

Referenciais de FORMAÇÃO Ciclismo

Grau



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE CICLISMO

Referenciais de FORMAÇÃO Ciclismo

Grau



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE CICLISMO

Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Portuguesa de Ciclismo
Data: Janeiro'16

Linguagem inclusiva: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

Notas úteis: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. REGULAMENTOS DE CICLISMO	8
2. CICLISMO: INICIAÇÃO E LAZER	11

A. Preâmbulo



Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias – Ciclismo Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. REGULAMENTOS DE CICLISMO	4
2. CICLISMO: INICIAÇÃO E LAZER	37
Total	41



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Regulamentos de Ciclismo

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. TITULO 1 DO REGULAMENTO – ORGANIZAÇÃO GERAL DO CICLISMO	2	2/0
2. TITULO 12 – DISCIPLINA E TABELA DE PENALIDADES	1	1/0
3. REGULAMENTO DE CICLISMO DE INICIAÇÃO	1	1/0
Total	4	4/0



REGULAMENTOS DE CICLISMO

SUBUNIDADE 1.

TITULO 1 DO REGULAMENTO – ORGANIZAÇÃO GERAL DO CICLISMO

- 1.1. Capítulo 1 – Licenciados
- 1.2. Capítulo 2 – Provas
- 1.3. Capítulo 3 – Equipamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, interpretar e explicar o Título 1 do Regulamento.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica as regras do Título 1 do regulamento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.

SUBUNIDADE 2.

TITULO 12 – DISCIPLINA E TABELA DE PENALIDADES

- 2.1. Capítulo 1 – Disciplina
- 2.2. Tabela de Penalidades

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, interpretar e explicar o Título 12 do Regulamento e é capaz de o explicar.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica as regras do Título 12 do regulamento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.

SUBUNIDADE 3.

REGULAMENTO DE CICLISMO DE INICIAÇÃO

- 3.1. Categorias e participação
- 3.2. Tipos de provas
- 3.3. Penalizações
- 3.4. Queda e avaria
- 3.5. Classificações
- 3.6. Provas de BTT



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, interpretar e explicar o Regulamento de Ciclismo de Iniciação.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica as regras do Regulamento do Ciclismo de Iniciação.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Ciclismo: Iniciação e Lazer

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. O CICLISMO: VERTENTES E ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE	3	3/0
2. INCLUIR TODOS – EQUIDADE NO CICLISMO	1,5	1,5/0
3. EQUIPAMENTO DE CICLISMO E POSIÇÃO NA BICICLETA	6	3/3
4. TÉCNICAS DE CICLISMO	10	6/4
5. SEGURANÇA NO CICLISMO	2,5	1,5/1
6. MELHORAR O DESEMPENHO DO CORREDOR	6	3/3
7. AVALIAÇÃO, PRESCRIÇÃO E CONTROLO DO EXERCÍCIO NO CICLISMO DE LAZER E VETERANOS	8	6/2
Total	37	24/13



CICLISMO: INICIAÇÃO E LAZER

SUBUNIDADE 1.

O CICLISMO: VERTENTES E ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE

1.1. O Ciclismo

1.1.1. Introdução

- . BMX
- . Provas de estrada
- . Contra relógio
- . Ciclocrosse
- . BTT
- . Provas de pista
- . Ciclismo de lazer
- . Paraciclismo

1.2. Etapas de Desenvolvimento do Praticante

1.2.1. Apresentação generalizada das etapas

1.2.2. Etapas 1, 2 e 3.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e diferenciar as diferentes disciplinas do ciclismo.
- . Identificar e diferenciar as etapas de desenvolvimento do praticante.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Descreve e diferencia as disciplinas do ciclismo.
- . Descreve e diferencia as etapas de desenvolvimento do praticante.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento oral e escrito.

SUBUNIDADE 2.

INCLUIR TODOS – EQUIDADE NO CICLISMO

2.1. Introdução

2.2. O que é equidade desportiva?

2.3. Equidade no ciclismo

2.4. Pontos-chave e potenciais barreiras

2.5. Plano de ação para uma prática equitativa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever os fatores associados à equidade no ciclismo e diagnosticar as suas implicações na prática do ciclismo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica e relaciona os fatores associados à igualdade e às boas práticas enquanto treinador de ciclismo.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e escrito.
 - Exercícios e discussão de situações tipo.
-

SUBUNIDADE 3.**EQUIPAMENTO DE CICLISMO E POSIÇÃO NA BICICLETA**

- 3.1. Partes da bicicleta
- 3.2. Quadros
- 3.3. Travões
- 3.4. Manetes dos travões
- 3.5. Rodas
- 3.6. Pneus
- 3.7. Pedais
- 3.8. Guiadores
- 3.9. Mudanças
- 3.10. Capacetes
- 3.11. Selins
- 3.12. Roupas
- 3.13. Sapatos
- 3.14. Acessórios
- 3.15. Verificações de rotina e manutenção
- 3.16. Posição na bicicleta
 - 3.16.1. Posição básica na bicicleta
 - 3.16.2. Regulação da posição
 - Tamanho do quadro
 - Altura do selim
 - Posição do pé
 - Posição do selim
 - Posição do guiador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as bicicletas usadas nas diferentes vertentes do ciclismo.
- Identificar e descrever os diferentes materiais e componentes constituintes dos diferentes tipos de bicicletas.
- Identificar e descrever os diferentes tipos de acessórios.
- Identificar, descrever e preparar rotinas básicas de manutenção.
- Distinguir, identificar e adotar os métodos de regulação da bicicleta.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica diferentes tipos de bicicletas, materiais, componentes e acessórios.
 - Identifica e emprega rotinas de manutenção.
 - Emprega métodos de regulação da bicicleta.
-



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e escrito.
 - Exercícios escritos e práticos.
-

SUBUNIDADE 4.**TÉCNICAS DE CICLISMO**

- 4.1. Introdução
- 4.2. Categorias das técnicas de ciclismo
- 4.3. Técnicas básicas
 - 4.3.1. Montar e desmontar
 - 4.3.2. Pedalar
 - 4.3.3. Equilíbrio e coordenação
 - 4.3.4. Travar
- 4.4. Técnicas intermédias
 - 4.4.1. Escolha da mudança
 - 4.4.2. Curvar
 - 4.4.3. Subir
 - 4.4.4. Descer
 - 4.4.5. Circular em grupo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, diferenciar e distinguir as componentes críticas das técnicas básicas do ciclismo.
- Preparar exercícios de treino para execução das técnicas básicas do ciclismo.
- Identificar erros de execução.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora e organiza exercícios e situações de treino adequados ao nível do praticante e de acordo com os recursos disponíveis.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e escrito.
 - Interpretação de situações práticas observadas e/ou descritas.
 - Elaboração de trabalhos escritos e práticos.
-

SUBUNIDADE 5.**SEGURANÇA NO CICLISMO**

- 5.1. Providenciar um ambiente seguro
 - 5.1.1. Ambientes de treino para a iniciação
 - 5.1.2. Supervisão



- 5.1.3. Instruções de segurança
- 5.2. Avaliação do risco
- 5.3. Minimizar o risco durante uma sessão de treino
- 5.4. Gerir emergências, acidentes, lesões e doenças
 - 5.4.1. Lidar com emergências
 - 5.4.2. Lidar com acidentes, lesões e sinais de doença
 - 5.4.3. Reportar e registar acidentes e emergências
- 5.5. Providenciar equipamento seguro
 - 5.5.1. Preparar os meios para uma sessão
 - 5.5.2. Verificação de segurança do corredor
- 5.6. Aquecimento, alongamentos e retorno à calma

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever fatores associados a um ambiente de prática desportiva segura.
- . Identificar e descrever os elementos associados à avaliação de risco.
- . Identificar e descrever os procedimentos e das técnicas que permitem a minimização do risco.
- . Gerir emergências, acidentes, lesões e doenças no ciclismo.
- . Adotar uma atitude promotora de comportamentos de segurança no desporto.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica e descreve os fatores associados a um ambiente de prática desportiva segura.
- . Identifica e descreve os elementos associados à avaliação de risco.
- . Identifica, descreve e aplica os procedimentos e as técnicas que permitem a minimização do risco; gestão de emergências, acidentes, lesões e doenças.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento oral e escrito.
- . Interpretação de situações práticas observadas e/ou descritas.
- . Elaboração de trabalhos.

SUBUNIDADE 6.**MELHORAR O DESEMPENHO DO CORREDOR**

- 6.1. Compreender o aluno
 - 6.1.1. Níveis da aprendizagem
 - 6.1.2. Estilos de aprendizagem
 - 6.1.3. Fatores que afetam a aprendizagem
- 6.2. Criar uma aprendizagem eficaz e um ambiente de treino
 - 6.2.1. Ambiente de aprendizagem
 - 6.2.2. O ambiente de treino
- 6.3. Analisar as técnicas e capacidades
- 6.4. Ensinar as técnicas e desenvolver as capacidades
 - 6.4.1. Ensinar as técnicas



- 6.4.2. Desenvolver as capacidades
- 6.4.3. Explicação e demonstração das técnicas
- 6.4.4. Outros métodos a considerar
- 6.5. Melhorar o desempenho durante a sessão
 - 6.5.1. Prática
 - 6.5.2. Observar e avaliar o desempenho
 - 6.5.3. Fornecer feedback

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os fatores associados à melhoria do desempenho do ciclista.
- Identificar e descrever os fatores associados à compreensão do ciclista.
- Identificar e descrever os fatores associados a um ambiente eficaz de treino.
- Identificar e descrever as ferramentas de análise das técnicas e capacidades.
- Identificar e descrever as ferramentas de ensino e desenvolvimento de técnicas e capacidades.
- Identificar e descrever os fatores associados à melhoria do desempenho durante as sessões de treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, descreve e emprega as ferramentas associadas à melhoria do desempenho do ciclista.
- Identifica e relaciona os fatores associados à compreensão do ciclista num ambiente de treino eficaz.
- Executa a análise das técnicas e das capacidades dos ciclistas.
- Identifica, descreve e aplica os fatores associados à melhoria do desempenho nas sessões de treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e escrito.
- Observação, análise e interpretação de situações práticas em ambiente de treino e competição.
- Elaboração de trabalhos escritos.

SUBUNIDADE 7.**AVALIAÇÃO, PRESCRIÇÃO E CONTROLO DO EXERCÍCIO NO CICLISMO DE LAZER E VETERANOS**

- 7.1. Introdução
- 7.2. Caracterização da população alvo
 - 7.2.1. Caracterização antropométrica
 - 7.2.2. Caracterização fisiológica
 - 7.2.3. Caracterização psicológica
- 7.3. Caracterização da atividade
 - 7.3.1. O lazer
 - 7.3.2. A competição nas categorias de Veteranos
- 7.4. Avaliação, Prescrição e controlo de treino em ciclistas veteranos

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever as características das populações lazer e veteranos.
- Identificar e interpretar as exigências das atividades de lazer e competição em veteranos.
- Identificar e descrever os métodos de avaliação da condição física.
- Identificar e descrever os fatores a considerar na prescrição do treino.
- Identificar e descrever os instrumentos de controlo do treino e exercício.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as características das populações do lazer e veteranos.
- Identifica as exigências das atividades de lazer e competição em veteranos.
- Identifica e usa os métodos de avaliação da condição física.
- Identifica e usa os fatores a considerar na prescrição de exercícios nas respetivas populações alvo.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e escrito.
- Elaboração de trabalhos práticos e teórico-práticos.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.