**Anexo 2. Cuestionario sobre lesiones de la temporada pasada**



**El objetivo de este estudio es obtener un mejor conocimiento y compresión de cómo las lesiones deportivas se relacionan con ciertas variables. Con esta finalidad, agradeceríamos que contestases a las cuestiones que se presentan a continuación. Agradecemos de antemano tu colaboración al participar en esta investigación.**

**NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**FECHA DE NACIMIENTO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ SEXO: HOMBRE MUJER**

**AÑOS DE PRÁCTICA: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_AÑOS FEDERADO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**POSICIÓN DEPORTIVA: ­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**DÍAS DE ENTRENAMIENTO A LA SEMANA: ­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**TIEMPO DE ENTRENAMIENTO/DÍA: ­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**¿PRACTICAS OTRO DEPORTE/DEPORTES ADEMÁS DE FÚTBOL? : SÍ NO**

**SI MARCASTE SÍ, INDICA:**

**¿CUÁLES? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**DÍAS DE ENTRENAMIENTO/SEMANA \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**TIEMPO DE ENTRENAMIENTO/DÍA \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**A continuación se presenta un cuestionario sobre lesiones de la temporada pasada. Lee detenidamente las instrucciones y si tienes cualquier cuestión, no dudes en preguntarla. Recuerda que no existen respuestas mejores o peores, ya que cada deportista es diferente.**

**INSTRUCCIONES:** Te pedimos que completes este registro sobre las lesiones padecidas **la TEMPORADA PASADA.**

**¿Cuántas lesiones padeciste la temporada pasada?**

*Rellena una ficha por cada una de las lesiones padecidas*.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| LESIÓN Nº |  | |
| **FECHA** | **¿En qué mes ocurrió?** | | |  | | **¿Cuánto tiempo transcurrió hasta que volviste a practicar el deporte sin molestias? INDICA EL NÚMERO** | **Días** | **Semanas** | **Meses** |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ZONA**  **(Señalar con una cruz)** | Macintosh HD:Users:mimacbook:Desktop:Captura de pantalla 2013-02-21 a la(s) 22.57.37.png | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **TIPO** | **MUSCU-LAR** | **FRAC-TURA / FISURA** | **TENDINITIS** | **CONTUSIÓN** | **ESGUINCE** | **OTRAS**  **(señalar)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **SITUACIÓN (Marcar el que corresponda)** | **ENTRENAMIENTO** | **PARTIDO** | **OTROS** | **NO SABE** | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | | **DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA LESIÓN** |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PRINCIPALMENTE PRODUCIDA POR** | **UNO MISMO** |  | **ADVERSARIO EN PARTIDO** |  | **COMPA-ÑERO** |  | **MATERIAL/EQUI-PAMIENTO** |  | **OTROS** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **GRAVEDAD (Marcar la que corresponda)** | | | |
| **LEVE** *(Cuando requiere tratamiento y, al menos, 1 día sin entrenamiento)* | **MODERADA** *(Cuando requiere tratamiento 6 días o más sin entrenamiento y pérdida de algún partido)* | **GRAVE** *(Cuando requiere de uno a tres meses de baja deportiva; a veces de hospitalización e incluso intervención quirúrgica)* | **MUY GRAVE** *(Cuando requiere más de 4 meses de baja deportiva; a veces, produce disminución permanente del rendimiento deportivo; rehabilitación constante)* |
|  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **AFECTACIÓN A LA PRÁCTICA DEPORTIVA** | | |
| **¿Cuántos entrenamientos has perdido a causa de la lesión?** | **¿Cuántos partidos has perdido a causa de la lesión?** | **¿Alguna otra consecuencia producida por la lesión? Describir** |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| **¿A qué atribuyes la lesión?** |
|  |