

1 - TREINO DE JOVENS – PLANEAMENTO

O treinador tem um papel importante na forma como os jovens aprendem. O modo como comunica, explica e demonstra, são componentes decisivas no processo de ensino aprendizagem.

Na actualidade, constitui como prioridade da formação desportiva, dotar as crianças e jovens da capacidade de praticarem desporto de forma autónoma e responsável.

Todavia, ninguém pratica Rugby apenas por que se lhe diz que é bom e ou faz bem praticar desporto; os jovens apenas perpetuarão a sua ligação à prática, se esta for verdadeiramente importante para eles e se aprenderem a gostar da modalidade.

Para tal, o treinador deve intervir em e grandes eixos de desenvolvimento:

- Competência motora – Técnicas individuais e posicionais.
- Valores da modalidade – regras, rituais, valores e tradições.
- Entusiasmo pela prática – objectivos, dedicação e empenho.

É com base nestes três eixos de desenvolvimento que o planeamento se deve centrar. O programa de treino dos jovens deve dar uma atenção especial às questões do desenvolvimento.

Uma maior concentração no facto de ganhar, em substituição das preocupações para com o desenvolvimento, condiciona a preparação do jogador em formação.

A planificação atende aos objectivos das etapas de treino a longo prazo, não estando condicionadas pela existência ou não de competições, bem como do resultado alcançado.

Os componentes básicos da preparação desportiva devem ser implementados de uma forma sistemática e organizada, sem improvisação.

A nossa actuação deve atender às diferenças de crescimento e de desenvolvimento, bem como ao nível de treino dos respectivos jogadores.

Tempo a despendar em cada etapa no Planeamento:

+



Etapa 1

Jogo em movimento

- Corrida com bola
- Técnicas de evasão
- Actividades de passe e handling

Etapa 2

Continuidade de jogo

- Passar a bola antes, durante e depois do contacto
- Apoio ao portador da bola
- Reciclagem da bola (ruck/ maul)

Etapa 3

Fases estáticas

- Alinhamentos
- F. Ordenadas
- Recomeços

-



Frederico Sousa
(Coordenador da Academia do CNT e Treinador da SNSub21)

2 – CONSELHOS ÚTEIS

O QUE UM JOGADOR DE RUGBY DEVE TRAZER NO SEU SACO

- Fato de Treino
- Equipamento (camisola, calção, meias, chuteiras e ténis)
- Meias de enchimento e t'shirt
- Ligaduras (para pequenas aplicações)
- Pitões sobresselentes
- Chave de pitões
- Protecção de dentes
- Capacete
- Slips (não é recomendável o uso de boxers)
- Toalha, sabonete e champô
- Vaselina

NOTÍCIAS DA ACADEMIA

1 – PROTOCOLO

Foram convidados a assinar Protocolo os seguintes jogadores:

JOÃO FRANCISCO COELHO MATEUS MARTINS DE ALMEIDA - CDUL
JOÃO PEDRO NORA MESTRE - S L BENFICA
TOMÁS NESTOR RODRIGUES DE PAIVA ROSADO - CDUP

2 – JOGADORES MAIS ASSÍDUOS

Jogadores com a totalidade de presença a treinos físicos e de campo, durante o mês de Março:

Bernardo Silveira, Francisco Otto, Henrique Morato, João Ventosa, Manuel Costa, e Tomás Rosado.

3 – ACTIVIDADES

ABRIL:

Dia 20 – Treinos regionais em Lisboa e Coimbra (a)

Dia 27 – Treino Nacional em Lisboa (c)

Nota: Os treinos de campo programados para os dias 6 e 13, foram anulados, devido às actividades das Selecções Nacionais

MAIO:

- Dia 4 – Treinos regionais em Lisboa e Porto (b)
- Dia 11 – Treinos regionais em Lisboa e Coimbra (a)
- Dia 18 – Treinos regionais em Lisboa e Porto (b)
- Dia 22 – 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 e CR Porto