|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Taslak Madde No** | **Alt Boyutlar** | **Madde No** | **SPOR MASAJI**  | **Kesinlikle Katılmıyorum** | **Katılmıyorum** | **Kararsızım** | **Katılıyorum** | **Kesinlikle Katılıyorum** |
| **1** | ***Genel Toparlanma*** | **1** | Spor masajı, sportif performansın artışına destek olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **27** | **2** | Spor masajı, yoğun egzersizlerden sonra toparlanmayı hızlandırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **7** | **3** | Spor masajı, sporcunun antrenmana/müsabakaya daha iyi bir başlangıç yapabilmesini sağlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **6** | **4** | Spor masajı ile birlikte kaslardaki ağrı hissi azalır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **15** | **5** | Spor masajı, gecikmiş kas ağrılarının giderilmesinde etkilidir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **5** | **6** | Spor masajı, sporcunun motivasyonunu yükseltir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **20** | **7** | Antrenman/müsabaka sonrası yapılan masaj, sporcunun toparlanmasını hızlandırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **17** | **8** | Spor masajı sonrası sporcularda genel bir rahatlama hissi oluşur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **38** | **Olumsuz Görülme** | **9** | \*Spor masajı, doku hasarına sebep olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **41** | **10** | \*Spor masajı, kas hasarının artışına sebep olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **40** | **11** | \*Spor masajı, kan akışını yavaşlatır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **39** | **12** | \*Spor masajı, sporcular için faydalı bir uygulama değildir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **34** | ***Fayda Sağlama*** | **13** | Müsabaka/antrenman sonrası yapılan masaj ile birlikte laktik asit atılımı hızlanır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **29** | **14** | Spor masajı, sporcularda sakatlanma kaygısını azaltır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **32** | **15** | Müsabaka/antrenman öncesinde uygulanan spor masajı teknikleri seri olmalıdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **30** | **16** | Spor masajı, sakatlanma sonrasında tedavi sürecini kısaltır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **2** | ***Destek Olma*** | **17** | Spor masajı, genel ısınma öncesinde özel ısınmaya destek verir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **13** | **18** | Müsabaka/antrenman öncesinde yapılan spor masajı, kaslara esneklik kazandırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **9** | **19** | Spor masajı, kasların esneklik kazanmasına destek olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Spor Masajı Ölçeği, toplam 19 madde ve 4 faktör (alt boyut)’den oluşmaktadır. Ölçekte 15 olumlu, 4 olumsuz ifade yer almaktadır.

**Genel Toparlanma alt boyutu:** 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. maddeler

**Olumsuz Görülmealt boyutu:** 9. 10. 11. 12. maddeler

**Fayda Sağlama alt boyutu:** 13. 14. 15. 16. maddeler

**Destek Olma alt boyutu:** 17. 18. 19. maddeler

\*9. 10. 11. 12. Maddeler olumsuz anlam içerdiği için puanlama yapılırken tersine kodlanması gerekmektedir.