

Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte (EMMD)

	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Tu impresión sobre los entrenamientos es que...					
Realmente me gusta la gente con la que entreno	1	2	3	4	5
Soy muy bueno/a en casi todos los deportes	1	2	3	4	5
Me llevo bien con los compañeros/as	1	2	3	4	5
Creo que estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva	1	2	3	4	5
Me dejan tomar decisiones	1	2	3	4	5
Me permiten elegir actividades	1	2	3	4	5
Me siento bien con las personas con las que entreno	1	2	3	4	5
Cuando se trata de realizar ejercicio físico, siento mucha confianza en mí mismo/a	1	2	3	4	5
Considero a la gente con la que entreno como amigos/as míos/as	1	2	3	4	5
Tengo libertad para decidir realizar actividades por mi cuenta en los entrenamientos	1	2	3	4	5
La gente en los entrenamientos se preocupa por mí	1	2	3	4	5
Suelo encontrarme a gusto cuando practico ejercicio físico y/o deporte	1	2	3	4	5
Se tiene en cuenta mi opinión	1	2	3	4	5
Está permitido incluir otros ejercicios en los entrenamientos, además de los que nos dice el entrenador/a	1	2	3	4	5
Considero cercana a mí a la mayoría de la gente con la que entreno	1	2	3	4	5
Al entrenador/a le interesa lo que apporto en los entrenamientos	1	2	3	4	5
Me permiten diseñar nuestros propios programas de ejercicio	1	2	3	4	5
Suelo encontrarme cómodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte	1	2	3	4	5
Me siento integrado/a con la gente con la que entreno	1	2	3	4	5
Los compañeros/as en los entrenamientos se muestran amables conmigo	1	2	3	4	5
Me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas	1	2	3	4	5
Confío en mi fuerza física	1	2	3	4	5
Después de explicar las actividades el entrenador/a me deja trabajar solo	1	2	3	4	5

Relación: 1, 3, 7, 9, 11, 15, 19, 20

Autonomía: 5, 6, 10, 13, 14, 16, 17, 23

Competencia: 2, 4, 8, 12, 18, 21, 22

González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., Alonso, N., Cervelló, E., Conte, L., y Moreno, J. A. (2007). Las creencias implícitas de habilidad y los mediadores psicológicos como variables predictoras de la motivación autodeterminada en deportistas adolescentes. En Castellano, J., y Usabiaga, O. (Eds.), *Investigación en la Actividad Física y el Deporte II* (pp. 407-417). Vitoria: Universidad del País Vasco.