

## MOTIEVEN VOOR FYSIEKE TRAINING

### Wat zijn uw motieven om te trainen?

Hieronder volgen een aantal antwoorden die mensen geven wanneer men hen vraagt naar de redenen waarom ze trainen. Gelieve elke reden zorgvuldig te lezen en aan te duiden in hoeverre deze reden voor u persoonlijk geldt, door het geschikte nummer te omcirkelen.

Als u vindt dat een reden helemaal niet waar is voor u, omcirkel dan het cijfer '0'.

Als u vindt dat de uitspraak helemaal voor u van toepassing is, omcirkel dan het cijfer '5'

Als u vindt dat de reden slechts deels voor u geldt, omcirkel dan het cijfer '1', '2', '3' of '4', al naar gelang de uitspraak voor u geldt.

Let wel, we willen weten of deze uitspraken **voor u persoonlijk gelden**, niet of het in het algemeen goede redenen zijn voor mensen die aan fysieke training doen!

Persoonlijk doe ik aan fysieke training		Niet waar voor mij					Helemaal waar voor mij
1.	Om slank te blijven	0	1	2	3	4	5
2.	Om een zwakke gezondheid te vermijden	0	1	2	3	4	5
3.	Omdat ik me er goed door voel	0	1	2	3	4	5
4.	Om er jonger uit te zien	0	1	2	3	4	5
5.	Om mijn waarde aan anderen te tonen	0	1	2	3	4	5
6.	Om me de ruimte te geven om te denken	0	1	2	3	4	5
7.	Om een gezond lichaam te hebben	0	1	2	3	4	5
8.	Om mijn fysieke kracht op te bouwen	0	1	2	3	4	5
9.	Omdat ik het plezierig vind mezelf in te spannen	0	1	2	3	4	5
10.	Om tijd met vrienden te spenderen	0	1	2	3	4	5
11.	Omdat mijn dokter me heeft aangeraden om te trainen	0	1	2	3	4	5
12.	Omdat ik graag win in fysieke activiteiten	0	1	2	3	4	5
13.	Om lenig te worden/blijven	0	1	2	3	4	5
14.	Om mezelf doelen te verschaffen om naar toe te werken	0	1	2	3	4	5
15.	Om gewicht te verliezen	0	1	2	3	4	5
16.	Om gezondheidsproblemen te voorkomen	0	1	2	3	4	5
17.	Omdat ik vind dat trainen me kracht geeft	0	1	2	3	4	5
18.	Om een mooi lichaam te hebben	0	1	2	3	4	5
19.	Om mijn bekwaamheid met anderen te vergelijken	0	1	2	3	4	5

<b>Persoonlijk doe ik aan fysieke training</b>		<b>Niet waar voor mij</b>					<b>Helemaal waar voor mij</b>
20.	Omdat trainen helpt om spanning te verminderen	0	1	2	3	4	5
21.	Omdat ik een goede gezondheid wil behouden	0	1	2	3	4	5
22.	Om mijn uithoudingsvermogen te vergroten	0	1	2	3	4	5
23.	Omdat trainen op zich me voldoening geeft	0	1	2	3	4	5
24.	Omdat ik plezier beleef aan de sociale aspecten van trainen	0	1	2	3	4	5
25.	Om een familiale ziekte te vermijden	0	1	2	3	4	5
26.	Omdat ik hou van het competitieve aspect van trainen	0	1	2	3	4	5
27.	Om mijn soepelheid te behouden	0	1	2	3	4	5
28.	Om mezelf persoonlijke uitdagingen te stellen	0	1	2	3	4	5
29.	Om me mijn gewicht te helpen controleren	0	1	2	3	4	5
30.	Om een hartkwaal te vermijden	0	1	2	3	4	5
31.	Om mijn batterijen opnieuw op te laden	0	1	2	3	4	5
32.	Om mijn uiterlijk te verbeteren	0	1	2	3	4	5
33.	Om erkenning te krijgen voor mijn bekwaamheid	0	1	2	3	4	5
34.	Om stress te helpen beheersen	0	1	2	3	4	5
35.	Om me meer gezond te voelen	0	1	2	3	4	5
36.	Om sterker te worden	0	1	2	3	4	5
37.	Voor het plezier van de belevenis van het trainen	0	1	2	3	4	5
38.	Om plezier te hebben in het samen met andere mensen actief te zijn	0	1	2	3	4	5
39.	Om me te helpen herstellen van een ziekte/blessure	0	1	2	3	4	5
40.	Omdat ik van fysieke competitie hou	0	1	2	3	4	5
41.	Om soepel te worden/blijven	0	1	2	3	4	5
42.	Om mijn persoonlijke bekwaamheden te ontwikkelen	0	1	2	3	4	5
43.	Omdat trainen helpt om calorieën te verbranden	0	1	2	3	4	5
44.	Om er aantrekkelijker uit te zien	0	1	2	3	4	5
45.	Om dingen tot stand te brengen die anderen niet kunnen	0	1	2	3	4	5
46.	Om spanning te verminderen	0	1	2	3	4	5
47.	Om mijn spieren te ontwikkelen	0	1	2	3	4	5
48.	Omdat ik me op mijn best voel als ik train	0	1	2	3	4	5
49.	Om nieuwe vrienden te maken	0	1	2	3	4	5
50.	Omdat ik fysieke activiteiten leuk vind, vooral wanneer er competitie bij betrokken is	0	1	2	3	4	5
51.	Om mezelf te meten tegenover mijn persoonlijke standaarden	0	1	2	3	4	5