

国际体育资讯第 170 期

一句话资讯

奥林匹克动态

#国际奥委会

12月29日，国际奥委会（IOC）主席托马斯·巴赫（Thomas Bach）发表2023年新年致辞。致辞中，巴赫把2022年形容为“既动荡又成功”。展望2023年“前奥运年”，巴赫表示巴黎奥运会预选赛将有助于“以新的和令人兴奋的方式”促进运动员和体育运动，而即将于6月在新加坡举行的首届奥林匹克电子竞技周将是国际奥委会“与年轻一代更深入接触的重要一步”。

#巴黎2024

12月29日，国际篮球联合会（FIBA）球员委员会对2024年巴黎奥运会在里尔举行小组赛表示担忧。委员会担心的主要问题是球场的健康和安全因素，以及里尔与巴黎之间的距离。

1月2日，巴黎奥运会网球男单项目将采取五局三胜制，其他场次比赛将沿用三局两胜制。

#米兰-科尔蒂纳2026

1月2日，意大利奥委会主席马拉戈表示，意大利过快的政局变化不利于米兰冬奥会的筹备工作，自2019年获得举办权以来，意大利已经更换了4任负责体育事务的部长或副部长，筹备工作需要更充分的合作和更好的连续性。

#国家和地区奥林匹克委员会协会

12月29日，国家和地区奥委会协会（ANOC）主席罗宾·米切尔（Robin Mitchell）发表新年致辞。他表示2022年是“给我们带来巨大欢乐和成就时刻以及一些重大挑战的一年”。他对2023年巴厘岛ANOC世界沙滩运动会表示期待。

国际联合会动态

#足球

12月29日，阿根廷因获得世界杯冠军，在国际足联（FIFA）的男子世界排名中上升至第二位，仅次于巴西。法国因获得世界杯亚军排名也上升至世界第三，季军克罗地亚排名上升至第七。加拿大排名下降最多，从第四十一位下降至第五十三位，丹麦队则从第十位下降至第十八位。

1月2日，国际足联主席詹尼·因凡蒂诺（Gianni Infantino）希望世界上每个国家都有一座以巴西传奇球员贝利命名的足球场以纪念已故球王对世界足球的贡献。

#田径

12月29日，国际田联主席塞巴斯蒂安·科（Sebastian Coe）就本月奥林匹克峰会一致决定“探索”亚奥理事会提出的让俄罗斯和白俄罗斯运动员参加亚洲区预选赛的提议发表评论，强调允许俄罗斯和白俄罗斯运动员参与国际比赛必须在“令人满意且公平”的前提下做出决定。在2023年3月收到俄罗斯特别工作组的报告前，国际田联不会对对俄政策真正做出任何决定。

#拳击

1月1日，国际业余拳击联合会（IBA）主席克里姆列夫（Umar Kremlev）提名任命俄罗斯拳击协会执行委员会的前成员阿巴卡罗夫（Abdulmutalim Abakarov）担任 IBA 副主席。此举引起外界对该组织治理透明度和被俄罗斯人主导的担忧。

#棒球/垒球

12月31日，世界棒、垒球联合会（WBSC）公布了年终垒球和棒球世界排名。日本在棒球世界排名中名列第一，女子棒球世界排名将从2023年开启；垒球方面阿根廷名列男子排名第一，美国名列女子排名第一。

#高尔夫球

12月27日，DP世界巡回赛首席执行官基思·佩利（Keith Pelley）当选国际高尔夫球联合会（IGF）董事长，安妮卡·索伦斯坦（Annika Sörenstam）连任该机构主席。

#滑雪/单板滑雪

1月1日，国际滑雪和单板滑雪联合会（FIS）主席约翰·埃利亚施（Johan Eliasch）发表年终致辞。致辞中称2022年虽然面对“相当多的挑战”，但仍然是“伟大的一年”，尽管受到疫情大流行的后续影响，但大多数赛事都能顺利举行，50多个国家和地区举办了7000多场赛事，2022年北京冬奥会是“非常特别的亮点”。联合会对受到财务冲击的国家和地区协会给予了1000万瑞士法郎（约合7461万元人民币）的特别分配款。

各国动态

#美国

12月27日，美国参众两院通过了体育项目中男女同工同酬法案，法案将在美国总统拜登签字后生效。该法案将赋予美国奥林匹克及残疾人奥林匹克委员会（USOPC）对违规的项目协会进行处罚的权力，并在未来各项目协会中为同工同酬赋予法律约束力。

12月29日，美国政府将从1月5日起实施新冠病毒检测要求。要求强制从中国、中国香港特别行政区和澳门特别行政区入境美国的所有2岁以上的人员在航班起飞前出示48小时内核酸结果，且包括从以上国家和地区取道首尔、多伦多、温哥华在10天内入境美国的所有人。这一要求将影响参与2023年FISU冬季大学生运动会的中国运动员。

#日本

12月29日，日本体育厅（JSA）推迟东京新国立竞技场的私有化计划。该体育场原计划于2022年下半年进行私有化，但目前当局将计划推迟至2024年，以安排体育场未来30年的运营计划。这一曾经承办东京奥运会和残奥会开闭幕式的场馆预计每年运营成本为24亿日元（约合

1.26 亿元人民币)，政府将提供每年 10 亿日元（约合 5243 万元人民币）的公共补贴。

#印度

12 月 26 日，印度奥委会（IOA）新组建的执委会在新任主席乌莎（PT Usha）的主持下召开首次会议，会议重点是 2024 年巴黎奥运会和残奥会的备战工作。



12 月 28 日，印度体育部长阿努拉格·塔库尔（Anurag Thakur）表示，印度当局已详细规划了在明年在孟买举行的国际奥委会会议上提出申办 2036 年奥运会和残奥会的路线图。

12 月 30 日，印度总统德鲁帕蒂·莫尔穆（Droupadi Murmu）向电子和信息技术部提出“将电子竞技纳入综合体育赛事的一部分”之后，电子竞技项目得到了印度政府的正式认可。

#巴西

12 月 29 日，巴西传奇足球运动员贝利去世，享年 82 岁。贝利代表巴西国家队出场 92 次，攻入 77 球，成为该国男子国际足坛并列最佳射手。1999 年，他被评为国际奥委会世纪最佳运动员，并于 2016 年获得奥林匹克勋章。



#俄罗斯

12月27日，俄罗斯副总理德米特里·切尔尼申科（Dmitry Chernyshenko）表示，尽管该国因俄乌冲突而受到制裁，但该国的体育运动并未被完全孤立。特别是该国在2022年北京冬季奥运会上的表现和与白俄罗斯、亚美尼亚、哈萨克斯坦和塔吉克斯坦等国举办的体育赛事及活动。明年俄罗斯将举办13000余场体育比赛，并加强与上合组织、金砖国家的合作。

12月27日，俄罗斯反兴奋剂机构将获得批准该国反兴奋剂规则的权利，这一权利原属于俄罗斯联邦体育部。这一变化主要为了迎合世界反兴奋剂条例的规定，推动俄罗斯反兴奋剂机构的合规进程。12月17日，世界反兴奋剂机构对俄罗斯反兴奋剂机构的2年制裁已经到期。

12月31日，俄罗斯足球协会（RFU）邀请欧足联（UEFA）成立工作组，研究俄罗斯俱乐部和国家队重返欧足联比赛，对于转至亚足联的讨论已经被搁置。

1月1日，俄罗斯反兴奋剂机构新任总干事维罗妮卡·罗吉诺娃（Veronika Loginova）表示，虽然俄罗斯反兴奋剂机构仍未被世界反兴奋剂机构（WADA）认定为合规机构，但俄罗斯仍将支付2023年捐款约120万美元（约合827.87万元人民币），费用将由俄罗斯联邦政府支付。

1月2日，俄罗斯“未来运动会”组委会为赛会设定了雄心勃勃的目标。该赛事将融合机器人技术、增强现实、虚拟现实和人工智能技术，总奖金将达到2500万美元（约合1.72亿元人民币），组织者将邀请来自256个国家和地区的2000余名参赛者参加，并预计赛事将有30亿次的观看量。

反兴奋剂动态

1月1日，世界反兴奋剂机构（WADA）的2023版违禁物质和方法清单正式生效，主要变化之一是止痛剂曲马多将在竞赛中被禁用。

热点关注

2023年ACSM全球健身趋势调查

12月28日，美国运动医学学会（ACSM）发布2023版全球健身趋势调查报告。新冠疫情大流行对2021年的调查产生了影响，并在2022年持续，但到2023年，由于世界正在从疫情造成的隔离中复苏，一些趋势正在出现，而另一些趋势日渐式微。

与2022年一样，2023年的第一大趋势是“可穿戴技术”。“家庭健身”在2022年排名第2，但在2023年下降到第13。“老年人健身计划”将在2023年卷土重来，进入前10名，排名第4。“功能性健身训练”也是针对老年人的一种流行的锻炼方式，在2023年的排名中位

列第 5。以下是 2023 年排名前 20 的健身趋势:

1. 可穿戴技术

可穿戴技术包括健身追踪器、智能手表、心率监测器和 GPS 追踪设备，还包括可以监测心率、卡路里、静坐时间、睡眠等的健身和活动追踪器。除了 2018 年（#3）和 2021 年（#2）之外，可穿戴技术自 2016 年被加入调查选项后一直是排名第一的趋势。最初，可穿戴技术的准确性存在问题，但这些问题似乎已得到解决。而相关的创新包括血压、血氧饱和度、体温、呼吸频率和心电图的测量。



2. 自由重量训练

专注于正确的动作和推举技术，结合使用杠铃、哑铃、壶铃，通过控制重复次数、组数、节奏、负荷和不同动作来增加或保持肌量，以达到特定的肌肉健美目标。自由重量训练在 2020 年首次亮相时排名第 4，2021 年下降到第 8，然后在 2022 年回升至第 4。



3. 自重训练

自重训练是以体重作为主要阻力源、可在多平面进行的神经肌肉训练组合。自重训练使用最少的设备和空间，使其成为一种廉价且实用的锻炼方式。自重训练首次出现在 2013 年的趋势调查中（排名第 3），2017 年排名第 2，2018 年排名第 4，2019 年排名第 5，然后在 2020 年

下降到第 7，然后 2021 年反弹到第 3，然后是 2022 年的第 8 位。



4. 老年人健身计划

这是一种强调并迎合婴儿潮一代和老一辈人健身需求的趋势。人们的寿命越来越长，工作时间越来越长，并且希望在一生中拥有健康和活跃的身体。这种趋势在 2007 年进入前 10 名（第 2）并在 2017 年跌出前 10（第 11）。2018 年，老年人健身计划是排名第 9 的趋势，2019 年第 4，2020 年第 8，2021 年第 9，2022 年再次下降至第 11，但 2023 年的趋势中强势回升。



5. 功能性健身训练

此类训练用以提高老年人或临床病人的平衡性、协调性、功能性力量和耐力，改善其日常生活质量。锻炼计划常使用人类日间可能进行的实际活动。功能性训练在 2007 年首次出现在调

查中，位列第 4，但在 2008 年跌至第 8 位，2009 年跌至第 11。它在 2010 年和 2011 年重新出现在前 10（第 7 和第 9）。2012 年，功能性训练是第 10 大趋势，2014 年排名第 8，但在 2021 年和 2022 年均下降到第 14。

6. 户外运动

户外运动可以是短期、一日或多日的活动。也许是因为新冠疫情造成的室内社交限制，户外运动在近年愈发流行。2021 年，户外运动排名第 4，2022 年排名第 3。健康和健身专业人士为客户提供户外运动的趋势调查始于 2010 年。当年，户外运动在年度调查中排名第 25 位，2011 年排名低至第 27 位。



7. 高强度间歇训练

这些锻炼计划通常包括反复进行高强度锻炼（>80% 最大心率），并结合休息时间。尽管 HIIT 在 2013 年之前作为趋势调查的选项从未进入过前 20 名，但 2014 年和 2018 年的调查中，HIIT 均排名第 1，并且在 2014 年至 2021 年期间每年都保持在前五名；然而，到 2022 年，HIIT 首次跌出前五名，跌至第 7 位，并在 2023 年保持第 7 位。



8. 减重训练

这种趋势将减重计划与锻炼计划相结合。将身体活动与饮食和烹饪课程相结合可能会带来额外的好处。也许是因为疫情期间实施的隔离以及由此导致的感知（或实际）体重增加，减重训练在 2022 年重回第 5。

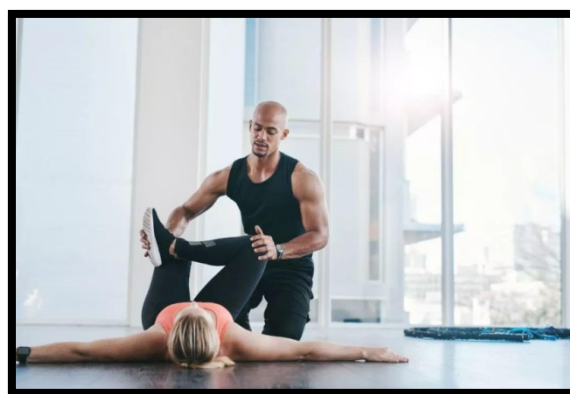


9. 聘请经过认证的健身专家

这一趋势在 2019 年首次出现在第 6，然后在 2020 年下降到第 10 位，并在 2021 年和 2022 年均排名第 13 位。聘请经过认证的健康和健身专业人员这一趋势的排名一直保持稳定。

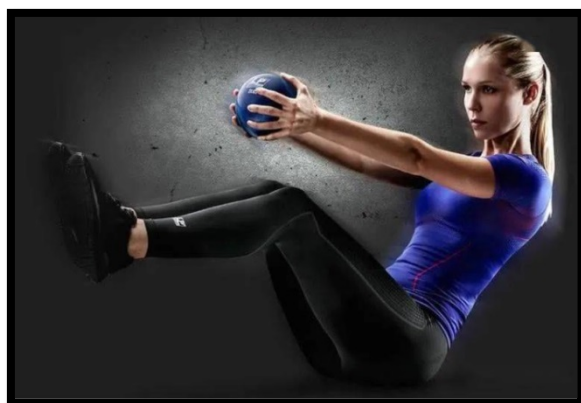
10. 私教训练

私教训练包括目标设定、健康评估和教练为学员一对一定制的训练计划。一对一训练持续成为一种强劲趋势，因为专业的个人训练计划在网上、健身俱乐部、家庭和工作场所变得更容易获得。自健身趋势调查于 2006 年首次发布以来，私教训练曾在 2008 年和 2009 年成为排名第 3 的趋势，但在 2023 年的下降至第 10。



11. 核心训练

这种趋势是强调调节躯干、腹部和背部稳定肌肉的训练。核心训练中可以使用稳定球、半球平衡训练器、摇摆板、泡沫轴、自重和自由重量器械。核心训练在 2007 年至 2010 年的健身趋势中排名第 5，随后逐年下降，在 2022 年排在第 21 位，现在又重新挤进前二十。



12. 循环训练

循环训练通常是按预定顺序连续完成大约 10 个练习组成的大组训练。在短暂休息并进入下一个练习之前，每个练习都执行指定的重复次数或持续时间。循环训练于 2013 年首次出现在前二十大趋势中（第 18），2021 年和 2022 年并未进入前二十。

13. 家庭健身

家庭健身可以使用阻力带、自由重量器械、有氧运动器材等健身器械，可以个人单独或家庭集体进行，可以自我指导或跟随在线课程。这种趋势是疫情隔离期间替代健身房的一种流行方法。今年是家庭健身作为健身趋势出现的第二年，但其排名一下从 2022 年的第 2 位下降到第 13 位。随着世界摆脱疫情大流行所造成的隔离，家庭健身器械或程序开发商将需要做出重大调整，包括降低设备或服务价格，说服消费者家庭健身是更好的选择等。

14. 团体训练

团体训练是教练面对面教授和领导的团体训练课（定义为超过 5 名参与者）。此类课程专为不同健身水平的人群而设计，教授他们使用各种器械进行多种形式的锻炼，从有氧运动、动感单车，到舞蹈和进阶课程。直到 2017 年，团体训练才进入前二十（#6），随后在 2018 年和 2019 年排名升至第 2，2020 年下降至第 3。由于健身房关闭或强制限制社交聚会，团体训练在 2021 年急剧下降至第 17，2022 年下降至第 20。

15. 运动是良医

运动是良医（Exercise is Medicine, EIM）是一项全球健康倡议，它鼓励医生和其他医疗保健服务商在设计治疗计划时将身体活动评估和干预作为治疗的标准过程。EIM 建议医生将患者转介给循证训练计划和合格的健康和健身专业人员。此外，EIM 将健康和健身专业人员视为当地社区医疗团队的一部分。EIM 是 2017 年排名第 7 的趋势，2018 年第 12，2019 年第 10，2020 年跃升至第 6，2021 年第 7，然后在 2022 年降至第 12。

16. 生活方式医学

生活方式作为医疗保健、疾病预防和促进健康的基础提倡健康的生活习惯。给患者的处方包括但不限于戒烟、改善饮食、增加体力活动、节制饮酒和加强社交联系。生活方式医学是一种循证实践，可帮助个人及其家人采取和维持对健康和生活方式有正面影响的健康行为。生活方式医学首次出现在 2020 年的第 16 位，2021 年排名第 18 位，2022 年为第 19 位，在 2023 年反弹至第 16 位。

17. 瑜伽

无论有没有现场教练，瑜伽都可以单独或者团体进行，形式包括力量瑜伽、热瑜伽或恢复瑜伽等。瑜伽于 2008 年首次出现在调查的前 10 名中，在 2009 年跌出前 20 名，但在 2010 年（#14）和 2011 年调查（#11）中卷土重来。瑜伽最高曾排名至第 7，是 2010 年以来一直排在前 20 位的趋势之一。

18. 健身专业认证

美国和世界各地的一些职业均受执照监管。支持健身专业人士获得执照——例如私人教练、训练生理师和临床训练生理师——是健身行业规范健身从业者的趋势。健身专业认证在 2018 年首次作为健身趋势出现，当时排名第 16，然后在 2019 年排名第 18，2020 年排名最高至第 15。

19. 健康指导

这种趋势可以采用一对一的方式，有时采用小组方式，是由教练向客户提供支持、目标设定、指导和鼓励、将行为科学融入健康促进和生活方式医学计划的趋势。健康指导使用行为改变干预策略，重点关注客户的价值观、需求、愿景以及短期和长期目标的树立。健康指导自 2010 年以来一直位列前 20 大趋势，最高于 2020 年排名第 9，2021 年，2022 年均排名第 10。

20. 健身移动应用程序

这些应用程序兼容大多数移动设备，可以提供音频和视觉提示，以便提示和记录用户久坐时间和运动时间等。有许多公司和品牌生产这些应用程序，这些应用程序可以跟踪时间进度并可能拥有数百种其他功能，并且适用于搭载 iOS 和 Android 平台的移动设备。健身移动应用程序在 2019 年调查中排名第 20，2020 年排名第 25，2021 年排名第 12，2022 年排名第 16。

- 在 2023 年跌出前 20 名的趋势包括：“在线直播和点播健身课程（从第 9 跌至第 21）”和“在线个性化训练（从第 17 跌至第 26）”。
- 2023 年的新增的调查条目包括：“平衡和稳定训练（第 23）”、“拉伸训练（第 36）”、“增强式训练（第 38）”、“虚拟现实训练（第 41）”和“实心球训练（第 42）”。
- 由于 2022 年缺乏行业支持，在 2023 年的调查中并未收录的条目包括：“低成本和预算健身房”、“身心合练”、“精品健身工作室”、“新兵营式训练”、“新冠病愈后恢复训练”和“血流限制训练”。
- 在 2023 年的调查中获得最少支持的趋势包括：“阻力带训练”、“激励训练”、“青少年长期培养”、“拉伸训练”、“普拉提”、“增强式训练”、“基于舞蹈的训练”、“水中训练”、“虚拟现实训练”和“实心球训练”。
- 本次调查的读者必须明白，区域趋势并不总会转化为国际趋势。

研究全文见链接：

https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2023/01000/Worldwide_Survey_of_Fitness_Trends_for_2023.6.aspx?context=FeaturedArticles&collectionId=1

全球趋势全文见链接：

https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2023/01000/2023_Fitness_Trends_from_Around_the_Globe.7.aspx