

QUESTIONÁRIO DE EMOÇÕES PÓS-COMPETIÇÃO PARA ATLETAS MIRINS

Por favor, leia cada palavra abaixo e indique como você se sentiu após a competição que acabou de participar. Marque um X na opção que melhor descreve seus sentimentos:

Preocupado(a)

() Nada () Um pouco () Mais ou menos () Bastante () Muito

Triste

() Nada () Um pouco () Mais ou menos () Bastante () Muito

Feliz

() Nada () Um pouco () Mais ou menos () Bastante () Muito

Nervoso(a)

() Nada () Um pouco () Mais ou menos () Bastante () Muito

Orgulhoso(a)

() Nada () Um pouco () Mais ou menos () Bastante () Muito

Com medo

() Nada () Um pouco () Mais ou menos () Bastante () Muito

Animado(a)

() Nada () Um pouco () Mais ou menos () Bastante () Muito

Frustrado(a)

() Nada () Um pouco () Mais ou menos () Bastante () Muito

Confiante

() Nada () Um pouco () Mais ou menos () Bastante () Muito

Cansado(a)

() Nada () Um pouco () Mais ou menos () Bastante () Muito [

Este questionário simplificado ajuda a avaliar as emoções dos atletas mirins após a competição, abordando tanto emoções positivas quanto negativas.

É importante que o questionário seja aplicado por um profissional capacitado, como um psicólogo do esporte, para interpretar os resultados adequadamente e oferecer o suporte necessário ao jovem atleta.