

ESCOLA DE BTT ALTIMETRIA

Um caso de sucesso no desenvolvimento do BTT

Comunicação Oral apresentada no 10.º Congresso Nacional de Educação Física
– “Contextos profissionais diferentes. Princípios e valores comuns?”

Nélson João Primo Brito

Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa

Autor correspondente: Nélson João Primo Brito; Tel. 962 318 690; email: nelpab@gmail.com

Submetido para publicação em 31 de agosto de 2016

Os autores do artigo declaram que não existem conflitos de interesses.

Resumo

A Escola de Bicicleta Todo o Terreno (BTT) Altimetria, a qual surgiu em 2009, na cidade de Faro, é, hoje, um caso de sucesso na promoção do ciclismo. No âmbito da partilha de experiências, apresenta-se esta escola, a qual disponibiliza um serviço distinto, tendo, atualmente, vários programas de formação desportiva. A formação desportiva das crianças e jovens na Escola de BTT Altimetria realiza-se através de um processo contínuo e evolutivo, desenvolvendo-se por estádios com características e objetivos naturalmente adaptados, os quais acompanham a evolução psicobiológica das crianças e jovens. O treino, diferenciado nas diferentes etapas, é marcado por duas grandes intenções: a formação de base e a especialização.



Abstract

Altimetria Mountain Bike Scholl (Escola de Bicicleta Todo o Terreno – BTT– Altimetria), which emerged in 2009 in the city of Faro, is now a successful case in promoting cycling. In the context of sharing experiences, this school presents a distinct service and currently has several sports training programs. The sports training of children and young people in Altimetry Mountain Bike School takes place through a continuous and evolving process, being developed by stages with naturally adapted characteristics and objectives, which go along with the psychobiological evolution of children and young people. Training, differentiated in the different stages, is marked by two great intentions: the basic formation and the specialization.

INTRODUÇÃO

No ano 2001, a Federação Portuguesa de Ciclismo implementa, em Portugal, o projeto Escolas de Ciclismo. Aproveitando a inexistência de qualquer atividade desportiva federada relacionada com a prática do ciclismo no concelho de Faro, conjugado com a expansão das bicicletas todo o terreno (BTT) e o crescente interesse dos jovens pela participação em atividades desportivas e de lazer alternativas, inicia-se, em dezembro de 2009, o projeto da Escola de Bicicleta Todo o Terreno (BTT) Altimetria. O BTT enquadra-se na categoria dos desportos de ação/aventura no qual o objetivo principal é percorrer de bicicleta diversos tipos de percursos com irregularidades/obstáculos.

A Escola de BTT Altimetria, com diferentes programas de formação, disponibiliza um serviço desportivo diferenciado em Faro, com inúmeros benefícios e com uma imagem distinta, o qual tem por missão estimular o gosto pela prática do BTT, numa perspetiva de lazer, de condição física ou de competição, entre as crianças e jovens (grupo alvo).

Gradualmente, o número de praticantes na Escola de BTT Altimetria tem vindo a aumentar (mais de cinquenta alunos matriculados em 2016), o que reflete o sucesso deste projeto. No âmbito da partilha de experiências, pretende-se, agora, descrever o percurso da Escola de BTT Altimetria, apresentar os seus programas de formação e caracterizar a dinâmica de treino.

CRONOLOGIA DO PROJETO ESCOLA DE BTT ALTIMETRIA

Em dezembro de 2009 começa-se a escrever no papel as primeiras linhas do projeto da Escola de BTT Altimetria. Com cinco alunos inscritos, a 2 de fevereiro de 2010, inicia-se a prática do BTT. A SportZone, a Berg Cycles, a Hyundai e a Bloco Design associaram-se a este projeto.

No ano 2013 ocorre a primeira participação no Encontro Inter-Regional Zona B – BTT (FPC), no qual se obteve o 20.º lugar entre 23 equipas e a primeira participação no Encontro Nacional de Escolas (FPC), tendo-se obtido o 27.º lugar entre 31 equipas.

No ano 2014 a Escola de BTT Altimetria obtém o 21.º lugar entre 41 equipas, no Encontro Nacional de Escolas (FPC).

No ano 2015 foi obtido o 8.º lugar entre 39 equipas, no Encontro Nacional de Escolas (FPC).

No ano 2016 estão quatro professores a exercer funções na Escola de BTT Altimetria (um em cada escalão de formação). Cinquenta e um alunos estão matriculados, sendo que quarenta e cinco têm uma presença regular nos treinos. Obteve-se o 5.º Lugar entre 16 equipas, no Encontro Inter-Regional BTT – Zona B, e o 12.º lugar entre 40 equipas, no Encontro Nacional de Escolas (FPC).

Para promover a Escola de BTT Altimetria são oferecidas quatro aulas grátis (programa de boas vindas) ou um mês de aulas sem pagamento de mensalidade para os alunos em situação de *drop out* (programa de reconquista). Simultaneamente, aplica-se nas diferentes escolas do 1.º ciclo

da cidade de Faro o projeto “O Óscar Betetista vai à escola”, o qual é composto por duas fases (primeira fase a nível escola e segunda fase encontro interescolar).

A Escola de BTT Altimetria tem como objetivo ter 80 alunos matriculados, no ano 2020.

PROGRAMAS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA

O processo de formação desportiva devidamente estruturado exige um planeamento a longo prazo, subdividido em etapas, devendo cada uma possuir os seus próprios objetivos e conteúdos. Nesse sentido, a Escola de BTT Altimetria disponibiliza um serviço diferenciado (ver figura 1), tendo, atualmente, vários programas de formação desportiva – Aprende a Andar de Bicicleta, Cresce Com a Bicicleta, Domina a Bicicleta, Maximização de Resultados e Lazer. A competição só começa a ser valorizada a partir do programa Domina a Bicicleta.

	Pré Ini. Desport.	5/6 anos	Pupilo	Aprende a andar de bicicleta (fase 1 - começa agora)	Comp. --
Treino Geral	Iniciação Desportiva	7/8 anos	Benjamim	Aprende a andar de bicicleta (fase 2 - vai mais longe)	Comp. -
		9/10 anos	Iniciado	Cresce com a bicicleta (fase 1 - cresce aqui) Cresce com a bicicleta (fase 2 - cresce além)	Comp.
	Orientação Desportiva	11/12 anos	Infantil	Domina a bicicleta (fase 1 - domínio elementar)	Comp. +
		13/14 anos	Juvenil	Domina a bicicleta (fase 2 - domínio complexo)	Comp. ++
Treino Especifico	Especialização Desportiva	15/16 anos	Cadete	Maximização de resultados (fase 1)	Comp. +++
				Lazer	Comp.
	Alto Rendimento	17/18 anos	Júnior	Maximização de resultados (fase 2)	Comp. Nacionais e Ibéricas
				Lazer	Comp.
		19/22 anos	Sub 23	Maximização de resultados (fase 3)	Competiç. Nacionais e Internac.
≥ 23 anos	Elite	Maximização de resultados (fase 4)	Competiç. Nacionais e Internac.		

Figura 1. Programas de formação desportiva.

CARACTERIZAÇÃO DO TREINO

A estruturação do processo de treino desportivo merece uma atenção especial na Escola de BTT Altimetria. Esse processo está organizado em várias etapas e é marcado por duas grandes intenções: a formação de base e a especialização (ver figura 2).

Durante o estágio de treino geral fomenta-se uma grande diversidade de experiências motoras, sendo a aprendizagem em ambiente lúdico uma constante. Este estágio será o grande alicerce para a edificação da especialização.

No estágio de treino específico procura-se preparar os alunos para o alto rendimento. Aqueles que não optam por esta via poderão continuar ligados à Escola de BTT Altimetria com outros objetivos (programa Lazer): convívio, manutenção da condição física, entre outros.

	Pré Ini. Desport.	5/6 anos	Pupilo	Estímulos de treino com bicicleta (50%) e sem bicicleta (50%). Privilegia-se a flexibilidade, velocidade e cap. coordenat. 2x45'/semana
Treino Geral	Iniciação Desportiva	7/8 anos	Benjamim	Estímulos de treino com bicicleta (55%) e sem bicicleta (45%). Privilegia-se a flexibilidade, velocidade e cap. coordenat. 2x50'/semana
		9/10 anos	Iniciado	Estímulos de treino com bicicleta (60%) e sem bicicleta (40%). Privilegia-se a flexibilidade, velocidade e cap. coordenativas. 2x60'/semana
	Orientação Desportiva	11/12 anos	Infantil	Estímulos de treino com bicicleta (70%) e sem bicicleta (30%). Equilíbrio entre flexibilidade, velocidade, cap. coordenativas e a força e resistência. 2x70'/semana (horário inverno) ou 3x70'/semana (horário verão)
		13/14 anos	Juvenil	Estímulos de treino com bicicleta (70%) e sem bicicleta (30%). Privilegia-se a força e a resistência. Considerável destaque ainda à velocidade. 3x80'/semana (horário inverno) ou 4x80'/semana (horário verão)
Treino Especifico	Especialização Desportiva	15/16 anos	Cadete	Estímulos de treino com bicicleta (80%) e sem bicicleta (20%) Privilegia-se a força e a resistência. 4x90'/semana (cadete 1º ano) ou 5x90'/semana (cadete 2º ano) Lazer - 3x90'/semana
		17/18 anos	Júnior	Estímulos de treino com bicicleta (80%) e sem bicicleta (20%) Privilegia-se a força e a resistência. Lazer
	Alto Rendimento	19/22 anos	Sub 23	Estímulos de treino com bicicleta (80%) e sem bicicleta (20%) Privilegia-se a força e a resistência.
		≥ 23 anos	Elite	Estímulos de treino com bicicleta (80%) e sem bicicleta (20%) Privilegia-se a força e a resistência.

Figura 2. Caraterização do treino.

CONCLUSÃO

A Escola de BTT Altimetria surgiu em 2010 com a missão de estimular o gosto pela prática do BTT, numa perspetiva de lazer, de condição física ou de competição, entre as crianças e jovens. Hoje, é um projeto com uma identidade muito própria e definitivamente implementado no concelho de Faro. O processo de formação desportiva dos seus alunos desenvolve-se por etapas com características e objetivos naturalmente diferenciados e adaptados – etapas que acompanham a evolução psicobiológica e que respeitam as suas características morfológicas.

A escola de BTT Altimetria continuará a promover o desenvolvimento desta modalidade, garantido uma oferta de qualidade, assente em valores que privilegiam a excelência desportiva.