

Curso de Especialização

Rugby XV

Reconhecido pela NBA





Curso de Especialização Rugby XV

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso-especializacao/curso-especializacao-rugby-xv

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 20

06

Certificação

pág. 28

01

Apresentação

A capacidade dos jogadores trabalharem em conjunto como uma equipa bem coordenada é vista como uma das chaves para o sucesso no Rugby XV. A comunicação é, portanto, fundamental para que todos os atletas saibam qual é o seu papel em cada momento do jogo. É por isso que uma especialização em todos os aspetos do Rugby XV é de grande valor para os profissionais do desporto, para que com este curso possam aprofundar as qualidades que os jogadores devem possuir ou os tipos de tackling a realizar. Aprofundarão também as exigências de força desta modalidade, sempre com base numa metodologia 100% online com conteúdos concebidos por estrelas deste desporto.





“

*Descubra as principais tendências da
preparação física no Rugby XV graças
a este Curso de Especialização”*

Quando se joga Rugby XV a nível profissional, os jogadores têm de ser proficientes numa variedade de habilidades, como o manuseamento da bola, o tackling, o *Ruck* e o *Maul*. Além disso, o contacto entre os jogadores é um dos elementos básicos desta modalidade, pelo que estes devem estar em boa condição física e ter a resistência necessária para manter o ritmo durante 80 minutos de jogo exigentes.

É por isso que uma certificação que incida sobre a preparação específica necessária para que um atleta possa jogar Rugby XV com as maiores garantias será de grande valor. É por isso que a TECH oferece aos profissionais do desporto uma especialização deste tipo, através da qual aprenderão as disposições regulamentares do Rugby Profissional, bem como as posições específicas no campo de jogo. Mas também nos centraremos na análise dos sistemas defensivos e ofensivos, bem como nas fases táticas e nos requisitos de velocidade, resistência e força desta exigente modalidade.

Sem dúvida, uma especialização única no mercado que irá impulsionar a atividade desportiva do estudante ou torná-lo um especialista em Rugby XV. Para o fazer, desfrutará de todas as flexibilidades que possa imaginar graças à natureza online do curso. Desta forma, poderá fazer o curso a partir de qualquer lugar e organizar as suas sessões de estudo de acordo com a sua conveniência.

Este **Curso de Especialização em Rugby XV** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Rugby XV
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático com que está concebido fornece informações desportivas e práticas sobre as disciplinas essenciais para a prática profissional
- ♦ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- ♦ A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- ♦ Lições teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Estruture as sessões de treino do jogador de Rugby XV, concebendo os exercícios mais eficazes”



Examine as chaves do contra-ataque no jogo para garantir a vitória”

O corpo docente do curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará um programa imersivo programado para se formar em situações reais.

A conceção deste programa baseia-se na Aprendizagem Baseada nos Problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso académico. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

Realize estudos de caso desafiantes, nos quais analisará as exigências do jogo nos avançados e nos três quartos.

Domine em apenas 150 horas os fundamentos dos sistemas defensivo e ofensivo do Rugby XV.



02

Objetivos

Este Curso de Especialização foi concebido com base numa série de objetivos que visam dotar os estudantes de competências que lhes permitam planear com sucesso uma época de Rugby XV, analisar as cargas dos jogadores ou aprofundar as principais tendências da preparação física. Tudo isto será conseguido após um percurso prévio pelas regras específicas do desporto e pelas fases estáticas e dinâmicas do jogo.





“

Promova os valores do desporto através de uma especialização abrangente que o transformará num especialista em Rugby XV”



Objetivos gerais

- Conhecer em profundidade o Rugby XV e VII, bem como as restantes modalidades.
- Saber aprofundar e desenvolver um conhecimento físico e técnico
- Adquirir uma especialização em nutrição orientada para o Rugby, de acordo com a modalidade e a posição do jogador
- Como gerir as emoções e aplicar a psicologia ao âmbito desportivo
- Aprenda a gerir equipas e jogadores
- Como vender o Rugby como um produto ao consumidor
- Conhecer em profundidade as ferramentas que permitem ao jogador controlar as suas emoções para obter o máximo rendimento



Atinja os seus objetivos graças à conceção teórico-prática equilibrada do curso, beneficiando de recursos académicos dinâmicos sobre o Rugby XV”





Objetivos específicos

Módulo 1. Modalidades de Rugby

- ♦ Conhecer em profundidade as Origens do Rugby
- ♦ Saber detetar os Valores do desporto
- ♦ Aprender de forma aprofundada as modalidades e os regulamentos gerais

Módulo 2. Rugby XV. Desporto e Regulamento

- ♦ Ter um conhecimento profundo do Regulamento específico
- ♦ Conhecer as posições de forma exaustiva
- ♦ Diferenciar e conhecer os diferentes sistemas ofensivos e defensivos.
- ♦ Estudar as diferentes fases estáticas e dinâmicas

Módulo 3. Preparação específica Rugby XV

- ♦ Adquirir conhecimentos de planificação da época
- ♦ Analisar as cargas em função dos jogadores
- ♦ Conhecer as principais tendências da preparação física no Rugby
- ♦ Estruturar as sessões



03

Direção do curso

A equipa de professores que a TECH reuniu para lecionar este curso é o maior trunfo do programa. E não é de admirar, pois a universidade reuniu nada menos que campeões europeus e olímpicos que atingiram o auge do Rugby Profissional. Para além disso, estes professores têm também experiência na conceção e programação de sessões de preparação física, especializando-se em Alto Rendimento. A sua excelente e premiada experiência profissional será, sem dúvida, uma mais valia para os estudantes.





“

Campeões europeus e atletas olímpicos profissionais de Rugby serão a sua referência ao longo de todo o ciclo educativo”

Direção



Sr. Javier De Juan Roldán

- ♦ Jogador profissional de Rugby da seleção espanhola VII
- ♦ Bicampeão Europeu de Rugby VII
- ♦ Jogador profissional do Independiente Rugby Club
- ♦ Jogador profissional do Rugby Ciencias
- ♦ Treinador nas escolas Ciencias Rugby Club e Independiente Rugby Club



Sra. Marta Lliteras Ruiz

- ♦ Treinador de Rugby feminino de 7's e masculino de XV
- ♦ Treinadora do Comando Geral do Exército das Baleares, feminino de 7's e masculinos de XV
- ♦ Cofundadora de All&Go
- ♦ Coordenadora da Associação das Mulheres no Âmbito Profissional
- ♦ Jogadora internacional de rugby XV e de 7
- ♦ Campeã Europeu de Rugby
- ♦ Diploma Olímpico Ríó de Janeiro
- ♦ Licenciatura em Ciências Políticas, Mestrado em Gestão e Administração de Recursos Humanos
- ♦ Mestrado em Gestão de equipas



Professores

Ángel Lino Samaniego

- ♦ Responsável pela preparação física do projeto feminino do Club de Rugby Complutense Cisneros
- ♦ Preparador Físico em Blagnac Rugby
- ♦ Preparador físico no Club de Rugby Complutense Cisneros
- ♦ Professor de Rugby Desportos Coletivos e Biomecânica na Universidade Alfonso X el Sabio
- ♦ Licenciado em Ciências da Atividade Física e do Desporto na UPS
- ♦ Mestrado em Investigação pela UPM
- ♦ Mestrado de Alto Rendimento Desportivo por parte da UPS UPS
- ♦ Treinador World Rugby Nível II pela Federação Espanhola de Rugby

Sra. María Ribera García

- ♦ Treinadora principal do San Scrum na Divisão de Honra Feminina
- ♦ Treinadora principal do San Scrum na Divisão de Honra Feminina
- ♦ Treinadora do Tatami Rugby Club
- ♦ Jogadora internacional da seleção espanhola feminina nas categorias XV e VII
- ♦ Jogadora Olímpica no Rio de Janeiro
- ♦ Licenciada em Ciências da Atividade Física e do Desporto
- ♦ Títulos N1, N2 e N3 de treinadora de rugby XV e N1 e N2 de VII, treinadora principal do San Scrum da divisão de honra feminina, treinadora do clube de rugby Tatami e formadora técnico no Comité Olímpico Espanhol

04

Estrutura e conteúdo

O programa foi concebido tendo em vista um itinerário educativo, no qual o aluno estudará em profundidade todos e cada um dos aspetos fundamentais do Rugby XV. Desta forma, os alunos aperfeiçoarão as suas competências nesta forma de Rugby Profissional, consultando recursos interessantes como vídeos, diagramas interativos, estudos de casos e master classes. Isto resultará, sem dúvida, num ciclo académico muito mais natural e mais eficaz do que os formatos tradicionais de ensino.





“

Aceda com o seu PC ou Tablet a um programa inovador no qual percorrerá os tipos de árbitros deste desporto ou as competências específicas dos jogadores de Rugby XV”

Módulo 1. Modalidades de Rugby

- 1.1. Rugby
 - 1.1.1. Rugby
 - 1.1.2. Origens
 - 1.1.3. *World Rugby*
- 1.2. Rugby XV
 - 1.2.1. Principiantes
 - 1.2.2. Rugby XV
 - 1.2.3. Rugby XV em Espanha
- 1.3. Rugby VII e Rugby XIII
 - 1.3.1. Principiantes
 - 1.3.2. Rugby VII
 - 1.3.3. Rugby VII
- 1.4. Outras variedades de Rugby
 - 1.4.1. Rugby inclusivo e prisional
 - 1.4.2. Rugby *tag e Touch*
 - 1.4.3. Outras variedades
- 1.5. Regulamento geral
 - 1.5.1. Introdução
 - 1.5.2. Princípios do jogo
 - 1.5.3. Normativa:
- 1.6. Anti-doping
 - 1.6.1. *Keep Rugby Clean*
 - 1.6.2. Nutrição e suplementos
 - 1.6.3. Medicamentos
- 1.7. Antijogo
 - 1.7.1. *Antidoping Keep Rugby Onside*
 - 1.7.2. Disciplina
 - 1.7.3. Anticorrupção
- 1.8. Valores
 - 1.8.1. Porquê defender estes valores?
 - 1.8.2. Integridade
 - 1.8.3. Terceiro Tempo

- 1.9. Figura do árbitro
 - 1.9.1. Árbitro de Rugby
 - 1.9.2. Gestos dos árbitros
 - 1.9.3. Tipos de árbitros
- 1.10. Campeonatos importantes
 - 1.10.1. Rugby XV
 - 1.10.2. Rugby VII
 - 1.10.3. Rugby XIII

Módulo 2. Rugby XV. Desporto e Regulamento

- 2.1. Regulamento específico
 - 2.1.1. Princípios do jogo
 - 2.1.2. Princípios das leis
 - 2.1.3. As regras do jogo
- 2.2. Destrezas específicas por jogador
 - 2.2.1. Desenvolvimento de capacidades condicionais específicas
 - 2.2.2. Desenvolvimento das capacidades de coordenação
 - 2.2.3. Melhoria do processo de tomada de decisão
- 2.3. Posições específicas
 - 2.3.1. Avançados
 - 2.3.2. Meios
 - 2.3.3. Três Quartos
- 2.4. Ataque
 - 2.4.1. O lançamento do jogo
 - 2.4.2. O jogo nos pontos de encontro
 - 2.4.3. O Contra-ataque no jogo e reorganização permanente
- 2.5. Defesa
 - 2.5.1. O desarme no Rugby XV: Introdução e tipos
 - 2.5.2. Defesa a partir de lançamentos pontos de encontro
 - 2.5.3. Defesa desde fases estáticas
- 2.6. Fases estáticas
 - 2.6.1. Melé
 - 2.6.2. *Touch*
 - 2.6.3. Pontapé de Centro

- 2.7. Maul, *ruck* e *breakdown*
 - 2.7.1. Maul
 - 2.7.2. Ruck
 - 2.7.3. *Breakdown*
- 2.8. Bases do sistema de jogo
 - 2.8.1. O lançamento do jogo
 - 2.8.2. O jogo nos pontos de encontro
 - 2.8.3. O Contra-ataque no jogo e reorganização permanente
- 2.9. Estrutura de Sessões
 - 2.9.1. Período de iniciação do jogador
 - 2.9.2. Os exercícios gerais
 - 2.9.3. A sessão de treino
- 2.10. Análise do rival
 - 2.10.1. Análise sistema ofensivo
 - 2.10.2. Análise sistema defensivo
 - 2.10.3. Análise fases estáticas

Módulo 3. Preparação específica Rugby XV

- 3.1. Rugby XV
 - 3.1.1. Natureza do desporto
 - 3.1.2. Exigências de jogo nos avançados
 - 3.1.3. Exigências de jogo nos três quartos
- 3.2. Força
 - 3.2.1. Requisitos e princípios baseados no desporto
 - 3.2.2. Força-hipertrofia
 - 3.2.3. Potência
- 3.3. Velocidade
 - 3.3.1. Requisitos e princípios baseados no desporto
 - 3.3.2. Aceleração
 - 3.3.3. Velocidade
- 3.4. Resistência
 - 3.4.1. Requisitos e princípios baseados no desporto
 - 3.4.2. Resistência de deslocações em marcha
 - 3.4.3. Resistência a ações de alta intensidade

- 3.5. Teste
 - 3.5.1. Interesse
 - 3.5.2. Prova de resistência (por exemplo: 1200m Shuttle Test ou Bronco Test)
 - 3.5.3. Teste de Força
- 3.6. Fases estáticas
 - 3.6.1. Melé
 - 3.6.2. *Touch*
 - 3.6.3. Implicações na preparação física
- 3.7. Contacto
 - 3.7.1. Requisitos e princípios baseados no desporto
 - 3.7.2. Influência sobre o treino
 - 3.7.3. Implicações na preparação física
- 3.8. Lesões
 - 3.8.1. Epidemiologia das lesões
 - 3.8.2. Mecanismos de lesões
 - 3.8.3. Amortecedores
- 3.9. Tecnologia GPS
 - 3.9.1. Interesse
 - 3.9.2. Variáveis de estudo
 - 3.9.3. *Ball in Play e Worst Case Scenario*
- 3.10. Papel da PF no rendimento no Rugby
 - 3.10.1. Acompanhamento
 - 3.10.2. Como planificar
 - 3.10.3. Como programar



Determine os mecanismos de lesão no Rugby XV e a sua Epidemiologia através deste programa abrangente”

05

Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo”



Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.



Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.



O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira”

O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

Relearning Methodology

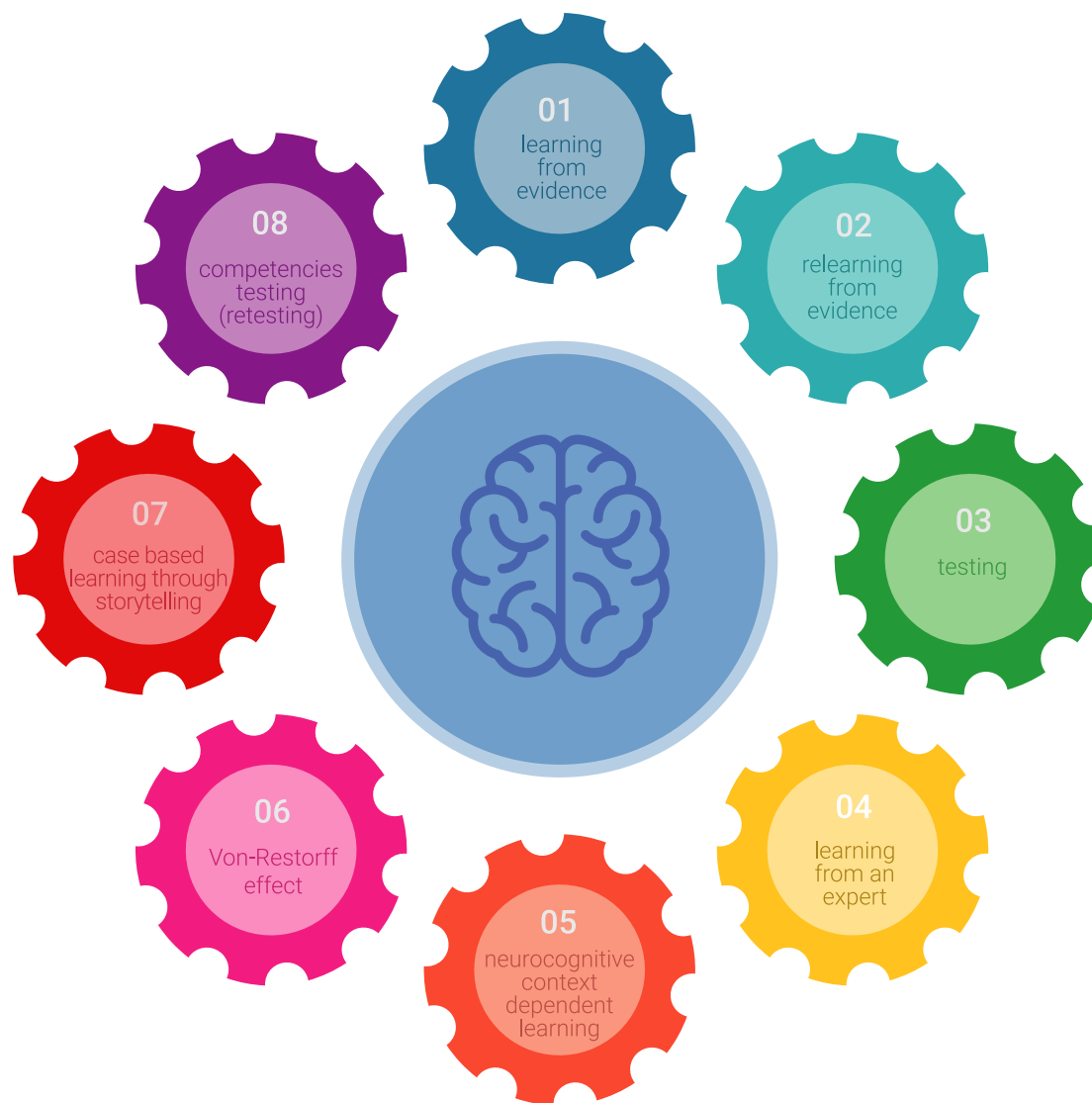
A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

Desta forma, e no que se chama Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto em que o participante desenvolve a sua prática profissional.

Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



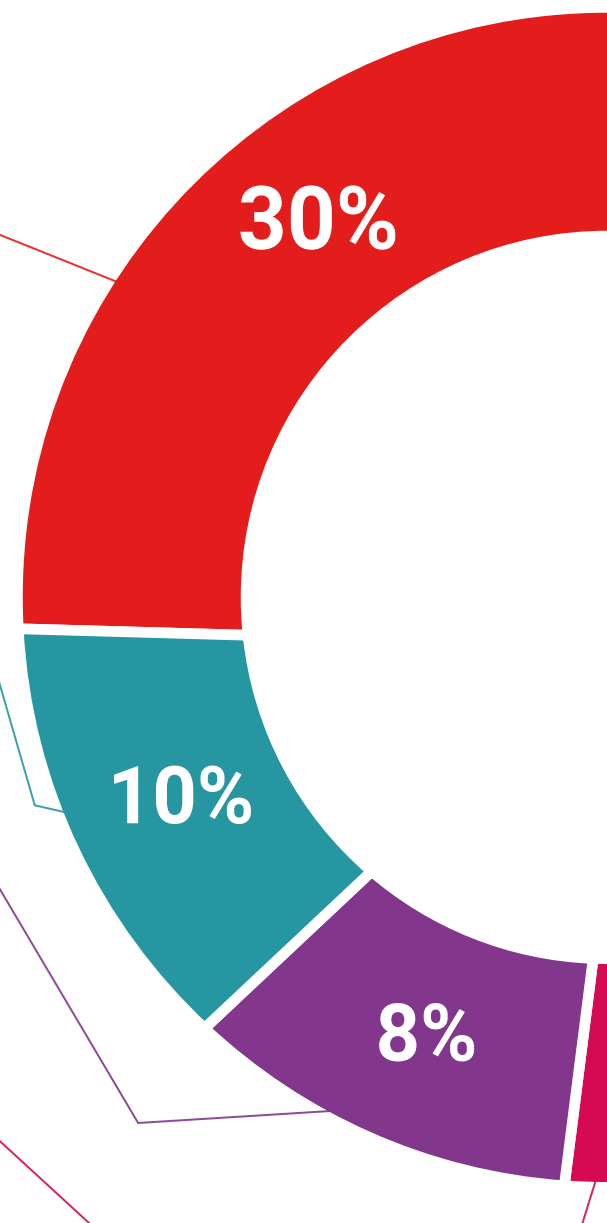
Práticas de aptidões e competências

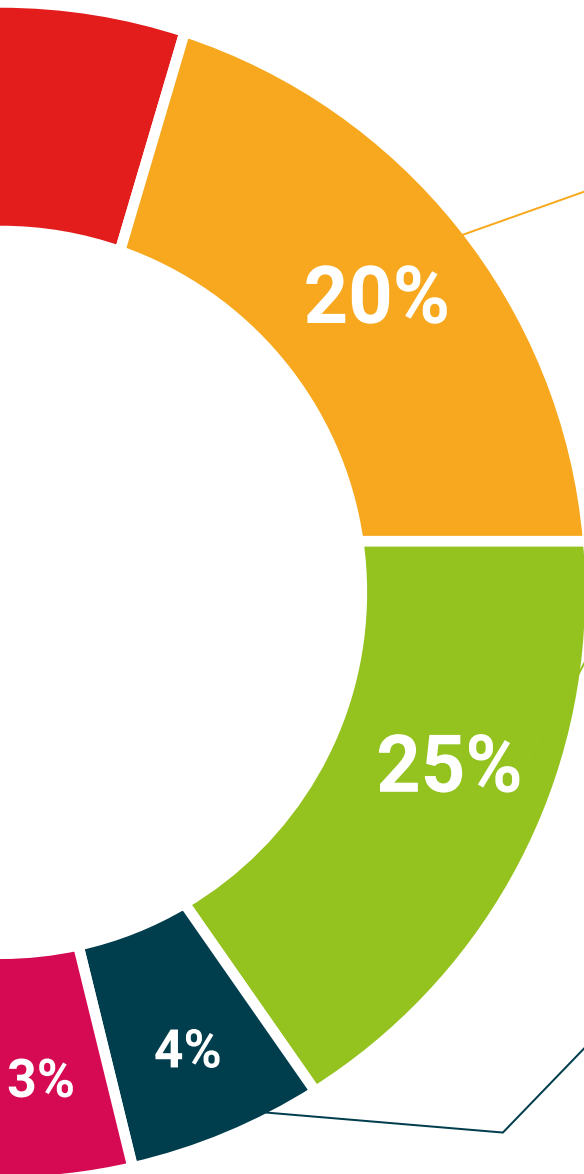
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



06

Certificação

O Curso de Especialização em Rugby XV garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso de Especialização emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

Este **Curso de Especialização em Rugby XV** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* correspondente ao de Curso de Especialização emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Especialização em Rugby XV**

ECTS: **18**

Carga horária: **450 horas**

Reconhecido pela NBA



*Apostila de Haia Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo com um custo adicional.

futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade compromisso
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sustentável

tech universidade
tecnológica

Curso de Especialização Rugby XV

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso de Especialização

Rugby XV

Reconhecido pela NBA

