

**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 – ESTRADA / PISTA

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: Cicloturista		Ciclismo de lazer: Cicloturista Elites amadores Veteranos A, B e C	
<b>C1</b>	Capacidades físicas de desenvolvimento prioritário	Desenvolvimento base									
								Estrada		Pista	
								M	F	M	F
	Flexibilidade			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;		Consolidação dos movimentos e habilidades motoras fundamentais, e aquisição das habilidades desportivas fundamentais – Literacia Motora;		✓		✓	
	Resistência aeróbia	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 e gincanas;		Desenvolvimento casual da capacidade aeróbia, da velocidade e da potência através dos jogos e gincanas;		✓	✓	✓	✓
	Resistência anaeróbia					Desenvolvimento casual da capacidade aeróbia, da velocidade e da potência através dos jogos e gincanas;				✓	✓
	Força – resistência	Desenvolvimento casual da capacidade aeróbia, da velocidade e da potência através dos jogos;		Introdução de exercícios de preparação física geral (doravante PFG) através de jogos;		Continuação da PFG através de jogos,				✓	✓
	Velocidade de reacção					Exercícios de estabilização e equilíbrio com uso de bolas suíças e medicinais e utilização do próprio corpo;		✓	✓	✓	✓
	Frequência de pedalada							✓	✓	✓	✓
<b>C2</b>	Capacidades psicológicas de desenvolvimento prioritário										
	Memorização	✓		✓		✓		✓		✓	
	Motivação	✓		✓		✓		✓		✓	
	Cooperação	✓		✓		✓		✓		✓	
	Responsabilidade					✓		✓		✓	
	Iniciativa					✓		✓		✓	
	Gestão da ansiedade					✓		✓		✓	
	Auto-confiança	✓		✓		✓		✓		✓	
	Perseverança	✓		✓		✓		✓		✓	
	Humildade					✓		✓		✓	
<b>D</b>	Solicitações específicas da modalidade (técnicas e táticas)	Desenvolvimento base									
	Técnicas	Estrada		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;		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);		Aperfeiçoar as habilidades básicas do ciclismo através das gincanas com bicicletas e pistas diferentes; Introduzir habilidades desportivas básicas (BMX, BTT, Estrada e Pista);		Aquisição da técnica individual - iniciação de exercícios que englobem destrezas “grossas” (movimentos pouco precisos), para passar	
										Desenvolvimento e consolidação das técnicas individuais e desenvolvimento e automatização das técnicas de grupo, eliminando-se riscos durante a condução em grupo.	

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



			<p>Exploração do risco e dos limites em ambientes seguros (contextos lúdicos).</p>	<p>Introdução da posição básica na bicicleta;                   Início da utilização de mudanças;</p>	<p>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 (posição de partida, saída, curvar, absorção de obstáculos e saltos simples).</p>	<p>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;                   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.                   *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>Utilização da vertente de pista e BTT para desenvolvimento das técnicas de grupo e/ou individuais.                   Aperfeiçoar a posição na bicicleta;                   Aperfeiçoar a técnica de pedalada;</p>
		<p>Pista</p>				<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>Desenvolvimento e consolidação das técnicas individuais e desenvolvimento e automatização das técnicas de grupo, eliminando-se riscos durante a condução em grupo.                   Utilização da vertente de estrada para desenvolvimento das técnicas de grupo.                   Aperfeiçoar a posição na bicicleta;                   Aperfeiçoar a técnica de pedalada;</p>

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



					<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>	
Táticas	Estrada	Não se aplica.	Introdução de regras e táticas desportivas básicas.	Introdução de regras e táticas desportivas básicas.	Introdução das regras da modalidade, táticas básicas e conceitos éticos.	<p>Desenvolvimento e aperfeiçoamento 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>
	Pista				Introdução das regras da modalidade, táticas básicas e conceitos éticos.	<p>Desenvolvimento e aperfeiçoamento 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>
<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 ou participar até três disciplinas; Participar em mais dois desportos.	Sim, Competir ou participar até três disciplinas; Participação noutros desportos no período de transição.
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;