

Muchos deportistas se ponen tensos o nerviosos antes o durante los partidos o competiciones. Esto le pasa incluso a los deportistas profesionales. Por favor, lee cada pregunta y después marca con un círculo el número que mejor explica cómo te sientes NORMALMENTE antes o mientras juegas o compites. Fíjate que ahora contestarás desde el 1 (nada) al 4 (mucho). No hay respuestas CORRECTAS o INCORRECTAS. Por favor, sé tan sincero como puedas.

Antes o mientras juego o compito...	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
... me cuesta concentrarme en el partido o competición	1	2	3	4
... siento que mi cuerpo está tenso	1	2	3	4
... me preocupa no jugar o competir bien	1	2	3	4
... me cuesta centrarme en lo que se supone que tengo que hacer	1	2	3	4
... me preocupa desilusionar a los demás (compañeros, entrenadores, padres, etc.)	1	2	3	4

Antes o mientras juego o compito...	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
... siento un nudo en el estómago	1	2	3	4
... pierdo la concentración en el partido o competición	1	2	3	4
... me preocupa no competir o jugar todo lo bien que puedo	1	2	3	4
... me preocupa competir o jugar mal	1	2	3	4
... siento que mis músculos tiemblan	1	2	3	4

Antes o mientras juego o compito...	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
... me preocupa "cagarla" durante el partido o competición	1	2	3	4
... tengo el estómago revuelto	1	2	3	4
... no puedo pensar con claridad durante el partido o competición	1	2	3	4
... siento mis músculos tensos porque estoy nervioso	1	2	3	4
... me cuesta concentrarme en lo que mi entrenador me pide que haga	1	2	3	4

!!!! Muchas gracias por tu colaboración!!!!

- Ansiedad somática: 2, 6, 10, 12, 14
- Preocupación: 3, 5, 8, 9, 11
- Desconcentración: 1, 4, 7, 13, 15