

***Escala de Adicción al Entrenamiento (EAE);** versión adaptada al entrenamiento en el deporte de Ruiz-Juan, Zarauz Sancho y Arbinaga (2013) de la *Escala de Adicción General (EAG)* de Arbinaga y Caracuel (2005). Consta de once ítems que valoran tanto la adicción al deporte de forma global, como sus cuatro dimensiones: la positiva y deseable *placer y relajación*, y las negativas y no deseables *tolerancia, carencia de control y abstinencia y ansia*. La pregunta inicial que encabeza el cuestionario es “Puntuar en una escala del 1 (muy falso) al 7 (muy cierto) las siguientes afirmaciones que mejor describan su actitud hacia el entrenamiento...”. Los resultados de la escala global se agrupan en tres categorías: adicción baja (de 11 a 33 puntos); adicción media (de 34 a 55 puntos) y adicción alta (entre los 56 y los 77 puntos). Los resultados de cada subescala se valoran con una puntuación media de 1 a 7.

ÍTEMS DE LAS DIMENSIONES DE LA EAE

Placer y Relajación

5.- Entrenar me relaja y/o me tranquiliza.

11.- Siento placer al entrenar.

Tolerancia

4.- Necesito entrenar cada vez con más frecuencia.

6.- He notado que necesito entrenar más tiempo que antes.

Carencia de control

2.- No puedo dejar de entrenar por más que lo intente.

7.- Si me vienen las ganas de entrenar tengo que hacerlo inmediatamente.

8.- Una vez he empezado, no puedo parar de entrenar hasta que algo exterior me lo impide.

Abstinencia y Ansia

*1.- He dejado de entrenar, sin problemas, cada vez que he querido.

*3.- Puedo resistir las ganas de entrenar todo el tiempo que quiera.

9.- Cuando estoy un tiempo sin entrenar siento inquietud o nerviosismo.

*10.- Si algo me impide entrenar no siento ninguna molestia y noto tranquilidad.

Nota; Los ítems con (*) puntúan al revés.

Placer y Relajación.- Sensaciones que se producen por entrenar. Subescala deseable y positiva.

Tolerancia.- la tolerancia sería la necesidad de entrenar más para obtener el mismo efecto que con entrenamientos anteriores y menores. Subescala no deseable y negativa.

Carencia de control.- Es la ausencia de mecanismos que permitan dejar un entrenamiento o no resistirse a comenzar (por ejemplo cuando no se debe por lesiones o ya se ha cumplido el trabajo diario y se desea más, o es el día de descanso, etc.). Una ausencia de control o manejo de contingencias haría que ese ansia, ese deseo de entrenar, nos haga llevarlo a cabo. Subescala no deseable y negativa.

Abstinencia.- Vendrían a ser las manifestaciones, físicas y psicológicas, que se producen cuando el entrenamiento ha sido interrumpido o retirado (irritabilidad, alteraciones en el estado de ánimo, problemas de sueño...). Subescala no deseable y negativa. **Ansia.-** Vendría a ser el “deseo irrefrenable” de entrenar. No es ansiedad, pero puede estar relacionada con ella. Subescala no deseable y negativa.

Anexo 1. Escala de Adicción al Entrenamiento (EAE).

Escala de Adicción General (EAG) Ramos et al. (2001)	Escala de Adicción al Entrenamiento (EAE)
*1. He dejado de hacerlo, sin problemas, cada vez que he querido.	*1. He dejado de entrenar, sin problemas, cada vez que he querido.
2. No puedo dejarlo por más que lo intente.	2. No puedo dejar de entrenar por más que lo intente.
*3. Puedo resistir las ganas de hacerlo todo el tiempo que quiera.	*3. Puedo resistir las ganas de entrenar todo el tiempo que quiera.
4. Necesito hacerlo cada vez con más frecuencia.	4. Necesito entrenar cada vez con más frecuencia.
5. Hacerlo me relaja y/o me tranquiliza.	5. Entrenar me relaja y/o me tranquiliza.
6. He notado que necesito hacerlo en más cantidad que antes.	6. He notado que necesito entrenar más tiempo que antes.
7. Si me vienen las ganas tengo que hacerlo inmediatamente.	7. Si me vienen las ganas de entrenar tengo que hacerlo inmediatamente.
8. Una vez empezado, no puedo parar de hacerlo hasta que algo exterior me lo impide.	8. Una vez he empezado, no puedo parar de entrenar hasta que algo exterior me lo impide.
9. Cuando estoy un tiempo sin hacerlo siento inquietud o nerviosismo.	9. Cuando estoy un tiempo sin entrenar siento inquietud o nerviosismo.
*10. Si algo me impide hacerlo no siento ninguna molestia y noto tranquilidad.	*10. Si algo me impide entrenar no siento ninguna molestia y noto tranquilidad.
11. Siento placer al hacerlo.	11. Siento placer al entrenar.

Nota: Los ítems con (*) puntúan al revés.