

Questionário Dados do Ciclista



Este formulário diz respeito aos teus dados pessoais, resultados e ambições, treino e competições. Muitas das questões são bastantes gerais mas requerem tempo para pensar cuidadosamente quando escreves as tuas respostas. Todas as respostas são tratadas confidencialmente. Sê honesto, preciso e claro nas tuas respostas.

Secção 1 : Informação Geral

Nome:					
Data de Nascimento:		Idade:		Sexo:	
Morada:					
Telefone fixo:					
Telefone Móvel:					
e-mail	@				

Comenta brevemente a tua situação escolar para o próximo ano escolar.:

Qual o teu sentimento acerca do teu nível actual de condição física (coloca um circulo na escala abaixo)

Extremamente Insatisfeito	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Muito Satisfeito
---------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

Tens algum problema de saúde que possa influenciar a tua performance desportiva, incluindo medicação regular.

Secção 2: Resultados e ambições

Apresenta os teus 5 melhores resultados que obtiveste nos últimos 3 anos no ciclismo (Estrada, Pista, BTT, etc):

Ano 2015 Mês	Prova	Disciplina (Estrada, Pista , Btt...)
Ano 2016 Mês	Prova	Disciplina (Estrada, Pista , Btt...)
Ano 2017 Mês	Prova	Disciplina (Estrada, Pista , Btt...)

Já praticaste algum desporto antes ou em simultâneo com o ciclismo? Qual? durante quanto tempo ? Quantas vezes por semana?

Apresenta as tuas ambições e motivações, e as tuas razões para escolheres o ciclismo como desporto.

Apresenta os teus objectivos desportivos para:

Para a época:

Para os próximos 2 anos:

Quais são os teus pontos **fortes**?

Quais são os teus pontos **fracos**?

Classifica o teu gosto pelo ciclismo de pista (coloca um circulo na escala abaixo)

Extremamente
baixo

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Bastante
elevado

Classifica a tua motivação pelo ciclismo de pista (coloca um circulo na escala abaixo)

Extremamente
baixa

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Bastante
elevada

Classifica as tuas expectativas quanto ao ciclismo de pista (coloca um circulo na escala abaixo)

Extremamente
baixas

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Bastante
elevadas

Secção 3: Treino e Competições

Qual o apoio que tens a nível do treino / preparação desportiva.

Quais os tipos de treino que mais gostas

Descreve quais os tipos de treino que menos gostas:

Quais as competições mais importantes na tua actual época:

Na tabela abaixo descreve um exemplo de uma semana de treino nos períodos mensais indicados.

Por favor, sê tão honesto quanto o possível, descreve o que fizeste e fazes e não o que gostarias de poder fazer.

		Fase de Treino			
		Dezembro Janeiro	Fevereiro Março	Abril Maio	Junho Julho
Dia	Segunda				
	Terça				
	Quarta				
	Quinta				
	Sexta				
	Sábado				
	Domingo				