

Priloga 1

1. Imate radi šport?
 - a) DA
 - b) NE
2. Imate radi telesno vzgojo?
3. Ali obiskujete tečaje SKS?
4. Ali se v prostem času ukvarjate s športom?
5. Ali trenirate in ste včlanjeni v športni klub?
6. Ali menite, da šport in telesna dejavnost pozitivno vplivata na zdravje in dobro počutje?
7. Želite povečati telesno dejavnost, da bi izboljšali svoje zdravje in telesno pripravljenost?
8. Ali menite, da ste telesno dobro pripravljeni?
9. Ali se zavedate vloge telesne dejavnosti in njenega vpliva na psihofizični razvoj?
10. Ali med športom uporabljate aplikacije za spremljanje življenjskih funkcij?
11. Ali menite, da prehrana in pravilna prehrana vplivata na zdravje ljudi?
12. Ali menite, da sta prehrana in pravilno prehranjevanje pomembna dejavnika pri športnih aktivnostih?
13. Ali menite, da sta šport in telesna dejavnost lahko oblika rekreacije?
14. Bi lahko načrtovali svoj trening?
15. Ali načrtujete svoj trening?
16. Ali menite, da lahko nepravilno načrtovan trening negativno vpliva na zdravje?
17. Vas zanimajo vidiki, povezani s športno fiziologijo?
18. Prihajate iz družine s športno tradicijo?
19. Ali vaši prijatelji vplivajo na vašo telesno dejavnost?
20. Ali želite, da bi bila vaša prihodnja poklicna pot povezana s športom in telesno dejavnostjo?

Povzetek:

15-20 odgovorov z DA - v svojem življenju cenite šport in telesno dejavnost. Radi aktivno preživljate prosti čas. Predvidevate, da boste postali športnik, trener, osebni trener, učitelj WF, vaše poklicno življenje pa bo v veliki meri osredotočeno na telesno dejavnost.

10 - 14 odgovorov DA - šport ni najpomembnejša stvar v vašem življenju, vendar se zavedate, da je zelo pomemben in potreben.

5-9 odgovorov DA - cenite mirnejši življenjski slog, šport se v vašem življenju pojavlja v majhnem obsegu in v njem nima pomembne vloge.

0-4 odgovorov DA - imate radi sedeč življenjski slog, ne marate športa, bolj cenite pasivni kot aktivni počitek.