Değerli katılımcı.

Aşağıda size yönelik bazı ifadeler verilmiştir. Verilen ifadeleri okuyarak ne ölçüde katıldığınızı sağ taraftaki kutucukları işaretleyiniz. Lütfen verilen ifadeleri aklınıza ilk geldiği şekliyle işaretleyiniz. İlginiz için teşekkür ederiz.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **SPORTİF ÖZ DÜZENLEME ÖLÇEĞİ** | **Bana hiç uygun değil** | **Bana uygun değil** | **Kararsızım** | **Bana uygun** | **Bana tamamen uugun** |
| 1 | Antrenman öncesinde ihtiyaçlarımı belirlerim. |  |  |  |  |  |
| 2 | Antrenman öncesi hazırlıklarımı tamamlarım. |  |  |  |  |  |
| 3 | Antrenman öncesi uygulayacağım teknik ve taktikleri gözden geçiririm. |  |  |  |  |  |
| 4 | Uyguladığım antrenmanın branşıma uygun olup olmadığını sorgularım. |  |  |  |  |  |
| 5 | Antrenman sonrası fiziksel durumumu gözlemlerim. |  |  |  |  |  |
| 6 | Müsabaka öncesi müsabakayı zihnimde canlandırırım. |  |  |  |  |  |
| 7 | Müsabaka esnasında karşılaştığım olumsuz durumlarda soğukkanlılığımı korurum.  |  |  |  |  |  |
| 8 | Yeni antrenman modellerini uygulamakta istekliyimdir. |  |  |  |  |  |
| 9 | Olası bir sakatlık anında yeni stratejiler geliştiririm. |  |  |  |  |  |
| 10 | Müsabaka esnasında teorik kazanımlarımı uygulamaya aktarırım.  |  |  |  |  |  |
| 11 | Müsabaka esnasında yeterli sorumluluğu üstlenirim. |  |  |  |  |  |
| 12 | Müsabaka anında kendimi yeterli hissederim. |  |  |  |  |  |
| 13 | Antrenmanların müsabaka performansıma ne düzeyde katkı sağladığını sorgularım. |  |  |  |  |  |
| 14 | Müsabaka sonrası performansımı sorgularım. |  |  |  |  |  |
| 15 | Katıldığım antrenmanların yeterliliğini sorgularım. |  |  |  |  |  |
| 16 | Müsabaka sonrası antrenörlerin geri bildirimlerini dikkate alırım. |  |  |  |  |  |
| 17 | Antrenmanlarımın hedefime ulaşmamda etkisini değerlendiririm.  |  |  |  |  |  |
| 18 | Bireysel antrenman programlarıyla kendimi geliştirmeye çalışırım. |  |  |  |  |  |

İlk 6 madde *planlama*. İkinci altı madde *uygulama*. Üçüncü madde *değerlendirme* boyutudur.

Maddeler soldan sağa 1-2-3-4-5 şeklinde puanlanır. Ters puanlanan madde yoktur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 18; en yüksek puan 90. Yüksek puanlar, yüksek sportif öz düzenleme becerisine işaret eder.