

SELF-ASSESSMENT

PSYCHOLOGISCH RISICOPROFIEL BIJ HARDLOPEN

(ter voorspelling van gezondheidsklachten en sportblessures)

(Van Yperen, De Jonge & Gevers, 2022)

In welke mate zijn onderstaande stellingen op u van toepassing?

"Na mijn hardlopen ..."

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
1) ... schud ik de lichamelijke inspanning van het sporten van mij af.	1	2	3	4	5
2) ... neem ik fysiek afstand van mijn sportomgeving.	1	2	3	4	5
3) ... ontspan ik lichamenlijk van mijn sportinspanningen.	1	2	3	4	5
4) ... neem ik mentaal afstand van mijn sport.	1	2	3	4	5
5) ... denk ik in het geheel niet meer aan mijn sport.	1	2	3	4	5
6) ... kom ik los van de mentale inspanning die mijn sport van mij vraagt.	1	2	3	4	5
7) ... neem ik emotioneel afstand van mijn sport.	1	2	3	4	5
8) ... richt ik mijn emoties op andere dingen dan mijn sport.	1	2	3	4	5
9) ... kom ik los van de emotionele inspanning die mijn sport van mij vraagt.	1	2	3	4	5

In welke mate zijn onderstaande stellingen op u van toepassing?

	Niet	In zeer zwakke mate	Enigszins	Middelmatig	In ruime mate	In sterke mate	In zeer sterke mate
10) Ik heb bijna een obsessief gevoel met betrekking tot hardlopen.	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
11) Hardlopen is het enige waar ik echt enthousiast van word.	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
12) Als het kon, zou ik alleen maar met hardlopen bezig zijn.	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7

Testinstructie:

- Tel alle scores bij elkaar op.
- Vergelijk je score met onderstaande tabel:

Risicoprofiel	Totaalscore
High-risk profile	$-12 \leq X < 23$
Medium-risk profile	$23 \leq X < 31$
Low-risk profile	$31 \leq X \leq 42$

- De kans op sportblessures is bijna 3x groter bij een 'high-risk profile' vergeleken met een 'low-risk profile'.