

WERKBLAD :

READY TO PLAY

Scor jouw zelfvertrouwen om naar je sport terug te keren op een schaal van 0-100.

0 = geen enkel zelfvertrouwen

50 = matig zelfvertrouwen

100 = volledig zelfvertrouwen

(een waarde hier tussenin is ook mogelijk)

1. Mijn algehele zelfvertrouwen om te sporten is _____

2. Mijn zelfvertrouwen om te sporten zonder pijn is _____

3. Mijn zelfvertrouwen om 100% inzet te geven is _____

4. Mijn vertrouwen om niet op mijn blessure geconcentreerd te zijn is _____

5. Mijn vertrouwen dat mijn geblesseerde lichaamsdeel de vereisten van de situatie aan kan is _____

6. Mijn vertrouwen in mijn vaardigheden/eigen kunnen is _____

Tel het totaal op en deel door 10 = _____

Bron: A. J. Slagers, I. H. F. Reininga, J. H. B. Geertzen, J. Zwerver & I. van den Akker-Scheek (2019) Translation, cross-cultural adaptation, validity, reliability and stability of the Dutch Injury - Psychological Readiness to Return to Sport (I-PRRS-NL) scale, *Journal of Sports Sciences*, 37, 1038-1045.