



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

A modalidade de Bicicletas Todo Terreno no Desporto Escolar

O Equipamento do Ciclista de BTT

Mário Alpiarça

mario.alpiarca@aedji.pt

O Equipamento do Ciclista

SUMÁRIO

1. **O Equipamento deve responder a determinadas exigências**
2. **Fibras que se constituem como material específico para ciclismo/BTT**
3. **Os Calções**
4. **Os Sapatos**
5. **As meias**
6. **O Capacete**
7. **Camisola (Jérsei)**
8. **Os Óculos**
9. **As Luvas**
10. **Outros Equipamentos**

O Equipamento do Ciclista



CAPACETE

ÓCULOS

JERSEY (camisola)

LUVAS

CALÇÕES

MEIAS

SAPATOS ENCAIXE

Equipamento básico do ciclista

O Equipamento do ciclista

Um equipamento adequado deve responder a diversas exigências:

- **Protecção** – Calor; Frio; Chuva; Neve; Vento; Radiações do sol, Feridas.
- **Transpiração** – Absorver e transportá-la até ao exterior para ser eliminada.
- **Execução de movimentos** – Deve ser cómoda. As roupas em nenhuma situação devem estar apertadas.
- **Solidez e fiabilidade** – O equipamento deve ser de boa qualidade e portanto duradoiro.

O Equipamento do ciclista

Um equipamento adequado deve responder a diversas exigências:

- **Aerodinâmica** – O equipamento deve por princípio básico privilegiar a componente aerodinâmica.
- **Higiênica e patologia** – Deve-se manter o equipamento lavado e limpo. Os sapatos devem estar devidamente adaptados aos pés do ciclista, tal como os “Clits” para os pedais automáticos.

O Equipamento do Ciclista

Os materiais de que são construídos os complementos do ciclista são na sua grande maioria sintéticos, exemplo de:

- Poliamida
- Elastina
- Poliester
- Poliuretano

Mas existem outros tipos de fibras sintéticas como por exemplo:

O Equipamento do Ciclista

Hoje existem novas fibras sintéticas como por exemplo:

- **Coolmax**

Tem alta capilaridade (Dupont), útil para primeiras camadas de roupa com boa capacidade de expulsar o suor.

- **Goretex (NS2; Next to Skin)**

Pensado para o contacto directo com a pele com grandes prestações térmicas e substancial impermeabilidade.

- **Suplex**

É um derivado do Nylon (Dupont), parece um tecido natural, tem um tacto quente e ligeiramente rígido, sendo o seu acabado exterior brilhante, actua um pouco como isolador do vento, utilizado em roupas de Inverno.

O Equipamento do Ciclista

Hoje existem novas fibras sintéticas como por exemplo:

- **Dorlastan**

Para roupas com tecido muito elástico, utilizado para segundas capas de protecção, exemplo de calções largos e frescos.

- **Tactel**

Tem como principais características ser, cómodo, com grande capilaridade e capacidade térmica. Está a meio caminho entre o **Dorlastan e o Suplex**. Utilizado para calças e jérseis de manga comprida (desde que se utilize camisola de manga comprida interior).

- **Thermastat**

A sua fibra é bastante quente e oca o que lhe permite criar uma zona de ar quente. Tem alguma capacidade de capilaridade. Utilizada para meias ou camisolas interiores.

O Equipamento do Ciclista

Hoje existem novas fibras sintéticas como por exemplo:

- **Thermolite**

É uma variante da anterior com maior capacidade de capilaridade e menos quente, usada para actividades de alta intensidade.

- **Thinsulate**

Utilizado para a confecção de luvas, devido à sua capacidade isoladora, térmica e capilaridade.

- **Windstopper**

É um derivado do Goretex, um dos principais tecidos utilizados na confecção de roupas de ciclismo de Inverno. Tem como capacidades, ser leve, suave, relativa impermeabilidade, boa retenção térmica, boa capilaridade e muito bom isolamento do ar exterior.

O Equipamento do Ciclista

Hoje existem novas fibras sintéticas como por exemplo:

- **Windtex**

É praticamente tão efectivo como o anterior mas mais barato, em situações extremas pode resultar em menor capacidade de retenção térmica e capilaridade. Utilizada em Casacos, Calções, Coletes, Manguitos ou Perneiras.

O Equipamento do Ciclista

Os calções, calças e piratas:

- Os calções devem descer até metade da coxa.
Para não haver fricção entre a pele a o selim.
- Possui uma protecção para o meio das pernas.
Para o sentar no selim seja mais cómodo.
Diferente de homem para mulher.
- Podem ser seguros na cintura ou terem alças
Deve ficar justo à pele sem ficar apertado.
- Não levar cuecas.



O Equipamento do Ciclista

Os Sapatos

- A função dos sapatos de ciclismo é a de favorecer o rendimento das várias fases da pedalada.
- Existem vários formatos para diferentes tipos de pés (palmilhas). É preferível escolher um nº.acima que abaixo.
- Sola do sapato rígida (carbono), para melhor transmissão da força exercida.
- Importante que tenha “rosca” para colocar dois pitons dianteiros.
- Aperto Micro para melhor ajuste



Sapato de BTT para Homens



Sapato de BTT para Senhoras

O Equipamento do Ciclista

○ **As meias**

- As meias impedem a entrada da sujeira para dentro do sapato.
- Absorvem a transpiração dos pés.
- Preenchem os espaços vazios que se encontram entre o pé o sapato, minimizando as fricções.



O Equipamento do Ciclista

O Capacete

- Deverá ser obrigatório em todas as categorias.
- A sua utilização não é uma decisão pessoal, pois trata-se de saúde pública.
- Deve estar homologado por normas internacionais.
- “In Molding” é o mais recente.
- Deve ter regulação de tamanho na zona occipital.
- É para ser utilizado devidamente fechado.



Capacete Masculino



Capacete Feminino

O Equipamento do Ciclista

A Camisola (Jérsei)

- Principal função é a de proteger o ciclista.
- Permite o armazenamento de alimentos e outros.
- Possibilita a identificação das equipas e seus patrocinadores.
- Possui normalmente 2/3 bolsos nas costas.
- Diferente de Homem para mulher.
- Manga curta, comprida e cava.



O Equipamento do Ciclista

○ Os Óculos

- Tem como função:

Os ciclistas terem melhor vis
Protecção dos raios solares.
Protecção das Intempéries.
Protecção contra os insectos.
Protecção contra ramos de árvores e outros.

- Existem como vários tipos de lentes
- (diferentes luminosidades).



O Equipamento do Ciclista

Luvas

- Têm como função a protecção das mãos em caso de caída.

Protegem do sol e do frio no período invernal

- Impedem a formação de calos e bolhas.



O Equipamento do Ciclista

○ Outros equipamentos (Inverno/Frio)



Casaco paravento



Protecção térmica
para os Sapatos



Impermeável



Gorro Térmico



Passa Montanhas



Manguitos/Perneiras



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

A modalidade de Bicicletas Todo Terreno no Desporto Escolar

O Equipamento do Ciclista de BTT

Mário Alpiarça

mario.alpiarca@aedji.pt