

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и выберите соответствующий ответ в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. Отметьте номер Вашего ответа на «бланке ответов».

	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
2. Я нервничаю	1	2	3	4
3. Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
4. Я довольна	1	2	3	4
5. Я озабочена	1	2	3	4

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое предложение и выберите соответствующий ответ в зависимости от того, ЧТО ВЫ ПЕРЕЖИВАЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. Отметьте номер Вашего ответа на «бланке ответов».

	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
6. Я довольна ходом тренировочного процесса	1	2	3	4
7. В методике тренировки я хочу кое-что изменить	1	2	3	4
8. Я надеюсь на успех в этом сезоне	1	2	3	4
9. В тренировке я во всем активна	1	2	3	4
10. Я думаю, что мои замечания вряд ли что изменят	1	2	3	4
11. Я верю, что методика моей тренировки верна	1	2	3	4
12. Происходящее на тренировке не вызывает у меня особого интереса	1	2	3	4