



# ACL - RSI



NOMBRE		FECHA:	
--------	--	--------	--

Instrucciones: pon una marca en la línea en el número que mejor te describa en relación a lo que se indica

<b>1. ¿Te sientes confiado de poder rendir a tu nivel previo de participación en el deporte?</b>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Para nada confiado											Completamente confiado
<b>2. ¿Piensas que es probable que te relesiones la rodilla al participar en tu deporte?</b>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Extremadamente probable											Para nada probable
<b>3. ¿Te sientes nervioso acerca de practicar tu deporte?</b>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Extremadamente nervioso											Para nada nervioso
<b>4. ¿Te sientes confiado de que la rodilla no fallará jugando a tu deporte?</b>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Para nada confiado											Completamente confiado
<b>5. ¿Te sientes confiado de que podrás jugar a tu deporte sin ninguna preocupación acerca de tu rodilla?</b>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Para nada confiado											Completamente confiado
<b>6. ¿Encuentras frustrante tener que tomar en cuenta tu rodilla con respecto a tu deporte?</b>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Extremadamente frustrante											Para nada frustrante
<b>7. ¿Tienes miedo de relesionarte la rodilla practicando tu deporte?</b>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Miedo extremo											Ningún miedo
<b>8. ¿Te sientes confiado de que tu rodilla soportará bajo presión?</b>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Para nada confiado											Completamente confiado
<b>9. ¿Tienes miedo de accidentalmente lesionar tu rodilla practicando tu deporte?</b>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Miedo extremo											Ningún miedo
<b>10. ¿Evitan pensamientos de tener que someterte a cirugía y rehabilitación el que opractiques tu deporte?</b>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Todo el tiempo											Nunca
<b>11. ¿Te sientes confiado sobre tu habilidad rendir bien en tu deporte?</b>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Para nada confiado											Completamente confiado
<b>12. ¿Te sientes relajado sobre jugar a tu deporte?</b>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Para nada relajado											Completamente