

ENCUESTA DE CARGA DE ENERGÍA

Tiempo para completarla: 5-10 minutos

Aconseje al atleta que piense en UNA sesión de entrenamiento o competencia que le gustaría evaluar, y responda todas las preguntas en relación a esa sesión. Después de ingresar la información de los antecedentes sobre el atleta, usted guiará al atleta a través de una serie de preguntas relacionadas con sus hábitos de carga de energía antes, durante y después del ejercicio. Al finalizar, recibirá una puntuación basada en el total de puntos posibles.

Esta herramienta proporciona a los profesionales de la salud deportiva un punto de partida para las conversaciones con los atletas que necesitan adoptar conductas de carga de energía antes, durante y después cuando no se garantiza un análisis dietético completo. Úselo con la frecuencia que sea necesaria para evaluar varias sesiones de entrenamiento y competencias.

La encuesta se califica utilizando un algoritmo con valores de puntos asignados en función de la importancia de esa conducta nutricional para el nivel del atleta, la hora del día, la meta, la duración y la intensidad. Los resultados de la encuesta proporcionan un panorama de las conductas, con una pérdida de puntos que indica las áreas de oportunidad.