

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU III

RUGBY

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE RUGBY

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Rugby
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

LINGUAGEM INCLUSIVA: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

NOTAS ÚTEIS: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. PRÁTICA PEDAGÓGICA III	8
2. TÁCTICA OFENSIVA E DEFENSIVA III	10
3. PLANEAMENTO III	11
4. TREINO INTEGRADO III	13
5. ANÁLISE DE JOGO III	14
6. SEVENS III	15
7. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO	19
8. SISTEMA DE JOGO	21
9. SUPERVISÃO TÉCNICO PEDAGÓGICA	22
10. LIDERANÇA DE EQUIPAS MULTIDISCIPLINARES	23
C. Organização da Formação	25
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	26
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	26

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau III

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. PRÁTICA PEDAGÓGICA III	14
2. TÁCTICA OFENSIVA E DEFENSIVA III	10
3. PLANEAMENTO III	12
4. TREINO INTEGRADO III	9
5. ANÁLISE DE JOGO III	9
6. SEVENS III	12
7. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO	8
8. SISTEMA DE JOGO	10
9. SUPERVISÃO TÉCNICO PEDAGÓGICA	10
10. LIDERANÇA DE EQUIPAS MULTIDISCIPLINARES	6
Total	100

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Prática pedagógica III

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. PRÁTICA PEDAGÓGICA INICIAL, INTERMÉDIA E FINAL	14	4/6/4
Total	14	4/6/4

SUBUNIDADE 1.

1.1. Prática pedagógica inicial, intermédia e final

- 1.1.1. Conceção e gestão do exercício
- 1.1.2. Conceção do exercício em função de:
- 1.1.3. Objetivo do exercício
- 1.1.4. Número de jogadores
- 1.1.5. Material disponível
- 1.1.6. Condições meteorológicas
- 1.1.7. Nível de treino dos jogadores
- 1.1.8. Nível conhecimento do jogo dos jogadores
- 1.1.9. Gestão do exercício:
 - a. Jogo após pontapé de saída ataque e defesa
 - b. Jogo após pontapé de 22 m ataque e defesa
 - c. Jogo após formação ordenada ataque e defesa
 - d. Jogo após alinhamento ataque e defesa
 - e. Jogo após penalidades ataque e defesa
 - f. Jogo após jogo ao pé. Ataque e defesa em função das 4 zonas do campo
 - g. Jogo com superioridade numérica. Ataque e defesa
 - h. Jogo em inferioridade numérica. Ataque e defesa
- 1.1.10. Exploração de equipamento didático
- 1.1.11. Adequação da largura, comprimento ao grupo
- 1.1.12. Adequação do número de jogadores por grupo
- 1.1.13. Criação de regras modificadas
- 1.1.14. Gestão do tempo, ritmo e transição adequada
- 1.1.15. Gestão do treino físico integrado
- 1.1.16. Gestão dos aspetos técnicos, táticos e psicológicos
- 1.1.17. Posicionamento em função das condições da prática:
- 1.1.18. Contacto visual com todo o grupo
- 1.1.19. De frente para o sol e direção do vento
- 1.1.20. De frente para os pontos de dispersão da atenção dos jogadores
- 1.1.21. Frente ao ataque e atrás do ataque para verificar os aspetos táticos da tomada de decisão dos jogadores
- 1.1.22. Colocação adequada para observar o grupo e verificar os procedimentos de segurança durante a atividade
- 1.1.23. Rotação pelas estações de trabalho permitindo o contacto próximo com todos os jogadores
- 1.1.24. Direção de explicações e de orientações para todos os subgrupos de forma oportuna e adequada
- 1.1.25. Gestão dos jogadores por posição específica e adaptação ao modelo de jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar e aplicar a sessão de treino com respeito pela metodologia do treino dos jogos desportivos coletivos
- Demonstrar indicadores de competências na gestão do exercício

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza a metodologia do treino das dominantes técnicas de acordo com os princípios do jogo do nível de competição onde estão inseridos
- Demonstra corretamente as técnicas evidenciando os fatores chave e os erros mais frequentes
- Dirige o treino e o jogo de forma adequada com o nível dos jogadores
- Aplica os procedimentos de segurança do jogador e do envolvimento
- Apresenta e justifica a metodologia e as opções durante as sessões prático/ teórica

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

A título individual, elaboração e aplicação de uma sessão de treino que respeite os seguintes requisitos:

- Metodologia do treino das dominantes técnicas específicas para os escalões etários sub 18 e superiores
- A demonstração correta da execução das técnicas específicas para o nível competitivo em causa
- A gestão equilibrada dos fatores tempo, ritmo, colocação, transição entre exercícios
- A vigilância e cumprimento das normas de segurança

PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator/Trainer)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Tática ofensiva e defensiva III

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. ESTRATÉGIA	10	4/4/2
Total	10	4/4/2

SUBUNIDADE 1.

2.1. Estratégia

- 2.1.1. Análise dos pontos fortes e fracos do adversário
- 2.1.2. Análise dos pontos fortes e fracos da equipa
- 2.1.3. Análise dos fatores exteriores à equipa: clima, estado do relvado, vento, sol, outros fatores
- 2.1.4. Caracterização do árbitro (como interpreta o jogo)
- 2.1.5. Definição da estratégia individual e coletiva para cada jogo
- 2.1.6. Definição das opções de jogo a partir das fases estáticas (F.O, AL, Saídas e Recomeços), das fases dinâmicas e do contra-ataque
- 2.1.7. Definição da forma de Jogar (penetrante, ao largo ou ao pé) em função da zona do campo e dos canais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os pontos fracos e fortes do adversário e da equipa
- Identificar os fatores exteriores à equipa, que podem influenciar o rendimento da equipa
- Caracterizar a forma como o árbitro interpreta as leis de jogo
- Conceber e aplicar uma estratégia individual e coletiva para um jogo
- Apresentar as opções e formas de jogo mais adequadas a cada situação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza o adversário, apresentando formas para explorar as suas dificuldades
- Relaciona os fatores externos com as opções táticas
- Utiliza exercícios práticos para simular a intervenção do árbitro
- Fornece instruções que ajudam os jogadores a compreender as suas funções individuais e coletivas e a sua aplicação em situação de jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

A título individual, elaboração e apresentação de uma sessão de análise de jogo que respeite os seguintes requisitos:

- Identificação dos indicadores de análise de jogo da equipa e do adversário sobre cenários práticos relacionados com situações de jogo
- Apresentação, debate e argumentação da análise ofensiva e defensiva da sessão com o painel de formadores

PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator/Trainer)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Planeamento

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. PERIODIZAÇÃO DO TREINO	5	2/2/1
3.2. CONCEPÇÃO DO LIVRO DE EQUIPA	4	1/1/2
3.3. PREPARAÇÃO PARA A COMPETIÇÃO	3	1/1/1
Total	12	4/4/4

SUBUNIDADE 1.

3.1. Periodização do treino

- 3.1.1. Periodização e gestão do treino ao longo da época segundo os aspetos Físicos, Táticos, Técnicos e Psicológicos
- 3.1.2. Conceção do plano estratégico do clube na definição dos objetivos dos escalões de formação e de competição
- 3.1.3. Conceção do plano anual e plurianual, mensal em concordância com as competições regulares e competições de preparação e variantes *Sevens*
- 3.1.4. Desenvolver um plano de prática de jogo para o jogador a longo prazo
- 3.1.5. Gestão adequada dos recursos humanos e materiais à sua disposição
- 3.1.6. Planeamento da sessão de treino, semanal, mensal e anual

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar a periodização dos treinos ao longo da época, os planos das sessões de treino, semanais, mensais e anuais em concordância com o calendário competitivo onde estão inseridos
- Demonstrar coerência na gestão dos exercícios, do treino físico integrado e dos aspetos técnico-táticos próprios dos escalões e nível de competição onde estão inseridos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Concebe o plano anual da equipa em função do calendário competitivo onde estão inseridos
- Incorpora os princípios do treino na gestão do treino físico integrado
- Aplica as opções dos aspetos táticos e na elaboração do livro de equipa
- Aplica os procedimentos de segurança individual e coletiva

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

A título individual, elaboração e apresentação sobre o planeamento e periodização do macrociclo, mesociclo e plano do jogo que respeite os seguintes requisitos:

- Exposição do Livro de equipa e argumentação das opções táticas e estratégica
- Apresentação de poster com o programa e conteúdos básicos da preparação para o dia do jogo

SUBUNIDADE 2.

3.2. Concepção do livro de equipa

- 3.2.1. Concepção do LIVRO DE EQUIPA como manual de referência para aplicar o modelo de jogo
- 3.2.2. Definição dos objetivos do LIVRO DE EQUIPA
- 3.2.3. Concepção e apresentação do LIVRO DE EQUIPA

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Definir os objetivos gerais do livro de equipa LIVRO DE EQUIPA para as equipas do nível competição onde estão inseridos • Conceber e implementar as normas de gestão do grupo • Identificar os aspetos táticos e estratégicos da equipa em função do local da ação, da análise de pontos positivos e negativos com o adversário 	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora o livro de equipa de acordo com o modelo de jogo do nível de competição onde estão inseridos • Define os aspetos táticos e estratégicos para as ações individuais e coletivas • Identifica os líderes e define as formas de comunicação entre os jogadores

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

A título individual, elaboração e apresentação sobre o planeamento e periodização do macrociclo, mesociclo e plano do jogo que respeite os seguintes requisitos:

- Exposição do Livro de equipa e argumentação das opções táticas e estratégica
- Apresentação de poster com o programa e conteúdos básicos da preparação para o dia do jogo

SUBUNIDADE 3.

3.3. Preparação para a competição

- 3.3.1. Convocatória
- 3.3.2. Reunião de Equipa
- 3.3.3. Momento do Capitão
- 3.3.4. Aquecimento
- 3.3.5. Gestão do intervalo
- 3.3.6. Alimentação (Pequeno-almoço e Almoço)
- 3.3.7. Bebidas Energéticas (Suplementação Alimentar)
- 3.3.8. Recuperação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Definir e identificar as principais tarefas de gestão de uma equipa em competição • Identificar os fatores determinantes para o sucesso dessas tarefas • Conceber e implementar as normas e procedimentos de gestão de grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Elenca o conjunto de tarefas que devem estar presentes na preparação da equipa para a competição • Adota e aplica os procedimentos de gestão da equipa em competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

A título individual, elaboração e apresentação sobre o planeamento e periodização do macrociclo, mesociclo e plano do jogo que respeite os seguintes requisitos:

- Exposição do Livro de equipa e argumentação das opções táticas e estratégica
- Apresentação de poster com o programa e conteúdos básicos da preparação para o dia do jogo

PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator/Trainer)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Treino físico integrado III

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. PERIODIZAÇÃO DO TREINO	9	3/3/3
Total	9	3/3/3

SUBUNIDADE 1.

4.1. Periodização do treino

- 4.1.1. Realização das sessões de treino com a integração dos exercícios selecionados para o treino físico adaptado ao nível de competição onde estão inseridos
- 4.1.2. Adequação da atividade técnica e tática ao desenvolvimento físico dos jogadores
- 4.1.3. Desenvolvimento de programas de treino da força, velocidade e resistência necessárias ao jogo de rugby alternando com os aspetos técnicos e táticos da equipa
- 4.1.4. Exploração e utilização dos materiais e equipamentos didáticos de forma a construir estações e circuitos de trabalho no terreno de jogo
- 4.1.5. Vigilância dos indicadores de sobrecarga e *doping*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar a sessão de treino alternando jogos condicionados e movimentações coletivas, com exercícios de treino funcional no terreno para o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas dos jogadores
- Implementar a metodologia do treino da força, da velocidade e da resistência em função do nível de competição em que estão inseridos
- Gerir as cargas e volume e intensidade em respeito pelo desenvolvimento dos jogadores
- Aplicar os procedimentos de segurança individual e coletiva dos jogadores.
- Identificar os sinais de sobrecarga e repouso deficientes

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora as sessões de treino utilizando jogos modificados para o treino tático e exercícios para o treino da força, velocidade e resistência necessárias ao jogador em função do nível de competição em que estão inseridos
- Gere o volume e intensidade dos exercícios físicos, os tempos de recuperação em função do planeamento anual da equipa
- Verifica os tempos de recuperação e indicadores fisiológicos da adaptação das cargas
- Diferencia as cargas em função das capacidades individuais dos jogadores e por sectores, avançados e linhas atrasadas
- Cria dinâmica na gestão do grupo e dos exercícios

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- A título individual, elaboração e apresentação de poster sobre periodização do treino físico com relevância para a utilização dos jogos modificados para desenvolvimento das capacidades físicas

PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator/Trainer)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Análise de jogo III

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. ANÁLISE DE JOGO	9	3/3/3
Total	9	3/3/3

SUBUNIDADE 1.

5.1. Análise de jogo

- 5.1.1. Análise qualitativa e quantitativa do Jogo:
- 5.1.2. Definição de parâmetros coletivos a observar (FO, AL. Saídas, Penalidades)
- 5.1.3. Definição de parâmetros individuais a observar (Placagem e Avançar com bola, passe, passe na placagem, recuperação de bola)
- 5.1.4. Definição dos objetivos qualitativos e quantitativos
- 5.1.5. Análise da Tomada da decisão
- 5.1.6. Relacionar os indicadores do jogo com os conteúdos de treino
- 5.1.7. Desenvolver um plano de jogo baseado na observação e análise de oponentes específicos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os parâmetros de referência que avaliam a performance da equipa
- Construir a sessão de treino em função dos indicadores resultantes da análise qualitativa e quantitativa do jogo
- Desenvolver um plano de jogo baseado na observação e análise de oponentes específicos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica os principais parâmetros que avaliam a performance da equipa
- Concebe e aplica uma sessão treino de acordo com a análise qualitativa e quantitativa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- A título individual, elaboração e apresentação sobre observação e análise de jogo
- Definição dos indicadores a melhorar após análise de jogo
- Apresentação e argumentação dos critérios de análise

PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator/Trainer)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. *Sevens*

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. O DIRETOR DE EQUIPA <i>SEVENS</i>	3	1/1/1
6.2. A GESTÃO DO TORNEIO <i>SEVENS</i>	3	1/1/1
6.3. A SESSÃO DE TREINO DE ALTO NÍVEL <i>SEVENS</i>	3	1/1/1
6.4. ESCOLHAS TÁTICAS <i>SEVENS</i>	3	1/1/1
Total	12	4/4/4

SUBUNIDADE 1.

6.1. O diretor de equipa *Sevens*

- 6.1.1. Planificação e programação da competição
- 6.1.2. O dia do torneio
- 6.1.3. Observação do adversário
- 6.1.4. Análise de jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar os objetivos gerais que sustentam as tarefas de um Diretor de Equipa de *Sevens*
- Conceber e implementar as normas de gestão do grupo
- Referir os aspetos táticos e estratégicos da equipa em função do local da ação, da análise de pontos positivos e negativos com o adversário

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as tarefas associadas à função de Diretor de Equipa de *Sevens*
- Define as variáveis, as rotinas e os aspetos estratégicos que sustentam procedimentos e decisões

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

A TÍTULO INDIVIDUAL

1. Elaboração e apresentação, numa sessão teórica, dos seguintes indicadores:

- Funções do diretor de equipa
- Livro de equipa e justificação das opções
- Tarefas e funções da equipa num torneio de *Sevens*

2. Apresentação prática de uma sessão de treino *Sevens* que respeite os seguintes requisitos:

- Seleção de exercícios para uma sessão de alto nível
- Utilização do vídeo para análise de jogo
- Apresentação das opções táticas tendo em conta o adversário

SUBUNIDADE 2.

6.2. A gestão do torneio *Sevens*

- 6.2.1. A programação do torneio;
- 6.2.2. A escolha da equipa
- 6.2.3. Substituições e rotação dos jogadores
- 6.2.4. Aquecimento, recuperação, nutrição, concentração, relaxamento
- 6.2.5. Diferenciação entre 1º, 2º e 3º dia de torneio
- 6.2.6. Adoção de sistemas táticos em função das necessidades competitivas de jogo para jogo
- 6.2.7. Rotinas de pré-competição, de competição e pós-competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as principais tarefas de gestão de uma equipa num torneio
- Identificar os fatores determinantes para o sucesso dessas tarefas
- Conceber e implementar as normas e procedimentos de gestão do grupo
- Caracterizar os sistemas táticos ofensivos e defensivos do jogo de *Sevens*

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elenca o conjunto de tarefas mais ajustadas à gestão de uma equipa em torneio e fundamenta essa escolha
- Adota os procedimentos de gestão de uma equipa para um torneio de *Sevens*
- Aplica com eficácia os diferentes sistemas táticos, ofensivos e defensivos, em função das características dos adversários

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

A TÍTULO INDIVIDUAL

1. Elaboração e apresentação, numa sessão teórica, dos seguintes indicadores:

- Funções do diretor de equipa
- Livro de equipa e justificação das opções
- Tarefas e funções da equipa num torneio de *Sevens*

2. Apresentação prática de uma sessão de treino *Sevens* que respeite os seguintes requisitos:

- Seleção de exercícios para uma sessão de alto nível
- Utilização do vídeo para análise de jogo
- Apresentação das opções táticas tendo em conta o adversário

SUBUNIDADE 3.

6.3. A sessão de treino de alto nível *Sevens*

- 6.3.1. O que fazer primeiro?
- 6.3.2. A sequência e articulação entre temas
- 6.3.3. Os tempos de recuperação
- 6.3.4. O tipo de exercícios
- 6.3.5. A intensidade e o volume
- 6.3.6. Rotinas de treino (pré-treino e pós-treino)

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as principais componentes que constituem a sessão de treino de alto nível e a sua concordância com os respetivos objetivos • Conceber ou selecionar os exercícios e jogos condicionados em concordância com os princípios do treino desportivo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concebe o plano da sessão de treino recorrendo a gráficos e imagens para facilitar a leitura • Seleciona os exercícios de acordo com o nível dos jogadores • Identifica as fases da sessão de treino e faz a gestão adequada do tempo • Organiza a atividade e aplica os procedimentos de segurança individual e coletiva • Utiliza a observação em vídeo como ferramenta de perceção dos aspetos técnico-táticos a treinar
---	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

A TÍTULO INDIVIDUAL

1. Elaboração e apresentação, numa sessão teórica, dos seguintes indicadores:

- Funções do diretor de equipa
- Livro de equipa e justificação das opções
- Tarefas e funções da equipa num torneio de *Sevens*

2. Apresentação prática de uma sessão de treino *Sevens* que respeite os seguintes requisitos:

- Seleção de exercícios para uma sessão de alto nível
- Utilização do vídeo para análise de jogo
- Apresentação das opções táticas tendo em conta o adversário

SUBUNIDADE 4.

6.4. Escolhas tácticas *Sevens*

6.4.1. Opções de organização atacante e defensiva em função de:

6.4.2. Pontos fortes e fracos da equipa

6.4.3. Pontos fortes e fracos do adversário

6.4.4. Vantagem ou desvantagem numérica devido a expulsão temporária

6.4.5. Condições atmosféricas ou de terreno de jogo

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer a organização coletiva atacante e defensiva do jogo de <i>Sevens</i> • Apresentar a opção de organização atacante e defensiva mais adequada em função das condicionantes específicas identificadas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fornece instruções que ajudam os jogadores a compreender as opções de organização atacante e defensiva • Dirige a atividade e apresenta os exercícios adequados à condicionante específica e identifica os fatores determinantes para o sucesso dessas opções • Reconhece e identifica as características táticas do jogo de <i>Sevens</i>
--	---

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

A TÍTULO INDIVIDUAL

1. Elaboração e apresentação, numa sessão teórica, dos seguintes indicadores:

- Funções do diretor de equipa
- Livro de equipa e justificação das opções
- Tarefas e funções da equipa num torneio de *Sevens*

2. Apresentação prática de uma sessão de treino *Sevens* que respeite os seguintes requisitos:

- Seleção de exercícios para uma sessão de alto nível
 - Utilização do vídeo para análise de jogo
 - Apresentação das opções táticas tendo em conta o adversário
-

PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator/Trainer)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Organização e gestão

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. CONCEPÇÃO DO PLANO ESTRATÉGICO	4	1/1/2
7.2. O COORDENADOR TÉCNICO	4	1/1/2
Total	8	2/2/4

SUBUNIDADE 1.

7.1. Concepção do plano estratégico

- 7.1.1. Introdução
- 7.1.2. Enquadramento PESTEL
- 7.1.3. Caracterização dos recursos
- 7.1.4. Análise SWOT
- 7.1.5. Modelo operacional
- 7.1.6. Organogramas
- 7.1.7. Visão Missão e valores
- 7.1.8. Objetivos estratégicos
- 7.1.9. Áreas estratégicas
- 7.1.10. Estratégias
- 7.1.11. Objetivos intermédios
- 7.1.12. Plano ação
- 7.1.13. Plano operacional anual

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e implementar os principais conteúdos constituintes do plano estratégico do clube/ associação
- Distinguir as fases sensíveis do plano estratégico

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora e implementa um plano estratégico quadrienal consoante os conteúdos abordados
- Identifica os fatores determinantes para o sucesso da aplicação destes conteúdos
- Elenca e implementa medidas para rever o plano estratégico identificando os erros, as suas causas e proceder á sua correção

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

A título individual, apresentação teórica do plano estratégico do clube que respeite os seguintes indicadores:

- Identificação dos momentos sensíveis de monitorização
- Identificação dos intervenientes e suas funções
- Implementação de medidas de ação para revisão do plano estratégico
- Definição das funções e competências do coordenador técnico

SUBUNIDADE 2.

7.2. O coordenador técnico

- 7.2.1. Enquadramento e articulação com a estrutura diretiva do clube, com os treinadores e jogadores, com a respetiva Federação desportiva
- 7.2.2. Contribuição para a elaboração do Plano Estratégico, elaboração do Plano Anual de Atividades, do Plano e Padrões Básicos de Jogo, do Plano-Tipo de treino
- 7.2.3. Competências, tarefas e responsabilidades
- 7.2.4. A criação de uma Escola de Rugby e Academia no clube
- 7.2.5. Enquadramento da tarefa de treinador na orgânica da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Lei 5/2007)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o conjunto de competências, tarefas e responsabilidades que sustentam a função de um Coordenador Técnico
- Distinguir os fatores mais relevantes na relação com as diferentes estruturas que contribuem para o funcionamento de uma Escola de Rugby/Academia no clube
- Referir os aspetos estratégicos e organizativos que sustentam a criação e funcionamento de uma Escola de Rugby e Academia

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um Plano-Tipo de Treino para todos os escalões e níveis de competição
- Identifica as competências, tarefas e responsabilidades do Coordenador Técnico de um Clube
- Identifica e fundamenta alguns dos aspetos mais importantes do funcionamento de uma escola de Rugby

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

A título individual, apresentação teórica do plano estratégico do clube que respeite os seguintes indicadores:

- Identificação dos momentos sensíveis de monitorização
- Identificação dos intervenientes e suas funções
- Implementação de medidas de ação para revisão do plano estratégico
- Definição das funções e competências do coordenador técnico

PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator/Trainer)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Sistema de jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
8.1. CONCEPÇÃO DO SISTEMA DE JOGO	10	4/4/2
Total	10	4/4/2

SUBUNIDADE 1.

8.1. Concepção do sistema de jogo

- 8.1.1. Definição do sistema de jogo:
- 8.1.2. Enquadramento desportivo competitivo
- 8.1.3. Avaliação dos recursos
- 8.1.4. Caracterização e identificação do perfil dos jogadores
- 8.1.5. objetivos quantitativos e qualitativos
- 8.1.6. Princípios na construção do sistema de jogo
- 8.1.7. Organização individual, sectorial e coletiva
- 8.1.8. Modelo ofensivo e defensivo de 1ª e 2ª fase
- 8.1.9. Movimentos especiais ofensivos e defensivos
- 8.1.10. Identificação do modelo de jogo dos adversários
- 8.1.11. Definição de prioridades
- 8.1.12. Modo e fases de implementação
- 8.1.13. Adaptabilidade e estratégia
- 8.1.14. Monitorização

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os principais conteúdos na construção do sistema de jogo
- Conceber e implementar o sistema de jogo do clube e da equipa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora e implementa um sistema de jogo seguindo os conteúdos abordados
- Elenca e implementa medidas para rever periodicamente o sistema de jogo identificando os erros e analisando as causas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- A título individual, apresentação de poster sobre sistema de jogo com respeito pela caracterização do grupo e condicionantes à implementação
- Indicação das medidas a implementar para autorregulação do sistema de jogo

PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator/Trainer)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Supervisão técnico pedagógica

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
9.1. SUPERVISÃO TÉCNICO PEDAGÓGICA	10	2/4/4
Total	10	2/4/4

SUBUNIDADE 1.

9.1. Supervisão técnico pedagógica

9.1.1. Competências e qualidades do Supervisor técnico

- a. Saber/ Conhecer
- b. Saber/ fazer
- c. Saber/ Ser

9.1.2. Conceito PRICELESS:

- a. Prática
- b. Relevância
- c. Implicação
- d. Clima
- e. Experiência
- f. Ritmo
- g. Entretenimento
- h. Autorreflexão

9.1.3. Processo de REVISÃO:

- a. Reintegrar
- b. Estabelecer focus nos objetivos
- c. Visita aos indicadores de competência
- d. Integrar os contributos do grupo
- e. Autorreflexão
- f. Sumariar os fatores chave
- g. Plano de ação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as qualidades do supervisor técnico
- Conceber e implementar o conceito PRICELESS
- Aplicar o processo de REVISÃO e identificar os pontos fortes e menos fortes das competências pedagógicas do treinador em formação
- Conceber o plano de ação após o processo de REVISÃO

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os indicadores e competências dos treinadores sob supervisão técnica
- Elenca e implementa medidas para conduzir a Revisão aquando da supervisão da prática pedagógica
- Elenca e implementa medidas para rever e implementar o plano de ação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- A título individual, observação e avaliação das competências de treinadores de graus inferiores em prática simulada
- Preenchimento da ficha de registo de observação do treinador
- Avaliação do processo de REVISÃO durante a supervisão pedagógica

PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator/Trainer)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

10. Liderança e gestão de equipas multidisciplinares

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
10.1. LIDERANÇA	3	1/1/1
10.2. GESTÃO DE EQUIPAS MULTIDISCIPLINARES	3	1/1/1
Total	6	2/2/2

SUBUNIDADE 1.

10.1. Liderança

- 10.1.1. Liderança:
- 10.1.2. O que é um líder
- 10.1.3. As áreas de competência do líder
- 10.1.4. A confiança como alicerce da liderança
- 10.1.5. Como a liderança influencia a equipa
- 10.1.6. Mais-valias na liderança
- 10.1.7. Construir equipas
- 10.1.8. O líder enquanto “treinador”
- 10.1.9. Atitude comportamental
- 10.1.10. Valores e princípios
- 10.1.11. Regras e modelos
- 10.1.12. Gestão das emoções
- 10.1.13. Trabalho equipa. Saber estar e trabalhar em equipa
- 10.1.14. Identificar as regras, os princípios e as vantagens do trabalho em equipa
- 10.1.15. Reconhecer o impacto do estilo de liderança no desempenho da equipa
- 10.1.16. Estratégias para potenciar a equipa para um desempenho de excelência
- 10.1.17. Definição de objetivos
- 10.1.18. Implementação, controlo e avaliação (quantitativa e qualitativa)
- 10.1.19. Individuais, sectoriais e coletivos
- 10.1.20. Periodização (curto, médio e longo)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e identificar as principais componentes que constituem a gestão de equipas
- Demonstrar competências de liderança e trabalho em equipa
- Definir objetivos adequados, realistas ao perfil de equipa que dirige

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra conhecer os princípios da gestão de equipa
- Evidencia capacidade para promover o potenciar o trabalho em equipa

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

A título individual, apresentação teórica sobre a liderança da equipa multidisciplinar com respeito pelos seguintes requisitos:

- Identificação das funções
- Definição de estratégias para coordenação de equipas multidisciplinares
- Comunicação interna e para o exterior
- Identificação e gestão de conflitos

SUBUNIDADE 2.

10.2. Gestão de equipas multidisciplinares**10.2.1. EQUIPAS MULTIDISCIPLINARES.**

- Definição das tarefas e competências de intervenção de cada elemento da equipa de trabalho:
- O Diretor de equipa; Os treinadores-adjuntos; O Preparador físico; O Fisioterapeuta; O analista de jogo; O nutricionista; O Psicólogo

10.2.2. Gestão de conflitos**10.2.3. Tipo de conflito****10.2.4. Identificação e mediação do conflito****10.2.5. Motivação. Fatores motivacionais intrínsecos e extrínsecos****10.2.6. Fontes de motivação****10.2.7. Regulação****10.2.8. Estratégias motivacionais****10.2.9. Comunicação Interna e externa****10.2.10. Comunicação Conteúdos da mensagem****10.2.11. Estilos de comunicação****10.2.12. Coaching Vantagens****10.2.13. Coaching Metodologia****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Distinguir as tarefas e competências de intervenção dos elementos da equipa multidisciplinar
- Aplicar as ferramentas para mediação de conflitos
- Identificar e aplicar os fatores motivacionais à equipa
- Introduzir um sistema de comunicação eficaz e transversal a todos os elementos da equipa
- Definir e implementar a metodologia associada ao acompanhamento e supervisão dos treinadores

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Evidencia comportamentos de liderança e gestão de conflitos
- Revela constantes capacidades motivacionais de forma a promover um clima positivo dentro da equipa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

A título individual, apresentação teórica sobre a liderança da equipa multidisciplinar com respeito pelos seguintes requisitos:

- Identificação das funções
- Definição de estratégias para coordenação de equipas multidisciplinares
- Comunicação interna e para o exterior
- Identificação e gestão de conflitos

PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator/Trainer)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau III

c. Organização da Formação



1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Conclusão cumulativa dos PRÉ REQUISITOS *e-learning* que se seguem:

- **Tarefa 1** – Rugby Ready - <https://rugbyready.worldrugby.org/?language=en>
- **Tarefa 2** – Coaching (4 módulos) - <https://coaching.worldrugby.org/?page=158>
 - Introduction to coaching
 - Key factor analysis
 - Functional role analysis
 - Coaching Children
- **Tarefa 3** – Laws of the Game (Leis do Jogo) - <http://laws.worldrugby.org/>
- **Tarefa 4** – First Aid in Rugby - <https://playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby>
- **Tarefa 5** – Concussion Management for the General Public
<https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=module&module=21>
- **Tarefa 6** – <https://keeprugbyclean.worldrugby.org/?language=en>
- **Tarefa 7** – <https://integrity.worldrugby.org/?language=en>
- **Tarefa 8** – Conditioning (3 Módulos)
 - Conditioning for Children
 - Conditioning for Youth
 - Conditioning for Adults

2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Sala equipada com cadeiras de braços ou mesas individuais • Campo de relva natural ou relva artificial • Sala de musculação e equipamento de treino funcional 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Videoprojector e tela de parede • 1 Quadro magnético de conferência • 4 Quadros magnéticos portáteis • 5 jogos de marcadores • 1 Computador portátil • 1 Caderno individual de apontamentos por candidato • 2 Extensões elétricas • 1 Mala de primeiros socorros • 4 Manequins para treino primeiros socorros • 12 bolas; 5 coletes de 4 cores cada; 50 sinalizadores, 8 escudos de placagens, 6 sacos de placagens • 1 Máquina treino Formação Ordenada • 1 Máquina treino alinhamento

