



自由泳不同训练单元主观体力感觉与心境状态的变化

Changes of RPE and Mood State in the Different Training Sessions of Freestyle

DOI:

中文关键词:[自由泳](#) [心境](#) [主观体力感觉](#)

英文关键词:[freestyle](#) [mood state](#) [RPE](#)

基金项目:北京市科委资助项目(2011BKP004)

作者	单位
高志青	北京市体育科学研究所
赵之光	北京市体育科学研究所
胡静	苏州大学

摘要点击次数: 597

全文下载次数: 1068

中文摘要:

采用BFS心境量表和RPE主观体力感觉等级量表与乳酸等指标对自由泳运动员一周不同训练单元运动负荷进行了监控,结果表明,力量训练前后相比,积极心境虽然没有增加,但是消极心境有所下降,以积极性评价为主。水上专项训练前后相比,消极心境有所下降,积极心境有所增长,运动员以积极评价为主。不论是力量训练还是水上专项训练,均造成运动员兴奋性降低,激活水平下降,这与训练常识保持一致。一周训练单元的RPE乳酸监控表明,绝大部分训练单元结束后,两者之间存在高相关,变化趋势一致,提示RPE对于监控自由泳运动员水上专项训练具有生理学效度,同时仍能保持指标的独立性。两量表可以用来监控训练负荷,对于训练负荷安排有建设意义。

英文摘要:

The indexes of BFS, RPE and BLA were applied to the monitoring of the training load of freestyle swimmers in the different training sessions within a week. The result shows that compared with that before the strength training, the positive mood does not increase, but the negative mood decreases. And compared with that before the specific swimming training, the negative mood decreases and the positive mood increases. So the evaluation for both the training sessions is positive. Whether in strength training or specific swimming training, the swimmer's excitement decreases and activation level drops. This conforms with the common sense of training. The monitoring for RPE and BLA in one-week training session reveals that after the conclusion of most of the training sessions, significant correlation and same variation trend of the two can be observed. This suggests that RPE has physiological effectiveness for monitoring freestyle swimmer's specific swimming training. And it keeps its independence at the same time. So BFS and RPE can be used to monitor the training load and help the arrangement of training load.

文章下载top30

MORE

- 01 法学视阈下欧洲和北美体育组织...
- 02 国际体育活动及全球体育法中的...
- 03 公共服务均等化视角下上海体育...
- 04 体育视频数据库的制作方案 —...
- 05 上海体育发展的战略环境分析
- 06 国外互联网体育博彩业发展现状...
- 07 肌电图(EMG)在运动生物力...
- 08 我国体育学院教育专业排球普修...
- 09 德国和原西德体育电视媒体发展...
- 10 体力活动与代谢健康
- 11 中国体育现代化与体育法制建设
- 12 再论上海竞技体育可持续发展之...
- 13 中国体育法制之殇
- 14 美国《BE ACTIVE K...
- 15 台湾全民运动会的演进历程与特...

文章浏览top30

MORE

- 01 再论上海竞技体育可持续发展之...
- 02 少年儿童击剑运动员的科学训练
- 03 中国体育法制之殇
- 04 上海竞技体育发展定位研究
- 05 专题导读: 体育全球化发展的必...
- 06 我国体育彩票发展现状及对策
- 07 辨析体育现代化概念的内涵与外...
- 08 上海竞技体育可持续发展之路: ...
- 09 体育领域残疾歧视的国际法规制
- 10 体育彩票: 公益事业的助推器, ...
- 11 体育彩票彩民网上问卷调查系统...
- 12 女子举重运动员膝关节受伤后的...
- 13 NBA与CBA比赛跳跃步法的...
- 14 张峻旋转推铅球过渡阶段主要关...
- 15 上海市区县竞技体育项目管理发...

被引频次top30

MORE

参考文献(共8条):

- [1] 张大超.我国优秀游泳运动员训练过程监控系统研究.2006. [D].北京体育大学博士论文.
- [2] Bo Berglund, ect.Psychological Monitoring and Modulation of Training Load of World-class Canoeists[J].Med & Sci.of Sports and exercise
- [3] 黄志剑,姒刚彦.BFS(心境量表)的介绍与初步检验[J].武汉体育学院学报(专辑)1995:56-61
- [4] .Morgan.W.P.Brown,K.R.Raglin,J.S,et al.(1987). Psychological Monitoring of Overtraining and stateness[J].British Journal of Sports Medicine.21:107-114.
- [5] 徐培,姚家新,漆昌柱.优秀皮划艇运动员高原训练心境状态的监测与调控[J].武汉体育学院学报,1998,3:79-82.
- [6] Ansley L,Schabort E,St Clair Gibson A,et al.(2004). Regulation of pacing strategies during successive 4km time trials [J].Med&science in Sports &Exercise ,36:1819-1825
- [7] 陈洋.我国优秀中距离自由泳运动员运动负荷测试方法的研究. [D].北京体育大学硕士生毕业论文,2009.
- [8] [St Clair Gibson A,Lambea EV,Rauch LHG,et a1. \(2006\). The role of information processing between the brain and peripheral physiological systems in pacing and perception of effort\[J\].Sports Med,36\(8\):705-722.](#)

相似文献(共20条):

- [1] 寻红星,满明辉,冯晴.优秀男子散打运动员低氧环境下心率及主观体力感觉等级变化特征研究[J].搏击·武术科学,2011,8(1):62-65.
- [2] 阎克乐,袁立壮,张文采,张月娟,王丽芳,代景华.电针影响脑电和睡眠及心境的研究[J].心理科学,2004,27(5):1206-1208.
- [3] 孙光辉.创造良好心境十二题[J].山西煤炭管理干部学院学报,1999(1):61-63.
- [4] 袁航,李京诚,陈晓利.体育运动心理学中心境量表及其应用研究[J].首都体育学院学报,2004,16(4):119-120,122.
- [5] 李国平,张颖杰,段功香.太极拳对老年人心境影响的研究[J].西南科技大学学报(哲学社会科学版),2009,7(6):19-21.
- [6] 陈莉,李文虎.心境对情绪信息加工的影响[J].心理学探新,2006,26(4):36-41.
- [7] 谭燕秋,沈鹤军,徐清.体育锻炼对老年人心境影响的研究[J].南京体育学院学报(社会科学版),2002,16(6):92-93.
- [8] 叶本祥.中国文人画意境与创作者心境探略[J].深圳大学学报(人文社会科学版),2000,17(4):70-74.
- [9] 吴猛,苏一飞.对标枪运动员身体机能的评定分析[J].辽宁体育科技,2006,28(1):54-55.
- [10] 雷志勇,秦永生,陈振峰,吴志东,张磊.用主观体力感觉预测武警战士耐力训练强度的研究[J].武警医学,2007,18(3):167-169.
- [11] 秦永生,郝占国,宋立新,刘兴太.新兵耐力训练强度的主观体力感觉与心率控制方程及其应用效果[J].中国康复医学杂志,2009,24(7):638-640.
- [12] 秦宜伟.主观体力感觉的研究现状及在拳击项目中的应用展望[J].体育世界,2014(10):79-80.
- [13] 张蔚,杨志华.游泳运动员自我体力感觉的规律研究[J].湖北体育科技,2013,32(4):372-373.
- [14] 李今亮.体育运动心理学中的情绪研究[J].北京体育大学学报,2002,25(4):463-467.
- [15] 蔡士凯.安徽高校体育专业应届毕业生心境动态变化纵向剖析[J].绵阳师范学院学报,2011,30(8).
- [16] 潘燕军,邱亚君,吴冷西.关于有氧运动对心境状态及心理健康影响的研究[J].浙江体育科学,2007,29(3):126-128.
- [17] 廖八根,罗兴华,甘少雄.心境状态监测运动性疲劳的有效性研究[J].广州体育学院学报,1998(1).
- [18] 张丹霞,田峻,张小楠.自由泳转身技术分析[J].西昌学院学报(自然科学版),2013(3):108-110,115.
- [19] 朱泰昌,杨玉强,杨秀浩,顾正平.优秀蛙泳、自由泳运动员转身技术分析[J].北京体育大学学报,1992(2).
- [20] 王嫫,陈龙,裴华,张凤阁,张本,马文有.国有企业职工的压力与心境状态调查[J].中国临床心理学杂志,2004,12(4):354-356.