Triatlo em ambiente escolar

27 de Setembro

2011

Documento de apoio ao Programa Tri-Escola e à formação de Grupos Equipa - Federação de Triatlo de Portugal e Desporto Escolar

Bem-vindo ao fantástico Mundo do Triatlo

1 Parabéns!

Ao escolher o triatlo como uma modalidade desportiva para ensinar aos jovens está a marcar a diferença. A prática de Triatlo dotá-los-á de destrezas, as quais permitirão que, ao longo das suas vidas, sejam cidadãos mais activos e de elevada responsabilidade social.

Este documento foi pensado para o ajudar a desenhar um programa de intervenção no meio escolar, seja na aula de educação física, seja em actividades no âmbito do Desporto Escolar.

2 Antes de começar

2.1 Logística

A principal especificidade do triatlo reside no facto de ser uma modalidade multidesportiva. Desse modo, a logística associada à sua prática carece de um pouco mais de planeamento.

Ainda que em meio escolar se possa optar pelo duatlo, que apenas envolve a corrida e o ciclismo, muitas escolas há que possuem piscinas na sua proximidade. Assim, o primeiro passo será conhecer as condições de utilização das mesmas e arranjar o meio de transporte necessário.

Outra preocupação passa por arranjar bicicletas e capacetes. Neste aspecto, contactar o Delegado Regional da Federação de Triatlo de Portugal e as lojas locais poderá figurar-se uma boa solução.

2.2 Bicicletas e capacetes

2.3 Regras básicas de gestão da actividade

- Estabeleça as regras básicas de funcionamento e os sinais de segurança (ordens que signifiquem “parar”, “avançar”, “virar”, etc.).
- Estabeleça expectativas claras do que espera do comportamento dos alunos.
- No ginásio, reduza os obstáculos e todos os objectos de risco (cadeiras, equipamento gímnico), bem como as possibilidades de quedas e choques.
- Na piscina, assegure-se da presença do nadador-salvador e de que os alunos não passam por situações potencialmente perigosas, especialmente os que não são nadadores.
- No exterior, assegure que tem apoio de voluntários (1 treinador/ 4 a 8 estudantes, em função da idade) e que todo o equipamento se encontra operacional (capacetes, travões, etc.)
- Dê ênfase ao divertimento e à técnica em cada um dos desportos antes de avançar para a realização de percursos mais longos.

3 Ao trabalho!

3.1 O que é o Triatlo?

O triatlo é uma fantástica modalidade desportiva, na qual os atletas cumprem um percurso composto por três segmentos – natação, ciclismo e corrida, no mais curto espaço de tempo possível e sem paragem de cronómetro entre eles. O triatlo é uma modalidade:

- Inclusiva e não elitista;
- Participativa e de grande longevidade;
- Amiga da família;
- Flexível e adaptável a vários espaços;
- Que pode ser praticada sozinho ou em grupo;
- E que constitui uma forma divertida de realização de importantes destrezas na área da Educação Física.

3.2 A filosofia do Triatlo

O triatlo é ainda uma excelente forma de encorajar a responsabilidade social e a vida activa. O triatlo ensina a:

- **Respeitar** – pares, professores, treinadores, e a nós próprios enquanto atletas;
- **Desenvolver o sentido de recompensa** no cumprimento de objectivos através do esforço e do desafio;
- **Responsabilidade e autonomia** confrontando os jovens com situações de decisão;
- **Liderança e espírito de equipa** e, sendo uma actividade de ar livre, encoraja o apoio e o respeito pelos outros;
- **Destrezas** para nos mantermos saudáveis.

3.3 O equipamento

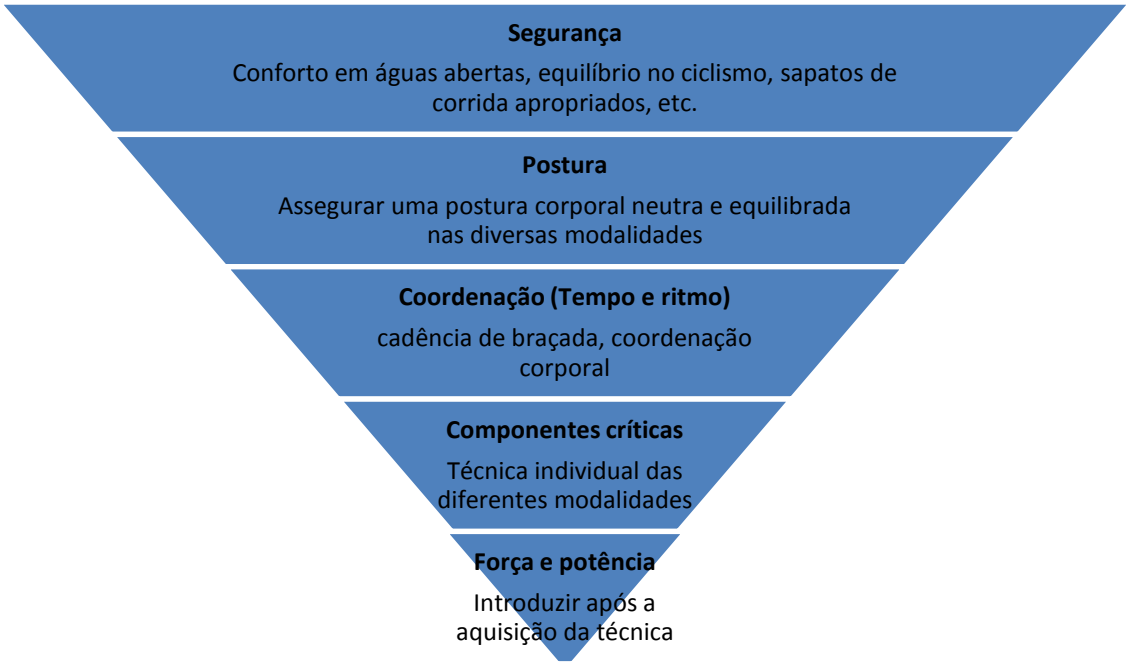
Para praticar triatlo é necessário algum equipamento. Contudo, para um iniciado na modalidade bastam poucas coisas:

- Uma bicicleta, de BTT ou de estrada, compatível com a estatura do atleta e com todos os requisitos de segurança verificados, como sejam os travões, a direcção e os pneus;
- Um capacete que sirva e seja homologado (deverá ter um selo de homologação no seu interior);
- Umas sapatilhas de corrida;
- Um fato de banho;
- Uns óculos de natação se o atleta assim o desejar;
- Uma t-shirt ou um body para os rapazes;
- Um sorriso e muita diversão…

4 Antes de mais, as primeiras coisas!

Quando ensinamos as técnicas de uma determinada modalidade é fundamental começar pelas questões principais. Assim, importa desde logo garantir que os atletas assumem uma postura

corporal adequada, não só para facilitar o seu desempenho como para minimizar o risco de lesões. Os principais passos para o concretizar são os seguintes:



4.1 Análise da técnica

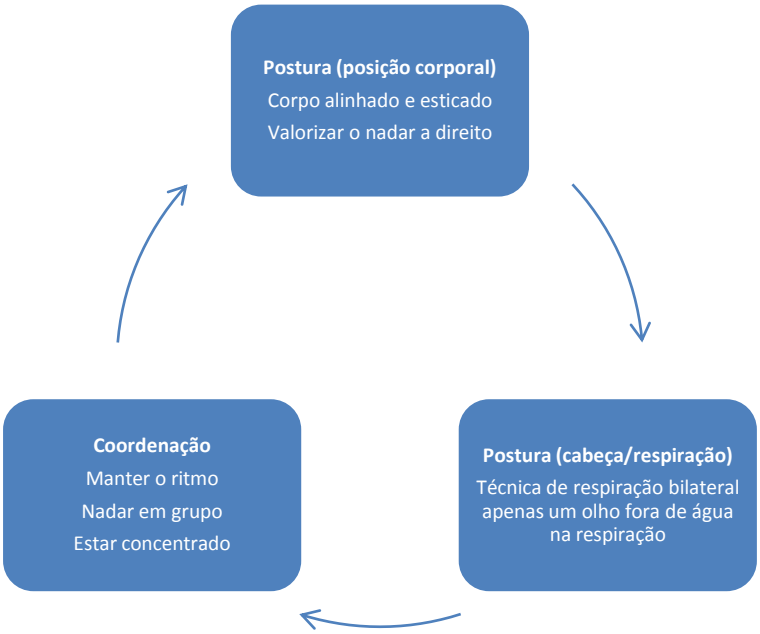
A sua primeira grande questão deverá ser a seguinte: "Existe algo que comprometa a segurança?" (perigos, movimentos que possam causar lesões, etc.). Caso verifique que não, atente na postura corporal dos seus atletas. Verifique se o corpo está desequilibrado ou desalinhado, caso esteja, confira o que poderá estar a causar essa situação.

Corrija primeiro todas questões que possam afectar a segurança ou a postura.

	Natação	Ciclismo	Corrida	Transição
Segurança	• Deslize, flutuabilidade, apoio na água	• Andar em linha recta, parar e travar • Ajustamento da bicicleta e do capacete	• Sapatos de corrida apropriados com apoio adequado e bem atados	• Distância de objectos perigosos
Postura	• Alinhamento, posicionamento neutro da cabeça, respiração	• Centrado sobre o tubo superior • Olhar em frente	• Alta, posicionamento forte • Olhar para cima e em frente, nunca para baixo	• Olhos conduzem o movimento
Coordenação	• 1" por braçada • Respiração no mesmo ritmo	• Cadência de pedalada constante (90-110 ppm)	• Movimento oposto braço/perna • Respiração • 85/95 passadas por minuto	• Ritmo eficiente • Planeamento de várias tarefas
Componentes críticas	• Braçada (batedeira) • Pernas esticadas • Progressão de pernas (para frente e para	• Pedalada em círculo • Joelhos apontam em frente • Braços relaxados	• Desequilíbrio para a frente com as ancas levantando os calcanhares (a gravidade faz o resto…)	• Colocar e retirar bicicleta do suporte • Colocar e retirar capacete, sapatos de

	trás)		• Braços relaxados com cotovelos a 90º • Movimento mínimo dos braços	corrida e roupa • Andar e corre com a bicicleta
Triatlo	• Partida em grupo • Nadar perto dos outros	• Pedalar perto dos outros (pelotão) • Montar e desmontar	• Corrida após ciclismo • Correr em grupo	• Variações e problemas (dificuldades com o equipamento)

5 Natação



5.1 Sugestões

O crol é a técnica mais comummente utilizada no Triatlo. Braçada a braçada, o corpo deve rolar, sobre um eixo longitudinal, para cada um dos lados.

Os braços devem movimentar-se como uma pagaia. A braçada inicia-se com um braço elevado (em frente ao corpo) e outro em baixo (polegar ao lado do corpo), trocando e repetindo.

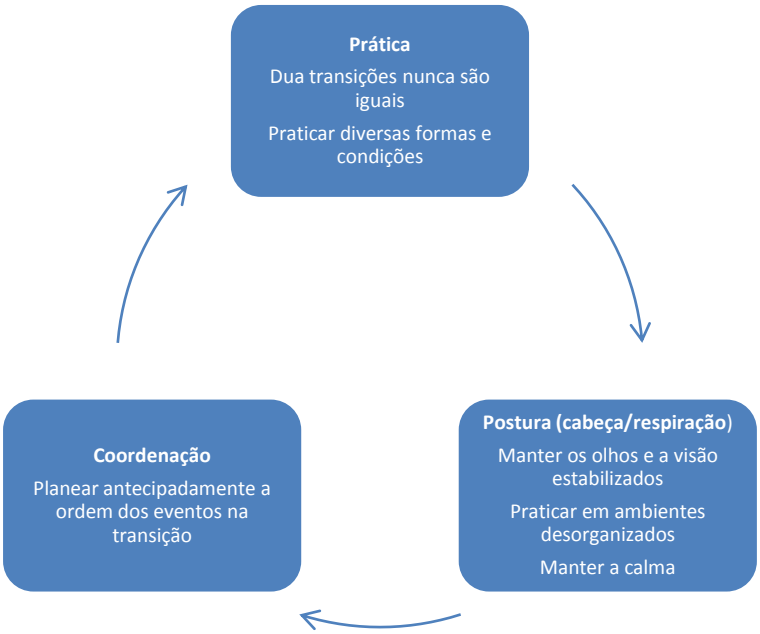
No batimento de pernas, o atleta deverá empurrar a água para baixo e para cima, com os pés em triângulo (dedos grandes próximos), batendo como num tambor. De notar que a pernada deverá começar nas ancas.

5.2 Actividades de aprendizagem

- Tentar mergulhar com o corpo direito, sem o flectir ou rodar.
- Com o mesmo posicionamento, empurrar a parede com os pés, com os braços sobre a cabeça, deslizando o mais possível.
- Nadar respirando para cada um dos lados, mas tirando apenas um dos olhos da água.

- Realizar os treinos em grupos, com os atletas próximos uns dos outros, mesmo que isso obrigue a que se toquem, tal como se verifica nas provas de triatlo.
- Nadar sem pistas, ou em águas abertas, definindo pontos de referências para a orientação.
- Variar as destrezas motoras na água e aprender a nadar todas as técnicas.

6 Transições



6.1 Sugestões

Muitos atletas sentem bastantes dificuldades nas transições, especialmente porque se desorientam durante as mesmas. Torna-se assim necessário que pratiquem algumas destrezas, como sejam:

- Movimentarem-se em zonas com bastante ocupação, evitando bater nos outros e nos objectos;
- Encontrar, roupas, pertences, equipamento num ambiente desorganizado;
- Estar focado para que a visão comande o movimento.

6.2 Actividades de aprendizagem

Mudança rápida: trocar óculos e touca pelo capacete… calçar os sapatos… Ver quão rápido consegue ser de segmento para segmento. Esta é a chave para uma boa transição.

Condução da bicicleta: praticar correr com a bicicleta, segurando-a pelo selim.

Transição Natação-Ciclismo:

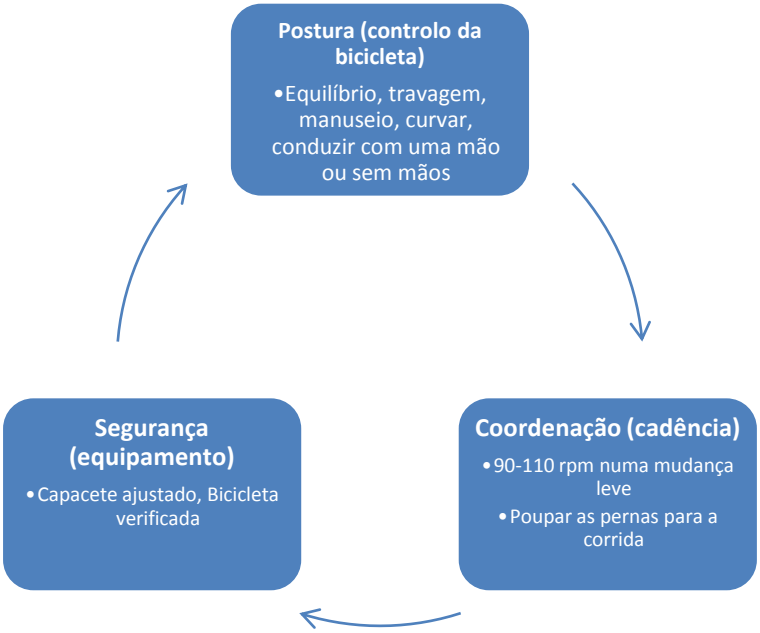
- Gira sobre si próprio, simulando que se encontras num mar agitado. Depois, coloca todo o equipamento de ciclismo e sai da zona de transição o mais depressa possível. *Garante que o capacete se encontra colocado e afivelado antes de tocar na bicicleta*.

- Começando na posição de deitado, simulando posição de nado, com óculos e touca colocados, efectua uma transição ao sinal do professor.

Transição Ciclismo-Corrida:

- Pedala num circuito curto, desmonta e corre com a bicicleta como na transição. Não tira nem desafivela o capacete, desde que em contacto com a bicicleta.
- Variações: mistura o equipamento com o dos seus colegas (sapatos ao molho, etc.), tenta realizar transições com diverso equipamento (óculos, dorsal, etc…)

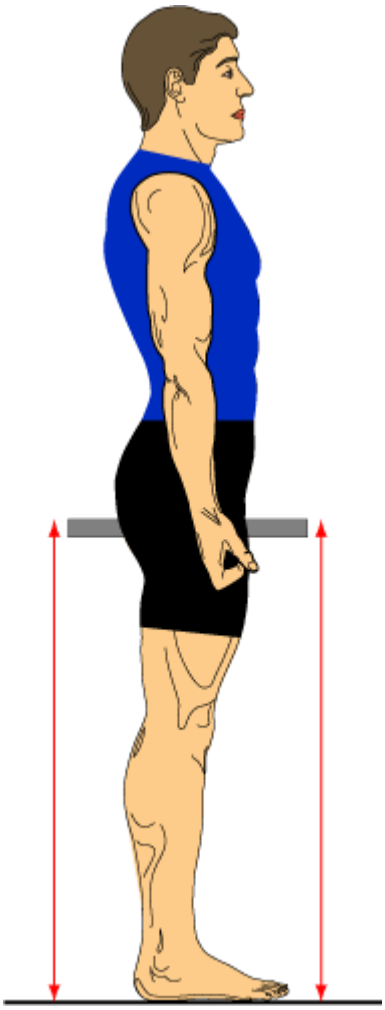
7 O ciclismo



Estar confortável sobre a bicicleta é o primeiro passo para se ser um bom ciclista. Realizar algumas actividades como gincanas e jogos de bicicleta são fundamentais para desenvolver a destreza sobre a mesma.

7.1 Bike fit

O primeiro passo é ajustar a bicicleta com as nossas medidas. Existe inúmera informação disponível sobre esta matéria na Internet.
De qualquer forma as notas principais ficam para o tamanho do quadro, a altura do e avanço do selim.
No que respeita ao tamanho do quadro uma das formas práticas de saber se o mesmo está adequado ao atleta é garantir que este, em pé e com um pé de cada lado, não toca no tubo superior com a zona púbica.



Já no que respeita ao posicionamento do selim, a altura do mesmo é determinada com os pedais na vertical, sendo que o atleta deverá ter a perna que toca o pedal inferior em extensão, com o calcanhar apoiado no mesmo.
Com os pedais em alinhamento horizontal determina-se o avanço do selim. Sentado, o atleta deve ter uma linha imaginária vertical, que passa pela rótula do joelho mais avançado, projectada sobre o eixo do respectivo pedal.

7.2 Actividades de aprendizagem

Antes de pedalar devemos sempre garantir as condições de segurança da bicicleta:

- Travões a funcionar;
- Avanço, selim e guiador devidamente apertados;
- Pneus à pressão adequada (indicada nos flancos do pneu);
- Rodas livres e desempenadas sem tocar em qualquer ponto da bicicleta.

Não devem ser utilizados avanços, pedais de encaixe ou rodas de competição nas idades mais jovens.

7.3 Destrezas principais

O desenvolvimento da destreza sobre a bicicleta poderá ser alcançado com a realização de baterias de exercícios, que exigem ao atleta equilíbrio e uma boa capacidade de manobra da mesma. O grau de dificuldade aplicado aos exercícios deverá ser crescente, constituindo um desafio permanente para os atletas mas sendo, ao mesmo tempo, possíveis de realizar.

7.3.1 Barras verticais

Passar entre duas barras verticais sem as derrubar.

- A largura entre as barras determina o grau de dificuldade que pretendemos dar ao exercício;
- Atenção ao material de que é feito as barras e a sua distância, estes não podem pôr em perigo a integridade física dos ciclistas.

7.3.2 Barras horizontais

Passar entre duas barras horizontais sem as derrubar.

- A largura entre as barras determina o grau de dificuldade que pretendemos dar ao exercício;
- Atenção ao material de que é feito as barras e a sua distância, estas não podem pôr em perigo a integridade física dos ciclistas.

7.3.3 Prancha inclinada

Passar por uma prancha que se encontra inclinada devido à colocação de um elemento no centro da tábua.

- A inclinação da tábua, o seu comprimento a sua largura, passagem só com uma mão no guiador, etc. São factores que podem aumentar a dificuldade do exercício;
- Atenção que o piso da tábua não deve ser escorregadio, e a mesma deve estar bem fixa no centro.

7.3.4 Saltar

Passar por um taco de madeira, tábua ou degrau atravás de "cavalinho".

- A dificuldade do exercício é dada pela altura e largura do obstáculo;
- Atenção ao piso e material com que é feito o obstáculo para não colocar em perigo a integridade física dos ciclistas.

7.3.5 Recolher objectos

Recolher objectos do solo ou de um local fixo e depositá-los noutro local através de circuito definido.

- A dificuldade do exercício pode ser determinada pela altura desses objectos, forma, peso, tamanho e pelo circuito a percorrer.

7.3.6 Bola ao cesto

Recolher uma bola de uma mesa ou cadeira e encestá-la.

- A dificuldade do exercício pode ser determinada pela distância do lançamento, pela forma de transportar a bola, pelo tamanho da bola e peso da bola. Podemos também determinar o número de lançamentos ou de bolas encestadas, etc..

7.3.7 Barra elevada

Passar por baixo da barra sem a derrubar.

- A dificuldade do exercício pode ser determinada, alterando a altura da barra, ou fazendo transportar qualquer objecto;
- Atenção ao material e peso da barra, para no caso de ser derrubada nao colocar em perigo a integridade física dos ciclistas.

7.3.8 Pisar o risco

Realizar percursos sem sair dos riscos marcados no solo.

- A dificuldade do exercício pode ser alterada, variando o traçado e a largura entre os riscos marcados.

7.3.9 Apanhar bolas

Recolher de um cesto uma ou várias bolas pequenas a transportá-las para outro lugar.

- Podemos dificultar o exercício, colocando as bolas num recipiente com água, alterando o tamanho das bolas, etc.

7.3.10 Tiro ao alvo

Retirar de um cesto várias bolas a atirá-las a um alvo, obtendo a pontuação por derrube, com fita de velcro ou magnéticas.

- Pode também utilizar-se em vez de um alvo, um círculo no chão.

7.3.11 Rodar lado a lado

Unir as duas bicicletas lado a lado por um fio (frágil) e executar um percurso lado a lado, caso o fio se parta é atribuída uma elevada penalização.

- Podemos aumentar a dificuldade diminuindo o tamanho do fio.

7.3.12 Andar na roda:

- Efectuar o mesmo exercício que na alínea anterior, mas aqui com um ciclista atrás do outro.

7.3.13 Gincana tartaruga:

Realizar um percurso no maior tempo possível.

- Neste percurso são penalizados quaisquer derrubes, apoios, etc.

7.4 Cadência e ritmo

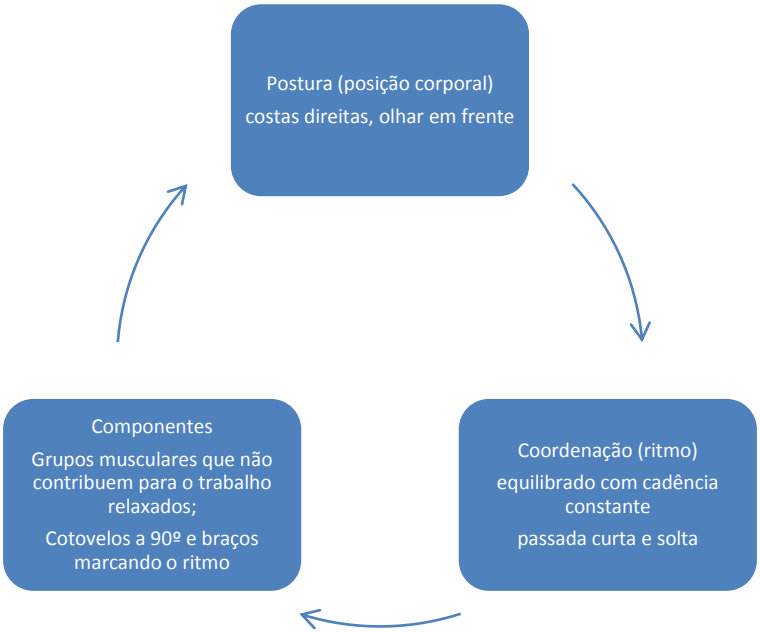
No ciclismo a cadência e o ritmo da pedalada são ajustado com o auxílio das mudanças de transmissão, de modo a que a mesma seja a mais correcta para cada ciclista, permitindo-lhe comodidade e eficiência no rendimento a tirar da bicicleta e também para que as articulações do joelho sofram menos tensão.

Os ciclistas com menos experiência têm tendência a pedalar em mudanças denominadas de "pesadas", em que é necessário executar muita força sobre os pedais, e o ritmo a que pedalam é muito baixo. Como referência, os ciclistas principiantes devem pedalar a uma frequência de cerca de 70 rotações por minuto - RPM.

Para mantermos a rotação imposta sobre os pedais da bicicleta quando o percurso onde pedalamos varia a sua inclinação é necessário mudar as mudanças com que pedalamos quando necessário. Assim temos que seleccionar, de entre as mudanças disponibilizadas na nossa bicicleta aquela que se torna mais adequada para o local onde estamos a pedalar.

A combinação do prato dianteiro maior da bicicleta com o carreto traseiro mais pequeno, constitui o andamento mais "pesado" que exige mais força para pedalar, e permite menos rotação. A combinação do prato dianteiro mais pequeno e do carreto traseiro maior, constitui o andamento mais "leve" que permite mais rotação exigindo menos força ao ciclista para pedalar. É da combinação correcta entre os pratos dianteiros e os carretos traseiros, que se obtêm os ritmos mais eficazes e confortáveis de pedalar. Esta combinação deve ser treinada pelos ciclistas, até que se torne numa acção automática.

8 A corrida



A corrida, apesar de ser uma fantástica actividade, nem sempre é das mais populares. Para as crianças a corrida contínua deve ser mantida apenas, entre 1Km a 3Km, evitando os pisos de asfalto. Eis algumas propostas de jogos para treino de corrida:

8.1.1 Desafio da pulseira

Correr durante 10' num circuito. Por cada volta o atleta ganha um elástico de cor que coloca no pulso. Tentar juntar o máximo de pulseiras possível.

8.1.2 Estafetas diversas

Realizar estafetas introduzindo vários tipos de exercícios de corrida (pé-coxinho, pernas esticadas, etc.)

8.2 Actividades de aprendizagem

- Criar variações: correr a diferentes velocidades, diferentes direcções, atrás e à frente do grupo, a subir a e a descer, em diferentes tipos de piso;
- Criar os seus próprios eventos:
- Corta-mato, provas de pista, prova de obstáculos, trajecto de corrida no bairro;
- Criar um poster em que se coloca um carimbo por cada quilómetro percorrido, até alcançar os 100Km (estabelecer um objectivo);
- Fazer multi-saltos e exercícios de técnica de corrida.

9 A competição

As provas de Triatlo são o culminar do treino, da perseverança e constituem o objectivo final da modalidade. Terminar um Triatlo é algo que despoleta e estimula a auto confiança dos atletas, sendo crítico englobar sempre a filosofia da modalidade:

- No triatlo, a filosofia é de que "terminar é ganhar";

- O **respeito** por cada um é a regra #1;
- Os atletas, pais, espectadores e treinadores não devem incentivar o derrotar dos adversários;
- A **excelência pessoal** é o principal objectivo, não nos devendo comparar com os outros;
- Cada um tem os seus pontos fortes;
- O **Triatlo é inclusivo** uma vez que todos podem concluir uma prova.

Ao organizar uma prova de Triatlo há um conjunto de princípios que importa garantir:

- As distâncias devem ser apropriadas ao escalão etário e ao nível de preparação dos atletas;
- Os percursos devem ser seguros com voluntários nos locais mais críticos para garante dessa mesma segurança;
- Os percursos de ciclismo e corrida não se devem sobrepor ou intersectar;
- Todo o percurso deve estar devidamente marcado e assinalado (sinais, balões, giz);
- Seja criativo com o espaço que tem disponível (tem alternativas como o Aquatlo: natação+corrida; Duatlo: corrida+ciclismo+corrida; Aquabike: natação+ciclismo);
- Garanta que todo o equipamento se encontra de acordo com as normas de segurança;
- Assegure-se que os atletas conhecem o percurso antes da prova.

9.1 Ideias para o evento

9.1.1 Contagem de voltas

- Bandas elásticas
- Autocolantes
- Moedas
- Funil

9.1.2 Torne o evento mais próximo de um evento real

- Colocação de numeração nos braços e pernas
- Cones na zona de transição;
- Fita de meta;
- Ideias interdisciplinares;
- Elabore uma *check-list* com o que necessita de fazer, o que comer na véspera do evento. Compare as diversas listas produzidas pelos atletas.
- Construa um mapa do percurso ou crie um novo percurso imaginário nesse mesmo mapa.
- Utilize a Matemática! Calcule quantos metros, decímetros, centímetros e milímetros nada, pedala, corre…
- Pesquise sobre o que acontece ao corpo (coração, pulmões, músculos) quando se pratica triatlo e como este desporto pode ajudar a manter uma vida saudável.

9.2 Diversão

- Encoraje todos os atletas a sentir-se bem consigo próprios;
- Atribua prémios de participação;
- Comece por eventos de pequena dimensão;
- Enfatize a responsabilidade social e os aspectos positivos;
- Relacione o Triatlo com outras áreas do conhecimento ou do interesse dos atletas.

10 Escolas de Triatlo

10.1 Dinâmica de criação de uma Escola de Triatlo

- A Escola deverá realizar uma acção de divulgação aos potenciais alunos, através de convite por escrito para assistirem a uma apresentação, eventualmente em vídeo, sobre provas.
- Durante a passagem do vídeo vamos observando o estado de aceitação e entusiasmo demonstrado pelos potenciais alunos, fazendo alguns comentários sobre as imagens.
- No final segue-se uma sessão de perguntas e respostas para esclarecimentos e cedência de informações.
- Devemos nesta altura registar os dados pessoais dos presentes e convidá-los formalmente a fazerem parte da Escola, entregando-lhes um convite em que estão nomeadas as várias normas de funcionamento da escola.
- Depois de angariados os interessados, devemos promover que todos realizem um exame médico - desportivo que comprove a sua aptidão para a prática do Triatlo.
- No entanto, juntar o grupo numa actividade interna (gincana de bicicleta, nadar em grupo, correr juntos ou, nadar e logo de seguida correr), revela-se de extrema importância pois é o primeiro contacto com as qualidades físicas e psíquicas dos alunos e que nos irá ser muito útil para conhecimento dos mesmos e da dinâmica do grupo.

- Estão agora reunidas as primeiras condições para a participação numa prova (existência de um grupo e de um projecto). Procuraremos participar numa prova relativamente perto do local de funcionamento da Escola para evitar recorrer a grandes meios e estar muito tempo longe dos familiares.

Esta participação deve ser cuidadosamente preparada:

- Distribuindo informação com antecedência;
- Ficando na posse de todos os nºs de telefone dos pais;
- Assegurando os meios de transporte a utilizar.

10.2 Dinâmica de funcionamento de uma Escola de Triatlo

- Os pais poderão ser envolvidos nas actividades, sendo eles a transportar os seus filhos de modo a estarem presentes nas actividades, sentindo-se integrados e responsáveis pelo sucesso da participação desportiva dos mesmos. Os pais que se "demitem" dessa responsabilidade sem justificação coerente, não estão a contribuir para a felicidade do seu educando. De qualquer modo, seremos sempre responsáveis pelo enquadramento desses atletas nas participações em provas.
- Funcionar numa piscina de utilização pública é condição essencial para o sucesso do trabalho que se pretende realizar.
- Poder usufruir periodicamente de uma viatura de carga para transporte de bicicletas (alguns pais que as possuem, disponibilizam-nas), e de outra de passageiros (geralmente do clube), reveste-se de extrema importância para as deslocações daqueles que não possuem transporte próprio.
- Além do material didáctico normalmente utilizado nas piscinas procuraremos ter acesso ou possuir bolas, tapetes e colchões, pesos, cordas para sessões em espaço aberto coberto, cones de sinalização, cronómetros, bóias de piscina e outros julgados necessários.
- Para o ciclismo exigir sempre a utilização de capacete de protecção.
- Cerca de 8 alunos por professor será o ideal para o tipo de trabalho a desenvolver nas aulas em qualquer das 3 disciplinas do Triatlo.
- A Escola terá os seus objectivos e esses constarão sempre dos protocolos a celebrar com as várias entidades intervenientes, dos convites aos alunos e seus pais.
- A existência de um plano pedagógico é também primordial para se conseguir combater o vazio de objectivos e a monotonia. Assim, sabemos em que idade os alunos atingirão determinado patamar de conhecimento e em que disciplina, não esquecendo os pré-requisitos para o alcançar.
- Planear a elaboração de um sistema de avaliação simples para que os alunos sintam que estão numa Escola e não num treino, e para que avaliem juntamente com os pais a sua participação nas actividades da Escola.

- O desenvolvimento de uma Escola passa também pela implementação de algumas actividades que vão de encontro aos objectivos por ela traçados:
    - Participação em provas em número que se considere razoável e adaptável a outras solicitações que os alunos possuam (carga horária escolar; desporto escolar; períodos de testes; férias escolares; outras actividades regulares fora do âmbito escolar)
    - Tomar parte ou organizar outro tipo de actividades (educação rodoviária; observação de vídeos sobre provas; gincanas de bicicleta; passeios).

11 Contactos e recursos

http://www.federacao-triatlo.pt

http://www.bikefitting.com

http://www.swimsmooth.com/

12 Bibliografia

Triathlon Canada, "Supplement to Triathlon for youth", ITU, 2006

Parreira, A., "Escolas de Triatlo", Federação de Triatlo de Portugal, np, 2011