Cuestionario wellness

Fecha: _____ Equipo: _____

Cada mañana, antes de entrenar. Del 1 al 7: el 7 siempre es el bueno. Wellness = la media de las cinco respuestas.

Jugador	Horas de sueño	Sueño	Energía	Dolor muscular	Estrés	Ánimo	Wellness (media)

Las preguntas y la escala (1–7)

Sueño **¿Cómo has dormido?**	1 muy mal · 7 muy bien
Energía **¿Cuánta energía tienes?**	1 agotado · 7 muy fresco
Dolor muscular **¿Cómo de dolorido te sientes?**	1 muy dolorido · 7 sin dolor
Estrés **¿Cómo de estresado te sientes?**	1 muy estresado · 7 muy tranquilo
Ánimo **¿Cómo tienes el ánimo?**	1 muy bajo · 7 muy arriba

Cómo leerlo: compara a cada jugador con su propia media de las últimas cuatro semanas, no con los demás. Una bajada clara fuera de su normal es una razón para hablar con él antes de entrenar.