

# FICHA RESUMO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO

Curso de Treinadores de CICLISMO Grau II

Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores **Não se aplica**

| Carga Horária-Total | Grau I | Grau II | Grau III | Grau IV |
|---------------------|--------|---------|----------|---------|
|                     |        | 96      |          |         |

| Unidade de Formação   | Grau I        | Grau II       | Grau III      | Grau IV       |
|---|---------------|---------------|---------------|---------------|
|   | Carga Horária | Carga Horária | Carga Horária | Carga Horária |
| 1. Regulamentos   |               | 8             |               |               |
| 2. Estrada  |               | 18            |               |               |
| 3. Pista  |               | 16            |               |               |
| 4. BTT  |               | 16            |               |               |
| 5. BMX  |               | 16            |               |               |
| 6. Ciclocrosse  |               | 6             |               |               |
| 7. Paraciclismo   |               | 8             |               |               |
| 8. Monitorização, avaliação e controlo do treino e competição no ciclismo |               | 8             |               |               |
|   |               |               |               |               |
|   |               |               |               |               |

## Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

| Instalações  | Equipamentos/Instrumentos Pedagógicos   | Outras |
|--|---|--------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Sala para formação teórica com capacidade para 30 formandos + formador(es) e com capacidade de projeção audiovisual;</li> <li>Espaços para execução das aulas práticas das disciplinas de Pista, Estrada, BMX e BTT.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bicicletas – mínimo 1 bicicleta por grupo de 2 formandos + 1 bicicleta por formador;</li> <li>Capacetes – 1 capacete por formando e formador;</li> <li>Meios de projeção audiovisual</li> </ul> <p>Acessórios de apoio à execução das aulas práticas: cones, fita balizadora, cronómetros.</p> |        |

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

|                     |                                  |                         |          |      |    |
|---------------------|----------------------------------|-------------------------|----------|------|----|
| ENTIDADE PROPONENTE | FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO | CURSO DE TREINADORES DE | CICLISMO | GRAU | II |
|---------------------|----------------------------------|-------------------------|----------|------|----|

|                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| UNIDADE DE FORMAÇÃO | 1. REGULAMENTOS |
|---------------------|-----------------|

|                    |  |
|--------------------|--|
| PERFIL DO FORMADOR | Possuidor do título de comissário nacional de ciclismo ou superior |
|--------------------|--|

|                     |                                      |                     |                                      |                 |                                |
|---------------------|--------------------------------------|---------------------|--------------------------------------|-----------------|--------------------------------|
| COMPONENTE PRÁTICA: | <input type="text" value="0"/> horas | COMPONENTE TEÓRICA: | <input type="text" value="8"/> horas | TOTAL DE HORAS: | <input type="text" value="8"/> |
|---------------------|--------------------------------------|---------------------|--------------------------------------|-----------------|--------------------------------|

| SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO  |         |  |    |     | COMPETÊNCIAS DE SAÍDA  | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                        | FORMAS DE AVALIAÇÃO            |
|---|---------|--|----|-----|--|---|--------------------------------|
| 1.1 PROVAS DE ESTRADA   | DURAÇÃO |  |    |     | Descrever, interpretar e explicar o Título 2 do Regulamento. | Explica as regras do Título 2 do Regulamento. | Questionamento oral e escrito. |
|   | CP      |  | CT | 1,5 |  |   |                                |
| 1.1. Regulamento das provas de Estrada<br>1.1.1. Capítulo 1 - Calendário e Participação<br>1.1.2. Capítulo 2 – Disposições Gerais<br>1.1.3. Capítulos 3 e 4 – Provas de 1 dia e provas por etapas<br>1.1.4. Capítulos 4 e 5 – Provas de contrarrelógio individual e por equipas |         |  |    |     |  |   |                                |

| SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO                                 |         |  |    |   | COMPETÊNCIAS DE SAÍDA  | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                        | FORMAS DE AVALIAÇÃO            |
|--|---------|--|----|---|--|---|--------------------------------|
| 1.2 PROVAS DE PISTA  | DURAÇÃO |  |    |   | Descrever, interpretar e explicar o Título 3 do Regulamento. | Explica as regras do Título 3 do Regulamento. | Questionamento oral e escrito. |
|  | CP      |  | CT | 2 |  |   |                                |
| 1.2. Regulamento das provas de Pista<br>1.2.1. Organização<br>1.2.2. Provas de Pista |         |  |    |   |  |   |                                |

| 1.3 PROVAS DE BTT   | DURAÇÃO |  |    |     | Descrever, interpretar e explicar o Título 4 do Regulamento. | Explica as regras do Título 4 do Regulamento. | Questionamento oral e escrito. |
|---|---------|--|----|-----|--|---|--------------------------------|
|   | CP      |  | CT | 1,5 |  |   |                                |
| 1.3. Regulamento das provas de BTT<br>1.3.1. Capítulo 1 – Regras Gerais<br>1.3.2. Capítulo 2 – Provas de XC<br>1.3.2.1. Provas de XCO<br>1.3.2.2. Provas de XCM<br>1.3.3. Capítulo 3 – Provas de DH |         |  |    |     |  |   |                                |

| 1.4 PROVAS DE CICLOCROSSE   | DURAÇÃO |  |    |   | Descrever, interpretar e explicar o Título 6 do Regulamento. | Explica as regras do Título 6 do Regulamento. | Questionamento oral e escrito. |
|---|---------|--|----|---|--|---|--------------------------------|
|   | CP      |  | CT | 1 |  |   |                                |
| 1.4. Regulamento das provas de Ciclocrosse<br>1.4.1. Disposições Gerais<br>1.4.2. Desenrolar da Prova |         |  |    |   |  |   |                                |

| 1.5 PROVAS DE BMX   | DURAÇÃO |  |    |   | Descrever, interpretar e explicar o Título 6 do Regulamento. | Explica as regras do Título 6 do Regulamento. | Questionamento oral e escrito. |
|---|---------|--|----|---|--|---|--------------------------------|
|   | CP      |  | CT | 1 |  |   |                                |
| 1.5. Regulamento das provas de BMX<br>1.5.1. Capítulo 1 – Regras Gerais<br>1.5.2. Regulamentação Nacional |         |  |    |   |  |   |                                |

| 1.6 PROVAS DE PARACICLISMO   | DURAÇÃO |  |    |   | Descrever, interpretar e explicar o Título 16 do Regulamento. | Explica as regras do Título 16 do Regulamento. | Questionamento oral e escrito. |
|--|---------|--|----|---|---|--|--------------------------------|
|  | CP      |  | CT | 1 |   |  |                                |
| 1.6. Regulamento das provas de Paraciclismo<br>1.6.1. Capítulo 1 - Organização<br>1.6.2. Regulamentação Nacional |         |  |    |   |   |  |                                |

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

|                     |                                  |                         |          |      |    |
|---------------------|----------------------------------|-------------------------|----------|------|----|
| ENTIDADE PROPONENTE | FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO | CURSO DE TREINADORES DE | CICLISMO | GRAU | II |
|---------------------|----------------------------------|-------------------------|----------|------|----|

|                     |            |
|---------------------|------------|
| UNIDADE DE FORMAÇÃO | 2. ESTRADA |
|---------------------|------------|

|                    |   |
|--------------------|---|
| PERFIL DO FORMADOR | Titular de TPTD de Ciclismo Grau III ou superior válido |
|--------------------|---|

|                     |     |       |                     |     |       |                 |    |
|---------------------|-----|-------|---------------------|-----|-------|-----------------|----|
| COMPONENTE PRÁTICA: | 8,5 | horas | COMPONENTE TEÓRICA: | 9,5 | horas | TOTAL DE HORAS: | 18 |
|---------------------|-----|-------|---------------------|-----|-------|-----------------|----|

| SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO  | COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                  | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA | FORMAS DE AVALIAÇÃO |  |    |    |   |  |   |  |
|---|--|------------------------|---------------------|--|----|----|---|--|---|--|
| <table border="1"> <tr> <td rowspan="2">2.1. INTRODUÇÃO AO CICLISMO DE ESTRADA</td> <td colspan="3">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP</td> <td>CT</td> <td>1</td> </tr> </table> | 2.1. INTRODUÇÃO AO CICLISMO DE ESTRADA | DURAÇÃO                |                     |  | CP | CT | 1 | Identificar e diferenciar as etapas de desenvolvimento do praticante de Ciclismo de Estrada. | Identifica e distingue as etapas de desenvolvimento do praticante de Ciclismo de Estrada. | Exame escrito.<br><br>Elaboração de trabalhos e exercícios práticos. |
| 2.1. INTRODUÇÃO AO CICLISMO DE ESTRADA  |  | DURAÇÃO                |                     |  |    |    |   |  |   |  |
|   | CP                                     | CT                     | 1                   |  |    |    |   |  |   |  |
| 2.1. Introdução ao ciclismo de Estrada<br>2.1.1. Etapas de desenvolvimento do praticante de ciclismo de estrada<br>2.1.1.1. Etapas 4, 5 e 6.                                  |  |                        |                     |  |    |    |   |  |   |  |

|  |         |   |    |  |   |                |
|--|---------|---|----|--|---|----------------|
| 2.2. CARACTERIZAÇÃO DO CICLISMO DE ESTRADA | DURAÇÃO |   |    | Identificar e distinguir as características do Ciclismo de | Identifica e descreve as características do Ciclismo de | Exame escrito. |
|  | CP      | 1 | CT |  |   |                |



|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p>2.2. O Ciclismo de Estrada</p> <ul style="list-style-type: none"><li>2.2.1. Estrutura e organização das provas de estrada e contrarrelógio</li><li>2.2.2. Tipos de provas e eventos</li><li>2.2.3. Exigências das provas de estrada e contrarrelógio<ul style="list-style-type: none"><li>2.2.3.1. Exigências fisiológicas e mecânicas</li><li>2.2.3.2. Exigências psicológicas</li><li>2.2.3.3. Exigências técnicas e táticas</li></ul></li><li>2.3. Ciclismo Feminino: diferenças e especificidades</li><li>2.4. Provas em linha e circuitos</li><li>2.5. Provas de contrarrelógio individual</li><li>2.6. Provas de contrarrelógio por equipas</li><li>2.7. Sessões de treino para estrada e contrarrelógio</li><li>2.8. Os contextos de treino na prática da estrada e contrarrelógio<ul style="list-style-type: none"><li>2.8.1. O contexto da prática</li><li>2.8.2. Avaliação de perigos e riscos</li><li>2.8.3. Questões de segurança</li><li>2.8.4. Constituição de grupos de treino</li><li>2.8.5. Equipamento</li></ul></li></ul> | <p>Estrada.</p> <p>Descrever e distinguir as exigências do Ciclismo de Estrada, considerando-as no planeamento e prescrição das sessões de treino.</p> <p>Identificar e distinguir as exigências e especificidades do ciclismo feminino.</p> <p>Descrever e distinguir os fatores que influenciam o contexto das sessões de treino considerando-os no planeamento e prescrição das sessões de treino.</p> | <p>Estrada.</p> <p>Identifica e descreve as exigências do Ciclismo de Estrada.</p> <p>Identifica e distingue as exigências e especificidades do ciclismo feminino.</p> <p>Identifica e descreve os fatores que influenciam o contexto das sessões de treino.</p> | <p>Elaboração de trabalhos e exercícios práticos.</p> |
|---|---|--|---|

| 2.3. EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO   | DURAÇÃO |   |   |   | Identificar e descrever o vestuário e o equipamento usado no Ciclismo de Estrada | Identifica e descreve o vestuário e equipamento usado no Ciclismo de Estrada. | Exame escrito. |
|--|---------|---|---|---|--|---|----------------|
|  | CP      | 1   | CT  | 1   |  |   |                |
| <p>2.3. Equipamento e vestuário</p> <ul style="list-style-type: none"><li>2.3.1. Fatores a considerar na escolha de uma bicicleta para provas de fundo e contrarrelógio</li><li>2.3.2. Regulação da posição do ciclista na bicicleta na perspetiva do rendimento desportivo<ul style="list-style-type: none"><li>2.3.2.1. A Posição na bicicleta standard de estrada</li><li>2.3.2.1. A Posição na bicicleta de provas de contrarrelógio</li></ul></li></ul> |         | <p>Distinguir, selecionar e preparar o vestuário e material adequado ao contexto e aos praticantes que orienta.</p> <p>Descrever e adotar os métodos de regulação da bicicleta e dos materiais em função das características do praticante e tipo de prova.</p> | <p>Emprega o vestuário e equipamento adequado ao contexto e aos praticantes que orienta.</p> <p>Executa a regulação da bicicleta e dos materiais em função das características do praticante.</p> | <p>Elaboração de trabalhos e exercícios práticos.</p> |  |   |                |



| 2.4. EQUIPAMENTO DE APOIO AO TREINO DE ESTRADA   | DURAÇÃO |     |    |     | Identificar, selecionar e preparar os equipamentos de apoio ao treino de Ciclismo de Estrada. | Descreve e diferencia os equipamentos de apoio ao treino.<br><br>Emprega, de forma adequada, os equipamentos em contexto de treino e competição. | Exame escrito. |
|--|---------|-----|----|-----|---|--|----------------|
|  | CP      | 0,5 | CT | 0,5 |   |  |                |
| 2.4. Equipamento de apoio ao treino de estrada<br>2.4.1. Cronómetros<br>2.4.2. GPS<br>2.4.3. Medidores de FC e de Potência |         |     |    |     |   |  |                |

| 2.5. TÉCNICAS FUNDAMENTAIS  | DURAÇÃO |   |    |     | Distinguir e identificar as componentes críticas das técnicas fundamentais do Ciclismo de Estrada.<br><br>Elaborar a análise e o diagnóstico das técnicas fundamentais durante a orientação das atividades. | Identifica e distingue as componentes críticas das técnicas fundamentais do ciclismo de estrada.<br><br>Elabora a análise técnica do praticante e determina as soluções adequadas de correção e melhoria. | Exame escrito.<br><br>Elaboração de trabalhos e exercícios práticos. |
|---|---------|---|----|-----|---|---|--|
|   | CP      | 3 | CT | 2,5 |   |   |  |
| 2.5. Técnicas fundamentais<br>2.5.1. Técnica Individual<br>2.5.1.1. A pedalada e avaliação do ritmo<br>2.5.1.2. A escolha das desmultiplicações<br>2.5.1.3. Tregar<br>2.5.1.3. Descer<br>2.5.2. Técnicas de grupo<br>2.5.2.1. Aerodinâmica coletiva<br>2.5.2.2. Ir "à roda"<br>2.5.2.3. O render numa linha de corredores<br>2.5.2.4. Circular num pelotão<br>2.5.2.5. Circular num grupo reduzido<br>2.5.2.6. O ataque<br>2.5.2.7. O Sprint<br>2.5.3. Comportamento técnico numa prova de ciclismo de estrada<br>2.5.3.1. Comunicação com o direto desportivo<br>2.5.3.2. Entrega e receção de material<br>2.5.3.2. Avarias mecânicas<br>2.5.3.4. Abastecimento a partir do carro de apoio<br>2.5.3.5. Troca de material. Bicicleta e roda |         |   |    |     |   |   |  |





|                                       |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|
| 2.5.3.6. Recolagem após furo ou queda |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|

| 2.6. TÁTICAS BÁSICAS DE COMPETIÇÃO   | DURAÇÃO |   |    |     | Identificar, distinguir e interpretar as táticas básicas de competição.   | Identifica, classifica e analisa o comportamento tático.                   | Exame escrito.  |
|--|---------|---|----|-----|---|--|---|
|  | CP      | 1 | CT | 2,5 |   |  |   |
| <p>2.6. Táticas básicas de competição</p> <p>2.6.1. Fatores que integram a planificação da tática</p> <p>2.6.1.1. A avaliação do ciclista e da equipa</p> <p>2.6.1.2. O espaço competitivo</p> <p>2.6.1.2. O estudo dos adversários</p> <p>2.6.2. Comportamento tático individual e coletivo por zonas</p> <p>2.6.3. Objetivos táticos</p> <p>2.6.4. Mecanismos que regem a eleição de estratégias</p> <p>2.6.5. Processos mentais que regem a eleições de estratégias</p> <p>2.6.3. Estrutura do comportamento tático</p> |         |   |    |     | <p>Preparar a análise e o diagnóstico da aquisição das táticas básicas de competição.</p> <p>Descrever, de forma contextualizada, as táticas básicas de competição.</p> | <p>Elabora e implementa táticas adequadas ao praticante e ao contexto.</p> | <p>Elaboração de trabalhos e exercícios práticos.</p> |

| 2.7. TREINO DAS CAPACIDADES MOTORAS NO CICLISMO DE ESTRADA  | DURAÇÃO |   |    |  | Selecionar e planear exercícios de treino consoante o contexto e tipo de capacidade a desenvolver, respeitando as características individuais dos atletas e os princípios de metodologia do treino. | Elabora e analisa exercícios de treino para as diferentes capacidades motoras. Seleciona os métodos de treino adequados ao desenvolvimento de cada capacidade motora. | Exame escrito. |
|---|---------|---|----|--|---|---|----------------|
|   | CP      | 2 | CT |  |   |   |                |
| <p>2.7.1. Treino das capacidades motoras – exemplos de operacionalização no ciclismo de estrada</p> <p>2.7.1.1. Resistência</p> <p>2.7.1.2. Força</p> <p>2.7.1.3. Velocidade</p> <p>2.7.1.4. Flexibilidade</p> <p>2.7.1.5. Coordenação motora</p> |         |   |    |  |   | <p>Elaboração de trabalhos e exercícios práticos.</p>   |                |

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

|                     |                                  |                         |          |      |    |
|---------------------|----------------------------------|-------------------------|----------|------|----|
| ENTIDADE PROPONENTE | FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO | CURSO DE TREINADORES DE | CICLISMO | GRAU | II |
|---------------------|----------------------------------|-------------------------|----------|------|----|

|                     |          |
|---------------------|----------|
| UNIDADE DE FORMAÇÃO | 3. PISTA |
|---------------------|----------|

|                    |   |
|--------------------|---|
| PERFIL DO FORMADOR | Titular de TPTD de Ciclismo Grau III ou superior válido |
|--------------------|---|

|                     |                                      |                     |                                      |                 |                                 |
|---------------------|--------------------------------------|---------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------------------|
| COMPONENTE PRÁTICA: | <input type="text" value="8"/> horas | COMPONENTE TEÓRICA: | <input type="text" value="8"/> horas | TOTAL DE HORAS: | <input type="text" value="16"/> |
|---------------------|--------------------------------------|---------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------------------|

| SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO  |         |  |    |   | COMPETÊNCIAS DE SAÍDA  | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA  | FORMAS DE AVALIAÇÃO  |
|---|---------|--|----|---|--|---|--|
| 3.1. INTRODUÇÃO AO CICLISMO DE PISTA  | DURAÇÃO |  |    |   | Identificar e diferenciar as etapas de desenvolvimento do praticante de Ciclismo de Pista. | Identifica e distingue as etapas de desenvolvimento do praticante de Ciclismo de Pista. | Exame escrito.<br><br>Elaboração de trabalhos e exercícios práticos. |
|   | CP      |  | CT | 1 |  |   |  |
| 3.1. Introdução ao ciclismo de Pista<br>3.1.1 Etapas de desenvolvimento do praticante de ciclismo de estrada<br>3.1.1.1 Etapas 4, 5 e 6.<br>3.1.1.2 Planificação curto, médio e longo prazo |         |  |    |   |  |   |  |

| 3.2. Caracterização das provas de ciclismo de pista   | DURAÇÃO |   |    |   |   |   |  |
|---|---------|---|----|---|---|---|--|
|   | CP      | 1 | CT | 2 |   |   |  |
| 3.2. Disciplinas do ciclismo de pista – caracterização das exigências dos eventos<br>3.2.1. Modelos de caracterização das exigências<br>3.2.2. 200m contrarrelógio<br>3.2.3. Velocidade<br>3.2.4. Quilómetro e 500m contrarrelógio<br>3.2.5. Velocidade por equipas<br>3.2.6. Keirin<br>3.2.7. Perseguição individual<br>3.2.8. Perseguição por equipas<br>3.2.9. Corridas por pontos<br>3.2.10. Scratch<br>3.2.11. Eliminação<br>3.2.12. Madison<br>3.2.13. Omnium |         |   |    |   | Identificar e caracterizar as disciplinas do Ciclismo de Pista.<br><br>Identificar as características e as exigências das disciplinas do Ciclismo de Pista.<br><br>Identificar e caracterizar a estrutura das competições das diferentes disciplinas do Ciclismo de Pista | Descreve e diferencia as disciplinas do Ciclismo de Pista.<br><br>Descreve e diferencia as características e exigências das disciplinas do Ciclismo de Pista.<br><br>Descreve e diferencia a estrutura das competições das diferentes disciplinas do Ciclismo de Pista. | Exame escrito.<br><br>Elaboração de trabalhos e exercícios práticos. |

| 3.3. EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO   | DURAÇÃO |   |    |   |   |   |  |
|--|---------|---|----|---|---|---|--|
|  | CP      | 1 | CT | 1 |   |   |  |
| 3.3. Equipamento e vestuário<br>3.3.1. Fatores a considerar na escolha de uma bicicleta para provas de perseguição e velocidade<br>3.3.2. Regulação da posição do ciclista na bicicleta na perspetiva do rendimento desportivo<br>3.3.2.1. A Posição na bicicleta standard de pista<br>3.3.2.2. A Posição na bicicleta de provas de contrarrelógio |         |   |    |   | Identificar e descrever o vestuário e o equipamento usado no Ciclismo de Pista.<br><br>Distinguir, selecionar e preparar o vestuário e material adequado ao contexto e aos praticantes que orienta.<br><br>Descrever e adotar os métodos de regulação da bicicleta e dos materiais em função das características do praticante e tipo de prova. | Identifica e descreve o vestuário e equipamento usado no Ciclismo de Pista.<br><br>Emprega o vestuário e equipamento adequado ao contexto e aos praticantes que orienta.<br><br>Executa a regulação da bicicleta e dos materiais em função das características do praticante. | Exame escrito.<br><br>Elaboração de trabalhos e exercícios práticos. |

| 3.4. EQUIPAMENTO DE APOIO AO TREINO NA PISTA   | DURAÇÃO |     |    |     |  |  |                |
|--|---------|-----|----|-----|--|--|----------------|
|  | CP      | 0,5 | CT | 0,5 |  |  |                |
| 3.4. Equipamento de apoio ao treino na pista<br>3.4.1. Cronómetros<br>3.4.2. Blocos de partida |         |     |    |     | Identificar, seleccionar e preparar os equipamentos de apoio ao treino de Ciclismo de Pista. | Descreve e diferencia os equipamentos de apoio ao treino.<br><br>Emprega, de forma adequada, os equipamentos em contexto de treino e competição. | Exame escrito. |

| 3.5. TÉCNICAS FUNDAMENTAIS  | DURAÇÃO |     |    |     |   |  |  |
|---|---------|-----|----|-----|---|--|--|
|   | CP      | 2,5 | CT | 1,5 |   |  |  |
| 3.5. Técnicas fundamentais<br>3.5.1. Deixar a pista devido a problema mecânico<br>3.5.2. Paragem controlada com o apoio de um ajudante<br>3.5.3. Perseguição Individual<br>3.5.4. Perseguição por equipas<br>3.5.5. Comunicar com outros ciclistas em pista<br>3.5.6. Contacto físico com outros ciclistas<br>3.5.7. Aceleração sentado<br>3.5.8. Aceleração fora do selim<br>3.5.9. Sprint<br>3.5.10. Madison - técnica básica de transição/rendição |         |     |    |     | Identificar e descrever as componentes críticas das técnicas fundamentais do Ciclismo de Pista.<br><br>Elaborar a análise e o diagnóstico das técnicas fundamentais durante a orientação das atividades | Identifica as componentes críticas das técnicas fundamentais do ciclismo de pista.<br><br>Elabora a análise técnica do praticante com soluções de correção e melhoria. | Exame escrito.<br><br>Elaboração de trabalhos e exercícios práticos. |

| 3.6. TÁTICAS BÁSICAS DE COMPETIÇÃO   | DURAÇÃO |   |    |   |   |   |  |
|--|---------|---|----|---|---|---|--|
|  | CP      | 1 | CT | 2 |   |   |  |
| 3.6. Táticas básicas de competição<br>3.6.1. Observação e marcação de outros corredores<br>3.6.2. Reconhecer noutros corredores, pontos fortes vs pontos fracos e estratégias/táticas<br>3.6.3. Seleccionar o momento apropriado para atacar<br>3.6.4. Competir em equipa<br>3.6.5. Competir numa fuga |         |   |    |   | Identificar, descrever e interpretar as táticas básicas de competição.<br><br>Elaborar a análise e o diagnóstico da aquisição táticas básicas de competição.<br><br>Adotar de forma contextualizada as táticas básicas de competição. | Identifica, classifica e analisa o comportamento tático.<br><br>Emprega e implementa táticas adequadas ao praticante e ao contexto. | Exame escrito.<br><br>Elaboração de trabalhos e exercícios práticos. |

| 3.7. Treino das capacidades motoras – exemplos de operacionalização no ciclismo de pista   | DURAÇÃO |   |    |  | Selecionar e planejar exercícios de treino consoante o contexto e tipo de capacidade a desenvolver, respeitando as características individuais dos atletas e os princípios de metodologia do treino. | Elabora e analisa exercícios de treino para as diferentes capacidades motoras.<br>Seleciona os métodos de treino adequados ao desenvolvimento de cada capacidade motora. | Exame escrito.<br><br>Elaboração de trabalhos e exercícios práticos. |
|--|---------|---|----|--|--|--|--|
|  | CP      | 2 | CT |  |  |  |  |
| 3.7. Treino das capacidades motoras – exemplos de operacionalização no ciclismo de pista<br>3.7.1. Resistência<br>3.7.2. Força<br>3.7.3. Velocidade<br>3.7.4. Flexibilidade<br>3.7.5. Coordenação motora |         |   |    |  |  |  |  |

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

|                     |                                  |                         |          |      |    |
|---------------------|----------------------------------|-------------------------|----------|------|----|
| ENTIDADE PROPONENTE | FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO | CURSO DE TREINADORES DE | CICLISMO | GRAU | II |
|---------------------|----------------------------------|-------------------------|----------|------|----|

|                     |        |
|---------------------|--------|
| UNIDADE DE FORMAÇÃO | 4. BTT |
|---------------------|--------|

|                    |   |
|--------------------|---|
| PERFIL DO FORMADOR | Titular de TPTD de Ciclismo Grau III ou superior válido |
|--------------------|---|

|                     |                                      |                     |                                      |                 |                                 |
|---------------------|--------------------------------------|---------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------------------|
| COMPONENTE PRÁTICA: | <input type="text" value="8"/> horas | COMPONENTE TEÓRICA: | <input type="text" value="8"/> horas | TOTAL DE HORAS: | <input type="text" value="16"/> |
|---------------------|--------------------------------------|---------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------------------|

| SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO   | COMPETÊNCIAS DE SAÍDA | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA | FORMAS DE AVALIAÇÃO |   |  |    |  |    |   |  |  |  |
|--|-----------------------|------------------------|---------------------|---|--|----|--|----|---|--|--|--|
| <table border="1"> <tr> <td rowspan="2">4.1 INTRODUÇÃO AO BTT</td> <td colspan="4">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP</td> <td></td> <td>CT</td> <td>1</td> </tr> </table>   | 4.1 INTRODUÇÃO AO BTT | DURAÇÃO                |                     |   |  | CP |  | CT | 1 | Identificar e diferenciar as etapas de desenvolvimento do praticante de BTT. | Identifica, relaciona e distingue as etapas de desenvolvimento do praticante de BTT. | Exame escrito.<br><br>Elaboração de trabalhos e exercícios práticos. |
| 4.1 INTRODUÇÃO AO BTT  |                       | DURAÇÃO                |                     |   |  |    |  |    |   |  |  |  |
|  | CP                    |                        | CT                  | 1 |  |    |  |    |   |  |  |  |
| 4.1. Introdução ao BTT <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1.1. Etapas de desenvolvimento desportivo do praticante de BTT               <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1.1.1 Etapas 4, 5 e 6.</li> <li>4.1.1.2 Planificação curto, médio e longo prazo</li> </ul> </li> </ul> |                       |                        |                     |   |  |    |  |    |   |  |  |  |

|   |                                      |         |    |   |  |    |   |    |   |  |   |  |
|---|--------------------------------------|---------|----|---|--|----|---|----|---|--|---|--|
| <table border="1"> <tr> <td rowspan="2">4.2 Caracterização das provas de BTT</td> <td colspan="4">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP</td> <td>1</td> <td>CT</td> <td>2</td> </tr> </table>  | 4.2 Caracterização das provas de BTT | DURAÇÃO |    |   |  | CP | 1 | CT | 2 | Identificar e caracterizar as disciplinas do BTT<br><br>Identificar as principais características da estrutura competitiva do BTT.<br><br>Identificar e distinguir as características e exigências das disciplinas do BTT. | Classifica as principais características da estrutura competitiva do TT.<br><br>Descreve e diferencia as características e exigências das disciplinas do BTT. | Exame escrito.<br><br>Elaboração de trabalhos e exercícios práticos. |
| 4.2 Caracterização das provas de BTT  |                                      | DURAÇÃO |    |   |  |    |   |    |   |  |   |  |
|   | CP                                   | 1       | CT | 2 |  |    |   |    |   |  |   |  |
| 4.2. Disciplinas do BTT – caracterização das exigências dos eventos <ul style="list-style-type: none"> <li>4.2.1. Caracterização geral das disciplinas do BTT               <ul style="list-style-type: none"> <li>4.2.1.1 Capacidades motoras predominantes</li> <li>4.2.1.2 Exigências fisiológicas, biomecânicas e psicológicas</li> <li>4.2.1.3 Exigências técnicas e táticas.</li> </ul> </li> <li>4.2.2. Cross-Country Olímpico</li> <li>4.2.3. Maratona</li> <li>4.2.4. Down-Hill</li> <li>4.2.5. Enduro</li> <li>4.2.6. Eliminator</li> </ul> |                                      |         |    |   |  |    |   |    |   |  |   |  |



| 4.3 EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO  | DURAÇÃO  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  | CP   | 1  | CT  | 1 |
| <p>4.3. Equipamentos e vestuário</p> <p>4.3.1. Fatores a considerar na escolha de uma bicicleta XC ou Gravidade</p> <p>4.3.2. Proteções obrigatórias DHI e Enduro</p> <p>4.3.3. Seleção de material na perspetiva do rendimento desportivo</p> <p>4.3.3.1. Transmissões e desmultiplicações</p> <p>4.3.3.2. Componentes específicos e gerais</p> <p>4.3.3.3. Pneus – seleção e pressões</p> <p>4.3.3.4. Amortecedores – seleção e pressões</p> <p>4.3.4. Regulação da posição do ciclista na bicicleta de BTT na perspetiva do rendimento desportivo</p> <p>4.3.4.1. A posição na bicicleta de XC</p> <p>4.3.4.2. A posição na bicicleta de DH</p> <p>4.3.5. Checklist prévia à competição</p> | <p>Identificar e descrever o equipamento e vestuário usado nas disciplinas de BTT.</p> <p>Identificar e caracterizar os diversos tipos de bicicleta de BTT.</p> <p>Identificar e distinguir os componentes da bicicleta de BTT.</p> <p>Identificar e relacionar a influência do material na performance.</p> | <p>Classifica e descreve o equipamento e vestuário utilizado nas disciplinas de BTT.</p> <p>Classifica os diversos tipos de bicicleta de BTT.</p> <p>Classifica os componentes da bicicleta de BTT.</p> <p>Demonstra a influência do material na performance</p> | <p>Exame escrito.</p> <p>Elaboração de trabalhos e exercícios práticos.</p> |   |

| 4.4 EQUIPAMENTO DE APOIO AO TREINO DE BTT  | DURAÇÃO  |   |                       |     |
|--|--|---|-----------------------|-----|
|  | CP   | 0,5   | CT                    | 0,5 |
| <p>4.4. Equipamento de apoio ao treino</p> <p>4.4.1. Cronómetros</p> <p>4.4.2. GPS</p> <p>4.4.3. Medidores de FC e de Potência</p> <p>4.4.4. Câmaras e softwares de análise</p> <p>4.4.4.1 Análise de execução técnica</p> <p>4.4.4.2 Análise de outros corredores</p> <p>4.4.4.3 Análise de percursos</p> | <p>Identificar, selecionar e preparar os equipamentos de apoio ao treino de BTT.</p> | <p>Descreve e diferencia os equipamentos de apoio ao treino.</p> <p>Emprega, de forma adequada, os equipamentos em contexto de treino e competição.</p> | <p>Exame escrito.</p> |     |

| 4.5 TÉCNICAS FUNDAMENTAIS DO BTT   | DURAÇÃO  |   |   |     |
|--|--|---|---|-----|
|  | CP   | 2,5   | CT  | 1,5 |
| <p>4.5. Técnicas avançadas do BTT</p> <p>4.5.1. Utilização das desmultiplicações</p> <p>4.5.2. Utilização de relevês</p> | <p>Distinguir e identificar as componentes críticas das técnicas fundamentais do BTT.</p> <p>Elaborar a análise e o diagnóstico das técnicas fundamentais durante a orientação das atividades.</p> | <p>Identifica e distingue as componentes críticas das técnicas <b>fundamentais</b> do BTT.</p> <p>Elabora a análise técnica do praticante e determina as soluções adequadas de correção e melhoria.</p> | <p>Exame escrito.</p> <p>Elaboração de trabalhos e exercícios práticos.</p> |     |



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>4.5.3. Drops</p> <p>4.5.4. Saltos</p> <p>4.5.5. Rockgardens</p> <p>4.5.6. Lombas</p> <p>4.5.7. Componentes técnicas a observar</p> <p>4.5.7.1 Análise</p> <p>4.5.7.2 Escolha da trajetória</p> <p>4.5.7.3 Velocidade adequada</p> <p>4.5.7.4 Receção</p> <p>4.5.8. Técnicas básicas de competição</p> <p>4.5.8.1 Partida – posição, trajetória e desmultiplicação</p> <p>4.5.8.2 Sprint</p> <p>4.5.8.3 Ataque</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|

| 4.6 TÁTICAS FUNDAMENTAIS DE COMPETIÇÃO   | DURAÇÃO |   |    |   | Identificar, distinguir, interpretar e diagnosticar as táticas básicas de competição.  | Identifica, classifica e analisa o comportamento tático.                          | Exame escrito.  |
|--|---------|---|----|---|--|---|---|
|  | CP      | 1 | CT | 2 |  |   |   |
| <p>4.6. Táticas básicas de competição</p> <p>4.6.1. Análise dos nossos corredores</p> <p>4.6.1.1 Pontos fortes e fracos</p> <p>4.6.1.2 Trabalhá-los</p> <p>4.6.1.3 Objetivos</p> <p>4.6.2. Identificar e analisar as topologias dos circuitos – conhecer “de olhos fechados”</p> <p>4.6.3. Identificar e analisar a climatologia do calendário da realização dos circuitos</p> <p>4.6.4. Antes da prova</p> <p>4.6.4.1 Reconhecimento do percurso</p> <p>4.6.4.2 Zonas de ataque, defesa, transição</p> <p>4.6.4.3 Posição na partida</p> <p>4.6.4.4 Aquecimento</p> <p>4.6.5. Observação e marcação de outros corredores</p> <p>4.6.5.1 Identificar pontos fortes e fracos</p> <p>4.6.5.2 Definição de estratégias</p> <p>4.6.5.3 Selecionar o momento apropriado para atacar</p> <p>4.6.6. Durante a prova</p> |         |   |    |   | <p>Elaborar a análise e o diagnóstico da aquisição das táticas básicas de competição.</p> <p>Adotar, de forma contextualizada, as táticas básicas de competição.</p> | <p>Elabora e <b>implementa</b> táticas adequadas ao praticante e ao contexto.</p> | <p>Elaboração de trabalhos e exercícios práticos.</p> |





|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| 4.6.6.1 Avaliação da situação de corrida<br>4.6.6.2 Gestão de atitudes<br>4.6.6.3 Gestão de comportamentos<br>4.6.6.4 Alteração de estratégias |  |  |  |
|--|--|--|--|

| 4.7 TREINO DAS CAPACIDADES MOTORAS NO BTT  | DURAÇÃO |   |    |  | Planificar, prescrever e avaliar o trabalho a realizar na micro, meso e macroestrutura.<br><br>Selecionar os meios e os métodos adequados à operacionalização do treino e ao controlo do mesmo. | Elabora a avaliação do ciclista e estabelece metas de trabalhos.<br><br>Elabora o planeamento a nível da micro, meso e macroestrutura.<br><br>Faz demonstração das opções tomadas no planeamento. | Exame escrito.<br><br>Elaboração de trabalhos e exercícios práticos. |
|--|---------|---|----|--|---|---|--|
|  | CP      | 2 | CT |  |   |   |  |
| 4.7. Treino das capacidades motoras – exemplos de operacionalização no BTT<br>4.7.1. Resistência<br>4.7.2. Força<br>4.7.3. Velocidade<br>4.7.4. Flexibilidade<br>4.7.5. Coordenação motora |         |   |    |  |   |   |  |

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

|                     |                                  |                         |          |      |    |
|---------------------|----------------------------------|-------------------------|----------|------|----|
| ENTIDADE PROPONENTE | FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO | CURSO DE TREINADORES DE | CICLISMO | GRAU | II |
|---------------------|----------------------------------|-------------------------|----------|------|----|

|                     |             |
|---------------------|-------------|
| UNIDADE DE FORMAÇÃO | 5. BMX Race |
|---------------------|-------------|

|                    |   |
|--------------------|---|
| PERFIL DO FORMADOR | Titular de TPTD de Ciclismo Grau III ou superior válido |
|--------------------|---|

|                     |                                      |                     |                                      |                 |                                 |
|---------------------|--------------------------------------|---------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------------------|
| COMPONENTE PRÁTICA: | <input type="text" value="7"/> horas | COMPONENTE TEÓRICA: | <input type="text" value="9"/> horas | TOTAL DE HORAS: | <input type="text" value="16"/> |
|---------------------|--------------------------------------|---------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------------------|

| SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO   | COMPETÊNCIAS DE SAÍDA | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA | FORMAS DE AVALIAÇÃO |  |    |   |    |     |  |   |                |
|--|-----------------------|------------------------|---------------------|--|----|---|----|-----|--|---|----------------|
| 5.1 INTRODUÇÃO AO GRAU 2 – BMX RACE <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <th colspan="4">DURAÇÃO</th> </tr> <tr> <td>CP</td> <td>0</td> <td>CT</td> <td>0,5</td> </tr> </table>  | DURAÇÃO               |                        |                     |  | CP | 0 | CT | 0,5 | Identificar e descrever as etapas de desenvolvimento do praticante de BMX. | Identifica e distingue as etapas de desenvolvimento do praticante de BMX. | Exame escrito. |
| DURAÇÃO  |                       |                        |                     |  |    |   |    |     |  |   |                |
| CP   | 0                     | CT                     | 0,5                 |  |    |   |    |     |  |   |                |
| 5.1. Introdução ao grau 2 - BMX Race <ul style="list-style-type: none"> <li>5.1.1. Etapas de desenvolvimento desportivo do praticante de BMX               <ul style="list-style-type: none"> <li>5.1.1.1. Etapas 4, 5 e 6.</li> </ul> </li> </ul> |                       |                        |                     |  |    |   |    |     |  |   |                |

| 5.2 AS EXIGÊNCIAS DO BMX RACE <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <th colspan="4">DURAÇÃO</th> </tr> <tr> <td>CP</td> <td>0,5</td> <td>CT</td> <td>1</td> </tr> </table>  | DURAÇÃO |    |   |  | CP | 0,5 | CT | 1 | Descrever, distinguir e relacionar as diferentes exigências das provas de BMX e suas implicações nas exigências de performance do ciclista de BMX. | Identifica e analisa as diferentes exigências das provas de BMX e suas implicações. | Exame escrito<br><br>Análise de situações práticas observadas ou descritas. |
|--|---------|----|---|--|----|-----|----|---|--|---|---|
| DURAÇÃO  |         |    |   |  |    |     |    |   |  |   |   |
| CP   | 0,5     | CT | 1 |  |    |     |    |   |  |   |   |
| 5.2. As exigências do BMX Race <ul style="list-style-type: none"> <li>5.2.1. Características fisiológicas dos ciclistas de BMX</li> <li>5.2.2. As exigências gerais das provas de BMX               <ul style="list-style-type: none"> <li>5.2.2.1. Exigências fisiológicas</li> <li>5.2.2.2. Exigências psicológicas</li> <li>5.2.2.3. Exigências técnicas e táticas</li> </ul> </li> </ul> |         |    |   |  |    |     |    |   |  |   |   |

| 5.3 EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO  | DURAÇÃO |     |    |   | Selecionar e caracterizar o vestuário e equipamento adequado ao contexto e aos praticantes. | Identifica, relaciona e emprega o equipamento e vestuário adequado ao contexto e aos praticantes. | Exame escrito |
|--|---------|-----|----|---|---|---|---------------|
|  | CP      | 0,5 | CT | 1 |   |   |               |
| 5.3. Equipamento e vestuário<br>5.3.1 Vestuário<br>5.3.2 Proteções<br>5.3.3 O quadro da bicicleta e outros componentes<br>5.3.4 Andamentos<br>5.3.5 Acessórios<br>5.3.6 Influência do equipamento na performance<br>5.3.7 Checklist antes da corrida |         |     |    |   |   |   |               |

| 5.4 TÉCNICAS AVANÇADAS  | DURAÇÃO |   |    |     | Identificar e distinguir as componentes críticas das técnicas avançadas do ciclismo BMX.<br><br>Descrever e interpretar técnicas executadas por modelos de referência. | Identifica as componentes críticas das técnicas avançadas do BMX.<br><br>Elabora a análise técnica do praticante com soluções de correção e melhoria. | Exame escrito<br><br>Análise de situações práticas observadas ou descritas.<br><br>Elaboração de trabalhos práticos.<br><br>Exercícios práticos. |
|---|---------|---|----|-----|--|---|--|
|   | CP      | 3 | CT | 2,5 |  |   |  |
| 5.4. Técnicas Avançadas<br>5.4.1 Arranque com grelha de partida (avançado)<br>5.4.1.1 Posição de partida<br>5.4.1.2 Explosão da primeira pedalada<br>5.4.1.3 Aceleração da posição de partida<br>5.5.1 Manual (avançado)<br>5.4.2.1 Manual em piso plano<br>5.4.2.2 Manual em salto duplo<br>5.6.1 Bunny-hop (avançado)<br>5.7.1 Saltar (avançado)<br>5.4.4.1 Ganhar altura e distância<br>5.4.4.2 Saltar em precisão<br>5.4.4.3 Salto simples em velocidade<br>5.8.1 Curvar (avançado)<br>5.4.5.1 Aplicar a trajetória de corrida em curva<br>5.4.5.2 Manter e criar velocidade em curva<br>5.9.1 Circular próximo de outros corredores (avançado)<br>5.4.6.1 Confiança ao circular próximo de outros corredores |         |   |    |     |  |   |  |

| 5.5 TÁTICAS FUNDAMENTAIS DE COMPETIÇÃO  | DURAÇÃO   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
|   | CP  | 1   | CT   | 1 |
| 5.5 Táticas fundamentais de competição <ul style="list-style-type: none"> <li>5.5.1. Análise da pista de BMX               <ul style="list-style-type: none"> <li>5.5.1.1 Rampa de saída e grelha de partida</li> <li>5.5.1.2 Tipo de obstáculos e técnicas solicitadas</li> <li>5.5.1.3 Traçado e espaços de pedalada</li> <li>5.5.1.4 Formato das curvas e trajetórias</li> </ul> </li> <li>5.5.2. Escolha dos componentes indicados (pneus, andamentos, pedaleira)</li> <li>5.5.3. Aspetos táticos da corrida               <ul style="list-style-type: none"> <li>5.5.3.1 Manter a velocidade na pista inteira</li> <li>5.5.3.2 Posição em pista</li> <li>5.5.3.3 Trajetórias de curva e ultrapassagem</li> </ul> </li> <li>5.5.4. Ações táticas fundamentais               <ul style="list-style-type: none"> <li>5.5.4.1 Ações de manobra</li> <li>5.5.4.2 Ações de defensivas</li> <li>5.5.4.3 Ações de ataque</li> <li>5.5.4.4 Ações de contra-ataque</li> <li>5.5.4.5 Ações mistas</li> </ul> </li> <li>5.5.5. Desenvolvimento das táticas em contexto competitivo               <ul style="list-style-type: none"> <li>5.5.5.1 Execução de um plano de corrida nas várias rondas</li> </ul> </li> </ul> | Identificar, distinguir, interpretar as táticas fundamentais de competição.             | Identifica, classifica e analisa o comportamento tático.            | Exame escrito  |   |
|   | Preparar a análise e o diagnóstico da aquisição das táticas fundamentais de competição. | Elabora e implementa táticas adequadas ao praticante e ao contexto. | Análise de situações práticas observadas ou descritas. |   |
|   | Descrever de forma contextualizada as táticas fundamentais de competição.               |   | Elaboração de trabalhos práticos.                      |   |
|   |   |   | Exercícios práticos.                                   |   |

| 5.6 PLANEAMENTO, PRESCRIÇÃO E AVALIAÇÃO DO TREINO NO BMX  | DURAÇÃO  |  |                                   |   |
|---|--|--|-----------------------------------|---|
|   | CP   | 1,5  | CT                                | 2 |
| 5.6 Planeamento, prescrição e avaliação do treino no ciclismo de BMX <ul style="list-style-type: none"> <li>5.6.1 Avaliação do perfil ciclista</li> <li>5.6.2 Estabelecimento de referências de performance</li> <li>5.6.3 Definição de objetivos</li> <li>5.6.4 Planeamento: Macro, Meso e Microciclos no ciclismo de BMX.</li> <li>5.6.5 Prescrição e avaliação do treino no BMX</li> </ul> | Planificar, prescrever e avaliar o trabalho a realizar na micro, meso e macroestrutura.          | Elabora a avaliação do ciclista e estabelece metas de trabalhos. | Exame escrito                     |   |
|   | Selecionar os meios e os métodos adequados à operacionalização do treino e ao controlo do mesmo. | Elabora o planeamento a nível da micro, meso e macroestrutura.   | Elaboração de trabalhos práticos. |   |
|   |  | Faz demonstração das opções tomadas no planeamento.              | Exercícios práticos.              |   |

| 5.7 PAPEL DO TREINADOR NO DIA DA COMPETIÇÃO   | DURAÇÃO |     |    |   | Identificar, descrever e planificar as tarefas necessárias no dia de prova.    | Identifica e descreve os fatores a considerar no dia da corrida.   | Exame escrito  |
|---|---------|-----|----|---|--|--|--|
|   | CP      | 0,5 | CT | 1 |  |  |  |
| 5.7 Papel do treinador no dia da competição<br>5.7.1 Rotinas diárias<br>5.7.2 Aspetos administrativos<br>5.7.3 Estratégias psicológicas<br>5.7.4 Aquecimento e regresso à calma<br>5.7.5 Objetivos nos treinos de reconhecimento da pista<br>5.7.6 Estratégias de corrida<br>5.7.7 Fornecer apoio ao ciclista em competição<br>5.7.8 Apoio do Staff<br>5.7.9 Preparação do dia seguinte |         |     |    |   | Selecionar e caracterizar os meios / recursos necessários para o dia de prova. | Elabora o planeamento detalhado do dia da corrida, utilizando de forma articulada os meios / recursos disponíveis. | Exame escrito<br><br>Elaboração de trabalhos práticos.<br><br>Exercícios práticos. |

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

|                     |                                  |                         |          |      |    |
|---------------------|----------------------------------|-------------------------|----------|------|----|
| ENTIDADE PROPONENTE | FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO | CURSO DE TREINADORES DE | CICLISMO | GRAU | II |
|---------------------|----------------------------------|-------------------------|----------|------|----|

|                     |                |
|---------------------|----------------|
| UNIDADE DE FORMAÇÃO | 6. CICLOCROSSE |
|---------------------|----------------|

|                    |   |
|--------------------|---|
| PERFIL DO FORMADOR | Titular de TPTD de Ciclismo Grau III ou superior válido |
|--------------------|---|

|                     |     |       |                     |     |       |                 |   |
|---------------------|-----|-------|---------------------|-----|-------|-----------------|---|
| COMPONENTE PRÁTICA: | 2,5 | horas | COMPONENTE TEÓRICA: | 3,5 | horas | TOTAL DE HORAS: | 6 |
|---------------------|-----|-------|---------------------|-----|-------|-----------------|---|

| SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO   |         |  |    |     | COMPETÊNCIAS DE SAÍDA  | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA   | FORMAS DE AVALIAÇÃO  |
|--|---------|--|----|-----|--|--|--|
| 6.1 INTRODUÇÃO AO CICLOCROSSE  | DURAÇÃO |  |    |     | Identificar e diferenciar as etapas de desenvolvimento do praticante de ciclocrosse. | Identifica, relaciona e distingue as etapas de desenvolvimento do praticante de ciclocrosse. | Exame escrito.<br><br>Elaboração de trabalhos e exercícios práticos. |
|  | CP      |  | CT | 0,5 |  |  |  |
| 6.1. Introdução ao Ciclocrosse<br>6.1.1 Etapas de desenvolvimento desportivo do praticante de BTT<br>6.1.1.1 Etapas 4, 5 e 6.<br>6.1.1.2 Planificação curto, médio e longo prazo |         |  |    |     |  |  |  |

|   |         |     |    |     |  |   |  |
|---|---------|-----|----|-----|--|---|--|
| 6.2 Caracterização das provas de ciclocrosse  | DURAÇÃO |     |    |     | Identificar as principais características da estrutura competitiva do ciclocrosse.       | Classifica as principais características da estrutura competitiva do ciclocrosse.     | Exame escrito.<br><br>Elaboração de trabalhos e exercícios práticos. |
|   | CP      | 0,5 | CT | 0,5 |  |   |  |
| 6.2. Disciplinas do ciclocrosse – caracterização das exigências dos eventos<br>6.2.1. Caracterização geral do ciclocrosse<br>6.2.1.1 Capacidades motoras predominantes<br>6.2.1.2 Exigências fisiológicas, biomecânicas e psicológicas<br>6.2.1.3 Exigências técnicas e táticas |         |     |    |     | Identificar e distinguir as características e exigências das competições de ciclocrosse. | Descreve e diferencia as características e exigências das disciplinas do ciclocrosse. |  |

| 6.3 EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO  | DURAÇÃO |     |    |     |  |   |  |
|--|---------|-----|----|-----|--|---|--|
|  | CP      | 0,5 | CT | 0,5 |  |   |  |
| 6.3. Equipamentos e vestuário<br>6.3.1. Fatores a considerar na escolha de uma bicicleta de ciclocrosse<br>6.3.2. Seleção de material na perspetiva do rendimento desportivo<br>6.3.2.1 Transmissões e desmultiplicações<br>6.3.2.2 Componentes específicos e gerais<br>6.3.2.3 Pneus – seleção e pressões<br>6.3.3. Regulação da posição do ciclista na bicicleta de ciclocrosse na perspetiva do rendimento desportivo |         |     |    |     | Identificar e descrever o equipamento e vestuário usado no ciclocrosse.<br><br>Identificar e distinguir os componentes da bicicleta de ciclocrosse.<br><br>Identificar e relacionar a influência do material na performance. | Classifica e descreve o equipamento e vestuário utilizado nas disciplinas de ciclocrosse<br><br>Classifica os componentes da bicicleta de ciclocrosse.<br><br>Demonstra a influência do material na performance | Exame escrito.<br><br>Elaboração de trabalhos e exercícios práticos. |

| 6.4 TÉCNICAS FUNDAMENTAIS DO CICLOCROSSE   | DURAÇÃO |   |    |     |  |   |  |
|--|---------|---|----|-----|--|---|--|
|  | CP      | 1 | CT | 0,5 |  |   |  |
| 6.4. Técnicas avançadas do Ciclocrosse<br>6.4.1 Utilização das desmultiplicações<br>6.4.2 Montar, desmontar e carregar a bicicleta<br>6.4.3 Bunny-hop<br>6.4.4 Off-cambers<br>6.4.5 Curvas em U<br>6.4.6 Diferentes tipos de piso<br>6.4.5 Zona de material<br>6.4.6 Componentes técnicas a observar<br>6.4.6.1 Análise<br>6.4.6.2 Escolha da trajetória<br>6.4.6.3 Velocidade adequada<br>6.4.6.4 Seleção de pneus e pressões<br>6.4.7 Técnicas básicas de competição<br>6.4.7.1 Partida – posição, trajetória e desmultiplicação<br>6.4.7.2 Sprint<br>6.4.7.3 Ataque |         |   |    |     | Distinguir e identificar as componentes críticas das técnicas fundamentais do ciclocrosse<br><br>Elaborar a análise e o diagnóstico das técnicas fundamentais durante a orientação das atividades. | Identifica e distingue as componentes críticas das técnicas fundamentais do ciclocrosse.<br><br>Elabora a análise técnica do praticante e determina as soluções adequadas de correção e melhoria. | Exame escrito.<br><br>Elaboração de trabalhos e exercícios práticos. |

| 6.5 TÁTICAS BÁSICAS DE COMPETIÇÃO  | DURAÇÃO |     |    |     | Identificar, descrever e interpretar as táticas básicas de competição.  | Identifica, classifica e analisa o comportamento tático.            | Exame escrito.                                 |
|--|---------|-----|----|-----|---|---|--|
|  | CP      | 0,5 | CT | 0,5 |   |   |  |
| 6.5. Táticas básicas de competição<br>6.5.1 Observação e marcação de outros corredores<br>6.5.2 Reconhecer noutros corredores, pontos fortes vs pontos fracos e estratégias/táticas.<br>6.5.3 Análise dos percursos<br>6.5.4 Selecionar o momento apropriado para atacar<br>6.5.5 Trocas no posto material e abastecimento |         |     |    |     | Elaborar a análise e o diagnóstico da aquisição táticas básicas de competição.<br><br>Adotar de forma contextualizada as táticas básicas de competição. | Emprega e implementa táticas adequadas ao praticante e ao contexto. | Elaboração de trabalhos e exercícios práticos. |

| 6.6. TREINO DAS CAPACIDADES MOTORAS NO BTT  | DURAÇÃO |  |    |   | Planificar, prescrever e avaliar o trabalho a realizar na micro, meso e macroestrutura.          | Elabora a avaliação do ciclista e estabelece metas de trabalhos.  | Exame escrito.                                 |
|---|---------|--|----|---|--|---|--|
|   | CP      |  | CT | 1 |  |   |  |
| 6.6. Treino das capacidades motoras – exemplos de operacionalização no BTT<br>6.1 Resistência<br>6.2 Força<br>6.3 Velocidade<br>6.4 Flexibilidade<br>6.5 Coordenação motora |         |  |    |   | Selecionar os meios e os métodos adequados à operacionalização do treino e ao controlo do mesmo. | Elabora o planeamento a nível da micro, meso e macroestrutura.<br>Faz demonstração das opções tomadas no planeamento. | Elaboração de trabalhos e exercícios práticos. |



# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

|                     |                                  |                         |          |      |    |
|---------------------|----------------------------------|-------------------------|----------|------|----|
| ENTIDADE PROPONENTE | FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO | CURSO DE TREINADORES DE | CICLISMO | GRAU | II |
|---------------------|----------------------------------|-------------------------|----------|------|----|

|                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| UNIDADE DE FORMAÇÃO | 7. PARACICLISMO |
|---------------------|-----------------|

|                    |   |
|--------------------|---|
| PERFIL DO FORMADOR | Titular de TPTD de Ciclismo Grau III ou superior válido |
|--------------------|---|

|                     |         |                     |         |                 |   |
|---------------------|---------|---------------------|---------|-----------------|---|
| COMPONENTE PRÁTICA: | 2 horas | COMPONENTE TEÓRICA: | 6 horas | TOTAL DE HORAS: | 8 |
|---------------------|---------|---------------------|---------|-----------------|---|

| SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO |         |  |    |     | COMPETÊNCIAS DE SAÍDA   | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA   | FORMAS DE AVALIAÇÃO |
|--|---------|--|----|-----|---|--|---------------------|
| 7.1 INTRODUÇÃO AO PARACICLISMO                       | DURAÇÃO |  |    |     | Identificar e caracterizar a estrutura global da modalidade as categorias e idades do Paraciclismo. | Identifica e descreve as características do Paraciclismo.              | Exame escrito.      |
|  | CP      |  | CT | 0,5 |   |  |                     |
| 7.1. Introdução ao Paraciclismo                      |         |  |    |     |   | Identifica e descreve os critérios de elegibilidade para a competição. |                     |
| 7.1.1 Organização da Modalidade                      |         |  |    |     |   |  |                     |
| 7.1.2 Categorias e idades                            |         |  |    |     |   |  |                     |
| 7.1.3 Elegibilidade para provas de Paraciclismo      |         |  |    |     |   |  |                     |

|   |         |     |    |     |   |  |  |
|---|---------|-----|----|-----|---|--|--|
| 7.2 CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL DAS INCAPACIDADES, PERFIL DO ATLETA EM CADA DIVISÃO E TIPOS DE BICICLETA  | DURAÇÃO |     |    |     | Identificar e caracterizar as diferentes divisões e respetivas classes. | Descreve e diferencia as diferentes divisões e respetivas classes. | Exame escrito<br><br>Elaboração de trabalhos práticos. |
|   | CP      | 0,5 | CT | 1,5 |   |  |  |
| 7.2. Classificação funcional das incapacidades, perfil do atleta em cada divisão e tipos de bicicleta |         |     |    |     |   |  |  |
| 7.2.1 Divisão Handbike (Classe: H1, H2, H3, H4 e H5)  |         |     |    |     |   |  |  |
| 7.2.2 Divisão Triciclo (Classe: T1 e T2)  |         |     |    |     |   |  |  |
| 7.2.3 Divisão Ciclismo (Classe: C1, C2, C3, C4 e C5)  |         |     |    |     |   |  |  |
| 7.2.4 Divisão Tadem (Classe: B)   |         |     |    |     |   |  |  |

| 7.3 EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO  | DURAÇÃO   |  |    |   |
|--|---|--|----|---|
|  | CP  |  | CT | 1 |
| <p>7.3. Equipamento e vestuário</p> <p>7.3.1 Regulamentos</p> <p>7.3.2 Bicicleta Tadem, características e mecânica básica</p> <p>7.3.3 Triciclo, características e mecânica básica</p> <p>7.4.4 Handcycle, características e mecânica básica</p> <p>7.5.5 Adaptações de material em atletas com incapacidade</p> <p>7.6.6 Vestuário desportivo</p> | <p>Identificar e descrever as diferentes bicicletas.</p> <p>Identificar os aspetos regulamentares associados ao material.</p> <p>Descrever as características e o funcionamento dos diferentes tipos de material.</p> |  |    |   |
| <p>Identifica as características e conhece o modo de funcionamento dos diferentes tipos de bicicletas.</p> <p>Identifica os aspetos regulamentares associados ao material.</p> <p>Descreve as características e o funcionamento dos diferentes tipos de material.</p>  |   |  |    |   |
| <p>Exame escrito</p> <p>Elaboração de trabalhos práticos.</p>  |   |  |    |   |

| 7.4 TIPO DE PROVAS  | DURAÇÃO  |     |    |   |
|---|--|-----|----|---|
|   | CP   | 0,5 | CT | 1 |
| <p>7.4. Tipos de provas</p> <p>7.4.1 Provas de estrada</p> <p>7.4.1.1 Prova em linha de estrada</p> <p>7.4.1.2 Contra-relógio</p> <p>7.4.1.3 Estafeta</p> <p>7.4.2 Provas de pista</p> <p>7.4.2.1 Quilómetro e 500m</p> <p>7.4.2.2 Perseguição Individual</p> <p>7.4.2.3 Velocidade Tadem</p> <p>7.4.2.4 Velocidade por equipas</p> <p>7.4.3 Corrida de Scratch</p> | <p>Descrever e distinguir as exigências das provas Paraciclismo.</p> <p>Descrever e distinguir os fatores que influenciam o rendimento nas provas de Paraciclismo.</p> |     |    |   |
| <p>Identifica e descreve as exigências das diferentes provas.</p> <p>Identifica e descreve os fatores que influenciam o rendimento nas diferentes provas.</p>   |  |     |    |   |
| <p>Exame escrito</p> <p>Elaboração de trabalhos práticos.</p>   |  |     |    |   |

| 7.5 FATORES A CONSIDERAR NA PREPARAÇÃO DE SESSÕES DE TREINO E COMPETIÇÕES  | DURAÇÃO   |     |    |   |
|--|---|-----|----|---|
|  | CP  | 0,5 | CT | 1 |
| <p>7.5. Fatores a considerar na preparação de sessões de treino e competições</p> <p>7.5.1 Tipo de incapacidade</p> <p>7.5.2 Acessibilidade à prática</p> <p>7.5.3 Grau de autonomia e de compreensão</p> <p>7.5.4 Intervenção de elementos auxiliares, necessidades e exigências.</p> <p>7.5.5 Medidas facilitadoras para a inclusão de pessoas com incapacidade em clubes de ciclismo e grupos de treino</p> | <p>Descrever e distinguir os diferentes tipos de incapacidade.</p> <p>Descrever os fatores associados ao enquadramento de pessoas com necessidades especiais, suas necessidades e exigências.</p> |     |    |   |
| <p>Identifica e descreve os diferentes tipos de incapacidade.</p> <p>Identifica e descreve os fatores associados ao enquadramento de pessoas com necessidades especiais, suas necessidades e exigências.</p>   |   |     |    |   |
| <p>Exame escrito</p> <p>Elaboração de trabalhos práticos.</p>  |   |     |    |   |



| 7.6 TÁTICAS BÁSICAS DE COMPETIÇÃO   | DURAÇÃO |     |    |   | Identificar, descrever e interpretar as táticas básicas de competição.  | Identifica, classifica e analisa o comportamento tático.<br>Emprega e implementa táticas adequadas ao praticante e ao contexto de competição. | Exame escrito<br><br>Elaboração de trabalhos práticos. |
|---|---------|-----|----|---|---|---|--|
|   | CP      | 0,5 | CT | 1 |   |   |  |
| 7.6. Táticas básicas de competição<br>7.6.1 Observação e marcação de outros corredores<br>7.6.2 Reconhecer noutros corredores, pontos fortes, pontos fracos e táticas.<br>7.6.3 Selecionar o momento apropriado para atacar<br>7.6.4 Competir em equipa<br>7.6.5 Competir numa fuga |         |     |    |   | Elaborar a análise e o diagnóstico da aquisição táticas básicas de competição.<br><br>Adotar de forma contextualizada as táticas básicas de competição. |   |  |

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

|                     |                                  |                         |          |      |    |
|---------------------|----------------------------------|-------------------------|----------|------|----|
| ENTIDADE PROPONENTE | FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO | CURSO DE TREINADORES DE | CICLISMO | GRAU | II |
|---------------------|----------------------------------|-------------------------|----------|------|----|

|                     |   |
|---------------------|---|
| UNIDADE DE FORMAÇÃO | 8. Monotorização, avaliação e controlo do treino e competição no ciclismo |
|---------------------|---|

|                    |   |
|--------------------|---|
| PERFIL DO FORMADOR | Grau de licenciado ou superior na área das ciências do desporto com título de treinador de grau III ou superior |
|--------------------|---|

|                     |         |                     |         |                 |   |
|---------------------|---------|---------------------|---------|-----------------|---|
| COMPONENTE PRÁTICA: | 4 horas | COMPONENTE TEÓRICA: | 4 horas | TOTAL DE HORAS: | 8 |
|---------------------|---------|---------------------|---------|-----------------|---|

| SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO           |   |   |    |   | COMPETÊNCIAS DE SAÍDA   | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA   | FORMAS DE AVALIAÇÃO  |
|--|---|---|----|---|---|--|--|
| 8.1 Monotorização, avaliação e controlo do treino e competição | DURAÇÃO   |   |    |   | Descrever e identificar métodos, ferramentas, instrumentos e indicadores de controlo e avaliação de treino e competição | Seleciona e aplica os métodos e instrumentos de avaliação e controlo de acordo com a vertente e os objetivos<br><br>Seleciona os indicadores de controlo de treino de acordo com a vertente ou disciplina<br><br>Interpreta e analisa resultados de testes | Exame escrito.<br><br>Elaboração de trabalhos e exercícios práticos. |
|  | CP  | 4 | CT | 4 |   |  |  |
| 8.1.   | Importância da Monotorização, avaliação e controlo do treino e competição |   |    |   |   |  |  |
| 8.1.1.   | Indicadores de controlo da intensidade do treino                          |   |    |   |   |  |  |
| 8.1.1.1.   | Frequência cardíaca   |   |    |   |   |  |  |
| 8.1.1.2.   | Potência  |   |    |   |   |  |  |
| 8.1.1.3.   | Lactato   |   |    |   |   |  |  |
| 8.1.1.4.   | Consumo de oxigénio   |   |    |   |   |  |  |
| 8.1.1.5.   | Perceção de esforço   |   |    |   |   |  |  |
| 8.1.1.6.   | Cadência  |   |    |   |   |  |  |
| 8.1.1.7.   | Velocidade  |   |    |   |   |  |  |
| 8.1.1.8.   | Zonas de intensidade de treino  |   |    |   |   |  |  |
| 8.1.2.   | Análise do treino e da competição   |   |    |   |   |  |  |
| 8.1.2.1  | Recolher e analisar dados   |   |    |   |   |  |  |
| 8.1.2.2  | Potência média, Potência normalizada e potência máxima                    |   |    |   |   |  |  |
| 8.1.2.3  | Fator de intensidade  |   |    |   |   |  |  |
| 8.1.2.4  | Gasto energético  |   |    |   |   |  |  |



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>8.1.2.5 Análise de quadrante</p> <p>8.1.3. Indicadores da carga de treino</p> <p>8.1.3.1 Conceito Impulso de Treino - Trimp</p> <p>8.1.3.2 Conceito de Pontuação do Stress de Treino (TSS) Carga de Treino Crónica (CTL) , aguda (ATL) , equilíbrio do stress de treino (TSB)</p> <p>8.1.4. Instrumentos de monitorização e avaliação</p> <p>8.1.4.1 Equipamentos de medição de potência mecânica</p> <p>8.1.4.2 Softwares de monitorização do treino no ciclismo</p> <p>8.1.5. Avaliação do rendimento e da performance</p> <p>8.1.5.1 O que avaliar? Quem, como e quando?</p> <p>8.1.5.2 Testes de terreno vs testes de laboratório</p> <p>8.1.5.2.1 Testes de terreno</p> <p>8.1.5.2.1.1 Pista</p> <p>8.1.5.2.1.2 Estrada</p> <p>8.1.5.2.1.3 Btt</p> <p>8.1.5.2.1.4 Bmx</p> <p>8.1.5.2.1.5 Paraciclismo</p> <p>8.1.5.2.2 Testes de laboratório</p> <p>8.1.5.2.2.1 Avaliação antropométrica</p> <p>8.1.5.2.2.2 Avaliação da capacidade e potência aeróbia</p> <p>8.1.5.2.2.3 Avaliação da capacidade e potência anaeróbia</p> <p>8.1.5.2.2.4 Avaliação biomecânica da relação ciclista-bicicleta</p> <p>8.1.5.3 Avaliação em contexto de competição</p> <p>8.1.5.3.1 Pista</p> <p>8.1.5.3.2 Estrada</p> <p>8.1.5.3.2 Btt</p> <p>8.1.5.3.4 Bmx</p> <p>8.1.5.3.5 Paraciclismo</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|