|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Completamente d’accordo | D’accordo | Incerto | In disaccordo | Completamente in disaccordo |
| Corro in maniera regolare e continuativa |  |  |  |  |  |
| Se fa troppo freddo o troppo caldo o troppo ventoso Io non correrò |  |  |  |  |  |
| Non modifico i programmi con i miei amici per andare a correre |  |  |  |  |  |
| Ho smesso di correre per più di una settimana per ragioni diverse da un infortunio (non contare l’emergenza COVID19) |  |  |  |  |  |
| Correrei anche se avvertissi un forte dolore |  |  |  |  |  |
| Di solito spendo molto per riviste di podismo, attrezzature o accessori |  |  |  |  |  |
| Se ci fosse un altra maniera per mantenere la mia forma fisica attuale, non correrei più |  |  |  |  |  |
| Dopo aver corso mi sento meglio |  |  |  |  |  |
| Continuo a correre anche nella fase di recupero da un infortunio |  |  |  |  |  |
| Qualche volta, anche se non mi sento in vena di correre, corro lo stesso |  |  |  |  |  |
| Sento che ho bisogno di correre almeno una volta al giorno |  |  |  |  |  |
| La mia famiglia ed i miei amici raramente si sono lamentati perché io corro  |  |  |  |  |  |
| Se manco una gara programmata, mi sento in colpa |  |  |  |  |  |
| Corro per stare in forma |  |  |  |  |  |
| Penso a correre anche mentre faccio altre attività, come ad esempio mentre lavoro |  |  |  |  |  |
| Se manco una corsa o gara programmata, sento che il mio livello di allenamento è carente |  |  |  |  |  |
| Non rinuncerei ad un appuntamento per correre |  |  |  |  |  |
| Se durante una corsa, devo camminare, anche per un breve tratto o per breve tempo, mi sento deluso |  |  |  |  |  |
| Mi interessa più il numero di gare che che la prestazione, cioè il tempo |  |  |  |  |  |
| Almeno una volta all’anno cerco di migliorare o avvicinarmi alla mia prestazione migliore (personal best) |  |  |  |  |  |
| In questo periodo di limitazioni di corsa all’aperto mi sento più ansioso perché non posso correre |  |  |  |  |  |
| Penso che tornerò a correre come prima |  |  |  |  |  |
| Faccio sempre programmi per le future gare che superano 2 mesi |  |  |  |  |  |
| Non mi interessa correre gare di 42 km o più Km |  |  |  |  |  |
| Corro tutte le settimane in media almeno  | 1 volta  | 2 volte | 3 volte | 4 volte | 5 o più volte |
| Corro annualmente maratone o gare oltre 42 km | Nessuna | Solo 1  | Fino a 5 | Da 6 a 10  | Più di 10 |
| Sesso | M |  |  |  | F |
| Età  | Fino a 30 | Da 31 a 45 | Da 46 a 60 | Da 61 a 75 | Oltre 75 |
| Professione(facoltativo) |  |  |  |
| Titolo di Studio | Elementare | Media | Superiore | Laurea |  |