# Article information:

前沿 | 用于训练负荷监测的 Session-RPE 方法：有效性、生态有用性和影响因素
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnins.2017.00612/full>

# Article summary:

1. Session-RPE方法是一种有效的训练负荷监测工具，可以考虑到训练强度和持续时间。

2. 这种方法不仅适用于评估训练负荷，还适用于比赛负荷。

3. RPE（感知努力度）是Session-RPE方法的基础，其起源和神经生理机制尚未完全了解。

# Article rating:

Appears moderately imbalanced: The article provides some useful information, but is missing several important points or pieces of evidence that would be required to present the discussed topics in a balanced and reliable way. You are encouraged to seek a more balanced perspective on the presented issues by exploring the provided research topics and looking at different information sources.

# Article analysis:

该文章提供了关于Session-RPE方法的介绍和解释，但存在一些潜在偏见和不足之处。首先，该文章没有探讨其他监测负荷的方法，可能导致读者认为Session-RPE是唯一可行的选择。其次，该文章没有提供足够的证据来支持Session-RPE方法的有效性和可靠性。虽然作者提到了一些研究，但并没有对这些研究进行详细分析或总结。此外，该文章也没有探讨使用Session-RPE方法可能存在的风险或局限性。

另外，该文章还存在一些片面报道和缺失考虑点。例如，在描述RPE时，作者只提到了感知努力程度的神经生理基础，并未涉及其他因素（如情绪状态、环境因素等）对RPE的影响。此外，在描述如何计算Training Load时，作者并未提及如何处理不同运动项目之间的差异。

最后，该文章似乎有宣传内容和偏袒之嫌。例如，在介绍Session-RPE方法时，作者强调了其生态有效性，并将其描述为“最佳适应训练”的保证。然而，并没有提供足够的证据来支持这些主张。此外，在描述RPE时，作者使用了Foster等人修改后的CR-10量表，但并未提及其他可能存在的RPE量表。

综上所述，该文章提供了一些有用的信息，但也存在一些潜在偏见和不足之处。读者应该保持批判性思维，并寻找更多证据来支持或反驳其中的主张。

# Topics for further research:

* Other methods for monitoring load
* Evidence for the effectiveness and reliability of Session-RPE
* Risks and limitations of using Session-RPE
* Factors other than physiological basis that affect RPE
* Handling differences between different sports in calculating Training Load
* Potential biases and promotion in the article

# Report location:

<https://www.fullpicture.app/item/d9c07b000aa4cd8bf9dd2240b975d7cd>