

## 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? O      O

Zoja, bij wie in welke instelling?.....

- Atletieknnummers:

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:

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

- Doe je wedstrijden:
  - op de atletiekbaan? O      O
  - indoor? O      O
  - weg? O      O
  - cross? O      O

Hoeveel ongeveer per jaar?.....wedstrijden

- |   | <b>Ja</b> | <b>Nee</b> |
|---|-----------|------------|
| • Beoefen je nog een andere sport?  | O         | O          |
| 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  |           |            |
|   | <b>Ja</b> | <b>Nee</b> |
| • Heb je speciale aanpassingen aan het sportschoeisel?<br>(bv. sportsteunzolen of een hakverhoging) | O         | O          |
| Waarom?.....  |           |            |
| Door wie gemaakt?.....  |           |            |

Als je momenteel last hebt van een blessure, vul dan de volgende vragen in:

- |   |   |   |
|---|---|---|
| • Waar ben je geblesseerd? (b.v. linker knie).....    |   |   |
| • Is de blessure plotseling ontstaan?                 | O | O |
| • Is de blessure geleidelijk ontstaan?                | O | O |
| • Weet je waardoor de blessure is ontstaan?           | O | O |
| Zoja, waardoor dan?.....                              |   |   |
| • Hoelang heb je deze blessure al?.....               |   |   |
| • Wat zijn je klachten?.....                          |   |   |
| • Heb je kunnen door trainen?                         | O | O |
| Zoja, moest je de training aanpassen?                 |   |   |
| Zonee, hoelang kon je niet door trainen?.....         |   |   |
| • Heb je steeds aan wedstrijden deel kunnen nemen?    | O | O |
| Zonee, hoeveel weken niet?.....weken                  |   |   |
| • Heb je deze blessure al vaker op deze plaats gehad? | O | O |



	<b>Ja</b>	<b>Nee</b>
• Heb je speciale voedingsgewoonten?	O	O
Zoja, vegetarisch?	O	O
Macrobiotisch?	O	O
anders.....		
• Gebruik je voedingssupplementen?	O	O
Zoja:		
▪ eiwitten / aminozuren?	O	O
welke.....		
▪ koolhydraten?	O	O
welke.....		
▪ vitaminen?	O	O
welke.....		
▪ mineralen (b.v. ijzer)?	O	O
welke.....		
• Alleen te beantwoorden door vrouwelijke atleten:		
▪ Beïnvloedt de menstruatie de sportprestatie negatief?	O	O
▪ Is er sprake van onregelmatig menstrueren?	O	O
▪ Is er sprake van een uitblijvende menstruatie?	O	O
• Ben je wel eens opgenomen geweest in een ziekenhuis?	O	O
Zoja, in welk jaar?.....		
Waarvoor?.....		
Nog klachten?	O	O
• Heb je buiten de sport weleens een ernstige blessure opgelopen of een ongeval gehad?	O	O
Zoja, in welk jaar?.....		
Aard ongeval/blessure.....		
Nog klachten?.....		
• Ben je weleens onderzocht of onder behandeling geweest voor:		
▪ hartziekten (bijvoorbeeld een hartruisje)?	O	O
▪ hoge bloeddruk?	O	O
▪ suikerziekte?	O	O
▪ vallende ziekte (epilepsie)?	O	O
▪ anders:.....		
• Heb je opmerkingen of vragen over je gezondheid?		
.....		