

Incluir pelo Desporto

Manual das Modalidades

– TRICICLETA –



Projeto “Incluir pelo Desporto 2021”

[Projeto cofinanciado através do Programa de Financiamento a Projetos do INR, I.P.]

1. APRESENTAÇÃO DA DISCIPLINA DESPORTIVA

A disciplina da Tricicleta faz parte da modalidade de Atletismo Adaptado, para pessoas com paralisia cerebral (PC) e deficiências motoras que afetem o movimento, o equilíbrio, que se desloquem em cadeira-de-rodas ou que não tenham uma corrida funcional a pé.



A Tricicleta é um veículo de origem dinamarquesa concebido por Connie Hansen e Mansoor Siddiqui, em que o primeiro foi contruído em 1991. O primeiro recorde registado foi de 38 segundos na distância de 100 metros e o primeiro nome Petra foi inspirado na mascote dos Jogos Olímpicos de Barcelona em 1992.

2

Em termos de conceitos, a disciplina foi conhecida durante muito tempo como “Race Running”, sofrendo a alteração para “Frame Running” em Março de 2021.

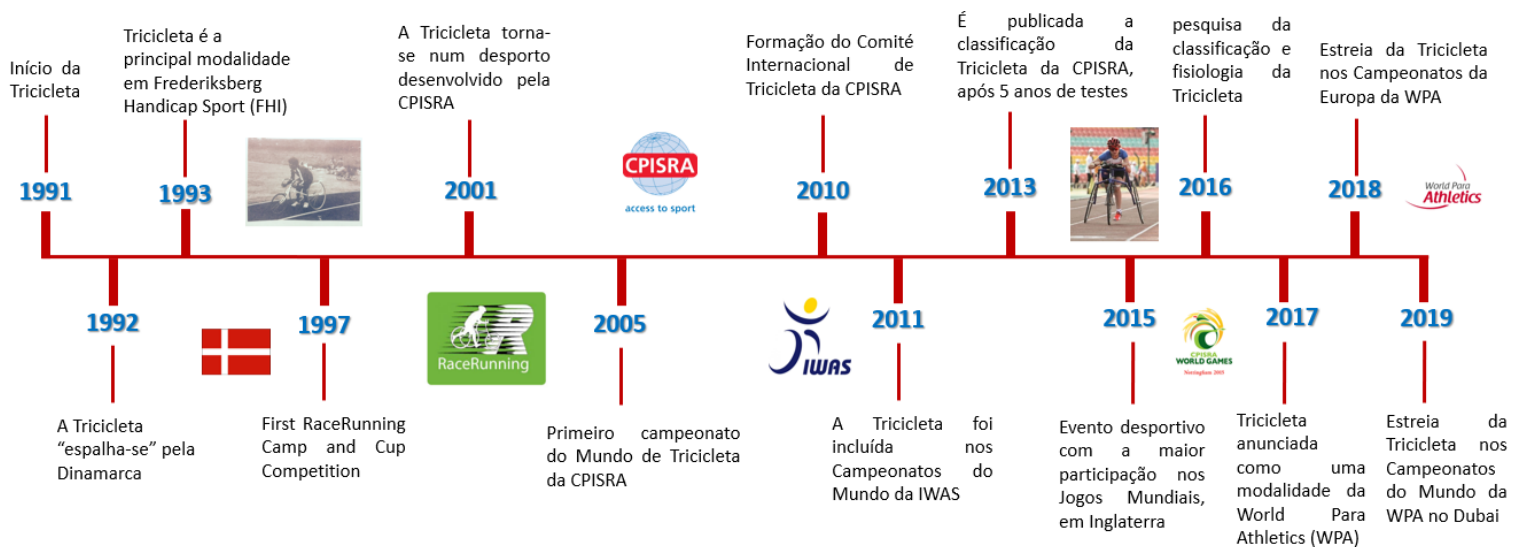


Figura 1 - Evolução da Tricicleta

2. PRINCÍPIOS BÁSICOS

Os atletas utilizam a tricicleta, veículo com 3 rodas, em que a roda da frente tem direção dupla veio de direção assistida, e 3 apoios (guiador com ou sem travões, selim e apoio de tronco) e sem pedais. Deste modo, a falta de equilíbrio e o descontrolo motor deixam de ser um problema permitindo que se desloquem a correr.

Pode ser praticado num ginásio ou num qualquer espaço fechado (treino).

Pista de Atletismo

A tricicleta é praticada numa pista de atletismo com 400m.

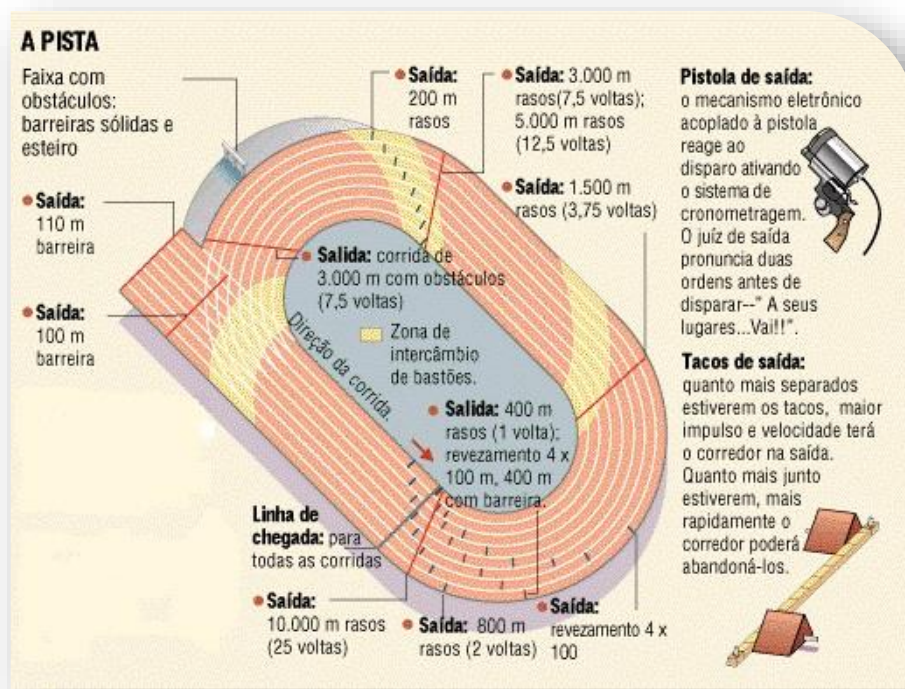


Figura 2 - Pista de Atletismo

3. CLASSIFICAÇÃO

Qualquer pessoa pode praticar esta modalidade, mas só pode competir, a nível nacional ou internacional desde que esteja dentro das classes funcionais desta modalidade. As classes da Tricicleta são T71 e T72, por ordem crescente de capacidade e controlo motor.

A classificação é um processo que permite que os atletas sejam avaliados de forma a garantir que possam competir numa classe de atletas com características semelhantes de forma a garantir uma concorrência justa.

T71	T72
<ul style="list-style-type: none"> - Os atletas são incapazes de correr de forma funcional ou impulsionar eficientemente uma cadeira-de-rodas; - Estes atletas habitualmente usam cadeira-de-rodas manual com assistência física (não autopropulsora) ou cadeira-de-rodas elétrica. Tal equivale ao Gross Motor Function Classification Score (GMFCS) IV ou V; - Ineficaz propulsão das pernas; - Levantamento do joelho pouco eficaz; - Significativo arrastamento dos pés; 	<ul style="list-style-type: none"> - Os atletas poderão correr pequenas distâncias, com ou sem ajuda; - Envolvimento moderado do tronco e membros inferiores (menos espasticidade); - Assimetria, mas um “empurrar” mais efetivo do que a classe T71; - Poderão igualmente necessitar de luvas para manter as mãos no guiador; - Moderado a bom controlo de <i>core</i>;

<ul style="list-style-type: none">- Assimetria severa;- Coordenação limitada;- Controlo de tronco pobre ou inexistente;- Pode existir comprometimento do membro superior, sendo necessário a utilização de luvas/faixas para auxiliar a pega da tricicleta;- Reação na partida “susto”.	<ul style="list-style-type: none">- Ligeiro ou inexistente arrastar de pé;- Pobre coordenação, mas pode realizar alternância de movimento das pernas;- Eficácia de passada limitada.
---	--

4. REGRAS DA DISCIPLINA DESPORTIVA

As regras são semelhantes à modalidade do atletismo, sendo algumas:

- Tem de correr na mesma pista do início ao fim da prova, sem interferir no espaço do adversário;
- Capacete obrigatório;
- Uso opcional de blocos de partida nos 100m e 200m.

Tipos de passada:

- Borboleta: propulsão realizada com as duas pernas num movimento simultâneo e ritmado;
- Galope: técnica de corrida semelhante a um cavalo;
- Galope com uma só perna: uma das pernas é utilizada;
- Corrida Clássica: a bacia é empurrada para a frente e os joelhos e tornozelos são flexíveis permitindo a corrida normal;
- Corrida Clássica Espástica: menos coordenação nos movimentos de flexão.

5. ARBITRAGEM

A Arbitragem da disciplina abordada é a mesma do atletismo. Assim, sempre que existe um encontro ou uma competição, esta parte é da responsabilidade da Federação Portuguesa de Atletismo, sendo requisitado um número de árbitros da modalidade.

Em Portugal a competição é mista. As distâncias desta disciplina incluem os 100m, 200, 400m e 800m, sendo os 1500m e os 5000m a nível internacional e os 60m se se considerar necessário.

6. BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DESPORTIVA DA DISCIPLINA

Além de ser uma atividade divertida e promotora de bem-estar, destacam-se os seguintes benefícios e competências desenvolvidas pela prática da tricicleta:

Benefícios Físicos:

- Aumento da capacidade aeróbica e da saúde cardiorrespiratória;
- Aumento da resistência global;
- Correção da postura de uma forma global e em movimento;
- Fortalecer o trabalho dos atletas com deficiências severas;
- Desenvolver a funcionalidade na posição de pé e em corrida, promovendo a simetria, a dissociação e o equilíbrio do corpo;
- Saúde melhorada através do aumento da atividade física;
- Atletas aprendem novos skills e melhoram outros já adquiridos;
- Concentração em movimentos específicos de diferentes partes do corpo, permitindo o movimento de corrida e conseqüentemente a melhoria do tónus e força muscular;
- Melhoria na flexibilidade;
- Melhoria no controlo do peso.

5

Benefícios Psicológicos:

- Fortalecer a autoestima e o bem-estar;
- Melhorar as capacidades de planeamento, estratégia e a memória;
- Desenvolver a alegria de praticar um desporto e competir;
- Valorização pessoal;
- Redução de depressão.

Benefícios Sociais:

- Desenvolver contactos com o desporto de competição de atletismo;
- Partilhar e desenvolver conhecimentos sobre o treino, equipamentos e deficiências. Análise do desempenho e dos resultados relativos ao treino e às competições;
- As atividades de grupo são formas de conhecer novas pessoas com interesses em comum.

7. MATERIAIS NECESSÁRIOS

Tricicleta

O apoio de peito ajuda a distribuir o peso corporal do atleta, permitindo uma maior liberdade para movimentar as pernas.



O amortecedor de direção auxilia o giro controlado e ajuda os atletas a manter o seu alinhamento em pista.



Os travões de mão impedem que a tricicleta se movimente enquanto o atleta entra e sai da mesma.



Os assentos são iguais aos tradicionais, contudo poderão ser ajustados às necessidades individuais.

Ambas as rodas podem ser retiradas, facilitando assim o seu transporte.

Adaptações



Material do Atleta

Obrigatório



Facultativo



7

Step 1



Step 2



Equipamento

- O atleta é suportado por um selim, um suporte de tronco, e utiliza um volante para manobrar a Tricicleta;
- Não existem pedais;
- O quadro é constituído por duas rodas traseiras e uma dianteira;
- A roda dianteira e as traseiras poderão ter um raio máximo de 72 cm (aproximadamente 29 polegadas);
- É recomendado um sistema compensador para controlar a roda da frente;
- O comprimento máximo é de 200 cm e a altura de 95 cm;
- O selim poderá ter diferentes formas;
- O suporte do tronco poderá apresentar um formato individualizado de forma a promover a estabilidade;
- O atleta poderá estar preso à tricicleta através de cintas ortopédicas, no corpo e nas mãos;
- O volante e outros recursos deverão permitir que o atleta manobre a Tricicleta em segurança;
- Deverá ser utilizado um ou 2 travões caso o atleta tenha capacidade para o utilizar;
- Não são permitidas engrenagens, mecanismos motores ou mudanças mecânicas;
- É permitida a utilização de sapatilhas de bicos.

8. ESTRATÉGIAS PARA A INICIAÇÃO À DISCIPLINA

Cuidados a ter para novos praticantes

- Ter a certeza de que a tricicleta está ajustada de forma correta ao atleta;
- No caso de serem necessários ajustes, confirmar que ficam bem apertados;
- Atribuir sempre um capacete com a medida correta do atleta;
- Ter a certeza de que o mesmo consegue utilizar todas as funcionalidades da tricicleta, inicialmente num espaço seguro onde não estejam presentes outros atletas e só depois ir para a pista (travar, virar);
- Não esquecer que para além da tricicleta, o atleta deverá usar roupa e calçado desportivo;
- Hidratação é fundamental;
- Iniciar sempre com tempos reduzidos (5 minutos);
- Não importa as distâncias ou as velocidades;
- Permitir sempre pausas;
- Quando os atletas estiverem prontos para treinar em pista:
 - Corridas curtas de 4x30 metros um pouco mais rápidas, respeitado sempre o tempo de recuperação entre as mesmas;
 - Atenção sempre a eventuais “queixas” que os atletas possam ter resultantes do assento ou do apoio de peito. Questionar de forma constante como se sentem;
 - Se possível, utilizar a Escola de Borg modificada (0 a 10).

Escala de Borg Adaptada




0	Nada cansado	
1	Muito fácil	
2	Fácil	
3	Moderado	
4	Algo Difícil	
5	Difícil	
6	Muito difícil	
7		
8	Muito, mas muito difícil	
9	Máximo Não aguento mais!!!	
10		

Figura 3 - Escala de Borg Modificada

Habituação à tricicleta:

Pode causar dores e desconfortos em diferentes locais que pode ser melhorada através do reforço muscular:

- Pescoço: obrigação de olhar em frente;
- Braços e pulsos: necessidade de controlo do guiador;
- Tronco e peito: apoio a algo diferente;
- Virilhas: constante fricção com o assento.

9. PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS

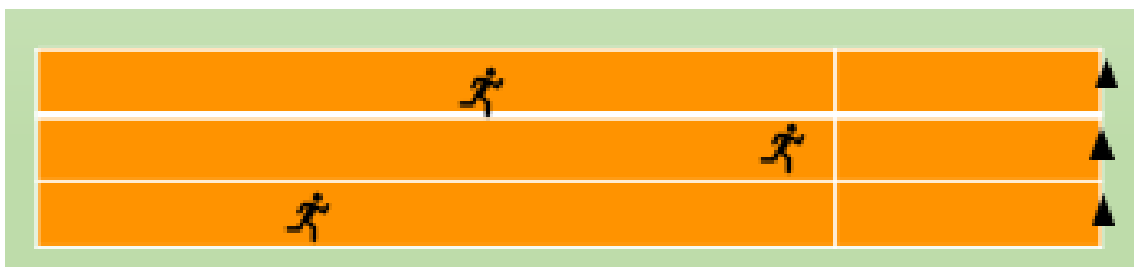
Treino de Partidas (na pista)

- Saídas com diferentes estímulos:
 - Sonoros (apito, balão, palmas);
 - Visual (por exemplo: baixar o braço, utilização de bandeiras);
 - Saída com o toque em diferentes partes do corpo;
 - Delimitar a zona de partida com fitas mais visíveis, cones, etc;
 - Utilizar algo no pé, para que saibam que devemos aplicar a força para partir (por exemplo: bloco de partida).

9

Partida/Chegada (na pista)

- Para que o atleta reconheça que chegou ao fim da meta e saiba que somente deve parar após ter passado a linha final, quando a sua tricicleta ultrapassou a reta final, podemos colocar um pino que ficará aproximadamente 10 metros após a passagem.



Passada/Corrida (na pista)

- Realizar skipping alto quando sentado na tricicleta. Pode variar-se utilizando elásticos nos pés de modo a obrigar que seja realizado o movimento de corrida com o pé menos “bom”, por exemplo;
- Utilização de pesos nos tornozelos (+/- 500 gr) para ajudar na informação do movimento que pretendemos que seja feito. Pode ser colocado na parte inicial do treino;
- Segurar a tricicleta atrás de modo a obrigar a que o atleta realize o movimento de corrida pretendido. Soltar somente após ter informado o mesmo de que o vai fazer (“vou largar” ou contar até 3 e soltar no 3);
- Dar indicações de que deve “subir e pisar” durante o movimento de corrida.

Para o atleta conseguir manter-se dentro das linhas (na pista)

- Colocação de cones nas linhas laterais em ambos os lados (objetivo: não pisar/derrubar nenhum dos cones);
- Caso não haja cones suficientes, acompanhar o atleta num dos lados durante a corrida;
- Se não houver cones, juntar o atleta à pista e acompanhá-lo do lado de fora da mesma;
- Manter a roda da frente sempre numa linha que esteja no chão (objetivo: manter sempre a mesma direção quando se desloca);
- Com o mesmo material, mais precisamente a escada, obrigar a que o atleta caminhe sempre com a roda no meio das escadas para manter a direção pretendida.

10

Mobilidade Articular

- Rotação do pescoço;
- Rotação dos pulsos;
- Rotação da anca;
- Rotação dos tornozelos;
- Afastar e juntar as omoplatas;
- Elevação da anca com flexão do ombro.

Tipo de material que se pode utilizar no ginásio (individual e/ou pares)

- A pares:
 - Deitados em cima de um colchão, com os pés entrelaçados, realizar abdominal e passar a bola ao colega.
- Individual:
 - Abdominal da fitball (bola de pilates);
 - Trabalho de glúteo e reforço lombar (elevação da bacia);
 - Deitado em cima de um colchão, deve levantar os braços aleatoriamente;
 - Ergómetro (remo).



10. BIBLIOGRAFIA

- Website da PCAND, Acedido em 20 de Abril, 2021, disponível em www.pcand.pt
- Website da CPISRA, Acedido em 20 de Abril, 2021, disponível em www.cpisra.org
- Website Race Running, Acedido em 20 de Abril, 2021, disponível em www.racerunnig.org
- Website Petra Bike, Acedido em 20 de Abril, 2021, disponível em www.petrabike.com
- Website Race Running – UK, Acedido em 20 de Abril, 2021, disponível em www.racerunning.dk
- Website da BOCCAS, Acedido em 20 de Abril, 2021, disponível em www.boccas.biz