

**FICHA 2.1 - CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE
VIA DESPORTO DE COMPETIÇÃO**



Federação:	Federação Portuguesa de Ciclismo
Modalidade/Disciplina:	Ciclismo – BMX

ASPECTOS E TEMAS DE CARACTERIZAÇÃO		ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO													
		Etapa 1		Etapa 2		Etapa 3		Etapa 4		Etapa 5		Etapa 6		Etapa 7	
		Introdução da bicicleta na infância		Descobrir o Ciclismo		Aprender a Treinar		Treinar para Treinar Aprender a Competir		Treinar para Competir		Aprender a Ganhar		Treinar para Ganhar	
A	Intervalo etário (aproximado)	<6 Masculinos Femininos		6 – 9 Masculinos 6 – 8 Femininos		12 – 16 Masculinos 11 – 15 Femininos		16 – 18 ± Masculinos 15 – 17 ± Femininos		16 – 21 ± Masculinos 15 – 21 ± Femininos		19 – 23 ± Masculinos / Femininos		+23 Masculinos +23 Femininos	
B	Escalões etários (abrangidos pelo intervalo etário definido no ponto A)			Benjamins Iniciados		Infantis Juvenis Cadetes		Cadetes Juniors		Juniors SUB 23 Elites		SUB 23 Elites		Elites	
C1	Capacidades físicas de desenvolvimento prioritário	Desenvolvimento base													
										BMX					
								M	F	M	F	M	F	M	F
	Flexibilidade							✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Resistência aeróbia									✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Resistência anaeróbia									✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Força máxima								✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Força – velocidade									✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Força – resistência							✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Velocidade de reacção								✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Velocidade – resistência							✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Frequência de pedalada							✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
C2	Capacidades psicológicas de desenvolvimento prioritário														
	Memorização		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓
	Pensamento abstracto										✓		✓		✓
	Modelos Mentais						✓		✓		✓		✓		✓
	Definição de objectivos							✓			✓		✓		✓
	Motivação		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓
	Orientação para resultados										✓		✓		✓
	Liderança								✓		✓		✓		✓
	Cooperação		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓
	Responsabilidade						✓		✓		✓		✓		✓

**FICHA 2.1 - CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE
VIA DESPORTO DE COMPETIÇÃO**



				✓	✓	✓	✓	
					✓	✓	✓	✓
		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
				✓	✓	✓	✓	✓
D	Solicitações específicas da modalidade (técnicas e táticas)	Desenvolvimento base						
BMX	Técnicas	As crianças aprendem a andar de bicicleta normalmente no fim desta etapa: pedalar com e sem apoio de rodas de suporte lateral, arranque e paragem; equilíbrio sobre duas rodas, contorno de obstáculos; Exploração do risco e dos limites em ambientes seguros (contextos lúdicos).	Introduzir e desenvolver as habilidades básicas do ciclismo: Princípios de curvar, trepar, descer, travar, acelerar, ultrapassar obstáculos; Introduzir as habilidades básicas do BMX (contexto lúdico em pista de BMX); Introdução da posição básica na bicicleta; Início da utilização de mudanças;	Aperfeiçoar as habilidades básicas do ciclismo através das gincanas com bicicletas e pistas diferentes; Introduzir habilidades desportivas básicas (BMX, BTT, Estrada e Pista); Corrigir a posição na bicicleta; Noção de técnica de pedalada; Aperfeiçoar as técnicas de curvar, subir, descer, travar, aceleração, ultrapassagem de obstáculos. Introduzir o uso de mais mudanças; Introdução de técnicas fundamentais de BMX (posição de partida, saída, curvar, absorção de obstáculos e saltos simples).	Aperfeiçoamento da técnica de pedalada Aquisição das Técnicas fundamentais de BMX: - Posição na rampa de partida - Movimento corporal de saída - Técnicas de absorção de obstáculos - Básica - Avançada "Manual" (a uma roda) - Passagem de uma lomba "Le cabré" - Passagem de obstáculos "Le Bunny Up" - Técnicas de salto - Simples: horizontal / raso - Parabólicos: elevado/baixos - Técnicas de curvar - exterior → exterior - interior → exterior - exterior → interior - exterior → interior → exterior	Aperfeiçoar as técnicas da etapa anterior, introduzindo, em função do nível de cada atleta, níveis de dificuldade e carga progressivos. Desenvolvimento de técnicas mistas. Aperfeiçoar as técnicas ao nível do ritmo de competição. A realização de outras vertentes (estrada, btt e pista) pode permitir o desenvolvimento da técnica. Optimização da técnica de pedalada. Introdução da bicicleta de roda de 24"	Nesta fase a preparação técnica torna-se mais específica e contextualizada ao tipo de prova (Standard 20" ou Cruiser 24") onde o atleta se começa a especializar. Aperfeiçoar as habilidades específicas da modalidade. Optimização da técnica de pedalada.	Optimização da técnica, correcção e afinação dos pontos fracos. Optimização da técnica, correcção e focalização nos pontos fortes.
	Táticas	Não se aplica.	Introdução de regras e táticas desportivas básicas.	Introdução de regras e táticas desportivas básicas.	Introdução das regras da modalidade. Aspectos táticos básicos: - A saída; - As trajectórias; - As técnicas a utilizar em função das características da pista; - A desmultiplicação.	Aperfeiçoamento das competências táticas de corrida e teste de várias estratégias, através da simulação de cenários competitivos. Continuar com as regras e a ética desportivas.	Simulação de cenários e estratégias de competição; Aperfeiçoamento do pensamento estratégico e tático. Seleccionar provas para o desenvolvimento tático. Continuar com as regras e a ética desportivas.	Aperfeiçoamento tático e estratégico. Optimizar as habilidades e testar várias estratégias em competição. Integração óptima da técnica e da tática. Inovar as táticas. Continuar com as regras e a ética desportivas.
E	Competições e importância dos resultados							

**FICHA 2.1 - CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE
VIA DESPORTO DE COMPETIÇÃO**



BMX	Competições	Gincanas	✓	✓	✓				
		Jogos	✓	✓					
		Competições nacionais				✓	✓	✓	✓
		Competições regionais			✓	✓	✓	✓	
		Competições internacionais					✓	✓	✓
		Jogos Olímpicos							✓
	Resultados	Pouco importante	✓	✓	✓				
		Importante				✓	✓		
Muito importante							✓	✓	
F	Particularidades da intervenção do Treinador								
	Realização de várias actividades físicas e desportivas, numa perspectiva de desenvolvimento multilateral.	✓	✓	✓					
	Focalização nas habilidades e destrezas base	✓	✓	✓	✓				
	Conceito de Aquecimento e volta à calma.		✓	✓	✓				
	Estruturação das sessões de treino & Rotinas de Aquecimento gerais e específicas a cada evento.				✓	✓	✓	✓	✓
	Promover o desenvolvimento de hábitos e estilos de vida saudáveis. Fazer vigilância dos comportamentos alimentares.			✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Promover a segurança, o respeito pelos outros e o Fair-Play.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Conhecimento da bicicleta e manutenção mecânica da mesma			✓	✓	✓	✓	✓	
	Estratégias de viagem						✓	✓	✓
	Planeamento de carreira					✓	✓	✓	✓
	Relação com os média					✓	✓	✓	✓
	Participação noutros desportos e/ou disciplinas/vertentes do ciclismo		Sim, Participar em várias actividades; As competições devem ser mínimas e restringidas às gincanas (com vários tipos de bicicleta e percursos) e ao BMX .	Sim, Competir até três disciplinas; Participar em mais dois desportos.		Especialização na modalidade, através da incidência numa vertente específica; Participação noutros desportos no período de transição.	Especialização na modalidade, através da incidência numa ou mais provas; Competição em mais de uma disciplina; Participação noutros desportos ou disciplinas no período de transição.	Especialização na modalidade, através da incidência numa ou mais provas; Competição em mais de uma disciplina; Participação noutros desportos ou disciplinas no período de transição.	
Optimização do processo de treino	Nutrição Desportiva				✓	✓	✓	✓	✓
	Controlo dos processos de fadiga e recuperação				✓	✓	✓	✓	✓
	Métodos de treino específicos e individualizados				✓	✓	✓	✓	✓
	Desenvolver métodos de optimização do rendimento: "Tapering e Peaking"						✓	✓	✓
Monitorização do processo de treino	Diário de treino				✓	✓	✓	✓	✓
	Avaliação laboratorial e de campo (Antropometria; VO _{2máx} ; Economia; Potência)			✓	✓	✓	✓	✓	✓

**FICHA 2.1 - CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE
VIA DESPORTO DE COMPETIÇÃO**



	e capacidade anaeróbias...)							
	Utilizar indicadores directos ou indirectos da carga e fadiga resultante do treino e competição; (Frequência cardíaca; Potência Mecânica; Marcadores bioquímicos...)				✓	✓	✓	✓
Avaliação desportiva e médica			✓	✓	✓	✓	✓	✓
Planificação Anual	Horas / ano	-	160	240	200-400	300 - 450)	350 – 550	400 – 650
	Horas / semana	-	Até 4	Até 6	6 a 12	8 a 12	10 a 15	15 a 22
	Sessões treino / semana	-	Até 5	Até 6	3 a 7	4 a 9	4 a 9	4 a 9
	Sessão de treino mais longa	-	~1h	~1h45	~2h a 2h30	~2h a 3h	~3h a 4h	~3h a 4h30
	Periodização	Não	Não	Periodização única	Periodização única	Fazer uma periodização única, com possibilidade de múltiplos picos e um objectivo principal;	Fazer uma periodização única, com possibilidade de múltiplos picos e um objectivo principal;	Fazer uma periodização única ou múltipla, com possibilidade de múltiplos picos competitivos;
Quadro competitivo	Eventos por ano	-	Até 12	Até 15	10 a 25	20 a 45	20 a 50	40 a 60
	Eventos por mês		3	4	3 a 6	4 a 8	5 a 10	5 a 14