

PROGRAMA DE APOIO AOS CLUBES COM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

Índice

Introdução	3
Programa de Apoio ao Alto Rendimento nos Clubes (PAARC)	4
Critérios de inclusão no PAARC	4
PAARC – benefícios	5
ti-ex– training expert® : software de monitorização do treino	6
PAARC como ferramenta de proximidade entre FTP, clubes, treinadores e atletas	7
Plano de Carreira	7
O treino com jovens	8
O treino com jovens	9
Plano de carreira do triatleta a longo prazo	9
Controlo de Treino	15
Estágios Nacionais	21

Introdução

O Alto Rendimento na modalidade de Triatlo deu os seus primeiros passos graças ao trabalho direto da Federação de Triatlo que centralizou em si a responsabilidade e capacidade para “produzir” atletas de nível internacional.

Contudo, o desenvolvimento da modalidade permitiu também um desenvolvimento dos clubes e dos seus treinadores e, nos últimos anos, temos assistido a uma crescente preponderância dos clubes e seus treinadores na formação de atletas de Alto Rendimento, garantindo-se estruturas próprias, focadas no rendimento desportivo internacional dos seus atletas.

Cientes desta realidade, e percebendo que o futuro da modalidade passa muito pela capacidade e motivação destes clubes e treinadores manterem a sua atividade, assim como pelo próprio estímulo que este trabalho tem nos outros clubes e treinadores, a Federação de Triatlo pretende implementar um Programa de incentivo e premiação pelo trabalho aqui desenvolvido.

Mas, se por um lado é fundamental apoiar este trabalho e estimular a sua continuidade e proliferação, por outro sente-se também uma grande necessidade de agregação e assessoria ao trabalho desenvolvido, por forma a garantir maior homogeneidade de procedimentos e maior proximidade entre as estruturas técnicas dos clubes e da própria FTP, como forma de otimização dos processos e dos resultados individuais.

É assim, com este duplo objetivo de apoiar o trabalho dos clubes e garantir maior proximidade e relação entre o enquadramento técnico dos clubes e da federação, que apresentamos o Programa de Apoio ao Alto Rendimento nos Clubes (PAARC).

Programa de Apoio ao Alto Rendimento nos Clubes (PAARC)

O PAARC é um Programa que pretende apoiar financeira e tecnicamente os clubes que cumpram uma série de critérios que lhes permitam desenvolver um trabalho de Alto Rendimento em sintonia com os objetivos da FTP.

Este apoio financeiro é feito em função do número de atletas que cada clube tem em situação de seleção para competições internacionais e sempre que esses atletas não sejam enquadrados por técnicos da Comissão Técnica Nacional.

Cumprindo as prerrogativas necessárias os clubes auferirão um valor mensal por cada atleta, que será liquidado no final de cada semestre.

Critérios de inclusão no PAARC

Clubes:

- Licenciado na FTP na época atual e nas duas anteriores
- Ter pelo menos 1 atleta apurado para 1 seleção nacional do ano anterior
- Ter 1 treinador de nível 2
- Acolher trimestralmente 1 técnico da FTP para reuniões e acompanhamento das sessões de treino (em datas a acordar entre as partes)
- A partir do 3º ano que integra o PAARC o clube tem de possuir um treinador com nível 3
- Participação num mínimo de 50% das ações de formação de dirigismo organizadas pela FTP

Treinadores:

- Licenciado na FTP
- Possuir curso de treinador nível 2
- Independentemente da mudança de clube, os treinadores agregados a este Programa têm de garantir evolução para nível 3 até 3 anos após a 1ª inclusão no Programa
- Participação num mínimo de 50% das ações de formação contínua organizadas pela FTP **(na realidade insular o treinador tem de estar presente nas ações realizadas no seu arquipélago e numa ação realizada no continente)**
- Envio de relatório semestral da atividade desenvolvida com cada atleta (volumes de treino, registo de lesões, competições, ocorrências, aproveitamento escolar, etc) de acordo com formulário apresentado pela Comissão Técnica Nacional

- Envio de programação semestral por atleta, com objetivos, de acordo com formulário apresentado pela Comissão Técnica Nacional
- Preparação de Plano de Carreira para cada um dos atletas integrados no Programa
- Utilização regular da plataforma ti-ex – training expert® (software de monitorização do treino)
- Participação num mínimo de 50% das ações da CTN (estágios, avaliações de treino, palestras, etc)

Atletas:

- Licenciado na FTP
- Utilização regular da plataforma ti-ex – training expert® (software de monitorização do treino)
- Consulta médica trimestral
- Participação nos estágios em que é convocado (máximo de 1 falta por ano)
- Participação nos controlos de treino (máximo de 1 falta a cada 2 anos)
- Participação em 50% das ações formação FTP para atletas

PAARC – benefícios

Os clubes que satisfizerem estas condições poderão beneficiar dos seguintes benefícios:

Clubes:

- Subsídio mensal de 25€ por atleta incluído no Programa, liquidado semestralmente
- Oferta da utilização anual do software ti-ex® para os seus treinadores e atletas

Treinadores:

- Redução em 50% dos custos de participação em todas as ações de formação FTP

Atletas:

- Acesso a um seguro de saúde extensível, que cobre situações de lesão e não apenas de acidente
- Possibilidade de utilização de tenda de altitude e outros equipamentos ao dispor da Comissão Técnica Nacional
- Realização de testes laboratoriais aos atletas incluídos no Programa

ti-ex – training expert®: software de monitorização do treino

A Federação de Triatlo de Portugal desenvolveu, em parceria com a JGFNP, Lda, o software ti-ex – training expert®, programa de prescrição e monitorização do treino, que permitirá ao treinador e estrutura técnica da federação, mapear o histórico do atleta, e a sua evolução em termos de prestação, capacidade e volume de treino. Será ainda possível o registo e consulta do histórico de saúde e enquadramento motivacional.

Este é um software com vários níveis de acesso, pretendendo-se que, atleta e treinador, tenham total autonomia e confidencialidade na informação que trocam entre si. A liberação da informação para os patamares superiores da cadeia, nomeadamente os clubes e os técnicos ao serviço da Federação, depende da vontade de cada atleta e treinador, e pode ser alterada a qualquer momento. Neste ponto, a informação mínima obrigatória a disponibilizar para os restantes elementos da cadeia será a da “mancha de treino” diário realizado, para que a Federação possa perceber qual o volume de treino de cada atleta.

A adesão a este software é obrigatória para todos os clubes que pretendam integrar o Programa PAARC, assim como o registo de treino com sensor GPS e cardiofrequencímetro e a descarga dos treinos no software.

A FTP oferece a anuidade do software aos clubes/treinadores enquadrados no PAARC, tendo os atletas de pagar a sua anuidade, num valor de 13€

Funcionalidades do software:

Atleta:

- Registo de dados biométricos e funcionais
- Zonas de treino detalhadas e personalizáveis para as diferentes modalidades
- Integração automática com wearables Garmin®
- Calendário de treinos partilhado com treinador e staff (médico, nutricionista, fisioterapeuta)
- Upload automático/manual de treinos no calendário
- Visualização de treinos prescritos a partir do calendário;
- Comparação de total realizado vs prescrito – tempo e distância
- Detalhes dos treinos, com características específicas de cada exercício

- Acompanhamento do planeamento de ciclos de treino
- Criação de eventos no calendário
- Aplicação mobile com arquivo do histórico e detalhe de todos os treinos
- Centro de mensagens com utilizadores conectados
- Possibilidade de ligação a treinador e staff dentro de um clube, ou ligação a treinador e staff livres através do meeting point

Treinador:

- Ligação a atletas e staff de um clube, ou livres, através do meeting point
- Criação de base de exercícios e treinos favoritos para cada modalidade
- Possibilidade de anexar imagens, vídeos ou documentos a um exercício
- Prescrição facilitada e customizada de treinos, por zonas de treino ou outras variáveis específicas, consoante a modalidade
- Criação de ciclos de treinos e envio de calendário de treinos a um ou vários atletas ou equipas
- Comparação dos objetivos definidos de ciclos de treino com os volumes prescritos (tempo e distância)
- Comparação de treinos entre atletas
- Centro de mensagens com utilizadores conectados
- Possibilidade de ligação a atletas e staff dentro de um clube, ou ligação a atletas e staff livres através do meeting point

Médico:

- Registo de consulta em modelo SOAP
- Registo de exames complementares de diagnóstico, análises, medicação e antecedentes
- Centro de mensagens com utilizadores conectados
- Possibilidade de conexão com outros utilizadores no meeting point

Fisioterapeuta:

- Registo de planos de reabilitação
- Centro de mensagens com utilizadores conectados
- Possibilidade de conexão com outros utilizadores no meeting point

Nutricionista:

- Registo de planos nutricionais

- Centro de mensagens com utilizadores conectados;
- Possibilidade de conexão com outros utilizadores no meeting point

Clube:

- Inscrição de staff, até um máximo de 10 utilizadores: treinadores, nutricionistas, fisioterapeutas, médicos
- Acompanhamento e monitorização de treinos e competições dos seus atletas e equipas
- Centro de mensagens com utilizadores conectados

Federação:

- Acompanhamento/monitorização dos treinos/competições dos atletas em observação;
- Acompanhamento de todos os clubes associados
- Centro de mensagens com utilizadores conectados

Preços

Anuidade. Valores sem IVA.

Atleta

- Geral: 25 euros
- Filiado na Federação de Triatlo de Portugal: 13 euros

Treinador

- Geral: 150 euros

Clube

- Geral: 150 euros
- Filiado na Federação de Triatlo de Portugal: 100 euros
(Permite inscrever até 10 utilizadores – treinadores, fisioterapeutas, nutricionistas, médicos)

Médico/ Fisioterapeuta / Nutricionista

- Geral: 150 euros

PAARC como ferramenta de proximidade entre FTP, clubes, treinadores e atletas

A comunicação entre a Federação e os clubes que tem atletas integrados na alta competição ou nas seleções nacionais precisa de ser melhorada. Esta situação leva a que a FTP não consiga estar ao corrente da evolução do atleta durante grande parte da época. Sendo a Federação o organismo máximo da modalidade, é de extrema importância a mesma saber se o atleta está a treinar, se está lesionado ou se, pura e simplesmente, desistiu.

Além disso, a existência de bons canais de comunicação é um imperativo para o sucesso e harmonia do trabalho desenvolvido por todos os intervenientes.

A apresentação de documentos de planeamento e avaliação de resultados, a presença de técnicos da FTP nos clubes, que irá acontecer com base trimestral, e a presença dos técnicos dos clubes nas ações de formação e da CTN propiciarão uma maior proximidade entre os diferentes agentes e, a prazo, esta proximidade gerará proatividade e desenvolvimento em bloco do Alto Rendimento Nacional.

Plano de Carreira

A Comissão Técnica Nacional acha que é de extrema importância definir um plano de carreira para os atletas integrados neste Programa, que deve ser estruturado de forma a relacionar as necessidades do treino com o crescimento e o desenvolvimento do jovem atleta durante o seu trajeto desportivo.

A FTP tem como um dos seus objetivos principais, obter um número considerável de praticantes, com um nível qualitativo de excelência.

Uma vez que acreditamos que este crescimento qualitativo passa por um desenvolvimento progressivo e sustentado dos triatletas, achamos imprescindível a elaboração do plano de carreira a longo prazo, o qual estabelece as linhas orientadoras dos distintos escalões de formação até chegar ao alto rendimento.

Este documento tem como finalidade cumprir com os objetivos e conteúdos de treino em cada escalão, os quais permitirão que o triatleta tenha uma formação desportiva sustentada, coerente e progressiva, respeitando etapas de desenvolvimento e permitindo a obtenção do máximo rendimento em idades adultas.

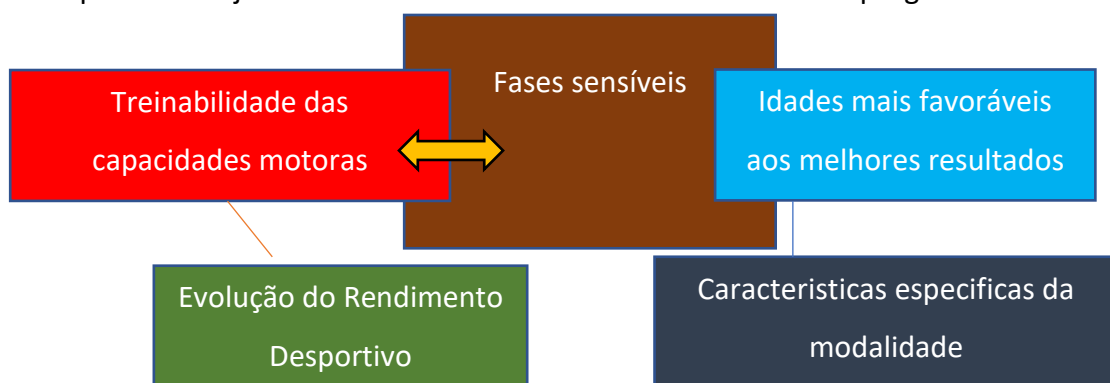
O Plano de carreira deverá servir como base de trabalho, sendo visto como as “linhas balizadoras” do trabalho a desenvolver, tendo sempre em consideração que o mesmo deverá ser alterado sempre que existam motivos que o justifiquem.

O treino com jovens

A abordagem aos jovens e os modelos de treino para este segmento específico estão neste momento identificados e cientificamente comprovados, pelo que a Comissão Técnica Nacional pretende que os clubes prestem especial atenção a algumas considerações gerais para o treino com jovens.

Todo o ser humano, nasce com um determinado conjunto de atributos genéticos. É sabido que o estar bem-dotado geneticamente não é sinonimo de elevado rendimento, já que o código genético vem definido num intervalo de tempo próprio para o desenvolvimento das diferentes qualidades. Para que essas qualidades sejam assimiladas no momento certo, devem ser estimuladas tendo em conta o ambiente em que o indivíduo se desenvolve. O envolvimento físico (lugar geográfico, clima, etc), características da sociedade, pais, amigos, classe social a que pertence, serão aquelas que terão uma influência maior no desenvolvimento do indivíduo. Quando se trabalha com um grupo alargado de jovens é necessário ter em consideração todas estas variáveis e, para além disso, ter uma noção clara de que o “timing” de desenvolvimento varia de pessoa para pessoa. Os métodos de treino devem sempre ser adequados à idade maturacional e uma criança nunca deve ser considerada um adulto em ponto pequeno. Não é adequado aplicar os métodos de treino dos adultos nas crianças!

Para que um jovem triatleta evolua de forma positiva é fundamental percebermos que se trata de um jovem em fase de desenvolvimento e amadurecimento dos seus sistemas funcionais. Devemos conhecer como funcionam estes processos e em que etapas se inserem, de forma a conseguirmos que o nosso jovem triatleta tenha uma carreira em contínua progressão.



Quando se trabalha com jovens é importante ter em conta os seguintes princípios de treino:

Princípio da variação da carga

As crianças não permitem cargas monótonas devido às suas características de atenção e motivação. Além disto temos que estimular a maioria dos aspetos necessários para o desenvolvimento.

Princípio da individualização e adequação à idade

Treino muito variado, devendo existir uma relação correta entre a carga do treino e o descanso para facilitar a adaptação.

Princípio da especialização progressiva

O desenvolvimento multifacetado dentro do triatlo deve ser a base sobre a qual se desenvolve a especialização. A especialização precoce leva por vezes ao êxito rápido e a um trabalho exigente mas hipoteca o futuro.

Fases Sensíveis e os Períodos Críticos

Hoje em dia os Treinadores e os profissionais de Educação Física têm em consideração os períodos críticos e as fases sensíveis durante o percurso do jovem atleta. Considera-se que é mais fácil influenciar as capacidades que estão em amadurecimento do que aquelas que já atingiram a maturidade. As fases sensíveis são períodos onde se observa uma maior sensibilidade, bem como uma rápida reação e capacidade de assimilação perante certos estímulos de treino. Os períodos críticos são delimitados dentro das fases sensíveis, durante as quais se devem aplicar estímulos se quisermos obter os efeitos de desenvolvimento desejados e não restringir as máximas possibilidades de progresso dos indivíduos.

Durante o desenvolvimento biológico o organismo mostra-se mais sensível a melhoria de certas qualidades físicas de forma que o mesmo estímulo pode apenas produzir o desenvolvimento de uma qualidade num determinado momento, enquanto que noutra momento pode produzir melhorias consideráveis. Um bom conhecimento destas fases sensíveis permite-nos fazer uma correta orientação de treino e aproveitar ao máximo o tempo de treino. Se ignorarmos os períodos críticos de uma qualidade física, podemos ter condenado ao fracasso um possível atleta de elite. Poderá ser que este indivíduo não chegue a sê-lo por fatores genéticos ou por vontade própria, no entanto devemos aproveitar esta fases sensíveis, condição importante para alcançar um alto rendimento, cabendo ao atleta no futuro decidir se quer ou não se dedicar ao alto rendimento,

mas não será por culpa do treinador que não soube aplicar no momento próprio os estímulos de treino e uma orientação adequada.

Idade	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
capacidade de aprendizagem motora										
capacidade de condução e diferenciação										
capacidade de reacção visual e acústica										
Capacidade de orientação espacial										
Capacidade de Ritmo										
Capacidade de Equilíbrio										
Resistência										
Velocidade										
Força										
Flexibilidade										

Plano de carreira do triatleta a longo prazo

Os primeiros anos de vida são muito importantes para o desenvolvimento físico, psíquico e social. Nas idades mais tenras a criança tem uma grande energia e vitalidade que necessitam descarregar com a realização de atividades. As características próprias da sociedade impedem as crianças de realizar, de uma forma plena, uma atividade natural satisfatória, sendo necessária, para alcançar um nível ótimo de atividade física, a inclusão em projetos que vão ao encontro desta necessidade. Aqui se inserem as Escolas de Triatlo, onde as crianças podem ingressar logo aos 6 anos.

De acordo com o modelo de Stanford (Long – Term Athlete Development) podemos dividir o percurso do triatleta em etapas distintas:

- **FUNdamental - Contato com a modalidade**
- **Aprender a treinar**
- **Treinar para ser melhor**
- **Treinar para competir**
- **Treinar para ganhar**
- **Retenção**



FUNdamental

Esta etapa como o nome indica (FUN)damental, surge numa fase onde o principal objetivo é treinar divertindo-se. Surge entre os 6 e os 9 anos em ambos os géneros. É uma fase de preparação para o envolvimento ao longo da vida no desporto. É uma faixa etária propícia para o jovem desenvolver múltiplas habilidades físicas e para isso deve realizar movimentos diversificados, durante a aprendizagem os exercícios propostos devem ser divertidos, o mais importante é que os jovens triatletas desenvolvam o gosto pela modalidade. Nesta etapa pouco interessa a competição.

Aprender a treinar

Durante esta fase, que surge no género masculino entre os 9 e os 12 anos e no feminino entre os 8 e os 11 anos, o sistema nervoso está quase totalmente desenvolvido, possibilitando rápidas melhorias na coordenação e destreza. Esta é, portanto, a principal fase deste plano de carreira para aprendizagem. Todas as habilidades mais simples deverão ser aprendidas antes de se entrar na próxima fase. Por esta razão, é fundamental o treinador entender o nível de maturação e desenvolvimento do seu atleta e não somente recorrer à idade cronológica. Sendo assim durante esta fase o treino deverá ser muito direcionado para exercícios técnicos e de destreza.

Treinar para ser melhor

Esta fase inclui os atletas masculinos com idades entre os 12 e 16 anos e no género feminino entre 11 e os 15 anos. Os atletas desenvolvem a sua velocidade, força e capacidade aeróbia. O nível de maturação é importante durante esta fase, pois isso determina sua capacidade de trabalhar aerobicamente. Um treinador deve garantir que o treino seja individualizado e não agrupar os atletas por idade, mas, por capacidade. O treinador deverá ter sempre em consideração outros

fatores, incluindo os compromissos acadêmicos e sociais (exames, amigos e familiares). Nesta fase os atletas já começam a ter um compromisso elevado com o treino e competem regularmente

Treinar para competir

Durante esta fase, o triatleta terá ao seu dispor um programa especificamente orientado para si. É a altura ideal para desenvolver a força, um programa de treino de alta intensidade deverá ser tido em conta. É também nesta fase que o triatleta deve escolher se opta pela alta competição ou se continuar a treinar para ser um atleta minimamente competitivo.

Treinar para ganhar

Esta fase tem como finalidade desenvolver um atleta de pódio. Tem de existir um especial cuidado em maximizar a preparação e o “tapering” para eventos específicos. O treinador deve conhecer tudo o que envolve o atleta, e controlar todas as variáveis que possam prejudicar o treino de forma a conseguir potencializar ao máximo o treino. O treinador, devido à alta intensidade do treino, deve ter em atenção fatores como o “overtraining” ou “burnout”. O trabalho invisível, descanso e nutrição, nesta fase tem especial importância.

Retenção

Esta fase pode ser uma parte da carreira de qualquer atleta, jovem ou velho, experiente ou iniciante. Trata-se de um período de transição para o envolvimento ao longo da vida no desporto. Esta fase pode acontecer em qualquer altura da carreira de um triatleta, seja ele jovem ou Veterano, experiente ou iniciante. Temos na nossa modalidade muitos exemplos, e esta mudança pode acontecer de variadíssimas formas:

- Um atleta pode passar de uma modalidade para outra (ex: A triatleta de longa distância que passa a realizar corridas de longa distância).
- Um atleta que dentro da mesma modalidade passa a realizar outra distância (Ex: atleta que passa da distância olímpica para a longa distância).
- Atleta que deixa a competição e passa a realizar provas sem qualquer compromisso. (Ex: provas do campeonato nacional para provas abertas).
- Atleta que deixa de ser atleta e continua ligado ao desporto (ex: treinador).
- Para que esta fase seja uma realidade, o triatleta teve de ter uma experiência positiva nas fases anteriores.

	FUNDamental Contato com a modalidade	Aprender a treinar	Treinar para ser melhor	Treinar para competir	Treinar para ganhar
As sessões devem incidir	Exercícios variados, pouco complexos, divertidos e motivantes de forma a contribuir para a construção genérica das habilidades motoras. Também introduzir exercícios básicos de flexibilidade.	Desenvolver as habilidades técnicas específicas do Triatlo (“olhar à boia”, exercícios de gincana no ciclismo, como transitar).	Desenvolver a resistência, velocidade e força nos três segmentos. A flexibilidade é muito importante, devido ao crescimento súbito de ossos, tendões, ligamentos e músculos.	Desenvolver força e as várias zonas metabólicas.	Treinar sempre com a próxima competição em mente, e colocar as variáveis necessárias que possam simular a competição de forma tornar os treinos o mais específicos possíveis.
Condição Física	Implementar exercícios com o peso do corpo.	Implementar o treino de força realizando exercícios com o peso do corpo.	Introdução dos pesos livres: treino de baixa intensidade e de maior volume.	Realizar trabalho de alta intensidade, utilizando pesos livres, se necessário.	Realizar trabalho de alta intensidade e altos volumes.
Treino/competição	Assegurar que todo o treino esteja bem estruturado e monitorizado e não dar demasiada importância à competição.	O treino deve continuar a incidir no desenvolvimento do atleta como um todo e não dar ainda demasiada importância ao resultado/competição. Poderá ser utilizado um modelo de periodização simples ou dupla.	O atleta deve manter-se focado na evolução enquanto atleta e em continuar a desenvolver de forma equilibrada e ponderada as suas capacidades, mas por esta altura tem de ser competitivo e ter a ambição de ganhar e de ser cada vez melhor.	Realizar sessões que simulem a competição. O resultado passa a ter elevada importância, e o atleta deve esforçar-se para ganhar em provas cuidadosamente seleccionadas.	Totalmente individualizado e directamente focado para as competições mais importantes.

<p>Nº horas dedicadas ao treino/estratégias</p>	<p>O individuo deve experimentar nesta idade um alargado numero de desportos. 4 a 5 treinos por semana. Sessões deverão ter no máximo 50 minutos.</p>	<p>O atleta nesta fase deve concentrar-se nas modalidades que compõem o triatlo, em vez de continuarem a experimentar outras actividades. Treinar entre 5-6 vezes por semana num máximo 1:00.</p>	<p>O treino passa a contar com cerca de 6 a 9 sessões por semana.</p>	<p>As horas dispendidas em treino passam de 9 a 12 vezes por semana.</p>	<p>O numero de sessões podem variar entre 9 a 15 vezes.</p>
<p>Táctica</p>	<p>Introduzir os principais valores do código de ética no Desporto.</p>	<p>Dar a conhecer a importância do aquecimento, retorno à calma, recuperação e hidratação.</p>	<p>Munir o atleta de conhecimentos em competição para que este consiga ter a sensibilidade de conseguir ultrapassar os pequenos obstáculos que possam interferir na sua performance. (ex: como nadar em águas abertas, como reagir nos retornos, como entrar no parque de transição.)</p>	<p>Nesta fase poderá ser importante introduzir a preparação mental.</p>	<p>O descanso, nutrição, hidratação, as rotinas, o taper e o peak, são tudo variáveis que o atleta tem de ter muito presente e respeitar.</p>

Controlo de Treino

Tem sido notório o crescimento do Triatlo em Portugal, não só existem mais clubes, mais escolas de triatlo mais atletas, como técnicos com formação específica. Tudo isto tem contribuído para que os resultados sejam significativamente melhores, principalmente nos escalões de formação. É urgente não só acompanhar este crescimento, como potencializá-lo. Para isso temos de criar ferramentas de controlo de treino.

Pretende-se, com este modelo de Controlo de Treino, aplicar uma bateria de testes para monitorizar todos os triatletas, dos jovens promissores, pertencentes ao escalão Youth, até aos Elite. Estes triatletas serão selecionados pela Comissão Técnica Nacional (CTN).

Serão realizados 2 controlos de treino:

- 1º Controlo de treino será realizado em Novembro;
- 2º Controlo de treino Março

Será feita uma concentração de 2 dias onde serão realizados os seguintes testes, de forma a avaliar os triatletas.

- Teste Natação
- Teste Atletismo
- Teste Ciclismo

O facto de serem testes muito acessíveis e de fácil aferição permite à CTN a avaliação de um grupo alargado de triatletas.

Estes testes serão também utilizados como critério de acordo com o documento dos **Critérios de Seleção para as Competições Internacionais** definido anualmente.

Os triatletas que têm cardiofrequencímetro devem trazê-lo no dia dos testes.

Cadetes e Juniores

Controlo de Treino Natação

Consiste numa recolha do tempo aos 100 livres e aos 1000 livres.

Os testes de natação realizar-se-ão em piscina de 25 metros num sábado. Só pode nadar um triatleta por pista e a partida terá de ser feita do bloco. A primeira prova a realizar-se serão os 100m seguindo-se os 1000m.

Após a realização de cada um dos testes, a marca alcançada por cada atleta irá corresponder a uma nota de 1 a 10 como demonstram as tabelas em baixo.

Ponderação por pontuação:

Tabelas Masculinas

MASC	PONTUAÇÃO 100 metros Natação										
IDADE	CATEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	JUNI2	01:04	01:03	01:02	01:01	01:00	00:59	00:58	00:57	00:56	00:55
18	JUNI1	01:05	01:04	01:03	01:02	01:01	01:00	00:59	00:58	00:57	00:56
17	CAD2	01:06	01:05	01:04	01:03	01:02	01:01	01:00	00:59	00:58	00:57
16	CAD1	01:07	01:06	01:05	01:04	01:03	01:02	01:01	01:00	00:59	00:58
15	JUV 2ª	01:08	01:07	01:06	01:05	01:04	01:03	01:02	01:01	01:00	00:59

MASC	PONTUAÇÃO 1000 metros Natação										
IDADE	CATEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	JUNI2	12:50	12:40	12:30	12:20	12:10	12:00	11:50	11:40	11:30	11:20
18	JUNI1	13:00	12:50	12:40	12:30	12:20	12:10	12:00	11:50	11:40	11:30
17	CAD2	13:10	13:00	12:50	12:40	12:30	12:20	12:10	12:00	11:50	11:40
16	CAD1	13:20	13:10	13:00	12:50	12:40	12:30	12:20	12:10	12:00	11:50
15	JUV 2ª	13:30	13:20	13:10	13:00	12:50	12:40	12:30	12:20	12:10	12:00

Tabelas Femininas

FEM	PONTUAÇÃO 100 metros Natação										
IDADE	CATEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	JUNI2	01:10	01:09	01:08	01:07	01:06	01:05	01:04	01:03	01:02	01:01
18	JUNI1	01:11	01:10	01:09	01:08	01:07	01:06	01:05	01:04	01:03	01:02
17	CAD2	01:12	01:11	01:10	01:09	01:08	01:07	01:06	01:05	01:04	01:03
16	CAD1	01:13	01:12	01:11	01:10	01:09	01:08	01:07	01:06	01:05	01:04
15	JUV 2ª	01:14	01:13	01:12	01:11	01:10	01:09	01:08	01:07	01:06	01:05

FEM	PONTUAÇÃO 1000 metros Natação										
IDADE	CATEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	JUNI2	13:40	13:30	13:20	13:10	13:00	12:50	12:40	12:30	12:20	12:10
18	JUNI1	13:50	13:40	13:30	13:20	13:10	13:00	12:50	12:40	12:30	12:20
17	CAD2	14:00	13:50	13:40	13:30	13:20	13:10	13:00	12:50	12:40	12:30
16	CAD1	14:10	14:00	13:50	13:40	13:30	13:20	13:10	13:00	12:50	12:40
15	JUV 2ª	14:20	14:10	14:00	13:50	13:40	13:30	13:20	13:10	13:00	12:50

Controlo de treino Atletismo

Consiste numa recolha de tempo aos 400m e aos 3000m no escalão de juvenis de 2ª ano a Juniores de 2º ano.

Os testes serão realizados durante a manhã de sábado, na pista de 400m do complexo desportivo do Jamor. A primeira prova a realizar-se será a dos 3000m, seguindo-se a dos 400m. Neste teste não é permitido o uso de sapatilhas de bicos.

Após a realização de cada um dos testes, a marca alcançada por cada atleta irá corresponder a uma nota de 1 a 10 como demonstram as tabelas em baixo.

Ponderação por pontuação:

Tabelas Masculinas

MASC	PONTUAÇÃO 400 metros corrida										
IDADE	CATEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	JUNI2	01:03	01:02	01:01	01:00	00:59	00:58	00:57	00:56	00:55	00:54
18	JUNI1	01:04	01:03	01:02	01:01	01:00	00:59	00:58	00:57	00:56	00:55
17	CAD2	01:05	01:04	01:03	01:02	01:01	01:00	00:59	00:58	00:57	00:56
16	CAD1	01:06	01:05	01:04	01:03	01:02	01:01	01:00	00:59	00:58	00:57
15	JUV 2º	01:07	01:06	01:05	01:04	01:03	01:02	01:01	01:00	00:59	00:58

MASC	PONTUAÇÃO 3000 metros corrida										
IDADE	CATEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	JUNI2	10:20	10:10	10:00	09:50	09:40	09:30	09:20	09:10	08:55	08:40
18	JUNI1	10:30	10:20	10:10	10:00	09:50	09:40	09:30	09:20	09:05	08:50
17	CAD2	10:40	10:30	10:20	10:10	10:00	09:50	09:40	09:30	09:15	09:00
16	CAD1	10:50	10:40	10:30	10:20	10:10	10:00	09:50	09:40	09:25	09:10
15	JUV 2º	11:00	10:50	10:40	10:30	10:20	10:10	10:00	09:50	09:35	09:20

Tabelas Femininas

FEM	PONTUAÇÃO 400 metros corrida										
IDADE	CATEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	JUNI2	01:13	01:12	01:11	01:10	01:09	01:08	01:07	01:06	01:05	01:04
18	JUNI1	01:14	01:13	01:12	01:11	01:10	01:09	01:08	01:07	01:06	01:05
17	CAD2	01:15	01:14	01:13	01:12	01:11	01:10	01:09	01:08	01:07	01:06
16	CAD1	01:16	01:15	01:14	01:13	01:12	01:11	01:10	01:09	01:08	01:07
15	JUV 2º	01:17	01:16	01:15	01:14	01:13	01:12	01:11	01:10	01:09	01:08

FEM	PONTUAÇÃO 3000 metros corrida										
IDADE	CATEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	JUNI2	11:25	11:15	11:05	10:55	10:45	10:35	10:25	10:15	10:00	09:45
18	JUNI1	11:35	11:25	11:15	11:05	10:55	10:45	10:35	10:25	10:10	09:55
17	CAD2	11:45	11:35	11:25	11:15	11:05	10:55	10:45	10:35	10:20	10:05
16	CAD1	11:55	11:45	11:35	11:25	11:15	11:05	10:55	10:45	10:30	10:15
15	JUV 2º	12:05	11:55	11:45	11:35	11:25	11:15	11:05	10:55	10:40	10:25

Controlo de treino Ciclismo

Os testes de ciclismo irão ser realizados durante a manhã de domingo.

Irá ser aplicado o protocolo “FTP” (Limiar da potência funcional) no ciclismo, ao escalão de Cadetes e Juniores.

Os triatletas Juvenis de 2º ano irão realizar um Teste de 3´ máximo.

Estes testes irão ser realizados em rolos e os atletas irão usar um cardiofrequencímetro.

Teste FTP

- Aquecimento 30 minutos – durante este aquecimento, aos 10, 11 e 12 minutos, irá ser feita uma aceleração de 10 segundos. Da primeira para a terceira deve existir um aumento da intensidade. Dos 15 aos 20 minutos, serão feitos 5 minutos fortes a um esforço semelhante ao que vai ser desenvolvido durante os 20 minutos de teste. Seguem-se 10 minutos de recuperação ativa.
- Teste dos 20 minutos - No final do teste multiplica-se a potência média por 0,95, para se obter o FTP.
- 10 minutos retorno à calma.

Teste dos 3 minutos

Neste teste temos de garantir que o atleta faça um bom aquecimento. Assim sendo o aquecimento irá ser igual para todos e será o seguinte.

- Aquecimento 15 min – ao minuto 10, 12 e 14 realizar-se-ão sprints de 6 segundos com uma cadência elevada.
- Teste 3´ - Inicia-se numa posição sentada e estática. O objetivo é manter durante todo o teste a potencia o mais elevada possível.
- Retorno à calma 10´

Sub23 e Elites

Controlo de Treino Natação

Consiste numa recolha do tempo aos 100 livres e aos 1000 livres.

Só pode nadar um triatleta por pista e a partida terá de ser feita do bloco. A primeira prova a realizar-se serão os 100m seguindo-se os 1000m.

Após a realização de cada um dos testes, a marca alcançada por cada atleta irá corresponder a uma nota de 1 a 10 como demonstram as tabelas em baixo.

Ponderação por pontuação:

Tabelas Masculinas

MASC	PONTUAÇÃO 1000 metros Natação									
CATEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ELITE	12:30	12:20	12:10	12:00	11:50	11:40	11:30	11:20	11:10	11:00
SUB23	12:40	12:30	12:20	12:10	12:00	11:50	11:40	11:30	11:20	11:10

MASC	PONTUAÇÃO 100 metros Natação									
CATEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ELITE	01:03	01:02	01:01	01:00	00:59	00:58	00:57	00:56	00:55	00:54
SUB23	01:04	01:03	01:02	01:01	01:00	00:59	00:58	00:57	00:56	00:55

Tabelas Femininas

FEM	PONTUAÇÃO 1000 metros Natação									
CATEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ELITE	13:20	13:10	13:00	12:50	12:40	12:30	12:20	12:10	12:00	11:50
SUB23	13:30	13:20	13:10	13:00	12:50	12:40	12:30	12:20	12:10	12:00

FEM	PONTUAÇÃO 100 metros Natação									
CATEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ELITE	01:08	01:07	01:06	01:05	01:04	01:03	01:02	01:01	01:00	00:59
SUB23	01:09	01:08	01:07	01:06	01:05	01:04	01:03	01:02	01:01	01:00

Controlo de treino Atletismo

Consiste numa recolha de tempo aos 5000m no escalão de Sub 23 e Elite.

Os testes serão realizados durante a manhã de Sábado, na pista de 400m do complexo desportivo do Jamor. Neste teste não é permitido o uso de sapatilhas de bicos.

Após a realização de cada um dos testes, a marca alcançada por cada atleta irá corresponder a uma nota de 1 a 10 como demonstram as tabelas em baixo.

Ponderação por pontuação:

Tabela Masculina

PONTUAÇÃO 5000 metros corrida										
CATEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ELITE	16:30	16:20	16:10	16:00	15:50	15:40	15:30	15:20	15:00	14:40
SUB23	16:50	16:40	16:30	16:20	16:10	16:00	15:50	15:40	15:20	15:00

Tabela Feminina

PONTUAÇÃO 5000 metros corrida										
FEM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ELITE	18:15	18:05	17:55	17:45	17:35	17:25	17:15	17:05	16:45	16:25
SUB23	18:35	18:25	18:15	18:05	17:55	17:45	17:35	17:25	17:05	16:45

Controlo de treino em Ciclismo

Os testes de ciclismo irão ser realizados durante a manhã de domingo.

Irá ser aplicado o protocolo “FTP” (Limiar da potência funcional) no ciclismo, aos escalões de Sub 23 e Elite.

Os testes irão ser realizados em rolos e os atletas irão usar um cardiofrequencímetro.

Teste FTP

- Aquecimento 30 minutos – durante este aquecimento, aos 10, 11 e 12 minutos, irá ser feita uma aceleração de 10 segundos. Da primeira para a terceira deve existir um aumento da intensidade. Dos 15 aos 20 minutos, serão feitos 5 minutos fortes a um esforço semelhante ao que vai ser desenvolvido durante os 20 minutos de teste. Seguem-se 10 minutos de recuperação ativa.
- Teste dos 20 minutos - No final do teste multiplica-se a potência média por 0,95, para se obter o FTP.
- 10 minutos retorno à calma.

Estágios Nacionais

Serão realizados estágios Nacionais de Triatlo:

- Estágio Nacional de Lançamento de época (4 a 5 dias em Dezembro; Rio Maior ou Vila Real de Santo António; Todos os Escalões)
- Estágio Preparativo 1 (2 semanas em Janeiro; Vila Real de Santo António; Sub23 e Elites)
- Estágio Preparativo 2 (4 a 5 dias na Páscoa; Vila Real de Santo António; Cadetes e Juniores)
- Estágio de verão (1 mês em Agosto/Setembro; Altitude; Todos os Escalões)
- Outras concentrações (Ibéricas, formação, etc.)