



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

A modalidade de Bicicletas Todo Terreno no Desporto Escolar

ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS E DE SEGURANÇA – gerais e específicas – NA BICICLETA

Mário Alpiarça

mario.alpiarca@aedji.pt



Técnica de Ciclismo/BTT

(como guiar ciclistas inexperientes/experientes)

Estratégias Gerais e Específicas

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Gerais

- Apesar das crianças, jovens e adultos estarem a praticar uma modalidade que gostam, o professor/treinador/guia deverá programar a aprendizagem de forma simples, clara, objetiva e motivadora, proporcionando uma experiência positiva, lúdica, com liberdade, que seja responsável e com altos níveis de segurança.
- **Conseguir efetuar uma determinada técnica não quer dizer que se adquiriu essa competência, apenas conseguiu uma vez.**
- Costumamos dizer que após a primeira pode fazer mais cinquenta vezes. Os professores/treinadores/Guias devem atribuir o tempo necessário para que as aprendizagens motoras sejam consolidadas. (fases da aprendizagem motora).
- **A aprendizagem motora de uma determinada técnica só pode ser conseguida através do fornecimento de informação de retorno significativa, definindo a medida do erro produzido, isto é, a diferença entre o que se pretendia realizar e o que efetivamente foi executado.**

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Gerais

- Existem feedbacks com maior conteúdo informacional que outros, os que mais utilizamos são, o feedback prescritivo, o feedback descritivo; o feedback interrogativo; o feedback avaliativo (positivo/negativo) e o feedback composto.
- O fornecimento de ciclo feedback quando estamos a dar treino de aprendizagem motora, vai permitir ao professor/treinador e atleta recolherem informação diversas vezes e analisá-la.
- O ciclo de feedback caracteriza-se sequencialmente por uma observação e respetivo feedback, para de seguida realizar novamente observação e feedback e assim sucessivamente, possibilitando a redução significativa da medida do erro.
- O professor/treinador/guia deve ter o cuidado de observar de vários ângulos, para se poder verificar a concretização de todas as fases e componentes críticas da técnica. Sendo o olhar uma componente crítica fundamental na condução, será útil que o ciclista leve óculos com lentes totalmente claras.

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Gerais

- Na apresentação de uma determinada situação de aprendizagem motora ou técnica, o professor/treinador/guia deverá respeitar e ao mesmo tempo quebrar o receio que os(as) atletas/utente poderão ter quando da sua realização.
- O professor/treinador/guia deve transmitir confiança ao e pelo atleta/utente, deve sublinhar que acredita que ele consegue, o que deve pensar e executar durante a sua realização e quais os procedimentos a ter no caso de algo não correr bem.
- O “brainstorm” para a resolução de situações limite individual/coletivo de realização de técnica é uma ferramenta excepcional, colocar os atletas a pensar alto, a refletirem sobre o que fazer, a analisar as consequências, vai permitir uma aprendizagem bem mais consolidada, participativa e motivante.
- O professor/treinador/guia deve proporcionar a criação de rotinas de preparação e manutenção do material bem como o cumprimento de regras de segurança, de aquecimento, retorno à calma e cuidados higiénicos.

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Gerais

- Proporcionar tempos de descanso que são aproveitados para os(as) atletas falarem dos seus feitos, da troca de experiências, criando a noção de grupo, para comerem e beberem.
- O treinador/professor/guia deve estar bem atento e não esquecer de perguntar pelas suas habilidades mais tarde (noção de dar importância ao que pensam e dizem).

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Específicas

- Nas saídas do local de Encontro:

O professor/treinador/guia deve levar material de reparação, reposição e primeiros socorros. Apresentamos de seguida uma pequena lista de materiais.

1 - Material de Reparação: chaves de desmontar pneus, canivete de sextavadas, chave de cravar elos de corrente, chave de raios, chave-inglesa, bomba de ar, etc.

2 - Material de Reposição: Câmaras-de-ar, cabos de mudanças e travões, caixa de remendos.

3 - Material de 1^{os}. Socorros: Desinfetante – Soro fisiológico; penso spray; fita adesiva; compressas de vários tamanhos; capa térmica.

- O professor/treinador/guia deve levar o telemóvel e solicitar que alguns alunos/utentes o levem também (**os adultos também caem e podem estragar o telemóvel**), deve ainda levar uma lista com os contactos dos encarregados de educação/contactos de emergência dos seus atletas/utentes, para estes serem informados em tempo real, de algum acidente.

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Específicas

Antes de sair o professor/treinador/guia deve verificar:

1 – O estado de conservação e segurança das bicicletas;

2 – Se os utentes levam capacete, luvas e óculos (bem colocados);

3 – Se os utentes levam roupa a mais ou a menos perante as condições climatéricas (atuais e futuras);

4 – Se os utentes levam comida e bebida (devidamente selecionados);

5 – Se os utentes levam material de reparação e reposição (princípio da autonomia) e telemóvel;

6 – Se os utentes tomaram o pequeno-almoço ou outra refeição forte e há quanto tempo.

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Específicas

- As regras e sinais de trânsito existem para serem cumpridos, bem como as regras de condução em todo terreno. Ninguém (do grupo) tem o direito em pôr em causa a segurança individual e coletiva.
- Cada vez que temos algum utente que não perceba à primeira, a necessidade do cumprimento escrupuloso podemos perguntar-lhe *“Se conhece algum encarregado de educação/familiar que ponha o seu filho/familiar a praticar BTT quando no dia anterior, morreu o melhor amigo do seu filho/familiar, num acidente precisamente a fazer BTT?”*.
- Se o comportamento do ciclista/utente persiste deve, o mesmo deverá ir ao lado do guia para não realizar qualquer manobra perigosa. Se mesmo assim o comportamento do utente mantém-se, deverá ser proposto a sua exclusão do grupo.

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Específicas

Na via pública todos os ciclistas devem **adotar comportamentos de defesa:**

1 – Deve ser **visto** (levar roupas claras e sistema de iluminação dianteiro, traseiro e lateral) e **ouvido** ao longe;

2 – Parta do princípio que os condutores dos automóveis não o veem e antecipe que manobras poderão realizar; (*)

3 – Deve ir atentos às manobras dos veículos que vêm de frente;

4 – Deve manter-se no lado direito da via, junto ou mesmo fora da berma, em fila indiana ou paralelo (**desde que não incomode o trânsito**), **dando espaço entre si, seja lateral ou frontal;**

5 – Deve abordar os cruzamentos e rotundas, com a devida cautela e velocidade, mesmo que tenha prioridade;

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Específicas

Na via pública todos os ciclistas devem **adotar comportamentos de defesa:**

6 – Não deixe de parar nos sinais de Stop/semáforo vermelho – Pode realizar um treino de equilíbrio estático para um forte arranque. (*)

7 – Provoque contacto visual com os condutores, se crê que não o viram, grite em voz alta “cuidado”. (*)

8 – Utilize luzes de presença dianteira (luz branca - fixa) e traseira (luz vermelha - intermitente) quando anda de bicicleta á noite. (*)

9 – Não deixe de ter as mãos no guiador (somente quando vai agarrar no bidon e sempre em zona de segurança). (*)

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Específicas

Na via pública todos os ciclistas devem **adotar comportamentos de defesa:**

10 – Não deve cometer qualquer tipo de imprudências (realizar figuras – cavalos, éguas, saltos, tirar as mãos do guidador);

11 – Deve assinalar toda e qualquer manobra com a devida antecedência e verificar se a podem realizar em segurança;

12 – Não se agarre a outro veículo com motor para se deslocar mais depressa, pode perder o controlo e cair, para além de ser proibido pelo código da estrada. (*)

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Específicas

Na via pública todos os ciclistas devem **adotar comportamentos de defesa:**

13 – Devem ter cuidado com a deslocação de ar provocada pela ultrapassagem de veículos pesados (*);

14 – Ter cuidado com as portas dos veículos que se abrem bruscamente (pessoas desatentas);

15 – Ter cuidado com os automobilistas que nos ultrapassam e imediatamente de seguida, viram à direita;

16 – Ter cuidado com as crianças e pessoas que atravessam a via pública sem fazer qualquer sinal, fora das passagens próprias.

17 – Mesmo que tenha prioridade e se veja confrontado com um automobilista, deixe passar. Não sabe o que vai na cabeça do mesmo.

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Específicas

- É sempre considerada uma boa estratégia alertar os ciclistas que “A chapa da BTT é a nossa pele e não queremos riscar a pintura”.
- Nas estradas e nas ruas o grupo vai coeso e o professor/treinador/guia deve ser o último. Deve realizar sinalização para os automobilistas abrandarem a velocidade e afastarem-se da berma da estrada.
- O ciclista mais experiente deve sempre ir atrás a fechar o grupo, pois é aí que os problemas se vão apresentar. Mesmo que haja um acidente pela frente, irá sempre lá chegar e por principio observa o que se passou.
- Quando vamos na estrada e o último do grupo ouve um automóvel atrás de si, deve imediatamente informar os colegas dizendo em voz bem alta “Carro pelas costas”, tal como o primeiro do grupo deverá fazer o mesmo quando vê um carro, dizendo “Carro pela frente”.
- Em ambas as situações, os ciclistas devem formar uma fila indiana/dupla *, dando espaço entre si, como norma de segurança.
- * quando não existe embaraço para o tráfego rodoviário

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Específicas

- As avarias mecânicas são uma constante no ciclismo de todo terreno, sempre que há uma situação destas, os utentes devem parar as bicicletas fora de estrada e manterem-se aí. A comunicação dentro do grupo é normalmente sonora, avisando do sucedido para a frente do grupo.
- Quando existem quedas na via pública e danos físicos e/ou materiais a terceiros (fora do nosso grupo), o professor/treinador/guia deverá chamar sempre os bombeiros e as autoridades, para realizar o devido auto de acidente, seja PSP ou GNR, para posterior apuramento de responsabilidades.
- Quando existem no grupo atletas mais velhos e responsáveis, estes podem em determinados momentos responsabilizarem-se pelo controlo efetivo do grupo – abrir e fechar o grupo (levar colete fluorescente ou roupas claras é uma boa estratégia).

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Específicas

- A sensação de liberdade no ciclismo de estrada e todo terreno é uma evidência como estratégia motivacional, o professor/treinador/guia deve estabelecer em determinadas zonas o grupo pode estender-se e os utentes podem ir abrir e fechar o grupo, parando quando existe uma escolha de itinerário.
- A água que existe no grupo é de todos. No entanto cada ciclista deve prevenir-se da água necessária (em relação ao esforço que vai produzir, calor, frio, humidade).
- O professor/treinador/guia deve providenciar no trajeto do treino/passeio, locais onde todos poderão encher os seus bidões e até comprar comida (selecionar) – parcerias comerciais.
- Nas descidas e em trajetos não realizados há algum tempo o professor/treinador/guia deve ir em primeiro lugar para verificar se está tudo bem (buracos, cortes de caminho, pedras, obstáculos, viaturas, vedações, etc.).

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Específicas

- Os professores/treinadores/guias têm a tendência natural a esforçar, a obrigar os seus atletas/utentes a efetuarem uma determinada técnica, dentro de determinadas condições de realização.
- Sem dúvida que tal é necessário para evoluírem, mas existem alternativas felizmente, sabemos que “ganhar coragem” demora tempo, o conhecimento tem de prevalecer sobre o instinto de sobrevivência, temos assim que em situações limite de execução técnica, os atletas devem observar como os colegas a executam e o professor deve dar uma explicação rápida e objetiva.
- A ideia é criar alguma banalização da dificuldade do exercício, muitas vezes o atleta pergunta-se a si mesmo, “então se o fulano faz, eu também posso fazer”.

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Específicas

- Quando estamos a treinar técnica e trajetórias e as condições de realização são realmente adversas e perigosas para o executante, seja pelo caminho em si, ou pela sua zona contígua, empregamos a estratégia de nos colocarmos ao lado e ao longo do caminho para no caso do ciclista cair, todos nós podermos agarrá-lo.
- Assim não há queda e o ciclista percebe que poderá cometer um erro mas sem consequências de maior, aumentando-lhe o nível de confiança.
- Ao colocarmo-nos sobre os lados do caminho o ciclista centra mais a sua atenção sobre a trajetória do que na zona contígua, quando esta é ameaçadora. É a conhecida ajuda do “Capitão Gancho”.
- Os alunos/atletas/utentes mais velhos e mais experientes são verdadeiros agentes de ensino, se tem mais de uma estação de trabalho de técnica, aproveite esses alunos para trabalhar nas estações mais simples.

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Específicas

- Como forma de tornar os ciclistas de estrada e de todo terreno mais versáteis na sua condução devemos privilegiar o pensamento divergente na resolução de novas trajetórias em detrimento do pensamento convergente.
- Sempre que possível é desejável que se possa alternar treinos/passeios de técnica que são mais motivantes com treinos/passeios de resistência. Os treinos de técnica normalmente são realizados no chamada pré-época, no período invernal, onde se torna fácil criar as piores condições possíveis em todo terreno, aproveite.
- Como medida de segurança devemos informar os atletas que cada vez que ficam para trás e se perdem do grupo, devem manter-se no caminho e não andar à nossa procura (jogo do gato e do rato). Se têm telemóvel também se torna mais fácil a resolução do problema (localização através do WhatsApp).

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Específicas

- Realizar entre os atletas pequenas competições de subidas, descidas em circuitos para estes se poderem auto e heteroavaliar.
- Nestas competições podemos inicialmente pôr a partir os mais lentos até aos mais rápidos, tendo como objetivo apanhar o ciclista que vai à frente e não se deixar apanhar pelo ciclista que partiu atrás.
- A competência de utilização de trajetórias rápidas e a ultrapassagem aqui é treinada a um nível de intensidade muito próximo da competição.
- Quando estamos a treinar subidas onde a importância da pedalada é crucial, utilizamos muitas vezes a estimulação sonora cadenciada e bem alta.
- Os atletas esforçam-se sempre mais quando motivados pelo seu professor/treinador/guia. As expressões “dá-lhe, dá-lhe, dá-lhe...” ou “vai, vai, vai...” devem ser sistematicamente empregues.

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Específicas

- Ainda tratando das subidas muitas vezes não conseguimos realizá-las, não devido à estrita falta de técnica de condução, mas sim, a uma deficiente capacidade de escolher a desmultiplicação. Só temos duas possibilidades, ou vamos com uma desmultiplicação pesada ou demasiado leve.
- Lembre-se do seguinte, se vamos leves (**mesmo que a pedalar em frequência alta**) e portanto a pouca velocidade, qualquer pedra pode nos fazer parar, pois existe muito pouca inércia, se por outro lado vamos pesados, pode acontecer uma de duas, conseguimos pedalar com alguma rapidez (com maior potência), e passamos os acidentes espaciais de forma mais rápida, não criando vínculos, ou, não temos a força necessária e mais uma vez paramos.
- O melhor é sempre experimentar várias vezes com mudanças acima e abaixo do que vinha.

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Específicas

- Muitas quedas podem ser evitadas e de serem dolorosas ainda mais, desde que o professor/treinador/guia indique o que cada atleta deve fazer em cada situação.
- O primeiro conselho será o de quando se apercebem que vão cair da bicicleta, não se agarrarem a mesma, empurrem-na para um lado, para que esta não caia perto ou mesmo por cima de vós.
- Nas subidas muito íngremes, rampas ou topos onde se torna impossível continuar a progredir no terreno e paramos a bicicleta devemos inclinar-nos imediatamente para o lado mais fácil de colocar o pé no solo (mais seguro), mantendo o tronco baixo e acionando os dois travões, de seguida desmontamos.
- Já vimos muitos ciclistas a tentar equilibrarem-se e saírem por detrás a uma altura considerável e levam consigo a bicicleta.

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Específicas

- Nas descidas tudo se passa mais rápido, devido à velocidade, no entanto algumas vezes podemos “escolher onde cair”. Sabemos que vamos cair mais adiante, na curva, porque vamos a uma velocidade excessiva, se existe uma zona “mais confortável” para cair aproveite e atire-se.
- Se é atirado pela frente da bicicleta, tem várias hipóteses, a melhor é saltar por cima do guidador e começar a correr à frente da bicicleta.
- Se a queda é inevitável então enrole rapidamente o corpo e flita as pernas conforme chega ao solo, proteja a cara com o braço, colocando-o em ângulo reto. Mais do que uma vez, já nos agarramos a um tronco de árvore e a bicicleta seguiu.
- Lembre-se que muitas quedas em descida derivam de incorreções técnicas ou pior ainda, derivado de algo tão simples como os calções estarem para baixo e prenderem ao selim quando o ciclista pretende avançar o rabo.

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Específicas

- Quando alguém cai está sempre em primeiro lugar, deve ser ajudado e motivado pelos colegas e professor/treinador. Se existem feridas devem ser limpas, desinfetadas e protegidas das intempéries.
- O resultado da grande maioria das quedas traduz-se normalmente em apenas algumas escoriações e dor suportável. O professor/treinador/guia se percebe que o atleta/utente está bem, a primeira palavra de ordem é tornar a realizar o exercício proposto e resolver o que falhou.
- É a única forma de não nos “**entrar o medo no corpo**”. À laia de brincadeira, no nosso grupo, sempre que um aluno/atleta/guia cai pela primeira e não se aleija, todos batemos palmas, assobiamos e gritamos de contentamento pelo sucesso.
- Se o(a) atleta/utente não falta ao treino/passeio seguinte depois da queda deve ser informado(a), com ênfase pelo professor/treinador/guia que é muito corajoso(a) e inteligente.

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Específicas

- Corajoso porque não ficou com medo, nem se deixou abater pelas dores e não tem problemas com as quedas, e inteligente porque percebeu o que realizou mal e já corrigiu no treino anterior.
- Quando as quedas são em todo terreno e existem feridos com gravidade, o treinador/professor deverá imediatamente telefonar para o 112 (número nacional de socorro) e proceder em conformidade, deverá manter o sinistrado acompanhado em local seguro, seco, com temperatura amena e arejado, se necessário realizar SBV PLS.
- Deve solicitar aos alunos mais velhos para irem até à estrada mais próxima, para fazer o devido acompanhamento do socorro até ao local do acidente.
- A noção de quintal de técnica é um espaço, que pode ser natural ou não, onde existe um sem número de trajetórias possíveis que podem vir a enriquecer o património técnico dos atletas, seja individual ou coletivo.

Técnica de Ciclismo/BTT – Estratégias Específicas

Final