**Testskema stress – genopladning**

Brug skala 1-9. 9=top, 8=meget godt, 7=godt, 6=OK, 5=neutral, 4=kan være bedre, 3= skidt, 2=ret skidt, 1=forfærdeligt

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1. testdato | 2. testdato | 3. testdato | 4. testdato |
| **Generel stress** |  |  |  |  |  |
| Emotionel stress | Irritation, aggression |  |  |  |  |
| Social stress | Skænderier, irriteret på andre, mangel på humor |  |  |  |  |
| Konflikter/pres | Uløste konflikter, uopnåede mål |  |  |  |  |
| Træthed | Søvnmangel, oplevet tidspres |  |  |  |  |
| Mangel på energi | Ude af stand til at koncentrere sig, dårlige beslutninger |  |  |  |  |
| Fysiske klager | Smerter, ubehag i kroppen |  |  |  |  |
| Andet |  |  |  |  |  |
| *Sum generel stress* | *Lavt tal = godt, højt = noget der skal arbejdes på* |  |  |  |  |
| **Generel genopladning** |  |  |  |  |  |
| Succes | Kreativitet, succes i uddannelse, på arbejde |  |  |  |  |
| Social genopladning | Tilstrækkelige og gode sociale kontakter |  |  |  |  |
| Fysisk genopladning | Fysisk velbehag |  |  |  |  |
| Generel trivsel | Humør, generel afspændt til stand |  |  |  |  |
| Søvn kvalitet | Nok, effektiv og uforstyrret søvn |  |  |  |  |
| Andet | *Højt tal = godt, lavt tal = noget der skal arbejdes på* |  |  |  |  |
| *Sum generel genopladning* |  |  |  |  |  |
| **Sportsspecifik stress** | *Lavt ta l= godt, højt = noget der skal arbejdes på* |  |  |  |  |
| Forstyrrede pauser | Forstyrret genopladning |  |  |  |  |
| Udbrændthed | Emotionel udbrændthed – lyst til at give op. |  |  |  |  |
| Fysisk form: skader | Aktuelle skader og sårbarhed |  |  |  |  |
| Andet |  |  |  |  |  |
| *Sum sportsspecifik stress* |  |  |  |  |  |
| **Sportsspecifik genopladning** |  |  |  |  |  |
| Fysisk form: føle sig i form | Vitalitet |  |  |  |  |
| Personlige præstationer | Føle sig som en del af holdet, god kommunikation |  |  |  |  |
| Tro på sig selv | Positive forventninger til sig selv |  |  |  |  |
| Selvregulering | Brug af mentale færdigheder |  |  |  |  |
| Andet |  |  |  |  |  |
| *Sum sportsspecifik genopladning* | *Højt tal = godt, lavt tal = noget der skal arbejdes på* |  |  |  |  |