

Kære løber

Du modtager dette spørgeskema, da du er med i forskningsprojektet "Når Bevægelse Bevæger". Projektet har til formål at undersøge, hvad det betyder for handiatleter, løbere og pårørende at deltage i Team Tvilling.

Spørgeskemaet minder om det, du besvarede i foråret, og omhandler din deltagelse i Team Tvilling, og hvordan du har det generelt.

Sådan besvarer du spørgeskemaet

Brug pilene til at gå frem og tilbage i spørgeskemaet. Forsøg at besvare spørgsmålene, så godt som muligt, dvs. at du skal vælge den/de svarkategorier, der passer bedst på dig. Der er ingen rigtige eller forkerte svar. Linjen med procent angiver, hvor langt du er nået med din besvarelse. Hvis du går i stå midt i et spørgsmål, eller der er spørgsmål, du ikke ønsker at svare på, så gå videre til det næste. Klik 'afslut' til sidst i spørgeskemaet for at gemme din besvarelse.

Frivillighed, fortrolighed og anonymitet

Det er frivilligt at deltage og dine svar vil blive behandlet fortroligt og anonymiseret, så du ikke kan genkendes, når resultaterne offentliggøres. Det er kun forskerne bag undersøgelsen, der får adgang til din besvarelse. Dine svar anvendes kun til forskning og bliver ikke brugt af tredjepart.

Forventet tidsforbrug

Det tager cirka 30 minutter at besvare spørgeskemaet.

Spørgsmål og kontakt

Hvis du har spørgsmål til undersøgelsen, kan du til enhver tid kontakte projektleder Mette Toftager (mail: mto@sdu.dk, tlf. 6550 7853), eller ph.d.-studerende Andreas Jørgensen (mail: ajor@sdu.dk, tlf. 6550 7718) fra Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

De første spørgsmål handler om din sundhed generelt.

Forestil dig en stige med 0 på det nederste trin til 10 på det øverste. Toppen af stigen betyder det bedst mulige liv for dig, og det nederste trin betyder det værst mulige liv for dig.

På hvilket trin af stigen synes du selv, du er for tiden?

- 10 (Det bedst mulige liv)
- 9
- 8
- 7
- 6
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1
- 0 (Det værst mulige liv)

Hvordan synes du, dit helbred er alt i alt?

- Fremragende
- Vældig godt
- Godt
- Mindre godt
- Dårligt

På en typisk uge, hvor meget tid bruger du i alt på **moderat og hård fysisk aktivitet**, hvor din vejtrækning øges?

Eksempler på moderat og hård fysisk aktivitet

Moderat og hård fysisk aktivitet kan f.eks. være rask gang, cykling som transport eller motion, tungt havearbejde, løb eller motionsidræt.

- Mindre end ½ time (mindre end 30 minutter)
- ½ til 1½ time (30-90 minutter)
- 1½ til 2½ time (90-150 minutter)
- 2½ til 5 timer (150-300 minutter)
- mere end 5 timer (mere end 300 minutter)

Du har angivet, at du bruger 30-90 minutter på moderat og hård fysisk aktivitet.

Hvor meget af den tid, bruger du i alt på **hård fysisk aktivitet**, hvor du bliver så forpustet, at det er

svært at tale?

Eksempler på hård fysisk aktivitet

Hård fysisk aktivitet kan f.eks. være svømning, løb, cykling i højt tempo, konditionstræning, hård styrketræning eller boldspil.

- Mindre end 0,5 time (mindre end 30 minutter)
- 0,5 til 1,5 time (30-90 minutter)

Du har angivet, at du bruger 1,5 til 2,5 time på moderat og hård fysisk aktivitet.

Hvor meget af den tid, bruger du i alt på **hård fysisk aktivitet**, hvor du bliver så forpustet, at det er svært at tale?

Eksempler på hård fysisk aktivitet

Hård fysisk aktivitet kan f.eks. være svømning, løb, cykling i højt tempo, konditionstræning, hård styrketræning eller boldspil.

- Mindre end 0,5 time (mindre end 30 minutter)
- 0,5 til 1,5 time (30-90 minutter)
- 1,5 til 2,5 time (90-150 minutter)

Du har angivet, at du bruger 2,5 til 5 timer på moderat og hård fysisk aktivitet.

Hvor meget af den tid, bruger du i alt på **hård fysisk aktivitet**, hvor du bliver så forpustet, at det er svært at tale?

Eksempler på hård fysisk aktivitet

Hård fysisk aktivitet kan f.eks. være svømning, løb, cykling i højt tempo, konditionstræning, hård styrketræning eller boldspil.

- Mindre end 0,5 time (mindre end 30 minutter)
- 0,5 til 1,5 time (30-90 minutter)
- 1,5 til 2,5 time (90-150 minutter)
- 2,5 til 5 timer (150-300 minutter)

Du har angivet, at du bruger mere end 5 timer på moderat og hård fysisk aktivitet.

Hvor meget af den tid, bruger du i alt på **hård fysisk aktivitet**, hvor du bliver så forpustet, at det er svært at tale?

Eksempler på hård fysisk aktivitet

Hård fysisk aktivitet kan f.eks. være svømning, løb, cykling i højt tempo, konditionstræning, hård styrketræning eller boldspil.

- Mindre end 30 minutter
- 30-60 minutter
- 60-90 minutter
- 90-120 minutter
- Mere end 2 timer (120 minutter)

Hvis du ser på det seneste år, hvad vil du så sige passer bedst som beskrivelse på din fysiske aktivitet i fritiden?

- Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen (konkurrenceidræt)
- Dyrker motionsidræt eller tungt havearbejde mindst fire timer per uge (motionsidræt)
- Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst fire timer per uge (medregn også søndagsture, lettere havearbejde og cykling/gang til arbejde) (lettere motion)
- Læser, ser fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse (stillesiddende)

Hvordan vurderer du din fysiske form?

- Virkelig god
- God

- Nogenlunde
- Mindre god
- Dårlig

Hvor meget vejer du (uden tøj)?

(Skriv din vægt i hele kg, som for eksempel 75 kg)

Hvor ofte har du sovet dårligt/uroligt om natten inden for den seneste måned?

- Aldrig
- Sjældent
- Nogle gange
- Ofte
- Altid eller næsten altid

De næste spørgsmål handler om din generelle trivsel (dvs. ikke specifikt i forhold til din rolle i Team Tvilling).

Nedenfor er der en række udsagn om følelser og tanker. Du vil nu blive bedt om at vurdere, i hvor høj grad de forskellige udsagn passer på dig.

Hvert udsagn starter med "**I de sidste to uger...**"

(Sæt ét kryds i hver linje)

	Hele tiden	Ofte	Noget af tiden	Sjældent	På intet tidspunkt
...har jeg følt mig optimistisk i forhold til fremtiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...har jeg følt mig nyttig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...har jeg følt mig afslappet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...har jeg klaret problemer godt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...har jeg tænkt klart	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...har jeg følt mig tæt på andre mennesker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...har jeg været i stand til at danne min egen mening om ting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sæt venligst, ved hvert af de 5 udsagn, et kryds i det felt der kommer tættest på, hvordan du har følt dig i de seneste to uger.

For eksempel, hvis du har følt dig glad og i godt humør i lidt mere end halvdelen af tiden i de sidste to uger, så sæt krydset i dette felt.

Hver udsagn starter med "**I de sidste to uger...**"

(Sæt ét kryds i hver linje)

	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
...har jeg været glad og i godt humør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...har jeg følt mig rolig og afslappet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...har jeg følt mig aktiv og energisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...er jeg vågnet frisk og udhvilet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...har min dagligdag været fyldt med ting der interesserer mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Angiv, hvor ofte du kan se dig selv i følgende situationer.

(Sæt ét kryds i hver linje)

	Altid	For det meste	Nogle gange	Sjældent	Aldrig
Hvor tit kan du finde en løsning på problemer, bare du prøver hårdt nok?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor tit kan du klare det, du sætter dig for?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor enig er du i følgende udsagn: "Jeg føler, at jeg er god nok, som jeg er"?

- Helt enig
- Enig
- Hverken enig eller uenig
- Uenig
- Helt uenig
- Ved ikke/ikke relevant

De næste spørgsmål omhandler dit sociale liv.

Hvor ofte er du fysisk eller digitalt i kontakt med familie, venner og bekendte?

Med kontakt menes, at I mødes, taler sammen eller skriver til hinanden, f.eks. ansigt til ansigt, eller via telefonopkald, sms, mails, sociale medier, online spil, videoopkald m.v.

Hvert spørgsmål starter med "**Hvor ofte er du fysisk eller digitalt i kontakt med...**"

(Sæt ét kryds i hver linje)

	Dagligt eller næsten dagligt	1 eller 2 gange om ugen	1 eller 2 gange om måneden	Sjældnere end 1 gang om måneden	Aldrig
Familie, som du <i>ikke</i> bor sammen med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Egtefælle/kæreste som du <i>ikke</i> bor sammen med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Naboer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bekendte i foreninger, klubber, osv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Har du nogen at tale med, hvis du har problemer eller brug for støtte?

Med nogen menes tætte relationer, som f.eks. familie eller nære venner.

- Ja, altid
- Ja, for det meste
- Ja, nogle gange
- Nej, aldrig eller næsten aldrig

Nu beder vi dig tænke på alle i dit netværk (herunder familie, venner, naboer, kollegaer, andre medlemmer af Team Tvilling, m.fl.).

(Sæt ét kryds i hver linje)

	Sjældent	En gang imellem	Ofte
Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte føler du dig udenfor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sker det nogensinde, at du er alene, selvom du mest har lyst til at være sammen med andre?

- Aldrig
- Ja, men sjældent
- Ja, en gang imellem
- Ja, ofte

De næste spørgsmål vil omhandle din tilknytning til og Team Tvilling aktiviteterne generelt.

Hvad er din primære rolle i Team Tvilling?

- Jeg er løber
- Jeg er løber og tovholder
- Jeg er løber og pårørende
- Jeg er løber og ledsager til en af handiatleterne

Hvor mange Team Tvilling træninger har du deltaget i? (i perioden juni-oktober 2021)

Med Team Tvilling træninger menes, at du har trænet i en Team Tvilling-afdeling sammen med andre medlemmer af Team Tvilling, ikke blot trænet alene

Medregn IKKE Løb / Races (f.eks. CPH-Half Marathon)

Brug kalenderen under til at huske tilbage på hvilke dage du har deltaget i Team Tvilling-træninger.

APRIL	MAJ	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER
To 1 Skærtorsdag	Lø 1	Ti 1	To 1	So 1	On 1	Fr 1
Fr 2 Lørdag	So 2	On 2	Fr 2	Ma 2	To 2	Lø 2
Lø 3	Ma 3	To 3	Lø 3	Ti 3	Fr 3	So 3
So 4 Påskefredag	Ti 4 4. pins Høst-Café	To 4	So 4	On 4	Lø 4	Ma 4
Ma 5 2. påskedag	On 5 5. Danmarks befordre 1945	Lø 5 Grundlovsdag / Fri-dag	Ma 5 27	To 5	So 5 Danmarks udsendte	Ti 5
Ti 6	To 6	So 6	Ti 6	Fr 6	Ma 6	On 6
On 7	Fr 7	Ma 7 7. prins Joachim	On 7	Lø 7	Ti 7	To 7
To 8	Lø 8	Ti 8	Fr 8	Ma 8	On 8	Fr 8
Fr 9 Danmarks berættelse 1940	So 9 Mors-dag	On 9	Fr 9	Ma 9	To 9	Lø 9
Lø 10	Ma 10	To 10	Lø 10	Ti 10	Fr 10	So 10
So 11	Ti 11	Fr 11	So 11	On 11	Lø 11	Ma 11
Ma 12	On 12	Lø 12	Ma 12	To 12	So 12	Ti 12
Ti 13	To 13 krisi hennersfordag	So 13	Ti 13	Fr 13	Ma 13	On 13
On 14	Fr 14	Ma 14	On 14	Lø 14	Ti 14	To 14
To 15	Lø 15	Ti 15 Voldemarsdag	Fr 15	Ma 15	On 15	Fr 15 Pius Christen
Fr 16 Dronning Margrethe II	So 16	On 16	To 15	Lø 16	To 16	Lø 16
Lø 17	Ti 17	To 17	Lø 17	Ti 17	Fr 17	So 17
So 18	Fr 18	Fr 18	So 18	On 18	Lø 18	Ma 18
Ma 19	On 19	Lø 19	Ma 19	To 19	So 19	Ti 19
Ti 20	To 20	So 20	Ti 20	Fr 20	Ma 20	On 20
On 21 Prinsesse Isabella	Fr 21	Ma 21 Længst-dag	On 21	Lø 21	Ti 21	To 21
To 22	Lø 22	Ti 22	To 22 Prins Felix	So 22	On 22 Jæredags	Fr 22
Fr 23	So 23 Prinsdag	On 23 Sankt Hansaften	Fr 23	Ma 23	To 23	Lø 23
Lø 24	Ma 24 2. pinsdag	To 24 Sankt Hansdag	Lø 24	Ti 24	Fr 24	So 24 Påskedag
So 25	Ti 25	Fr 25	So 25	On 25	Lø 25	Ma 25
Ma 26	On 26 Kongens Fødsel	Lø 26	Ma 26	To 26	So 26	Ti 26
Ti 27	To 27	So 27	Ti 27	Fr 27	Ma 27	On 27
On 28	Fr 28	Ma 28	On 28	Lø 28 Prins Nikolai	Ti 28	To 28
To 29 Prinsesse Benedikte	Lø 29	Ti 29	To 29	So 29	On 29	Fr 29
Fr 30 Storebedag	So 30	On 30	Fr 30	Ma 30	To 30	Lø 30
Lø 31	Ma 31	22	Lø 31	Ti 31	So 31	Ma 31

Muligvis feriepause

Skriv antal træninger du har deltaget i (skriv i hele tal fx 6)

Hvor mange løb/races har du deltaget i? (i perioden juni-oktober 2021)

Med løb/races menes fx Royal Run, CPH-Half Marathon, Broløbet Storebælt

(Skriv dit svar i hele tal fx 2)

De næste spørgsmål handler om aktiviteterne i Team Tvilling

Tænk på de sidste fire måneder (juni-oktober)

Angiv, ud fra hvert spørgsmål, hvor enig eller uenig du er i følgende udsagn

(sæt kryds i hver linje)

Helt enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jeg er motiveret for at deltage i Team Tvilling

Min familie og min omgangskreds bakker op om min deltagelse i Team Tvilling

Der er en fællesskabsfølelse i Team Tvilling blandt alle der er med

Vi bakker hinanden op, for at nå de mål vi har sat os

Team Tvilling giver mig positive oplevelser sammen med handiatleter og løbere

Jeg vil gerne træne mere end én gang om ugen i Team Tvilling

Angiv hvor enig eller uenig du er i følgende udsagn.

(sæt kryds ud fra hvert spørgsmål)

Meget enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	Meget uenig	Ved ikke
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mit syn på personer med et handicap har ændret sig positivt.

Min omgangskreds syn på personer med handicap har ændret sig positivt grundet min deltagelse i TT

Jeg er med i Team Tvilling for at danne relationer med handiatleterne

Min deltagelse i Team Tvilling har gjort mig mindre berøringsangst over for personer med handicap

De næste spørgsmål er relateret til dig og aktiviteterne i Team Tvilling

Angiv hvor enig eller uenig du er i følgende udsagn.

hvert udsagn starter med:

"Jeg er med i Team Tvilling fordi..."

(sæt kryds ud fra hvert spørgsmål)

	Meget enig	Enig eller uenig	Hverken enig eller uenig	Uenig	Meget uenig	ved ikke/ ikke relevant
... jeg vil holde mig i form/motionere regelmæssigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... jeg er en del af et uformelt løbefællesskab	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... jeg har det sjovt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... jeg vil forbedre min løbetid under konkurrenceløb (fx ved Marathon)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... jeg gør noget godt for andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... jeg får mere 'igen' end jeg 'giver'	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... jeg føler mig som et bedre menneske	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... der er fokus på konkurrence (fx tider, pace, distance mm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... jeg gør handiatleternes pårørende glade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... jeg danner relationer og venskaber med handiatleterne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Har du i perioden juni-oktober 2021 deltaget i andre faste fysiske aktiviteter (fx svømning, yoga, styrketræning, fodbold, badminton, løb i andre løbeklubber, spinning, andet) end Team Tvilling?

Et eksempel kunne være, at du har spillet badminton fast ca. 2 gange om ugen, i perioden.

Ja

Nej

Hvor mange aktiviteter, ud over Team Tvilling har du fast dyrket/deltaget i på ugentlig basis?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6



8 eller mere

Angiv venligst de aktiviteter du fast har været en del af, i perioden fra juni-oktober, ud over Team Tvilling. Angiv også frekvensen pr. uge samt varighed på aktiviteten

Eksempel:

Angiv gerne aktivitetstypen fx om det er alene eller med andre, som vist i eksemplet under:

- Løb, alene (2 pr. uge - i 30-60 min)
- Løb i løbeklub/med andre (1 pr. uge - i 60-90 min)
- Fodbold (2 pr. uge 60-90 min)
- Landevejscykling, alene (1 pr. uge - i 90-120 min)
- Styrketræning/fitness, alene (2 pr. uge - i 30-60 min)
- Spinning/indendørs cykling 1 (pr. uge - i 30-60 min)

Skriv kort og præcist navnet på aktiviteten (som vist i eksemplet over)

Aktivitet

1

Angiv venligst de aktiviteter du fast har været en del af, i perioden fra juni-oktober, ud over Team Tvilling. Angiv også frekvensen pr. uge samt varighed på aktiviteten

Eksempel:

Angiv gerne aktivitetstypen fx om det er alene eller med andre, som vist i eksemplet under:

- Løb, alene (2 pr. uge - i 30-60 min)
- Løb i løbeklub/med andre (1 pr. uge - i 60-90 min)
- Fodbold (2 pr. uge 60-90 min)
- Landevejscykling, alene (1 pr. uge - i 90-120 min)
- Styrketræning/fitness, alene (2 pr. uge - i 30-60 min)
- Spinning/indendørs cykling 1 (pr. uge - i 30-60 min)

Skriv kort og præcist navnet på aktiviteten (som vist i eksemplet over)

4Aktivitet

1

Aktivitet

2

Angiv venligst de aktiviteter du fast har været en del af, i perioden fra juni-oktober, ud over Team Tvilling. Angiv også frekvensen pr. uge samt varighed på aktiviteten

Eksempel:

Angiv gerne aktivitetstypen fx om det er alene eller med andre, som vist i eksemplet under:

- Løb, alene (2 pr. uge - i 30-60 min)
- Løb i løbeklub/med andre (1 pr. uge - i 60-90 min)
- Fodbold (2 pr. uge 60-90 min)
- Landevejscykling, alene (1 pr. uge - i 90-120 min)
- Styrketræning/fitness, alene (2 pr. uge - i 30-60 min)
- Spinning/indendørs cykling 1 (pr. uge - i 30-60 min)

Skriv kort og præcist navnet på aktiviteten (som vist i eksemplet over)

Aktivitet

1

Aktivitet

2

Aktivitet

3

Angiv venligst de aktiviteter du fast har været en del af, i perioden fra juni-oktober, ud over Team Tvilling. Angiv også frekvensen pr. uge samt varighed på aktiviteten

Eksempel:

Angiv gerne aktivitetstypen fx om det er alene eller med andre, som vist i eksemplet under:

- Løb, alene (2 pr. uge - i 30-60 min)
- Løb i løbeklub/med andre (1 pr. uge - i 60-90 min)

Fodbold (2 pr. uge 60-90 min)
Landevejscykling, alene (1 pr. uge - i 90-120 min)
Styrketræning/fitness, alene (2 pr. uge - i 30-60 min)
Spinning/indendørs cykling 1 (pr. uge - i 30-60 min)

Skriv kort og præcist navnet på aktiviteten (som vist i eksemplet over)

Aktivitet	_____	_____
1	_____	_____
Aktivitet	_____	_____
2	_____	_____
Aktivitet	_____	_____
3	_____	_____
Aktivitet	_____	_____
4	_____	_____

Angiv venligst de aktiviteter du fast har været en del af, i perioden fra juni-oktober, ud over Team Tvilling.
Angiv også frekvensen pr. uge samt varighed på aktiviteten

Eksempel:

Angiv gerne aktivitetstypen fx om det er alene eller med andre, som vist i eksemplet under:

Løb, alene (2 pr. uge - i 30-60 min)
Løb i løbeklub/med andre (1 pr. uge - i 60-90 min)
Fodbold (2 pr. uge 60-90 min)
Landevejscykling, alene (1 pr. uge - i 90-120 min)
Styrketræning/fitness, alene (2 pr. uge - i 30-60 min)
Spinning/indendørs cykling 1 (pr. uge - i 30-60 min)

Skriv kort og præcist navnet på aktiviteten (som vist i eksemplet over)

Aktivitet	_____	_____
1	_____	_____
Aktivitet	_____	_____
2	_____	_____
Aktivitet	_____	_____
3	_____	_____
Aktivitet	_____	_____
4	_____	_____
Aktivitet	_____	_____
5	_____	_____

Angiv venligst de aktiviteter du fast har været en del af, i perioden fra juni-oktober, ud over Team Tvilling.
Angiv også frekvensen pr. uge samt varighed på aktiviteten

Eksempel:

Angiv gerne aktivitetstypen fx om det er alene eller med andre, som vist i eksemplet under:

Løb, alene (2 pr. uge - i 30-60 min)
Løb i løbeklub/med andre (1 pr. uge - i 60-90 min)
Fodbold (2 pr. uge 60-90 min)
Landevejscykling, alene (1 pr. uge - i 90-120 min)
Styrketræning/fitness, alene (2 pr. uge - i 30-60 min)
Spinning/indendørs cykling 1 (pr. uge - i 30-60 min)

Skriv kort og præcist navnet på aktiviteten (som vist i eksemplet over)

Aktivitet	_____	_____
1	_____	_____
Aktivitet	_____	_____
2	_____	_____
Aktivitet	_____	_____
3	_____	_____
Aktivitet	_____	_____
4	_____	_____
Aktivitet	_____	_____
5	_____	_____
Aktivitet	_____	_____
6	_____	_____

Angiv venligst de aktiviteter du fast har været en del af, i perioden fra juni-oktober, ud over Team Tvilling.
Angiv også frekvensen pr. uge samt varighed på aktiviteten

Eksempel:

Angiv gerne aktivitetstypen fx om det er alene eller med andre, som vist i eksemplet under:

Løb, alene (2 pr. uge - i 30-60 min)
Løb i løbeklub/med andre (1 pr. uge - i 60-90 min)
Fodbold (2 pr. uge 60-90 min)
Landevejscykling, alene (1 pr. uge - i 90-120 min)

Styrketræning/fitness, alene (2 pr. uge - i 30-60 min)
Spinning/indendørs cykling 1 (pr. uge - i 30-60 min)

Skriv kort og præcist navnet på aktiviteten (som vist i eksemplet over)

Aktivitet		
1	_____	_____
Aktivitet		
2	_____	_____
Aktivitet		
3	_____	_____
Aktivitet		
4	_____	_____
Aktivitet		
5	_____	_____
Aktivitet		
6	_____	_____
Aktivitet		
7	_____	_____

Angiv venligst de aktiviteter du fast har været en del af, i perioden fra juni-oktober, ud over Team Tvilling.
Angiv også frekvensen pr. uge samt varighed på aktiviteten

Eksempel:

Angiv gerne aktivitetstypen fx om det er alene eller med andre, som vist i eksemplet under:

Løb, alene (2 pr. uge - i 30-60 min)

Løb i løbeklub/med andre (1 pr. uge - i 60-90 min)

Fodbold (2 pr. uge 60-90 min)

Landevejscykling, alene (1 pr. uge - i 90-120 min)

Styrketræning/fitness, alene (2 pr. uge - i 30-60 min)

Spinning/indendørs cykling 1 (pr. uge - i 30-60 min)

Skriv kort og præcist navnet på aktiviteten (som vist i eksemplet over)

Aktivitet		
1	_____	_____
Aktivitet		
2	_____	_____
Aktivitet		
3	_____	_____
Aktivitet		
4	_____	_____
Aktivitet		
5	_____	_____
Aktivitet		
6	_____	_____
Aktivitet		
7	_____	_____
Aktivitet		
8	_____	_____

Har du i forbindelse med Team Tvilling træninger/løb/races, i perioden fra juni-oktober, pådraget dig en eller flere skader, som har påvirket din deltagelse i Team Tvilling?

Nej, slet ikke

Ja, en mindre eller større skade

Uddyb venligst hvilke(n) skade(r) du har pådraget dig

Er du stadig aktiv i Team Tvilling?

(Med "aktiv" menes, at du løber og træner med når det er muligt for dig, og har trænet 'fast' med de sidste 5 måneder (juni-oktober))

Ja

Nej

Ved ikke

Planlægger du at fortsætte som løber i Team Tvilling fremadrettet?

Ja, jeg fortsætter som hidtil

Ja, og jeg vil gerne engagere mig mere

Jeg overvejer at stoppe

Nej, jeg har besluttet mig for at stoppe

Hvorfor er du stoppet / overvejer at stoppe?

(Vælg de(t) svar, som passer bedst. Du kan vælge mere end ét svar)

- Jeg interesserer mig ikke længere for det
- Jeg savner anerkendelse
- Jeg har ikke råd
- Jeg har ikke tid eller vil hellere bruge min tid på noget andet
- Jeg har en sygdom, skade eller et handicap
- Jeg har haft dårlige oplevelser som frivillig
- Der stilles større og større krav til os frivillige
- Private årsager
- Andre grunde, hvis andre (skriv hvilke) _____

I kommentarfeltet nedenfor har du mulighed for at uddybe dine tanker og oplevelser som er vigtige og meningsfulde for dig, i relation til din deltagelse i Team Tvilling

**Du er nu færdig med at besvare spørgeskemaet
Tusind tak for din deltagelse!**

HUSK at trykke på knappen 'afslut' for at gemme din besvarelse.

Hvis du oplevede nogle problemer med udfyldelsen af spørgeskemaet eller har nogle spørgsmål, kan du til enhver tid kontakte projektleder Mette Toftager (mail: mto@sdu.dk, tlf. 6550 7853), eller ph.d.-studerende Andreas Jørgensen (mail: ajor@sdu.dk, tlf. 6550 7718).

På vegne af forskningsgruppen bag
Når Bevægelse Bevæger