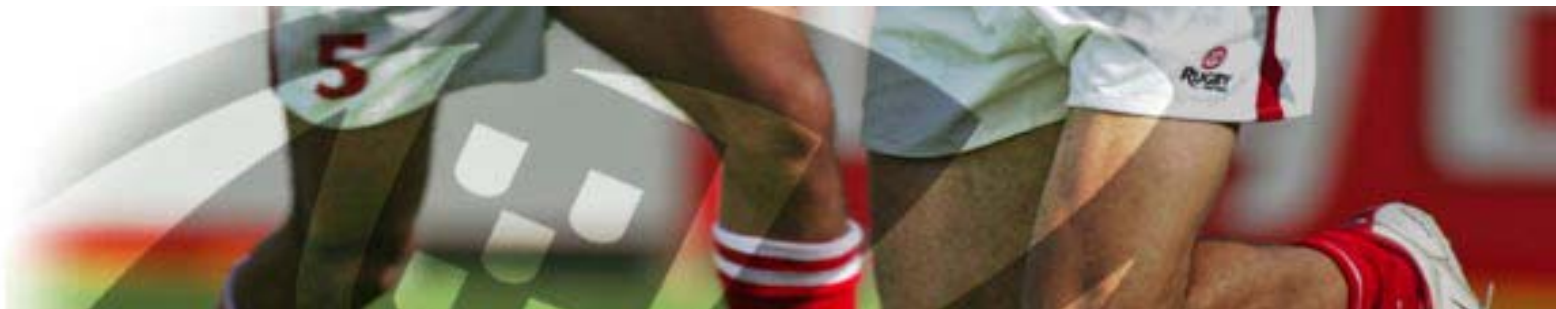




RUGBY
PORTUGAL



Projecto do
Centro Nacional de Treino
2006-07

A group of rugby players in white jerseys with red accents, huddled together. The jerseys feature the 'RUGBY PORTUGAL' logo and the 'QUEBRAMAR' logo. The players are looking towards the center of the huddle.



1. INTRODUÇÃO

A criação de um Centro Nacional de Treino (Academia) surge em resultado da auditoria da IRB (Federação Mundial de Rugby) ao Rugby Português em Fevereiro de 2006 e como necessidade de dotar a Seleção Nacional Sénior de uma retaguarda competitiva apropriada, que assegure a detecção e a preparação de jogadores de talento e a continuidade dos excelentes resultados internacionais dos últimos anos.

Esta estrutura faz parte do Plano de Alta Competição Português 2006/09 e é maioritariamente financiada pelos fundos recebidos anualmente da IRB através do seu “High Performance Grant”

Numa fase inicial e por razões de custos foi decidido arrancar com dois Centros de Treino Regionais, localizados em Lisboa e em Coimbra, e onde se vão reunir e treinar os jogadores escolhidos.

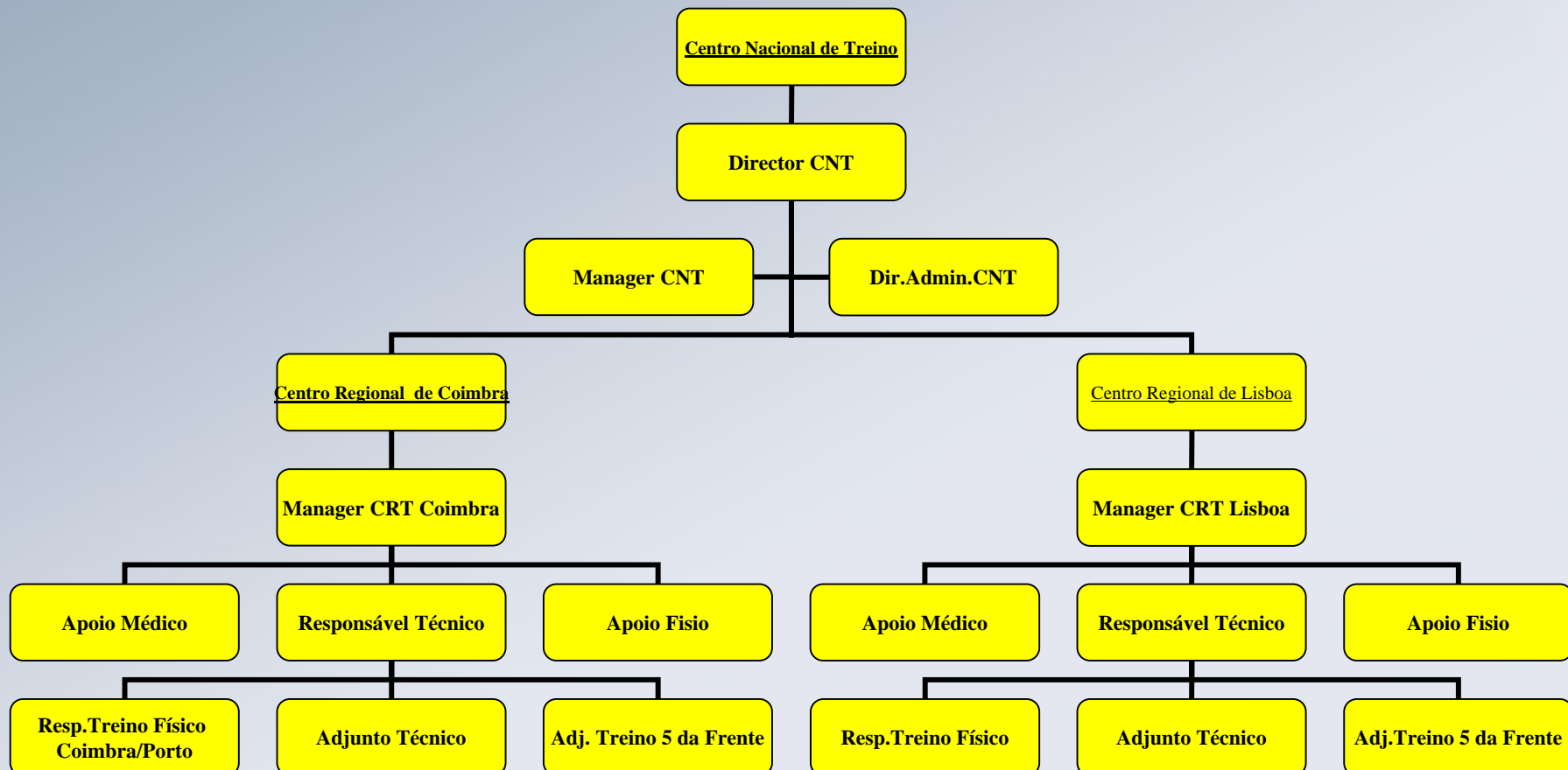


2. PRINCIPAIS OBJECTIVOS

- **Pretende-se com este projecto criar um grupo de 35 a 40 jogadores de idades maioritariamente entre Sub-18 e Sub-20, com experiência dos requisitos do Rugby Internacional e com capacidade e talento para integrar (a prazo) a Selecção Nacional Sénior,**
- **Ao integrar o Centro Nacional de Treino (Academia) esse grupo de jogadores vai estar constantemente em contacto com os processos de treino mais evoluídos e com os treinadores das selecções nacionais**
- **É objectivo do Centro Nacional de Treino tentar assegurar uma formação desportiva de Elite do grupo de jogadores que o integra, sem descuidar a formação profissional e/ou académica de cada um**
- **Pretende-se ainda transmitir aos jogadores hábitos de trabalho e de vida de acordo com os mais altos standards desportivos actuais**
- **Este projecto vem complementar o actual projecto de Alta Competição**



3. ORGANIZAÇÃO





4. ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDO DOS TREINOS

- **Treinos de Campo: Segundas-Feiras em Lisboa e Terças em Coimbra (17,00-19,00h) com os responsáveis regionais**
 - **Treinos Físicos: Terças-Feiras (Segundas em Coimbra) e Quintas-Feiras com os responsáveis regionais, em horário a escolher de entre 3 hipóteses (8,00h-10,00h, 12,00-14,00h e 17,00-20,00h)**
 - **Treinos Nacionais: 1 treino mensal de 1 dia**
- **Avaliação Física,**
 - **Avaliação Médica**
 - **Controlo Anti-Doping**
 - **Treino Físico**
 - **Treino Técnico**
 - **Treino Tático**
 - **Treino Teórico**
 - **Preparação Mental**
 - **Cultura de Rugby**
 - **...**



5. PROGRAMA DA ACADEMIA

5.1 - RUGBY

- **Princípios Gerais do Jogo**
- **Avaliação do Modo de Jogo**
- **Plano de Jogo**
- **Análise dos Factores-Chave**
- **Análise Funcional**
- **Análise do Jogo**
- **Desenvolvimento Técnico**
- **Técnica Individual Geral**
- **Jogo de Mini Unidades**
- **Jogo de Sectores**
- **Movimentação de Equipa**
- **Técnica Individual Específica**



5. PROGRAMA DA ACADEMIA (cont.)

5.2 – PREPARAÇÃO FÍSICA

- Princípios Gerais e Requisitos**
- Treino da Resistência**
- Treino de Força**
- Treino de Força Explosiva**
- Treino de Velocidade**
- Treino de Flexibilidade**
- Avaliação Física (Testes)**
- Planeamento do Treino Físico**
- Prevenção e Gestão das Lesões**
- Nutrição e Estratégias de Recuperação**



5. PROGRAMA DA ACADEMIA (cont.)

5.3 – PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA

- **Motivação**
- **Planear e Atingir Objectivos**
- **“Profiling” (Análise de pontos fortes e fracos)**
- **Relaxação, Activação e Controle de Respiração**
- **Técnicas Mentais**
- **Preparação do Jogo (rotinas)**
- **Aquecimento do Jogo (rotinas)**
- **Condução do Jogo (rotinas)**
- **Gestão do Pós-Jogo (rotinas)**
- **Viagem e Competição**



5. PROGRAMA DA ACADEMIA (cont.)

5.4 – MODO DE VIDA DO ATLETA (“LIFE-STYLE”)

- **Relações com a Comunicação Social**
- **Drogas e Controle Anti-Doping**
- **Comportamento Social**
- **Liderança**
- **Contratos**
- **Gestão do 3ºTempo**
- **Treino, Família, Emprego e Estudos**
- **Desenvolvimento do Atleta**



6. INSTALAÇÕES

- **Avaliação Médica = Centros de Medicina Desportiva (Lisboa e Porto)**
- **Avaliação Física = Centro de Alto Rendimento (CAR)**
- **Treino Físico (ginásio) = Centro de Alto Rendimento (Lisboa), Ginásio do Estádio Universitário (Coimbra) e Ginásio do Estádio Universitário (Porto)**
- **Treino Físico (campo e pista) = Estádio Nacional (Lisboa), Estádio Universitário (Coimbra) e Estádio Universitário (Porto)**
- **Treino Técnico (campo) = Estádio Nacional (Lisboa) e Estádio Universitário (Coimbra)**
- **Treino Teórico = anfiteatro do Centro de Estágio (Lisboa) e outros**
- **Refeições e Dormidas = Centro de Estágio (Lisboa)**



7. ENQUADRAMENTO PRINCIPAL

- **Director do Centro Nacional de Treino = Tomaz Morais**
- **Manager do Centro Nacional de Treino = Caleia Rodrigues**
- **Director Admin. do Centro Nacional de Treino = José Costa Dias**
- **Responsável Técnico do Centro Regional de Lisboa = Pedro Netto**
- **Manager do Centro Regional de Lisboa = Rui Vasco (a confirmar)**
- **Responsável Técnico Centro Regional de Coimbra = João Branquinho**
- **Manager do Centro Regional de Coimbra = Rui Oliveira (a confirmar)**
- **Responsáveis Treino Físico (Lisboa) = Henrique Garcia e Nuno Aguiar**
- **Responsável Treino Físico (Porto) = Marcelo Afonso (a confirmar)**
- **Apoio Médico e Fisio (Lisboa, Coimbra) = a indicar**



8. INCENTIVOS (PARA O GRUPO DEFINITIVO)

- **Integrar o programa do Centro Nacional de Treino, escola de elite do rugby português**
- **Ser atleta de Alta Competição, desde que cumpridas as premissas do D.L. respectivo**
- **Pertencer ao grupo-base das Selecções Nacionais Sub-18 a Sub-21**
- **Receber material de treino da Academia a definir (fatos-treino, equipamento de treino, ...)**
- **Receber um subsídio mensal fixo para deslocações, suplementos,...**



9. CALENDÁRIO

- **Reunião de Apresentação aos Clubes = 07/12/2006**
- **Convites Jogadores = 13/12/2006**
- **Respostas Jogadores = até 18/12/2006**
- **Reunião com Jogadores e Pais (Lisboa) = 20/12/2006 (19,00h) no Auditório do Centro de Estágio**
- **Reunião com Jogadores e Pais (Coimbra) = 21/12/2006 (19,00h) no Estádio Univ. de Coimbra**
- **Início dos Trabalhos = 08/01/2007 em Lisboa e 09/01/2007 em Coimbra (Treino Técnico)**
- **Período Experimental = Janeiro 2007**
- **Escolha Final = 05/02/2007**
- **Período de Actividade = Fevereiro a Maio 2007**



10. CONCLUSÕES

A criação de um Centro Nacional de Treino (Academia) é uma aposta do Rugby Português na detecção e no desenvolvimento dos seus melhores atletas, de acordo com os mais exigentes standards actuais e tendo como objectivo final tentar “não perder o comboio” do Rugby Internacional

Portugal é o último país das Nações principais do Tier 3 (Roménia, Rússia e Geórgia) a lançar uma Academia, devendo-se este “atraso” sobretudo à necessidade de estudar e de desenvolver um modelo próprio ligado á especificidade do rugby português e dos seus atletas.

Sem o envolvimento total do Rugby Português e das suas estruturas principais (clubes, jogadores, treinadores, dirigentes e árbitros) neste projecto não poderemos ambicionar ter os resultados que assegurem a continuidade do sucesso do Rugby internacional português nos últimos anos.