



1 - SUPLEMENTAÇÃO NO DESPORTO

Não há dúvidas que a participação de jovens em actividades desportivas é de fundamental importância no processo de crescimento e desenvolvimento, além de actuar positivamente como actividade de lazer, integração social e desenvolvimento de aptidões que levam a uma maior auto-estima e confiança.

No entanto, a competitividade tem-se tornado cada vez maior entre jovens, que, muitas vezes, sem alcançar todo o potencial de crescimento, são submetidos a programas de treino intensos, que podem causar:

- Diminuição da a imunidade
- Fadiga
- Desidratação
- Depleção de muitos minerais
- Problemas musculares (ruptura de ligamentos, dores musculares, tendinites, câibras...).
- Formação de radicais livres (danificam as células musculares, provocam inflamação)

Por isso nenhum programa de exercício poderá alcançar sucesso se não for acompanhado de nutrição adequada e compatível com a fase do exercício em que o atleta se encontra, em especial se estiver a utilizar suplementos.

Se adicionados todos os aspectos envolvidos no exercício, a nutrição, como peça fundamental, pode chegar a até 60% em importância, segundo muitos especialistas. Desta forma, todas as pessoas envolvidas em um programa de exercício sério devem estar preparadas a dedicar muita atenção à alimentação. Isto envolve a abdição de velhos hábitos alimentares, tais como comer excessivas quantidades de bolachas, chocolates, bolos, fast foods...;

SUPLEMENTOS PARA DESPORTISTAS

Entre os recursos com os quais os atletas contam actualmente para conseguir atingir o máximo de sua capacidade estão os suplementos alimentares. Muitos atletas acham que estes suplementos são substâncias milagrosas e que só oferecem benefícios, em especial os mais jovens que fazem uso indiscriminado dos mesmos.

Para haver uma suplementação segura é preciso avaliação de um profissional habilitado (médico ou nutricionista). O seu consumo inadequado pode trazer prejuízos ao organismo em especial ao fígado e rim.

Enachi
omega 3
antioxidantes
ZMA
Vitaminas

HMB
Glutamina
BCAA's
Gainers
Whey

Creatina
fatburners
Oxido Nitrico

Nº 3 - Dezembro de 2008

Os suplementos a **laranja**, de uma forma geral são seguros se respeitarmos as dosagens. Doses excessivas podem trazer problemas por serem suplementos proteicos.

Proteína em excesso

Metabolizar todo esse aporte proteico pode dar problemas nos rins e fígado

Pedras nos rins – se não houver atenção à hidratação

Descalcificação - excesso de proteínas aumentam a excreção de Cálcio

Proteínas consumidas em excesso são transformadas em gordura

Já os suplementos a **vermelho** não podem ser consumidos por jovens com menos de 20 anos (excepto se o profissional de saúde o achar).

Creatina

É provavelmente o suplemento mais popular e também o mais controverso dos dias de hoje. Este suplemento é prejudicial à função renal?

A dedução é simples e até mesmo lógica: a creatina é metaboizada em creatinina, a qual é excretada pelos rins. O excesso de creatina obtida pela suplementação vai gerar uma sobrecarga renal ao ser excretada. Outro composto que é formado pela creatina é o FORMALDEÍDO. Esse composto age como elemento de ligação de proteínas e DNA, assim, é carcinogênico e citotóxico para as células endoteliais. Além disso, pode levar a problemas renais.

Fat burners

Efeitos Adversos (tolerâncias individuais):

- Aumenta a PA
- Nervosismo
- Tremor
- Ansiedade
- Taquicardia
- Rubor facial
- Aumento da temperatura corporal
- Insónia
- Distúrbios gastrointestinais
- Efeito diurético aumento da desidratação

Oxido nítrico (arginina)

Não deve ser tomado por quem tem herpes (pode desencadear o seu aparecimento), tensão baixa e por ser um vasodilatador não deve ser tomado por pessoas que sagram facilmente do nariz.

Nenhum atleta, seja ele de que idade for, pode tomar suplementos sem supervisão de um profissional de saúde. Não vale a pena correr o risco de ficar com problemas nos rins e fígado devido a uma má utilização de suplementos e ser assim obrigado a deixar a alta competição.

Todos os jogadores da Academia do CNT têm direito a consultas de nutrição, basta mandarem um email ou telefonarem para marcar (não esquecer levar análises).

Outro problema grave que se têm demonstrado é que uma apreciável percentagem de suplementos nutricionais, comercializados actualmente, está contaminada, intencionalmente ou não, com substâncias incluídas na Lista de substâncias e métodos proibidos da Agencia Mundial Antidopagem, ratificada pelo CNAD e por isso em vigor no nosso país.

A entrada no mercado destes suplementos nutricionais não passa por qualquer tipo de controlo, ao contrário do que acontece habitualmente com qualquer medicamento que é comercializado nas farmácias portuguesas ou na maioria dos países a nível mundial.

A realização de análises aos referidos suplementos, na tentativa de verificação da sua pureza e qualidade, não oferece igualmente garantias, pois os referidos estudos científicos têm confirmado que podem coexistir lotes do mesmo suplemento contaminados com substâncias proibidas e outros não.

Estudos demonstraram que pelo menos 20% dos suplementos destinados a atletas, à venda no mercado, podem conter substâncias que não estão mencionadas nos rótulos mas que podem dar origem ao aparecimento de um caso positivo. Um número considerável de casos positivos tem sido atribuído ao abuso de suplementos.

Alertas em geral:

- Suplementos que publicitam propriedades de "aumentar a massa muscular" ou de "queimar gordura" têm maior risco de conterem substâncias proibidas, tais como agentes anabolizantes ou estimulantes.
- As designações "produto herbanário" e "natural" não significam necessariamente que o produto é seguro.
- As seguintes substâncias são exemplos de substâncias proibidas que podem estar em suplementos nutricionais:
 - Dehidroepiandrosterona ("DHEA")
 - Androstenediona/Androstenediol (e variações incluindo "19" e "nor")
 - "Ma huang"
 - Efedrina
 - Anfetamina(s) (também existentes em drogas sociais como o "ecstasy")
- Os atletas não deverão usar nada que tenha uma origem desconhecida mesmo que venha de um treinador ou de um atleta amigo.
- Ao comprar suplementos através da Internet, os atletas deverão evitar empresas que não fornecem o seu endereço comercial, para além de uma caixa postal, ou só forneçam contactos que previnam a sua localização, tal como um endereço.

**DEVE PROCURAR SEMPRE O ACONSELHAMENTO DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE
QUANDO QUISER FAZER USO DE SUPLEMENTAÇÃO**

Dr^a Rita Boavida
Nutricionista



2 - SEALING-OFF

Desde o início desta época, a expressão Sealing-off tem sido muito falado nos campos de rugby...Mas afinal, o que é?

Em Setembro os árbitros receberam várias directivas do IRB relacionadas com o maul, a mêlée, as mãos no ruck (por parte da equipa ofensiva) e o Sealing-off.

Este artigo tem como objectivo esclarecer a todos; treinadores, jogadores e dirigentes, o “O quê?”, o “Como?” e “O que é que o árbitro vai fazer?” ...

O Sealing-off é considerado uma técnica utilizado principalmente pela equipa ofensiva (mas não restritamente) na tentativa de garantir a posse de bola entre fases. Logo a seguir a uma placagem, os jogadores apoiantes do portador da bola, em vez de contestar a zona de placagem em pé, mergulham para cima do colega no chão com a bola, com o objectivo de impedir a defesa de chegar à bola. Isto pode acontecer tanto a “mergulhar” ou a fazer a “ponte” com o jogador no chão (isto é...estar com a cabeça e ombros mais baixos que a cintura e apoiar-se no jogador que se encontra no chão).

Não só estão a retirar o direito à equipa defensora em lutar pela bola, mas muitas vezes esta situação é a origem da maior parte dos “focos de conflito” num jogo.

Verifica-se que esta técnica é utilizada em três situações mais óbvias durante o jogo;

- 1 - Quando o portador da bola entra isolado ao contacto (para evitar o Turn-over)
- 2 - Quando, antes do contacto, os jogadores de apoio já se encontra agarrados ao portador da bola e depois caem para o chão (o “Martelo”)
- 3 - Quando a equipa defensora faz uma tentativa de contestar o ruck “perdido” e os atacantes caem para evitar a perda da bola.

É preciso dizer que estas são as situações mais óbvias e compete ao árbitro analisar (num milésimo de segundo!!!) se a acção é faltosa ou não.

Naturalmente que existem outros cenários que podem ser interpretados como Sealing-off. Por exemplo, quando não há disputa pela posse da bola na placagem, a equipa ofensiva não tem ninguém para “limpar” e, por isso, muitas vezes os jogadores caem sobre a bola sem querer. Outro exemplo é quando a defesa resolve sair do ruck para montar a linha defensiva. Estas situações parecem todas legítimas, mas a sua legalidade depende da interpretação do árbitro naquele momento, que será condicionada pelo seu posicionamento, pela amplitude de visão (há jogadores a “tapar” a vista ao árbitro?), capacidade de raciocínio, clareza das acções executadas pelos jogadores. Lá está...fica ao critério do árbitro decidir.

O árbitro só tem uma solução para quando verificar a ocorrência clara de Sealing-off : marcar um Pontapé de Penalidade a favor de equipa contrária.

O rugby é um jogo que deve ser jogado em pé. Muitas vezes o Sealing-off acontece sem necessidade. É importante ouvir aquilo que o árbitro está a pedir aos jogadores, porque está no campo para ajudar a

clarificar o jogo e é tão penoso para ele assinalar esta falta, como é para os jogadores e treinadores sofrerem-na. Mas como esta acção é ilegal, tem de ser penalizada.

Rohan Hoffmann
Árbitro

3 – ESTÁGIO SUB18

Realizou-se no passado dia 29 de Novembro, no Estádio Nacional, um estágio do CNT destinado a jogadores e a treinadores do escalão sub 18.

Mesmo com condições atmosféricas muito adversas, muito frio e chuva, os jogadores compareceram em força neste encontro que reuniu 80 jogadores em representação de 23 clubes.

O programa do estágio era exigente e logo pela manhã foi apresentada na primeira sessão teórica, destinada aos treinadores, o funcionamento do CNT, o programa de treinos e jogos da selecção sub 18 e ainda modelo de treino utilizado no CNT e na Selecção sub 18 (ver anexo 1).

A primeira sessão prática do dia foi organizada pelos treinadores da Selecção Nacional Sub18 e da Academia do CNT, tendo participado também mais dois treinadores (Paulo Silva e Pedro Queimado) que se encontram a acompanhar os treinos da Academia (Centro Regional de Lisboa). Os treinadores de clube, Carlos Castro (Grupo Desportivo Direito), José Carlos Cortes (Rugby Estremoz Clube) e João Pereira (Clube de Rugby União de Portalegre), a quem agradecemos a sua presença, observaram e colaboraram com os treinadores da Academia.

Na sessão de treino da manhã foram abordados quatro temas, o passe, o contacto, a placagem e o contra-ataque. Estes aspectos técnicos e táticos do jogo têm sido também desenvolvidos nos treinos de campo (2ª Feira) da Academia.

A sessão de treino foi assim estruturada:

ORGANIZAÇÃO:

1. Divisão dos Treinadores e Jogadores em 4 grupos/equipas de trabalho – A, B, C e D
2. Organização do treino em 4 áreas – A, B, C e D
3. Distribuição dos treinadores da Selecção Sub 18, CNT e dos clubes pelas 4 estações/grupos

PARTE INICIAL – 20' (11h às 11.20h) – O aquecimento decorre em simultâneo com os 4 grupos nas respectivas áreas.

Jogos pré-desportivos: Jogo dos "10 passes" c/ marcação de ensaio;

Jogo da apanhada com Bola;

Jogo de defesa "Os Lobos";

Alongamentos

PARTE FUNDAMENTAL – 70' (11.25h às 12.40h) ORGANIZAÇÃO POR ÁREAS (15') – 4 TEMAS:

.A - PASSE (Execução rápida e precisa/Linhas de corrida) – Nuno Aguiar + Pedro Queimado

.B- CONTACTO (Posição no contacto/Apresentação da Bola) – Francisco Branco + Luis Pissarra

.C- CONTRA-ATAQUE (Olhar o jogo/Tomada de decisão) – Frederico Sousa + Paulo Silva

.D- DEFESA (Aproximação à placagem/colocação do ombro) – Henrique Garcia

PARTE FINAL – 20' (12.40h às 13.00h) – JOGO DIRIGIDO:

. Noções básicas de organização do Ataque e da Defesa

Nota: Cada equipa/grupo joga em ½ campo, dirigida pelos respectivos treinadores

Na sessão teórica da tarde, o ex-jogador e capitão da Selecção Nacional, Luis Pissarra, apresentou aos jogadores o seu percurso de “Bambi a Lobo”, fazendo referência à sua iniciação no rugby, aos treinadores que mais o marcaram, à sua “polémica” mudança de clube (Agronomia – Técnico – Agronomia) e à sua carreira internacional. Outro aspecto focado na sua apresentação foi a forma como conseguiu organizar o seu tempo entre a sua vida familiar, os estudos, o rugby, e os amigos/as. Foi aí que nos deixou a sua máxima:

“Com Organização, Trabalho e Força de Vontade”

Para a sessão de treino da tarde estava organizado um torneio entre as quatro equipas/grupos que foram formados no período da manhã.

Para a realização do torneio foi fundamental a colaboração dos treinadores que orientaram as respectivas equipas e a presença de três árbitros (Nuno Coelho, Paulo Duarte e Pedro Graça) nomeados pelo Conselho de Arbitragem, e a quem agradecemos a sua presença, que arbitraram todos jogos do torneio.

Destacamos o empenho de todos os jogadores para cumprir e aplicar em jogo os aspectos técnicos e tácticos que foram treinados na sessão de treino da manhã.

Observar os jogadores em situação de jogo e analisar a sua capacidade para aplicar os aspectos treinados e as orientações dos treinadores foi o grande objectivo destes jogos.

O balanço do estágio é claramente positivo, 80 jogadores do escalão sub 18 de praticamente todos os clubes do país puderam treinar e jogar juntos, estabelecendo novas amizades, demonstrando uma enorme vontade em representar a Selecção Nacional. Estes jovens ficaram também a saber que para ser um atleta de alta competição terão de ter a capacidade de sacrifício e organização de modo a conseguir organizar o rugby, os estudos e a vida social respondendo às, cada vez maiores, exigências do desporto de Alta Competição.

Para os treinadores foi mais um momento de discussão sobre organização e métodos de treino, bem como do funcionamento da Academia do CNT e da Selecção Nacional Sub18.

De realçar como aspecto menos positivo a fraca adesão dos treinadores dos clubes a esta iniciativa.

Para finalizar e, em forma de balanço, podemos dizer que este estágio foi muito útil porque permitiu à equipa técnica da Academia do CNT e da Selecção Nacional Sub18 contactar com um maior número de jogadores e trabalhar de perto com os treinadores.

A realização deste Estágio contou com a presença dos seguintes elementos:

- Tomaz Morais – Seleccionador Nacional
- H. Caleia Rodrigues – Manager Academia CNT
- Diogo Silva – Manager Centro Regional de Lisboa
- Rui Muralha – Manager SN Sub18
- Frederico Sousa – Coordenador da equipa técnica da Academia do CNT / Treinador da SN Sub21
- Nuno Aguiar – Treinador da Academia do CNT / Treinador da SN Sub19
- Henrique Garcia – Treinador da Academia do CNT / Treinador da SN Sub18
- Francisco Branco – Treinador da Academia do CNT / Treinador da SN Sub18
- Luís Pissarra – Treinador da SN Sub18
- Duarte Galvão – Fisioterapeuta da Academia do CNT
- Nuno Gonçalo – Fisioterapeuta da SN Sub18

De salientar, uma vez mais, o apoio da Hero Portugal, Lda, com a oferta de barras “Muely”.

Anexo1: Sessão tipo do CNT/Sub 18

Nº 3 - Dezembro de 2008

AQUECIMENTO – 10'

ORGANIZAÇÃO POR GRUPOS

. PASSE ou JOGOS ADAPTADOS (10') – Exercícios para desenvolver a técnica do PASSE/OCUPAÇÃO DO ESPAÇO;

Trabalho Específico – 30'

ORGANIZAÇÃO POR ESTAÇÕES (30')

. AVANÇADOS – Alinhamentos / Formação Ordenada / Recepção de Pontapés

. MÉDIOS – Passe e Jogo ao Pé:

. LINHAS ATRASADAS – Movimentação a partir de F.O e AL / Contra-ataque (Jogo ao Pé)

TEMA (placagem – contacto – contra-ataque etc) – 40'

PARTE FINAL – Jogo Dirigido (15')

. Balanco da sessão – pontos positivos, feed-backs, etc:

Henrique Garcia
Treinador da Academia do CNT





4 - REUNIÕES COM JOGADORES E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Nos passados dias 10, 12 e 14 de Novembro, foram realizadas reuniões em Lisboa, Coimbra e Porto, respectivamente, em que foi dado a conhecer, aos jogadores e seus encarregados de educação, o modo de funcionamento desta Academia, bem como foram dadas informações importantes.

Esteve sempre presente a nutricionista Dr^a Rita Boavida que teceu comentários e informações sobre nutricionismo e suplementos. Neste número da "Página dos Lobitos" é também feito um resumo desta apresentação.

Nas reuniões estiveram presentes um número razoável de jogadores e seus encarregados de educação que participaram activamente colocando questões pertinentes, às quais procuramos sempre responder.

Faço de seguida um resumo da apresentação:

1 – Principais finalidades da Academia

- 1.1 – Estimular e preparar o aparecimento de novos valores na modalidade;
- 1.2 - Apoiar a preparação técnica e física dos jogadores, visando a sua futura integração nas Selecções Nacionais, num percurso desejável direccionado para uma presença na Selecção Nacional sénior;
- 1.3 – Assegurar uma formação desportiva de elite do grupo de jogadores que o integra, sem descuidar a formação profissional e/ou académica de cada um;

1.4 – Transmitir aos jogadores hábitos de trabalho e de vida de acordo com os mais altos standards desportivos actuais

2 – Funcionamento da Academia

No ano de 2009 a Academia convidará um grupo composto por cerca de 30 jogadores a assinar Protocolo com a FPR

3 – Critério de Selecção de jogadores

- 3.1 – Ser sinalizado pela estrutura técnica da academia
- 3.2 – Passar nos testes médicos e físicos previamente definidos
- 3.3 – Cumprir um período experimental de treino, até 30 de Novembro
- 3.4 – Presença e disponibilidade para cumprir a preparação estabelecida
- 3.5 – Aceitar um compromisso de responsabilidade individual com a Academia, através de entrevistas a realizar com os treinadores

4 – Deveres do jogador da Academia

Cumprir o Plano de Treinos da Academia do CNT, de acordo com o Mapa de Actividades, nomeadamente:

- 4.1 – Treinos de Campo Regionais;
- 4.2 – Treinos de Campo Nacionais;
- 4.3 – Estágios;
- 4.4 – Treinos Físicos

Terá ainda como outros deveres:

- 4.5 – Participar nos testes físicos
- 4.6 – Comparecer nas inspecções médicas, quando solicitado;
- 4.7 – Disponibilizar-se para fazer análises anti-doping, quando solicitado;
- 4.8 – Marcar e comparecer nas consultas de nutrição desportiva;
- 4.9 – Cumprir o Código de Conduta desta Academia.

5 – Direitos do Jogador da Academia

O Jogador da Academia tem direito a:

- 5.1 – Assistência médica
- 5.2 – Equipamento de treino
- 5.3 – Subsídios mensais no valor de:
 - 1º ano de protocolo: 75€
 - 2º ano de protocolo: 90€
 - 3º ano de protocolo: 120€
 - 4º ano de protocolo: 150€

A equipa técnica poderá propor à Direcção da Academia que qualquer jogador passe a ter subsídio superior ao equivalente ao seu ano de Protocolo e, caso aceite, será considerado.

6 – Acesso ao Percurso de Alta Competição

São candidatados pela FPR, por proposta da equipa técnica da Academia do CNT ou das Selecções Nacionais e do Seleccionador Nacional, os jogadores que satisfaçam um dos os seguintes requisitos:

- 1 – Ter integrado a Academia do CNT e cumprido o seu programa de treinos

- 2 – Ter participado nos Campeonatos da Europa ou do Mundo, em representação da Selecção Nacional do respectivo escalão etário, tendo obtido classificação dentro do primeiro terço
- 3 - Ter participado em Competições Internacionais de reconhecido prestígio, nomeadamente Troféus Europeus organizados pela FIRA, em representação da Selecção Nacional do respectivo escalão etário, tendo obtido classificação dentro do primeiro terço

7 – Estatuto do aluno dos Ensinos Básicos e Secundário

Em primeiro lugar, queremos frisar que a principal prioridade da Academia do CNT é o aproveitamento escolar do jogador.

De acordo com a alínea h) do nº 1 do artigo 19º, da lei nº 3/2008, de 18 de Janeiro, são consideradas justificadas as faltas dadas por motivo de participação em provas desportivas, nos termos da legislação em vigor.

No entanto, não deverão ser justificadas as faltas para participação em treinos da Academia ou Selecções Nacionais, devendo ser solicitado à direcção dos estabelecimentos de ensino a alteração de horário escolar que permita que o jogador possa comparecer nos treinos sem prejuízo do seu aproveitamento escolar. Este pedido deverá ser feito, sempre, com o acompanhamento do manager da Academia ou da Selecção Nacional a que pertence, conforme o caso.

H. Caleia Rodrigues
Manager da Academia do CNT

5 - PROTOCOLO

A preparação das listagem final de jogadores a convidar a assinar o Protocolo com esta Academia, terá a seguinte Programação:

- 3.1 – Até ao dia 5 de Dezembro sairá a Convocatória para o treino nacional a realizar no dia 15 de Dezembro.
- 3.2 – Treino Nacional no dia 15 de Dezembro
- 3.3 – Até ao dia 19 de Dezembro serão enviados convites aos jogadores que incluirão a minuta de Protocolo, o Mapa de Actividades e o Código de Conduta do Jogador da Academia.
- 3.4 – A resposta, por parte dos Jogadores deverá ser feita, impreterivelmente, até ao dia 31 de Dezembro
- 3.5 – Até ao dia 5 de Janeiro de 2009 será publicada a lista de jogadores que assinarão Protocolo

6 - ACTIVIDADES

DEZEMBRO

Dia 15 – Treino Nacional em Lisboa

JANEIRO:

Dia 12 – Treinos regionais em Lisboa e Coimbra (a)

Dia 19 – Treinos regionais em Lisboa e Porto (b)

Dia 26 – Treino Nacional em Lisboa (c)

- (a) - Os jogadores do CR Porto deverão estar presentes no treino em Coimbra
- (b) – Os jogadores do CR Coimbra deverão estar presentes no treino no Porto
- (c) – Para os jogadores do CR Lisboa, CR Coimbra, CR Porto e Deslocados

7 – REUNIÃO COM TREINADORES

Realiza-se no dia 15 de Dezembro às 20h00 no Auditório do Estádio Nacional, reunião de apresentação da equipa técnica e calendário da Selecção nacional Sub19, para o que se convidam os treinadores dos clubes, do escalão Sub20