

مقیاس فشار و سختی ادراک شده (RPE) بورگ 1982

6	
7	خیلی خیلی سبک
8	
9	خیلی سبک
10	
11	نسبتاً سبک
12	
13	تا اندازه ای سخت
14	
15	سخت
16	
17	خیلی سخت
18	
19	خیلی خیلی سخت
20	



• معرفی پرسشنامه:

مقیاس فشار و سختی ادراک شده (RPE) که یک مقیاس طبقه ای 15 درجه ای جهت رتبه بندی فشار ادراک شده است، به عنوان راهنمای شدت تمرین استفاده می شود. در این روش افراد میزان درک خود از سخت بودن کاری را که انجام می دهند را بیان می کنند. از درجه بندی های RPE برای تعیین اینکه چه زمانی فرد به تحمل بیشینه اش دسترسی پیدا می کند ، استفاده می شود. مشخص شده است که این شیوه مناسب ترین روش برای انتخاب شدت مناسب تمرین است و می تواند برای تکمیل برآوردهای ضربان قلب به کار برده شود.

• روایی و پایایی:

طبق بررسی های به عمل آمده نشان داده شده است که مقیاس نسبت RPE هم با مقدار اسید لاکتیک خون و هم با مقدار اسید لاکتیک عضله که هر دو علائم بیوشیمیایی در مورد خستگی قلبی تنفسی و عضله هستند ، همبستگی عالی دارد (بورگ ، 1982). همچنین بورگ اعتباریابی این مقیاس را مناسب

اعلام کردند $r = 0.92$.

• منبع:

- - بام گارتنر و جکسون . (1382) . مقیاس طبقه ای 15 درجه ای برای رتبه بندی فشار ادراک شده ، ترجمه: سپاسی و نوربخش.
- - Borg GAV. Psychophysical bases of perceived exertion. Med Sci Sports Exerc. 1982; 14 : 377 - 381.

