

Praeitą savaitę:

1	Mano sportinė ir bendra fizinė forma pablogėjo.	Taip	Ne
2	Aš negaliu taip sutelkti dėmesio kaip anksčiau.	Taip	Ne
3	Mano artimiausi draugai galvoja, kad mano elgesys pasikeitė.	Taip	Ne
4	Aš jaučiu sunkumą, spaudimą, veržimą krūtinėje.	Taip	Ne
5	Man atrodo, kad širdis plaka tankiau.	Taip	Ne
6	Aš jaučiu gumulą gerklėje.	Taip	Ne
7	Mano apetitas (noras valgyti) sumažėjo.	Taip	Ne
8	Aš pradėjau valgyti daugiau.	Taip	Ne
9	Aš nemiegu taip gerai, kaip anksčiau.	Taip	Ne
10	Aš jaučiuosi apsnūdęs ir žiovauju dienos metu.	Taip	Ne
11	Man atrodo, kad laikas tarp pratybų yra per trumpas.	Taip	Ne
12	Mano seksualinis potraukis yra sumažėjęs.	Taip	Ne
13	Mano varžybinės veiklos rodikliai yra blogi.	Taip	Ne
14	Aš dažnai peršalu.	Taip	Ne
15	Aš priaugau svorio.	Taip	Ne
16	Aš turiu atminties problemų.	Taip	Ne
17	Aš dažnai jaučiuosi pavargęs.	Taip	Ne
18	Aš nuvertinu save (nepakankamai gerai save vertinu).	Taip	Ne
19	Man dažnai skauda, sutraukia mėšlungis, raumenis.	Taip	Ne
20	Man dažniau skauda galvą.	Taip	Ne
21	Aš nesijaučiu esantis geros fizinės formos.	Taip	Ne
22	Kartais svaigsta galva, net atsiranda jausmas, kad tuoj nualpsiu.	Taip	Ne
23	Aš nepasitikiu kitais taip lengvai.	Taip	Ne
24	Aš dažnai jaučiuosi nesveikas, negaluojuantis.	Taip	Ne
25	Man dažniau skauda gerklę.	Taip	Ne
26	Aš jaučiuosi susirūpinęs, nesaugus ir nervingas.	Taip	Ne
27	Aš sunkiau pakeliu pratybų krūvius.	Taip	Ne
28	Ramybėje mano širdis plaka dažniau nei anksčiau.	Taip	Ne
29	Fizinio krūvio metu mano širdis plaka dažniau nei anksčiau.	Taip	Ne
30	Aš dažnai jaučiuosi blogai.	Taip	Ne
31	Aš greičiau pavargstu.	Taip	Ne
32	Aš dažnai turiu virškinimo sutrikimų.	Taip	Ne
33	Jaučiu, kad geriau likčiau namie ir gulėčiau lovoje.	Taip	Ne
34	Aš nebe taip savimi pasitikiu.	Taip	Ne
35	Aš lengviau gaunu traumą.	Taip	Ne
36	Man sunkiau susitvarkyti su savo mintimis.	Taip	Ne
37	Man sunkiau koncentruotis į savo sportinę veiklą.	Taip	Ne

38	Mano judesiai sportuojant nebe tokie tikslūs ir nebe tokie efektyvūs.	Taip	Ne
39	Aš praradau jėgos ir agresyvumo.	Taip	Ne
40	Aš jaučiuosi lyg nėra su kuo pasikalbėti.	Taip	Ne
41	Aš miegu ilgiau.	Taip	Ne
42	Aš kosėju dažniau.	Taip	Ne
43	Sportas man nebeteikia tiek daug malonumo.	Taip	Ne
44	Laisvalaikio veikla man nebeteikia tiek daug malonumo.	Taip	Ne
45	Aš lengviau susierzinu.	Taip	Ne
46	Man prasčiau sekasi mokykloje arba darbinėje veikloje.	Taip	Ne
47	Žmonės apie mane galvoja, kad aš mažiau malonus/įdomus.	Taip	Ne
48	Treniruotės atrodo vis sunkesnės ir sunkesnės.	Taip	Ne
49	Tai mano kaltė, jeigu mano rezultatai prastėja.	Taip	Ne
50	Mano kojos sunkios.	Taip	Ne
51	Aš lengviau/dažniau pametu savo daiktus (piniginę, raktus ir t. t.).	Taip	Ne
52	Tapiau labiau pesimistiškas, man užeina liūdnumas.	Taip	Ne
53	Aš praradau svorio.	Taip	Ne
54	Mano motyvacija, noras ir atkaklumas silpnėja.	Taip	Ne

Atsakymų „Taip“:

Neabejotinai reiktų kreipti dėmesį į kiekvieną „Taip“, bet ypač susirūpinti, kai „Taip“ atsakymų yra daugiau nei dešimt. Daugiau nei 20 teigiamų atsakymų rodo persitreniravimą.

---