

Sexo: femenino ☐ masculino ☐ fecha: _____

Instrucciones: Por favor, lee cada una de las siguientes afirmaciones y señala que tan de acuerdo estas con cada una de ellas, marcando con una "X" la alternativa elegida.

ANTES O MIENTRAS JUEGO O COMPITO		Nada	Poco	Bastante	Mucho
1)	... me cuesta concentrarme en el partido o la competición.	1	2	3	4
2)	... siento que mi cuerpo esta tenso.	1	2	3	4
3)	... me preocupa no jugar o competir bien.	1	2	3	4
4)	... me cuesta centrarme en lo que se supone que tengo que hacer.	1	2	3	4
5)	... me preocupa desilusionar a los demás (compañeros, entrenadores, padres, etc.).	1	2	3	4
6)	... siento un nudo en el estómago.	1	2	3	4
7)	... pierdo la concentración en el partido o competición.	1	2	3	4
8)	... me preocupa no competir o jugar todo lo bien que puedo.	1	2	3	4
9)	... me preocupa competir o jugar mal.	1	2	3	4
10)	... siento que mis músculos tiemblan.	1	2	3	4
11)	... me preocupa "cagarla" durante el partido o competición.	1	2	3	4
12)	... tengo el estómago revuelto.	1	2	3	4
13)	... no puedo pensar con claridad durante el partido o competición.	1	2	3	4
14)	... siento mis músculos tensos porque estoy nervioso.	1	2	3	4
15)	... me cuesta concentrarme en lo que mi entrenador me ha pedido que haga.	1	2	3	4