

**FICHA 2.2 - CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE VIA DESPORTO DE PARTICIPAÇÃO**



<b>Federação:</b>	Federação Portuguesa de Ciclismo
<b>Modalidade/Disciplina:</b>	Ciclismo – BMX & TRIAL

ASPECTOS E TEMAS DE CARACTERIZAÇÃO		ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO						
		Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3	Etapa 4	Etapa 5		
		Introdução da bicicleta na infância	Descobrir o Ciclismo	Aprender a Treinar 1	Aprender a Treinar 2	Exercício ao longo da vida		
<b>A</b>	Intervalo etário (aproximado)	<6 Masculinos Femininos	6 – 9 Masculinos 6 – 8 Femininos	12 – 16 Masculinos 11 – 15 Femininos	16 – 18 ± Masculinos 15 – 17 ± Femininos	18 – + Masculinos 17 – + Femininos		
<b>B</b>	Escalões etários (abrangidos pelo intervalo etário definido no ponto A)		Benjamins Iniciados	Infantis Juvenis Cadetes	Cadetes Juniors	Juniors, SUB-23, Elites e Veteranos		
<b>C1</b>	Capacidades físicas de desenvolvimento prioritário	Desenvolvimento base			BMX / TRIAL			
	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	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	M	F	M	F
	Resistência aeróbia				✓	✓	✓	✓
	Resistência anaeróbia						✓	✓
	Força – resistência				✓	✓	✓	✓
	Velocidade de reacção						✓	✓
	Frequência de pedalada				✓	✓	✓	✓
<b>C2</b>	Capacidades psicológicas de desenvolvimento prioritário							
	Memorização	✓	✓	✓	✓	✓		
	Modelos Mentais			✓	✓	✓		
	Motivação	✓	✓	✓	✓	✓		
	Cooperação	✓	✓	✓	✓	✓		
	Responsabilidade			✓	✓	✓		
	Iniciativa			✓	✓	✓		
	Gestão da ansiedade				✓	✓		
	Auto-confiança	✓	✓	✓	✓	✓		
	Perseverança	✓	✓	✓	✓	✓		
	Humildade			✓	✓	✓		
<b>D</b>	Solicitações específicas da modalidade (técnicas e táticas)	Desenvolvimento base						
BMX / TRIAL	Técnicas	As crianças aprendem a andar de bicicleta normalmente no fim desta	Introduzir e desenvolver as habilidades básicas do ciclismo:	Aperfeiçoar as habilidades básicas do ciclismo através das gincanas com bicicletas	Aquisição das seguintes técnicas fundamentais de	Aperfeiçoar as técnicas da etapa anterior, introduzindo, em função do		

**FICHA 2.2 - CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE  
VIA DESPORTO DE PARTICIPAÇÃO**



		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;	Princípios de curvar, trepar, descer, travar, acelerar, ultrapassar obstáculos;  Introduzir as habilidades básicas do BMX e Trial;  Introdução da posição básica na bicicleta;  Início da utilização de mudanças;	e pistas em 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, e ultrapassagem de obstáculos.  Introduzir o uso de mais mudanças;  Introdução de técnicas fundamentais de BMX e Trial (técnicas de equilíbrio, saída, curvar, absorção de obstáculos e saltos simples)	BMX:  - Posição na rampa de partida  - Movimento de saída  - Absorção de obstáculos  - Básica  - Avançada "Manual" (a uma roda)  - Técnica de salto  - Simples: horizontal / raso  - Técnica de curvar  - exterior → exterior  - interior → exterior  - exterior → interior  - exterior → interior → exterior  Aquisição de técnicas específicas de Trial: Saltar, manter equilíbrio e atravessar diferentes tipos de obstáculos naturais e artificiais.  Introdução da bicicleta de roda de 26" (Trial bike).  Aperfeiçoamento da técnica de pedalada	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" (BMX)
	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.
<b>E</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.		✓	✓	✓	
	Promover o desenvolvimento de hábitos e estilos de vida saudáveis. Fazer vigilância dos comportamentos alimentares.			✓	✓	✓

**FICHA 2.2 - CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE  
VIA DESPORTO DE PARTICIPAÇÃO**



Promover a segurança, o respeito pelos outros e o Fair-Play.		✓	✓	✓	✓	✓
Conhecimento da bicicleta e manutenção mecânica da mesma				✓	✓	✓
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.	
Avaliação desportiva e médica			✓	✓	✓	✓
Planificação Anual	Horas / ano	-	160	240	200-400	250-450
	Horas / semana	-	Até 4	Até 6	6 a 12	6 a 12
	Sessões treino / semana	-	Até 5	Até 6	3 a 7	3 a 7
	Sessão de treino mais longa	-	~1h	~1h45	~2h a 3h	~2h a 3h
	Periodização	Não	Não	Periodização única	Periodização única	Fazer uma periodização única, com possibilidade de múltiplos picos e um objectivo principal;