

Prílohy

Príloha 1

Dotazník na pohybovú aktivitu študentov 1. a 3. ročníka VŠ

(vzor)

Pohlavie

Vek

1. Aký je tvoj vzťah k športu?

- a) športujem pomerne často
- b) športujem málokedy
- c) nešportujem

2. Ako tráviš svoj voľný čas?

- a) aktívne (športujem)
- b) pasívne (pri PC, pozerám TV)

3. Aký je tvoj postoj k športovým aktivitám?

- a) zúčastňujem sa pravidelne
- b) zúčastňujem sa pomerne často
- c) športové aktivity sú mi ľahostajné
- d) majú pre mňa len malý význam

4. Ktoré, z týchto športov preferuješ?

- a) vodné športy
- b) adrenalínové športy
- c) loptové
- d) ak iné dopíš

5. Čo ťa zaujíma na danom športe, ktorému sa venuješ?

- a) náročnosť vynaloženého pohybu
- b) spoznanie nových techník
- c) určitý spôsob relaxu

6. Akému športu sa venuješ?

- a) kulturistika, bojové športy, silový boj
- b) fitnes
- c) tanec
- d) ľahká atletika
- e) basketbal, futbal
- f) ak inému dopíš

7. Čo ťa najviac láka na športe?

- a) spoznanie nových ľudí
- b) vylepšenie fyzickej zdatnosti
- c) adrenalín
- d) iné

8. V priemere koľkokrát do týždňa aktívne športuješ?

- a) 1-2 krát
- b) 3-4 krát
- c) 4-5 krát
- d) častejšie

9. Fajčíš?

- a) áno, pravidelne
- b) nie
- c) občas

10. Uprednostňuješ skôr individuálne, či kolektívne športy?

- a) kolektívne športy
- b) individuálne športy
- c) mám rád/a obidva ty

11. Zúčastňuješ sa športových podujatí? (futbal, hokej...)

- a) áno, pomerne často
- b) vôbec
- c) málokedy

12. Ovplyvňuje ročné obdobie tvoju športovú aktivitu?

- a) preferujem letné športy
- b) preferujem zimné športy
- c) ročné obdobie ma neovplyvňuje

13. Koľko si ochotný/á investovať do športu (týždenne)?

- a) do 2 Eur
- b) od 2 do 5 Eur
- c) viac ako 5 Eur

14. Poranil/a si sa niekedy pri športe?

- a) áno
- b) nie
- c) mám len malé zranenia

15. Máš pre šport vyhradený presný čas?

- a) áno
- b) nemám vymedzený presný čas
- c) na čase mi nezáleží

16. Zúčastňuješ sa telesnej výchovy na škole, ktorú navštevuješ?

- a) áno
- b) nie

17. Ako ďaleko dochádzaš za športom?

- a) do 2 km
- b) od 2 km do 5 km
- c) nad 5 km

18. Máš záujem venovať sa športu aj v budúcnosti?

a) mám záujem

b) nie, nemám záujem

c) podľa finančných možností

Príloha 2

Tabuľka 5. Výsledky antropometrických meraní

Probandi	Vek	Pohlavie	Hmotnosť'	Výška	BMI
			[kg]	[m]	[kg.m ⁻²]*
1.	19	M / 1. roč.	72	1,75	23,5
2.	19	M / 1. roč.	69	1,70	23,9
3.	20	M / 1. roč.	85	1,90	23,5
4.	20	M / 1. roč.	89	1,70	30,8
5.	19	M / 1. roč.	80	1,72	27
6.	19	M / 1. roč.	74	1,77	23,6
7.	20	M / 1. roč.	72	1,80	22,2
8.	19	M / 1. roč.	72	1,69	25,2
9.	20	M / 1. roč.	75	1,78	23,7
10.	19	M / 1. roč.	78	1,80	24,1
11.	19	M / 1. roč.	79	1,80	24,4
12.	19	M / 1. roč.	70	1,76	22,6
13.	19	M / 1. roč.	71	1,79	22,2
14.	19	M / 1. roč.	69	1,69	24,2
15.	19	M / 1. roč.	76	1,80	23,5
16.	20	M / 1. roč.	75	1,75	24,5
17.	18	M / 1. roč.	80	1,83	23,9
18.	19	M / 1. roč.	81	1,79	23,5
19.	19	M / 1. roč.	72	1,76	23,2
20.	19	M / 1. roč.	68	1,70	23,5
21.	19	Ž / 1. roč.	50	1,60	19,5
22.	20	Ž / 1. roč.	56	1,69	19,6
23.	19	Ž / 1. roč.	54	1,59	21,4
24.	18	Ž / 1. roč.	50	1,72	16,9
25.	20	Ž / 1. roč.	59	1,68	20,9
26.	20	Ž / 1. roč.	51	1,60	19,9

27.	19	Ž / 1. roč.	64	1,66	23,2
28.	19	Ž / 1. roč.	53	1,71	18,1
29.	18	Ž / 1. roč.	53	1,67	19
30.	20	Ž / 1. roč.	56	1,65	20,6
31.	20	Ž / 1. roč.	58	1,68	20,5
32.	19	Ž / 1. roč.	60	1,61	23,1
33.	20	Ž / 1. roč.	55	1,70	19
34.	19	Ž / 1. roč.	54	1,71	18,5
35.	18	Ž / 1. roč.	61	1,66	22,1
36.	19	Ž / 1. roč.	53	1,71	18,1
37.	19	Ž / 1. roč.	52	1,72	17,6
38.	18	Ž / 1. roč.	59	1,69	20,7
39.	20	Ž / 1. roč.	55	1,69	19,3
40.	19	Ž / 1. roč.	50	1,71	17,1
41.	22	M / 3. roč.	72	1,75	23,5
42.	22	M / 3. roč.	78	1,77	24,9
43.	23	M / 3. roč.	88	1,70	30,4
44.	22	M / 3. roč.	70	1,79	21,8
45.	22	M / 3. roč.	85	1,74	28,1
46.	21	M / 3. roč.	80	1,76	25,8
47.	21	M / 3. roč.	81	1,76	26,1
48.	22	M / 3. roč.	75	1,70	26
49.	23	M / 3. roč.	79	1,71	27
50.	22	M / 3. roč.	83	1,73	27,7
51.	21	M / 3. roč.	83	1,75	27,1
52.	21	M / 3. roč.	74	1,80	22,8
53.	22	M / 3. roč.	73	1,79	22,8
54.	21	M / 3. roč.	80	1,76	25,8
55.	22	M / 3. roč.	86	1,75	28,1
56.	23	M / 3. roč.	77	1,76	24,9
57.	22	M / 3. roč.	75	1,78	23,7

58.	21	M / 3. roč.	81	1,79	25,3
59.	22	M / 3. roč.	86	1,76	27,8
60.	22	M / 3. roč.	88	1,68	31,2
61.	21	Ž / 3. roč.	55	1,70	19
62.	22	Ž / 3. roč.	54	1,71	18,5
63.	21	Ž / 3. roč.	62	1,65	22,8
64.	21	Ž / 3. roč.	50	1,70	17,3
65.	21	Ž / 3. roč.	64	1,66	23,2
66.	22	Ž / 3. roč.	59	1,69	20,7
67.	21	Ž / 3. roč.	61	1,64	22,7
68.	22	Ž / 3. roč.	65	1,65	23,9
69.	22	Ž / 3. roč.	55	1,69	28,7
70.	21	Ž / 3. roč.	55	1,70	19
71.	23	Ž / 3. roč.	63	1,68	22,3
72.	22	Ž / 3. roč.	51	1,73	17
73.	22	Ž / 3. roč.	58	1,66	21
74.	22	Ž / 3. roč.	55	1,70	19
75.	23	Ž / 3. roč.	52	1,72	17,6
76.	21	Ž / 3. roč.	63	1,66	22,9
77.	22	Ž / 3. roč.	57	1,69	20
78.	21	Ž / 3. roč.	60	1,64	22,3
79.	21	Ž / 3. roč.	56	1,68	17,7
80.	21	Ž / 3. roč.	54	1,70	18,7
Priemer					22,665

* index telesnej hmotnosti

Obr. 1 (URL 6)

Kaliper – prístroj na meranie kožnej riasy



Obr. 2 (URL 7)

Posuvne meradlo

