

Fragebogen zur Erfassung der sportlichen Aktivität für den Sportler

Untersuchungsdatum: _____

1. Persönliche Fragen

Name, Vorname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Geschlecht: männlich 0 weiblich 0

Körpergröße : _____ cm Körpergewicht: _____ kg

Rechtshänder ja 0 nein 0

2. Allgemeiner Gesundheitszustand

Haben Sie momentan gesundheitliche Probleme? ja 0 nein 0

Wenn ja, welche? _____

Haben Sie momentan orthopädische Probleme? ja 0 nein 0

Wenn ja, welche? _____

Haben Sie chronische Krankheiten? ja 0 nein 0

Wenn ja, welche? _____

Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein? ja 0 nein 0

Wenn ja, welche? _____

3. allgemeine sportliche Daten

Treiben Sie regelmäßig Sport? ja nein (wenn nein bitte weiter mit Abschnitt 5)

Welche Sportart(en) betreiben Sie regelmäßig? (bitte geben sie eine Reihenfolge an!)

Golf Wandern Jogging Schwimmen
 Radsport Tennis Walking Ballsportarten
 Ski/Snowboard

Sonstige: _____

Wie hoch ist wöchentlicher Zeitaufwand für sportliche Aktivitäten?

Anzahl der Tage: _____ Zeit pro Tag in Minuten: _____

4. golf-/sportspezifische Daten

Sind Sie Golfer? ja nein (wenn nein, weiter mit Abschnitt 4.2)

4.1 golfspezifische Daten

Seit wie viel Jahren betreiben Sie schon regelmäßig Golf? Anzahl der Jahre: _____

Wie viele Stunden-Woche treiben Sie im Sommer Golf? Anzahl der Stunden: _____

Wie viele Stunden pro Woche treiben Sie im Winter Golf? Anzahl der Stunden: _____

Wie viele Trainerstunden haben Sie pro Woche im Sommer? Anzahl der Stunden: _____

Wie viele Trainerstunden haben Sie pro Woche im Winter? Anzahl der Stunden: _____

Wie viele 9-Loch Runden spielen Sie pro Woche im Sommer? Anzahl der Runden: _____

Wie viele 9-Loch Runden spielen Sie pro Woche im Winter? Anzahl der Runden: _____

Wie viele 18-Loch Runden spielen Sie pro Woche im Sommer? Anzahl der Runden: _____

Wie viele 18-Loch Runden spielen Sie pro Woche im Winter? Anzahl der Runden: _____

Wie viele Bälle schlagen Sie in einer Trainingseinheit im Sommer? Anzahl der Bälle: _____

Wie viele Bälle schlagen Sie in einer Trainingseinheit im Winter? Anzahl der Bälle: _____

Wie viele Turniere spielen Sie durchschnittlich im Jahr? Anzahl der Turniere: _____

Welches Handicap besitzen Sie zur Zeit? HCP: _____

Wie transportieren Sie Ihre Golftasche?

Trolley E-Trolley E-Cart ohne Hilfe

4.2 Sportspezifische Fragen

Seit wie viel Jahren betreiben Sie schon regelmäßig Sport?	Anzahl der Jahre: _____
Wie viele Stunden Woche treiben Sie im Sommer Sport?	Anzahl der Stunden _____
Wie viele Stunden pro Woche treiben Sie im Winter Sport?	Anzahl der Stunden: _____
Waren Sie Wettkampfsportler?	ja <input type="radio"/> (vor _____ Jahren) nein <input type="radio"/>
Sind Sie Wettkampfsportler?	ja <input type="radio"/> (seit _____ Jahren) nein <input type="radio"/>
Absolvieren Sie regelmäßig ein Warm up vor dem Sport?	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/>
Wenn ja, wie lange?	_____ min
Absolvieren Sie regelmäßig ein Cool down vor dem Sport?	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/>
Wenn ja, wie lange?	_____ min
Absolvieren Sie regelmäßig ein Regenerationstraining?	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/>
Wenn ja, wie viele Stunden pro Woche?	_____ min
Absolvieren Sie regelmäßig ein Kräftigungstraining?	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/>
Wenn ja, wie lange?	_____ min
Absolvieren Sie regelmäßig ein Ausdauertraining?	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/>
Wenn ja, wie viele Stunden pro Woche?	_____ min

5. Fragen zum Alltag

Sind Sie berufstätig? ja nein: (wenn nein, weiter mit Abschnitt 6)

Wie viele Stunden arbeiten Sie regelmäßig die Woche? Anzahl der Stunden: _____

Ihre Arbeitszeit setzt sich wie folgt zusammen:

überwiegend Sitzende Tätigkeit <input type="radio"/>	überwiegend stehende Tätigkeit <input type="radio"/>
überwiegend gemischte Tätigkeit <input type="radio"/>	überwiegend körperlich anstrengende Tätigkeit <input type="radio"/>

6. Fragen zur Golfmotivation

- Ich treibe Golf, weil ich Spaß haben möchte: ja nein
- etwas für meine Gesundheit tun möchte: ja nein
- meine Leistungsfähigkeit steigern möchte: ja nein
- mit Freunden zusammen sein möchte: ja nein
- neue Bestleistungen erzielen möchte: ja nein
- dabei vom Beruf abschalten kann: ja nein
- mit meiner Familie zusammen sein kann: ja nein

sonstige Motive: _____

7. Beurteilung des Golfspiels (nur von Golfern aus zu füllen!)

Für die Beantwortung folgender Fragen bitten wir Sie, auf dem Beurteilungsstrahl Ihr Golfspiel durch ein entsprechendes Kreuz zu beurteilen. Zum besseren Verständnis einige Beispiele aus dem Alltag:

Wie beurteilen Sie Ihre autofahrerischen Qualitäten?





Sollten Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unsere Mitarbeiter!!

Auf der folgenden Seite nun die Fragen.

7.1 Technik des Golfspiels



Wie beurteilen Sie Ihren Putt?

Wie beurteilen sie Ihren Schwung?

Wie beurteilen Sie Ihre Annäherungen?

Wie beurteilen Sie ihr Feedback beim Schwung?

Wie beurteilen Sie Ihre Taktik auf dem Golfplatz?

Wie beurteilen Sie Ihr Schwungsgefühl?

7.2 Haben Sie Rückenbeschwerden beim Golfspiel?

ja nein (wenn nein weiter mit 7.3)

sehr starke

keine

Beim Putten:

Beim vollen Schwung.

Während der Golfrunde:

Nach der Golfrunde:

7.3 Vor und Nachbereitung der Golfrunde

Führen Sie ein Warm up vor einer Golfrunde/training durch?

ja

nein

Führen Sie ein Cool down nach der Golfrunde/training durch?

ja

nein

Vielen Dank für die Bearbeitung des Fragebogens!

Ihr GOLFmedicus-Team

Bogen entgegengenommen durch: _____