

Questionario del Maratoneta

Citta di provenienza:

Affermazioni	Concordo Fortemente	Concordo	Nessuna Opinione	Disaccordo	Forte Disaccordo
MOTIVAZIONE					
La corsa è per me irrinunciabile?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La corsa mi fa sentire in salute?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La corsa mi serve per concentrarmi meglio sul lavoro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La corsa aumenta la mia autostima?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La corsa dovrebbe essere associata a preparazione?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La corsa è un'attività possibile a tutte le età?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La corsa è uno sport praticabile da tutti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DOMANDE: ALLENAMENTO – ABITUDINI DI VITA - DOLORE					
Da quanto tempo pratici la Maratona?	<input type="checkbox"/> 1 anno	<input type="checkbox"/> 2 anni	<input type="checkbox"/> 3 anni	<input type="checkbox"/> oltre	
Hai cominciato sola/o con un compagno/a?	<input type="checkbox"/> solo	<input type="checkbox"/> non solo			
Quanto tempo alla settimana ti alleni correndo?	<input type="checkbox"/> 1 ora	<input type="checkbox"/> 2 ore	<input type="checkbox"/> 3 ore	<input type="checkbox"/> oltre	<input type="checkbox"/> Mai
Quanto tempo alla settimana ti alleni in palestra?	<input type="checkbox"/> 1 ora	<input type="checkbox"/> 2 ore	<input type="checkbox"/> 3 ore	<input type="checkbox"/> oltre	<input type="checkbox"/> Mai
Quanto tempo alla settimana ti alleni in piscina?	<input type="checkbox"/> 1 ora	<input type="checkbox"/> 2 ore	<input type="checkbox"/> 3 ore	<input type="checkbox"/> oltre	<input type="checkbox"/> Mai
Quanto tempo alla settimana alleni la resistenza?	<input type="checkbox"/> 1 ora	<input type="checkbox"/> 2 ore	<input type="checkbox"/> 3 ore	<input type="checkbox"/> oltre	<input type="checkbox"/> Mai
Quanto tempo alla settimana alleni i muscoli?	<input type="checkbox"/> 1 ora	<input type="checkbox"/> 2 ore	<input type="checkbox"/> 3 ore	<input type="checkbox"/> oltre	<input type="checkbox"/> Mai
Quanto tempo alla settimana fai stretching?	<input type="checkbox"/> 1 ora	<input type="checkbox"/> 2 ore	<input type="checkbox"/> 3 ore	<input type="checkbox"/> oltre	<input type="checkbox"/> Mai
Quanto tempo alla settimana fai training autogeno?	<input type="checkbox"/> 1 ora	<input type="checkbox"/> 2 ore	<input type="checkbox"/> 3 ore	<input type="checkbox"/> oltre	<input type="checkbox"/> Mai
Utilizzi integratori per migliorare la performance?	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> A volte		
Utilizzi diete particolari per migliorare la performance?	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> A volte		
Hai mai valutato come ti prepari con strumenti HRV?	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> A volte		
A quante maratone partecipi durante l'anno?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> oltre
Generalmente come ti classifichi?	<input type="checkbox"/> da 1 a 50	<input type="checkbox"/> da 51 a 100	<input type="checkbox"/> da 101-200	<input type="checkbox"/> Da 201 a 500	<input type="checkbox"/> oltre

Ti diverti ugualmente se non arrivi tra i primi?	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No			
Hai patologie croniche che stai curando? Diabete, artrosi, ipertensione, disturbi della tiroide, etc. Quali?					
Hai dolore articolare se corri?	<input type="checkbox"/> Prima	<input type="checkbox"/> Durante	<input type="checkbox"/> Dopo	<input type="checkbox"/> Mai	<input type="checkbox"/> Sempre
Dove hai dolore? Descrivere					
Hai avuto infortuni in passato?	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No			
Hai eseguito interventi chirurgici?	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No			
Hai eseguito terapie per articolazioni?	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No			
Hai eseguito terapie per muscoli?	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No			
Hai eseguito terapie per tendini?	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No			
Hai mai dovuto interrompere le corse per infortunio?	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No			
Sei costretto a indossare tutori, plantari per correre	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No			
Abitudini di vita	<input type="checkbox"/> Fumo	<input type="checkbox"/> Alcool	<input type="checkbox"/> Sonno	<input type="checkbox"/> Stress	<input type="checkbox"/> Viaggi
Sei costretto ad assumere antidolorifici per correre?	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No			
Corri anche se hai dolore?	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No			
Sesso: <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F ETA'					
Professione					