

Brunelova stupnice nálady a profil ledovce

Abyste si mohli vytvořit vlastní profil ledovce, je nutné nejdříve si vyplnit tuto Brunelovu stupnici nálady. Zamyslete se trochu a vzpomeňte si na váš nějaký nedávný velmi dobrý závodní výkon a zakroužkujte si v každém řádku, jak před ním cítíte. Neexistují zde žádné správné ani špatné odpovědi, pište prostě jak to máte.

pocit	vůbec ne	trochu	středně	asi ano	určitě
1. v panice	0	1	2	3	4
2. čilý	0	1	2	3	4
3. zmatený	0	1	2	3	4
4. neužitečný	0	1	2	3	4
5. depresivní	0	1	2	3	4
6. sklíčený	0	1	2	3	4
7. podrážděný	0	1	2	3	4
8. vyčerpaný	0	1	2	3	4
9. chaotický	0	1	2	3	4
10. ospalý	0	1	2	3	4
11. zahorklý	0	1	2	3	4
12. nešťastný	0	1	2	3	4
13. bázlivý	0	1	2	3	4
14. ustaraný	0	1	2	3	4
15. energický	0	1	2	3	4
16. ubohý	0	1	2	3	4
17. rozladěný	0	1	2	3	4
18. nervózní	0	1	2	3	4
19. rozzlobený	0	1	2	3	4
20. aktivní	0	1	2	3	4
21. unavený	0	1	2	3	4
22. nenaladěný	0	1	2	3	4
23. pozorný	0	1	2	3	4
24. nejistý	0	1	2	3	4

Mentální trénink.cz

Vyhodnocení

Vyhodnocení je jednoduché, pouze sečtete skóry v příslušných řádcích

$$\text{Napětí} = 1 + 13 + 14 + 18 =$$

$$\text{Deprese} = 5 + 6 + 12 + 16 =$$

$$\text{Zlost} = 7 + 11 + 19 + 22 =$$

$$\text{Energie} = 2 + 15 + 20 + 23 =$$

$$\text{Únava} = 4 + 8 + 10 + 21 =$$

$$\text{Zmatenost} = 3 + 9 + 17 + 24 =$$

Konečný výsledek najdete v příslušném řádku v tabulce norem.

skóre	napětí	deprese	rozzlobenost	energie	únava	Zmatenost
0	38	45	45	28	40	43
1	40	40	48	31	43	46
2	43	53	52	34	46	50
3	45	57	55	36	48	53
4	48	62	58	39	51	57
5	50	66	62	42	53	60
6	53	70	65	44	56	64
7	56	75	68	47	59	67
8	58	79	72	50	61	71
9	61	83	75	52	64	75
10	63	88	78	55	67	78
11	66	92	82	57	69	82
12	68	96	85	60	72	85
13	71	100	88	63	74	89
14	73	100	92	65	77	92
15	76	100	95	68	80	96
16	79	100	98	71	82	99

Mentální trénink.cz

Napětí:

Deprese:

Zlost:

Energie:

Únava:

Zmatenost:

Nyní si doplňte konečný výsledek do profilu a zjistěte, jak jste vlastně na tom.

