

Anhang 6. Fragebogen zur Erfassung des Sportverhalten von Ausdauersportlern

Wir würden gerne wissen wie viel und wie wichtig Ihnen das Sport treiben 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 _____ Std. 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 die 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.

Vielen Dank für ihre Mithilfe!

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

Benutzen Sie bitte die folgende Skala:

Trifft
überhaupt
nicht zu

Trifft
immer
zu

1 2 3 4 5 6 7

Anhang 6. Fragebogen zur Erfassung des Sportverhalten von Ausdauersportlern

		Trifft überhaupt nicht zu					Trifft immer zu	
		1	2	3	4	5	6	7
1)	Nach einer Sporteinheit freue ich mich über das Leben.	1	2	3	4	5	6	7
2)	Ich bin gereizt wenn ich keinen Sport machen kann.	1	2	3	4	5	6	7
3)	Nach einer Sporteinheit bin ich sorgenfreier.	1	2	3	4	5	6	7
4)	Nach einer Sporteinheit fühle ich mich in mir selbst wohler.	1	2	3	4	5	6	7
5)	Ich werde unruhig, wenn ich mich nicht sportlich betätigen kann.	1	2	3	4	5	6	7
6)	Ich hasse es nicht in der Lage zu sein, Sport zu treiben.	1	2	3	4	5	6	7
7)	Ich treibe Sport um Langeweile zu vermeiden.	1	2	3	4	5	6	7
8)	Wenn ich keinen Sport treiben kann fühle ich mich dem Leben nicht gewachsen.	1	2	3	4	5	6	7
9)	Ich treibe Sport um mich von aufkommender Anspannung/ Gereiztheit zu befreien.	1	2	3	4	5	6	7
(10)	Ich fühle mich meiner Familie gegenüber schuldig wegen der Menge an Sport die ich treibe.	1	2	3	4	5	6	7
(11)	Ich treibe Sport um gesünder zu sein.	1	2	3	4	5	6	7
12)	Die Menge an Sport die ich treibe ist zu einem Problem geworden.	1	2	3	4	5	6	7

Anhang 6. Fragebogen zur Erfassung des Sportverhalten von Ausdauersportlern

		Trifft überhaupt nicht zu						Trifft immer zu
13)	Nach einer Sporteinheit bin ich mit mir und der Welt zufrieden.	1	2	3	4	5	6	7
14)	Meine Sportumfänge kollidieren mit meinem Sozialleben.	1	2	3	4	5	6	7
15)	Ich treibe Sport um mich fit zu fühlen.	1	2	3	4	5	6	7
16)	Ich treibe Sport um Herzerkrankungen und anderen Krankheiten vorzubeugen.	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