

FICHA 3.1 – QUADRO RESUMO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE VIA DESPORTO DE COMPETIÇÃO



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

Etapas (Designação)	Intervalo de Idades	Descrição Sumária
Introdução da bicicleta na infância	<6 Masculinos Femininos	Foco na aprendizagem dos movimentos e habilidades motoras fundamentais – Literacia Motora: Correr, saltar, rodar, chutar, apanhar e lançar, aprender a circular de bicicleta etc.; Sem quadro competitivo, as actividades físicas os jogos são realizados num contexto informal ou lúdico e são meios importantes para o desenvolvimento motor da criança.
Descobrir o Ciclismo	6 – 9 Masculinos 6 – 8 Femininos	Desenvolvimento dos movimentos e habilidades motoras fundamentais e das habilidades motoras básicas do ciclismo; As competições resumem-se a gincanas com diferentes bicicletas e diferentes tipos de pista. O BMX é um dos meios de aquisição das técnicas básicas de condução da bicicleta.
Aprender a Treinar	9 – 12 Masculinos 8 – 11 Femininos	Aprendizagem das habilidades desportivas básicas. Esta etapa é uma fase importante de aceleração e adaptação da coordenação motora. As técnicas básicas do ciclismo das diferentes vertentes são abordadas sem que haja grande precisão a nível técnico. A nível tático, o desenvolvimento cognitivo já permite introduzir e iniciar a aprendizagem de táticas básicas.
Treinar para Treinar	12 – 16 Masculinos 11 – 15 Femininos	Etapa importante para o desenvolvimento da capacidade aeróbia, desenvolvimento da velocidade e força no fim da etapa e aquisição das habilidades e técnicas específicas do ciclismo, com enfoque específico no BMX. Os atletas devem praticar várias vertentes do ciclismo e outros desportos, numa perspectiva de desenvolvimento multilateral.
Aprender a Competir Treinar para Competir	16 – 21 ± Masculinos 15 – 21 ± Femininos	Optimização dos sistemas energéticos específicos da modalidade. Desenvolvimento e consolidação das técnicas básicas e avançadas. Os aspectos técnicos e táticos em contextos de competição e treino devem ser desenvolvidos. A periodização do treino começa a fazer parte do modelo de preparação dos atletas, com enfoque na individualização da preparação do atleta, com aumento progressivo do volume e da intensidade.
Aprender a ganhar	19 – 23 ± Masculinos / Femininos	Maximização de todas as capacidades motoras e sistemas energéticos, com ênfase nos sistemas energéticos importantes para a modalidade. A preparação técnica torna-se mais específica, trabalhando-se a correcção dos pontos fracos em ambientes de trabalho competitivos. Em termos táticos, análise e simulação de contextos de corrida.
Treinar para Ganhar	+ 23 Masculinos / Femininos	Maximização de todas as capacidades motoras e sistemas energéticos, com ênfase nos sistemas energéticos importantes para a modalidade. O desempenho técnico e tático assume um papel importante nos resultados, devendo-se trabalhar especificamente estes factores.