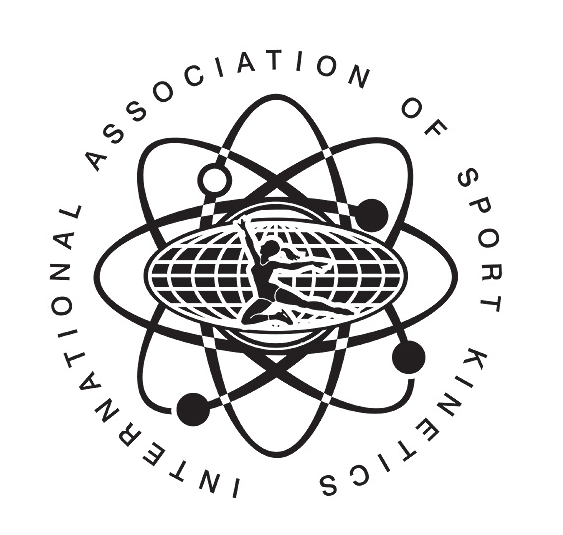
**Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki**



**Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy w Warszawie**

**Ankieta opracowana przez prof. dr hab. Włodzimierza Starostę**

**dr Mirosława Mrozkowiaka**

**Adres: ul. Obrzeżna 12/47, 02-647 Warszawa,**

**mail:** [**magmar54@interia.pl**](mailto:magmar54@interia.pl)**, tel. 602 529 652**

**A N K I E T A**

Dotycząca **CZUCIA K0NIA** przez jeźdźca i **CZUCIA JEŹDZCA** przez konia.

Wyniki zostaną wykorzystane tylko w celach naukowych i będą udostępnione w formie publikacji w specjalistycznych czasopismach.

***Część wstępna***

1. Data i miejsce badania:…………………………………………………………………………………………………………….
2. Płeć M K
3. Wiek: 20-25, 25-30, 30-35, 40-45, 50-60, 60 i więcej
4. Masa ciała: …………….kg, wysokość ciała:………….cm
5. Wiodąca dyscyplina jeździecka...……………………………………………………………………………………………..
6. Staż systematycznego treningu (lata) .…………………………………………………………………………………….
7. Ile koni Pan/i jeździ dziennie ? 1, 2, 3, 4 ,5 i więcej
8. Sprawniejsza kończyna górna: lewa, prawa
9. Dokładniejsza kończyna górna: lewa, prawa
10. Sprawniejsza kończyna dolna: lewa, prawa
11. Dokładniejsza kończyna dolna: lewa, prawa

***Część zasadnicza***

1. Co Pan/i rozumie pod pojęciem „czucie postawy jeździeckiej” ? (Pokreśl)

Stabilność, czucie prawidłowego ułożenia ciała: barków, miednicy, kończyn górnych. kończyn dolnych), postawa swobodna, rozluźniony układ mięśniowy, czucie układu kostnego, optymalne rozłożenie ciężaru ciała, kontrola położenia środka ciężkości, kontrola wszystkich swoich ruchów zapewniających prawidłowe powodowanie koniem, synchronizacja postawy z ruchem konia.

1. Co cechuje jeźdźca, który dobrze „czuje konia” ? (Podkreśl)

Zdolność odczytywania ruchów konia, podejmowanie szybkich ruchów korygujących przewidywany nieprawidłowy ruch konia, odczuwanie każdego ruchu konia, wyczucie dystansu i umiejętności konia, wrodzone predyspozycje, wysoki poziom koordynacji ruchowej, czucie mięśniowe, wysoki poziom wyszkolenia technicznego, odporność psychiczna, umiejętność napinania i rozluźniania mięśni, samopoczucie, sprawność indywidualna, doświadczenia.

1. Co cechuje konia, który dobrze „czuje jeźdźca” ?

………………………………………………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Pod wpływem czego „czucie konia” u Pana/i polepsza lub pogarsza się ?

(Podkreśl i wypełnij)

**Polepsza**: ogólnie warunki zewnętrzne, niska temperatura, wysoka temperatura, jakość

oświetlenia, jakość nawierzchnia, wielkość parcouru lub ujeżdżalni, znajomość

otoczenia, stopień wytrenowania, ilości zawodów, jakości prowadzonych

treningów, umiejętności trenera, umiejętności technicznych.

Inne:………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………..

**Pogarsza**: ogólnie warunki zewnętrzne, niska temperatura, wysoka temperatura, jakość

oświetlenia, jakość nawierzchnia, wielkość parcouru lub ujeżdżalni, znajomość

otoczenia, stopień wytrenowania, ilości zawodów, jakości prowadzonych

treningów, umiejętności trenera, umiejętności technicznych.

Inne:…………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Czy Pana/i zdaniem istnieje związek między poziomem koordynacji ruchowej a „czuciem konia” ? (Podkreśl i wypełnij)

Tak, bo elementy techniczne wykonywane są: skutecznie, płynne, optymalnie, pomaga panować nad ruchami całego ciała w powodowaniu koniem, korygowaniem ruchów konia

Nie: …………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. Czy wg Pana/i występuje związek między „czuciem konia” a osiągniętym celem treningu ?

Tak, Nie

1. Czy wg Pana/i występuje związek między „czuciem konia” a uzyskanym wynikiem sportowym ?

Tak, Nie

1. Czy wg Pana/i występuje związek między „czuciem jeźdźca” przez konia a uzyskanym wynikiem sportowym ?

Tak, Nie

1. Która kończyna górna i dolna charakteryzuje się lepszym „czuciem konia” i dlaczego ?

Kończyna górna lewa…………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Kończyna górna prawa…………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………

Kończyna dolna lewa…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………

Kończyna dolna prawa……………………………………………………………………………………….………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Która okolica/część ciała konia jest najbardziej podatna na wykształcenie dobrego „czucia jeźdźca” przez konia i dlaczego ?

Okolica/część: ………………………………………………………………………………………………………………….

Dlatego, że…………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Czy istniej wzajemny związek między „czuciem konia” przez jeźdźca a „czuciem jeźdźca” przez konia?

Tak, dlatego że…………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Nie, dlatego że…………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Jak duże znaczenie w „czuciu konia” ma szeroko rozumiany sprzęt jeźdźca i konia ?

Skala od 0 do 6

Buty:…., Bryczesy:…., Kubrak:…., Rękawiczki:…., Rodzaj siodła:….., Długość puśliska:……...

Wielkość naciągu popręgu:…., Wielkość naciągu wodzy:…., Rodzaju wędzidła:….

Rodzaju uzdy:….,

Inne:………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Czy istnieje związek między „czuciem konia” przez jeźdźca a warunkami zewnętrznymi ?

(Podkreśl)

Tak. Wpływ ma: oświetlenie, rodzaj nawierzchni, rodzaju konkursu (zawodów), temperatury, publiczności, jakość pracy stajennych, jakość pracy luzaka, wyżywienia, higieny konia.

Inne:………………………………………………………………………………………………………………………………….

Nie ma wpływu

1. Czy istnieje związek między „czuciem jeźdźca” przez konia a warunkami zewnętrznymi ?

(Podkreśl)

Tak. Wpływ ma: oświetlenie, rodzaj nawierzchni, rodzaju konkursu (zawodów), temperatury, publiczności, jakość pracy stajennych, jakość pracy luzaka, wyżywienia, higieny konia.

Inne:………………………………………………………………………………………………………………………………….

Nie ma wpływu

1. Jak duży wpływ na technikę Pana/i jazdy ma „czucie konia” i dlaczego ?

Bardzo duży, duży, średni, nie ma wpływu

Dlatego, że…………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Jaki wpływ na technikę Pana/i jazdy ma „czucie jeźdźca” przez konia i dlaczego ?

Bardzo duży, duży, średni, mały, nie ma wpływu

Dlatego, że ….…………………………………………………………………………………………………………………….

1. Jak Pan/i doskonali „czucie konia” przez jeźdźca ?

(Podkreśl)

Ilość treningów, ilość zawodów, analiza zawodów i korygowanie błędów technicznych, analiza zachowań konia, trening uzupełniający szkolenie zasadnicze, trening techniczny, trening mentalny, trening wyobrażeniowy, wizualizacja zawodów, koncentracja nad jakością ruchów, trening na koniach o różnej budowie, o różnym poziomie wyszkolenia, „czucia konia” nie można doskonalić bo jest uwarunkowany genetycznie.

Inne: …………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Jak Pan/i doskonali „czucie jeźdźca” przez konia ?

………………………………………………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Od czego zależy wysoki poziom „czucia jeźdźca” przez konia ?

………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Czy dostrzega Pan/i związek między stopniem wytrenowania konia a „czuciem konia” przez jeźdźca ?

Tak, Nie

1. Proszę zakreślić w skali od 0 do 6, wielkość wpływu każdej w wymienionych zdolności ruchowej konia na „czucie jeźdźca” ?

Gibkość: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6. Koordynacja: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6. Siła: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Wytrzymałość: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6. Szybkość: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6.

1. Proszę zakreślić w skali od 0 do 6, wielkość wpływu każdej z wymienionych zdolności ruchowej jeźdźca na „czucie konia” ?

Gibkość: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6. Koordynacja: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6. Siła: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Wytrzymałość: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6. Szybkość: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6

1. Czy „czucie konia” przez jeźdźca zmienia się pod wpływem Pana/i emocji ?

Tak, Nie

1. Czy „czucie jeźdźca” przez konia zmienia się pod wpływem „emocji” konia ?

Tak, Nie

1. Czy Pan/i zaobserwował/a u siebie wahania „czucia konia” ?

Tak, Nie

1. Czy Pan/i zaobserwowała wahania „czucia jeźdźca” u konia ?

Tak, Nie

1. Czy Pan/i zaobserwowała u siebie zmianę poziomu „czucia konia” wraz ze stażem treningu ?

Tak, Nie

1. Czy Pan/i zaobserwowała zmianę poziomu „czucia jeźdźca” u konia wraz ze stażem treningu konia ?

Tak, Nie

1. Czy skala trudności konkursu jeździeckiego ma u Pana/i wpływ na lepsze lub gorsze czucie konia ?

Tak, Nie

1. Czy skala trudności konkursu jeździeckiego ma na wpływ na lepsze lub gorsze „czucie jeźdźca” przez konia ?

Tak, Nie

1. Czy „czucie konia” przez Pana/ią ma wpływ na końcowy wynik konkursu jeździeckiego ?

Tak, Nie

1. Czy „czucie jeźdźca” przez konia ma wpływ na końcowy wynik konkursu jeździeckiego ?

Tak, Nie

1. Czy Pana/i zmęczenie ma wpływ na „czucie konia” ?

Tak, Nie

1. Czy zmęczenie konia ma wpływ na „czucie jeźdźca” ?

Tak, Nie

1. Czy w wyprzedzającej Pana/i korekcie domniemanego nieprawidłowego ruchu konia jest przydatne „czucie konia” i w których konkursach ?

Tak. W konkursie: ujeżdżenia, skoków, crossu, powożenia, ………………………………………………

Nie

1. Czy w wyprzedzającej korekcie przez Pana/ią domniemanego nieprawidłowego ruchu konia jest pomocne „czucie jeźdźca” przez konia i których konkursach ?

Tak. W konkursie: ujeżdżenia, skoków, crossu, powożenia, ………………………………………………

Nie

1. Czy doskonali Pan/i swoją sprawność specjalną w ramach treningu uzupełniającego szkolenie zasadnicze ?

Tak, Nie

1. Proszę zakreślić w skali od 0 do 6, wielkość wpływu rasy konia na „czucie konia” przez jeźdźca.

0, 1, 2, 3, 4, 5, 6.

1. Proszę zakreślić w skali od 0 do 6, wielkość wpływu wysokości konia na „czucie konia” przez jeźdźca.

0, 1, 2, 3, 4, 5, 6.

1. Proszę zakreślić w skali od 0 do 6, wielkość wpływu płci konia na „czucie konia” przez jeźdźca.

0, 1, 2, 3, 4, 5, 6.

1. Proszę wymienić inne nie ujęte w niniejszej ankiecie czynniki wpływające na Pana/i „czucie konia”.

………………………………………………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Proszę wymienić inne nie ujęte w niniejszej ankiecie czynniki wpływające na „czucie

jeźdźca” przez konia.

………………………………………………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Uprzejmie dziękujemy za poświęcony czas

prof. dr hab. W. Starosta

dr M. Mrozkowiak (tel. 602 529 652)