

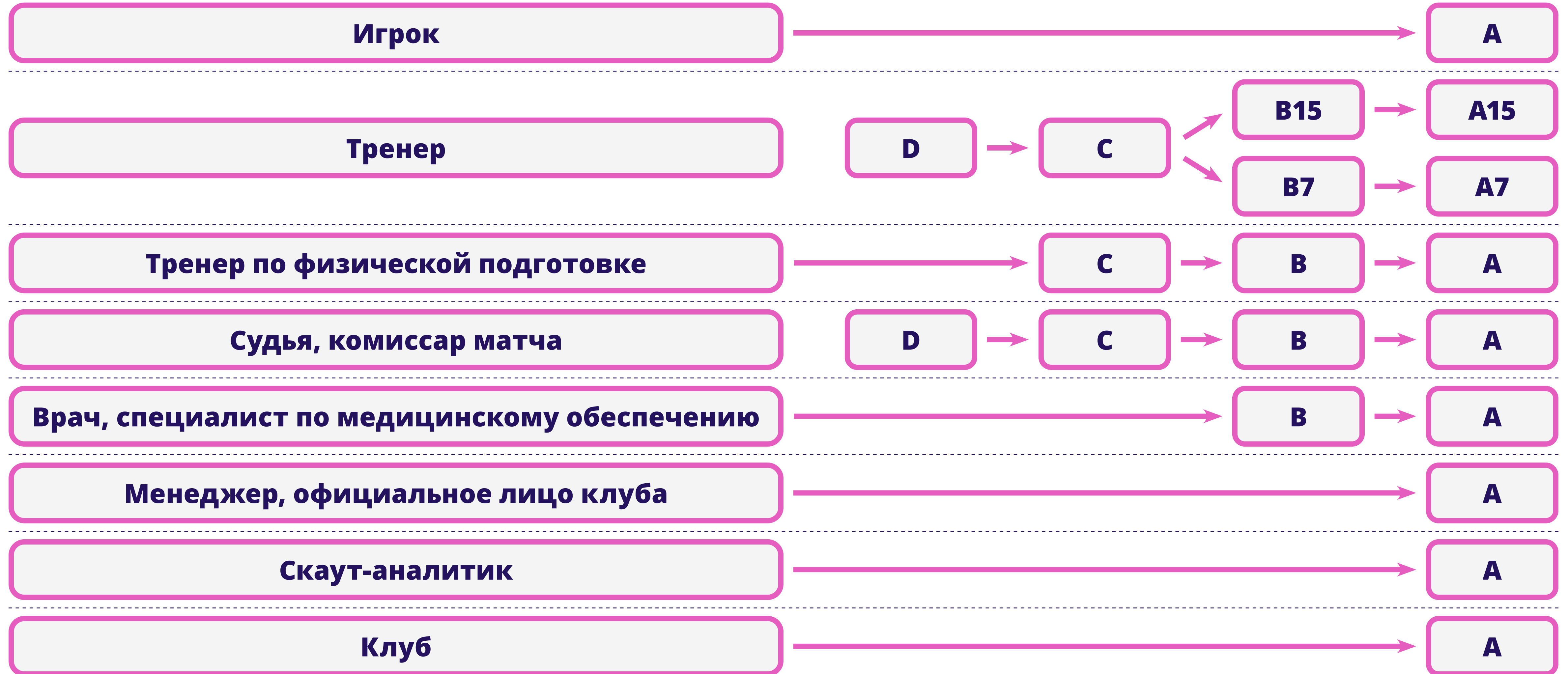
Онлайн-курс для тренеров по регби
по подготовке к **«Лицензии С»**



Введение в работу тренера по регби

Академия регби «Центр»
Москва 2020

Лицензии: карьерный путь



Курс «Тренер по регби — Лицензия С»

1. «Готовность к регби» (RR)
2. «Тэг-регби» (Tag Rugby)
3. «Тренер по регби — Уровень 1» (L1 C15)
4. «Судья в регби — Уровень 1» (L1 MO)
5. «Тренер по силовой подготовке и игровым кондициям в регби — Уровень 1» (L1 S&C)
6. «Первая медицинская помощь в регби — Уровень 1» (FAIR)
7. Итоговое тестирование на соискание „Лицензии „С“



Самостоятельная подготовка для прохождения курса «Тренер по регби — Лицензия С»

Онлайн-курсы на сайте <https://passport.worldrugby.org>

Обязательная онлайн-программа самоподготовки с получением следующих сертификатов:

- Гид для начинающих в регби
- Готовность к регби
- Правила игры Союза регби
- Управление действиями при сотрясении мозга
- Анализ по ключевым факторам — Key Factors Analysis
- Введение в работу тренера — Introduction to Coaching
- Тренировки для детей — Coaching Children
- Первая медицинская помощь в регби — First Aid In Rugby

Дополнительные темы для изучения:

- Не выводи регби из игры — антикоррупция
- Сохраним регби чистым — антидопинг



Онлайн-курс для тренеров по регби по подготовке к «Лицензии С»
Введение в работу тренера по регби



Сайт Passport.Worldrugby.org

The screenshot shows the top navigation bar with 'WORLD RUGBY', 'PASSPORT SITE', 'LANGUAGE' (circled in red), and 'LOG IN'. Below is the 'Training Passport' logo and tagline: 'Your gateway to World Rugby's online training and education portfolio'. A dark blue navigation bar contains 'Home' and 'Frequently Asked Questions'. The main content area is titled 'World Rugby Passport sites:' and features three vertical cards: 'Rugby Ready' (with a photo of players and the text 'Be prepared - Manage the risks'), 'Conditioning for Rugby' (with a photo of hands holding a ball and the text 'Anatomical adaptation'), and 'Laws of the Game' (with a photo of a match). To the right, a 'Welcome to World Rugby Passport' section contains introductory text and a link to 'Interactive learning resource and online quiz' (with a 'A BEGINNER'S GUIDE TO RUGBY UNION' graphic and a photo of a player). At the bottom of this section are 'Log in' and 'Register' buttons.

Онлайн-курс для тренеров по регби по подготовке к «Лицензии С»
Введение в работу тренера по регби



Сайт Passport.Worldrugby.org

WORLD RUGBY ▾ ВЕБСАЙТ ПАСПОРТА ▾ ЯЗЫК ▾ ВХОД ▾

 **Training Passport**
Your gateway to World Rugby's online training and education portfolio

Домашняя страница | Frequently Asked Questions

Сайты с использованием Паспорта World Rugby:

- Готовность к регби**

Подготовка к матчу
- Conditioning for Rugby**

Anatomical adaptation
- Правил игры союза регби**


Добро пожаловать в Паспорт World Rugby

Паспорт World Rugby – ваш ключ к учебным и тренировочным вебсайтам, предоставленным World Rugby. Регистрация для получения Паспорта World Rugby дает вам доступ к онлайн-сертификации по различным темам, от знания правил до физической подготовки.

Если вы уже зарегистрированы на каком-либо сайте World Rugby, на котором есть логотип Паспорта World Rugby, у вас уже есть Паспорт World Rugby. Вам не нужно будет проходить повторную регистрацию. Просто используйте зарегистрированный вами адрес эл. почты, а также пароль, который вы выбрали при регистрации, для доступа к изобилию веб-информации. Слева вы увидите ссылки на сайты с использованием Паспорта World Rugby.

Если вы хотите зарегистрироваться для получения Паспорта World Rugby или войти в систему для внесения изменений в ваш профиль, вы можете сделать это [здесь](#).

Интерактивный учебный ресурс и онлайн-тест

Руководство по регби для начинающих

[Вход](#) [Зарегистрироваться](#)

Онлайн-курс для тренеров по регби по подготовке к «Лицензии С»
Введение в работу тренера по регби



Сайт Passport.Worldrugby.org

Officiating



Готовность к регби



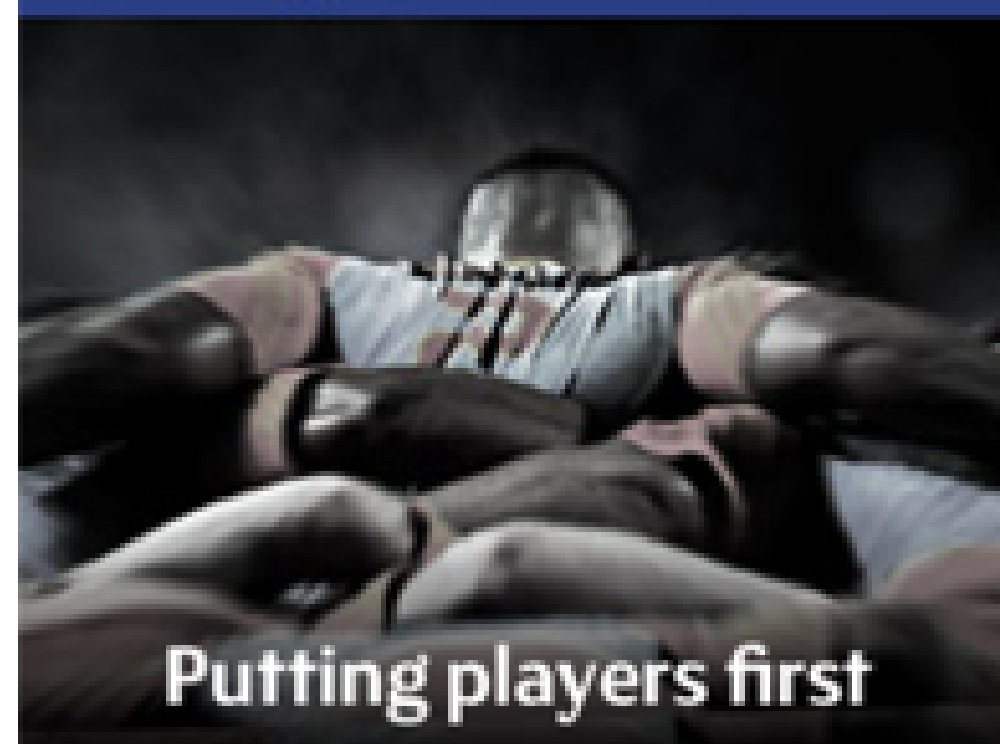
Conditioning for Rugby



Правил игры союза регби



Player Welfare



Keep Rugby Clean



Keep Rugby Onside



Coaching



Онлайн-курс для тренеров по регби по подготовке к «Лицензии С»
Введение в работу тренера по регби



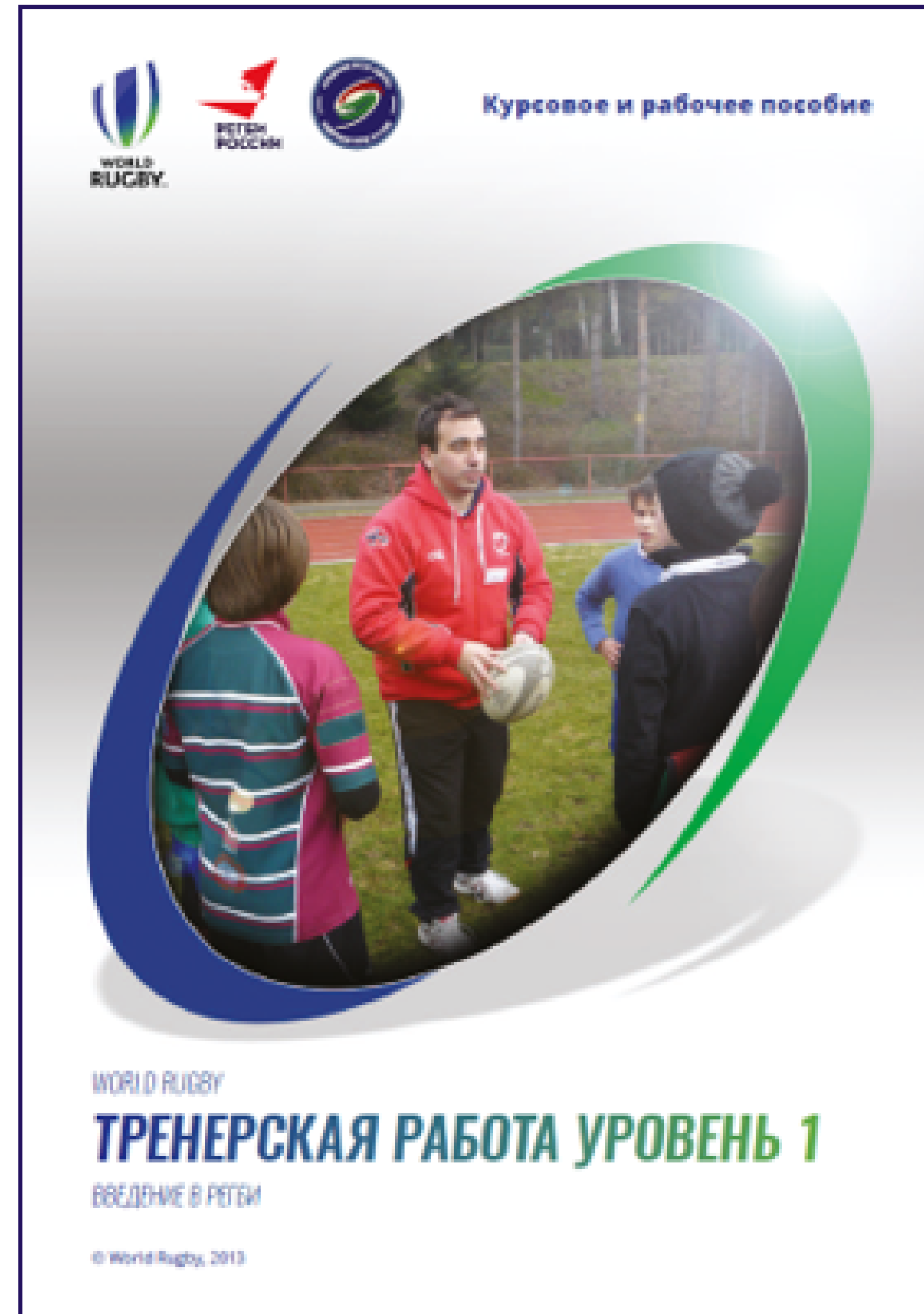
Курсы и программы развития и обучения World rugby



Онлайн-курс для тренеров по регби по подготовке к «Лицензии С»
Введение в работу тренера по регби



WORLD RUGBY: Обучение и развитие



Курс «Тренер по регби, уровень 1» Введение в регби

Онлайн-курс для тренеров по регби по подготовке к «Лицензии С»
Введение в работу тренера по регби



Стандарт знаний тренера первого уровня

Основные вопросы, стоящие перед тренером

Как тренировать?	Что тренировать?
<ul style="list-style-type: none">• Методики и подходы в работе тренера• Принципы управления тренировкой	<ul style="list-style-type: none">• Долгосрочная программа развития игрока• Принципы игры• Анализ владения техникой по ключевым факторам

Стандарт знаний тренера первого уровня

По завершении очного практического курса вы сможете:

1. Составить план обучающей тренировки, которая будет направлена на потребности игроков;
2. Провести запланированную тренировку;
3. Во время планирования и проведения обучающей тренировки продемонстрировать компетентность в следующих областях:
 - Планирование,
 - Управление коллективом,
 - Общение,
 - Знание игры и игровых навыков.

Спираль совершенства

Определение задачи



Наблюдение
и анализ

Поиск решений
и подбор средств

Практическая работа

Введение в работу тренера

Coaching

The home of Rugby coaching on the web



WORLD RUGBY™



Онлайн-обучение

Онлайн-курс для тренеров по регби по подготовке к «Лицензии С»
Введение в работу тренера по регби



Введение в работу тренера

Содержание курса

- Стили работы тренера
- Принципы управления тренировками
- Принципы построения тренировочного процесса — «Как тренировать»

Стили тренерской работы

Тренер в центре

- Основа тренировки: упражнения, инструкции и программы
- Упор на технику
- Фокус на исполнении
- Основная цель — победа
- Тренер принимает все решения
- Авторитарное руководство
- Строго структурированные тренировки
- Говорит и показывает
- Прямой и формальный подход



Игрок в центре

- Тренировки через игры
- Вопросы для контроля понимания
- Нужды обучаемого
- Индивидуальный подход к обучению
- Личность в центре внимания
- Акцент на развитии игрока
- Игроки принимают решения
- Демократичный стиль руководства
- Хаос / импровизация (Chaos)
- Отстраненный стиль
- Спрашивать и слушать
- Подводящий и неформальный подход

Принципы управления тренировкой

- Безопасность должна быть вашей первой заботой.
- Использовать постановку цели, как важнейший инструмент направленности тренировки.
- Сделайте ваши пояснения эффективными, используя демонстрацию и задавая вопросы.
- Меняйте условия изучения техники, переходя от упражнений к условиям, похожим на реальную игру.
- Адаптируйте упражнения под возможности игроков.
- Используйте следующие инструменты для усложнения/упрощения заданий для игроков:
 - Пространство — увеличить или уменьшить;
 - Количество игроков — увеличить или уменьшить;
 - Время данного упражнения — время сократить или увеличить, скорость передвижения игроков (шагом, трусцой, бегом или спринт);
 - Позиции игроков — изменяя в упражнении (приблизить, удалить, сузить, расширить и т.д.);
 - Снаряжение/оборудование — использовать два мяча вместо одного.
- Создайте обстановку, в которой игроки не будут бояться делать ошибки.
- Следите за качеством исполнения игроками ваших заданий.
- Уделяйте внимание отдельно каждому игроку, звену и всей команде в целом.
- Поощряйте готовность игроков проводить тренировку в интерактивной форме.
- Максимально используйте время для физической активности игроков.
- Игроки должны почувствовать свой прогресс в результате проделанной тренировки.
- Проводите разбор после тренировки.
- Тренировка должна приносить удовольствие.

Принципы управления тренировкой

Безопасность должна быть вашей первой заботой

Из курса «Готовность к регби»:

- Проведите проверку и составьте анкеты своих игроков до начала игры
- Убедитесь в том, что снаряжение и среда безопасны, насколько это возможно, и разработайте план действий в чрезвычайных ситуациях
- Готовьте игроков соответствующим образом — физическая подготовка, образ жизни, разминка и расслабление
- Отрабатывайте и используйте правильную технику: устойчивость, осанка, захват, схватка, коридор, рак и мол
- Не допускайте проявлений грубой игры
- Знайте, что делать в случае травм, и убедитесь в том, что игроки проходят соответствующую программу реабилитации

Принципы управления тренировкой

Использовать постановку цели, как важнейший инструмент направленности тренировки

Принципы постановки целей и задач SMART

S	Specific (конкретные)	Ясные и четкие в отношении того, что должно быть достигнуто
M	Measurable (измеримые)	Количественно или качественно, чтобы можно было оценить степень достижения
A	Achievable (достижимые)	Реально достижимые при имеющихся ресурсах
R	Relevant (релевантные)	Не отвлеченные, а непосредственно относящиеся к выполняемой работе
T	Timed (измеримые по времени)	Привязанные к конкретным срокам исполнения работ

Принципы управления тренировкой

Сделайте ваши пояснения эффективными, используя демонстрацию и задавая вопросы



Меняйте условия изучения техники, переходя от упражнений к условиям, похожим на реальную игру

Сделайте ваши пояснения эффективными, используя демонстрацию и задавая вопросы



Принципы управления тренировкой

- Адаптируйте упражнения под возможности игроков.
- Используйте следующие инструменты для усложнения/упрощения заданий:
 - Пространство — расширить или сузить;
 - Количество игроков — увеличить или уменьшить;
 - Время данного упражнения — сократить или увеличить, скорость передвижения игроков (шагом, трусцой, бегом или спринт);
 - Позиции игроков — изменяя в упражнении (приблизить, удалить, сузить, расширить и т.д.);
 - Снаряжение/оборудование — использовать два мяча вместо одного.

Принципы управления тренировкой

- Создайте обстановку, в которой игроки не будут бояться делать ошибки
- Следите за качеством исполнения игроками ваших заданий

Принципы управления тренировкой

- Поощряйте готовность игроков проводить тренировку в интерактивной форме

Принципы управления тренировкой

Максимально используйте время для физической активности игроков

Виды деятельности, отнимающие много времени	Виды деятельности, экономящие время
Упражнения, при которых спортсмену приходится слишком долго ждать своей очереди	Изменение упражнения, чтобы игроки стали более активны
Тренер слишком много говорит	Обеспечить краткие и точные показы, объяснения, замечания и комментарии
Переход от одного вида деятельности к другому в ходе тренировки	Продумать план тренировки, чтобы в каждый момент точно знать, что делать дальше, и разработать стандартные процедуры для смены вида деятельности во время тренировки
Отработка навыков, не способствующих улучшению качества игры, проведение бесполезных упражнений	Не тратить время на тренировку уже усвоенных навыков, отрабатывать навыки, требующие тренировки
Разбирательства, связанные с нарушением дисциплины	Отделить игроков, нарушающих дисциплину, обеспечить возможность команде продолжать тренировку и затем поговорить с нарушителями дисциплины

Принципы управления тренировкой

- Игроки должны почувствовать свой прогресс в результате проделанной тренировки

Принципы управления тренировкой

- Проводите разбор после тренировки:
 - Для кого больше важен этот разбор — для игроков или для тренера?
 - Какие задачи мы решаем, проводя разбор прошедшей тренировки?
 - Какие средства мы используем для решения наших задач?

Принципы управления тренировкой

- Тренировка должна приносить удовольствие
- Вопрос: зачем дети, да и взрослые тоже приходят на тренировки?
- Ваш ответ? Наверное, это будет: «Играть, конечно!»
- Игра — это в первую очередь удовольствие, только через удовольствие будет формироваться желание прийти к вам на тренировку еще раз

«Как» тренировать

- Тренировка должна приносить удовольствие
- Тренировка должна быть безопасной
- Объяснять и инструктировать
- Использовать показ и демонстрацию
- Наблюдать и анализировать
- Обеспечить обратную связь
- Повышать уровень обученности
- Задавать вопросы и выслушивать ответы
- Устанавливать и разъяснять цели
- Планировать и готовиться к тренировкам
- Контролировать свое поведение
- Развивать свои тренерские навыки

«Как» тренировать

- Тренировка должна приносить удовольствие
- Тренировка должна быть безопасной

«Как» тренировать

Объяснять и инструктировать



«Как» тренировать

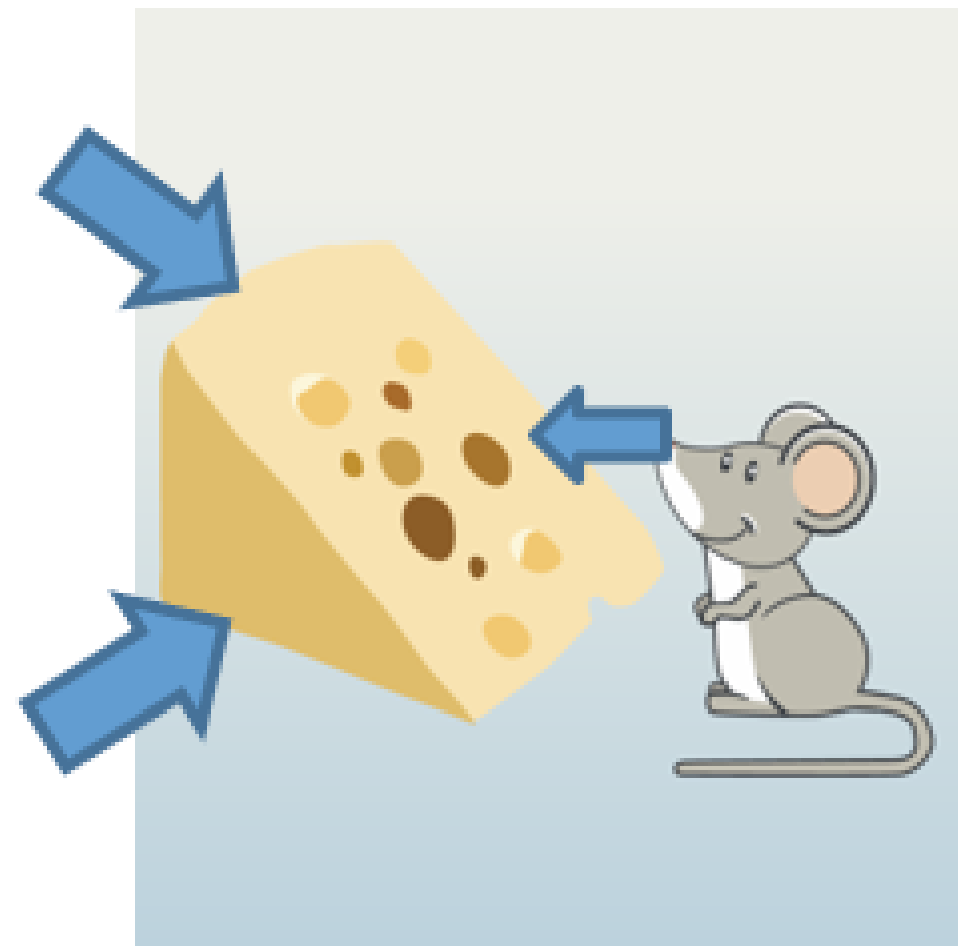
Использовать показ и демонстрацию



«Как» тренировать

Наблюдать и анализировать

Выбор позиции



Процесс деления
большого на малое



«Как» тренировать

Обеспечить обратную связь

Обратная связь

«Прямой» метод

Направление информации к игроку

- ШАГ 1** ↓ Указать на два действия положительного характера
- ШАГ 2** ↓ Указать на главный недостаток
- ШАГ 3** ↓ Сказать игроку о том, что вы будете делать дальше

«Обратный» метод

Направление информации от игрока

- ШАГ 1** ↓ Спросите «Что прошло хорошо?»
- ШАГ 2** ↓ Спросите «Что прошло не так хорошо?»
- ШАГ 3** ↓ Спросите «Как сделать в следующий раз лучше?»

Прямой метод — вталкиваем информацию.

Обратный метод — вытягиваем информацию.

Ваши личные качества и ваш стиль тренерской работы будут определять ваши предпочтения в методе передачи вами информации — Вталкивать или Вытягивать.

Иногда окружающие нас обстоятельства также могут влиять на применяемый нами метод выстраивания обратной связи, например, погодные условия: холод или дождь — в этом случае метод вталкивания будет более подходящий.

«Как» тренировать

Повышать уровень обученности

Как действовать?

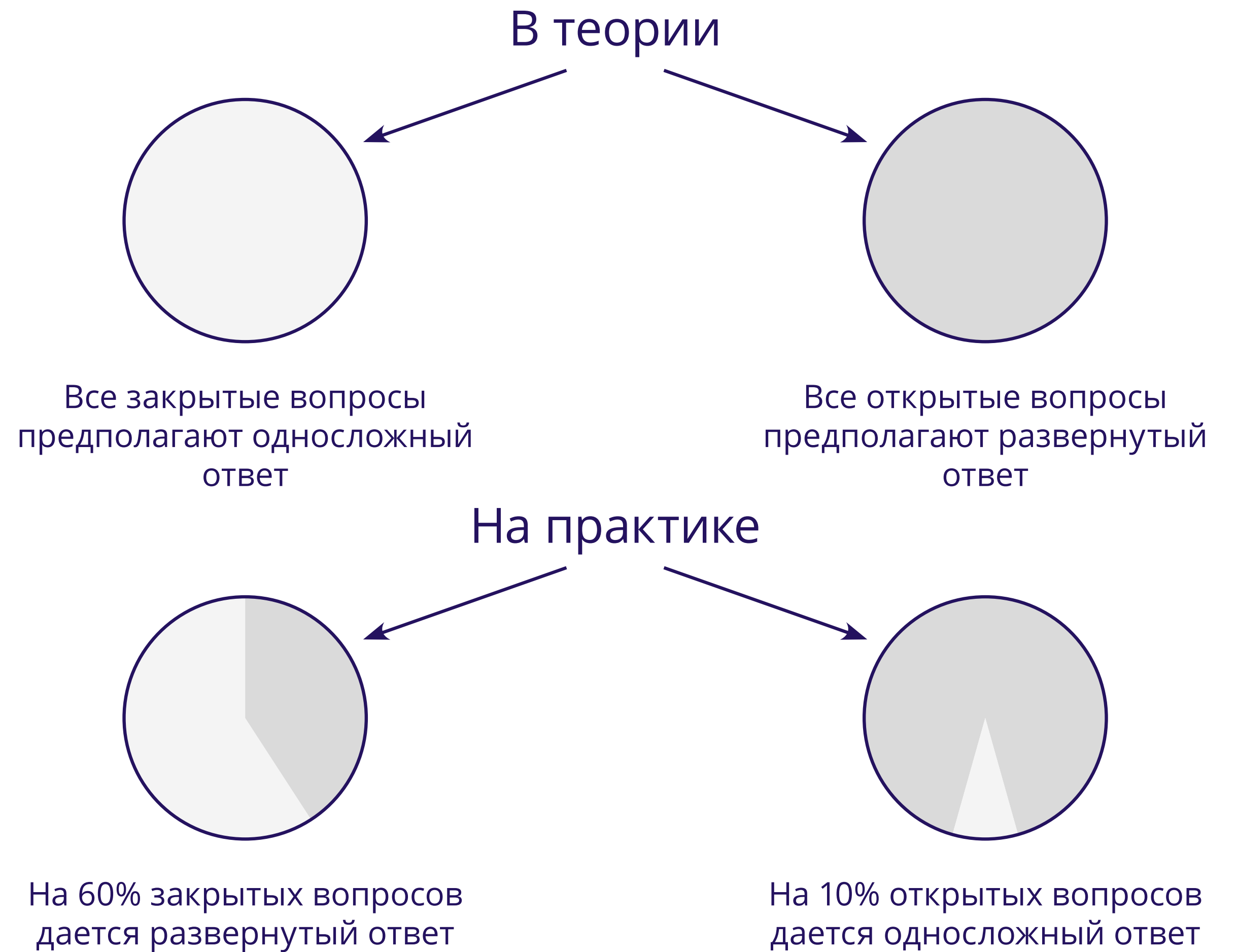
Согласно принципам:

- От простого к сложному
- Целое — часть — целое
- Логически связывать новое с уже изученным

«Как» тренировать

Задавать вопросы и выслушивать ответы

Открытые и закрытые вопросы



«Как» тренировать

Устанавливать и разъяснять цели



Цель тренировки — это конечный результат, которого хотел бы достичь тренер в конце тренировки

Цель тренировочного задания — это задача, которую должны решить игроки

Тренер может предложить варианты и алгоритмы решений, но принимать решение должен игрок

«Как» тренировать _____

Планировать и готовиться к тренировкам

Онлайн-курс для тренеров по регби по подготовке к «Лицензии С»
Введение в работу тренера по регби



«Как» тренировать

Контролировать свое поведение

Кодекс поведения для тренера

1	Развивайте базовые навыки и избегайте ранней специализации игроков.
2	Создайте условия, при которых основы спортивного поведения изучаются точно так же, как и базовые техники игры.
3	Отмечайте похвалой прогресс в технике и хорошее спортивное поведение.
4	Разумно подходите к вопросу удовольствия и энтузиазма игроков на тренировках.
5	Имейте убежденность в том, что изучение техники игры и игры, позволяющее через косвенный подход изучать регби, гораздо выше по приоритету, чем участие в высоко структурированных соревнованиях.
6	Возьмите на себя личную ответственность за вашу информированность о принципах работы тренера и о вашем развитии.
7	Помогите понять игрокам разницу между игрой, в которую играют они, и тем, что они видят по телевизору, когда играют взрослые.
8	Помогите детям понять ответственность и смысл свободы выбора между честной и нечестной игрой.
9	Донесите до детей понимание ценности физической подготовки, которую дает регби, и то, как это может повлиять на качество их дальнейшей жизни.

«Как» тренировать

Развивать свои тренерские навыки

- Наблюдать работу более опытных тренеров
- Участвовать в соответствующих семинарах
- Онлайн-обучение по программе своей федерации
- Онлайн-обучение по программе World Rugby
- Тренерский курс второго уровня по программе World Rugby (по личной готовности)

«Как» тренировать

Развивать свои тренерские навыки

Имя		Спорт			Дата
Место работы в настоящее время: Хоккейный клуб «Галифакс»		Контакты для связи:			
Долгосрочные цели развития	Краткосрочные цели развития	Что нужно сделать?	Какая помощь мне нужна	Сроки	Признак выполнения
Получить квалификацию и пройти сертификацию для допуска к проведению общих тренировок по развитию разносторонних навыков у игроков команды до 9 лет в моем хоккейном клубе	1. Получить квалификацию тренера по техническим навыкам, уровень 2	1. Узнать, какие курсы доступны в моем регионе, забронировать место	Найти информацию о курсах	Декабрь	Курс найден и место забронировано
		2. Выделить средства для оплаты курса	Информация о стоимости курса	Ноябрь	Сумма найдена и отложена
		3. Принять участие в курсе и использовать знания для развития идей и тренировочных заданий	Сайт, доступный для использования, и ресурсы для планирования тренировок	Январь	И посещение курса, и использование знаний в моих тренировках
	2. Подготовка планов и самоанализа	1. Подготовить план тренировок на 6 недель	Найти бланки для плана тренировки	Август	
		2. Оставлять время для разбора тренировки в конце занятий	Подобрать примерные вопросы	Август	Использую вопросы и выслушиваю ответы, самоанализ
		3. Анализировать план тренировки улучшения и развития заданий	Нужны идеи и каталог заданий	Постоянно	Реальный анализ
	3. Знания о физических и психологических возможностях детей 8–9 лет	1. Узнать дату проведения семинара по долгосрочной программе развития игрока	Информация по курсам	Май	Курс найден, и место забронировано
		2. Принять участие в курсе ДПРИ и развивать свои знания глубже	Подобрать полезные сайты	Июль	Пройти курс и использовать знания
		3. Поговорить с тренерами нашего клуба, работающими с этим возрастом	Участвовать в качестве помощника в тренировках с более опытными тренерами	Август	Совместные тренировки имели место

«Как» тренировать

Развивать свои тренерские навыки

Glasgow Warriors — План развития тренера 2012–2013

Имя, фамилия: _____ Роль: _____ Дата: _____

Мое видение (цели в тренерской работе)

Процесс: В соответствии со своим видением, обозначьте соответствующим цветом уровень вашей компетентности в обозначенных областях подготовки, оценивая себя в сравнении с высшим уровнем игры

Ключевые области подготовки, необходимые для того, чтобы стать лучше

Что главное для меня на след. 12 месяцев

Техника	Прием и передача мяча (пас)	Захват	Зона контакта	Атака с мячом	Удары ногой	Специфика построения игроков в линии атаки	Поддержка и подключение к игре	
Тактика	Определение профиля команды и селекция	Воспитание лидеров в команде	Принципы игры	Профиль игры — системы и формы			Правила игры	
Физическая подготовка	S&C Силовая подготовка и соответствие кондициям	Скорость и быстрота	Периодизация	Подготовка и планирование			Питание	
Тренерские навыки	Понимание принципов обучения	Применение принципа обучения	Создание среды для эффективного обучения	Навыки эффективного общения	80/20 Тренировочный процесс	Тренировки с использованием игровых ситуаций		
Психологическая подготовка	Подготовка игроков	Отношение к переменам и сложностям	Профессионализм и этика отношения к работе	Рациональное отношение к ошибкам	Работа под давлением	Возможность учиться и развиваться	Требовательность к себе	
Целостный подход к организации личной жизни — руководство	Личные качества	Руководство процессами управления командой	Планирование и организация	Восприятие ценностей и командной культуры	Управление вопросами взаимоотношений	Личное благополучие	Баланс в организации личной жизни	

Уровень подготовленности

Слабо (усилить)

Компетентен (ок)

Хорошо изучено (отлично)

НАД ЧЕМ РАБОТАТЬ

ПРИОРИТЕТЫ РАЗВИТИЯ ТРЕНЕРА

1. 2. 3.	1. 2. 3.
Итоговый обзор	Итоговый обзор

Ключевые моменты того, «как» тренировать

Для подготовки тренеров 2 уровня World Rugby определил 4 ключевых момента в вопросе «как» тренировать и развивать навыки



Ключевые моменты того, «как» тренировать

Инструкции и объяснения



Ключевые моменты того, «как» тренировать

Демонстрация



Ключевые моменты того, «как» тренировать

Наблюдение и анализ



Ключевые моменты того, «как» тренировать

Обратная связь

Прямой метод —
«вталкиваем»
информацию

«Прямой метод» Направление информации игроку

Шаг 1 ↓ Указать на два действия
положительного характера

Шаг 2 ↓ Указать на главный
недостаток

Шаг 3 ↓ Сказать игроку о том, что
вы будете делать дальше

«Обратный метод» Направление информации от игрока

Шаг 1 ↓ Спросите: «Что прошло
хорошо?»

Шаг 2 ↓ Спросите: «Что прошло
не так хорошо?»

Шаг 3 ↓ Спросите: «Как сделать
лучше в следующий раз?»

Обратный
метод —
«вытягиваем»
информацию