

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



<b>Federação:</b>	Federação Portuguesa de Ciclismo
<b>Modalidade/Disciplina:</b>	Ciclismo – ESTRADA E PISTA

ASPECTOS E TEMAS DE CARACTERIZAÇÃO		ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO																										
		Etapa 1		Etapa 2		Etapa 3		Etapa 4		Etapa 5		Etapa 6		Etapa 7		Etapa 8												
		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												
<b>A</b>	Intervalo etário (aproximado)	<6 Masculinos Femininos		6 – 9 Masculinos 6 – 8 Femininos		9 – 12 Masculinos 8 – 11 Femininos		12 – 16 Masculinos 11 – 15 Femininos		16 – 18 ± Masculinos 15 – 17 ± Femininos		18 – 21 ± Masculinos 17 – 21 ± Femininos		19 – 23 ± Masculinos Femininos		23 – 25± e > Masculinos Femininos												
<b>B</b>	Escalões etários (abrangidos pelo intervalo etário definido no ponto A)			Benjamins Iniciados		Benjamins Iniciados Infantis		Infantis Juvenis Cadetes		Cadetes Juniores		Juniores SUB 23		SUB 23		Elites Profissionais												
<b>C1</b>	Capacidades físicas de desenvolvimento prioritário	Desenvolvimento base																										
								Estrada		Pista		Estrada		Pista		Estrada		Pista		Estrada		Pista						
								M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F					
	Flexibilidade	Aprendizagem dos movimentos e habilidades motoras fundamentais – Literacia Motora: Correr, saltar, rodar, chutar, apanhar e lançar, etc.);  Desenvolvimento casual da capacidade aeróbia, da velocidade e da potência através dos jogos;  Desenvolvimento dos movimentos e habilidades motoras fundamentais – Literacia Motora: Correr, saltar, lançar; Agarrar, passar, pontapear e bater com uma parte do corpo; Equilíbrio, coordenação, velocidade; Deslize, flutuação e bater com um objecto;  Desenvolvimento casual da capacidade aeróbia, da velocidade e da potência através dos jogos e gincanas;  Introdução de exercícios de preparação física geral (doravante PFG) através de jogos;		Consolidação dos movimentos e habilidades motoras fundamentais, e aquisição das habilidades desportivas fundamentais – Literacia Motora;  Desenvolvimento casual da capacidade aeróbia, da velocidade e da potência através dos jogos e gincanas;  Continuação da PFG através de jogos,  Exercícios de estabilização e equilíbrio com uso de bolas suíças e medicinais e utilização do próprio corpo;		Esta capacidade física deve ser trabalhada ao longo de todas as etapas																						
	Resistência aeróbia					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Resistência anaeróbia											✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Força máxima											✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Força – velocidade											✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓
	Força – resistência													✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓
	Velocidade de reacção					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Velocidade – resistência													✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓
	Frequência de pedalada					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>C2</b>	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**



				✓	✓	✓	✓		
					✓	✓	✓	✓	✓
		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		✓	✓	✓	✓	✓	✓		
				✓	✓	✓	✓	✓	
<b>D</b>	Solicitações específicas da modalidade (técnicas e táticas)	Desenvolvimento base							
Técnicas	Estrada	<p>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;</p> <p>Exploração do risco e dos limites em ambientes seguros (contextos lúdicos).</p>	<p>Introduzir e desenvolver as habilidades básicas do ciclismo:                  Princípios de curvar, trepar, descer, travar, acelerar, ultrapassar obstáculos;</p> <p>Introduzir as habilidades básicas do BMX (contexto lúdico em pista de BMX);</p> <p>Introdução da posição básica na bicicleta;</p> <p>Início da utilização de mudanças;</p>	<p>Aperfeiçoar as habilidades básicas do ciclismo através das gincanas com bicicletas e pistas diferentes;</p> <p>Introduzir habilidades desportivas básicas (BMX, BTT, Estrada e Pista);</p> <p>Corrigir a posição na bicicleta;</p> <p>Noção de técnica de pedalada;</p> <p>Aperfeiçoar as técnicas de curvar, subir, descer, travar, aceleração, e ultrapassagem de obstáculos.</p> <p>Introduzir o uso de mais mudanças;</p> <p>Introdução de técnicas fundamentais de BMX (posição de partida, saída, curvar, absorção de obstáculos e saltos simples).</p>	<p>Aquisição da técnica individual - iniciação de exercícios que englobem destrezas "grossas" (movimentos pouco precisos), para passar posteriormente, quando o movimento adquire precisão, executar a condução da bicicleta com destrezas finas: Montar/ desmontar curvar, descer, subir, travar, sprint, posição aerodinâmica básica, posição das mãos e mudanças de posição;</p> <p>Aquisição da técnica colectiva – "apanhar a roda" e "circular na roda" pode ser iniciada, no entanto, com pouco rigor e precisão a nível técnico mantendo distâncias amplas de segurança entre os ciclistas. Circular em grupo e comunicar; circular a par, num pelotão e em linha; ajustar velocidade quando se circula em linha ou em pelotão, circular em linha com extensores; travar em grupo; curvar, descer e subir em grupo.</p> <p>*Todas as técnicas podem e devem ser introduzidas de acordo com a capacidade de aquisição e evolução do ciclista ; O desenvolvimento da técnica individual e de grupo pode complementada com a prática de outras vertentes (pista, btt, bmx)</p>	<p>Desenvolvimento e consolidação das técnicas individuais e desenvolvimento e automatização das técnicas de grupo, eliminando-se riscos durante a condução em grupo.</p> <p>Utilização de bicicletas de várias variantes para aperfeiçoamento da técnica individual.</p> <p>Utilização da vertente de pista e BTT para desenvolvimento da técnica individual e de grupo.</p> <p>Corrigir a posição na bicicleta;</p> <p>Desenvolver a técnica de pedalada;</p>	<p>Nesta fase a preparação técnica torna-se mais específica e contextualizada à vertente onde o atleta se começa a especializar.</p> <p>Aperfeiçoar as habilidades específicas da modalidade.</p> <p>Optimização da posição na bicicleta.</p> <p>Optimização da técnica de pedalada.</p>	<p>Optimização da técnica, correcção e afinação dos pontos fracos.</p>	<p>Optimização da técnica, correcção e focalização nos pontos fortes.</p>



		Pista				<p>Aquisição da técnica Individual – Montar/desmontar; Arrancar / parar; Controlar a velocidade usando a pista e a técnica de pedalada; Rolar em linha recta; Pedalar e utilizar roda presa; Movimentar-se nas diferentes zonas da pista; Deixar a pista; Mudar a posição do corpo e das mãos; Pedalar com uma mão; Acelerar no selim e fora do selim; Sprint; Partidas paradas; Partidas lançadas 200m;</p> <p>Aquisição da técnica colectiva – pedalar com outros ciclistas, em linha e lado a lado; Ultrapassar corredores na pista; Contacto físico com outros ciclistas; Apanhar e largar uma linha de corredores; Realizar rendições; Partidas paradas; Apanhar uma roda; Parar com a ajuda; Manter a posição no grupo; Comunicar em grupo; Técnica básica de transição na <i>Madison</i>.</p> <p>*Todas as técnicas podem e devem ser introduzidas de acordo com a capacidade de aquisição e evolução do ciclista ; O desenvolvimento da técnica individual e de grupo pode complementada com a prática de outras vertentes (pista, btt, bmx)</p>	<p>Desenvolvimento e consolidação das técnicas individuais e desenvolvimento e automatização das técnicas de grupo, eliminando-se riscos durante a condução em grupo.</p> <p>Utilização da vertente de estrada para desenvolvimento das técnicas de grupo.</p> <p>Corrigir a posição na bicicleta;</p> <p>Desenvolver a técnica de pedalada;</p>	<p>Nesta fase a preparação técnica torna-se mais específica e contextualizada à vertente onde o atleta se começa a especializar.</p> <p>Aperfeiçoar as habilidades específicas da modalidade.</p> <p>Optimização da posição na bicicleta.</p> <p>Optimização da técnica de pedalada.</p>	<p>Optimização da técnica, correcção e afinação dos pontos fracos.</p>	<p>Optimização da técnica, correcção e focalização nos pontos fortes.</p>
Táticas	Não se aplica.	Estrada	Introdução de regras e táticas desportivas básicas.	Introdução de regras e táticas desportivas básicas.	<p>Introdução das regras da modalidade, táticas básicas e conceitos éticos.</p>	<p>Desenvolvimento das competências táticas de corrida e teste de várias estratégias, através da simulação de cenários competitivos.</p> <p>Desenvolvimento da tática em provas colectivas.</p> <p>Continuar com as regras e a ética desportivas.</p>	<p>Simulação de cenários e estratégias de competição;</p> <p>Aperfeiçoamento do pensamento estratégico e tático.</p> <p>Seleccionar provas para o desenvolvimento tático.</p> <p>Continuar com as regras e a ética desportivas.</p>	<p>Aperfeiçoamento tático e estratégico.</p> <p>Optimizar as habilidades e testar várias estratégias em competição.</p> <p>Optimizar táticas de grupo em competição.</p> <p>Integração óptima da técnica e da tática.</p> <p>Continuar com as regras e a ética desportivas.</p>	<p>Inovar as táticas.</p> <p>Optimizar as habilidades e testar várias estratégias em competição.</p> <p>Optimizar táticas de grupo em competição.</p> <p>Integração óptima da técnica e da tática.</p> <p>Continuar com as regras e a ética desportivas.</p>	
		Pista			<p>Introdução das regras da modalidade, táticas básicas e conceitos éticos.</p>	<p>Desenvolvimento das competências táticas de corrida e teste de várias estratégias, através da simulação de cenários competitivos.</p> <p>Desenvolvimento da</p>	<p>Simulação de cenários e estratégias de competição;</p> <p>Aperfeiçoamento do pensamento estratégico e tático.</p> <p>Seleccionar provas para o</p>	<p>Aperfeiçoamento tático e estratégico.</p> <p>Optimizar as habilidades e testar várias estratégias em competição.</p> <p>Optimizar táticas de</p>	<p>Inovar as táticas.</p> <p>Optimizar as habilidades e testar várias estratégias em competição.</p> <p>Optimizar táticas de grupo em competição.</p>	

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



							táctica em provas colectivas. Continuar com as regras e a ética desportivas.	desenvolvimento táctico. Continuar com as regras e a ética desportivas.	grupo em competição. Integração óptima da técnica e da táctica. Continuar com as regras e a ética desportivas.	Integração óptima da técnica e da táctica. Continuar com as regras e a ética desportivas.	
<b>E</b>	Competições e importância dos resultados										
	Estrada / Pista	Competições	Gincanas	✓	✓	✓	✓				
			Jogos	✓	✓	✓					
			Competições nacionais				✓	✓	✓	✓	✓
			Competições regionais			✓	✓	✓	✓		
			Competições internacionais Jogos Olímpicos						✓	✓	✓
		Resultados	Pouco importante	✓	✓	✓	✓				
	Importante						✓	✓			
	Muito importante								✓	✓	
<b>F</b>	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.	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.	Especialização na modalidade, através da incidência numa ou mais provas; Competição até duas disciplinas; Participação num desporto ou disciplina no período de transição.	
Especificidade do processo de treino	Nutrição Desportiva						✓	✓	✓	✓	
	Controlo dos processos de fadiga e						✓	✓	✓	✓	

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



	recuperação								
	Métodos de treino específicos e individualizados					✓	✓	✓	✓
	Desenvolver métodos de optimização do rendimento: "Tapering e Peaking"						✓	✓	✓
Monitorização processo de treino	Diário de treino					✓	✓	✓	✓
	Avaliação laboratorial e de campo (Antropometria; VO <sub>2máx</sub> ; Economia; Potência 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	300-640 (masculinos) 240-500 (femininos)	450-700 (masculinos) 400-600 (femininos)	550-750 (masculinos) 450-650 (femininos)	600-1200 (masculinos) 500-1000 (femininos)
	Horas / semana		Até 4	Até 6	6 a 12	10 a 14	11 a 17	15 a 22	16 a 30
	Sessões treino / semana		Até 5	Até 6	3 a 7	4 a 9	4 a 9	4 a 9	4 a 9
	Sessão de treino mais longa		~1h	~1h45	~2h a 3h30	3h a 4h15	3h30 a 5h	4h30 a 6h	5h00 a 7h
	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;	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	40 a 120
	Eventos por mês		3	4	3 a 6	4 a 8	5 a 10	5 a 14	6 a 20