

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:

- Стессоустойчивость 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 молов)
- 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