

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Dotazník pro identifikování kritických situací a jejich analýzu

**Dotazník k analýze kritických situací
působících na psychiku respondenta**

Utkání: _____

Soutěž: _____

Výsledné skóre _____

Post zkoumaného hráče: _____

Pokyny k vyplnění dotazníku:

Úvodem bych Vám velice rád poděkoval za čas věnovaný pečlivému vyplnění tohoto dotazníku. Cílem dotazníku je určit kritické situace, které mají největší vliv na Váš sportovní výkon a následně je analyzovat. Dalším krokem bude hledání opatření, které Vám mohou pomoci uvedené kritické situace zvládat. Věřím, že informace které získáme, budou prospěšné pro Vaši sportovní přípravu. Aby měly výsledné informace opravdu význam, odpovídejte prosím na veškeré otázky co nejpřesněji a hlavně pravdivě.

V první části dotazníku naleznete seznam situací. Za každou touto situací se nachází hodnotící škála. Zamyslete se nad tím, zda byla tato konkrétní situace z Vaší strany považována za kritickou či nikoli. Pro vyhodnocení Vám pomůže výzkumná otázka a odpověď. Každé otázce přiřadíte správnou hodnotu zakroužkováním příslušného čísla.

Výzkumná otázka: Shledáváte zmíněnou situaci v daném utkání jako kritickou?

Možné odpovědi:

1	2	3	4	5
Určitě ne	Spíše ne	Nedokáži posoudit	Spíše ano	Určitě ano

Je velmi pravděpodobné, že jste pocíťoval i jiné kritické situace, které nejsou uvedeny v seznamu. Pokud ano, doplňte je na prázdné řádky a také jim přiřadíte hodnotu. Prázdné řádky naleznete v každé skupině kritických situací na konci. Pro lepší připomenutí a uvědomění si jednotlivých utkání může sloužit videozáznam celého utkání. Tento záznam využijte podle své potřeby.

Ve druhé části dotazníku Vás čeká detailní analýza jednotlivých kritických situací, kterým jste přiřadil hodnotu 4 nebo 5. Do hlavičky vždy napište číslo a název situace a odpovězte na jednotlivé otázky. Jako poslední uveďte doplňující informace, které uznáte za vhodné. Tyto informace slouží k dokreslení celé situace a lepšímu pochopení při vyhodnocení dotazníků.

Ještě jednou děkuji za Váš čas a přeji hodně štěstí při vyplňování dotazníku.

První část dotazníku:

Kritické situace dané před zápasem

Kritické situace týkající se celého týmu

- 1 • špatná nálada v týmu
- špatná forma týmu (riziko přenesení špatné formy z předešlých utkání)
- 2 • špatná nálada trenéra
- 3 • absence některých klíčových spoluhráčů
- 4 • nezažitý nový herní systém
- 5 • nový trenér týmu
- 6 • fyzická únava (náročný program v předešlých dnech)
- 7 • špatné tréninky (riziko přenesení formy z tréninku do utkání)
- 8 • nadměrná úroveň motivace
- 9 • podcenění soupeře
- 10 •

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Další situace, které nejdou zařadit pod výše zmíněné

- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Kritické situace týkající se osoby hráče

- 16 • špatný zdravotní stav
- 17 ○ nedoléčená zranění
- 18 ○ dlouhodobé zdravotní problémy
- 19 ○ nemoc
- 20 • špatná aktuální fyzická připravenost hráče
- 21 • špatný zdravotní stav
- 22 • fyzická únava hráče (náročný program v uplynulých dnech)
- význam utkání
- 23 ○ přípravný zápas
- 24 ○ běžný soutěžní zápas
- 25 ○ zápas s nutností výhry
- 26 ○ zápas v playoff)
- 27 • neoblíbený soupeř
- 28 • špatná dlouhodobá forma
- 29 • nedostatečná motivace
- 30 • nadměrná úroveň motivace
- 31 • podcenění soupeře
- 31 • závažné osobní problémy

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

- 32 ○ špatný zdravotní stav blízkého člověka
- 33 ○ špatná finanční situace
- 34 ○ hádka s blízkým člověkem
- 35 ○ neúspěch mimo sportovní oblast
- 36 ○ problémy ve škole, problémy v práci
- 37 ○ problémy blízkého člověka
 - tlak na výsledek ze strany
- 38 ○ osoby hráče
- 39 ○ trenéra
- 40 ○ spoluhráčů
- 41 ○ diváků
- 42 ○ blízkých členů rodiny a přátel

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Další situace, které nejdou zařadit pod výše zmíněné

- 43 _____
- 44 _____
- 45 _____
- 46 _____
- 47 _____
- 48 _____
- 49 _____

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Kritické situace během utkání

Kritické situace dané okolnostmi:

- 50 • čas zápasu
 - špatná kvalita hřiště
- 51 ○ špatné osvětlení
- 52 ○ nekvalitní palubovka
- 53 ○ špatná rozeznatelnost vymezení hřiště
- 54 ○ nekvalitní desky a obroučky basketbalového koše
- 55 ○ málo prostoru v autu kolem hřiště
 - problémy s basketbalovými míči
- 56 ○ nekvalitní povrch míče
- 57 ○ špatně nahuštěný míč
 - problémy s basketbalovou výstrojí
- 58 ○ basketbalová obuv
- 59 ○ dres
- 60 ○ ortézy a další zdravotní pomůcky
 - adaptace na cizí prostředí (venkovní zápasy)
- 61 ○ velikost haly,
- 62 ○ barvy nátěrů v hale
- 63 ○ výška stropu
- 64 • špatné zázemí

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

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

- 65 • teplota v hale (nízká/vysoká teplota)
 • diváci
- 66 ○ počet
- 67 ○ nepřátelští fanoušci soupeře
- 68 ○ tlak na psychiku před domácím publikem

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

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

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

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

Další situace, které nejdou zařadit pod výše zmíněné

- 69 _____
- 70 _____
- 71 _____
- 72 _____
- 73 _____
- 74 _____
- 75 _____

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

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

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

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

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

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

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

Kritické situace vyplývající z vývoje utkání

- zranění během zápasu
- 76 ○ zranění vylučující další pokračování v utkání
- 77 ○ zranění omezující hráče v dalším průběhu utkání
- střelba
- 78 ○ střelba trestných hodů
- 79 ○ neproměnění nájezdu na koš bez obránce
- 80 ○ neproměnění první střely
- 81 ○ neproměnění několika prvních střel po sobě
- 82 ○ střelba rozhodující střely
- 83 ○ airball
- 84 ○ zblokováná střela
- vstup do utkání z lavičky
 - nutné střídání z důvodu
- 87 ○ tři osobních chyb
- 88 ○ čtyř osobních chyb
- 89 ○ povinné střídání z důvodu pěti osobních chyb
- zisk technické chyby
 - provedení nesportovního faulu
 - ztracení míče (několika míčů)
 - vstup do každé čtvrtiny (především 1. a 3.)
 - hra v prodloužení
 - vysílení
 - kritika ze strany
- 96 ○ spoluhráčů
- 97 ○ trenéra
- 98 ○ protihráče

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- problémy v komunikaci (nepochopení podstaty sdělovaného problému)

- 99 ○ nepochopení trenéra hráčem
- 100 ○ nepochopení hráče trenérem
- 101 ○ nepochopení hráče hráčem
- 102 • neubránění hráče několikrát po sobě
- 103 • strávit několik útoků po sobě bez kontaktu s míčem
- problém s vyrovnáním se s hrou soupeře
- 104 ○ obrana (hráč se nedokáže prosadit)
- 105 ○ skvělý útok (hráč neví jak bránit),
- 106 ○ zkušenější soupeř
- 107 ○ fyzická připravenost a dispozice
- 108 ○ atletická vybavenost
- 109 ○ velmi tvrdě hrající soupeř
- 110 ○ soupeř chovající se nesportovně
- problém s rozhodčím
- 111 ○ verdikty rozhodčího zvýhodňující protihráče
- 112 ○ nedovolí hrát hráči jeho způsob hry
- zvraty v utkání
- 113 ○ soupeř dotahuje
- 114 ○ soupeř otáčí skóre
- 115 ○ soupeř se bodově vzdaluje

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Další situace, které nejdou zařadit pod výše zmíněné

- 116 _____
- 117 _____
- 118 _____
- 119 _____
- 120 _____
- 121 _____
- 122 _____

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Druhá část dotazníku:

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Příloha č. 2: Analýza kritických situací v utkání číslo 3

Utání číslo 3 (BC Benešov vs. Sokol Horní Počernice)

Soutěž: druhá liga, skupina B

Výsledek: 47:80

Analýza kritických situací pro dané utkání:

1) Vstup do utkání

Prožívání:	Cítím se v pohodě Nemůžeme prohrát
Reakce:	Vlažné rozcvičení Rozmlouvám se se spoluhráči a jiných věcech Malá soustředěnost
Byla reakce prospěšná?	Ne
Zvládnutí kritické situace:	Ne

2) Vstup do 3. čtvrtiny

Prožívání:	Chci utkání zlomit Věřím si
Reakce:	Dobrá obrana Pokusy o rychlý protiútok a hledání lépe postavených spoluhráčů Po neúspěšném snažení evidentní polevení
Byla reakce prospěšná?	V úvodu přínos, pak nikoli
Zvládnutí kritické situace:	Ano/Ne

3) Střelba trestných hodů

Prožívání:	Bojím se, že neproměním
Reakce:	U jedné střely jsem evidentně neprotáhl zápěstí
Byla reakce prospěšná?	Ne
Zvládnutí kritické situace:	Ne

4) Důležitá střela, série střel

Prožívání:	Věřil jsem si Cítil jsem, že střely proměním
Reakce:	Technicky dobře provedené střely
Byla reakce prospěšná?	Ano
Zvládnutí kritické situace:	Ne

5) Vyrovnání se sérií neúspěchů – série neúspěšných střel

Prožívání:	Cítím frustraci Nevěřím si na další střely
Reakce:	Střílím další střely Volím nepřipravené střely v závěru útoku po dlouhém driblingu, nebo těžké střely po rychlém přechodu do útoku
Byla reakce prospěšná?	Ne
Zvládnutí kritické situace:	Ne

6) Vyrovnání se sérií neúspěchů – ztráty míče

Prožívání:	Nevím si rady se soupeřovou obranou Cítím, že mi nic nejde
------------	---

Reakce: Snažím se rychle přejít na útočnou polovinu
Nedívám se na lépe postavené spoluhráče
Nadávám rozhodčímu, že měl pískat fauly
Přidávají se další ztráty

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

7) Celý zápas bez střídání

Prožívání: Cítím se unavený
Nebaví mě hrát zápas, ve kterém se vůbec nedaří

Reakce: Často opakuji stejné chyby
Po většinu utkání nehraji naplno

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

8) Podcenění soupeře

Prožívání: Cítím se sebejistě
Mám radost z minulého utkání
Nemůžeme prohrát

Reakce: Nekoncentruji se
Rozcvičuji se ve vlažném tempu

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

9) Nepříjemná atmosféra – fanoušci soupeře

Prožívání: Cítím zlost

Reakce: V průběhu utkání se stále hůře soustředím na svůj výkon

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

10) Pressingová obrana soupeře

Prožívání: Nevím si rady
Cítím se velice špatně kvůli vývoji utkání
Stydím se za svůj výkon

Reakce: Nedokáži se vyrovnat se soupeřovou obranou
Velmi často ztrácím míč při přechodu do útoku

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

11) Dohrávání ztraceného utkání

Prožívání: Hra mě nebaví
Stydím se za svůj výkon
Mám zlost na fanoušky soupeře

Reakce: Nedokáži se vyrovnat se soupeřovou obranou
Střílím nepřipravené střely
Snažím se utkání dohrát co možná nejdůstojněji

Byla reakce prospěšná? Ano/Ne

Zvládnutí kritické situace: Ano/Ne

Příloha č. 3: Analýza kritických situací v utkání číslo 4

Utání číslo 4 (VŠJT MEDICINA A vs. Sokol Horní Počernice)

Soutěž: Pražský přebor A

Výsledek: 64:62

Analýza kritických situací pro dané utkání:

1) Vstup do utkání

Prožívání: Cítím zlost na rozhodčího

Reakce: Nejsem soustředěný
Nehraji naplno

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

2) Střelba trestných

Prožívání: Věřím si

Reakce: Dobře technicky provedená střela
Nepřipouštím si, že bych mohl neproměnit
Soustředím se na rituál

Byla reakce prospěšná? Ano

Zvládnutí kritické situace: Ano

3) Důležitá střela – série střel

Prožívání:	Cítím zlost
Reakce:	Střílím další střely Volím nepřipravené střely a nepřihrávám lépe postaveným spoluhráčům
Byla reakce prospěšná?	Ne
Zvládnutí kritické situace:	Ne

4) Riziko páte osobní chyby

Prožívání:	Bojím se faulu
Reakce:	Dávám si pozor, ale snažím se dobře bránit Zbytečně natáhnu ruku na protihráče při střele
Byla reakce prospěšná?	Ne
Zvládnutí kritické situace:	Ne

5) Vyrovnání se sérií neúspěchů – série ztracených míčů

Prožívání:	Mám pocit jako by mi nic nešlo Cítím frustraci
Reakce:	Snažím se přihrávat lépe postaveným spoluhráčům, Nestřílím na koš a kazím jednoduché přihrávky Po oddechovém čase se snažím hrát rychlý protiútok a proměňujeme dvě jednoduché střely
Byla reakce prospěšná?	Ano – po oddechovém čase
Zvládnutí kritické situace:	Ano

6) Sporné verdikty rozhodčího

Prožívání:	Cítím křivdu a zlost na rozhodčího
Reakce:	Hádám se s rozhodčím U každého sporného míče se nechávám vyvést z koncentrace
Byla reakce prospěšná?	Ne
Zvládnutí kritické situace:	Ne

7) Úzký kádr – málo spoluhráčů

Prožívání:	Bojím se, že opět fyzicky nevydržíme
Reakce:	Upozorňuji ostatní, aby byli opatrní a nedělali zbytečné fauly
Byla reakce prospěšná?	Přínosná
Zvládnutí kritické situace:	Ano/Ne (sám jsem ji nezvládl)

8) Čas utkání

Prožívání:	Cítím frustraci z krátkého rozcvičení
Reakce:	Špatně se rozvíčuji Nesoustředím se
Byla reakce prospěšná?	Ne
Zvládnutí kritické situace:	Ne

9) Špatně nahuštěný míč

Prožívání:	Zlobím se na rozhodčího a protihráče kvůli míči
------------	---

Reakce: Hádám se s rozhodčím, ať vymění míč

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

10) Špatná dlouhodobá forma hráče

Prožívání: Nevěřím si

Reakce: Zlobím se kvůli každé střele, kterou v rozcvičení neproměním

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

Příloha č. 4: Analýza kritických situací v utkání číslo 5

Utání číslo 5 (Sokol Horní Počernice vs. Sokol Žižkov B – Tesla)

Soutěž: Pražský přebor A

Výsledek: 68:79

Analýza kritických situací pro dané utkání:

1) Vstup do 3. čtvrtiny

Prožívání: Chci utkání zlomit
Věřím si

Reakce: Hecuji ostatní
Snažím se jim dodat síly
Bavíme se o tom, co nám vychází a jak to hrát dál

Byla reakce prospěšná? Ano

Zvládnutí kritické situace: Ano

2) Střelba trestných hodů

Prožívání: Věřím si

Reakce: Dobře technicky provedená střela
Nepřipouštím si, že bych mohl neproměnit
Soustředím se na rituál

Byla reakce prospěšná? Ano

Zvládnutí kritické situace: Ano

3) Vyrovnaná koncovka utkání

Prožívání: Bojím se prohry
Cítím, že už nemůžu

Reakce: Nedokážu hrát naplno, dělám zbytečné chyby a střílím
nepřipravené střely

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

4) Riziko páté osobní chyby

Prožívání: Bojím se faulu, ale daleko více chci vyhrát

Reakce: Dávám si pozor na faul, pokud je riziko faulu příliš
velké, raději povolím

Byla reakce prospěšná? Ano

Zvládnutí kritické situace: Ano

5) Důležitá střela – série střel – (střely v úvodu utkání)

Prožívání:	Při střelbě si věřím V trénincích a posledním utkání se mi hodně dařilo
Reakce:	Střílím připravené střely z prostoru šestky, kde mi to poslední dobou hodně padalo
Byla reakce prospěšná?	Ano
Zvládnutí kritické situace:	Ano

6) Důležitá střela – série střel (střely v závěru utkání)

Prožívání:	Bojím se prohry Soupeř se nám vzdaluje
Reakce:	Střílím špatně připravené střely po krátkém útoku
Byla reakce prospěšná?	Ne
Zvládnutí kritické situace:	Ne

7) Vyfaulování klíčových spoluhráčů

Prožívání:	Cítím velkou zodpovědnost a tlak Jsem unavený
Reakce:	Únava a tlak je na mě patrný, někdy volím špatná a zbrklá řešení Nejsem schopen dohrát naplno koncovku utkání, nedokáži předat na někoho důležité střely, protože spoluhráčům příliš nevěřím
Byla reakce prospěšná?	Ne
Zvládnutí kritické situace:	Ne

8) Celé utkání bez střídání

Prožívání: Cítím se unavený
Bojím se, že utkání opět nezvládneme

Reakce: Nedohrívám některé souboje naplno
V obraně nejsem včas a někdy zbytečně fauluji, nebo nechám soupeře doskočit jednoduchý míč

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

9) Úzký kádr – málo spoluhráčů

Prožívání: Věřím si, že to zvládneme (v podobném složení hrajeme již dlouho)

Reakce: Upozorňuji ostatní, aby byli opatrní a nedělali zbytečné fauly a snažím se je vyhecovat k co nejlepšímu výkonu

Byla reakce prospěšná? Ano

Zvládnutí kritické situace: Ano/Ne (utkání jsme prohráli)

10) Špatná forma družstva

Prožívání: Bojím se prohry

Reakce: Burcuji a hecuji ostatní
Říkám jim, že musíme vyhrát

Byla reakce prospěšná? Nevím

Zvládnutí kritické situace: Ne

11) Zvrat na konci třetí čtvrtiny

Prožívání: Cítím se bezradný
Nevím, co mám dělat

Reakce:	Přestávám hrát Nevím, co hrát na soupeře, nic se nedaří
Byla reakce prospěšná?	Ne
Zvládnutí kritické situace:	Ne