

Vragenlijst Baan- en Wegatleten

Naam:.....m/v

Geboortedatum:.....

Straat:.....Huisnummer:.....

Postcode:.....Woonplaats:.....

Telefoonnummer:.....Mobiel:.....

Email adres.....

Huisarts:.....

Trainer/trainster:.....

- | | Ja | Nee |
|--|-----------------------|-----------------------|
| • Heb je de laatste twee jaar een sportmedisch onderzoek ("sportkeuring") gehad? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Zoja, door wie of welke instelling?..... | | |
| • Ben je de laatste twee jaar trainingsdiagnostisch begeleid? (bijvoorbeeld met lactaatmetingen, krachtmetingen, laboratorium onderzoek) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Zoja, door wie of welke instelling?..... | | |
| • Ben je de laatste twee jaar voor een blessure door een (sport)arts onderzocht? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Zoja, door wie?..... | | |
| • Ben je de laatste twee jaar voor een blessure onder behandeling geweest bij een fysiotherapeut? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Zoja, bij wie?..... | | |
| • Ben je de laatste twee jaar onder behandeling geweest bij een specialist? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Zoja, bij wie in welke instelling?..... | | |

- Atletieknummers:

1.P.r:.....

2.P.r:.....

3.P.r:.....

- In welk jaar begon je met atletiek?.....

- Je doet per week ongeveer.....trainingen, in totaal ongeveer.....uur

- De training bevat:

	Ja	Nee
▪ warming-up	0	0
▪ stretchoefeningen	0	0
▪ loopscholing	0	0
▪ sprinttraining	0	0
▪ tempo- (interval) training	0	0
▪ duurlopen (meer dan 15 minuten).....km per week	0	0
▪ spierversterkende oefeningen	0	0
▪ krachttraining (halters/apparatuur)	0	0
▪ techniektraining	0	0
▪ cooling down (uitlopen)	0	0
▪ anders, te weten:.....		

- Doe je wedstrijden:

▪ op de atletiekbaan?	0	0
▪ indoor?	0	0
▪ weg?	0	0
▪ cross?	0	0

Hoeveel ongeveer per jaar?.....wedstrijden

- Beoefen je nog een andere sport? 0 0

Zoja welke?.....

Je traint daarvoor per week ongeveer.....trainingen, in totaal ongeveer.....uur

- Wat is je afzetbeen bij springen?.....N.V.T. / LINKS / RECHTS

- Wat is je afzetbeen bij hordenlopen?..N.V.T. / LINKS / RECHTS

- Wat is je werparm?.....N.V.T. / LINKS / RECHTS

	Ja	Nee
• Heb je nogal eens last van kortademigheid?	0	0
Zoja, is dit dan alleen bij sporten of ook in "rust"?	0	0
• Ben je bekend met astma (-tische bronchitis)?	0	0
Zoja, gebruik je medicijnen voor astma (-tische bronchitis)?	0	0
• Gebruik je regelmatig medicijnen?	0	0
Zoja, wat is de naam van deze medicijnen?.....		
• Rook je?	0	0
Zoja,.....sigaretten per dag		
• Gebruik je alcohol?	0	0
Zoja,.....glazen per dag		
• Draag je een bril of contactlenzen?	0	0
• Gebruik je gevarieerde, gezonde voeding?	0	0
• Heb je speciale voedingsgewoonten?	0	0
Zoja, vegetarisch?	0	0
Macrobiotisch?	0	0
anders.....		
• Gebruik je voedingssupplementen?	0	0
Zoja:		
▪ eiwitten / aminozuren?	0	0
welke.....		
▪ koolhydraten?	0	0
welke.....		
▪ vitaminen?	0	0
welke.....		
▪ mineralen (b.v. ijzer)?	0	0
welke.....		
• Alleen te beantwoorden door vrouwelijke atleten:		
▪ Beïnvloedt de menstruatie de sportprestatie negatief?	0	0
▪ Is er sprake van onregelmatig menstrueren?	0	0
▪ Is er sprake van een uitblijvende menstruatie?	0	0
• Ben je wel eens opgenomen geweest in een ziekenhuis?	0	0
Zoja, in welk jaar?.....		
Waarvoor?.....		
Nog klachten?	0	0

- | | Ja | Nee |
|--|-----------|------------|
| • Heb je buiten de sport weleens een ernstige blessure opgelopen of een ongeval gehad? | 0 | 0 |
| Zoja, in welk jaar?..... | | |
| Aard ongeval/blessure..... | | |
| Nog klachten?..... | | |
| • Ben je weleens onderzocht of onder behandeling geweest voor: | | |
| ▪ hartziekten (bijvoorbeeld een hartruisje)? | 0 | 0 |
| ▪ hoge bloeddruk? | 0 | 0 |
| ▪ suikerziekte? | 0 | 0 |
| ▪ vallende ziekte (epilepsie)? | 0 | 0 |
| ▪ anders:..... | | |
| • Heb je opmerkingen of vragen over je gezondheid? | | |
| | | |
| | | |