



LIETUVOS REGBIO FEDERACIJA

Asociacija, Žemaitės g. 6, LT-031 17 Vilnius, tel. +370 622 22900, el. p. info@regbis.lt

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 190773236

2025-2028 M. LIETUVOS REGBIO FEDERACIJOS REGBIO-7 SPORTININKŲ RENGIMO METODIKA

1. ĮVADAS

Regbis-7 yra dinamiška, greita ir taktiškai sudėtinga sporto šaka. Atsižvelgiant į tarptautinius standartus bei Lietuvos sporto sistemos ypatumus, ši metodika sukurta siekiant struktūrizuoti ir nuosekliai rengti regbio-7 sportininkus bei atrinkti geriausius kandidatus į nacionalines rinktines.

2. METODIKOS TIKSLAS

Sukurti centralizuotą, aiškiai apibrėžtą sportininkų rengimo sistemą, kuri padėtų identifikuoti talentus, užtikrinti jų ilgalaikį tobulėjimą ir sėkmingai integruoti į Lietuvos regbio-7 rinktines.

3. PAGRINDINĖS METODIKOS KRYPTYS

- Talentų identifikavimas ir atranka
- Fizinio, techninio, taktinio ir psichologinio rengimo vystymas
- Regioninių ir nacionalinių centrų integracija
- Bendradarbiavimas su sporto mokyklomis ir klubais
- Nuoseklus vertinimo ir stebėsenos modelis

4. ATRANKOS KRITERIJAI IR FIZINIO RENGIMO KRITERIJAI

Žemiau pateikti atrankos ir vertinimo testai pagal amžiaus grupes ir pozicijas.

VAIKINŲ REKOMENDUOJAMI FIZINIO PAJĖGUMO TESTAI PAGAL AMŽIAUS GRUPES IR POZICIJAS

Amžiaus grupė | 30 m sprintas | Bronco testas | Šuolis iš vietos į viršų | Pritūpimas su svoriu 1RM | Kūno riebalų %

-----|-----|-----|-----|-----|-----

U14 (13–14 m.) | < 5.00 s | < 6:00 min | > 35 cm | Kūno svoris | 15–20 %

U16 (15–16 m.) | < 4.70 s | < 5:30 min | > 40 cm | 1.2 x kūno svoris | 12–18 %

U18 (17–18 m.) | < 4.50 s | < 5:00 min | > 45 cm | 1.4 x kūno svoris | 10–16 %

U20+ (19 m.+) | < 4.30 s | < 4:40 min | > 50 cm | 1.6–1.8 x kūno svoris | 8–14 %

Pastaba: šie rodikliai yra orientaciniai ir pritaikomi atsižvelgiant į poziciją, biologinį brandumą ir treniruočių stažą.

REKOMENDUOJAMI RODIKLIAI PAGAL POZICIJAS (U20+)

Pozicija | 30 m sprintas | Bronco testas | Šuolis iš vietos į viršų | Pritūpimas su svoriu 1RM | Spaudimo 1RM | Kūno riebalų %

-----|-----|-----|-----|-----|-----

Gynėjai | < 4.20 s | < 4:30 min | > 55 cm | 1.4 x kūno svoris | 1.3 x kūno svoris | 8–12 %

Puolėjai | < 4.50 s | < 4:50 min | > 45 cm | 1.8 x kūno svoris | 1.5 x kūno svoris | 10–14 %

Papildomi poziciniai testai

Pozicija | Užgriebimo jėga (vertinimas) | Reakcijos laikas (sek.) | Sprinto 10 m atkarpa | Vertinimas (bendras)

-----|-----|-----|-----|-----

Gynėjai | stipri, techniška, greita | < 0.20 s | < 1.65 s | Aukštas

Puolėjai | galinga, kontroliuojama | < 0.25 s | < 1.75 s | Aukštas

5. MERGINŲ REKOMENDUOJAMI FIZINIO PAJĖGUMO TESTAI

Rekomenduojami fizinio pajėgumo testai pagal amžiaus grupes ir pozicijas (merginoms):

Amžiaus grupė | 30 m sprintas | Bronco testas | Šuolis iš vietos į viršų | Pritūpimas su svoriu 1RM | Kūno riebalų %

-----|-----|-----|-----|-----

U14 (13–14 m.) | < 5.20 s | < 6:30 min | > 30 cm | Kūno svoris | 18–23 %

U16 (15–16 m.) | < 5.00 s | < 6:00 min | > 35 cm | 1.1 x kūno svoris | 15–20 %

U18 (17–18 m.) | < 4.80 s | < 5:30 min | > 40 cm | 1.3 x kūno svoris | 12–18 %

U20+ (19 m.+) | < 4.60 s | < 5:00 min | > 45 cm | 1.5 x kūno svoris | 10–15 %

Papildomi poziciniai testai (mergaitėms):

Pozicija | Užgriebimo jėga (vertinimas) | Reakcijos laikas (sek.) | Sprinto 10 m atkarpa | Vertinimas (bendras)

-----|-----|-----|-----|-----

Gynėjai | stipri, techniška, greita | < 0.22 s | < 1.75 s | Aukštas

Puolėjai | galinga, kontroliuojama | < 0.28 s | < 1.85 s | Aukštas

6. ŽAIDIMO SUOKIMAS GYNYBOJE IR ATAKOJE

6.1 Gynybos žaidimo suokimas:

- Testas: Žaidėjas turi atlikti gynybos veiksmus, tokius kaip žaidimo sekimas, pozicijos pasirinkimas, perėjimas nuo gynybos prie atakos ir individualūs gynybos veiksmai (užgriebimas, atstumo laikymasis, padengimas ir pan.).

- Vertinimo kriterijai:

- Reakcijos laikas: Reaguojant į priešininko judesius ir pasirenkant tinkamą gynybos strategiją, užgriebimo reakcijos greitis matuojamas nuo to momento, kai gynėjas pradeda sekti puolėjo judesius ir paruošia užgriebimo poziciją. Vertinimas prasideda nuo to momento, kai puolėjas pasiekia atstumą, kuriame jis gali pradėti bandyti prasiveržti (paprastai tai yra 3–5 metrai nuo gynėjo). Tai matuojama per laiką, per kurį gynėjas pradeda judėti ir imasi veiksmų užgriepti kamuolį arba sustabdyti puolėją.

- Užgriebimo technika: Vertinama, kaip greitai ir efektyviai žaidėjas atlieka užgriebimą.

- Atstumo laikymas: Gynėjas turi išlaikyti optimalų atstumą nuo puolėjo, kad galėtų greitai reaguoti į jo judesius, tačiau neperžengti kritinio atstumo, kai puolėjas gali išnaudoti šį atstumą ir prasiveržti. Šis atstumas paprastai yra 3–5 metrai, priklausomai nuo žaidimo situacijos.

- Suderinamumas su komanda: Kaip gerai žaidėjas bendradarbiauja su komandos draugais, dirbdamas gynyboje, kaip greitai ir tiksliai siunčia signalus ir palaiko ryšį.

6.2 Atakos žaidimo suokimas:

- Testas: Žaidėjas turi parodyti gebėjimą atlikti atakas pagal situaciją – greitai priimti sprendimus dėl perdavimų, gebėjimas išvelgti spragas varžovų gynyboje, pasirinkti tinkamą išėjimo laiką ir vietą bei vykdyti strateginius sprendimus.

- Vertinimo kriterijai:

- Sprendimų priėmimas: Gebėjimas greitai priimti teisingus sprendimus (ar perduoti kamuolį, ar pabandyti prasiveržti, ar rinktis išradinę sprendimą).

- Kamuolio perdavimas: Tikslūs, greiti ir techniškai perdavimai pagal situaciją.

- Pradinis sprintas: Greitas reakcija į galimybę pradėti ataką, geras laikymo greitis ir reakcija į kylančias atakos galimybes.

- Kūrybiškumas: Gebėjimas sukurti netikėtus sprendimus, kurie išblaško gynybos strategiją.