

Anexa 1

1. Îți place sportul?
 - a) da
 - b) nu
2. Îți place educația fizică?
3. Participi la cursuri SKS?
4. Practicați sport în timpul liber?
5. Te antrenezi și ești afiliat la un club sportiv?
6. Credeți că sportul și activitatea fizică au un impact pozitiv asupra sănătății și bunăstării?
7. Pentru a vă îmbunătăți sănătatea și starea fizică, ați dori să vă creșteți activitatea fizică?
8. Te consideri apt fizic?
9. Sunteți conștient de rolul activității fizice și impactul acesteia asupra dezvoltării psihofizice?
10. Folosești aplicații care monitorizează semnele vitale în timp ce faci sport?
11. Crezi că dieta și alimentația adecvată au un impact asupra sănătății umane?
12. Crezi că dieta și alimentația adecvată sunt factori importanți atunci când faci sport?
13. Crezi că sportul și activitatea fizică pot fi o formă de recreere?
14. Ați putea să vă planificați antrenamentul?
15. Îți plănuiești antrenamentul?
16. Credeți că pregătirea planificată necorespunzător poate avea un impact negativ asupra sănătății?
17. Te interesează aspecte legate de fiziologia sportului?
18. Proveniți dintr-o familie cu tradiții sportive?
19. Îți influențează prietenii activitatea fizică?
20. Ți-ar plăcea ca viitoarea ta carieră să fie legată de sport și activitate fizică?

Rezumat:

15-20 de răspunsuri la da - prețuiești sportul și activitatea fizică în viața ta. Îți place să-ți petreci timpul liber în mod activ. Ești predispus să devii atlet, antrenor, antrenor personal, profesor de Educație fizică iar viața ta profesională se va concentra în mare parte pe activitate fizică.

10-14 răspunsuri la da - sportul nu este cel mai important lucru din viața ta, dar realizezi că este foarte important și necesar.

5-9 răspunsuri la da - prețuiești un stil de viață mai calm, sportul apare în viața ta într-o mică măsură și nu joacă un rol semnificativ în el.

0-4 răspunsuri la da - vă place un stil de viață sedentar, nu vă place sportul, apreciați odihna pasivă mai mult decât activă.