ANEXO 1

QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ATLETAS

Questionário Individual

Nome:

_____

Data de Nascimento: __/___/___

1. Presentemente, possuis algum (s) problema (s) de saúde?

	Sim	Não		Sim	Não
Asma:			Diabetes		
Gripe/ Constipação:			Cardiopatias:		
Problemas articulares:			Hipertensão:		
Outros:		Quais:			

2. Em que ano ingressaste no Futebol? _____

2.1. Em que ano ingressaste na equipa? _____

2.2. Normalmente ocupas que posição no terreno de jogo? _____

3. Praticas outro (s) desporto (s) para além do futebol?

Sim ☐ Não ☐

3.1. Se respondeste sim, que desporto (s) praticas? _____

4. Já praticaste outro (s) desporto (s) para além do futebol?

Sim ☐ Não ☐

4.2. Se respondeste sim, que desporto praticaste? _____

4.3. Quantos anos de prática desportiva, nessa (s) modalidade (s) tens?

Modalidade _____ Anos _____

_____ _____

_____ _____

5. O treino na equipa…

5.1. Quantos dias por semana costumas ter treinos?

3 dias ☐ 4 dias ☐ 5 dias ☐ 6 dias ☐

5. 2. Qual o nº de horas por treino?

1hora ☐ 1.30 min ☐ 2 horas ☐

2. 30 min ☐ 3 horas ☐ + de 3 horas ☐

6. Nesta época de 2004/2005, qual o nº de jogos que a equipa já jogou? ___

6.1. Nesta época de 2004/2005, qual o nº de jogos que jogaste? _____

6.2. Responde ainda:

Sou titular ☐

Jogo durante todo o jogo ☐

Costumo jogar apenas na primeira parte ☐

Costumo jogar apenas na segunda parte ☐

Normalmente jogo _____ minutos.

7. Já teve alguma lesão desportiva, fruto do treino ou jogos?

Sim ☐ Não ☐

7.1. Se respondeu sim, qual (ais)? _____

7.2. De momento encontra-se lesionado?

Sim ☐ Não ☐

7.3. Se respondeu sim, qual a lesão? _____

Obrigado pela tua Colaboração

Seminaristas de 2004/2005

ANEXO 2

GUIÃO DA CONVERSA COM O TREINADOR

Questionário ao Treinador

1. Há quantos anos é treinador desta equipa? _____

2. Normalmente utiliza sempre o mesmo método de prescrever o treino?

3. A adopção de um modelo táctico de jogo tem em conta as características dos jogadores e é moldável ou a rigidez da mesma confere uma adaptação dos atletas ao modelo imposto?

4. Como definiram a época desportiva ao nível do seu planeamento?

- Período preparatório (geral e especial)?
- Período competitivo? (Existiu algum período especificamente pré-competição)?
- Período transitório?

5. Caracterize uma sessão de treino, neste período competitivo (nesta semana?)

5.1. Mesociclo _____

5.2. Tipo de Microciclo:

Preparatório ☐
Transformação dirigida ☐
Transformação específica ☐
Manutenção ☐
Competição ☐

5.3. Como é feita a variação dos volumes e intensidades das cargas ao nível do microciclo (semana de trabalho)? (por exemplo, o microciclo tem 1, 2, 3 picos de intensidade durante a semana)?

5.4. E como é feita a distribuição no que respeita às diferentes orientações das cargas (resistência, flexibilidade, força, técnico-táctico)?

5.5. Sentiram necessidade de aplicar diferentes microciclos de preparação

EX:

Ordinário – trabalho a 60 – 80% da carga máxima. 2 a 6 sessões de treino com cargas constantes

Choque – 80 a 100% das cargas máximas. 2 a 5 cargas de choque por semana

Estabilizador – Assegurar a estabilidade do organismo do atleta. 40 a 60% das cargas máximas.

Manutenção – Assegurar a recuperação do atleta. 30 a 40% das cargas máximas. Utilizado nos períodos de preparação, quando é necessário reduzir as somas das cargas e não deixar reduzir substancialmente o nível de treino.

Recuperativo – 10 a 20% das cargas máximas. Assegurar a recuperação do atleta de forma + completa e eficiente.

Competitivo – Assegurar a realização do estado de preparação do atleta no decorrer das competições. A estrutura e a duração do microciclo têm em conta o regulamento das competições e especificidade da modalidade.

6. Costuma realizar testes físicos aos seus jogadores, que possam controlar o treino?

6.1. Se sim, em que período da época?

Durante a pré – época ☐

Durante a fase competitiva ☐

Após a fase competitiva ☐

7. A selecção dos atletas tem em linha de conta os resultados dos testes fisiológicos? Qual o principal critério de selecção para a escolha dos atletas que jogam com mais frequência?

Obrigada pela sua Colaboração

Seminaristas de 2004/2005