

Appendix A

Polish version of the OSTRC-H2 questionnaire (OSTRC-H2_{PL}). Link to the original version: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101337>

Polska wersja kwestionariusza OSTRC-H2 (OSTRC-H2_{PL}). Link do wersji oryginalnej: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101337>

Instrukcja wypełnienia kwestionariusza (dla sportowca)

Celem niniejszego kwestionariusza jest zebranie informacji na temat Twojego stanu zdrowia. Pozyskane dane posłużą do ustalenia, czy doświadczyłeś(-eś) problemu zdrowotnego w ciągu ostatnich 7 dni, a także w razie potrzeby określenia jego specyfiki.

Problem zdrowotny należy rozumieć jako każde zakłócenie dotychczasowego stanu zdrowia, niezależnie od jego wpływu na realizację programu treningowego, udział w rywalizacji sportowej, czy też konieczność uzyskania pomocy medycznej. Do problemów zdrowotnych zalicza się między innymi urazy/kontuzje (np. skręcenie kostki), dolegliwości ginekologiczne (np. ból lub dyskomfort związany z przebiegiem cyku menstruacyjnego), problemy somatyczne (np. przeziębienie), problemy psychiczne (np. utrzymujący się niepokój), a także inne dolegliwości zdrowotne (np. dyskomfort po zabiegu stomatologicznym).

Na potrzeby niniejszego kwestionariusza choroby przewlekłe i niepełnosprawności nie są uznawane za problemy zdrowotne.

Jeżeli w ciągu ostatnich 7 dni doświadczyłeś(-eś) więcej niż jednego problemu zdrowotnego, to rozpocznij rejestrację od tego, który był lub jest dla Ciebie najbardziej dotkliwych w skutkach. Będziesz mieć możliwość rejestracji wszystkich problemów zdrowotnych.

Pytanie 1 – Realizacja programu treningowego i udział w rywalizacji sportowej

Czy miałeś/eś jakiegokolwiek trudności z realizacją programu treningowego i/lub udziałem w rywalizacji sportowej z powodu problemu zdrowotnego w ciągu ostatnich 7 dni?

- a. Pełna realizacja i pełny udział bez problemu zdrowotnego
- b. Pełna realizacja i pełny udział z problemem zdrowotnym
- c. Ograniczona realizacja i/lub ograniczony udział z powodu problemu zdrowotnego
- d. Całkowity brak możliwości realizacji i/lub udziału z powodu problemu zdrowotnego

Pytanie 2 – Modyfikacje programu treningowego i/lub strategii rywalizacji sportowej

W jakim stopniu w ciągu ostatnich 7 dni musiałeś/eś modyfikować swój program treningowy i/lub strategię rywalizacji sportowej z powodu wskazanego problemu zdrowotnego?

Przykłady modyfikacji programu treningowego:

Zmniejszenie objętości lub intensywności treningu, zastąpienie jednego rodzaju ćwiczeń innymi (np. zastąpienie biegania jazdą na rowerze) itp.

Przykłady modyfikacji strategii rywalizacji sportowej:

Zmiana celu (np. z wygranej na miejsce na podium), zamiana taktyki (np. z ofensywnej na defensywną), skrócenie czasu gry, zmiana pozycji itp.

- a. Brak modyfikacji
- b. W niewielkim stopniu
- c. W umiarkowanym stopniu
- d. W znacznym stopniu

Pytanie 3 – Wpływ problemu zdrowotnego na poziom sportowy

W jakim stopniu problem zdrowotny, którego doświadczyłeś(-eś) w ciągu ostatnich 7 dni wpłynął negatywnie na Twój aktualny poziom sportowy?

- a. Brak wpływu
- b. W niewielkim stopniu
- c. W umiarkowanym stopniu
- d. W znacznym stopniu

Pytanie 4 – Stopień odczuwanych dolegliwości

W jakim stopniu w ciągu ostatnich 7 dni doświadczyłeś(-eś) dolegliwości (np. bólu lub dyskomfortu) związanych ze wskazanym problemem zdrowotnym?

- a. Brak dolegliwości
- b. W niewielkim stopniu
- c. W umiarkowanym stopniu
- d. W znacznym stopniu

Informacja dla użytkownika kwestionariusza (niewidoczna dla sportowca) dotycząca sposobu kalkulacji severity score:

Severity score stanowi łączną sumę punktów przyznanych za odpowiedzi na pytania 1–4.

Liczba punktów przypisana do odpowiedzi: a – 0 pkt.; b – 8 pkt.; c – 17 pkt.; d – 25 pkt.

Appendix A

Polish version of the OSTRC-H2 questionnaire (OSTRC-H2_{PL}). Link to the original version: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101337>

Polska wersja kwestionariusza OSTRC-H2 (OSTRC-H2_{PL}). Link do wersji oryginalnej: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101337>

UWAGA!

W sytuacji, gdy sportowiec zgłasza drugi lub kolejny problem zdrowotny, tj. wskazał odpowiedź „Tak” w pytaniu 14 (patrz Appendix B), należy zastąpić instrukcję poniższym komunikatem:

Jesteś na etapie rejestracji następnego typu problemu zdrowotnego. Kolejne pytania będą się do niego odnosiły. Jeżeli oprócz dotychczas wskazanych typów problemów zdrowotnych doświadczyłeś(-eś) w ciągu ostatnich 7 dni więcej niż jednego typu problemu, wskaż ten spośród dotychczas niezarejestrowanych, który według Ciebie był lub jest najbardziej dotkliwy w skutkach. Pamiętaj, że będziesz mieć możliwość zarejestrowania wszystkich napotkanych typów problemów zdrowotnych.

Ponadto, należy zmodyfikować treść pytania 1. Sugerowana modyfikacja poniżej:

Jak problem zdrowotny, którego doświadczyłeś(-eś) w ciągu ostatnich 7 dni wpłynął na realizację programu treningowego i/lub udział w rywalizacji sportowej?

- b. Pełna realizacja i pełny udział z problemem zdrowotnym
- c. Ograniczona realizacja i/lub ograniczony udział z powodu problemu zdrowotnego
- d. Całkowity brak możliwości realizacji i/lub udziału z powodu problemu zdrowotnego