

## **Dotazník emočních reakcí**

Studuji Fakultu tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a chtěl bych Vás požádat o vyplnění dotazníku. Výsledky budou sloužit jako podklad k diplomové práci. Cílem výzkumu je zjistit, jaké pocity u Vás při trénincích, popřípadě v zápasech převládají. Dotazník je anonymní a bude sloužit pouze pro účely mého výzkumu.

Děkuji Vám za spolupráci.

Daniel Byrtus

---

**Instrukce:** Po přečtení každé položky 1 – 60 vyjádřete svůj pocit v záznamovém formuláři zaškrtnutím ANO nebo NE.

1. Mám dost energie, trénink mi nevadí.
2. V zápase mám rád vzrušení, riziko.
3. Na tréninku je legrace.
4. Po tréninku se mi daří, mám větší sebedůvěru.
5. Trénink by měl být častěji.
6. Nemám dost sil na všechny tréninky.
7. Z některých cvičení mám obavy.
8. Naše tréninky jsou plné nepříjemných zážitků.
9. Dříve jsem chodil na tréninky rád, ale teď už ne.
10. Bez fotbalu bych se klidně obešel.
  
11. Mám rád pocity lehké únavy po tréninku.
12. Uspokojuje mě hlavně utkání.
13. Při většině cvičení se cítím uvolněně.
14. Rád se ve fotbale prosazuji.

15. Po tréninku se cítím daleko lépe.
16. Náročným tréninkům se raději vyhýbám.
17. Při některých trénincích mívám obavy.
18. Otráví mě, když mi někdo něco vyčítá.
19. Tréninky jsou nuda.
20. Fotbal mě nebaví.
  
21. Neustálé „nahánění“ ke zvyšování zdatnosti mě otravuje.
22. Na fotbale mám nejraději rizikové činnosti.
23. Fotbal mi přináší uvolnění po napětí ze školy a povinností.
24. Rád si otestuji svoje výkony.
25. Trénink mi vyhovuje, jsem rád v pohybu.
26. Tréninky jsou zbytečně moc namáhavé.
27. Mám někdy pocity, že něco nezvládám oproti šikovnějším.
28. Na fotbale se vlastními nápady moc neuplatním.
29. Stálé komandování na tréninku nesnáším.
30. Fotbalu se raději vyhýbám.
  
31. V tréninku se dokážu bezvadně na vše soustředit.
32. Každé utkání mě plně zaujme.
33. Po tréninku se cítím lépe.
34. Ve většině činností si věřím.
35. Nemohu-li trénovat, jsem nespokojený/á.
36. Posilování všeho druhu mě děsí.
37. Na fotbale nemám rád přílišné vzrušení.
38. Na tréninku nesnáším agresivitu některých spoluhráčů.
39. Běhání nesnáším.
40. Někdy se na tréninku docela rád „ulejvám“.

41. Vždy se soustředím na nejlepší výkon.
42. Těší mě vzrušení ve hře i v soutěži.
43. Příjemný je pro mě v tréninku pocit volnosti.
44. Uspokojuje mě, když se mi cvičení daří.
45. Trénink by měl být každý den.
46. Občas se cítím tréninkem unaven.
47. Ne vždy se rozhoduji na fotbale právě nejlépe.
48. Obvyklé zmatky při tréninku mi nevyhovují.
49. Fotbalové činnosti pořádně nezvládám.
50. Věru nevím, k čemu vlastně fotbal je.
  
51. Na fotbale si v každé situaci zcela věřím.
52. Na fotbale mě baví všechny napínavé činnosti.
53. Nejraději mám činnosti, v nichž máme plnou volnost.
54. Na fotbale by měl být hlavní výkon.
55. Tréninky mě velice baví.
56. Příliš namáhavá cvičení do tréninku nepatří.
57. Dávám přednost cvičením, v nichž se výkon neměří.
58. Občas mám při tréninku nepříjemný pocit naštvání.
59. Měla by se brát v úvahu moje nedostatky.
60. Netrénuji právě s velkým nadšením.

Zkontrolujte si, zda jste odpověděli na všechny položky dotazníku.

Děkuji Vám za úplné vyplnění záznamového formuláře.

Klub:

Ročník (rok narození):

Datum:

**Instrukce:** Záznamový formulář vyplňte zaškrtnutím čtverečků (křížkem) k jednotlivým položkám dotazníku a to k odpovědi ANO nebo NE. Můžete vybrat vždy pouze jednu variantu!

	ANO	NE		ANO	NE		ANO	NE
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	41	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	42	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	43	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	44	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	46	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	47	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	48	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	49	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	50	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	51	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	32	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	52	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	33	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	53	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	34	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	54	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	35	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	55	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	36	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	56	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	37	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	57	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	38	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	58	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	39	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	59	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	40	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	60	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>