

Příloha č. 1: Dotazník Profile of Mood states (POMS) - short form - před závodem

Dotazník vyplňte, prosím, cca půl hodiny před závodem.

**Níže najdete seznam slov, která se používají k popisu pocitu lidí.
Zakroužkujte u každého slova vpravo číslo, které nejlépe vyjadřuje,
jak se právě teď cítíte.**

0 = vůbec ne

1 = trochu

2 = středně

3 = značně

4 = velmi značně

Napjatý	0 1 2 3 4	rozzlobený	0 1 2 3 4
Vzteklý	0 1 2 3 4	malomyslný	0 1 2 3 4
opotřebovaný	0 1 2 3 4	podrážděný	0 1 2 3 4
Nešťastný	0 1 2 3 4	nervózní	0 1 2 3 4
plný života	0 1 2 3 4	mizerně	0 1 2 3 4
Zmatený	0 1 2 3 4	veselý	0 1 2 3 4
nevrlý/rozmrzelý	0 1 2 3 4	rozhořčený	0 1 2 3 4
Smutný	0 1 2 3 4	vyčerpaný	0 1 2 3 4
Energický	0 1 2 3 4	úzkostný	0 1 2 3 4
Rozrušený	0 1 2 3 4	zoufalý	0 1 2 3 4
naštvaný/otrávený	0 1 2 3 4	utahaný	0 1 2 3 4
Sklíčený	0 1 2 3 4	popletený	0 1 2 3 4
Rázný	0 1 2 3 4	rozhněvaný	0 1 2 3 4
bez naděje	0 1 2 3 4	plný elánu	0 1 2 3 4
nepříjemně	0 1 2 3 4	zbytečný	0 1 2 3 4
Neklidný	0 1 2 3 4	roztržitý	0 1 2 3 4
neschopen soustředit se	0 1 2 3 4	čínorodý	0 1 2 3 4
		nejistý	0 1 2 3 4
Unavený	0 1 2 3 4	přetažený	0 1 2 3 4

Příloha č. 2: Dotazník Profile of Mood states (POMS) - short form - po závodě

Dotazník vyplňte, prosím nejpozději půl hodiny po závodě.

Zakroužkujte u každého slova vpravo číslo, které nejlépe vyjadřuje, jak se právě teď cítíte.

0 = vůbec ne

1 = trochu

2 = středně

3 = značně

4 = velmi značně

Napjatý	0 1 2 3 4	rozzlobený	0 1 2 3 4
Vzteklý	0 1 2 3 4	malomyslný	0 1 2 3 4
opotřebovaný	0 1 2 3 4	podrážděný	0 1 2 3 4
Nešťastný	0 1 2 3 4	nervózní	0 1 2 3 4
plný života	0 1 2 3 4	mizerně	0 1 2 3 4
Zmatený	0 1 2 3 4	veselý	0 1 2 3 4
nevrlý/rozmrzelý	0 1 2 3 4	rozhořčený	0 1 2 3 4
Smutný	0 1 2 3 4	vyčerpaný	0 1 2 3 4
Energický	0 1 2 3 4	úzkostný	0 1 2 3 4
Rozrušený	0 1 2 3 4	zoufalý	0 1 2 3 4
naštvaný/otrávený	0 1 2 3 4	utahaný	0 1 2 3 4
Sklíčený	0 1 2 3 4	popletený	0 1 2 3 4
Rázný	0 1 2 3 4	rozhněvaný	0 1 2 3 4
bez naděje	0 1 2 3 4	plný elánu	0 1 2 3 4
nepříjemně	0 1 2 3 4	zbytečný	0 1 2 3 4
Neklidný	0 1 2 3 4	roztržitý	0 1 2 3 4
neschopen soustředit se	0 1 2 3 4	čínorodý	0 1 2 3 4
		nejistý	0 1 2 3 4
Unavený	0 1 2 3 4	přetažený	0 1 2 3 4
Spokojený s dosaženým výkonem v závodě	0 1 2 3 4		