

## Escala de Grado de Compromiso Deportivo (Orlick, 2004)

		Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo
<b>En mis entrenamientos...</b>						
1. Estoy dispuesto a dejar otras cosas (amigos/as, estudios, tiempo de ocio, etc.) para destacar en fútbol como jugador	1	2	3	4	5	
2. Realmente quiero convertirme en un/a excelente competidor/a en mi deporte	1	2	3	4	5	
3. Me preparo mentalmente para cada jugada con el fin de continuar sacando lo mejor de mi	1	2	3	4	5	
4. Asisto siempre a los entrenamientos	1	2	3	4	5	
5. He tomado la determinación de no abandonar aunque aparezcan obstáculos (derrotas, lesiones, suspensos, etc.)	1	2	3	4	5	
6. Acepto mi responsabilidad personal en los errores y trabajo duro para corregirlos	1	2	3	4	5	
7. Pongo el 100% de mi concentración y esfuerzo en los entrenamientos, vayan bien o no	1	2	3	4	5	
8. Pongo el 100% de mi concentración y esfuerzo en las competiciones, vayan bien o mal	1	2	3	4	5	
9. Doy todo lo que puedo, incluso cuando el desafío parece inalcanzable o más allá de mis posibilidades	1	2	3	4	5	
10. Me siento más comprometido/a con progresar en mi deporte que con cualquier otra cosa	1	2	3	4	5	
11. Encuentro una gran diversión y realización personal jugando al fútbol	1	2	3	4	5	

Compromiso actual: 1, 3, 5, 6, 8, 9, 11

Compromiso futuro: 2, 4, 7, 10

Belando, N., Ferriz-Morell, R., y Moreno-Murcia, J. A. (2012). Validación de la escala de grado de compromiso deportivo en el contexto español. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 28, 111-124.