

Dotazník

Pokyny: Vybranou odpověď libovolným způsobem zvýrazněte (tučně, kurzívou, jinou barvou). Pokud se Vám žádná z nabízených možností nelíbí, klidně doplňte svoji odpověď. Nepodepisujte se, dotazník je anonymní. Vyplněné dotazníky mi pošlete zpět na mail (co nejdříve prosím).

1. Když máte špatnou náladu, zaháníte ji nejčastěji:

- a. Jídlem
- b. Pohybovou aktivitou (uved'te jakou):
- c. Jinak (konkretizujte):

2. Jak dlouho jezdíte na koni?

- a. Méně než 3 roky
- b. 3 – 5 let
- c. Více než 5 let

3. Jak často jezdíte na koni?

- a. 2 hod. týdně a méně
- b. 3 – 7 hod. týdně
- c. Více než 7 hod. týdně

4. Z převážně jakého důvodu jezdíte na koni?

- a. Baví mě to
- b. Chci v tomto sportu něčeho dosáhnout
- c. Jiný důvod (konkretizujte):

5. Když máte naplánovanou jezdeckou hodinu

- a. Za každou cenu se snažíte ji absolvovat, není pro vás nic důležitějšího
- b. Pokud mám na práci něco důležitého, dám přednost těmto povinnostem před ježděním
- c. Nelámu si s tím hlavu, pokud mi do toho něco přijde, jezdit půjdu jindy

6. Na jezdeckou hodinu

- a. Se vždy těším, nemohu se dočkat, až si zase sednu na koně.
- b. Se většinou těším, ale občas se mi také nechce, raději bych v tu chvíli dělal/a něco jiného.
- c. Se obvykle příliš netěším (uved'te z jakého důvodu):

7. Při jízdě na koni

- a. Nemyslím na starosti, které právě mám
- b. Pokud mě něco opravdu hodně trápí, nedokážu na to přestat myslet
- c. Pořád přemýšlím nad svými starostmi

8. Po jízdě na koni

- a. Se mi téměř vždy zlepší nálada, cítím se uvolněný/á, odpočatý/á, spokojený/á.
- b. Nepozoruji změnu nálady před a po jezdecké hodině
- c. Nálada se mi někdy ještě zhorší, bývám unavený/á

9. Dokážete si svůj život představit bez této pohybové aktivity?

- a. Ne, v žádném případě
- b. Ano, ale jen za určitých podmínek (konkretizujte):
- c. Ano, nevidím v tom žádný problém