



**rugbyready**®

Para jogadores, treinadores, árbitros, dirigentes e Uniões

[rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)

Edição 2014





**Prefácio** de Bernard Lapasset,  
Presidente World Rugby

## Bem-Vindo

**World Rugby se orgulha em oferecer uma série de recursos para ajudar as pessoas de todo o mundo que estão envolvidos com o Rugby. Um desses recursos ajuda a melhorar e padronizar os processos em diversas áreas dentro do esporte é o Rugby Ready.**

O programa Rugby Ready foi lançado em Outubro de 2007 para educar, auxiliar e apoiar atletas, treinadores, árbitros e Uniões no que tange à importância de uma preparação adequada para treinar e praticar o Rugby, de modo que seja apreciado de forma segura e com baixos riscos de lesões sérias.

Todos nós temos a responsabilidade coletiva de gerenciar o crescente número de homens, mulheres e crianças que praticam o rugby em todos os níveis ao redor do mundo, de modo a assegurar que o Jogo mantenha seu princípio fundamental de jogo justo (fair play), que é a peça central para o seu apelo global.

Desde o seu lançamento, o Rugby Ready tornou-se o principal recurso às partes interessadas nas importantes áreas de: preparação do jogo, técnica, prevenção de acidentes, gerenciamento de riscos e também disciplina. O Rugby Ready complementa programas difundidos com sucesso por algumas Uniões membros do World Rugby.

O manual do Rugby Ready está disponível não só nas três línguas oficiais da World Rugby - Inglês, Francês e Espanhol -, mas também em vários idiomas. Consulte o site - [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org) - para uma lista atualizada dos recursos disponibilizados.

A família global do Rugby pode atualmente ter acesso ao Rugby Ready de modo que atletas, treinadores, árbitros e administradores e todas as Confederações / Uniões no mundo inteiro possam apreciar o esporte ao máximo.





## Índice

Introdução ..... 4

### Antes da partida

Desenvolvimento do Atleta a longo prazo ..... 6

Pré-participação ..... 7

Equipamento, ambiente e plano de emergência ..... 8

Condicionamento físico ..... 11

Estilo de vida ..... 21

Aquecimento ..... 25

### Durante a partida

Princípios do jogo ..... 30

Jogo aberto ..... 31

O tackle ..... 33

O ruck ..... 43

O maul ..... 45

O scrum ..... 47

O lateral ..... 59

### Após a partida

Volta à calma e recuperação ..... 63

### Quando ocorre uma lesão

Gerenciamento de lesões ..... 65

Sumário ..... 70

## Passaporte World Rugby – Sites de aprendizagem interativos da World Rugby

É importante ressaltar que, a fim de obter o melhor uso do Rugby Ready, você deve usá-lo em conjunto com outros programas do World Rugby, como os detalhados abaixo.

**Rugby Ready**



Esteja preparado • Gerencie os riscos  
worldrugby.org/rugbyready

**Laws - Leis do Jogo**



Entenda o jogo  
worldrugby.org/laws

**Coaching**




Técnicas • Planejamento  
worldrugby.org/coaching

**Oficiais de partida**



Observação de partidas • Paineis  
worldrugby.org/officiating

**Força & Condicionamento**



Entendendo a fisicalidade  
worldrugby.org/sandc

**Gerenciamento de Conscussão**




Reconheça e remova  
worldrugby.org/concussion

**Primeiros Socorros no Rugby**



Saiba como agir  
worldrugby.org/firstaidinrugby

**Guia do Principiante**



Primeiros passos no Rugby  
worldrugby.org/passport



# Introdução ao Rugby Ready



Todos os envolvidos em organizar e jogar Rugby têm o dever de possuir atitudes de cuidados e preocupação em relação aos jogadores. O programa Rugby Ready pretende aumentar a consciência para uma prática segura e ajudar todos os agentes do jogo a gerir os riscos inerentes a um esporte de contato, salvaguardando todas as situações.

## O jogo de Rugby Union

A pesquisa mostra que 180 minutos de atividade física vigorosa por semana associado a uma dieta saudável pode reduzir o aparecimento de doenças potencialmente fatais, como doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral, hipertensão arterial, diabetes e algumas formas de câncer. O Rugby, em seus diversos formatos, oferece aos jogadores de diferentes físicos, habilidades, gêneros e idades, a oportunidade de realizar exercício vigoroso em um ambiente controlado e agradável.

A comunidade do Rugby fornece um programa de desenvolvimento do atleta a longo prazo (DALP) para jogadores de todas as idades, com uma infra-estrutura que atende as expectativas dos jogadores e suas ambições desportivas. Os jogadores são, portanto, capaz de jogar o jogo puramente por diversão ou, se quiserem, para desenvolver suas habilidades individuais e compreensão dos aspectos técnicos do jogo a partir da base até o nível de elite.

O Rugby, no entanto, oferece mais do que apenas a oportunidade de realizar o exercício vigoroso, é um esporte com valores que desenvolvem os jogadores dentro de um contexto social e moral. Os valores fundamentais do jogo são:

- **Integridade** - Integridade é fundamental para a trama do jogo e é gerado através da honestidade e jogo justo.
- **Paixão** - As pessoas do Rugby têm um entusiasmo apaixonado pelo jogo. Rugby gera excitação, apego emocional e o sentimento de se pertencer à família global do Rugby.
- **Solidariedade** – Rugby promove um espírito unificador que perdura por toda vida, camaradagem, trabalho em equipe e lealdade que transcendem culturas, origens, política e diferenças religiosas.
- **Disciplina** - Disciplina é uma parte integrante do jogo, tanto dentro como fora de campo, sendo refletida através do cumprimento das Leis, regulamentos e valores centrais do Rugby.
- **Respeito** – Respeito pelos seus companheiros, oponentes, oficiais de partida e todos os envolvidos no jogo é fundamental.

Veja os valores centrais do Rugby no vídeo:

[rugbyready.worldrugby.org/corevaluesvideo](http://rugbyready.worldrugby.org/corevaluesvideo)





## Objetivo do Rugby Ready

### Por que o Rugby Ready é necessário?

O Rugby Union é um jogo jogado por duas equipes de 7, 10 ou 15 jogadores que disputam fisicamente a bola e, como tal, o jogo apresenta alguns riscos de lesão.

A pesquisa identificou a magnitude, a natureza e as fontes de tais riscos.

É da responsabilidade de todos os envolvidos no jogo de Rugby de compreender e gerir estes riscos a níveis aceitáveis.

### Qual é o propósito?

O Rugby Ready tem como objetivo auxiliar na comunicação e entendimento dos riscos associados ao Rugby e na sensibilização para as boas práticas.

### Para quem é dirigido?

O Rugby Ready foi concebido como um recurso para todos os potenciais participantes no jogo de Rugby, incluindo jogadores, treinadores, árbitros, pais, professores, socorristas e voluntários que apoiam jogadores e treinadores nos dias de jogo e durante os treinamentos.

## Como usar o Rugby Ready

O Rugby Ready está disponível através dos seguintes formatos:

- 1- livro
- 2- programa online
- 3- curso presencial

Embora qualquer um dos recursos, o manual, DVD ou website na internet possam ser utilizados isoladamente, é mais eficiente utilizar uma combinação das três plataformas.

Recomenda-se que todos os participantes envolvidos no jogo de Rugby realizem o programa de aprendizagem on-line acessando **rugbyready.worldrugby.org**. O website permite que se leia o material, assista aos vídeos e complete um teste on-line que, se realizado com sucesso, gera um certificado internacional. Todo momento que você vir este ícone, poderá seguir o link do website Rugby Ready para maiores informações.



A participação em um curso presencial é altamente recomendável para aquelas pessoas envolvidas diretamente com alguma atividade em campo nos jogos - jogadores, treinadores, árbitros, socorristas, etc O programa presencial, muitas vezes, é construído sobre o entendimento que você já ganhou do curso on-line, dando-lhe a experiência prática dos elementos do jogo cobertas pelo Rugby Ready. O curso presencial pode ser ministrado em várias formas e contextos. Sua Confederação / União tem as políticas e procedimentos para isso. Se você quer contatar sua Confederação / União, você pode encontrar informações em:

**worldrugby.org/member-unions**

World Rugby e as Confederações / Uniões nacionais encorajam todos os participantes a atualizarem regularmente seus conhecimentos.

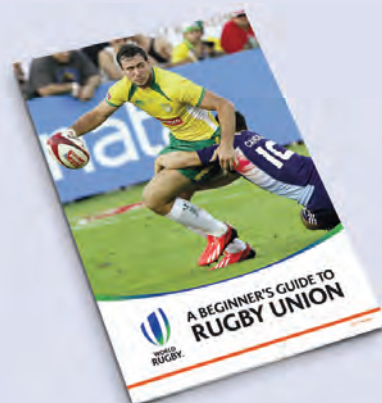
O Rugby Ready é aplicável à todas as formas do jogo, incluindo o jogo de XV, o 10-a-side e o 7's.

## Guia do Princiante no Rugby World Rugby

Se você é completamente novo no Rugby, recomendamos que você leia o Guia do Princiante World Rugby no Rugby Union.

Faça o download e imprima o Guia do Princiante em Adobe PDF e responda o questionário on-line:

**passport.worldrugby.org/beginners**



**Isenção de Responsabilidade** Este produto Rugby Ready foi desenvolvido no contexto das leis aplicáveis aos acidentes, prevenções de lesões e práticas médicas da Irlanda, sendo que as informações e diretrizes incorporadas neste material são estritamente disponibilizadas na condição de que World Rugby não aceita qualquer responsabilidade perante qualquer pessoa ou entidade relativa a custos, perdas ou danos resultantes de qualquer dependência e/ou uso das informações e/ou orientações contidas neste produto Rugby Ready.



# Desenvolvimento do atleta a longo prazo (DALP)



**DALP é uma abordagem a longo prazo para maximizar o potencial individual e envolvimento no Rugby. Este modelo realça a importância de se ter treinadores trabalhando com qualidade, compreendendo a técnica, tática, necessidades físicas, mentais e estilo de vida, de crianças e jovens, a medida que estes progredem ao longo de sua jornada de Rugby. DALP fornece uma plataforma para que os treinadores encorajem e apoiem participantes de todos os níveis para que assim alcancem todo seu potencial e permaneçam envolvidos no esporte.**

## Exemplos e estágios do DALP

Por favor, note que o exemplo abaixo utiliza a idade cronológica para definir as diferentes fases do DALP. A melhor prática para os estágios iniciais é usar a idade biológica, devido a que alguns jogadores jovens amadurecem mais cedo do que outros e alguns mais tarde.

<p>Etapa: <b>DIVERSÃO</b>            Guia de idade: 6-12            Jogador <b>DICAS DO TREINADOR</b>            Treinador <b>GUIA</b>            Conteúdo: Aprendendo a se mover, habilidades básicas do Rugby</p>	
<p>Etapa: <b>DESENVOLVIMENTO</b>            Guia de idade: 12-16            Jogador <b>EXPLORA</b>            Treinador <b>ENSINA</b>            Conteúdo: Aprendendo o Jogo</p>	
<p>Etapa: <b>PARTICIPAÇÃO</b>            Guia de idade: 15-18            Jogador <b>FOCA</b>            Treinador <b>DESAFIA</b>            Conteúdo: Jogando o Jogo, desenvolvendo o jogador</p>	
<p>Etapa: <b>PREPARAÇÃO</b>            Guia de idade: 17-21            Jogador <b>ESPECIALIZA</b>            Treinador <b>FACILITA</b>            Conteúdo: Alcançar o potencial máximo</p>	
<p>Etapa: <b>RENDIMENTO</b>            Guia de idade: 20 ou mais            Jogador <b>INOVA</b>            Treinador <b>CAPACITA</b>            Conteúdo: Consistência da performance</p>	
<p>Etapa: <b>REINVESTIMENTO</b>            Idade: qualquer            Conteúdo: Apoio e desfrutar do jogo</p>	

## Citação

As seguintes fontes fornecem alguns exemplos de modelos de desenvolvimento atleta a longo prazo:

1. Lloyd, R. S. e Oliver, JL: A Juventude Física Modelo de Desenvolvimento: uma nova abordagem para o desenvolvimento atlético a longo prazo. Força e Condicionamento Jornal 34: 37-43, 2012
2. Balyi, I. e Hamilton, A.: Desenvolvimento do atleta a longo prazo: Treinabilidade na Infância e Adolescência. Instituto Nacional de Coaching, Victoria, British Columbia e Formação Avançada e Desempenho Ltd., 2004

Os modelos DALP deveriam ser desenvolvidos com um contexto específico em mente. Contate sua União para maiores informações.





# Pré-participação

Antes de jogar Rugby há uma série de fatores a serem analisados para assegurar-se que um jogador está Rugby Ready.

## Um jogador estará Rugby Ready quando:

- Tem os atributos físicos e se atentou aos níveis de condicionamentos físicos necessários para seu estágio de jogo.
- Tem habilidades técnicas suficientes para o nível que pretende jogar.
- Tenha se reabilitado completamente de qualquer lesão e não está predisposto a lesões mais sérias.
- Esteja familiarizado com as Leis do Jogo e o quê constitui jogo sujo.
- Tenha sido avaliado através dos perfis de preparação de jogador.

O perfil do jogador é um método estabelecido para avaliar jogadores. Um bom perfil ajudará os treinadores a verificar se um jogador está Rugby Ready. O perfil deve ser preparado antes que a temporada de treinamentos comece e quando novos jogadores se juntam a equipe. Ele deve ser repetido em intervalos, durante a temporada. O perfil deve solicitar informações sobre as seguintes áreas:

- Contatos pessoais e parentes próximos.
- Histórico médico (incluindo detalhes de qualquer medicação aplicada).
- Questionário cardíaco.
- Informações sobre estilo de vida e condicionamento físico.
- Histórico de lesões.
- Contato anterior com o rugby.

Atenção especial deve ser dada a:

- Jogadores com idade abaixo de 19 anos, capacidade física, habilidade, condicionamento físico, etc.
- Todos os novos jogadores.
- Jogadores com lesões pré-existentes.
- Qualquer jogador com histórico de concussão.
- Jogadores da primeira linha com histórico ou possíveis lesões prévias de pescoço.
- Jogadores mais velhos que tenham condições degenerativas.

Além de uma avaliação de perfil, uma avaliação física feita por um medico, fisioterapeuta ou preparador físico pode ser realizada. Esta avaliação deve avaliar:

- Capacidade funcional.
- Força.
- Velocidade.
- Equilíbrio.
- Flexibilidade.
- Capacidade aeróbica.
- Capacidade anaeróbica.
- Anormalidades físicas, por exemplo, biomecânica.

Preparadores físicos (força e condicionamento) só devem realizar avaliações onde sejam competentes na administração, em conformidade com protocolos de sua União.

Um modelo de perfil de jogador está disponível para download em:

[rugbyready.worldrugby.org/downloads](http://rugbyready.worldrugby.org/downloads)






# Plano de emergência, equipamento e ambiente



Antes de jogar Rugby há uma série de verificações que devem ser feitas para assegurar-se que todo o equipamento e ambiente estão Rugby Ready. É também importante desenvolver um plano de emergência para garantir que, se um incidente ocorre, todos os envolvidos sabem o seu papel e suas responsabilidades, e que o incidente é então gerido de forma eficaz.

## Equipamentos individuais do jogador

Jogadores podem ajudar a si mesmos e potencialmente prevenir lesões para si e os outros jogadores certificando-se da utilização de equipamentos apropriados.



### Protetor bucal

Recomenda-se que todos os atletas utilizem protetores bucais feitos por encomenda durante os treinos e jogos. Um bom protetor bucal protege os dentes e os tecidos frágeis da região da boca e pode prevenir uma fratura de maxilar. Desde que estes protetores se tornaram obrigatórios na Nova Zelândia em 1997 ocorreu uma redução de

47% em lesões odontológicas relacionadas ao Rugby. Protetores que se moldam aos dentes e à arcada dentária promovem melhor grau de proteção.

Há duas considerações importantes em um protetor bucal, o ajuste de modo que seja mantido facilmente distribuindo as forças corretamente, e sua capacidade de absorver energia (material e espessura).

### Calçados

As chuteiras dos atletas devem estar em boas condições e serem apropriadas para a superfície de jogo. Travas/cravos devem ser adequados às condições de campo e devem estar em conformidade com as especificações do World Rugby (Regulamento 12) -

ou seja, não devem ser superiores a 21 milímetros, e não devem ter quaisquer rebarbas ou bordas afiadas.



### Capacetes e protetores de cabeça

Proteções para cabeça podem prevenir pequenas lesões dos tecidos da cabeça e orelhas. Este material deve vestir apropriadamente. Não existem evidências de que estes equipamentos ofereçam proteção contra concussão.

Protetores de cabeça não são recomendados a todos os jogadores, porque existem evidências de que eles podem incentivar comportamentos de risco. A forma mais importante de prevenir lesões na cabeça é de assegurar que os jogadores tenham boa técnica de tackle e nas outras fases de contato do jogo.

### Equipamentos acolchoados

Pesquisas demonstram que este tipo de equipamento pode ajudar a reduzir o número de cortes nos jogadores. Não protege das maiores lesões e não devem ser utilizados como meio a permitir o regresso de jogadores lesionados antes de sua recuperação total. Para todos os jogos, este tipo de equipamento deve estar de acordo com as Leis do Jogo, regulamentação World Rugby e ter sido por esta aprovado. Todo equipamento aprovado por esta instituição terá o símbolo indicado abaixo.



**Uma verificação de segurança antes do jogo** pelos árbitros identificará itens potencialmente perigosos como anéis, brincos, piercings ou equipamentos que não cumpram as especificações da World Rugby.

Para mais informações sobre as disposições relativas à indumentária dos jogadores, ver o Regulamento World Rugby 12 em [playerwelfare.worldrugby.org/reg12](http://playerwelfare.worldrugby.org/reg12)





## Ambiente de jogo



É importante assegurar que o ambiente de jogo está pronto para o Rugby. Isto permitirá aos jogadores desfrutar do jogo e reduzir o risco de lesões. As questões relacionadas com o ambiente e que devem ser verificadas antes do treino/jogo são:

### Recinto de jogo

As instalações devem ser de tamanho adequado com os espectadores e veículos posicionados longe da área de jogo. Se houver vedações ou tapumes, estes devem ser a uma distância segura da linha lateral e adequadamente acolchoada.

### Área de jogo

A superfície deve ser plana, livre de buracos e adequadamente iluminada. A área não deve estar alagada, escorregadia ou muito dura - uma superfície excessivamente dura aumenta o risco de lesões, especialmente lesões de cabeça. Não deve ter regadores, vidros quebrados, lixo e pedras na superfície de jogo.



### Equipamento de jogo

O equipamento deve ser apropriado para a idade e experiência dos jogadores. Verificações pontuais são:

postes devidamente acolchoados; todas as máquinas para treinamento de scrum e bolsas de contato/tackle devem estar em boas condições de manutenção; as bandeiras de marcação do campo devem estar corretamente colocadas e serem flexíveis ao impacto.



### O clima

Condições climáticas extremas podem causar hiper-aquecimento, desidratação ou hipotermia. Assegure-se que os jogadores usem roupa apropriada e adequada, por exemplo, em condições de frio e chuva certifique-se que os jogadores utilizem roupa impermeável durante o treino e no pré e pós jogo; os jogadores suplentes, substituídos ou lesionados devem utilizar roupa impermeável e quente.

### Isenção de Responsabilidade

O Rugby é um esporte de contato e existem riscos inerentes à prática de atividades a ele relacionadas. Acidentes podem ocorrer e ocorrerem com você. World Rugby não aceita qualquer responsabilidade ou obrigação em caso de negligência ou em relação a lesões, perdas ou danos sofridos por pessoas procurando reproduzir atividades demonstradas neste produto Rugby Ready ou participando em atividades genéricas relacionadas com o Rugby.



## Plano de emergência

Um passo essencial para tornar tudo Rugby Ready é planejar possíveis emergências. Isto significa ter todo e correto equipamento médico disponível no local para assegurar que uma equipe médica treinada e presente possa utilizá-lo.

Por favor, acesse [playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby](http://playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby) para o curso on-line World Rugby de Primeiros Socorros no Rugby.

### Exemplo de equipamentos médico

Deve ser disponibilizado apenas os equipamentos que os responsáveis pela cobertura de primeiros socorros foram treinados para usar.

- Uma maca - além disso, uma placa vertebral com blocos de cabeça e correias, se tiver usado em seu treinamento.
- Colares de vários tamanhos e ajustes, se tiver usado em seu treinamento.
- Talas e ortesis - vários tipos estão disponíveis mas talas simples acolchoadas são adequadas.
- Kit básico de primeiros socorros que inclui:
  - Tesoura
  - Luvas médicas não estéril (considerar o tipo de látex, uma vez que alergia pode ser um problema)
  - Compressas de gaze
  - Faixas de compressão (5cm, 7,5 centímetros, 10 cm)
  - Ataduras de gaze estéril
  - Curativo adesivo, (por exemplo Band Aid)
  - Curativos adesivos elásticos (2,5 cm, 5cm)
  - Vaselina
  - Solução fisiológica (colírio estéril)
  - Curativos de feridas (por exemplo Melolin curativo não aderente)
  - Ligaduras (tipóias) triangulares
  - Compressa fria e gelo



Maca



Desfibrilador



Mala de emergência

- Fita adesiva de óxido de zinco e esparadrapo
- Cobertor térmico de emergência
- Saco plástico para curativos contaminados / luvas

Um desfibrilhador automático de emergência (AED) pode ser adequado, dependendo das circunstâncias. Estes são os itens mais caros e é altamente recomendável que os indivíduos sejam treinados na sua utilização. Considerações a serem feitas incluem a frequência provável de utilização e os tempos de disponibilidade / resposta dos serviços de emergência. Tendo suficientes socorristas adequadamente treinados e equipados deve ser a primeira prioridade.

Todos os itens devem estar localizados no recinto técnico de jogo.

### Sala de primeiros socorros

A sala de primeiros socorros Rugby Ready deve estar disponível e deve ter:

- acesso para maca
- acesso para ambulância
- revestimentos de parede e bancadas que possam ser facilmente limpos, para cumprir com os requisitos de higiene e controle de infecção
- piso não escorregadio, impermeável e lavável
- encanamento com água quente e fria
- adequada iluminação e calor
- mesa de exame a prova de água
- medicamentos e kits de primeiros socorros devidamente guardados em armários
- lixeiras comuns e hospitalares e reservatório específico para lixo hospitalar
- acesso ao telefone
- livro de registro de atendimentos de primeiros socorros
- telefone de auxílio emergencial devidamente sinalizado e localizado

Mais detalhes de como desenvolver um plano de emergência está disponível para download em: [rugbyready.worldrugby.org/downloads](http://rugbyready.worldrugby.org/downloads)



### Se uma emergência ocorre

Para informações do que fazer, veja a seção de Gerenciamento de Lesões.



# Condicionamento físico

Melhorar a sua aptidão física pode torná-lo um jogador melhor e menos propenso a lesões. Para os jogadores, treinadores e aqueles que projetam programas de condicionamento físico para jogadores de rugby, você precisa ter uma compreensão geral dos principais componentes da aptidão física e também as demandas fisiológicas específicas do jogo.

A seguir uma breve introdução à área de condicionamento físico para Rugby. Se você quiser informações mais detalhadas, por favor, se inscreva e complete o curso on-line do programa World Rugby Nível 1 de Força e Condicionamento [sandc.worldrugby.org](http://sandc.worldrugby.org).

## Quais são os componentes do condicionamento físico?

**Velocidade** = é a capacidade de coordenar movimentos dos membros, sejam simples ou complexos, no menor tempo possível.

**Força** = é a capacidade máxima que um indivíduo possui para exercer, através de um músculo ou de uma cadeia muscular, a maior tensão possível contra uma resistência externa.

**Resistência** = é a medida da capacidade que o organismo possui para manter um ritmo de trabalho.

**Competência Funcional** = é a medida que reflete se um jogador tem boa estabilidade e mobilidade durante os movimentos relacionados ao jogo.

**Potência** = Velocidade x Força

No Rugby, todos os jogadores exigem um grau de cada um destes componentes, mas a importância relativa de cada componente pode variar de acordo com a posição de jogo de um jogador.



## Princípios de treinamento

- **Individualidade.** As pessoas reagem ao mesmo estímulo da formação de diferentes maneiras. As principais razões são: genética, níveis de aptidão iniciais; maturidade.
- **Adaptação.** Quando você treina regularmente, mudanças fisiológicas ocorrem ao longo do tempo para torná-lo mais eficaz e eficiente.
- **Sobrecarga.** Para melhorar a sua forma física, você deve continuamente progredir dentro do trabalho que você executa.
- **Trabalho / Jogar vs Repouso / Regeneração.** Embora seja importante que a carga de treinamento seja progressiva, o tempo para descanso e regeneração são muito importantes.
- **Especificidade.** O preparo físico é específico e sua formação deve abranger as exigências do jogo que você joga.
- **Destreinamento.** Qualquer período prolongado de diminuição no treinamento será acompanhado por uma queda dos níveis de aptidão. Assim, você deve realizar um programa de recondição antes de retornar aos treinos / jogo.

## Necessidade de análise

No Rugby os jogadores precisam de quantidades variáveis de potência e resistência que demanda também altos níveis de força, velocidade e agilidade de seus jogadores. Existem poucos esportes coletivos que requerem uma gama tão diversificada e abrangente de atributos físicos.

As diferentes demandas das diversas posições do jogo também deve influenciar a forma como você treina. Por exemplo, os cinco primeiros jogadores no scrum precisam de energia e resistência para realizar os scrums efetivamente, enquanto um asa vai fazer sprints mais frequentes durante todo o jogo e, como resultado requerem níveis mais elevados de velocidade e velocidade de resistência.

Para um jogador estar fisicamente preparado - para estar verdadeiramente Rugby Ready - a competência funcional básica deve estar implementada.



Por exemplo, um jogador deve desenvolver uma boa base geral em termos de força, estabilidade, mobilidade e resistência como uma plataforma sobre a qual construirá maior velocidade e qualidade de energia.

Para uma análise precisa e relevante quanto as necessidades, você deve procurar a ajuda de um treinador registrado ou credenciado em condicionamento para projetar e implementar o programa de condicionamento. As principais considerações são:

1. Seu preparador físico atual deve usar testes físicos padronizados e avaliação funcional
2. Qualquer história de lesão
3. Histórico de treinamento: deve ser levado em conta a idade de treinamento (o número de anos que foram especificamente preparado para Rugby) e idade de

treinamento físico (o número de anos que foi supervisionado por um preparador físico credenciado)

4. Necessidades específicas relacionadas com o jogo (posição que atua, arbitragem, etc.)

Uma vez que as necessidades individuais foram determinadas com base nestes critérios, as questões específicas relacionadas com a reabilitação / pre habilitação e fraquezas percebidas pode ser focado em um programa de treinamento e pode ser projetado e implementado para atender essas necessidades.

O acompanhamento regular e avaliação de seu progresso exigirá um procedimento de testes. Isso irá garantir que o programa está constantemente mudando e evoluindo para atingir novos objetivos.

## Avaliação funcional

A avaliação funcional pode ser realizada através de exercícios simples, como agachamento por cima com um teste básico de equilíbrio, como pode ser visto aqui.



**Alto nível de competência funcional**

A avaliação funcional deverá ser concluída por um preparador físico credenciado, a fim de determinar seu nível atual de mobilidade e estabilidade. As informações do teste podem ser usadas para criar um programa de treinamento de força apropriada lhe permitindo atingir a plena mobilidade e boa estabilidade. Isto irá preparar o seu corpo para o trabalho, aumentando a sua capacidade de trabalho e corrigindo desequilíbrios musculares.



**Baixo nível de competência funcional**

O tipo de força necessária para o Rugby é específico e muitas vezes tem que ser aplicado em condições de instabilidade. Sendo assim, um programa de preparação física para o Rugby deve centrar-se no desenvolvimento da estabilidade de lesões potenciais, como o ombro, o core, quadril, joelho e tornozelo, em vez de colocar uma ênfase excessiva baseada na musculação de academia.

Os cursos World Rugby - Força e Condicionamento - níveis 1 e 2 cobrem as avaliações funcionais em mais detalhes. Para mais informação, acesse [sandc.worldrugby.org](http://sandc.worldrugby.org).

## Planejamento de um programa de condicionamento físico

Há um número de variáveis a considerar:

- Sua idade
- Sua idade de treinamento
- Seus objetivos de curto e longo prazo
- A facilidade e disponibilidade dos recursos

A outra questão fundamental é a fase da temporada de Rugby. O momento e a duração da temporada varia em todo o mundo. Independente de sua temporada, você vai precisar planejar o seu treinamento em torno de quatro fases distintas:

- Fora de temporada
- Pré-temporada
- Temporada
- Transição

Este processo denomina-se **periodização**.

Ao escrever seu plano semanal, uma consideração importante é a regra das 48 horas. Pesquisas recentes em Rugby\* têm mostrado que o jogador pode ainda estar fatigado 48 horas após um jogo intenso. O plano deve considerar isto, assim como o treinamento de alta intensidade deve ser evitado por 48 horas após um jogo. Um exemplo de plano semanal é mostrado aqui.

Este é apenas um dos muitos possíveis planos e é projetado apenas para mostrar como a regra de 48 horas pode ser integrada à semana de treinamento.

Fase	Fora de temporada	Pré-temporada	Temporada	Transição
Atividade	Preparação geral	Preparação específica	Manutenção	Recuperação / repouso ativo
Hemisfério sul	Nov-Jan	Fev-Março	Abr-Julho	Ago-Out
Hemisfério norte	Mai-Junho	Jul-Ago	Set-Abril	Maio

*Meses aproximados que podem variar de acordo com a União e o nível de jogo*

Dia	Atividade
0	Partida
1	Recuperação
2	Força e condicionamento físico ou opção de recuperação
3	Treino de Rugby de Alta intensidade
4	Força e condicionamento físico
5	Treino de Rugby de média a baixa intensidade
6	Descanso
7	Partida

*\* Fonte: Avaliação de lesão muscular após uma partida de Rugby, com referência especial para situações de tackle. Y. Takarada Br J Sports Med. 37. 416-419. 2003.*

## Treino geral de jogadas

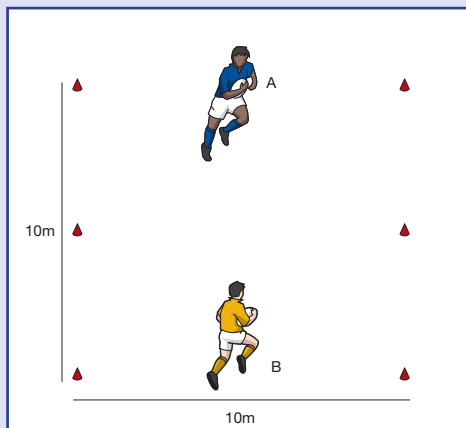
- Assegure-se de um aquecimento completo (use alongamento dinâmico) e volta à calma (use alongamento estático) para todas as seções (veja as seções de aquecimento e volta à calma)
- Uma boa nutrição e hidratação são extremamente importantes para colaborar com o seu condicionamento físico
- Sempre que possível, obtenha a ajuda de um preparador físico registrado e credenciado
- Tente treinar com alguém ou, melhor ainda, em grupos seguindo programas similares
- Tente manter suas sessões de treinos divertida e variada
- Tente desenvolver ritmo de jogo através de jogos condicionados e exercícios específicos do Rugby como os mostrados abaixo





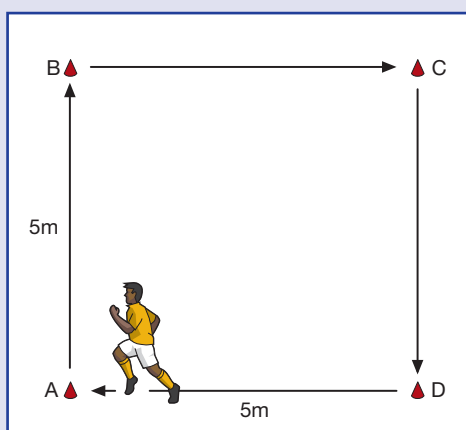
## Exemplos de práticas

Assista estas práticas online em [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)



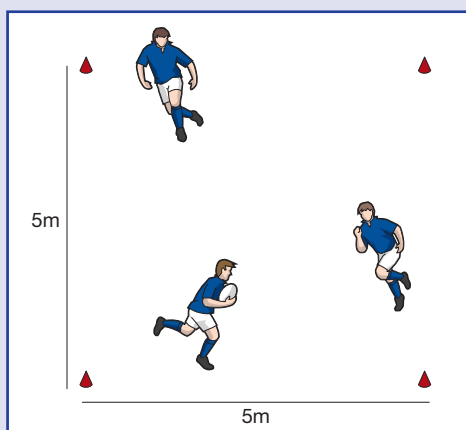
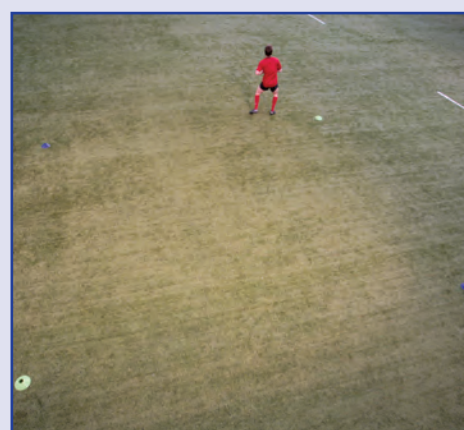
### Espelho

Jogador A pode mover-se lateralmente, para frente e para trás. Jogador B deve espelhar-se.



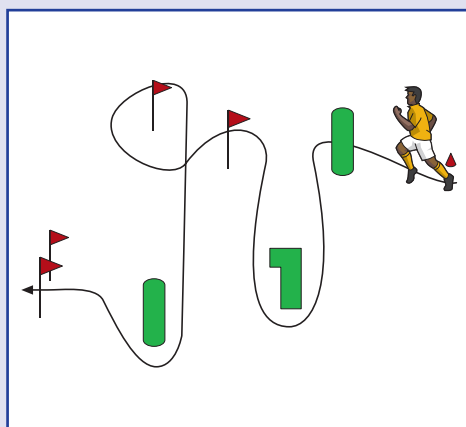
### Exercício de agilidade

Mova-se:  
A para B de frente  
B para C lateralmente  
C para D de costas  
D para A lateralmente.



### Toque os cones

Em três ou quatro, os jogadores passam bola entre si e após cada passe devem tocar 1, 2 ou 3 cones (escolha do treinador) e então voltar à atividade.



### Esquiva

Organize equipamentos de forma semelhante a um slalom. Desenhe um percurso de forma que os jogadores corram para frente, trás e lateralmente.

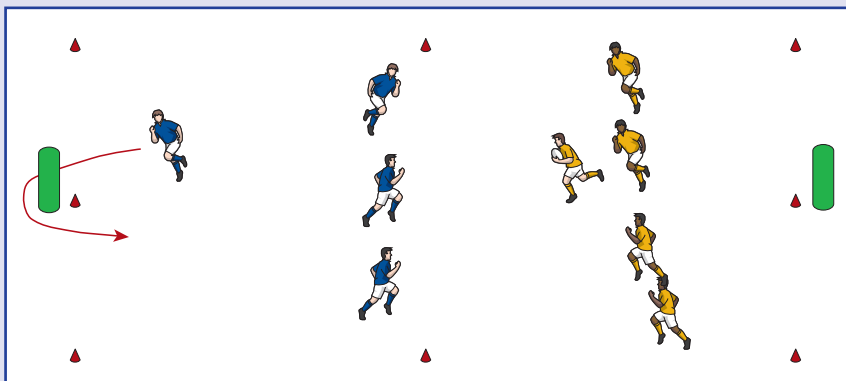


## Exemplos de práticas

Assista estas práticas online em [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)



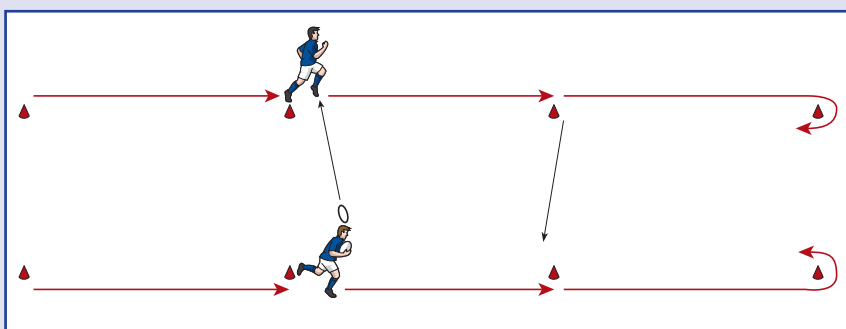
### Toque e retire



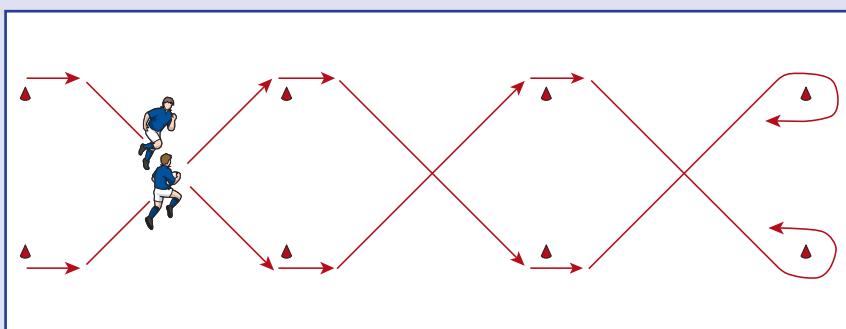
Time A ataca. Time B defende. Quando um jogador é tocado, este jogador deve colocar a bola entre as pernas e outro jogador deve passá-la para recomençar o ataque. O jogador que tocou deve correr envolta do cone ou saco de tackle antes de retornar ao jogo.

### Exercício do retângulo

Existem duas versões para esse exercício. No exercício 1 os jogadores correm para o primeiro cone onde devem fazer um passe, continuam para o próximo cone e executam um passe reverso. Quando chegam ao ultimo cone correm em velocidade máxima (tiro) de volta ao começo. A distância entre os cones é de 10m.

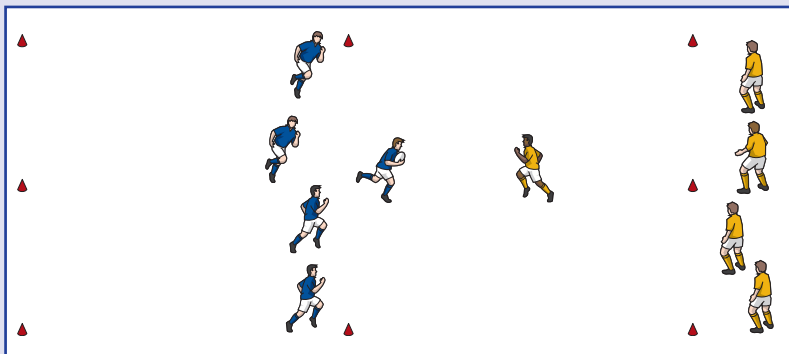


No exercício 2, após começarem com uma linha reta de aceleração, os jogadores correm na diagonal do primeiro para o segundo cone e quando o fazem devem realizar um passe tesoura. Repete-se nas outras duas partes. Após um jogador chegar ao ultimo cone ele corre em velocidade máxima até o primeiro. O exercício é cronometrado e os jogadores são encorajados a concentrar em bons passes. Distância entre os cones 10m.





## Touch com carga



Time A ataca. Time B defende. O time atacante recebe um chute do time B.

Primeira parte composta de 5 atacantes e 1 defensor, com apenas um Touch permitido. Se o time A marca ponto, eles correm de volta para seu lado e recebem outro chute do time B. Isso progride da seguinte forma:

Segunda parte: 5 contra 2, sendo permitidos 2 touches

Terceira parte: 5 contra 3, sendo permitidos 3 touches

E assim até 5 contra 4, sendo permitidos 4 touches

Troca-se a posse de bola se o ataque é tocado mais do que o permitido.

## Exercícios de preparação física em campo

Você não necessita de grandes quantidades de equipamentos específicos para melhorar sua condição física; esta seção lista alguns exercícios que podem ser realizados em campo, com poucos equipamentos. Este tipo de seção é o ponto de partida para a maioria dos jogadores que tem limitada experiência de treino, força ou competência funcional.

A seção poderia ser denominada como **adaptação anatômica** que gradualmente aumenta a força do corpo e ensina fundamentos técnicos. Este programa eventualmente permite ao jogador passar para um treinamento mais avançado de força, de maneira segura e com progressão apropriada. Se um jogador realizar demasiada força ou programa de condicionamento sem antes concluir uma avaliação funcional e, conseqüentemente, realizar os exercícios corretivos através da adaptação anatômica, poderá ocorrer impacto negativo no desempenho deste jogador, aumentando as chances de lesões. É importante que os exercícios, como os mostrados abaixo, sejam supervisionados por preparador físico.

A seção descrita aqui é apenas um exemplo do que pode ser realizado em campo por uma equipe adulta. As repetições e tempo devem ser ditados pela técnica e experiência dos jogadores. É melhor realizar esta seção em um formato de circuito, passando do 1 para 2, 3, 4 etc, e ter uma pausa quando o circuito estiver completo; então, continuar com mais circuitos dependendo da experiência e técnica dos jogadores.

### 1. Flexão de braço

A partir de uma posição totalmente firme, com os braços esticados, abaixar o corpo de modo que o peito toque o solo. Utilizando o peito, ombros e tríceps, retorne ao ponto de partida.



Mantendo-se firme, em linha reta e plana, realize uma descida/ascensão controlada durante todo o exercício. Mantenha os ombros e os quadris em linha para evitar elevação ou queda das nádegas.

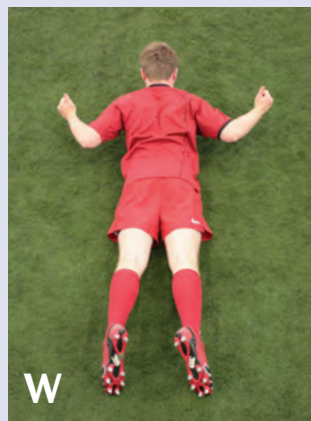
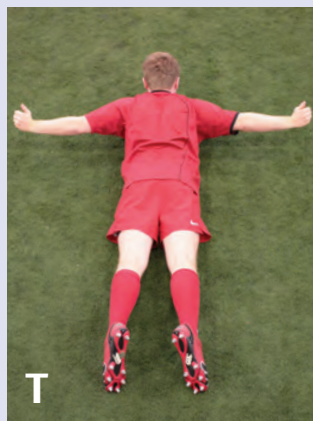
## 2. Aeroplano

Suporte o peso do corpo sobre uma perna com ligeira curvatura na mesma. Incline-se para frente com as costas retas, endireitando os braços para os lados. A outra perna aponta para trás formando ligeiro ângulo na mesma direção.



## 3. YTWL

Este é um circuito para ombro, utilizado para fortalecer e estabilizar os músculos da parte superior das costas e próprio ombro. As letras Y, T, W e L descrevem a forma das posições do corpo.



- Y** colocar os braços acima da cabeça 45-90 graus acima do nível do ombro. Apontar o polegar para cima para ativar os músculos de rotação da área do ombro.
- T** posicionar seus braços totalmente estendidos a 90 graus em relação ao tronco. Polegares para cima. Mantenha seus ombros para baixo e para trás durante todo o exercício, tentando manter o ângulo de 90 graus.
- W** colocar os braços em um ângulo de 45 graus em relação ao tronco com antebraços a 90 graus formando um W. Mantenha o alinhamento entre o cotovelo, punho e ombro.
- L** coloque os braços ao longo do corpo o mais próximo possível e com antebraços forme ângulo de 90 graus. Mantenha os cotovelos pressionados contra o tronco. Tente manter o alinhamento dos cotovelos, punhos e ombros.

## 4. Agachamento com peso do corpo

Este exercício desenvolve estabilidade, força e flexibilidade na parte inferior do corpo, melhorando a estabilidade do centro de gravidade ao mesmo tempo. Posicione os pés ligeiramente além da largura dos ombros, com dedos dos pés voltados para fora, de forma que o dedo do meio do pé fique alinhado com o joelho. Antes do agachamento propriamente dito, respire profundamente para inflar os pulmões de forma plena, dando suporte para região torácica e lombar. Desça sob controle, de cócoras, tão baixo quanto possível, com as costas retas. Garanta que o queixo não toque o peito e os olhos estejam olhando para frente mantendo as costas firmes e retas. Concentre-se em sentar, empurrando os quadris e glúteos para trás do corpo, colocando o peso corporal nos calcanhares. Na fase de subida, tenha atenção com peito e cabeça, mantendo-os erguidos com quadris para cima e para frente. Empurre os calcanhares contra o solo e expire ao retornar a postura inicial.





## 5. Ponte

Esse exercício melhora a estabilidade e fortalece os músculos do centro de gravidade, do posterior da coxa e glúteos. Deite de costas e levante o quadril para criar uma linha reta desde o joelho até o ombro. Garanta que os calcanhares e as palmas das mãos estejam apoiadas e firmemente pressionadas sobre o solo. Concentre-se em contrair a barriga em direção à coluna e ativar todos os músculos das nádegas.



## 6. Avanço

Dê um passo à frente e flexione o joelho para trás. Mantenha as costas retas e perpendiculares ao solo. Não deixe o joelho da frente ultrapassar a linha dos dedos do pé. Retorne à posição inicial e repita com a outra perna.



## 7. Remada com companheiro

Este exercício envolve duas pessoas. A primeira pessoa se deita ao solo e a segunda se posiciona sobre a primeira tendo esta entre suas pernas. A pessoa em pé semi-flexiona os joelhos, mantendo as costas contraídas, unindo braços e cotovelos. A pessoa ao solo segura os braços do companheiro como uma corrente, mantendo seu tronco firme e reto; puxa-se para cima girando-se os calcanhares.



## 8. Oblíquos / ponte lateral

Este exercício fortalece os músculos do lado do tronco e parte inferior das costas. Posicione o corpo de lado apoiando-se sobre o cotovelo e pé. Abaixе os quadris mantendo controle para que toquem o solo suavemente e depois retorne à posição inicial, levantando-os. Certifique-se que o corpo está reto e não há rotação interna ou externa. Mantenha os ombros, quadris, joelhos e tornozelos alinhados.



## 9. Equilíbrio em um pé

Fique em uma perna com as mãos nos quadris. O joelho da perna que está no ar deve ser dobrado em um ângulo de 90 graus e o tornozelo flexionado com os dedos dos pés arqueados em direção a você. Tente ficar o mesmo tempo ao se equilibrar em ambas as pernas.



## 10. Descida de tronco

É melhor que este exercício seja feito com a ajuda de um companheiro. Um jogador assume posição de joelhos com o segundo localizado logo atrás. Ajoelhe-se sobre uma superfície macia com o parceiro segurando os tornozelos com firmeza. O jogador desce lentamente com uma boa postura (costas retas) e faz contato com o solo absorvendo a queda com as palmas das mãos abertas. Mantenha seus ombros para baixo e para trás, mantendo a postura de volta. Evite deixar cair a cabeça mantendo o queixo afastado do peito. O jogador deve se empurrar de forma a não usar os isquiotibiais de forma concêntrica.



### Isenção de Responsabilidade

Qualquer pessoa que pretenda desempenhar um programa de condicionamento físico deve, antes de começar, procurar aconselhamento médico e de um preparador físico. As informações e orientações relacionadas às habilidades do Rugby e parceiro de fitness devem ser utilizadas apenas com supervisão de instrutores, treinadores e árbitros qualificados.



## Treinamento de força funcional para o Rugby

### Progressão das seções de treinamentos com pesos para inclusão de equipamentos de treino funcional

O rugby é um esporte de contato sendo necessário que os jogadores sejam fortes o suficiente para manter o equilíbrio e estabilidade em contato. Os jogadores precisam ser capazes de aplicar força tanto ao fazer um tackle e também quando resistir uma disputa (sendo tackleado, por exemplo). O outro benefício chave fornecido por um programa de força e condicionamento funcional é que você estará menos propenso a lesões. Os músculos e articulações tornam-se mais fortes, o que é especialmente importante para o pescoço, ombros, quadris, joelhos e o core do corpo.

Treinar com peso é uma excelente forma de treinamento de força e dá aos jogadores de Rugby uma ampla gama de benefícios. Entretanto, nem todos os jogadores têm acesso a instalações de musculação no local de treino, ginásio ou academias.

Treinamentos com pesos devem ser supervisionados por instrutores credenciados em face de duas razões importantes: primeira, saúde e segurança; segunda, é necessário que as seções sejam relevantes e específicas para o Rugby. Se este instrutor não estiver disponível, isto pode ser um inconveniente para alguns clubes de Rugby.

O circuito de exercícios com pesos ilustrado acima é um excelente ponto de partida, mas é importante que haja um desafio progressivo. Isso pode ser fornecido através do uso de equipamento de treino funcional. Os benefícios alcançados não são somente limitados às melhorias na força, mas também na flexibilidade, estabilidade e equilíbrio.

Uma alternativa prática e conveniente para o treinamento de peso é a utilização de pneus, medicine balls, bolas e equipamentos de estabilidade para treinos com peso suspenso. Todas estas ferramentas de treinamento vão facilitar o desenvolvimento da força funcional em oposição ao desenvolvimento da força total, sem qualquer finalidade específica.

Tal como acontece com o treinamento de peso, eles irão produzir um efeito composto de condicionamento de todo o corpo. É provável que seja uma opção mais barata e versátil que pode ser usada em ambientes fechados ou em um campo de jogo ao ar livre. Outra vantagem oferecida por essas ferramentas é que elas podem ser facilmente armazenadas e utilizadas no próprio clube de Rugby.

Elas também são muito adaptáveis e podem ser usadas para desenvolver qualidades específicas de posição como aumento de velocidade máxima, tackle e formação do scrum.



## Estilo de vida



Os esportes oferecem uma série de benefícios para aqueles que o praticam. Estes benefícios abrangem uma grande variedade de áreas, incluindo saúde física e mental e uma ampliação da consciência cultural e social. O treinamento é projetado para prepará-lo fisicamente, mentalmente e tecnicamente para o jogo. Para manter uma boa saúde e para ajudar a prevenir lesões e doenças, jogadores, treinadores e pessoal médico associado deve se concentrar em manter um corpo saudável através de uma formação adequada, dieta, controle do estresse e descanso.

### Condicionamento físico através do exercício

Os benefícios para saúde no Rugby são muito variados e, no nível mais básico, o Rugby é uma ótima maneira de aumentar o tempo dedicado às atividades físicas. Diretrizes\* atuais sugerem que os adultos devem atingir um total de pelo menos 30 minutos diários de atividade física moderada em cinco ou mais dias por semana. Para as crianças, a recomendação é de pelo menos 60 minutos por dia de atividade física moderada por dia. Pelo menos dois dias por semana, esta atividade deve incluir atividades para melhorar a saúde óssea, força muscular e flexibilidade.

### Rugby para os jovens - um esporte para todos os biotipos e tamanhos

Rugby é um jogo único que se encaixa em todas as formas e tamanhos, meninos e meninas, todas as idades e habilidades. Pode ser apreciado em muitas formas, desde o XV e VII ao jogo sem contato (TAG Rugby) e pode até mesmo ser jogado na praia ou na neve. Há um nível de participação para que cada criança possa desfrutar.

Pela aplicação de uma abordagem holística, Rugby e outros esportes podem ter um papel importante na promoção de um estilo de vida saudável, permitindo aos jogadores desfrutar por toda a vida de participação esportiva.



\* Fonte: UK Departamento de Saúde ([www.who.org](http://www.who.org))



### 1. Tente Rugby / Tente Esporte

Incentivar a participação e promover o divertimento, independentemente da capacidade da criança, são formas positivas para dar os primeiros passos significativos no sentido de desenvolver um estilo de vida saudável.

### 2. Desenvolvimento de habilidades sociais

Participação em esportes de equipe, em particular, incentiva a inclusão e a interação. Contribui para a auto-confiança e auto-estima, desenvolve a camaradagem e amizade que são únicas para o esporte e valores como a integridade, solidariedade e respeito, entre outros que são característicos do Rugby.

### 3. Consciência de habilidades mentais

Através da participação e do treinamento estruturado, o Rugby desenvolve as habilidades mentais fundamentais de auto-controle, concentração, disciplina, tomada de decisão e liderança. Tais habilidades são importantes importantes umavez que transcendem todos os aspectos da vida diária.

### 4. Boa saúde através da alimentação e nutrição

Uma dieta equilibrada é chave para manter os níveis de energia necessários para treinar e competir em todos os níveis do jogo. Educação nutricional através da participação no Rugby desempenha um papel importante e melhora os níveis de energia na vida diária, melhorando a concentração e desempenho, promovendo um estilo de vida saudável.

## Higiene básica

Higiene básica é essencial para manter um estilo de vida ativo e saudável, especialmente quando se trabalha em equipe. Uma boa regra é:

- mantenha-se limpo, por exemplo, lave as mãos, pelo menos, cinco vezes por dia
- mantenha o seu kit de higiene, por exemplo, roupas, garrafas de água e protetores bucais
- se você sofrer um corte, limpe-o e cubra-o.

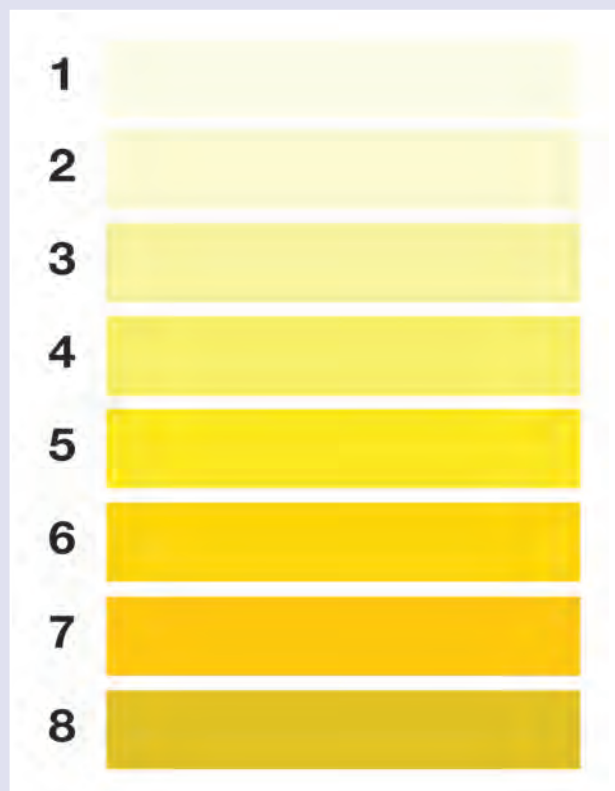
## Consumo de líquidos

A água é essencial para a função normal do corpo. Durante o exercício, aumenta a perda de água através da transpiração. Para evitar a diminuição significativa no desempenho, a água deve ser substituída tanto nos jogos quanto nos treinamentos.



As crianças não devem rotineiramente usar bebidas esportivas contendo um elevado teor de açúcar podendo causar problemas dentários. Leite ou shakes são uma boa bebida de recuperação uma vez que fornecem fluido, proteínas e carboidrato (no caso de milk shakes).

Uma maneira fácil de verificar o seu nível de hidratação é observar a cor da sua urina. O gráfico a seguir vai ajudar. Você deve procurar que sua urina seja de cor pálida que equivale de 1 a 3 no gráfico. Se a cor sua da urina corresponde de 4 a 8, então você está desidratado e deve seguir um protocolo de re-hidratação.



## Nutrição



Nutrição, como funciona e quais alimentos comer durante treinamentos e jogos, são elementos muito importantes para seu esporte e desempenho. É fundamental encontrar o equilíbrio certo entre gorduras, carboidratos e proteínas para garantir que o seu corpo tenha combustível suficiente para suportar não só um jogo de Rugby, mas também o treino necessário para chegar a este ponto. O corpo pode ser submetido a um sistema rigoroso de

treinamento mas apenas se você supri-lo com alimentos necessários para mantê-lo forte e energizado.

Está se tornando evidente que muitas pessoas comem muito carboidrato, incluindo a frutose da fruta. A ingestão de carboidratos deve ser de liberação lenta, principalmente (baixo IG), em vez de carboidratos refinados (alto IG). Por outro lado, as dietas da maioria das pessoas contêm muito pouca proteína (animal, especialmente peixe e carne branca) e legumes. A maioria dos jogadores não deve precisar de suplementação protéica. Os legumes são a principal fonte de fibras, aos invés das frutas, para vitaminas e minerais. Para a maioria das pessoas, comer uma dieta equilibrada e fresca ingerindo vitaminas e minerais é suficiente e os suplementos não devem ser necessário.

O download de exemplo de plano nutricional pode ser feito a partir de: [rugbyready.worldrugby.org/downloads](http://rugbyready.worldrugby.org/downloads)



## Álcool

O consumo de álcool afeta o treinamento e rendimento de várias formas, tais como:

- redução da produção de força muscular
- reduz força muscular e capacidade de potência
- altera o transporte, ativação, utilização e estoque da maioria dos nutrientes
- causa desidratação que pode persistir após o consumo de álcool desidratação prejudica o rendimento
- altera o metabolismo de carboidratos e proteínas, aumentando a taxa metabólica e consumo de oxigênio
- prejudica a recuperação de lesões e micro-lesões nos tecidos musculares associados ao treinamento
- prejudica o funcionamento do sistema nervoso, coordenação e precisão.



## Suplementos dietéticos estudo de um caso

Adam Dean, um jogador de Rugby de 17 anos atingiu as mais altas honras na sua divisão de Rugby, sendo selecionado para participar de jogos internacionais pela Inglaterra na equipe Sub-18. Após pressão que fora submetido, entre elas: que deveria de ser "maior, mais rápido e mais forte", Adam começou a usar suplementos para complementar seu treinamento e dieta.

Embora ciente de que ele tinha que respeitar as regras da Lista de Substâncias Proibidas, a educação que Adam tinha recebido não o tornou plenamente consciente do potencial risco de contaminação com suplementos e decidiu tomar decisões com base em suas próprias investigações.

Adam escolheu um suplemento que não tinha qualquer substância proibida no rótulo do produto; um produto que também afirmava ser "apto para atletas sujeitos a testes de drogas". Assumindo que as informações fornecidas pelo fabricante eram exatas e comprovadas, começou a utilizar tais suplementos como parte de sua dieta de treinamento.

Adam acusou positivo para teste de 19-norandrosterona (um agente anabolizante proibido) e a única explicação que fora capaz de dar, para um resultado positivo, é que se poderia atribuir aos suplementos que utilizava a responsabilidade da presença de substâncias proibidas em seu organismo. Adam foi suspenso por dois anos da prática do Rugby.





## Drogas

O Controle de drogas proibidas desempenha um papel fundamental na promoção e proteção do Rugby livre de doping. World Rugby tem uma política de tolerância zero para o doping no Rugby. Como jogador você é o único responsável por qualquer substância proibida encontrada em seu corpo. Não é necessário que a utilização tenha sido intencional ou não da sua parte para que seja considerada como violação das regras anti-doping. Este é o chamado princípio da 'responsabilidade estrita'.

### Lista de Proibições

A Lista de Substâncias Proibidas é atualizada anualmente pela Agência Mundial Anti Doping (WADA) e define quais métodos e substâncias são proibidos ou não em cada temporada. A lista atualizada de substâncias proibidas pode ser baixada do site da World Rugby anti-doping: [keeprugbyclean.worldrugby.org](http://keeprugbyclean.worldrugby.org)

### Medicamentos e Suplementos Alimentares

Jogadores que tomam qualquer medicação ou suplementos alimentares, prescritos ou não, devem ter certeza de que não contém qualquer substância proibida. Para verificar ingredientes de substâncias específicas, a Global Drug Reference (online [www.globaldro.com](http://www.globaldro.com)) pode ser útil, mas apenas para produtos comprados no Canadá, Reino Unido ou EUA. Se houver qualquer dúvida ou para consulta em outros países, entre em contato com a Organização Nacional Anti-Doping.

**Sempre alerte seu médico, antes dele prescrever medicamentos, que você está sujeito a testes de drogas.**

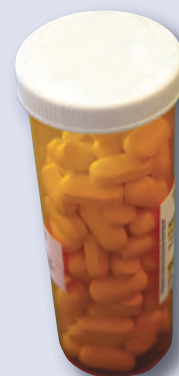
O maior risco associado ao uso de suplementos alimentares é a contaminação cruzada com substâncias proibidas. Um produto pode conter ingredientes, dentre os proibidos, que também não estejam listados no rótulo. Um produto só deve ser utilizado quando a análise nutricional e o processo de suplementação é controlado/monitorado individualmente por profissionais devidamente qualificados, médicos ou nutricionistas.



### Exceção para uso Terapêutico - Therapeutic Use Exemption - (TUE)

A TUE fornece autorização de utilização de uma substância proibida ou método para tratar uma condição médica legítima ou para a doença de um jogador, de forma que este continue jogando Rugby. Mais informações sobre TUE podem ser encontradas em:

[keeprugbyclean.worldrugby.org](http://keeprugbyclean.worldrugby.org)



### Procedimento de teste de drogas

Se alguma vez você for selecionado para um teste de controle, você deve saber o quê está envolvido e os direitos e responsabilidades que você tem.



Você pode assistir a um vídeo que explica o procedimento de controle de dopagem em: [keeprugbyclean.worldrugby.org](http://keeprugbyclean.worldrugby.org)

### Drogas "sociais": Maconha, Cocaína, Ecstasy, Anfetaminas

Maconha, cocaína, ecstasy e anfetaminas são muitas vezes vistas em um ambiente social. No entanto, elas são todas substâncias proibidas e testes de jogadores que resultarem positivo em amostras, com qualquer uma destas substâncias, podem estar sujeitos às penalidades, que começam com suspensão a partir de dois anos para todos os esportes.

O resíduo de qualquer uma destas substâncias pode ser detectado no corpo vários dias após sua ingestão e no caso da maconha, por vezes, semanas depois.

Para maiores informações sobre os efeitos dessas substâncias visite:

[keeprugbyclean.worldrugby.org](http://keeprugbyclean.worldrugby.org)





# Aquecimento

**Compreender o aquecimento é um importante primeiro passo para que um jogador esteja pronto para o Rugby. Os objetivos do aquecimento consistem em preparar os jogadores para que atuem de forma eficiente, reduzindo assim o risco de lesões.**

O aquecimento deve durar entre 10 e 20 minutos, dependendo da atividade que se segue. Deve ser versátil o suficiente para se adaptar e atender aos requisitos de uma partida competitiva ou sessão de treinamento. O aquecimento deve começar em baixa intensidade e aumentar gradualmente através de uma série de movimentos de níveis simples e gerais para níveis de intensidades maiores e mais específicos. Isto permitirá aos jogadores que preparem seus músculos e articulações para que se movam na velocidade certa e amplitude de movimentos exigida para treinamento ou jogo.

Os principais benefícios do aquecimento são:

- elevar a temperatura corporal para que os músculos se tornem mais elásticos e, portanto, os movimentos mais eficientes
- estimular o coração e os pulmões para aumentar a pulsação e oxigenação
- ativar os grupos musculares relevantes
- melhorar a velocidade de reação através do estímulo do sistema nervoso
- melhorar a coordenação
- permitir que os jogadores se preparem mentalmente.



O aquecimento tem três diferentes fases:

## 1. Mobilidade geral

Inicie o aquecimento com um trote leve / atividades divertidas para aumentar a circulação e o trabalho cardíaco, avançando para movimentos básicos a fim de soltar a musculatura e aumentar a mobilidade das articulações. Alongamentos estáticos podem ser contra produtivos em decorrência da redução da potência, relaxando o jogador ao invés de melhorar a agilidade física e aumentar a percepção mental.



Abaixo estão alguns exemplos de exercícios que podem ser realizados durante a sessão de mobilidade geral. As repetições e o tempo dispendido em completar os exercícios variam de acordo com a experiência dos jogadores e o conteúdo da sessão ou jogo que vier a seguir.

### Agachamento

Agache o mais baixo possível mantendo as costas retas. Agachar de forma lenta e controlada. Olhar para frente. Manter o calcanhar no chão durante o exercício. Segurar uma bola acima da cabeça pode ser uma variação para o agachamento.



## Avanço com rotação

Dê um passo para frente e flexione 90º ambas as pernas. Mantenha as costas retas e perpendiculares ao solo. Não deixe o joelho da perna da frente passar a ponta do pé da mesma perna. Realize as rotações de tronco para direita e esquerda de forma controlada. Avance com a perna posterior mantendo a flexão dos joelhos em 90º, realizando a mesma rotação do tronco descrita acima. Repita consecutivamente.



## Deslocamento lateral

Afaste a perna com a perna esquerda realizando uma flexão do joelho de 90º mantendo a perna direita estendida. Volte à posição inicial e alterne a perna, realizando o mesmo movimento com a perna direita. Mantenha as costas retas durante o exercício.



## Tapa nas costas

Iniciar o exercício com os braços completamente estendidos para trás. Balance os braços para frente, cruzando-os até que as mãos encostem nas costas (dando um tapa). Volte à posição inicial e repita, alternando a posição dos braços (em cima e em baixo).



## 2. Aquecimento Dinâmico

Nesta etapa do aquecimento, devemos incrementar o nível de intensidade e focar os movimentos transitórios fazendo com que os jogadores se locomovam por maiores distâncias. Nesta etapa, utilize alongamentos dinâmicos como os demonstrados aqui e não alongamentos estáticos.

Abaixo alguns exemplos de exercícios que podem ser usados durante a etapa de aquecimento dinâmico. As repetições e o tempo devem variar de acordo com a experiência dos jogadores e conteúdo da sessão de treino ou do jogo que vier a seguir.

### Avanço com caminhada

Este exercício é excelente para o quadril e glúteos. Ele também prepara os adutores, o quadríceps e os músculos posteriores da coxa. Mantenha o queixo alto e as costas retas, mantendo a cabeça firme e o queixo elevado. Os movimentos se iniciam com os pés juntos dando um passo alto e largo o suficiente para estender o quadril e os gêmeos mas não tão largo a ponto de perder o equilíbrio. Não deixe o joelho da perna anterior passar a ponta do pé. Traga seu pé de trás para frente, alinhando-o com o outro pé. Repita a ação com a perna oposta. Pode-se variar a ação segurando uma bola acima da cabeça.



### Caminhada Carioca

Caminhe de lado, cruzando seu pé direito a frente do seu corpo até o mesmo passar a frente do pé esquerdo. Coloque o peso do corpo no pé direito e traga o pé esquerdo até o mesmo cruzar a frente do corpo passando a frente do pé direito. Movimente-se de lado, coloque uma distância específica para locomoção lateral e lembre-se de realizar a ação olhando para ambos os lados.





## Caminhada com joelhos altos

Este é um bom exercício para alongar o quadril e os glúteos. Mantenha o queixo elevado e afastado do tronco, se concentre em aproximar as escápulas tratando de juntá-las. Dê um passo à frente agarrando a canela da perna oposta e traga o joelho à altura do peito. Se concentre na extensão da perna de apoio ficando na ponta do pé. Isso também ajuda a preparar os músculos do pé e do tornozelo.



## Chutes

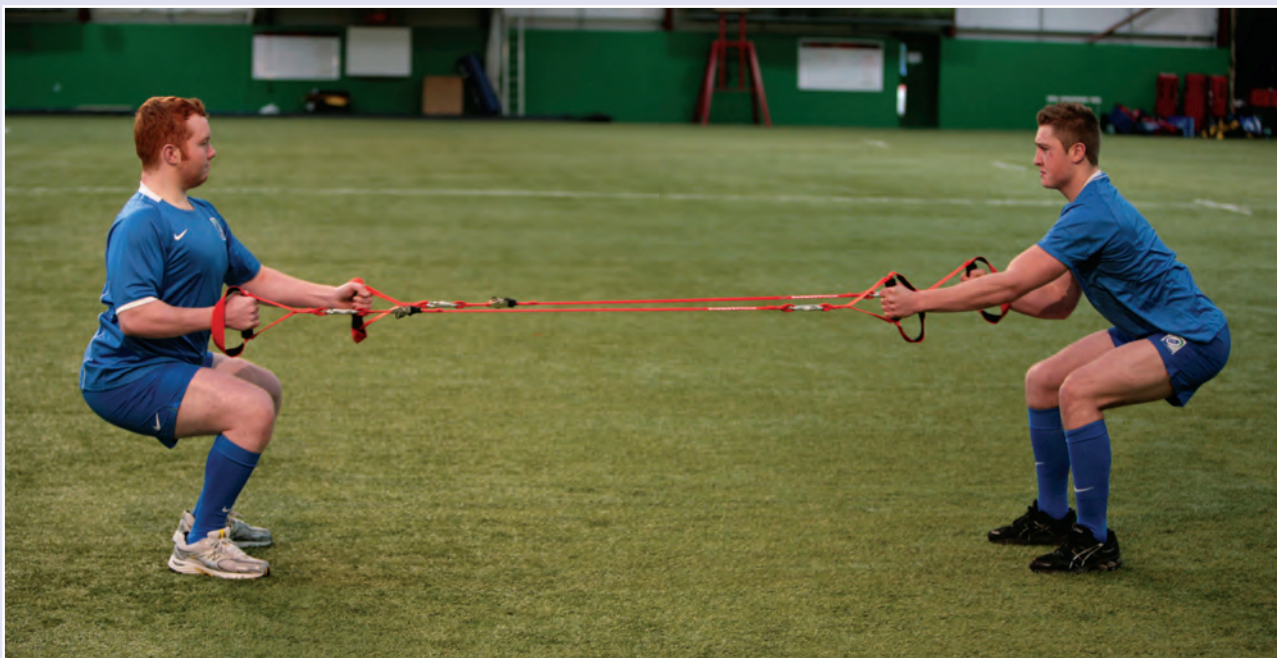
Elevar uma das pernas a partir do solo em uma posição estável e controlada. Realizando um chute para cima com a perna estendida de forma que sinta alongar a parte posterior da coxa. Repetir o mesmo movimento com a perna oposta.



### 3. Preparo das habilidades

O aquecimento pode ser utilizado não somente para preparar os jogadores para o treino mas também para, ao mesmo tempo, desenvolver habilidades. Os treinadores devem integrar elementos técnicos no aquecimento, relacionando-os com o objetivo da sessão de treino.

Jogadores podem trabalhar em pares ou em pequenos grupos, focando as habilidades requeridas para a sessão de treino, ex: scrum, lateral, tackle, passe etc.



Postura correta



Postura errada

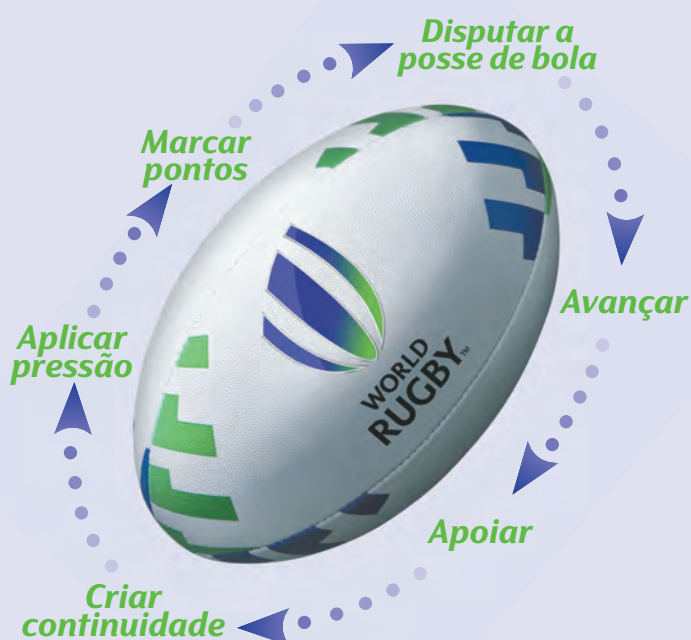


# Princípios do jogo



O Rugby é um jogo de invasão e evasão; uma vez adquirida a posse da bola, o objetivo é levá-la para frente (portando ou chutando-a) dentro do território adversário e, finalmente, marcar pontos. É importante que todos compreendam os princípios fundamentais do jogo e como eles se relacionam com as habilidades necessárias para se jogar.

## Os Princípios do Jogo



## Jogo sujo

Jogo sujo é qualquer ação, realizada por qualquer pessoa dentro do perímetro do jogo, que vá contra os valores e o espírito das leis do jogo. Incluindo:

- Obstrução
- Jogo desleal
- Infrações repetidas
- Jogo perigoso
- Mau comportamento

Qualquer forma de jogo sujo deve ser tratada de forma firme e rápida.

Lembre-se todos temos uma responsabilidade coletiva para assegurar que o espírito único e ética do Jogo sejam preservados e que tomemos uma atitude responsável em relação ao bem-estar de nos mesmos e dos outros.

As sessões a seguir oferecem algumas orientações sobre melhores práticas para os jogadores, treinadores e árbitros visando a apresentar, desenvolver e executar habilidades do jogo de forma segura, minimizando os riscos de lesão.



## DICAS DO TREINADOR

- Use jogos adaptados para desenvolver a confiança e evoluir de forma segura visando a desenvolver a habilidade de tomada de decisão dos jogadores.
- Observe e analise os jogadores promovendo bons treinos e identificando erros.
- Promova um feedback positivo e construtivo servindo para a melhora dos jogadores.



## DICAS DE ARBITRAGEM

Veja exemplos de vídeos em:  
[rugbyready.worldrugby.org/principles](http://rugbyready.worldrugby.org/principles)



- Proteja o espaço para que os jogadores possam utilizar
- Certifique-se que o Jogo seja praticado de forma segura e divertida
- Use a vantagem sempre que possível

# Jogo aberto



## CONTEXTO DO JOGO

O Rugby é um jogo de invasão e evasão; uma vez adquirida a posse da bola, o objetivo é levá-la para frente (portando-a ou chutando-a) dentro do território adversário e, finalmente, marcar pontos.

A forma mais eficiente de avançar implica no portador da bola ir para frente, evitando contato, correndo pelos espaços ou passando para um companheiro melhor colocado.

Entretanto, o contato é inevitável em algum momento do jogo aberto. Usar as devidas habilidades pode contribuir para manter a posse de bola, continuar o ataque e minimizar o risco de lesões.



## PONTOS CHAVES PARA JOGADORES

### Pré-contato

- Primeiro, procure evadir-se da linha de defesa adversária, busque os espaços ao redor do defensor, não seu corpo. 1 2

*Se o contato for inevitável:*

- Evite os tackles frontais, atacando os espaços e utilizando o trabalho de pernas para evadir a defesa. 2
- Segure a bola com as duas mãos. 2 3
- Prepare-se para o contato adotando uma postura firme e estável. 3
- Force o defensor a realizar um tackle lateral. 3
- Tente ficar sobre seus pés. 3
- Mantenha o ritmo usando a força das pernas para continuar avançando. 3
- Tente passar a bola fora do contato. 4





## Durante o contato

*Se agarrado e derrubado pelo defensor:*

- Você foi tackleado; veja também a sessão de tackle.
- Tente passar para poder apoiar-se sobre o solo. **5**
- Caso não consiga passar para apoiar-se, disponibilize a bola.
- Se os jogadores em apoio não conseguem realizar um pick and go ou levantar e passar a bola, um RUCK se formará; veja a sessão de ruck.

*No caso de ser derrubado mas não estiver agarrado pelo adversário:*

- Você não foi tackleado; volte a ficar sobre seus pés e continue com o jogo aberto.

*Se for agarrado pelo defensor mas não for levado ao solo:*

- Você não foi tackleado; mantenha uma postura corporal forte e siga avançando com força de pernas. **6**
- Prepare-se para a chegada dos tackleadores auxiliares e/ou jogadores auxiliares de apoio. **7**
- Aguarde a chegada do apoio. **7**
- Passe a bola para um companheiro de equipe, se possível. **8**
- No caso de um companheiro se unir a você, se formará um mau; veja a sessão de mau.



## DICAS DO TREINADOR

- Assegure-se que os jogadores estão cientes e compreendem os princípios do jogo
- Assegure-se que os jogadores compreendem a importância da evasão atacando os espaços, ao invés de optar pelo contato.
- Desenvolva treinos que estimulem a evadir ao invés de treinos voltados para habilidades de contato.
- Use pontos chaves para melhorar as habilidades de invasão e evasão de forma segura
- Evite usar jogadores de sexos, tamanhos, idades e experiências diferentes na introdução e no desenvolvimento das habilidades.
- Se concentre em apenas um ou dois pontos chaves por vez não tente abordar muitos pontos chaves de uma só vez



## DICAS DA ARBITRAGEM



Veja exemplos de vídeos em:

[rugbyready.worldrugby.org/openfieldplay](http://rugbyready.worldrugby.org/openfieldplay)

Visite o site World Rugby que trata de Educação sobre as Leis do Jogo em: [laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)

- Mantenha-se no jogo
- Proteja o espaço para que os jogadores possam utilizá-lo
- Mantenha uma visão ampla do campo de jogo

### Atenção para:

- Jogadores que realizam contato (carga) ou obstruem adversários que não estão perto da bola (atacantes e defensores)
- Jogadores que fazem a 'limpeza' sem estarem ligados legalmente ao ruck/maul
- Jogadores que 'tackleiam' sem tentar utilizar os braços

### Certifique-se que:

- Tackleador faça contato com o portador da bola abaixo da linha dos ombros
- Hand-offs sejam utilizados de forma legal



# O tackle



## CONTEXTO DA PARTIDA

O tackle é usado pela equipe defensora para impedir o avanço da equipe atacante gerando a oportunidade de disputa pela posse de bola. A correta competência para executar e sofrer um tackle é fundamental para o desenvolvimento de um jogo mais seguro e divertido. Estudos recentes realizados na Austrália e no Reino Unido demonstraram que 58% das lesões provem da situação de tackle, portanto, é fundamental que este aspecto do jogo seja praticado, treinado e arbitrado com o devido cuidado e atenção, com boa e segura técnica, sobretudo com treinos adequados. Isto permitirá que os jogadores se tornem confiantes e competentes no tackle.



## DEFINIÇÃO DA LEI

Um tackle ocorre quando o portador da bola é agarrado por um ou mais oponentes e levado ao solo.



## PONTOS CHAVES PARA JOGADORES

### Pontos chaves para jogadores em situação de tackle

#### Tackleador contato com o(s) oponente(s)

- Olhar para o portador da bola com a cabeça levantada ajuda a manter a cabeça na posição correta
- Siga os movimentos do portador da bola e se aproxime o suficiente para efetuar o tackle
- Prepare-se para o contato adote uma posição corporal firme, baixa e estável
- Posicione a cabeça atrás ou ao lado do portador da bola - jamais coloque a cabeça à frente do portador
- Use os braços para envolver o portador da bola
- Solte o tackleado, se coloque sobre seus pés imediatamente e dispute a posse da bola

#### Portador da bola contato com o solo

- Carregue a bola com ambas mãos
- Proteja a bola segure-a contra o peito com os cotovelos ao lado do corpo
- Faça contato com o solo utilizando as nádegas e, em seguida, o ombro
- Não interrompa a queda utilizando-se das mãos ou da bola
- Vire-se para sua equipe e passe, coloque ao solo ou apresente a bola
- Fique sobre seus pés o mais rápido possível

Para pontos chaves específicos, veja os tipos de tackles abaixo.

A pesquisa de segurança do jogador no tackle nos diz que:

- 55-60% das lesões no Rugby adulto ocorrem durante um tackle
- A posição da cabeça de forma errada pode causar ferimentos na cabeça e pescoço – no Rugby adulto, 72% de todas as lesões de concussão ocorrem durante o tackle, no Rugby juvenil, as lesões na cabeça são encontradas com maior frequência
- Colisões são 70% mais propensas a resultar em uma lesão do que um tackle legal



## Tackle com o ombro de frente

- Olhar para o portador da bola com a cabeça levantada ajuda a manter a cabeça na posição correta
- Mantenha-se firme, estável com posição corporal abaixada 1
- Olhe, mire e realize contato com o ombro nas pernas do portador da bola 2
- Abrace as pernas do portador da bola firmemente, enquanto conduz/orienta com as pernas 3
- Continue com a orientação de pernas para trazer o portador da bola ao solo 4
- Solte o portador da bola 5
- Fique sobre seus pés rapidamente 6
- Dispute a posse de bola 7





## Tackle com o ombro de lado

- Olhar para o portador da bola com a cabeça levantada ajuda a manter a cabeça na posição correta
- Mantenha-se firme, estável e com posição corporal abaixada **1**
- Mire e realize contato com o ombro nas pernas do portador da bola **2**
- Abrace as pernas do portador da bola firmemente, oriente com as pernas e traga-o ao solo **3**
- Role para terminar o movimento quando estiver em cima **4**
- Solte o portador e se coloque sobre seus pés rapidamente **5**
- Dispute a posse da bola **6**





## Tackle sufocante

- Coloque o pé da frente próximo ao atacante **1**
- Mire a bola que deve estar entre a cintura e o peito **2**
- Tente envolver o portador da bola com ambos os braços e ao fazê-lo, prenda os braços do portador junto com a bola **3**
- Após contato impulse para frente com as pernas **4**
- Traga o portador da bola ao solo **5**



## Tackle com toque

- Persiga o portador da bola até atingir distância adequada para um salto
- Salte e faça contato com um dos seus braços (estendido) com os pés ou tornozelos do portador da bola **1**
- Mantenha a cabeça afastada dos pés do portador da bola **2**

Conforme a Lei, a menos que o portador da bola esteja agarrado quando é levado ao solo, um tackle não terá ocorrido e o árbitro permitirá que o jogo aberto continue



## Tackles envolvendo mais de um tackleador

- O primeiro tackleador deve seguir os pontos chaves do tackle com o ombro (de frente)
- O segundo tackleador deve seguir os pontos chaves do tackle sufocante (abafa)
- Tente se comunicar com outro tackleador e atuar simultaneamente
- Ambos jogadores devem soltar o portador da bola assim que possível, voltar a ficar sobre seus pés e disputar a posse pela bola



Aproximadamente metade de todos os tackles envolvem mais de um tackleador. O tackle duplo raramente é planejado e é difícil de treinar. Não é recomendável, especialmente para jogadores jovens.



## Tackle de costas

- Persiga o portador da bola até a uma distância para o tackle
- Enrole os braços em torno dos quadris / pernas do portador da bola **1**
- Com a cabeça para o lado, faça contato com o ombro e puxe os braços para si **1**
- Aperte os braços e deslize para baixo o corpo do portador da bola (lembrando-se de manter a cabeça para um lado), até que o portador da bola seja levado ao solo terminando o tackle por cima **2 3**



## Tackleando de forma perigosa

Todos os jogadores são responsáveis por suas ações ao abordar um portador da bola e, como tal, um defensor **NÃO** deve 'tacklear' o adversário de forma perigosa. Exemplos de 'tackles' perigosos incluem:

**Contato alto**- 'Tacklear' acima da linha dos ombros, especialmente ao redor do pescoço ou da cabeça



**No ar** - 'Tacklear' um jogador cujos pés estão fora do chão



**Lançar / Tackle que se larga o tackleado** - Levantar o portador da bola (opositor) do chão, soltando o jogador (largar) ou soltar esse jogador (lançando-o) no chão de modo que sua parte superior do corpo, pescoço ou cabeça toque o solo primeiro



**Atrasado (sem bola)** - 'Tacklear' um jogador depois de um passe



**Antes / Precipitado** - 'Tacklear' um jogador sem a bola



**Carga** - 'Tacklear' o portador da bola sem tentar estender as mãos / braços ao redor do jogador tackleado





## Jogadores que chegam

- Todos os jogadores que chegam devem entrar na área do tackle através de suas portas (veja pag. 41)
- Somente os jogadores que estiverem sobre seus pés podem competir pela bola
- Mantenha os ombros acima da linha dos quadris
- Jogadores que chegam numa situação incompleta de tackle devem:
  - manter uma posição corporal firme, estável e baixa
  - usar os braços para agarrar o portador da bola
  - evitar realizar contato com a(s) cabeça(s) e pescoço(s) de outros jogadores
  - levar o portador da bola de forma segura ao solo
- Limpando ou empurrando defensores:
  - mantenha uma posição corporal firme, estável e baixa
  - 'Olhos para cima' - visão do alvo, queixo fora do peito
  - queixo afastado do peito, cabeça e mãos elevadas
  - identifique o alvo
  - mantenha a coluna alinhada na direção que empurrará
  - realize contato com o defensor utilizando o ombro e braços, não a cabeça
  - feche os braços ao redor do oponente
  - oriente/conduza o jogador para longe e limpe a bola
  - junte-se a um companheiro para melhorar a estabilidade

## Como a porta do tackle se forma

Durante o tackle, ambos jogadores devem tentar rodar para ficar de frente para seus companheiros.

**Equipe vermelha**



**Equipe azul**



**Antes do contato**



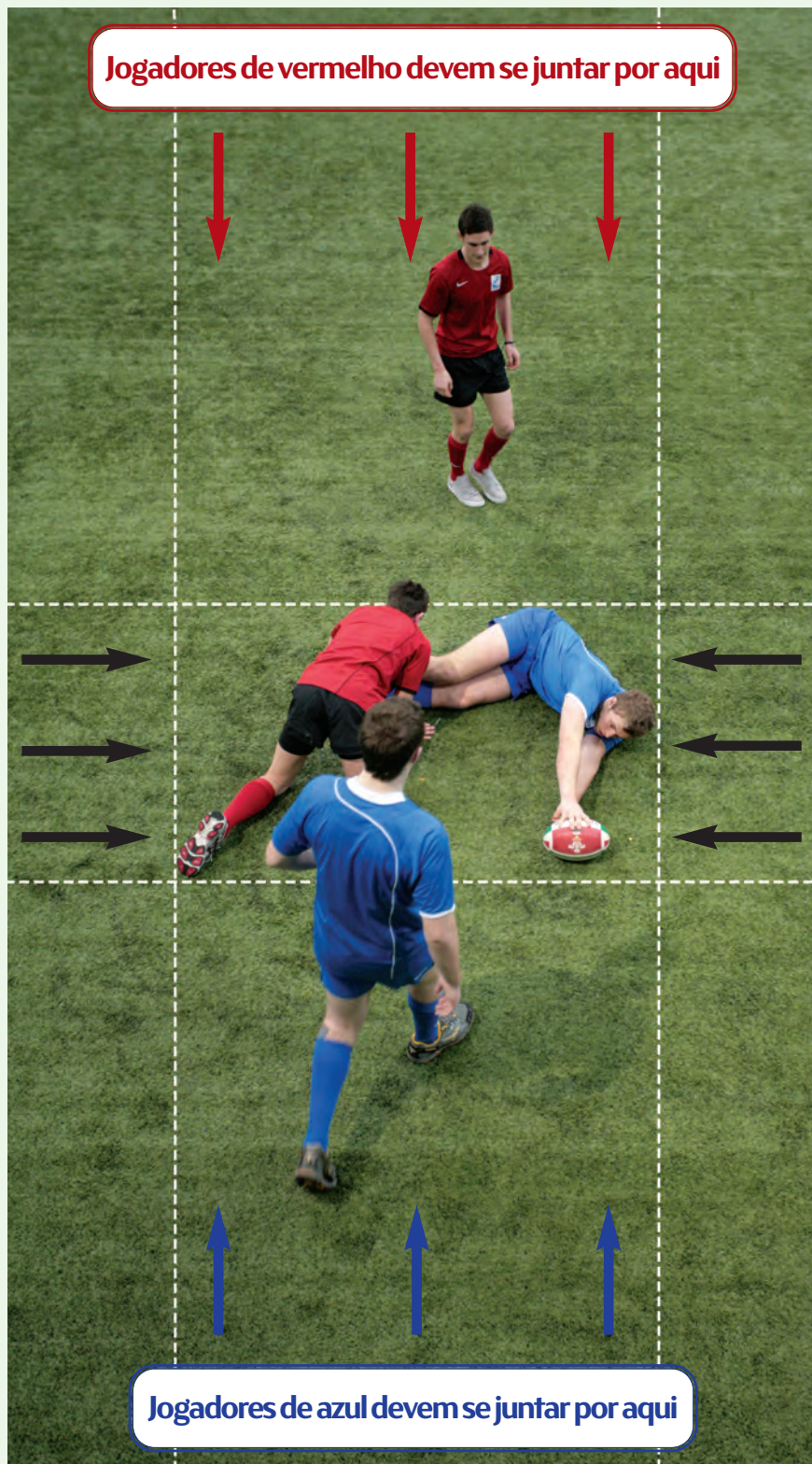
**Tackle complete**

**Equipe vermelha**



**Equipe azul**

## A porta do tackle







## DICAS DO TREINADOR

**Os tackles mal executados tendem ser mais uma consequência de mau posicionamento do tackleador do que uma técnica de tackle equivocada. A correta posição pode e deve ser treinada. Isto envolve que o tackleador feche os espaços para o portador da bola, conseguindo estabilidade e equilíbrio antes de dar um passo com o pé da frente, realizando contato com o ombro e o braço, permitindo a orientação ou condução com as pernas.**

- Use os pontos chaves para, de forma segura, melhorar a técnica de tackle dos jogadores
- Enfatize os requisitos legais no tackle a respeito do uso dos braços (veja a seção anterior sobre tackles perigosos)
- Se concentre em um ou dois pontos chaves por vez não tente treinar muitos pontos chaves de uma só vez
- Observe e analise os jogadores possibilitando um bom treino e corrigindo suas deficiências
- Ofereça feedbacks positivos e construtivos e que sirvam para melhorar os jogadores
- Desenvolva sessões de treino que permitam a melhoria de forma progressiva e desenvolvam a confiança.
- Um exemplo de progressão de tackle de lado é o que segue:
  - Portador da bola se ajoelha tackleador se ajoelha (somente para demonstrar a posição da cabeça)
  - Portador da bola em pé tackleador se ajoelha (para encorajar o empurrão com a(s) perna(s))
  - Portador da bola caminha tackleador sobre um joelho
  - Portador da bola em pé tackleador agachado
  - Portador da bola caminha tackleador agachado
  - Portador da bola caminha tackleador caminha
  - Portador da bola corre tackleador corre
- Na introdução e desenvolvimento de habilidades evite diferenças de gênero, tamanho, idade e experiência
- Certifique-se que os jogadores pratiquem em espaço adequado, evitando colisões acidentais com jogadores que não podem ser vistos



## DICAS DE ARBITRAGEM

Veja o vídeo de exemplos em [rugbyready.worldrugby.org/tackle](http://rugbyready.worldrugby.org/tackle)  
Visite o site World Rugby que trata de Educação sobre as Leis do Jogo em [laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)



### Verifique se:

- O tackle é realizado abaixo da linha dos ombros
- O tackleador usa os braços para segurar e agarrar o portador da bola
- O portador da bola uma vez levantado do solo, seja trazido de volta com segurança
- O tackleador solte o jogador tackleado
- O jogador tackleado passe, coloque sobre o solo ou solte a bola imediatamente
- Ambos jogadores voltem a ficar sobre seus pés
- Que os jogadores que chegam a área de tackle entrem pela sua porta de maneira correta
- Que os jogadores que chegam se mantenham sobre seus pés

### Atenção com:

- Atos ilegais e / ou perigosos, que não são tackles (consulte a seção anterior em tackles perigosos)
- Jogadores que obstruem ou chocam contra oponentes que não se encontram perto da bola
- Tackles que fazem contato com a cabeça ou pescoço, ou que possam causar danos ao pescoço ou cabeça - estes devem ser rigorosamente tratados



# O ruck



## CONTEXTO DO JOGO

O ruck geralmente se origina de uma situação de tackle e pode evoluir para um eficaz método de se manter ou disputar a posse de bola. Um ruck pode comprometer defensores gerando oportunidades para se criar espaços. Juntamente com a formação do ruck são criadas linhas de impedimento (off-side lines).



## DEFINIÇÃO DA LEI

O ruck é uma fase do jogo onde um ou mais jogadores de cada equipe, estão sobre seus pés, em contato físico e próximo da bola que está ao solo. O jogo aberto terminou.



## DICAS DO TREINADOR

- Use jogos modificados para desenvolver habilidades de tomada de decisão dos jogadores em apoio
- Treine e volte a treinar todas as habilidades do jogo de contato
- Utilize oposição progressivamente: por exemplo, tocar sem agarrar, formar o ruck ao ser tocado, defensores com bolsas de contato, contato total
- Certifique-se que todos os jogadores mantenham um perfil corporal forte durante todo contato e enfatize a necessidade de permanecer em seus pés, sendo capaz de suportar o peso do corpo em todos os momentos
- Certifique-se que todos os jogadores conheçam as Leis do ruck sobretudo aquelas relacionadas com segurança
- **Treinadores não devem treinar e / ou incentivar 'a casinha – squeeze ball ', devido ao risco de lesão. Nas categorias M-19, também é um ato ilegal**



## DICAS DE ARBITRAGEM

Veja video de exemplos em [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)  
Visite o site World Rugby que trata de Educação sobre as Leis do Jogo em [laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)



### Verifique:

- Jogadores que se juntam ao ruck devem fazê-lo por de trás dos pés do último companheiro de equipe, unindo-se a um destes últimos.
- Jogadores devem estar sobre seus pés quando se juntarem ao ruck, mantendo-se em pé até o término da formação
- Jogadores devem manter seus ombros acima da linha dos quadris

### Atenção com:

- Jogadores intencionalmente caindo no chão sobre a bola
- Jogadores pisoteando outros jogadores ao invés de disputar a bola
- Jogadores que intencionalmente se lançam sobre o ruck
- Jogadores tentando ganhar a posse da bola utilizando as mãos
- Jogadores que se chocando contra o ruck sem se unir ao companheiro de equipe
- Jogadores limpando oponentes que não fazem parte do ruck
- Jogadores que não participam do ruck avançando sobre sua linha de impedimento
- Jogadores levantando oponentes para fora do ruck





## PONTOS CHAVES PARA JOGADORES

- Após o tackle, o portador da bola deve apresentar a bola rapidamente, com ambas as mãos e o mais distante possível da oposição **1 2**
- Os jogadores que chegam devem adotar uma posição de corpo forte, estável, com cabeça e ombros acima da linha dos quadris em todos os momentos, 'olhos' para cima e ao tomar contato deve-se ligar a um jogador usando todo o braço para que se junte ao ruck **2**
- Se juntar ao ruck por de trás do último pé do último companheiro; essa é a linha de impedimento **3**
- Os jogadores de apoio devem se juntar aos companheiros e empurrar, passando além da linha da bola, se possível **3 4 5**
- Os jogadores que deixam um ruck devem retornar imediatamente para trás da linha de impedimento
- Todos os jogadores em um ruck devem permanecer sobre seus pés e controlar o seu próprio peso corporal



A pesquisa de segurança do jogador para o ruck nos diz que:

- Olhos para cima para manter a cabeça e o pescoço na posição correta
- Mantenha a cabeça e os ombros acima das linhas dos quadris em todos os momentos
- Tome contato se ligando a outro jogador usando todo braço
- 'Casinha' – squeeze ball é uma técnica potencialmente perigosa. Não é permitido em categorias M-19 e deve ser evitado nos adultos



# O maul



## CONTEXTO DO JOGO

O maul geralmente se origina de uma situação de contato onde o portador da bola é agarrado pelo oponente mas não é levado ao solo. É um método eficaz de manter ou disputar a posse de bola. O maul pode ser uma plataforma dinâmica de ataque que compromete defensores a fim de criar espaço para jogar. Na formação do maul, são geradas linhas de impedimento.



## DEFINIÇÃO DA LEI

O maul se inicia quando um jogador portando a bola é agarrado por um ou mais defensores e um ou mais companheiros de equipe do portador da bola se juntam, em contato, a ele. O maul existe, quando se inicia, com pelo menos três jogadores, sobre seus pés; sendo, o portador da bola mais um jogador de cada equipe. Todos os jogadores envolvidos devem estar em contato, unidos, sobre seus pés e avançando em direção a linha de in-goal contrária. O jogo aberto terminou.



## DICAS DO TREINADOR

- Use jogos modificados para desenvolver habilidades de tomada de decisão dos jogadores em apoio
- Treine e volte a treinar todas as habilidades do jogo de contato
- Utilize a oposição de forma progressiva: por exemplo, tocar sem agarrar, formar o maul ao ser tocado, defensores com bolsas de contato, contato total
- Certifique-se que todos os jogadores mantenham um perfil corporal forte durante todo contato e enfatize a adesão ao maul legalmente se ligando a um companheiro de equipe
- Certifique-se que todos os jogadores conheçam as Leis do maul sobretudo aquelas relacionadas com a segurança; os jogadores de defesa devem ser incentivados a permanecer em seus pés em todos os momentos e não 'derrubar' ilegalmente o maul



## DICAS DE ARBITRAGEM

Veja video de exemplos em [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)  
Visite o site World Rugby que trata de Educação sobre as Leis do Jogo em [laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)



### Verifique se:

- O portador da bola se mantém completamente em contato
- Os jogadores que se juntam ao maul o fazem por detrás dos pés do último companheiro de equipe, unindo-se a um destes
- Os jogadores que não estão participando do maul se mantêm atrás da linha de impedimento

### Atenção com:

- Jogadores que arrastam os oponentes para fora do maul
- Jogadores que tentam derrubar o maul
- Jogadores que se chocam irregularmente contra o maul
- Jogadores que levantam os oponentes no maul





## PONTOS CHAVES PARA JOGADORES

- Manter o impulso para frente, fazendo com que a bola fique disponível para seus companheiros ①
- Primeiro jogador de apoio ao chegar deve tentar garantir a posse da bola, retirando-a de seu companheiro ou empurrando-o para frente ②
- Jogadores de apoio que chegam (segundo e terceiro companheiros a chegar) devem se juntar ao portador da bola e manter o impulso para frente ③
- Cabeças e ombros não devem estar abaixo da linha da cintura e todos os jogadores devem estar unidos entre si ③ ④
- Todos os jogadores de apoio devem estar em conformidade com os pontos-chaves básicos de segurança:
  - Adotar uma posição do corpo forte e estável,
  - Mantenha a coluna alinhada na direção da força
  - Empurre de baixo para cima
  - Se ligue a um companheiro de equipe, tomando contato com o ombro e braço
  - Permaneça sobre seus pés em todos os momentos enquanto se move para a frente
- Empurre para frente de forma equilibrada ③
- Quando os demais jogadores de apoio chegarem, afaste a bola ainda mais da oposição ④
- Assim que a bola chegar ao final do mau, o portador da bola pode continuar empurrando para frente, se destacar do mau ou passar para um companheiro de sua equipe ④ ⑤



Pesquisa de segurança do jogador para o mau nos diz que os jogadores devem:

- ‘olhoar para cima’ mantendo a cabeça e o pescoço em uma boa posição
- mantenha a cabeça e ombros acima da linha dos quadris em todos os momentos
- tome contato se ligando a um companheiro usando todo o braço



# O scrum



## CONTEXTO DO JOGO

O scrum é uma forma de reinício do jogo, ocorrendo sempre que houver uma infração leve, como um passe para frente. É um disputa física pela posse de bola e para isso, como em qualquer situação de contato, a segurança deve ser sempre o primeiro aspecto a ser considerado. Jogadores, treinadores e árbitros têm a responsabilidade de garantir que o scrum seja jogado de forma justa, competitiva e segura. É imperativo que todos os jogadores entendam corretamente as técnicas de cada posição e colaborem com seus oponentes para que permaneçam sobre seus pés.

No scrum, a equipe não infratora tem a vantagem de introduzir a bola, usualmente pelo lado esquerdo do scrum. A equipe defensora tem a oportunidade de recuperar a posse de bola seja tentando hookeá-la na introdução ou empurrando a equipe atacante para assim ganhar a posse.

O scrum reinicia a partida e quando a bola deixa o scrum, o jogo aberto tem início.



## DEFINIÇÃO DA LEI

Um scrum é formado no campo de jogo quando oito jogadores de cada equipe se reúnem e se unem em três linhas, próximo de seus oponentes, de forma que as cabeças das 1<sup>as</sup> linhas (n<sup>os</sup> 1; 2 e 3) se intercalem. Isto cria um túnel, no qual o meio-scrum (n<sup>o</sup> 9) introduz a bola, de forma que os jogadores da primeira linha possam disputar a posse, hookeando com qualquer de seus pés.



## DICAS DE ARBITRAGEM

Veja video de exemplos em [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)  
Visite o site World Rugby que trata de Educação sobre as Leis do Jogo em [laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)



### Antes do jogo:

- Certifique-se que todos jogadores (titulares e reservas) da primeira linha estejam adequadamente treinados para o nível do jogo
- Converse com os jogadores da primeira linha e com o meio-scrum explicando a sequência do processo de entrada

### No scrum:

- Seja o condutor de todo procedimento
- Assegure-se que ambos grupos de forwards estejam prontos antes de iniciar a sequência de entrada
- Assegure-se que nenhum primeira linha empurre para baixo ou

tenha seus ombros abaixo da linha da cintura

- Verifique as corretas uniões entre atletas
- Assegure-se que a bola seja introduzida reta pelo túnel
- Caso o scrum fique instável, rapidamente faça soar o apito de forma alta
- Assegure-se que a equipe defensora não dispute a bola de forma ilegal
- Assegure-se que os jogadores que não participam do scrum permaneçam em uma posição legal de jogo
- Se você tiver alguma dúvida a respeito da segurança, utilize scrum sem disputa



## Scrum Ready – Pronto para o Scrum

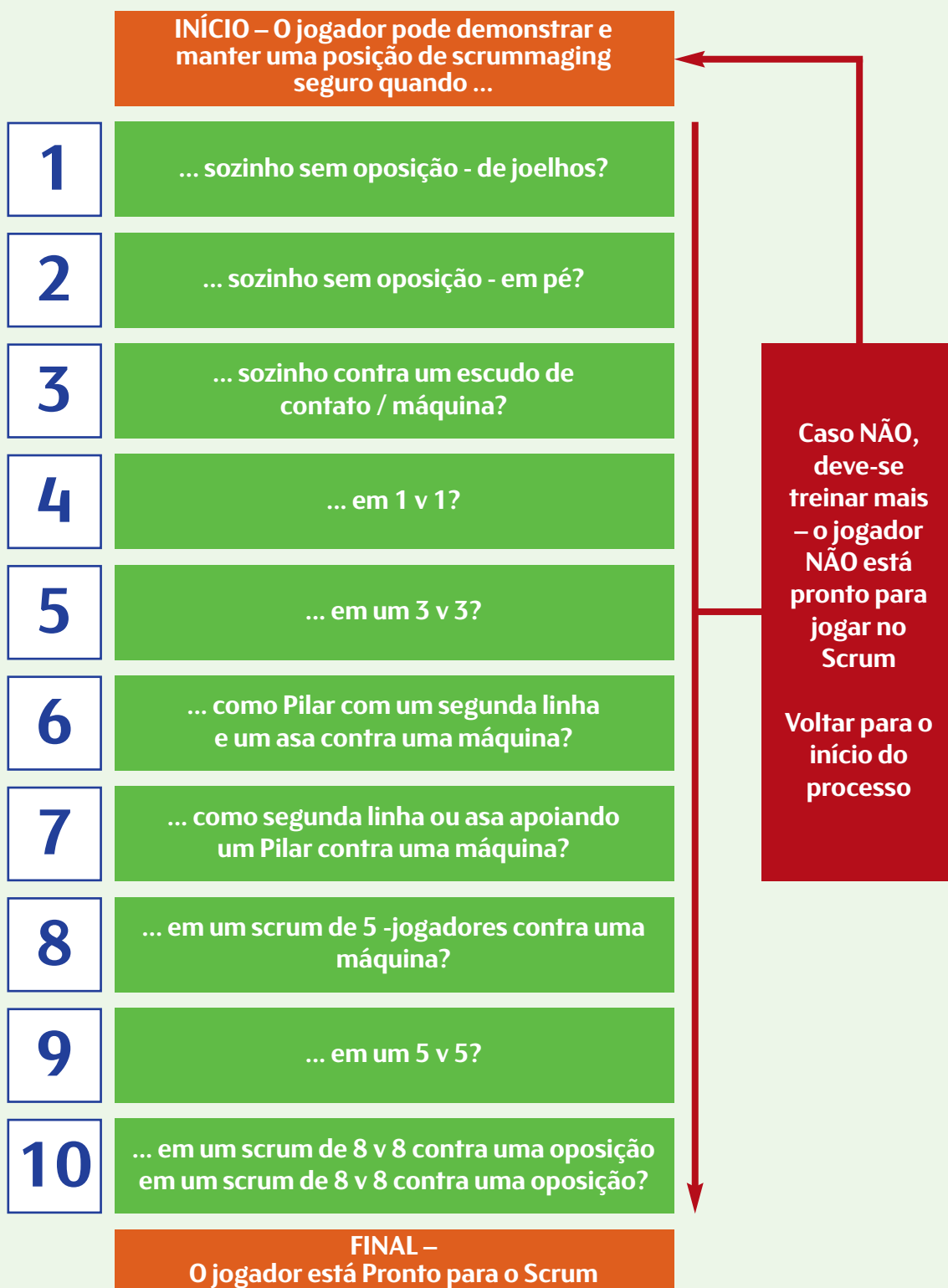
O ponto de partida é entender o perfil individual corporal requerido de todos os participantes. Os jogadores devem adotar e manter uma posição corporal firme e estável.

Os jogadores devem progredir para a fase seguinte, apenas quando puderem demonstrar competência em cada fase do processo, tal como definido abaixo.

**Os jogadores não devem jogar no scrum até que estejam Prontos para o Scrum.**

Nas imagens das páginas seguintes, o jogador em vermelho é o jogador que esta passando pelo processo de Scrum Ready.

Os conselhos oferecidos para cada fase vale para fases posteriores.





## TÉCNICA

PONTOS CHAVES  
PARA JOGADORES

- Cabeça em posição neutra
- Escápulas para trás
- Peito para fora – Peito de Gorila
- Peito a frente dos joelhos
- Core contraído (músculos abdominais contraídos)
- Quadril inclinado (bumbum apontando para cima)

DICAS DE  
TREINADOR

- Estimule todos os jogadores do scrum a fortalecerem pescoço e os ombros durante os treinamentos
- Observar e analisar a posição do corpo do jogador, antes, durante e depois de engajamento e a técnica correta de acordo a necessidade

## PESQUISA

A pesquisa de segurança do jogador para o scrum nos diz que:

- A propensão para a lesão (risco por scrum), foi classificado como o maior de todos sobre os casos de contato estudados
- Reduções de lesões na coluna vertebral relacionadas ao scrum foram alcançados através da introdução de programas obrigatório de prevenção de lesões
- A incompatibilidade com a habilidade, experiência ou a força tem sido identificada como um fator de risco para lesão no scrum, com a evidência de uma incompatibilidade de algo em torno de 25% de todas as lesões no scrum
- A falta de experiência de jogar na primeira linha foi destacada como um fator de risco para lesões e atribuído, em cerca de 40% das lesões no scrum
- Vários estudos têm identificado que até 50% das lesões no scrum ocorrem durante a fase de engajamento





## TÉCNICA

PONTOS CHAVES  
PARA JOGADORES

- Joelhos levemente flexionados
- Pés afastados na largura dos ombros apontando para frente
- Peso nas pontas dos pés

DICAS DO  
TREINADOR

- Assegure-se que todos os jogadores estejam usando chuteiras adequadas de acordo com a superfície e condições de jogo

DICAS DE  
ARBITRAGEM

- Assegure-se que todos os jogadores estejam usando chuteiras adequadas de acordo com a superfície e condições de jogo



## TÉCNICA

PONTOS CHAVES  
PARA JOGADORES

- No engajamento trabalhe duro para manter a posição do corpo de forma segura, forte e estável, enquanto se conecta com segurança na máquina

DICAS DO  
TREINADOR

- Treine utilizando a sequência correta para o engajamento
- Assegure-se que as costas estejam retas e as cabeças em posição neutra. Se a cabeça estiver direcionada para baixo, o corpo a seguirá. Caso a cabeça esteja muito elevada, existe a possibilidade de impactá-la contra o ombro do adversário, gerando pressão na nuca

DICAS DE  
ARBITRAGEM

- Treine utilizando a sequência correta para o engajamento





## TÉCNICA

PONTOS CHAVES  
PARA JOGADORES

- Procure uma posição 'orelha-a-orelha' com o oponente no estagio de agachar
- Forme após a correta sequencia somente após o commando do árbitro
- Use a forma legal de se ligar ao oponente
- Durante o engajamento trabalhe duro para manter a posição do corpo de forma segura, forte e estável

DICAS DO  
TREINADOR

- Se assegure que os jogadores se ligam de forma legal

DICAS DE  
ARBITRAGEM

- Se assegure que os jogadores conhecem a sequencia correta para o engajamento
- Procure por formas ilegais de se ligar



## TÉCNICA

PONTOS CHAVES  
PARA JOGADORES

- Se ligue de forma legal com companheiros de equipe e adversários
- Não empurre antes da bola ser introduzida

DICAS DO  
TREINADOR

- Se assegure que os jogadores se liguem de forma legal aos companheiros e adversários





## TÉCNICA

PONTOS CHAVES  
PARA JOGADORES

- Se ligue de forma correta com a máquina



## TÉCNICA







## TÉCNICA





## TÉCNICA







## TÉCNICA





# O lateral



## CONTEXTO DO JOGO

O alinhamento lateral é uma forma de reiniciar o jogo depois que a bola ou um jogador que a porta, toca a linha de lateral. A equipe oponente à equipe que saiu com a bola ou que por último tocou nela antes de cruzar a linha de lateral, lançará a bola na formação. Para ganhar a posse, qualquer jogador no alinhamento lateral pode saltar em busca da bola, sustentado, durante o salto, por dois companheiros de equipe. A equipe que lança a bola tem vantagem, visto poder falar um código que alerta seus companheiros de equipe, informando em que ponto a bola será lançada. Após a bola ser pega, pode-se passá-la para o meio-scrum realizar a distribuição do jogo ou um maul pode ser formado. A opção escolhida pode depender da posição no campo em que a equipe se encontra. A idade em que os jogadores podem ser levantados pode variar em cada Confederação / União. Todos devem tomar conhecimento das diferenças.



## DEFINIÇÃO DA LEI

O propósito do alinhamento lateral é reiniciar o jogo de forma rápida, segura e justa, após a bola ter saído pela lateral de campo, lançando-se a mesma entre duas fileiras de jogadores.



## DICAS DE TREINADOR

- Trabalhe progressivamente para garantir a segurança
- Inicie com os jogadores de apoio levantando almofadas de contato e bolsas de tackle para, então, avançar com a técnica e a coordenação
- Assegure-se que os levantadores estejam usando as pernas ao invés das costas para sustentar o saltador
- Trabalhe com os saltadores para assegurar que mantenham uma posição corporal firme e alongada durante todo o salto
- Dê atenção ao desenvolvimento da velocidade e coordenação de cada trio de saltador/levantadores
- Assegure-se que o lançador treine individualmente suas habilidades
- Desafie o saltador a utilizar diferentes tipos de distribuição de jogo após cada bola agarrada



## DICAS DE ARBITRAGEM

### Verifique se:

- O alinhamento de lateral é formado com duas fileiras retas, aproximadamente a 0,5 metros da marca cada uma
- A bola é lançada reta entre as duas fileiras
- Os saltadores são devidamente suportados durante o lateral e trazidos de volta ao solo com segurança (sem que os saltadores sejam abandonados no ar)
- Jogadores que não participam do alinhamento lateral estão atrás da linha de impedimento situada a 10 metros do meio do alinhamento

### Atenção com:

- Jogadores desestabilizando intencionalmente os jogadores no ar
- Jogadores desestabilizando os jogadores de apoio (levantadores) que estão segurando os jogadores no ar
- Jogadores, ilegalmente, diminuindo espaço entre as fileiras
- Jogadores que se apóiam (sustentam) em um oponente
- Jogadores segurando ou empurrando um oponente
- Jogadores que se chocam ilegalmente contra um oponente (carga)
- Jogadores de apoio (levantadores) se movendo de forma a obstruir os jogadores da oposição





## PONTOS CHAVES PARA JOGADORES

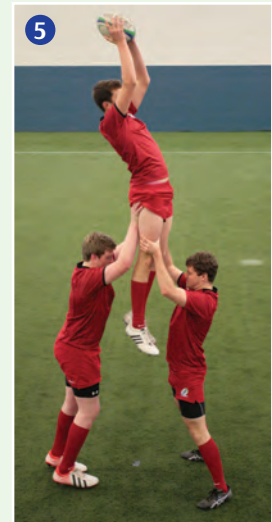


### Considerações gerais

- Preferencialmente todos os jogadores deveriam ser saltadores e levantadores
- Jogadores podem trocar de funções (saltadores/levantadores) durante alinhamento lateral
- A performance do lançador é determinante para o sucesso do alinhamento lateral
- Jogadores devem se comunicar para garantir a segurança e eficácia do alinhamento lateral

### Saltador

- Posição inicial:
  - peito e mãos para cima ①
  - flexionar os joelhos ②
- Saltar impulsionando com ambos pés ③
- Movimentar-se de forma dinâmica adquirindo posição na qual possa ser facilmente sustentado ④
- Manter posição corporal alongada (contraíndo os glúteos para permanecer firme) garantindo que tanto o saltador quanto os levantadores possam ter o controle da situação ⑤
- Manter contato visual com da bola por entre as mãos, enquanto estende os braços para buscá-la e segurá-la ⑤
- Comunicar-se com seus jogadores de apoio administrando, assim, seu retorno ao solo de forma segura ⑥
- Tocar o solo utilizando ambos os pés e flexionando os joelhos ⑦



### Lateral seguro:

- Os jogadores não devem desestabilizar intencionalmente um jogador no ar
- Os jogadores não devem desestabilizar intencionalmente um jogador de apoio (levantador) que está levantando um jogador no ar
- Os jogadores de apoio (levantadores) são responsáveis por trazer os jogadores (saltadores) que estão no ar ao solo com segurança

## Jogadores de apoio (levantadores)

- Movimentem-se com o saltador em direção ao espaço
- Formem uma base ampla e estável com os pés afastados até a largura dos ombros **1**
- Agachem com as costas retas, flexionando os joelhos e mantendo o queixo elevado **2 3 4 5**
- Segurem o saltador com a palma das mãos e com dedos abertos **6 7 8 9**



Levantador anterior

Levantador posterior





## Jogadores de apoio (levantadores) (continuação)

- Sustentem o saltador com impulso das pernas e travando os braços  
**10 11 12 13**
- Empurrem simultaneamente com o saltador para poder apoiá-lo  
**10 11 12 13**
- Assegurem-se que o saltador seja trazido de volta ao solo de forma segura e controlada sem se mover de forma a obstruir / bloquear a oposição  
**14 15 16**





## Volta à calma e recuperação

**Durante os exercícios, o corpo sofre inúmeras situações de estresse. Fibras musculares, tendões e ligamentos se danificam e resíduos se acumulam no corpo. Uma volta à calma eficiente é necessária para permitir que o jogador se recupere totalmente da atividade. Os jogadores devem assumir a responsabilidade por sua volta a calma, bem como o seu aquecimento. Note que é tão importante para os árbitros, bem como os jogadores seguirem uma rotina de volta a calma segura e eficaz.**

A volta à calma tem fases distintas:

1. Exercícios leves
2. Alongamento
3. Rehidratação

### Rotina de volta à calma

Alguns jogadores podem ser novos para o esporte. Os treinadores devem garantir que haja uma rotina de volta a calma disponível para os jogadores, e que eles sigam a rotina de volta a calma de forma segura e eficaz.

Cinco minutos de exercícios leves tais como: aeróbica leve utilizando corrida e caminhada combinadas com membros superiores (balançar dos braços para frente para trás, em círculos e tapa nas costas) ajudará os jogadores a voltarem à calma.

Este processo fará com que o ritmo cardíaco gradualmente volte ao normal, com pulsação regular. Isto irá impedir o acúmulo de líquidos nos membros, reduzindo a sensação de fadiga.

Respiração profunda deve fazer parte do processo de volta à calma ajudando o organismo a recuperar a oxigenação.

Em seguida, realize 5 a 10 minutos de alongamentos estáticos. Isso ajudará as articulações e músculos a voltarem às suas funções e comprimentos normais, acelerando o processo de recuperação. Utilizar alongamentos estáticos durante o processo de volta à calma aumenta a flexibilidade e reduz os riscos de lesões em exercícios futuros ou situações de jogo.

Parte de uma boa recuperação inclui a garantia de uma boa rehidratação. Água pura não é o ideal, uma vez que tende a encorajar a micção; milk shake ou leite é o ideal repondo os nutrientes, comendo dentro dos 60 minutos do término da

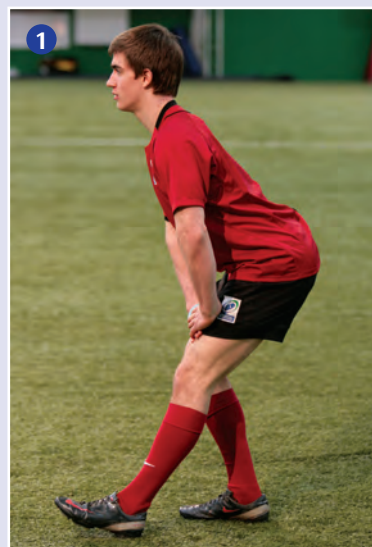
atividade (o ideal é uma refeição de alto teor de carboidratos e uma quantidade moderada de proteína). A recuperação pós-jogo também deve envolver atividade leve (ciclismo leve / corrida de baixo impacto por 20 minutos e alongamento após a atividade).

Após uma sessão de treino ou jogo, tente obter uma boa qualidade de sono, sem interrupções de oito horas.

Abaixo vê-se alguns exemplos de alongamentos estáticos, onde o jogador mantém cada exercício entre 10-30 segundos, 2 ou 3 vezes para cada membro. Alguns dos alongamentos servem para a região posterior da coxa, panturrilha, flexores de quadril, quadríceps e ombro.

### Alongamento músculo posterior da coxa 1

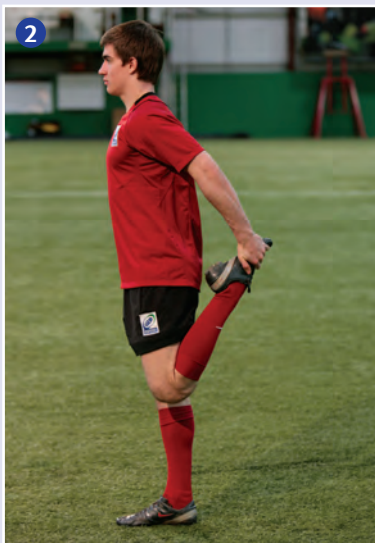
Flexione a perna traseira mantendo a anterior estendida. Mantenha as costas retas e flexione o tronco em direção a perna estendida.





### Alongamento de quadríceps 2

Em pé, segure uma das suas pernas com a mão do mesmo lado. Mantenha as costas retas com ambos os joelhos alinhados.



### Flexor de quadril 3

De joelhos, eleve o braço do mesmo lado do joelho flexionado. Lentamente empurre seu quadril até sentir o músculo alongar.



### Flexor de quadril 4

De joelhos, estique-se para frente com ambos os braços. Lentamente abaixe seus ombros na direção do solo até sentir o músculo alongar.



### Alongamento de panturrilha 5

Coloque-se em posição de largada de corrida, com ambos os joelhos flexionados. Lentamente estenda a perna de trás e abaixe o calcanhar no solo até sentir o músculo alongar.



## Gerenciamento de lesões

**As lesões fazem parte de qualquer esporte de contato. Lesão grave ou com risco de vida no Rugby, no entanto, são raros. O resultado de muitas lesões muitas vezes pode ser melhorada através de habilidades de primeiros socorros simples até a ajuda de emergência chegar. Na maior parte do mundo, nos jogos rugby, há pouco apoio médico ao lado do campo disponível e qualificado. Assim, a primeira responsabilidade de ajuda pode cair para dirigentes, treinadores, jogadores, pais ou árbitros.**

Muitas vezes, quando nos deparamos com uma lesão, o problema é o que não se deve fazer e não o que fazer, ou seja, "não causar mais danos". Muitas coisas melhoram com um pouco de tempo e, comumente, assumindo o controle de uma situação prevenindo o pânico é tudo que é necessário até que o jogador melhore ou aguardar que ajuda mais experiente chegue. Em determinadas circunstâncias, medidas simples como a proteção da cabeça e pescoço, garantindo uma via aérea aberta ou apoiar um braço machucado são muitas vezes tudo o que é necessário nos primeiros momentos para uma gestão adequada da lesão.

Há, é claro, algumas condições onde a idéia de simplesmente apoiar o jogador e esperar será uma coisa errada a fazer, por exemplo, parada cardíaca. Estes, apesar de raros, ocorrem e são uma das razões para garantir que haja atendimento de primeiros socorros treinado disponíveis em jogos e treinos. World Rugby recomenda que existe um nível adequado de cobertura de primeiros socorros em todos os jogos e sessões de

treinamento. World Rugby oferece diferentes níveis de formação e mais detalhes podem ser encontrados em [playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby](http://playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby)

Os princípios gerais de cuidar de um jogador lesionado são:

1. Não cause mais danos
2. Assuma o controle
3. Evite movimentos desnecessários
4. Fale com o jogador
5. Peça ajuda se necessário
6. Garanta que ajuda mais experiente esteja a caminho
7. Reconhecer quando você precisa chamar uma ambulância



*Assuma o controle da situação. Previna o pânico até que o jogador se recupere ou que ajuda mais experiente chegue é fundamental para cuidar de um jogador lesionado.*



*Todos os interessados - treinadores, árbitros, pais e qualquer pessoa envolvida no jogo - devem realizar treinamento básico de primeiros socorros*



## Para lesões não-fatais e lesões se ameaça

Avalie a condição do jogador dentro do campo usando o sistema **COTAPT (TOTAPS)**.

Passos	Assessoramento	Ação
<b>C</b> onverse (Talk)	O que aconteceu? Onde dói?	
<b>O</b> bserv (Observe)	Veja a área lesionada. Está diferente em relação ao outro lado? Inchada, coloração diferente, etc?	Se estiver inchada ou se houver deformidade, ligue para um socorrista.
<b>T</b> oque (Touch)	Tocando, procure a presença de inchaço, sensibilidade e dor.	Se estiver sensível ao toque, chame um socorrista.
<b>A</b> tivo (movimentos) (Active movement)	Solicite ao jogador que mova a região lesionada sem ajuda.	Se estiver incapaz de se mover ou referindo muita dor para se mover, chame um socorrista, e retire-o do campo (sem carregar seu próprio peso).
<b>P</b> assivo (movimentos) (Passive Movement)	Caso o jogador mova a região lesionada de forma ativa, então, cuidadosamente, realize uma gama completa de movimentos.	Se estiver incapaz de se mover ou referindo muita dor para se mover, retire-o do campo (sem carregar seu próprio peso).
<b>T</b> este de habilidade (Skill test)	Caso os movimentos ativos e passivos não produzam dor, solicite ao jogador que se coloque em pé, verifique se os membros inferiores sustentam o peso corporal e se ele consegue caminhar. Caso não consiga, o jogador deve ser retirado do campo de jogo (para lesões de membros inferiores o jogador não deve suportar seu próprio peso).	Se estiver incapaz de se mover, o jogador deve ser retirado de campo (sem carregar seu próprio peso).

## Sangramentos

Ao tratar um jogador com sangramento, deve-se usar luvas descartáveis para proteger o jogador e o socorrista de possíveis enfermidades transmissíveis pelo sangue, como HIV e Hepatite. O sangue não deve ser transferido de um jogador para outro. Qualquer item que tiver sido contaminado com sangue deve ser selado em saco plástico apropriado e adequadamente descartado.

Grandes sangramentos devem ser tratados de forma imediata reduzindo assim o fluxo de sangue que se esvai, pois isto pode ser suficiente para preservar uma vida. Primeiramente aplique pressão direta sobre a ferida e somente aplique pressão indireta caso não seja possível a primeira. Providencie transporte urgente para o hospital ou consultório médico.



### DICAS DE ARBITRAGEM

Visite o site World Rugby que trata de Educação sobre as Leis do Jogo em [laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)

- Verifique quem é o socorrista que está cobrindo o jogo e onde ele estará localizado
- Confirme os sinais a serem utilizados
- Se um jogador está lesionado e a continuação da partida seria perigosa, o árbitro deve parar o jogo
- Os jogadores não devem usar qualquer item de vestimenta que esteja contaminado com sangue
- Jogadores que tenham uma ferida aberta ou sangramento devem deixar a área de jogo e não devem retornar até que o sangramento esteja controlado e a ferida tenha sido coberta

## Lesões em tecidos moles

As lesões nos tecidos moles são tipicamente entorses das articulações, distensões, estiramentos e lesões musculares. Todas devem ser tratadas utilizando-se o método conhecido como **PRGCED (PRICED)**.

<b>Proteção</b>	Uma vez que uma lesão tenha ocorrido, é de vital importância que a área lesionada e o jogador estejam protegidos contra novas lesões. A demora pode agravar a lesão e retardar a reabilitação. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortes/Feridas devem ser cobertas</li> <li>• As articulações lesionadas devem ser envoltas por fitas ou faixas</li> <li>• Deve-se evitar que suportem peso</li> </ul>
<b>Repouso</b>	O descanso adequado permitirá a cicatrização do tecido e recuperação é vital para qualquer lesão. Lembre-se se dói, então provavelmente não é bom para lesão. Não coloque peso sobre a parte do corpo que estiver lesionada.
<b>Gelo</b>	A aplicação de gelo na lesão ajuda a prevenir o sangramento e futuros inchaços. O uso regular de gelo picado em uma toalha úmida ajuda a diminuir o tempo de recuperação, bem como a dor. Aplique gelo na lesão por 20 minutos a cada 2 horas nas primeiras 48 horas. Proteger a pele com vaselina ou óleo evita queimaduras térmicas desnecessárias.
<b>Compressão</b>	A compressão da lesão de tecido mole ajuda a prevenir o inchaço/inflamação diminuindo o tempo de recuperação. Realize compressão eficaz utilizando uma bandagem. Assegure-se que a bandagem não fique muito apertada, de forma que corte a circulação, cause formigamento ou dor após curativo. Faça bandagem da área entre cada aplicação de gelo.
<b>Elevação</b>	Elevação da região afetada ajuda a diminuir o inchaço e a dor.
<b>Diagnóstico</b>	O diagnóstico precoce realizado por um profissional da área da saúde juntamente com o correto gerenciamento da lesão são os caminhos mais rápidos para recuperação. Consulte um médico, sobretudo se você estiver preocupado com a lesão, se a dor ou inchaço se tornarem piores ou sem melhoras significativas no decorrer das primeiras 48 horas.



*Gelo ajuda a prevenir o sangramento e inchaço*



*Elevação diminui inchaço e dor*

Uma vez que a lesão fora diagnosticada, evite qualquer elemento **CACM (HARM)** por 72 horas.

<b>Calor</b>	O calor pode aumentar o sangramento e o inchaço, piorando a dor e contratura.
<b>Álcool</b>	O álcool pode aumentar o sangramento e o inchaço, além de mascarar a dor e a gravidade da lesão.
<b>Corrida</b>	Repouso é essencial.
<b>Massagem</b>	Melhor evitar as massagens que podem aumentar o sangramento e o inchaço, retardando a recuperação.



## Concussão cerebral

**Concussão deve ser levada muito a sério para salvaguardar o bem-estar a curto e longo prazo de jogadores.** Embora vulgarmente causada por uma pancada na cabeça, que pode vir de um golpe no corpo, onde a força da colisão é transmitida para o cérebro. Ele não está sempre associada com a perda de consciência.

Concussão tem muitos sintomas ou sinais diferentes e muitos deles podem ser encontrados nas Diretrizes World Rugby em concussão [playerwelfare.worldrugby.org/concussion](http://playerwelfare.worldrugby.org/concussion). Os sintomas comuns incluem falta de concentração, perda de memória e dificuldade de equilíbrio. A ferramenta de bolso Para Reconhecer uma Concussão (mostrado abaixo) pode ajudar com o reconhecimento de uma concussão.

**Se um atleta tem uma suspeita de concussão, ele / ela deve ser retirado do campo de jogo e não tem permissão para retornar.**

Se um jogador com uma concussão continua a jogar, eles estão se colocando em risco de uma lesão maior e prejudicando também sua equipe, porque eles vão ter dificuldade de processar o jogo que está acontecendo ao seu redor.

Jogadores jovens são mais suscetíveis a complicações neurológicas sendo raros e perigosos, incluindo a morte, causada por um segundo impacto em um indivíduo que já foi diagnosticado com concussão ou um indivíduo não totalmente recuperado.

Qualquer pessoa removida com suspeitas de concussão deve ser avaliada por um profissional de saúde. Eles não devem ser autorizados a conduzir um veículo a motor. Voltar a jogar deve seguir uma abordagem gradual, conforme descrito nas Diretrizes de concussão World Rugby.



### Ferramenta de bolso Para Reconhecer um Concussão™

Para ajudar a identificar concussão em crianças, jovens e adultos



#### RECONHECER & REMOVER

Deve-se suspeitar de uma Concussão **se um ou mais dos** seguintes indícios visíveis estiverem presentes, sinais, sintomas ou erros em questões de memória.

#### 1. Indícios visíveis de suspeita de concussão

Qualquer um ou mais dos seguintes indícios visuais podem indicar uma possível concussão:

Perda de consciência ou a capacidade de resposta  
Deitado imóvel no chão / se levantar devagar  
Instável sobre seus pés / Problemas de equilíbrio ou queda / falta de coordenação  
Se segurando/ Agarrado à cabeça  
Olhar vago, em branco ou vazio  
Confuso / Sem ciência do jogo ou eventos

#### 2. Os sinais e sintomas de suspeita de concussão

A presença de qualquer um ou mais dos seguintes sinais e sintomas podem sugerir uma concussão:

- Perda de consciência
- Espasmos ou convulsões
- Perda de equilíbrio
- Náusea ou vômito
- Sonolência
- Mais emotivo
- Irritabilidade
- Tristeza
- Fadiga ou diminuição de energia
- Nervoso ou ansioso
- Não se sentir bem
- Dificuldade de concentração
- Dor de cabeça
- Vertigens
- Confusão
- Percepção lenta
- Pressão na cabeça
- Visão turva
- Sensibilidade à luz
- Amnésia
- Sentir-se dentro de uma névoa
- Dor no pescoço
- Sensibilidade ao barulho
- Dificuldade de lembrar

© 2013 Concussion in Sport Group

### 3. Função de Memória

Falha em responder a qualquer destas perguntas corretamente pode sugerir uma concussão.

*Em que lugar estamos hoje?  
Primeiro tempo ou segundo tempo de jogo?  
Quem marcou ponto por último neste jogo?  
Contra quem você jogou semana passada?  
Sua equipe ganhou o último jogo?*

**Qualquer atleta com uma suspeita de concussão deve ser imediatamente removido do jogo, e não deve voltar à atividade até que seja avaliado por um médico. Atletas com suspeita de concussão não devem ser deixados sozinhos e não devem conduzir um veículo.**

Recomenda-se que, em todos os casos de suspeita de concussão, o jogador seja encaminhado para um médico para diagnóstico e orientação, bem como a decisão de voltar a jogar, mesmo que os sintomas desapareçam.

#### SINAIS DE ALERTA

**If ANY of the following are reported then the player should be safely and immediately removed from the field. If no qualified medical professional is available, consider transporting by ambulance for urgent medical assessment:**

- O atleta reclama de dor no pescoço
- Aumento da confusão ou irritabilidade
- Vômitos repetidos
- Apreensão ou convulsão
- Fraqueza ou formigamento / queimação nos braços ou pernas
- Estado consciente confuso
- Dor de cabeça severa ou aumento crescente
- Mudança de comportamento
- Visão dupla

#### Lembre-se:

- Em todos os casos, os princípios básicos de primeiros socorros (perigo, vias aéreas abertas, respiração, circulação) devem ser seguidas.
- Não tente mover o jogador (a não ser que seja necessário para ajudar as vias aéreas) a menos que esteja treinado para fazê-lo.
- Não retire o capacete (se houver) A menos que seja treinado para fazê-lo.

de McCrory et al., Declaração de Consenso sobre concussão no Desporto. Br J Sports Med 47 (5), 2013

© 2013 Concussion in Sport Group

## Reabilitação

A reabilitação requer supervisão e gerenciamento apropriado do departamento médico, fisioterapeutas e preparadores físicos. O objetivo da reabilitação é de recuperar o jogador à sua forma física, que envolve:

- recuperar a força muscular
- restaurar a amplitude total de movimento da articulação
- recuperar a coordenação e o equilíbrio
- manutenção do condicionamento com bicicleta e natação
- quando estiver preparado realizar introdução gradual nas habilidades específicas de Rugby
- exercícios de contato seguidos de contato total

Se todas estas etapas forem alcançadas voltar a jogar.

## Voltar a jogar

Jogadores que voltam a jogar antes de estarem completamente recuperados, se colocam em risco de uma nova lesão ou mesmo de agravar a antiga lesão.

Jogadores só devem retornar ao jogo uma vez que o treinador, médico ou fisioterapeuta os tenham testados, o que garante estarem prontos para voltar aos campos.

Os jogadores que retornam devem uma vez mais demonstrar que estão prontos para o Rugby (Rugby Ready). Os testes devem incluir provas físicas usadas no início da temporada e habilidades específicas de Rugby, somados aos movimentos que os jogadores executarão no jogo, por exemplo., tacklear, fintar, saltar etc.

As informações sobre o perfil do jogador devem ser utilizadas para comparar as performances e certificar que os jogadores estão prontos para o Rugby. Caso os jogadores demonstrem a mesma performance que possuíam antes da lesão, então eles estão novamente Rugby Ready.

Normalmente, o melhor conselho é, se dói, não jogue.

## Relatório de lesão

Clubes devem manter um registro de lesões que ocorrem. Isto irá permitir que todos os testes padrões e lesões comuns que devem ser identificados possam ter as ações preventivas adequadas. Isto também irá fornecer um registro em caso de quaisquer dúvidas ou reclamações que possam ser feitas em qualquer momento.

As Uniões / Confederações ou Ligas que têm sistemas de relatórios de lesão, devem ter seus formulários preenchidos. Este tipo de informação ajuda a informar a política de bem-estar do jogador e treinamento, como o Rugby Ready.

O Formulário de Relatório de Lesão da World Rugby encontrada-se em [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)



### PONTOS CHAVES PARA JOGADORES

- Verifique que você está apto para jogar - Que você está se sentindo bem, e tenha se recuperado totalmente da lesão
- Certifique-se de que você tem sua(s) lesão(ões) recuperada
- Se você tiver qualquer dúvida, consulte o seu médico



### DICAS DE TREINADOR

- Não selecione os jogadores que não tenham se recuperado totalmente da lesão
- Saiba qual é o plano de emergência
- Certifique-se de que você tem o nível adequado para a cobertura dos primeiros socorros para o jogo ou sessão de treinamento
- Por que não fazer-se um curso de primeiros socorros?

**Isenção de Responsabilidade** As informações sobre gerenciamento de lesões que o Rugby Ready proporciona têm o intuito de ajudar nos cuidados e controles de jogadores lesionados. Portanto, não substitui o benefício de se possuir profissionais devidamente qualificados e disponíveis para realizarem os tratamentos. World Rugby não aceita nenhuma responsabilidade ou culpa por negligência ou por qualquer relação com o tratamento, cuidados ou gerenciamento de jogadores lesionados.





## Sumário

Todos os envolvidos na organização e no jogo de rugby têm a responsabilidade de cuidar dos jogadores. O programa Rugby Ready da World Rugby tem a intenção de elevar a conscientização das boas práticas e ajudar os interessados a gerenciar os riscos inerentes de um esporte com contato, colocando as adequadas garantias de segurança.

### Agora você está pronto para o Rugby, se mantenha pronto para o Rugby

Todos os interessados têm responsabilidade coletiva de assegurar que o jogo seja praticado dentro do espírito de justiça (FAIR PLAY). O Rugby é intensamente físico, portanto, os jogadores devem ser continuamente ensinados compreender a importância da disciplina. Isto significa que jogo sujo, agressões e falta de respeito ao árbitro não devem ser toleradas. Todos os envolvidos neste magnífico jogo devem promover o jogo justo (FAIR PLAY).

- Respeite a si mesmo, seus oponentes, os árbitros e as Leis do Jogo
- Ganhar com honra, perder com dignidade
- Procure manter-se calmo
- O árbitro é o responsável; ajude-o(a) jogando de forma leal respeitando suas decisões

Elabore um perfil dos seus jogadores antes deles começarem a jogar

Assegure-se que o ambiente e seus equipamentos são seguros, e desenvolva um plano de emergência

Prepare os jogadores corretamente - condicionamento físico, estilo de vida, aquecimento e volta a calma

Ensine a utilizar técnicas apropriadas: estabilidade, postura, tackle, scrum, lineout, ruck e maul

Jogo sujo não deve ser tolerado

Saiba como lidar com os jogadores assegure que quaisquer lesões sejam tratadas corretamente

Para maiores informações e downloads favor acessar [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)





## Agradecimentos

Um número grande de pessoas tem contribuído no desenvolvimento dos recursos do Rugby Ready nos últimos sete anos. O comprometimento e profissionalismo deste grupo de pessoas é reconhecido com gratidão.

Equipe editorial: Mark Harrington (World Rugby) e Adam Pearson (Desenvolvimento Esportivo)

Equipe Original: Steve Aboud (IRFU), Andy Henderson (Scottish Rugby), Will Feebery (RFU), and Brian O'Shea (World Rugby Trainer, Australia). Obrigado ao Leinster Rugby Academy, Dr Conor McCarthy da IRFU, St. Mary's College RFC, David Keane e Alan Rogan (IRFU Referees), Rhys Thomas (WRU Referee), Skerries RFC, Hartpury College, Gloucester Girls Equipe de desenvolvimento, Stuart Terhegge (RFU Referee)

2011 Equipe de revisão: Gerry Roberts (WRU), Jock Peggie (Scottish Rugby), Nick Scott (RFU), Norm Mottram (USA), Des Ryan (IRFU), Juan Casajus (UAR), Xavier Torres Vouga (ABR), Sean Mallon (NRB), Mark Hammond (FitKit Pro), Dr Simon Kemp (RFU). Obrigado a WRU Centro de Excelência, Paul Williams e Geraint Kathrens e os cavalheiros de Neath e Port Talbot College

2014 Equipe de revisão: Neil Graham (Scottish Rugby), Dr Mike England (RFU), Sean Mallon (World Rugby Trainer, Netherlands), Dr Colin Fuller (World Rugby Risk Management Consultant), Malcolm David (Singapore Rugby Union), Alejandro Degano (World Rugby), Mike Luke (World Rugby), Rowly Williams (RFU), Des Ryan (World Rugby Trainer, Ireland). Obrigado ao Merchiston Castle School, RHC Cougars e Bosman Du Plessis, Chris Lawson e Colin Brett (Scottish Rugby)

As fotografias selecionadas são uma cortesia de Getty Images

O Rugby Ready World Rugby é um produto que fora desenvolvido de acordo com as leis aplicáveis aos acidentes, na prevenção de lesões e prática médica da Irlanda. World Rugby não aceita nenhuma responsabilidade ou culpa por negligência ou por qualquer outra razão, para assegurar cumprimento das exigências legais locais que possam existir em qualquer território/país e de qualquer espécie.







Copyright © World Rugby 2014. Dá-se permissão para reprodução deste trabalho somente para uso pessoal e educacional. É proibida cópia, empréstimo ou distribuição deste trabalho com finalidades comerciais.

**World Rugby**, World Rugby House, 8-10 Pembroke Street Lower, Dublin 2, Ireland  
**Tel.** +353-1-2409-200 **Web.** worldrugby.org

**[rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)**