



## 1 - MENSAGEM DE BOM ANO

Gostaria de desejar a todos um excelente ano de 2009. Este será um ano importante para o crescimento e consolidação do CNT Academia como local de treino privilegiado para o rugby.

Estarão entre 30 a 40 jovens jogadores a treinar connosco regularmente com o objectivo de desenvolverem quer as suas qualidades técnico-tácticas quer as suas qualidades físicas. Para podermos corresponder inteiramente às exigências de um treino específico rigoroso temos uma equipa técnica alargada, coordenada pelo Prof Frederico Sousa e reforçada com o especialista em treino de avançados – Murray Henderson.

Compete-nos a todos, jogadores, treinadores, fisioterapeutas, nutricionista, árbitros e dirigentes através do nosso empenho, dedicação e compromisso tornar este projecto um meio privilegiado de formação e desenvolvimento dos jogadores. Desta forma, poderemos cada vez mais ter selecções nacionais competitivas para que sejam verdadeiras referências do desporto nacional.

No Estádio Nacional, temos previsto o início das obras de reestruturação das instalações desportivas, de forma a proporcionar cada vez melhores condições de treino e jogo aos jogadores e treinadores. No Porto/Gaia temos ao dispor óptimas condições para a realização dos treinos de campo e ginásio, com a celebração dos protocolos de cooperação com os ginásios Virgin Active e a Câmara Municipal de Gaia. Para que todo este projecto se consolide precisamos do trabalho e da colaboração de todos, estando por isso presentes nas actividades e contribuindo para o bom funcionamento e crescimento do CNT.

É também um dos nossos grandes objectivos ajudar e promover, junto de todos os clubes interessados, a criação e desenvolvimento dos seus próprios centros de treino como um local privilegiado de formação e desenvolvimento. Desta forma estaremos a proporcionar aos jovens, com maior interesse na prática de um rugby de alto rendimento, condições superiores de treino.

Teremos, como sempre, a porta aberta a todos os que queiram visitar e acompanhar de perto todas as nossas actividades!

Saudações desportivas

TOMAZ MORAIS  
Seleccionador Nacional e Director do CNT



## 2 - A IMPORTÂNCIA DO TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS

O treino das qualidades físicas nos jovens

O treino com jovens deve ter como principal objectivo a consolidação e aperfeiçoamento de gestos técnicos que constituam uma sólida base de formação e preparação física desportiva que concorram para a elevação dos seus patamares de prestação competitiva na sua fase mais adulta – sénior.

## **A. Força**

### **Designação**

É toda a causa capaz de modificar o estado de repouso ou de movimento de um corpo.

### **Função**

- Aproveitar os estádios de optimização das aprendizagens e desenvolvimento de factores específicos do treino da força;
- Criar hábitos de treino de ginásio (importante qualidade física no contexto da preparação dos atletas de rugby);
- Contribuir para o desenvolvimento muscular harmonioso dos jovens, cumprindo uma importante função de protecção do aparelho locomotor, especialmente em modalidades de choque;
- Preparar o organismo para esforços de maior intensidade (superiores aos realizados nos jogos);
- Melhorar da capacidade de aceleração, devido à influência positiva dos incrementos de força.

### **Organização do trabalho**

- Nestas idades a introdução “ao ginásio” deve ser fundamentalmente de aprendizagem das técnicas de execução dos exercícios e de reforço da sua estrutura osteomuscular, com 4 a 8 exercícios por sessão, na variante de circuito de treino, cargas de intensidades ligeiras com pausas de 1´ e intervalos entre circuitos de 3 a 5´e com um aconselhável número de 10 a 15 repetições;
- Alternar os exercícios dos grupos musculares na sequência das estações do circuito de força.

A segurança é outro dos aspectos importantes a considerar, por isso, devem respeitar-se as normas de funcionamento destas instalações. É muito perigoso andar num ginásio sem saber as suas regras e desconhecer o modo de funcionamento das máquinas de musculação.

Assim, o treino da força deverá ser sempre visionado por um técnico especializado de forma a poder responder a todas as suas variáveis, nomeadamente, o ensino e aperfeiçoamento da técnica de execução, controlo das pausas, repetições, ritmos de execução e especialmente das intensidades das cargas.

## **B. Velocidade**

### **Designação**

Capacidade de reagir, rapidamente, a um sinal ou estímulo e/ou efectuar movimentos com oposição reduzida no mais breve espaço de tempo possível.

### **Função**

- Factor determinante no rendimento desportivo;
- Aproveitar os estádios de optimização das aprendizagens e de melhoria de factores neuro musculares, aumentando desta forma a capacidade para executar movimentos rápidos;
- Melhorar e acelerar os movimentos da coordenação motora, permitindo que percorra uma determinada distância em menos tempo, mude de direcção mais rapidamente e reaja em menos tempo.

### **Organização do trabalho**

- Na sua organização, a iniciação ao treino desta qualidade deve privilegiar actividades lúdicas, tais com: jogos variados, estafetas, evoluindo para situações de maior especificidade de treino de velocidade ligadas ao rugby;
- A duração dos exercícios ou distâncias percorridas deverão ser breves (tempos de duração de 4-8 segundos com pausa de 2-3 minutos).

Nestas idades, em consequência do aumento da testosterona e devido à influência positiva dos níveis de força, a capacidade de aceleração sofre um incremento significativo.

O volume de treino já pode ser mais elevado, tendo sempre em atenção a capacidade de recuperação dos jogadores. Quando a intensidade for elevada, as pausas deverão proporcionar a recuperação total do sistema neuromuscular e energético.

Independentemente da importância da execução rápida dos exercícios, a sua velocidade de execução destes deve estar adequada ao grau de aperfeiçoamento técnico exigido (fazer bem). O treino da rapidez e aceleração, vão provocar uma melhor adaptação do sistema nervoso resultando uma melhor coordenação dos músculos solicitados nas acções das pernas e braços.

### Considerações finais

Nestas idades, devemos optar por treinos variados de forma a desenvolver todas as qualidades físicas equilibradamente.

É importante referir a importância de um bom aquecimento na realização do treino destas qualidades físicas e do controlo de alguns factores que podem condicionar o seu rendimento, tais como:

- Recuperação (horas de sono, sauna, banho turco, jacuzzi, gelo, corrida contínua, piscina, suplementação alimentar controlada por um especialista, etc.);
- Sessão de alongamentos;
- Alimentação saudável;
- Controlo bioquímico;
- Rotinas de treino (cumprimento das horas marcadas para os treinos).

Nesta apreciação, apenas me refiro a estas duas qualidades físicas, velocidade e força, pela sua grande importância na formação do jogador de rugby.

JOSÉ AUGUSTO CARVALHO

Responsável pela Preparação Física do Centro Nacional de Treino



## 3 - TORNEIO INTERNACIONAL DE GAIA

Realizou-se entre os dias 19 e 21 de Dezembro a primeira edição do Torneio Internacional de Gaia, organizado em parceria pela Câmara Municipal de Gaia e a Federação Portuguesa de Rugby.

Este torneio faz parte de um conjunto de iniciativas promovidas pela Câmara Municipal de Gaia e pela Associação de Rugby do Norte para promover o Rugby na cidade.

Participaram neste torneio três equipas do escalão sub 18. A Bélgica que já tinha estado em Portugal em Dezembro de 2007 e que voltou a aceitar o convite da FPR para estar presente neste torneio. As outras duas equipas foram constituídas por jogadores portugueses pertencentes à Selecção Nacional Sub 18. Uma equipa representou a Selecção à qual chamamos Portugal Sub 18, a outra equipa foi baptizada de "João Paulo Bessa XV".

Esta equipa surgiu por iniciativa do Vereador do Desporto da CM Gaia, Dr. José Guilherme Aguiar, e do Seleccionador Nacional, Tomaz Morais no sentido de homenagear este grande nome do rugby português, oriundo de V.N Gaia.

A Câmara Municipal de Gaia quis aproveitar esta primeira edição deste torneio internacional para distinguir o antigo Seleccionador Nacional com a Medalha de Mérito da Cidade que foi entregue pelo Presidente da Câmara, Dr. Luís Filipe Meneses.

Competitivamente, o torneio foi extremamente disputado acabando as 3 equipas com igual número de pontos correspondente a uma vitória e uma derrota nos dois jogos que efectuaram que tiveram os seguintes resultados:

JOGO 1: Portugal Sub 18: 19 – Bélgica Sub 18: 03  
JOGO 2: João Paulo Bessa XV: 12 – Bélgica Sub 18: 14  
JOGO 3: Portugal Sub 18: 05 – João Paulo Bessa XV: 09

A equipa da Bélgica apresentou-se muito bem organizada, já tinha realizado cinco jogos oficiais entre Setembro e Dezembro com o objectivo de preparar a sua participação no grupo A do Campeonato da Europa.

As equipas portuguesas realizaram um jogo treino com o G.D.Direito Sub 20, em Novembro estando por isso numa fase inicial de preparação.

Tal como se previa os jogos foram muito equilibrados, destacamos a prestação da equipa Portugal Sub 18 que no primeiro jogo do torneio conseguiu, durante os setenta minutos de jogo, impor um bom ritmo ao jogo, quer através da sua organização defensiva e principalmente na forma disciplinada como cumpriu o modelo de jogo estabelecido.

O segundo destaque deste torneio vai para a equipa Belga que após perder o primeiro jogo, apresentou-se no seu segundo jogo contra o “João Paulo Bessa XV”, com uma atitude muito agressiva, com todos os jogadores a trabalharem muito nas situações de contacto o que surpreendeu os jogadores Portugueses que após terem assistido ao primeiro jogo, subestimaram a equipa Belga.

O terceiro jogo entre as duas equipas portuguesas, foi muito bem disputado com muita vontade de vencer por parte das duas equipas, destacamos a atitude da equipa “João Paulo Bessa XV” que soube sempre controlar o jogo marcando pontos sempre que se aproximou da área de ensaio da equipa adversária.

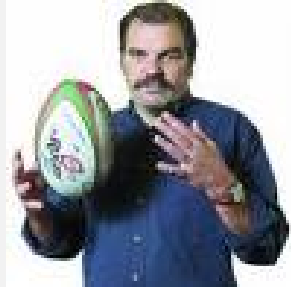
Assim a classificação final foi decidida recorrendo ao goal-average, ordenando-se da seguinte forma:

1º - Portugal Sub 18  
2º - João Paulo Bessa XV  
3º - Bélgica Sub 18

A pouco e pouco VN de Gaia estabelece-se como uma das “casas” das Selecções Jovens em Portugal.

Um abraço

HENRIQUE GARCIA  
Treinador CNT e SN Sub18



## 4 - O QUE ESCREVI PARA OS JOGADORES QUE FIZERAM PARTE DA EQUIPA "JOÃO PAULO BESSA XV"

Vila Nova de Gaia, 20 de Dezembro de 2008

O Rugby é um desporto colectivo de combate organizado para a conquista de terreno. Sendo colectivo e de combate exige de cada um de nós uma permanente demonstração de nobreza de carácter; enfatizando a conquista de terreno exige a audácia de uma atitude solidária e colectiva.

Carácter e atitude traduzem-se pela aplicação dos valores fundamentais que caracterizam o jogo: criatividade, lealdade, desportivismo, disciplina, auto-domínio, respeito, espírito de equipa, coragem, combate, continuidade, divertimento e boa-educação.

Valores que devemos cumprir e espalhar se queremos ter o direito a utilizar a frase com que gostamos de definir o Rugby: "Um jogo de rufias jogado por gente bem-educada". Nada nos faz especialmente diferentes a não ser esta capacidade de encarar o jogo com a atitude de conquista necessária mas sempre no cumprimento do Código de Ética que nos enquadra.

Hoje, o teu sonho mais natural é o de vires a ser um bom jogador. Bom jogador que se define, e cito Jorge Valdano, como aquele que "cria soluções para os companheiros e problemas aos adversários". Ou seja: é aquele que se mostra sempre disponível, sempre capaz de ajudar na conquista de uma bola, na conquista de mais um centímetro de terreno. Mas ninguém te exigirá que sejas o melhor entre todos: apenas te pedimos que sejas capaz de dar sempre o melhor de ti, o máximo daquilo que és capaz. Que possas, no final de cada jogo, encarar, com um sorriso, os teus companheiros de equipa.

A construção da tua carreira de jogador internacional ainda te reservará muitas surpresas, muitos momentos bons e muitos outros difíceis. E sempre muito treino, muito trabalho e muito esforço. Exigirá de ti a constância necessária para ultrapassar as adversidades e saber viver, na modéstia dos campeões, com o triunfo. Sempre, como é apanágio de um jogador de rugby, como uma pessoa de carácter.

Agradecendo a tua participação na equipa que leva o meu nome, junto os votos para que a escola de vida que é o Rugby te possa trazer as alegrias que me tem proporcionado,

Um enorme abraço oval do

JOÃO PAULO BESSA





## 5 - A MINHA EXPERIÊNCIA NO CNT

A convite do Centro Nacional de Treino, hoje, escrevo sobre a minha experiência nos trabalhos de desenvolvimento de atletas que aí ocorre e que no meu caso se iniciou aos 18 anos.

A convocatória para participar nos trabalhos do C.N.T, foi o meu 1º objectivo a ser alcançado, digo isto porque acho que qualquer jogador que queira atingir o topo do rugby português terá que ambicionar através do trabalho desenvolvido no seu clube a ser convocado para participar nos trabalhos do Centro Nacional de Treino.

E foi no C.N.T. que desenvolvi as minhas capacidades físicas, técnicas e acima de tudo ser acompanhado por Técnicos de reconhecido valor.

Como diz o Seleccionador Nacional Tomás Morais "...não basta ter jeito para fintar..." e para se complementar um certo jeito aí está o C.N.T para me proporcionar um maior desenvolvimento físico com programas adequados à minha idade e peso, um treino adequado de força e agilidade, uma nova compreensão do treino técnico e tático e um rigor na disciplina alimentar.

O C.N.T. foi a minha porta de acesso a vestir, a jogar e a lutar por Portugal nas mais diversas competições em que o Rugby Português está representado e, assim aconteceu com a minha participação nos Campeonatos da Europa Fira Sub18, Sub19 e Sub20, no Campeonato Mundial Universitário de Sevens, no Campeonato da Europa de Sevens, no XXV do Presidente na deslocação à Irlanda e a participação nos torneios do Dubai e da África do Sul do circuito Mundial de Sevens, estas participações representaram para mim o alcançar do meu 2º objectivo, que era jogar com aqueles jogadores que eu mais admiro, ser treinado pela nata dos Treinadores Portugueses e pertencer ao grupo de trabalho das Selecções Nacionais.

O C.N.T é neste momento responsável pela quantidade e qualidade dos jogadores Portugueses de Rugby que se reflecte na qualidade do jogo jogado entre clubes.

Disciplina na minha vida de atleta e de estudante.

Persistência no Crer ir mais longe.

Ambição nos treinos, físico, técnico e tático.

E Disponibilidade total para continuar a pertencer a este maravilhoso Grupo de Excelência.

Aproveito esta oportunidade para Agradecer ao Rugby ter-me proporcionado este "Ensaio para a Vida".

FREDERICO OLIVEIRA  
Jogador do CDUL

## 6 - PROTOCOLO

Foram convidados a assinar Protocolo com a Academia do CNT, para o biénio 2009/2010, os seguintes jogadores:

ANTÓNIO POPPE VIEIRA DE ALMEIDA – C F "OS BELENENSES"

BERNARDO MARIA RIBEIRO ALMEIDA SILVEIRA - CDUL

BRUNO SARAIVA DE MORAIS - CDUL

DIOGO MIGUEL LOPES DIAS ROCHA SANTOS – C F "OS BELENENSES"

DUARTE CUNHA MONTEIRO CORREIA - CDUL

Nº4 - Janeiro de 2009

DUARTE DA SILVA VIEGAS MONTEIRO GIL - CDUL  
FILIPE OLEGARIO LOPES PEREIRA - BELAS R C  
FRANCISCO MARIA MORAIS DAVID EVERARD AMARAL - CDUL  
FRANCISCO MIGUEL SOUSA OTTO - CDUP  
FRANCISCO VAZ GUEDES FRANCO DE SOUSA – G S D CASCAIS  
HENRIQUE CÂMARA STONE PARROT MORATO – C F “OS BELENENSES”  
JOÃO MARIA MONTEVERDE MIRA DELGADO – G D DIREITO  
JOÃO MARIA DUARTE SILVA SOUSA MACEDO – G D DIREITO  
JOÃO FRANCISCO JACOB MATEUS - A ACADÉMICA C  
JOÃO FRANCISCO LOURENÇO DA LUZ VENTOSA – S L BENFICA  
JOSÉ MARIA CORTESÃO POPPE – C F “OS BELENENSES”  
LUIS MARIA SOUSA MACEDO RODRIGUES SOUSA – G D DIREITO  
MANUEL JOÃO PINHEIRO DIAS BRANDÃO - CDUP  
MANUEL ABECASIS FONSECA E COSTA – C F “OS BELENENSES”  
MANUEL ANTUNES DA SILVA SANTOS – G D DIREITO  
MANUEL MARIA GUEDES OLIVEIRA FERREIRA DA SILVA - CDUP  
MARTIM VAN ZELLER BETTENCOURT CORREIA ÁVILA - CDUP  
PEDRO MARIA SOUSA MACEDO ROCHA MELO – C F “OS BELENENSES”  
RAFAEL ANTUNES PROENÇA DA SILVA SIMÕES – C F “OS BELENENSES”  
RICARDO SOARES SEQUERRA AMRAM - CDUL  
VASCO AFONSO DE CASTRO MARQUES - CDUP  
VELTIOVEN CASSANA SOARES TAVARES – C F “OS BELENENSES”

## 7 - "EU JOGO MAS TAMBÉM ARBITRO!"



A Escola de Jovens Árbitros (EJA) é um projecto de esperança com o objectivo de dar a conhecer a todos o outro lado da arbitragem (o bom). Pretende valorizar o papel do árbitro como formador de jovens e como "condutor" de um jogo leal e seguro.

No dia 7 de Fevereiro as T-shirts do "EU APITO" vão encher o Estádio Universitário de Lisboa no grande convívio que irá anteceder o Portugal-Rússia! Convidam-se TODOS os atletas Sub 14, Sub 16, Sub 18, Sub 20, Femininos, Seniores e Veteranos a agarrar no apito e arbitrar uns jogos de miúdos. É uma excelente oportunidade para experimentar o apito pela primeira vez e conhecer melhor as Leis de Jogo!

"EU JOGO MAS TAMBÉM ARBITRO!"

APAREÇAM!

AFONSO NOGUEIRA

Coordenador da Escola de Jovens Árbitros da ARS

## 8 - ACTIVIDADES

JANEIRO:

Dia 12 – Treinos regionais em Lisboa e Porto (b)

Dia 19 – Treinos regionais em Lisboa e Coimbra (a)

Dia 26 – Treino Nacional em Lisboa (c)

FEVEREIRO:

Dia 2 – Treinos regionais em Lisboa e Coimbra (a)

Dia 9 – Treinos regionais em Lisboa, Porto e Coimbra

Dia 16 – Treinos regionais em Lisboa e Porto (b)

Dias 21 e 22 – Estágio 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