|  |  |
| --- | --- |
| **No de Expediente:** | **No de Recibo:** |
| **Nombre:** | **Edad:** | **Fecha:** |
| INSTRUCCIONES: | **Deporte:** |
| Conteste, por favor, a cada una de las siguientes situaciones, indicando en qué medida se encuentra de acuerdo con ellas.Como podrá observar existen cinco opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz el círculo de la última columna. |
| EJEMPLO: | Totalmente en desacuerdo | Totalmente de acuerdo |
| 1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de una competencia (o partido) importante.
 |  O  **O** O O O  |
| Esta respuesta significaría que no está de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo |
| 1. Me motivan más las competencias (o los partidos) que los entrenamientos.
 | O O **O**  O O  |
| Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre “totalmente en desacuerdo” y “totalmente de acuerdo” con el enunciado. |

|  |
| --- |
|  |
|  |
| **Aviso de Privacidad:** El Instituto Nacional de Rehabilitación Luis Guillermo Ibarra Ibarra, garantiza el derecho que tiene toda persona a la protección de sus datos personales recabados en este formulario, los cuales serán de uso exclusivo para el formato Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD), como lo establece el art. 25 de la Ley General de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Totalmente endesacuerdo | Totalmentede acuerdo |  | C.E. | I.E.R | M | HM | CEQ |
| 1. Suelo tener problemas concentrándome mientras estoy compitiendo
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Antes de dormirme, suelo “darle muchas vueltas” a la competencia (o el partido) en la que voy a participar.
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Tengo una gran confianza en mí técnica.
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. Algunas veces no me encuentro motivado (a) para entrenar.
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. Pocas veces mi tensión disminuye mi rendimiento. (si estoy tenso rindo igual)
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. Casi siempre ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competencia (o de empezar a jugar un partido).
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. En la mayoría de las competencias (o partidos) confío en que lo haré bien.
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. Cuando hago mal algo durante la competencia (o partidos), suelo perder la concentración.
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. La confianza en mí mismo se debilita fácilmente
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Frecuentemente estoy “muerto (a) de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competencia (o en un partido).
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar la confianza en mí mismo (a).
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente consigo cumplirlos.
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Durante mi actuación en una competencia (o en un partido) mi atención parece variar o cambiar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacer bien las cosas en una competencia (o un partido).
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo (a) antes de que comience una competencia (o un partido).
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me “veo” haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en una pantalla o televisión.
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
|  | Subtotal |  |  |  |  |  |  |
|  | Totalmente en desacuerdo | Totalmente de acuerdo |  | C.E. | I.E.R | M | HM | CEQ |
| 1. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real (me meto en la pantalla)
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. La confianza en mí mismo (a) es muy inestable.
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Cuando mi equipo pierde me siento mal independientemente de mi rendimiento individual.
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. Cuando cometo un error en una competencia (o en un partido) me pongo muy ansioso.
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. En este momento, lo más importante en mi vida es hacer bien mi deporte.
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. Soy eficaz controlando mi tensión.
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. Mi deporte es toda mi vida.
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. Tengo fe en mí mismo (a).
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. Suelo encontrarme motivado(a) para superarme día con día.
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. A menudo pierdo la concentración durante la competencia (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero equivocadas.
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Cuando comento un error durante una competencia (o durante un partido) me ocupa lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. El día anterior a una competencia (o un partido) habitualmente me encuentro muy nervioso (a) o preocupado (a).
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. Creo que la aportación que hacen cada uno de los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. No vale la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo al deporte como yo se lo dedico
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. En las competencias (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. A menudo pierdo la concentración durante una competencia (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competencia (o de un partido).
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
|  | Subtotal |  |  |  |  |  |  |
|  | Totalmente en desacuerdo | Totalmente de acuerdo |  | C.E. | I.E.R | M | HM | CEQ |
| 1. Cuando finaliza una competencia (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales de cada momento de la competencia o el partido por separado).
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. A menudo pierdo la concentración en la competencia (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Me preocupan mucho las decisiones que el entrenador pueda tomar con respecto a mí durante una competencia.
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado (a) en lo que tengo que hacer.
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competencia (o partido).
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. Mi confianza en la competencia (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competencias (o partidos) anteriores.
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Mi motivación depende mucho del reconocimiento que obtengo de los demás.
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competencia (o el partido).
 | O O O O O  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Suelo confiar en mi mismo (a) aun en los momentos más difíciles de una competencia (o de un partido).
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| 1. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.
 | O O O O O  | - |  |  |  |  |  |
| Por favor compruebe si ha contestado a todas las preguntas anteriores con una sola respuesta.GRACIAS!!! | Subtotal |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
| TOTAL |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| TABLA DE RESULTADOS |
|  | PUNTUACION | PORCENTAJE |
| CONT.ESTR. |  |  |
| INF.EVAL.REN. |  |  |
| MOTIV. |  |  |
| HAB. MENT. |  |  |
| C.EQ. |  |  |

Psicóloga del deporte: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_