

Ερωτηματολόγιο Φυσικής Κατάστασης πριν από την επιστροφή

Ο σκοπός αυτού του εγγράφου είναι να βοηθήσει τον προπονητή σας να καθορίσει το κατάλληλο επίπεδο δραστηριότητας για να συνεχίσει με ασφάλεια την εκπαίδευσή σας. Αυτές οι πληροφορίες θα χρησιμοποιηθούν μόνο από τον προπονητή σας και δεν θα κοινοποιηθούν σε κανέναν άλλο. Δώστε πληροφορίες όσο το δυνατόν ακριβέστερες. Εάν ο αθλητής είναι ανήλικος, η φόρμα πρέπει να συμπληρωθεί από γονέα ή κηδεμόνα.

Όνομα αθλητή:

1. Είχατε εξοπλισμό γυμναστικής στο σπίτι σας και κάνατε κάποιο είδος γυμναστικής στο σπίτι;

Ναι Όχι

Εάν ναι, περίπου πόσες ημέρες την εβδομάδα;

Παρακαλώ παραθέστε λεπτομέρειες

2. Διατηρήσατε την καρδιαγγειακή ικανότητα (π.χ. τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμπι κ.λπ.);

Ναι Όχι

Εάν ναι, περίπου πόσες ημέρες την εβδομάδα;

Παρακαλώ παραθέστε λεπτομέρειες

3. Διατηρήσατε ένα αρχείο καταγραφής των προπονήσεών σας;

Ναι Όχι

Εάν ναι, δώστε ένα αντίγραφο του ημερήσιου ημερολογίου σας.

4. Διατηρήσατε ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης;

Ναι Όχι

Εάν ναι, περίπου πόσες ημέρες την εβδομάδα;

Παρακαλώ παραθέστε λεπτομέρειες

5. Παίξατε / συμμετείχατε σε κάποια προπόνηση δραστηριοτήτων εκτός από τη γυμναστική (δηλαδή, άλλο άθλημα, εικονική τάξη, προπόνηση χορού) κατά τη διάρκεια του χρόνου σας μακριά από το γυμναστήριο;

Ναι Όχι

Παρακαλώ παραθέστε λεπτομέρειες

6. Έχετε πρόγραμμα αποκατάστασης για προϋπάρχον τραυματισμό ή έχετε νέο τραυματισμό;

Ναι Όχι

Παρακαλώ παραθέστε λεπτομέρειες

7. Σε κλίμακα από 0-10, πόσο καλά αισθάνεστε σε αυτό το σημείο, σε σύγκριση με το τότε που έπρεπε να σταματήσετε να κάνετε γυμναστική; (10 = Όσο κατάλληλα όπως όταν σταμάτησα, 0 = Δεν έχω διατηρήσει καλή φυσική κατάσταση)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Υπάρχουν δεξιότητες ή δραστηριότητες που διστάζετε να επιχειρήσετε στα πρώτα στάδια της επιστροφής σας στην προπόνηση;

Ναι Όχι

Παρακαλώ παραθέστε λεπτομέρειες

9. Τι μπορεί να κάνει ο προπονητής σας για να διευκολύνει τους φόβους ή το άγχος σας, εάν έχετε, σχετικά με την επιστροφή στην προπόνηση;

10. Αναφέρετε τυχόν άλλες ανησυχίες που μπορεί να έχετε σχετικά με την επιστροφή στην προπόνηση.
