

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



<b>Federação:</b>	Federação Portuguesa de Ciclismo
<b>Modalidade/Disciplina:</b>	Ciclismo – BTT

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	9 – 12 Masculinos 8 – 11 Femininos	12 – 16 Masculinos 11 – 15 Femininos	16 – + Masculinos 15 – + Femininos		
<b>B</b>	Escalões etários (abrangidos pelo intervalo etário definido no ponto A)		Benjamins Iniciados	Benjamins Iniciados Infantis	Ciclismo de lazer: Betetista	Ciclismo de lazer: Betetista Elites amadores Veteranos A, B e C		
<b>C1</b>	Capacidades físicas de desenvolvimento prioritário	Desenvolvimento base			BTT			
					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;	✓	✓	✓	✓
	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	✓	✓	✓			✓	

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



				✓	✓	✓
				✓	✓	✓
					✓	✓
		✓	✓	✓	✓	✓
		✓	✓	✓	✓	✓
				✓	✓	✓
<b>D</b>	Solicitações específicas da modalidade (técnicas e táticas)	Desenvolvimento base				
BTT	Técnicas	<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;</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;</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 em 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, ultrapassagem de obstáculos.</p> <p>Introduzir o uso de mais mudanças;</p>	<p>Aquisição das técnicas de:</p> <p>Pedalar em recta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição básica;</li> <li>- Técnica de pedalada.</li> </ul> <p>Pedalar em subida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Antecipação, Eleição de trajectória;</li> <li>- Técnica de pedalada;</li> <li>- Posição do tronco.</li> </ul> <p>Descer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Antecipação, Eleição de trajectória;</li> <li>- Equilíbrio (posição do centro de gravidade e absorção de impactos);</li> <li>- Adaptação ao meio (tipos de terreno e variações do mesmo)</li> <li>- Posição na bicicleta.</li> <li>- Velocidade e utilização de travões.</li> </ul> <p>Ultrapassagem de obstáculos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição de descida /subida e posição na bicicleta;</li> <li>- Tomada de decisão;</li> <li>- Execução de manobras.</li> </ul> <p>Curvar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posicionamento da bicicleta;</li> <li>- Posicionamento do centro de gravidade;</li> <li>- Antecipação, Eleição de trajectória;</li> <li>- Velocidade e utilização de travões.</li> </ul> <p>Planar (<i>Down Hill</i>)</p> <p>A realização de outras vertentes (estrada, bmx e pista) pode contribuir para</p>	<p>Desenvolver e consolidar as técnicas da etapa anterior, introduzindo, em função do nível de cada atleta, níveis de dificuldade e carga progressivos.</p> <p>Desenvolvimento das técnicas ao ritmo de competição.</p> <p>A realização de outras vertentes (estrada, bmx e pista) pode permitir o desenvolvimento da técnica.</p> <p>Optimização da posição na bicicleta.</p> <p>Optimização da técnica de pedalada.</p>

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



					o desenvolvimento das técnicas do BTT.	
	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; - Posicionamento em zonas de passagem estreita; - Gestão do ritmo de corrida; - Avarias e abastecimentos; - Gestão de corridas em função de pontos.	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>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.	Especialização na modalidade, através da incidência numa vertente específica; Participação noutros desportos 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 <sub>2max</sub> ; Economia; Potência)					✓

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



	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)
	Horas / semana	-	Até 4	Até 6	6 a 12	10 a 14
	Sessões treino / semana	-	Até 5	Até 6	3 a 7	4 a 9
	Sessão de treino mais longa	-	~1h	~1h45	~2h a 3h30	~ 3h a 4h15
	Periodização	Não	Não	Periodização única	Periodização única	Fazer uma periodização única, com possibilidade de múltiplos picos e um objectivo principal;
Quadro competitivo	Eventos por ano	-	Até 12	Até 15	10 a 25	20 a 45
	Eventos por mês	-	3	4	3 a 6	4 a 8