

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



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

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							
A	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	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							
C1	Capacidades físicas de desenvolvimento prioritário	Desenvolvimento base			BTT											
					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 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;	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						✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
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**



	Iniciativa			✓	✓	✓	✓		
	Gestão da ansiedade				✓	✓	✓	✓	✓
	Auto-confiança	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Perseverança	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Humildade			✓	✓	✓	✓	✓	
D	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 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"> - Posição básica; - Técnica de pedalada. <p>Pedalar em subida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antecipação, Eleição de trajectória; - Técnica de pedalada; - Posição do tronco. <p>Descer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antecipação, Eleição de trajectória; - Equilíbrio (posição do centro de gravidade e absorção de impactos); - Adaptação ao meio (tipos de terreno e variações do mesmo) - Posição na bicicleta. - Velocidade e utilização de travões. <p>Ultrapassagem de obstáculos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição de descida /subida e posição na bicicleta; - Tomada de decisão; - Execução de manobras. <p>Curvar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posicionamento da bicicleta; - Posicionamento do centro de gravidade; - Antecipação, Eleição de trajectória; - Velocidade e utilização de travões. <p>Planar (Down Hill)</p> <p>A realização de outras vertentes (estrada, bmx e pista) pode contribuir para o desenvolvimento da s</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>	<p>Nesta fase a preparação técnica torna-se mais específica e contextualizada à vertente onde o atleta se começa a especializar.</p> <p>Desenvolvimento e aperfeiçoamento das técnicas ao ritmo de competição.</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>Desenvolvimento e aperfeiçoamento das técnicas ao ritmo de competição.</p>	<p>Optimização da técnica, correcção e focalização nos pontos fortes.</p> <p>Desenvolvimento e aperfeiçoamento das técnicas ao ritmo de competição.</p>

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



						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.	Simulação de cenários e estratégias de competição; Aperfeiçoamento do pensamento estratégico e tático. Seleccionar provas para o desenvolvimento tático. Factores a considerar nas provas por etapas. 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. Continuar com as regras e a ética desportivas.	Inovar as táticas. Optimizar as habilidades e testar várias estratégias em competição. Integração óptima da técnica e da tática. Continuar com as regras e a ética desportivas.	
E	Competições e importância dos resultados										
BTT	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 restringidas às gincanas com vários tipos de bicicleta e percursos e ao BMX e, devem ser mínimas.				Sim, Competir até três disciplinas; Participar em mais dois desportos.	Especialização na modalidade, através da incidência numa vertente específica; Participação	Especialização na modalidade, através da incidência numa ou mais provas; Competição em	Especialização na modalidade, através da incidência numa ou mais provas; Competição em	Especialização na modalidade, através da incidência numa ou mais provas; Competição até	

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



						noutros desportos no período de transição.	mais de uma disciplina; Participação noutros desportos ou disciplinas no período de transição.	mais de uma disciplina; Participação noutros desportos ou disciplinas no período de transição.	duas disciplinas; Participação num desporto ou disciplina 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 processo de treino	Diário de treino					✓	✓	✓	✓
	Avaliação laboratorial e de campo (Antropometria; VO _{2máx} ; 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)	400-600 (masculinos) 350-550 (femininos)	450-650 (masculinos) 400-600 (femininos)	500-1000 (masculinos) 450-900 (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