

Programa Avançado

Rugby XV

Reconhecido pela NBA





Programa Avançado Rugby XV

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 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/programa-avancado/programa-avancado-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

Certificado

pág. 28

01

Apresentação

A habilidade dos jogadores para uma atuação em equipe bem coordenada é vista como uma das principais características para o sucesso no Rugby XV. Isso significa que a comunicação é fundamental para garantir que todos os atletas saibam qual é o seu papel em cada momento do jogo. É por isso que uma capacitação em todos os aspectos do Rugby XV agrega muito valor aos profissionais desse esporte, permitindo maior compreensão das qualidades que um jogador deverá possuir ou dos tipos de placagem (tackle) a serem executados. Além disso, o profissional analisará os requisitos de força dessa modalidade, contando com uma metodologia 100% online e com conteúdos elaborados por estrelas desse esporte.





“

*Descubra as principais tendências
da preparação física no Rugby XV
graças a este Programa Avançado”*

Quando se trata de jogar Rugby XV profissionalmente, o jogador precisa dominar uma série de habilidades, como o manejo da bola, a placagem, o *Ruck* e o *Maul*. Além disso, o contato entre os jogadores é um dos elementos básicos dessa modalidade, razão pela qual é necessário manter uma boa condição física e ter resistência para acompanhar o ritmo ao longo de 80 minutos de jogo.

Esse é mais um motivo que justifica o grande valor de uma capacitação que se concentra na preparação específica e necessária para o atleta de Rugby XV desempenhar suas funções com as mais altas garantias. É por isso que a TECH disponibiliza ao profissional desse esporte uma capacitação específica, permitindo uma compreensão das disposições regulamentares do Rugby Profissional, bem como das posições específicas no campo de jogo. Também será enfatizada a análise dos sistemas defensivo e ofensivo, além de uma análise aprofundada das fases táticas e dos requisitos de velocidade, resistência e força nessa modalidade tão intensa.

Sem dúvida, é uma exclusiva capacitação no mercado, que impulsionará a atividade esportiva do aluno ou irá transformá-lo em um especialista em Rugby XV. Para isso, o aluno aproveitará todas as flexibilidades disponíveis, graças à modalidade 100% online do programa. Dessa forma, será possível realizar esta capacitação de qualquer lugar e organizar suas sessões de estudo conforme sua disponibilidade.

Este **Programa Avançado de Rugby XV** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Rugby XV
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente útil fornece informações técnicas e práticas sobre aquelas disciplinas indispensáveis para o exercício da profissão
- ♦ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ♦ Lições teóricas, perguntas aos 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



Estruture as sessões de treinamento do jogador de Rugby XV desenvolvendo os exercícios mais eficazes"

“

Analise as principais estratégias de contra-ataque no jogo para garantir a vitória”

A equipe de professores deste programa inclui profissionais da área, cuja experiência de trabalho é somada nesta capacitação, além de reconhecidos especialistas de instituições e universidades de prestígio.

Através do seu conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, o profissional poderá ter uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, em um ambiente simulado que proporcionará uma capacitação imersiva planejada para praticar diante de situações reais.

A proposta deste plano de estudos se fundamenta na Aprendizagem Baseada em Problemas, onde o profissional deverá resolver as diferentes situações da prática profissional que surjam ao longo do programa acadêmico. Para isso, o profissional contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo desenvolvido por destacados especialistas nesta área.

Submeta-se a casos práticos complexos, nos quais você analisará as dificuldades do jogo para forwards e backs.

Em apenas 150 horas, você dominará os fundamentos dos sistemas defensivo e ofensivo do Rugby XV.



02

Objetivos

Este Programa Avançado foi elaborado considerando uma série de objetivos focados em capacitar o aluno nas competências que permitirá um planejamento bem-sucedido de uma temporada de Rugby XV, analisando as capacidades dos jogadores ou aprofundando-se nas principais tendências da preparação física. Todos esses objetivos serão alcançados ao longo de uma jornada pelas regras específicas desse esporte, bem como suas fases estáticas e dinâmicas.





“

Promova os valores deste esporte através de uma capacitação abrangente, que irá transformá-lo em um especialista em Rugby XV”



Objetivos gerais

- Conhecer de forma detalhada o Rugby XV e VII, bem como as outras modalidades
- Conhecer e desenvolver as habilidades físicas e técnicas de um profissional
- Adquirir uma qualificação em nutrição voltada para o Rugby, considerando a modalidade e a posição do jogador
- Como gerenciar as emoções e aplicar a psicologia no contexto esportivo
- Aprender a gerenciar equipes e jogadores
- Como promover o Rugby como um produto ao consumidor
- Conhecer detalhadamente as ferramentas para o jogador controlar suas emoções e obter um melhor desempenho



Alcance seus objetivos através deste programa teórico e prático, beneficiando-se dos recursos acadêmicos dinâmicos do Rugby XV"





Objetivos específicos

Módulo 1. Modalidades de Rugby

- ♦ Conhecer detalhadamente as origens do Rugby
- ♦ Detectar os valores desse esporte
- ♦ Conhecer de forma detalhada as modalidades e regulamentos gerais

Módulo 2. Rugby XV. Esporte e Regulamento

- ♦ Conhecer minuciosamente o regulamento específico
- ♦ Conhecer as posições de forma detalhada
- ♦ Diferenciar e compreender os diferentes sistemas ofensivos e defensivos
- ♦ Estudar as diferentes fases estáticas e dinâmicas

Módulo 3. Preparação Específica Rugby XV

- ♦ Adquirir conhecimentos sobre o planejamento da temporada
- ♦ Analisar as cargas por jogadores
- ♦ Conhecer as principais tendências da preparação física no Rugby
- ♦ Estruturar as sessões



03

Direção do curso

A equipe de professores que a TECH reuniu para ministrar esse programa representa o grande diferencial desta capacitação. E não é para menos, visto que foram selecionados campeões europeus e atletas olímpicos que alcançaram o auge no rugby profissional. Além disso, esses profissionais também possuem experiência no design e na programação de sessões de preparação física, especialmente em alto desempenho. Sem dúvida, o excelente e destacado histórico profissional desses profissionais favorecerá o aluno.





“

Campeões europeus e atletas olímpicos do rugby profissional serão sua referência ao longo desta experiência acadêmica”

Direção



Sr. Javier De Juan Roldán

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



Sra. Marta Literas Ruiz

- ♦ Treinadora de Rugby feminino de 7 e masculino de XV
- ♦ Treinadora do Comando Geral do Exército Balear feminino de 7 e masculino de XV
- ♦ Co-fundadora da All&Go
- ♦ Coordenadora da Associação para Mulheres no Ambiente Profissional
- ♦ Jogadora internacional de Rugby XV e 7
- ♦ Campeã Europeia de Rugby
- ♦ Diploma Olímpico Rio de Janeiro
- ♦ Formada em Ciências Políticas, Mestrado em Direção e Gestão de Recursos Humanos
- ♦ Mestrado em Gestão de Equipes



Professores

Sr. Ángel Lino Samaniego

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

Sra. María Ribera García

- ◆ Treinadora principal do San Scrum na Divisão de Honra Feminina
- ◆ Treinadora técnica no Comitê Olímpico Espanhol
- ◆ Treinadora do Tatami Rugby Club
- ◆ Jogadora internacional pela seleção espanhola feminina nas modalidades XV e VII
- ◆ Jogadora Olímpica no Rio de Janeiro
- ◆ Formada em Ciências da Atividade Física e Esporte
- ◆ Títulos N1, N2 e N3 de treinador 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 treinadora técnica do Comitê Olímpico Espanhol

04

Estrutura e conteúdo

O plano de estudos foi elaborado com uma jornada acadêmica que permitirá ao aluno analisar minuciosamente cada um dos principais aspectos do Rugby XV. Desta forma, o aluno aperfeiçoará suas habilidades nessa modalidade de rugby profissional consultando recursos importantes, como vídeos, diagramas interativos, casos práticos e master classes. Sem dúvida, isso resultará em um processo acadêmico com maior naturalidade e posicionado à frente dos formatos tradicionais de ensino.





“

Acesse um plano de estudos inovador onde você analisará os tipos de árbitros desse esporte e as habilidades 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. 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
 - 1.3.3. Rugby VII
- 1.4. Outras variedades de Rugby
 - 1.4.1. Rugby inclusivo e penitenciário
 - 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. Normas
- 1.6. Anti-doping
 - 1.6.1. *Keep Rugby Clean*
 - 1.6.2. Nutrição e suplementos
 - 1.6.3. Medicamentos
- 1.7. Antidoping
 - 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 no 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 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. Habilidades específicas por jogador
 - 2.2.1. Desenvolvimento das capacidades condicionais específicas
 - 2.2.2. Desenvolvimento das capacidades coordenativas
 - 2.2.3. Melhoria do processo de tomada de decisões
- 2.3. Posições específicas
 - 2.3.1. Avançados
 - 2.3.2. Meios
 - 2.3.3. Três-quartos
- 2.4. Ataque
 - 2.4.1. Lançamento do jogo
 - 2.4.2. Jogo nos pontos de encontro
 - 2.4.3. Contra-ataque no jogo e reorganização permanente
- 2.5. Defesa
 - 2.5.1. Placagem no Rugby XV: Introdução e tipos
 - 2.5.2. Defesa a partir de lançamentos nos pontos de encontro
 - 2.5.3. Defesa a partir de fases estáticas
- 2.6. Fases estáticas
 - 2.6.1. Scrum
 - 2.6.2. *Touch*
 - 2.6.3. Chute central

- 2.7. Maul, *ruck* e *breakdown*
 - 2.7.1. Maul
 - 2.7.2. Ruck
 - 2.7.3. *Breakdown*
- 2.8. Fundamentos do sistema de jogo
 - 2.8.1. Lançamento do jogo
 - 2.8.2. Jogo nos pontos de encontro
 - 2.8.3. Contra-ataque no jogo e reorganização permanente
- 2.9. Estrutura de sessões
 - 2.9.1. Período de iniciação do jogador
 - 2.9.2. Exercícios gerais
 - 2.9.3. Sessão de treinamento
- 2.10. Análise do adversário
 - 2.10.1. Análise do sistema ofensivo
 - 2.10.2. Análise do sistema defensivo
 - 2.10.3. Análise das fases estáticas

Módulo 3. Preparação Específica Rugby XV

- 3.1. Rugby XV
 - 3.1.1. Natureza do esporte
 - 3.1.2. Exigências de jogo para os forwards
 - 3.1.3. Exigências de jogo para os três-quartos
- 3.2. Força
 - 3.2.1. Requisitos e princípios com base no esporte
 - 3.2.2. Força e hipertrofia
 - 3.2.3. Potência
- 3.3. Velocidade
 - 3.3.1. Requisitos e princípios com base no esporte
 - 3.3.2. Aceleração
 - 3.3.3. Velocidade
- 3.4. Resistência
 - 3.4.1. Requisitos e princípios com base no esporte
 - 3.4.2. Resistência de deslocamentos em corrida
 - 3.4.3. Resistência de ações de alta intensidade

- 3.5. Testes
 - 3.5.1. Interesse
 - 3.5.2. Teste de Resistência (por exemplo, Teste de Shuttle de 1200m ou Teste Bronco)
 - 3.5.3. Teste de Força
- 3.6. Fases estáticas
 - 3.6.1. Scrum
 - 3.6.2. *Touch*
 - 3.6.3. Implicações na preparação física
- 3.7. Contato
 - 3.7.1. Requisitos e princípios com base no esporte
 - 3.7.2. Influência sobre o treinamento
 - 3.7.3. Implicações na preparação física
- 3.8. Lesões
 - 3.8.1. Epidemiologia das lesões
 - 3.8.2. Mecanismos das lesões
 - 3.8.3. Concussões
- 3.9. Tecnologia GPS
 - 3.9.1. Interesse
 - 3.9.2. Variáveis de estudo
 - 3.9.3. *Tempo de jogo e pior cenário possível*
- 3.10. Papel da preparação física para o desempenho no rugby
 - 3.10.1. Acompanhamento
 - 3.10.2. Como planejar
 - 3.10.3. Como programar

“Determine os mecanismos de lesões no Rugby XV e sua epidemiologia através deste abrangente plano de estudos”

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.



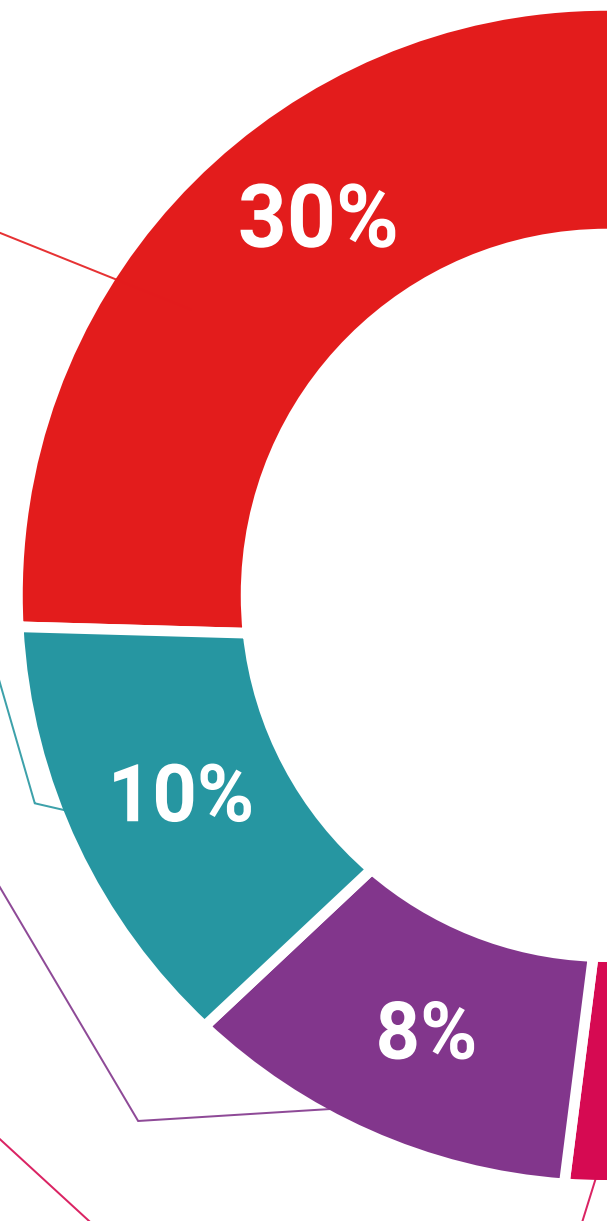
Práticas de aptidões e competências

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

Certificado

O Programa Avançado de Rugby XV garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Programa Avançado emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Programa Avançado de Rugby XV** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* correspondente ao título de Programa Avançado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela TECH Universidade Tecnológica expressará a qualificação obtida no Programa Avançado, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Programa Avançado de Rugby XV**

N.º de Horas Oficiais: **450h**

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 sustentabilidade

tech universidade
tecnológica

Programa Avançado Rugby XV

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Programa Avançado

Rugby XV

Reconhecido pela NBA

