

T/CSSS

中国体育科学学会团体标准

T/CSSS XXXX—XXXX

规律运动人群常见慢性运动损伤风险等级 评价

Assessing the risk levels of chronic exercise injuries frequently observed in regular exercisers

(征求意见稿)

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX - XX - XX 发布

XXXX - XX - XX 实施

中国体育科学学会 发布

目 次

前言	II
引言	III
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 评价原则	1
5 评价环境	1
6 评价人员	1
7 仪器设备	2
7.1 握力计	2
7.2 坐位体前屈测试仪	2
7.3 秒表	2
7.4 反应时测试仪	2
7.5 体重仪	2
7.6 卷尺	2
7.7 体成分测试仪	2
8 评价指标	2
9 结果分级	4
9.1 慢性运动损伤风险等级划分	4
9.2 分级标准	4
10 评价流程	4
参考文献	6

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由北京体育大学提出。

本文件由中国体育科学学会归口。

本文件起草单位：北京体育大学、华北电力大学、北京大学、重庆大学。

本文件主要起草人：李雪梅、耿爱华、陈功、钟代笛、肖倩。

引 言

《“健康中国2030”规划纲要》是为推进健康中国建设，提高人民健康水平，由中共中央、国务院于2016年10月25日印发并实施。该纲要旨在到2030年，城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例达到92.2%；规律运动人数达到5.3亿人次。2022年6月国家国民体质监测中心发布《2020年全国全民健身活动状况调查公报》显示，截至2020年8月我国成年人规律运动人群比率为30.3%，参加体育锻炼人数比例持续增长。普通大众日渐高涨的运动热情与其对慢性运动损伤的认知和预防并不匹配。由于缺乏科学运动的正确指导、没有意识到运动可能带来的损伤或伤病，导致慢性运动损伤频频发生。很多慢性运动损伤的发生原因都可以通过正确的方式有效预防，因此亟待形成《规律运动人群常见慢性运动损伤风险等级评价》，为大众科学运动、预防损伤提供依据和参考。

规律运动人群常见慢性运动损伤风险等级评价

1 范围

本文件规定了规律运动人群常见慢性运动损伤风险等级的评价原则、评价环境、评价人员、评价工具、评价指标、指标取值、结果分级、评价流程以及评价内容。

本文件适用于规律运动人群常见慢性运动损伤风险的评价。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

QB/T 1519 纤维卷尺

TY/T 2001—2015 国民体质测试器材 通用要求

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

规律运动 regular exercise

达到每周运动3次，每次30min及以上，运动强度在中等及以上，持续运动3个月的行为。

3.2

慢性运动损伤 chronic sports injury

人体在各种不同的身体活动下，所产生的身体伤害。

注：凡是和运动有关而发生的一切伤害均可以列入运动损伤的范围，损伤发生过程缓慢或迁延持续超过6个月及以上。

4 评价原则

4.1 真实性

评价数据和资料真实、准确。

4.2 公正性

按科学的方法和规范的程序，根据数据、资料开展规律运动人群评价活动，不受任何外来因素影响，确保评价的公正、独立。

4.3 科学性

评价方法设定应科学合理，具有实用性。

5 评价环境

应安全、安静、光线明亮，满足评价实施过程的需要。

6 评价人员

应具有高中及以上学历，沟通交流能力良好，可选用医学或护理学相关专业人员或非医学专业但具备运动相关工作经历的人员。

7 仪器设备

7.1 握力计

符合TY/T 2001—2015中6.4.11的握力计。

7.2 坐位体前屈测试仪

符合TY/T 2001—2015中6.4.12的坐位体前屈测试仪。

7.3 秒表

符合TY/T 2001—2015中6.4.19的秒表。

7.4 反应时测试仪

符合TY/T 2001—2015中6.4.19的反应式测试仪。

7.5 体重仪

符合TY/T 2001—2015中6.4.4的体重仪。

7.6 卷尺

符合QB/T1519的卷尺。

7.7 体成分测试仪

符合TY/T 2001—2015中6.4.2的体成分测试仪。

8 评价指标

规律运动人群常见慢性运动损伤风险等级评价的评价指标体系包括2项一级评价指标、6项二级评价指标以及23项三级评价指标。其中一级评价指标包括内在因素和外在因素。具体评价指标体系构成见表1。

表1 评价指标体系

一级评价指标	二级评价指标	三级评价指标
1. 内在因素	1.1 运动习惯	1.1.1 热身频率
		1.1.2 放松频率
		1.1.3 每周运动时间
		1.1.4 运动强度
		1.1.5 每周运动频率
		1.1.6 动作掌握程度
		1.1.7 每周规律力量训练
	1.2 疲劳恢复	1.2.1 运动前一晚睡眠质量
		1.2.2 运动当天疲劳感觉
	1.3 身体素质	1.3.1 力量素质
		1.3.2 柔韧素质
1.3.3 平衡素质		

		1.3.4 灵敏素质
	1.4 形态特征	1.4.1 体重
		1.4.2 体重指数
		1.4.3 腰围
		1.4.4 腰臀比
		1.4.5 体脂率
2. 外在因素	2.1 环境	2.1.1 湿球温度
	2.2 运动项目特征	2.2.1 运动项目
		2.2.2 专业运动场地运动频率
		2.2.3 专业设备穿戴频率
		2.2.4 专业服装穿着频率

表2 取值规则

三级指标		取值/分					
		5	4	3	2	1	0
热身频率 ^a		不足25%	25%~49%	50%~74%	75%~89%	90%及以上	-
放松频率 ^a		不足25%	25%~49%	50%~74%	75%~89%	90%及以上	-
每周运动时间 ^a		超过120min	90~119min	60~89min	30~59min	少于30min	-
运动强度 ^b		非常吃力	很吃力	有点吃力	不吃力	轻松	-
每周运动频率 ^a		没有规律	不足1次或每天	5~6次	1~2次	3~4次	-
动作掌握程度 ^a		不懂	了解	熟悉	掌握	精通	-
每周规律力量训练 ^a		没有规律	不足1次或每天	5~6次	3~4次	1~2次	-
运动前一晚睡眠质量 ^c		17-21	12-16	8-12	3-7	1-2	-
运动当天疲劳感觉 ^d		重度	中度	轻度	不明显	无	-
力量素质 ^e		不合格	合格	较好	良好	优秀	-
柔韧素质 ^e		不合格	合格	较好	良好	优秀	-
平衡素质 ^e		不合格	合格	较好	良好	优秀	-
灵敏素质 ^e		不合格	合格	较好	良好	优秀	-
体重	男性/kg	-	≥100	90~99	80~89	70~79	<70
	女性/kg	-	≥90	80~89	70~79	60~69	<60
体重指数/(kg/m ²) ^f		-	≥30	28~29.9	24~27.9	<18.5	18.5~23.9
腰围 ^f	男性/cm	-	≥100	90~99	80~89	70~79	<70
	女性/cm	-	≥90	80~89	70~79	60~69	<60
腰臀比 ^f	男性	-	≥1.0	0.90~0.99	0.85~0.89	0.80~0.84	<0.80
	女性	-	≥0.9	0.80~0.89	0.75~0.79	0.70~0.74	<0.70
体脂率	男性	-	≥25%	23%~24.9%	19%~22.9%	15%~18.9%	<15%
	女性	-	≥30%	28%~29.9%	24%~27.9%	20%~23.9%	<20%
湿球温度 ^g		>28℃或<12℃	12℃~14℃以及27℃-28℃	15℃~17℃以及25℃-26℃	18℃~19℃以及23℃-24℃	20℃~22℃	-
运动项目 ^a		极限项目	徒手对抗项目	球类对抗项目	隔网球类项目	其他项目	-
专业运动场地运动频率 ^a		-	不足25%	25%~49%	50%~74%	75%~89%	90%及以上
专业设备穿戴频率 ^a		不足25%	25%~49%	50%~74%	75%~89%	90%及以上	-
专业服装穿着频率 ^a		不足25%	25%~49%	50%~74%	75%~89%	90%及以上	-

三级指标	取值/分					
	5	4	3	2	1	0
^a 参考规律运动人群常见慢性运动损伤风险因素调查问卷信息； ^b 参考主观用力程度量表； ^c 参考匹兹堡睡眠质量指数量表和评分标准； ^d 参考疲劳的评价标准； ^e 参考国民体质测试评价标准：力量素质（握力）、柔韧素质（坐位体前屈）、平衡素质（闭眼单腿站立）、灵敏素质（选择反应时）； ^f 参考世界卫生组织专家咨询组关于腰围与腰臀比的意见； ^g 参考当日国家气象监测局信息。						

9 结果分级

9.1 慢性运动损伤风险等级划分

极高、高、中等和低。

9.2 分级标准

规律运动人群常见慢性运动损伤风险等级(见表3)分为极高、高、中等和低，最高风险值为109分，最低风险值为17分，根据四等分法对各级风险分值区间进行分割。

表3 规律运动人群常见慢性运动损伤风险等级

风险等级	对应取值/分
极高	86~109
高	63~85
中等	40~62
低	17~39

10 评价流程

常见慢性运动损伤风险等级评价流程见图1。

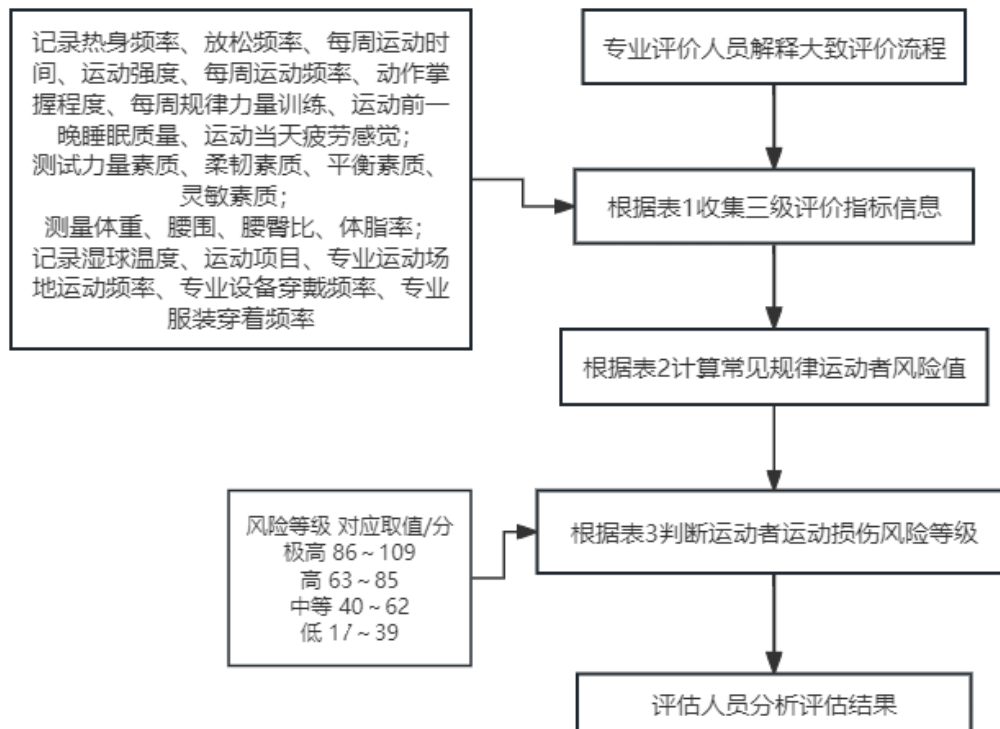


图1 常见慢性运动损伤风险等级评价流程图

参 考 文 献

- [1] GB/T 1047—2017 疲劳的评定标准
- [2] Waist circumference and waist-hip ratio: Report of a WHO expert consultation. Geneva, 8-11, December 2008.
- [3] B. Noble, R. Robertson. Perceived Exertion. Human Kinetics Publisher, USA.
- [4] Buysse DJ, Reynolds CF 3rd, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res.* 1989;28(2):193-213. doi:10.1016/0165-1781(89)90047-4.
-

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/565121023212012004>