

Referenciais de FORMAÇÃO RUGBY

Grau 

Referenciais de FORMAÇÃO RUGBY

Grau



Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Portuguesa de Rugby
Data: Janeiro'16

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

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



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. PRÁTICA PEDAGÓGICA	8
2. TÁTICA OFENSIVA E DEFENSIVA	11
3. PLANEAMENTO DO TREINO	13
4. TREINO INTEGRADO	16
5. ANÁLISE DO JOGO	18
6. SEVENS	20
7. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO CLUBE	24
8. SISTEMAS DE JOGO	28



A. Preâmbulo



Preâmbulo

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

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

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.



B.

Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias – Rugby Grau III

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. PRÁTICA PEDAGÓGICA	14
2. TÁTICA OFENSIVA E DEFENSIVA	7
3. PLANEAMENTO DO TREINO	11
4. TREINO INTEGRADO	9
5. ANÁLISE DO JOGO	9
6. SEVENS	12
7. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO CLUBE	14
8. SISTEMAS DE JOGO	10
Total	90



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Prática Pedagógica

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. AVALIAÇÃO INICIAL INTERMÉDIA E FINAL - CONCEPÇÃO E GESTÃO DO EXERCÍCIO	7	0/7
2. AVALIAÇÃO INICIAL INTERMÉDIA E FINAL - COMUNICAÇÃO E GESTÃO DO GRUPO	7	0/7
Total	14	0/14



PRÁTICA PEDAGÓGICA

SUBUNIDADE 1.

AVALIAÇÃO INICIAL INTERMÉDIA E FINAL - CONCEPÇÃO E GESTÃO DO EXERCÍCIO

- 1.1. Conceção do exercício. Conceção do exercício em função de:
 - 1.1.1. Objetivo do exercício
 - 1.1.2. Número de jogadores
 - 1.1.3. Material disponível
 - 1.1.4. Condições meteorológicas
 - 1.1.5. Nível de treino dos jogadores
 - 1.1.6. Nível conhecimento do jogo dos jogadores
- 1.2. Gestão do exercício
 - 1.2.1. Utilização de sinalizadores de demarcação de áreas
 - 1.2.2. Exploração de equipamento didático
 - 1.2.3. Adequação da largura, comprimento ao grupo
 - 1.2.4. Adequação do número de jogadores por grupo
 - 1.2.5. Criação de regras modificadas
 - 1.2.6. Gestão do tempo, ritmo e transição adequadas
 - 1.2.7. Gestão do treino físico integrado
 - 1.2.8. Gestão dos aspetos técnicos, táticos e psicológicos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Assegurar um ambiente seguro e agradável.
- . Maximizar a participação.
- . Reagir às necessidades do grupo.
- . Realizar atividades pertinentes que permitam atingir os resultados da aprendizagem.
- . Gerir o tempo e os recursos.
- . Assegurar o ritmo e fluxo da sessão prática.
- . Diferenciar as necessidades dos treinos por sectores e por posição específica dos jogadores da 1ª linha, 2ª linha, 3ª linha, nº 9, nº 10, centros, 3 de trás.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Demonstra empatia com os jogadores.
- . Seleciona exercícios e atividades relevantes para os escalões sub 21 e sénior.
- . Proporciona prática a todos os jogadores de forma equitativa.
- . Gere os exercícios e as transições de forma adequada
- . Faz as correções adequadas relativas á execução dos jogadores.
- . Adapta o exercício às necessidades do grupo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Avaliação individual sobre a gestão da sessão de treino.
- . Avaliação de prática pedagógica em situação critério.
- . Revisão oral com o formador.



SUBUNIDADE 2.

AVALIAÇÃO INICIAL INTERMÉDIA E FINAL - COMUNICAÇÃO E GESTÃO DO GRUPO

- 2.1. Posicionamento em função das condições da prática
 - 2.1.1. Contacto visual com todo o grupo
 - 2.1.2. De frente para o sol e direção do vento
 - 2.1.3. De frente para os pontos de dispersão da atenção dos jogadores
 - 2.1.4. Frente ao ataque e atrás do ataque para verificar os aspetos táticos da tomada de decisão dos jogadores
- 2.2. Colocação adequada para observar o grupo e verificar os procedimentos de segurança durante a atividade
- 2.3. Rotação pelas estações de trabalho permitindo o contacto próximo com todos os jogadores
- 2.4. Direção de explicações e de orientações para todos os sub – grupos de forma oportuna e adequada
- 2.5. Gestão dos jogadores por posição específica e adaptação ao modelo de jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Fornecer explicações claras e sucintas.
- . Confirmar a compreensão formulando questões.
- . Demonstrar variedade vocal, frequência, ritmo, timbre e volume.
- . Fornecer “feedback” relevante, oportuno e específico.
- . Evidenciar uma boa técnica de colocação de questões usando perguntas fechadas e abertas.
- . Demonstrar linguagem corporal positiva.
- . Concluir a sessão por relembrar os resultados da aprendizagem e os fatores chave da sessão.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Apresenta uma atitude positiva.
- . Identifica os objetivos dos exercícios de forma clara, utilizando as palavras-chave.
- . Estabelece contacto visual com os jogadores.
- . Formula questões pertinentes e oportunas para favorecer o esclarecimento de dúvidas ou reforçar.
- . Emite “feedback” assertivo, oportuno; prescritivo e avaliativo, para confirmar os resultados das aprendizagens.
- . Elabora um resumo no final da Sessão de treino com os jogadores.
- . Diferencia o treino individual por posição específica em função das características morfológicas e funcionais dos jogadores e das exigências do jogo sub 21 e sénior.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Avaliação individual ou pares sobre os princípios táticos do jogo após formação ordenada e alinhamento.
- . Avaliação de prática pedagógica sobre tema pré definido em situação critério ou de jogo.
- . Revisão oral com o formador.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Tática Ofensiva e Defensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ESTRATÉGIA	9	4/5
Total	9	4/5



TÁTICA OFENSIVA E DEFENSIVA

SUBUNIDADE 1.

ESTRATÉGIA

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Avaliação individual ou a pares sobre cenários práticos relacionados com situações de jogo.
- . Avaliação de prática pedagógica em situação critério.
- . Revisão pelo painel de formadores.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Planeamento do Treino

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PERIODIZAÇÃO DO TREINO	4	2/2
2. CONCEPÇÃO DO LIVRO DE EQUIPA	3	1/2
3. PREPARAÇÃO PARA A COMPETIÇÃO	4	2/2
Total	11	5/6



PLANEAMENTO DO TREINO

SUBUNIDADE 1.

PERIODIZAÇÃO DO TREINO

- 1.1. Periodização e gestão do treino ao longo da época segundo os aspetos:
 - 1.1.1. Físicos
 - 1.1.2. Táticos
 - 1.1.3. Técnicos
 - 1.1.4. Psicológicos
- 1.2. Conceção do plano estratégico do clube nos aspetos competitivos e de formação
- 1.3. Conceção do plano anual e plurianual, mensal em concordância com as competições regulares e competições de preparação e variantes Sevens
- 1.4. Gestão adequada dos recursos humanos e materiais á sua disposição
- 1.5. Planeamento da sessão de treino, semanal, mensal e anual

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Elaborar a periodização dos treinos ao longo da época.
- . Construir os planos das sessões de treino e dos planos semanais, mensais e anuais, em concordância com o calendário competitivo dos escalões respetivos.
- . Demonstrar coerência na gestão dos exercícios, do treino físico integrado e dos aspetos técnico-táticos próprios dos escalões sub 21 e sénior.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Concebe o plano anual da equipa em função do calendário competitivo dos escalões sub 21 e sénior.
- . Incorpora os princípios o treino na gestão do treino físico integrado.
- . Aplica a gestão dos aspetos táticos.
- . Elabora o livro de equipa.
- . Organiza a atividade e aplica os procedimentos de segurança individual e coletiva.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Avaliação oral individual, ou em pares, sobre as dominantes técnicas.
- . Avaliação de prática pedagógica da atividade de grupo.

SUBUNIDADE 2.

CONCEPÇÃO DO LIVRO DE EQUIPA

- 2.1. Conceção do LIVRO DE EQUIPA, como manual de referência para aplicar o modelo de jogo
- 2.2. Definição dos objetivos do LIVRO DE EQUIPA
- 2.3. Conceção e apresentação do LIVRO DE EQUIPA, para uma equipa de sub 21 ou sénior

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Conhecer os objetivos gerais do livro de equipa para as equipas sub 21 e sénior

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Elabora o livro de equipa de acordo com o modelo de jogo.

CONTINUA >>



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">• Conceber e implementar as normas de gestão do grupo.• Descrever os aspetos táticos e estratégicos de uma equipa, em função do local da ação, da análise dos pontos positivos e negativos do adversário.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">• Define os aspetos táticos e estratégicos para as ações individuais e coletivas.• Define os decisores e as formas de comunicação entre os jogadores.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">• Exposição do livro de equipa e argumentação das opções táticas e estratégicas perante o painel de formadores.	

SUBUNIDADE 3.**PREPARAÇÃO PARA A COMPETIÇÃO**

- 3.1. Convocatória
- 3.2. Reunião de Equipa
- 3.3. Momento do Capitão
- 3.4. Aquecimento
- 3.5. Gestão do intervalo
- 3.6. Alimentação (Pequeno-almoço e Almoço)
- 3.7. Bebidas Energéticas (Suplementação Alimentar)
- 3.8. Recuperação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">• Descrever e identificar as principais tarefas de gestão de uma equipa em competição.• Identificar os fatores determinantes para o sucesso das tarefas de gestão de uma equipa em competição.• Conceber e aplicar as normas e procedimentos de gestão de grupo.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">• Identifica o conjunto de tarefas que devem estar presentes na preparação da equipa para a competição.• Descreve e aplica os procedimentos de gestão da equipa em competição.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">• Apresentação de poster com o programa e conteúdos básicos da preparação para o dia do jogo.• Revisão individual com o formador.	



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Treino Integrado

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
9	6/3



TREINO INTEGRADO

SUBUNIDADE 1.

TREINO INTEGRADO

- 1.1. Realização das sessões de treino com a integração dos exercícios selecionados para o treino físico adaptado ao nível de competição dos escalões sub 21 e sénior
- 1.2. Adequação da atividade técnica e tática ao desenvolvimento físico dos jogadores
- 1.3. Desenvolvimento de programas de treino da força, velocidade e resistência necessárias ao jogo de rugby alternando com os aspetos técnicos e táticos da equipa
- 1.4. Exploração e utilização dos materiais e equipamentos didáticos de forma a construir estações e circuitos de trabalho no terreno de jogo
- 1.5. Vigilância dos indicadores de sobrecarga e de doping

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar a sessão de treino alternando jogos condicionados e movimentações coletivas, com exercícios de treino funcional no terreno para o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas dos jogadores adultos.
- Planificar a metodologia do treino da força, da velocidade e da resistência em adultos.
- Gerir as cargas de volume e intensidade respeitando o desenvolvimento dos jovens.
- Aplicar os procedimentos de segurança individual e coletiva dos jogadores.
- Identificar os sinais de sobrecarga e repouso deficientes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora as sessões de treino utilizando jogos modificados para o treino tático e exercícios para o treino da força, velocidade e resistência necessárias ao jogador sub 21 e sénior.
- Gere o volume e a intensidade dos exercícios físicos e os tempos de recuperação, em função do planeamento anual da equipa.
- Verifica os tempos de recuperação e indicadores fisiológicos da adaptação das cargas.
- Diferencia as cargas em função das capacidades individuais dos jogadores e por sectores, avançados e linhas atrasadas.
- Cria dinâmica na gestão do grupo e dos exercícios.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação oral individual ou em pares sobre as dominantes técnicas.
- Avaliação de prática pedagógica da atividade de grupo.
- Revisão pelo formador.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Análise do Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
9	3/6



ANÁLISE DO JOGO

SUBUNIDADE 1.

ANÁLISE DO JOGO

1.1. Análise qualitativa e quantitativa do Jogo

1.1.1. Definição de parâmetros coletivos a observar (FO, AL. Saídas, Penalidades)

1.1.2. Definição de parâmetros individuais a observar (placagem e avançar com bola; passe; passe na placagem; recuperação de bola)

1.1.3. Definição dos objetivos qualitativos e quantitativos

1.1.4. Análise da tomada da decisão

1.1.5. Relacionar os indicadores do jogo com os conteúdos de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os parâmetros de referência que avaliam a performance da equipa.
- Construir a sessão de treino em função dos indicadores resultantes da análise qualitativa e quantitativa do jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Nada a assinalar.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Sevens

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. O DIRETOR DE EQUIPA	2	1/1
2. A GESTÃO DO TORNEIO	3	1/2
3. A SESSÃO DE TREINO DE ALTO NÍVEL	3,5	1,5/2
4. ESCOLHAS TÁCTICAS	3,5	1,5/2
Total	12	5/7



SEVENS

SUBUNIDADE 1.

O DIRETOR DE EQUIPA

- 1.1. Planificação e programação da competição
- 1.2. Fatores controláveis
- 1.3. Fatores não controláveis
- 1.4. O dia do torneio
- 1.5. Observação do adversário
- 1.6. Análise de jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os objetivos gerais que sustentam as tarefas de um Diretor de Equipa de Sevens.
- Conceber e implementar as normas de gestão do grupo.
- Assinalar os aspetos táticos e estratégicos da equipa em função do local da ação e da análise dos pontos positivos e negativos do adversário.
- Descrever a forma de colaboração a estabelecer com o treinador, no quadro dos aspetos técnico-táticos e de análise do jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Exposição fundamentada sobre as tarefas associadas à função de Diretor de Equipa de Sevens e das prioridades na sua aplicação.
- Revisão individual com o formador.

SUBUNIDADE 2.

A GESTÃO DO TORNEIO

- 2.1. A programação do torneio
- 2.2. A escolha da equipa
- 2.3. Substituições e rotação dos jogadores
- 2.4. Aquecimento, recuperação, nutrição, concentração, relaxamento
- 2.5. Diferenciação entre 1º, 2º e 3º dia de torneio
- 2.6. Adoção de sistemas táticos em função das necessidades competitivas de jogo para jogo
- 2.7. Rotinas de pré-competição, de competição e pós-competição



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Conhecer e identificar as principais tarefas de gestão de uma equipa num torneio.Identificar os fatores determinantes para o sucesso dessas tarefas.Conceber e implementar as normas e procedimentos de gestão do grupo.Domina os sistemas táticos ofensivos e defensivos do jogo de Sevens.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Elenca o conjunto de tarefas mais ajustadas à gestão de uma equipa em torneio e fundamenta essa escolha.Identifica e aplica os procedimentos de gestão de uma equipa para um torneio de Sevens.Aplica com eficácia os diferentes sistemas táticos, ofensivos e defensivos, em função das características dos adversários.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Teste escrito.Avaliação individual ou a pares sobre os procedimentos e as opções de gestão de uma equipa em torneio.Revisão individual com o formador.	

SUBUNIDADE 3.**A SESSÃO DE TREINO DE ALTO NÍVEL**

- 3.1. O que fazer primeiro?
- 3.2. A sequência e articulação entre temas
- 3.3. Os tempos de recuperação
- 3.4. O tipo de exercícios
- 3.5. A intensidade e o volume
- 3.6. Rotinas de treino (pré-treino e pós-treino)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Descrever e identificar as principais componentes que constituem a sessão de treino de alto nível e a sua concordância com os respetivos objetivos.Conceber, ou selecionar, os exercícios e jogos condicionados em concordância com os princípios do treino desportivo com crianças e jovens.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Concebe o plano da sessão de treino recorrendo a gráficos e imagens para facilitar a leitura.Seleciona os exercícios de acordo com o nível dos jogadores.Demonstra conhecimento das fases da sessão de treino e faz a gestão adequada do tempo.Organiza a atividade e aplica os procedimentos de segurança individual e coletiva.Utiliza a observação em vídeo como ferramenta de perceção dos aspetos técnico-táticos a treinar.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Avaliação da exposição e fundamentação do plano de treino e aplicar em situação de prática pedagógica.Avaliação de prática pedagógica da atividade do grupo.Revisão individual com o formador.	



SUBUNIDADE 4.

ESCOLHAS TÁCTICAS

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

- 4.1.1. Pontos fortes e fracos da equipa
- 4.1.2. Pontos fortes e fracos do adversário
- 4.1.3. Vantagem, ou desvantagem numérica, devido a expulsão temporária
- 4.1.4. Condições atmosféricas ou de terreno de jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diagnosticar a organização coletiva, atacante e defensiva, do jogo de Sevens.
- Apresentar a opção de organização atacante e defensiva mais adequada em função da condicionante específica.
- Identificar os fatores de sucesso das opções selecionadas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Fornece instruções que ajudam os jogadores a compreender as opções de organização atacante e defensiva.
- Dirige a atividade e apresenta os exercícios adequados à condicionante específica e identifica os fatores determinantes para o sucesso dessas opções.
- Demonstra conhecer as características táticas do jogo de Sevens.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação individual ou a pares sobre os princípios táticos subjacentes às opções selecionadas.
- Avaliação de prática pedagógica em situação critério.
- Revisão individual com o formador.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Organização e Gestão do Clube

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CONCEPÇÃO DO PLANO ESTRATÉGICO	4	2/2
2. O COORDENADOR TÉCNICO	4	2/2
3. GESTÃO DE EQUIPAS	4	2/2
4. LIDERANÇA	4	2/2
Total	16	8/8



ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO CLUBE

SUBUNIDADE 1.

CONCEPÇÃO DO PLANO ESTRATÉGICO (PE)

1.1. Conteúdo

- 1.1.1. Introdução
- 1.1.2. Enquadramento PESTEL
- 1.1.3. Caracterização dos recursos
- 1.1.4. Análise SWOT
- 1.1.5. Modelo operacional
- 1.1.6. Organogramas
- 1.1.7. Visão Missão e valores
- 1.1.8. Objetivos estratégicos
- 1.1.9. Áreas estratégicas
- 1.1.10. Estratégias
- 1.1.11. Objetivos intermédios
- 1.1.12. Plano ação
- 1.1.13. Plano operacional anual

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever, identificar e implementar os principais conteúdos constituintes do PE consoante a política desportiva do clube.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Elabora e implementa um PE quadrienal consoante os conteúdos abordados.
- . Identifica os fatores determinantes para o sucesso da aplicação destes conteúdos.
- . Evidencia capacidade para rever o PE identificando os erros, as suas causas e proceder á sua correção.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Apresentação individual fundamentada do PE.
- . Revisão do trabalho pelo painel de formadores.

SUBUNIDADE 2.

O COORDENADOR TÉCNICO

- 2.1. Enquadramento e articulação com a estrutura diretiva do clube, com os treinadores e jogadores, com a respetiva Federação desportiva
- 2.2. Contribuição para a elaboração do Plano Estratégico, elaboração do Plano Anual de Atividades, do Plano e Padrões Básicos de Jogo, do Plano-Tipo de Treino;
- 2.3. Competências, tarefas e responsabilidade do Coordenador-Técnicos
- 2.4. A criação de uma Escola de Rugby e de uma Academia de Rugby
- 2.5. Enquadramento da tarefa de treinador na orgânica da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Lei 5/2007)



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">• Descrever o conjunto de competências, tarefas e responsabilidades que sustentam a função de um Coordenador Técnico.• Diferenciar e identificar os fatores mais relevantes na relação com as diferentes estruturas que contribuem para o funcionamento do clube.• Apontar os aspetos estratégicos e organizativos que sustentam a criação e funcionamento de uma Escola de Rugby e de uma Academia de Rugby.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">• Elabora um Plano-Tipo de Treino para um dos escalões de formação até aos Sub-12.• Identifica as competências, tarefas e responsabilidades do Coordenador Técnico de um Clube.• Identifica e fundamenta alguns dos aspetos mais importantes do funcionamento de uma escola de Rugby.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">• Teste escrito.• Exposição e fundamentação de um exemplo de funcionamento de uma Escola de Rugby.	

SUBUNIDADE 3.

GESTÃO DE EQUIPAS

3.1. Liderança:

- 3.1.1. O que é um líder
- 3.1.2. As áreas de competência do líder
- 3.1.3. A confiança como alicerce da liderança
- 3.1.4. Como a liderança influencia a equipa
- 3.1.5. Mais-valias na liderança
- 3.1.6. Construir equipas
- 3.1.7. O líder enquanto “treinador”

3.2. Atitude comportamental

- 3.2.1. Valores e princípios
- 3.2.2. Regras e modelos
- 3.2.3. Gestão das emoções

3.3. Trabalho equipa

- 3.3.1. Saber estar e trabalhar em equipa
- 3.3.2. Identificar as regras, os princípios e as vantagens do trabalho em equipa
- 3.3.3. Reconhecer o impacto do estilo de liderança no desempenho da equipa
- 3.3.4. Estratégias para potenciar a equipa para um desempenho de excelência

3.4. Objetivos

- 3.4.1. Definição, implementação, controlo e avaliação (quantitativa e qualitativa)
- 3.4.2. Individuais, sectoriais e coletivos
- 3.4.3. Periodização (curto, médio e longo)



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar as principais componentes que integram a gestão de uma equipa.Diferenciar as competências de liderança e do trabalho em equipa.Definir objetivos realistas e de forma adequada ao perfil de equipa que dirige.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Demonstra conhecer os princípios da gestão de equipa.Evidencia capacidade para promover o potenciar o trabalho em equipa.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Apresentação de POSTER e fundamentação.Revisão individual do trabalho pelo painel de formadores.	

SUBUNIDADE 4.

LIDERANÇA

- 4.1. Gestão conflitos
 - 4.1.1. Tipo de conflito
 - 4.1.2. Identificação e mediação do conflito
- 4.2. Motivação
 - 4.2.1. Fatores motivacionais intrínsecos e extrínsecos
 - 4.2.2. Fontes de motivação
 - 4.2.3. Regulação
 - 4.2.4. Estratégias motivacionais
- 4.3. Comunicação
 - 4.3.1. Interna e externa
 - 4.3.2. Conteúdos da mensagem
 - 4.3.3. Estilos de comunicação
 - 4.3.4. Vantagens
- 4.4. “Coaching”
 - 4.4.1. Vantagens
 - 4.4.2. Metodologia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Descrever as ferramentas para mediação de conflitos.Identificar e aplicar à equipa os fatores motivacionais.Introduzir um sistema de comunicação eficaz e transversal a todos os elementos da equipa.Caracterizar e implementar a metodologia associada ao acompanhamento e supervisão dos treinadores.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Evidencia os comportamentos de liderança e de gestão de conflitos.Revela capacidades motivacionais, de forma a promover um clima positivo dentro da equipa.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Apresentação de Poster e fundamentação.Revisão individual pelo painel de formadores.	



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Sistemas de Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
10	3/7



SISTEMAS DE JOGO

SUBUNIDADE 1.

CONCEPÇÃO DO SISTEMA DE JOGO

- 1.1. Definição do sistema jogo
 - 1.1.1. Enquadramento desportivo competitivo
 - 1.1.2. Avaliação dos recursos
 - 1.1.3. Caracterização e identificação do perfil dos jogadores
 - 1.1.4. Objetivos quantitativos e qualitativos
 - 1.1.5. Princípios na construção do sistema de jogo
 - 1.1.6. Organização individual, sectorial e coletiva
 - 1.1.7. Modelo ofensivo e defensivo de 1ª e 2ª fase
 - 1.1.8. Movimentos especiais ofensivos e defensivos
 - 1.1.9. Identificação do modelo de jogo dos adversários
 - 1.1.10. Definição de prioridades
 - 1.1.11. Modo e fases de implementação
 - 1.1.12. Adaptabilidade e estratégia
 - 1.1.13. Monitorização

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Conhecer e identificar os principais conteúdos na construção do Sistema de Jogo.
- . Conceber e implementar o Sistema de Jogo do clube e da equipa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Elabora e implementa um sistema de jogo seguindo os conteúdos abordados.
- . Evidencia capacidade para rever periodicamente o PE identificando os erros e analisando as causas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Apresentação de Poster do sistema de jogo e fundamentação.
 - . Revisão individual pelo painel de formadores.
-



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.