

Anhang 2. Fragebogen zur Erfassung des Sportverhaltens von Ausdauersportlern

Wir würden gerne wissen, wie viel Sport sie treiben und wie wichtig er Ihnen ist. Bitte betrachten Sie Sport als jegliche geregelte Aktivität, die Ihre Herzfrequenz erhöht, wie z.B. Schwimmen, Radfahren, Laufen, Aerobik, Hanteltraining usw. und vervollständigen Sie den folgenden den Satz:

Ich treibe _____ Stunden pro Woche Sport.

In diesem Fragebogen gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Es geht vielmehr darum, ob eine Aussage auf Sie zutrifft oder nicht. Jeder wird diese Fragen deshalb anders beantworten, und zwar so, wie es auf ihn ganz persönlich passt. Im Nachfolgenden finden Sie eine Serie von Aussagen, die von Personen geäußert wurden, um ihre Einstellung zu Sport zu beschreiben. Sie sollen jedes Mal entscheiden, inwieweit dieser Satz auf Sie zutrifft, indem Sie die passende Nummer, die Ihre Einstellung gegenüber Ihrer sportlichen Aktivität in den letzten 3 Monaten am besten beschreibt, in der jeweiligen Skala ankreuzen.

Bitte überlegen Sie nicht lange, sondern geben Sie die erste spontane Antwort, die Ihnen in den Sinn kommt!

Benutzen Sie bitte die folgende Skala:

Trifft überhaupt nicht zu					Trifft immer zu	
1	2	3	4	5	6	7

Vielen Dank für ihre Mithilfe!

Anhang 2. Fragebogen zur Erfassung des Sportverhaltens von Ausdauersportlern

		Trifft nicht zu	1	überhaupt 2	3	4	5	6	Trifft immer zu	7
1)	Durch die Menge Sport, die ich treibe, bin ich am Arbeitsplatz erschöpft. (EDQ-1)	1	2	3	4	5	6	7		
2)	Nach einer Sporteinheit freue ich mich über das Leben. (EDQ-2)	1	2	3	4	5	6	7		
3)	Wenn ich die Wahl zwischen einer sportlichen Einheit und einem Familienfest habe, wähle ich lieber die sportliche Einheit. (EDS21-5)	1	2	3	4	5	6	7		
4)	Ich bin gereizt, wenn ich keinen Sport machen kann. (EDQ-3, EDS21-1)	1	2	3	4	5	6	7		
5)	Ich verbringe viel Zeit mit Sporttreiben. (EDS21-6)	1	2	3	4	5	6	7		
6)	Der Rest meines Lebens richtet sich nach dem Sport. (EDQ-4, EDS21-13+20)	1	2	3	4	5	6	7		
7)	Nach einer Sporteinheit bin ich sorgenfreier. (EDQ-5)	1	2	3	4	5	6	7		
8)	Ich treibe Sport um attraktiv zu sein. (EDQ-6)	1	2	3	4	5	6	7		
9)	Manchmal fehle ich am Arbeitsplatz um zu trainieren. (EDQ-7)	1	2	3	4	5	6	7		
10)	Nach einer Sporteinheit fühle ich mich in mir selbst wohler. (EDQ-8)	1	2	3	4	5	6	7		
11)	Ich werde unruhig, wenn ich mich nicht sportlich betätigen kann. (EDQ-9)	1	2	3	4	5	6	7		
12)	Ich steigere kontinuierlich meine sportlichen Umfänge, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. (EDS21-10)	1	2	3	4	5	6	7		

Anhang 2. Fragebogen zur Erfassung des Sportverhaltens von Ausdauersportlern

		Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	6	Trifft immer zu	7
13)	Um andere Menschen zu treffen treibe ich Sport. (EDQ-10)		1	2	3	4	5	6		7
14)	Ich hasse es nicht in der Lage zu sein, Sport zu treiben. (EDQ-11)		1	2	3	4	5	6		7
15)	Ich treibe Sport um Langeweile zu vermeiden. (EDQ-12)		1	2	3	4	5	6		7
16)	Wenn ich keinen Sport treiben kann, fühle ich mich dem Leben nicht gewachsen.(EDQ-13)		1	2	3	4	5	6		7
17)	Ich treibe Sport um mich von aufkommender Anspannung/ Gereiztheit zu befreien. (EDS21-15)		1	2	3	4	5	6		7
18)	Ich habe wenig Energie für meine(n) Partner/in, Familie und Freunde. (EDQ-15)		1	2	3	4	5	6		7
19)	Ich fühle mich meiner Familie gegenüber schuldig wegen der Menge an Sport, die ich treibe. (EDQ-17)		1	2	3	4	5	6		7
20)	Ich treibe länger Sport als ich beabsichtige. (EDS21-7)		1	2	3	4	5	6		7
21)	Ich treibe Sport um gesünder zu sein.(EDQ-18)		1	2	3	4	5	6		7
22).	Ich kann die Dauer meiner sportlichen Aktivität ohne Probleme selbst bestimmen.(EDS21-17)		1	2	3	4	5	6		7
23)	Die Menge an Sport, die ich treibe, ist zu einem Problem geworden. (EDQ-20)		1	2	3	4	5	6		7

Anhang 2. Fragebogen zur Erfassung des Sportverhaltens von Ausdauersportlern

		Trifft nicht zu	1	überhaupt 2	3	4	5	6	Trifft immer zu	7
24)	Ich halte mich immer genau an den Trainingsplan/die von mir vorgenommene Intensität und Umfang (zusammengenommen aus EDS21-11,18 ;EDQ-21,									
25)	Ich treibe Sport, auch wenn mir der Arzt davon abrät (EDS-2,9,16)	1	2	3	4	5	6	7		
26)	Ich treibe jede Woche den gleichen Umfang an Sport. (EDQ-22,24)	1	2	3	4	5	6	7		
27)	Nach einer Sporeinheit bin ich mit mir und der Welt zufrieden. (EDQ-23)	1	2	3	4	5	6	7		
28)	Meine Sportumfänge kollidieren mit meinem Sozialleben. (EDQ-25)	1	2	3	4	5	6	7		
29)	Ich treibe Sport um mich fit zu fühlen. (EDQ-26)	1	2	3	4	5	6	7		
30)	Ich treibe Sport um Herzerkrankungen und anderen Krankheiten vorzubeugen. (EDQ-27)	1	2	3	4	5	6	7		
31)	Ich vermisse meine Freunde/Vereinskollegen, wenn ich keinen Sport machen kann (EDQ-28)	1	2	3	4	5	6	7		

Abschließend hätten wir noch ein paar Fragen zu Ihrer Person:

Alter: _____ Jahre Geschlecht: _____ (m/w)

Seit wie vielen Jahren betreiben Sie Ausdauersport? _____ Jahre

Ihre bevorzugte Distanz: _____

Nehmen Sie an Wettkämpfen teil? _____ (ja/Nein)

Wie wichtig ist Ihnen die Ausübung ihres Sports verglichen mit anderen Tätigkeiten in ihrem Leben?

total unwichtig							das Wichtigste in meinem Leben		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10