



# 我国体能事业发展的机遇与挑战

## ——2015年(上海)体能新青年学术沙龙评述

黎涌明<sup>1</sup>,尹晓峰<sup>2</sup>,杨涛<sup>3</sup>,王雄<sup>4</sup>

**摘要:** 2015年(上海)体能新青年学术沙龙于2015年7月11日在上海体育学院举行,来自全国各体能领域的23名新青年一起就体能相关议题进行了报告和讨论。此次学术沙龙丰富了我国体能训练事业未来发展的思路,增进了我国“体制内外”体能新青年的交流,促进了我国运动训练学科的发展;达成了与体能训练相关的一些学术共识,我国体能训练事业在未来需要从碎片化迈向系统化,从方法手段迈向原理规律,从单兵作战迈向共享平台,从“体制内外”隔离迈向“体制内外”交融。我国体能训练事业面临着进一步培育大众健康意识、继续培养高水平体能教练员,以及逐步建立本土化体能训练体系的机遇与挑战。

**关键词:** 体能新青年;百花齐放;求同存异;学术共识;机遇与挑战

中图分类号:G804.5 文献标志码:A 文章编号:1006-1207(2015)06-0088-05

### Opportunity and Challenge of the Physical Training Development in China: Comment on the New Youth Academic Salon of Physical Training 2015

LI Yongming<sup>1</sup>, YIN Xiaofeng<sup>2</sup>, YANG Tao<sup>3</sup>, WANG Xiong<sup>4</sup>  
(Shanghai University of Sports, Shanghai 200438, China)

**Abstract:** The New Youth Academic Salon of Physical Training 2015 was held in the Shanghai University of Sports on July 11, 2015. 23 youngsters coming from all over China made reports and had discussions on the related topics concerning physical training. The salon enriched the ideas of the future development of physical training in China, enhanced the changes between the youths engaged in physical training and promoted the progress of sports training in China. The participants reached a consensus on some academic issues relating to physical training. The training needs to be developed from fragmentation to systematization, from method and means to principle and law, from individual study to sharing platform and from isolation caused by the current personnel system to personnel integration despite the system. The physical training in China is facing an opportunity and challenge of further nurturing public health consciousness, cultivating more high-level trainers of physical training and gradually establishing a local physical training system

**Key Words:** youths engaged in physical training; flourish; seek common ground while reserving differences; academic consensus; opportunity and challenge

## 1 学术沙龙基本介绍

自北京奥运周期以来,国内体能训练经历了一场与西方体能训练的碰撞和融合。在这个过程中,国内一批青年体能学者通过学习、思辨、实践和研究,促进了中西方体能训练的碰撞和融合,并为此过程注入了一股科学和理性的力量。然而,一个不可否认的事实是,有关中西方体能训练的争议一直存在于国内体能训练的理论和实践领域。作为未来国内体能训练领域的中坚力量,我国青年体能学者能否通过共同探讨,在体能训练相关问题上达成一些学术共识,为我国体能训练的进一步发展贡献自己的力量。当然,学术共识并不排斥和否定一些不同的观点,“百花齐放,求同存异”才是促进国内体能训练发展的真正动力,也是现

阶段国内体能训练应该秉承的学术态度。

在此背景下,上海体育学院联合上海市体育科学学会和上海市体育科学研究所,于2015年7月11日在上海体育学院举办了2015(上海)体能新青年学术沙龙。活动邀请了来自国内不同领域的体能训练相关的23名青年学者,就一些体能训练相关的议题进行报告和讨论。本文既是对2015年(上海)体能新青年学术沙龙的一个回顾性报道,也是参加学术沙龙的23名体能新青年在体能方面的一个学术共识。

## 2 成员和议题分析

23名学者受邀参加了2015年(上海)体能新青年学

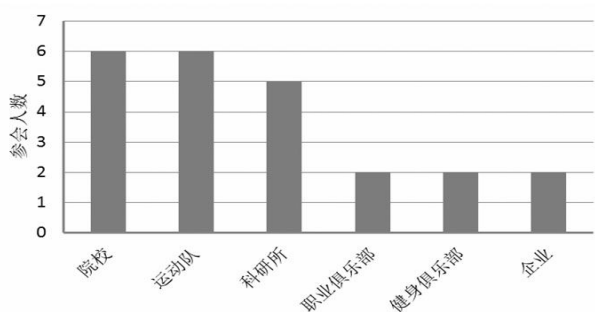
收稿日期:2015-08-24

第一作者简介:黎涌明,男,副教授。主要研究方向:运动训练。

作者单位:1.上海体育学院,上海200438;2.上海体育科学研究所,上海200030;3.上海体育职业学院,上海200237;4.国家体育总局,北京100763。



术沙龙,他们分别来自体育院校(6人)、运动队(6人)、体育科研所(5人)、职业俱乐部(2人)、健身俱乐部(2人)和企业(2人)6个领域(图1)。其中前三个领域属于“体制内”(17人),后3个领域属于“体制外”(6人)。



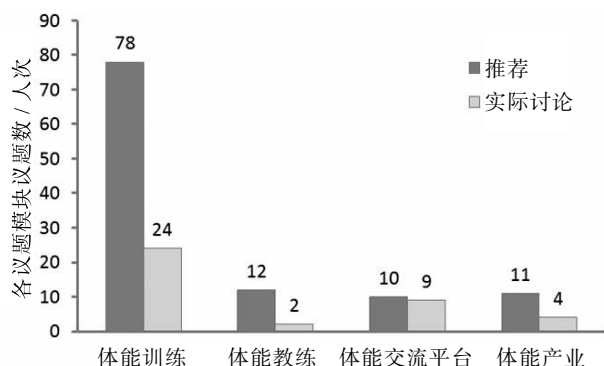
注:总人数为23人

图1 参加学术沙龙人员的单位/机构来源

我们在第一轮议题征集过程中共征集了111个与体能相关的议题,并在后期将这些议题合并成了10个议题(表1),包括体能训练案例分享、体能训练实践与研究、不同领域和项目的体能训练、体能教练的知识结构、体能的范畴、体能训练交流与共享平台的建设、体能训练的产业前景、体能训练与专项训练的关系、体能测试与评估,以及体能训练学者的对外交流。其中推荐的议题中与“体能训练(涉及与体能训练相关的理论和方法)”、“体能教练(涉及体能教练的知识结构和培养)”、“体能交流平台(涉及体能教练员的交流平台、机构和相关协会组织)”和“体能产业(涉及体能的商业化和商业运作)”相关的议题数分别为78(70.3%)、12(10.8%)、10(9.0%)和11(9.9%),最终进行报告的议题中与这4个方面的相关议题人次分别为24(61.5%)、2(5.1%)、9(23.1%)和4(10.3%)(图2)。

表1 学术沙龙实际报告议题和报告学者

报告议题	报告学者
1 体能训练案例分享	赵晓锋,曹晓东,李山,封旭华
2 体能训练实践与研究	晏冰,袁鹏,资薇,闫琪
3 不同领域和项目的体能训练	王雄,袁鹏,李斐,任满迎,张启凌,冯强,黎涌明
4 体能教练的知识结构	赵晓锋,闫琪
5 体能的范畴:狭义与广义	闫琪,黎涌明
6 体能训练交流与共享平台的建设	杨斌,袁鹏,赵翔,赵晓锋,张启凌,曹晓东,孙莉莉
7 体能训练的产业前景	杨斌,王雄,袁鹏,张启凌
8 体能训练与专项训练的关系	陈岩,曹晓东
9 体能的测试与评估	齐光涛,李斐,陈岩,曹晓东,孙莉莉
10 体能训练学者的对外交流	袁鹏,李山



注:总推荐议题数为111,实际报告的议题总人次为39

图2 各部分推荐议题数和实际讨论议题人次

### 3 报告内容综述

#### 3.1 体能案例分享

赵晓锋、曹晓东、李山和封旭华分别介绍了体操、足球和铅球项目中的具体案例。赵晓锋介绍了国家体操队(女队)从教练员需求和项目特征出发的体能训练思路,并重点介绍了体操项目的训练重点(损伤的康复与预防、体重控制、专项能力提高和心肺功能及无氧耐力能力的提高)和专项身体测试项目(身体成分和特定化的测试);曹晓东介绍了某中超足球俱乐部准备期前期训练负荷安排与伤

病情况,建议从周期负荷安排、恢复手段和伤病风险评估3个方面综合考虑,降低足球运动员的损伤率,并强调体能训练需要与技战术训练紧密结合,以确保损伤预防效果和运动员运动能力发展的最佳化;李山从力量训练的意义、时机和注意事项介绍了高水平铅球运动员力量与爆发力的监控,并分析了阶段性力量测试结果与专项能力之间的关系;封旭华结合自身医务工作经历介绍了上海上港足球运动员于海从损伤到复出的康复治疗 and 训练方案,并分享了自己在职俱乐部工作的一些体会,包括团队工作的重要性和训练安排对于损伤预防的重要性。

#### 3.2 体能训练实践与研究

晏冰分享了他们的研究小组最近在 Journal of Strength & Conditioning Research 期刊上发表的研究,通过观察5周不同氧浓度低氧抗阻练习对世居平原受试者激素水平、肌肉力量和体成分的影响,他们发现,与常氧抗阻训练相比,在12.6%氧浓度环境中进行中等强度低氧抗阻训练可以引起更大的生长激素反应和下肢等长蹬踏力量的增加,并推荐在进行中等强度低氧力量训练时使用12.6%作为的环境氧浓度(对应海拔为4000m);袁鹏介绍了近年来江苏体科所在体能实践与研究方面的工作,包括评估方法的整合和损伤风险的控制,并提出了在实践中寻找研究方向、研究中验明实践真伪、实践中体现研究价值和推动实践创新的理论研究和实践探索流程;资



薇结合多年来在赛艇项目中的科研工作,介绍了高水平赛艇运动员全年有氧能力的变化,并认为赛艇运动员有氧能力并不能储存,而是在全年训练中呈现波浪式变化的;闫琪介绍了科学知识和动手操作能力对于体能教练的重要性,并强调现代体能训练是将各种运动科学学科进行有效整合,应用科学的评估为运动员设计最合理的体能训练方案,并突出了对训练过程的控制。

### 3.3 不同领域和项目的体能训练

王雄介绍了体能训练体系的架构和体能教练的工作职责,并提出现代体能训练已进入“大体能”时代,体能训练不再是单线发展的,需要考虑一切相关的学科和方法手段,构建出完整的体系,才能进行系统化的发展;袁鹏以三大球项目为例,介绍了三大球的动作模式、训练负荷和伤病情况,以及训练负荷与伤病情况的偶联关系;李斐以排球项目为例,介绍了上海青年男子排球队体能训练的设计思路 and 具体应用,并强调了动作技术对于力量爆发力练习的重要性;任满迎以乒乓球为例,介绍了体能教练与专项教练的分工与合作,以及项目特征分析的步骤,并强调了学习对于体能教练成长的重要性;张启凌从体能训练计划制定和实施方案两个方面介绍了合肥工业大学备战亚太地区商学院沙漠挑战赛体能训练;冯强从我国大众体力活动量下降的现状出发,介绍了体能和康复在普通人群中的应用情况,并强调体能对于降低死亡率、预防老年人跌倒和肌少症的积极作用;黎涌明从美国运动医学学会公布的2015年全球健身趋势出发,介绍了高强度间歇训练的定义,以及其在不同人群中的应用效果,并强调高强度间歇训练对于低耐力水平人群(包括普通健身人群和非耐力项目的高水平运动员)来说是一种省时有效的训练方法,但是高耐力水平的人群(即高水平的耐力项目运动员)的训练负荷仍以低强度持续训练为主。

### 3.4 体能教练的知识结构和体能的范畴

这两个议题的报告人次相对较少,只有赵晓锋、闫琪和黎涌明进行4人次的报告。体能教练的知识结构议题中,赵晓锋结合自身作为体能教练的经历,介绍了其在体能训练中对速度和力量的重点,并建议体能教练除了应该学习基础性知识外,还应注意特长性知识的学习;闫琪开门见山,提出体能教练必须兼任“运动员”和“教授”的双重身份的观点,强调体能教练必须利用业余时间加强学习,通过学习提高自身的业务水平,此外体能教练的知识结构中须涵盖人体科学、训练学、运动技能、哲学等方面的知识。在体能的范畴的议题报告中,闫琪认为体能的狭义概念强调外在表现的运动素质,而广义的概念强调运动员的健康、心智、身体形态、生理机能、运动素质及其动作技能或动作模式等不同维度表现出来的综合身体状态,体能的广义范畴包括体能的评估、训练和恢复3个环节;黎涌明从人体运动的本质特征出发,认为人体运动是将生物能转化为机械能的过程,这一过程包括以能量代谢为特征的能量供应和以动作为特征的能量利用,并提出动作和能量代谢视角下的体能是指人体活动/运动的能力,它是

作为载体,身体供应能量的能力,或者是能量供应下的动作表现能力。

### 3.5 体能训练交流与共享平台的建设

有7位学者参与报告。杨斌以“鹊桥”为例来比喻目前国内竞技体育和全民健身之间紧密而又被隔离的关系,并希望能有更多真正了解健身俱乐部需求并熟悉竞技体育的人士进入健身行业;袁鹏提出通过知识交流和思想碰撞来促进国内体能行业的整体进步,并希望体科所能有机会与体育院校进行科研合作,共同寻求体能相关问题的解决途径;赵翔结合自身从事体能相关培训的工作经历,强调我国体能相关的培训工作需要逐渐实现从基础到前沿、从短期到长期,以及从单一学科到多学科的迈进,并在这一过程中注重科学与实践的结合;赵晓锋谈了自己对国内建立一个技术含量高并能表现出专业水准的平台期望,希望学院和企业能在这一过程中发挥积极的作用,并强调本土体能教练的成长对于国内体能事业发展的重要性;张启凌分享了自己对目前国内体能训练形势的认识,强调国内体能教练应具备更为宽阔的视野,考虑全民健身对体能教练数量和质量的巨大需求;曹晓东介绍了其最近推出的足球体能教练网站([www.433tn.com](http://www.433tn.com)),意在引导体能训练的学者在现代体能训练理论的基础上,更应侧重对于专项体能的研究,并希望各位体能学者能够多关注这一网站,并为此网站的完善和发展提供宝贵意见;孙莉莉介绍了目前国际体能训练领域比较权威的四大认证体系(National Strength & Conditioning Association, American Council of Exercise, American College of Sports Medicine, National Academy of Sports Medicine, 分别简称为NSCA, ACE, ACSM, NASM),并推荐了与体能训练相关的几个知名网站。

### 3.6 体能训练的产业前景

杨斌以“思维众筹”为题,分析了几款跑步相关的APP,并强调“跑得更好”的重要性,希望有相关技术力量能帮助他解决“跑得更好”的难题;王雄从我国目前体育产业的现状和前景出发,介绍了“互联网+体育”的产业发展思路以及健身APP的应用现状;袁鹏从培训、服务和互联网3个方面介绍了体能训练产业的未来发展,认为设备、技术和装备是未来体能训练产业的3种形式,并强调了“人”和“品牌”对未来我国体能产业的重要性;张启凌从自身职业发展规划出发,认为目前体制的约束和市场的诱惑将促使一批“体制内”的体能教练投身健身领域,并由此带来健身领域从业人员水平的提升。

体能的测试与评估议题中,齐光涛从功能动作评估、力量测试、平衡测试、速度灵敏测试、耐力测试、整体性测试、肌肉长度评估7个方面宏观介绍了体能测试评估体系;李斐以上海青年男子排球队为例,介绍了体能测试在排球项目中的应用情况,并举例说明了深蹲1RM能力与纵跳爆发力之间的不一致性;陈岩介绍了自己对体能测试中的定性与定量的认识,认为定性和定量的结合是体能测试的最佳选择;曹晓东以足球为例,介绍了体能测试与评估的重要性,以及足球项目中常见的主观测试和客观测试



方法,并强调了体能教练在充分利用客观评估结果之外,主观评估(即对于项目致胜核心因素的把握)对于训练重点的确定以及训练效果的达成之重要性;孙莉莉介绍了日常体能训练工作中的 3 类测试方法,包括常规测试、静态身体姿势测试和动态评估测试。

### 3.7 体能训练与专项训练的关系与体能训练学者的对外交流

这两个议题中,只有陈岩、曹晓东、袁鹏和李山 4 位学者进行报告。陈岩以击剑项目为例,阐述了体能训练与专项的关系,并强调了体能训练对专项训练的“补弱”作用;曹晓东以足球项目为例,以“训练的转化”(Transfer of Training)为切入点,重点介绍了体能教练如何将运动员已经获得的“基础能力”转化为专项表现,并以“力量向对抗的转化”为例进行了介绍,展示了体能训练与专项训练之间的关系;袁鹏介绍了共享平台对于体能训练学者对外交流的意义,并认为体能训练学者可以经由职业实体、高水平学校和行业协会 3 个媒介加强与职业俱乐部、服务公司、职业聪明和学术团队的交流;李山分享了其与美国投掷项目体能教练的交流心得,并着重介绍了体能教练与技术教练的沟通、体能教练的职业素养,以及体能训练计划的线性和非线性整合模式。

## 4 评述

### 4.1 2015 年(上海)体能新青年学术沙龙的意义

2015 年(上海)体能新青少学术沙龙是国内体能一线从业者(包括训练、研究、培训和市场运作等形式)首次大规模的“横向”交流,弥补了近年来国内体能训练在与西方碰撞和融合过程“纵向”交流的不足。尽管这次学术沙龙在内容和深度上还有待加强,但是 23 位体能新青年“横向”交流和分享这种形式却丰富了我国体能训练事业未来发展的思路。23 位体能新青年分别来自院校、运动队、科研院所、职业俱乐部、健身俱乐部和企业,这种背景组成较为全面地反映了目前国内体能训练所涉及的职业领域。学术沙龙的 10 个议题和 39 人次的报告涵盖了与体能相关的力量、耐力、速度、动作、负荷、周期安排、损伤预防、康复训练、减脂或减重、高强度间歇训练、体系、培训、产业、APP 等关键词,较为全面地呈现了体能领域的热点问题。

然而,一个不可否认的事实是,这次受邀参加学术沙龙的体能新青年大部分来自“体制内”(17 人,74%),这一方面反映出这次活动的筹备组对“体制外”体能从业者的接触和了解不够,众多“体制外”的优秀体能新青年很遗憾未能受到我们的邀请;另一方面这也反映出目前国内体能训练的现状,即“体制内”和“体制外”体能新青年之间的交流不足,这也更加突显这次体能新青年学术沙龙的必要性,即为“体制内外”的体能新青年架起一座“鹊桥”,促进“体制内外”体能从业人员的交流和互通。这种交流和互通能够引导更多“体制内”的体能从业者将视野拓展到竞技体育之外的领域,甚至鼓励一批“体制内”的优秀从业者投身于全民健身领域,进一步促进全民健身领域体能训练的

科学化。与此同时,这种交流和互通也能够将市场的“供需法则”和“优胜劣汰法则”引入“体制内”,提升“体制内”优秀体能从业者的价值感,倒逼“体制内”低水平体能从业者不断提升自身水平。总之,体能新青年的“横向”交流将对我国未来体能事业的发展将产生深远影响。

2015 年(上海)体能新青年学术沙龙的另一重要意义在于它对于我国运动训练理论与实践的促进。“狭义”的体能属于运动训练的一部分,但是现代体能训练大大拓展了体能的外延。在英文定义上,国内逐步倾向于用“performance”来代替“conditioning”(以及“strength”等);在内容上,众多此前不属于体能的东西被纳入了体能的范畴,包括心理、营养、技战术、睡眠、时差、损伤等;在对象上,“普通老百姓”被纳入了体能训练,这一群体包括青少年、老年、惯坐人群(如司机、文职人员等)、体育发烧友等,并且他们在未来更有可能成为体能训练的主要受体。而导致这一现状出现的根本原因是我国现有体育科学(包括运动训练)领域对运动/活动中的“人”的忽视,这种对运动/活动中的“人”的忽视给了体能训练拓展外延的“可趁之机”。当今体能训练的外延正逐步接近运动训练的范畴。从这个层面上来说,此次体能新青年学术沙龙对我国运动训练理论与实践的意义不言而喻。

### 4.2 我国体能训练事业的有关学术共识

近年来,我国体能训练事业在与西方的碰撞与整合中实现了跨越式发展,这背后离不开老一辈体能从业者对现代训练潮流的敏锐和执着,离不开年轻一代体能从业者自身的综合素质和积极探索。如果说一滴水很难知道河流前进的方向,那么 23 位体能新青年汇聚而成的这股涓涓细流能否昭示出我国体能训练事业的发展潮流?这个问题只能留给未来的我们来回答。这次体能新青年学术沙龙中,23 位学术都深刻认识到我国体能训练事业在过去几年的迅猛发展,但也许“新青年”的头衔赋予了 23 位学者更多思考未来的使命,意识到我国体能训练事业亟待迈进 2.0 时代,需要由碎片化迈向系统化、从方法手段迈向原理规律、从单兵作战迈向共享平台、从“体制内外”隔离迈向“体制内外”交融。

#### 4.2.1 碎片化—>系统化

我国体能训练事业由碎片化向系统化的迈进体现在多个方面。首先是对现代体能认识的系统化,它不只是“核心力量”、“功能训练”、“恢复再生”、“动力链”、“动作”、“损伤康复”,而是这些概念(以及更多概念)的复合体,现代体能是人体活动/运动的能力,它是以动作为载体的能量供应能力,或者是能量供应下的动作表现能力,心理因素也会影响这个供应能量和利用能量的过程。其次是对现代体能认识方式的系统化,对现代体能的系统认识是很难通过短期考察和速成培训实现的,它是一个“永无止境”的过程。它需要一个行业标准,这个标准包括培训、准入、继续教育、再认证等。再次是现代体能培训的系统化。目前国内各个层面都在如火如荼地举办各种类型的体能培训,包括体育系统(如各层面体育局和单项体育协会)、教育系统(如各体育院校)、行业系统(如各健身领域和职业体育领



域)和企业系统(如相关培训公司)等,这种局面不可避免地存在一定的碎片化和重复性。第四是现代体能培训师资的系统化。目前国内体能培训的师资可分为3类,包括国外体能相关协会和组织的培训讲师(如ACSM、NSCA、NASM等),国外从事体能训练的教练和研究人员,以及国内从事体能训练的教练和研究人员。由于国外的师资在数量和时间上无法满足国内体能培训的广大需求,国内的师资在业务水平上无法满足国内体能培训的广大需求,我国体能训练培训急需一批本土化的高水平培训师资,这些培训师资所传授的知识和技能应由体能相关机构和组织进行规范。总之,我国体能训练由碎片化向系统化迈进最终的目的相对全面地描绘出体能这只“大象”的全貌,而非局部。

#### 4.2.2 方法手段-->原理规律

我国体能训练事业由方法手段向原理规律的迈进是一个必经过程,这个迈进是一个由“术”到“道”的迈进。我国对现代西方体能训练的认识更多地源自“观摩”和“考察”,这种认识方式最大的优势在于它的“视觉冲击”和“亲身体会”,它能够让国内体能从业者以最快的方式接触和认识现代西方体能,包括它新的理念、新的动作、新的器材、新的术语等等。在这个背景下,我国1.0版本的体能训练更多的是以理念、方法和器材为特征的,它强调动作对于预防损伤和提高运动效率的重要性,强调练习方法手段的“多样化”,强调以器材为依托来安排训练。也正因为如此,这个阶段的体能相关培训、授课、训练和销售更多的是“抽象的理念+多样的方法/器材”。我国早期的体能教练大多是经由“术”的积累成长起来的,我国早期的体能商业模式更多的是器材的销售。然而,“观摩”和“考察”这种认识方式也存在它的严重不足,即上文所提的“碎片化”,体能从业者需要进行系统的学习,实现“术”到“道”的提升,一方面从多样的方法手段里摸索原理规律(寻找共性和区别),一方面在理论学习中习得人体运动/活动的基本生物学原理规律(包括生理学和生物力学的知识)。如体能训练专家 Michael Boyle 在授课中所强调,不同运动项目之间的共性要远大于它们的差异,教练员往往过度强调不同运动项目之间的差异。这些共性的东西恰恰就是体能训练的原理和规律,而这些原理和规律是人体运动的生物学(包括生理学和生物力学)特征,其外在特征是动作,内在特征是能量代谢。体能训练既要遵循动作的原理规律(即灵活性、稳定性和功能化),也要遵循能量代谢的原理规律(即三大供能系统和能源物质)。过度强调差异性恰恰反映出对原理规律认识的不足。此外,掌握体能训练的原理规律最终反过来能够有助于丰富体能训练的方法手段,降低体能训练对时间、地点和器材的依赖性,真正做到随时随地进行体能训练。

#### 4.2.3 单兵作战-->共享平台

我国体能训练事业发展的核心在于“人”,这主要是指体能教练员这一群体。体能训练碎片化向系统化的迈进,以及方法手段向原理规律的迈进,可以靠体能教练员个人的努力来实现,但由于个人的有限性和知识/技能的无限

性,体能教练员个人知识/技能的拓展无论在速度上还是广度和深度上都有限,体能教练员的个人发展需要一个专业共享平台。这个共享平台需涵盖交流对话、资源共享、前沿信息学习和团队组建4个方面。这个平台的建立既能够破除我国“体制内外”间的壁垒,实现“体制内外”体能训练相关信息和人才的流通,也能促进我国体能教练员的知识互补,弥补我国体能方向学历教育的缺失或不足,并且也可以促进我国体能行业相关培训、认证、继续教育等相关体系的出台。一个务实有效的共享平台将是我国体能行业发展进程中的一个重要里程碑。

#### 4.2.4 “体制内外”隔离-->“体制内外”交融

我国体能训练事业将敞开胸怀接受市场的洗礼。在我国现行体制下,“体制内”的体能教练可以依托体制的平台和资源,拥有更多接触和认识西方体能的机会。一些对体能训练具有浓厚兴趣、自身语言条件好并勤学苦练的体能教练正是借助这样的平台迅速地成长起来,并活跃于各高水平运动队或各级别体能训练中心。然而,“体制内”的体能教练要么“忙”于奔走于不同的运动队(少数),要么“闲”于一支运动队(或个别运动员)一周的少数几堂训练课(多数),并且他们自身价值的体现往往取决于所在运动队的比赛成绩。与此相对的是,随着我国人均GDP水平的提高,青少年体质持续下降,人口老龄化逐步增加,肥胖和慢性疾/伤病成为影响民众健康的主要因素,学校体育和群众体育领域对体能训练的需求急剧增加,这种需求在数量和质量上对体能教练提出了更高的要求。未来我国体能训练事业将会淡化“体制内外”之分,体能教练将更多地考虑如何满足客户需求,真正帮助客户解决体能相关的问题。竞技体育、学校体育和群众体育相关的人群在未来会以客户的身份出现在体能训练的市场中。

## 5 我国体能训练事业发展面临的机遇和挑战

大众领域健康意识的提高和竞技体育对训练效率的更高要求为我国体能训练事业的发展提供了巨大的机遇,这个机遇将促进我国体能行业的改造升级,同时也将对我国现有的体制和体能从业人员带来巨大的挑战。

### 5.1 健康意识的进一步培育

如果说我国GDP总量的提高带来的是我国奥运金牌数量的增加,那么我国当前和未来人均GDP量的提高(将)带来我国大众健康意识的增加,以及与健康相关开销的增加。近年来我国健康市场的蓬勃发展正是处于我国中产阶级数量逐步增加、人口老龄化逐步加剧、青少年体质逐年下降、体力活动不足的人群急剧增加、肥胖人口和慢性病患者数量逐年增加的背景之下,而大量的研究已经发现运动对于健康促进的特殊功效。我国体能训练行业未来所承担的首要使命将是如何科学地引导大众通过运动来促进健康。尽管目前我国大众的健康意识逐步增加,但是仍有大量人群并未认识到体力活动不足、肥胖、慢性疾病/伤病的严重性,因此我国体能行业在未来仍需要进一步培育大众的健康意识。(下转第100页)



- 体育学院学报,1986,12(4):46-47.
- [9] 徐开春.试论现代短跑技术的发展趋向[J].中国体育科技,1998,34(2):14-16.
- [10] 王志强,吴飞,李清华,等.对短跑途中跑支撑阶段摆动技术机制研究[J].北京体育大学学报,2003,26(1):127-129.
- [11] 徐茂典,吴雪山.短跑途中跑支撑阶段摆动腿某些运动学特征研究[J].北京体育大学学报,2003,26(1):122-123.
- [12] 朱谦.“后扒式”短跑新技术的探索[J].上海体育学院学报,1987,11(2):48-53.
- [13] 骆建,黄全会.对短跑途中跑着地缓冲技术的生物力学研究[J].成都体育学院学报,1995,21(1):29-35.
- [14] 赵杰.后蹬式与屈蹬式短跑技术分析[J].武汉体育学院学报,1995,29(1):63-65.
- [15] 张仲景,李新江.对短跑途中跑支撑脚后蹬扒地技术的初步探讨[J].河北体育学院学报 2004(4):16-17.
- [16] 王卫星.髓部肌群对跑速的作用与训练[J].中国体育科技,1993,29(5):32-36.
- [17] 李强.基于“屈蹬式”短跑技术的研究[J].哈尔滨师范大学自然科学学报,2003,21(3):103-105.

(责任编辑:何聪)

(上接第92页)

## 5.2 高水平体能教练的继续培养

我国体能行业的现有局面得益于一批优秀的体能教练,但通过分析这批体能教练的成长经历,可以发现他们大都属于“自学成才”,他们的专业水平的提升并不是来自系统的学历教育或行业培训,而更多的是依靠自身较好的英语水平,对体能的浓厚兴趣,以及自己的勤学苦练。这既是我国体能事业发展的一个机遇,即体能教练学历教育或行业培训的市场前景,也是我国体能事业发展的一个挑战,即如何开展体能教练的高水平学历教育或行业培训。

## 5.3 本土化体能训练体系的逐步建立

尽管我国体能训练事业取得了巨大的进步,但我国目

前尚无自身的体能训练体系。国外训练体系基本可以分为两类,包括协会类(NSCA、NASM、ACSM、ACE等)和公司类(EXOS、VSP、IMG、Fusionetics等)两种。这些训练体系既存在着共性的部分,也在目标人群、严谨性/实用性,以及关注重点等方面有所侧重。我国体能训练体系应考虑如何全面地认识体能,如何全面地认识国内市场的体能需求,如何全面地整合国外多个体系的精华,并逐步建立起我国体能训练的理论体系、培训体系和认证体系。本土化体能训练体系的逐步建立对我国来说既是机遇也是挑战。

(责任编辑:何聪)