

## Thang i m Borg

Thang i m Borg (Borg 1982) là m t ph ng pháp n gi n **cho i m m c g ng s c t c m nh n (RPE - rating perceived exertion)** và có th c s d ng b i các hu n luy n viên và v n ng viên ol ng c ng t p luy n và thi u c a m t v n ng viên. M c g ng s c t c m nh n là **i m do cá nh n t á nh giá v c ng t p luy n** ho c nói cách khác là h c m th y bu i t p khó nh c n m c nào.

Thang i m Borg có th là công c d s d ng và có ích m b o b n t c k t qu t t nh t khi t p luy n và **vi c b n theo dõi c m nh n c a c th càng th ng xuyên thì k t qu b n t c càng t t.**

M t bu i ch y trong giai o n ph c h i n ên c th c h i n, ví d m c g ng s c RPE 11 ho c 12. N u b n c m th y i m b n t cho là 15 ho c 16, có ngh a là b n ã t p quá m c trong bu i ó và s không còn c tính là m t bu i t p ph c h i. i u này giúp b n d dàng xác nh h n i u gì không n ã x y ra n u b n t nhiên nh n th y mình trong tình tr ng t p luy n quá m c.

Thang i m này c ng có th giúp b n theo dõi nh p trong lúc hu n luy n. S d ng thang i m t cho i m trong u v c ng trong lúc ang ch y. Cách này giúp b n i u ch nh t c n u t c m th y m c g ng s c RPE th p ho c cao h n m c ngh c a hu n luy n viên trong bu i t p.

RPE	Mô t	C ng
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7	<b>D</b>	
8		
9	<b>R t nh</b>	
10		<b>50% NTT</b>
11	<b>Khá nh</b>	
12		<b>60% NTT</b>
13	<b>H i khó</b>	
14		<b>70% NTT</b>
15		
16	<b>Khó</b>	<b>80% NTT</b>
17		
18	<b>R t khó</b>	<b>90% NTT</b>
19	<b>R t, r t khó</b>	
20		

RPE: M c g ng s c t c m nh n; NTT : Nh p tim t i a