



CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN INDIVIDUAL – M5-HÁBITOS SALUDABLES

JUGADOR/A: _____

FECHA: _____

EVALUADOR: _____

EQUIPO: _____

Este cuestionario deberá ser rellenado por los técnicos, evaluando cada uno de los diferentes indicadores a analizar de acuerdo a una escala de 1 a 5, siendo:

1. Muy negativa 2. Negativa 3. Neutra 4. Positiva 5. Muy positiva

INDICADORES	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10	TOTAL
Cree que es importante llevar una dieta sana y equilibrada											
Cree que llevar una dieta en la que predominan los dulces, golosinas...es negativa para tu salud											
Se preocupa de hidratarte antes, durante y después del partido											
Se preocupa de llevar la ropa oficial y material deportivo (camiseta, botas, chándal...) siempre limpio y en buenas condiciones.											
Cree que cuidar los aspectos relacionados con una buena hidratación es importante para tu salud											
Cree que el dopaje y/o el consumo de tabaco y alcohol son perjudiciales para su salud											
Se ducha siempre después de realizar actividad física											
Respetar las rutinas de descanso y se va a dormir siempre a una hora similar											
Cree que si descansa adecuadamente su rendimiento y atención es mejor											