

# ORGANIZAÇÃO E PLANEAMENTO DE CONVÍVIOS E TORNEIOS

GUIÃO E CHECK-LISTS, PARA OBTER O MÁXIMO  
DE RENDIMENTO NOS TORNEIOS DE RUGBY



Agradecem-se todas as sugestões e opiniões.  
Para qualquer esclarecimento, contactem-nos para:

geral@fpr.pt > [www.fpr.pt](http://www.fpr.pt)

geral@arugbysul.pt > [www.arugbysul.pt](http://www.arugbysul.pt)

geral@arugbynorte.pt > [www.arugbynorte.pt](http://www.arugbynorte.pt)

geral@rugbydocentro.com > [www.rugbydocentro.com](http://www.rugbydocentro.com)





## Objectivo deste guião:

Sabemos que, a organização e planeamento das equipa/clubes, para os convívios e torneios, é muitas vezes uma sobrecarga na função dos treinadores.

Como resposta a esta questão, criámos este Guião e Check-lists que acreditamos virem a facilitar a preparação destas actividades, evitando imprevistos de última hora.

Dividimos este guião pelos 3 momentos dos torneios:

### ***ANTES > DURANTE > DEPOIS***

Para cada um desses momentos, sistematizou-se, em várias check-lists, as tarefas a realizar para permitir um melhor controle no planeamento e organização das actividades.

Não pretendemos trazer nada de novo,  
simplesmente partilhar métodos e estratégias de  
trabalho. Esperamos que “USEM E ABUSEM” destas  
sugestões!!



O **Papel de um treinador de Rugby** é muito mais do que treinar... Atitude, Disciplina, Honra, Respeito e Lealdade são valores que orientam a nossa modalidade e cabe ao treinador transmiti-las.

Para reforçar o Espírito de Equipa é fundamental ouvirmos todos os seus elementos. Seguem algumas **mensagens importantes** que os nossos jovens dizem, ou gostariam de dizer, aos adultos:

**NÓS GOSTAMOS DE GANHAR,  
MAS NADA DE EXAGEROS.**

**LEMBREM-SE QUE APRENDEMOS  
COM OS VOSSO EXEMPLOS.**

**DEIXEM-NOS  
EXPERIMENTAR!**

**DÊEM-NOS  
ACTIVIDADES  
DIFERENTES!**

**DÊEM ATENÇÃO  
AQUILO QUE TEMOS  
PARA DIZER!**

**NÃO ESTEJAM SEMPRE  
A GRITAR CONNOSCO...**

**ANTES DE MAIS NADA,  
QUEREMOS DIVERTIR-NOS!**



### 3 ANTES DE UM CONVÍVIO/TORNEIO

É fundamental na semana anterior à actividade, estabelecer algumas rotinas de preparação. Em seguida, encontram-se alguns tópicos que nos parecem essenciais reforçar.

#### Apresentar e divulgar o torneio aos atletas e pais

Através de @email ou  folheto informativo.

#### Com que informação?

- > Data, Local, Horário do convívio e equipas presentes;
- > Programa do Convívio/Torneio  
(se enquadrado num acontecimento especial, por ex: jogo da Selecção);
- > Relembrar equipamento desportivo a levar  
(pitons de borracha, ombreiras, protector dentes, cuecas tipo slip; impermeável);
- > Alimentação e Hidratação que os atletas deverão levar;
- > Contactos do treinador, monitor, dirigentes e/ou pais e mães mais “próximos à equipa”.
- > \_\_\_\_\_
- > \_\_\_\_\_

Anexar a **autorização de participação** para os pais/encarregados de educação assinarem.

Enviar esta informação com a **maior antecedência** possível (de preferência no início da semana), para poder saber com quantos atletas conta, permitindo-lhe um **planeamento mais adequado**.

**UMA PREPARAÇÃO ANTECIPADA DO CONVÍVIO/TORNEIO, PERMITE UM MELHOR DESENVOLVIMENTO DO MESMO!**

## Logística

*Para ajudar na organização, procurar saber junto dos Pais e Mães quem está disponível para ajudar na operacionalização, no dia do torneio.*

*Certificar-me no Clube, que todos os meus atletas têm as inscrições em ordem na FPR. pois o SEGURO DESPORTIVO só é accionado em caso do atleta ser federado.*

### CHECK-LIST:

- ☐ Marcar transportes
- ☐ Organizar equipamentos
- ☐ Avisar pais e atletas sobre o convívio/torneio com a maior antecedência possível
- ☐ Enviar as autorizações de participação aos pais
- ☐ Relembrar os atletas/pais sobre a utilização do equipamento desportivo adequado – segurança dos atletas
- ☐ Garantir a existência de águas durante o convívio/torneio
- ☐ Convocar “equipa de pais” para ajudar no convívio/torneio
- ☐ Distribuir a folha de contactos da “equipa de pais”
- ☐ Divulgar a folha de contactos urgentes (bombeiros; polícia; pais; etc...)
- ☐ Definir e divulgar o local de encontro para o dia do convívio/torneio
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## Os treinos

### MOMENTO DE REFLEXÃO

- > Haverá alguma coisa a melhorar nas minhas rotinas habituais?
- > Precisarei de definir estratégias no sentido de facilitar a minha tarefa?
- > Preparei de forma conveniente os meus atletas para os convívios/torneios?

**Uns dias antes dos convívios/torneios é importante ter em atenção algumas rotinas de preparação com a equipa:**

#### Adaptar o treino

- > Recrear o tamanho do campo do convívio/torneio;
- > Tentar recrear os jogos, no número e tempo de jogo.
- > \_\_\_\_\_
- > \_\_\_\_\_

#### Relembrar princípios e técnicas importantes

- > Avançar, apoiar, postura corporal base, placagem, passe, entre outros;
- > Reforçar o regulamento específico de cada escalão.
- > \_\_\_\_\_
- > \_\_\_\_\_

#### Sensibilizar para o controle das expectativas e emoções

- > Estabelecer objectivos reais e atingíveis e partilhá-los com os seus atletas (ex: passar a bola, placar, comunicar,etc);
- > Dar ênfase às boas práticas e não aos resultados;
- > Partilhar os objectivos para o convívio/torneio com os Pais.
- > \_\_\_\_\_
- > \_\_\_\_\_

Muitas vezes criticamos os pais e mães por darem aos seus filhos mensagens contraditórias, ou que não pretendemos para dentro de campo.

É fundamental percebermos que, partilhando os nossos valores, regras e objectivos com os pais e mães, eles ficarão a saber qual a mensagem que queremos passar na nossa equipa.

A próxima check-list regista algumas **sugestões** de práticas que deve ter em conta na semana antes dos convívios/torneios. O desejável é que faça download deste documento e o **ajuste aos seus métodos**.

#### CHECK-LIST:

- ☐ Relembrar princípios de Jogo (Avançar, apoiar, etc)
- ☐ Relembrar técnicas base, importantes para o jogo
- ☐ Adaptar o espaço de treino (Campo de jogo)
- ☐ Recrear os jogos do convívio/torneio, no treino
- ☐ Reforçar aos atletas o regulamento específico do escalão
- ☐ Definir, para os atletas, objectivos reais e alcançáveis em jogo! Com ênfase nas acções/gestos técnicos, em vez do resultado final
- ☐ Partilhar os objectivos com os atletas
- ☐ Partilhar os objectivos com os Pais e Mães
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_



## 7 NO DIA DO CONVÍVIO/TORNEIO

No dia da actividade, se os tópicos anteriormente referidos forem abordados (tais como: informação aos pais, estruturar uma equipa de apoio, etc) as suas tarefas logísticas estarão facilitadas. De todo o modo, há questões fulcrais a ter em atenção no dia do Torneio.

### **Logística**

#### **Delinear com a equipa e Pais um plano de acção!**

- > Chegar com antecedência ao local do convívio/torneio;
- > No local de encontro combinado, manter a comitiva toda junta;
- > Escolher local visível e de fácil acesso para o “quartel-general”;
- > Dividir os pais pelos diferentes escalões, para ajudarem os treinadores durante o convívio/torneio.

**A partilha de informação entre Clubes e Organização ajuda a que todo o Torneio decorra da melhor forma.**

#### **CHECK-LIST:**

- ☐ Definir e divulgar local de encontro da comitiva
- ☐ Definir plano de acção para o dia com a equipa e pais
- ☐ Definir local para guardar material e equipamento
- ☐ Informar a Organização sobre a nossa chegada
- ☐ Informar a Organização sobre o nosso árbitro
- ☐ Conhecer o quadro competitivo
- ☐ Preparar a equipa para começar os jogos a horas
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_



**Notas**

*Toda esta informação está disponível para download nos sites da FPR, ARS, ARN e CRRC.*





## Momento de reflexão

### COSTUMA AVALIAR O SEU DESEMPENHO APÓS OS CONVÍVIOS?

Reforça os **factores positivos** do convívio/torneio?

Reconhece alguns possíveis **pontos de melhoria**?

Acha que a **comunicação** que manteve, com os vários intervenientes no torneio (atletas, árbitros, pais e mães, adversários, etc) foi a mais adequada?

Sente que foi um **bom exemplo**?

Está orgulhoso da sua equipa?

### REFLECTIR COMPENSA, SÓ AVALIANDO PODEMOS MELHORAR!

#### CHECK-LIST:

- ☐ Todos os atletas convocados estiveram presentes?
- ☐ Todos os atletas jogaram?
- ☐ Jogaram o mesmo tempo de jogo?
- ☐ Os objectivos definidos para o torneio foram atingidos?
- ☐ Os feedback's aos atletas foram positivos e adequados?
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## Os jogos

### O que devo fazer?

- Controlar as emoções, principalmente durante os jogos;
- Orientar os pais, e as suas expectativas pessoais em torno dos seus filhos;
- Ajudar os atletas a controlar as emoções e expectativas.

### Como?

- Reforçar/relembrar os objectivos definidos para o jogo;
- Certificar que são reais e alcançáveis para os atletas.

### IMPORTANTE

Todos os atletas devem jogar o mesmo tempo de jogo;  
Não dar muito ênfase à competição, mas SIM ao desempenho e evolução dos atletas;  
Tratar todos os atletas da mesma forma;  
Feedback's positivos – SEMPRE!

**CHECK-LIST:**

- ☐ Sensibilizar os pais para os objectivos definidos na equipa
- ☐ Controlar as suas expectativas/emoções enquanto treinador
- ☐ Relembrar aos atletas os objectivos para os jogos
- ☐ Centrar objectivos em gestos técnicos, em vez de resultados
- ☐ Aquecer com dinâmica e diversão
- ☐ Todos os atletas devem jogar o mesmo tempo de jogo
- ☐ Feedback's positivos relativamente aos objectivos definidos
- ☐ Feedback's positivos à prestação dos atletas
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

**DEPOIS DE UM CONVÍVIO/TORNEIO** 10

A “chave” da evolução é a avaliação do que fazemos e do que gostaríamos de ter feito. No entanto, este é um processo que muitas vezes descaramos. Assim, é fundamental que no final da actividade se estabeleçam algumas rotinas que ajudem a desempenhar esse processo.

**Passo 1 - Balanço final com os atletas**

- > Feedback's positivos relativamente aos desempenhos;
- > Reforçar as boas práticas desportivas;
- > Avaliar se os objectivos para o torneio foram atingidos.
- > \_\_\_\_\_
- > \_\_\_\_\_

**Passo 2 - Balanço final em relação aos atletas**

- > Quantos atletas vieram ao convívio/torneio?
- > Jogaram todos os miúdos?
- > \_\_\_\_\_
- > \_\_\_\_\_

**Passo 3 - Avaliação do torneio**

No que respeita à organização do convívio/torneio:

- > Pensar em estratégias para melhorar;
- > Sugerir-las à organização? Porque não?

Em relação à organização da equipa/clube:

- > Pensar no que correu bem - manter;
- > Avaliar o que correu menos bem - alterar.
- > \_\_\_\_\_
- > \_\_\_\_\_