



Centro de formación del futbolista

Información física y deportiva

1. **Peso:** _____ kg
2. **Altura:** _____ cm
3. **Posición en la cancha:** _____.

(Por ejemplo: arquero, defensor, mediocampista, delantero, etc.)

Lesiones y condiciones físicas

1. **Pies planos:** Sí No
2. **Lesiones de rodilla:**
 - Rodilla izquierda: Sí No (especificar tipo de lesión: _____)
 - Rodilla derecha : Sí No (especificar tipo de lesión: _____)
3. **Lesiones de tobillo:**
 - Tobillo izquierdo: Sí No (especificar tipo de lesión: _____)
 - Tobillo derecho : Sí No (especificar tipo de lesión: _____)
4. **Cirugías:** Sí No (especificar tipo de cirugía y fecha: _____)
5. **Desgarros musculares:** Sí No (especificar ubicación y fecha: _____)
6. **Lumbalgias:** Sí / No (especificar frecuencia y gravedad: _____)
7. **Otras lesiones o condiciones:** (Especificar cualquier otra lesión o condición que pueda afectar su rendimiento deportivo)

Afecciones médicas

1. **Alergias:** Tipo de alergia (alimentaria, ambiental, medicamentosa, etc.): _____
 - Síntomas: _____
2. **Asma:** Sí No
 - Gravedad: _____
 - Medicación: _____
3. **Diabetes:** Sí No
 - Tipo (Tipo 1, Tipo 2, etc.): _____
 - Medicación: _____
4. **Afecciones cardíacas:** Sí No
 - Tipo (hipertensión, arritmias, enfermedad coronaria, etc.): _____
 - Síntomas: _____
 - Medicación: _____
5. **Otras afecciones:** (Especificar cualquier otra afección médica que pueda afectar su salud o rendimiento deportivo) _____



Centro de formación del futbolista

Hábitos y estilo de vida

1. Fuma: Sí No

• Cantidad de cigarrillos al día: _____.

2. Ingiere bebidas alcohólicas: Sí No

• Frecuencia: _____.

• Cantidad: _____.

3. Otras adicciones:

(Especificar cualquier otra adicción, como drogas, juego, etc.):

_____.

4. Uso de celular y redes sociales: • Horas al día: _____.

• Tipo de contenido que consume: _____.

5. Hábitos de sueño:

• Hora de dormir: _____.

• Hora de despertar: _____.

• Calidad del sueño: _____.

Objetivos y mentalidad

1. Objetivos en el fútbol:

• Corto plazo (próxima temporada, torneo, etc.): _____.

• Largo plazo (carrera profesional, selección nacional, etc.): _____.

2. Autodisciplina:

¿Estás dispuesto a hacer sacrificios para alcanzar tus objetivos? Sí No

• ¿Puedes mantener una rutina de entrenamiento y dieta estricta? Sí No

3. Espíritu de sacrificio:

¿Estás dispuesto a renunciar a cosas que te gustan para enfocarte en tu carrera? Sí No

• ¿Puedes manejar el estrés y la presión para rendir al máximo? Sí No

4. Mente ganadora:

• ¿Crees en tus habilidades y capacidades para alcanzar tus objetivos? Sí No

• ¿Puedes mantener una actitud positiva y enfocada en momentos difíciles? Sí No