

Incluir pelo Desporto

Manual das Modalidades

– SLALOM EM CADEIRA-DE-RODAS –



Projeto “Incluir pelo Desporto 2021”

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

1. APRESENTAÇÃO DA MODALIDADE

Slalom em cadeira-de-rodas (CR), em si mesmo, é um desporto relativamente recente, que foi desenvolvido particularmente para pessoas com deficiência motora, utilizadoras de cadeiras-de-rodas. Existem várias categorias e níveis de competição, dependendo do grau de deficiência motora do(s) participante(s); assim, é extremamente inclusivo. É amplamente reconhecido que o desporto pode ser uma ferramenta poderosa para



2

transformar as atitudes comunitárias e empoderar os indivíduos através da aquisição de novas competências físicas e sociais, independentemente do estado físico ou mental dos indivíduos. É igualmente importante lembrar que as pessoas com deficiência não constituem um grupo homogêneo e, como tal, apresentam diferentes necessidades e competências. Nesse aspeto, o slalom em CR empodera as pessoas com deficiências motoras que, de outro modo, não poderiam praticar outro tipo de desportos. Baseia-se num circuito com diferentes tipos de obstáculos, que os jogadores devem ultrapassar sem erros e realizando-o o mais depressa possível.

2. PRINCÍPIOS BÁSICOS

No slalom em CR, os movimentos e voltas são básicos. Assim, completar corretamente o circuito e os seus obstáculos implicará encarar como essenciais algumas competências ao nível do movimento.

A. DESLOCAÇÕES E VOLTAS

Primeiramente, é importante procurar desenvolver capacidades de fazer mudanças de direção e velocidade e de parar a cadeira quando se aproxima de um obstáculo. As competências podem ser promovidas com os seguintes exercícios:

- ✓ Fazer uma corrida e assinalar que tem de parar subitamente;
- ✓ Fazer uma corrida, fazer sinal de inversão e terminar a corrida em sentido inverso;
- ✓ Agrupar em pares, trios, grupos de pessoas de acordo com as indicações do treinador;
- ✓ Estafetas.

B. ENTRE OBSTÁCULOS

Em segundo lugar, é vital assegurar o controlo da velocidade entre obstáculos, bem como o controlo na entrada e saída de cada obstáculo. Para o garantir, devem tomar-se em consideração as seguintes sugestões:

- Regulação da intensidade do esforço em diferentes secções, mantendo em mente tanto o obstáculo seguinte como a execução completa do circuito;
- Lateralidade;
- Coordenação.

Promover competências motoras básicas que permitam aos participantes realizar diferentes circuitos com o menor nº possível de erros.

- Demonstrar diferentes técnicas aos participantes com que possam ultrapassar cada um dos diferentes obstáculos com que se depararão durante o circuito.
- Utilizar materiais adequados para desenvolver o *slalom* em CR e as suas competências básicas (voltas, acelerar, travar, etc.).
- Melhorar a capacidade e competências dos participantes com as suas cadeiras-de-rodas e a gestão de cada um dos obstáculos dos circuitos.

Enfrentar cada obstáculo de forma correta e o mais depressa possível, enquanto se mantém uma visão geral e um plano sobre todo o circuito.

- Identificar a ordem associada às cores e ao tipo de obstáculo em todos os circuitos.
- Familiarizar-se com as regras através da prática desportiva.

3. CLASSIFICAÇÃO

Os atletas após submetidos a classificação desportiva, de acordo com o que está estabelecido nas regras de *slalom* em CR, integrarão uma das seguintes classes (CPISRA, 2009):

- **WS ELÉTRICA:** Atletas que usam cadeira-de-rodas elétrica.
Elegibilidade: Atletas que não conseguem mover a sua cadeira-de-rodas com as mãos e pés.
- **WS MANUAL A:** Atletas que usam cadeira-de-rodas manual.
Elegibilidade: Atletas que podem mover a sua cadeira-de-rodas com as mãos ou com os pés.

Este grupo de atletas apresenta dificuldade em mover rapidamente a cadeira-de-rodas. O seu corpo não consegue executar curvas. Os seus movimentos são lentos e apresentam dificuldade em começar e parar rapidamente.

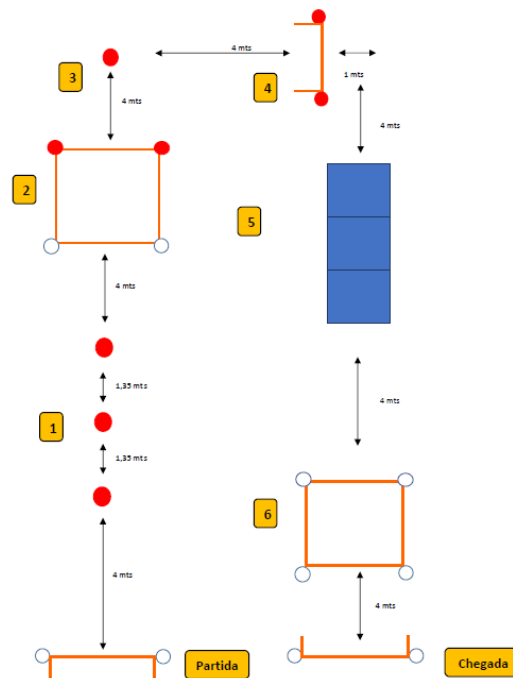
- **WS MANUAL B:** Atletas que usam cadeira-de-rodas manual.
Elegibilidade: Atletas que se conseguem mover rapidamente utilizando a sua cadeira-de-rodas. O seu corpo está envolvido na execução de movimentos. São capazes de começar e parar rapidamente.

4. REGRAS DA MODALIDADE

A – CIRCUITO CRONOMETRADO

Trata-se de uma corrida de obstáculos em circuito, com mudanças de direção. São marcadas penalizações pelos erros cometidos.

O circuito cronometrado é uma corrida individual com 6 obstáculos, em sistema de contrarrelógio.



Obstáculos para o circuito cronometrado:

1) Figura em 8 ou Zig-Zag

- Dos 6 aos 12 anos: Os atletas fazem um zig-zag.
- Dos 13 aos 18 anos: Os atletas completam um zig-zag em frente, contornam, e completam outro zig-zag na direção oposta (uma figura de 8 completa).

2) Quadrado de 180°

Os atletas devem entrar no quadrado por entre os dois cilindros brancos. Se entrarem no quadrado pela frente, devem sair pela parte de trás. Inversamente, se entrarem no quadrado pela parte de trás (típico nos atletas que se movem com os pés), devem sair do quadrado pela frente.

3) Cilindro para contornar

Os atletas devem manobrar a cadeira-de-rodas em torno do cilindro numa volta completa.

4) Porta de inversão

Os atletas aproximam-se do obstáculo e entram entre os cilindros em posição inversa ao sentido de deslocação inicial.

5) Rampa

- Dos 6 aos 12 anos: Os atletas não sobem a rampa. Devem contornar a rampa, pelo lado que preferirem
- Dos 13 aos 18 anos: Os atletas utilizam a rampa, subindo por um lado e descendo pelo outro.

6) Quadrado de 360°

Os atletas entram de frente no quadrado, vindos da rampa, e movem-se dentro do quadrado. Uma vez dentro dos seus limites, devem completar uma volta completa dentro do quadrado (360°), saindo na mesma direção por onde entraram.

Penalizações para o circuito cronometrado

a) Será adicionado 1 segundo ao tempo realizado, nas seguintes penalizações: o tocar ou pisar em qualquer cilindro ou linha com qualquer parte da cadeira-de-rodas, exceto quando o atleta entra ou sai do obstáculo.

Importante – Atletas da classe WS Manual A podem tocar as linhas e os cilindros com os pés sem incorrerem em nenhuma penalização.

b) Serão adicionados 2 segundos ao tempo realizado, cada vez que o(a) atleta derruba um cilindro.

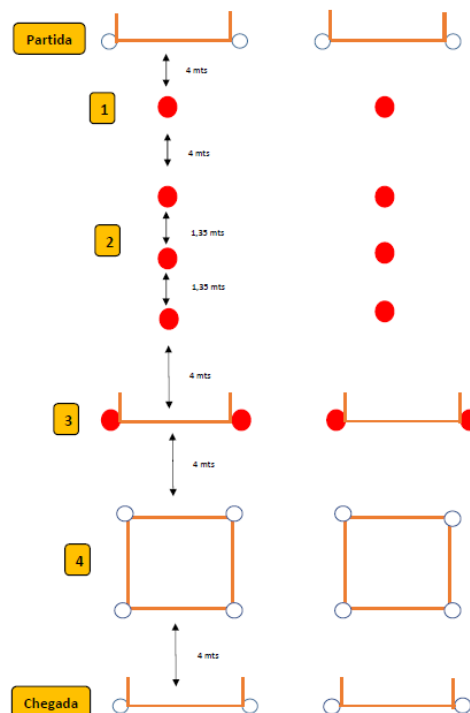
c) Serão adicionados 5 segundos ao tempo realizado, por cada obstáculo realizado incorretamente.

d) Serão adicionados 10 segundos ao tempo, cada vez que o(a) atleta muda a sequência do percurso.

e) Se o atleta falha um obstáculo na sequência, o juiz conduzirá o atleta ao ponto em que cometeu o erro para completar a sequência a partir desse ponto.

B - CIRCUITO INDIVIDUAL

O circuito individual consiste numa eliminatória individual entre dois competidores realizarem circuitos equivalentes e paralelos, em simultâneo, na tentativa de alcançar primeiro a linha de chegada. Vence o atleta cujo tempo final, incluindo os tempos de penalização, for mais reduzido. As penalizações podem ser atribuídas sob a forma de somatórios ao tempo final realizado.



Obstáculos para o circuito individual:

1) Zig-Zag

Os atletas apenas completam um zig-zag. Não completam uma figura de oito.

2) 3) 4) 5) 6) - Os obstáculos são idênticos aos do circuito cronometrado.

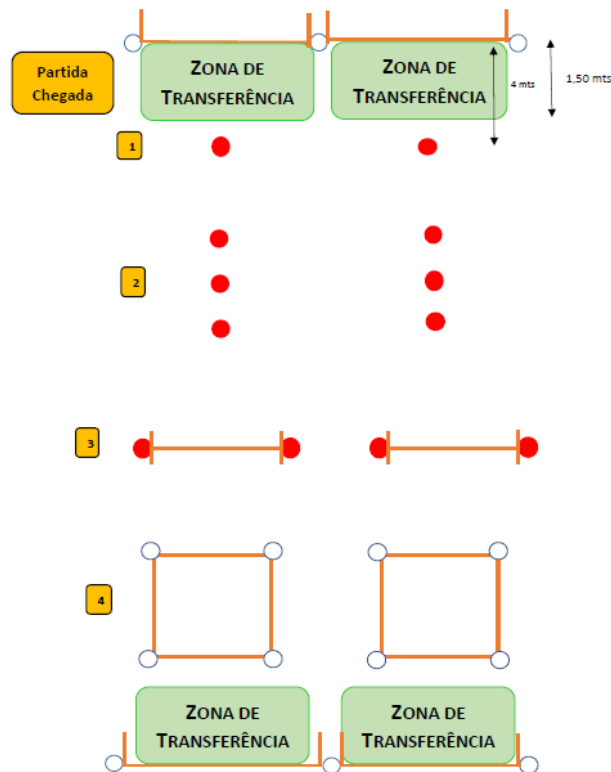
Penalizações para o circuito individual

As penalizações são as mesmas às aplicadas no circuito cronometrado, com uma exceção: se os atletas se enganarem na sequência, os juizes não os deterão e será aplicada uma penalização de 20 segundos.

C – ESTAFETAS

Segue um esquema idêntico ao da eliminação individual, embora seja realizado por meio de um sistema de corrida de estafetas, onde 4 atletas por equipa realizam o mesmo circuito em simultâneo. Opcionalmente, e se as dimensões do espaço o permitirem, podem ser dispostos mais de dois circuitos em paralelo para que mais participantes compitam ao mesmo tempo.

Neste circuito, há uma área de transferência que define o local em que os atletas trocam de lugar com o próximo colega de equipa a competir.



Nas estafetas devem ser considerados os seguintes pontos:

- Participam quatro atletas por equipa, numerados de 1 a 4.
- As linhas de partida e de chegada serão as mesmas; quando um atleta conclui o percurso, o próximo atleta está nesse ponto, pronto para começar a competir;
- Os atletas 1 e 3 iniciam o percurso no obstáculo 1.
- Os atletas 2 e 4 iniciam o percurso no obstáculo 6.
- Os atletas que esperam para tomar o lugar dos companheiros de equipa só podem começar o percurso depois do atleta que vão render entrar na zona de transferência.

Composição da Equipa

- a) As equipas serão compostas por um máximo de 6 e um mínimo de 4 elementos, sendo dois deles suplentes.
- b) Apenas um atleta da categoria WS Manual B pode fazer parte da equipa.
- c) Cada equipa pode ter o máximo de dois atletas da categoria WS elétrica.
- d) É obrigatório cada equipa ter uma atleta feminina.

5. ARBITRAGEM

ÁRBITROS COM BANDEIRA BRANCA:

- Indicará, levantando a bandeira branca, as a) penalidades devido ao toque ou passar validamente entre os cilindros ou linhas quadradas com qualquer parte da cadeira de rodas adicionando 1 segundo ao tempo total.

ÁRBITROS COM BANDEIRA VERMELHA:

- Indicará, levantando a bandeira vermelha, as penalidades b), c) e d) adicionando dois, dez ou vinte segundos ao tempo total, dependendo da penalidade. O tempo adicionado será indicado pelo oficial usando sua mão livre;
- O braço será levantado com a mão aberta para indicar 10 segundos de penalidade;
- O braço será levantado com o punho fechado em caso de penalidade de 20 segundos;
- Dará o início e a chegada;
- Aponta para os cilindros caídos e obstáculos feitos incorretamente.

CRONOMETRISTAS:

- Contam o tempo quando o atleta faz o circuito;
- O cronómetro iniciará quando a bandeira oficial vermelha indicar a saída para o atleta (descida da bandeira) e parará o cronómetro no momento em que o atleta cruzar a linha de chegada.

ÁRBITRO PRINCIPAL:

- É responsável pelo andamento da competição de acordo com as regras do oficial.
- Anota na folha as penalidades;
- Anota os tempos gerais finais, com a soma das penalidades;
- Controlar os tempos do atleta como medida de segurança (este tempo só será oficial em caso de erro ou desconsideração do cronometrista);
- Vai validar a folha.

6. BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DESPORTIVA DA MODALIDADE

O slalom em CR, como qualquer outro desporto, é uma atividade motivante para pessoas com funcionalidade motora diversa, resultando em benefícios significativos nas três dimensões da pessoa (física, psicológica e social), contribuindo para o desenvolvimento integral dos indivíduos.

Benefícios Físicos:

- Força muscular;
- Coordenação de movimentos;



- Autonomia na vida diária;
- Melhoria na aquisição de uma maior capacidade de utilização da cadeira-de-rodas;
- Melhoria das capacidades físicas e funcionais.

Uma das grandes vantagens do slalom em CR é o facto de que são apresentados obstáculos no circuito de slalom que estimulam situações da vida quotidiana, desta forma, preparando os atletas para superar tais dificuldades.

Benefícios Psicológicos:

Pode conduzir a melhorias significativas nas seguintes funções neurológicas, designadamente:

- Planeamento;
- Organização de tarefas;
- Orientação espacial;
- Autorregulação emocional.

Adicionalmente, os atletas podem experimentar sentimentos positivos tais como serem capazes de alcançar os seus objetivos, aumento da autoestima e espírito de superação.

Benefícios Sociais:

- Melhorar os contatos sociais estabelecidos por crianças e jovens;
- Adquirir um sentido de pertença a um grupo;
- Melhorar relações pessoais e interações;
- Aumentar e melhorar a qualidade da comunicação;
- Assegurar confiança adicional no momento de enfrentar situações.

7. MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones/Cilindros	Quantidade	Diâmetro	Altura	Peso
Vermelhos	12	10 cm	40 cm	Entre 1.3 – 2.5 kg
Branco	16	10 cm	40 cm	Entre 1.3 – 2.5 kg



Fita de Marcação

5cm de largura



Fita Métrica

Rampa – 1,22 m x1,22 m – altura 15 cm



FIGURA 3 – Rampa em 3 peças.



FIGURA 4 – Dobradiça

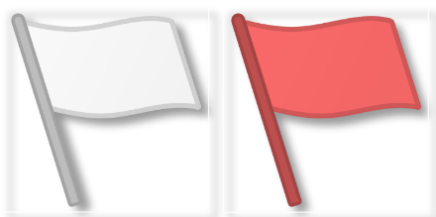


FIGURA 5 – Pega.



FIGURA 6 – Cobertura de borracha.

MATERIAIS – ARBITRAGEM



Bandeirolas



Cronómetro



Apito

MATERIAIS – ATLETAS

Cadeira-
de-rodas



As rodas dianteiras devem ser o mais pequenas possível.



Capacete



Faixas de Imobilização
e proteções (luvas,
etc.)



8. ESTRATÉGIAS PARA A INICIAÇÃO À MODALIDADE

- Fazer os circuitos a baixa intensidade;
- Trabalhar sectores do circuito;
- Reduzir o número e/ou grau de rotações do circuito;
- Retirar rampa ou elemento do circuito que não se adapta às capacidades do atleta;
- Trabalhar individualmente força, resistência e coordenação;
- Criação de um ambiente positivo, comunicativo e motivador.

11

9. PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS

RECONHECIMENTO DO CIRCUITO:

- Marcar o circuito completo com fita e manter os cilindros numa caixa. Os atletas devem levar os cilindros e colocá-los na posição certa no circuito.

JOGOS COM MÚSICA:

- O treinador coloca música, e quando coloca a música em pausa, os jogadores devem parar as suas cadeiras-de-rodas, ou completar um círculo e parar (ficando ao critério do treinador).

10. BIBLIOGRAFIA

- Website da PCAND, Acedido em 20 de Novembro, 2021, disponível em <https://pcand.pt/modalidades/slalom>
- Website da CPISRA, Acedido em 15 de Novembro, 2021, disponível em <https://cpisra.org/wheelchair-slalom/>
- PCAND et. al. (2018). Manual de formação de Treinadores de Slalom em Cadeira-de-rodas.
- PCAND et. al. (2018). W-Slalom – Slalom em cadeira-de-rodas: Handbook.
- Website W-Slalom, Acedido em 15 de Novembro, 2021, disponível em https://www.wslalom.com/uploads/1/1/7/1/117124843/viena_-_training_of_trainers_esp%C3%91ol.pdf