



Edição de 2011

Para jogadores, treinadores, árbitros, dirigentes e federações



www.irbrugbyready.com



Faz corretamente... sê Rugby Ready



Prefácio por Bernard Lapasset,
Presidente do IRB

Bem-vindos

O programa do IRB Rugby Ready foi lançado em Outubro de 2007 para educar, ajudar e servir de base a jogadores, treinadores, árbitros e Federações, de forma a que todos estes intervenientes entendam a importância de uma preparação cuidada para treinar/dar treino e jogar, de modo a que o Rugby possa ser praticado e apreciado, reduzindo o risco de lesões graves.

Todos nós temos uma responsabilidade coletiva de gerir e incrementar o bem-estar de um cada vez maior número de homens, mulheres e crianças praticantes de todos os níveis e idades, por todo o Mundo e assegurar que o Jogo mantém a sua base, o seu núcleo de "Fair-Play", cuja existência é fulcral para o interesse e divulgação da modalidade.

Desde o seu início, o Rugby Ready estabeleceu um perfil forte e de liderança como principal meio de educação global para os diversos intervenientes no Jogo e nas suas vertentes de preparação para o jogo, técnica, prevenção de lesões, gestão e disciplina. Trata-se de um programa que suplementa e complementa outros programas de sucesso introduzidos por algumas outras Federações pertencentes à IRB, tais como o SmartRugby, RugbySmart e Bok Smart estabelecidos na Austrália, Nova Zelândia e África do Sul respetivamente.

O Rugby Ready está disponível não só nas três línguas oficiais da IRB – Inglês, Francês e Espanhol – mas também noutras incluindo, Chinês, Japonês e Russo. Consulte o web site para uma atualização no fornecimento da língua.

O site www.irbrugbyready.com conta com mais de 560,000 visitas desde a sua criação, e envolve uma comunidade online com mais de 75000 membros e 10,000 desses membros já participaram num curso com um IRB Educator.

IRB Rugby Ready está disponível para que toda a família do Rugby a nível mundial, jogadores, treinadores, árbitros e dirigentes por todo o Mundo possam usufruir do Rugby ao máximo.

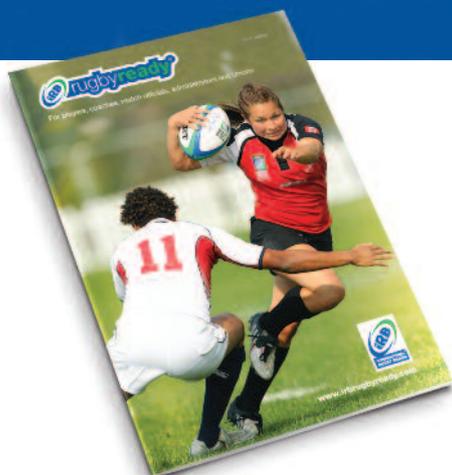




Faz corretamente... sê Rugby Ready

Conteúdos

Introdução	4	A placagem	32
Antes do jogo		O ruck	40
Desenvolvimento do jogador a longo prazo	5	O maul	42
Pré-participação	6	A formação ordenada	44
Equipamento, ambiente & plano de emergência	7	O alinhamento	48
Preparação Física	10	Após o jogo	
Estilo de vida	20	Retorno à calma e recuperação	52
Aquecimento	24	Quando ocorrem lesões	
Durante do jogo		Gestão de lesões	53
Princípios do jogo	29	Sumário	58
Jogo aberto	30		



Como usar o documento Rugby Ready

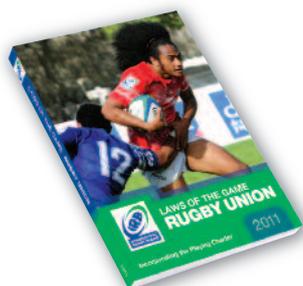
Este manual de Rugby Ready é parte integrante dos recursos Rugby Ready IRB. Rugby Ready está disponível nas três plataformas:

1. Livro
2. Programa de aprendizagem online
3. Curso presencial

Apesar da utilização do manual, do curso presencial ou da plataforma de aprendizagem website possam ser usados isoladamente, a combinação das três plataformas torna-se mais eficaz.



O website **www.irbrugbyready.com**, permite-lhe aceder a material de consulta, observar vídeos e completar um auto-teste online que, quando terminado com sucesso, atribui um certificado de consciencialização.



Para obter o melhor de todos os recursos de Rugby Ready, deve usá-los juntamente com o livro ou o DVD das Leis de Jogo da IRB e /ou website **www.irblaws.com**, onde pode ler as leis, ver os exemplos de vídeos e animações para compreender como as leis são aplicadas no jogo e completar com um auto teste online, que completado com sucesso, atribui um certificado.





Introdução ao Rugby Ready

Todos os envolvidos em organizar e jogar Rugby têm o dever de terem uma atitude de cuidado e preocupação em relação aos jogadores. O programa Rugby Ready da IRB pretende aumentar a consciência para uma prática segura e ajudar todos os agentes do Jogo a gerir os riscos inerentes a um desporto de contacto, salvaguardando todas as situações.

O Jogo de Rugby Union



Rugby Union é um Jogo jogado por duas equipas que contestam fisicamente pela posse da bola, dentro das leis do jogo e do Espírito de Fair Play, com o objetivo de marcar pontos. Se o Rugby é completamente novo para si, recomendamos que leia o Guia do Principiante do Rugby Union da IRB, do qual pode fazer download de:

www.irbrugbyready.com/en/downloads

O Rugby é um desporto para todos, tem orgulho nos seus valores e faz questão de os seguir. Os valores do Jogo são:

- **INTEGRIDADE** - Integridade é central na geração do jogo e gerado através da honestidade e fair play.
- **PAIXÃO** - As pessoas ligadas ao Rugby têm paixão entusiástica pelo Jogo. O rugby gera excitação, emoções e sentimento de pertença á família Global do Rugby.
- **SOLIDARIEDADE** - O Rugby providencia um espírito de unificação e amizades duradouras, camaradagem, trabalho de equipa e lealdade o qual transcende diferenças culturais, geográficas, políticas e religiosas.
- **DISCIPLINA** - Disciplina é uma parte integrante do Jogo, dentro e fora do terreno de jogo, e isso é refletido através das leis e regulamentos e dos valores do Rugby.
- **RESPEITO** - Respeito pelos companheiros de equipa, pelo adversário, árbitros e todos os agentes envolvidos no Jogo são fundamentais.

Observe os Valores do Rugby através dos IRB vídeos:

www.irbrugbyready.com/en/corevaluesvideo



Declinação de Responsabilidade Este programa Rugby Ready da IRB foi desenvolvido no contexto das leis aplicáveis a acidentes ou prevenção de lesões e prática médica na Irlanda e as informações e linhas orientadoras integradas nestes temas estão apenas disponíveis no pressuposto que a IRB (incluindo a sua entidade operadora IRFB Services (Ireland) Limited e outras entidades associadas) não aceita responsabilidades para com qualquer pessoa ou entidade, por quaisquer perdas, custos ou estragos surgidos a partir de qualquer confiança depositada no uso da informação e/ou linhas de orientação contidas neste produto Rugby Ready da IRB.

Desenvolvimento do Jogador a Longo Prazo (DJLP)

DJLP é uma abordagem a longo prazo para maximizar o potencial individual e envolvimento no Rugby. Este modelo DJLP realça a importância de ter treinadores de elevada qualidade a trabalhar com, e a perceber o desenvolvimento de, crianças e jovens quando estes iniciam o seu trajecto no Rugby. DJLP fornece uma plataforma para os treinadores encorajarem e apoiarem participantes em e de todos os níveis para atingirem todo o seu potencial e permanecerem envolvidos no desporto.

Sugestão das etapas DJLP

Etapa: DIVERSÃO Guia de idades: 6-12 Jogador JOGA Treinador GUIAS Conteúdo: Aprender os movimentos básicos	
Etapa: DESENVOLVIMENTO Guia de idades: 12-16 Jogador EXPLORA Treinador ENSINA Conteúdo: Aprender a jogar	
Etapa: PARTICIPAÇÃO Guia de idades: 15-18 Jogador FOCA Treinador DESAFIA Conteúdo: Jogar, desenvolvimento do jogador	
Etapa: PREPARAÇÃO Guia de idades: 17-21 Jogador ESPECIALIZA-SE Treinador FACILITA Conteúdo: Descobre todo o potencial	
Etapa: RENDIMENTO Guia de idades: 20 and over Jogador INOVA Treinador POTENCIA Conteúdo: Consistencia no rendimento	
Etapa: RE-INVESTIR Guia: qualquer Conteúdo: Apoia e diverte-se com o Jogo	

O modelo DJLP deve ser desenvolvido num contexto específico. Consulte a Federação do seu país para mais informações.

A proposta do Rugby Ready

A quem se destina?

Os recursos Rugby Ready foram concebidos para todos os participantes do Jogo de Rugby: jogadores, treinadores, árbitros, pais, voluntários e dirigentes.

Porque é necessário?

Sendo o rugby um desporto de contacto físico, o bem-estar de todos os participantes é essencial. Bons recursos ajudam o jogador na aplicação das normas de segurança durante a prática do rugby. Rugby Ready pode ainda complementar recursos já existentes, e pode ser integrado nos programas dos cursos, ou pode ser usado sozinho.

Como funciona?

Rugby Ready tem como objetivo chamar atenção dos jogadores para a boa prática de rugby, através de modelos de boa prática, jogo contextualizado, pontos-chave para os jogadores, dicas para os treinadores, para os árbitros e uma auto-avaliação.

Quando e onde posso fazê-lo?

Rugby Ready pode ser consultado via online. Se passar na auto-avaliação, o site gerará um certificado para si. A IRB e federações, encorajam os participantes para irem actualizando os seus conhecimentos. Rugby Ready, sendo um curso do tipo cara-a-cara pode ser dado em qualquer contexto. A sua federação terá as suas próprias regras. Se quiser contactar a sua federação consulte o site:

<http://www.irb.com/unions>



Pré-participação

Antes de jogar Rugby há uma série de factores a considerar para que se considere que um jogador está Rugby Ready.

Um jogador Rugby Ready terá que:

- possuir os atributos físicos e obter o nível necessário de condição física para o seu nível de jogo
- ter competências técnicas e habilidades suficientes para o nível em que vai jogar
- estar completamente reabilitado de lesão e não se predispor a lesão grave
- conhecer as Leis do Jogo e o que se considera jogo ilegal/ Anti-Jogo
- ter sido considerado apto através de um programa de perfil do jogador

O perfil do jogador é um método pré-definido de assegurar a devida preparação para jogar Rugby. Um bom perfil ajudará um treinador se um jogador está pronto para jogar Rugby. O perfil deve ser construído antes da pré-época começar e quando novos jogadores juntam-se á equipa. Este processo deve ser repetido durante os intervalos da época. O perfil deve conter informações nas seguintes áreas:

- detalhes pessoais
- historial médico (incluindo detalhes a propósito de medicação prescrita)
- questionário cardiac
- informação sobre estilo de vida e condição física
- historial de lesões
- contactos anteriores com o Rugby

Deve ser dada especial atenção a:

- idade (Sub19 e abaixo), capacidades físicas, técnicas, condição física, etc.
- todos os novos jogadores
- jogadores com lesões já existentes
- qualquer jogador com um historial de concussões
- jogadores da primeira linha com um historial de lesões no pescoço

- jogadores mais velhos que possam ter problemas degenerativos

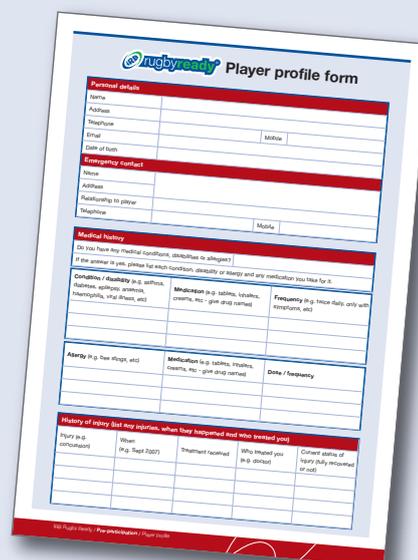
Para além de uma avaliação de perfil, deverá ser feita uma avaliação física por um médico, um fisioterapeuta, um preparador físico ou treinador desportivo. Esta avaliação deve testar:

- nabilidade funcional
- força
- velocidade
- equilíbrio
- flexibilidade
- resistência aerobica
- resistência anaeróbica
- problemas físicos, biomecânicos

O preparador físico deve conduzir as avaliações segundo os protocolos das federações.

Um exemplo de avaliação do perfil do jogador está disponível:

www.irbrugbyready.com/en/downloads

IRB rugbyready Player profile form

Personal details

Name: _____
 Address: _____
 Telephone: _____
 Email: _____
 Date of birth: _____ Month: _____

Emergency contact

Name: _____
 Address: _____
 Relationship to player: _____
 Telephone: _____
 Mobile: _____

Medical history

Do you have any medical conditions, disabilities or allergies?
 If the answer is yes, please list each condition, disability or allergy and any medication you take for it.

Conditions / disability (e.g. asthma, diabetes, epilepsy, arthritis, rheumatism, viral illness, etc.)
Medication (e.g. tablets, liquids, creams, etc. - give drug name)
Frequency (e.g. twice daily only with symptoms, etc.)

Alerts (e.g. low fibrin, etc.)
Medication (e.g. tablets, tablets, creams, etc. - give drug name)
Date / frequency

History of injury List any injuries, when they happened and who treated you

Injury (e.g. concussion)	When (e.g. Sept 2005)	Treatment received	Who treated you (e.g. doctor)	Current status of injury (fully recovered or not)

IRB Rugby Ready - Pre-participation - Player profile

Equipamento, ambiente e plano de emergência



Antes de jogar Rugby há uma série de verificações que devem ser efectuadas para assegurar que todo o equipamento e ambiente estão Rugby Ready. É também importante desenvolver um plano de emergência.

Equipamento individual do jogador

Os jogadores podem ajudar-se a si próprios assegurando que utilizam equipamento apropriado.



Protecção de dentes

É fortemente aconselhado que todos os jogadores usem protecção de dentes durante os treinos e os jogos. Se esta for de boa qualidade protegerá os dentes e tecidos

moles adjacentes e poderá prevenir fracturas de maxilar. Desde que as protecções de dentes se tornaram obrigatórias na Nova Zelândia tem havido uma redução de 47% em queixas dentárias relacionadas com o Rugby. As protecções de dentes feitas a partir de um molde dentário geralmente proporcionam a melhor protecção. O protetor de dentes deve ser substituído todas as épocas para garantir a melhor protecção.

Calçado

O calçado do jogador deve estar em boas condições e adequadas á superfície de jogo. Os pitões deverão ser apropriados para as condições do terreno.



Capacetes

O capacete pode ajudar a prevenir lesões na cabeça e orelhas. Deve ser do tamanho ajustado. Não está provado que proteja a cabeça de concussões.

Equipamento almofadado

Pesquisas demonstram que este tipo de equipamento pode ajudar a reduzir o número menores lesões de hematomas e cortes. Não protege das maiores lesões e não deve ser usado como meio para permitir o regresso de jogadores lesionados antes da sua recuperação total. Para todos os jogos, este tipo de equipamento deve estar de acordo com as Leis e aprovado pela IRB. Todo o equipamento aprovado por esta instituição ostentará o símbolo mostrado em baixo.



Uma **verificação de segurança Antes do jogo** pelos árbitros identificará itens potencialmente perigosos como anéis ou elementos do equipamento que não cumpra as especificações da IRB.



O ambiente de jogo



É importante assegurar que o ambiente de jogo está Rugby Ready. Isto permitirá aos jogadores tirarem partido do jogo e reduzir o risco de lesão. As questões relacionadas com o ambiente e que devem ser verificadas antes do treino/jogo são:

O campo de jogo

As instalações devem ter dimensões apropriadas e os espectadores e veículos posicionados bem longe do terreno de jogo. Se houver vedações ou tapumes, estas não poderão estar demasiado perto. (Em condições ideais devem estar a 5 metros de distância e protegidas.



O terreno de jogo

O terreno deve estar nivelado e livre de buracos. Não deve estar alagado, duro ou escorregadio e não deve ter objetos estranhos na sua superfície tais como capsulas, cacos de vidro, lixo ou pedras à superfície.



Equipamento para o jogo

O equipamento deve ser apropriado para a idade e experiência dos jogadores. Verificações chave são: postes

devidamente acolchoados; todas as máquinas para formações ordenadas e sacos de placagem / "escudos" devem estar em boas condições de manutenção; e as bandeiras devem estar corretamente colocadas e ser flexíveis.



O clima

Condições climáticas extremas podem causar sobre-aquecimento e desidratação ou hipotermia. Deve assegurar-se que os jogadores usem roupa apropriada e adequada: em condições de frio e chuva certificar que os jogadores usam roupa impermeável durante o treino e no pré e pós jogo; os jogadores suplentes, substituídos ou lesionados devem utilizar roupa impermeável e quente.

Declinação de Responsabilidade

O Rugby é um desporto de contacto e existem riscos inerentes à prática de atividades com ele relacionadas. Acidentes podem ocorrer e acontecer-lhe a si. A IRB (incluindo a sua entidade operadora IRFB Services (Ireland) Limited e outras entidades associadas) não aceitam qualquer responsabilidade ou obrigação em caso de negligência ou em relação a lesões, perdas ou danos sofridos por pessoas procurando reproduzir atividades demonstradas neste produto Rugby Ready da IRB ou participando em atividades genéricas relacionadas com o Rugby.

Plano de emergência

Um passo essencial para tornar tudo Rugby Ready é planear possíveis emergências. Significa isto ter todo o correto equipamento médico a postos e assegurar que uma equipa médica treinada está sempre presente (médico e/ou fisioterapeuta).

Equipamento medico essencial

- Maca – imobilizador cervical
- Colarinhos – vários tamanhos ou ajustáveis
- Talas insufláveis - várias
- Saco do treinador – estojo de primeiros socorros que inclui geralmente:
 - tesoura (ponta rumba ou redonda)
 - luvas cirúrgicas
 - rolos de gaze
 - pack nasal
 - toalha
 - ligaduras de compressão (5cm, 7.5cm, 10cm)
 - ligaduras esterilizadas de gaze
 - pensos rápidos
 - ligaduras adesivas elásticas (2.5cm, 5cm)
 - vaselina
 - creme antiséptico
 - tintura de iodo
 - soro fisiológico
 - líquido/pomada/spray anti-séptico (Betadine)
 - Compressas absorventes, não aderente melolin
 - ligaduras triangulares
 - toalhas de limpeza para pele
 - Saco de gelo e gelo
 - garrafa de água
 - curativos adesivos
 - fita adesiva

Todos os itens devem estar localizados na zona técnica.



Plano Rígido



Desfibrilhador



Saco de emergência



Talas insufláveis para imobilizar fracturas



Colarinho cervical ajustável

Sala de primeiros socorros

Uma sala de primeiros socorros Rugby Ready deve estar próxima do terreno de jogo e ter:

- acesso para uma maca
- acesso para uma ambulância
- revestimentos de parede e bancadas de trabalho que podem ser facilmente limpos, em conformidade com os requisitos de controlo de infeção e de higiene
- o pavimento deverá ser anti-escorregadio e lavável
- torneira de água corrente fria e quente
- iluminação adequada e aquecimento
- marquesa com cobertura impermeável, almofada e cobertor limpos
- armário para armazenar equipamento medico e estojo de primeiros socorros
- contentor adequado para armazenar restos clínicos como pensos, agulhas, ...
- desfibrilhador externo automático
- acesso a telefone
- livro de registos de incidentes com auxilio dos primeiros socorros
- números de telefone de emergência claramente expostos

Mais detalhes sobre plano de emergencia está disponível através do download:

www.irrugbyready.com/en/downloads



No caso de emergência

Para mais informação sobre o que fazer em caso de emergência, ver a secção Gestão de Lesões na página 34.



Preparação física

Rugby é um desporto de equipa jogado com elevada intensidade durante 80 minutos. Os jogadores necessitam ser rápidos, fortes, ágeis, evasivos, poderosos e ao mesmo tempo resistentes para poderem contribuir com as suas capacidades durante todo o jogo.

É vital que os responsáveis pela elaboração dos programas de treino compreendam os componentes chave da exigência fisiológica e de forma física da modalidade. Melhorar a forma física de um atleta pode torná-lo um melhor jogador e menos propenso a lesões.

O que é a condição física (fitness)?



Velocidade é a capacidade para coordenar movimentos simples ou complexos dos membros no menor tempo possível. **Força** é a capacidade

que um indivíduo possui para exercer por um músculo ou cadeia muscular a tensão máxima contra uma resistência externa.

Resistência é a capacidade que o organismo possui para manter a mesma capacidade de trabalho durante o maior período de tempo.

Competência Funcional é a capacidade do jogador ter uma boa estabilidade e mobilidade durante os movimentos exigidos durante o jogo.

Potência = Velocidade x Força

O desporto em que estamos envolvidos dita os méritos relativos de cada uma destas componentes. No Rugby isto também é verdade quando comparamos as diferentes posições no campo. Todas elas requerem um determinado nível de cada uma das componentes da

forma física, mas a importância relativa de cada uma delas irá variar de acordo com a posição do jogador.

Princípios de treino

- **Individualidade.** Os jogadores reagem a um mesmo estímulo de formas diferentes. As principais razões são: genéticas, nível inicial de forma física e maturidade.
- **Adaptação.** Cada vez que os jogadores treinam, ocorrem mudanças que os vão tornar mais efectivos e eficientes.
- **Sobrecarga.** De forma a melhorar a forma física os jogadores devem de forma progressiva e coerente aumentar a sua performance de trabalho / treino.
- **Trabalho / Jogo vs Descanso / Regeneração.** Apesar da importância das cargas de treino serem progressivas, são igualmente importantes o descanso e a regeneração.
- **Especificidade.** Forma física é específica e o treino realizado pelo jogador deve ter uma relação directa e visível com as exigências do Jogo.
- **Destreino.** Qualquer paragem prolongada do processo de treino será acompanhada por uma perda acentuada de índices de forma física. Desta forma, um programa de reapercepção físico deve ser seguido antes do regresso em pleno aos treinos / jogos.

Análise das necessidades

O Rugby é um desporto de força e resistência que requer grandes níveis de força física, resistência, velocidade, agilidade dos seus jogadores. São poucos os desportos colectivos que requerem tantas qualidades físicas e atributos como o Rugby.

Os requerimentos físicos para as linhas da frente são distintivamente diferentes das linhas de trás. Por exemplo, os 5 jogadores da frente necessitam de mais

força e resistência do que o jogador da linha de trás, pois este fará mais sprints durante o jogo, logo necessitando este de grandes níveis de velocidade e resistência.

Para que um jogador esteja fisicamente preparado – verdadeiramente Rugby Ready – deve ter as competências físicas básicas completamente desenvolvidas. Por exemplo, um jogador deve desenvolver uma boa base em força, estabilidade, mobilidade, e resistência, de modo a obter uma plataforma, na qual podemos desenvolver outras características mais avançadas como a velocidade e agilidade.

Um treinador certificado deve estar envolvido no design e implementação do programa. As principais considerações são:

1. Identificar as necessidades de cada jogador de acordo com as posições específicas no campo.
2. Determinar a condição física actual do jogador usando testes físicos pré-definidos e uma avaliação funcional.
3. Investigar o histórico de lesões do jogador.

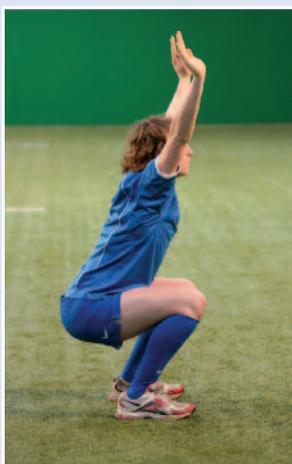
4. Histórico de treino – necessita de tomar em consideração o tempo de treino (o número de anos que o jogador tem sido preparado para o Rugby) e a respectiva condição física (número de anos que o jogador foi supervisionado por treinador de força e resistência certificado).

Identificar as necessidades individuais do jogador baseado nestes critérios. Assim podemos concentrar mais em assuntos específicos em relação reabilitação / preabilitação e identificar as fraquezas.

Após estas áreas estarem no sitio certo, um programa de treino pode ser desenhado e implementado para satisfazer estas necessidades.

Monitorização regular e avaliação do progresso do jogador necessitam dos procedimentos de teste em acção. Assim, certificamo-nos que o programa está constantemente a mudar e progredindo de modo a cumprir os objetivos e procurar adaptações positivas para o jogador.

Avaliação funcional



Alto nível de competência funcional

Uma avaliação funcional pode ser conduzida usando exercicios simples como um básico teste de equilibrio visto aqui. Os cursos IRB nivel 1 e 2 de força e de condicionamento asseguram a avaliação funcional mais adequadamente.



Baixo nível de competência funcional

Executar a competência funcional

A avaliação funcional deve ser executada por um preparador físico acreditado de força e treino, antes de algum teste de capacidade como força, velocidade ou agilidade. A ideia é assegurar que o jogador tem a mobilidade e estabilidade necessárias para completar os movimentos no jogo com segurança. A informação proveniente do teste pode ser também usada na construção de um programa de treino para que o jogador alcance mobilidade total e boa estabilidade. Isto preparará o corpo para o jogo, aumenta a capacidade de trabalho e corrige os músculos.

O tipo de força requerida para o rugby é um tipo de força específica que é normalmente usada em situações de instabilidade. Assim, ao desenhar o programa fitness para o rugby, devemos nos focar no desenvolvimento da estabilidade de pontos onde normalmente ocorrem lesões tal como ombros, ancas, joelho e tornozelo, em vez de darmos demasiado ênfase ao treino muscular no ginásio. Os jogadores de rugby com pouco tempo de treino, precisam desenvolver uma base funcional de força, e controlar o peso do corpo em posições instáveis.

Construção do programa

A planificação de um programa de preparação física deve levar em consideração um certo número de variáveis. Estas incluem a idade, a experiência de treino, objetivos a curto e longo prazos, instalações e recursos disponíveis. Uma outra consideração fundamental é o tipo de época de Rugby. A duração e periodicidade da mesma irão diferir drasticamente por esse mundo. De acordo com a respectiva calendarização da época devemos planejar o treino com base em quatro fases distintas. Este processo denomina-se periodização.

Ao construir o plano semanal, devemos ter em conta a regra das 48 horas. Pesquisas recentes no rugby mostram que um jogador de rugby pode ainda estar cansado nas 48 horas seguintes a um jogo intenso. O plano deve estar de acordo com a regra, logo devemos evitar treino de esforço intenso 48 horas após o jogo. Um exemplo de um plano semanal encontra-se aqui:

Este é apenas um de muitos planos possíveis, e é apenas construído para mostrar como a regra das 48 horas pode ser integrada no plano semanal.

**Fonte: Avaliação do danos musculares depois de um jogo de rugby com ênfase em placagens. Takarada Y. Br J Sports Med. 37. 416-419. 2003.*

Fase	Fora de época	Pré-época	Época	Transição
Atividade	Preparação geral	Preparação específica	Manutenção	Recuperação / Descanso active
Hemisfério Sul	Nov-Jan	Fev-Mar	Abr-Jul	Ago-Out
Hemisfério Norte	Mai-Jun	Jul-Ago	Set-Abr	Maio

Os meses são aproximados e podem variar de acordo com a respectiva Federação e nível de competição.

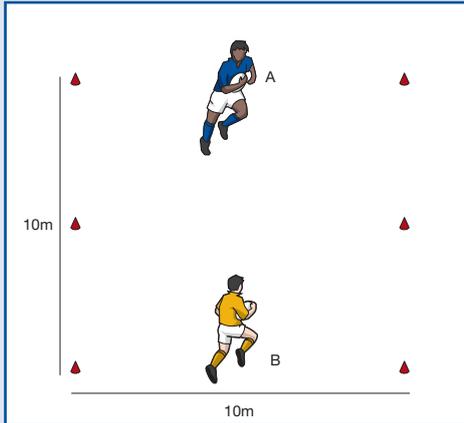
Dia	Atividade
0	Jogo
1	Recuperação
2	Treino de recuperação e força, ou opção de recuperação
3	Treino de Rugby de alta intensidade
4	Treino de força e condição física
5	Treino de Rugby de baixa a média intensidade
6	Repouso
7	Jogo

Dicas gerais para o treino

- Assegura-te que completaste o aquecimento e que já arrefeceste um pouco em todas as sessões.
- Nutrição e hidratação são igualmente importantes na execução do programa de condição física.
- Quando possível, use um preparador físico acreditado.
- Tente treinar com alguém ou de preferência com grupos que tenham programas similares.
- Tente manter as sessões variadas e divertidas.
- Tente desenvolver a condição física dos jogadores através de jogos condicionados ou por exercícios específicos tais como os demonstrados em baixo:

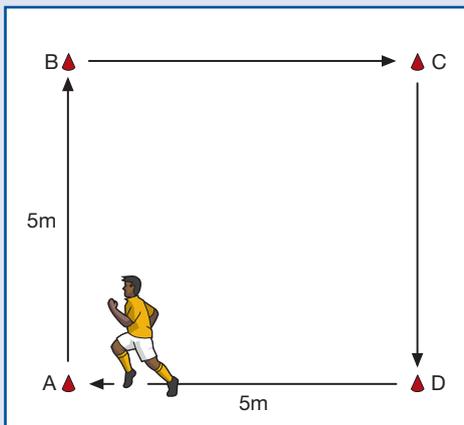
Exemplos de treinos

Veja estas práticas em www.irbrugbyready.com



Espelho

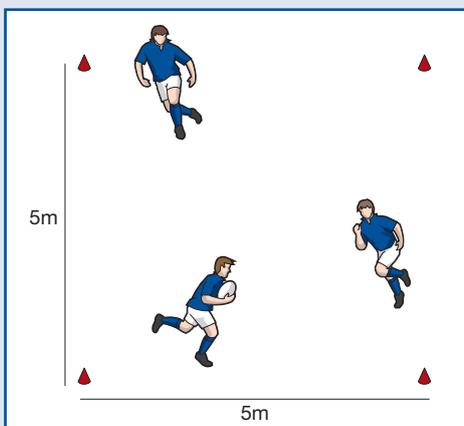
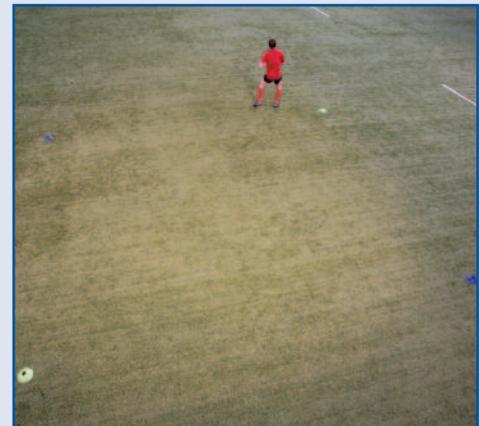
O jogador A pode mover-se lateralmente, para a frente ou para trás. O jogador B deve copiar em espelho.



Grelha de agilidade

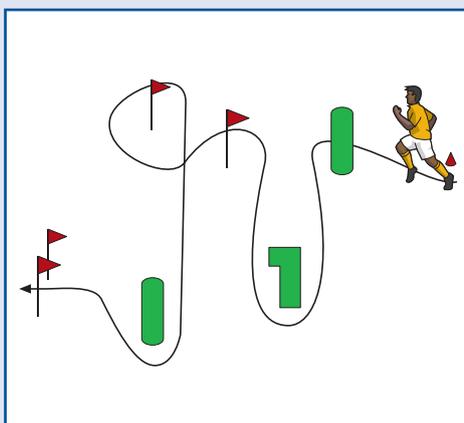
Deslocar de:

- A a B para a frente
- B a C lateralmente
- C a D para trás
- D a A para o lado



Tocar os cones

Em grupos de três ou quatro, os jogadores passam a bola entre eles e após cada passe devem tocar nos cones 1,2 ou 3 (escolha do treinador) e retomar a atividade.



Fintar

Montar um percurso colocando os equipamentos disponíveis forma de slalom. Estruturar o percurso de maneira a que os jogadores tenham que correr para a frente, para trás e lateralmente.

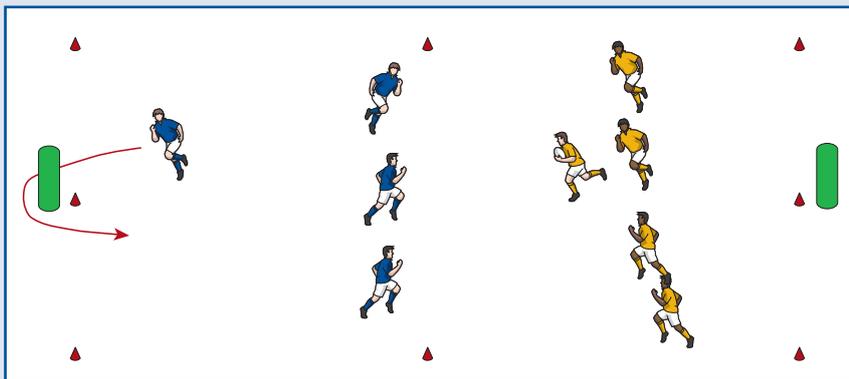


Exemplos de treinos

Veja estas práticas em www.irbrugbyready.com



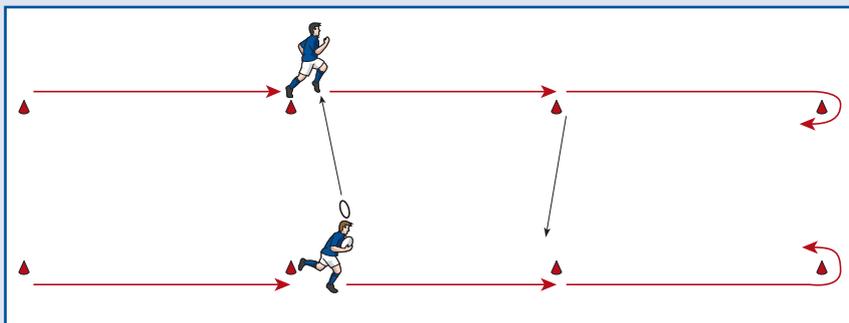
Tocar e recuar



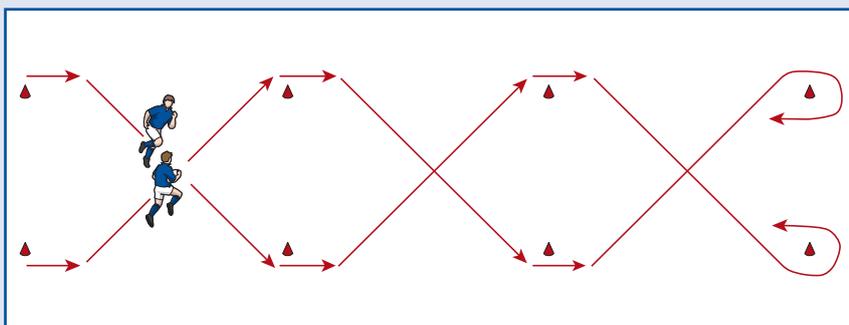
A equipa A ataca a B. Quando um jogador é tocado, esse jogador deve posicionar a bola entre as pernas e um jogador da mesma equipa deve passá-la de modo a retomar o ataque. O jogador que toca naquele que tem a bola, deve correr a volta de um cone ou placar o saco de treino antes de voltar ao jogo.

Retângulo

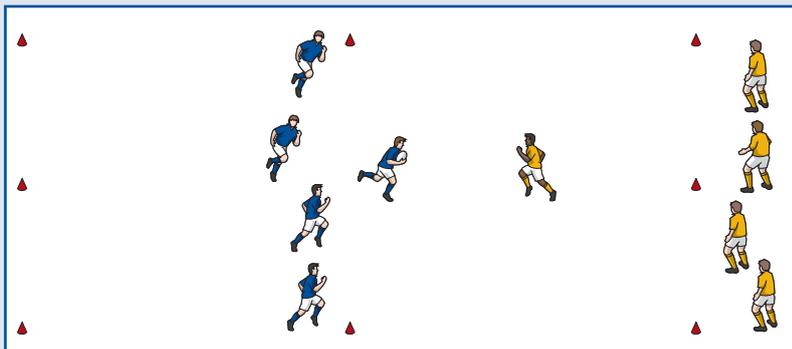
Existem 2 versões deste exercício. No primeiro os jogadores correm até ao primeiro cone onde devem fazer um passe, continuam até ao cone seguinte e receber a bola. Quando chegam ao último cone fazem um sprint de volta ao início. O exercício é cronometrado e os jogadores são encorajados a concentrarem-se num bom passe. Os cones distam 10m um do outro.



No segundo exercício, após uma aceleração rectilinear os jogadores correm em diagonal do primeiro até ao segundo cone entretanto fazendo um passe cruzado. Após os jogadores chegarem ao último cone, devem fazer um sprint até ao início. O exercício é cronometrado e os jogadores são encorajados a concentrarem-se num bom passe. Os cones distam 10m um do outro.



Soma de pontos



Equipa A ataca a B. A equipa B chuta de modo a que a equipa A receba a bola.

Parte 1 é 5 atacantes contra um defesa, com apenas um toque permitido. Se a equipa A marcar ponto, deve recuar para receber mais um chuto da equipa B. Progredindo até:

Parte 2: 5 v 2 e 2 toques permitidos.

Parte 3: 5 v 3 e 3 toques permitidos.

Até 5 v 4 com 4 toques permitidos. A bola passa para a outra equipa se a equipa atacante for tocada mais vezes do que o permitido.

Exercícios físicos condicionados no campo

Não são precisos muitos equipamentos especializados para melhorar a condição física; esta secção indica alguns exercícios que podem ser realizados no campo com pouco equipamento. Este tipo de sessão é a inicialização para muitos jogadores com pouca experiência em treinos de força e fracas competências funcionais. A sessão pode ser descrita como uma adaptação anatómica pois fortifica gradualmente o corpo e ensina técnica. Assim o jogador poderá avançar para programas de treino mais avançados de um modo seguro e progressivo. Se um jogador se submeter a um programa avançado sem antes não ter completado um programa do tipo acima descrito, terá consequências negativas na performance e em lesões. É importante que este tipo de exercícios seja supervisionado por um treinador certificado.

A secção descrita aqui é apenas um exemplo do que pode ser realizado em campo por uma equipa adulta. As repetições e tempo devem ser ditados pela técnica e experiência dos jogadores. É melhor realizar esta secção num formato de circuito, passando do 1 para 2, 3, 4 etc, e ter uma pausa quando o circuito estiver completo; assim, continuando com mais circuitos dependendo da experiência e técnica dos jogadores.

1. Flexão de braços

A partir de uma posição totalmente firme, com os braços esticados, baixar o corpo de modo que o peito toque o solo. Utilizando o peito, ombros e tríceps, retorne ao ponto de partida.



Mantendo-se firme, em linha recta e plana, realizar uma descida/ascensão controlada durante todo o exercício. Mantenha os ombros e as ancas em linha para evitar elevação ou queda das nádegas.

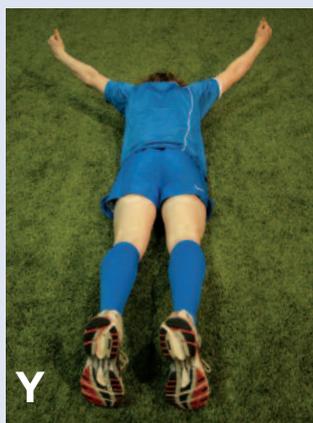
2. Avião

Suportar o peso do corpo sobre uma perna com ligeira curvatura na mesma. Inclinar-se para a frente com as costas retas, endireitando os braços para os lados. A outra perna aponta para trás formando um ângulo ligeiro na mesma direção.



3. YTWL

Este é um circuito para o ombro, utilizado para fortalecer e estabilizar os músculos da parte superior das costas e o próprio ombro. As letras Y, T, W e L descrevem a forma das posições do corpo.



Y colocar os braços acima da cabeça 45-90 graus acima do nível do ombro. Apontar o polegar para cima para ativar os músculos de rotação da área do ombro.

T posicionar os braços totalmente estendidos a 90 graus em relação ao tronco. Polegares para cima. Manter os ombros para baixo e para trás durante todo o exercício, tentando manter o ângulo de 90 graus.

W colocar os braços num ângulo de 45 graus em relação ao tronco com antebraços a 90 graus formando um W. Mantenha o alinhamento entre o cotovelo, punho e ombro.

L coloque os braços ao longo do corpo o mais próximo possível e com os antebraços forme ângulo de 90 graus. Mantenha os cotovelos pressionados contra o tronco. Tente manter o alinhamento dos cotovelos, punhos e ombros.

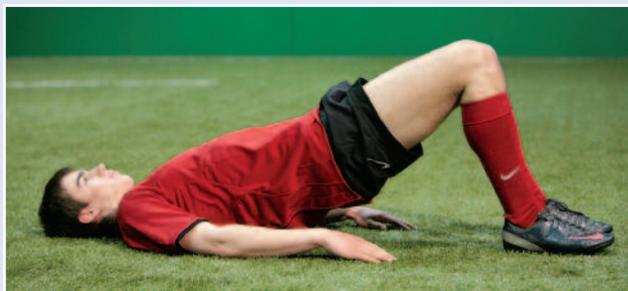
4. Agachamento com o peso do corpo

Este exercício desenvolve estabilidade, força e flexibilidade na parte inferior do corpo, melhorando a estabilidade do centro de gravidade ao mesmo tempo. Posicione os pés ligeiramente além da largura dos ombros, com os dedos dos pés voltados para fora, de forma que o dedo do meio do pé fique alinhado com o joelho. Antes do agachamento propriamente dito, respire profundamente para encher os pulmões, dando suporte para região torácica e lombar. Desça sob controle, de cócoras, o mais baixo possível, com as costas retas. Garanta que o queixo não toque o peito e os olhos estejam olhando para frente mantendo as costas firmes e retas. Concentre-se em sentar, empurrando os quadris e glúteos para trás do corpo, colocando o peso corporal nos calcanhares. Na fase de subida, tenha atenção ao peito e à cabeça, mantendo-os erguidos com quadris para cima e para frente. Empurre os calcanhares contra o solo e expire ao voltar à postura inicial.



5. Ponte

Esse exercício melhora a estabilidade e fortalece os músculos do centro de gravidade, do posterior da coxa e glúteos. Deite-se de costas e levante a anca para criar uma linha reta desde o joelho até ao ombro. Garanta que os calcanhares e as palmas das mãos estejam apoiadas e firmemente pressionadas sobre o solo. Concentre-se em contrair a barriga em direção à coluna para exercitar todos os músculos das nádegas.



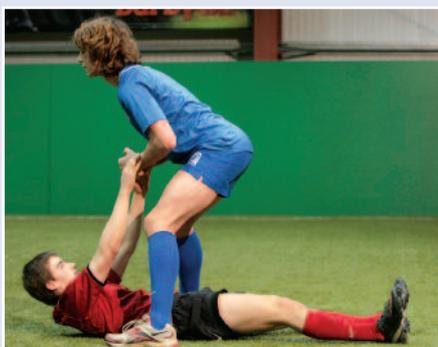
6. Afundo

Dê um passo à frente e flexione o joelho para trás. Mantenha as costas retas e perpendiculares ao solo. Não deixe o joelho da frente ultrapassar a linha dos dedos do pé. Volte à posição inicial e repita com a outra perna.



7. Remada com companheiro

Este exercício envolve duas pessoas. A primeira pessoa deita-se no solo e a segunda se posiciona sobre a primeira tendo esta entre suas pernas. A pessoa em pé semi-flexiona os joelhos, mantendo as costas contraídas, unindo braços e cotovelos. A pessoa ao solo segura os braços do companheiro como uma corrente, mantendo o seu tronco firme e reto; puxa-se para cima girando-se os calcanhares.



8. Oblíquos / ponte lateral

Este exercício fortalece os músculos do lado do tronco e parte inferior das costas. Posicione o corpo de lado apoiando-se sobre o cotovelo e o pé. Abaixar a anca mantendo o controlo para que toquem o solo suavemente e depois volte à posição inicial, levantando-os. Certifique-se que o corpo está reto e não há rotação interna ou externa. Mantenha os ombros, anca, joelhos e tornozelos alinhados.



9. Equilíbrio num pé

Apoie-se num só perna com as mãos nas ancas. O joelho da perna que está no ar deve ser dobrado num ângulo de 90 graus e o tornozelo flexionado com os dedos dos pés arqueados em direção a si. Tente ficar o mesmo tempo ao equilibrar-se em ambas as pernas.



10. Descida do tronco

É melhor que este exercício seja feito com a ajuda de um companheiro. Um jogador assume posição de joelhos com o segundo localizado logo atrás. Ajoelhe-se sobre uma superfície macia com o parceiro segurando os tornozelos com firmeza. O jogador desce lentamente com uma boa postura (costas retas) e faz contacto com o solo absorvendo a queda com as palmas das mãos abertas. Mantenha os ombros para baixo e para trás, mantendo a postura de volta. Evite deixar cair a cabeça mantendo o queixo afastado do peito.



Isenção de Responsabilidade

Qualquer pessoa que tencione seguir um programa de preparação física deve procurar aconselhamento médico com um profissional antes de o fazer. A informação e linhas de orientação que dizem respeito ao Rugby, suas técnicas específicas e sua preparação física devem apenas ser utilizadas e seguidas após aconselhamento com treinadores e árbitros qualificados.

Treino de força funcional para o Rugby

Progressão das secções de treinos com pesos para inclusão de equipamentos de treino funcional

O Rugby precisa que o jogador seja forte o suficiente para resistir a choques fortes, mantendo o equilíbrio e estabilidade durante o contacto. Um jogador precisa de ser capaz de aplicar muita força ao realizar uma placagem tal como quando é placado. Outro benefício principal fornecido pelo programa de treino funcional é que o jogador será menos propenso a lesões. Os músculos e articulações são fortalecidos. Isto é especialmente importante para o pescoço, ombros, quadris, joelhos e estabilizadores do tronco.

Treinar com pesos é uma excelente forma de treino de força e dá aos jogadores de Rugby uma ampla gama de benefícios. No entanto, nem todos os jogadores têm acesso a instalações de musculação no local de treino, ginásio ou academias.

Treinos com pesos devem ser supervisionados por instrutores credenciados em face de duas razões importantes: primeira, saúde e segurança; segunda, é necessário que as secções de treino sejam relevantes e específicas para o Rugby. Se este instrutor não estiver disponível, isto pode ser um inconveniente para alguns clubes de Rugby.

O circuito de exercícios com pesos ilustrado acima é um excelente ponto de partida, mas é importante que haja um desafio progressivo. Isso pode ser fornecido através do uso de equipamento de treino funcional. Os benefícios alcançados não são somente limitados às melhorias na força, mas também na flexibilidade, estabilidade e equilíbrio.

Uma alternativa prática e conveniente para o treino com pesos é a utilização de pneus, bolas lastradas, bolas e equipamentos de estabilidade para treinos com peso suspenso. Todas estas ferramentas de treino vão facilitar o desenvolvimento da força funcional em oposição ao desenvolvimento da força total, sem qualquer finalidade específica.

Tal como acontece com o treino com pesos, eles irão produzir um efeito composto de condicionamento de todo o corpo. É provável que seja uma opção mais barata e versátil que pode ser usada em ambientes fechados ou num campo de jogo ao ar livre. Outra vantagem oferecida por essas ferramentas é que elas podem ser facilmente armazenadas e utilizadas no próprio clube de Rugby. São também muito adaptáveis e podem ser usadas para desenvolver qualidades específicas de posição como aumento de velocidade máxima, placagem e formação ordenada.





Estilo de vida

O treino destina-se a preparar o atleta física, mental e tecnicamente para o Jogo. Se o indivíduo não estiver saudável, não será capaz de treinar e jogar ao seu melhor nível. Para ajudar a prevenir lesões e doenças, jogadores, treinadores e pessoal médico associado deve centrar-se em manter um corpo saudável através de processos de treino adequados, dieta, gestão do stress e repouso.

Treino físico através do exercício

Desde o desenvolvimento da estabilidade do centro corporal para o treino cardiovascular, os benefícios para saúde no Rugby são muito variados e, no nível mais básico, o Rugby é uma ótima maneira de aumentar o tempo dedicado às atividades físicas. Diretrizes* actuais sugerem que os adultos devem atingir um total de pelo menos 30 minutos diários de atividade física moderada em cinco ou mais dias por semana. Para as crianças, a recomendação é de pelo menos 60 minutos por dia de atividade física moderada por dia. Pelo menos dois dias por semana, esta atividade deve incluir atividades para melhorar a saúde óssea, força muscular e flexibilidade.

Rugby para os jovens - um desporto para todos os tipos e tamanhos

O Rugby é um jogo único que permite acesso a rapazes e raparigas, de todos os tamanhos e habilidades. Pode ser apreciado em muitas formas, desde o XV e VII ao jogo sem contacto (TAG Rugby) e pode até mesmo ser jogado na praia ou na neve. Há um nível de participação para que cada criança possa desfrutar.

Assim, como pode o Rugby criar um estilo de vida saudável para os jovens? Pela aplicação de uma abordagem geral, Rugby e outros desportos podem ter um papel importante na promoção de um estilo de vida saudável, permitindo aos jogadores desfrutar a sua participação desportiva.



* Fonte: Departamento de Saúde Inglês

1. Experimente Rugby / Experimente Desporto

Incentivar a participação e promover o divertimento, independentemente da capacidade da criança, são formas positivas para dar os primeiros passos significativos no sentido de desenvolver um estilo de vida saudável.

2. Desenvolvimento de habilidades sociais

Participação em desportos colectivos, em particular, incentiva a inclusão e a interação. Contribui para a auto-confiança e auto-estima, desenvolve a camaradagem e amizade que são únicas para o desporto.

3. Consciência de habilidades mentais

Os atributos físicos do Rugby: força, potência e competição, são bem estudados. Além disso, o Rugby desenvolve (através da participação e treino planeado) factores chave como habilidades mentais de auto-controle, concentração, decisão, disciplina e liderança. Essas importantes habilidades transcendem todos os aspectos da vida diária.

4. Boa saúde através da alimentação e nutrição

Uma dieta equilibrada é a chave para manter os níveis de energia necessários para treinar e competir em todos os níveis do jogo. Educação nutricional através da participação no Rugby desempenha um papel importante e melhora os níveis de energia na vida diária, melhorando a concentração e desempenho, promovendo um estilo de vida saudável.

5. Capacidade cardiovascular

Atletas que participam em atividades prolongadas devem possuir altos níveis de saúde cardiovascular. Ao participar num nível competitivo, não é adequado jogar com a finalidade de entrar em forma, fisicamente falando; os jogadores devem estar fisicamente bem para jogar.

6. Participação no rendimento

Para os poucos afortunados a combinação de talento, boa educação, alto nível de treino e trabalho duro, leva-os aos mais altos níveis do jogo. Entretanto, para a maioria, a participação a longo prazo a nível do Rugby social irá desempenhar um papel significativo na manutenção de um estilo de vida saudável.

Higiene básica

A higiene básica é essencial para manter um estilo de vida activo e saudável, particularmente quando enquadrado num ambiente fechado de uma equipa. Uma boa regra básica é a de lavar as mãos pelo menos cinco vezes por dia. A esterilização de equipamentos individuais como garrafas de água e protecções de dentes é também muito importante. Doenças infecciosas espalham-se directa ou indirectamente a partir de um indivíduo infectado. Atletas interagem de perto com os colegas, adversários e pessoal da equipa. Muitas vezes também compartilham equipamentos e instalações do ginásio, salas de reuniões, locais de treino, alojamento, habitação, toalhas etc.

Consumo de líquidos

A água é essencial para o normal funcionamento do corpo. Durante o exercício, aumenta a perda de água através da transpiração. Para evitar a diminuição significativa no desempenho, a água deverá ser restituída tanto nos jogos quanto nos treinos. De fato, no

Rugby, manter-se hidratado é mais importante do que fornecer combustível para os músculos.

Portanto, é necessário ter uma atenção cuidadosa com os fluidos utilizados para a hidratação. Beber antes, durante e após exercício. Não espere até que tenha sede. Se estiver com sede significa que já está demasiado desidratado para ter a máxima performance.



Nutrição



Uma boa nutrição é um factor vital para obter uma óptima performance. Quem pretender treinar e jogar ao seu melhor nível tem que estar muito atento à sua alimentação. Os jogadores necessitam geralmente de uma dieta rica em hidratos de carbono todos os dias de forma a prevenir a depleção crónica das reservas energéticas e ao mesmo tempo assegurar energia suficiente quer para treinar, quer para jogar. O ideal será uma dieta rica em hidratos de

carbono (cereais, pão, batatas, massa, arroz, etc), moderada em proteínas e baixa em gorduras.

Nutrição, como funciona e quais alimentos se devem comer durante treinos e jogos, são elementos muito importantes para o desporto e desempenho. É fundamental encontrar o equilíbrio certo entre gorduras, hidratos de carbono e proteínas para garantir que o seu corpo tenha combustível suficiente para suportar não só um jogo de Rugby, mas também o treino necessário para chegar a este ponto. O corpo pode ser submetido a um método rigoroso de treino, mas apenas se lhe for fornecido alimentos necessários para mantê-lo forte.

O download de um exemplo de plano nutricional está disponível em: www.irbrugbyready.com/en/downloads



Álcool

O consumo de álcool afeta o treino e a performance de diversas formas, tais como:

- reduzindo a produção de força muscular
- diminuindo a força muscular e capacidades de potência
- alterando o transporte, ativação, utilização e armazenamento da maioria dos nutrientes
- causando desidratação que pode persistir para além momento do consumo – desidratação prejudica a performance
- alterando o metabolismo proteico e de hidratos de carbono, aumentando a taxa metabólica e o consumo de oxigénio
- prejudicando a recuperação de lesões e de micro-lesões associadas aos treinos
- prejudicando o funcionamento do sistema nervoso central, coordenação e precisão



Suplementos dietéticos - estudo de um caso

Adam Dean, um jogador de Rugby de 17 anos atingiu as mais altas honras na sua divisão de Rugby, sendo selecionado para participar em jogos internacionais pela Inglaterra em Sub-18. Após pressões a que fora submetido, entre elas: que deveria de ser "maior, mais rápido e mais forte", Adam começou a usar suplementos para complementar o seu treino e dieta.

Embora ciente de que tinha que respeitar as regras da Lista de Substâncias Proibidas, a educação que Adam tinha recebido não o tornou plenamente consciente do potencial risco de contaminação com suplementos e decidiu tomar decisões com base nas suas próprias pesquisas.

Adam escolheu um suplemento que não tinha qualquer substância proibida no rótulo do produto; um produto que também afirmava ser "apto para atletas sujeitos a testes de drogas". Assumindo que as informações fornecidas pelo fabricante eram exactas e comprovadas, começou a utilizar tais suplementos nos treinos.

Adam acusou positivo para o teste de 19-norandrosterona (um agente anabolizante proibido) e a única explicação que fora capaz de dar, para um resultado positivo, é que se poderia atribuir aos suplementos que utilizava a responsabilidade da presença de substâncias proibidas em seu organismo. Adam foi suspenso por dois anos da prática de Rugby.



Drogas

O Controle de drogas proibidas desempenha um papel fundamental na promoção e proteção do Rugby livre de doping. A IRB tem uma política de tolerância zero para o doping no Rugby. Como jogador você é o único responsável por qualquer substância proibida encontrada no seu corpo. Não é necessário que a utilização tenha sido intencional ou não da sua parte para que seja considerada como violação das regras anti-doping. Este é o chamado princípio da 'responsabilidade restrita'.

Lista de Proibições

A Lista de Substâncias Proibidas é atualizada anualmente pela Agência Mundial Anti Doping (WADA) e define quais métodos e substâncias são proibidas fora e dentro da temporada. A lista atualizada de substâncias proibidas pode ser consultada no site da IRB anti-doping:

www.keeperugbyclean.com



Medicamentos e Suplementos Alimentares

Jogadores que tomem qualquer medicação ou suplementos alimentares, prescritos ou não, devem ter a certeza de que não contém qualquer substância proibida. Para verificar ingredientes de substâncias específicas, a Global Drug Reference (Online www.globaldro.com) pode ser útil, mas apenas para produtos comprados no Canadá, Reino Unido ou EUA. Se houver qualquer dúvida noutros países, entre em contacto com a Organização Nacional Anti-Doping.



Alerte sempre o seu médico, antes dele prescrever medicamentos, que você está sujeito a testes de drogas.

O maior risco associado ao uso de suplementos alimentares é a contaminação cruzada com substâncias proibidas. Um produto pode conter ingredientes, que são proibidos, não estando listados no rótulo da embalagem. Um produto só deve ser utilizado quando a análise nutricional e o processo de suplementação é controlado/monitorado individualmente por profissionais devidamente qualificados, médicos ou nutricionistas.

Exceção para uso Terapêutico - Therapeutic Use Exemption - (TUE)

A TUE fornece autorização para a utilização de uma substância proibida para tratar uma condição médica legítima ou para a doença de um jogador, de forma a que este continue a jogar Rugby. Mais informações sobre TUE podem ser encontradas em:

www.keeperugbyclean.com



Procedimento do teste de drogas



Se alguma vez você for selecionado para um teste de controlo, deve saber o que está envolvido e os direitos e responsabilidades que todos os indivíduos têm.

Pode assistir a um vídeo que apresenta todo o processo do teste de controlo em: www.keeperugbyclean.com

Drogas "sociais": Cannabis, Cocaína, Ecstasy, Anfetaminas

Cannabis, cocaína, ecstasy e anfetaminas são muitas vezes vistas em ambientes sociais. No entanto, elas são todas substâncias proibidas, e testes de jogadores que apresentarem positivo em amostras, com qualquer uma destas substâncias, podem estar sujeitos às penalidades, que começam com suspensão a partir de dois anos para todos os desportos.

O resíduo de qualquer uma destas substâncias pode ser detectado no corpo vários dias após sua ingestão e no caso da cannabis, por vezes, semanas depois.

Para maiores informações sobre os efeitos dessas substâncias visite:

www.keeperugbyclean.com





Aquecimento

Compreender o aquecimento é algo muito importante para que um jogador esteja pronto para o Rugby. Os objetivos do aquecimento consistem em preparar os jogadores para que actuem de forma eficiente, reduzindo assim o risco de lesões.

O aquecimento deve durar entre 10 e 20 minutos, dependendo da atividade que se segue. Deve ser versátil o suficiente para se adaptar e atender aos requisitos de uma partida competitiva ou sessão de treino. O aquecimento deve começar em baixa intensidade e aumentar gradualmente através de uma série de movimentos de níveis simples e gerais para níveis de intensidades maiores e mais específicos. Isto permitirá aos jogadores que preparem seus músculos e articulações para que se movam na velocidade certa e amplitude de movimentos exigida para treino ou jogo.

Os principais benefícios do aquecimento são:

- elevar a temperatura corporal para que os músculos se tornem mais elásticos e assim, os movimentos serão mais eficientes
- estimular o coração e os pulmões para aumentar a pulsação e oxigenação
- ativar os grupos musculares relevantes
- melhorar a velocidade de reação através do estímulo do sistema nervoso
- melhorar a coordenação
- permitir que os jogadores se preparem mentalmente.



O aquecimento é composto por 3 fases:

1. Mobilização geral

Iniciar o aquecimento com corrida ligeira / atividades lúdicas de forma a aumentar o ritmo cardíaco e a circulação sanguínea. Avançar para movimentos básicos de modo a soltar a musculatura e aumentar a mobilidade das articulações. Alongamentos estáticos podem não ser recomendados uma vez que a reduzem a potência muscular, relaxando o jogador ao invés de melhorar a agilidade física e aumentar a percepção mental.



Abaixo estão alguns exemplos de exercícios que podem ser realizados durante a sessão de mobilidade geral. As repetições e o tempo despendido em completar os exercícios variam de acordo com a experiência dos jogadores e o conteúdo da sessão ou jogo que vier a seguir.

Agachamento

Agache-se o mais baixo possível mantendo as costas retas. Agachar de forma lenta e controlada. Olhar para frente. Manter o calcanhar no chão durante o exercício. Outra opção pode ser a de segurar uma bola durante o agachamento.

Afundo com rotação

Dê um passo para a frente e flexione 90° ambas as pernas. Mantenha as costas retas e perpendiculares ao solo. Não deixe o joelho da perna da frente passar a ponta do pé da mesma perna. Realize as rotações de tronco para direita e esquerda de forma controlada. Avance com a perna posterior mantendo a flexão dos joelhos em 90°, realizando a mesma rotação do tronco descrita acima. Repita consecutivamente.



Deslocamento lateral

De um passo para a esquerda realizando uma flexão do joelho de 90° mantendo a perna direita estendida. Volte à posição inicial e alterne a perna, realizando o mesmo movimento com a perna direita. Mantenha as costas retas durante o exercício.



“Chapadas” nas costas

Iniciar o exercício com os braços completamente estendidos para trás. Balance os braços para frente, cruzando-os até que as mãos encostem nas costas (dando um chapada). Volte à posição inicial e repita, alternando a posição dos braços (em cima e em baixo).



2. Mobilidade em deslocamento

Esta etapa do aquecimento aumenta os níveis de intensidade e foca a sua atenção em movimentos que sujeitam os jogadores a deslocamentos cumprindo uma certa distância. Uso de alongamentos dinâmicos, tal como estes exemplos, e não estáticos nesta fase.

Em baixo estão alguns exemplos de exercícios que podem ser usados durante a etapa de aquecimento dinâmico. As repetições e o tempo devem variar de acordo com a experiência dos jogadores e conteúdo da sessão de treino ou do jogo que vier a seguir.



Afundo com marcha

Este exercício é excelente para as ancas e os glúteos. Ele também prepara os adutores, o quadríceps e os músculos posteriores da coxa. Mantenha o queixo alto e as costas retas, mantendo a cabeça firme e o queixo elevado. Os movimentos iniciam-se com os pés juntos dando um passo alto e largo o suficiente para estender o quadril e os gêmeos mas não tão largo a ponto de perder o equilíbrio. Não deixe o joelho da perna anterior passar a ponta do pé. Mova o pé de trás para frente, alinhando-o com o outro. Repita a ação com a perna oposta. Pode-se variar a ação segurando uma bola acima da cabeça.



Deslocamento lateral

Caminhe de lado, cruzando o pé direito à frente do corpo até o mesmo passar à frente do pé esquerdo. Coloque o peso do corpo no pé direito e traga o pé esquerdo até o mesmo cruzar a frente do corpo passando a frente do pé direito. Movimente-se de lado, coloque uma distância específica para locomoção lateral e lembre-se de realizar o exercício olhando para ambos os lados.

Marcha com joelhos altos

Este é um bom exercício para alongar o quadril e os glúteos. Mantenha o queixo elevado e afastado do tronco, concentre-se em aproximar as escápulas tratando de juntá-las. Dê um passo à frente agarrando a canela da perna oposta e traga o joelho à altura do peito. Concentre-se na extensão da perna de apoio ficando na ponta do pé. Isso também ajuda a preparar os músculos do pé e do tornozelo.



Alongamento /Pontapés

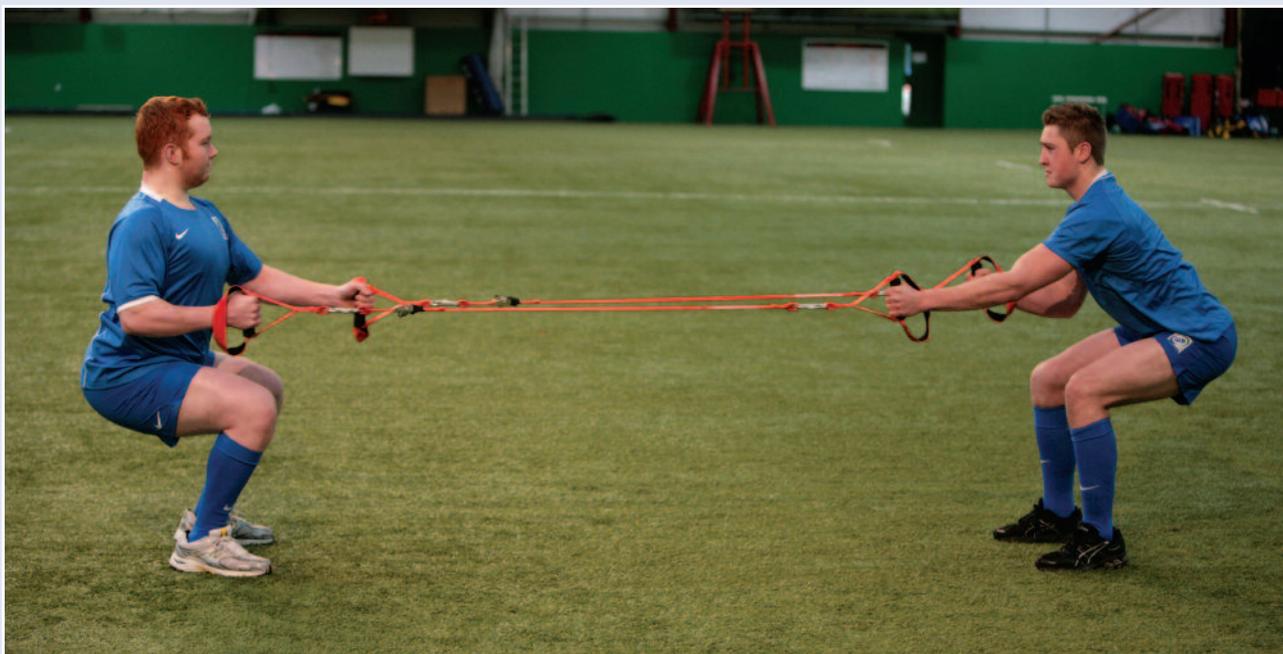
Elevar uma das pernas a partir do solo em uma posição estável e controlada. Realize um chute para cima com a perna estendida de forma a que sinta alongar a parte posterior da coxa. Repetir o mesmo movimento com a perna oposta.



3. Preparação da técnica

O aquecimento pode ser utilizado não apenas para preparar os jogadores para o treino mas também para, ao mesmo tempo, desenvolver técnicas. Os treinadores devem integrar elementos técnicos no aquecimento, relacionando-os com o objetivo da sessão de treino.

Os jogadores podem trabalhar em pares ou em pequenos grupos focando a sua atenção em técnicas exigidas na sessão de treino ou jogo. Formação Ordenada, Alinhamento, Placagem, etc.

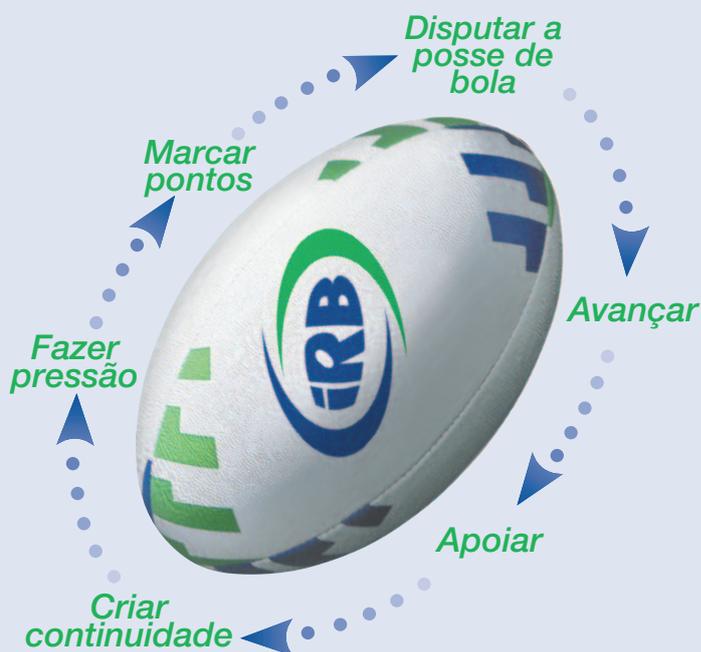




Princípios do jogo

O Rugby é um jogo de invasão e evasão; uma vez adquirida a posse da bola, o objetivo é levá-la para a frente (com as mãos ou chutando-a) dentro do território adversário e, finalmente, marcar pontos. É importante que todos compreendam os princípios fundamentais do jogo e como eles se relacionam com as técnicas necessárias para se jogar.

Os Princípios do Jogo



Jogo Ilegal/ Anti-Jogo

Jogo Ilegal/Anti-Jogo contempla todas as ações que um indivíduo realiza no âmbito do encontro e que contrariem a letra e o espírito das Leis de Jogo. Estas incluem:

- Obstrução
- Jogo desleal
- Infrações repetidas
- Jogo perigoso
- Falta de conduta Desportiva

Qualquer forma de Jogo Ilegal/Anti-Jogo deve ser tratada rápida e firmemente.

Lembre-se que todos nós temos uma responsabilidade coletiva para assegurar que o espírito único e ética do Jogo sejam preservados.

As sessões a seguir oferecem algumas orientações sobre as melhores práticas para os jogadores, treinadores e árbitros visando a apresentar, desenvolver e executar técnicas do jogo de forma segura, minimizando os riscos de lesão.



PONTOS CHAVE DO TREINO

- Use jogos adaptados para desenvolver a confiança e evoluir de forma segura de modo a desenvolver a habilidade de tomada de decisão dos jogadores.
- Observe e analise os jogadores promovendo bons treinos e identificando erros.
- Promova um feedback positivo e construtivo servindo para a melhoria dos jogadores.



DICAS DE ARBITRAGEM

Veja exemplos de vídeos em:
www.irbrugbyready.com/en/principles

- Proteja o espaço para que os jogadores o possam utilizar.
- Certifique-se que o Jogo seja praticado de forma segura e divertida.
- Use a vantagem sempre que possível.





Jogo aberto



CONTEXTO DO JOGO

O Rugby é um jogo de invasão e evasão; uma vez adquirida a posse da bola, o objetivo é levá-la para a frente (com as mãos ou chutando-a) dentro do território adversário e, finalmente, marcar pontos.

A forma mais eficiente de avançar implica que o portador da bola vá para a frente, evitando contacto, correndo pelos espaços abertos ou passando para um companheiro melhor colocado.

Entretanto, o contacto é inevitável em algum momento do jogo aberto. Usar as devidas técnicas pode contribuir para manter a posse de bola, continuar o ataque e minimizar o risco de lesões.



PONTOS CHAVES PARA JOGADORES

Pré-contacto

- Primeiro, procure evadir a linha de defesa adversária, procure os espaços em redor do defensor. ① ②

Se o contacto for inevitável:

- Evite as placagens frontais, atacando os espaços e utilizando o trabalho de pernas para evadir a defesa. ②
- Segure a bola com as duas mãos. ② ③
- Prepare-se para o contacto adotando uma postura firme e estável. ③
- Force o defensor a realizar uma placagem lateral. ③
- Tente ficar de pé. ③
- Mantenha o ritmo usando a força das pernas para continuar avançando. ③
- Tente passar a bola antes do contacto. ④



Durante o contacto

Se agarrado e derrubado pelo defensor:

- Você foi placado; veja também a sessão de placagem.
- Tente passar do solo para o jogador no apoio. **5**
- Caso não consiga passar para apoiar-se, disponibilize a bola.
- Se os jogadores em apoio não conseguem agarrar a avançar com a bola, ou levantar e passar a bola, formar-se-á um RUCK; veja a sessão de ruck.



No caso de ser derrubado mas não estiver agarrado pelo adversário:

- Você não foi placado; volte a ficar de pé e continue com o jogo aberto.

Se for agarrado pelo defensor mas não for ao chão:

- Você não foi placado; mantenha uma postura corporal forte e siga avançando com a força das pernas. **6**
- Prepare-se para a chegada de mais e/ ou jogadores em apoio.
- Aguarde a chegada do apoio. **7**
- Passe a bola para um companheiro de equipa, se possível. **8**
- No caso de um companheiro se juntar a si, é formado um Maul; veja a sessão de maul.



PONTOS CHAVE DO TREINO

- Assegure que os jogadores estão cientes e compreendem os princípios do jogo.
- Assegure que os jogadores compreendem a importância da evasão atacando os espaços, em vez de optar pelo contacto.
- Desenvolva treinos que estimulem a evasão em vez de treinos voltados para técnicas de contacto.
- Use pontos chaves para melhorar as técnicas de invasão e evasão de forma segura.
- Evite usar jogadores de sexos, tamanhos, idades e experiências diferentes na introdução e no desenvolvimento das técnicas.
- Concentre-se em apenas um ou dois pontos chaves de cada vez. Não tente abordar muitos pontos chaves de uma só vez.



DICAS DE ARBITRAGEM

Veja exemplos de vídeos em:

www.irbrugbyready.com/en/openfieldplay

Visite o site IRB sobre as Leis do Jogo em:

www.irblaws.com



- Mantenha-se no jogo
- Proteja o espaço para que os jogadores possam utilizá-lo em segurança
- Mantenha uma visão ampla do campo de jogo

Atenção a:

- Jogadores que realizam contacto (carga) ou obstruem adversários que não estão perto da bola (atacantes e defensores)

Assegurar que:

- O placador faça contacto com o portador da bola abaixo da linha dos ombros
- Hand-offs sejam utilizados de forma legal



A placagem



CONTEXTO DO JOGO

A placagem é usada pela equipa defensora para impedir o avanço da equipa atacante gerando a oportunidade de disputa pela posse de bola. A competência para executar e sofrer uma placagem é fundamental para o desenvolvimento de um jogo mais seguro e divertido. Estudos recentes realizados na Austrália e no Reino Unido demonstraram que 58% das lesões provêm da situação de placagem, portanto, é fundamental que este aspecto do jogo seja praticado, treinado e arbitrado com o devido cuidado e atenção, com boa e segura técnica, sobretudo com treinos adequados. Isto permitirá que os jogadores se tornem confiantes e competentes na placagem.



DEFINIÇÃO DA LEI

Uma placagem ocorre quando o portador da bola é agarrado por um ou mais oponentes e levado ao solo.



PONTOS CHAVES PARA JOGADORES

Pontos chaves para jogadores em situação de placagem

Placador - contacto com o(s) oponente(s)

- Siga os movimentos do portador da bola e aproxime-se o suficiente para efetuar a placagem.
- Prepare-se para o contacto adotando uma posição corporal firme, baixa e estável.
- Mantenha os olhos abertos, posicione a cabeça atrás ou ao lado do portador da bola - nunca coloque a cabeça à frente do portador.
- Solte o placado, levante-se rapidamente e dispute a posse da bola.

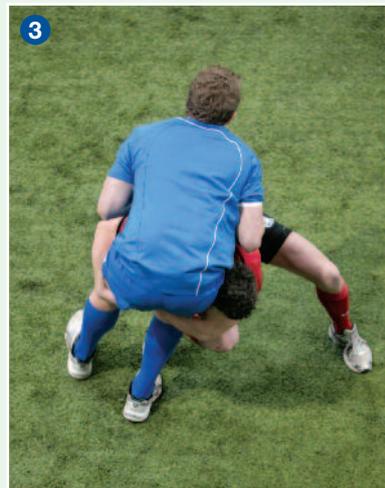
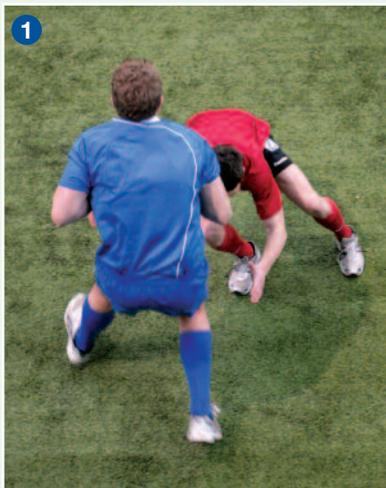
Portador da bola - contacto com o solo

- Carregue a bola com ambas as mãos.
- Proteja a bola segurando-a contra o peito com os cotovelos ao lado do corpo.
- Faça contacto com o solo utilizando as nádegas e, em seguida, o ombro.
- Não interrompa a queda utilizando as mãos ou a bola.
- Vire-se para sua equipa e passe, coloque no solo e apresente a bola.
- Levante-se o mais rápido possível.

Para pontos chaves específicos, veja os tipos de placagem abaixo.

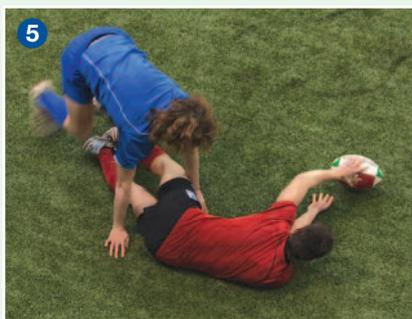
Placagem com o ombro de frente

- Mantenha-se firme, estável com posição corporal baixa. 1
- Olhe, aponte e faça contacto com o ombro nas pernas do portador da bola. 2
- Abrace as pernas do portador da bola firmemente, enquanto avança com o movimento das pernas. 3
- Continue com a orientação de pernas para trazer o portador da bola ao solo. 4
- Solte o portador da bola. 5
- Levante-se rapidamente. 6
- Dispute a posse de bola. 7



Placagem lateral

- Mantenha-se firme, estável e com a posição corporal abaixada. 1
- Faça contacto com o ombro nas pernas do portador da bola. 2
- Abrace as pernas do portador da bola firmemente, avance com as pernas e leve-o ao chão. 3
- Role para terminar a placagem em cima. 4
- Solte o portador e levante-se. 5
- Dispute a posse da bola. 6



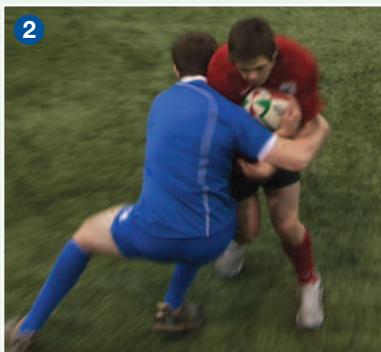
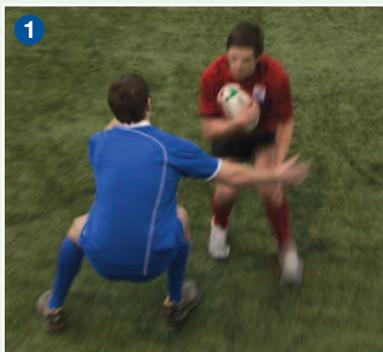
Placagem peito e bola

- Coloque o pé da frente próximo do atacante.
- Veja a bola que deve estar entre a cintura e o peito. 1
- Tente envolver o portador da bola com ambos os braços e ao fazê-lo, prenda os braços do portador junto com a bola. 1
- Após contacto faça força para a frente.



Placagem de braços

- Coloque o pé da frente próximo ao atacante. ❶
- Faça contacto com o braço do portador da bola, entre os ombros e a linha média do peito. ❷
- Aperte o portador da bola, avance com as pernas projetando o portador ao chão. ❸
- Role para terminar o movimento em cima. ❹



Placagem de costas

- Persiga o portador da bola até atingir a distância adequada para um salto.
- Salte e faça contacto com um dos braços (estendido) com os pés ou tornozelos do portador da bola. ❶
- Mantenha a cabeça afastada dos pés do portador da bola. ❷

A menos que o portador da bola esteja agarrado quando é levado ao solo, não ocorreu uma placagem e o árbitro deixa prosseguir o jogo.



Placagens com mais do que um placador

- O primeiro placador deve seguir os pontos-chave da placagem com o ombro (da frente).
- O segundo placador deve seguir os pontos-chave da placagem à bola.
- Tente comunicar com o outro placador e atuar simultaneamente.
- Ambos os jogadores devem soltar o portador da bola assim que possível, levantar-se e disputar a bola.



Aproximadamente metade de todas as placagens envolvem mais do que um placador. A placagem dupla raramente é planejada e é difícil de treinar. Não é recomendável, especialmente para jogadores jovens.



Placagem pela camisa

- Persiga o portador da bola até uma distância onde consiga segurar a camisola. **1**
- Segure a camisola do portador da bola e puxe. **2**
- Com a cabeça de lado, bata com o ombro e envolva o portador da bola com os braços.
- Aperte os braços firmemente e deslize para baixo do corpo do portador, de forma a terminar o movimento por cima. **3**



Jogadores no apoio

- Todos os jogadores que chegam no apoio devem entrar na zona de placagem pela “porta”.
- Apenas os jogadores que estejam de pé podem disputar a bola.
- Jogadores que chegam numa situação de placagem incompleta devem:
 - manter uma posição corporal firme, estável e baixa
 - usar os braços para agarrar o portador da bola
 - evitar contacto com a(s) cabeça(s) e pescoço(s) de outros jogadores
 - levar o portador da bola de forma segura ao solo
- Se a “limpar” ou afastar adversários, ter em atenção:
 - mantenha uma posição corporal firme, estável e baixa
 - queixo afastado do peito, cabeça e mãos elevadas
 - identifique o alvo
 - mantenha a coluna alinhada na direção em que vai empurrar
 - realize contacto com o defensor utilizando o ombro e braços, não a cabeça
 - feche os braços em redor do oponente
 - empurre o jogador para longe e limpe a bola
 - junte-se a um companheiro para melhorar a estabilidade

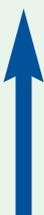
Como a placagem pela “porta” se forma

Durante a placagem, ambos os jogadores devem tentar rodar para ficar de frente para os seus companheiros.

Equipa Vermelha



Equipa Azul



Antes do contacto



Placagem completa

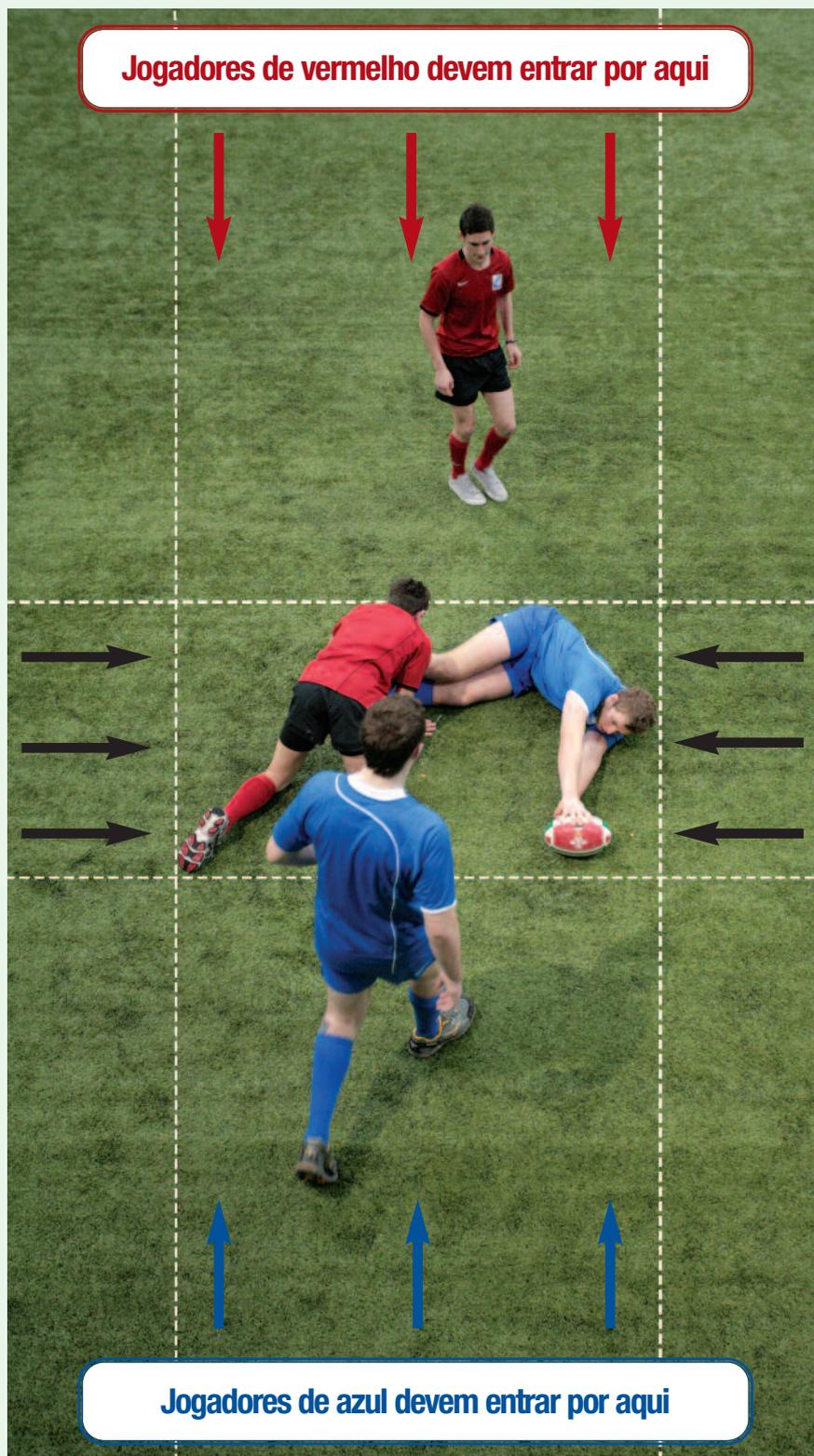
Equipa Vermelha



Equipa Azul



A porta de placagem





PONTOS CHAVE DO TREINO

As placagens mal executadas tendem a ser mais uma consequência de mau posicionamento do placador do que uma técnica de placagem já mencionada. A correta posição pode e deve ser treinada. Isto envolve que o placador feche os espaços do portador da bola, conseguindo estabilidade e equilíbrio antes de dar um passo, realizando contacto com o ombro e o braço, permitindo avançar com as pernas.

- Use os pontos chaves para, de forma segura, melhorar a técnica de placagem dos jogadores.
- Concentre-se num ou dois pontos chaves de cada vez - não tente treinar muitos pontos chaves de uma só vez.
- Observe e analise os jogadores possibilitando um bom treino e corrigindo as suas falhas.
- Faça feedbacks positivos e construtivos e que sirvam para melhorar os jogadores.
- Desenvolva sessões de treino que permitam a melhoria de forma progressiva e desenvolvam a confiança.
- Um exemplo de progressão de placagem lateral:
 - Portador da bola de joelhos – placador de joelhos
 - Portador da bola de pé - placador ajoelhado (para encorajar o empurrão com a(s) perna(s))
 - Portador da bola caminha - placador sobre um joelho
 - Portador da bola de pé - placador agachado
 - Portador da bola caminha - placador agachado
 - Portador da bola caminha - placador caminha
 - Portador da bola corre - placador corre
- Na introdução e desenvolvimento de técnicas evitar diferenças de género, tamanho, idade e experiência.
- Certifique-se que os jogadores pratiquem em espaço adequado, evitando colisões acidentais com jogadores que não podem ser vistos.



DICAS DE ARBITRAGEM

Veja o video de exemplos em: www.irbrugbyready.com/en/tackle
Visite o site da IRB sobre as Leis do Jogo em: www.irblaws.com



Assegurar que:

- A placagem é realizada abaixo da linha dos ombros.
- O placador usa os braços para segurar e agarrar o portador da bola.
- Se o portador de bola é levantado, deverá ser projetado para o solo em segurança.
- O placador solta o jogador placado.
- O placado passa, disponibiliza ou liberta a bola imediatamente.
- Os 2 jogadores levantam-se.
- Os jogadores que chegam á área de placagem entram pela “porta” de maneira correta.
- Os jogadores que chegam estejam de pé.

Atenção a:

- Jogadores que obstruem ou choquem contra oponentes que não se encontram perto da bola.
- Placagens perigosas (de acordo com o seu critério de árbitro) e placagens altas (gravatas). Placagens perigosas e altas não devem ser toleradas e devem ser penalizadas. Qualquer placagem que faça contacto com o pescoço ou a cabeça deve ser rigorosamente penalizada.



O ruck



CONTEXTO DO JOGO

O ruck geralmente deriva de uma placagem e pode evoluir para um método eficaz de se manter com a posse de bola. Um ruck pode comprometer defensores gerando oportunidades para criar espaços. Juntamente com a formação do ruck são criadas linhas de (fora de jogo).



DEFINIÇÃO DA LEI

O ruck é uma fase do jogo onde um ou mais jogadores de cada equipa, estão de pé, em contacto físico de pé com a bola no solo entre si. O jogo aberto terminou.



PONTOS CHAVE DO TREINO

- Use jogos modificados para desenvolver habilidades de tomada de decisão dos jogadores em apoio.
- Treine intensivamente todas as técnicas do jogo de contacto.
- Utilize oposição progressivamente: por exemplo, tocar sem agarrar, formar o ruck ao ser tocado, defensores com sacos de contacto, contacto total.
- Certifique-se que todos os jogadores mantenham uma posição corporal forte durante todo contacto.
- Certifique-se que todos os jogadores conheçam as Leis do ruck, sobretudo aquelas relacionadas com segurança.



DICAS DE ARBITRAGEM

Veja vídeos de exemplos em: www.irbrugbyready.com/en/ruck
Visite o site da IRB sobre as Leis do Jogo em: www.irblaws.com



Assegurar que:

- Os jogadores que se juntam no ruck devem fazê-lo por de trás dos pés do último companheiro de equipa.
- Os jogadores devem estar de pé quando se juntarem ao ruck, mantendo-se de pé até o fim da formação.
- Os jogadores devem manter os ombros acima da linha da bacia.

Atenção a:

- Jogadores que passam por cima do ruck.
- Jogadores a “limpar” (Rucking) um outro jogador em vez da bola.

- Jogadores que intencionalmente se lançam sobre o ruck.
- Jogadores que tentam conquistar a bola usando as mãos.
- Jogadores que “entram” no ruck sem estarem agarrados com os companheiros.
- Jogadores “limpando” oponentes que não fazem parte do ruck.
- Jogadores que não participam no ruck avançando sobre a sua linha de impedimento.
- Jogadores levantando oponentes para fora do ruck.



FATORES CHAVE PARA JOGADORES

- Após a placagem, o portador da bola deve apresentar a bola rapidamente, com ambas as mãos e o mais distante possível da oposição. ① ②
- Os jogadores que chegam ao ruck devem adoptar uma posição corporal firme e estável, sempre com a cabeça e ombros acima da linha da cintura, realizando contacto com os ombros, não com a cabeça. ②
- Se juntar ao ruck por de trás do último pé do último companheiro; essa é a linha de fora de jogo. ③
- Os jogadores de apoio devem se juntar aos companheiros e empurrar, passando além da linha da bola, se possível. ③
- Quando a bola sair do ruck o jogador de apoio mais próximo deve jogá-la. ④ ⑤
- Os jogadores que deixam um ruck devem retornar imediatamente para trás da linha de fora de jogo.





O maul



CONTEXTO DO JOGO

O maul geralmente origina de uma situação de contacto onde o portador da bola é agarrado pelo oponente mas não é levado ao solo. É um método eficaz de manter ou disputar a posse de bola. O maul pode ser uma plataforma dinâmica de ataque que compromete defensores a fim de criar espaço para jogar. Na formação do maul, são geradas linhas de fora de jogo.



DEFINIÇÃO DA LEI

O maul começa quando um portador da bola é agarrado por um ou mais defensores e um ou mais companheiros de equipa do portador se juntam, em contacto, a ele. O maul existe, quando se inicia, com pelo menos três jogadores de pé; sendo o portador da bola mais um jogador de cada equipa. Todos os jogadores envolvidos devem estar em contacto, unidos, de pé e avançando em direção á linha de ensaio contrária. O jogo aberto terminou.



PONTOS CHAVE DO TREINO

- Use jogos modificados para desenvolver habilidades de tomada de decisão dos jogadores da apoio.
- Treine todas as técnicas do jogo de contacto.
- Utilize a oposição de forma progressiva: por exemplo, tocar sem agarrar, formar o maul ao ser tocado, defensores com sacos de contacto, contacto total.
- Certifique-se que todos os jogadores mantenham um perfil corporal forte durante todo contacto.
- Certifique-se que todos os jogadores conheçam as Leis do maul sobretudo aquelas relacionadas com a segurança.



DICAS DE ARBITRAGEM

Veja vídeos de exemplos em: www.irbrugbyready.com/en/maul
Visite o site da IRB sobre as Leis do Jogo em: www.irblaws.com



Assegurar que:

- O portador da bola está em contacto.
- Os jogadores que se juntam ao maul devem fazê-lo por detrás dos pés do último companheiro de equipa, unindo-se a um destes.
- Os jogadores que não estão no maul mantêm-se atrás da linha de fora de jogo.

Atenção a:

- Jogadores que arrastem adversários para fora do maul.
- Jogadores que tentam derrubar o maul.
- Jogadores que investem contra o maul, aleatoriamente.
- Jogadores que elevam os oponentes no maul.



FATORES CHAVE PARA JOGADORES

- Manter o impulso para a frente, fazendo com que a bola fique disponível para os seus colegas. ❶
- O primeiro jogador de apoio ao chegar deve tentar garantir a posse da bola, retirando-a do seu companheiro ou empurrando-o para frente. ❷
- Jogadores de apoio que chegam (segundo e terceiro companheiros a chegar) devem se juntar ao portador da bola e manter o impulso para frente. ❸
- Cabeças e ombros não devem estar abaixo da linha da cintura e todos os jogadores devem estar unidos entre si. ❸ ❹
- Todos os jogadores de apoio devem estar em conformidade com os pontos-chaves básicos de segurança:
 - adotar uma posição corporal firme, estável, cabeça erguida e mãos para cima
 - identificar o alvo
 - manter a coluna alinhada na direção que irá empurrar
 - empurrar no sentido ascendente
 - realizar contato com o ombro, não com a cabeça
 - juntar-se a um companheiro de equipa
- Empurre para frente de forma equilibrada. ❸
- Quando os demais jogadores de apoio chegarem, afaste a bola ainda mais da posição. ❹
- Assim que a bola chegar ao final do mau, o portador da bola pode continuar empurrando para frente, se destacar do mau ou passar para um companheiro de sua equipa. ❹ ❺





A formação ordenada



CONTEXTO DO JOGO

A formação ordenada (FO) é uma forma de reinício do jogo, ocorrendo sempre que houver uma infração leve, como um passe para frente. É uma disputa física pela posse de bola e para isso, como em qualquer situação de contato, a segurança deve ser sempre o primeiro aspecto a ser considerado. Jogadores, treinadores e árbitros têm a responsabilidade de garantir que a formação ordenada seja jogada de forma justa, competitiva e segura. É imperativo que todos os jogadores entendam corretamente as técnicas de cada posição e colaborem com seus oponentes para que permaneçam sobre seus pés.

Na formação ordenada (FO), a equipa não infratora tem a vantagem de introduzir a bola, usualmente pelo lado esquerdo da FO. A equipa defensora tem a oportunidade de recuperar a posse de bola seja tentando taloná-la na introdução ou empurrando a equipa atacante para assim ganhar a posse.

A FO reinicia a partida e quando a bola deixa a formação ordenada (FO), o jogo aberto tem início.



DEFINIÇÃO DA LEI

Uma FO é formada no campo de jogo quando oito jogadores de cada equipa se reúnem e se unem em três linhas, próximo de seus oponentes, de forma que as cabeças das 1ªs linhas (nºs 1; 2 e 3) se intercalem. Isto cria um túnel, no qual o médio de formação (nº 9) introduz a bola, de forma que os jogadores da primeira linha possam disputar a posse, talonando com qualquer de seus pés.



DICAS DE ARBITRAGEM

Veja vídeos de exemplos em: www.irbrugbyready.com/en/scrum
Visite o site da IRB sobre as Leis do Jogo em: www.irblaws.com



Before the match:

- Certifique-se que todos jogadores (titulares e suplentes) da primeira linha estejam adequadamente treinados para o nível do jogo.
- Falar com os jogadores da primeira linha e os médios de formação para explicar o processo da sequência de encaixe.

Na formação ordenada:

- Dirija os procedimentos.
- Assegure-se que os grupos estejam prontos antes de iniciar a sequência de entrada.
- Assegure-se que nenhum jogador antecipe a entrada na formação ordenada.

- Assegure-se que nenhuma primeira linha empurre para baixo ou tenha os ombros abaixo da linha da cintura.
- Verifique as ligações entre atletas.
- Assegure-se que a bola seja introduzida em linha recta pelo túnel.
- Caso a formação fique instável, apite
- Assegure-se que a equipa defensora não disputa a bola de forma ilegal
- Assegure-se que os jogadores que não participam na formação ordenada permaneçam em uma posição legal de jogo
- Se você tiver alguma dúvida a respeito da segurança, utilize a formação ordenada sem disputa



FATORES CHAVE PARA JOGADORES

Posição corporal

O ponto de partida é perceber a morfologia corporal necessária a todos os participantes. Os jogadores devem adotar uma posição forte e estável.

- Os pés devem estar, aproximadamente, alinhados com os ombros. 1 2 3
- Fletir ao nível dos joelhos e ancas. 1 2 3
- Manter a cabeça e os ombros sempre acima da linha da anca. 1 2 3
- Assegure-se que pés, quadris e ombros estejam alinhados. 1 2 3
- Manter as costas “seladas” com a coluna alinhada com a direção do movimento. 1 2 3
- Manter o queixo levantado e olhar entre as sobrancelhas. 1 2 3
- Manter estabilidade e conforto numa posição agachada. 1 2 3



PONTOS CHAVE DO TREINO

- Assegure-se que todos os jogadores usam chuteiras adequadas de acordo com a superfície e condições de jogo.
- Verifique se os jogadores da primeira linha estão treinados e preparados para jogar nesta posição.
- Evite diferenças físicas significativas entre jogadores que competem.
- Estimule todos os jogadores da formação ordenada a fortalecerem o pescoço e os ombros durante os treinos.
- Primeiro dedique tempo a corrigir a posição corporal antes de qualquer tipo de contacto físico.
- Antes da formação ordenada, assegure-se que o alinhamento entre as primeiras linhas das equipas esteja correto.
- Assegure-se que as costas estejam retas e as cabeças em posição neutra. Se a cabeça estiver direcionada para baixo, o corpo a seguirá. Caso a cabeça esteja muito elevada, existe a possibilidade de ir contra o ombro do adversário, gerando pressão na nuca.
- Assegure-se que os pés dos jogadores proporcionem uma base estável e que as primeiras linhas não estejam inclinadas para frente devido à pressão que recebem por trás.
- Treine com a sequência de formação para que os jogadores se habituem.
- Tenha atenção a jogadores que mantenham os ombros acima da linha da cintura durante a formação ordenada.
- Trabalhe de forma progressiva, avançando somente quando estiver certo que os jogadores podem trabalhar no próximo nível de forma segura.
- Após a formação, certifique-se que as uniões/ligações entre jogadores estejam firmes e dentro da Lei.
- No caso de estar a treinar o empurrar, assegure-se que os jogadores mantenham as cabeças elevadas enquanto realizam o movimento.



FATORES CHAVE PARA JOGADORES

Pré-encaixe

É de extrema importância que não haja nenhuma pressão para a frente na primeira linha antes do encaixe.

- Assumir a postura correta para a posição.
- Pegas e ligações entre jogadores firmes e constantes durante todo o processo inerente à formação. 1 2 3
- Colocar o peso nas pontas dos pés e afastado dos calcanhares. 3
- Assegurar que cada pilar está suficientemente próximo para tocar o ombro de fora do pilar adversário. 4
- Preparar para o encaixe ao sinal do árbitro assegurando que o posicionamento dos pés e as pegas estão corretas. 3 4
- Se a posição não estiver correta e segura, gritar “Não estou pronto árbitro”.
- Os jogadores da primeira linha devem manter o olhar focado no alvo – “Olho no alvo”. -que está sempre à esquerda do jogador á sua frente. 5
- Não tente formar antes do comando verbal do árbitro.



Encaixe da formação

Acertar os tempos, as pegas e as posturas corretas durante a sequência de encaixe é fundamental para uma formação segura e competitiva. Para apresentar a formação ordenada(FO) para novos jogadores e melhorar a técnica de maneira segura, a melhor forma é avançar progressivamente. As máquinas de formação ordenada(FO) são boas para melhorar as técnicas em ambiente seguro. Inicie com treinos individuais de postura, em seguida passe para máquina e logo a treinos de 1 contra 1, 3 contra 3, 5 contra 5, 8 contra 8. Todos estes treinos devem ser preferencialmente controlados por um árbitro.

- Os jogadores da primeira linha devem colocar-se desalinhados em relação ao encaixe nos oponentes. Seu alvo é a sua esquerda do adversário direto.
- Treine usando a sequência correta para formar: BAIXA- TOCA- FORMA.
- Encaixem de acordo a sequência e somente após o FORMA, dito pelo Árbitro:
 - O pilar esquerdo usa o braço esquerdo para se ligar nas costas ou na parte lateral da camisola do pilar direito adversário
 - O pilar direito liga-se à camisola do pilar esquerdo adversário, usando o braço direito
 - Nenhum jogador para além dos pilares podem agarrar um adversário
 - Todos os jogadores se ligam com firmeza e de acordo com as Leis do jogo durante e até ao fim da formação
- Os pilares não podem exercer força para baixo.
- A formação ordenada termina quando a bola emerge ou quando o árbitro faz soar o apito, neste caso todos os jogadores devem parar de empurrar imediatamente.



Um jogador



A formação ordenada com três jogadores



A formação ordenada com cinco jogadores



A formação ordenada com oito jogadores



O alinhamento



CONTEXTO DO JOGO

O alinhamento é uma forma de reiniciar o jogo depois que a bola ou um jogador que a porta, toca a linha de lateral. A equipa oponente à equipa que saiu com a bola ou que por último tocou nela antes de cruzar a linha lateral, lançará a bola na formação. Para ganhar a posse, qualquer jogador no alinhamento pode saltar para agarrar a bola, sustentado, durante o salto, por dois companheiros de equipa. A equipa que lança a bola tem vantagem, visto poder falar um código que alerta seus companheiros de equipa, informando em que ponto a bola será lançada. Após a bola ser agarrada, pode-se passá-la para o meio-de formação (nº9) realizar a distribuição do jogo ou um maul pode ser formado. A opção escolhida pode depender da posição no campo em que a equipa se encontra.



DEFINIÇÃO DA LEI

O propósito do alinhamento é reiniciar o jogo de forma rápida, segura e justa, após a bola ter saído pela lateral de campo, lançando-se a mesma entre duas fileiras de jogadores.



PONTOS CHAVE DO TREINO

- Trabalhe progressivamente para garantir a segurança.
- Inicie com os jogadores de apoio levantando almofadas de contato e sacos de placagem para, então, avançar com a técnica e a coordenação.
- Assegure-se que os levantadores usem as pernas ao invés das costas para sustentar o saltador.
- Trabalhe com os saltadores para assegurar que mantenham uma posição corporal firme e alongada durante todo o salto.
- Dê atenção ao desenvolvimento da velocidade e coordenação de cada trio de saltador/levantadores.
- Assegure-se que o lançador treine individualmente suas habilidades.
- Desafie o saltador a utilizar diferentes tipos de distribuição de jogo após cada bola agarrada.



DICAS DE ARBITRAGEM

Verificar o seguinte:

- O alinhamento de lateral é formado com duas fileiras retas, aproximadamente a 0,5 metros da marca cada uma
- A bola é lançada reta entre as duas fileiras
- Os saltadores são corretamente levantados e mantidos no ar durante o alinhamento e trazidos em segurança até ao chão (os saltadores acompanhados até ao solo)
- Jogadores que não participam do alinhamento lateral estão atrás da linha de impedimento situada a 10 metros do meio do alinhamento

Estar atento a:

- Jogadores, ilegalmente, diminuindo espaço entre as fileiras
- Jogadores que se içam usando um adversário
- Jogadores agarrando ou empurrando um adversário
- Jogadores carregando ilegalmente um adversário



FATORES CHAVE PARA JOGADORES



Considerações gerais

- Preferencialmente todos os jogadores deveriam se saltadores e levantadores
- Jogadores podem trocar de funções (saltadores/levantadores) durante alinhamento
- A performance do lançador é determinante para o sucesso do alinhamento
- Jogadores devem se comunicar para garantir a segurança e eficácia do alinhamento

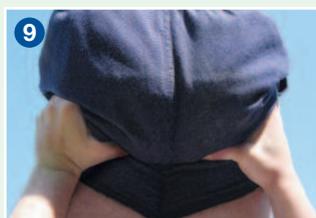
Saltador

- Posição inicial:
 - Peito e mãos para cima **1**
 - Joelhos flectidos **2**
- Explodir para cima a partir de uma chamada a dois pés **3**
- Deslocar-se de forma dinâmica para uma posição a partir da qual possa facilmente ser suportado **4**
- Manter uma postura longilínea (contrair os glúteos) para assegurar que, quer o saltador, quer os elevadores conseguem manter o controlo da situação e a posição **5**
- Visualizar a bola por entre as mãos enquanto se estendem os braços para a receção da mesma **5**
- Comunicar com os elevadores para assegurar o regresso seguro ao solo **6**
- Chegar ao solo com os dois pés e dobrando os joelhos **7**



Elevadores

- Mover-se com o saltador para o espaço.
- Plataforma base alargada – pés à largura dos ombros. **1**
- Adotar uma posição agachada com as costas direitas, joelhos fletidos e peito para cima. **2 3 4 5**
- Pega com as palmas na direção do saltador e dedos bem afastados. **6 7 8 9**



Elevador da frente

Elevador de trás



Elevadores (continuação)

- Sustentem o saltador com impulso das pernas e travando os braços. **10 11 12 13**
- Empurrem simultaneamente com o saltador para poder apoiá-lo. **10 11 12 13**
- Assegurem-se que o saltador seja trazido de volta ao solo de formasegura e controlada. **14 15 16**





Retorno à calma e recuperação

Durante a atividade o corpo sofre um sem número de agressões stressantes. Fibras musculares; tendões e ligamentos são danificados e há acumulação de substâncias nocivas e desnecessárias ao organismo. Um retorno à calma eficaz irá ajudar os jogadores a recuperar da atividade que terminou.

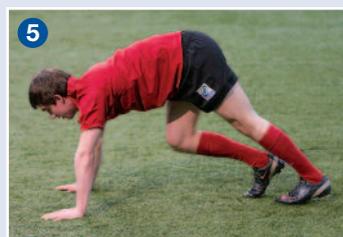
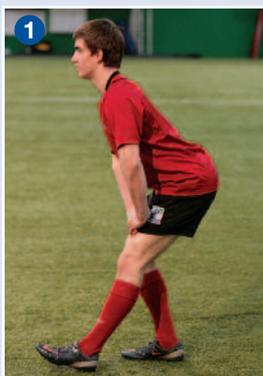
A volta à calma tem fases distintas:

1. Exercitação suave 2. Alongamentos 3. Reabastecimento

Rotina de retorno à calma

- Cinco minutos de exercícios leves tais como: exercícios aeróbicos I utilizando corrida e caminhada combinadas com membros superiores (balançar dos braços para frente para trás, em círculos e tapa nas costas) ajudará os jogadores a voltarem à calma.
- Este processo fará com que o ritmo cardíaco gradualmente volte ao normal, com pulsação regular. Isto irá impedir o acúmulo de líquidos nos membros, reduzindo a sensação de fadiga.
- Respiração profunda deve fazer parte do processo de volta à calma ajudando o organismo a recuperar a oxigenação.
- Em seguida, realize 5 a 10 minutos de alongamentos estáticos. Isso ajudará as articulações e músculos a voltarem às suas funções e comprimentos normais, acelerando o processo de recuperação. Utilizar alongamentos estáticos durante o processo de volta à calma aumenta a flexibilidade e pode reduzir os riscos de lesões em exercícios futuros ou situações de jogo.

Abaixo vê-se alguns exemplos de alongamentos estáticos onde o jogador mantém cada exercício entre 10-30 segundos, 2 ou 3 vezes para cada membro. Alguns dos alongamentos servem para a região isquiotibiais, gêmeos, flexores da anca, quadrícepete e ombro.



Alongamento dos isquiotibiais 1

Flexione a perna traseira mantendo a anterior estendida. Mantenha as costas retas e flexione o tronco em direção a perna estendida.

Alongamento do quadrícepete 2

Em pé, segure uma das suas pernas com a mão do mesmo lado. Mantenha as costas retas com ambos os joelhos alinhados.

Alongamento dos flexores da anca 3

De joelhos, eleve o braço do mesmo lado do joelho flexionado. Lentamente empurre seu quadril até sentir o músculo alongar.

Alongamento do grande dorsal 4

De joelhos, estique-se para frente com ambos os braços. Lentamente abaixe seus ombros na direção do solo até sentir o músculo alongar.

Alongamento dos gêmeos 5

Coloque-se em posição de partida de corrida, com ambos os joelhos flexionados. Lentamente estenda a perna de trás e abaixe o calcanhar no solo até sentir o músculo alongar.



Gestão de lesões

Todos os treinadores, árbitros e dirigentes são fortemente encorajados a receberem uma adequada capacitação quanto a gerenciamento de lesões. Todo departamento médico deve realizar curso de primeiros socorros apropriado.

Se ocorrer uma lesão no Rugby, é importante saber identificá-la, tratando-a apropriadamente e ajudando o atleta a recuperar e regressar à atividade.

Há três fases distintas na gestão de lesões:

1. Diagnóstico e tratamento imediato
2. Reabilitação
3. Regresso à atividade.

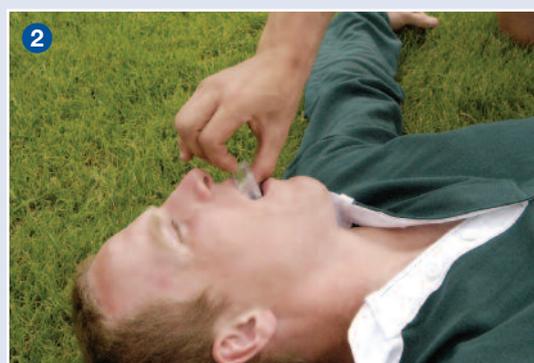
Fase 1 - Diagnóstico e tratamento imediato

Para simplificar, esta fase foi dividida em duas categorias: lesões de ameaça potencial de membros e vida (incluem lesões de coluna, cabeça, peito, abdominais e fraturas) e lesões que não ameaçam membros e a vida (incluem lesões de articulações, estiramentos musculares, hematomas e feridas). É essencial que as lesões de ameaça potencial de membros e vida sejam identificadas e tratadas adequadamente.

Lesões de ameaça potencial de vida e membros

No caso da suspeita de uma lesão com ameaça potencial de membros e vida, é fundamental que todos jogadores, treinadores, árbitros e administradores saibam como proceder. Isto deve ser registrado dentro de um plano de emergência. Árbitros e treinadores devem pecar pelo excesso de cautela procurando assistência médica no caso de suspeitarem que uma lesão potencialmente grave ocorreu.

1. Pedir auxílio.
2. Chamar uma ambulância.
3. **Não permita que o jogador se mexa.** Um jogador pode ter sofrido uma lesão cervical séria e ainda assim pode estar apto a se mover. Caso a coluna esteja instável e seja movimentada, corre-se o risco de se evoluir para paralisia permanente. **1**
4. Falar com o jogador. (sem avisar de qualquer movimento). **1**
5. Verificar se as vias aéreas não estão obstruídas – Isso pode envolver a remoção do protetor bucal. **2**
6. Verificar se o jogador respira.
7. Verificar se o jogador tem uma circulação adequada.
8. Manter-se com o jogador e continuar com a comunicação. **1**
9. Manter o jogador quente até chegar ajuda profissional.



Todas as restantes lesões

Avaliar o jogador no terreno de jogo usando o sistema **FOTAPT**.

Falar	O que aconteceu? Onde dói?
Observar	Olhar para a área lesionada. Está diferente da do lado contrário (inflamada, de cor diferente, etc)?
Tocar	Palpar para ver inflamação, edema e dor.
Activos movimentos	Pedir ao jogador para mover a zona lesionada sem auxílio.
Passivos movimentos	Se o jogador mover a zona lesionada de forma ativa, devemos cuidadosamente movê-la em toda a amplitude do seu movimento.
Teste de habilidade	Se os movimentos activos e passivos não produzirem dor, pedir ao jogador que se levante e verificar se os membros inferiores suportam bem o peso e se ele/ela pode andar. Se se revelar incapaz de o fazer, o jogador deve ser retirado do terreno de jogo (sem se apoiar a si próprio no caso de lesões nos membros inferiores).

Concussão

A regra 10 da IRB diz o seguinte:

REGULAMENTAÇÃO 10: DISPOSIÇÃO MÉDICA

10.1 Concussão cerebral

10.1.1 *A concussão deve ser tratada com extrema seriedade. Jogadores com suspeita ou diagnóstico de concussão devem ser removidos do campo e não devem mais participar do jogo ou treino.*

10.1.2 *Jogadores com suspeita ou diagnóstico de concussão devem cumprir um gradual protocolo*

para voltarem a jogar/treinar, todos descritos nas diretrizes da IRB para concussão cerebral (disponível em www.irbplayerwelfare.com).

10.1.3 *O Guia de Concussão Cerebral da IRB demonstra uma alta preocupação com adolescentes e crianças e que deve ser seguido de forma estrita.*

10.1.4 *O Guia de Concussão Cerebral da IRB deve ser atualizado de tempos em tempos, de acordo com as melhores práticas médicas e aprovadas pelo Comitê Executivo.*

Relatório de lesões

O relatório de lesões é importante uma vez que permite o rastreio do motivo e do processo da lesão – e ao mesmo tempo possibilita a descoberta de formas de prevenção para lesões similares.

O tipo de vigilância e pesquisa de lesões é realmente importante para o bem estar do jogador. Caso uma lesão aconteça, os jogadores devem relatar a lesão ao treinador e ao departamento médico; do contrário a lesão pode se agravar ou mesmo nunca ser curada. Isto pode gerar sérias consequências, particularmente no caso de concussões.

Cada clube, região e federação deve designar um responsável para esta área. Ouvir o historial de lesões é essencial para potenciar a segurança e performance dos jogadores. Todos os inquéritos de lesões devem utilizar a nomenclatura de lesões e os procedimentos para estudo de lesões da IRB.

O Formulário de Relatório de Lesão da IRB encontra-se em:
www.irbrugbyready.com/en/downloads



A definição de lesão pela IRB

“Any physical complaint, which was caused by a transfer of energy that exceeded the body’s ability to maintain its structural and/or functional integrity, that was sustained by a player during a Rugby match or Rugby training, irrespective of the need for medical attention or time loss from Rugby activities. An injury that results in a player receiving medical attention is referred to as a ‘medical attention’ injury and injury that results in a player being unable to take a full part in future Rugby training or match play as a ‘time-loss’ injury.”

Teste de sintomas de concussão no jogador

A Ferramenta de Aconselhamento sobre Concussão no Desporto (Sport Concussion Assessment Tool 2) cuja versão abreviada (SCAT2) apresentada abaixo, está aprovada pela Federação Internacional de Futebol (FIFA), seu órgão independente de investigações F-MARC (FIFA - Avaliação Médica e Centro de Pesquisa), Federação Internacional de Hockey sobre o Gelo (IIHF), Comitê Olímpico Internacional (IOC) e a própria International Rugby Board.

SCAT2



Deve-se suspeitar de uma concussão cerebral na presença de um ou mais características a seguir: sintomas (ex.: dor de cabeça), sinais físicos (ex.: perda de equilíbrio), função cerebral prejudicada (ex.: confusão) ou comportamento anormal.

1. Sintomas

Presença de qualquer um dos sinais ou sintomas a seguir sugerem uma concussão:

- Perda de consciência
- Espasmos ou convulsões
- Amnésia
- Dor de cabeça
- Pressão na cabeça
- Dor no pescoço
- Náusea ou vômito
- Vertigens
- Visão turva
- Perda de equilíbrio
- Sensibilidade à luz
- Sensibilidade ao barulho
- Percepção lenta
- Sentir-se dentro de uma névoa
- Não se sentir bem
- Dificuldade de concentração
- Dificuldade de lembrar
- Fadiga ou diminuição de energia
- Confusão
- Sonolência
- Mais emotivo
- Irritabilidade
- Tristeza
- Nervoso ou ansioso

2. Função de Memória

Dificuldade em responder todas as perguntas corretamente sugere uma concussão.

*Em que lugar estamos hoje ?
Primeiro tempo ou segundo tempo de jogo ?
Quem marcou ponto por último neste jogo ?
Contra quem você jogou semana passada ?
Sua equipa ganhou o último jogo ?*

3. Teste de equilíbrio

Instruções para teste de equilíbrio

Pare com o calcanhar do pé dianteiro encostando a ponta dos dedos do pé traseiro. Seu peso deve ser distribuído uniformemente em ambos os pés. Você deve se manter estável por 20 segundos com as mãos nos quadris e os olhos fechados. Estarei contando o número de vezes que você sair da posição. Caso você tropece, abra seus olhos e volte a posição inicial para continuar se equilibrando. Começarei a contar quando você estiver pronto e seus olhos estiverem fechados.

Observe o atleta por 20 segundos. Caso ele cometa mais que 5 erros (tal como tirar as mãos dos quadris, abrir os olhos, levantar o pé dianteiro ou traseiro, dar um passo, tropeçar ou cair ou se manter fora da posição inicial por mais de 5 segundos) então, isto sugere uma concussão.

Qualquer atleta com suspeita de concussão deve ser IMEDIATAMENTE RETIRADO DO JOGO, ser avaliado por um médico em caráter de urgência, não deverá ser deixado sozinho e nem conduzir qualquer veículo.

* Desenvolvido por um grupo internacional de experts no 3º Encontro de Consenso Internacional sobre Concussão Cerebral no desporto realizado em Zurich, Suíça em Novembro de 2008. Os detalhes completos dos resultados da conferência e seus autores estão publicados no British Journal of Sports Medicine, 2009, volume 43, suplemento 1.

Declinação de Responsabilidade A informação sobre gestão de lesões fornecida neste produto IRB Rugby Ready deve ser entendida como uma ferramenta para a assistência, cuidado e gestão de jogadores lesionados. Não invalida o benefício de ter ao dispor pessoal qualificado para o tratamento de lesões. A IRB (incluindo a sua entidade operadora IRFB Services (Irlanda) Limited e outras entidades associadas) não aceita qualquer responsabilidade ou obrigação em relação a eventual negligência no tratamento, cuidado ou gestão de jogadores lesionados.

Lesões de tecidos moles

Lesões de tecidos moles são, tipicamente, entorse do ligamento e tensões musculares, hematomas e contusões. Devem ser tratados usando o método conhecido como **PRGCED**.

Proteger	Uma vez ocorrida a lesão, é de vital importância que a área lesionada e o jogador sejam protegidos de um possível agravamento da sua condição. O não cumprimento pode provocar o agravamento do problema e o retardamento da recuperação. <ul style="list-style-type: none"> • Abrasões / lacerações devem ser cobertas. • A articulação lesionada deve ser o mais possível imobilizada. • Deve evitar-se o apoio na zona lesionada.
Repousar	Repouso adequado para permitir a recuperação e reparação dos tecidos é vital para qualquer lesão. Recordar – se há dor é provável que não seja positivo para a lesão. Não coloque nenhum peso sobre a parte lesada do corpo.
Gelo	Aplicação de gelo numa lesão ajuda a prevenir hemorragias e mais inchaço. O uso regular de gelo picado numa toalha húmida é útil para encurtar o tempo de recuperação e diminuindo a dor nesse. Aplique gelo para o prejuízo durante 20 minutos a cada 2 horas nas primeiras 48 horas. A proteção da pele com vaselina ou óleo evita lesões térmicas desnecessários.
Compressão	A compressão de um hematoma previne a inflamação e diminui o período de recuperação. Compressão usando uma ligadura firme é eficaz. Certifique-se de que não é tão apertado que corte a circulação ou provoca formigueiro ou dor após a aplicação da ligadura..Ligue a zona entre os tratamentos de gelo.
Elevação	A elevação da área afetada diminui a inflamação e a dor.
Diagnóstico	O diagnóstico precoce feito por um técnico de saúde e correta gestão são o caminho mais rápido para a recuperação. Consulte um profissional médico, especialmente se você está preocupado com a lesão, a dor ou inchaço se ficar pior ou a dor ou inchaço não diminuir em 48 horas.



O gelo ajuda a prevenir derrame e posterior inflamação



A elevação diminui a inflamação e a dor

Uma vez diagnosticada a lesão, evitar qualquer elemento de **CACM** por 72 horas.

Calor	Pode aumentar o derrame e a inflamação e aumenta a dor e a rigidez.
Alcool	Pode aumentar o derrame bem como “mascarar” a dor e a gravidade da lesão.
Corrida	Repouso é essencial.
Massagem	A evitar uma vez que pode aumentar o derrame e a inflamação, retardando assim a recuperação.

Sangramento

Quando tratamos qualquer jogador, as luvas devem ser usadas para proteger o jogador e o socorrista de possível transmissão sanguínea de doenças como HIV e hepatite. O sangue de um jogador não deve contactar com os restantes. Quaisquer itens possivelmente contaminados por sangue devem ser selados num saco plástico e eliminados de forma segura.



Um grande derrame deve ser tratado o mais rapidamente possível para reduzir o fluxo de sangue, o que pode ser suficiente para salvar uma vida. Aplicar pressão directa numa ferida em primeiro lugar e apenas aplicar pressão indirecta se tal não for possível. Tratar de transporte urgente para o hospital.

Fase 2 – Reabilitação

A reabilitação requer supervisão e gestão por uma equipa médica devidamente treinada, médicos, fisioterapeutas e preparadores físicos. O objetivo da reabilitação é restabelecer fisicamente o jogador em pleno, o que inclui:

- recuperação de força muscular
- recuperação da amplitude total de movimento da articulação
- recuperação da coordenação e equilíbrio
- forma física mantida através de exercícios tais como o ciclismo e a natação
- quando pronto – introdução gradual nas técnicas específicas do Rugby
- exercícios de contacto ligeiros seguidos de contacto sem restrições

Se todas estas condições forem atingidas – regresso à atividade.

Fase 3 – Regresso à atividade

Os jogadores devem regressar apenas quando o treinador, médico ou fisioterapeuta os testou por forma a verificar se estão prontos para o trabalho de campo sem limitações.

Estes jogadores que regressam devem uma vez mais demonstrar que estão Rugby Ready. Os testes devem incluir testes físicos similares aos utilizados no início de época e técnicas e movimentos específicos do Rugby que utilizarão no treino/jogo, como por exemplo: placagem, fintas, saltos, etc.

A informação da avaliação de jogadores deve ser utilizada para comparar performances e verificar se eles estão novamente Rugby Ready. Se conseguirem demonstrar o mesmo nível de performance que tinham pré-lesão, então estão novamente Rugby Ready.

Normalmente o melhor conselho é, se dói, não jogaes.



DICAS DE ARBITRAGEM

Visite o site da IRB Law Education:

www.irblaws.com

- Se um jogador está lesionado e a sua continuidade em jogo possa ser perigosa, o árbitro deve parar o jogo.
- Os jogadores não devem utilizar quaisquer peças de roupa/equipamento contaminadas com sangue.
- Os jogadores que tenham uma ferida aberta ou a sangrar devem abandonar o terreno de jogo e só regressar quando o derrame tiver cessado e a ferida esteja protegida.



Sumário

Todos os envolvidos em organizar e jogar Rugby têm o dever de terem uma atitude de cuidado e preocupação em relação aos jogadores. O programa Rugby Ready da IRB pretende aumentar a consciência para uma prática segura e ajudar todos os agentes do Jogo a gerir os riscos inerentes a um desporto de contacto, salvaguardando todas as situações.

Agora que está Rugby Ready, mantenha-se Rugby Ready

Todos os agentes têm uma responsabilidade coletiva de assegurar que o Jogo é praticado com Fair Play. O Rugby é intensamente físico e os jogadores devem ser ensinados acerca da importância da disciplina. Isto significa que Jogo Ilegal/Anti-Jogo, falta de carácter ou agressões físicas ou verbais ao árbitro não podem ser tolerados. Todos os agentes deste grande desporto necessitam de promover o Fair Play.

- Respeito por si próprio, pelo adversário, pelo arbitro e pelas Leis do Jogo.
- Vencer com honra, perder com dignidade.
- Tentar manter a calma.
- O árbitro é o responsável, devemos pois jogar de forma correta e justa, respeitando as suas decisões.

Por esta altura devemos ter uma compreensão absoluta do que é necessário para estar Rugby Ready.

- 1 Observar / avaliar os seus jogadores antes de estes começarem a jogar.
- 2 Assegurar que o equipamento e ambiente envolvente estão seguros e desenvolver um plano de emergência.
- 3 Assegurar que os jogadores se preparam convenientemente em:
 - condição física
 - estilo de vida
 - aquecimento / retorno à calma

4 Ensinar e insistir nas técnicas seguras:

- equilíbrio, estabilidade e postura
- placagem e contacto 1 contra 1
- formação e alinhamento
- ruck e Maul

5 Não tolerar Jogo Ilegal/Anti-Jogo.

6 Saber como lidar com todas as lesões:

- em caso de dúvida, chamar ajuda rapidamente e não mover o jogador
- para lesões pouco graves:
 - a) FOTAPT
 - b) estar consciente de uma concussão
 - c) para lesões em tecidos moles usar PRGCED
 - d) evitar CACM
- assegurar que os jogadores recuperam adequadamente
- permitir que retomem a atividade apenas quando estiverem em plenas condições
- reportar a lesão em local e momento adequados

Seguindo estas etapas do Rugby Ready como jogador, treinador, árbitro, dirigente ou federação, iremos desfrutar ainda mais do Rugby.

Para mais informação e downloads:
www.irbrugbyready.com





Agradecimentos

Várias pessoas têm contribuído para o desenvolvimento do recurso Rugby Ready nos últimos quatro anos. O empenho e profissionalismo dessas pessoas é reconhecida com gratidão.

Equipa editorial: Mark Harrington (IRB) e Adam Pearson (Sport Development)

Equipa de autores originais: Steve Aboud (IRFU), Andy Henderson (SRU), Will Feebery (RFU), Brian O'Shea (IRB Trainer, Austrália)

Equipa de revisão 2011: Gerry Roberts (WRU), Jock Peggie (SRU), Nick Scott (RFU), Norm Mottram (USA), Des Ryan (IRFU), Juan Casajus (UAR), Xavier Torres Vouga (CBRu), Sean Mallon (NRB), Dr Simon Kemp (RFU) and Mark Hammond

Tradução da Versão Portuguesa: Henrique Rocha (FPR), Ferdinando de Sousa (FPR), Tomaz Morais (FPR)

Agradecimentos para a utilização de jogadores, arremessos, instalações e equipamentos para Dr Conor McCarthy of IRFU, St. Mary's College RFC, David Keane and Alan Rogan (IRFU Referees), Rhys Thomas (WRU Referee), Skerries RFC, Hartpury College, equipa feminina do Gloucester Stuart Terheege (RFU Referee), WRU Centre of Excellence, Paul Williams & Geraint Kathrens & os jogadores do Neath e Port Talbot College

Fotografias seleccionadas, cortesia da Getty Images

Este produto IRB Rugby Ready foi desenvolvido no contexto das leis aplicáveis a acidentes, prevenção de lesões e prática médica na Irlanda. A IRB (incluindo a sua entidade operadora IRFB Services (Ireland) Limited e outras entidades associadas) não aceita quaisquer responsabilidades ou obrigações em caso de negligência ou no caso de eventualmente colidir com possíveis enquadramentos legais em qualquer local e sob qualquer formato.





Faz corretamente... sê Rugby Ready

Copyright © International Rugby Board 2011. É permitido reproduzir este material apenas para utilização pessoal e pedagógica. Proíbe-se a cópia, o aluguer, o empréstimo ou a distribuição do material para qualquer objetivo comercial.

International Rugby Board, Huguenot House, 35-38 St. Stephen's Green, Dublin 2, Ireland
Tel. +353-1-240-9200 **Fax.** +353-1-240-9201 **Web.** www.irb.com

www.irbrugbyready.com