

CONSTRUIR PRIMEIRAS LINHAS DOMINANTES

TÉCNICA, SEGURANÇA E IMPACTO NO JOGO

1 a 31 de outubro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

BERNARDO MELO

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A primeira linha representa um dos setores mais específicos e determinantes do Rugby. Muito além da força física, os jogadores desta posição necessitam de dominar princípios técnicos, biomecânicos e táticos que lhes permitam garantir estabilidade nas formações ordenadas, segurança no contacto e eficácia nas diferentes fases do jogo.

O Rugby moderno exige primeiras linhas capazes de tomar decisões rápidas, participar ativamente no jogo aberto, contribuir para a continuidade ofensiva e desempenhar um papel determinante na organização defensiva da equipa.

Esta formação pretende proporcionar aos treinadores conhecimentos técnicos e metodológicos para desenvolver jogadores da primeira linha preparados para responder às exigências atuais da modalidade, conciliando segurança, eficiência técnica e inteligência de jogo.

OBJETIVOS

- Compreender o papel da primeira linha do Rugby
- Desenvolver competências técnicas específicas para a formação ordenada
- Promover a segurança e a correta execução técnica no scrum
- Melhorar o desempenho dos jogadores nas situações de contacto
- Desenvolver a tomada de decisão nas diferentes fases do jogo
- Integrar o treino específico da primeira linha em contextos representativos

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelo formador, os formandos são convidados a realizar um teste de avaliação, em formato digital, em cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 31 de outubro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

FORMADORES

Bernardo Melo

Treinador de Rugby, com experiência no desenvolvimento técnico de jogadores dos escalões de formação e na preparação específica das primeiras linhas. Ao longo do seu percurso tem dedicado especial atenção à segurança na formação ordenada, ao aperfeiçoamento técnico do scrum e ao desenvolvimento integrado dos jogadores, conciliando desempenho, prevenção de lesões e evolução tática.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, através da plataforma Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo visualizar os vídeos e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação.

Os conteúdos programáticos estão organizados em 3 módulos, cada um com uma duração prevista de 2 horas. Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos e outros materiais de interesse), bem como os testes e outros trabalhos para avaliação.

Módulo	Designação	Tópicos	Duração
1	Fundamentos da primeira linha	- Evolução do papel da primeira linha - Características do jogador - Biomecânica aplicada ao scrum - Segurança na formação ordenada - Posicionamento corporal - Ligação entre jogadores - Estabilidade coletiva	2h
2	Scrum, contacto e jogo curto	- Técnica individual no scrum - Produção e transmissão de força - Coordenação coletiva - Limpeza do ruck - Jogo curto - Continuidade ofensiva - Correção dos erros técnicos mais frequentes	2h
3	Construir primeiras linhas para o jogo	- Exercícios específicos para jogadores da primeira linha - Jogos reduzidos - Participação na organização defensiva - Apoio defensivo - Comunicação - Exercícios representativos - Planeamento do treino específico - Indicadores de desempenho	2h

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

1 a 31 de outubro de 2026

6 horas assíncronas

DESTINATÁRIOS

- Treinadores de Rugby;
- Treinadores dos escalões de formação;
- Todos os interessados na temática.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	45€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.



**Entidade
Formadora
Certificada
dgert**