



АКАДЕМИЯ РЕГБИ

ЖУРНАЛ ТРЕНЕРА

Команда: _____

Тренер: _____

Даты ведения: _____

Содержание и назначение журнала

Данный журнал поможет тренеру вести работу, оценивать и анализировать состояние команды.

Журнал состоит из различных модулей, каждый из которых нуждается в рассмотрении и ведении. Модули можно допечатывать по мере заполнения.

Название модуля	Рекомендуемое кол-во к печати
Устав и принципы регби	1
Контактная информация (персонал команды)	1
Список игроков команды	1
Родители игроков	1
План-схема соревнований на сезон	1
План учебно-тренировочных занятий команды	1
Выполнение учебных и соревновательных занятий игроками	1
Цели команды и тренера на сезон	1
Лист учета тренировок	4
План тренировки	20
Протокол, статистика и комментарии к игре	10
Контрольный список управления командой	В отдельном приложении

Контактная информация

Тренер	
Дом. адрес	
Дом. телефон	
Рабочий адрес	
Рабочий телефон	
Мобильный телефон	
E-mail	

Менеджер	
Дом. телефон	
Рабочий телефон	
Мобильный телефон	
E-mail	

Капитан	
Дом. телефон	
Рабочий телефон	
Мобильный телефон	
E-mail	

Дом. телефон	
Рабочий телефон	
Мобильный телефон	
E-mail	

Дом. телефон	
Рабочий телефон	
Мобильный телефон	
E-mail	

Дом. телефон	
Рабочий телефон	
Мобильный телефон	
E-mail	

Дом. телефон	
Рабочий телефон	
Мобильный телефон	
E-mail	

РОДИТЕЛИ

	фамилия спортсмена	фамилия , имя, отчество мать	фамилия , имя, отчество отец	телефон	телефон
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

РОДИТЕЛИ

	фамилия спортсмена	фамилия , имя, отчество мать	фамилия , имя, отчество отец	телефон	телефон
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					

Контрольный список управления командой

А. Предсезонный период

Организационные вопросы :

1. Связаться минимум за 1 месяц до первой тренировки со всеми игроками команды, игравшей в предыдущем году, и узнать об их готовности продолжать играть в новом сезоне.
2. Убедиться, что все игроки команды внесены в заявку на сезон и она подписана ответственными лицами.
3. Проверить готовность игроков играть за вашу команду. Есть ли необходимость привлечения игроков из других команд? Подходит ли игрок по возрасту и весу для данного уровня?
4. Заполнить листы «План-схема соревнований на сезон», «План учебно-тренировочных занятий команды».
5. Заполнить лист "Цели тренера и команды".

Б. В период сезона

1. Административные вопросы:

1. Быть ответственным за ведение полного списка контактов (адресов и телефонных номеров) игроков .
2. Поддерживать заполнение командных листов и обновлять их с помощью Капитана клуба, когда это необходимо
3. Информировать тренера обо всех игроках, которые пропустили тренировки, и о причинах их отсутствия. Если причины не известны – выяснять их.
4. Быть уверенным, что все игроки оповещены обо всех командных и клубных событиях и мероприятиях.
5. Быть уверенным, что командные листы доступны и заполняются под руководством тренера.

2. Инвентарь и одежда:

1. Проверка содержимого комплекта первой помощи и восполнение использованных наименований.
2. Проверка доступности тренировочных мячей и их накачки.
3. Быть уверенным, что вся командная вспомогательная экипировка (шорты, регбийки, гетры, шнурки, тейпы, шипы и ключи для бутс) готова к использованию в каждой игре.
4. Быть уверенным, что бутылки с водой, лед и комплект первой помощи доступны.
5. Проверять наличие у всех игроков кап для зубов.

3. Посещение:

1. Необходимо посещать все тренировки и быть уверенным, что все тренерские требования на тренировках выполняются.
2. Посещать все тренерские и другие собрания, когда тренер отсутствует.

4. Благополучие игроков:

1. Травмированные игроки должны получать правильное лечение.
2. Собирать ценные вещи в сумку для ценных вещей перед игрой. Хранить их до момента возвращения владельцам. Если в раздевалке есть ящики – убедиться, что они закрываются, и сохранять ключи от них до возвращения владельцам.
3. Быть уверенным, что принадлежности травмированных игроков возвращены. Не забывайте, что травмированным может понадобиться помощь, чтобы передвигаться.
4. Убедиться, что все игроки опрятно одеты (чистые регбийки, шорты, гетры и бутсы). Сообщите тренеру обо всех дефектах в экипировке игроков.

Журнал тренера.

5. Поездки:

1. Убедитесь, что заявка от клуба на участие в соревнованиях подана своевременно, чтобы одобрение на участие было получено до отправления.
2. Организуйте транспорт на выездные игры.

6. Финансы:

1. Собирайте членские взносы и отдавайте их соответствующему человеку. Получайте квитанцию/расписку при передаче денег.
2. Будьте ответственными за командные средства. Записывайте все операции, получайте расписки/чеки за все траты и будьте уверены, что командные деньги находятся на счету в банке, выписанном на имя команды, а не на счету менеджера команды. Менеджер обязан предпринять меры безопасности для управления счетом в банке (например, две подписи и т.д.)
3. Собирайте взносы на прачечную, если это нужно.

В. До, во время и после игры:

1. До игры

Разработка программы действий

1. Где и когда команда должна собираться перед игрой?
2. Если это не место проведения игры, то когда и откуда должна отправляться команда?
3. Какая программа должна выполняться на выездных матчах?

Вот некоторые вопросы:

1. Питание – *(что и когда кушать)*
2. Медицинское обслуживание – *(фиксирующие тейпы, пластыри и т.д.)*
3. Сбор – *(для мини-групп и всей команды: места, время отправления, необходимое обеспечение)*
4. Личное время игрока – *(когда оно наступает и его продолжительность)*
5. Время отправления на место проведения матча
6. Помощь игрокам менеджеру и ответственному за багаж

Какая программа предусмотрена в месте проведения игры? Вот некоторые вопросы:

1. Время прибытия и осмотр поля
2. Какую раздевалку мы занимаем?
3. Дополнительное медицинское обслуживание *(наложение тейпов и пластырей и т.д.)*
4. Проверка судьями бутс игроков и инструктаж игроков
5. Возможность разговора с судьей
6. Разговор с командой – кто проводит, когда и какая продолжительность
7. Разминка
8. Время и место *(в зависимости от погодных условий)*
9. Соотношение индивидуального и командного времени на разминку
10. Распределение времени на растяжку, индивидуальные, групповые и командные навыки
11. Необходимо ли тренеру поговорить с отдельными игроками во время разминки?
12. Время проведения жеребьевки
13. На какое время команда должна вернуться в раздевалку перед выходом на поле и начальным ударом?
14. Что нужно сказать непосредственно перед выходом на поле и кто это должен сделать?

Планирование

Конечная точка отсчета планирования до игры – время начального удара. Чтобы идеальным образом подойти к этому моменту – лучше вести отсчет времени назад от времени начального удара.

Вот пример планирования времени команды с учетом того, что начальный удар – в 15:00.

- ✓ 3.00pm Начальный удар
- ✓ 2.58pm Выход на поле
- ✓ 2.55pm Тренер покидает раздевалку (капитан говорит «последнее слово перед матчем»)
- ✓ 2.52pm Тренер обращается к команде (только ключевые моменты)
- ✓ 2.50pm Команда возвращается в раздевалку
- ✓ 2.45pm Жеребьевка и проверка бутс судьями
- ✓ 2.42pm Беседа тренера с судьей о трактовке правил в предстоящей игре
- ✓ 2.20pm Выход из раздевалки для разминки (тренер, не привлекая общего внимания, говорит с отдельными игроками)
- ✓ 2.05pm Вход команды в раздевалку для переодевания в форму
- ✓ 1.45pm Игроки, которым требуется наложение тейпов и пластырей, входят в раздевалку
- ✓ 1.40pm Проверка поля и места игры
- ✓ 1.30pm Прибытие на место проведения матча и внос инвентаря в раздевалку

Журнал тренера.

2. Во время игры

Перерыв

Установите постоянный порядок действий в перерыве

1. Продолжительность перерыва
2. Какова структура перерыва?
 - a. Примерно 2-3 минуты должны быть отведены физиологическим нуждам игроков
 - Травмы
 - Принятие воды
 - Поддержание готовности игроков (*температуры*)
 - Поправка экипировки
 - b. Следующие 2-3 минуты должны быть использованы тренером для приободрения и выделения 2-3 пунктов, которые запомнят игроки. Фокусируйтесь на тех действиях, которые пока не достигают цели. Получайте отклик от игроков.
 - c. Наконец, команду оставляют в покое. Капитан настраивает команду на задачу возобновления игры.
3. Кто говорит в перерыве?
4. Какое лучшее место для проведения перерыва?

Вопросы для рассмотрения:

 - ✓ Расположение комментаторов
 - ✓ Наличие отвлекающих факторов (зрителей, шоу в перерыве и т.д.)
 - ✓ Погода
 - ✓ Команда будет сидеть или стоять?

Схема, по которой можно работать, выглядит следующим образом:

1. Звучит свисток на перерыв.
2. Игроки трусцой бегут к установленному месту и встречаются тренером и медиком.
3. Травмированные игроки сообщают об этом медику. Остальные – начинают прием воды.
4. Тренер (и его помощник) уводят группы игроков (схватку и веер) и обращаются к ним по отдельности.
5. Следом главный тренер, обращаясь ко всей команде, подтверждает правильность выбранной стратегии игры или, если требуется, вносит в нее поправки. Делаете лишь несколько комментариев. Если это нужно, основные игроки вносят свое слово после этого. Главный тренер подводит итог и удаляется с остальным персоналом команды.
6. Капитан фокусирует игроков на игре.

Сущность перерыва:

- ✓ Сущность перерыва в том, что тренер дает объективное мнение, подтверждает, что игроки делают хорошо, что нужно изменить и как это изменение будет достигнуто. Также он проводит замены.
- ✓ Важно давать техническую информацию в этот момент. (Например – схватка должна приседать на 30 см ниже; каждый второй коридор мы должны вбрасывать на №6 и т.д.). Плохо говорить игрокам только «играйте жестче», «задавите их», «нет воли – нет славы», ибо это мало значит для большинства игроков.
- ✓ Другая ошибка, которую делают многие тренеры – они дают слишком много информации игрокам в перерыве. Обязательно нужно помнить, что игроки физически (и часто – умственно) устали. Им необходимы только небольшие порции информации. Если тренер дает обильное количество информации, она не будет воспринята и впоследствии не осуществлена.
- ✓ Также тренер должен быть позитивно настроенным.

Журнал тренера.

Менеджмент «на бровке»

1. Руководите, выполняйте и записывайте замены.
2. Убедитесь, что травмированные игроки получают помощь.
3. Убедитесь, что вода доступна игрокам.
4. Поддерживайте тесное общение со вторым тренером.
5. Записывайте изменения в счете и игроков, сделавших их для обеих команд.
6. Записывайте все дисциплинарные действия – предупреждения и удаления.

Журнал тренера.

3. После игры

- Какие действия и в какой последовательности происходят на месте проведения матча после окончания игры?
- Вы, как тренер, ругаете игроков за проигрыш игры, которую они должны были выиграть? Какой цели это служит?
- Даете ли вы игрокам время для раздумий над их выступлением?

Это время очень важно для построения командного духа, вне зависимости от того, как команда сыграла на поле. Очень важно, чтобы игроки знали, что у них есть некоторое время для грусти от поражения или радости от победы.

Сразу после игры

1. Команда возвращается в раздевалку и начинает прием воды и соответствующей пищи для восстановления.
2. Как только весь управляющий персонал команды в раздевалке, дверь закрывается. Никакой прессы, никаких близких.
3. Травмированные сообщают медику и принимаются меры первой помощи.
4. Команда поет, если нужно.
5. Тренер говорит с игроками и комментирует положительные аспекты игры. Если их было не очень много, он может подчеркнуть, над чем игроки должны подумать во время подготовки к собранию перед следующей тренировкой и что должно быть сделано на этой тренировке?
6. Капитан может сказать несколько слов.
7. Капитан и тренер или выбранный игрок должны сходить в раздевалку противника, чтобы поблагодарить их за игру.
8. Двери раздевалки открываются для прессы или других людей, если это нужно.
9. Медик дает тренеру список травм и восстановительных процедур для каждого травмированного игрока.

Менеджер

1. Игроки
 - ✓ Убедиться, что все травмированные игроки, если они не были отправлены в больницу, имеют возможность добраться до дома и кто-то следит, чтобы они безопасно добрались домой или обратно в клуб.
 - ✓ Если игрок был удален – убедитесь, что игрок понимает и выполнит свои правовые обязанности, что игрок получает соответствующую поддержку и что все необходимые процедуры проведены. Может быть, необходимо получить профессиональную консультацию от знатока правил в зависимости от ситуации.
 - ✓ Убедиться, что все знают план команды на следующую неделю
2. Вещи
 - ✓ Убедиться, что все регбийки, шорты, гетры и т.д. собраны и находятся в соответствующих сумках.
3. Здания и раздевалки
 - ✓ Проверьте раздевалку, когда все ушли, и убедитесь, что никто не забыл вещей.
 - ✓ Убедитесь, что раздевалка осталась чистой.
 - ✓ Убедитесь, что ключи от раздевалки и ящиков отданы администрации принимающей стороны.
4. Связь
 - ✓ После игры сообщите по телефону результаты соответствующему человеку. Все, что требуется, – это оценка и результат игры, включая очки обеих команд.
 - ✓ Убедитесь, что результат сообщен в клуб, если только вы не возвращаетесь в клуб сразу после игры.
 - ✓ Убедитесь, что отчет по команде от тренера передан соответствующему человеку.
 - ✓ Убедитесь, что необходимые отчеты о травмах сделаны и отправлены соответствующему человеку.

Журнал тренера.

Г. После сезона

1. Проверьте доступность тренеров, управляющего персонала и игроков на следующий сезон как минимум за 2 игры до конца сезона.
2. Убедитесь, что тренер сделал отчет о результатах работы с командой за сезон и этот отчет передан соответствующим людям.
3. Поддерживайте контакт с членами команды после окончания сезона. Проводите социальные и спортивные мероприятия с целью поддержать их в спортивной форме и дать почувствовать себя частью команды.
4. **Важно:** В случае, если игрок был дисквалифицирован судьей, важно, чтобы тренеры и менеджеры были осведомлены о действиях Судейской Комиссии местного Союза в связи с этим удалением.

Д. Заключение

Тренера команды несет ответственность за улучшение уровня навыков и удовольствие для всех игроков. Это может быть достигнуто только в атмосфере взаимного уважения.

Игроки не ценят, когда их постоянно ругают, особенно после игры. Каждый из игроков сделал что-то хорошо, и это должно быть поддержано.

Чтобы строить командную гармонию, тренер также несет ответственность за то, чтобы не умалять достоинства игроков, или не быть негативным в прессе.

Если тренер не доволен действиями игрока или игроков, он не должен сообщать об этом в прессе. Тренер должен сказать игроку о его/ее недостатках соответствующим способом и дать корректирующую программу действий, чтобы развить слабые стороны.

Важность планирования и структурирования времени до, во время и после матча не может быть занижена. Это время обязательно для построения взаимного уважения, доведения важной информации в момент соревнований, размышления и получения удовольствия в команде своих товарищей. Путь, которым тренер достигает этого, будет отражен в результатах команд. От этого будет зависеть и уважение к тренеру.

Цели тренера и команды на сезон

№	Команда		Тренер	
	Цели	Задачи	Цели	Задачи
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

Журнал тренера

План учебно-тренировочных занятий на 20__ год. (Вторая часть)

Циклы	Периоды	Соревновательный период																		
		14		15		16			17			18		19		20		21		
1	ОФП	№ недели	апрель		36		37		май		16			июнь		июль		август		38
2	СФП																			
3	ТТП																			
4	Теор. подготовка																			
5	Соревнования																			
6	Тестирование																			
7	Инструкторская и судейская практика																			
8	Восстановительные мероприятия																			
9	Мед. обследование																			
	Всего часов																			

Выполнение тренировочных и соревновательных занятий. Месяц

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Фамилия/дата																																					
1																																					
2																																					
3																																					
4																																					
5																																					
6																																					
7																																					
8																																					
9																																					
10																																					
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					
21																																					
22																																					
23																																					
24																																					
25																																					
26																																					
27																																					
28																																					
29																																					
30																																					
31																																					
	<i>присутствовало</i>																																				
	<i>всего часов</i>																																				

Присутствие должно контролироваться постоянно. Такая система позволяет подсчитывать результат посещаемости по неделям, месяцам и периодам как игроками, так и командой
Условные обозначения:
4 – участвовал в игре, 3 – объем тренировки выполнен полностью, 2 – объем или время тренировки сокращены,
1 – тренировка пропущена по уважительной причине, 0 – тренировка пропущена без уважительной причины

Журнал тренера

Группа игроков:	Результаты тестирования по физподготовке.										Дата тестирования:				
<i>Название тестового мероприятия</i>														Оценка	
<i>Фамилия /Норматив</i>															
Среднее															

Рекомендации по тестированию:

Для взрослых игроков рекомендуется проводить следующие тесты: бег 30 м (с места/с хода), 60м, RSA-тест, жим лежа и присед со штангой, подтягивания, пресс, прыжок в длину, тройной, прыжок в высоту, а также оценка уровня кардио-респираторной системы.

Лист тестирования распечатывается в нескольких экземплярах. Наименование теста вносится в колонку. Нормативы для нападающих и защитников(или для линий, вообще) могут различаться, что тоже следует учитывать при заполнении.

Устав и Принципы регби

Из Устава игры:

Игра в регби во многом обязана своей привлекательностью тому факту, что **в нее играют в строгом соответствии букве и духу ее правил**. Ответственность за обеспечение этого не просто индивидуальна, она вовлекает тренеров, капитанов, игроков и судей.

Правила определяют рамки игры, чтобы в нее было **приятно играть и за ней было интересно следить**. Существует преимущественное обязательство соблюдения правил и уважения принципов честной игры **для всех игроков**.

Правила обеспечивают **сохранение отличительных черт регби посредством выполнения схваток, коридоров, моллов, раков и начальных ударов**. Ключевыми моментами, связанными с борьбой и продолжительностью, являются также пас назад и наступательный захват.

Широкое разнообразие навыков и физических требований, необходимых для игры, означает, что **для игроков любой формы, размера и физических способностей существует возможность участвовать в игре на любом уровне**.

Для успешной игры в регби необходимо следовать базовым принципам:

Атака

1. **Овладение мячом, чтобы**
2. **Двигаться вперед с мячом и**
3. **Осуществлять поддержку партнерами и**
4. **Сохранять продолжительность атаки и**
5. **Создавать давление на противника** (*играть на его территории, владеть мячом, вести в счете и т.д*)
6. **С общей целью получения очков**

Защита

1. **Вести борьбу за овладение мячом и**
2. **Организованное движение вперед**
3. Осуществлять **давление, чтобы предотвратить отыгрыш территории**
4. **Получать поддержку товарищей, чтобы отвоёвывать владение мячом и организовывать контратаку**

План тренировки (рекомендуемый вариант)

Тренировка № _____ Дата _____
 Области проблем команды _____

Рекомендуемый порядок	мин	Упражнение	Заметки тренера
Объяснение задачи			
Разминка			
Индивидуальная техника			
Техника игры по группам (нападающие/3/4)			
Техника игры по линиям (1,2,3 линии, №9-10, 3/4, задняя линия)			
Командные действия			
Заминка (растяжка)			
Подведение итогов			

Примечания:

План тренировки (свободный вариант)

Тренировка № _____ Дата _____

Области проблем команды _____

Рекомендуемый порядок	мин	Упражнение	Заметки тренера
Объяснение задачи			
Разминка			
Заминка (<i>растяжка</i>)			
Подведение итогов			

Примечания:

ПРОТОКОЛ ИГРЫ № _____

ДАТА: ____/____/____ СОПЕРНИК: _____

МЕСТО: _____

СЧЕТ: 1-й ТАЙМ _____ 2-й ТАЙМ _____ СУДЬЯ: _____

ОСНОВНОЙ СОСТАВ

ПОЗ №	ФАМИЛИЯ	П	РП	Ш	ДГ	ЗАМЕНА ПО ТРАВМЕ	ЗАМЕНА ТАКТИЧЕСКАЯ	ЖЕЛ. КАРТ.	КРАСН. КАРТ.
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

ЗАПАСНЫЕ ИГРОКИ

ПОЗ №	ФАМИЛИЯ	ПОЗИЦИЯ	ВРЕМЯ ЗАМЕНЫ	КТО ЗАМЕНЁН	ЗАМЕНА ПО ТРАВМЕ	ЗАМЕНА ТАКТИЧЕСКАЯ
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						

ЗАМЕЧАНИЯ И КОММЕНТАРИИ ТРЕНЕРА ИГРОКАМ

ПЕРЕД ИГРОЙ	В ПЕРЕРЫВЕ	ПОСЛЕ ИГРЫ
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Статистика игры

Стандартные положения						Открытая игра				Статистика счета											
Схватки		Коридоры		Штрафные		Потери		Удары ногой		Доп.	Доп.	Доп.	Доп.	Фамилия	Попытка	Реализация	Штрафной	Дроп-гол	Время	Счет	
С	ч	С	ч	С	ч	С	ч	С	ч												
														<i>Итого в первом тайме</i>							
														<i>Итого во втором тайме</i>							
														<i>Всего</i>							
														<i>Запись вел:</i>							

Разъяснения по ведению статистики матча.

Таблица состоит из трех частей – стандартных положений, действий в открытой игре и статистике счета.

Помощник тренера во время матча должен отмечать в соответствующих колонках действия. Тренер следит непосредственно за игрой и может говорить помощнику о необходимости внесения информации.

Стандартные положения разделены на 2 колонки – свои и чужие. При выигрыше своей схватки следует ставить в колонку «+», при проигрыше «-». Аналогично, при выигрыше чужой схватки – «+», при проигрыше – «-». По итогам тайма считается число плюсов и минусов при чужих и своих схватках и общее число схваток. Эти числа записываются в строку «итого». Аналогично ведется учет коридоров.

В графе штрафные отмечается факт получения командой штрафного в пользу противника. Если команда нарушила правила, ставится галочка в колонке «свой», если правила нарушил противник – в колонке «чужой». Так же считаются потери мяча(игра вперед и т.д.) и удары ногой. Удары ногой в аут можно обводить кружком, чтобы отличать их от ударов в поле.

На усмотрение тренера оставлены еще 4 столбца. В них можно отмечать: молы, раки, прорывы, грамотные атаки или любые другие действия, на которые обращает внимание тренер.

При изменении счета записывается фамилия игрока, отмечается действие, время и текущий счет.

По результатам первого тайма тренер может обратить внимание игроков на какой-то момент. По результатам всей игры тренер может сделать объективный анализ причин поражения или победы – сколько схваток выиграно, сколько получено штрафных и т.д.

Таблица составлена из расчета 15 действий на тайм. Этого должно хватать на игру. Если информации больше, можно распечатать 2 листа и использовать каждый лист на один тайм.

Подведение итогов сезона

Результаты турниров					
№	Дата	Соревнования	Место проведения	Результат	Примечание

Типовые таблицы соревнований (на 3, 4 и 5 команд)

	Команда 1	Команда 2	Команда 3	Команда 4	Команда 5	Команда 6	Команда 7	Команда 8	Общий счет	Очки в турнире	Место
Команда 1	-										
Команда 2		-									
Команда 3			-								
Команда 4				-							
Команда 5					-						
Команда 6						-					
Команда 7							-				
Команда 8								-			

**Статистика игрового времени, проведенного игроками
(суммарная)**

	Фамилия	Тренировки	Игры	Время в игре	Результативность	Дополнительная информация
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						

