

Formulario de Inscripción al Programa de Entrenamiento para Jóvenes (13-17 años)

Por favor, completa este formulario para inscribirte en nuestro nuevo programa de entrenamiento. La información proporcionada nos ayudará a conocerte mejor y adaptar las sesiones a tus intereses y necesidades.

1. Información Personal:

- **Nombre Completo:** _____
 - **Fecha de Nacimiento (DD/MM/AAAA):** _____
 - **Edad:** _____
 - **Teléfono de Contacto:** _____
 - **Correo Electrónico:** _____
 - **Nombre del Padre/Madre o Tutor Legal:** _____
 - **Teléfono de Emergencia:** _____
-

2. Preguntas sobre tus Aficiones y Actividades:

1. **¿Cuáles son tus aficiones favoritas?**
Por ejemplo: leer, escuchar música, videojuegos, dibujar, etc.
-

2. **¿Cuántos días a la semana practicas algún deporte o actividad física?**

- 0 días
- 1-2 días
- 3-4 días
- 5 o más días

3. **¿Qué tipo de deportes o actividades físicas realizas actualmente?**
Por ejemplo: fútbol, baloncesto, natación, correr, ciclismo, etc.
-

4. **¿Qué es lo que más te divierte cuando estás con tus amigos?**
Por ejemplo: jugar deportes, ir al cine, videojuegos, actividades al aire libre, etc.
-

3. Objetivos y Motivación:

1. **¿Qué esperas conseguir al participar en este programa de entrenamiento?**

Por ejemplo: mejorar mi condición física, aprender nuevos deportes, socializar más, divertirme, etc.

2. **¿Qué aspecto del programa te parece más interesante?**

- Mejorar mi fuerza
 - Aumentar mi coordinación
 - Ser más ágil y flexible
 - Divertirme mientras hago ejercicio
 - Otro: _____
-

4. Salud y Consideraciones Especiales:

1. **¿Tienes alguna condición médica o lesión que debamos tener en cuenta?**

- No
- Sí (Especificar): _____

2. **¿Tomas algún medicamento que debamos conocer?**

- No
- Sí (Especificar): _____

3. **¿Cuentas con una prueba de esfuerzo reciente (últimos 6 meses)?**

Esta prueba es opcional, pero recomendada.

- Sí
- No, pero estoy dispuesto/a presentarla más adelante.
- No, y no planeo hacerla.

5. Exención de Responsabilidad:

Al firmar este formulario, tanto el participante como su padre/madre o tutor legal aceptan que el programa de entrenamiento se realiza bajo su propio riesgo y eximen al club y a sus entrenadores de cualquier responsabilidad relacionada con posibles problemas de salud que puedan surgir durante la participación en el mismo.

Recomendamos encarecidamente la realización de una **prueba de esfuerzo** o evaluación médica antes de participar en actividades físicas de alta intensidad, pero en caso de no presentarla, el participante asume la responsabilidad total por cualquier problema de salud.

- **Firma del Participante:** _____
- **Firma del Padre/Madre o Tutor Legal:** _____
- **Fecha:** _____