



PROPOSTA DE CICLISMO DESPORTIVO
ANO DE 2023
ALVALADE - LISBOA

Lisboa, setembro de 2022



Índice

1.	1
2.	1
3.	2
3.1	2
3.2	3
3.3	3
3.4	4
3.5	4
3.5.1	4
3.5.2	5
4.	6



**PROPOSTA DE CICLISMO DESPORTIVO
ANO DE 2023
ALVALADE - LISBOA**

1. Âmbito e objetivos

A Coelhinhos – Escola Clube de Ciclismo de Lisboa (ECCLx), formada em 2014, é uma associação sem fins lucrativos que tem vindo a desenvolver, desde o seu início, uma atividade intensa em prol do ensino da bicicleta, da mobilidade urbana e do desporto.

Esta atividade tem tido desde sempre uma forte ligação à comunidade de Alvalade, sendo disso exemplo o projeto de ciclismo curricular que começou em 2014, nas escolas de Alvalade, com o apoio da Junta de Freguesia de Alvalade.

Ao longo dos anos, este projeto foi-se alargando a um maior número de escolas e a outras freguesias, demonstrando o seu sucesso, interesse e oportunidade. Mais tarde, este projeto foi adotado pela própria Câmara Municipal de Lisboa, que criou o Programa «Lisboa Sem Rodinhas».

De modo a permitir um ensino do uso da bicicleta mais alargado, dotando as pessoas com competências para a circulação na via pública em segurança, são ainda ministradas aulas quer a crianças quer a adultos que pretendem aprender a andar de bicicleta.

Numa vertente desportiva, no segundo ano de atividade do clube, foi formada uma equipa no âmbito das escolas de formação da Federação Portuguesa de Ciclismo (UVP-FPC), na vertente de BTT, que se encontra inscrita na Zona B e que tem captado um conjunto alargado de crianças e jovens entre os cinco e os 14 anos.

Em qualquer uma das vertentes da atividade, tem sido uma das preocupações da ECCLx a inclusão, i.e., permitir que a prática do ciclismo seja transversal às crianças e jovens, independentemente dos seus recursos, o que foi possível pela disponibilização ou apoio com equipamentos a crianças mais desfavorecidas.

O presente documento apresenta a atividade da ECCLx na vertente do ciclismo desportivo, e pretende constituir o elemento para a candidatura a apoios da Junta de Freguesia de Alvalade (JFA) para o ano de 2023.

2. Ciclismo desportivo 2022

O ano desportivo de 2022 permitiu um retomar das atividades desportivas após o período mais grave e de maiores restrições da pandemia COVID-19 o que conduziu as atividades presenciais e a realização e a participação em provas oficiais, em maior número.



Contudo, a retoma da atividade foi mais lenta do que o esperado não se tendo concretizado na medida do perspetivado, o aumento do número de participantes. Este aumento terá se ser reflexo de um trabalho continuado e de motivação, junto dos jovens por parte de todas as entidades que atuam neste meio, designadamente, escolas, clubes, entidades gestoras de território, pais e encarregados de educação.

O número de atletas inscritos na ECCLx em 2022, teve uma tendência de ligeiro crescimento (mais 8 praticantes) não se tendo concretizado o objetivo traçado de aumento significativo do número de praticantes. Assim, a ECCLx tem inscritos um total de 35 ciclistas dos escalões de formação da UVP-FPC e encontram filiados na federação; refira-se que destes 35, 9 são meninas.

Relativamente ao corpo técnico, a Coelhinhos têm adicionalmente oito professores de ciclismo, dos quais seis têm formação superior em Ciências do Desporto e três são treinadores licenciados pela UVP-FPC.

No decorrer do presente ano, os atletas da ECCLx irão ainda participar, no dia 15 de outubro, no 7.º Encontro de Escolas BTT - Alvalade, organizado pela ECCLx, e no 2.º Encontro de Escolas de Marvila em 29 de outubro.

3. Ciclismo desportivo 2023

3.1 Objetivos

Para o ano de 2023, uma das prioridades estabelecidas é a captação de mais jovens para a atividade desportiva. Tal como referido, os efeitos da pandemia COVID-19 não foram apenas na realização das atividades mas conduziram a uma redução da motivação dos jovens e realização da atividade desportiva com a conseqüente desmobilização e redução do número de praticantes.

À semelhança do ano de 2022, em que se recuperou a participação em provas e aumentou o número em que tal foi possível concretizar, pretende-se continuar a progressão de permitir aos atletas a sua participação num maior número de provas, com um número de participantes maior, estabelecendo assim objetivos para os treinos, para os atletas e para a equipa.

Com a participação em ações de formação curricular nas escolas básica, espera-se conseguir maiores níveis de captação de praticantes.

Assim, os objetivos estabelecidos para ciclismo desportivo para o ano de 2023 são os seguintes:

- Motivar as crianças e jovens para a prática do exercício físico, como elemento essencial para uma vida saudável;
- Aumentar o número de atletas;
- Apoiar os atletas na manutenção da condição física e aumentar o nível competitivo;
- Consolidar a formação dos atletas (experiências nas várias vertentes do ciclismo e maior personalização do treino);
- Continuar a garantir uma participação inclusiva de modo que todas as crianças tenham acesso à prática do BTT, independente dos recursos financeiros dos pais;
- Participar na Taça Regional de Escolas de BTT, nos Encontros Inter-regionais (Zona B) e no Encontro Nacional de Escolas de BTT;
- Organizar a 8.ª edição do Encontro de Escolas de BTT – Alvalade;



- Proporcionar experiências em várias vertentes de ciclismo aos atletas (Ciclismo de Pista), numa perspetiva de formação e também competitiva;
- Aumentar a personalização do treino e o nível de especialização no acompanhamento dos atletas;
- Capacitar os treinadores com formação de nível superior;
- Melhorar as condições físicas de instalações para armazenamento de material.

Considera-se ainda que, para recuperar a atividade e os níveis competitivos, são necessários mais meios técnicos e humanos, com maior especialização (nomeadamente com o apoio técnico) e maior dedicação.

3.2 Destinatários

São destinatários deste projeto as crianças e jovens inscritas na ECCLx.

Na sua maioria, as crianças são oriundas das escolas básicas da freguesia de Alvalade, embora, com o tempo tem vindo a aumentar o número de crianças de outras freguesias que procuram o clube, pela oferta diferenciada que proporciona.

A ECCLx proporciona, com os equipamentos (*e.g.*, bicicletas, capacetes, luvas) apoio logístico (*e.g.*, manutenção de bicicletas) e com os treinadores/professores, treinos semanais ou bi-semanais, função da época do ano, e participação em provas.

Pretende-se que, à semelhança de nos anos anteriores, a Junta de Freguesia de Alvalade e a Câmara Municipal de Lisboa participem no presente projeto, como parceiros, disponibilizando apoio financeiro e logístico.

Por último, refira-se que para o ano de 2023, já estão assegurados apoios de outras entidades que acreditaram no projeto e darão apoio à sua concretização mediante patrocínios.

3.3 Funcionamento

Como funcionamento pretende-se alcançar cerca de 53 crianças nascidas entre 2009 e 2018, em 2 turnos e em 3 níveis diferentes:

- Nível I – crianças do Escalão Pupilos e Benjamins e alguns dos escalões superiores mas que tenham ainda algumas falhas de agilidade;
- Nível II – Escalão Iniciados e Infantis (com mais dificuldades);
- Nível III – Escalão Iniciados (com mais desenvoltura), Infantis e Juvenis.

Os treinos decorrerão entre os meses de janeiro e novembro de 2023, com interrupção em agosto. De uma forma geral estes treinos serão dados ao sábado de manhã, no período entre as 9h00 e as 12h00, em turnos de 1h30. Nos meses entre abril e outubro, prevê-se ainda a realização de treinos entre terça-feira e quinta-feira, no período de final da tarde. Os treinos serão realizados na Mata de Alvalade – Parque José Gomes Ferreira, pretendendo-se que sejam sediados na Casa de Função da Mata e, para as categorias mais jovens, na zona adjacente daquela instalação.

Como equipa, a ECCLx dispõe de:

- Diretor Desportivo inscrito na UVP-FPC, que acompanha toda a logística dos treinos e das provas;
- Treinador Coordenador, treinador nível 1 inscrito na UVP-FPC e, atualmente, estagiário de nível 2, que coordena a preparação dos planos de treino entre os treinadores dos diversos escalões;



- Dois Treinadores federados na UVP-FPC com o nível 1 e mais três treinadores não federados;
- Um mecânico.

3.4 Atividade desportiva / Provas

Em 2023, prevê-se a participação da ECCLx e dos seus atletas, nos seguintes eventos:

- Taça Regional de Escolas de BTT da Associação de Ciclismo de Lisboa;
- Encontros de caráter Inter-Regional de Escolas de BTT, da Zona B;
- Encontro Nacional de Escolas de Ciclismo - BTT;
- 8º Encontro de Escolas de BTT Mata de Alvalade - Organização e participação.

3.5 Plano financeiro

3.5.1 Justificação

Solicita-se à JFA, com a apresentação deste projeto, apoio em quatro vertentes distintas:

- Apoio desportivo;
- Reforço de equipamentos e meios;
- Apoio na organização e participação em provas;
- Apoio logístico, não financeiro.

Nas alíneas seguintes são apresentadas cada uma destas vertentes em pormenor.

a) Apoio desportivo

Na vertente do apoio desportivo inclui-se:

- | | |
|---|----------|
| - Treinos das escolas de BTT | 9600,00€ |
| - Afiliação – Clube, Diretor desportivo, treinadores, ciclistas | 1500,00€ |
| - Provas – participação | |
| o Provas Inter-regionais e Nacional (três provas) | 2550,00€ |
| o Provas Regionais e Nacional (15 provas) | 5920,00€ |

b) Aluguer de espaço

Dada à necessidade de guardar as bicicletas, será necessário alugar um espaço onde seja possível armazenar as mesmas:

- | | |
|-----------------------------|----------|
| - Aluguer de espaço/armazém | 3600,00€ |
|-----------------------------|----------|

c) Reforço de equipamentos e meios

Na vertente do reforço de equipamentos e meios inclui-se:

- | | |
|---|----------|
| - Bicicletas de Competição – 3 Unidades | 2000,00€ |
|---|----------|

d) Apoio na organização de provas

- | | |
|---|----------|
| - 8.º Encontro de Escolas de BTT – Alvalade (Comissários, Prémios, Seguros, Som, Animador, Bombeiros, outros) | 1900,00€ |
|---|----------|



e) Apoio logístico, não financeiro

Na vertente do apoio logístico não financeiro inclui-se:

- Casa de Função da Mata de Alvalade, para sede logística e armazenamento de material básico, e do espaço em frente adjacente, para aulas de ciclismo e treinos;
- Local para armazenamento do parque de bicicletas do clube;
- Sala no Centro Edmundo Pedro para realização de reuniões presenciais da Direção e auditório para realização de apresentação da equipa e Assembleia Geral de Sócios.

O total de apoio financeira solicitado é de 15 000,00€.

3.5.2 Cronograma financeiro

No quadro 1 e na figura 1 estão apresentados a discriminação dos valores referidos na secção anterior e o cronograma financeiro, respetivamente.

	Dados Resumidos das Actividades												Total Anual
	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
Num. Sessões Aulas+Treino Desportivo	4	4	5	3	4	3	2	0	3	4	4	0	36
Num. Sessões Treino Desportivo Semanal	0	0	0	4	4	4	4	0	4	4	0	0	24
Num. Provas	0	1	2	2	2	2	1	0	2	2	1	1	16
Experiencia Pista	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	4
Provas Especiais (IRBTT, Algarve, ENEC)	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3
	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Total Anual
Treino Desportivo	960,00 €	960,00 €	1 200,00 €	720,00 €	960,00 €	720,00 €	480,00 €	- €	720,00 €	960,00 €	960,00 €	- €	8 640,00 €
Treino Desportivo Semanal	- €	- €	- €	160,00 €	160,00 €	160,00 €	160,00 €	- €	160,00 €	160,00 €	- €	- €	960,00 €
Provas	- €	370,00 €	740,00 €	740,00 €	740,00 €	740,00 €	370,00 €	- €	740,00 €	740,00 €	370,00 €	370,00 €	5 920,00 €
Provas Especiais (IRBTT, Algarve, ENEC)	- €	- €	850,00 €	850,00 €	850,00 €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	2 550,00 €
Rendas de espaço	300,00 €	300,00 €	300,00 €	300,00 €	300,00 €	300,00 €	300,00 €	300,00 €	300,00 €	300,00 €	300,00 €	300,00 €	3 600,00 €
Custos Não Financeiros JFA - Equipamentos desportivos (Calção + Jersey + Casaco)	166,67 €	166,67 €	166,67 €	166,67 €	166,67 €	166,67 €	166,67 €	166,67 €	166,67 €	166,67 €	166,67 €	166,67 €	2 000,00 €
Equipamentos (Bicicletas)				2 000,00 €									2 000,00 €
Subtotal Escolas BTT	1 426,67 €	1 796,67 €	3 256,67 €	4 936,67 €	3 176,67 €	2 086,67 €	1 476,67 €	466,67 €	2 086,67 €	2 326,67 €	1 796,67 €	836,67 €	25 670,00 €
Experiencia Pista													- €
Subtotal Actividades Especiais	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €
Encontro de Escolas de BTT Mata de Alvalade						1 900,00 €							1 900,00 €
Subtotal Provas Organizadas pelo Clube	- €	- €	- €	- €	- €	1 900,00 €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	1 900,00 €
Afiliações	1 500,00 €												1 500,00 €
Outros	1 500,00 €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	1 500,00 €
Total Global	2 926,67 €	1 796,67 €	3 256,67 €	4 936,67 €	3 176,67 €	3 986,67 €	1 476,67 €	466,67 €	2 086,67 €	2 326,67 €	1 796,67 €	836,67 €	29 070,00 €

Quadro 1 – Valores por rubrica

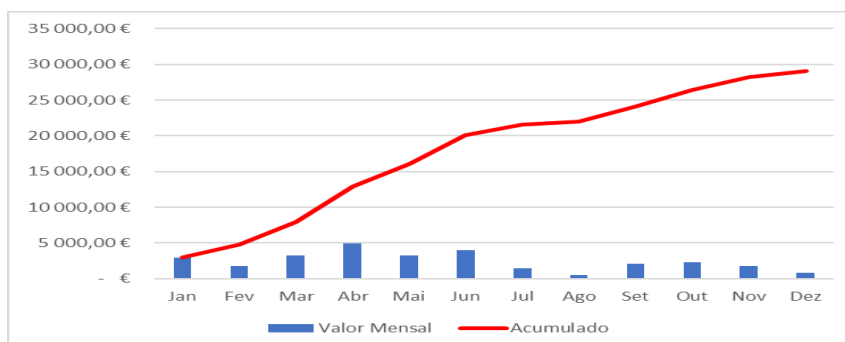


Figura 1 – Cronograma financeiro



4. Notas finais

Tal como referido, a Coelhinhos-ECCLx tem vindo a ser uma parceira da JFA no desenvolvimento da atividade desportiva na freguesia, em particular no ciclismo, ao longo dos últimos sete anos. Para tal, tem contado com o apoio quer financeiro quer logístico para a sua atividade.

Nestes anos já ensinou vários milhares de crianças a andar de bicicleta e tem contribuído para a prática consciente e em segurança do ciclismo, quer na vertente desportiva quer na vertente social de mobilidade urbana.

Para o ano de 2023, pretende-se dar continuidade à atividade que se tem vindo a desenvolver com uma aposta na expansão e na captação de um maior número de crianças e jovens (Figura 2).

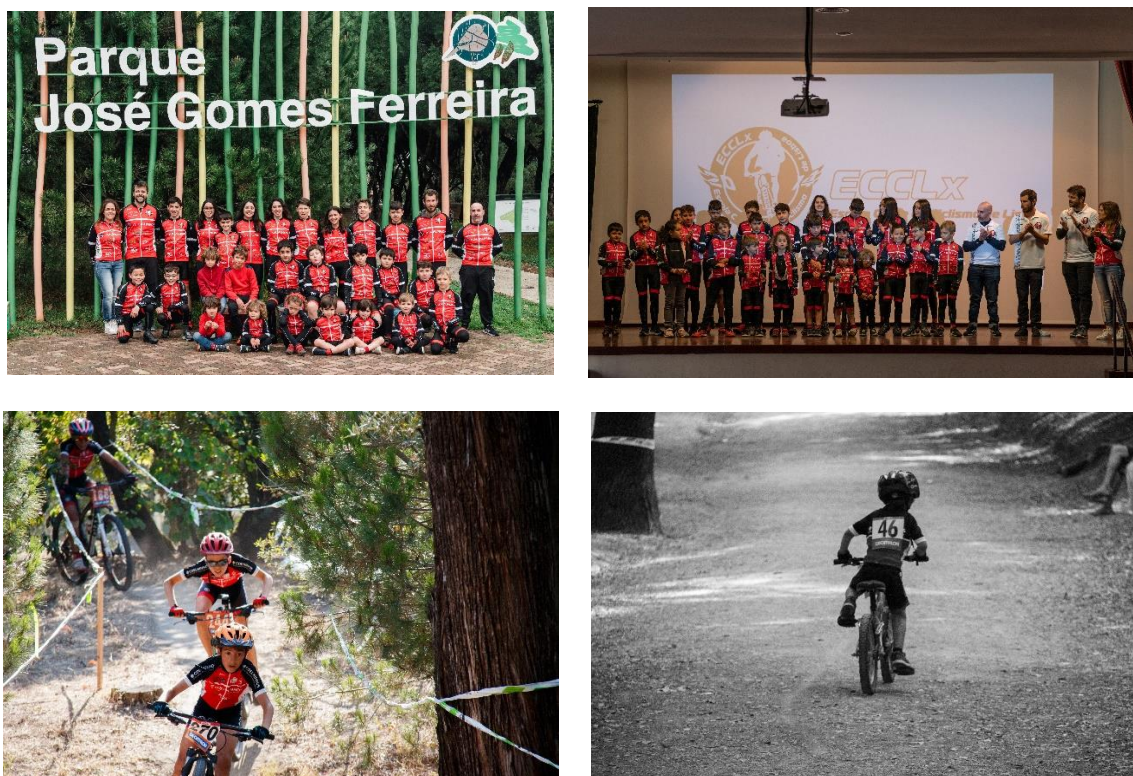


Figura 2 – Atletas da ECCLx

Lisboa, setembro de 2022

A Direção da Coelhinhos-ECCLx

António Vilhena

Manuel Lopes

Joana Coelho