

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



<b>Federação:</b>	Federação Portuguesa de Ciclismo
<b>Modalidade/Disciplina:</b>	Ciclismo – Estrada e Pista

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 táctico, o desenvolvimento cognitivo já permite introduzir e iniciar a aprendizagem de tácticas 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. Os atletas devem praticar várias vertentes do ciclismo e outros desportos, numa perspectiva de desenvolvimento multilateral.
Aprender a Competir	16 – 18 ± Masculinos 15 – 17 ± Femininos	Nesta etapa é importante a optimização dos sistemas energéticos, o desenvolvimento e consolidação das técnicas individuais e colectivas com a especialização numa vertente do ciclismo. Os aspectos técnicos e tácticos 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.
Treinar para Competir	18 – 21 ± Masculinos 17 – 21 ± Femininos	Ênfase na optimização de todas as capacidades motoras e sistemas energéticos. O treino caracteriza-se pelo contínuo aumento do volume da intensidade. Nesta etapa, a preparação técnica torna-se mais específica e contextualizada à disciplina ou vertente onde o atleta se começa a especializar. Em termos tácticos, a análise de situações de corrida torna-se também mais específica, por exemplo, a simulação de contextos de corrida visando o aperfeiçoamento do pensamento estratégico e táctico.
Aprender a ganhar	19 – 23 ± Masculinos / Femininos	Maximização de todas as capacidades motoras e sistemas energéticos. Aumento do volume e da intensidade do treino. Orientação do treino para as competições mais importantes. O desempenho a nível da estratégia e da táctica assume um papel importante nos resultados, devendo-se trabalhar especificamente este factor. Os resultados constituem nesta fase, uma referência indicativa para o processo de treino e são indicadores do desempenho futuro assumindo mais peso na manifestação das possibilidades dos atletas.
Treinar para Ganhar	23 – 25 ± e > Masculinos / Femininos	Maximização de todas as capacidades motoras e sistemas energéticos. Orientação do treino para as competições mais importantes. Os resultados são importantes nesta etapa. Do ponto de vista técnico e táctico é possível aperfeiçoar e aumentar o rendimento sobretudo em provas colectivas. Nesta etapa é importante a preparação psicológica do ciclista, devido ao número de anos de prática anterior o reforço da motivação com a formulação de novos objectivos e desafios é um factor importante nesta etapa.