

Ek 1

1. Sporu sever misiniz?

- a) evet
- b) hayır

2. Beden eğitimi sever misiniz?

3. SKS derslerine katılıyor musunuz?

4. Boş zamanlarınızda spor yapar mısınız?

5. Antrenman yapıyor musunuz ve bir spor kulübüne üye misiniz?

6. Spor ve fiziksel aktivitenin sağlık üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?

7. Sağlığınıza ve zindeliğinizi geliştirmek için fiziksel aktivitenizi artırmak ister misiniz?

8. Kendinizi fiziksel olarak uygun buluyor musunuz?

9. Fiziksel aktivitenin rolünün ve psikofiziksel gelişim üzerindeki etkisinin farkında mısınız?

10. Spor yaparken hayati belirtileri takip eden uygulamalar kullanıyor musunuz?

11. Diyet ve doğru beslenmenin insan sağlığı üzerinde etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?

12. Spor yaparken diyet ve doğru beslenmenin önemli olduğunu düşünüyor musunuz?

13. Spor ve fiziksel aktivitenin bir rekreasyon şekli olabileceğini düşünüyor musunuz?

14. Spor aktivitelerinizi planlayabilir misiniz?

15. Spor aktivitelerinizi planlıyor musunuz?

16. Yanlış planlanmış spor aktivitelerinin sağlık üzerinde olumsuz bir etkisi olabileceğini düşünüyor musunuz?

17. Spor fizyolojisi ile ilgili alanlarla ilgilenir misiniz?

18. Spor geleneğine sahip bir aileden mi geliyorsunuz?

19. Arkadaşlarınız fiziksel aktivitenizi etkiliyor mu?

20. Gelecekteki kariyerinizin spor ve fiziksel aktivite ile ilgili olmasını ister miydiniz?

Özet:

15-20 cevap evet-yaşamınızda spora ve fiziksel aktiviteye değer veriyorsunuz. Boş zamanlarınızı aktif olarak geçirmeyi seviyorsunuz. Bir atlet, koç, kişisel antrenör, beden eğitimi öğretmeni olmaya yatkınsınız ve profesyonel yaşamınız büyük ölçüde fiziksel aktiviteye odaklanacak.

10 – 14 cevap evet-spor hayatınızdaki en önemli şey değil ama bunun çok önemli ve gerekli olduğunun farkına varıyorsunuz.

5-9 cevabı evet - daha sakin bir yaşam tarzına önem veriyorsunuz, spor hayatınızda çok az yer alıyor ve önemli bir rol oynamıyor.

0-4 evet yanıtı - hareketsiz bir yaşam tarzını seviyorsunuz, sporu sevmiyorsunuz, aktif olmaktan çok pasif dinlenmeyi takdir ediyorsunuz.