

Skalen zu den sportbezogenen situativen Barrieren und dem sportbezogenen Barrierenmanagement

Lena Krämer & Reinhard Fuchs

Albert-Ludwigs-Universität Freiburg

Oktober 2009

**UNI
FREIBURG**

Die hier abgedruckten Skalen werden bei Krämer & Fuchs (2010) ausführlicher vorgestellt und psychometrisch analysiert:

Krämer, L. & Fuchs, R. (2010). Barrieren und Barrierenmanagement im Prozess der Sportteilnahme. Zwei neue Messinstrumente. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 18 (4), 170–182.

Skala „Sportbezogene situative Barrieren“

Wie stark halten die folgenden Hindernisse Sie vom Sporttreiben ab?	gar nicht	etwas	stark	sehr stark
Das Wetter ist schlecht.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Ich bin müde.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Freunde wollen etwas mit mir unternehmen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Ich bin krank.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Ich habe keine Lust.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Es ist noch viel Arbeit zu erledigen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Ich habe Schmerzen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Zuhause ist es gemütlich.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Ich habe schlechte Laune.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Ich bin verletzt.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Es läuft etwas Gutes im Fernsehen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Ich bin niedergeschlagen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Ich bin im Stress.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄

Skala „Sportbezogenes Barrierenmanagement“

Was tun Sie, um die gerade genannten Hindernisse zu überwinden? Um den Sporttermin trotzdem wahrzunehmen...	mache ich nicht	mache ich*
... verabrede ich mich mit einer/m Bekannten zum regelmäßigen Sporttreiben.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
... lege ich mir meine Sportsachen griffbereit zurecht.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
... schreibe ich den Termin auf (z. B. in meinen Kalender).	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
... nehme ich mir vor, mir danach etwas Schönes zu gönnen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
... vermeide ich Situationen, die mich vom Sporttreiben abhalten könnten (z. B. Fernseher gar nicht erst anschalten).	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
... betrachte ich den Sporttermin als genauso wichtig wie andere Termine.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
... nehme ich an den Sportangeboten eines Vereins/Fitnessstudios teil.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
... halte ich mir noch einmal die Vorteile des Sporttreibens vor Augen (z.B. Steigerung der Fitness).	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
... versuche ich, mich in eine Stimmung zu versetzen, in der ich Lust auf körperliche Aktivität habe.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
... kaufe ich mir Sportkleidung, in der ich mich wohl fühle.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
... fange ich gar nicht erst an, darüber nachzudenken, was ich anstatt des Sports tun könnte.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
... teile ich Freunden/Bekanntem mein Sportvorhaben mit.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
... suche ich mir ein Sportangebot, das gut zu erreichen ist.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
... denke ich an das schlechte Gewissen, das ich hätte, wenn ich nicht zum Sport ginge.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂
... versuche ich unangenehme Situationen (z.B. Angst vor Blamage, schlechtes Wetter) als Herausforderung zu sehen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂

© Krämer & Fuchs, 2009

* Die Skala „Sportbezogenes Barrierenmanagement“ kann auch mit einem 4-stufigen Antwortformat (stimmt nicht, stimmt eher nicht, stimmt eher, stimmt genau) zur Anwendung kommen. Zur Diskussion siehe Krämer und Fuchs (2010).