

	Nada es verdad	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de verdad	Bastante de verdad	Muy verdadero
Participo en este deporte...							
1. Porque lo disfruto	1	2	3	4	5	6	7
2. Por el placer que me da el conocer más acerca de este deporte	1	2	3	4	5	6	7
3. Porque me encantan los estímulos intensos que puedo sentir mientras practico este deporte	1	2	3	4	5	6	7
4. Porque disfruto cuando intento alcanzar metas a largo plazo	1	2	3	4	5	6	7
5. Porque es parte de lo que soy	1	2	3	4	5	6	7
6. Porque los beneficios del deporte son importantes para mi	1	2	3	4	5	6	7
7. Porque me sentiría avergonzado si lo abandono	1	2	3	4	5	6	7
8. Porque si no lo hago otros no estarían contentos conmigo	1	2	3	4	5	6	7
9. Sin embargo, no se por qué lo hago	1	2	3	4	5	6	7
10. Porque me gusta	1	2	3	4	5	6	7
11. Porque me gusta aprender cómo usar nuevas técnicas	1	2	3	4	5	6	7
12. Por el entusiasmo que siento cuando estoy implicado en la actividad	1	2	3	4	5	6	7
13. Porque disfruto mientras trabajo algo importante	1	2	3	4	5	6	7
14. Porque es una oportunidad de ser quien soy	1	2	3	4	5	6	7
15. Porque me enseña disciplina	1	2	3	4	5	6	7
16. Porque me sentiría haber fallado si lo abandono	1	2	3	4	5	6	7
17. Porque otros me presionan a jugar	1	2	3	4	5	6	7
18. Sin embargo, me cuestiono por qué continuo	1	2	3	4	5	6	7
19. Porque me divierto	1	2	3	4	5	6	7
20. Porque disfruto aprendiendo nuevas técnicas	1	2	3	4	5	6	7
21. Por el placer que me da cuando estoy totalmente entregado en este deporte	1	2	3	4	5	6	7
22. Porque disfruto mientras hago algo lo mejor que puedo	1	2	3	4	5	6	7
23. Porque el practicar este deporte es parte de quien soy	1	2	3	4	5	6	7
24. Porque aprecio los beneficios de este deporte	1	2	3	4	5	6	7
25. Porque me siento obligado a continuar	1	2	3	4	5	6	7
26. Porque otros me empujan a jugar	1	2	3	4	5	6	7
27. Sin embargo, las razones de por qué practico no las tengo claras	1	2	3	4	5	6	7
28. Porque lo encuentro agradable	1	2	3	4	5	6	7
29. Me gusta aprender cosas nuevas acerca de este deporte	1	2	3	4	5	6	7
30. Por los sentimientos positivos que siento mientras practico este deporte	1	2	3	4	5	6	7
31. Porque me produce satisfacción cuando me esfuerzo por alcanzar mis metas	1	2	3	4	5	6	7

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 32. Porque me permite vivir de acuerdo con mis valores | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 33. Porque es una manera muy buena de aprender cosas que pueden ser de gran utilidad en mi vida diaria | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 34. Porque me sentiría culpable si lo abandono | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 35. Para satisfacer a los que quieren que juegue | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 36. Sin embargo, me pregunto por qué me esfuerzo para esto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

MI general: 1, 10, 19, 28
 MI conocimiento: 2, 11, 20, 29
 MI estimulación: 3, 12, 21, 30
 MI consecución: 4, 13, 22, 31
 R integrada: 5, 14, 23, 32
 R identificada: 6, 15, 24, 33
 R introyectada: 7, 16, 25, 34
 R externa: 8, 17, 26, 35
 Desmotivación: 9, 18, 27, 36

Moreno-Murcia, J. A., Marzo, J. C., Martínez, C., y Conte, L. (2011). Validación de la Escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas” y del Cuestionario de la “Regulación Conductual en el Deporte” al contexto español. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 26(7), 355-369.