

## Dotazník

### Motivace při návratu po zranění u výkonnostních hráčů tenisu

Cíl: zjistit, jak působí zranění na hráče a jak působí vliv zranění na budoucí pokračování v jejich kariéře.

Výzkumné otázky: (zde nevyplňovat)

1. Jak působilo zranění na hráče během období nečinnosti?
  2. Jak o sobě hráči pochybují během návratu na původní výkonnostní úroveň?
  3. Jakým způsobem se hráči vyrovnávají s psychickými stavy při návratu?
- 

#### Pokyny k vyplnění dotazníku:

Není-li uvedeno jinak, zaškrtněte jen jednu z uvedených možností.

Pojmem „zranění“ se rozumí tenisová nečinnost minimálně po dobu 1 měsíce.

Hráč musí být starší 15. let (minimálně dorostenec/dorostenkyně).

#### Základní informace:

Žena  x  muž

#### Nejlepší postavení na CZ žebříčku (dorost a výš) :

#### Jaké zranění vás během tenisové kariéry postihlo? (více možných odpovědí)

- Rameno
- Koleno
- Zápěstí
- Záda
- Loket
- Kotník

#### Kolik vážnějších zranění jste měl/a během tenisové kariéry? (zranění delší než měsíc)

- Žádné
- 1-3
- 3 a více

## 1. Část

**Co jste pociťovali během období nečinnosti - zranění? (více možných odpovědí)**

- Úzkost z nečinnosti
- Strach z budoucna
- Lítost
- Smutek
- Hněv
- Beznaděj
- Frustrace
- Radost z odpočinku
- Motivace k další sportovní činnosti
- Jiné \_\_\_\_\_

**Snažil jste se během přestávky zdokonalovat i v jiných oblastech např. mentální příprava, analýza utkání z minulosti atd?**

- Ano (uved' příklad) \_\_\_\_\_
- Ne

**Stanovil/a jsi si sám/a nebo s trenérem během přestávky cíl, kterého byste chtěli po návratu dosáhnout?**

- Ano, s trenérem jsme na tom společně pracovali
- Ano, sám/sama jsem si zvolil/a jasný cíl
- Občas, ne vždy jsem si zvolil/a jasný cíl
- Ne, většinou jsem nad tím nepřemýšlel/a
- Jiné \_\_\_\_\_

**Udržoval/a jste se v průběhu zranění ve formě? (Nezraněná část těla)**

- Ne, nebylo možné jakkoliv sportovat
- Spíše ne, většinou se mi nechtělo
- Spíše ano, ale se zraněním to nebylo vždy jednoduché
- Ano, snažil jsem se posilovat ostatní části
- Jiné \_\_\_\_\_

**Pokud jsi ukončil/a tenisovou kariéru, bylo to kvůli zranění?**

- Ano
- Ne
- Ještě jsem tenisovou kariéru neukončil/a

## 2. Část

### Věřil/a jste při návratu, že budete silnější a dosáhnete lepších výsledků?

- Ano, nikdy jsem o sobě nepochyboval/a
- Ano, ale občas jsem zapochyboval/a
- Často jsem o sobě pochyboval/a
- Ne, neustále jsem pochyboval/a

### Kdo vás nejvíce podporoval při návratu? (více možných odpovědí)

- Rodiče
- Přítel/přítelkyně
- Kamarádi
- Trenér
- Jiné \_\_\_\_\_

### Jak často jste přemýšlel/a o možném neúspěchu, prohrách se slabšími soupeři při návratu?

- vůbec
- zřídka kdy
- občas
- často
- skoro pořád
- neustále

### Co vás při návratu nejvíce motivovalo? (otevřená odpověď)

---

---

### Jaký vliv mělo přeruščení soutěžní činnosti na vaší budoucí kariéru?

- Pozitivní, uvědomil/a jsem si, čeho chci dosáhnout.
- Negativní, díky zranění jsem ukončil/a kariéru.
- Negativní, díky zranění jsem se nemohl/a dostat tam, kam jsem chtěl/a.
- Nevím
- Jiné \_\_\_\_\_

### Dostal/a jste se po zranění zpět na vámi (trenérem) určenou výkonnostní úroveň?

- Ano, časem jsem se dostal/a i výš
- Ano, byl/a jsem přibližně na stejné úrovni
- Ne, vlivem zranění jsem musel/a ukončit kariéru
- Ne, bylo pro mě velmi obtížné se dostat zpět
- Jiné \_\_\_\_\_

### 3. Část

**Navštívil/a jste během pauzy sportovního psychologa, který by vám pomohl při návratu?**

- Ano
- Ne

**Jakým způsobem jste se vyrovnával/a s vidinou intenzivní/očekávané zátěže, která vás po zranění čekala? (otevřená odpověď)**

---

---

**Využili jste během přestávky a při návratu některé z níže uvedených autoregulačních technik?**

- Vnitřní řeč (povzbuzování sama sebe)
- Imaginace (představa vítězství po návratu)
- Dechová cvičení
- Rituály
- Sebeinstrukce (sami sobě říkáme, co máme dělat)
- Jiné \_\_\_\_\_