rugbyready©

Faz correctamente... sê Rugby Ready

INTERNATIONAL RUGBY BOARD

Para jogadores, treinadores, delegados, administradores e federações

Edição de 2010

www.irbrugbyready.com

rugbyready©

Do it right... be Rugby Ready

Prefácio por Bernard Lapasset,
Presidente do IRB

Bem-vindos

O programa da IRB Rugby Ready foi lançado em Outubro de 2007 para educar, ajudar e servir de base a jogadores, treinadores, árbitros e Federações, de forma a que todos estes intervenientes entendam a importância de uma preparação cuidada para treinar/dar treino e jogar, de modo a que o Rugby possa ser praticado e apreciado, reduzindo o risco de lesões graves.

Todos nós temos uma responsabilidade colectiva de gerir e incrementar o bem-estar de um cada vez maior número de homens, mulheres e crianças praticantes de todos os níveis e idades, por todo o Mundo e assegurar que o Jogo mantém a sua base, o seu núcleo de “Fair-Play”, cuja existência é fulcral para o interesse e divulgação da modalidade.

Desde o seu início, o Rugby Ready estabeleceu um perfil forte e de liderança como principal meio de educação global para os diversos intervenientes no Jogo e nas suas vertentes de preparação para o jogo, técnica, prevenção de lesões, gestão e disciplina. Trata-se de um programa que suplementa e complementa outros programas de sucesso introduzidos por algumas outras Federações pertencentes à IRB, tais como o SmartRugby e o RugbySmart, respectivamente na Austrália e Nova Zelândia.

Rugby Ready está disponível em quatro plataformas: impressão, online em www.irbrugbyready.com, em DVD e em curso presencial. Está disponível em oito línguas (Inglês, Francês, Espanhol, Chinês, Japonês, Russo, Alemão, Romeno, Italiano, Português e Árabe). Toda a família do Rugby a nível mundial pode agora aceder ao Rugby Ready para que jogadores, treinadores, árbitros e dirigentes por todo o Mundo possam usufruir do Rugby ao máximo.

Alguns conselhos básicos antes de iniciar um treino de força

- Frequentar um ginásio de uma forma esporádica não irá aumentar os níveis de força. Um programa planeado, personalizado e supervisionado será a melhor decisão.
- Estabelecer precisão e correcção nos movimentos antes de acrescentar carga externa forte.
- Se for um treinador de força e / ou preparador físico deve ser responsável por assegurar-se diariamente que o ginásio é um ambiente seguro e que os equipamentos são também eles seguros e sujeitos a limpeza e manutenção.
- Os jogadores devem sempre ser supervisionados e devem treinar em pares ou trios – idealmente misturando inexperientes com experientes.
- Os jogadores no seu período de descanso durante o treino devem colaborar no treino dos seus parceiros como "spotters" ou vigilantes, tornando-se desta forma mais um elemento extra de segurança. Por exemplo, quando um supino em banco recto com barra está a ser executado, um vigilante deve posicionar-se atrás da cabeça do executante e deve retirar a barra da posição de segurança, guiando e suportando a mesma enquanto o executante não está em controlo total da carga. O processo inverso deve ser seguido quando o executante cumpriu o seu exercício ou quando atingiu um estado de fadiga que não lhe permite realizar mais repetições.

Exemplos de orientações de treino de força disponíveis para transferência em **www.irb.com/rugbyready**

Força do "core"

Ter um "core" estável e forte irá potenciar a capacidade do jogador e torná-lo menos susceptível a lesões. Irá ajudar especialmente com a vertente de potência do Jogo, isto é, sprints, placagens e formações ordenadas. Existe um vasto leque de equipamentos e materiais disponíveis para auxiliar os jogadores no desenvolvimento da força do "core". Estes incluem bolas medicinais, bolas suíças ou fit balls, pranchas oscilantes, etc.

Alguns exemplos de exercícios para aumento progressivo de força do "core" são:

1. Exercícios com peso corporal como nas páginas 14-15.
2. Progressão para exercícios similares com bola suiça, tais como os que mostramos aqui.

3. Exercícios relacionados com o jogo, como por exemplo, passar bolas de rugby ou bolas medicinais enquanto ajoelhados numa bola suíça.

Devemos recordar que a progressão deve ser lenta e apenas devemos mudar para o nível de dificuldade seguinte quando realizamos em segurança três séries de dez repetições. Devemos tentar incluir alguns exercícios de força do "core" em todas as sessões de treino que realizamos.

Estilo de vida

O treino destina-se a preparar o atleta fisica, mental e tecnicamente para o Jogo. Se o indivíduo não estiver saudável, não será capaz de treinar e jogar ao seu melhor nível. A atenção deste deve estar centrada em manter um corpo saudável através de processos de treino adequados, dieta, gestão do stress e repouso. Todos estes factores combinados irão ajudar a prevenir lesões e doenças.

Pensar em prevenção

A maioria das lesões desportivas pode ser acautelada. Cabe a cada jogador respeitar as Leis, utilizar o equipamento apropriado (roupa, calçado e demais material) e assegurar uma preparação física e mental e saúde.

Higiéne básica

A higiene básica é essencial para manter um estilo de vida activo e saudável, particularmente quando enquadrado num ambiente fechado de uma equipa. Uma boa regra básica é a de lavar as mãos pelo menos cinco vezes por dia. A esterilização de equipamentos individuais como garrafas de água e protecções de dentes é também muito importante. Os jogadores nunca devem partilhar garrafas e devem optar por beber sem colocar a boca directamente nas mesmas.

Nutrição

Uma boa nutrição é um factor vital para obter uma óptima performance. Quem pretender treinar e jogar ao seu melhor nível tem que estar muito atento à sua alimentação. Os jogadores necessitam geralmente de uma dieta rica em hidratos de carbono todos os dias de forma a prevenir a depleção crónica das reservas energéticas e ao mesmo tempo assegurar energia suficiente quer para treinar, quer para jogar. O ideal será uma dieta rica em hidratos de carbono (cereais, pão, batatas, massa, arroz, etc), moderada em proteínas e baixa em gorduras.

É possível transferir um exemplo de plano nutricional em **www.irb.com/rugbyready**

Repouso, recuperação e regeneração

Repouso e recuperação são factores muito importantes do treino e da performance. Regeneração é um conjunto de medidas que visam acelerar e /ou potenciar a recuperação. Aqui estão quatro factores chave a considerar quando se planeia a recuperação:
1. Repouso 2. Nutrição 3. Estratégias físicas 4. Estratégias psicológicas

Repouso

O repouso divide-se em duas categorias:
- Passivo, não fazendo absolutamente nada, dormindo, ouvindo música.
- Activo, realizando uma actividade aeróbia ligeira (caminhar, fazer um "jogging", andar de bicicleta, nadir) a menos de 65% de taxa de esforço, ou crosse.

Depois de um dia forte de competição, um pequeno e ligeiro treino aeróbio antes do duche irá auxiliar o processo de recuperação e potenciar a capacidade competitiva para o dia seguinte.

Nutrição e hidratação

- Renovar as reservas de energia através de refeições equilibradas, evitando períodos muito longos entre refeições e incluindo alimentos com proteínas e hidratos de carbono nas mesmas.
- Procurar reabastecer os hidratos de carbono até uma hora após o exercício através do consumo de bebidas e comida ricas nesse nutriente.
- Não esquecer: desidratação é o inimigo número 1 do atleta. Manter o nível de líquidos através de:
  - pré-hidratação duas horas antes da actividade
  - ingestão de 1 litro durante esse período de tempo, metade deste consumido 15 minutos antes do início da actividade
  - ingestão de 100-150ml a cada 15 minutos* durante a actividade
  - pós-hidratação com 1.5 litros de líquidos para cada kg de peso perdido, mas sem café, chá, ou álcool.

Física e psicológica

- Uso de hidroterapias como os jactos e redemoínhos de água, banhos e sauna para estimular a circulação sanguínea, bem como induzir ao relaxamento.
- Uso de massagens.
- Empregar rotinas diárias de alongamentos para melhorar a flexibilidade.
- Banhos de contraste quente/frio para estimular a circulação sanguínea e o sistema nervoso central.
- Dormir bastante. Um atleta necessita de pelo menos oito horas de sono por noite para suportar cargas de treino e auxiliar na performance. Cada hora antes da meia-noite conta a dobrar em relação às horas dormidas após esse horário. Pequenas sestas de não mais de 20 minutos durante o dia podem ajudar a recarregar os sistemas energéticos e manter um estado de vitalidade.

Álcool

O consumo de álcool afecta o treino e a performance de diversas formas, tais como:
- reduzindo a produção de força muscular
- diminuindo a força muscular e capacidades de potência
- alterando o transporte, activação, utilização e armazenamento da maioria dos nutrientes
- causando desidratação que pode persistir para além momento do consumo – desidratação prejudica a performance
- alterando o metabolismo proteico e de hidratos de carbono, aumentando a taxa metabólica e o consumo de oxigénio
- prejudicando a recuperação de lesões e de micro-lesões associadas aos treinos
- prejudicando o funcionamento do sistema nervoso central, coordenação e precisão

* Ingestão media de líquidos para um jogador de Rugby de 70 kg.

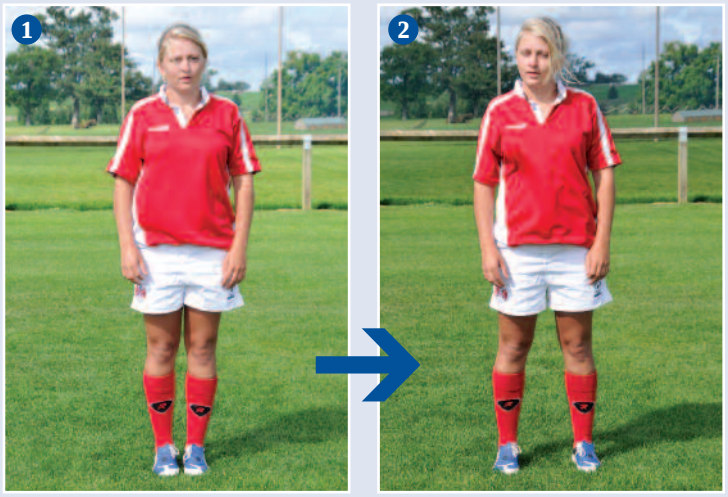
Estabilidade e postura

Equilíbrio e estabilidade são requisitos chave para suportar e aplicar força. Compreender os princípios fundamentais pode resultar num Jogo mais seguro e em habilidades técnicas mais eficientes.

PONTOS CHAVE DO TREINO

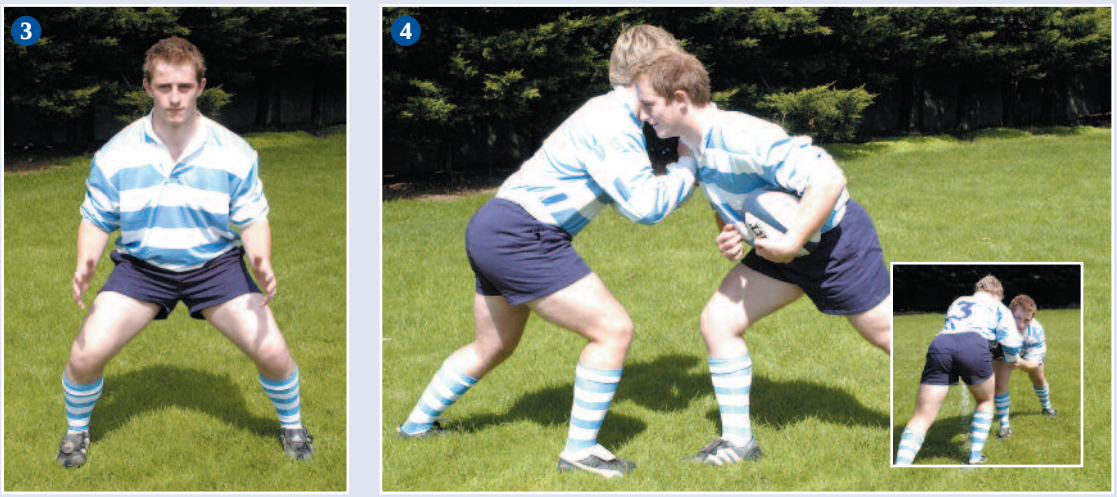
Plataforma base

- Quanto mais larga for a plataforma base do atleta, maior será a sua estabilidade – manter os pés bem afastados.
  Plataforma base estreita ✗ 1
  Plataforma base alargada ✓ 2
- Quanto maior o contacto com o solo, maior será a estabilidade – mantendo os pés no solo e usando passos pequenos e rápidos para criar estabilidade e equilíbrio.



Baixar o centro de gravidade (CG)

- Flectir os joelhos baixa o centro de gravidade e proporciona maior estabilidade. 3
- Inclinar o corpo em direcção a uma força que se lhe dirija (no contacto) proporciona ao atleta maior estabilidade. 4

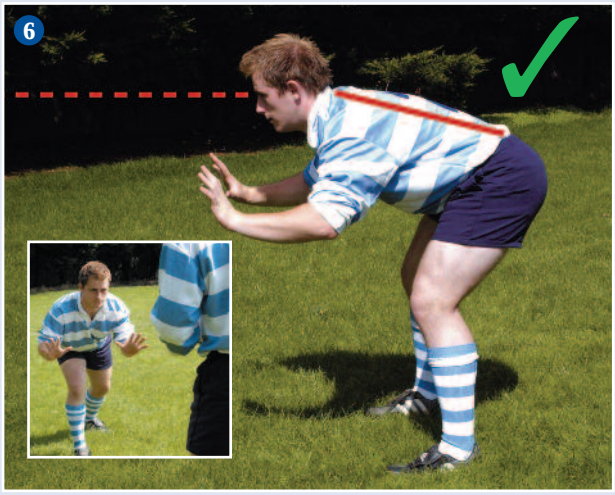


Postura

- Alinhar correctamente o corpo para facilitar contacto seguro compreende: - Olhar em frente – queixo levantado – costas "seladas"

Má posição ✗ 5

Boa posição ✓ 6



Exemplos relacionados com o jogo, de estabilidade e postura

- No alinhamento. 7
- Na formação. 8
- No contacto. 9

DICAS DE ARBITRAGEM

Visite o website de formação da IRB em www.irb.com/laws

- Estar atento a acções que possam destabilizar jogadores no ar, como por exemplo, no alinhamento, nos recomeços de jogo e na recepção da bola pontapeada por um adversário em jogo aberto.
- Estar atento a jogadores que adoptam ou forçam os outros a adoptar posições que comprometam a sua segurança em situações de contacto, por exemplo, na formação, no ruck, no maul e em situações de placagem.
- Não esquecer da necessidade de protecção dos jogadores em posições sem defesa, por exemplo, os jogadores que carregam sobre os adversários incorporados nos rucks e mauls.

Posse de bola no contacto

O contacto torna-se inevitável em determinados momentos de um jogo de Rugby. Usando as técnicas correctas asseguramos a manutenção da posse de bola e minimizamos as hipóteses de contrair lesões.

PONTOS CHAVE DO TREINO

Posse de bola no contacto

- Apontar para o espaço ao lado do defensor e não para o seu corpo. 1

  Em caso de contacto:
  - Manter o queixo levantado e os olhos abertos. 2
  - Adoptar uma posição baixa, firme e estável, preparado para avançar no contacto. 2
  - Dar um grande passo em potência ao entrar no contacto e manter o movimento. 2

- Manter o corpo entre o defesa e a bola. 3
- Manter a coluna paralela ao chão e em linha com a direcção do nosso movimento no contacto. 3

DICAS DE ARBITRAGEM

Visite o website de formação da IRB em www.irb.com/laws

Atenção a:

- Placagens altas, placagens sem utilização dos braços e placagens com um braço apenas abaixo da linha do ombro – estes devem ser severamente punidos.
- Jogo perigoso enquanto a bola está no chão – não permitir o uso dos pés nas proximidades da cabeça de um atleta.
- Jogadores que carregam ou fazem obstrução a um adversário sem a bola e/ou longe desta.
- Jogadores que chegam ao contacto e caiem/ mergulham tiram os pés do chão no confronto.
- Qualquer acção que retarde a saída da bola.

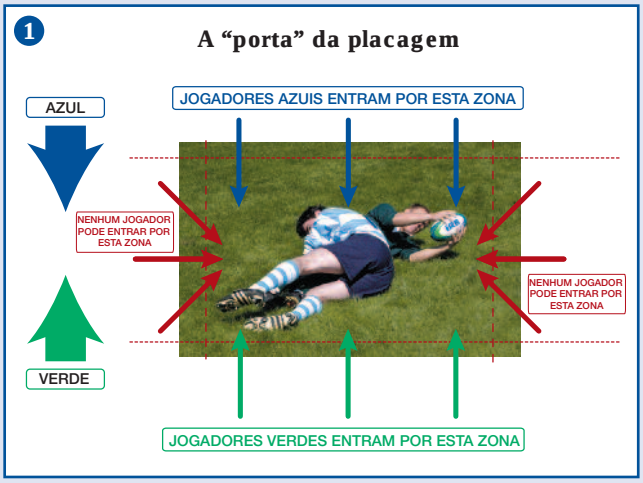
- Não esquecer que podemos parar o jogo se a bola não está disponível.
- Estar atento ao momento em *placagem* se torna um *ruck*.

Ir ao chão

- Evitar colocar os braços para suportar a queda – Tentar aterrar com a zona da omoplata e anca. 1
- Corpo antes da bola – não apressar a libertação da bola. 1
- Procurar constantemente apoio e tentar soltar um passe. 2
- Procurar aterrar com as costas para o adversário. 3
- Libertar ou disponibilizar a bola imediatamente. 3

Jogadores no apoio

- Todos os jogadores que chegam no apoio devem entrar na zona de placagem pela "porta". 1
- Apenas os jogadores que estejam em pé podem disputar a bola. 2
- Se a "limpar" ou afastar adversários, ter em atenção: 3
  - queixo levantado, cabeça erguida, e mãos para cima
  - visualizar o alvo
  - manter a coluna em linha com a direcção do nosso próprio movimento
  - entrar de baixo para cima
  - entrar no contacto com o ombro e não com a cabeça
  - fechar os braços à volta do adversário
  - empurrar e afastar o adversário, deixando a bola "limpa"
  - ligar-se a um companheiro de equipa para aumentar a estabilidade



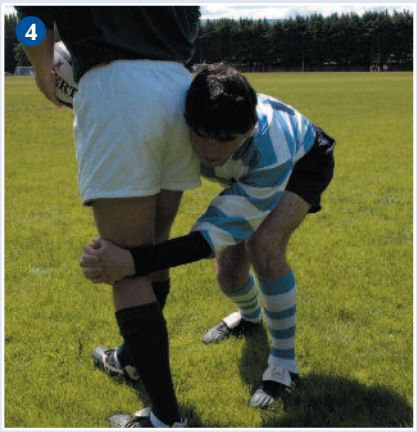
A placagem

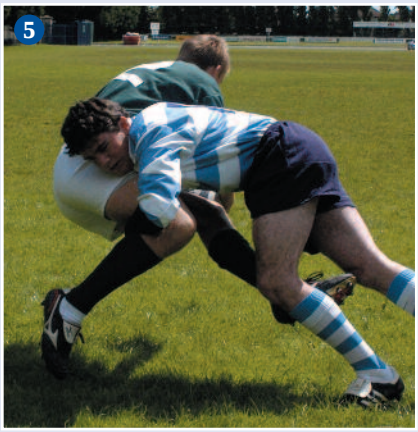
A eficácia na placagem e na forma como recebemos uma placagem é vital no desenvolver de um Jogo mais seguro e divertido. Ter a noção da técnica adequada juntamente com a prática apropriada são a chave para criar e desenvolver confiança.

PONTOS CHAVE DO TREINO

Placador

- Posicionar-se para dentro do portador da bola. Ao aproximar-se, manter o portador da bola para fora. 1
- Entrar na placagem com o corpo em posição baixa. 2
- Mantendo os olhos abertos, posicionar a cabeça atrás ou para um dos lados do portador da bola. 3
- Estabelecer contacto com o ombro nas coxas do portador da bola. 4
- Manter o queixo afastado do peito e as costas direitas.
- Fechar bem os braços, orientando o corpo com as pernas. 5
- Rolar para terminar em cima e pôr-se de pé rapidamente. 6





Portador da Bola

- Inicialmente estabelecer uma aproximação preparada e forte ao contacto, com uma base estável e joelhos flectidos. 1
- Proteger a bola – usando ambas as mãos e mantendo-a afastada do placador. 1
- Virar para dentro do placador no contacto. 2
- Controlar a queda (joelho - anca - ombro) e manter os cotovelos metidos para dentro. 3
- Libertar ou disponibilizar a bola imediatamente. 4

DICAS DE ARBITRAGEM

Visite o website de formação da IRB em www.irb.com/laws

Assegurar que:

- O placador liberta o placado imediatamente.
- O placado passa, disponibiliza ou liberta a bola imediatamente.
- Ambos os jogadores se afastam rapidamente e procuram colocar-se de pé antes de tentar disputar a bola.
- Jogadores que cheguem no apoio entram em posição correcta e na “porta” da placagem (ver página 22).

Estar atento a:

- Jogadores que carregam ou fazem obstrução aos adversários que não estão perto da bola.
- Placagens perigosas (no seu julgamento enquanto árbitro).
- Placagens altas (como definidas na Lei).

- Relembrar que temos a opção de parar a sessão/treino/jogo se a bola não está disponível.

Ruck e maul

À medida que os jogadores se desenvolvem, a capacidade de executar o ruck e maul torna-se importante para todos. Todas as técnicas de contacto têm de ser ensinadas e praticadas vezes sem conta. Tentar adicionar ao treino a pressão associada aos jogos, fazendo variar o tempo, o espaço e os adversários. Técnicas seguras ajudam os jogadores a usufruir mais dos jogos.

PONTOS CHAVE DO TREINO - RUCK

- Os jogadores apoiadores devem manter a cabeça e os ombros sempre acima da linha da anca.
  Má posição ✗ 1 Boa posição ✓ 2
- Os jogadores apoiadores ligam-se entre eles e entre os jogadores adversários empurrando de modo a passarem por cima e para lá da bola. 3 4

- O jogador apoiador mais próximo joga a bola. 5

DICAS DE ARBITRAGEM - RUCK

Visite o website de formação da IRB em www.irb.com/laws

Assegurar que:

- Os jogadores estão de pé.
- Os jogadores que se integram no ruck o façam atrás do último pé.

Estar atento a:

- Jogadores que passam por cima do ruck.
- Jogadores a “limpar” (Rucking) um outro jogador ao invés da bola.
- Jogadores que intencionalmente mergulham ou saltam para cima do ruck.
- Jogadores que tentam conquistar a bola usando as mãos.

Jogadores chegados ao ruck e maul

- Todos os jogadores que se aproximam devem juntar-se atrás do último pé da sua equipa integrado no ruck ou maul. Essa é a linha de fora-de-jogo.
- Os jogadores que abandonam a formação devem retirar-se imediatamente para trás da linha de fora-de-jogo.
- Cumprir os pontos básicos de segurança para o ruck e o maul.

Jogadores verdes que se aproximam devem entrar por aqui

Jogadores azuis que se aproximam devem entrar por aqui

DICAS DE ARBITRAGEM - MAUL

Visite o website de formação da IRB em www.irb.com/laws

Assegurar que:

- Os jogadores que se integrem no maul o façam atrás do último pé.

Estar atento a:

- Jogadores que saltem para cima de um maul.
- Jogadores que arrastem adversários para for a do maul.
- Jogadores que utilizem o maul como meio de "obstrução legal" – jogadores atrás de um maul alongado, a segurar na bola enquanto o maul se desloca para a frente ("camião e atrelado").

PONTOS CHAVE DO TREINO - MAUL

Formar o maul

- Tentar vencer/ganhar o adversário. 1 2 Em caso de contacto:
- Virar-se atempadamente e numa posição estável, mas manter o movimento para frente. 3
- O primeiro apoio tira a bola "pá escavadora" e prossegue o movimento empurrando em frente. 4
- O primeiro portador da bola mantém a posição de combate. 5
- Os segundo e terceiro apoiadores ligam-se aos demais em ambos os lados do primeiro portador da bola. 6
- Os apoiadores adicionais ao integrarem o maul transmitem a bola para o mais longe possível do adversário. 7
- Cabeças e ombros não devem estar abaixo da linha das ancas e todos os jogadores devem estar ligados. 7 (Notar que a equipa azul está em posse da bola.)
- Todos os apoiadores devem ter em atenção algumas ideias chave:
  - queixo levantado, cabeça erguida e mãos para cima
  - visualizar o alvo
  - manter a coluna alinhada com a direcção do movimento
  - movimento de baixo para cima
  - ir ao contacto usando os ombros e não a cabeça
  - ligar-se a um colega de equipa ou adversário.
- Integrar o maul ligando-se a ele e empurrando para a frente numa formação espontânea equilibrada. 7
- Adaptar à defesa e libertar a bola ou reconfigurar o maul.

A formação

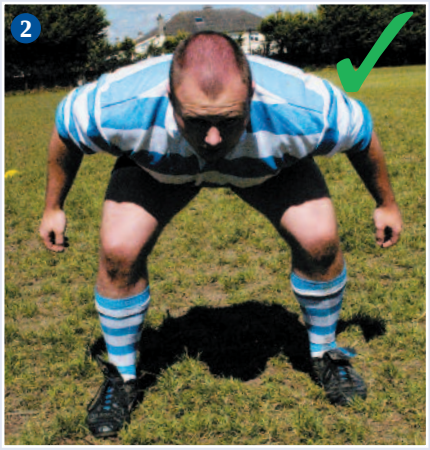
A formação cria um túnel para onde um médio de formação lança a bola de modo a que os jogadores da primeira linha disputem a posse da mesma. É, por motivos de segurança, imperativo que todos os jogadores compreendam as técnicas correctas e específicas das suas posições e colaborem com o adversário para permanecer em pé.

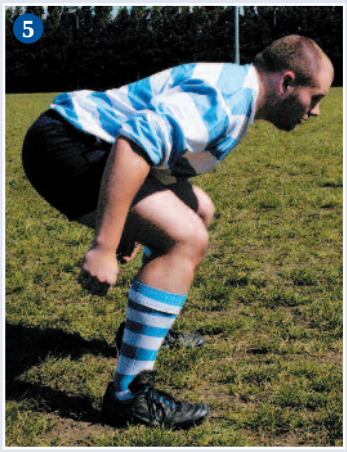
PONTOS CHAVE DO TREINO

Postura

O ponto de partida é perceber a morfologia corporal necessária a todos os participantes.

- Manter uma plataforma base estável com os pés afastados aproximadamente à largura dos ombros.
  Má posição ✗ 1 Boa posição ✓ 2
- Flectir ao nível dos joelhos e ancas. 5
- Manter a cabeça e os ombros sempre acima da linha da anca. 3
- Assegurar que os pés, anca e ombros estão alinhados. 2 4
- Manter as costas "seladas" com a coluna alinhada com a direcção do movimento. 5
- Manter o queixo levantado e olhar entre as sobrancelhas. 2 5
- Manter estabilidade e conforto numa posição agachada. 5





Pré-encaixe

É de extrema importância que não haja nenhuma pressão para a frente na primeira linha antes do encaixe.

- Assumir a postura correcta para a posição.
- Pegas e ligações entre jogadores firmes e constantes durante todo o processo inerente à formação. 1 2
- Colocar o peso nas pontas dos pés e afastado dos calcanhares. 3
  - Má posição: ✗ Verdes. - Boa posição: ✓ Azuis.
- Assegurar que cada pilar está suficientemente próximo para tocar o ombro de fora do pilar adversário. ✗ 3 indica que os jogadores da primeira linha estão demasiado afastados.
- Preparar para o encaixe ao sinal do árbitro assegurando que o posicionamento dos pés e as pegas estão correctas. 1 2 3
- Se a posição não estiver correcta e segura, gritar "Não estou pronto árbitro".
- Os jogadores da primeira linha devem manter o olhar focado no alvo – "Olho no alvo". 4
- Evitar antecipar a sequência de encaixe.

DICAS DE ARBITRAGEM

Visite o website de formação da IRB em www.irb.com/laws

Antes do jogo:

- Falar com os jogadores da primeira linha e os médios de formação para explicar o processo da sequência de encaixe.
- A Lei exige jogadores experientes e treinados para jogar na primeira linha. O número destes jogadores necessário depende do número de jogadores da equipa.

Assegurar que:

- Oito jogadores de cada equipa compõem a formação se ambas as equipas tiverem 15 jogadores.
- O número de jogadores na formação são iguais para ambas as equipas - para Sub19 e escalões de formação.
- Todos os jogadores estão completamente ligados entre si.
- Os pilares estão ligados ao talonador correctamente.
- Ombros alinhados e num plano horizontal.
- A distância entre as primeiras linhas é correcta.
- As cabeças e os ombros estão acima da linha da anca.
- Todos os avançados se mantêm ligados correctamente até ao final da formação.
- Todos os jogadores fora da formação, excepto o médio de formação, estão a cinco metros do último pé da mesma.

- Assegurar que usamos a sequência correcta do processo de pré-encaixe: "Baixa - Toca - Espera – Encaixa/forma".

Encaixe da formação

Acertar os tempos, as pegas e as posturas correctas durante a sequência de encaixe é fundamental para uma formação segura e competitiva. Para melhorar a técnica de uma forma segura, é melhor progredir de um 1 2 para três 3 para cinco 4 5 para oito 6 7 jogadores na formação – se possível utilizando um árbitro.

- Os jogadores da primeira linha devem colocar-se desalinhados em relação ao encaixe nos oponentes.
- Encaixar após seguir toda a sequência e apenas à voz do árbitro de "forma". (Isto não é uma ordem, mas uma indicação de que os primeiras linhas podem encaixar quando estiverem prontos.)
- O pilar esquerdo usa o braço esquerdo para se ligar nas costas ou na parte lateral da camisola do pilar direito adversário.
- O pilar direito liga-se à camisola do pilar esquerdo adversário, usando o braço direito.
- Os pilares não podem exercer força para baixo.
- Nenhum jogador para além dos pilares podem agarrar um adversário.
- Todos os jogadores se ligam com firmeza e de acordo com as Leis durante e até ao fim da formação.

O alinhamento

O propósito do alinhamento é o de recomeçar o jogo de forma rápida, segura e justa, após a bola ter saído do terreno de jogo, usando um lançamento entre duas linhas de jogadores.

PONTOS CHAVE DO TREINO

Saltador

- Mover-se para criar espaço.
- Posição inicial:
  - Peito e mãos para cima 1
  - Joelhos flectidos 2
- Explodir para cima a partir de uma chamada a dois pés. 3
- Deslocar-se de forma dinâmica para uma posição a partir da qual possa facilmente ser suportado. 4
- Manter uma postura longilínea (contrair os glúteos) para assegurar que, quer o saltador, quer os elevadores conseguem manter o controlo da situação e a posição. 5
- Visualizar a bola por entre as mãos enquanto se estendem os braços para a recepção da mesma. 5
- Comunicar com os elevadores para assegurar o regresso seguro ao solo. 6
- Chegar ao solo com os dois pés e dobrando os joelhos. 7

Elevadores

- Mover-se com o saltador para o espaço.
- Plataforma base alargada – pés à largura dos ombros. 1
- Adoptar uma posição agachada com as costas direitas, joelhos flectidos e peito para cima. 2 3 4 5

  DICA: Uma boa forma de ensinar esta habilidade técnica de forma a melhorar o rendimento dos jogadores é usar as progressões mostradas aqui: elevadores apenas, elevadores com batente, elevadores com saco de contacto, elevadores com saltador.
- Pega com as palmas na direcção do saltador e dedos bem afastados. 6 7 8 9

Elevador da frente *Elevador de trás*

DICAS DE ARBITRAGEM

Visite o website de formação da IRB em www.irb.com/laws

Assegurar que:

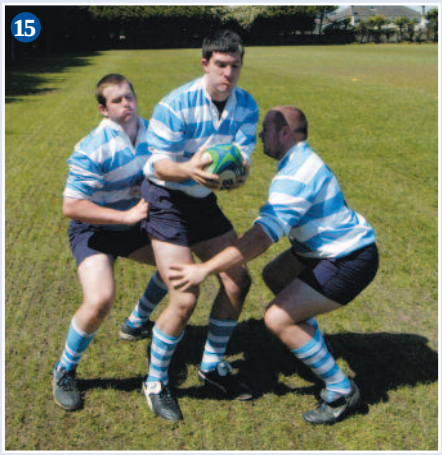
- Os saltadores são correctamente levantados e mantidos no ar durante o alinhamento (os saltadores acompanhados até ao solo).

Estar atento a:

- Jogadores que se içam usando um adversário.
- Jogadores agarrando ou empurrando um adversário.
- Jogadores carregando ilegalmente um adversário.

Elevadores (continuação)

- Após a saída do solo, devem mover-se de encontro ao saltador, estendendo as pernas e braços. 10 11 12 13
- Manter a pega, uma posição corporal sólida e firme (contraída) e acompanhar o regresso do saltador ao solo. 14 15 16



Gestão de lesões

Se ocorrer uma lesão no Rugby, é importante saber identificá-la, tratando-a apropriadamente e ajudando o atleta a recuperar e regressar à actividade.

Há três fases distintas na gestão de lesões:
1. Identificação.
2. Reabilitação.
3. Regresso à actividade.

Fase 1 – Identificação

Para simplificar, esta fase foi dividida em duas categorias: lesões agudas/catastróficas; e todas as outras (incluindo lesões graves, como por exemplo fracturas e lesões de tecidos moles). É extremamente importante que os jogadores estão completamente reabilitados antes de retomarem a actividade. Se tal não acontecer, a lesão pode agravar-se.

Lesões agudas

Na eventualidade de haver suspeita de lesão aguda/grave, é importante que todos – jogadores, treinadores, árbitros e dirigentes – saibam o que fazer. Esta é uma situação que deve constar no plano de emergência.
1. Pedir auxílio.
2. Chamar uma ambulância.
3. Falar com o jogador.
4. Verificar as vias aéreas – remover protecção de dentes.
5. Verificar respiração.
6. Verificar a circulação.
7. **Não mover o jogador.**
8. Manter-se com o jogador e continuar com a comunicação.
9. Manter o jogador quente até chegar ajuda profissional.

Todas as restantes lesões

Avaliar o jogador no terreno de jogo usando o sistema **FOTAPT**.

Declinação de Responsabilidade

A informação sobre gestão de lesões fornecida neste produto IRB Rugby Ready deve ser entendida como uma ferramenta para a assistência, cuidado e gestão de jogadores lesionados. Não invalida o benefício de ter ao dispor pessoal qualificado para o tratamento de lesões. A IRB (incluindo a sua entidade operadora IRFB Services (Irlanda) Limited e outras entidades associadas) não aceita qualquer responsabilidade ou obrigação em relação a eventual negligência no tratamento, cuidado ou gestão de jogadores lesionados.

Remover a protecção dos dentes do jogador lesionado

Falar	O que aconteceu? Onde dói?
Observar	Olhar para a área lesionada. Está diferente da do lado contrário (inflamada, de cor diferente, etc)?
Tocar	Palpar para ver inflamação, edema e dor.
movimentos **A**ctivos	Pedir ao jogador para mover a zona lesionada sem auxílio.
movimentos **P**assivos	Se o jogador mover a zona lesionada de forma activa, devemos cuidadosamente movê-la em toda a amplitude do seu movimento.
Teste de habilidade	Se os movimentos activos e passivos não produzirem dor, pedir ao jogador que se levante e verificar se os membros inferiores suportam bem o peso e se ele/ela pode andar. Se se revelar incapaz de o fazer, o jogador deve ser retirado do terreno de jogo (sem se apoiar a si próprio no caso de lesões nos membros inferiores).

Concussão

A regra 10 da IRB diz o seguinte:

10.1.1 Um jogador que sofreu uma concussão não deve participar em qualquer Jogo ou sessão de treino por um período mínimo de três semanas a partir da data da lesão e pode apenas fazê-lo quando não existirem sintomas e for declarado apto após um exame médico apropriado. Tal declaração deve ser colocada num registo escrito preparado pela pessoa que levou a cabo o dito exame.

10.1.2 Sujeita a sub-cláusula 10.1.3 abaixo, o período de três semanas pode ser reduzido apenas se o jogador não tem sintomas e é declarado apto a competir/treinar após avaliação apropriada efectuada por um especialista neurológico qualificado e reconhecido. Tal declaração deve ser registada num relatório escrito, preparado pelo supracitado especialista neurológico que o avaliou inicialmente.

10.1.3 Nas camadas de formação, as três semanas mínimas serão obrigatórias.

Sem limitar os efeitos da aplicação da Regra 10 da IRB, as informações que se seguem pode ser de utilidade no reconhecimento de uma concussão. Deve, no entanto, esclarecer-se que cada incidente deve ser avaliado de acordo com as suas características individuais, características e, conforme adequado, a assistência médica obtida.

Testar um jogador relativamente aos sintomas de concussão

A *Sport Concussion Assessment Tool 2* (SCAT2)*, cuja denominação foi abreviada (Pocket SCAT2), abaixo indicada, foi aprovada pela *Fédération Internationale de Football Association (FIFA)*, pelo respectivo organismo de investigação independente F-MARC *(FIFA-Medical Assessment and Research Centre)*, pela *International Ice Hockey Federation (IIHF)*, pelo *International Olympic Committee (IOC)* e pela própria *International Rugby Board*.

Pocket SCAT2

Deve suspeitar-se de concussão na presença de **um ou mais** sintomas específicos (como por exemplo dores de cabeça) ou sinais físicos (como por exemplo desequilíbrio) ou redução das funções cerebrais (como por exemplo confusão) ou comportamentos anormais.

1. Sintomas

A presença dos seguintes sinais e sintomas pode sugerir uma concussão:

- Perda de consciência
- Ataque ou convulsão
- Amnésia
- Dores de cabeça
- "Pressão na cabeça"
- Dores no pescoço
- Náusea ou vómitos
- Tonturas
- Visão turva
- Problemas de equilíbrio
- Sensibilidade à luz
- Sensibilidade ao ruído
- Sensação de "lentidão"
- Sensação de "nevoeiro"
- Sensação de "estranheza"
- Dificuldades de concentração
- Dificuldades de memória
- Fadiga ou falta de energia
- Confusão
- Sonolência
- Mais emotividade
- Irritabilidade
- Tristeza
- Nervosismo ou ansiedade

2. Função da memória

A impossibilidade de responder a todas as questões correctamente pode sugerir uma concussão.

"Que jogo está a decorrer hoje?"
"Em que parte do jogo estamos?"
"Quem foi o último a marcar no jogo?"
"Com que equipa jogou na semana passada/no último jogo?"
"A sua equipa ganhou o último jogo?"

3. Teste de equilíbrio

Instruções para o teste com um pé à frente do outro.

"Permaneça de pé, com o pé não dominante atrás e o dominante à frente. O peso deve estar distribuído uniformemente em ambos os pés. Deve tentar manter a estabilidade durante 20 segundos com as mãos nas ancas e os olhos fechados. Eu vou contar o número de vezes que alterar esta posição. Se se desequilibrar da posição, abra os olhos, volte à posição inicial e continue em equilíbrio. Começo a contar o tempo quando estiver na posição correcta e tiver fechado os olhos."

Observar o atleta durante 20 segundos. Se o atleta cometer mais de 5 erros (como por exemplo tirar as mãos das ancas; abrir os olhos; levantar a ponta do pé ou o calcanhar; dar um passo, tropeçar ou cair; ou permanecer fora da posição inicial durante mais de 5 segundos) isso pode sugerir uma concussão.

Qualquer atleta com suspeita de concussão deve ser IMEDIATAMENTE RETIRADO DO JOGO, assistido por um médico urgentemente, não deve ser deixado sozinho e não deve conduzir qualquer veículo motorizado.

* Desenvolvido por um grupo de peritos internacionais na 3ª conferência International Consensus meeting on Concussion in Sport decorrida em Zurique, Suíça, em Novembro de 2008. Os detalhes completos relativos às conclusões da conferência e aos autores da ferramenta estão publicados no British Journal of Sports Medicine, 2009, volume 43, suplemento 1.

Lesões de tecidos moles

Entorces, distensões e hematomas devem ser tratados usando o método conhecido como **PRGCED**.

Proteger	Uma vez ocorrida a lesão, é de vital importância que a área lesionada e o jogador sejam protegidos de um possível agravamento da sua condição. Não o fazer aumenta o risco de agravamento do problema e de retardamento da recuperação. • Abrasões / lacerações devem ser cobertas. • A articulação lesionada deve ser o mais possível imobilizada. • Deve evitar-se o apoio na zona lesionada.
Repousar	Repouso adequado para permitir a recuperação e reparação dos tecidos é vital para qualquer lesão. Recordar – se há dor é provável que não seja positivo para a lesão.
Gelo	A aplicação de gelo na lesão ajuda a prevenir derrames e posterior inflamação. O uso regular de gelo ajuda na diminuição do período de recuperação e da dor. Aplicar gelo na lesão por 15 minutos em cada hora. Qualquer que seja o regime, a protecção da pele com vaselina evita lesão termal desnecessária.
Compressão	A compressão de um hematoma previne a inflamação e diminui o período de recuperação. A compressão de lesões de tecidos moles limita a inflamação.
Elevação	A elevação da área afectada diminui a inflamação e a dor.
Diagnóstico	O diagnóstico precoce e correcta gestão são o caminho mais rápido para a recuperação.

O gelo ajuda a prevenir derrame e posterior inflamação

A elevação diminui a inflamação e a dor

Uma vez diagnosticada a lesão, evitar qualquer elemento de **CACM** por 72 horas.

Calor	Pode aumentar o derrame e a inflamação e aumenta a dor e a rigidez.
Alcool	Pode aumentar o derrame bem como “mascarar” a dor e a gravidade da lesão.
Corrida	Repouso é essencial.
Massagem	A evitar uma vez que pode aumentar o derrame e a inflamação, retardando assim a recuperação.

A definição de lesão pela IRB

“Qualquer queixa física, causada por uma transferência de energia que excedeu a capacidade corporal de manter a sua integridade funcional e estrutural, sofrida por um jogador durante um jogo ou treino de Rugby, independentemente da necessidade de atenção médica ou perda de tempo para actividades de Rugby. Uma lesão que resulte num jogador a receber assistência médica é referida como lesão de “assistência médica” e uma lesão que resulte na incapacidade de um jogador para tomar parte num futuro treino ou jogo de Rugby como lesão de “perda de tempo”.

Sangramento

Quando tratamos qualquer jogador, as luvas devem ser usadas para proteger o jogador e o socorrista de possível transmissão sanguínea de doenças como HIV e hepatite. O sangue de um jogador não deve contactar com os restantes. Quaisquer itens possivelmente contaminados por sangue devem ser selados num saco plástico e eliminados de forma segura.

Um grande derrame deve ser tratado o mais rapidamente possível para reduzir o fluxo de sangue, o que pode ser suficiente para salvar uma vida. Aplicar pressão directa numa ferida em primeiro lugar e apenas aplicar pressão indirecta se tal não for possível. Tratar de transporte urgente para o hospital.

Fase 2 – Reabilitação

A reabilitação requer supervisão e gestão por uma equipa médica devidamente treinada, médicos, fisioterapeutas e preparadores físicos. O objectivo da reabilitação é restabelecer fisicamente o jogador em pleno, o que inclui:

- recuperação de força muscular
- recuperação da amplitude total de movimento da articulação
- recuperação da coordenação e equilíbrio
- forma física mantida através de exercícios tais como o ciclismo e a natação
- quando pronto – introdução gradual nas habilidades específicas do Rugby
- exercícios de contacto ligeiros seguidos de contacto sem restrições

Se todas estas condições forem atingidas – regresso à actividade.

Fase 3 – Regresso à actividade

Os jogadores devem regressar apenas quando o treinador, médico ou fisioterapeuta os testou por forma a verificar se estão prontos para o trabalho de campo sem limitações. Estes jogadores que regressam devem uma vez mais demostrar que estão Rugby Ready. Os testes devem incluir testes físicos similares aos utilizados no início de época e habilidades e movimentos específicos do Rugby que utilizarão no treino/jogo, como por exemplo: placagem, fintas, saltos, etc. A informação da avaliação de jogadores deve ser utilizada para comparar performances e verificar se eles estão novamente Rugby Ready. Se conseguirem demonstrar o mesmo nível de performance que tinham pré-lesão, então estão novamente Rugby Ready.

Relatório de lesões

O relatório de lesões é importante uma vez que permite o rastreio do motivo e do processo da lesão – e ao mesmo tempo possibilita a descoberta de formas de prevenção para lesões similares. Os treinadores devem encorajar os jogadores a falarem sobre as suas lesões; de outra forma, estas correm o risco de se agravarem ou nunca se curarem por completo. Este facto pode acarretar consequências graves, particularmente no que diz respeito a concussões. Ouvir o historial de lesões é essencial para potenciar a segurança e performance dos jogadores. Cada clube, região e federação deve designar um responsável para esta área.

Todos os inquéritos de lesões devem utilizar a nomenclatura de lesões e os procedimentos para estudo de lesões da IRB.

O IRB Injury Report Form (formulário de relatório de lesões da IRB) em conjunto com o IRB Injury Definition paper (documento de definição de lesões da IRB) pode transferir-se em **www.irb.com/rugbyready**

DICAS DE ARBITRAGEM

Visite o website de formação da IRB em www.irb.com/laws

- Se um jogador está lesionado e a sua continuidade em jogo possa ser perigosa, o árbitro deve parar o jogo.
- Os jogadores não devem utilizar quaisquer peças de roupa/equipamento contaminadas com sangue.
- Os jogadores que tenham uma ferida aberta ou a sangrar devem abandonar o terreno de jogo e só regressar quando o derrame tiver cessado e a ferida esteja protegida.

Sumário

O programa Rugby Ready da IRB visa apoiar treinadores, árbitros, jogadores e federações por forma a que se preparem para o Jogo e inclui exemplos práticos de preparação física, técnica, assim como prevenção e gestão de lesões.

Agora que está Rugby Ready, mantenha-se Rugby Ready

Todos os agentes têm uma responsabilidade colectiva de assegurar que o Jogo é praticado com Fair Play. O Rugby é intensamente físico e os jogadores devem ser ensinados acerca da importância da disciplina. Isto significa que Jogo Ilegal/Anti-Jogo, falta de carácter ou agressões físicas ou verbais ao árbitro não podem ser tolerados. Todos os agentes deste grande desporto necessitam de promover o Fair Play.

- Respeito por si próprio, pelo adversário, pelo arbitro, e pelas Leis do Jogo.
- Vencer com honra, perder com dignidade.
- Tentar manter a calma.
- O árbitro é o responsável, devemos pois jogar de forma correcta e justa, respeitando as suas decisões.

Por esta altura devemos ter uma compreensão absoluta do que é necessário para estar Rugby Ready.

1 Observar / avaliar os seus jogadores antes de estes começarem a jogar.

2 Assegurar que o equipamento e ambiente envolvente estão seguros e desenvolver um plano de emergência.

3 Assegurar que os jogadores se preparam convenientemente em:
- condição física
- estilo de vida
- aquecimento / retorno à calma

4 Ensinar e insistir nas técnicas seguras:
- equilíbrio, estabilidade e postura
- placagem e contacto 1 contra 1
- formação e alinhamento
- ruck e maul

5 Não tolerar Jogo Ilegal/Anti-Jogo.

6 Saber como lidar com todas as lesões:
- em caso de dúvida, chamar ajuda rapidamente e não mover o jogador
- para lesões pouco graves:
  a) FOTAPT
  b) estar consciente de uma concussão
  c) para lesões em tecidos moles usar PRGCED
  d) evitar CACM
- assegurar que os jogadores recuperam adequadamente
- permitir que retomem a actividade apenas quando estiverem em plenas condições
- reportar a lesão em local e momento adequados

Seguindo estas etapas do Rugby Ready como jogador, treinador, árbitro, dirigente ou federação, iremos desfrutar ainda mais do Rugby.

Para mais informação e downloads:
www.irb.com.rugbyready

rugbyready©

Do it right... be Rugby Ready

Agradecimentos

O empenho na tarefa e os esforços da equipa editorial, bem como da equipa de consulta em contribuir para o desenvolvimento deste programa educativo são gratamente reconhecidos.

Equipa editorial: Mark Harrington (IRB) e Professor Mick Molloy (IRB)

Equipa de autores: Steve Aboud (IRFU), Andy Henderson (SRU), Will Feebery (RFU), Brian O'Shea (IRB Trainer, Australia)

2010 review team: Max Godemet (FFR), Gary Townsend (RFU), Gerry Roberts (WRU), Jock Peggie (SRU) and Steve Aboud (IRFU)

Equipa de suporte: Mike Luke (IRB Trainer, USA), Bernd Gabbei (IRB Trainer, Germany), Keith Hole (IRB Trainer, Australia), Bruce Cook (IRB), Steve Griffiths (IRB), John Schropfer (WRU)

O agradecimento pela utilização de jogadores, campos, instalações e equipamento vai para Colin McEntee da Leinster Rugby Academy e seus jogadores, Dr Conor McCarthy da IRFU, Peter Smyth do St. Mary's College RFC, David Keane e Alan Rogan (Árbitros da IRFU), Skerries RFC, Hartpury College, Gloucester Girls Development Squad e Stuart Terheege

Fotografias seleccionadas, cortesia da Getty Images

Este producto IRB Rugby Ready foi desenvolvido no contexto das leis aplicáveis a acidentes, prevenção de lesões e pra´tica médica na Irlanda. A IRB (incluindo a sua entidade operadora IRFB Services (Ireland) Limited e outras entidades associadas) não aceita quaisquer responsabilidades ou obrigações em caso de negligência ou no caso de eventualmente colidir com possíveis enquadramentos legais em qualquer local e sob qualquer formato.

Do it right... be Rugby Ready

Copyright © International Rugby Board 2010. É permitido reproduzir este material apenas para utilização pessoal e pedagógica. Proibe-se a cópia, o aluguer, o empréstimo ou a distribuição do material para qualquer objectivo comercial.

International Rugby Board, Huguenot House, 35-38 St. Stephen's Green, Dublin 2, Ireland
Tel. +353-1-240-9200 **Fax.** +353-1-240-9201 **Web.** www.irb.com

www.irbrugbyready.com