



**England  
Rugby**

# **СТРУКТУРА РАЗВИТИЯ**

## **БУДУЩИЙ ИГРОК СБОРНОЙ АНГЛИИ**

(перевел с англ. Ватошкин Н.А.)

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>ИГРОК И ПУТЬ ИГРОКА</b>	<b>СРЕДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТАЛАНТОВ</b>
<b>03-04</b>	<b>05-06</b>	<b>07</b>
<b>ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ</b>	<b>СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА</b>	<b>ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ТАЛАНТОВ</b>
<b>08-12</b>	<b>13-14</b>	<b>15-16</b>
<b>ИГРА</b>	<b>ОПРЕДЕЛЕНИЯ</b>	<b>ПОЗИЦИИ</b>
<b>17-18</b>	<b>19-20</b>	<b>21-39</b>
<b>ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ</b>	<b>ПОДВОДЯ ИТОГ</b>	
<b>40-41</b>	<b>42</b>	



# ВВЕДЕНИЕ

**СБОРНАЯ АНГЛИИ ПО РЕГБИ ЗАДАЛАСЬ ЦЕЛЮ ОПРЕДЕЛИТЬ КЛЮЧЕВЫЕ КРИТЕРИИ, КОТОРЫЕ ИМЕЮТ РЕШАЮЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ДОЛГОСРОЧНОГО УСПЕХА И УСТОЙЧИВОСТИ ВЕДУЩИХ КОМАНД АНГЛИИ, КОТОРЫЕ СТАБИЛЬНО ВЫИГРЫВАЮТ МАТЧИ.**

Этот документ был написан для игроков, тренеров, родителей, опекунов и всех, кто интересуется развитием талантов в английском регби.

Предполагается, что он должен быть доступен как можно большему числу заинтересованных сторон, чтобы обеспечить широкое понимание намерений и направлений развития английского регби.

Нас часто спрашивают, что нужно игроку для того, чтобы представлять Англию на самом высоком уровне. Ответ сложный и не имеет правильного или неправильного ответа.

**В РАМКАХ ЭТОГО ДОКУМЕНТА СФОРМУЛИРОВАНЫ ТРЕБОВАНИЯ, КОТОРЫЕ ОПРЕДЕЛЯЮТ СОВРЕМЕННОЕ РЕГБИ И НЕКОТОРЫЕ СООБРАЖЕНИЯ ВНЕ ПОЛЯ, НА КОТОРЫЕ МЫ ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ ПРИ РАССМОТРЕНИИ ТОГО, КАК МЫ РАЗВИВАЕМ ТАЛАНТЫ У МОЛОДЫХ ИГРОКОВ.**

**МЫ ДОЛЖНЫ ПОНИМАТЬ ЗДЕСЬ СЛОВО «ТАЛАНТ» В ШИРОКОМ СМЫСЛЕ. МЫ ПРИЗНАЕМ, ЧТО ХОТЯ НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ДАЮТСЯ НЕКОТОРЫМ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ДРУГИМ, ВСЁ МОЖНО РАЗВИВАТЬ, И ВСЕ МОГУТ ПРОГРЕСИРОВАТЬ.**

# ЦЕЛЬ

Мы верим, что эта структура обеспечит избыток талантов для наших национальных команд Англии, создавая высоко адаптируемых игроков с набором навыков, необходимых для преуспевания в различных условиях.

Эта структура разработана для того, чтобы обеспечить сосредоточенность на личности (как части одной или многих команд) и на том, что необходимо для того, чтобы он мог максимально использовать свое время в игре будь то на высшем уровне или в качестве постоянного участника на других уровнях.

По мере того, как игроки будут расти, мы надеемся, что они будут продолжать узнавать о себе как об игроке, личности и члене регбийной семьи.



# ПУТЬ КАЖДОГО УНИКАЛЕН

МЫ ПРИЗНАЕМ, ЧТО ПУТЕШЕСТВИЕ КАЖДОГО УНИКАЛЬНО, ПОСКОЛЬКУ НЕТ ДВУХ ОДИНАКОВЫХ ИГРОКОВ, ПОЭТОМУ ЭТА ПЛАТФОРМА РАЗРАБОТАНА ИМЕННО С ПОНИМАНИЕМ ТОГО, ЧТО ОПЫТ И ВКЛАД, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, БУДУТ РАЗНЫМИ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, МЫ ОЖИДАЕМ, ЧТО ЭТА СТРУКТУРА ВЫДЕЛИТ ЦЕНТРАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДЛЯ РАССМОТРЕНИЯ И ВНЕДРЕНИЯ ТЕМИ, КТО В НИХ УЧАСТВУЕТ.



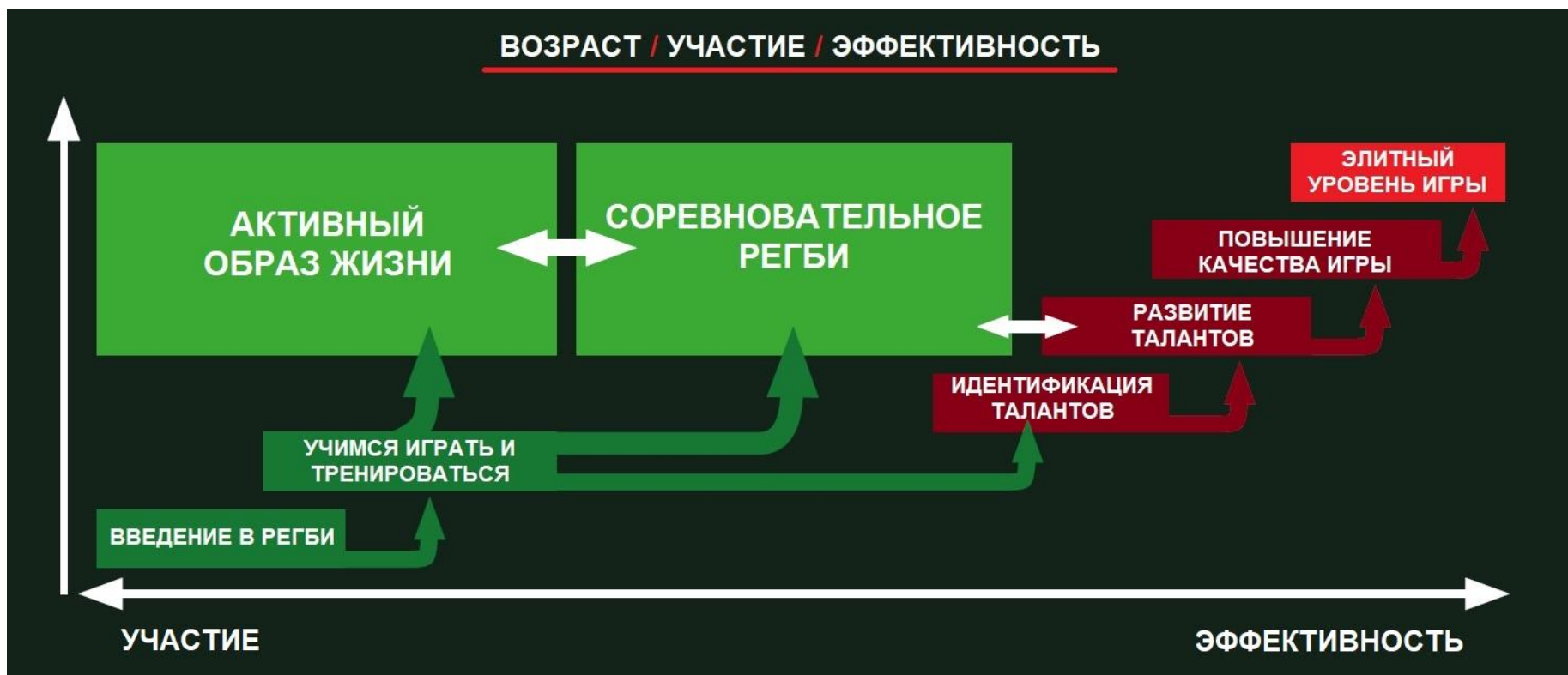


# ИГРОК

- Игрок находится в центре этой структуры.
- Под игроком мы подразумеваем его биопсихосоциальное развитие. Это определяется их физиологическими, социальными, психологическими, эмоциональными, техническими и тактическими возможностями.
- Все это важно для развивающегося игрока.



На рисунке ниже показаны различные этапы путешествия в регби:



# ПУТЬ ИГРОКА

- Программа "Путь игрока" создана для того, чтобы обеспечить последовательное, сложное и воспитывающее путешествие для каждого человека, независимо от его возможного игрового контекста.
- По мере продвижения каждого этапа возрастают ожидания с точки зрения временных затрат, интенсивности тренировок и готовности к работе вне поля. Мы признаем, что это путешествие не для всех.
- Участие в этом пути должно повысить ценность каждого человека. На всех этапах будут возникать проблемы. Однако, правильно сформулированные и поддерживаемые, эти задачи могут помочь развивать и формировать личности в их интересах.

Эта простая диаграмма, показывает различные возможные точки входа и развития. Игроки вступают в игру в разное время своего путешествия. Это не должно быть препятствием для продвижения.



# СРЕДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТАЛАНТОВ

## СРЕДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТАЛАНТОВ

Такой тип окружающей среды присутствует везде и во всем. Она состоит из физических, социальных, организационных и культурных аспектов. Мы всегда должны отдавать себе отчет в том, что влияем на людей прямо или косвенно. Каждая среда уникальна и должна постоянно оцениваться и совершенствоваться.

**Мы работали с экспертами как из регбийной среды, так и из других сфер, чтобы установить следующие принципы, которые помогают формировать то, что мы делаем:**

- **Долгосрочный подход** - мы имеем в виду конечную цель. Решения основываются на долгосрочных и соответствующих целях развития, а не на раннем быстро проходящем успехе.
- **Согласованность** - у нас есть общее понимание и доступ к общей структуре и знаниям с пространством для изучения; четкий, доступный путь к возможностям.
- **Целостная качественная подготовка** – высоко индивидуализированная, основанная на фактических данных поддержка, при которой мы развиваем психосоциальные компетенции игрока наряду с его компетенциями в регби, чтобы раскрыть потенциал.
- **Коммуникация** - Решающее значение имеет четкое, открытое общение о том, что требуется, которое гарантирует, что спортсмен вовлечен и является активным участником процесса.
- **Сеть поддержки** - ключевым моментом является доступ к поддержке, отвечающей конкретным потребностям игрока.

- Игроков следует поощрять не специализироваться в регби до позднего подросткового возраста, чтобы развить необходимые физические, когнитивные, социальные и эмоциональные навыки.
- Программы будут обширными, а отбор будет отложен до позднего подросткового возраста, когда игроки разовьют необходимые физические, когнитивные, социальные и эмоциональные навыки.

# ПУТЬ ИГРОКА ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

## ПУТЬ ИГРОКА ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Нет ни одного типа людей, которые гарантированно могут добиться успеха на мировой арене. **Каждый игрок, который проходит путь развития талантов, уникален.** Например, у них разные характеры, прошлый опыт, социальная поддержка и происхождение, которые в совокупности влияют на то, кем они являются и как они прогрессируют. Следовательно, психосоциальные качества, связанные с его поведением, которые проявляет каждый игрок в различных ситуациях, связанных с регби и не связанных с ним, а также на разных этапах своей карьеры, скорее всего будут отличаться.

Очевидно, что определенные психосоциальные характеристики и модели поведения могут быть особенно важны для содействия прогрессированию и успеху\*. В рамках этого пути мы рекомендуем оказывать поддержку для содействия развитию 15 характеристик и моделей поведения, способствующих прогрессу и успеху.

Важно отметить, что при входе в программу **некоторые игроки будут демонстрировать больше этих характеристик или моделей поведения, чем другие игроки.**

Некоторых игроков поощряли или поддерживали в их разработке с раннего возраста, в то время как другие, возможно, никогда о них не задумывались. Аналогично, **некоторые характеристики могут развиваться легче у определенных игроков, чем у других**, это означает, что каждый игрок будет демонстрировать различный профиль этих характеристик, и этот профиль может меняться с течением времени.

Учитывая такие различия, понимание отправной точки каждого игрока является ключевым. Впоследствии, чтобы поддержать их продвижение по карьерной лестнице, необходимо работать с ними над определением областей для улучшения и внедрением стратегий, направленных на развитие этих характеристик и поведения. **Все эти характеристики могут быть развиты, поэтому доказательства или их отсутствие не следует использовать в качестве инструмента для отбора или отмены отбора игроков с пути.** Это просто еще одна область для развития и рассмотрения наряду с физическими, техническими и тактическими навыками игроков.



\* Collins et al (2018); Knight (2019); Knight & Barrell (2019); Turner et al. (2018, 2019).



# ПУТЬ ИГРОКА

## ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

ОПРЕДЕЛЕНИЯ / МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ	ОПИСАНИЕ	ПРИМЕР 1 (ранее на этом пути / начиная с более низкой точки уровня развития)	ПРИМЕР 2 (на пути набора опыта / начиная с более высокой точки уровня развития)
<b>ВЫСОКОЕ САМОСОЗНАНИЕ</b>	Хорошо знает себя и постоянно занимается саморефлексией. Понимает типичные реакции в различных ситуациях.	Знаком с чувствами, которые он испытывает до и во время матча, а также на тренировке, и понимает их.	Способен понимать и различать различные чувства И/ИЛИ понимает, что помогает им тренироваться и играть наилучшим образом
<b>ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПРЕДАННЫЙ ДЕЛУ</b>	Демонстрирует постоянное исключительное желание тренироваться и соревноваться	Посещая тренировки, готов приложить 100% усилий для выполнения всех поставленных задач и мероприятий и выполнить цели тренировки.	Посещает тренировки, матчи и собрания с четким намерением и/или целью, которых они хотят достичь.  Выполняет все предписанные, а также дополнительные действия, необходимые для достижения целей со 100-процентными усилиями.
<b>ИМЕЕТ ВЫСОКИЕ ЛИЧНЫЕ СТАНДАРТЫ</b>	Имеет большое стремление к развитию и большие надежды в отношении всех аспектов тренировок и выступлений в регби.	Предпринимает необходимые шаги, чтобы продемонстрировать отличную вовлеченность во все аспекты своей жизни, связанные с регби (например, питание, физическая и психологическая подготовка).	Активно и постоянно исследует все возможности получения "предельной пользы" и применяет индивидуальный подход (основанный на соглашениях с ключевыми партнерами), чтобы поднять планку и продемонстрировать превосходство.
<b>ДЕТАЛИЗАЦИЯ И ОРИЕНТАЦИЯ НА ПРОЦЕСС</b>	Систематизированно подходит к тренировкам и обучению. Фокусируется на решениях игровых задач и заданий, которые поддаются контролю и выводят на более значимые результаты.	Пытается гарантировать, что все необходимые задачи, связанные с регби, выполняются вовремя, точно, эффективно и надлежащим образом. Понимает важность внимания к каждой мелочи для оптимизации успеха и развития.	Гарантирует, что все детали, какими бы незначительными они ни были, эффективно решаются и реализуются по мере необходимости в различных ситуациях. Фокусируется на контролируемых проблемах, особенно в сложных ситуациях и ключевых моментах игры (например, игрок перед ударом придерживается своей обычной процедуры, несмотря на то, что удар наносится из труднодоступной позиции, что может привести к победе в игре/турнире).

# ПУТЬ ИГРОКА

## ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

ОПРЕДЕЛЕНИЯ / МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ	ОПИСАНИЕ	ПРИМЕР 1 (ранее на этом пути / начиная с более низкой точки уровня развития)	ПРИМЕР 2 (на пути набора опыта / начиная с более высокой точки уровня развития)
<b>СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ НА МАСТЕРСТВЕ И ЭФФЕКТИВНОСТИ</b>	Обладает постоянной сосредоточенностью и стремлением к самосовершенствованию и успеху в работе.	Выходит на каждый матч с желанием победить и достичь целей тренера/команды/личных целей, но также и с желанием продемонстрировать улучшенную игру, основанную на навыках и тактике, изученных на тренировках.	Придает равное значение победам в матчах, успеху на международной арене и становлению самым лучшим игроком, каким только может быть.
<b>СПОСОБНОСТЬ ИЗВЛЕЧЬ ВЫГОДУ ИЗ ОТКРЫВАЮЩИХСЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ</b>	Распознавать и использовать критические моменты и ключевые возможности в рамках карьеры/этапа развития.	Понимает возросшую важность определенных матчей/соревнований и прилагает все усилия для достижения высоких личных результатов.	Использует шансы, когда они представляются, и демонстрирует высочайшую производительность. Принимает возможность стать капитаном команды, когда его попросят, демонстрируя качества лидера и командную работу, одновременно направляя команду к выдающимся результатам.
<b>ИЩЕТ ВЫЗОВЫ</b>	Активно включается в решение трудных ситуаций и принимает их, а не уходит от них.	Наслаждается возможностью тренироваться на другой позиции, несмотря на то, что это находится за пределами его зоны комфорта и что-то его беспокоит.  Желает иметь возможность играть против более сильного соперника, несмотря на потенциальный дискомфорт, поскольку это дает возможность учиться и развиваться.	Позитивно воспринимает ситуации, в которых они могут потерпеть неудачу в матче и испытать негативные чувства, чтобы обеспечить положительное личное или командное улучшение/результаты.  Взаимодействует с тренерским штабом, чтобы определить возможности бросить вызов и проявить себя внутри команды/в среде товарищей по команде.
<b>ВЫСОКАЯ СПОСОБНОСТЬ К АДАПТАЦИИ</b>	Готов пробовать что-то новое и справляться с переменами. Способен адаптироваться и быть гибким перед лицом неожиданных проблем, ожиданий или требований.	Пробует новую тактику или технику на тренировках и/или матчах, когда появляется такая возможность, чтобы совершенствоваться.  Понимает, что в последнюю минуту могут произойти изменения в расписании, составах команд и т.д., которые находятся вне их контроля, но имеет стратегии, которые помогут им адаптироваться или справиться.	Способен адаптировать игру/игровой стиль в матчах в свете изменений ситуации (например, изменение разницы в очках, потеря игроков из-за травм или иной план игры соперника по сравнению с ожидаемым).  Готовится к неожиданностям, но признает, что в элитном спорте присуще неизвестное. Эффективное и результативное управление и реагирование на неожиданные требования или изменения.

# ПУТЬ ИГРОКА

## ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

ОПРЕДЕЛЕНИЯ / МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ	ОПИСАНИЕ	ПРИМЕР 1 (ранее на этом пути / начиная с более низкой точки уровня развития)	ПРИМЕР 2 (на пути набора опыта / начиная с более высокой точки уровня развития)
ЗАИНТЕРЕСОВАН В СОБСТВЕННОМ ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ	Проявляет активный интерес к тому, что происходит и почему это происходит.	<p>Задаёт вопросы тренерскому штабу, чтобы понять цель тренировки.</p> <p>Запрашивает встречи/обзоры с тренерским штабом, чтобы определить области для личного развития/совершенствования.</p>	<p>Задаёт вопросы тренерскому штабу, чтобы понять цель тренировки, а затем использует эту информацию для повышения собственной результативности и применения ее в различных ситуациях.</p> <p>Размышляет о результатах работы и развитии, а затем работает с тренерским штабом над разработкой эффективных тренировок/упражнений, которые направлены на лично определённые области для улучшения и развития.</p>
ЭФФЕКТИВНО УПРАВЛЯЕТ ЭМОЦИЯМИ ИЛИ КОНТРОЛИРУЕТ ИХ	Надлежащим образом управляет эмоциями и/или принимает их во внимание в различных ситуациях, таких как тренировки и матчи, а также во время важных бесед или социальных ситуаций.	<p>Держит эмоции под контролем в достаточной степени, чтобы они не повлияли на личную или командную результативность во время игры.</p> <p>И/или</p> <p>Использует эмоции, возникающие во время матча, для повышения качества игры и достижения положительной личной/командной результативности.</p>	<p>Разделяет эмоции, возникающие в связи с аспектами, не относящимися к регби, которые могут отвлекать от игры или влиять на ход матча.</p> <p>И/или</p> <p>Способен использовать эмоциональный опыт на тренировках и соревнованиях и манипулировать им, чтобы постоянно повышать производительность.</p>
СОСРЕДОТОЧЕННЫЙ НА СЕБЕ, НО ТАКЖЕ ЭФФЕКТИВНЫЙ КОМАНДНЫЙ ИГРОК	Берет на себя личную ответственность за оптимизацию собственной работы, в то же время идя на жертвы ради блага команды и принимая во внимание уникальные личности и вклад каждого члена команды.	Тратит время на знакомство с товарищами по команде, чтобы они могли работать друг с другом, добиваясь от команды наилучших результатов, одновременно удовлетворяя индивидуальные потребности для оптимизации личной производительности.	Полностью осознает свою собственную роль на поле и за его пределами и выполняет эти роли эффективно, чтобы добиться наилучших результатов. В то же время поддерживая других в трудных ситуациях на поле и за его пределами и признавая, что у каждого члена команды есть своя роль, независимо от того, насколько они разные/похожие (и что эти различия могут быть тем, что делает людей успешными).

# ПУТЬ ИГРОКА

## ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

ОПРЕДЕЛЕНИЯ / МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ	ОПИСАНИЕ	ПРИМЕР 1 (ранее на этом пути / начиная с более низкой точки уровня развития)	ПРИМЕР 2 (на пути набора опыта / начиная с более высокой точки уровня развития)
УДЕЛЯЕТ БОЛЬШОЕ ВНИМАНИЕ ЛИЧНОСТНОМУ РАЗВИТИЮ	<p>Понимает ценность стремления к развитию всех сфер своей жизни. Ценит важность соблюдения баланса в жизни и имеет желание совершенствоваться и добиваться успеха как на поле, так и за его пределами.</p>	<p>Признает жертвы, на которые приходится идти, чтобы посещать матчи и тренировки по регби, а также находить время для школьных занятий/карьерного роста, общения и рассмотрения возможного пути вне регби (при необходимости).</p>	<p>Взаимодействует с менеджерами по развитию в RFU, академии и активно использует возможности для карьерного роста за пределами поля.</p>
ЭФФЕКТИВНО ИСПОЛЬЗУЕТ ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ	<p>Умеет контролировать свое состояние, считывает информацию о теле и принимает рекомендации других людей относительно времени для отдыха и восстановления, особенно при травмах или ухудшении самочувствия/психического здоровья, и реагирует на них.</p>	<p>Следует соответствующим стратегиям восстановления после травм и отдыха, а также рекомендациям тренеров и/или медицинского персонала.</p>	<p>Понимает и прислушивается к собственному телу и распознает, когда физически или ментально что-то не так. В таких случаях быстро обращается за соответствующей поддержкой. Участвует в разработке и внедрении индивидуальных планов восстановления.</p>
ПРИЗНАЕТ СОЦИАЛЬНУЮ ПОДДЕРЖКУ И ПОЛЬЗУЕТСЯ ЕЮ	<p>Ищет социальной поддержки у окружающих людей и понимает важность установления тесных рабочих отношений с тренерами и другими игроками.</p>	<p>Активно обращается за советом и руководящими указаниями на ранней стадии, когда беспокоится о регби или сталкивается с личными проблемами. Активно работает над отношениями с родителями, тренерами и вспомогательным персоналом, чтобы получить максимальную доступную поддержку.</p>	<p>Знает, к кому лучше всего обратиться, чтобы получить наилучшую/необходимую поддержку в различных ситуациях. Полностью принимает доступную для него поддержку (если/когда это полезно), признавая, что вы не можете и не добьетесь успеха в одиночку.</p>
УПРАВЛЯЕТ ОЖИДАНИЯМИ И ВОСПРИЯТИЕМ О ДРУГИХ	<p>Остается заземленным и сосредоточенным на собственных целях и развитии, не поддается ажиотажу со стороны других людей, таких как друзья, семья, СМИ и агенты.</p>	<p>Способны сосредоточиться на настоящем и на том, чего они в данный момент достигают, понимая, что возможность получить шанс на успех как профессионала/ на международной арене невелика.</p>	<p>Сводит к минимуму воздействия историй в социальных сетях о (хороших или плохих) выступлениях. Знает, кто предоставляет более или менее полезную обратную связь, и не тратит время на людей, которые предоставляют менее полезную обратную связь.</p>



# СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА



# СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

На протяжении всей своей карьеры **игроки будут сталкиваться с целым рядом различных проблем и ситуаций как внутри регби, так и за его пределами.** Некоторые из этих ситуаций относительно предсказуемы и ожидаемы, в то время как другие являются неожиданными, непредсказуемыми и часто непроизвольными.

**Игроки определили ряд ситуаций, которые могут повлиять на их прогресс и вовлеченность в регби, а также на их удовольствие и результативность. К ним относятся, среди прочего:**

- Смена клуба
- Изменение возрастных групп/повышение уровня конкуренции
- Быть отобранным/выведенным из состава команды
- Возникновение проблем с товарищами по команде/тренерами
- Переживание/попытка физических изменений (например, “увеличение объема”)
- Подготовка к важным матчам или соревнованиям
- Получение травмы
- Периоды пониженного самочувствия
- Во время спадов производительности
- Периоды неуверенности и/или ощущения чрезмерного давления
- Изменение семейных обстоятельств (например, развод, тяжелая утрата)
- Смена школы
- Периоды проведения экзаменов
- Попытка принимать решения, касающиеся приоритетов и/или будущего

**Такие ситуации могут предоставить игрокам ценные возможности для работы над уже описанными психосоциальными характеристиками и поведением и могут стимулировать позитивный рост и развитие. Однако чтобы помочь игрокам эффективно ориентироваться в этих ситуациях, повысить вероятность положительных исходов, а также уменьшить возможные пагубные последствия, они будут нуждаться в социальной поддержке и извлекать из нее пользу.**

Поддержка может исходить в различных формах (например, материальная, информационная, эмоциональная) и от разных людей (например, родителей, опекунов, членов семьи, тренеров, товарищей по команде, медицинского персонала и вспомогательного персонала, учителей, работодателей и агентов). **Типы и источники поддержки, которые требуются игрокам, будут различаться в зависимости от разных игроков и ситуаций.** Не существует единого размера, который подходит всем. Скорее всего, **ключевым моментом является доступ к поддержке, которая отвечает конкретным потребностям игрока в данный конкретный момент времени.**

Для обеспечения такой **оперативной поддержки требуется, чтобы члены сети поддержки игрока часто, открыто и честно общались с игроком.** Посредством таких бесед люди должны активно стремиться понять, как игрок воспринимает ситуацию. Кроме того, качество поддержки, которую получают игроки, особенно на ранних этапах пути, **зависит от эффективного, регулярного общения и совместных подходов различных членов сети поддержки, особенно игроков, родителей и тренеров.**



Knight (2019); Knight & Barrell (2019); Sellars, Mellalieu & Knight (2016)  
Knight & Holt (2014); Sheridan et al., (2014)  
Rouquette, Knight, Lovett, & Heuzé (2021); Rouquette, Knight, Lovett, Barrell & Heuzé (2021)

# ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ТАЛАНТОВ

КАЖДЫЙ ЭТАП ПУТИ  
РАЗВИТИЯ ТАЛАНТОВ -  
ИССЛЕДУЙ, АДАПТИРУЙСЯ,  
ПОБЕЖДАЙ - БУДЕТ ВКЛЮЧАТЬ  
В СЕБЯ ЭЛЕМЕНТЫ ДРУГ  
ДРУГА, ОНИ ДИНАМИЧНЫ,  
НЕЛИНЕЙНЫ,  
ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМЫ И  
НЕРАЗРЫВНО СВЯЗАНЫ.

## СРЕДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТАЛАНТОВ

Существует 3 этапа развития талантов - они перечислены ниже и формируют очень широкий список принципов работы с игроками.

Каждый последующий этап имеет направленность на развитие с использованием элементов из других этапов: например, взрослые команды нацелены на «победу», но в значительной степени опираются на базу и навыки, приобретённые на этапах «исследуй» и «адаптируйся».

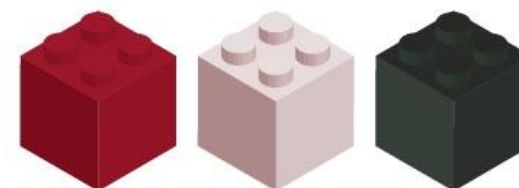
**ИССЛЕДУЙ**

---



**АДАПТИРУЙСЯ**

---



**ПОБЕЖДАЙ**

---





# ИССЛЕДУЙ

- Сосредоточение внимания на игроках, не останавливающихся в своих исследованиях игры.
- Мы только начинаем свой путь; у нас есть время для развития, и нам нужно прививать любовь к игре.
- Поскольку регби - динамичный вид спорта, на этапе изучения мы ожидаем, что игроки будут проходить игровые тренировки, и им будет предоставлено время и возможность для дальнейшего изучения игры.
- Исследование/обучение должно обеспечивать широкое знакомство со всеми аспектами игры. Развитие и рост игроков сильно варьируется, и они постоянно меняют игровые позиции, поэтому мы должны обеспечить широту охвата игровых навыков.
- Тренерам также необходимо будет учитывать принципы игры и то, как внедрить их в тренировки.

# АДАПТИРУЙСЯ

- По мере того, как игроки продвигаются по системе развития талантов, необходимо использовать тренировки, помогающие игрокам развить тактическое понимание игры. Регби - командный вид спорта, и игрокам, стремящимся к уровню мирового класса, необходимо научиться принимать решения в динамичных условиях игры.
- Обучение на этом этапе будет посвящено игровому контенту и предоставит игрокам возможность учиться в более широком наборе игровых ситуаций.
- Отбор и переход игроков на следующий этап программы развития талантов значительно повышает уровень вовлеченности игрока по сравнению с более ранними этапами пути.
- Возможность участвовать в более конкурентных матчах против более сильного соперника ставит перед игроками все более сложные задачи.

# ПОБЕЖДАЙ

- В конце пути есть четкое понимание конечного результата - победы.
- Победа требует прочного фундамента, который закладывается на этапах исследования и адаптации. Это требует сосредоточения внимания на процессах, навыках, окружающей среде и аспектах, которые контролируются игроками и персоналом в каждой команде.
- На этом этапе игроки потратят время на изучение и адаптацию к новым навыкам, тактическим и техническим требованиям и постоянно меняющемуся набору правил.





ИГРА



# ИГРА

- Регби - это очень сложная, быстро развивающаяся игра, требующая широкого набора навыков.
- Исследования показали, что тренировочная среда должна быть спроектирована таким образом, чтобы развивать способности игроков преодолевать все непредвиденные обстоятельства конкурентной среды. Утверждается, что благодаря балансу работы вне поля, на поле, используя, когда это возможно, подход через постановку и решение технических, тактических задач, можно развить биологические, социальные, физические, технические и тактические компетенции индивидов.
- Не существует 'правильного способа' тренировать или играть. Принципы игры приведены здесь для ознакомления. Мы рекомендуем вам поработать в своем тренерском сообществе, обсудить и внедрить их соответствующим образом.
- В разделе «игра» есть нюанс - мы пытаемся настроить вас на исследование и обсуждение, чтобы внедрить принципы игры для каждого игрока, команды и окружающей среды.



Morgan et al., 2019; Richards et al., 2017; Ashford et al., 2021.

# ПРИНЦИПЫ ИГРЫ

**ВСЕ ИГРОКИ, НЕЗАВИСИМО ОТ ЗАНИМАЕМОЙ ПОЗИЦИИ, ДОЛЖНЫ БУДУТ УМЕТЬ СЛЕДОВАТЬ ПРИНЦИПАМ ИГРЫ.**

**МЫ КЛАССИФИЦИРОВАЛИ ИХ ПО ТРЕМ КАТЕГОРИЯМ:**



# ОПРЕДЕЛЕНИЯ

<b>ДВИЖЕНИЕ С МЯЧОМ</b>	Эффективная смена темпа, умение обыгрывать защитников разными способами и за счет: работы ног/ поиска пространства/ контакта, обхода соперника, удержания мяча живым (свободным для продолжения игры партнерами).
<b>ПАС</b>	Перемещение мяча туда, куда ему нужно попасть, разными способами.
<b>ПРИЕМ МЯЧА</b>	Способность адаптироваться и подстраивать руки и тело под прием мяча.
<b>ИГРА НОГОЙ</b>	Возможность использовать целый ряд методов игры ногой для освоения пространства, территории и получения очков.
<b>ПОДДЕРЖКА МЯЧА</b>	Способность предвидеть действия как игрока с мячом, так и игроков без мяча, и реагировать на них действия. Выбирайте наиболее эффективную форму поддержки и поддерживайте эффективную коммуникацию.
<b>ПРОСТРАНСТВО</b>	Идентифицируйте, создавайте и перемещайтесь в свободное пространство по мере того, как игра меняется перед вами.
<b>ЧУВСТВО ИГРЫ</b>	Способность реагировать и адаптироваться к меняющейся картине перед вами (варианты бега, удара ногой, передачи мяча).
<b>ЗАХВАТ</b>	Возможность выбрать наиболее эффективный способ остановить носителя мяча на ваших условиях как защитника.
<b>ПОСЛЕ ЗАХВАТА</b>	Способность сохранять владение мячом и сохранять его живым наиболее эффективным образом в атаке. В обороне - способность замедлить атаку или отобрать мяч.
<b>СОХРАНЕНИЕ МЯЧА</b>	Понимание своей функциональной роли в поддержке и сохранении владения мячом.
<b>БОРЬБА ЗА МЯЧ</b>	Способность выявлять возможности для возвращения мяча или для затруднения его быстрого ввода в игру.
<b>КОММУНИКАЦИЯ</b>	Эффективно общаться с другими игроками, тренерами и официальными лицами.
<b>ЗАЩИТА</b>	Понимание различных защитных позиций и расстановок.
<b>ПРОЧИСТКА</b>	Способность выявлять и отстранять игроков из игры в борьбе за мяч, настолько быстро и эффективно, насколько это возможно.
<b>ДЖЕКЛИНГ</b>	Борьба за мяч, чтобы либо замедлить выход мяча, либо отобрать
<b>ЛОВЛЯ МЯЧА С УДАРА НОГОЙ</b>	Способность поймать мяч с удара ногой в различных позициях в атаке и защите.

# ПРИНЦИПЫ ИГРЫ:

## ВСЕ ИГРОКИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ЭТИМИ НАВЫКАМИ

<b>АТАКА</b> Продвигать мяч вперед Проникать и набирать очки		<b>ЗАЩИТА</b> Предотвратить набор очков соперником		<b>ПРОТИВОБОРСТВО</b> Рециклирование и продолжительность Противоборство и возвращение мяча		
<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИГРЫ</b>	<b>ТАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИГРЫ</b>	<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИГРЫ</b>	<b>ТАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИГРЫ</b>	<b>ВЛАДЕЮЩИЕ ПРОТИВ НЕВЛАДЕЮЩИХ МЯЧОМ</b>	<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИГРЫ</b>	<b>ТАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИГРЫ</b>
ДВИЖЕНИЕ С МЯЧОМ	ПОНИМАНИЕ ИГРЫ	ЗАХВАТ	ПОНИМАНИЕ ИГРЫ	РЕЦИКЛИРОВАНИЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ	ПРОЧИСТКА	ПОНИМАНИЕ ИГРЫ
ПАС	СИТУАЦИЯ		СИТУАЦИЯ	ПРОТИВОБОРСТВО И ОТБОР МЯЧА	ЛОВЛЯ МЯЧА С УДАРА НОГОЙ	СИТУАЦИЯ
ПРИЕМ МЯЧА			РАСПОЗНАВАНИЕ		РАСПОЗНАВАНИЕ	ДЖЕКЛИНГ
ИГРА НОГОЙ	ПРИМЕНЕНИЕ	ПРИМЕНЕНИЕ			ПРИМЕНЕНИЕ	
<b>Согласованный общий язык общения</b>						
<b>Поддержка</b>						



# ПОЗИЦИИ



<b>СТОЛБ</b> (№ 1, 3)	<b>ХУКЕР</b> (№ 2)	<b>ВТОРАЯ ЛИНИЯ</b> (№ 4, 5)
<b>ФЛАНКЕР</b> (№ 6, 7, 8)	<b>СКРАМХАВ</b> (№ 9)	<b>ФЛАЙХАВ</b> (№ 10)
<b>ВИНГЕР</b> (№ 11, 14)	<b>ЦЕНТР</b> (№ 12, 13)	<b>ФУЛБЕК</b> (№ 15)

P.S. Позиция № 8 не обозначена в оригинале документа, центры не обозначены как внутренний № 12 и внешний № 13. Видимо, документ не определяет общую модель игры, а указывает на специфичность в направленности развития игроков.

# СТОЛЬБ

(№ 1, 3)

ПОЗИЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

КОРИДОР

МОЛ

СХВАТКА

УДАРЫ  
ВОЗОБНОВЛЕНИЯ  
ИГРЫ

ДВИЖЕНИЕ С  
МЯЧОМ



СТОЛБ	ИССЛЕДУЙ	АДАПТИРУЙСЯ	ПОБЕЖДАЙ
СХВАТКА	Изучает положение тела и навыки для игры в схватке	Развивает навыки формирования и игры в схватке. Адаптируется к различным ситуациям, позициям в атаке и защите	Может доминировать и адаптироваться под сильным давлением.
КОРИДОР	Исследует различные техники лифта в коридоре и варианты перемещений по коридору	Осведомлен о функциональных ролях в коридоре и развивает способность их выполнять	Очень быстро реагирует на "заказы" своей команды и реагирует, предугадывая действия соперника, демонстрируя отличную технику
МОЛ	Начало изучения и понимание собственной роли и роли партнеров в формировании мола	Начинает влиять на возможности оппозиции и развивает понимание тактического замысла мола	
ДВИЖЕНИЕ С МЯЧОМ	Изучение различных техник продвижения с мячом вперед и того, как манипулировать защитой с помощью различных беговых приемов, - используя работу ног, P&G (Pick & Go - атака с подбора мяча)	Оценка защитной ситуации и адаптация к тому, что находится перед вами, - поиск лучшей формы продвижения мяча вперед.	Использует правильный вариант для достижения положительного результата. Правильный вариант включает в себя не только варианты самостоятельного продвижения с мячом вперед, но и выбор "правильных" опций - пас/ разгрузка/ удар ногой
УДАРЫ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ИГРЫ	Нарабатывает действия, реагируя на полет мяча.	Реагирует на прыгающего и полет мяча для выполнения лифта.	Доминирует в пространстве и работает с прыгающим, чтобы выиграть мяч и продолжить игру.

# ХУКЕР

(№ 2)

ПОЗИЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**ВБРАСЫВАНИЕ**

**СХВАТКА**

**ДВИЖЕНИЕ С  
МЯЧОМ**

**ПОДДЕРЖКА  
МЯЧА**

**ЗАЩИТА У  
БРЕЙКДАУНА**

**ЗАЩИТА**





<b>ХУКЕР</b>	<b>ИССЛЕДУЙ</b>	<b>АДАПТИРУЙСЯ</b>	<b>ПОБЕЖДАЙ</b>
<b>ВБРАСЫВАНИЕ</b>	Осваивает специфический навык и исследует технику.	Согласованно действует с партнерами, изменяя длину и тип вбрасывания в зависимости от поведения соперника и игровых условий	90% выигранных мячей на своем вбрасывании + (статистика международных матчей)
<b>СХВАТКА</b>	Изучает положение тела и навыки для игры в схватке	Развивает навыки формирования и игры в схватке. Адаптируется к различным ситуациям, позициям в атаке и защите	Может доминировать и адаптироваться под сильным игровым давлением.
<b>ОТЫГРЫШ МЯЧА В СХВАТКЕ</b>	Изучите этот навык	Адаптируйте навык к противостоянию и под давлением	Стабильно доминировать под давлением соперника мирового класса
<b>ДВИЖЕНИЕ С МЯЧОМ</b>	Изучение различных техник продвижения с мячом вперед и того, как манипулировать защитой с помощью различных беговых приемов, используя работу ног, атаку с подбора мяча (Pick & Go)	Оценка защитной ситуации и адаптация к тому, что находится перед вами, - поиск лучшей формы продвижения мяча вперед.	Использует правильный вариант для достижения положительного результата. Правильные варианты - это не только варианты самостоятельного продвижения с мячом вперед, но и выбор "правильных" опций - пас/ разгрузка/ удар ногой.
<b>ПОДДЕРЖКА МЯЧА</b>	Изучает варианты в качестве игрока поддержки в различных сценариях на поле	Реагируйте на положение защиты и атакуйте, чтобы найти наиболее эффективную позицию для своей атаки. Манипулирование защитой	Находит и создает наилучшие позиционные возможности для прямого или косвенного манипулирования защитой
<b>ЗАЩИТА У БРЕЙКДАУНА</b>	Исследуйте различные положения тела и техники для борьбы за мяч и усложнения вывода мяча для соперника	Понимание того, когда следует пытаться вмешиваться в борьбу или оставаться в линии защиты.	Постоянно принимает эффективные решения: вход в борьбу за мяч с соперником, замедление выхода мяча или уход от борьбы за мяч, в зависимости от интерпретаций судейских команд
<b>ЗАЩИТА</b>	Исследует уникальные роли хукера у коридора	Реагирует на позиционную расстановку соперника и позицию на поле для определения и выполнения своей защитной роли	Эффективно анализирует то, что собирается делать атакующая команда, и адаптируется в защите для того, чтобы противостоять этому

# ВТОРАЯ ЛИНИЯ

(№ 4, 5)

ПОЗИЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**КОРИДОР**

**МОЛ**

**СХВАТКА**

**УДАРЫ  
ВОЗОБНОВЛЕНИЯ  
ИГРЫ**

**ДАВЛЕНИЕ НА  
БЬЮЩЕГО**

**ЧИТАТЬ ПОЛЕТ  
МЯЧА**



ВТОРАЯ ЛИНИЯ	ИССЛЕДУЙ	АДАПТИРУЙСЯ	ПОБЕЖДАЙ
<b>ПРЫЖОК В КОРИДОРЕ</b>	Изучает прыжки в коридоре, различные техники контроля тела, как работать в лифте и ловить мячи над головой	Понимание сигналы в коридоре, как адаптироваться к оппозиции и как эффективно действовать в коридоре, манипулируя соперником.	Эффективно работает в составе команды и выигрывает гонку в прыжке. Постоянно манипулирует соперником и выдает мячи.
<b>ЛИФТ В КОРИДОРЕ</b>	Изучает техники и различные положения тела	Приспосабливается к движению, справляется с помехами со стороны соперника и адаптируется к кодовому сигналу/вызову.	Постоянно находит наиболее эффективный вариант лифта, независимо от влияния давления, и адаптируется к кодовому сигналу/вызову
<b>КODOVЫЕ СИГНАЛЫ В КОРИДОРЕ</b>	Изучает схемы и организацию построения коридоров и действия, в соответствии с кодовыми сигналами в атаке и обороне	Адаптирует кодовые сигналы/вызовы в соответствии с настроем оппозиции	Учитывает все влияющие факторы и соответствующим образом корректирует вариант вбрасывания для получения положительного результата
<b>МОЛ</b>	Начало изучения и формирование понимания собственной работы и работы остальных в моле	Проявляет навыки влияния, затрудняющие формирование мола для оппозиции, и понимание тактического применения мола.	Главный разрушитель на мяче соперника.
<b>СХВАТКА</b>	Исследует положение тела и порядок формирования схватки	Работает со столбами и хукером для оказания давления в соответствии с сигналами в схватке.	Поддерживает отношения с игроками первой линии в атаке и защите, чтобы создать доминирование.
<b>УДАРЫ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ИГРЫ</b>	Исследует полет мяча и позиции. Учится ловить мяч над головой.	Реагирует на давление соперника и варианты игры в лифте (одиночный/двойной подъем)	Доминирует в игре во время ударов для перезапуска игры, создавая платформу для продолжения игры
<b>ДАВЛЕНИЕ НА БЬЮЩЕГО</b>	Исследует, как оказывать давление на № 9 и № 10 при ударах ногами	Читает игру и понимает, когда нужно оказывать физическое давление, а когда оставаться в линии защиты.	Последовательно принимает правильные решения о том, когда следует оказывать давление, чтобы блокировать мяч/ отобрать мяч

# ФЛАНКЕР

(№ 6, 7, 8)

ПОЗИЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**БРЕЙКДАУН –  
АТАКА И  
ЗАЩИТА**

**СХВАТКА**

**КОРИДОР**

**ДВИЖЕНИЕ С  
МЯЧОМ**

**СХВАТКА –  
БАЗА АТАКИ**





ФЛАНКЕР	ИССЛЕДУЙ	АДАПТИРУЙСЯ	ПОБЕЖДАЙ
<b>БРЕЙКДАУН - АТАКА</b>	Изучение положения тела при входе в брейкдаун - высота входа/ тела, эффективное использование скорости и мощности.	Понимание того, в какой брейкдаун следует идти и как эффективно защищать мяч и продавливать/ оттеснять соперника.	Выиграйте гонку входа в брейкдаун, эффективное положение тела.
<b>БРЕЙКДАУН - ЗАЩИТА</b>	Исследуйте различные положения тела и техники, чтобы бороться за мяч или затруднять выход мяча к сопернику.	Понимание того, когда следует попытаться помешать, а когда оставаться в линии защиты/ отскочить назад.	Постоянно принимает эффективные решения, действуя направленно на отбор, замедление, или уходит от борьбы за мяч, реагируя на сигналы арбитра.
<b>ДВИЖЕНИЕ С МЯЧОМ</b>	Изучение различных техник движения с мячом и того, как манипулировать защитой с помощью различных беговых техник - использование работы ног, атака с подбора мяча (Pick & Go)	Считывание оборонительной ситуации и адаптация к тому, что находится перед вами, - выбор наилучшей формы движения с мячом.	Использует правильный вариант для достижения положительного результата. Правильный вариант включает в себя не только варианты самостоятельного продвижения с мячом вперед, но и выбор "правильных" опций - пас/ разгрузка/ удар ногой.
<b>СХВАТКА</b>	Изучите положение тела и взаимоотношения с первыми пятью форвардами (№ 1; 2; 3; 4; 5). Изучите различные роли фланкеров с открытой и закрытой стороны в схватках.	Изучите положение тела и взаимоотношения с первыми пятью форвардами (№ 1; 2; 3; 4; 5). Изучите различные роли фланкеров с открытой и закрытой стороны в схватках.	Максимизация возможностей в схватке для атаки и для игры в защите, с одновременным принятием соответствующих решений о том, когда добавлять давление, а когда выходить из схватки.
<b>СХВАТКА – БАЗА АТАКИ</b>	Изучение решений, связанных с передачей мяча, движением с мячом, выводом мяча к № 9/ прикрытие № 9.	Реакция на движение схватки - вперед и назад. Плюс давление оппозиции и кодовые сигналы от партнеров по команде.	Принимает правильное решение, находясь под давлением. Постоянно предоставляет безопасную платформу для начала атаки.
<b>ЛИФТ В КОРИДОРЕ</b>	Исследует необходимые навыки и различные положения тела.	Приспосабливается к движению, справляется с помехами со стороны противника и выбирает нужные варианты вбрасывания.	Постоянно находит наиболее эффективный вариант лифта, независимо от давления соперника.
<b>ПРЫЖОК В КОРИДОРЕ</b>	Исследует прыжки в коридоре, различные техники контроля тела - как контролировать тело при подъеме и ловить мячи над головой	Понимание схем действий по кодовым сигналам/заказам в коридоре, как адаптироваться к противостоянию и как эффективно двигаться по коридору, чтобы манипулировать соперником	Эффективно работает в составе команды и выигрывает старт в гонке ухода с земли в лифте. Постоянно манипулирует соперником и поставляет мячи.

# СКРАМХАВ/ ПОЛУЗАЩИТНИК СХВАТКИ

(№ 9)

ПОЗИЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

ПАС

ИГРА НОГОЙ

ТАКТИЧЕСКАЯ  
ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ  
- АТАКА И ЗАЩИТА

УПРАВЛЕНИЕ  
ИГРОЙ

КОММУНИКАЦИЯ



<b>ПОЛУЗАЩИТНИК СХВАТКИ</b>	<b>ИССЛЕДУЙ</b>	<b>АДАПТИРУЙСЯ</b>	<b>ПОБЕЖДАЙ</b>
<b>ПАС</b>	Исследует разнообразие техник игры в пас.	Выбирает правильный тип, стиль и скорость передачи мяча в зависимости от ситуации.	Постоянство в поддержании темпа вывода мяча и аккуратность в передаче мяча.
<b>ПАС С ЗЕМЛИ</b>	Исследует разнообразие техник игры в пас.	Поддержка игрового давления в атаке через выбор позиции подъема мяча и адаптация к непредсказуемости положения мяча, и соответствующая подстройка линии подхода к мячу	Создает идеальную ситуацию, передавая мяча партнеру.
<b>БОКС-КИК</b>	Исследует разнообразие техник игры с ударами по мячу ногами.	Адаптируется и реагирует на игровую ситуацию при выборе удара бокс-кик.	Точный удар в цель (место в поле) в соответствии с планом игры и игровым контекстом.
<b>ТАКТИЧЕСКАЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ В ЗАЩИТЕ</b>	Исследует защиту в различных контекстах и позициях в команде.	Начинает реагировать на атакующую картину, выбирая действия и позицию в защите.	Принимает правильное решение в соответствии со стратегией команды (закрыть брешь, встать в линию защиты, прикрыть пространство поля позади команды).
<b>УПРАВЛЕНИЕ ИГРОЙ</b>	Исследует различные командные тактики и индивидуальные роли в них.	Корректирует (подсказывает) индивидуальные роли в соответствии с поведением соперника и команды.	Способность влиять на команду и тактику в игре в интересах своей команды.
<b>КОНТРОЛЬ ТЕМПА ИГРЫ</b>	Изучает особенности игры в качестве полузащитника схватки (№ 9).	Адаптирует темп игры по мере необходимости.	Контролирует темп игры в течение 80 минут.
<b>КОММУНИКАЦИЯ</b>	Изучает стиль общения и передачи сигналов.	Эффективно организует действия отдельных игроков и команды в целом и оказывает на них воздействие по мере необходимости.	Постоянное деловое воздействие на все заинтересованные стороны - товарищей по команде, рефери, тренеров.

# ФЛАЙХАВ/ СВОБОДНЫЙ ПОЛУЗАЩИТНИК

(№ 10)

ПОЗИЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

ВАРИАТИВНОСТЬ  
ИГРЫ В АТАКЕ

ПАС

УДАРЫ НОГОЙ

БЕГ/ ДВИЖЕНИЕ  
С МЯЧОМ

КОММУНИКАЦИЯ

ПЛАН ИГРЫ





СВОБОДНЫЙ ПОЛУЗАЩИТНИК	ИССЛЕДУЙ	АДАПТИРУЙСЯ	ПОБЕЖДАЙ
<b>ВАРИАТИВНОСТЬ ИГРЫ</b>	Исследует различные схемы (паттерны) игры и пробует играть на различных позициях.	Адаптируется к игре защиты, положению на поле и условиям, чтобы принять правильное решение. Условия - это то, что связано с игровым контекстом - счет/ погода/ судья.	Последовательно выбирает правильный вариант - пас, удар ногой, движение с мячом - и выполняет его с точностью
<b>ПАС</b>	Исследует разнообразие техник игры в пас.	Выбирает правильный тип, стиль и скорость передачи мяча в зависимости от ситуации.	Постоянство темпов доставки мяча и точность
<b>УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГОЙ</b>	Исследует множество различных техник во всех типах ударов по мячу ногами (дальний удар, удары по воротам с земли, рестарты, бокс-кик).	1-й удар - это удар с рук в аут, затем удар по воротам с земли, затем удары для рестартов/ возобновления игры	Точный удар в планируемую точку поля в соответствии с планом игры и игровым контекстом
<b>БЕГ/ ДВИЖЕНИЕ С МЯЧОМ НА ЗАЩИТНИКА</b>	Исследует различные способы обыгрывания и фиксации/ вытягивания на себя защитников.	Адаптируется к игровой ситуации при беге с мячом в руках	Последовательно принимайте решения, когда бежать, когда дрейфовать, когда атаковать защитника. Скорость выхода на позицию: № 10 должен ждать мяч, а не мяч ждать № 10
<b>КОММУНИКАЦИЯ</b>	Изучает стиль общения/ кодовые сигналы и доставки мяча	Эффективно организует отдельных игроков и команду в целом и оказывает на них воздействие по мере необходимости	Постоянное воздействие на все заинтересованные стороны - товарищей по команде, рефери, тренеров.
<b>ПЛАН ИГРЫ</b>	Исследует способы реализации игровых планов, тактику и приемы управления другими игроками	Начинает корректировать план игры/ тактику в соответствии с игрой соперника/ условиями и потребностями собственной команды	Постоянно оценивает, корректирует и поддерживает план игры в соответствии с контекстом происходящего на поле.

# ВИНГЕР/ КРАЙНИЙ

(№ 11, 14)

## ПОЗИЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**ФИНИШЕР /  
ЗАВЕРШАЮЩИЙ  
АТАКУ**

**УДАРЫ ПО МЯЧУ  
НОГОЙ**

**ВОЗМОЖНОСТЬ  
ОБЫГРЫВАТЬ  
СОПЕРНИКОВ**

**НАВЫКИ ПОЛЕТА В  
ВОЗДУХЕ**  
ЛОВЛЯ МЯЧА В ПРЫЖКЕ

**ПОЗИЦИИ В ЗАЩИТЕ**

**СКОРОСТЬ**



КРАЙНИЙ	ИССЛЕДУЙ	АДАПТИРУЙСЯ	ПОБЕЖДАЙ
<b>ФИНИШЕР/ ЗАВЕРШАЮЩИЙ АТАКУ</b>	Изучает различные способы выхода на попытку - работа ногами, удары ногой, применение "ручки".	Поиск и создание способа выхода на попытку.	Последовательно завершает атаки, реализуя созданные возможности для приземления мяча в зачетном поле соперника.
<b>НАВЫКИ ПОЛЕТА В ВОЗДУХЕ ЛОВЛЯ МЯЧА В ПРЫЖКЕ</b>	Исследует навыки ловли, выхода и приема мяча, находясь в прыжке в воздухе.	Выбирает правильную технику для выхода на мяч или получения мяча в воздухе по отношению к сопернику.	Последовательно побеждает в воздушном бою.
<b>УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГОЙ</b>	Исследует различные удары по мячу ногой.	Адаптируется к позиции на поле, тактике команды и расположению соперника, а также к тому, как удары ногой могут повлиять на них.	Использует удары ногами как угрозу для получения возможности прорыва в зачетное поле соперника, реализации командной тактики, чтобы ослабить давление или манипулировать защитой.
<b>ПОЗИЦИИ В ЗАЩИТЕ</b>	Играет и исследует защитные позиции в различных вариантах игры.	Адаптируется к различным защитным системам и нарабатывает навык взаимодействия в них с партнерами.	Эффективно работает в системе "три задних" по принципу маятника (11; 15; 14).
<b>ВОЗМОЖНОСТЬ ОБЫГРЫВАТЬ СОПЕРНИКОВ</b>	Исследует различные способы обыгрывания защитников.	Адаптируется к защитным сигналам (индивидуальным и командным).	Последовательно обыгрывает игроков по всему полю, используя различные приемы.

# ЦЕНТР

(№ 12, 13)

ПОЗИЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

АТАКУЮЩАЯ  
УГРОЗА

СОХРАНЯЙ МЯЧ  
ЖИВЫМ

ЛИДЕРЫ ЗАЩИТЫ

ВАРИАНТЫ ИГРЫ  
НОГОЙ





<b>ЦЕНТР</b>	<b>ИССЛЕДУЙ</b>	<b>АДАПТИРУЙСЯ</b>	<b>ПОБЕЖДАЙ</b>
<b>АТАКУЮЩАЯ УГРОЗА</b>	Исследует и играет с разнообразными вариантами, используя бег, пас, удар ногой	Приспосабливается к ситуации и выбирает правильный вариант	Последовательно принимает правильные решения о беге, пасае, ударе ногой в зависимости от контекста игры.
<b>АТАКУЮЩАЯ УГРОЗА</b>	Исследует способы обыгрывать соперников и создавать свободное пространство для партнеров	Адаптируется к защитникам и партнерам по команде, создавая свободное пространство или выигрывая линию преимущества	Постоянно обыгрывает защитников или создает пространство для других игроков
<b>ЗАЩИТА</b>	Играет и исследует защитные позиции в различных вариантах игры	Адаптируется к различным защитным системам и нарабатывает навык взаимодействия в них с партнерами	Последовательно останавливает атакующих и обладает способностью руководить линией защиты
<b>ВАРИАНТЫ ИГРЫ НОГОЙ</b>	Исследует различные удары ногой (по мячу)	Адаптируется к положению на поле, тактике команды и расположению соперника, а также к тому, как удары ногой могут повлиять на них	Использует удары ногой, как угрозу для получения возможности прорыва, реализацию командной тактики, чтобы ослабить давление или манипулировать защитой.

# ФУЛБЕК

(№ 15)

ПОЗИЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**НАВЫКИ ПОЛЕТА В ВОЗДУХЕ**

ЛОВЛЯ МЯЧА В ПРЫЖКЕ

**УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГОЙ**

**ПЛЕЙМЕЙКЕР**  
РУКОВОДИТЕЛЬ ИГРЫ

**НАВЫКИ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ**

**ЗАДНЕЕ ПОЛЕ**  
КОНТРОЛЬ ПРОСТРАНСТВА



<b>ФУЛБЕК</b>	<b>ИССЛЕДУЙ</b>	<b>АДАПТИРУЙСЯ</b>	<b>ПОБЕЖДАЙ</b>
<b>НАВЫКИ ПОЛЕТА В ВОЗДУХЕ</b> ЛОВЛЯ МЯЧА В ПРЫЖКЕ	Исследует навыки ловли/приема мяча, выхода на мяч и борьбы за мяч в воздухе.	Выбирает правильную технику для борьбы или получения мяча в воздухе по отношению к сопернику.	Последовательно побеждает в воздушных боях.
<b>ЗАЩИТА</b>	Исследует различные типы и способы игры в захвате.	Адаптируется к общей картине защиты с соответствующим выбором захвата.	Последовательно останавливает атакующих с мячом игроков, когда играет последним в защите.
<b>ИГРА НОГОЙ</b>	Исследует различные удары ногой (по мячу).	Адаптируется к положению на поле, тактике команды и расположению соперника, а также к тому, как удары могут повлиять на них.	Использует удары по мячу ногой как угрозу для получения возможности прорыва, реализацию командной тактики, чтобы ослабить давление или манипулировать защитой.
<b>ЗАДНЕЕ ПОЛЕ</b> КОНТРОЛЬ ПРОСТРАНСТВА	Развивает понимание игры и того, как можно воспользоваться пространством задней части поля для развития игрового давления.	Расставляет товарищей по команде на эффективные позиции для обеспечения эффективного прикрытия задней части поля.	Манипулирует игрой на задней части поля, чтобы заставить соперника делать то, что вы от него хотите.
<b>ПЛЕЙМЕЙКЕР</b>	Исследует нахождение в разных положениях в поле для приема мяча.	Способен адаптировать позиции на поле, рефлекторно действуя в защите или создавая численное преимущество в атаке.	Последовательно создает численное преимущество и реагирует на оборонительные установки. Выбирает правильный вариант бега, удара ногой, паса для развития контратаки.

# ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ

## ЮННЫЕ АТЛЕТЫ

Молодые игроки - это не молодые взрослые, и успехи в юниорском возрасте не обязательно предсказывает успех во взрослом. Программа развития молодого игрока должна соответствовать его конкретным потребностям, а не имитировать программу игрока старшего возраста.

Практикующим специалистам следует углубить свое понимание конкретных потребностей молодых игроков в развитии. Программа игрока должна обеспечивать баланс между улучшением областей для развития и максимизацией их отличий.

Как практики, мы должны понимать требования текущей игры и требования будущей игры. К какой игре мы готовим наших юных игроков? К той, что будет в субботу, или к той, что будет через несколько лет?

## УПРАВЛЕНИЕ ИГРОКАМИ

Благополучие игрока должно учитывать все аспекты жизни молодого спортсмена, при этом все решения должны приниматься с учетом интересов игрока и развития его долгосрочной карьеры.

Согласование интересов заинтересованных сторон имеет важное значение для обеспечения здоровья игрока и оптимизации пути его развития.

**Этот процесс ориентирован на игрока и требует:**

- Сотрудничества между всеми ключевыми заинтересованными сторонами при открытом и честном общении;
- Ясности в отношении ключевых приоритетов развития и путей их достижения;
- Согласования различных программ обучения и игровой практики;
- Вовлечения игроков на протяжении всего процесса, наряду с другими близкими людьми.

Стресс носит общесоциальный характер, и поэтому осознание периодов стресса за пределами регби чрезвычайно важно.

## РОЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ/ТУРНИРОВ

В первые годы участие в соревнованиях должно быть обще доступным и разнообразным.

В связи с физическим созреванием мы должны ограничить раннюю специализацию и поощрять многопозиционное развитие игрока.

По мере того как игроки прогрессируют, их игровая программа должна соответствовать их общим потребностям в развитии. Перспективное планирование воздействия соревновательной практики/турниров важно для того, чтобы поддерживать эффективное движение к достижению долгосрочных целей.

Исследования показывают, что восстановление после игры может занять 72 часа. Поэтому соревновательные мероприятия должны иметь соответствующий график, чтобы игроки могли получить максимум практики, минимизируя при этом риск получения травм. При планировании участия игрока в турнирах следует учитывать его историю травм и его физическое состояние.

# ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

## ЗАКЛАДКА ФУНДАМЕНТА

Подготовьте игроков, обладающих компетенциями, необходимыми для любого вида спорта, к пожизненному занятию физической активностью.

**Ключевые принципы:**

- Уделяйте приоритетное внимание развитию базовых двигательных навыков, которые будут лежать в основе последующих навыков, специфичных для конкретного вида спорта;
- Мультиспортивное развитие;
- Многопозиционное обучение;
- Уделяйте 60 минут умеренной или энергичной активности в день через разнообразные виды деятельности.

**Мероприятия могут включать:**

- Регулярные спринты через соревновательные забеги и игры в догонялки;
- Изменение направления бега и ловкости с помощью игр с уклонениями от соперника;
- Прыжки, приземление, подпрыгивание, движение приставными шагами;
- Гимнастические и/или другие виды деятельности, способствующие развитию у игроков чувства ритма, координации и поощрение исследований своих физических возможностей;
- Практика в спортивной борьбе или упражнения, содержащие элементы борьбы.

## ПОВТОРЯЮЩАЯСЯ ПРАКТИКА

Подготовьте игроков так, чтобы они были максимально готовы к тренировкам и игре в долгосрочной перспективе, уделяя при этом особое внимание общим физическим качествам, которые позволят им адаптироваться к любой ситуации в игровой среде регби.

**Ключевые принципы:**

- Лучшая возможность – это та, которая уже есть;
- Самый большой риск получения травмы в будущем - это предыдущая травма;
- Сосредоточьтесь на основополагающих физических качествах, которые улучшают способность игрока стабильно тренироваться и играть;
- Сбалансированный подход к тренировкам и соревнованиям.

**Расставляйте приоритеты в атрибутах общей физической подготовки:**

- Сила и мощность:
  - Относительная и абсолютная сила;
  - Локальная мышечная выносливость.
- Стойки и положения тела:
  - Уделяйте приоритетное внимание фундаментальной двигательной компетентности;
  - Сила и стабильность во всем диапазоне движений.
- Общая физическая подготовка:
  - Аэробная подготовка.
  - Композиция тела:
    - Развитие мышечной массы.



## ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

**Адаптируйте физические качества к специфическим требованиям игровой среды и максимизируйте результативность в специфичных для регби действиях.**

**Ключевые принципы:**

- Расставляйте приоритеты в действиях, связанных с работоспособностью, и в физических качествах, которые лежат в их основе;
- Максимально развивайте качества, которые отличают игроков друг от друга;
- Контекстуальное применение конкретных физических качеств/ перенос качеств в игровые навыки.

**Расставляйте приоритеты по ‘конкретным’ физическим атрибутам:**

- Сила и мощность:
  - Скорость;
  - Оценка развития силы и мощности;
  - Реактивная сила.
- Стойки и положение тела:
  - Сосредоточьтесь на конкретных игровых позициях, в рамках действий по повышению эффективности игры.
- Общая физическая подготовка:
  - Анаэробная подготовка;
  - Конкретные соотношения между работой и отдыхом;
  - Тренировка с максимальной интенсивностью игры.
  - Композиция тела:
    - Цели, зависящие от конкретной позиции.



# ПОДВОДЯ ИТОГ

Регби уже давно ценится поколениями игроков, их семьями и друзьями. По мере развития игры расширялись знания и понимание потребностей в развитии игроков. Этот документ служит дружественным руководством, определяющим и формулирующим жизненно важные соображения для тех, кто хочет продвигаться от массового регби по пути к вершине игры.

Напоминаю, **ЧТО КАЖДОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ УНИКАЛЬНО**. Темпы изменений будут разными, процесс постепенный, и тут нет никакой гонки, в которой можно было бы что-то выиграть. Наша основная миссия – повысить ценность каждого игрока и гарантировать, что они останутся пожизненными членами семьи регби, и это очевидно.

Независимо от того, доберетесь ли вы до высшей лиги Англии или будете играть в своем местном клубе, примите это путешествие и все, что оно принесет.



**England  
Rugby**