



***PORTUGAL
RUGBY***

PLANO DE ACTIVIDADES

E

ORÇAMENTO 2010

PLANO ACTIVIDADES EC ORÇAMENTO 2010

- MENSAGEM PRESIDENTE
- COMPETIÇÕES
- ARBITRAGEM
- DESENVOLVIMENTO
- FORMAÇÃO
- ALTA COMPETIÇÃO

ORÇAMENTO 2010

PLANO DE ACTIVIDADES E ORÇAMENTO PARA 2010

Mensagem do Presidente

A proposta da Direcção da FPR para o plano de Actividades e Orçamento de 2010 no essencial mantém o rumo do plano estratégico delineado para o quadriénio 2008/11. Efectivamente, é este plano que consagra as orientações fundamentais das diversas políticas federativas, seja no campo administrativo como no do desenvolvimento e formação e competições internas e alta competição, daqui decorrendo naturalmente que também é por força desse mesmo documento que agora o IRB anualmente nos atribui verbas para as áreas de desenvolvimento e alta competição.

A orientação estratégica da política federativa desta Direcção, recorde-se, tem como propósito fulcral o desenvolvimento e afirmação do rugby em todo o território nacional. Esse objectivo, que naturalmente se reafirma para 2010, tem tido expressão táctica no continuado apoio federativo ao binómio “selecção e alta competição” – enquanto fontes de motivação e exemplo – e “desenvolvimento e formação” – enquanto origens de fomento e recrutamento. Estes vectores serão por isso mantidos, uma vez que os bons resultados já alcançados outra coisa não recomendam.

Portanto, pretende-se – e espera-se – que o ano 2010 seja mais um ano de afirmação e de confirmação da popularidade da nossa modalidade em todo o território nacional, e que a hipótese do novo apuramento da nossa Selecção Nacional para o próximo campeonato do mundo em 2011 seja confirmada. E por isso na área do desenvolvimento concomitantemente manteremos a política da “tríade” – câmaras, escolas e clubes unidos em diversos projectos comuns – a qual se tem traduzido num consistente e significativo aumento de número de praticantes e clubes.

No referente às principais áreas de actuação federativa, permitimo-nos destacar a reorganização entretanto operada na área administrativa, traduzida num organigrama no qual o Director-Geral assume um papel relevante na coordenação e interligação dos vários departamentos e na comunicação com os clubes. A autonomia e competências desse Director-Geral serão alargadas e reforçadas em 2010.

Na Formação, que consideramos ser outra área de sucesso da Direcção para responder aos anseios do rugby actual, continuaremos a melhorar os cursos, tanto qualitativamente como na posterior avaliação dos formandos.

Relativamente às competições internas, será altura de se concluir a reflexão e discussão sobre o modelo desportivo mais capaz de melhorar a competitividade, e esta Direcção em tudo contribuirá para que os clubes possam convergir para uma proposta amplamente consensual. Por outro lado, a FPR mantém total receptividade na entrada para a Liga Ibérica e Challenge Cup com as “franquias” e apoiará a organização desta competição junto da IRB.

Na alta competição, o objectivo desportivo é, sem qualquer dúvida, o apuramento para o próximo campeonato do mundo. Tal objectivo apenas é exequível com o sustentado aumento dos patamares competitivos da nossa Selecção Nacional de XV, ao que o projecto do Centro de Alto Rendimento – cujos custos de funcionamento são integralmente suportados pelo nosso patrocinador Unicer / Super-Bock – é instrumento necessário; complementarmente, do ponto de vista do equipamento desportivo fundamental, a Direcção também continuará a envidar todos os esforços no sentido de que, finalmente, se inicie a remodelação do Centro Nacional de Treino (Estádio Nacional), a qual foi prometida e propagandeada pelo Secretário de Estado e IDP há mais de dois anos mas permanece por, sequer, se iniciar, sendo que neste momento já estão asseguradas as contribuições do IRB e federativas ao financiamento deste projecto.

Finalmente, manteremos e alargaremos os projectos das Academias ao Porto, Coimbra, Lisboa e Évora para a detecção, desenvolvimento e aperfeiçoamento dos novos jogadores,

os quais também acumularão valências para o desenvolvimento de técnicos e árbitros nas diversas regiões.

Contribuindo igualmente para o prosseguimento de uma política de descentralização, serão feitos todos os esforços para que jogos internacionais das selecções, incluindo a de seniores XV, de Novembro e Junho, se realizem fora de Lisboa.

Por último, mas não pela sua relevância (“last but not least”), a ligação aos clubes, com diálogo permanente e a identificação das suas dificuldades, continuará a ser prioridade da FPR, com apoio aos clubes, nomeadamente na obtenção de infra-estruturas nos grandes centros urbanos de desenvolvimento do rugby nacional.

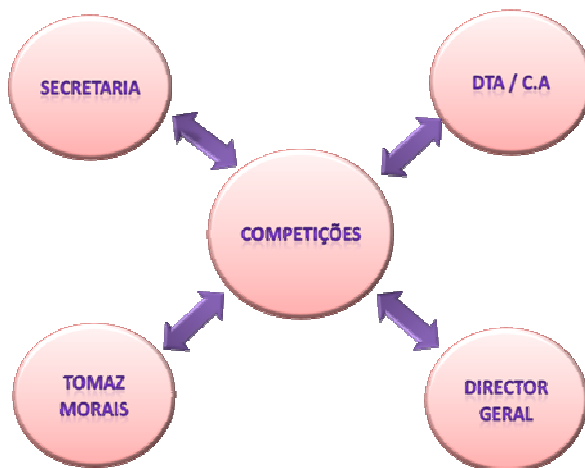
O Plano de Actividades e Orçamento para 2010 que de seguida apresentamos e propomos para aprovação da Assembleia-Geral, detalha e dá expressão transparente às verbas que pretendemos dedicar a cada uma destas áreas e às respectivas acções programadas, sempre com o último propósito de trabalharmos com rigor e competência em prol do desenvolvimento interno do *rugby* português e do prestígio nacional e internacional da modalidade.

O Presidente da F.P.R.
Dídio de Aguiar

Competições

Departamento -Director: Mário Costa

ESTRUTURA FUNCIONAL



UNIVERSO

- 32 Clubes
- 4683 Praticantes
- 5 Escalões;
- 10 Campeonatos;
- 40 Jogos por semana (em média)
- 9 Taças
- 12 Finais
- 8 Jogos Internacionais

Competições:

SUPERTAÇA

A SUPERTAÇA é um evento com um passado memorável na história do rugby português. Tudo começou como uma simples taça de comemoração do “Dia do Rugby” a 5 de Outubro e, a partir de 1990, tornou-se num evento mais competitivo e denominado “Taça do 5 de Outubro”, actualmente, SUPERTAÇA.

Este jogo é referente à época transacta e é disputado entre as equipas vencedoras do Campeonato Nacional (de Honra nos escalão de seniores) e Taça de Portugal dos escalões de Seniores, Sub-20, Sub-18 e Femininos.

Taça Portugal

A Taça de Portugal é a segunda maior competição de rugby em Portugal. Tem uma tradição de 50 anos em seniores (em juniores apenas surgiu em 1976), com a particularidade de ser a única competição que coloca todas as equipas ao mesmo nível, independentemente da divisão em que se encontram no Campeonato Nacional (têm de estar inscritas), tendo todas a mesma oportunidade de competir e vencer a respectiva Taça.

Actualmente a Taça de Portugal é disputada em quatro escalões, nomeadamente: Seniores, Sub-21, Sub-18 e Sub-16 e ainda em Femininos. Em 2010, os encontros finais serão normalmente realizados no Estádio Nacional.

Campeonato Nacional

A competição com mais importância no rugby português é sem dúvida o Campeonato Nacional de XV (anteriormente conhecido como Campeonato de Portugal). Este Campeonato teve a sua primeira época em 1958/59 na qual participaram 9 equipas de seniores (8 de Lisboa e 1 de Coimbra). Nos anos que passaram o número de praticantes foi aumentando, bem como o número de clubes, não só no Centro mas também a Norte e Sul do país. Com este aumento surgiu a necessidade de se criarem divisões (Divisão de Honra, seguido da I e II Divisão Nacional) e diversos escalões etários.

Presentemente a FPR tem a responsabilidade da organização das finais dos Campeonatos Nacionais das diferentes divisões. Estes jogos decisivos serão disputados no Estádio Nacional, em Lisboa, nos seguintes dias (com hora a definir):

Torneio Nacional de Sevens

Esta variante iniciou-se em Portugal, no final dos anos 70, através de Torneios realizados em Coimbra. Posteriormente o Lisboa Sevens foi um Torneio mundialmente reconhecido, com várias edições, e que trouxe a Portugal equipas e jogadores de renome. Ao longo do tempo, o nosso país foi internacionalizando positivamente o seu rugby de sevens, tendo sido a nossa Selecção campeã por 6 vezes em 8 campeonatos Europeus.

Actualmente, a nível de seniores (mas também nos outros escalões), realizam-se Torneios de Sevens, organizados por clubes e apoiados pela FPR. Existe também um Torneio Nacional, para os vários escalões, que apuram o Campeão Nacional desta variante.

Estes torneios têm a duração de 1 ou 2 dias (fim-de-semana), mas também já foram realizados no sistema de circuito (vários torneios). Os torneios de 2010 estão previstos para as seguintes datas, em locais a definir: 15/ 16 de Maio – Torneio de Seniores e 19/ 20 de Junho – Torneio de Sub-18 e Sub-16

| | | |
|--------------------|---------------------------|----------------------|
| CAMPEONATOS | Super Taça Sénior | 5 de Outubro de 2009 |
| | Super Taça Sub 20 | 5 de Outubro de 2009 |
| | Super Taça Sub 18 | 5 de Outubro de 2009 |
| | Super Taça Feminina | 5 de Outubro de 2009 |
| | Final C. N. 2ª Divisão | 17 de Abril de 2010 |
| | Final C.N. de Honra | 24 de Abril de 2010 |
| | 3º/4º C.N.de Honra | 24 de Abril de 2010 |
| | Finais C.N. da 1ª Divisão | 24 de Abril de 2010 |

| | | |
|-------------------------|------------------------------|---------------------|
| TORNEIOS E TAÇAS | Final Taça Portugal Seniores | 20 de Março de 2010 |
| | Torneio N.S.- Seniores | 15 de Maio de 2010 |
| | Final Taça Portugal Sub 20 | 12 de Junho de 2010 |
| | Final Taça Portugal Sub 18 | 12 de Junho de 2010 |
| | Final Taça Portugal Sub 16 | 12 de Junho de 2010 |
| | Torneio N.S. – Sub 16 | 19 de Junho de 2010 |
| | Torneio N.S. – Sub 18 | 19 de Junho de 2010 |

Análise:

COMPETIÇÕES INTERNAS

Analisando a forma decorrente das competições, poderemos apontar alguns pontos fortes e algumas deficiências a corrigir.

Quanto a aspectos positivos poderemos referir a grande motivação de todos os intervenientes, nomeadamente, os jogadores e os treinadores.

Progressivamente, a qualidade do jogo tem vindo a melhorar substancialmente, fruto do excelente desempenho da Selecção principal tanto de 15, como de Sevens, assim como dos trabalhos das Selecções mais jovens, das Academias, dos Centros de Treino de Alto Rendimento, das Acções de Formação para Treinadores organizadas pela FPR e naturalmente do bom trabalho da generalidade dos clubes.

Associado à melhoria do jogo praticado, nota-se também uma maior competitividade nos diversos Campeonatos Nacionais.

O aumento do número de transmissões de jogos via Tv, tem contribuído para a divulgação da modalidade.

Tem-se procurado aperfeiçoar o formato e quadros competitivos, para que se possa melhorar o nível competitivo, dos diversos campeonatos nacionais.

Em relação a dificuldades e fraquezas, registamos em primeiro lugar, a existência de um número de árbitros insuficiente e que impede um progresso ainda mais rápido da qualidade do jogo praticado.

A grande concentração de clubes pertence à área geográfica de Lisboa, contribuindo para um isolamento dos clubes do Norte (região do Porto), Centro (região de Coimbra) e também da Zona mais a Sul do território Nacional (Alentejo e Algarve).

A não existência de Delegados aos jogos, excepto em jogos pontuais, acarreta problemas de organização e de gestão dos mesmos, assim como inviabiliza a existência de relatórios fidedignos dos acontecimentos ocorridos durante os jogos.

Os altos custos de transporte, devido às deslocações que as equipas têm de efectuar para realizar muitos dos seus jogos, é também um factor de grande peso e um dos pontos fracos na organização, controle e execução dos diversos quadros competitivos, nos diferentes escalões.

A organização dos Clubes, nomeadamente ao nível administrativo e logístico é muito deficitária, contribuindo para o atraso no desenvolvimento do Rugby Nacional, assim como dificuldades na organização das competições e cumprimento dos calendários.

Do mesmo modo o número de clubes com campo próprio é reduzidíssimo, estando na sua grande maioria sempre dependentes de recintos de autarquias ou de outras entidades, nomeadamente de clubes de futebol. Este problema é particularmente visível ao nível das marcações dos jogos.

Ao nível dos seniores (Divisão de Honra e 1ª Divisão), a interrupção das competições internas devido aos compromissos Internacionais da Selecção principal, impede que haja um Campeonato mais distribuído durante a época, com as inevitáveis paragens competitivas, nada conducentes à boa prestação das equipas e à motivação dos jogadores.

FUTURO

Em relação ao curto/médio prazo, o Departamento de Competições terá como um dos seus alvos, melhorar e aperfeiçoar as Competições de Seniores.

Outro objectivo é minimizar as interrupções nas competições domésticas, devido á actividade Internacional.

Pretende-se consolidar o actual formato competitivo dos escalões Sub16, Sub18 e Sub 21 e das competições dos escalões mais jovens.

O apoio, consolidação e aumento do número de clubes emergentes é outra das apostas.

Pretendendo-se, de igual modo, revitalizar o Rugby Feminino através da consolidação das competições existentes.

A implementação de Delegados aos jogos é uma aposta forte.

Arbitragem

O Conselho de Arbitragem (CA) e o Director Técnico de Arbitragem (DTA) apresentam o plano de actividades e orçamento para o ano de 2010 em que todas as actividades planeadas têm como objectivo final o aumento do número de árbitros e a melhoria global da qualidade técnica da arbitragem.

De acordo com as competências respectivas, o CA e o DTA desenvolvem as seguintes actividades:

Conselho de Arbitragem (Manuel Barros)

- Colaboração com o Dept.º Competições FPR
- Nomeações e Classificação de árbitros;
- Normas/ Código de Conduta dos árbitros;
- Base de dados (exame médicos, seguros, inscrições);
- Despesas e pagamentos arbitragem;
- Equipamentos dos árbitros;
- Relação com clubes;
- Relação com FIRA-AER, IRB e Federações internacionais

Direcção técnica de arbitragem (Ferdinando de Sousa)

- Colaboração com os Dept.ºs Formação e Desenvolvimento FPR
- Recrutamento novos árbitros (Associações Regionais, Clubes);
- Formação e desenvolvimento novos árbitros (Escolas de Arbitragem);
- Formação e desenvolvimento árbitros FPR;
- Observação, *Coaching*/ treino de árbitros;
- Relação com Centros de Treino e Selecções;
- Intercâmbios de arbitragem;
- Tradução e elaboração de documentos de arbitragem IRB

CONSELHO DE ARBITRAGEM

1. Em 2009 a taxa de presença de árbitros nos jogos oficiais da FPR foi de 78,81%. Isto foi possível graças a um grande esforço dos árbitros, que participaram em vários jogos por fim-de-semana de modo a poder cobrir a maioria de jogos. Para o ano de 2010 o objectivo é aumentar a presença de árbitros em jogos oficiais, com um aumento correspondente nas despesas de arbitragem. Esta capacidade passa também por aumentar o quadro de árbitros FPR, resultante das campanhas de recrutamento e formação a desenvolver pelo DTA.

Objectivo de Nomeação de árbitros

| | Jogos | Árbitro | A. Auxiliares | 4º Árbitro |
|-------------------|---------|---------|---------------|------------|
| Div. Honra | 62 | 62 | 62 | 6 |
| 1ª Div. | 64 | 64 | 64 | 4 |
| 2ª Div. | 137 | 137 | 137 | 1 |
| Sub21 | 60 | 60 | 60 | 0 |
| Sub18 | 255 | 255 | 255 | 0 |
| Sub16 | 218 | 218 | 218 | 0 |
| Fem. | 70 | 70 | 70 | 0 |
| T.P. Sen. | 30 | 30 | 30 | 3 |
| T.P. Sub21 | 7 | 7 | 7 | 3 |
| T.P. Sub18 | 30 | 30 | 30 | 1 |
| T.P. Sub16 | 25 | 25 | 25 | 1 |
| T.P. Fem. | 10 | 10 | 10 | 0 |
| 7's Sen. | 3 Torns | 15 | (5x2)x3: (30) | 0 |
| 7's Sub21 | 3 Torns | 15 | (5x2)x3: (30) | 0 |
| 7's Sub18 | 3 Torns | 15 | (5x2)x3: (30) | 0 |
| 7's Sub16 | 3 Torns | 15 | (5x2)x3: (30) | 0 |
| 7's Fem. | 3 Torns | 15 | (5x2)x3: (30) | 0 |

2. A qualidade e capacidade dos árbitros internacionais portugueses têm sido elogiadas pelas outras Federações estrangeiras, mas sem o devido reconhecimento pelo IRB.

É essencial a nomeação regular de árbitros portugueses para competições e actividades da FIRA-AER e IRB. Assim, o CA tem como objectivo atingir 8 nomeações IRB e FIRA-AER por ano, a começar em 2010, a saber:

- Qualificação Mundial 2011 (IRB e FIRA-AER);
- Campeonato Europa sub-21 (FIRA-AER);
- Mundial Júnior/ Sub-20 (IRB);
- Campeonato Europa sub-19 (FIRA-AER);
- Campeonato Europa sub-18 (FIRA-AER);
- Campeonato Europa 7's Masculino;
- Campeonato Europa e Feminino;
- 7's World Series IRB.

A notoriedade associada a estas participações pelos árbitros internacionais trará prestígio para a arbitragem e torná-la-á mais apelativa como opção válida enquanto carreira no rugby português.

Por outro lado, a FPR tem custos relacionados com a vinda de árbitros IRB e FIRA-AER para os jogos internacionais realizadas em Portugal e que, face à campanha de apuramento para o Mundial 2011, devem manter-se durante o ano de 2010.

Actividade Internacional

| Actividade |
|--|
| Camp. Europa sub-18 – FIRA-AER |
| Luxemburgo vs. Israel – FIRA-AER |
| Curso Árbitros nível 3 – IRB/ FIRA-AER |
| T.I.P. Stellenbosch – IRB |
| Mundial sub-20 - IRB |
| Camp. Europa sub-19 – FIRA-AER |
| Camp. Europa sub-21 – FIRA-AER |
| Portugal vs. Geórgia – ENC |
| Portugal vs. Roménia – ENC |
| Portugal vs. British Barbarians - particular |
| Jogo FIRA-AER, Qualificação Mundial 2011 |
| Torneio 7's FIRA-AER |
| Camp. Europa 7's Masculino |
| Camp. Europa 7's Feminino |
| 7's World Series |
| Jogo Preparação Mundial |

3. A melhoria da imagem dos árbitros é outra forma de tornar a arbitragem mais apelativa. Em 2009 foi possível fornecer aos árbitros com 3 conjuntos de equipamento completos.

Em 2010 é necessário fornecer equipamentos aos formadores e observadores/ supervisores de arbitragem.

A aquisição de meios tecnológicos (bandeiras com beeps) é essencial para a dignificação dos jogos da Divisão de Honra e finais dos campeonatos.

DIRECÇÃO TÉCNICA DE ARBITRAGEM

1. As actividades de desenvolvimento de arbitragem realizadas em 2009 foram ao encontro do plano de actividades apresentado.

Todavia, a dimensão das actividades, quer pela sua quantidade, mas principalmente pela dispersão geográfica, obrigam à contratação de técnicos regionais de arbitragem.

Os técnicos regionais de arbitragem, sob orientação do DTA e em colaboração com as Associações Regionais e o CA, implementarão as estratégias de recrutamento e desenvolvimento de novos árbitros em todo o país, contribuindo para o aumento do quadro de árbitros FPR e qualidade global da arbitragem

Objectivo: 2 Técnicos Regionais de Arbitragem

2. O DTA e futuros técnicos regionais de arbitragem estão empenhados em apresentar aos árbitros todas as condições para se poderem aperfeiçoar tecnicamente.

A Observação dos árbitros é uma etapa fundamental neste processo de melhoria e a implementação de um grupo alargado de observadores/ supervisores de árbitros virá a dar frutos a curto, médio e longo prazo.

A observação dos árbitros permitirá corrigir os aspectos menos correctos e servirá de referência para as sessões de treino e desenvolvimento dos árbitros.

Objectivo: 120 Observações/ Supervisão de árbitros

3. O CA e o DTA continuam a apostar no desenvolvimento dos árbitros portugueses através de intercâmbios com associações de árbitros em Inglaterra, França e Espanha.

O intercâmbio contempla a deslocação de árbitros nacionais ao estrangeiro durante o fim-de-semana para arbitrar jogos, com observação e treino. Os árbitros estrangeiros também têm o mesmo tipo de tratamento em Portugal.

Esta actividade tem permitido aos árbitros portugueses ganhar maturidade exibicional e psicológica, pois têm de actuar em situações fora da sua "zona de conforto".

Intercâmbio de árbitros

| 2010 |
|--------------------|
| Leicester (RFU) |
| Manchester (RFU) |
| Midi Pyrinée (FFR) |
| Somerset (RFU) |
| South West (RFU) |

4. É fundamental dotar todos os elementos da arbitragem com as competências técnicas e teóricas adequadas às exigências das competições em que estão inseridos, pois o jogo está cada vez mais dinâmico, rápido e exigente mental e fisicamente.

As acções de formação visam o treino especializado dos árbitros e árbitros assistentes (por categoria) e dos observadores/ supervisores.

Com este modelo de formação, orientado de acordo com os manuais de curso IRB, dotarão os árbitros portugueses com os requisitos para aumentar a sua qualidade individual e global.

| Árbitros auxiliares | |
|----------------------------|--|
| Grau 1 | 4 cursos (1 em Lisboa, 1 em Coimbra, 1 no Norte, 1 no Sul) |
| Grau 2 | 4 cursos (1 em Coimbra, 1 em Lisboa, 1 no Norte, 1 no Sul) |
| Grau 3 | 2 cursos (1 em Coimbra, 1 em Lisboa) |
| Árbitros | |
| Grau 1 | 5 cursos (2 em Lisboa, 1 no Norte, 1 em Coimbra, 1 no Sul) |
| Grau 2 | 3 cursos (1 no Centro, 1 em Lisboa, 1 no Norte) |

| | |
|--------------------------------------|--|
| Grau 3 | 2 cursos (1 em Coimbra, 1 em Lisboa,) |
| Outros | |
| Observadores | 1 curso (Lisboa) |
| Formadores <i>Rugby Ready</i> | 2 cursos (1 em Lisboa, 1 em Coimbra) |

Cursos de Arbitragem

5. O DTA (através do Departamento de Formação da FPR) tem vindo a desenvolver um esforço enorme na tradução dos documentos de ensino e aprendizagem do rugby. A maioria dos documentos (manuais de cursos, livro das Leis, etc) é da autoria do IRB e custam, por ano, 3.000,00£.
- A tradução desta documentação permitirá uma consulta mais fácil de todos os agentes portugueses do rugby.

Material técnico-pedagógico

| Artigo |
|--|
| Livro Leis do Jogo IRB; |
| Site IRB (teste das Leis, todas as outras aplicações); |
| Curso IRB Arbitragem nível 2 |
| <i>Rugby Refereeing in Practice</i> |
| <i>Coaching Match Officials</i> |
| <i>Training Match Officials.</i> |

O CA e o DTA estão convictos de que o plano de actividade e correspondente orçamento apresentados tornarão possíveis aumentar a qualidade da arbitragem e o quadro de árbitros FPR, permitindo uma maior exposição internacional e dignificação da carreira de árbitro em Portugal.

Desenvolvimento

Departamento -Director: Henrique Garcia

DTR (Sul): Mário Pato

DTR (Centro): Rui Carvoeira

DTR (Norte): Francisco Branco

Desenvolvimento

| |
|------------------------------|
| 1. Rugby Juvenil |
| 2. Rugby Escolar |
| 3. Rugby para TODOS |
| 4. Academias Sub 14 e Sub 16 |
| 5. Apoio ao Rugby Feminino |
| 6. Apoio Técnico aos Clubes |
| 7. Rugby de Promoção |
| 8. Recursos Humanos (200x12) |

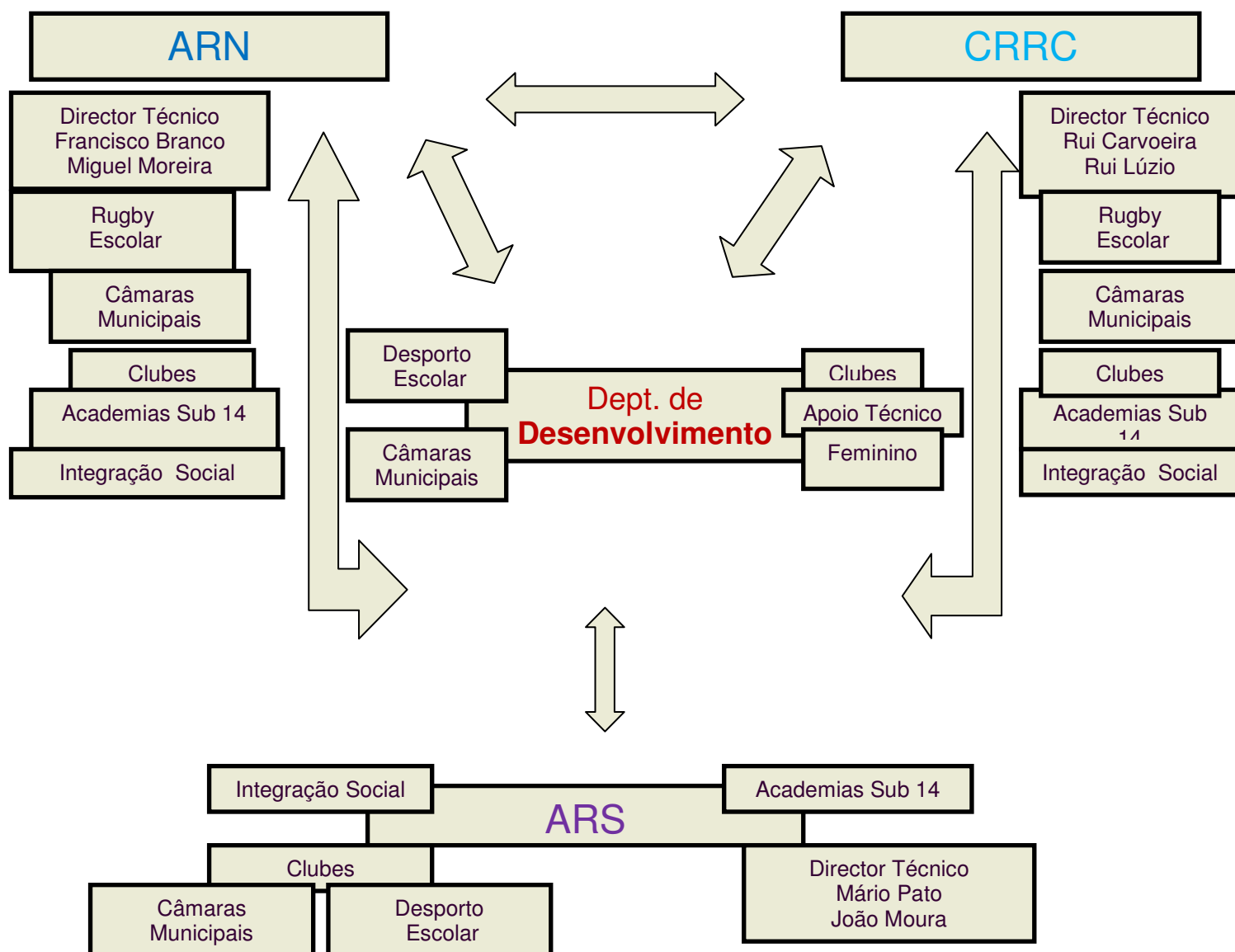
Objectivos

1. Aumentar o número de praticantes do rugby juvenil (30%), nos Clubes e Escolinhas de Rugby | Certificar as escolinhas de Rugby;
2. Aumentar o nº de Escolas c/ Rugby (400 P.Nestum e 50 G.Equipa do DE);
3. Consolidar as intervenções em bairros carenciados (Valores do Rugby);
4. Participar em competições internacionais – Sub 14, Sub 16 e FEM. | Rugby de XV e VII;
5. Definir o modelo de desenvolvimento do jogador de rugby | Criar Academias Regionais de Rugby (4) | Apoiar a organização dos Clubes.
6. Organizar um circuito de Tag, Beach Rugby, Rugby de 7 e Emergentes.

Estratégia:

1. Organização das competições sub 14, desenvolver acções de intervenção com os treinadores, árbitros, “Pais e Mães” e jogadores.
2. Promover acções de Captação no meio escolar (Projecto Nestum), criação de novas escolinhas de rugby, protocolos com C. Municipais (1º Ciclo).
3. Apoiar tecnicamente as escolinhas de rugby e realizar uma campanha de divulgação dos Valores do Rugby “Lobos”.
4. Participar no Youth Rugby Festival, No Torneio JP e no Torneio FIRA (Sub 14 |Sub16), Campeonato Europeu de Sevens e Sevens Universitário (Feminino).
5. Interligar o departamento de desenvolvimento, formação e alta competição, desenvolvendo estágios de aperfeiçoamento técnico.
6. Parcerias para desenvolver um circuito de Tag, Beach Rugby, Sevens (Sub 16, Sub 18) e Emergentes.

Implementação:



Nota: As AR's deverão implementar os projectos mencionados e poderão propor e desenvolver outras iniciativas enquadradas na sua realidade

Avaliação

1. Balanço trimestral (Dez., Mar., e Jun.) da actividade do rugby juvenil, nº de atletas inscritos, participação nas competições, impacto da intervenção pedagógica com os "Pais e Mães";
2. Nº de escolas inscritas no Projecto Nestum e Grupos Equipa do DE (Nov.), escolas participantes nas competições (Maio) e nº de escolas participantes nos encontros nacionais;
3. Participação das escolinhas nos torneios de rugby juvenil, avaliação da evolução técnica das crianças e jovens que frequentam as escolinhas;
4. Avaliação técnica e tática dos jogadores envolvidos nas selecções e da participação nas provas internacionais;

5. Estabelecer fases de execução do Modelo de Desenvolvimento do Jogador de Rugby;
6. Reunir mensalmente com os Directores Técnicos Regionais para realizar o balanço dos diferentes projectos.
7. Avaliar o nível de participação nos vários circuitos de rugby organizados para os vários públicos
6. Avaliar a participação e o impacto mediático dos vários projectos.

Feminino

Henrique Garcia (Direcção de Desenvolvimento)
Rui Carvoeira (Seleccionador Nacional)
Mário Costa (Direcção de Competições)

Notas prévias

- (i) O Rugby feminino em Portugal tem tido nos últimos anos uma evolução gradual ao nível do número de equipas e de atletas inscritas na FPR;
- (II) As competições são cada vez mais “sérias”, e com uma melhoria considerável no nível do rugby praticado. Na época passada foi organizado o campeonato nacional com duas divisões;
- (iii) Os resultados alcançados pela Selecção Nacional de Sevens, é outro dado que reforça a evolução do jogo e das nossas jogadoras;
- (iv) O enquadramento técnico das equipas, é realizado na sua maioria por treinadores credenciados pela FPR, no entanto ainda com pouca experiencia na área do treino.

Objectivos:

Estabelecemos como áreas prioritárias para o desenvolvimento do rugby feminino, a captação/fidelização de atletas, a organização das competições (VII, consolidar o XIII, garantir as condições para evoluir para o XV) e a alta competição. Traçamos para o biénio 2009_2011, os seguintes objectivos:

1. Aumentar em 30% o número de atletas inscritas na FPR;
2. Aumentar o número de clubes inscritos nas competições regulares (4 no Norte/Centro e 4 no Sul);
3. Consolidar as duas divisões já existentes, reforçando a importância da definição de dois escalões etários (Sénior e Sub 18)
4. Que na época 2010/2011, o escalão sénior da 1ª divisão venha a ser disputado em rugby de XV (Condição de participação: Só poderá ser disputada esta competição pelas equipas que durante a época de 2009/2010 tiverem pelo menos 25 atletas inscritas e apresentarem sempre as 20 atletas regulamentares no Boletim de Jogo.).
5. Alargar o número de etapas do Circuito Nacional de Sevens de 4 para 6 etapas.
6. Todos os treinadores das equipas da 1ª e 2ª divisão estejam creditados com o curso de nível 2 e de nível 1 da FPR, respectivamente.

7. Participar em competições internacionais de rugby de VII e de rugby de XV (2010-11).

Estratégias

Na área da captação, vamos incentivar os clubes a integrar o Projecto Nestum, Rugby nas Escolas, fazendo uma campanha dentro do projecto de captação de alunas para o clube. Este envolvimento deve ser coordenado com os Directores Técnicos Regionais das três associações.

A FPR deverá suportar os custos dos seguros desportivos de todas as atletas sub 18 (proposta a ser analisada pela direcção da FPR).

No que diz respeito à **fidelização**, as competições da FPR, devem existir diferentes formatos/modelos de competição, que permitam que clubes em fase inicial de organização tenham a possibilidade de participarem.

Implementar de forma gradual, regras que protejam as atletas mais novas, definição dos escalões etários e das jogadoras que podem jogar na 1ª Linha.

O modelo competitivo deve no nosso entender englobar três fases:

- a) 1ª Fase – Regional (Fase Preparatória);
- b) 2ª Fase – Campeonato Nacional (1ª Divisão) / Regional ou Nacional (2ª Divisão) + Taça de Portugal (Rugby de X e de XIII);
- c) 3ª Fase – Circuito Nacional de Sevens.

A 1ª Fase de carácter regional e com o objectivo de desenvolvimento (entre Outubro e Novembro. Nesta fase deveser jogado o Rugby de XIII (1ª Divisão) e o Rugby de X (2ª Divisão).

Os grupos e formato da organização dependerão sempre do número de equipas inscritas em cada uma das duas regiões (Norte/Centro e Sul).

A 2ª Fase de carácter Nacional, será disputada em rugby de XIII, para as equipas da 1ª Divisão e rugby de X, para as equipas da 2ª Divisão.

Nesta fase, a competição para as equipas da 1ª Divisão será disputada em duas voltas (igual ao ano passado), com a possibilidade de ser realizada uma ultima jornada para decidir a classificação final (1x2; 3x4; 5x6).

A 2ª fase da competição para as equipas da 2ª divisão será regional e/ou Nacional, dependendo do número de equipas inscritas na 1ª fase da competição. Serão organizadas jornadas triangulares, com o objectivo de reduzir os custos de deslocação.

A Taça de Portugal será disputada separadamente, rugby de XIII (1ª Taça) e rugby de X (2ª Taça). Cada clube poderá inscrever a sua equipa em qualquer uma destas competições.

Após a conclusão da competição de rugby de XIII / X, será realizado um **Circuito Nacional de Sevens**, constituído por cinco etapas.

Formação de Treinadores (apoio técnico aos clubes)

Serão realizadas acções de formação para todos os treinadores da 1ª e 2ª divisão, com o objectivo de transmitir a metodologia de treino utilizada na selecção nacional: organização da sessão de treino, dominantes técnicas e a organização ofensiva e defensiva. Todos os treinos da selecção nacional estarão abertos aos treinadores das equipas femininas.

Para além dos treinadores da Selecção Nacional também os directores técnicos estarão disponíveis para apoiar/acompanhar os treinadores dos clubes durante os treinos nos clubes.

A 11ª jornada será disputada no Estádio Nacional pelas 6 equipas que disputam o campeonato nacional e servirá para definir a classificação final, opondo o 1ºx2º Class.; o 3ºx4º Class. e o 5ºx6º Class., da fase regular.

RUGBY FEMININO

CALENDÁRIO 2009/2010

| Mês | Dias | Sénior (1ª Divisão) | Sub-18 (2ª Divisão) | Estágios Seleção Nacional | Competições Internacionais | Outras |
|------|-------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Set. | 12-13 | 15 Set. - Início do Ano Lectivo | | | | |
| | 19-20 | | | | | |
| | 26-27 | | | | | |
| Out. | 3-4 | | | | | |
| | 10-11 | | | Estágio Seleção | | |
| | 17-18 | 1ª Jornada (Torneio Regional) | 1ª Jornada (T.R. Norte/Centro) | | | |
| | 24-25 | | 1ª Jornada (T.R. Sul) | Estágio Seleção | | |
| Nov. | 31/10-01/11 | 2ª Jornada (Torneio Regional) | 2ª Jornada (T.R. Norte/Centro) | | | |
| | 7-8 | | 2ª Jornada (T.R. Sul) | | | PORTUGAL - Namíbia * |
| | 14-15 | 1ª Jornada (C.N) | | | | |
| | 21-22 | 2ª Jornada (C.N) | 1ª Jornada (C.N F. Regional) | | | PORTUGAL - Argentina (A) * |
| | 28-29 | | | Estágio Seleção | | PORTUGAL - Tonga * |
| Dez. | 5-6 | 3ª Jornada (C.N) | 2ª Jornada (C.N F. Regional) | | | |
| | 12-13 | 4ª Jornada (C.N) | | (Dia 8) Estágio Seleção | | |
| | 19-20 | 5ª Jornada (C.N) | 3ª Jornada (C.N F. Regional) | | | |
| | 26-27 | | | | | |
| Jan. | 2-3 | | | | | |
| | 9-10 | 6ª Jornada (C.N) | | | | |
| | 16-17 | 7ª Jornada (C.N) | 1ª Jornada (C.N Fase Final) | | | |
| | 23-24 | | | Estágio Seleção | | |
| | 30-31 | 8ª Jornada (C.N) | 2ª Jornada (C.N Fase Final) | | | |
| Fev. | 6-7 | 9ª Jornada (C.N) | 3ª Jornada (C.N Fase Final) | | | Rússia / PORTUGAL * |
| | 13-14 | | | | | PORTUGAL / Geórgia * |
| | 20-21 | 10ª Jornada (C.N) | 4ª Jornada (C.N Fase Final) | | | |
| | 27-28 | | | | | Alemanha / PORTUGAL * |
| Mar. | 6-7 | | | | | |
| | 13-14 | Taça de Portugal | Taça de Portugal | | | Espanha / PORTUGAL * |
| | 20-21 | Taça de Portugal | Taça de Portugal | | | PORTUGAL / Roménia * |
| | 27-28 | Taça de Portugal | Taça de Portugal | | | |
| Abr. | 3-4 | | | | | |
| | 10-11 | | | Estágio Seleção | | |
| | 17-18 | SEVENS 1 | SEVENS 1 | | | |
| | 24-25 | SEVENS 2 | SEVENS 2 | | | |
| Mai. | 1-2 | | | | | |
| | 8-9 | SEVENS 3 | SEVENS 3 | | | |
| | 15-16 | SEVENS 4 | SEVENS 4 | | | |
| | 22-23 | | | | | |
| | 29-30 | SEVENS 5 (Tia Anica) | SEVENS 5 (Tia Anica) | | | |
| Jun. | 5-6 | | | | | |
| | 12-13 | | | | | |
| | 19-20 | | | | | |
| | 26-27 | | | | | |
| Jul. | 3-4 | | | | | |
| | 10-11 | | | | | |
| | 17-18 | | | | | |
| | 24-25 | | | | | |

Formação

Departamento - Director: Prof. Henrique Rocha

OBJECTIVOS:

PROMOÇÃO DA FORMAÇÃO EM PORTUGAL

Melhorar a promoção do perfil da formação em Portugal

1. Melhorar a qualidade dos cursos;
2. Aumentar o número de acções;
3. Aumentar o número de participantes (Dirigentes, Treinadores, Árbitros, Preparadores físicos, Fisioterapeutas e jogadores)
4. Aumentar o número de agentes creditados

FORMADORES

Estabelecer uma equipa de formadores e formadores de formadores que assegurem a supervisão e apoio dos formadores;

1. Utilizar nas acções apenas formadores creditados pela FPR,
2. Promover acções de actualização para implementar processos e métodos de ensino e avaliação de competências;

QUANTIDADE DE AGENTES CREDITADOS

Promover o aumento do número de treinadores, dirigentes, árbitros, preparadores físicos e fisioterapeutas para todos os níveis do jogo;

CONTEÚDOS DOS CURSOS

1. Redefinir os conteúdos dos cursos de acordo com os objectivos do IDP, recomendações da IRB no que se refere à metodologia, à carga horária, percentagem de sessões teóricas com práticas, processo de avaliação, processo de acompanhamento;
2. Estabelecer as equivalências dos graus dos cursos com as competências para exercer a actividade em função do nível do jogo (escalão, competição);
3. Estabelecer um período de aplicação do regulamento e processo de avaliação interno dos níveis de eficácia;

INSCRIÇÕES

- Desenvolvimento de um domínio para inscrição das equipas, dos clubes que prescrevam um conjunto de procedimentos no que se refere à obrigatoriedade de inscrição de todos os agentes com formação reconhecida;

ACREDITAÇÃO DOS AGENTES

- Acreditação pelo grau do treinador, árbitro ou dirigente em função das suas competências;

AValiação DO IMPACTO DA FORMAÇÃO

- Avaliar o número de treinadores creditados, inscritos e em funções nos clubes;
- Avaliação da qualidade das acções de formação. Implementação do sistema de avaliação interno da acção.

EQUIVALÊNCIAS COM UNIVERSIDADES

- Elaboração dos critérios de equivalência aos cursos de Educação Física e desporto com formação em Rugby

LIVRE MOVIMENTAÇÃO

- Criação de critérios de equivalência para a livre circulação de treinadores e árbitros com creditação IRB;

IDENTIFICAÇÃO DAS NECESSIDADES

- Levantamento das necessidades de formação junto dos clubes e das associações
- Falta de acompanhamento dos formandos depois da formação inicial
- Falta de treinadores especialistas de avançados e das linhas atrasadas;
- Falta de especialistas no treino físico em Rugby;
- Falta de Directores de Equipa nas equipas dos clubes;
- Falta de Coordenadores Técnicos nos clubes;
- Falta de Fisioterapeutas especializados em Rugby
- Falta de jogadores especialistas no 5 da frente

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS:

1. Todos os clubes terem um Coordenador Técnico;
2. Todas as equipas serem orientadas por um treinador com formação reconhecida FPR e IRB;
3. Todos os clubes terem uma acção Rugby Ready;
4. Todos os treinadores grau 1, 2 e 3 terem um supervisor/ tutor

PLANO DE ACÇÃO 2010

Formação de formadores

Realização de 2 acções anuais para a equipa de formadores FPR.

Objectivo: Uniformização das metodologias e processo de ensino baseado nas competências dos formandos;

Realização de acções práticas para o processo de REVISÃO e PRINCELESS

Formação de TUTORES

- a. Organização nacional
- b. Carga Horária: 4 horas
- c. Execução: Deptª Formação

Formação de treinadores:

2. **(25)Curso de Rugby Ready**
 - a. Organização Local – Clubes ou associação de clubes
 - b. Carga Horária: 3 horas
 - c. Execução: Associações Regionais e Deptª Formação
3. **(4)Curso treinadores Grau 1**
 - a. Organização: norte, Centro, Sul e Madeira
 - b. Carga Horária: 28 horas
 - c. Execução: Associações Regionais e Deptª Formação
 - d. Tutores: 1 época: Formadores e Treinadores grau 2 ou 3
4. **(1)Curso de treinador Grau 2**
 - a. Organização: Nacional
 - b. Carga Horária: 42 horas
 - c. Execução: Deptª Formação
 - d. Tutores: 1 época: Formadores e Treinadores 3
5. **(1)Curso de treinador Grau 3**
 - a. Organização: Nacional
 - b. Carga Horária: 56 horas
 - c. Execução: Deptª Formação
 - d. Tutores: 1 época: Formadores
6. **(1) Curso de treinador Grau 4 (especialistas)**
 - a. Especialistas de avançados – Director Henrique Rocha
 - b. Especialistas linhas atrasadas – Director Tomaz Morais
 - c. Organização: Nacional
 - d. Carga Horária: 28 horas cada
 - e. Execução: Deptª Formação
 - f. Tutores: 1 época: Formadores

Formação de Dirigentes:

(4) Cursos de Directores de Equipa

- a. Organização: regional Norte, Centro, Lisboa a Sul
- b. Carga Horária: 8 horas
- c. Execução: Dept^a Formação

Formação de Fisioterapeutas de Rugby:

(1) Cursos de Fisioterapeutas de Rugby

- a. Organização: Nacional
- b. Carga Horária: 16horas
- c. Execução: Dept^a Formação

Formação de coordenadores Técnicos

(1) Cursos de coordenadores técnicos

- a. Organização: Nacional
- b. Carga Horária: 8 horas
- c. Execução: Dept^a Formação

Formação de Jogadores:

(20) PROJECTO NACIONAL DE FORMAÇÃO ORDENADA

- a. Organização: Nacional
- b. Destinatários: Jogadores da 1^o e 2 linha sub 16, sub 18, sub 21, sénior
- c. Carga Horária: 4 horas
- d. Execução: Dept^a Formação
- e. Formadores: Murray, Joaquim Ferreira, João Luis, Alexandre Lima, Francisco Branco e Henrique Rocha
- f. Material mínimo: Kit

Alta Competição

Seniores xv

Os objectivos da Selecção Nacional de Rugby de XV sénior para o ano de 2010, após a excelente participação na Challenge CUP, são a qualificação para o Campeonato do Mundo, a realizar na Nova Zelândia em Setembro de 2011, e iniciar os jogos de preparação para o Mundial de 2011.

Com vista a esta qualificação, a Selecção Nacional irá realizar uma série de jogos de preparação agendados para os primeiros meses de 2010.

O primeiro jogo de preparação realizar-se-á em Lisboa, no dia 30 de Janeiro, contra os England Students.

Em Fevereiro e Março terá início a 2ª fase do apuramento para o Campeonato do Mundo 2011, prova com o nome de Campeonato Europeu das Nações. Neste Campeonato realizar-se-ão 5 jogos que se iniciam a 6 de Fevereiro contra a Rússia, em Sotchi, seguido de jogos contra a Geórgia, no dia 14, em Lisboa, e contra a Alemanha, no dia 27, em Heusenstamm. Em Março, a Selecção Nacional fará um estágio de preparação nos dias 5, 6 e 7, em Lisboa, para posteriormente se deslocar a Madrid, onde jogará contra a Espanha, no dia 13, e por último jogará em Lisboa contra a Roménia, no dia 21.

Caso, após estes 5 jogos, a Selecção Nacional não obtiver o 2º lugar – que garante o apuramento automático –, terá a possibilidade de realizar jogos de repescagem, que se iniciam em Maio e podem ir até ao final de Dezembro.

Para Setembro e Outubro estão planeados dois 2 estágios de preparação da equipa.

Em Outubro a Selecção Nacional participará, pela primeira vez, na Challenge CUP; esta prova consiste na divisão das equipas em 6 grupos de 4 equipas, que jogarão umas contra as outras – todas contra todas. Esta prova estender-se-á até Maio de 2011.

Por último, em Novembro realizar-se-ão mais três jogos, com vista a preparação para o Mundial de 2011.

Sevens

Os objectivos da Selecção Nacional de Rugby de Sevens, são reconquistar o título de Campeão da Europa de Sevens e ficar nos primeiros 12 lugares no Circuito Mundial de Sevens.

Em Março, entre os dias 23 e 30, a Selecção Nacional de Sevens irá participar na primeira prova do Circuito Mundial de Sevens, em Hong Kong.

Durante o mês Maio têm início os torneios de qualificação para a final do Campeonato da Europa de Sevens, cuja final está programada para Julho.

Ainda em Maio, a Selecção Nacional de Sevens irá também participar em mais duas provas do circuito Mundial de Sevens, de 20 a 24, em Londres e, de 25 a 30, em Edimburgo. Em Setembro participará no Torneio da Namíbia.

Em Novembro e Dezembro realizará as duas últimas provas do Circuito Mundial de Sevens, no Dubai de 22 a 29 de Novembro, e em George, de 30 de Novembro a 6 de Dezembro.

Seleção Sevens Feminino

A seleção nacional de sevens terá 2 compromissos competitivos para 2010:

- Campeonato da Europa de Sevens – Top 10 (data a definir - Junho)
- Campeonato Mundial Universitário (em Julho no Porto)

Para estas 2 competições e para a constituição de um grupo de alto rendimento envolvendo 20/25 atletas, o plano de preparação envolve as seguintes fases:

1ª, de Outubro a Janeiro, com 5 estágios de 1 dia (2 treinos), com a participação de 27/30 atletas por estágio, com o objectivo de aperfeiçoar o grupo que já vinha trabalhando com a seleção e observação/captação de novos valores.

2ª, de Fevereiro até à altura das competições, com estágios regulares de 1 ou 2 dias, intercalados com as etapas do Circuito Nacional de Sevens, com a participação de 20/24 atletas por estágio, que constituirão a base de seleção para representar Portugal nas diferentes competições, com o objectivo de estruturar e elevar qualitativamente o modelo final de jogo.

A preparação deverá envolver ainda a participação em 2 torneios internacionais de referência, estando a ser estudadas as hipóteses de Roma e Amesterdão

CALENDÁRIO OFICIAL DE PROVAS ANO 2010
Seniores XV e Sevens

| <u>MÊS</u> | <u>DIAS</u> | <u>Início da Prova XV</u> | <u>Actividade Internacional XV</u> | <u>Tipo Prova</u> | <u>Actividade Internacional VII</u> | <u>Tipo Prova</u> |
|------------|-------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| Jan-10 | 01-Feriado | | | | | |
| | 2 e 3 | | | | | |
| | 9 e 10 | | | | | |
| | 16 e 17 | | | | | |
| | 23 e 24 | | | | | |
| | 30 e 31 | | | <u>Eng. Estudant</u> | <u>Jogo Preparação</u> | |
| Fev-10 | 6 e 7 | | Rússia-Portugal | Campeonato Europa | | |
| | 13 e 14 | | Portugal-Geórgia | Campeonato Europa | | |
| | 20 e 21 | | | | | |
| | 27 e 28 | | Alemanha-Portugal | Campeonato Europa | | |
| Mar-10 | 6 e 7 | | | | | |
| | 13 e 14 | | Espanha-Portugal | Campeonato Europa | | |
| | 20 e 21 | | Portugal-Romenia | Campeonato Europa | | |
| | 27 e 28 | | | | Hong Kong Sevens | Circuito Mundial 2010 |
| Abr-10 | 3 e 4 | | | | | |
| | 10 e 11 | | | | | |
| | 17 e 18 | | | | | |
| | 24 e 25 | | | | | |
| Mai-10 | 1 e 2 | | | | | |
| | 8 e 9 | | Estágio | Preparação | Europeu Sevens | Camp. Europeu Sevens |
| | 15 e 16 | | | | Europeu Sevens | Camp. Europeu Sevens |
| | 22 e 23 | Pode ir até final Dezembro | Rep RWC-fora | Qualif. p/ Mundial 2011 | Londres Sevens | Circuito Mundial 2010 |
| | 29 e 30 | | | | Edinburgo Sevens | Circuito Mundial 2010 |
| Jun-10 | 5 e 6 | Pode ir até final Dezembro | Rep RWC-casa | Qualif. p/ Mundial 2011 | Europeu Sevens | Camp. Europeu Sevens |
| | 12 e 13 | | IRB Naction Cup | | Europeu Sevens | Camp. Europeu Sevens |
| | 19 e 20 | | IRB Naction Cup | | Europeu Sevens | Camp. Europeu Sevens |
| | 26 e 27 | | IRB Naction Cup | | Europeu Sevens | Camp. Europeu Sevens |
| Jul-10 | 3 e 4 | | | | Europeu Sevens | Camp. Europeu Sevens |
| | 10 e 11 | | | | Europeu Sevens | Camp. Europeu Sevens |
| | 17 e 18 | | | | Europeu Sevens | Camp. Europeu Sevens |
| | 24 e 25 | | | | | |
| | 31 e 1 | | | | | |
| Ago-10 | 7 e 8 | | | | | |
| | 14 e 15 | | | | | |
| | 21 e 22 | | | | | |
| | 28 e 29 | | | | | |
| Set-10 | 4 e 5 | | Estágio | Preparação | | |
| | 11 e 12 | | | | | |
| | 18 e 19 | | | | | |
| | 25 e 26 | | | | Namíbia Sevens | Circuito Mundial 2010 |
| Out-10 | 2 e 3 | Início a 2 Out. até final Dezembro | Challenge Cup | | | |
| | 9 e 10 | | | | | |
| | 16 e 17 | | | | | |
| | 23 e 24 | | | | | |
| | 30 e 31 | | Estágio | Preparação | | |
| Nov-10 | 6 e 7 | | Jogos Preparação | Jogo Preparação p/Mundial | | |
| | 13 e 14 | | Jogos Preparação | Jogo Preparação p/Mundial | | |
| | 20 e 21 | | Jogos Preparação | Jogo Preparação p/Mundial | | |
| | 27 e 28 | | Jogos Preparação | Jogo Preparação p/Mundial | Dubai Sevens | Circuito Mundial 2010 |
| Dez-10 | 4 e 5 | | | | George Sevens | Circuito Mundial 2010 |
| | 11 e 12 | | | | | |
| | 18 e 19 | | | | | |
| | 25 e 26 | | | | | |

Plano Actividade - SELECÇÃO NACIONAL SUB-21 - 2010

| | | |
|-----------------|---------------|------------------------|
| MARÇO | 3 - 4ª Feira | TREINO |
| | 5 - 6ª Feira | TREINO |
| | 10 - 4ª Feira | TREINO |
| | 12 - 6ª Feira | ESTÁGIO - JOGO ESPANHA |
| | 13 - Sab | |
| | 14 - Dom | |
| | 17 - 4ª Feira | TREINO |
| | 19 - 6ª Feira | ESTÁGIO |
| | 20 - Sab | |
| | 21 - Dom | |
| | 24 - 4ª Feira | TREINO |
| | 26 - 6ª Feira | TREINO |
| | ABRIL | 2 - 6ª Feira |
| 9 - 6ª Feira | | TREINO |
| 16 - 6ª Feira | | TREINO |
| 21 - 4ª Feira | | TREINO |
| 23 - 6ª Feira | | TREINO |
| 28 - 4ª Feira | | ESTÁGIO |
| 29 - 5ª Feira | | |
| 30 - 6ª Feira | | |
| MAIO | 1 - Sab | CAMPEONATO DA EUROPA |
| | 2 - Dom | |
| | 3 - 2ª Feira | |
| | 4 - 3ª Feira | |
| | 5 - 4ª Feira | |
| | 6 - 5ª Feira | |
| | 7 - 6ª Feira | |
| | 8 - Sab | |
| | 9 - Dom | |
| NOVEMBRO | 13 - 6ª Feira | TREINO |
| | 27 - 6ª Feira | TREINO |
| DEZEMBRO | 11 - 6ª Feira | TREINO |
| | 20 - 2ª Feira | ESTÁGIO |
| | 21 - 3ª Feira | |
| | 22 - 4ª Feira | |

Recursos Humanos sub 21

RH Permanentes Estrutura

Manager

Frederico Sousa

Joaquim Ferreira

Rita Boavida

RH Eventuais 1

RH Eventuais 2

Assistência médica

Apoio Fisioterapia

Plano Actividade - SELECÇÃO NACIONAL SUB-19 - 2010

| | | |
|---------------|---------------|-----------------------|
| ABRIL | 24 - 6ª Feira | TREINO |
| | 30 - 6ª Feira | |
| MAIO | 1 - Sab | ESTÁGIO EM LISBOA |
| | 2 - Dom | |
| | 7 - 6ª Feira | TREINO |
| | 14 - 6ª Feira | TREINO |
| | 21 - 6ª Feira | TREINO |
| | 28 - 6ª Feira | ESTÁGIO EM LISBOA |
| | 29 - Sab | |
| | 30 - Dom | |
| JUNHO | 18 - 6ª Feira | TREINO |
| | 25 - 6ª Feira | TREINO |
| JULHO | 2 - 6ª Feira | ESTÁGIO EM PORTALEGRE |
| | 3 - Sab | |
| | 4 - Dom | |
| SETEMBRO | 3 - 6ª Feira | ESTÁGIO EM LISBOA |
| | 4 - Sab | |
| | 5 - Dom | |
| | 10 - 6ª Feira | TREINO |
| | 11 - Sab | TREINO |
| | 17 - 6ª Feira | TREINO |
| | 18 - Sab | TREINO |
| | 24 - 6ª Feira | TREINO |
| 25 - Sab | TREINO | |
| OUTUBRO | 1 - 6ª Feira | ESTÁGIO EM ABRANTES |
| | 2 - Sab | |
| | 3 - Dom | |
| | 6 - 4ª -Feira | TREINO |
| | 8 - 6ª Feira | ESTÁGIO |
| | 9 - Sab | JOGO COM ESPANHA |
| | 10 - Dom | EM ABRANTES |
| | 13 - 4ª Feira | TREINO |
| | 15 - 6ª Feira | TREINO |
| | 16 - Sab | TREINO |
| | 20 - 4ª Feira | TREINO |
| | 22 - 6ª Feira | CAMPEONATO DA EUROPA |
| | 23 - Sab | |
| | 24 - Dom | |
| | 25 - 2ª Feira | |
| | 26 - 3ª Feira | |
| | 27 - 4ª Feira | |
| | 28 - 5ª Feira | |
| 29 - 6ª Feira | | |
| 30 - Sab | | |
| 31 - Dom | | |

Recursos Humanos sub19

RH Permanentes Estrutura

Manager

Nuno Aguiar

Joaquim Ferreira

Rita Boavida

Assistência médica

Apoio Fisioterapia

Plano Actividade - SELECÇÃO NACIONAL SUB-18 - 2010

| | | |
|----------------------|---------------|----------------------|
| FEVEREIRO | 13 - Sab | ESTÁGIO EM LISBOA |
| | 14 - Dom | |
| | 15 - 2ª Feira | |
| MARÇO | 3 - 4ª Feira | TREINO |
| | 5 - 6ª Feira | TREINO |
| | 10 - 4ª Feira | TREINO |
| | 12 - 6ª Feira | TREINO |
| | 17 - 4ª Feira | TREINO |
| | 19 - 6ª Feira | TREINO |
| | 25 - 5ª Feira | CAMPEONATO DA EUROPA |
| | 26 - 6ª Feira | |
| | 27 - Sab | |
| | 28 - Dom | |
| | 29 - 2ª Feira | |
| | 30 - 3ª Feira | |
| | 31 - 4ª Feira | |
| ABRIL | 1 - 5ª Feira | |
| | 2 - 6ª Feira | |
| | 3 - Sab | |
| DEZEMBRO 2010 | 20 - 2ª Feira | ESTÁGIO EM LISBOA |
| | 21 - 3ª Feira | |
| | 22 - 4ª Feira | |

Recursos Humanos

RH Permanentes Estrutura

Manager

Nuno Aguiar

João Luis Pinto

Rita Boavida

Assistência médica

Apoio Fisioterapia

CENTRO DE ALTO RENDIMENTO - ACADEMIA

OBJECTIVOS DA ACADEMIA DO CENTRO DE ALTO RENDIMENTO (CAR) E DAS SELECÇÕES NACIONAIS SUB18, SUB19 E SUB21

A – ACADEMIA DO CENTRO DE ALTO RENDIMENTO

Introdução

A Academia do Centro de Alto Rendimento da Federação Portuguesa de Rugby, iniciou a sua actividade na Época Desportiva de 2006/2007, com dois Centros Regionais, em Lisboa e em Coimbra, envolvendo 65 jogadores, dos quais 40 vieram a assinar Protocolo com a Academia do CAR, oriundos de 11 clubes.

Foi a sua actividade alargada para três Centros Regionais, com a abertura do Centro Regional do Porto, abrangendo na passada época desportiva 158 jogadores, dos quais 29 vieram a assinar Protocolo com a Academia do CAR, de 17 clubes.

Finalidades

São Finalidades da Academia do CAR:

- Estimular e preparar o aparecimento de novos valores para as Selecções Nacionais de XV e de Seven's;
- Apoiar a preparação técnica, física e psicológica dos jogadores, visando a sua futura integração nas selecções Nacionais, num percurso integrado e direccionado para uma presença na Selecção Nacional Sénior;
- Assegurar uma formação desportiva de elite, do grupo de jogadores que o integra, sem descurar a sua formação profissional e/ou académica;
- Transmitir aos jogadores hábitos de trabalho e de vida, de acordo com os mais altos índices desportivos actuais.

Critério de selecção de jogadores

A selecção de jogadores a propor para integrar o grupo de jogadores com protocolo com a Academia do CAR da FPR, rege-se pelos seguintes princípios:

- Ser sinalizado pela estrutura técnica da Academia;
- Passar nos médicos e físicos previamente definidos;
- Cumprir um período experimental;
- Ter presença e disponibilidade para cumprir a preparação estabelecida;
- Aceitar um compromisso de responsabilidade individual com a Academia do CAR, através de entrevistas a realizar com os treinadores.

Deveres do jogador da academia

São deveres do jogador da Academia do CAR:

- Cumprir o Plano de Treinos, de acordo com o Mapa de Actividades, nomeadamente:
 - Realizar dois treinos de campo semanais, nos meses de Outubro a Maio;
 - Realizar dois treinos físicos semanais, nos meses de Outubro a Maio;
 - Realizar três treinos físicos semanais, nos meses de Junho e Julho;
 - Realizar testes físicos trimestrais;
 - Realizar inspecções médicas anuais;
 - Realizar análises clínicas trimestrais;
 - Estar disponível para análises de anti-doping;
 - Comparecer em consultas mensais de nutrição desportiva;
 - Comparecer em consultas anuais de psicologia;
 - Cumprir o Código de Conduta do jogador da Academia;
 - Estar integrado no curso de Jovens Árbitros;
 - Participar na arbitragem de pelo menos um torneio de sub14, por ano

Reuniões com clubes e encarregados de educação

Serão realizadas, pelos menos uma vez por época desportiva, as seguintes reuniões:

- Com os treinadores dos clubes, com vista ao esclarecimento do decorrer das actividades da Academia e dar a conhecer os métodos de trabalho e esquemas de jogo;
- Com os encarregados de educação, com vista ao esclarecimento do decorrer das Actividades da Academia.

B – SELECÇÃO NACIONAL SUB21

Esta Selecção Nacional participou no Campeonato da Europa, realizado de 2 a 9 de Maio, em Madrid, tendo-se classificado em 3º lugar, tendo como objectivo para o Campeonato a realizar em 2010, manter ou melhorar a classificação obtida neste ano de 2009.

C – SELECÇÃO NACIONAL SUB19

Nos passados dias 24 a 31 de Outubro, participou no Campeonato da Europa realizado em Coimbra, tendo-se classificado em 5º lugar, sendo o objectivo para 2010 melhorar a classificação obtida.

D – SELECÇÃO NACIONAL SUB18

No Campeonato da Europa de 2009, realizado em França, de 3 a 10 de Abril, a Selecção Nacional Sub18, obteve a classificação de 2º lugar do Grupo B. O objectivo para 2010 é o de vencer este Grupo e ascender ao Grupo A.

CENTRO DE ALTO RENDIMENTO – ACADEMIA 2010 – MAPA ACTIVIDADES

| | | Centro Reg. Lisboa | Centro Reg. Évora (a) | Centro Reg. Porto | Centro Reg. Coimbra | Ginásio |
|----------------|-----------------|-------------------------------|----------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| JANEIRO | 4-2ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | 2 Sessões de treino semanais |
| | 6-4ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | |
| | 11-2ª Feira | Treino Regional | | TREINO REGIONAL EM COIMBRA | | |
| | 13-4ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | |
| | 18-2ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | |
| | 20-4ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | |
| | 25-2ª Feira | TREINO NACIONAL | | | | |
| 27-4ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | 2 Sessões de treino semanais | |
| 1-2ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | | |
| 3-4ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | | |
| 8-2ª Feira | Treino Regional | | TREINO REGIONAL NO PORTO | | | |
| 10-4ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | | |
| 22-2ª Feira | TREINO NACIONAL | | | | | |
| 24-4ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | 2 Sessões de treino semanais | |
| 1-2ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | | |
| 3-4ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | | |
| 8-2ª Feira | Treino Regional | | TREINO REGIONAL EM COIMBRA | | | |
| 10-4ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | | |
| 15-2ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | | |
| 17-4ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | | |
| 22 - 2ª Feira | TREINO NACIONAL | | | | | |
| 24-4ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | 2 Sessões de treino semanais | |
| 5-2ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | | |
| 7-4ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | | |
| 12-2ª Feira | Treino Regional | | TREINO REGIONAL NO PORTO | | | |
| 14-4ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | | |
| 19-2ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | | |
| 21-4ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | | |
| 26-2ª Feira | TREINO NACIONAL | | | | | |
| 28-4ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | 2 Sessões de treino semanais | |
| 3-2ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | | |
| 5-4ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | | |
| 10-2ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | | |
| 12-4ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | | |
| 17-2ª Feira | Treino Regional | | TREINO REGIONAL EM COIMBRA | | | |
| 19-4ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | | |
| 24-2ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | | |
| 26-4ª Feira | Treino Regional | | Treino Regional | Treino Regional | | |
| 31-2ª Feira | TREINO NACIONAL | | | | | |
| JUNHO | | | | | | 3 Sessões de treino semanais |
| JULHO | | | | | | 3 Sessões de treino semanais |
| OUTUBRO | 6-4ª Feira | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | 2 Sessões de treino semanais |
| | 11-2ª Feira | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | |
| | 13-4ª Feira | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | |
| | 18-2ª Feira | TREINO REGIONAL EM LISBOA | | TREINO REGIONAL NO PORTO | | |
| | 20-4ª Feira | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | |
| | 25-2ª Feira | TREINO NACIONAL | | | | |
| | 27-4ª Feira | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | |

| | | | | | | |
|-----------------|-------------|---------------------------|-----------------|----------------------------|-----------------|------------------------------|
| NOVEMBRO | 3-4ª Feira | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | 2 Sessões de treino semanais |
| | 8-2ª Feira | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | |
| | 10-4ª Feira | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | |
| | 15-2ª Feira | TREINO REGIONAL EM LISBOA | | TREINO REGIONAL EM COIMBRA | | |
| | 17-4ª Feira | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | |
| | 22-2ª Feira | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | |
| | 24-4ª Feira | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | |
| | 29-2ª Feira | TREINO NACIONAL | | | | |
| DEZEMBRO | 5-2ª Feira | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | 2 Sessões de treino semanais |
| | 7-4ª Feira | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | |
| | 12-2ª Feira | TREINO REGIONAL EM LISBOA | | TREINO REGIONAL NO PORTO | | |
| | 14-4ª Feira | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | Treino Regional | |

(a) O Centro Regional de Évora inicia a actividade no início do mês de Outubro

Recursos Humanos

RH Permanentes Estrutura

H. Caleia Rodrigues

Eduardo Macedo

Pedros Santos

Diogo Silva

Manager Évora???

Frederico Sousa

Joaquim Ferreira

Nuno Aguiar

João Luis Pinto

Henrique Garcia

Francisco Branco

Ricardo Rodrigues

Treinador Évora

Treinador Évora

João Garcia

Nuno Almeida

Preparador Físico Évora???

Rita Boavida

“Salários” jogadores semi-prof / Academia

RH Eventuais 1

RH Eventuais 2

Assistência médica

Apoio Fisioterapia

Sub-17

Introdução:

O projecto nacional de detecção e selecção de talentos tem como principal objectivo satisfazer a necessidade de formar jogadores de alto rendimento, capazes de representar Portugal nas competições internacionais nas versões de 15 e 7.

O projecto está estruturado a partir das seguintes premissas elaboradas pela equipa técnica nacional:

- **Que Jogo?** Modelo de jogo preconizado pelo seleccionador nacional e de acordo com as características físicas e técnicas do rugby português;
- **Que jogador?** Conjunto de indicadores físicos, técnicos, táticos e psicológicos que permitam realizar o modelo de jogo;
- **Que metodologia?** Conceito, forma e processo utilizados para detectar, seleccionar e formar o jogador para o alto nível;

Conceito:

1. As equipas técnicas têm demonstrado capacidade para ensinar e treinar competências técnicas, físicas e táticas a jogadores com índices morfológicos baixos, em períodos de tempo muito reduzidos. Poderão fazer o mesmo com jogadores com outras potencialidades;
2. Focalizar a escolha num universo mais reduzido e orientado para jogadores que tenham de facto indicadores premonitores de sucesso (peso, altura, velocidade, técnicas específicas por posição, etc).
3. Reduzir os factores subjectivos na selecção de jogadores;
4. Promover a cooperação estreita com os clubes com o objectivo de implementar as metodologias do treino técnico e físico.
5. Iniciar o processo com os jogadores Sub 16.
6. Implicar os treinadores e directores técnicos dos clubes na melhoria da qualidade do projecto.
7. Uniformizar e agilizar processos de forma a promover predicadores de sucesso
8. Aumentar o tempo de preparação dos jogadores e das equipas. Iniciar o processo em Setembro em vez de Dezembro.
9. Aumentar a possibilidade de observar e acompanhar mais jogadores ao longo do ano.

Objectivo:

Campanha nacional de detecção e selecção de jogadores com elevado potencial físico.
Privilegiar os seguintes indicadores por posição:

Meios Humanos

Recrutamento de treinadores com formação FPR, em regime de contratação e de voluntariado para as funções: detecção de talentos, organização da equipa, o modelo de jogo e os princípios metodológicos emanados pela Escola Portuguesa de Rugby.

Seleção Nacionais Sub 17

Preparação de duas equipas Sub 17.

Formação competitiva de 30 jogadores que permitam à equipa técnica Sub 18 uma base de recrutamento.

Criar condições de participação em competições de alto nível.

A Equipa SUB 17 participará no torneio Millfield ou no torneio europeu Sub 17, fará uma digressão a Espanha e França.

Participar no Torneio Internacional de Brive em Agosto de 2010

Equipa técnica Sub 17

- 1 Coordenador técnico – Quadro técnico
- 2 Treinadores Adjuntos – Regime voluntariado
- 1 Dirigentes
- 1 Fisioterapeutas
- 1 Preparador Físico
- 1 Arbitro
- 1 Nutricionista

1. Fase 2- Outubro/ Novembro

Objectivos:

Programas a fornecer aos jogadores na concentração nacional –:

Com Quem?

- 1 Director de Equipa: José Manuel Antunes
- 1 Seleccionador nacional: Henrique Rocha
- 3 Treinadores Adjuntos: Miguel Costa, Alexandre Lima; João Luis
- Fisioterapeuta: Pedro Gomes
- Nutricionista; Rita Boavida
- Árbitro: Afonso Nogueira
- Preparador Físico: Marcelo Afonso

Plano actividades Selecção Nacional Sub 17 – 2010

| <u>MÉS</u> | <u>DIAS</u> | <u>SELECÇÃO XV</u> | <u>SELECÇÃO SUB 17</u> |
|------------|-------------------|--------------------------|------------------------|
| SET-09 | 5-6 | | |
| | 12-13 | | |
| | 19-20 | | |
| | 26-27 | | |
| OUT-09 | 3-4 | | |
| | 5 (Segunda feira) | | |
| | 10-11 | | |
| | 17-18 | | |
| | 24-25 | | |
| | 31-01 Nov | | Treino 1 |
| NOV-09 | 7-8 | 7 Namibia | |
| | 14-15 | | |
| | 21-22 | 21 - Argentina A | |
| | 28-29 | 28 - Tonga? | |
| Dez-09 | 1 (terça) | | Treino 2 |
| | 5-6 | | |
| | 8 (terça) | | Treino 3 |
| | 12-13 | | |
| | 19-20 | 17 a 19 dezembro | Estágio Andaluzia |
| | 26-27 | | |
| Jan-10 | 2-3 | | |
| | 9-10 | | |
| | 16-17 | | |
| | 23-24 | | |
| | 30-31 | | |
| FEV-10 | 6-7 | 6- Russia - Portugal | |
| | 13-14 | 13 - Portugal - Geórgia | Pais |
| | 16 (Terça) | | Basco |
| | 20-21 | | |
| | 27-28 | 27 - Alemanha - Portugal | |
| MAR-10 | 6-7 | | |
| | 13-14 | 13 - Espanha - Portugal | |
| | 20-21 | 20 - Portugal - Roménia | Estágio Portalegre |
| | 27-28 | | |
| ABRIL-10 | 2 (Sexta Feira) | | |
| | 3-4 | | Inglaterra - 3 a 9 |
| | 10-11 | | |
| | 17-18 | | |
| | 24-25 | | |
| MAI-10 | 01-02 | | |
| | 8-9 | | |
| | 15-16 | | |
| | 22-23 | | |
| | 29-30 | | |
| JUN-10 | 3 (Quinta Feira) | | |
| | 5-6 | BRITISH BARBARIANS | |
| | 10 (Quinta Feira) | | |
| | 12-13 | IRB NATIONS CUP | |
| | 19-20 | IRB NATIONS CUP | |
| | 26-27 | IRB NATIONS CUP | |

FPR - ORÇAMENTO 2010

