Età (anni)…………………………………………………………………………..

Altezza (m)………………………………………………………………………………

Peso (kg)……………………………………………………………………………...

Numero di gare corse all’anno circa ………………………………………………………

Numero di giorni di riposo durante il periodo di allenamento (giorni/alla sett.)……………..

Numero di giorni di riposo durante il periodo competitivo (giorni/alla sett.)……………..

Età al debutto nella disciplina del trail (anni)………………………………….

Numero di anni d’allenamento……………….…………..

Numero di ore d’allenamento per anno (ore/anno, tuttit tipi d’esercizio)………...

Numero di kilometri per settimana…………………………………………………..

Numero di ore di competizione per anno……………………………………………..

**oui**

**non**

Hai finito il TDG 2011 ?...........................................................................

Posizione e tempo al TDG 2011……………………………………………

**Infortunio 1(il più importante)**

**si**

**no**

Questo infortunio ti ha costretto all’abbandono al TDG 2011 ?.............

Se si:

A quale tappa?........................................................................................................

Dopo quante ore di corsa?................................................................

Dopo quanti kilometri di corsa?........................................................

Valuta il tuo dolore al momento dell’infortunio da 1 à 10………………………...

**SE L’ INFORTUNIO FU TRAUMATICO/ACUTO**

**si**

**no**

E’ stato dovuto ad una caduta?........................................................................

**Localizzazione dell’infortunio**

Testa, collo, faccia, occhi, denti………………………………………………………………

Braccio, spalla……………………………………………………………………………

Avambraccio, gomito, polso, mano, dita……………………………………………..

Torace, addome……………………………………………………………………..

Schiena……………………………………………………………………………………..

Anca, pube, gluteo, bacino……………………………………………………….

Cosce………………………………………………………………………………….

Ginocchio………………………………………………………………………………….

Polpacci, Tibia, loggia anteriore della gamba……………………………………………

Caviglie………………………………………………………………………………..

Tallone, tendine d’Achille, pianta del piede, métatarso, dita………………………...

**Tipo di infortunio**

Strappo muscolare…………………………………………………………………

Storta articolare/legamentosa………………………………………………………

Contusione……………………………………………………………………

Frattura………………………………………………………………………………..

Lussazione……………………………………………………………………………….

Ferita……………………………………………………………………………………

Altro, précisare: ……………………………………………………………………….

**SE L’INFORTUNIO E’ APPARSO PROGRESSIVAMENTE, TIPO INFIAMMAZIONE**

**Localizzazione dell’infortunio**

Testa, collo, faccia, occhi, denti………………………………………………………………

Braccio, spalla……………………………………………………………………………

Avambraccio, gomito, polso, mano, dita……………………………………………..

Torace, addome……………………………………………………………………..

Schiena……………………………………………………………………………………..

Anca, pube, gluteo, bacino……………………………………………………….

Cosce………………………………………………………………………………….

Ginocchio………………………………………………………………………………….

Polpacci, Tibia, loggia anteriore della gamba……………………………………………

Caviglie………………………………………………………………………………..

Tallone, tendine d’Achille, pianta del piede, métatarso, dita………………………...

**Tipo di infortunio**

Contrattura muscolare………………………………………………………………..

Crampo muscolare ……………………………………………………………………

Tendinopatia…………………………………………………………………………

Surmenage articolare…………………………………………………………………

Périostite……………………………………………………………………………….

Frattura da stress…………………………………………………………………….

Altro, précisare : ……………………………………………………………………….

**si**

**no**

**Hai ricevuto delle cure durante le TDG 2011?**................................

**Se si :**

Applicazione di ghiaccio………………………………………………………………

Fasciatura ………………………….…………………………………………………..

Massaggio

Médicamento per via orale………………………………………………………….

Applicazione di crèma/pomata/gel…………………………………………………

Aultro, precisare: ………………………………………………………………………

**Dopo il TDG 2011**

**si**

**no**

Il dolore persiste?...........................................................

<1 mese

tra 1 et 3 mesi

> 3 mesi

Se si, per quanto tempo? ………………………………

**si**

**no**

Senti ancora il dolore in allenamento ?..........................

**Infortunio 2 (meno importante)**

**oui**

**non**

Questo infortunio ti ha costretto all’abbandono al TDG 2011 ?.............

Se si:

A quale tappa?........................................................................................................

Dopo quante ore di corsa?................................................................

Dopo quanti kilometri di corsa?........................................................

Valuta il tuo dolore al momento dell’infortunio da 1 à 10………………………...

**SE L’ INFORTUNIO FU TRAUMATICO/ACUTO**

**si**

**no**

E’ stato dovuto ad una caduta?........................................................................

**Localizzazione dell’infortunio**

Testa, collo, faccia, occhi, denti………………………………………………………………

Braccio, spalla……………………………………………………………………………

Avambraccio, gomito, polso, mano, dita……………………………………………..

Torace, addome……………………………………………………………………..

Schiena……………………………………………………………………………………..

Anca, pube, gluteo, bacino……………………………………………………….

Cosce………………………………………………………………………………….

Ginocchio………………………………………………………………………………….

Polpacci, Tibia, loggia anteriore della gamba……………………………………………

Caviglie………………………………………………………………………………..

Tallone, tendine d’Achille, pianta del piede, métatarso, dita………………………...

**Tipo di infortunio**

Strappo muscolare…………………………………………………………………

Storta articolare/legamentosa………………………………………………………

Contusione……………………………………………………………………

Frattura………………………………………………………………………………..

Lussazione……………………………………………………………………………….

Ferita……………………………………………………………………………………

Altro, précisare: ……………………………………………………………………….

**SE L’INFORTUNIO E’ APPARSO PROGRESSIVAMENTE, TIPO INFIAMMAZIONE**

**Localizzazione dell’infortunio**

Testa, collo, faccia, occhi, denti………………………………………………………………

Braccio, spalla……………………………………………………………………………

Avambraccio, gomito, polso, mano, dita……………………………………………..

Torace, addome……………………………………………………………………..

Schiena……………………………………………………………………………………..

Anca, pube, gluteo, bacino……………………………………………………….

Cosce………………………………………………………………………………….

Ginocchio………………………………………………………………………………….

Polpacci, Tibia, loggia anteriore della gamba……………………………………………

Caviglie………………………………………………………………………………..

Tallone, tendine d’Achille, pianta del piede, métatarso, dita………………………...

**Tipo di infortunio**

Contrattura muscolare………………………………………………………………..

Crampo muscolare ……………………………………………………………………

Tendinopatia…………………………………………………………………………

Surmenage articolare…………………………………………………………………

Périostite……………………………………………………………………………….

Frattura da stress…………………………………………………………………….

Altro, précisare : ……………………………………………………………………….

**si**

**no**

**Hai ricevuto delle cure durante le TDG 2011?**................................

**Se si :**

Applicazione di ghiaccio………………………………………………………………

Fasciatura ………………………….…………………………………………………..

Massaggio

Médicamento per via orale………………………………………………………….

Applicazione di crèma/pomata/gel…………………………………………………

Aultro, precisare: ………………………………………………………………………

**Dopo il TDG 2011**

**si**

**no**

Il dolore persiste?...........................................................

<1 mese

tra 1 et 3 mesi

> 3 mesi

Se si, per quanto tempo? ………………………………

**si**

**no**

Senti ancora il dolore in allenamento ?..........................

**Altri Infortuni (se più di due infortuni)**

Nomina gli altri infortuni:

**3**. ………………………………………………………………

**4.** ………………………………………………………………

**5.** ..………………………………………………………………