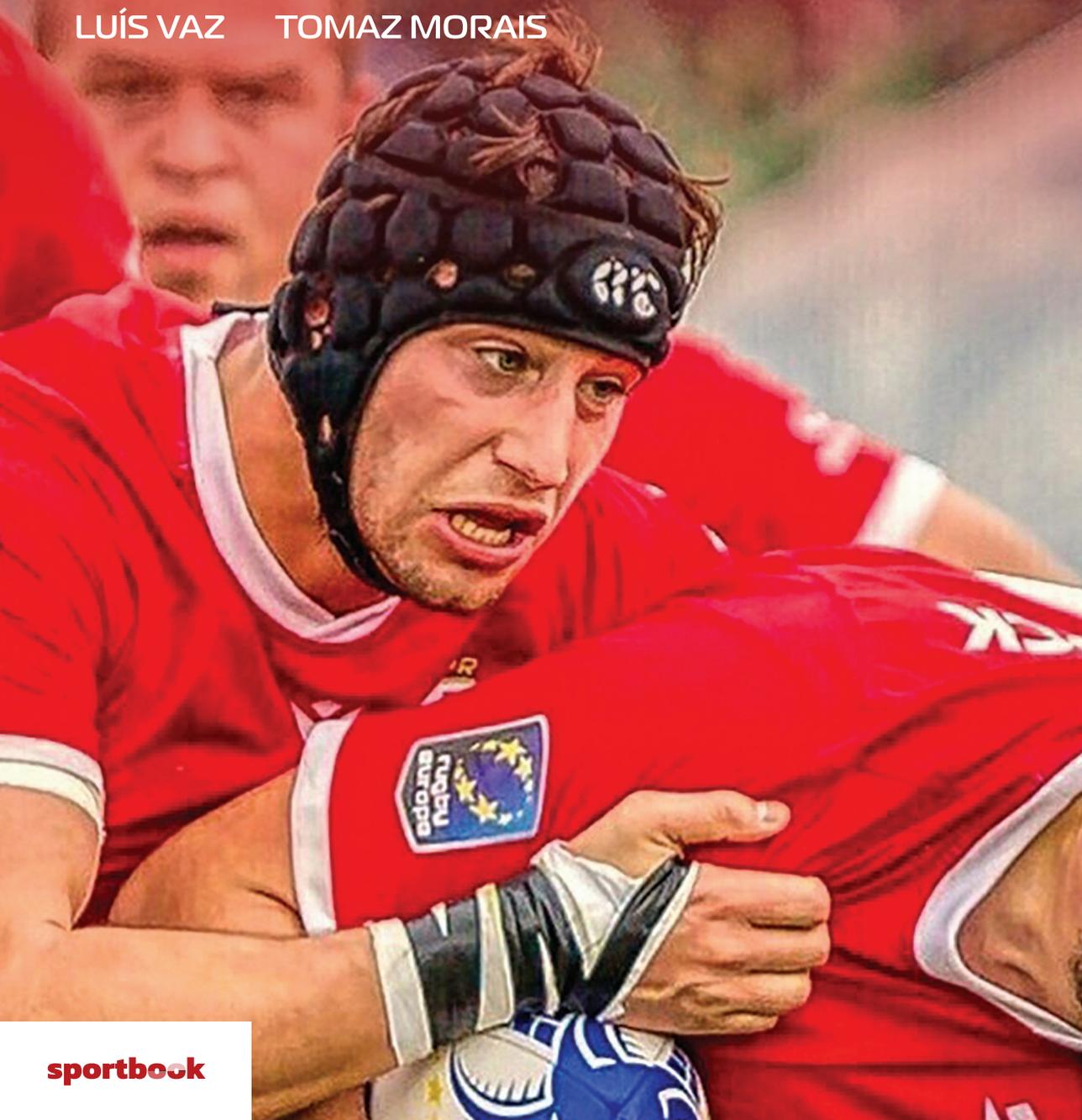


Rugby

ANÁLISE DO JOGO

LUÍS VAZ TOMAZ MORAIS



AUTORES

Luís Vaz
Tomaz Morais

TÍTULO

RUGBY – Análise do jogo

EDIÇÃO

Quântica Editora – Conteúdos Especializados, Lda.
Praça da Corujeira n.º 38 · 4300-144 PORTO
Tel. 220 939 053 · E-mail: geral@quanticaeditora.pt · www.quanticaeditora.pt

CHANCELA

Sportbook – Conteúdos de Desporto

DISTRIBUIÇÃO

Booki – Conteúdos Especializados
Tel. 220 104 872 · E-mail: info@booki.pt · www.booki.pt

DESIGN

Delineatura – Design de Comunicação · www.delineatura.pt

APOIO

SportMagazine – Revista de Treino Desportivo · www.sportmagazine.pt
Federação Portuguesa de Rugby · www.fpr.pt

IMPRESSÃO

Setembro, 2023

DEPÓSITO LEGAL

518851/23



A cópia ilegal viola os direitos dos autores.
Os prejudicados somos todos nós.

Copyright © 2023 | Todos os direitos reservados a Quântica Editora – Conteúdos Especializados, Lda.

A reprodução desta obra, no todo ou em parte, por fotocópia ou qualquer outro meio, seja eletrónico, mecânico ou outros, sem prévia autorização escrita do Editor e do Autor, é ilícita e passível de procedimento judicial contra o infrator.

Este livro encontra-se em conformidade com o novo Acordo Ortográfico de 1990, respeitando as suas indicações genéricas e assumindo algumas opções específicas.

CDU

796 Desporto, Jogos, Exercícios físicos

ISBN

Papel: 9789899101944

Ebook: 9789899101951

Catalogação da publicação

Família: Desporto

Subfamília: Desportos Coletivos

Índice

ABREVIATURAS	VII
PREFÁCIO	IX
NOTAS DE ABERTURA	XI
NOTA DOS AUTORES	XIII
INTRODUÇÃO	XV
1. CONSIDERAÇÕES SOBRE A ESTRUTURA FORMAL E FUNCIONAL DO JOGO DE RUGBY	19
2. O JOGO DE RUGBY NA ATUALIDADE	25
3. HISTÓRIA DO JOGO E DA ANÁLISE DO JOGO DE RUGBY	33
4. A INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA SOBRE O JOGO DE RUGBY	43
4.1. Síntese dos principais estudos publicados sobre avaliação morfológica e antropométrica no âmbito do rugby	47
4.2. Estudos na área da biomecânica.....	50
4.3. Estudos na área da fisiologia	53
4.4. Estudos na área da medicina e lesões.....	58
4.4.1. A importância da qualidade do apoio médico e os principais desafios da medicina no rugby atual	63
4.5. Estudos na área do treino e competição.....	73
4.6. Estudos nas áreas da psicologia e da sociologia.....	76
5. PROCEDIMENTOS PARA AVALIAR AS <i>PERFORMANCES</i>	81
5.1. Diferenças nas formas de analisar o jogo de rugby de acordo com o estudo das variáveis de ações do jogo e de resultado	84
6. OBSERVAÇÃO E REGISTO DAS <i>PERFORMANCES</i> NO JOGO DE RUGBY	89
7. SISTEMAS DE VÍDEO E <i>SOFTWARES</i> MAIS UTILIZADOS PARA ANALISAR OS JOGOS DE RUGBY	95
8. CONTRIBUIÇÃO DOS ESTUDOS DISPONÍVEIS NA LITERATURA PARA A ANÁLISE DO JOGO DE RUGBY	113
9. PLANO ESTRATÉGICO PARA O DESENVOLVIMENTO DO RUGBY EM PORTUGAL	135
10. ELABORAÇÃO DO PLANO ESTRATÉGICO	147

10.1. Missão, visão e valores	154
10.2. Objetivos estratégicos	156
10.3. Áreas estratégicas	157
10.4. Estratégias, gestão e liderança	157
10.5. KPI: Objetivos intermédios	159
10.6. Plano de ação	163
10.7. Estratégia para o desenvolvimento.....	164
10.8. Realização de uma campanha para federar todos os agentes desportivos (treinadores, jogadores e dirigentes).....	167
11. MODELOS COMPETITIVOS	169
12. PLANO DE DESENVOLVIMENTO DO JOGADOR A LONGO PRAZO – PROCESSO LONGO E CIENTÍFICO.....	181
13. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO GERAIS E ESPECÍFICOS DE JOGADORES DE RUGBY	185
14. CRIAÇÃO DO LIVRO DE EQUIPA DE RUGBY	189
15. CRIAÇÃO DE MODELOS E SISTEMAS DE JOGO	195
15.1. O modelo e o plano do jogo – instruções dos treinadores <i>versus</i> decisões do jogador.....	197
15.2. Sistema de jogo ataque e defesa sempre!.....	198
15.3. Códigos, zonas do campo e sistema geral de jogo	199
16. PERFIL ATUAL DA INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA PRODUZIDA SOBRE O RUGBY EM PORTUGAL	201
17. FORMAÇÃO DE TREINADORES DE RUGBY EM PORTUGAL.....	217
18. PROGRAMA NACIONAL DE FORMAÇÃO DE TREINADORES.....	223
19. TENDÊNCIAS FUTURAS DE INVESTIGAÇÃO	235
20. QUE JOGO E JOGADOR DO RUGBY DE XV TEREMOS NO FUTURO? - UMA VISÃO SISTÉMICA	239
ANEXOS.....	CCLIII
ANEXO I. Tabela resumo das leis do jogo de rugby	CCLIII
ANEXO II. Glossário	CCLIV
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	CCLXIII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	CCLXXXV
ÍNDICE DE TABELAS.....	CCLXXXIX

Tabela 2.2. Resumo histórico dos Campeonatos do Mundo de Rugby Union (RWC).

RWC/ Data/País	Estádio	Resultado final	Capitão da equipa vencedora	Treinador da equipa vencedora	Árbitro/País
RWC 1987 Austrália e N. Zelândia	Eden Park	Nova Zelândia – 29 França – 9	David Kirk	Brian Lochore	Kerry Fitzgerald (Austrália)
RWC 1991 Inglaterra	Twickenham	Austrália – 12 Inglaterra – 6	Nick Farr-Jones	Bob Dwyer	Derek Bevan (País de Gales)
RWC 1995 África do Sul	Ellis Park	África do Sul – 15 Nova Zelândia – 12	Francois Pienaar	Kitch Christie	Ed Morrison (Inglaterra)
RWC 1999 País de Gales	Millenium Stadium	Austrália – 35 França – 12	John Eales	Rod Macqueen	Andre Watson (África do Sul)
RWC 2003 Austrália	Telstra Stadium	Austrália – 17 Inglaterra – 20	Martin Johnson	Clive Woodward	Andre Watson (África do Sul)
RWC 2007 França	Stade de France	África do Sul – 15 Inglaterra – 6	John Smit	Jake White	Alain Rolland (Irlanda)
RWC 2011 N. Zelândia	Eden Park	Nova Zelândia – 8 França – 7	Richi McCaw	Graham Henry	Craig Joubert (África do Sul)
RWC 2015 London	Twickenham London	N. Zelândia – 34 Austrália – 17	Richi McCaw	Steve Hansen	Nigel Owens (País de Gales)
RWC 2019 Japão	Yokohama	Inglaterra – 12 África do Sul – 32	Siya Kolisi	Rassie Erasmus	Jérôme Garcès (França)
RWC 2023 França	—	—	—	—	—

Fonte: Adaptado de Rugby Football History.

As organizações do RWC têm sido disputadas por muitos governos de diferentes países. As exigências por parte da World Rugby são cada vez mais altas, não só pelo prestígio do evento, como também pelos grandes interesses económicos e receitas comerciais que promove.

A caracterização, registo e avaliação das exigências específicas da competição, do comportamento dos jogadores em situação real de treino ou de competição, bem como dos seus indicadores de resistência, permitem gerir o esforço dos jogadores e orientar o treino e a competição.

A figura 4.1. mostra os valores de frequência cardíaca obtidos por um jogador de rugby semiprofissional da 1.^a divisão inglesa durante um jogo. Na 1.^a parte do jogo, o valor médio de frequência cardíaca foi de (167 ± 9) e, na 2.^a parte, fixou-se em (165 ± 11) . No intervalo, o valor foi de (124 ± 5) . A avaliação do esforço do jogador em competição permite conhecer melhor o seu estado de forma e entender melhor as suas *performances*.

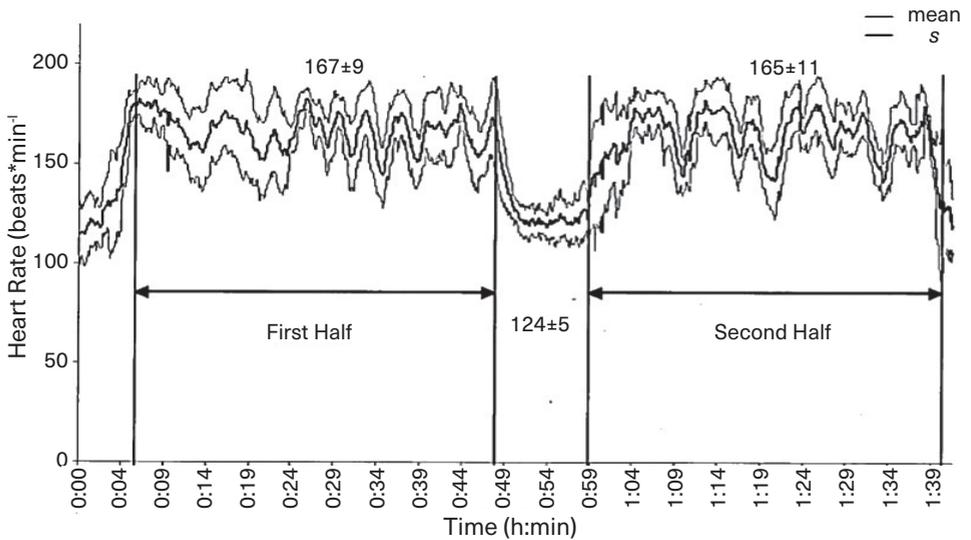


Figura 4.1. Valores de frequência cardíaca durante a 1.^a e 2.^a parte de um jogo de rugby.

Fonte: Aaron et al., 2003.

Por exemplo, uma maior potência aeróbia permite realizar mais trabalho com menor dispendio de energia e melhor capacidade de recuperação. A frequência cardíaca pode ser utilizada como indicador da intensidade do esforço e da recuperação. Do ponto de vista das variáveis de ações do jogo e resultado é provável que as equipas com melhor condição física possam cometer menos erros provocados pela fadiga (principalmente nas partes finais dos jogos).

O foco científico no rugby como modalidade a investigar aumentou nos últimos anos. Esta mudança fez com que fossem estudadas e facultadas mais evidências sobre os aspetos físico, as características fisiológicas e as habilidades específicas do jogo que são necessárias para o melhor conhecimento e desenvolvimento da modalidade. A identificação e validação de testes geralmente usados para medir essas características são importantes para o desenvolvimento de baterias de teste, que, por sua vez, podem ser utilizadas para

dência de concussão de 2,09 e 9,91 lesões por 1 000 horas jogo-jogador para a variante de XV e de sete respectivamente. Quanto à gravidade das lesões, verificou-se que para competições de elite de XV o tempo médio varia entre os 7 e os 12 dias de ausência, já no rugby de sete, para o mesmo patamar competitivo, este valor pode chegar aos 19 dias. A placagem foi, na maioria dos casos, o principal momento de jogo responsável pela lesão, fixando-se entre 63% e 74% de todas as ocorrências reportadas.



Figura 4.2. Equipa médica usando o *Smart Replay* durante um jogo de rugby.
Fonte: *Hawk-Eye*.



Figura 4.3. O arbitro Nigel Owens manda o jogador Jamie Cudmore da equipa Oyonnax do Top 14 para fora do campo para uma avaliação de ferimento na cabeça por indicação da equipa de apoio da TMO SmartReplay.
Fonte: *SkySports, 2019*.

o tempo necessário até que a conversão seja feita para poder consultar o TMO. Se o TMO encontrar uma razão para não validar o ensaio, o árbitro pode anular o ensaio concedido anteriormente. No RWC de 2015, os TMOs puderam usar oficialmente pela primeira vez a tecnologia de reprodução de vídeo, *Hawk-Eye* ou olhos de falcão. A repetição inteligente combinada com o aplicativo CSx, foi usado para auxiliar árbitros e equipas médicas na identificação e revisão de impactos na cabeça sofrido pelos jogadores em jogo. A utilização desta tecnologia permitiu que os TMOs visualizassem vários ângulos sincronizados em repetição de câmara lenta e em tempo real que permitiram aumentar a funcionalidade do *zoom* para reforçar a precisão e a eficiência das suas decisões. A sua forma de utilização tem sido debatida. Muitos são da opinião que o uso de TMOs se tornou muito familiar e atrapalha o fluxo do jogo. Alguns defendem que os árbitros já não se limitam às suas decisões e, conseqüentemente, não confiam nas suas próprias capacidades.

Outros ainda são da opinião que os TMOs devem ser usados apenas no ato de pontuar e não para outras infrações durante um jogo. A preocupação por parte da World Rugby é evidente, pois a tecnologia que foi originalmente introduzida no jogo para melhorar a visualização pode estar a causar efeitos contrários.

5.1. Diferenças nas formas de analisar o jogo de rugby de acordo com o estudo das variáveis de ações do jogo e de resultado

No contexto dos JDC, não são conhecidas referências a estudos sobre o jogo de rugby que permitam a caracterização objetiva de comportamentos de sucesso ou insucesso. Apesar destas questões nunca terem sido tratadas na literatura do ponto de vista da sua fundamentação metodológica, consideramos ser importante conhecer as diferenças nas formas de analisar o jogo de acordo com as variáveis de ações do jogo e de resultado. No modelo proposto por Courneya & Carron (1992), a *performance* é subdividida em fatores primários, secundários e terciários. Nas *performances* primárias enquadram-se as variáveis que expressam a execução de determinadas ações (como ações do jogo), enquanto as *performances* secundárias se referem às variáveis que decidem o desfecho final dos jogos (como variáveis de resultado). Finalmente, as *performances* terciárias referem-se às medidas que estabelecem o desfecho final de um jogo (como vitória, derrota). Tendo como referência este modelo e respetivo enquadramento que utiliza para a *performance*, podemos referir que, no âmbito do nosso estudo, as *performances* primárias correspondem às ações do jogo e as *performances* secundárias às variáveis de resultado. Os estudos revistos na literatura utilizam, preferencialmente, as mesmas variáveis de ações do jogo (como FO, alinhamentos, pontapés, *rucks* e *mauls*, passes e placagens) que representam ações técnicas e táticas do jogo, realizadas por jogadores e equipas. Como variáveis de resultado, os estudos apresentam de um modo geral ações técnicas (por exemplo, ensaios e pontapés de penalidade) nas quais foi possível obter pontos por parte das equipas. A este respeito, conseguimos encontrar na literatura de forma muito isolada, estudos que recorreram de facto à utilização deste tipo de variáveis:

Tabela 5.1. Estudos e perspectivas da utilização das variáveis: ações do jogo e de resultado.

Autor(es)	Análise de variáveis: Ações do jogo/resultado	
Coupon (1970)	Ações do jogo	FO, alinhamento, <i>rucks</i> e <i>mauls</i> , pontapés
Greenwood (1978)	Ações do jogo	FO, pontapé, <i>rucks</i> e <i>mauls</i> , passes, placagens
	Resultado	Ensaios
Treadwell (1987)	Ações do jogo	Fases estáticas (FO, alinhamentos) Fases dinâmicas (<i>rucks</i> e <i>mauls</i>)
Godemet (1987)	Ações do jogo	FO, alinhamentos, <i>rucks</i> e <i>mauls</i> , placagens
	Resultado	Penalidades
Docherty <i>et al.</i> (1988)	Ações do jogo	Pontapé nas zonas do terreno do jogo
Nerin <i>et al.</i> (1990)	Resultado	Ensaios e marcação de pontos com o jogo ao pé
Menchinelli <i>et al.</i> (1992)	Ações do jogo	FO; alinhamentos
Villepreux (1996)	Ações do jogo	Fases estáticas (FO e alinhamentos) Fases dinâmicas (passes, <i>rucks</i> e <i>mauls</i>)
Stanhope & Hughes (1997)	Resultado	Ensaios, pontapés de penalidade.
Devaluez (2000)	Ações do jogo	FO, alinhamentos, <i>rucks</i> e <i>mauls</i> , passes placagens, tempo útil de jogo
	Resultado	Ensaios e pontapés de penalidade
Vaz (2000)	Ações do jogo	FO, alinhamentos, <i>rucks</i> e <i>mauls</i> , passes, placagens, pontapés, tempos de jogo
IRB (2003)	Ações do jogo	FO, pontapés, alinhamentos, <i>rucks</i> e <i>mauls</i> , passes, placagens, tempos do jogo
	Resultado	Ensaios e jogo ao pé
O'Donoghue & Williams (2005)	Ações do jogo	FO, pontapés, alinhamentos, <i>rucks</i> e <i>mauls</i> , passes, placagens, tempos de jogo
	Resultado	Marcação de pontos Situações de ataque e defesa
IRB (2006)	Ações do jogo	FO, pontapés, alinhamentos, <i>rucks</i> e <i>mauls</i> , passes, placagens, tempos de posse de bola
	Resultado	Ensaios, pontapés de conversão, ressalto e de penalidade.

Garganta, 1997; Sampaio, 2000; Knudson & Morrisson, 2001; Hughes & Bartlett, 2002; Tipper, 2003; Duthie *et al.*, 2005; Mouchet, 2006). A necessidade de querer explicar o jogo, bem como de poder avaliar as equipas em confronto, permitiram fazer evoluir e reforçar a importância da AJ.



Figura 6.1. Utilização do sistema GPSports para a FPR pelo professor Luís Vaz, em 2019.

A procura pela utilização de novas tecnologias que permitissem mais informação possibilitou, também, que as ações realizadas pelos jogadores e pelas equipas pudessem ser analisadas detalhadamente e ser objeto de imediatas interpretações e decisões.

A tabela 6.1. apresenta os sistemas resultantes do desenvolvimento tecnológico mais conhecidos para a AJ de rugby.

jogador, integrada com a tecnologia do Google Maps, fornece um mapeamento aprofundado. Podem ser criados mapas de calor, mapas de *sprint(s)*, *replay(s)* posicionais e ainda ilustrações variadas. O dispositivo STATSports APEX utiliza o que há de mais recente em tecnologia de navegação por satélite.



Figura 7.6. STATSports.

Fonte: StatSports.

Coach Logic

Coach Logic é uma plataforma de análise de vídeo colaborativa para equipas desportivas. Utiliza um *software* que permite melhorar o uso do vídeo na análise da *performance* das equipas. A plataforma permite partilhar sequências e análises de vídeos detalhadas com público, treinadores, atletas e grupos criados para o efeito. A Coach Logic oferece serviços colaborativos de modo a poupar tempo aos treinadores e jogadores, aproximando os intervenientes e as equipas técnicas no desenvolvimento dos seus jogadores. Na plataforma, é possível carregar, ver, analisar, procurar, criar *playlists*, importar e exportar, bem como discutir partilhar treinos e/ou jogos de forma ilimitada, com recurso a uma *interface* amigável, simples, mas poderosa. Com a utilização de um único aplicativo, pode analisar, criar, editar *clips* ou configurar um painel de marcação com todos os seus eventos principais, decidindo o utilizador como deseja utilizar e analisar. Esta nova forma de interação permite que jogadores, treinadores e público possam navegar facilmente pelo vídeo ou cliques de vídeo do treino ou jogo, analisando-o de forma colaborativa e interativa.

Tabela 8.5. Comparação dos resultados absolutos e relativos entre relatórios estatísticos do jogo da IRB de 2005 e 2006.

Ações	Seis Nações 2005 (total/jogo)	Seis Nações 2006 (total/jogo)	Seis Nações 2006
Pontos por jogo	45	42	48% resultaram de ensaio 35% resultaram de pontapés de penalidade 17% conversões e pontapés <i>drop</i> ou ressaltos 42 jogadores marcaram ensaios em 15 jogos 74% sucesso na conversão dos pontapés
Ensaio	71 / 4,7	61 / 4,1	72% ensaios foram marcados pela linha atrasada 28% ensaios foram marcados pelos avançados 70% jogos ganhos por equipas com mais ensaios Nenhum jogo foi ganho por equipa que tenha marcado menos ensaios.
Pontapés penalidade	66 / 4,4	73 / 4,9	72% sucesso na conversão dos pontapés
Pontapés <i>drop</i>	8 / 0,5	5 / 0,3	31% sucesso na realização dos pontapés.
Passes por jogo	264	276	40% passes foram feitos pelas linhas atrasadas 44% passes foram feitos pelo jogador n.º 9 16% passes foram feitos pelos avançados
<i>Rucks e mauls</i>	147	149	80% movimentos contiveram 2 ou menos passes
Pontapés por jogo	62	63	
Alinhamentos por jogo	34	37	38% ensaios provieram de alinhamentos 84% retenção de posse de bola no alinhamento
FO por jogo	20	19	95% retenção de posse de bola na FO
Penalidades por jogo	20	21	46% marcadas por faltas nos <i>rucks</i> e placagens
Bola em jogo	44% —	46% 36m e 41s	Inglaterra: 21 minutos e 18 segundos Itália: 14 minutos e 58 segundos
Tempo de jogo	91m e 24s	91m e 34s	Maior tempo de jogo: 100 minutos e 20 segundos Menor tempo de jogo: 86 minutos e 15 segundos

países de expressão portuguesa como o Brasil, Angola ou Moçambique, apenas para referir os maiores. Por outro lado, a sua pequena dimensão permite e facilita a organização das competições internas, bem como a preparação das seleções nacionais, beneficiando de um clima propício à prática desportiva ao ar livre durante todo o ano, muito em particularmente no Algarve, uma região que reúne condições climáticas ímpares para a realização de grandes eventos desportivos em qualquer período, com excelentes acessibilidades, muito boas infraestruturas desportivas e hoteleiras e, no caso particular do rugby, com uma percentagem de população britânica muito relevante. Portugal, neste enquadramento, tem todas as condições para poder desenvolver um trabalho meritório, com um aumento do número de clubes e de praticantes, que há de gerar uma maior competitividade das suas equipas, em termos nacionais e internacionais.

Portugal pode vir a ser, e já o é, particularmente nos escalões mais jovens e anteriormente da variante de *Sevens*, um exemplo de um pequeno país que se consegue afirmar pela qualidade do seu rugby. A qualidade e a quantidade de jovens jogadores que atualmente integram as equipas nacionais garantem um grande otimismo quanto ao futuro, desde que se lhes sejam criadas as condições de trabalho exigíveis à alta competição. Portugal venceu por três anos consecutivos o Campeonato da Europa de Sub20, continuando a manter uma equipa ainda muito competitiva, a qual seria uma séria candidata a vencer o Trophy (no qual já foi finalista nos últimos anos).

Todavia para além da definição de uma política desportiva correta, plasmada num plano estratégico bem elaborado e credível, é necessário criarem-se as necessárias condições sustentadas numa estrutura de funcionamento devidamente normalizada que respeite os procedimentos definidos que possam conduzir aos resultados neles esperados.

Assim, face à alteração decorrente da aplicação da nova lei que enquadra o Desporto Nacional, com muito maiores e novas atribuições ao presidente da direção tem-se vindo a proceder a uma reorganização hierárquica e funcional com o objetivo de uma maior adequação às reais necessidades e aos novos desafios, com uma maior profissionalização e modernização, nomeadamente da área administrativa, financeira, desportiva e, muito particularmente, na comunicação e *marketing*.

O facto de os regulamentos permitirem ao atual Presidente da Direção assumir funções executivas, trabalhando em exclusividade, permite-lhe acumular as funções atribuídas, por delegação do anterior Presidente ao Diretor Executivo (CEO). Esta alteração, além de dar cumprimento a uma obrigação que decorre da legislação nacional, é hoje, reconhecidamente, uma garantia do cumprimento de qualquer compromisso, pela presença, oportunidade e capacidade de decisão, inerentes à sua condição de Presidente Executivo. Neste contexto, há uma coincidência de funções atribuíveis ao Presidente e ao CEO, pelo que, naturalmente, o Presidente Executivo assume as funções anteriormente atribuídas ao CEO. O fortalecimento da componente de comunicação e *marketing* vai obrigar à contratação de serviços especializados, além do reforço de um posto de trabalho permanente recorrendo a licenciados especializados um dos quais com uma formação específica em informática. Também a área de apoio administrativo será alvo de alterações qualita-

10.3. Áreas estratégicas



Figura 10.12. Áreas estratégicas.

10.4. Estratégias, gestão e liderança

Área de gestão e liderança da FPR precisa de implementar uma reforma na condução da política administrativa. As dificuldades económicas inerentes à recessão mundial criaram obstáculos acrescidos no patrocínio desportivo e na obtenção de apoios públicos para a gestão da modalidade. De forma a dar seguimento ao plano e ao modelo criados para o rugby português, assente num compromisso total entre todos os agentes federativos que se traduzem na obtenção de resultados internacionais de prestígio e na massificação do rugby tornando-o num verdadeiro desporto nacional.

Partindo das bases estratégicas do último quadriénio, que permitiram resultados efetivos no panorama internacional, sustentados pelo desenvolvimento do rugby nas escolas, pela aproximação aos bairros sociais desfavorecidos e às empresas, através dos valores inerentes ao rugby criou-se uma identidade própria. Com um número recorde de jogadores inscritos, treinadores e dirigentes credenciados e na forte imagem que os lobos têm em Portugal e no estrangeiro, elaborou-se uma estratégia inovadora para a fundamental recuperação financeira. A estratégia a implementar a curto/médio prazo passa por:

- Consolidar um plano faseado de pagamento a curto e médio prazo das dividas aos fornecedores;
- Implementar processos de consulta a fornecedores;
- Rever os contratos com os profissionais da FPR e da Academia, redefinindo o seu modelo de competência e perfis de função;

A Taça *Challenge* acompanha a Divisão de Honra e os clubes são classificados por *ranking*. No final, os quatro primeiros do *ranking* jogam entre si e os vencedores disputam a final.

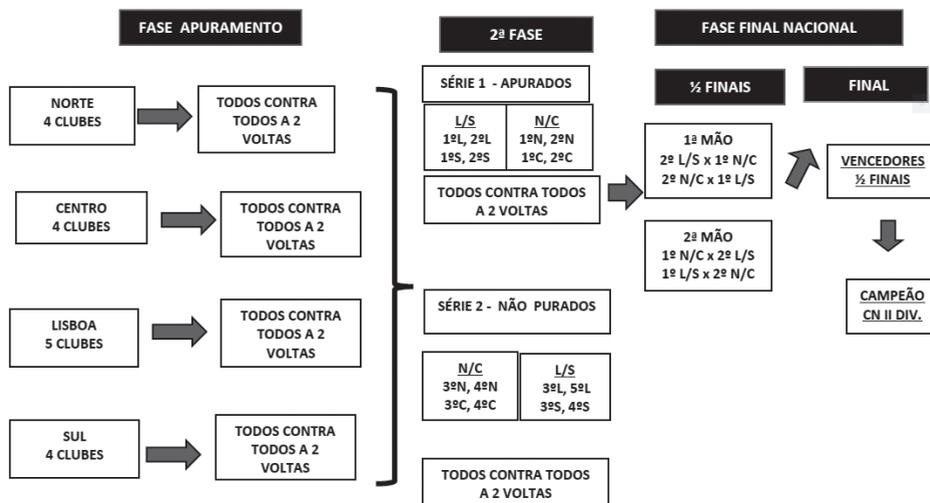


Figura 11.5. Organograma do Campeonato Nacional da 2.ª Divisão (época 2020/2021).

As equipas que se pretendam inscrever serão distribuídas por dois grupos: Norte-Centro e Sul. Nesta fase jogam todos contra todos, sendo apurados os três primeiros de cada grupo para uma fase final. Uma fase final de seis clubes, todos contra todos, a duas voltas. O primeiro é qualificado para a 1.ª Divisão em 2021/2022 e o segundo disputa a *playoff*. Os restantes disputam o grupo dos não apurados, todos contra todos a duas voltas.

Competições femininas (2020-2021)

- Taça ibérica feminina;
- CN Honra (15 equipas);
- Campeonato Nacional II Divisão Sub18.

O Campeonato Nacional II Divisão Sub18 iniciou-se no fim-de-semana 16-17 de novembro 2019 e devia terminar no fim-de-semana de 25/26 de abril 2020. Devido à pandemia do COVID-19 foi cancelado, tendo-se realizado a última jornada (2.ª Jornada da Fase Final) a 8 de março 2020.

12. Plano de desenvolvimento do jogador a longo prazo – processo longo e científico

O modelo de desenvolvimento atlético a longo prazo (em inglês, *long term athletic development*), desenhado por Istvan Balyi na década de 90, baseia-se no desenvolvimento mental, físico, emocional e cognitivo das crianças/jovens, onde cada etapa corresponde a um determinado período de aprendizagem.

A maioria dos investigadores e especialistas nesta área diz que as crianças/jovens que desenvolvem uma melhor base das suas habilidades locomotoras, de estabilidade, manipulação e percepção, irão desenvolver as habilidades específicas do seu desporto de forma mais rápida e chegarão a um nível mais elevado. São já muitos os fatores apontados como sendo determinantes para que este mesmo desenvolvimento ocorra e o atleta possa chegar a um nível de elite. Anos de experiência (no mínimo, 10 anos), horas de treino (10 000 horas), janelas de oportunidade identificadas como os períodos sensíveis/críticos para o treino de várias habilidades (velocidade, resistência, mobilidade, força, potência, entre outras), especialização, idade de desenvolvimento e periodização são os mais destacados entre os diferentes especialistas.

A possibilidade de se dispor de um conhecimento mais profundo sobre a formação de jogadores de rugby na atualidade permite no futuro obter um itinerário que, para além de poder orientar para o objetivo final, auxiliará também a coordenar toda a ação e a compreender o longo percurso que se revela necessário percorrer, nomeadamente na compreensão e modelação do plano de desenvolvimento do jogador de rugby a longo prazo. O desenvolvimento educacional do jogador deve inicialmente seguir uma lógica de preparação para a vida e só depois para o alto rendimento.

A elaboração de um sistema de jogo é feita em função de princípios que devem ser simples e eficazes, opondo sempre o forte ao fraco:

- Objetivos quantitativos e qualitativos;
- Avaliação das condições de treino e competição disponíveis (estruturais, materiais, financeiras, humanas);
- Caracterização e identificação do perfil dos jogadores a quem o sistema se destina;
- Identificação dos adversários a defrontar, em função das características e do modelo de jogo do adversário – “Quem são os jogadores adversários?”;
- Condições climatéricas;
- Identificação dos árbitros – “Quem são os árbitros?” e “Jogar com eles e não contra”;
- Convicções próprias;
- Satisfazer todos os elementos da equipa para que se sintam confortáveis e motivados em executá-lo;
- Organização e criatividade: promover a tomada de decisão;
- Modo de implementação do sistema de jogo: através do planeamento rigoroso do que pretendemos em função dos exercícios integrados (periodização do treino físico, escolha de uma bateria de exercícios em função do sistema praticar, integrar os elementos do sistema de uma forma faseada, progressiva e sistematizada) – definir bem as fases de implementação;
- Tempo disponível para a preparação e implementação – definição de prioridades;
- Distribuição das unidades de treino e conteúdos em função do microciclo tipo;
- Adaptabilidade do sistema de jogo em função da estratégia definida para cada jogo;
- Modo de controlo: através dos resultados obtidos, análise detalhada de todos os elementos, garantir a compreensão e assimilação individual do sistema.

15.2 Sistema de jogo ataque e defesa sempre!

- Definição das zonas do campo;
- Como jogar em função das zonas do campo;
- Definição dos canais em sintonia com as zonas;
- Pontapés de saída;
- Pontapés de 22 metros;
- Pontapés livres e de penalidade;
- Alinhamento;
- Formação ordenada;
- Contra-ataque;
- Situações especiais: contacto e placagem;
- Organização geral: jogo a partir de 2.ª fase.

Nota: Sempre com adaptações aos adversários que as equipas vão ter de enfrentar.

Passos, P., Davids, K., Araújo, D., Paz, N., Minguéns, J. & Mendes, J. (2011). "Networks as a novel tool for studying team ball sports as complex social systems". *Journal of Science and Medicine in Sport/Sports Medicine Australia*, 14(2), 170-176. DOI: 10.1016/j.jsams.2010.10.459.

Passos, P., Milho, J., Fonseca, S., Borges, J., Araújo, D. & Davids, K. (2011). "Interpersonal distance regulates functional grouping tendencies of agents in team sports". *Journal of Motor Behavior*, 43(2), 155-163.

Vaz, L., Abade, E., Fernandes, H. M. & Reis, V. M. (2013). "Cross-training in rugby: A review of research and practical suggestions". *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(1), 225-237.

Vaz, L., Carreras, D. & Kraak, W. (2012). "Analysis of the effect of alternating home and away field advantage during the Six Nations Rugby Championship". *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 12(3), 593-607.

Vaz, L., Figueira, B. & Gonçalves, B. (2015). "Classifying youth rugby union players by training performances". *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 159-171.

Vaz, L., Gonçalves, B., Figueira, B. & Garcia, C. (2016) "Influence of different small-sided games on physical and physiological demands in rugby union players". *International Journal of Sports Sciences and Coaching*, 11 (1), 78-84.

Vaz, L., Martin, I., Batista, M., Almeida, L. & Fernandes, H. M. (2017). "Differences in the psychological skills and strategies used by elite male under-19 rugby union players in competition according to playing position". *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(2) 255-230.

Vaz, L., Kraak, W., Batista, M., Honório, S. & Fernandes, H. M. (2021). "Select and develop rugby elite players' progression using standardized anthropometric, physical and performance assessment tests". *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

Vaz, L., Leite, N., Joao, P. V., Goncalves, B. & Sampaio, J. (2012). "Differences between experienced and novice Rugby Union players during small-sided games". *Perceptual and Motor Skills*, 115(2), 594-604. DOI: 10.2466/30.10.25.Pms.115.5.594-604.

Luis Vaz; Marco Batista; Samuel Honório and Hélder Fernandes (2019) Physical performance tests and anthropometric data to predict selection in U19 rugby union players. Supplementary Issue: International Seminar of Physical Education, Leisure and Health, 17, 18, 19 June 2019. Castelo Branco, Portugal. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14 (4proc), S 1250-S1252.

Vaz, L., Morais T., Rocha, H. & James, N. (2014). "Fitness profiles of elite portuguese Rugby Union players". *Journal of Human Kinetics*, 41, 235-244.

Tabela 18.3. Vias para obtenção da CTD.

	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
1	- Sejam titulares de um Certificado de Qualificações correspondente a 600 horas de formação modular, a indicar pelo IDP, no âmbito do Sistema Nacional de Qualificações (Processo a definir com a ANQEP)	- Sejam titulares do competente Diploma de Qualificações, obtido no âmbito do Sistema Nacional de Qualificações (Processo a definir com a ANQEP)		
2	- Sejam detentores de habilitação académica de nível superior na área do desporto e educação física - Tenham experiência profissional	- Sejam detentores da habilitação complementar necessária, no caso do reconhecimento parcial		
3	- Tenham obtido aproveitamento num curso de formação certificado pelo IDP - A formação conferidora de CTD decorra num período máximo de quatro anos após o início da respetiva formação	- Tenham requerido a CTD num período máximo de dois anos após a conclusão da formação conferidora de grau, ou no caso de incumprimento, cumpram cumulativamente as exigências de formação contínua para a renovação da CTD no período correspondente		
4	- Tenham obtido reconhecimento, total ou parcial, de competências adquiridas noutros de formação e noutros contextos da vida profissional e pessoal (Processo a definir pelo IDP)			
5	- Tenham obtido reconhecimento de títulos adquiridos noutros países (Processo a definir pelo IDP)			

Fonte: *Manual IDP*.

Regime específico de acesso à CTD por titulares de habilitação académica superior na área das Ciências do Desporto

O acesso à CTD para titulares de habilitação académica superior na área das Ciências do Desporto, sem prejuízo do anteriormente referido e do prévio reconhecimento dos estabelecimentos do ensino superior e respetivos cursos pela entidade certificadora (IDP), está sujeito ao seguinte regime específico:

- a. Os detentores de cursos de 1.º ciclo do ensino superior têm acesso à CTD de grau 1 nas modalidades desportivas constantes do seu currículo académico;
- b. Os detentores de cursos de 1.º ciclo do ensino superior têm acesso à CTD de grau 2, mediante reconhecimento parcial de competências, desde que:
 - i. Realizem a formação específica da modalidade e o Estágio de Formação em Exercício dos respetivos cursos de formação conferidores de CTD;

Rugby

ANÁLISE DO JOGO

LUÍS VAZ TOMAZ MORAIS

Sobre a obra

Partindo da experiência e do trabalho de investigação dos autores, este livro pretende contribuir para o conhecimento e desenvolvimento do rugby em Portugal, abordando o surgimento de novos desafios, propondo objetivos e estratégias de atuação, bem como um plano estratégico e linhas orientadoras para o desenvolvimento e consolidação do rugby em Portugal.

Sobre os autores

Luís Vaz

Atualmente exerce funções de Professor no Departamento de Desporto, Exercício e Saúde da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), tendo sido Diretor dos Cursos de Ciências do Desporto e do Mestrado em Jogos Desportivos Coletivos. Membro investigador no Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD). Com reconhecimento académico pelos estudos, publicações, comunicações e atividade de investigação, faz parte de várias equipas de trabalho e de importantes projetos de investigação a nível nacional e internacional. Exerce ainda a função de professor convidado e júri externo em prestigiadas universidades europeias, sul-africanas e australianas, além de ser revisor científico e editor convidado em prestigiadas revistas científicas internacionais.

Tomaz Morais

Tendo alcançado os maiores sucessos internacionais de sempre do rugby português, foi nomeado para melhor treinador de rugby do mundo em 2004, e em 2005 foi feito Comendador da Ordem do Mérito. Licenciado em Educação Física e Desporto, foi Director técnico do Grupo Dramático e Sportivo de Cascais, consultor da International Rugby Board para a elaboração do plano estratégico de Sevens, orador em muitas conferências sobre a liderança, a motivação, a gestão de equipas e a comunicação, Professor Universitário convidado no Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa (ISCTE), Universidade Católica e Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida (ISPA). Atualmente exerce funções no Sporting Clube de Portugal.

Apoio

SportMAGAZINE



Também disponível em formato e-book



ISBN: 978-989-910-194-4



www.sportbook.pt



sportbook