

## RUGBY TREINAMENTO ADULTO

**NATANAEL MUANA CARDOSO NORONHA<sup>1</sup>; TAIRÃ SOARES<sup>2</sup>; CAMILA BORGES MULLER<sup>3</sup>; ERALDO DOS SANTOS PINHEIRO<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – noronha\_natanael@yahoo.com.br*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – tairasoaresantiqua@gmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – camilaborges1210@gmail.com*

<sup>4</sup>*Universidade Federal de Pelotas – esppoa@gmail.com*

### 1. APRESENTAÇÃO

O Rugby é uma modalidade coletiva reconhecida por seu poder formativo e educativo. Valores como integridade, paixão, solidariedade, disciplina e respeito são tidos como pilares da modalidade (WORLD RUGBY, 2017). Essa característica, aliada a maiores investimentos da World Rugby (Confederação Internacional de Rugby), tem atraído cada vez mais praticantes no Brasil (PINHEIRO, 2013).

Na cidade de Pelotas/RS um esforço importante de apaixonados por Rugby vinculados a comunidade, alunos e professores da Universidade Federal de Pelotas tem sido feito a fim de criar condições para que aqueles interessados em praticar a modalidade tenham local adequado para treinamento, recursos humanos de qualidade e apoio pedagógico para o planejamento. Este texto relata as ações realizadas no projeto Rugby Treinamento Adulto que tem como objetivo desenvolver a prática de Rugby na zona sul do Estado do Rio Grande do Sul, oferecendo estrutura física e de recursos humanos para treinamento técnico/tático, treinamento de força, palestras e aulas teóricas para a comunidade.

Ao participar das diferentes ações do projeto Rugby Treinamento Adulto o estudante integra conteúdos como pedagogia do esporte, aprendizagem motora, fisiologia do exercício entre outros. Esta interdisciplinaridade orienta opções metodológicas e é um elemento fundamental na formação profissional do estudante (ETGES, 1993). Além disso, a experiência obtida através dos treinamentos, palestras e aulas fornecem um conhecimento que também é utilizado no âmbito da pesquisa com estudos sobre análise de jogo, métodos de otimização da performance física, bem como no âmbito do ensino com aulas de formação para professores da rede pública de Pelotas/RS.

Para comunidade externa o projeto oferece a oportunidade de praticar de forma sistematizada e planejada uma modalidade ainda pouco difundida no Brasil e todos os benefícios da prática esportiva relacionados com a saúde, aptidão física e socialização já bem estabelecidos na literatura (AZEVEDO, 2007), além da integração com os estudos, materiais e conhecimentos produzidos pela Escola Superior de Educação Física (ESEF) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel).

### 2. DESENVOLVIMENTO

Participam deste projeto pessoas de 18 a 40 anos interessados em praticar o Rugby, compondo equipes competitivas e de desenvolvimento.

Os treinamentos de força ocorrem as terças e quintas das 20h às 22h na sala de musculação da ESEF/UFPel. Esta atividade sempre é acompanhada por um dos colaboradores do projeto e o método utilizado é a progressão das cargas sempre considerando a individualidade biológica e estágio treinamento dos envolvidos.

Os treinamentos técnico/tático acontecem nas terças e quintas das 22h às 23h30min no campo de futebol da ESEF/UFPel e aos sábados das 15h às 18h no campo da República do Líbano. Os treinamentos são planejados pelos colaboradores do projeto de acordo com as demandas do jogo e as possibilidades táticas e técnicas dos participantes.

A equipe de colaboradores do projeto realiza reuniões semanais terça às 14h na ESEF/UFPel para discutir o planejamento dos treinos, projetos em andamento e ações como cursos de formação, palestras, aulas, competições e outros eventos.

### 3. RESULTADOS

**Aderência aos treinamentos:** Atualmente o projeto atende 50 homens e 14 mulheres no treinamento técnico/tático. Nos treinamentos de força 20 homens e 6 mulheres são atendidos.

**Com relação aos resultados competitivos:** Os participantes do projeto selecionados para compor a equipe Antiqua Rugby Clube atualmente disputam a semi-final do Campeonato Gaúcho de Rugby segunda divisão, tendo uma campanha de 5 vitórias e 2 derrotas. Abaixo segue resultados das outras competições nesta temporada:

- Campeão Beach Rugby cidade de Pelotas
- Campeão torneio dia de Rugby (Rio Grande)
- Terceiro Lugar Copa regional de Rugby (Bagé)

Além disso, equipe de Rugby da UFPel foi campeã dos Jogos Universitários Gaúchos (JUGs).

**Impacto no Rugby Escolar:** Continuidade das capacitações aos professores da rede pública de Pelotas (16 novos professores) e realização de festival de Rugby escolar, contendo 256 escolares. **Cursos de formação em Parceria com a Confederação Brasileira de Rugby (CBRu):**

- Embaixadores de Rugby
- Coach nível 1
- Rugby Escolar
- Árbitro Nível 1
- Força e Condicionamento nível 1

**Envolvimento dos discentes em projetos relacionados a dados ou amostra do Rugby Treinamento Adulto.**

- Potencial de pós ativação do *sprint* resistido em atletas de Rugby.
- Análise das ações de jogo relevantes no resultado de partidas de Rugby no Brasil.

- Treinamento de Rugby em meninas com altas habilidades motoras: Programa Vem ser Pelotas Rugby Feminino

#### 4. AVALIAÇÃO

As modalidades e conteúdos trabalhados na escola estão diretamente relacionados por afinidades e nível de conhecimento do professor (PEREIRA, 2008). Logo, é necessário ainda na universidade, formar futuros professores de educação física que conheçam o Rugby e possam utilizá-lo como meio de desenvolvimento ético, moral e esportista dos alunos. Atualmente na ESEF/UFPEL a alta procura pela disciplina de Rugby, pela Prática de Componente Curricular (PCC Rugby) e projetos de pesquisa relacionados com a modalidade, evidenciam o grande envolvimento e interesse dos discentes pelo Rugby. O projeto Rugby Treinamento Adulto faz parte desse processo, permitindo que os estudantes possam conciliar os conteúdos expostos na disciplinas com a realidade de trabalhar com o esporte, acrescentem no desenvolvimento científico e na difusão da modalidade.

A realização dos treinamentos de forma orientada e planejada utilizando os recursos da universidade não soma apenas no nível competitivo dos praticantes, mas também em sua motivação e aderência a modalidade. Os atletas antes movidos apenas pela paixão e valores do Rugby, hoje são exemplo para jovens praticantes e motivo de estudo de universitários. Fortalecer os praticantes de hoje, tornar visível seu esforço, sua alegria e benefícios da prática do Rugby é a base para consolidar a modalidade na comunidade de Pelotas.

Da mesma forma, o vínculo criado entre CBRu, ESEF/UFPEL e Antiqua Rugby Clube através dos cursos de formação é um importante passo para o desenvolvimento desta modalidade, formando professores, atletas e praticantes cada vez mais envolvidos e realizados através do Rugby.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

WORLD RUGBY. **World Rugby Laws 2017**. Acessado em 28 set. 2017. Online. Disponível  
[em:\[http://laws.worldrugby.org/downloads/World\\\_Rugby\\\_Laws\\\_2017\\\_PTBR.pdf\]\(http://laws.worldrugby.org/downloads/World\_Rugby\_Laws\_2017\_PTBR.pdf\)](http://laws.worldrugby.org/downloads/World_Rugby_Laws_2017_PTBR.pdf)

PINHEIRO, S.E.; Desenvolvimento do Rugby Brasileiro: Um panorama de 2009 a 2012. **Congreso Internacional de Jogos Desportivos:** IV Florianópolis, 2013, **Anais**. Viçosa: Revista Mineira de Educação Física, 2013. Pág. 990-995.

AZEVEDO MR, ARAÚJO CL, COZZENSA MS, HALLAL PC. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: A population-based study. **REV Saúde pública**. 2007;41(1):69-75.

ETGES, N. J. Produção do conhecimento e Interdisciplinaridade. **Educação e Realidade**, Porto Alegre: Faculdade de Educação da UFRGS. v.18, n.2, p. 73-82 1993.

PEREIRA, F.; DA SILVA, A.C.. Sobre os conteúdos da educação física no ensino médio em diferentes redes educacionais do Rio Grande do Sul. **Revista da Educação Física/Uem**, Maringá, v. 15, n. 2, p. 67-77, 2008.