

APÉNDICE A

Universidad de las Américas, Puebla

Perfil de reacción emocional

Fecha: _____

Sexo: _____

Antigüedad practicando básquetbol (tiempo consecutivo): _____

Instrucciones: Señale con una "X" la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que sienta las situaciones presentadas en los siguientes enunciados.

	Casi siempre	Con frecuencia	Algunas veces	Rara vez	Casi nunca
1. No considero que mi juego valga la pena a menos de que este cerca de dar mi mejor esfuerzo.					
2. Me intimidó con los jugadores agresivos.					
3. Pequeñas molestias pueden arruinar mi juego.					
4. Puedo calmar mi mente durante un partido.					
5. Tengo fe en mi habilidad.					
6. Me disculpo con los demás cuando cometo un error o juego pobremente.					
7. Organizo mi estrategia antes de jugar.					
8. Juego principalmente por diversión.					
9. Al estar en alguna competencia, siempre que tengo algo que decir lo digo.					
10. Tengo nervios de acero durante un partido.					
11. Cometo más errores durante la parte más tensa del partido.					
12. Carezco de confianza en mi juego.					
13. Evito poner atención a lo que he hecho mal.					
14. Juego espontáneamente en lugar de tener en mente un juego planeado.					
15. Deseo ser el mejor en el campo de juego.					
16. Me río de las cosas en lugar de enojarme.					
17. Soy influenciado por lo que los otros piensan de mi desempeño atlético.					
18. Puedo controlar mis nervios durante un partido.					
19. Espero ganar aun antes de la competencia.					
20. Mis errores me hacen sentir mal durante días.					
21. Tengo una rutina que agrego a mis entrenamientos o partidos.					

	Casi siempre	Con frecuencia	Algunas veces	Rara vez	Casi nunca
22. Prefiero jugar con personas que no hacen del juego una competencia.					
23. Soy del tipo de personas que se hace cargo de las cosas.					
24. Durante un juego me paraliza emocionalmente.					
25. Mi nerviosismo interfiere con mi juego.					
26. Pienso en perder el juego aun antes de que comience.					
27. Pienso en los errores que mi oponente puede llegar a cometer, más que en jugar mi propio juego.					
28. Paso de una cosa a otra tratando de mejorar mi juego.					
29. No tengo ganas de jugar a menos de que tenga algún desafío.					
30. Cuando mis oponentes muestran enojo, trato de no ponerles atención.					
31. Un comentario fuera de lugar, de alguien, puede arruinar mi juego.					
32. Las tensiones del partido no afectan mi desempeño.					
33. Me gusta retar a los oponentes más fuertes.					
34. Me preocupa más por mis fallas que por disfrutar mis éxitos.					
35. Intento encontrar la manera de ser más eficiente en mi juego.					
36. Puedo disfrutar del partido aun cometiendo muchos errores.					
37. Soy asertivo en el campo de juego.					
38. Intento bloquear todo fuera de mi mente durante una competencia.					
39. Me preocupa que el partido sea reñido antes de que llegue a pasar.					
40. Me preocupa que mis oponentes me humillen.					
41. Intento evitar pensar en mis errores.					
42. Hasta que el partido esta en curso, sé que es lo que voy a hacer.					

¡ Gracias por tu tiempo y participación!