

WARUM MACHST DU SPORT?

Bei der Beantwortung dieses Fragebogens berücksichtige bitte Deine sportlichen Aktivitäten in Deiner Freizeit, wie z.B. Fußball, Basketball, Volleyball, Aerobic, Gymnastik, Jogging, Schwimmen, Radfahren u.s.w. Diese Aktivitäten können während des Tages oder am Abend sein, in der Woche oder am Wochenende. Dazu gehören aber nicht die Sportstunden in der Schule.

Auf den folgenden Seiten findest Du verschiedene Gründe aus welcher Motivation Sport in der Freizeit getrieben wird oder getrieben werden könnte. Bitte lies jede Aussage genau durch und kreise die Zahl ein, die am ehesten zeigt inwieweit Du den jeweiligen Inhalt der Aussage teilen kannst oder teilen würdest, wenn Du sportlich wärst. Bitte denke daran, nur in Deiner Freizeit.

Wenn Du eine Aussage überhaupt nicht teilen kannst, kreise bitte die '0' ein. Wenn Du einer Aussage völlig zustimmst, kreise bitte die '5' ein. Wenn Du einer Meinung teilweise zustimmst, wähle zwischen '1', '2', '3' oder '4'.

Ich treibe Sport oder würde Sport in meiner Freizeit treiben, ...

	Ich stimme nicht zu (Bitte kreise jeweils eine Nummer ein)			Ich stimme zu		
1. um schlank zu bleiben	0	1	2	3	4	5
2. um Krankheiten zu vermeiden	0	1	2	3	4	5
3. um mich gut zu fühlen	0	1	2	3	4	5
4. damit ich besser aussehe	0	1	2	3	4	5
5. um mich vor anderen zu beweisen	0	1	2	3	4	5
6. um mir den Kopf freizumachen	0	1	2	3	4	5
7. um meinen Körper gesund zu halten	0	1	2	3	4	5
8. um Kraft aufzubauen	0	1	2	3	4	5
9. weil jemand Druck auf mich ausübt	0	1	2	3	4	5
10. weil ich mich gerne anstrenge	0	1	2	3	4	5
11. um Zeit mit Freunden zu verbringen	0	1	2	3	4	5
12. weil ich gerne versuche bei sportlichen Aktivitäten zu gewinnen	0	1	2	3	4	5
13. um wendig zu bleiben oder zu werden	0	1	2	3	4	5
14. um mir ein Ziel zu setzen	0	1	2	3	4	5

15. um Gewicht abzunehmen	0	1	2	3	4	5
16. um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen	0	1	2	3	4	5
17. weil es mich belebt	0	1	2	3	4	5
18. um mich den Anderen anzupassen	0	1	2	3	4	5
19. um meinen Körper in Form zu halten	0	1	2	3	4	5
20. um meine Fähigkeiten mit anderen Menschen zu vergleichen	0	1	2	3	4	5
21. weil es mir hilft Spannungen abzubauen 5	0	1	2	3	4	
22. weil ich mich bei guter Gesundheit halten will	0	1	2	3	4	5
23. um meine Ausdauer zu steigern	0	1	2	3	4	5
24. weil ich Sport treiben befriedigend finde 5	0	1	2	3	4	
25. um den sozialen Aspekts des Sporttreibens zu genießen	0	1	2	3	4	5
26. weil ich mich gerne messe	0	1	2	3	4	5
27. weil mir die Anderen keine Wahl lassen 5	0	1	2	3	4	
28. um meine körperliche Flexibilität zu erhalten	0	1	2	3	4	5
29. um mir Herausforderungen zu setzen	0	1	2	3	4	5
30. um mein Gewicht zu kontrollieren	0	1	2	3	4	5
31. um Herzkrankheiten zu vermeiden	0	1	2	3	4	5
32. um meine Batterien wieder aufzuladen	0	1	2	3	4	5
33. um meine Erscheinung zu verbessern	0	1	2	3	4	5
34. um Anerkennung für meine Leistungen zu erhalten	0	1	2	3	4	5
35. um Streß zu bewältigen	0	1	2	3	4	5

36.	um anderen Menschen zu gefallen	0	1	2	3	4	5
37.	um mich gesünder zu fühlen	0	1	2	3	4	5
38.	um kräftiger zu werden	0	1	2	3	4	5
39.	wegen der Freude Sport zu treiben	0	1	2	3	4	5
40.	weil es mir Spaß macht mit anderen Menschen aktiv zu sein	0	1	2	3	4	5
41.	weil ich körperliche Wettkämpfe mag	0	1	2	3	4	5
42.	um flexibel zu bleiben oder zu werden	0	1	2	3	4	5
43.	um eigene Fertigkeiten zu entwickeln	0	1	2	3	4	5
44.	weil Bewegung mir hilft Kalorien abzubauen	0	1	2	3	4	5
45.	weil man es von mir erwartet	0	1	2	3	4	5
46.	um attraktiver auszusehen	0	1	2	3	4	5
47.	um Dinge zu erreichen, die andere Menschen nicht können	0	1	2	3	4	5
48.	um Spannungen loszulassen	0	1	2	3	4	5
49.	um meine Muskeln auszubauen	0	1	2	3	4	5
50.	weil ich mich am besten fühle, wenn ich 5 Sport treibe	0	1	2	3	4	
51.	um neue Freunde kennenzulernen	0	1	2	3	4	5
52.	weil ich finde, daß sportliche Aktivitäten besonders Spaß machen, wenn es sich um einen Wettkampf handelt	0	1	2	3	4	5
53.	um mich an meinen eigenen gesetzten Ansprüchen zu messen	0	1	2	3	4	5
54.	weil man mich dazu zwingt	0	1	2	3	4	5