

Cada um dos itens seguintes pretende recolher dados sobre vários aspectos do comportamento do praticante de orientação pedestre em competição.

Este estudo tem como principal objectivo contribuir para o aperfeiçoamento dos métodos de ensino e treino da orientação.

*Assim, se estiver de acordo em colaborar, tente lembrar-se das 3 últimas provas de Orientação Pedestre em que participou e avalie o seu nível (com uma X) em cada uma das seguintes situações.*

*Responda a todos os itens mesmo que não tenha bem a certeza. A sua resposta honesta é importante para o sucesso do estudo.*

	NÍVEL			
	BOM	MÉDIO	BAIXO	NÃO ENTENDO A QUESTÃO
1- CONCENTRAÇÃO/ ESTADO EMOCIONAL ANTES DA PARTIDA				
2- LEITURA DO MAPA EM CORRIDA				
3- PLANEAMENTO/ESCOLHA DO ITINERÁRIO A SEGUIR				
4- SENTIDO DE DISTÂNCIA/ AVALIAÇÃO DE DISTÂNCIAS				
5- SENTIDO DE DIRECÇÃO				
6- ATAQUE AOS POSTOS/ ESCOLHA DOS PONTOS DE ATAQUE				
7- OBSERVAÇÃO DO TERRENO NA ÁREA DO CONTROLO				
8- SAÍDA DO CONTROLO				
9- LEITURA SUMÁRIA DO MAPA				
10- LEITURA DETALHADA DO MAPA				
11- UTILIZAÇÃO DA BÚSSOLA - ORIENTAÇÃO FINA				
12- UTILIZAÇÃO DA BÚSSOLA - ORIENTAÇÃO SUMÁRIA				
13- MEMORIZAÇÃO: MAPA/ TERRENO				
14- COMPREENSÃO DA SINALÉTICA				
15- INTERPRETAÇÃO DO TERRENO				
16- CONFIRMAÇÃO DE DETALHES				
17- INDEPENDÊNCIA EM RELAÇÃO AOS OUTROS ATLETAS				
18- AUTO-CONTROLO APÓS TER COMETIDO UM ERRO				
19- CONCENTRAÇÃO DURANTE O PERCURSO				
20- ADAPTAÇÃO DA VELOCIDADE/ RITMO DE CORRIDA EM FUNÇÃO DA DIFICULDADE DO TERRENO				
21- CONDIÇÃO FÍSICA				

**O questionário é anónimo. Apenas lhe pedimos os seguintes dados :**

Sexo:                      ; Escalão:                      ; Objectivo principal: COMPETIÇÃO:  ou RECREAÇÃO/ LAZER:

**NOTA-** as respostas serão analisadas e os resultados/ conclusões publicados no site do COC.

**Entregue/Envie o questionário depois de preenchido à direcção do COC.**

**OBRIGADO PELA COLABORAÇÃO.**