

# Планирование развития команды по регби: пошаговый алгоритм

## 5 ШАГОВ СИСТЕМНОЙ ОЦЕНКИ — ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

### ШАГ 1 — Комплексная диагностика текущего состояния

Проведите всестороннюю оценку по ключевым блокам:

#### 1. **Технические навыки** (индивидуальные и в составе звена):

- Приём и передача мяча
- Захват (tackle)
- Раки (ruck) и молы (maul)
- Удары по мячу (kick)
- Ввод мяча из аута — коридоры (line-out)
- Схватка (scrum)

#### 2. **Понимание тактики ведения игры** (общее для команды и относительно игровых позиций):

- Чтение игры и принятие решений
- Позиционирование в атаке и защите
- Реализация возможностей, заложенных в стандартных положениях
- Адаптация к тактике игры соперника

#### 3. **Физические параметры** (тестирование по нормативам):

- Скорость (10 м, 40 м с места)
- Взрывная сила (прыжок вверх, бросок мяча назад)
- Сила (жим лёжа, приседания)
- Выносливость (тест Йо-Йо, бег на 3000 м)
- Гибкость (тест на наклон вперёд)
- Координация (челночный бег, упражнения с конусами на смену направления бега)

#### 4. **Психологическая устойчивость:**

- Стрессоустойчивость в ключевых эпизодах
- Мотивация и целеустремлённость
- Командная сплочённость

## ШАГ 2 — Анализ данных и выявление «точек роста»

1. Составьте **индивидуальные профили игроков** (таблицы/графики):
  - Выделите сильные стороны (что усиливать)
  - Определите зоны развития (что корректировать)
2. Сформируйте **командный профиль**:
  - Баланс атаки/защиты;
  - Слабые звенья в стандартных положениях
  - Дефициты по линиям (защита, полузащитники, трёхчетвертные)
3. Сравните с **целевыми показателями** для вашего уровня соревнований (определение уровня соответствия и приоритетных задач)

## ШАГ 3 — Постановка целей

1. **Командные цели** (SMART-формат):
  - Занять место в топ-3 чемпионата
  - Снизить количество потерь мяча на 20%
  - Увеличить эффективность раков до 85%  
(Цели указаны в качестве примера)
2. **Индивидуальные цели** (для каждого игрока):
  - Улучшить время на дистанции 40 м на 0,3 с.
  - Освоить технику высокого захвата
  - Повысить процент точных передач до 90%  
(Цели указаны в качестве примера)



## ШАГ 4 — Разработка программ развития

### 1. **Физическая подготовка** (по периодам сезона):

- Межсезонье: база выносливости и силы
- Предсезонная подготовка: скоростно-силовая работа
- Соревновательный период: поддержание формы и восстановление

### 2. **Техническая и тактическая работа:**

- Микроциклы с фокусом на слабые зоны (например, неделя раков и моллов)
- Видеоанализ игр соперника
- Симуляции игровых ситуаций

### 3. **Индивидуализированные планы:**

- Для форвардов — сила и мощь в схватке
- Для трёхчетвертных — скорость и маневренность
- Для фулбэка — удары ногой и чтение игры

## ШАГ 5 — Вовлечение тренерского штаба и мониторинг

### 1. **Междисциплинарное взаимодействие:**

- Тренер по физподготовке — нормативы и нагрузки
- Аналитик — видеоразбор и статистика
- Врач — профилактика травм и реабилитация

### 2. **Система контроля:**

- Ежемесячное тестирование физических параметров
- Анализ матчей (KPI: захваты, потери, метры с мячом)
- Корректировка планов по итогам промежуточных результатов

### 3. **Повышение квалификации штаба:**

- Семинары по новым методикам тренировок и тактики в регби
- Обмен опытом с другими клубами
- Изучение трендов (например, анализ данных с GPS-трекеров)

### **ИТОГ. Такой подход обеспечит:**

- Прозрачность целей для игроков и штаба
- Рациональное распределение ресурсов
- Рост эффективности команды за счёт синергии индивидуальных и коллективных улучшений

**Ключевой принцип: оценка → анализ → цели → программы → контроль → коррекция**