

11. Poklic, ki ga (ste ga) opravljate: _____

12. Zaposlenost (trenutna):

- a) zaposlitev za polni delovni čas
- b) zaposlitev za krajši del čas
- c) upokojen, brez dodatnih obveznosti na področju športa
- d) upokojen, kot športni delavec/prostovoljec vključen v delovanje organizacij
- e) dijak/študent
- f) samozaposlen
- g) drugo: _____

ČE STE ŽE ZAKLJUČILI TEKMOVALNO KARIERO, NADALJUTE Z VPRAŠANJI 13. DO 51., ČE STE ŠE VRHUNSKI TEKMOVALEC, NADALJUTE Z VPRAŠANJEM 52.

13. Pri kakšni starosti ste zaključili svojo tekmovalno športno kariero? Starost: _____

Leto: _____

14. Kakšen je bil pglavitni razlog za zaključek športne kariere?

15. Ali ste po koncu svoje športne kariere prejeli katero od naslednjih priznanj?

- a) mednarodno priznanje
- b) državno priznanje
- c) priznanje krovne športne organizacije
- d) priznanje lokalne skupnosti
- e) drugo

16. Ali ste bili po zaključku športne kariere deležni državne finančne podpore?

- a) Ne
- b) da, kakšne: _____

17. Kako pogosto se je pojavljalo vaše ime v medijih?

Mediji	v času športne kariere					po zaključku športne karier				
	nikoli	redko	občasno	pogosto	redno	nikoli	redko	občasno	pogosto	redno
a) v tiskanih medijih nacionalnega značaja	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
b) lokalnih medijih	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
c) na nacionalni TV	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
d) lokalnih TV	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
e) nacionalnem radiu	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
f) lokalnih radijskih postaja	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
g) na družabnih omrežjih kot so Instagram Twitter, Facebook itd.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
h) drugo: _____	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

18. V katerih medijih se je pojavljalo vaše ime najpogosteje?

- a) Med športno kariero: _____
- b) Po zaključku športne kariere: _____

SEDANJA TELESNA OZIROMA ŠPORTNA DEJAVNOST

19. Ali ste se po zaključku vaše športne poti aktivno vključili v katero od športnih društev kot:

- a) svetovalec
- b) sodnik
- c) trener
- d) manager
- e) funkcionar
- f) strokovni delavec
- g) prostovoljec
- h) drugo: _____

20. Ali ste bili po koncu aktivne športne kariere deležni kakšne podpore oz. možnosti vključitve v program za nadaljnje športne aktivnosti?

- ne
- da, katere? _____

21. Ali po zaključeni športni karieri nadaljujete z rekreativnim športnim udejstvom?
ne da

22. S katerimi športi se ukvarjate danes? _____

23. Če se rekreirate, kolikokrat tedensko _____, koliko ur tedensko: _____

24. Katere so vaše najbolj priljubljene športne panoge, s katerimi se ukvarjate sedaj: _____

25. Ali ste že nastopili na kakšnem od veteranskih tekmovanj doma ali v tujini?
ne da, za kakšno tekmovanje je šlo in kje? _____

26. Če se rekreirate, kakšna organizacijska oblika vam je najbližja?

- a) vadim sam
- b) vadim v krogu svojih prijateljev in znancev
- c) vadim v okviru organizirane klubske vadbe
- d) organizirano pri zasebnem ponudniku
- e) drugo: _____

27. Če ste **PREKINILI ALI POMEMBNO ZMANJŠALI** obseg športno rekreativne dejavnosti, kateri so **poglavitni razlogi?**

- a) zdravstveni razlogi
- b) poškodbe
- c) upadanje telesnih sposobnosti
- d) zasičenost s športom
- e) prevelika medijska pozornost
- f) prevelika obremenitev s treningi med kariero
- g) želja po drugih aktivnostih, ki med kariero niso bile mogoče
- h) družina
- i) študij/zaposlitev
- j) staranje
- k) pešanje fizičnih sposobnosti
- l) brez vrhunškega treninga se ne moreš ukvarjati s športom, v katerem sem tekmoval, drugih športov ne obvladam
- m) drugo: _____
- n) sem še vedno aktiven športnik.

28. Koliko dni v tednu ste gibalno-telesno aktivni v prostem času - v povprečju najmanj 30 minut na dan skupaj (plavanje, kolesarje, tek, telesne vaje, hoja, ples, joga, planinarjenje, fitness,...)?

Obkrožite število dni: 0 1 2 3 4 5 6 7

29. Koliko dni v tednu ste telesno dejavni pri opravilih doma najmanj 30 minut na dan (pri gospodinjskih in vrtnih opravilih, splošnih delih doma pri npr: pometanju, grabljenju, lopatanju snega, pomivanju oken, sesanju, nošenju lažjih bremen, vrtnarjenju, itd.)?

Obkrožite število dni: 0 1 2 3 4 5 6 7

30. Koliko prostega časa imate na teden, ki bi ga lahko še namenili za športne aktivnosti? _____

31. . Kaj bi spodbudilo vašo motivacijo za (večjo) vključitev v športne aktivnosti?

- a) vodena športna vadba
- b) možnost brezplačne uporaba športnih objektov
- c) vadba z drugimi bivšimi tekmovalci
- d) možnost sodelovanja na veteranski tekmovanjih
- e) vodena vadba z namenom fizioterapije, spodbujanja koordinacije in gibljivosti
- f) drugo: _____

32. Kateri dejavniki bi vas spodbudili k večjemu vključevanju v športne aktivnosti

- | | |
|---|---|
| a) bližina kraja | j) raznolikost vadbe |
| b) cena | k) razpoložljivost opreme in pripomočkov za vadbo |
| c) termin (primeren čas aktivnosti) | l) čistoča vadbenega prostora |
| d) vodja/trener | m) možnost tuširanja po vadbi |
| e) urejen dostop do objektov in parking | n) prisotnost zdravstvenega osebja |
| f) urejen dostop z javnim prevozom | o) individualna vadba |
| g) prisotnost znane osebe/športnika | p) možnost skupinske vadbe |
| h) spol trenerja | q) drugo: _____ |
| i) vrsta vadbe | |

33. Ali bi vas spodbudila k pogostejši vključitvi v športno rekreativno dejavnost takšna vadba, ki bi imela večji poudarek na katerem izmed naštetih področij?

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| a) na terapevtski rekreaciji | d) na medgeneracijski vadbi |
| b) več zabave in sprostitve | e) drugo: _____ |
| c) na tekmovanjih veteranov | |

34. Ali je med naštetimi športnimi aktivnostmi taka, v katero bi se bili pripravljene vključiti?

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| a) plavanje in igre v vodi | f) plesna dejavnost |
| b) terapevtska vadba v vodi | g) smučanje |
| c) pohodništvo | h) odbojka |
| d) vadba v fitness centru | i) dvoranski nogomet |
| e) kolesarjenje | j) drugo: _____ |

35. Označite z »X«, kako pomembno se vam pri športno rekreativni vadbi zdi naslednje?

	nič	malo	srednje	precej	zelo
a) bližina vadbenega mesta					
b) finančna participacija					
c) usposobljen vaditelj					
d) čistoča vadbenega prostora					
e) dostop do objektov in parkiranje					
f) razpoložljivost opreme in pripomočkov za vadbo					
g) termin (primeren čas aktivnosti)					
h) urejen dostop z javnim prevozom					
i) prisotnost znane osebe/športnika					
j) spol trenerja					
k) raznolikost vadbe					
l) prisotnost zdravstvenega osebja					
m) drugo:					

36. Koliko ur telesne vadbe tedensko se vam zdi primerno za vzdrževanje dobre telesne kondicije primerne vaši starosti? _____**37. Ocenite koliko ur bi lahko namenili športnim aktivnostim na teden. _____****KAKOVOST ŽIVLJENJA, SAMOSTOJNOST, MOTIVI ZA ŠPORT, SAMOPODOBA****38. Kakšno je vaše zadovoljstvo z življenjem? V nadaljevanju je pet izjav. Vaša naloga je, da pri vsakem stavku s pomočjo 7-stopenjske lestvice označite, v kolikšni meri drži za vas.**

- | | |
|------------------------|-------------------|
| 1 – sploh ne drži | 5 – še kar drži |
| 2 – pretežno ne drži | 6 – pretežno drži |
| 3 – drži v manjši meri | 7 – povsem drži |
| 4 – nekaj vmes | |

1. V večini pogledov je moje življenje blizu idealnemu.	1	2	3	4	5	6	7
2. Moje življenjske razmere so izvrstne.	1	2	3	4	5	6	7
3. Zadovoljen/-na sem s svojim življenjem.	1	2	3	4	5	6	7
4. Do sedaj sem dobil/-a in dosegel/-la vse, kar sem si v življenju želel/-a.	1	2	3	4	5	6	7
5. Če bi še enkrat živel/-a, ne bi hotel/-a skoraj ničesar spremeniti.	1	2	3	4	5	6	7

39. Kako ocenjujete kakovost življenja z vidika samostojnosti? Označite, v kakšni meri trditve veljajo za vas.

Trditve	1 sploh ne velja	2 ne velja	3 niti da niti ne	4 velja	5 popolnoma velja
a) Sem popolnoma samostojen pri svojem delu in dnevnih opravilih	1	2	3	4	5
b) Pri gospodinjskih in hišnih opravilih potrebujem pomoč	1	2	3	4	5
c) Pri osebni negi potrebujem pomoč	1	2	3	4	5
d) Pri gibanju uporabljam invalidski voziček	1	2	3	4	5
e) Pri gibanju uporabljam opornice oz. hodulje	1	2	3	4	5
f) Imam vozniški izpit in vozim avto	1	2	3	4	5

MOTIVI ZA ŠPORTNO AKTIVNOST

40. Kateri so glavni motivi za vašo vključitev v športno vadbo? Označite, v kakšni meri naštetih motivi veljajo za vas?

S športnimi aktivnostmi se ukvarjam zaradi:	1 sploh ne	2 ne	3 niti da niti ne	4 velja	5 popolnoma velja
a) lepšega videza	1	2	3	4	5
b) druženja s prijatelji in znanci	1	2	3	4	5
c) zdravja in dobrega počutja	1	2	3	4	5
d) terapevtskih učinkov športne vadbe	1	2	3	4	5
e) ohranjanja telesne kondicije	1	2	3	4	5
f) zabave in sprostitve	1	2	3	4	5
g) drugo: _____	1	2	3	4	5

SAMOPODOBA

41. Kako ocenjujete različna področja svoje samopodobe? Za vsako področje označite, kako pomembno je za vas in kako ste zadovoljni?

Področje	Kako ocenjujete pomembnost področja?					Kako ste sami s seboj zadovoljni na področjih?				
	1 sploh ni pomembno	2 ni pomembno	3 niti je niti ni	4 pomembno	5 zelo pomembno	1 sploh nisem	2 nisem	3 niti da niti ne	4 zadovoljen	5 zelo zadovoljen
Telesni videz	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Socialno, družabno življenje (prijatelji, znanci, medosebni odnosi)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Osebnost	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Čustvena stabilnost	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Umske sposobnosti	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Telesne sposobnosti	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Družinsko področje (ljudje, s katerimi živite in vaša vloga v njej)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Religioznost	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Moralno etično področje	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

42. Kako ocenjujete svojo družbeno vključenost v naslednje dejavnosti? Izberite ustrezno oceno.

a) v krog prijateljev	slabo	zadovoljivo	dobro	zelo dobro	odlično
b) v kulturna dogajanja (hodim v gledališče, kino, koncerte, itd)	slabo	zadovoljivo	dobro	zelo dobro	odlično
c) v lokalno skupnost	slabo	zadovoljivo	dobro	zelo dobro	odlično

SUBJEKTIVNA OCENA ZDRAVJA

43. Kaj menite o vašem zdravju?

- a) je odlično
- b) je zelo dobro
- c) je dobro
- d) je zadovoljivo
- e) je slabo
- f) ne morem oceniti

44. Kaj predstavlja največjo težavo oz. oviro pri vašem počutju? (navedite)

45. Kako ocenjujete svojo telesno težo?

- a) normalna
- b) prevelika
- c) premajhna
- d) ne vem

46. Kako ocenjujete svoj krvni tlak?

- a) normalen
- b) previsok
- c) prenizek
- d) ne vem

47. Označite, kakšen pomen dajete posamezni navedbi pri skrbi za svoje zdravje in počutje?

	nepomembno	malo pomembno	srednje pomembno	precej pomembno	zelo pomembno
a) prehrani	1	2	3	4	5
b) telesni aktivnosti,	1	2	3	4	5
c) počitku	1	2	3	4	5
d) razvedrilu	1	2	3	4	5

48. Koliko ur na dan ste pred televizorjem: _____

49. Označite, v kakšni meri na vaše zdravje negativno vplivajo morebitne naštetе stvari? Prosimo, obkrožite številko pri trditvi.

	nepomembno	malo pomembno	srednje pomembno	precej pomembno	zelo pomembno
a) kajenje	1	2	3	4	5
b) alkohol	1	2	3	4	5
c) sladke pijače in jedi	1	2	3	4	5
d) stimulatívni napitki (kava, energijski napitki)	1	2	3	4	5
e) preveč soljena hrana	1	2	3	4	5
f) fast food hrana	1	2	3	4	5
g) protibolečinske substance	1	2	3	4	5
h) drugo	1	2	3	4	5

50. Ali menite, da za svoje zdravje skrbite?

- a) odlično
- b) zelo dobro
- c) dobro
- d) slabo
- e) sploh ne
- f) ne vem

ŠTUDIJ IN ŠPORTNA KARIERA

51. Ali ste

- a) zaradi športne kariere prekinili šolanje oz študij in ga nadaljevali po športni karieri
- b) zaradi športne kariere prekinili šolanje in opustili študij v celoti
- c) zaradi šolanja oz. študija prekinili športno kariero in jo nadaljevali po zaključku šole
- d) zaradi šolanja oz. študija zaključili športno kariero in se posvetili drugim obveznostim

Najlepša hvala za sodelovanje v anketi in veliko športnih užitkov v prihodnje.
Za aktivne tekmovalce

Q52 - Koliko boste po končani tekmovalni karieri še športno gibalno aktivni?

Q53 - S katerimi športnimi panogami bi se želeli ukvarjati po končani tekmovalni karieri?

Q54 - Ali načrtujete, da boste po zaključeni športni karieri ostali aktivni v športu v kateri izmed naštetih vlog? (Možnih je več odgovorov)

- svetovalec
- sodnik
- trener
- športni menedžer
- funkcionar
- strokovni delavec
- prostovoljec
- zaposlen v panožni zvezi
- komentator
- novinar
- učitelj športne vzgoje
- osebni trener
- ne
- drugo:

Q55 - Kaj bi po končani karieri vplivalo na vaše nadaljnje vključevanje v športno gibalne aktivnosti? (Možnih je več odgovorov)

- možnost rekreativne vadbe v svoji panogi
- možnost udeležbe na tekmovanjih veteranov
- vodena športna vadba
- vodena vadba z namenom fizioterapije, spodbujanja koordinacije in gibljivosti
- možnost brezplačne uporabe športnih objektov
- vadba z drugimi bivšimi tekmovalci
- drugo:

Q56 - Označite kako pomembno bi na vaše vključevanje v športno gibalne aktivnosti po zaključku kariere vplivali naslednji dejavniki:

	nič	malo	srednje	precej	zelo
bližina vadbenega mesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
finančna participacija	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
usposobljen vaditelj	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
čistoča vadbenega prostora	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
dostop do objektov in parkiranje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
razpoložljivost opreme in pripomočkov za vadbo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
termin (primeren čas aktivnosti)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
urejen dostop z javnim prevozom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
prisotnost znane osebe/športnika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
spol trenerja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
raznolikost vadbe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
prisotnost zdravstvenega osebja/fizioterapevt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
drugo:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Odgovorili ste na vsa vprašanja v tej anketi. Najlepša hvala za sodelovanje v anketi in veliko športnih užitkov v prihodnje.