

Injury Psychological Readiness to Return to Sport Scale

Gelieve op een schaal van 0-100 aan te geven in hoeverre u met vertrouwen terugkeert naar uw sport.

0 = Geen vertrouwen

50 = Matig vertrouwen

100 = Volledig vertrouwen

| | Geen vertrouwen | | | | Matig vertrouwen | | | | Volledig vertrouwen | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|
| | 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | |
| 1. Mijn vertrouwen om te kunnen sporten is | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| 2. Mijn vertrouwen om zonder pijn te kunnen sporten is | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| 3. Mijn vertrouwen om me 100% te kunnen belasten is | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| 4. Mijn vertrouwen om me tijdens het sporten niet op mijn blessure te focussen is | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| 5. Mijn vertrouwen dat mijn geblesseerde lichaamsdeel de gevraagde belasting tijdens sport aan kan is | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| 6. Mijn vertrouwen in mijn vaardigheden/vermogen is | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |

Totaal =

Tel de score op en deel door 10 =

Scores tussen 50 en 60 geven aan dat de sporter mentaal klaar is om terug te keren naar zijn sport. Scores onder de 50 geven aan dat de sporter mogelijk mentaal niet klaar is om terug te keren naar zijn sport en meer tijd nodig heeft om te herstellen.