

# Mestrado Próprio

## Rugby Profissional

Reconhecido pela NBA





## Mestrado Próprio Rugby Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/mestrado-proprio/mestrado-proprio-rugby-profissional](http://www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/mestrado-proprio/mestrado-proprio-rugby-profissional)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Competências

---

*pág. 12*

04

Direção do curso

---

*pág. 16*

05

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 20*

06

Metodologia

---

*pág. 30*

07

Certificado

---

*pág. 38*

# 01

# Apresentação

O uso da *Smart Ball* ou o uso de novas tecnologias para difusão são apenas algumas das inovações que o Rugby Profissional incorporou nos últimos anos. Nesse cenário, os técnicos que desejam orientar suas carreiras para clubes de alto nível devem estar cientes dos avanços em torno disso. Nesse sentido, a TECH criou este curso que integra o mais avançado programa de estudos multidisciplinar em apenas 12 meses. Assim, ele se aprofundará em áreas como Nutrição Esportiva, Marketing, Psicologia e as modalidades deste esporte, a fim de melhorar o desempenho dos jogadores. Uma oportunidade única de progresso sob a orientação de uma excelente equipe de professores formada por ex-jogadores de elite.





“

*Graças a este Mestrado Próprio 100% online, você poderá dominar todos os elementos essenciais para progredir no Rugby Profissional"*

Uma das maiores aspirações profissionais de qualquer técnico de Rugby é chegar à elite e jogar nas Seis Nações. Para atingir este objetivo, é necessário um profundo conhecimento do esporte e a integração dos mais recentes avanços tecnológicos, nutricionais ou de estratégia técnico-tática para o aprimoramento da equipe e dos jogadores.

Nesse sentido, a profissionalização do esporte e seu impacto mundial elevaram ainda mais o nível de competição e a demanda no mais alto nível nos últimos anos. Por esse motivo, a TECH criou este Mestrado Próprio, que oferece aos futuros especialistas neste esporte uma aprendizagem intensiva sobre o Rugby Profissional.

Este é um programa de 12 meses que levará os alunos a estudar em profundidade, de uma perspectiva teórica e prática, as evidências científicas mais recentes sobre determinadas sessões de preparação física, melhorias nos programas nutricionais e estratégias psicológicas na resolução de conflitos. Tudo isso é complementado por ferramentas pedagógicas baseadas em pílulas multimídia, leituras essenciais e estudos de caso que dão maior dinamismo a este curso.

Da mesma forma, com o sistema *Relearning*, baseado na reiteração de conteúdo contínuo em todo o percurso acadêmico, o aluno reduzirá as longas horas de estudo e memorização. Dessa forma, será possível aprender de maneira simples, longe das metodologias pedagógicas tradicionais.

Uma excelente oportunidade de progredir por meio de uma capacitação flexível com um programa de estudos que pode ser acessado quando e como quiser. Tudo o que o aluno precisa é de um dispositivo digital com conexão à Internet para ver o conteúdo do programa a qualquer hora do dia. Assim, sem a necessidade de frequentar aulas presenciais ou com horários restritos, os alunos têm maior liberdade para gerenciar seu próprio tempo de estudo e conciliar este curso com suas atividades diárias.

Este **Mestrado Próprio de Rugby Profissional** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de estudos de caso apresentados por especialistas em Rugby e áreas como Psicologia, Marketing e Nutrição
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático oferece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ◆ Exercícios práticos em que o processo de autoavaliação pode ser usado para aprimorar a aprendizagem
- ◆ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ◆ Aulas teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ◆ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



*Uma capacitação que permitirá que você se mantenha atualizado com os mais recentes avanços em Nutrição para atletas profissionais de Rugby"*

“

*Com a metodologia da TECH, você poderá reduzir as longas horas de estudo e adquirir de forma simples uma aprendizagem fundamental para sua progressão profissional”*

O corpo docente do curso conta com profissionais do setor, que transferem toda a experiência adquirida ao longo de suas carreiras para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso acadêmico. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo desenvolvido por destacados especialistas nesta área.

*Graças a esta capacitação, você poderá trabalhar a força, a resistência e a velocidade de seus jogadores com maior precisão.*

*Aprofunde seu conhecimento sobre o Rugby VII, a modalidade de rugby presente nos Jogos Olímpicos, e suas especificações técnicas.*



# 02

## Objetivos

Este Mestrado Próprio foi criado com o objetivo de proporcionar aos alunos uma aprendizagem abrangente sobre as principais formas de Rugby, gestão de equipes, preparação física e nutricional e a incorporação das mais recentes estratégias de Marketing para aumentar a visibilidade do clube. Um conhecimento multidisciplinar que será muito mais fácil de adquirir graças ao material didático fornecido pela TECH e ao apoio do excelente corpo docente que faz parte desta capacitação.





“

*A abordagem prática deste programa permitirá que você incorpore o mais avançado planejamento de preparação física à temporada da sua equipe de Rugby”*



## Objetivos gerais

---

- ◆ Conhecer de maneira aprofundada o Rugby XV e VII, bem como as demais modalidades
- ◆ Saber como aprofundar, desenvolver e desenvolver habilidades físicas e técnicas
- ◆ Adquirir uma especialização em nutrição voltada para o Rugby, de acordo com a modalidade e a posição do jogador
- ◆ Aprender a administrar as emoções e aplicar a psicologia ao ambiente esportivo
- ◆ Aprender a gerir equipes e jogadores
- ◆ Aprender a vender o Rugby como um produto para o consumidor
- ◆ Conhecer a fundo as ferramentas para o jogador controlar suas emoções e obter o desempenho máximo



## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Modalidades de Rugby

- ◆ Conhecer em profundidade as Origens do Rugby
- ◆ Saber como detectar os valores do esporte
- ◆ Aprender detalhadamente as Modalidades e os Regulamentos Gerais

### Módulo 2. Rugby XV Esporte e Regulamentação

- ◆ Ter um conhecimento aprofundado do regulamento específico
- ◆ Conhecer as posições de maneira abrangente
- ◆ Diferenciar e compreender os diferentes sistemas ofensivos e defensivos
- ◆ Estudar as diferentes fases estáticas e dinâmicas

### Módulo 3. Preparação específica para o Rugby XV

- ◆ Adquirir conhecimento sobre planejamento da temporada
- ◆ Analisar as cargas de acordo com os jogadores
- ◆ Conhecer as principais tendências da preparação física no Rugby.
- ◆ Estruturar as sessões

### Módulo 4. Rugby VII Esporte e Regulamentação

- ◆ Ter um conhecimento aprofundado do regulamento específico
- ◆ Saber diferenciar e conhecer profundamente as posições
- ◆ Reconhecer os diferentes sistemas ofensivos e defensivos
- ◆ Aprender e diferenciar fases estáticas e dinâmicas

**Módulo 5. Preparação específica Rugby VII profissional**

- ◆ Adquirir conhecimento sobre planejamento da temporada
- ◆ Analisar as cargas de acordo com os jogadores
- ◆ Compreender em profundidade as principais tendências da preparação física no Rugby
- ◆ Conhecer e aprender como estruturar as sessões

**Módulo 6. Gestão de equipes de Rugby**

- ◆ Aprender a gerenciar equipes
- ◆ Avaliar e aprender habilidades de liderança
- ◆ Aprender a gestão de conflitos

**Módulo 7. Fisioterapia e prevenção de lesões**

- ◆ Identificar, reconhecer e usar os equipamentos necessários
- ◆ Reconhecer as lesões mais comuns
- ◆ Adquirir conhecimento sobre prevenção e reabilitação
- ◆ Identificar a lesão mais comum: Concussão cerebral

**Módulo 8. Nutrição esportiva aplicada ao Rugby**

- ◆ Aprofundar conhecimentos sobre o conceito de nutrição para o Rugby.
- ◆ Diferenciar a composição corporal do jogador de acordo com sua modalidade
- ◆ Aprender sobre os diferentes modelos de nutrição e suplementação para Rugby

**Módulo 9. Psicologia aplicada**

- ◆ Aprender o uso da psicologia no esporte
- ◆ Saber o que influencia o desempenho
- ◆ Aprender a identificar e resolver o *Burnout*
- ◆ Ver como atingir 100% do potencial de um atleta

**Módulo 10. Marketing esportivo e patrocínio**

- ◆ Aprender a enxergar o Rugby como um produto
- ◆ Conhecer os diferentes canais de distribuição
- ◆ Diferenciar e identificar o público-alvo



*Com este programa, você estará apto para lidar com situações tão frequentes no Rugby como a concussão e a lidar com as principais lesões"*

# 03

# Competências

No mais alto nível de competição, os profissionais técnicos precisam ter as habilidades e competências para gerenciar equipes por meio de uma boa liderança e excelente comunicação individual e coletiva. Nesse sentido, esta capacitação oferece aos alunos as ferramentas de mais eficazes *Coaching*, bem como as habilidades tecnológicas necessárias para se desenvolverem com sucesso na era digital, impulsionando a imagem de sua marca pessoal e do próprio clube.





“

*Aprimore suas habilidades de comunicação e gestão de equipes por meio das estratégias psicológicas fornecidas por esta capacitação”*



## Competências gerais

---

- ◆ Aprimorar as habilidades de comunicação com os membros do clube e da equipe
- ◆ Aumentar a capacidade de analisar o jogo do adversário, incorporando novas tecnologias
- ◆ Aprimorar as habilidades digitais de comunicação e Marketing
- ◆ Adaptar a nutrição de cada jogador de acordo com suas características físicas e posição
- ◆ Desenvolver as diferentes modalidades de Rugby, entre elas o Rugby inclusivo
- ◆ Melhorar o desempenho esportivo do atleta de Rugby
- ◆ Promover os valores esportivos do Rugby nas diferentes categorias.
- ◆ Agir profissionalmente quando os jogadores se machucam
- ◆ Intervir adequadamente em situações de estresse e ansiedade dos jogadores durante a competição





## Competências específicas

---

- ◆ Incorporar as últimas tendências de marketing esportivo
- ◆ Elaborar planos de intervenção psicológica individualizados
- ◆ Programar a reabilitação de um jogador que sofreu uma lesão
- ◆ Abordar as patologias mais comuns em atletas de Rugby
- ◆ Implementar protocolos para o gerenciamento eficaz da equipe
- ◆ Desenvolver o rugby nas fases iniciais de aprendizagem
- ◆ Melhorar o processo de tomada de decisão de um jogador durante uma partida
- ◆ Dominar as regras e os regulamentos de cada esporte de Rugby
- ◆ Elaborar planos de preparação física específicos para o Rugby profissional
- ◆ Estruturar as sessões de treinamento integrando as evidências científicas mais recentes sobre sua eficácia, dependendo do momento da competição



*Aplique as principais ferramentas de Coaching disponibilizadas por este programa intensivo à gestão de sua equipe"*

# 04

## Direção do curso

Neste curso universitário, a TECH reuniu uma excelente equipe de profissionais da elite do Rugby, com especialização também em Psicologia, Fisioterapia, Nutrição e Marketing Esportivo. Seu conhecimento incomparável destas disciplinas é evidente em um programa de estudos destinado a oferecer as informações mais atualizadas e avançadas sobre o cenário acadêmico atual. Além disso, os alunos poderão esclarecer todas as dúvidas que tiverem sobre o conteúdo do programa com a equipe de professores especializados deste Mestrado Próprio.





“

*Um Mestrado Próprio com a participação dos principais atletas de Rugby e especialistas em áreas como Psicologia, Nutrição e Marketing"*

## 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

- ♦ Treinadora do Comando Geral do Exército das Baleares em Rugby 7's feminino e Rugby XV masculino
- ♦ Cofundador da All&Go
- ♦ Coordenadora da Associação para Mulheres no Rugby Profissional
- ♦ Jogadora internacional de rugby XV e 7
- ♦ Campeã Europeia de Rugby
- ♦ Certificado Olímpico do Rio de Janeiro
- ♦ Formada em Ciências Políticas, Mestrado em Administração e Gestão de Recursos Humanos
- ♦ Mestrado em Gestão de Equipes

## Professores

### Sr. Ángel Lino Samaniego

- ◆ Responsável pela preparação física do projeto feminino do Clube de Rugby Complutense Cisneros
- ◆ Preparador físico do Blagnac Rugby
- ◆ Preparador físico do Club de Rugby Complutense Cisneros
- ◆ Docente de Rugby Esportes Coletivos e Biomecânica na Universidade Alfonso X el Sabio
- ◆ Formado em Ciências da Atividade Física e do Esporte na UPS
- ◆ Mestrado em Pesquisa na UPM
- ◆ Mestrado em Alto Desempenho no Esporte pela UPS
- ◆ Treinador World Rugby Nível II pela Federação Espanhola de Rugby

### Sra. María Ribera García

- ◆ Treinadora principal de San Scrum na Divisão de Honra Feminina
- ◆ Formadora técnica do Comitê Olímpico Espanhol
- ◆ Treinadora do Tatami Rugby Club
- ◆ Jogadora internacional da equipe nacional feminina em modalidades XV e VII
- ◆ Jogadora Olímpica no Rio de Janeiro
- ◆ Formada em Ciências da Atividade Física e do Esporte
- ◆ Títulos N1, N2 e N3 de treinador de rugby XV e N1 e N2 de VII, treinador principal do San Scrum da divisão de honra feminina, treinadora do clube de rugby Tatami e formadora técnica do Comitê Olímpico Espanhol

### Sr. Pablo García Horcajo

- ◆ Fisioterapeuta em Clubes de Rugby
- ◆ Fisioterapeuta do Clube de Rugby Complutense Cisneros
- ◆ Fisioterapeuta da Federação Espanhola de Rugby na modalidade de Rugby Sevens
- ◆ Formado em Fisioterapia

### Sr. Carlos Sánchez Nogales

- ◆ Psicólogo e Coach Esportivo
- ◆ Psicóloga do Departamento de Igualdade do Conselho Municipal de Alhaurín el Grande
- ◆ Psicoterapeuta em consultório particular
- ◆ Treinador de equipes masculinas e femininas de XV e 7
- ◆ Formado em Psicologia pela Universidade de Málaga
- ◆ Mestrado em Pesquisa na Atividade Física e no Esporte pela UMA
- ◆ Mestrado em Coaching Individual e de Grupo pela UMA
- ◆ Especialista em Coaching Esportivo por COANCO
- ◆ Qualificação de treinador de World Rugby nível 2

### Sr. Pablo García Horcajo

- ◆ Fisioterapeuta em Clubes de Rugby
- ◆ Fisioterapeuta do Clube de Rugby Complutense Cisneros
- ◆ Fisioterapeuta da Federação Espanhola de Rugby na modalidade de Rugby Sevens
- ◆ Formado em Fisioterapia

### Sr. Cristian Serra Hernández

- ◆ Nutricionista da Clínica Be Strong Nutrição
- ◆ Treinador e jogador do Clube de Rugby San Roque na Divisão de Honra B
- ◆ Jogador profissional de Rugby
- ◆ Professor do Mestrado em Nutrição Esportiva na Escola de Formação Esportiva Apta Vital Sport
- ◆ Formado em Nutrição Humana e Dietética pela Universidade de Valência

# 05

## Estrutura e conteúdo

O conteúdo programático deste curso universitário é composto de material didático multimídia, leituras e estudos de caso que proporcionarão aos alunos uma abordagem teórica e prática do Rugby Profissional. Dessa forma, o aluno terá acesso a um plano de estudos completo que lhe permitirá estudar a fundo as diferentes modalidades desta disciplina esportiva, as estratégias de *coaching* mais avançadas para a gestão de equipes, bem como a incorporação de novas tecnologias tanto para a análise de jogos quanto para a divulgação na esfera digital.





“

*Uma grande quantidade de material didático está disponível para enriquecer sua aprendizagem intensiva no Rugby Profissional”*

## 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. Iniciantes
  - 1.2.2. Rugby XV
  - 1.2.3. Rugby XV na Espanha
- 1.3. Rugby VII e Rugby XIII
  - 1.3.1. Iniciantes
  - 1.3.2. 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. Regulamentação geral
  - 1.5.1. Introdução
  - 1.5.2. Princípios do jogo
  - 1.5.3. Normas
- 1.6. Antidoping
  - 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. Por que defender esses 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 Esporte e Regulamentação

- 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. Habilidades específicas por jogador
  - 2.2.1. Desenvolvimento de habilidades condicionais específicas
  - 2.2.2. Desenvolvimento de habilidades de coordenação
  - 2.2.3. Melhoria do processo de tomada de decisão
- 2.3. Posições específicas
  - 2.3.1. Atacantes
  - 2.3.2. Meios
  - 2.3.3. Terceira linha
- 2.4. Ataque
  - 2.4.1. O lançamento do jogo
  - 2.4.2. Jogar em pontos de encontro
  - 2.4.3. Contra-ataque no jogo e reorganização permanente
- 2.5. Defesa
  - 2.5.1. Empate no Rugby XV: Introdução e tipos
  - 2.5.2. Defesa a partir de pontos de encontro
  - 2.5.3. Defesa de fases estáticas

- 2.6. Fases estáticas
    - 2.6.1. Mêlée/Scrum
    - 2.6.2. Touch
    - 2.6.3. Saque de Centro
  - 2.7. Maul, ruck e breakdown
    - 2.7.1. Maul
    - 2.7.2. Ruck
    - 2.7.3. Breakdown
  - 2.8. Base do sistema de jogo
    - 2.8.1. O lançamento do jogo
    - 2.8.2. Jogar em pontos de encontro
    - 2.8.3. Contra-ataque no jogo e reorganização permanente
  - 2.9. Estrutura das sessões
    - 2.9.1. Período de início do jogador
    - 2.9.2. Exercícios gerais
    - 2.9.3. A sessão de treinamento
  - 2.10. Análise de rivais
    - 2.10.1. Análise do sistema ofensivo
    - 2.10.2. Análise do sistema defensivo
    - 2.10.3. Análise de fase estática
- Módulo 3. Preparação específica para o Rugby XV**
- 3.1. Rugby XV
    - 3.1.1. Características do esporte
    - 3.1.2. Exigências de jogo para os atacantes
    - 3.1.3. Demandas para o jogo de três quartos
  - 3.2. Força
    - 3.2.1. Requisitos e princípios baseados no esporte
    - 3.2.2. Força-hipertrofia
    - 3.2.3. Potência
  - 3.3. Velocidade
    - 3.3.1. Requisitos e princípios baseados no esporte
    - 3.3.2. Aceleração
    - 3.3.3. Velocidade
  - 3.4. Resistência
    - 3.4.1. Requisitos e princípios baseados no esporte
    - 3.4.2. Resistência de deslocamentos em corrida
    - 3.4.3. Resistência a ações de alta intensidade
  - 3.5. Teste
    - 3.5.1. Interesse
    - 3.5.2. Teste de Resistência (por exemplo, Shuttle Test de 1200 m ou Bronco Test)
    - 3.5.3. Teste de Força
  - 3.6. Fases estáticas
    - 3.6.1. Mêlée/Scrum
    - 3.6.2. Touch
    - 3.6.3. Implicações na preparação física
  - 3.7. Contato
    - 3.7.1. Requisitos e princípios baseados no esporte
    - 3.7.2. Influência no treinamento
    - 3.7.3. Implicações na preparação física
  - 3.8. Lesões
    - 3.8.1. Epidemiologia das lesões
    - 3.8.2. Mecanismos de lesão
    - 3.8.3. Concussões
  - 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. Rol de la PF para desempenho no Rugby
    - 3.10.1. Acompanhamento
    - 3.10.2. Como planejar
    - 3.10.3. Como programar

## Módulo 4. Rugby VII Esporte e Regulamentação

- 4.1. Regulamento específico
  - 4.1.1. Princípios do jogo
  - 4.1.2. Princípios das leis
  - 4.1.3. As regras do jogo
- 4.2. Habilidades específicas por jogador
  - 4.2.1. Desenvolvimento de habilidades condicionais específicas
  - 4.2.2. Desenvolvimento de habilidades de coordenação
  - 4.2.3. Melhoria do processo de tomada de decisão
- 4.3. Posições específicas
  - 4.3.1. Atacantes
  - 4.3.2. Meios
  - 4.3.3. Terceira linha
- 4.4. Ataque
  - 4.4.1. O lançamento do jogo
  - 4.4.2. Jogar em pontos de encontro
  - 4.4.3. Contra-ataque no jogo e reorganização permanente
- 4.5. Defesa
  - 4.5.1. Empate no Rugby VII: Introdução e tipos
  - 4.5.2. Defesa a partir de pontos de encontro
  - 4.5.3. Defesa de fases estáticas
- 4.6. Fases estáticas e dinâmicas
  - 4.6.1. Mêlée e touch
  - 4.6.2. Maul
  - 4.6.3. Ruck
- 4.7. Saque de centro
  - 4.7.1. Importância do saque de centro no Rugby VII
  - 4.7.2. Saques de centro a favor
  - 4.7.3. Saques de centro contra





- 4.8. Base do sistema de jogo
  - 4.8.1. O lançamento do jogo
  - 4.8.2. Jogar em pontos de encontro
  - 4.8.3. Contra-ataque no jogo e reorganização permanente
- 4.9. Estrutura das sessões
  - 4.9.1. Período de início do jogador
  - 4.9.2. Exercícios gerais
  - 4.9.3. A sessão de treinamento
- 4.10. Análise de rivais
  - 4.10.1. Análise do sistema ofensivo
  - 4.10.2. Análise do sistema defensivo
  - 4.10.3. Análise de fase estática

## Módulo 5. Preparação específica Rugby VII profissional

- 5.1. Rugby VII
  - 5.1.1. Características do esporte
  - 5.1.2. Exigências de jogo para os atacantes
  - 5.1.3. Demandas para o jogo de três quartos
- 5.2. Força
  - 5.2.1. Requisitos e princípios baseados no esporte
  - 5.2.2. Força-hipertrofia
  - 5.2.3. Potência
- 5.3. Velocidade
  - 5.3.1. Requisitos e princípios baseados no esporte
  - 5.3.2. Aceleração
  - 5.3.3. Velocidade
- 5.4. Resistência
  - 5.4.1. Requisitos e princípios baseados no esporte
  - 5.4.2. Resistência de deslocamentos em andamento
  - 5.4.3. Resistência a ações de alta intensidade

- 5.5. Teste
  - 5.5.1. Interesse
  - 5.5.2. Teste de Resistência (por exemplo, Shuttle Test de 1200 m ou Bronco Test)
  - 5.5.3. Teste de Força
- 5.6. Fases estáticas
  - 5.6.1. Mêlée/Scrum
  - 5.6.2. Touch
  - 5.6.3. Implicações na preparação física
- 5.7. Contato
  - 5.7.1. Requisitos e princípios baseados no esporte
  - 5.7.2. Influência no treinamento
  - 5.7.3. Implicações na preparação física
- 5.8. Lesões
  - 5.8.1. Epidemiologia das lesões
  - 5.8.2. Mecanismos de lesão
  - 5.8.3. Concussões
- 5.9. Tecnologia GPS
  - 5.9.1. Interesse
  - 5.9.2. Variáveis de estudo
  - 5.9.3. *Ball in Play* e *Worst Case Scenario*
- 5.10. Rol de la PF para desempenho no Rugby
  - 5.10.1. Acompanhamento
  - 5.10.2. Como planejar
  - 5.10.3. Como programar

## Módulo 6. Gestão de equipes de Rugby

- 6.1. Equipes de Rugby
  - 6.1.1. Grupo
  - 6.1.2. Equipe
  - 6.1.3. Tribu
- 6.2. Comunicação
  - 6.2.1. Mesmo idioma
  - 6.2.2. Necessidades e demandas
  - 6.2.3. Silêncios

- 6.3. Gerenciar a equipe esportiva
  - 6.3.1. Missão
  - 6.3.2. Objetivos
  - 6.3.3. Estratégias
- 6.4. Liderar a equipe
  - 6.4.1. Competências individuais
  - 6.4.2. Competências do *staff*
  - 6.4.3. Competências coletivas
- 6.5. *Team Empowerment*
  - 6.5.1. Obter o melhor de seu *staff*
  - 6.5.2. Obtendo o melhor de sua equipe
  - 6.5.3. Obter o melhor dos funcionários
- 6.6. Liderança
  - 6.6.1. Escuta dinâmica
  - 6.6.2. Tipos de liderança
  - 6.6.3. Vantagens e desvantagens
- 6.7. Estilos de direção
  - 6.7.1. Sinergia
  - 6.7.2. Abordar a diversidade
  - 6.7.3. Sentimento de pertencimento
- 6.8. Pinos
  - 6.8.1. Participação
  - 6.8.2. Reconhecimento
  - 6.8.3. Função mais adequada
- 6.9. Negociação e resolução de conflitos
  - 6.9.1. Reconhecimento e detecção
  - 6.9.2. Mapa do conflito
  - 6.9.3. Assertividade e empatia
- 6.10. Protocolos
  - 6.10.1. Criação
  - 6.10.2. Implementação
  - 6.10.3. Revisão

## Módulo 7. Fisioterapia e prevenção de lesões

- 7.1. Fisioterapia esportiva
  - 7.1.1. Aspectos da fisioterapia esportiva
  - 7.1.2. Atenção no campo
  - 7.1.3. Segurança e assistência
- 7.2. Primeiros socorros
  - 7.2.1. Primeira assistência
  - 7.2.2. Via aérea
  - 7.2.3. Princípios básicos da RCP
- 7.3. Patologias mais comuns no Rugby
  - 7.3.1. Traumatismo craniano e da coluna
  - 7.3.2. Membro superior
  - 7.3.3. Membro inferior
- 7.4. Concussão: Reconhecer e retirar
  - 7.4.1. O que é concussão?
  - 7.4.2. Como reconhecer uma concussão?
  - 7.4.3. Retorno progressivo ao jogo
- 7.5. Readaptação ao jogo
  - 7.5.1. Retorno ao jogo após a lesão
  - 7.5.2. Controle de carga
  - 7.5.3. Colaboração interdisciplinar e retorno ao jogo
- 7.6. Prevenção de lesões
  - 7.6.1. Pré-temporada
  - 7.6.2. Autocuidado e hábitos saudáveis
  - 7.6.3. Propriocepção, trabalho cognitivo e controle espacial
- 7.7. Preparação e cuidados no campo: Minuto a minuto
  - 7.7.1. Preparação para o jogo: Organização, gestão e trabalho específico
  - 7.7.2. Atenção no campo
  - 7.7.3. Cuidado e proteção
- 7.8. Pós-jogo e recuperação
  - 7.8.1. Pós-jogo: cuidado e recuperação
  - 7.8.2. Trabalho individual e autocuidado
  - 7.8.3. Trabalho coletivo e descanso

- 7.9. Controle e acompanhamento: Gestão médica da equipe
  - 7.9.1. Controle médico em uma equipe profissional
  - 7.9.2. Controle do estado de base do jogador
  - 7.9.3. Tratamentos, acompanhamento de lesões e recuperação
- 7.10. Material médico
  - 7.10.1. Equipamento médico básico e gestão de materiais
  - 7.10.2. Material de saúde: gestão e armazenamento
  - 7.10.3. Organização e controle de material

## Módulo 8. Nutrição esportiva aplicada ao Rugby

- 8.1. Base fisiológica para a nutrição do Rugby
  - 8.1.1. Macronutrientes
  - 8.1.2. Digestão e absorção de nutrientes
  - 8.1.3. Balanço energético
- 8.2. Metabolismo e vias energéticas no Rugby
  - 8.2.1. Via do fosfágeno (ATP)
  - 8.2.2. Glicólise
  - 8.2.3. Oxidação de ácidos graxos
- 8.3. Composição corporal no Rugby (XV e 7)
  - 8.3.1. Composição corporal em atacantes de Rugby XV
  - 8.3.2. Composição corporal em jogadores de Rugby XV de três quartos
  - 8.3.3. Composição corporal em jogadores de Rugby 7
- 8.4. Antropometria em equipes de rugby profissional
  - 8.4.1. Métodos de estimativa da composição corporal
  - 8.4.2. Medidas antropométricas
  - 8.4.3. Diferenças entre o Rugby XV e o VII
- 8.5. Periodização nutricional no Rugby XV
  - 8.5.1. Pré-temporada e pós-temporada
  - 8.5.2. Planejamento da temporada e da semana de jogos
  - 8.5.3. Planejamento durante o período de lesão
- 8.6. Nutrição para mudança na composição corporal
  - 8.6.1. Perda de gordura
  - 8.6.2. Aumento da massa muscular
  - 8.6.3. Recomposição corporal

- 8.7. Periodização nutricional no Rugby 7
  - 8.7.1. Pré-temporada de Rugby 7
  - 8.7.2. Semana do torneio de Rugby 7
  - 8.7.3. Pós-temporada
- 8.8. Suplementação esportiva em Rugby (XV e 7)
  - 8.8.1. Suplementos do grupo de evidência A
  - 8.8.2. Suplementos do grupo de evidência B e C
  - 8.8.3. Suplementos não permitidos
- 8.9. Nutrição durante partidas/torneios de Rugby (XV e 7)
  - 8.9.1. Lanches durante as partidas de Rugby XV
  - 8.9.2. Recuperação pós-jogo
  - 8.9.3. Carga de carboidratos antes da competição
- 8.10. Orientação nutricional para jogadores/equipes profissionais de Rugby
  - 8.10.1. Definição de metas e entrevista dietética
  - 8.10.2. Desenvolvimento de diretrizes para equipes
  - 8.10.3. Elaboração de um plano nutricional personalizado
- 9.4. Intervenção psicológica no esporte competitivo: elite esportiva
  - 9.4.1. Nível ideal de ativação e gestão emocional na prática esportiva
  - 9.4.2. Intervenção no estresse e ansiedade
  - 9.4.3. Locus de controle do atleta de elite
- 9.5. Variáveis psicológicas no desempenho esportivo
  - 9.5.1. Psicologia positiva e emocional
  - 9.5.2. Autoconfiança e autoconceito em esportistas
  - 9.5.3. Personalidade do atleta
- 9.6. Intervenção individual e em grupo no coaching esportivo: planejamento e implementação de um programa psicológico
  - 9.6.1. Técnicas de intervenção psicológica
  - 9.6.2. Elaborar planos de intervenção psicológica individualizados
  - 9.6.3. Elaboração de planos de intervenção nas equipes
- 9.7. Ferramentas em *coaching* esportivo: META, DAFO e Roda da vida
  - 9.7.1. Modelo META
  - 9.7.2. FOFA
  - 9.7.3. Roda da vida

## Módulo 9. Psicologia aplicada

- 9.1. Psicologia e coaching esportivo
  - 9.1.1. Aspectos importantes
  - 9.1.2. A importância da psicologia no esporte
  - 9.1.3. O papel do psicólogo/*coach* esportivo
- 9.2. Preparação psicológica para o esporte e a atividade física: escolas de Rugby
  - 9.2.1. Esporte, saúde e psicologia
  - 9.2.2. Intervenção com técnicos e famílias de jovens esportistas
  - 9.2.3. Orientação sobre o relacionamento entre esportistas, famílias e técnicos esportivos: a importância da educação em valores no esporte
- 9.3. Aconselhamento e técnicas psicológicas para esportistas: treinando a futura elite
  - 9.3.1. Otimização do aprendizado do atleta e a busca de consistência no desempenho
  - 9.3.2. Intervenção psicológica com jovens esportistas e a transição para o esporte profissional
  - 9.3.3. Gestão do talento
- 9.8. Burnout no esportista
  - 9.8.1. Sintomas da síndrome
  - 9.8.2. Ações com o esportista
  - 9.8.3. Prevenção de novos casos
- 9.9. Saúde e bem-estar emocional do esportista
  - 9.9.1. Efeitos do excesso de treinamento
  - 9.9.2. Implicações psicológicas da prevenção e recuperação de lesões esportivas
  - 9.9.3. *Flow*
- 9.10. Afastamento da atividade esportiva
  - 9.10.1. Transição do esporte de elite e retorno à normalidade
  - 9.10.2. Redefinindo a identidade do esportista
  - 9.10.3. Novas funções adquiridas

**Módulo 10. Marketing esportivo e patrocínio**

- 10.1. Marketing Esportivo
  - 10.1.1. Marketing
  - 10.1.2. As diferenças entre uma empresa e uma entidade esportiva
  - 10.1.3. Tendências de marketing esportivo
- 10.2. Patrocínios
  - 10.2.1. Missão e valor
  - 10.2.2. Diferenciação
  - 10.2.3. Estratégias
- 10.3. Patrocínios II
  - 10.3.1. Ativação
  - 10.3.2. Medidas
  - 10.3.3. Acompanhamento
- 10.4. Mecenato
  - 10.4.1. Definição
  - 10.4.2. Diferenças
  - 10.4.3. Vantagens e desvantagens
- 10.5. *Patrocínios (Sponsorship)*
  - 10.5.1. Definição
  - 10.5.2. Evolução e versões
  - 10.5.3. Vantagens e desvantagens
- 10.6. Organização de eventos
  - 10.6.1. Segmentação do público
  - 10.6.2. Conteúdo
  - 10.6.3. Seleção e fidelização
- 10.7. Canais de distribuição
  - 10.7.1. Presença digital
  - 10.7.2. Ativações
  - 10.7.3. *Email Marketing*

- 10.8. Personal Branding e o ecossistema digital
  - 10.8.1. Valores
  - 10.8.2. *Target*
  - 10.8.3. *Branding*
- 10.9. Personal Branding II
  - 10.9.1. Propaganda
  - 10.9.2. Direitos de imagem
  - 10.9.3. Casos de sucesso
- 10.10. Revolução digital
  - 10.10.1. *eSports*
  - 10.10.2. Apps
  - 10.10.3. Embaixadores digitais



*Impulsione a marca do seu time ou clube de Rugby no novo ecossistema digital graças a este curso universitário"*

06

# Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o *New England Journal of Medicine*.





“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Estudo de caso para contextualizar todo o conteúdo

Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

*Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo”*



*Você terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, por meio de um ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa.*



## Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este curso da TECH é um programa de ensino intensivo, criado do zero, que propõe os desafios e decisões mais exigentes nesta área, em âmbito nacional ou internacional. Através desta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado em direção ao sucesso. O método do caso, técnica que constitui a base deste conteúdo, garante que a realidade econômica, social e profissional mais atual seja adotada.

“*Nosso programa prepara você para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

*Através de atividades de colaboração e casos reais, o aluno aprenderá a resolver situações complexas em ambientes reais de negócios.*

O método do caso é o sistema de aprendizagem mais utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de Direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações realmente complexas para que tomassem decisões conscientes e julgassem a melhor forma de resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Esta é a pergunta que abordamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação.

Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos reais. Terão que integrar todo o conhecimento, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões.

## Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

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

*Em 2019, entre todas as universidades online do mundo, alcançamos os melhores resultados de aprendizagem.*

Na TECH o aluno aprende através de uma metodologia de vanguarda, desenvolvida para capacitar os diretores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, se chama Relearning.

Nossa universidade é uma das únicas que possui a licença para usar este método de sucesso. Em 2019 conseguimos melhorar os níveis de satisfação geral dos nossos alunos (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos curso, objetivos, entre outros) com relação aos indicadores da melhor universidade online.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica. Esta metodologia já capacitou mais de 650 mil universitários com um sucesso sem precedentes em campos tão diversos como a bioquímica, a genética, a cirurgia, o direito internacional, habilidades administrativas, ciência do esporte, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isso em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

*O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.*

A partir das últimas evidências científicas no campo da neurociência, sabemos como organizar informações, ideias, imagens, memórias, mas sabemos também que o lugar e o contexto onde aprendemos algo é fundamental para nossa capacidade de lembrá-lo e armazená-lo no hipocampo, para mantê-lo em nossa memória a longo prazo.

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



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



#### Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso, com as técnicas mais inovadoras que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



#### Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas.

O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



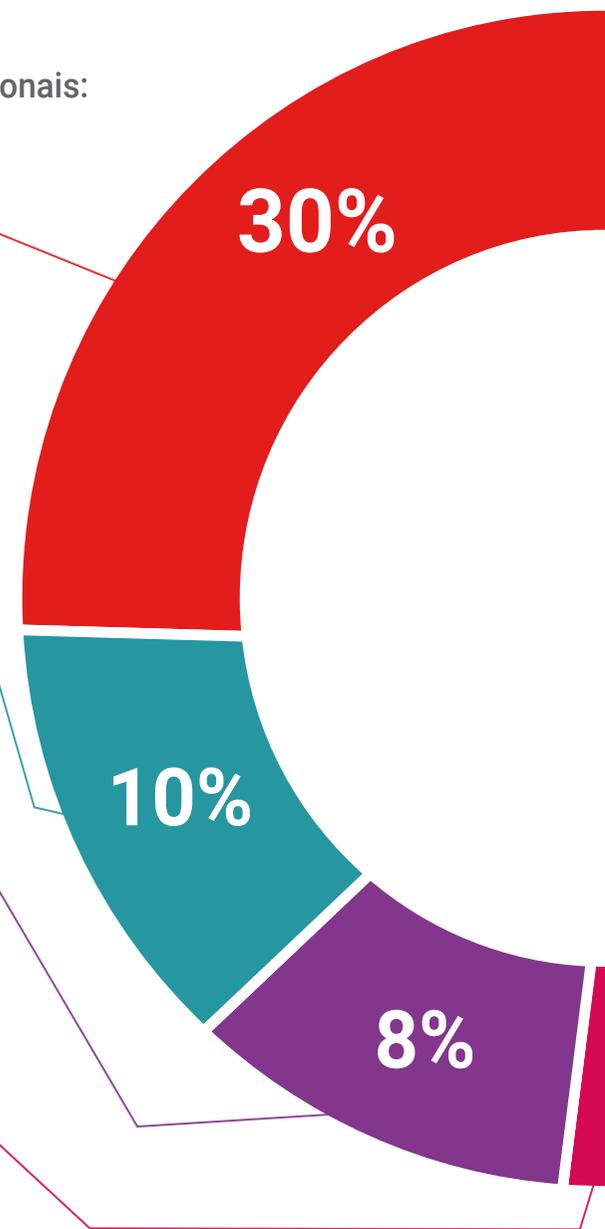
#### Práticas de habilidades e competências

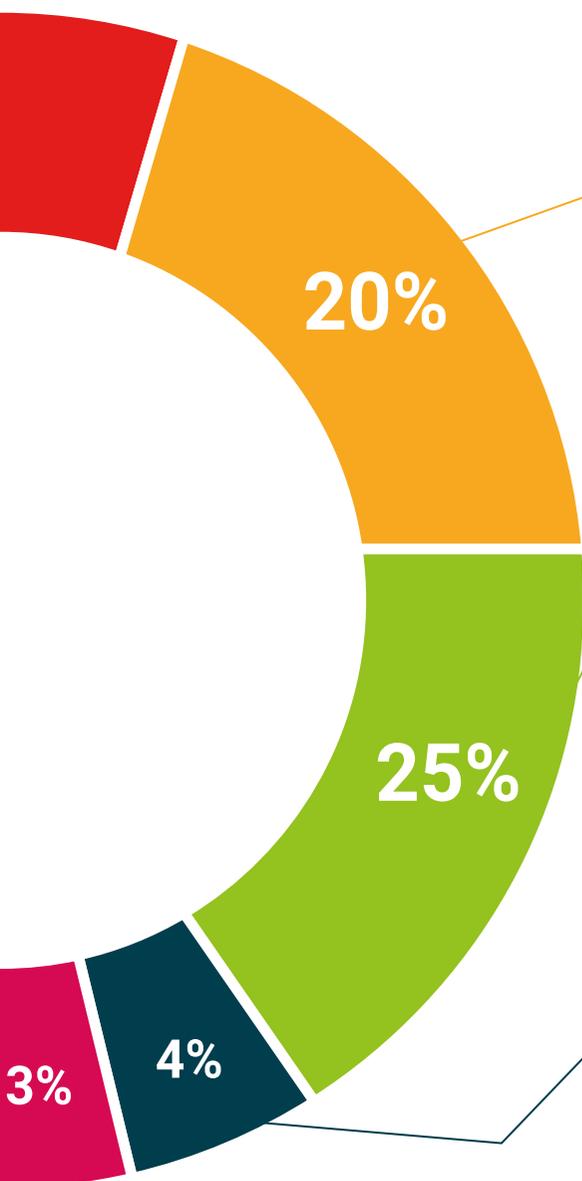
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



#### 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 for necessário para complementar a sua capacitação.





#### Estudos de caso

Será realizada uma seleção dos melhores estudos de caso escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas do cenário internacional.



#### Resumos interativos

A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



#### Testing & Retesting

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



07

# Certificado

O Mestrado Próprio em Rugby Profissional garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Mestrado Próprio emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Mestrado Próprio de Rugby Profissional** 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 título de **Mestrado Próprio** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Mestrado Próprio, atendendo os requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Mestrado Próprio em Rugby Profissional**

N.º de Horas Oficiais: **1.500h**

**Reconhecido pela NBA**



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

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

**tech** universidade  
tecnológica

**Mestrado Próprio**  
Rugby Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

# Mestrado Próprio

## Rugby Profissional

Reconhecido pela NBA

