

QÜESTIONARI PER INCIDÈNCIA LESIONAL

QÜESTIONARI INICIAL DE CADA JUGADOR/A: *ASSIGNAR UN CODI D'IDENTIFICACIÓ DEL JUGADOR/A per assegurar anonimat (només la persona de control tindrà els noms dels esportistes).*

1- CATEGORIA:

- a. Infantil
- b. Cadet
- c. Júnior
- d. Sots 20
- e. Sènior

2- MINUTS ENTRENAMENT a la setmana:

- a. <120
- b. 120-180
- c. >180

3- MINUTS PARTIT:

- a. 5-15
- b. 15-25
- c. 25-30
- d. >30

4- DESCANS*:

- a. Dorms < 6hores
- b. Dorms de 6-8h
- c. Dorms >8h

5- ALIMENTACIÓ**:

marca els nutrients de la teva dieta els dies d'entrenament i partit:

- a. Carbohidrat
- b. Proteïna
- c. Vegetals



**Federació Catalana
de Basquetbol**



6- HIDRATACIÓ*:**

- a. < de 4 gots d'aigua al dia
- b. 4-8 gots d'aigua al dia
- c. >8 gots d'aigua al dia

*Es considera un descans inadequat i insuficient dormir < 6h al dia, suficient entre 6-8h i molt adequat > 8h.

**Es considera una alimentació inadequada i insuficient la que no inclogui els tres nutrients, suficient si inclou proteïna i carbohidrat i molt adequada si inclou els tres grups de nutrients.

***Es considera una hidratació inadequada i insuficient <4 gots, suficient de 4-8 gots i molt adequada >8 gots.

REGISTRE NOVA LESIÓ:

- 1- ID (assignat prèviament)
- 2- LOCALITZACIÓ DE LA LESIÓ:
 - a. Cap
 - b. Tronc
 - c. Esquena (columna vertebral)
 - d. Extremitat superior: mà, avantbraç, braç i espatlla
 - e. Extremitat inferior: maluc, cuixa, genoll, cama, peu
- 3- MOMENT DE LA LESIÓ:
 - a. Entrenament
 - b. Partit
- 4- REPÒS ESPORTIU:
 - a. No (<5 dies apartat de l'equip)
 - b. Si (>5 dies apartat de l'equip)