

به نام خدا

دانشجوی گرامی شاهد و ایثارگر:

پرسشنامه حاضر به منظور برنامه‌ریزی ورزشی دانشگاه، مطابق با علائق و نیازهای ورزشی شما تهیه شده است. بنابراین، خواهشمند است پاسخی را انتخاب نمایید که با علائق، نیازها، تمایلات و وضعیت شما منطبق باشند. بخش نخست پرسشنامه، شامل اطلاعات فردی و بخش دوم شامل انتخاب رشته‌های ورزشی مورد علاقه و بخش سوم در برگیرنده تعیین هدف از ورزش، عوامل انگیزشی و موانع انجام فعالیت ورزشی است. جهت پاسخ به این بخش کافی است موافق یا مخالف بودن با هر یک از موارد را تنها با انتخاب یکی از گزینه‌های (کاملاً موافقم، موافقم، مخالفم، کاملاً مخالفم) تعیین نمایید.

با تشکر فراوان از همکاری شما

بخش اول: اطلاعات فردی

(۱) سن:

(۲) جنسیت: ☐ مرد ☐ زن

(۳) وضعیت تأهل: ☐ مجرد ☐ متأهل

(۴) نوع ایثارگری:

(۵) نام دانشگاه محل تحصیل:

(۶) مقطع تحصیلی: ☐ کاردانی ☐ کارشناسی ☐ کارشناسی ارشد ☐ دکتری

(۷) سال ورودی به مقطع تحصیلی فعلی: ۱۳

(۸) آیا همزمان با تحصیل، شاغل هستید؟ ☐ بلی ☐ خیر

(۹) آیا دارای سابقه فعالیت ورزشی هستید؟ ☐ بلی ☐ خیر

(۱۰) چه زمانی در هفته تمایل به ورزش دارید:

اوایل هفته ☐ اواسط هفته ☐ آخر هفته ☐ به صورت پراکنده در طول روزهای هفته ☐ به صورت منظم (مثلاً سه روز در هفته) ☐

(۱۱) به طور متوسط در هفته چند بار ورزش را با توجه به وضعیت تحصیلی و زندگی خود مناسب می‌دانید:

یک روز در هفته ☐ دو روز در هفته ☐ سه روز در هفته ☐ هر روز ☐

(۱۲) در کدام یک از زمان‌های زیر تمایل یا علاقه بیشتری به انجام ورزش دارید:

۵ تا ۸ صبح ☐ ۸ تا ۱۲ قبل از ظهر ☐ ۱۶ تا ۲۰ عصر ☐ ۲۰ تا ۱۲ شب ☐

بخش دوم: انتخاب اولویت های ورزشی

لطفا از بین رشته های ورزشی موجود در جدول زیر، ده رشته که شما تمایل بیشتری به انجام آنها دارید را به ترتیب اولویت انتخاب و در جدول شماره ۲ ذکر نمایید.

جدول ۱: رشته های ورزشی							
شنا	مینی فوتبال	دارت	تنیس روی میز	هندبال	کوهنوردی	کشتی	تکواندو
والیبال	دو و میدانی	طناب زنی	تنیس خاکی	فوتسال	پیاده روی	وزنه برداری	ووشو
نجات غریق	تیر و کمان	طناب کشی	بدمینتون	فوتبال	دوچرخه سواری	ژیمناستیک	جودو
فریبی	هاکی	شطرنج	سنگ/صخره نوردی	بسکتبال	هندپلو	کاراته	تیراندازی
آمادگی جسمانی (یوگا، ایروبیک، پیلاتس، ایکس بادی، تی آر ایکس، کاردیو، زومبا و...)						بازی های ورزشی الکترونیک	بدنسازی و پرورش اندام

لطفا قبل از انتخاب اولویت ها، جدول بالا را به دقت بخوانید و نام ده رشته ورزشی که به آن علاقه دارید یا برای خود ضروری می دانید را (بر اساس اولویت) ذکر کنید.

جدول ۲: اولویت های ورزشی من	
اولویت	نام رشته ورزشی
اول	
دوم	
سوم	
چهارم	
پنجم	
ششم	
هفتم	
هشتم	
نهم	
دهم	

بخش سوم: تعیین هدف از ورزش، عوامل انگیزشی و موانع انجام فعالیت ورزشی
لطفاً با انتخاب یکی از گزینه های (کاملاً موافقم، موافقم، ممتنع، مخالفم و کاملاً مخالفم) به سوالات مندرج در جدول زیر پاسخ دهید:

جدول ۳: هدف از ورزش، عوامل انگیزشی و موانع					
اولویت	کاملاً موافقم	موافقم	ممتنع	مخالفم	کاملاً مخالفم
هدف من از انجام فعالیت های ورزشی					
۱					بهبود و حفظ سلامتی
۲					رفع خستگی ناشی از زندگی روزمره و تخلیه انرژی های مخرب
۳					افزایش روحیه، نشاط و شادابی در زندگی
۴					افزایش اعتماد به نفس
۵					کاهش استرس و اضطراب در زندگی
۶					شرکت در مسابقات ورزشی و رقابت
۷					افزایش کارایی و بهره وری در امور روزمره و زندگی
۸					یادگیری مهارت های جدید
۹					تناسب اندام
۱۰					تفریح و سرگرمی
۱۱					یافتن دوستان جدید و افزایش تعاملات اجتماعی
۱۲					ارتقاء آمادگی جسمانی، قلبی- عروقی و تنفسی
سایر موارد:					
عوامل زیر منجر به مشارکت بیشتر من در فعالیت های ورزشی می شود:					
۱۳					امکان دسترسی آسان به اماکن ورزشی دانشگاه
۱۴					جذابیت فضاهای ورزشی دانشگاه
۱۵					مناسب بودن هزینه های ثبت نام کلاسهای ورزشی دانشگاه
۱۶					برنامه های ورزشی جذاب و متنوع در دانشگاه
۱۷					در اختیار داشتن وسایل و تجهیزات ورزشی مناسب
۱۸					ایمنی و استاندارد بودن وسایل و تجهیزات ورزشی دانشگاه
۱۹					تشویق و قدردانی از قهرمانان ورزشی در دانشگاه
۲۰					ارائه خدمات و تسهیلات مختلف مالی و غیر مالی به افرادی که در ورزش های همگانی و قهرمانی دانشگاه شرکت می کنند.
۲۱					مطابقت برنامه های ورزشی دانشگاه با وقت و برنامه من

جدول ۳: هدف از ورزش، عوامل انگیزشی و موانع						
اولویت		کاملاً موافقم	موافقم	ممتنع	مخالفم	کاملاً مخالفم
۲۲	وجود اطلاعات ورزشی و بروشورهای آموزشی در اماکن مختلف دانشگاه					
۲۳	وجود مربی ورزشی متخصص در رشته های مختلف ورزشی دانشگاه					
سایر موارد مانند:						
موانع شرکت من در فعالیت های ورزشی دانشگاه						
۲۴	نداشتن وقت کافی					
۲۵	نبود تسهیلات و امکانات					
۲۶	برنامه ریزی و زمان بندی نامناسب فعالیت های ورزشی از سوی دانشگاه					
۲۷	در نظر نگرفتن علایق و نیازهای ورزشی من					
۲۸	نداشتن دوست و یا همراه برای ورزش کردن					
۲۹	دوری مسافت تا مکانهای ورزشی دانشگاه					
۳۰	نامناسب بودن هزینه ها					
۳۱	خستگی ناشی از فعالیت های ورزشی					
۳۲	داشتن بیماری یا اختلالات جسمانی خاص					
۳۳	نبودن مربی مجرب					
۳۴	ترس از آسیب دیدگی در حین ورزش					
۳۵	نداشتن اعتقاد به ورزش و اثرات آن					
۳۶	نداشتن علاقه و حوصله کافی					
۳۷	مشکلات خانوادگی					
۳۸	عدم حمایت و تشویق از سوی اطرافیان و خانواده					
۳۹	وجود محدودیت های فرهنگی و اجتماعی					
سایر موارد مانند:						