官提出指控，其中包括主席德米特里·什里亚赫金（Dmitry Shlyakhtin）和执行主任亚历山大·帕金（Alexander Parkin）。

俄国人立志消弭 AIBA 债务——经国际业余拳击协会 (AIBA) 执委会会议一致通过, 由俄罗斯拳击联合会秘书长乌马尔·克雷姆列夫 (Umar Kremlev) 担任 AIBA 发展、引资和营销委员会主席, 他将负责填补协会 1600 万美元的债务。

巴黎政客力挺酒店业——正处在竞选活动中的多名巴黎政界人士力挺法国酒店从业者, 表达对国际奥委会与爱彼迎合作的不满。主管体育、旅游和奥运会的副市长让·弗朗索瓦·马丁 (Jean-François Martins) 呼吁立法, 让酒店行业免受不公平竞争的侵害。

关注北京体育读大学图书馆  
微信公众号



方便获取更多信息

## 通知消息

### 马尔默大学招收 2 名博士研究生

瑞典马尔默大学 (Malmö University) 体育科学部人文社会学方向招收 2 名博士研究生, 尤其欢迎对环境问题和可持续发展问题或儿童青少年体育选材、职业化培养问题有兴趣和有所涉猎的申请者。报名截止日期为当地时间 2020 年 1 月 17 日。详情见链接:



[http://web103.reachmee.com/ext/I005/1015/job?site=6&lang=SE&validator=df9f5539db53eab37b3e3087d2a2669b&job\\_id=1165](http://web103.reachmee.com/ext/I005/1015/job?site=6&lang=SE&validator=df9f5539db53eab37b3e3087d2a2669b&job_id=1165)

## 他国动态

### 德国增加对竞技体育的投入

11 月 15 日结束的德国联邦议院会议中, 预算委员会决定提高 2020 年对德国竞技体育的投入。

自德国竞技体育改革以来, 德国联邦内政部 (BMI) 对体育的投入已经翻了一番, 达到了 2.65 亿欧元。此次追加的 3000 万欧元令德国奥林匹克与体育联合会 (DOSB) 感到非常欣喜。DOSB 方面表示, 内政部对体育的投入令德国奥运项目和非奥运项目协会均得到了加强。主席阿方斯·霍曼 (Alfons Hörmann) 表示: “有 1000 万欧元的投入专门用于非奥运项目协会发展, 这在以前是很少被考虑到的。这表明了联邦内政部明确拓宽德国竞技体育广度的决心。”



而对于德国的奥运项目协会来说，投入的持续增加会为德国运动员在东京 2020 年奥运会和北京 2022 年冬奥会铺就成功之路，也是进一步成功实施竞技体育改革的保障。

除了对于竞技体育的投入外，**德国反兴奋剂机构也从体育经费中获得了 150 万欧元的拨款**，这些费用将用于替代以前自筹资金进行检测的方式。霍曼表示，此举缓解了那些自负盈亏的协会的经济压力。

另一个里程碑是**退役运动员支持计划的施行**。自 2019 年起，将每年拨款 270 万欧元用于为现役运动员缴纳法定养老保险。此前，运动员在竞技生涯中需要自行付款缴纳。

DOSB 成立于 2006 年 5 月 20 日，由德国体育联合会（German Sports Confederation）和德国国家奥林匹克委员会（National Olympic Committee for Germany）合并而成。



### 德国发布新版《学校体育总纲》

11 月 15 日，在汉堡举行的德国体育教师协会（DSLTV）会议上，发布了新版《学校体育总纲（Memorandum Schulsport）》。《总纲》的更新工作由 DSLTV 牵头，德国体育科学协会（dvs）、学校体育科学协会（FSW）和德国奥林匹克与体育联合会（DOSB）合作进行。该总纲旨在从教育政策及科学研究方向着手，加强对体育教师的培养工作，进一步推广德国的学校体育。

《总纲》包含四个部分：1) 学校体育的背景；2) 学校体育的方向；3) 加强体育教师培养和学校体育相关研究；4) 对不同相关机构的要求。

详情见链接：

[https://www.sportwissenschaft.de/fileadmin/pdf/download/Memorandum\\_Schulsport\\_2019.pdf](https://www.sportwissenschaft.de/fileadmin/pdf/download/Memorandum_Schulsport_2019.pdf)

## 科技前沿

### 体能在停训后的“保鲜期”最长可以有多久？

作者：斯坦福大学骨外科临床助理教授戴夫·K·米什拉（Dev K. Mishra）

主要观点：

- 无论是按计划亦或意外，停训都是不可避免的，不应把停训妖魔化；

- 对于持续锻炼的业余爱好者来说，2-3 周的休息时间可以被接受，对力量和心血管适能不会有明显削减。

停训让很多人苦恼，他们担心自己辛苦努力之所得会迅速丢失。那么到底停训多少天或多少周才会对你的体适能水平产生显著影响？研究表明：对于 2、30 岁的人来说，停训 2-3 周后其力量和心血管适能依旧同停训前差别不大。

### 时长与年龄变量

短暂停训几日或者一周对于一个人的总体体适能水平的影响很有限，无论多大年纪都是如此。但如果超过一周，不同年龄层的差异就开始显现。年龄更小的人“保鲜期”更长，而年龄大的人则没那么幸运，他们的体能水平受停训时长的影响更大。

### 有氧适能：停训两周大体无碍

有关有氧适能损耗的研究有很多，尤其是针对 30 多岁人群的。研究发现，对于业余马拉松爱好者，通常停训 4 周以后心血管适能开始显著下降，8 周后下降就显得非常明显了。多年前还有一项研究表明，停训 2 周的影响总体可控，但超过 2 周，心血管适能就会开始下降。这一研究还发现血清量的下降是导致心血管适能下降的主要诱因。

### 力量：停训后可维持 3 周

有关力量水平在停训后是否能维持一段时间是一直存在争议的。专业举重运动员通常表示，即便停训几天也会导致力量明显下滑。但其他项目的业余和职业运动员的情况则是，停训 3 周大体可以接受。

“保鲜期”除了受年龄因素制约的同时，还受训练经历的影响。那些刚开始训练不久的人的心血管适能与力量的“保鲜期”较坚持训练多年者要短。

生活中总会出现一些打断训练或锻炼的日常计划的状况。人们应该正面看待停训，将其看作意料之外的休息恢复期，因为体适能的下降比人们通常认为的要来得更晚些。

## 蛋白补剂并不能增强耐力训练的效果

近年，对耐力运动中以及随后的蛋白摄入对生理性训练适应过程的影响的关注度始终在提升。本文旨在研究蛋白质补充对耐力训练对最大摄氧量（VO<sub>2</sub>max）以及耐力运动能力提升的影响。

研究采用双盲随机对照试验法，选取 60 名经常参与体育锻炼的男性进行为期 12 周每周 3 次的耐力运动训练。每次训练结束即刻以及整个训练期间睡前，要求被试人会服用蛋白质补剂（PRO 组）或等热量的碳水化合物安慰剂（PLA 组）。研究结果表明，两组间 VO<sub>2</sub>max、计时测试、肌肉耐力不存在显著性差异。

因此该论文认为对于经常运动的健康成年男性，耐力训练后即刻和睡前补充蛋白质对全身有氧能力和耐力运动的成绩提升并无增强作用。

参考文献：

Jonvik K L, Paulussen K J, Danen S L, et al. **Protein Supplementation Does Not Augment Adaptations to Endurance Exercise Training**[J]. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2019, 51(10): 2041-2049.

### 反兴奋剂警示录

肯尼亚马拉松运动员亚伯拉罕·基普顿（Abraham Kiptum）因生物护照异常被国际田联给予4年的禁赛处罚。

肯尼亚运动员塞洛斯·鲁托（Cyrus Rutto）因被查出使用禁药受到国际田联禁赛4年的处罚，今年4月鲁托被查出生物护照指标异常，他将无缘明年的东京奥运会和2021年在美国尤金举行的世锦赛。

毛里求斯羽毛球运动员凯特·富·昆恩（Kate Foo Kune）因兴奋剂违规被剥夺参加全非锦标赛决赛的资格。

日本游泳选手藤森丈晴（Takeharu Fujimori）由于被检出雄激素受体调节剂阳性，被日本反兴奋剂机构停赛四个月。

加拿大马术障碍赛选手妮可·沃克尔（Nicole Walker）由于被检出可卡因代谢物阳性被国际马术联合会禁赛。

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11月22日