

“მსოფლიო რაგბის” სამწვრთნელო კურსი

მეორე დონის სახელმძღვანელო



2016

მოდულები

1	წვრთნის განსხვავებული ხერხები	3
2	სარაგბო ღირებულებები, შეტევისა და დაცვის პრინციპები	9
3	მომზადება და პრეზენტაცია	30
4	მთავარი ფაქტორების ანალიზი და მოთამაშის ჯანმრთელობა	34
5	ფუნქციონალური როლების ანალიზი, სელექცია და თამაშის წესები	56

მოდული 1 წვრთნის განსხვავებული ხერხები

მწვრთნელები და საწვრთნელი პროცესი

სამწვრთნელო სტილები	.
ვარჯიშის გაძღოლის 14 პრინციპი	6
სამწვრთნელო პროცესი - „როგორ“ გავწვრთნათ	.

სხვადასხვა სტილის მწვრთნელები

არსებობს სხვადასხვა სტილი, რომელიც შეიძლება გამოიყენოს მწვრთნელმა

მწვრთნელზე ორიენტირებული სტილი:

- წვრთნა ვარჯიშების მეშვეობით
- მითითებების მიცემა (დიდაქტიკა)
- მუშაობის აგება ტექნიკის გარშემო
- კონცენტრირება ოსტატობის დახვეწაზე
- ყურადღების გამახვილება „მოგების“ კონცეფციაზე
- ყველა გადაწყვეტილებას იღებს მწვრთნელი
- ავტორიტარული ლიდერობა
- სტრუქტურირებულობა
- ახსნა და ჩვენება
- მენტორული (ახსნა) და ფორმალური მიდგომა

მოთამაშეზე ორიენტირებული სტილი:

- წვრთნა თამაშის მეშვეობით
- კითხვების დასმა პრობლემის უკეთ გაგებისათვის
- აღსაზრდელის საჭიროებები
- ინდივიდუალიზირებული სწავლება
- კონცენტრირება პიროვნებაზე
- ყურადღების გამახვილება ცოდნის მიღებაზე
- გადაწყვეტილებებს მოთამაშეები იღებენ
- დემოკრატიული ლიდერობა
- ქაოსი
- სტილი “აცადე გააკეთონ“
- კითხვა და მოსმენა
- ინტერაქტიული (ჩართულობა) და არაფორმალური მიდგომა

მწვრთნელს უნდა შეეძლოს გამოიყენოს ხერხების მთელი მრავალფეროვნება და შეარჩიოს ის სტილი, რომელიც ყველაზე უკეთ ესადაგება მოცემულ მოთამაშეებს, არსებული გარემოებებისა და დასახული მიზნების გათვალისწინებით. არც ერთი სტილი არ არის მეორეზე უკეთესი. არის მომენტი, როდესაც მითითება სჯობია და პირიქით უკეთესია უსმინო და დააკვირდე, მისცე მოთამაშეებს საშუალება იფიქრონ და აიღონ პასუხისმგებლობა. თქვენ შეგიძლიათ ყველა ეს სტილი ერთი ვარჯიშის განმავლობაში მოვუნაცვლოთ ერთმანეთს.

მწვრთნელზე ორიენტირებული სტილი

საკუთარ თავზე ორიენტირებულ მწვრთნელს შემდეგი ტიპიური ქცევა ახასიათებს:

- **იგი წვრთნის ვარჯიშების მეშვეობით** - ვარჯიშები გულდასმითაა დაგეგმილი და მწვრთნელი მათ თანდათანობითი გართულების პრინციპით იყენებს. ეს ვარჯიშები შეიძლება სრულდებოდეს წინააღმდეგობის გარეშე, სუსტი ან რეალური წინააღმდეგობით. ხანდახან მწვრთნელი იყენებს ისეთ ვარჯიშებს, რომლებსაც რელურ თამაშთან არავითარი კავშირი არ აქვთ.
- **ავტორიტარია/იძლევა მითითებებს** - დიდაქტიკოსი მწვრთნელი იძლევა ბევრ მითითებას და უმეტეს შემთხვევაში თვითონ ხსნის წარმატებისა თუ წარუმატებლობის მიზეზს. მოთამაშეებს ძალზე მცირე შანსი აქვთ მონაწილეობა მიიღონ ამ პროცესში, რადგან მწვრთნელს ყოველთვის აქვს მარაგში წინასწარ მოფიქრებული პასუხი არსებულ გამოწვევებზე. ასეთი მწვრთნელი პროცესს „რკინის ხელით“ მართავს და იგი, როგორც წესი, მკაცრი დისციპლინის მომხრეა.
- **მუშაობას აგებს ტექნიკის გარშემო** - მწვრთნელი დიდ დროს უთმობს ტექნიკის გაუმჯობესებაზე მუშაობას. ვარჯიშები მრავალჯერადი გამეორებებითა და წინააღმდეგობის გარეშე სრულდება. მწვრთნელი ძალზე ხშირად და კარგად აპელირებს ძირითად ფაქტორებზე.
- **ყურადღების გამახვილება „მოგების“ კონცეფციაზე** - მწვრთნელს ახასიათებს ძალზე მოკლევადიანი მიზნების ქონა და ის მცირე ყურადღებას უთმობს მოთამაშის გრძელვადიანი განვითარების გეგმას.
- **ყველა გადაწყვეტილებას იღებს მწვრთნელი და და მუშაობისას სტრუქტურირებულ მეთოდს იყენებს** - მწვრთნელს გააჩნია ვარჯიშის ძალზე სპეციფიური გეგმა და იგი უშუალოდ ერევა პროცესში. ასეთი მწვრთნელი ვარჯიშს უფრო მისთვის მისაღები რიტმით აწვითარებს და არა მოთამაშეების სწავლებისათვის მისაღები რიტმით. ასეთი მწვრთნელი თავს არაკომფორტულად გრძნობს, როდესაც ვარჯიშისას ქაოსია.
- **იგი ხსნის და აჩვენებს** - მწვრთნელ აქვს ვარჯიშების ან ტექნიკური ილეთების წარდგენის ფორმალური სტრუქტურა: „ხსნის, უჩვენებს, აკეთებს“.
- **მენტორული (ახსნა) და ფორმალური მიდგომა** - მწვრთნელი გეგმავს და ატარებს ვარჯიშს კონკრეტული მიზნით. ვარჯიში მკაცრად სტრუქტურირებული და ფორმალური სახით მიმდინარეობს

მოთამაშეზე ორიენტირებული სტილი

მოთამაშეზე ორიენტირებულ მწვრთნელს შემდეგი ტიპური ქცევა ახასიათებს:

- **იგი წვრთნის თამაშების მეშვეობით, რათა დაეხმაროს მოთამაშეებს ამოცანის უკეთ გაგებაში და განუვითაროს მათ სწორი გადაწყვეტილების მიღების უნარი** - მწვრთნელი იყენებს „მთელი-ნაწილი-მთელის“ მეთოდს, ანუ ვარჯიშის დასაწყისში იყენებს ადაპტირებულ თამაშს წინააღმდეგობით, შემდეგ მუშაობს სპეციფიურ ტექნიკურ უნარებზე, რომლებიც გაუმჯობესებას მოითხოვენ და ისევ უბრუნდება თამაშს. ასეთ მწვრთნელს არ ეშინია ქიოსის და მოთამაშეების მიერ შეცდომების დაშვების, რაც საბოლოო ჯამში მოთამაშეებს აქეზებს საკუთარი შესაძლებლობების უკეთ გამოვლენისაკენ და უქრობს მათ შეცდომის დაშვების შიშს.
- **კითხვების დასმა უკეთ გაგებისათვის** - მწვრთნელი მუდმივად ამოწმებს მოთამაშეების მიერ ამოცანის სწორად გაგებას. ეს შეიძლება მოხდეს, როგორც ვერბალური კითხვა პასუხის, ასევე ფიზიკური ქმედების საშუალებით. ყურადღება უნდა მივაქციოთ იმას, რომ ვერბალურმა კითხვა-პასუხმა ძალზე ბევრი დრო არ წაიღოს. ასეთი მწვრთნელი ყოველთვის გამონახავს დროს მოთამაშის მოსასმენად.
- **ინდივიდზე მორგებული სწავლების აუცილებლობა** - ვარჯიშები შედგენილი და მოდიფიცირებულია მოთამაშეთა საჭიროებების გათვალისწინებით. ვარჯიშები ადაპტირებულია მოთამაშეთა მომზადების სხვადასხვა დონეზე იმგვარად, რომ ძლიერებს უფრო რთული ამოცანის შესრულება უწყვეტ, ხოლო სუსტებს უფრო იოლის.
- **ყურადღების გამახვილება ცოდნის მიღებაზე** - მოთამაშეებზე ორიენტირებულ მწვრთნელს გრძელვადიანი ხედვა აქვს და მოთამაშის ფორმირებას შედეგზე წინ აყენებს. რა თქმა უნდა მოგება მნიშვნელოვანია, მაგრამ ასეთი მწვრთნელის ძირითადი საზრუნავი მოთამაშეთა ფორმირება და გუნდის განვითარებაა.
- **დემოკრატიული ლიდერობა** - მწვრთნელი აქტიურად რთავს გადაწყვეტილების მიღების პროცესში სტაფის წევრებსა და წამყვან მოთამაშეებს. სათამაშო სტრატეგია და ტაქტიკა საერთო შეთანხმების შედეგად დგინდება და ამდენად მისაღებია მთელი გუნდისათვის. მწვრთნელს შეუძლია გავლენა იქონიოს გადაწყვეტილების მიღების პროცესზე. ასეთი მწვრთნელი გახსნილია სხვათა მოსაზრებებისადმი.
- **სტილი „აცადე გააკეთონ“** - მწვრთნელი გარკვეული დროით განზე დგება და მოთამაშეებს თვითგამოხატვის საშუალებას აძლევს ამ დროს იგი აკვირვება და აანალიზებს. რის შემდეგაც ინტერაქტიული ფორმით აწვდის ინფორმაციას მოთამაშეებს
- **ინტერაქტიული (ჩართულობა) და არაფორმალური მიდგომა** - მწვრთნელი სწავლებისათვის თამაშებს იყენებს. სწავლა გამომდინარეობს ვარჯიშზე გამოყენებული, ადაპტირებული თამაშების რაობისაგან, რომლებიც თამაშის ცოდნასა და გადაწყვეტილების მიღების უნარს ანვითარებენ.

ვარჯიშის გაძღოლის 14 პრინციპი

1. უსაფრთხოება თქვენი უპირველესი საზრუნავი უნდა იყოს
2. ვარჯიშის გეგმა მიზნიდან უნდა გამომდინარეობდეს
3. გახადეთ ახსნა უფრო ეფექტური დემონსტრირებისა და კითხვა-პასუხის მეშვეობით
4. ტექნიკურ ილეთებზე მუშაობისას მოუნაცვლეთ ერთმანეთს სავარჯიშო და სათამაშო სიტუაციები
5. განავითარეთ სიტუაციები თუ ხედავთ რომ მოთამაშეებისათვის ისინი მოსაწყენი ხდება
6. გამოიყენეთ შემდეგი საშუალებები მოთამაშეთა სტიმულირებისათვის:
 - ა) ცვალებით სათამაშო სივრცის ზომები
 - ბ) ცვალებით მოთამაშეთა რაოდენობა
 - გ) ცვალებით მოთამაშეთა გადაადგილების სისწრაფე (სიარული, მუნძული, სირბილი, სპრინტი)
 - დ) ცვალებით მოთამაშეთა განლაგება
 - ე) ცვალებით ეკიპირება, მაგ. 2 ბურთი ერთის ნაცვალად.
7. შექმენით ისეთი გარემო სადაც მოთამაშეებს არ შეეშინდებათ შეცდომის დაშვება
8. დააკვირდით მოთამაშეთა ოსტატობის დონეს
9. დაუთმეთ ყურადღება ცალკეულ მოთამაშეს, მოთამაშეთა ჯგუფს და მთელ გუნდს
10. წახალისეთ მოთამაშეთა ჩართულობა და გახადეთ ვარჯიში ინტერაქტიული
11. უზრუნველყავით მოთამაშეთა მაქსიმალური ფიზიკური აქტივობა
12. ვარჯიშის ბოლოს მოთამაშეებს უნდა ჰქონდეთ პროგრესის განცდა
13. გააანალიზეთ ჩატარებული ვარჯიში
14. გახადეთ ვარჯიში სახალისო

საწვრთნელი პროცესი - "როგორ" გავწვრთნათ

მწვრთნელთა მომზადებისას ტრადიციულად უპირატესობა ენიჭებოდა თამაშის ტექნიკურ ელემენტებს, მაგალითად: თამაშის ტექნიკა, ტექნიკური ილეთები, ტაქტიკა და ა.შ. ანუ იმას თუ „რა“ ვასწავლოთ. თუ კონცეტირებას მოვახდენთ იმაზე თუ რისი გაკეთება უწევს მწვრთნელს მოედანზე დავინახავთ, რომ ამ ქმედებათა უმრავლესობა ზოგადი და საერთოა სპორტის ნებისმიერი სახეობისათვის. ამ შემთხვევაში ჩვენ მივდივართ კითხვამდე თუ „როგორ“ ვასწავლოთ. ქვემოთ მოყვანილია რამდენიმე რჩევა იმისა თუ „როგორ“ ვასწავლოთ:

- ვარჯიშები სახალისო უნდა იყოს
- მონაწილეების უსაფრთხოება გარანტირებული უნდა იყოს
- აუხსენით და ასწავლეთ
- მოახდინეთ დემონსტრირება
- დააკვირდით და გააანალიზეთ
- მიიღეთ ინფორმაცია უკუკავშირის გზით

- წააქეზეთ ცოდნის მიღება
- დასვით კითხვები და უსმინეთ
- დასახეთ მიზნები და იმსჯელეთ მათზე
- დაგეგმეთ და მოამზადეთ
- აკონტროლეთ ქცევა
- შეაფასეთ საკუთარი ვარჯიში

მეორე დონის სასწავლო კურსში „მსოფლიო რაგბმა“ აქცენტი სამწვრთნელო ოსტატობის 4 ფუნდამენტურ ტექნიკურ საკითხზე გააკეთა:

1. სწავლება და ახსნა
2. დემონსტრირება
3. დაკვირვება და ანალიზი
4. უკუკავშირი

მათი ძირითადი ელემენტების ჩამონათვალი მომდევნო გვერდზეა მოყვანილი. ეცადეთ გაითვალისწინოთ ისინი თქვენს სამწვრთნელო საქმიანობაში და გამოიყენოთ თქვენი ეფექტურობის შესაფასებლად.

სწავლება და ახსნა

1. წინასწარ მოამზადეთ სათქმელი
2. ვიდრე ახსნას დაიწყებთ დარწმუნდით, რომ ყველანი გისმენენ
3. გააკეთეთ მოკლე და ზუსტი გზავნილები
4. წახალისეთ კითხვების დასმა და დარწმუნდით, რომ თქვენი ნათქვამი ყველამ გაიგო

დემონსტრირება

1. დადექით ისე, რომ ყველა გხედავდეთ და ყველას ესმოდეს
2. ყურადღება გაამახვილეთ 1-2 ძირითად საკითხზე
3. საჭირო დემონსტრირება გაიმეორეთ რამდენჯერმე
4. წახალისეთ კითხვების დასმა და დარწმუნდით, რომ თქვენი ნათქვამი ყველამ გაიგო

დაკვირვება და ანალიზი

1. ერთ ჯერზე მხოლოდ ერთ ძირითად ფაქტორზე გაამახვილით ყურადღება
2. მოქმედებას რამდენჯერმე დააკვირდით სხვადასხვა ადგილიდან
3. შეადარეთ შესრულება კარგ მაგალითს და განსაზღვრეთ რა კეთდება კარგად და რა არა
4. აირჩიეთ რას ვაკეთებთ: ვაძლიერებთ პოზიტივს, ვასწორებთ შეცდომებს, არაფერს არ ვაკეთებთ

უკუკავშირი

ინფორმაციის გაცემა:

1. აღნიშნეთ 2 პოზიტიური მომენტი
2. აღნიშნეთ ძირითადი ნაკლოვანებები
3. უთხარით მოთამაშეს რა უნდა გააკეთოს

ინფორმაციის მიღება:

1. შეეკითხეთ რა იყო კარგი?
2. შეეკითხეთ რა არ გამოვიდა?
3. შეეკითხეთ რას გააკეთებს შემდეგ ჯერზე?

თქვენი ხასიათი და მწვრთნელობის სტილი განსაზღვრავენ თუ რომელ მეთოდს მიანიჭებთ უპირატესობას „გაცემას“ თუ „მიღებას“. ზოგ შემთხვევაში არჩევანი შეიძლება გარკვეულმა გარემოებებმა განაპირობონ, მაგ. ძალიან ცივ ან წვიმიან ამინდში „გაცემა“ შეიძლება უფრო მიზანშეწონილი იყოს.

მოდული 2

სარაგბო ღირებულებები, შეტევისა და დაცვის პრინციპები

შესავალი	.
ნაწილი პირველი - რაგბის ღირებულებები	10
რაგბის ფუნდამენტური ღირებულებები	.
მწვრთნელის ეთიკა	.
სამწვრთნელო ეთიკა დეტალებში	.
მწვრთნელის პასუხისმგებლობა	14
სპორტული ადათის (Fair-play) კოდექსი თამაშის ყველა მონაწილისათვის	.
ნაწილი მეორე - შეტევისა და დაცვის პრინციპები	17
რაგბის პრინციპები	.
თამაშის ქარტიის პრინციპები	19
შეტევისა და დაცვის პრინციპები	22
შეტევის პრინციპები	.
დაცვის პრინციპები	26

შესავალი

ამ მოდულში შევისწავლით ზოგადად რაგბისა და მასში თქვენი ჩართულობის ზოგიერთ ფუნდამენტურ ღირებულებასა და პრინციპს. შემდეგ ჩვენ დავუკავშირებთ შეტევისა და დაცვის პრინციპებს გუნდის თამაშის ხარისხს.

შეტევისა და დაცვის პრინციპები მოცემულია ისეთივე თანმიმდევრობით, როგორც ისინი თამაშისას გვხვდება:

- შეტევის პრინციპები ძალაში შედის, როდესაც გუნდი ბურთს იგებს
- დაცვის პრინციპები ძალაში შედის, როდესაც გუნდი ბურთს კარგავს

ეს პროცესი მწვრთნელს აძლევს სისტემატურ მეთოდს, რომლის საშუალებითაც მას შეუძლია გამოავლინოს გუნდის ძლიერი და სუსტი მხარეები და განსაზღვროს გუნდის საჭიროებები. ამგვარი ანალიზის მეშვეობით შეიძლება დადგინდეს პრიორიტეტების თანმიმდევრობა, რომლის მიხედვითაც უნდა წარიმართოს მუშაობა ინდივიდუალურ ტექნიკაზე.

პირველი ნაწილი - რაგბის ღირებულებები

რაგბის ფუნდამენტური ღირებულებები

რაგბის ფუნდამენტური ღირებულებებია:

- ღირსება
- სილიდარობა
- სიყვარული
- პატივისცემა
- დისციპლინა

ამ ღირებულებების იდენტიფიცირება მოხდა „მსოფლიო რაგბის“ წევრი ფედერაციების მიერ. ყველა, ვისაც კავშირი აქვს რაგბთან, ვალდებულია გაითავისოს ისინი და ყველაფერი იღონოს ამ ფუნდამენტური ღირებულებების პროპაგანდისათვის.

მწვრთნელის ეთიკა

სპორტულ და პედაგოგიურ წრეებში სულ უფრო და უფრო მყარად იკიდებს ფეხს მოსაზრება, რომ ის სიამოვნება, რომელსაც ბავშვები განიცდიან სპორტის ამა თუ იმ სახეობაში ჩართულობისაგან, მოითხოვს ძალზე აქტიურ მონაწილეობას მათი მხრიდან.

ძალზე მნიშვნელოვანია, რომ რაგბის მწვრთნელმა გამოიყენოს ჩართულობის ეს სურვილი. სწორედ მწვრთნელი ქმნის იმ კონტროლირებად გარემოს, რომელშიაც შეიძლება ადგილი ჰქონდეს მოთამაშეთა აქტივობას ფიზიკური, ემოციური თუ მენტალური თვალსაზრისით.

მწვრთნელის ეთიკური კოდექსი ძალზე ნათლად უნდა იყოს ჩამოყალიბებული. განწყობილებებისა და გამოყენებული მეთოდების ეს ჩამონათვალი საშუალებას აძლევს მწვრთნელს შეაფასოს საკუთარი წვლილი ცალკეული მოთამაშეებისა თუ მთელი გუნდის ფორმირებაში.

სამწვრთნელო ეთიკა დეტალებში

1. ვიყოთ მიუკერძოებლები მოთამაშეებთან ურთიერთობისას

არ არის საჭირო კონცენტრირება მხოლოდ საუკეთესო მოთამაშეებზე. მცირე შესაძლებლობების მოთამაშეებსაც მინიმუმ იგივე ყურადღება სჭირდებათ, თუ მეტი არა. ყველაზე დაოსტატებული მოთამაშეები შეიძლება გამოვიყენოთ ახალბედებთან მუშაობისათვის. საჭიროა ვიქონიოთ ისეთი სათამაშო სტილი, ან ვეცადოთ ისეთი სტილით ვითამაშოთ, რომ მოთამაშეებს შეეძლოთ ვარჯიშისას მიღებული ცოდნის გამოყენება. არ არის საჭირო მოთამაშესთან მის ნაკლოვანებებზე საუბარი სხვა მოთამაშის თანდასწრებით.

2. ვუჩვენოთ მაგალითი

ასეთი მისწრაფება უნდა გაგვაჩნდეს მრავალ სფეროში, მათ შორის:

- დავიცვათ წესები. ვასწავლოთ მოთამაშეებს, რომ საქმე ეხება ორმხრივ შეთანხმებას, რომლის არც შეცვლის და არც დარღვევის უფლება არავის აქვს.
- პატივი ვცეთ მოწინააღმდეგეს, რადგან მათ გარეშე თამაში არ იარსებებს.
- პატივი ვცეთ მატჩის ოფიციალურ პირებს, განსაკუთრებით არბიტრებს, რადგან მათთვის თამაშის მსაჯობა „საყვარელი საქმის“ სინონიმია და ამდენად უფლება აქვთ ამით გარკვეული სიამოვნება მიიღონ.
- ყოველთვის გამოვიყურებოდეთ, როგორც ფორმაში მყოფი ზრდასრული ადამიანი, მოვლილი და კარგი მანერების მქონე.
- ვიყოთ პუნქტუალურები, მოწოდების სიმაღლეზე და კონსტუქციულები.

მწვრთნელი ვალდებულია:

- იყოს მიუკერძოებელი მოთამაშეებთან ურთიერთობისას.
- იყოს სამაგალითო.
- წახალისოს მოთამაშეთა ძალისხმევა პოზიტიური ხერხებით.
- ჩართოს მოთამაშეები იმ გადაწყვეტილებების მიღებაში, რომლებიც გუნდს ეხება.
- დასახოს რეალისტური მიზნები გუნდისა და მოთამაშეებისათვის.
- იყოს გახსნილი მოთამაშეებთან ურთიერთობისა და სათამაშო სქემის მომზადებისას.
- რაც შეეხება სამწვრთნელო მეთოდებს, იყოს სრულყოფილი, კომპეტენტური და ეფექტური.
- იყოს მართალი საკუთარ თავთან და მოთამაშეებთან.
- ყოველთვის შეასრულოს პროფესიონალი მედიკოსების რჩევები.
- შექმნას სასიამოვნო ატმოსფერო რაგბის პრაქტიკისათვის.

საჭიროა გვახსოვდეს, რომ რაგბი უნდა განვიხილოთ, როგორც ჩვევებისა და ფიზიკური კონდიციების განუყოფელი ელემენტი მთელი ცხოვრების მანძილზე. ამიტომ მისგან მიღებული გამოცდილება კონსტუქციული და სასიამოვნო უნდა იყოს. მხოლოდ სამაგალითო ქცევით შევძლებთ პატივისცემის მოპოვებას და ისეთი ურთიერთობების ჩამოყალიბებას, რომლებიც ვარჯიშისათვის ძალზე ეფექტურ გარემოს შექმნის. პატივისცემის მოპოვება ძნელია, დაკარგვა კი ადვილი.

3. მოთამაშეთა ძალისხმევის პოზიტიური ხერხებით წახალისება

გამოთქმული კრიტიკა უნდა იყოს ერთგვარი კომპრომისი კარგად შესრულებულული მოქმედებისათვის შექებასა და უარესად შესრულებული მოქმედებების გაუმჯობესებისაკენ მითითებებს შორის. თქვენ უნდა უკარნახოთ საშუალებები შესრულების ტექნიკის გასაუმჯობესებლად და ზოგჯერ შესთავაზოთ ალტერნატიული გზები, რომლებიც შეიძლება განსხვავებული და უფრო ეფექტური იყოს.

კარგი შესრულება ყოველთვის უნდა აღვნიშნოთ. მიუხედავად იმისა, რომ ხანდახან ჭირს ამა თუ იმ მოქმედების ერთმნიშვნელოვნად შეფასება, უმჯობესია მუდმივად წავახალისოთ პოზიტივი. მოთამაშეები, რომლებსაც წარმატების განცდა აქვთ, უფრო სწრაფად ვითარდებიან.

4. ჩავრთოთ მოთამაშეები იმ გადაწყვეტილებების მიღებაში, რომლებიც გუნდს ეხება.

ეს ასპექტი დიდად იქნება დამოკიდებული თუ რამდენად ჩამოყალიბებულ მოთამაშესთან გვაქვს საქმე. საერთო ჯამში, ახალგაზრდა მოთამაშეები უნდა წავახალისოთ ზოგიერთი გადაწყვეტილების მიღების პროცესში ჩართვის გზით. ეს ჩართულობა კონტროლირებადი უნდა იყოს და იგი ადვილად შეიძლება ვარჯიშის ნაწილი გახდეს. მაგ. ყოველი ვარჯიშს შემდეგ შეიძლება ვთხოვოთ მათ ანალიზის გაკეთება. იმისათვის, რომ სასარგებლო კომენტარები მიიღოთ მზად უნდა იყოთ მოსმენისათვის, ამასთანავე მოთამაშე უნდა ხვდებოდეს, რომ საბოლოო გადაწყვეტილება თქვენ გეკუთვნით.

5. დავსახოთ რეალისტური მიზნები გუნდისა და მოთამაშეებისათვის.

ეს მიზნები ნათელი და სპეციფიური უნდა იყოს და შეიძლება მოთამაშეთა მონაწილეობით განისაზღვროს. მიზანი ყველას უნდა ჰქონდეს გაცნობიერებული და თუ მათი განსაზღვრის პროცესში მოთამაშეებიც არიან ჩართულნი ისინი მეტ ძალისხმევას გამოიჩენენ ამ მიზნების მისაღწევად.

ძალზე ახალგაზრდა მოთამაშეებთან ერთად ერთი კონკრეტული მიზნის მისაღწევად მუშაობაა მიზანშეწონილი. ამ შემთხვევაში უნდა გვესმოდეს, რომ მიზნები და მისწრაფებები თქვენი კონკრეტული გუნდის ხასიათს უნდა ასახავდეს და არა იდეალური გუნდისას.

6. ვიყოთ გახსნილი მოთამაშეებთან ურთიერთობისა და სათამაშო სქემის მომზადებისას.

ეს მოთხოვნა მოსმენის კარგ უნარს, უნდა შეგვეძლოს როგორც წარმატების ასევე პრობლემების გათავისება. ეს უნარი მუდმივად უნდა დგამოვიყენოთ. ძალზე ხშირად ის კი არ არის მთავარი რაც პირდაპირ ითქმება, არამედ ის რაც ამ ნათქვამის უკან იმალება.

თქვენ მუდმივად უნდა ეცნობოდეთ რაგბის განვითარების სიახლეებს და იყენებდეთ მათ თქვენი მოთამაშეების ოსტატობის ასამაღლებლად. თქვენ მოთამაშეები უფრო მაღალ დონეზე უნდა აიყვანოთ და ამავე დროს დარწმუნებული უნდა იყოთ, რომ მათ შესაბამისი ცოდნა გააჩნიათ.

7. სამწვრთნელო მეთოდის თვალსაზრისით, ვიყოთ სრულყოფილი, კომპეტენტური და ეფექტური.

ყურადღება მიაქციეთ, რომ ვარჯიშისათვის აუცილებელი ინფრასტრუქტურა და აღჭურვილობა იყოს თავისუფალი, საკმარისი, კარგ მდგომარეობაში და შეესაბამებოდეს

მოთამაშეთა ასაკსა და შესაძლებლობებს. ვარჯიშების სიხშირე და ხანგრძლივობა განპირობებული უნდა იყოს მოთამაშეთა მომზადების დონით. უმჯობესია ვარჯიში იყოს მოკლე, ინტენსიური და სახალისო. დროში გაწეილი ვარჯიში აქვეითებს მოთამაშეების კონცენტრირების უნარს.

ვარჯიშისას შემდეგი მარტივი წესები უნდა დავიცვათ:

- დავიწყით ნაცნობი ტექნიკით და შემდეგ გადავიდეთ ახალზე.
- ვიმუშაოთ „მარტივიდან - რთულსკენ“ პრინციპით.
- ვიმუშაოთ თანმიმდევრულად: ინდივიდუალური, წყვილებად, ჯგუფური და გუნდური მეთოდით.
- ინდივიდუალური და კოლექტიური ტექნიკური ილეთები დავყოთ მარტივ შემადგენელ ნაწილებად და ეტაპობრივად შევისწავლოთ.
- ეცადეთ, რომ თქვენი მითითებები იყოს მარტივი, ზუსტი და ლაკონური.
- შეცდომები გაასწორეთ იმგვარად, რომ ამან არ დაარღვიოს ვარჯიშის დინამიკა.

თუ გვანტერესებს რა დაიმახსოვრეს მოთამაშეებმა ნასწავლიდან და როგორ გამოიყენებენ ამას თამაშში, უნდა შევქმნად შედარებით თავისუფალი სათამაშო გარემო. თუ მაინც არსებობს დამაბულობის გარკვეული დონე, როგორც ჩვეულებრივ თამაშის წინ ხდება ხოლმე, თქვენ თავი უნდა შეიკაოთ „ბოლო, მცირე დაზუსტებების“ მიცემისაგან

8. ვიყოთ მართალი საკუთარ თავთან და მოთამაშეებთან.

თუ ყოველთვის სიმართლეს ილაპარაკებთ, თავს აარიდებთ შეუსაბამოების მახეში მოხვედრას

9. ყოველთვის შევასრულოთ პროფესიონალი მედიკოსების რჩევები.

როდესაც გარდატეხის ასაკში მყოფ მოთამაშეებს ავარჯიშებთ, მათი ჯანმრთელობა გაცილებით უფრო მნიშვნელოვანია ვიდრე გუნდის წარმატება. არ ღირს ტრავმის დამძიმება მოკლევადიანი წარმატების მისაღწევად. ეს განსაკუთრებით ეხება თავისა და არტიკულაციის ტრავმებს, რადგან თუ ამ ზონებში მიღებულ დაზიანებებს უყურადღებოდ დავტოვებთ ამას უარყოფითი ეფექტი ექნება გრძელვადიან პერსპექტივაში. ტრავმის დროს ჩარევისას, აბსოლუტურად დარწმუნებულნი უნდა იყოთ თქვენი მოქმედების ეფექტურობაში და შეგეძლოთ პირველი გადაუდებელი დახმარების აღმოჩენა. კლუბმა უნდა უზრუნველგყოს პირველი დახმარების ნაკრებით, რომელიც მუდმივად ხელმისაწვდომი უნდა იყოს.

10. შექმნას სასიამოვნო ატმოსფერო რაგბის პრაქტიკისათვის.

როგორც ცნობილია ბავშვებისათვის მთავარი გართობაა. ასაკის მატებასთან ერთად მოთამაშეებისათვის სიამოვნების წყარო შეიძლება ტექნიკური ილეთების მაღალი ხარისხით შესრულება გახდეს. რა თქმა უნდა, ტექნიკური ილეთების კარგი შესრულება საბოლოო ჯამში შედეგზე აისახება, მაგრამ პრიორიტეტი ყოველთვის სწავლა და

ტექნიკის დახვეწა უნდა იყოს. ბავშვები „პატარა დიდები“ არ არიან, ისინი განვითარების განსხვავებულ სტადიაზე მყოფ, განსაკუთრებულ ინდივიდებს წარმოადგენენ.

მწვრთნელის პასუხისმგებლობა

მწვრთნელმა ყოველთვის უნდა იტვირთოს შემდეგი როლები:

- ლიდერი.
- პასუხისმგებელი და მმართველი, კარგი ორგანიზატორული თვისებებით.
- სოციალური სამსახური, რჩევების მიცემა.
- მეგობარი, რომელიც მხარში გიდგას და გამხნევებს.
- ფიზიომზადების მწვრთნელი, რომელიც გეხმარება ფიზიკური კონდიციების გაუმჯობესებაში.
- მასწავლებელი, რომელიც გაწვდის თანამედროვე ცოდნას და ანვითარებს თამაშისადმი პოზიტიურ მიდგომას.
- მოსწავლე, რომელიც მზადაა მოსმენისა და სწავლისათვის.
- ნორმების განმსაზღვრელი, რომელიც ადგენს წახალისებისა და დასჯის სისტემას.

მწვრთნელმა უნდა დაამტყოს თავისი კომპეტენტურობა შემდეგ საკითხებში:

- თამაში და მისი წესები.
- სამწვრთნელო ტექნიკა და კომპეტენცია.
- მოტივაცია.
- ფიზიკური კონდიციები.

სპორტული ადათის (fair-play) კოდექსი

სპორტული ადათის კოდექსი შემდეგ მიზნებს ემსახურება:

- დაეხმაროს ახალგაზრდა მოთამაშეებს თამაშისაგან სიამოვნებისა და კმაყოფილების მიღებაში.
- დაარწმუნოს უფროსები, რომ ახალგაზრდა მოთამაშეები თავიანთი სიამოვნებისათვის თამაშობენ და არა მშობლების ან სხვა უფროსებისათვის.
- გააუმჯობესოს თამაშის სანახაობრივი მხარე, გახადოს იგი უფრო უსაფრთხო და სასიამოვნო და ამგვარად წახალისოს მონაწილეობა.

მშობელთა კოდექსი

1. არ დააძალოთ ბავშვს რაგბის თამაში.
2. ბავშვები საკუთარი და არა მშობელთა სიამოვნებისათვის თამაშობენ .
3. თვალყური ადევნეთ, რომ ბავშმა წესების დაცვით ითამაშოს.
4. ასწავლეთ ბავშვს, რომ პატიოსნება უფრო მნიშვნელოვანია ვიდრე მოგება, რათა დამარცხებამ ზღვარს გადასული იმედგაცრუება არ გამოიწვიოს.

5. მეტი აქცენტი გააკეთეთ სათამაშო ტექნიკის გაუმჯობესებასა და კარგ სპორტულ სულისკვეთებაზე და ნაკლები მოგებაზე. არასოდეს დასცინოთ ბავშვს შეცდომის გამო.
6. ტაში დავუკრათ სხვათა კარგ თამაშს. ბავშვები უკეთ სწავლობენ თუ მათ მაგალითს ვუჩვენებთ.
7. არ გავაპროტესტოთ მსაჯის გადაწყვეტილება და არასოდეს დავაყენოთ ეჭვს ქვეშ მისი პატიოსნება.
8. მხარი დავუჭიროთ ნებისმიერ ძალისხმევას, რომელიც მიმართულია ნებისმიერი სიტყვიერი თუ ფიზიკური შეურაცხყოფის აღკვეთისაკენ
9. პატივი ვცეთ მოხალისე მწვრთნელების მიერ გაწეული სამუშაოს ხარისხსა და მნიშვნელობას.

მწვრთნელთა კოდექსი

1. ასწავლეთ საბაზო ტექნიკა და ერიდეთ ბავშვების პოსტების მიხედვით სპეციალიზაციას სწავლების საწყის ეტაპზე.
2. შექმენით პირობები, საბაზო ტექნიკასთან ერთად, სპორტული ცხოვრების წესის შესასწავლად.
3. წახალისეთ შექცებით ტექნიკური დონისა და სპორტული სულისკვეთების გაუმჯობესება.
4. იყავით ზომიერები თქვენს მოლოდინებში მოთამაშეების საშემსრულებლო დონესა და ენთუზიაზმთან დაკავშირებით.
5. ყურადღება მიაქციეთ, რომ ტექნიკის შესწავლა და ღია თამაში, რომელთა მიზანიც რაგბის შესწავლაა, პრიორიტეტული იყოს იმ შეჯიბრებებთან შედარებით, რომლებსაც თამაშის სტრუქტურირების მაღალი დონე ახასიათებს.
6. პირადად დაკავდით იმით, რომ მუდმივად იყოთ ინფორმირებულები ვარჯიშის უმთავრესი პრინციპებისა და მათი განვითარების შესახებ.
7. დაეხმარეთ მოთამაშეებს იმის გარკვევაში თუ რა განსხვავებაა მათ თამაშსა და დიდების თამაშს შორის, რომელსაც ისინი ტელევიზიით უყურებენ.
8. დაეხმარეთ მოთამაშეებს იმის გაგებაში, თუ რა პასუხისმგებლობასა და ჩართულობას გულისხმობს არჩევანის თავისუფლება სუფთა (fair-play) და ბინძურ თამაშს შორის.
9. აუხსენით ბავშვებს, თუ რა მნიშვნელობა აქვს რაგბს ფიზიკური კონდიციების გაუმჯობესებასა და ცხოვრების გამრავალფეროვნებაში

არბიტრების კოდექსი

1. მოახდინეთ წესების ადაპტაცია მოთამაშეთა დონესთან.
2. გამოიყენეთ საკუთარი კეთილგანწყობა, რათა უზრუნველყოთ თამაშის კარგი მიმდინარეობა.
3. უზრუნველყავით კარგი სპორტული სულისკვეთება.
4. შეაქეთ გუნდი მაღალი ოსტატობისათვის, თუ კი ეს მათ დაიმსახურეს.
5. იყავით თანმიმდევრული, ობიექტური და ზრდილობიანი.

6. იყავით ინფორმირებული მსაჯობის პრინციპებზე, თამაშისა და ახალგაზრდა მოთამაშეების მომზადების დონეზე.

ხელმძღვანელთა კოდექსი

1. შექმენით თანაბარი პირობები ყველა მოთამაშის ჩართულობისათვის.
2. რაგბი შექმნილია მათთვის ვინც თამაშში მონაწილეობს, ეს არ არის კომერციული (მაყურებელზე გათვლილი) სპორტი.
3. ყურადღება მიაქციეთ, რომ ინფრასტრუქტურა და ეკიპირება აკმაყოფილებდეს მოთამაშეთა მოთხოვნებს.
4. მოახდინეთ წესების ადაპტაცია მოთამაშეთა დონესთან.
5. რაგბს, თამაშიდან სიამოვნების და არა ჯილდოს მიღების მიზნით, თამაშობენ.
6. გაავრცელეთ ქცევის კოდექსი და უზრუნველყავით, რომ ის ყველასათვის ცნობილი იყოს.
7. გააგებინეთ სხვებსაც, რომ ისინიც თანაბრად არიან პასუხისმგებლები fair-play-ის პრინციპების დაცვაზე.
8. დანიშნეთ მხოლოდ კომპეტენტური მწვრთნელები და მსაჯები.
9. ორგანიზება გაუკეთეთ მწვრთნელთა და მსაჯთა მომზადების კურსებს.

მაყურებელთა კოდექსი

1. მოთამაშეები რაგბს საკუთარი და არა მაყურებლის სიამოვნებისათვის თამაშობენ.
2. არ გამოიყენოთ უწმაწური გამოთქმები.
3. არ შეურაცხყოთ მოთამაშეები მწვრთნელები და მსაჯები.
4. ტაშით დააჯილდოვეთ კარგი თამაში ორივე გუნდის მხრიდან.
5. გამოხატეთ პატივისცემა მოწინააღმდეგის მიმართ, რადგან მათ გარეშე თამაში არ არსებობს.
6. გაკიცხეთ უხეშობის გამოვლინებები.
7. პატივი ეცით არბიტრის გადაწყვეტილებებს.

მოთამაშის კოდექსი

1. ითამაშე საკუთარი და არა სხვისი სიამოვნებისათვის.
2. ითამაშე წესების დაცვით.
3. არასოდეს ეკამათო მსაჯს.
4. აკონტროლე შენი ტემპერამენტი.
5. ითამაშე შენთვის და შენი გუნდისათვის.
6. დააფასე, როგორც შენი თანაგუნდელების, ისე მოწინააღმდეგეების კარგი თამაში.
7. მოექეცი ყველა სხვა მოთამაშეს ისე, როგორც გსურს რომ შენ მოგექცნენ.
8. არ ეცადო საკუთარი თავის წარმოჩენას.
9. ითანამშრომლე შენს მწვრთნელთან, თანაგუნდელებთან და მეტოქესთან.

მეორე ნაწილი - შეტვისა და დაცვის პრინციპები

რაგბის პრინციპები

ქართია

100 წელზე მეტი ხნის განვითარების შედეგად რაგბი ჩამოყალიბდა ისეთ სახეობად, რომლის თამაშიც ნებისმიერი გაბარტის ადამიანს შეუძლია. თამაშისათვის საჭირო ტექნიკური უნარებისა და ფიზიკური შესაძლებლობების მრავალფეროვნება, რაგბს სპორტის უნიკალურ სახეობად ხდის. იშვიათია, რომ სხვა რომელიმე სახეობა ასეთი მრავალფეროვნებით გამოირჩეოდეს. ასეთ მრავალფეროვნებას რაგბი იმ 2 ფუნდამენტურ პრინციპს უნდა უმადლოდეს, რომლებსაც ის ეფუძნება, ესენია:

- ბურთისათვის ბრძოლის პრინციპი.
- თამაშის უწყვეტობის პრინციპი.

ტექნიკა, რომელიც აუცილებელია ბურთისათვის ბრძოლისა და თამაშის უწყვეტობის უზრუნველყოფისათვის, ძალზე მნიშვნელოვანია და ძალზე ცოტაა მოთამაშე, ელიტარულ დონეზეც კი, რომლებიც კომპეტენტურნი არიან თამაშის ყველა ასპექტში და გააჩნიათ ყველა პარამეტრი. ასეთია რეალობა, რომელსაც სპეციალიზაციისაკენ მივყავართ.

საერთო და სპეციფიური ტექნიკის განვითარებამ ბიძგი მისცა რაგბის პოლივალენტურ სახეობად ჩამოყალიბებას. სპორტის ამ სახეობის უნიკალურობა დამოკიდებულია ბურთისათვის ბრძოლისა და თამაშის უწყვეტობის უზრუნველყოფის პრინციპებს შორის წონასწორობაზე.

თუ რომელიმე ამ პრინციპთაგანი დომინირებს მეორეზე, მრავალფეროვნების ასპექტი აღარ არსებობს. ეს განსაკუთრებით ეხება ბურთისათვის ბრძოლას. ბურთისათვის ბრძოლის (ბურთის მოგების) ტექნიკა, განსხვავდება იმ ტექნიკისაგან, რომელიც თამაშის უწყვეტობის უზრუნველსაყოფად გამოიყენება. ბურთისათვის ბრძოლა სტატიკური ფაზებიდან იწყება.

თუ ბურთის მოგების ძალისმიერი ფაზა, შერკინება, წინა პლანზე მოთამაშეთა ტექნიკას, ძალასა და ნებისყოფას აყენებს. დერეფანში უპირატესობა სისხარტესა და სიზუსტეს ენიჭება, რომლებსაც თან ახლავს შესაძლო ვარიანტების მრავალფეროვნება, რაც თავის მხრივ სწორი არჩევანის გაკეთების უნარს მოითხოვს.

ღია თამაშში ბურთისათვის ბრძოლას შეიძლება ადგილი ჰქონდეს მოთამაშის შებოჭვისთანავე, აგრეთვე რაქსა და მოღში.

შეიძლება ისეც მოხდეს, რომ დამცველმა გუნდმა თავიდან უარი თქვას ბურთის დაუყოვნებლივ დაბრუნებაზე. ასეთ შემთხვევაში მოთამაშეებმა ყურადღება მხოლოდ ბოჭვაზე და დაცვის რეორგანიზაციაზე უნდა გადაიტანონ. ადრე თუ გვიან მათ მიეცემათ

ბურთის დაბრუნების საშუალება ამგვარად ისინი ჩაებმებიან ბურთისათვის ბრძოლაში მამინ, როდესაც მისი მოპოვების შანსი ექნებათ.

შერკინებისა და დერეფნისას ბურთისათვის ბრძოლა არსებობს, რადგან წესების მიხედვით ბურთის თამაშში შეყვანა შუაში უნდა განხორციელდეს, რაც მოწინააღმდეგე გუნდებს ბურთის მოპოვებისათვის ბრძოლის საშუალებას აძლევს.

ღია თამაშში ეს ბრძოლა უნდა გაგრძელდეს. ამის მიზეზი ნათელია. ბრძოლა რომ გამოვრიცხოთ, დამცველი გუნდი არ ეცდება ბურთის მოპოვებას. ასეთ შემთხვევაში ბოჭვის, რაქის ან მოლის შემდეგ ისინი მხოლოდ დაცვაში გადაეწყობიან. ამგვარად ძალზე ცოტა სივრცე დარჩება შესაღწევად. ეს კი თავის მხრივ ძალზე შეუზღუდავს შემტევ გუნდს წინსვლის შესაძლებლობას.

როგორ შეგვიძლია უზრუნველყოთ ბურთისათვის ბრძოლა, რათა შემტევ გუნდს ჰქონდეს სივრცე წინსვლისათვის? ყველაზე ნაღდი საშუალებაა მოვთხოვოთ იმ მოთამაშეებს, რომლებიც ბოჭვის შემდეგ ბურთისათვის იბრძვიან, ფეხზე დარჩენ. თუ თანაგუნდელები მეტოქეებზე სწრაფები აღმოჩნდებიან ისინი შეძლებენ შეკვრას და მოწინააღმდეგის „გადაყრას“ ბურთს მიღმა.

თუ მოთამაშეები მიწაზე წვანან და განაგრძობენ თამაშს, შეუძლებელია მათი „გადაყრა“, ამიტომ წესები კრძალავს დაწოლილ მდგომარეობაში თამაშს.

რა თქმა უნდა თუ მოთამაშე ძალზე სწრაფია, მას შეუძლია აიტაცოს ბურთი და ასევე თუ ბურთიანი მოთამაშე დაჭერილია, მაგრამ ფეხზე დგას მოწინააღმდეგეს შეუძლია წაართვას მას ბურთი.

ორივე ეს შემთხვევა აძლევს საშუალებას დამცველ გუნდს დაიბრუნოს ბურთი, წამოიწყოს კონტრშეტევა და ამგვარად უზრუნველყოს თამაშის უწყვეტობა.

თუ ბურთისათვის ბრძოლას შედეგად შემტევი გუნდის შეცვლა არ მოჰყვას იმის გამო, რომ დაცვის მხრიდან, ბურთისათვის ბრძოლაში გარკვეული რაოდენობით მოთამაშეები აღმოჩნდებიან ჩათრეულნი, მეტი თავისუფალი სივრცე და ინტერვალი გაჩნდება მთელს მოედანზე.

იმის მიხედვით თუ მოწინააღმდეგე გუნდების რამდენი მოთამაშე მონაწილეობს ბურთისათვის ბრძოლაში მთელი მატჩის განმავლობაში, ხელსაყრელი მომენტები ექმნებათ, როგორც შემტევ გუნდს, გამოიყენოს თვისი ოსტატობა ასევე დამცველებს, იბრძოლონ ბურთისათვის და განხორციელონ კონტრდარტემები. ბურთისათვის ბრძოლა აჩენს თავისუფალ სივრცეებს, რომლებიც აუცილებელია თამაშის უწყვეტობისათვის.

ამგვარად, თამაში ისეა შექმნილი, რომ ბურთისათვის ბრძოლამ გააჩინოს თავისუფალი სივრცეები თამაშის უწყვეტობისათვის. იმისათვის, რომ რაგბმა შეინარჩუნოს თავისი სპეციფიურობა, უნდა არსებობდეს აღნიშნული წონასწორობა ბურთისათვის ბრძოლასა და თამაშის უწყვეტობას შორის.

მოთამაშეებისათვის ყველაზე სასიამოვნო სწორედ ეს მრავალფეროვნებაა. მატჩის განმავლობაში მრავლადაა, როგორც კოლექტიური ბრძოლა ბურთისათვის, ისე ერთი ერთზე ორთაბრძოლა. ამ ორთაბრძოლებში წარმატება, შეიძლება საბოლოოდ თამაშის ანგარიშზე არ აისახოს, მაგრამ იგი საშუალებას აძლევს მოთამაშეებს საკუთარი თავი მოწინააღმდეგეს შეადარონ, რომლებსაც მთი მსგავსი მიზნები ამოძრავებთ.

თუ გუნდი ძლიერია ბურთის მოგების ფაზებში, მას მიეცემა შესაძლებლობა უზრუნველყოს თამაშის უწყვეტობა, მაგრამ თუ ამ კომპონენტში მისი საშემსრულებლო ოსტატობა ჩამოუვარდება დაცვაში მყოფი მოწინააღმდეგისას, მან შეიძლება დაკარგოს ბურთი და ამგვარად მეტოქე წამოიწყებს შეტევას.

სწორედ ეს პრინციპები მართავენ თამაშს და სწორედ ამ პრინციპებიდან გამომდინარე უნდა შევავსოთ და გავაანალიზოთ თამაში. თუ თამაში დაშორდა ამ პრინციპებს იგი დაკარგავს თავის თვითმყოფადობას. ამიტომ ჩვენ ვალდებული ვართ შევცვალოთ მწვრთნელობის ხერხები, ვმართოთ მსაჯობა და წესები, მოკლედ ყველაფერი ვიღონოთ იმისათვის, რომ ეს არ მოხდეს. სწორედ ეს პრინციპები იძლევიან იმ კონტექსტსა და ჩარჩოს, რომელშიაც რაგბი უნდა ითამაშო.

თამაშის ქარტიის პრინციპები

თამაშის პრინციპები ის პრინციპებია, რომლებსაც რაგბი ეფუძნება და რომლებიც საშუალებას აძლევს მონაწილეებს ნათლად განასხვავონ იგი სპორტის სხვა სახეობებისაგან.

შეტევა

გუნდი შეტევაშია, როდესაც იგი ფლობს ბურთს.

დაცვა

გუნდი დაცვაშია, როდესაც მას ბურთი არ აქვს.

ბურთისათვის ბრძოლა შეტევის დასაწყებად

ბურთის ფლობისათვის ბრძოლა რაგბის ერთ-ერთი ფუნდამენტური პრინციპია. თამაშისას გვხვდება ბურთისათვის ბრძოლის სხვადასხვა სახეობა. მაგალითად, როდესაც ღია თამაშში მოთამაშე კონტაქტშია მოწინააღმდეგესთან, ან სტატიკური ფაზებისას: შერკინება, აუტი, საწყისი დარტყმა.

ბურთისათვის ბრძოლის ნებისმიერ სახეობას უნდა ახასიათებდეს თანასწორობის გარკვეული ხარისხი ორივე გუნდისათვის, რათა ნებისმიერ მათგანს ჰქონდეს შანსი შეინარჩუნოს ან მოიპოვოს ბურთი. თამაშის განახლებისას ბურთის თამაშში შეყვანის უფლება გარკვეული პრივილეგიაა, რომელიც ეძლევა იმ გუნდს, რომელსაც წესები არ დაურღვევია.

მაგალითები:

1. როდესაც ბურთიანი მოთამაშე ბოჭვის შემდეგ ბურთს მიწაზე ისე დებს, რომ თანაგუნდელს ადვილად შეუძლია მისი აღება მისი გუნდი უპირატესობაშია, რადგან შეუძლია შეტევის გაგრძელება.
2. როდესაც მოთამაშეს ბურთი წინ უვარდება და ამის გამო ინიშნება შერკინება, უპირატესობა მოწინააღმდეგეზე გადადის, რადგან შერკინებაში ბურთი მათ შეჰყავთ და ამდენად ბურთის მოგების მეტი შანსი გააჩნიათ.

ბურთიანად წინსვლა შეტევაში

გუნდი, რომელიც ბურთს ფლობს განსაზღვრებით შემტევი გუნდია. იგი ცდილობს ბურთით წინ იმოდროს ან ფეხით გაგზავნოს ბურთი მოწინააღმდეგის ლელოსკენ.

შემტევი გუნდის მოთამაშეებს შეტევისას, ლელოს დასადებად, შეუძლიათ ერთმანეთს განზე ან სიღრმეში გადააწოდონ ბურთი. შემტევი გუნდის მიზანია შეინარჩუნოს ბურთი და იმოდროს წინ ტექნიკური უნარებისა და ფიზიკური შესაძლებლობების გამოყენებით.

ბურთის შენარჩუნება და მეორე დარტყმის გამოყენება სივრცის შესაქმნელად

როდესაც მოწინააღმდეგე ცდილობს შეაჩეროს შეტევა და დაიბრუნოს ბურთის ფლობა საკუთარი შეტევის დასაწყებად, შემტევი გუნდი შეიძლება იძულებული გახდეს შეჯგუფდეს რაქში ან მოლში, რათა შექმნას სივრცე და განაგრძოს ბურთიანად წინსვლა.

ამგვარად, შეტევისათვის ახალი ინტერვალები ჩნდება, როდესაც რაქი ან მოლი აიძულებს დამცველ მოთამაშეებს შეჯგუფდნენ და იბრძოლონ ბურთისათვის ან შეაჩერონ მოწინააღმდეგის მოლის წინსვლა. სწორედ ამ დროს ჩნდება უფრო მეტი თავისუფალი სივრცე მთელს მოედანზე. სივრცე ვერტიკალურ ღერძზე ჩნდება თამაშგარეს ხაზის წყალობით, რომელიც წესებით არის განსაზღვრული და რაქის ან მოლის მონაწილე უკანასკნელი მოთამაშის ფეხზე გადის. ამგვარად დამცველ გუნდს არ შეუძლია წინსვლა ვიდრე ბურთი რაქიდან ან მოლიდან არ გამოვა.

გუნდი ინარჩუნებს შეტევაში თამაშის უწყვეტობას, როდესაც ინარჩუნებს ბურთს და მიიწევს წინ, მოწინააღმდეგის ლელოსკენ.

დაცვა ბურთის დასაბრუნებლად

გუნდისათვის, რომელიც ბურთს არ ფლობს თავდაპირველ ამოცანას წარმოადგენს შემტევი გუნდისათვის იმ სივრცისა და დროის შეზღუდვა, რომელიც ამ უკანასკნელს ბურთიანად წინსვლისათვის ჭირდება. თუ დამცველი გუნდი ამ მიზანს მიაღწევს, მან შესაძლოა ბურთის მოპოვება და შეტევის დაწყებაც მოახერხოს, რაც თავის მხრივ თამაშის უწყვეტობის უზრუნველყოფა იქნება.

მოთხოვნებისა და შესაძლებლობების დიდი მრავალფეროვნება

ზემოთჩამოთვლილი სამი პრინციპის კრებითი ეფექტია მრავალფეროვანი თამაში, რომლის ფარგლებშიც მოთამაშეებს ეძლევათ საშუალება გამოიყენონ ინდივიდუალური და კოლექტიური ტექნიკის ფართო სპექტრი: სირბილი, პასი, ბურთის მიღება, ფეხით თამაში, ბოჭვა, რაქი, მოლი, აუტი, შერკინება და ა.შ.

ამგვარად თამაში იძლევა საშუალებას განსხვავებული ტექნიკური და ფიზიკური შესაძლებლობების პიროვნებებმა ერთ გუნდში ითამაშონ. ყოველ მოთამაშეს ექნება, როგორც ყველასათვის საერთო სათამაშო ტექნიკა, ასევე იმ სათამაშო პოსტისათვის დამახასიათებელი სპეციფიური ტექნიკა, რომელიც უფრო ზუსტად შეესაბამება მის შესაძლებლობებს.

წახალისება და სასჯელი

თუ გუნდი წესების ფარგლებში თამაშობს, იგი წახალისებული იქნება და პირიქით, თუ არღვევს ამ ფარგლებს შესაბამის სასჯელს მიიღებს.

წახალისება

მოედნის მოგების, ბურთის შენარჩუნებისა და ქულების მოპოვების შესაძლებლობა არის ჯილდო გუნდისათვის, რომელიც შეძლებს დაცვის ხაზის გარღვევას. გუნდმა შესაძლოა კოლექტიური მიწოლით შერკინებაში მეტოქის შეყვანილი ბურთი მოიგოს. ამ შემთხვევაში ბურთის დაუფლება ჯილდოა უკეთესი სათამაშო ტექნიკისათვის.

სასჯელი

შემტევი გუნდი, რომელიც ბურთს მოედნის ფარგლებს გარეთ გაგზავნის რადგან სხვა გაგრძელება არ გააჩნია, დაისჯება აუტში ბურთის მოწინააღმდეგის მიერ შემოგდებით. მოწინააღმდეგე კი იმის გამო, რომ აიძულა შემტევი გუნდი ამგვარად ეთამაშა დაჯილდოვდება ბურთის შემოგდების უფლებით რაც მას საშუალებას მისცემს დაეუფლოს ინიციატივას და მოიგოს ბურთი.

დაცვაში მყოფი გუნდის მოთამაშეები, რომლებიც შერკინებიდან, აუტიდან, რაქიდან ან მოლიდან ბურთის გამოტანისას თამაშგარე მდგომარეობაში იმყოფებიან და ამგვარად უმცირებენ მოწინააღმდეგეს არჩევანს შეტევაში, დაჯარიმდებიან არბიტრის მიერ. მსაჯის მიერ დანიშნული საჯარიმო დარტყმის უფლება იქნება ჯილდო შემტევი გუნდისათვის

რაგბის პრინციპების რეზიუმე

- ბრძოლა ბურთის ფლობისათვის.
- შეტევა - თამაშის უწყვეტობა.
- დაცვა - ბურთის დაბრუნება.
- ძალზე მრავალფეროვანი თამაში
- ჯილდო და სასჯელი

შეტევისა და დაცვის პრინციპები

თამაშის პრინციპები განსაზღვრავენ თუ რა უნდა გააკეთოს გუნდმა, რომ „კარგად ითამაშოს“ და ამგვარად აწვდის მწვრთნელს ქმედებათა საკონტროლო სიას, რომელიც მას გუნდის თამაშის ანალიზში დაეხმარება.

იგი აძლევს მწვრთნელს აგრეთვე კატეგორიების გარკვეულ რაოდენობას გუნდის ძლიერი და სუსტი მხარეების შეფასებისათვის, რაც მას დაეხმარება სტრატეგიის ან ტაქტიკის განსაზღვრასა და სტატიკიდან შეტევის პირველი ფაზების არჩევაში.

თამაშის პრინციპები, თავის მხრივ, შეტევისა და დაცვის პრინციპებად იყოფა.

შეტევა შეესაბამება გუნდის მიერ ბურთის ფლობის პერიოდს, ხოლო დაცვა პერიოდს, როდესაც ბურთი მოწინააღმდეგეს აქვს.

შეტევის პრინციპები

შეტევის პრინციპები შეიძლება შემდეგი თანმიმდევრობით ჩამოვაცალიბოთ:

1. მოვიგოთ ბურთი.
2. გამოვიყენოთ ბურთი წინსვლისათვის.
3. თანაგუნდელების დახმარებით ან მათთვის დახმარებით
4. უზრუნველვყოთ თამაშის უწყვეტობა
5. მოწინააღმდეგეზე წნეხის განხორციელებისათვის რაც საბოლოოჯამში
6. ქულების მოპოვებაში გამოიხატება

1. ბურთის მოგება

ბურთის მოგებისათვის მოთამაშეები უნდა ფლობდნენ ინდივიდუალურ, მცირე ჯგუფურ და ჯგუფურ ტექნიკას, რომლებიც აუცილებელია შერკინების, აუტის, საწყისი და 22 მ-იანი დარტყმებისას. ამისათვის საჭიროა ყველა ზემოთ ჩამოთვლილი ფაზისათვის გამოვიყენოთ შესაბამისი კოლექტიური და აგრეთვე ინდივიდუალური ტექნიკა, რომელიც საშუალებას იძლევა ჰაერში დავიჭიროთ ან მიწიდან ავიღოთ ბურთი ანაც ფეხი დავარტყათ მას.

2. წინსვლა

ბურთის მოგების შემდეგ შემტევ გუნდს დაუყოვნებლივ შეუძლია წინსვლის დაწყება. ამისათვის უნდა გამოვიყენოთ: სირბილის, არიდების, პასისა და ფეხის დარტყმის ინდივიდუალური ტექნიკა, მიყოლასა და ფაზურ თამაშთან დაკავშირებული მცირე ჯგუფური ტექნიკა და ბოლოს უკანა ხაზის შეტევისათვის აუცილებელი ჯგუფური ტექნიკა.

არიდებაზე სირბილის საშუალება უმთავრესად მაშინ ჩნდება, როდესაც დაცვა ცუდადაა ორგანიზებული ან რიცხოვრებულ უმცირესობაში იმყოფება, რაც მათ რიგებში გაურკვევლობას თესავს და ა.გ. ხელს უწყობს ინტერვალების გაჩენას.

დაცვის რიგებში გაურკვევლობის დათესვა უკანა ხაზის კოლექტიურ შეტევას შეუძლია. უკანა ხაზის მოძრაობამ შეიძლება ერთ-ერთ მათგანს დაცვის გარღვევისათვის ხელსაყრელი პირობები შეუქმნას.

ფეხის დარტყმა წინსვლის მიზნით, შეიძლება ბურთის დაკარგვის მიზეზი გახდეს. შესაძლოა ფეხი დავარტყათ მოედნის მოგებისათვის ამ შემთხვევაში მოგებული მანძილი შეიძლება საკმარისი კომპენსაცია იყოს ბურთის დაკარგვისათვის.

წინსვლისათვის შეგვიძლია მთლიანად გამოვიყენოთ იმ შემთხვევაში თუ მოწინააღმდეგე ბურთს არ გვეცილება.

არჩევანი, სხვა ფაქტორებთან ერთად, დამოკიდებული იქნება გუნდის სუსტ და ძლიერ მხარეებზე, მოედნის მონაკვეთზე, სათამაშო პირობებზე, მაგ., ამინდი და მოედნის ხარისხი, დარჩენილი სათამაშო დრო და ანგარიში.

3. დახმარება

შეტევა შეიძლება გაგრძელდეს თანაგუნდელთა წყალობით, რომლებიც ეხმარებიან ბურთიან მოთამაშეს ან იკავებენ პასის მისაღებად ხელსაყრელ პოზიციას.

დასახმარებლად მოსულმა მოთამაშემ შეიძლება დაცვის ყურადღება მიიზიდოს. თუ დაცვა მას იგნორირებას გაუკეთებს იგი ბურთის მისაღებად ხელსაყრელ პოზიციაში იქნება. მისი პოზიცია ხშირ შემთხვევაში შეიძლება ბურთიანი მოთამაშის პოზიციაზე უკეთესი იყოს.

მიმყოლი მოთამაშის მიერ დამცველების ყურადღების მიზიდვამ შეიძლება გამოიწვიოს ის, რომ ეს უკანასკნელნი არ აღმოჩნდნენ მზად ბურთიანი მოთამაშის შესაბოჭად.

მიყოლა არის ის ტექნიკური ქმედება, რომელსაც მოთამაშეები ყველაზე ხშირად იყენებენ თამაშის დროს და ეს ბუნებრივიცაა, რადგან ერთდროულად ბურთით თამაში მხოლოდ ერთ მოთამაშეს შეუძლია. მიყოლაზე თამაშის ეფექტურობა და მისი მეშვეობით განხორციელებული კომბინაციები იძლევა საშუალებას დავამარცხოთ 15 დამცველი და უზრუნველყოთ გუნდის წარმატება.

ბურთიანმა მოთამაშემ უნდა გამოიყენოს მიმყოლი მოთამაშეები და ამ გზით წაახალისოს ისინი, რათა მომავალშიც განაგრძონ მსგავსი თამაში. პასის გაცემის შემდეგ ბურთიანი მოთამაშე დაუყოვნებლივ თვითონ უნდა გახდეს მიმყოლი

4. თამაშის უწყვეტობა

თუ დაცვა არ აძლევს შეტევას განვითარების საშუალებას, შეიძლება გაჩნდეს რაქის ან მოლის ჩამოყალიბების აუცილებლობა. რაქისა და მოლის მიზანია ხელახლა შექმნან სივრცეები შეტევის განვითარებისათვის.

როდესაც რაქი ან მოლი ყალიბდება, წარმოიქმნება თამაშგარეს ხაზი, რომელიც შეტევისა და დაცვის ხაზებს შორის დამატებით სივრცეს აჩენს და შემტევ გუნდს აძლევს დროს შეტევის გაგრძელებისათვის.

გარდა ამისა, ასეთ შემთხვევებში, თავისუფალი სივრცეები ჩნდება მოედნის სხვა მონაკვეთებზეც, რადგან თუ რაქი და მოლი დინამიურია და წინსვლის საშუალებას იძლევა, მოწინააღმდეგე იძულებულია ამ წინსვლის შესაჩერებლად მოთამაშეთა გარკვეული რაოდენობა გადაისროლოს სახიფათო ზონებში და ამგვარად გახსნას სივრცეები მთელ მოედანზე.

თუ დაცვა რაქსა და მოლში ბურთისათვის არ იბრძვის, ამ ფორმირებების მეშვეობით წინსვლა შეიძლება ლელოს დადებამდე გაგრძელდეს. ამის გაკეთება გაცილებით რთულია რაქის შემთხვევაში, რადგან ბურთი მიწაზე და მისი აღება შეუძლებელია ვიდრე იგი რაქს არ დატოვებს. ამიტომ რაქის მთავარი უპირატესობა ბურთის სწრაფი გამოტანაა. პასი რაც შეიძლება სწრაფად უნდა გაკეთდეს, რათა დაცვამ ვერ მოასწროს რეორგანიზება.

მოლის ფორმირებისას ბურთი მიწაზე არ არის და ბურთის გარშემო შეკრულ მოთამაშეებს შეუძლიათ წინსვლა. თუ ბურთისათვის ბრძოლა არ არის, შეიძლება ლელოს გატანა, თუ ბურთისათვის ბრძოლაა, შეიძლება მოლიდან ბურთის გამოტანა და დაცვის მიერ განთავისუფლებულ ზონაში გაგზავნა შემდგომი წინსვლისათვის.

5. წნეხი

შემტევი გუნდი ახორციელებს წნეხს დაცვაზე იმით, რომ სწრაფად მიიწევს წინ, მუდმივად გადაადგილდება მოედანზე და ცდილობს მაქსიმალურად მიუახლოვდეს მოწინააღმდეგის ლელოს.

ამგვარად, *ბურთის ფლობა, თამაშის რიტმი და პოზიცია მოედანზე*, არის ის 3 ძირითადი ელემენტი, რომელიც მოწინააღმდეგეზე წნეხის განხორციელებას განსაზღვრავს, რადგან დამცველი გუნდის რეაქცია დამოკიდებულია იმაზე თუ რა გაგრძელებას აჩვენებს შეტევა.

შეტევის ყველაზე ეფექტური ტიპის არჩევა

შეტევის ტიპის არჩევა დამოკიდებულია გუნდის ძლიერ და სუსტ მხარეებზე. შესაძლო გაგრძელებების მაგალითები:

- შეტევა მოლით ბურთის მოგების ადგილთან ახლოს და წინსვლა შერკინების მოთამაშეების საშუალებით. ასეთ შემთხვევაში დახმარებისათვის ბევრი თანაგუნდელი გვყავს ახლო, მაგრამ ამავე დროს დამცველებიც მრავლად არიან.
- შეტევა ერთი ან ორი პასის მეშვეობით, ბურთის მოგების ადგილიდან მოშორებით, იქ სადაც მეტი სივრცე და ნაკლები მოწინააღმდეგეა, მაგრამ თანაგუნდელებიც ცოტანი არიან.

- შეტევა ოთხი - ხუთი პასის მეშვეობით, ბურთის მოგების ადგილიდან მოშორებით, იქ სადაც კიდევ უფრო მეტი სივრცე და ნაკლები მოწინააღმდეგეა, მაგრამ თანაგუნდელებიც კიდევ უფრო ცოტანი არიან.
- ბურთის გაგზავნა ფეხით რაც შეიძლება შორს იმ ანგარიშით, რომ მეტოქეს გაუჭირდეს ბურთის ამოტანა ან ფეხით დაბრუნება.
- შეტევა ბურთის გადაკიდებით დაცვის ზურგს უკან იმ ანგარიშით, რომ ბურთს თანაგუნდელი დაეუფლოს.

თანაბარ პირობებში, როდესაც ორივე გუნდს დაახლოებით თანაბარი ძალები გააჩნია, გადაწყვეტილების მიღებაზე ძირითადად შემდეგი ფაქტორები მოქმედებენ:

- პოზიცია მოედანზე - ერთდროულად როგორც სიგანეზე, ისე სიგრძეზე.
- ბურთის მოპოვების წყარო - შერკინება, აუტი, რაქი, მოლი, ღია თამაში.
- კლიმატური პირობები - განსაკუთრებით ქარის მიმართულება.
- ანგარიში მოცემულ მომენტში და თამაშის დამთავრებამდე დარჩენილი დრო.
- თავისუფალი სივრცე, დაცვის განლაგებიდან გამომდინარე.
- თუ დაცვა შეჯგუფებულია, შეიძლება ბურთის გაგზავნა შორს, იქ სადაც მეტი სივრცეა წინსვლისათვის.
- თუ მცველები გაფანტულნი არიან მოედანზე, მათ შორის იქნება ინტერვალები, რაც თავდამსხმელებს წინსვლისა და დაცვის ხაზის გადალახვის საშუალებას მისცემს.

შეტევაში უწყვეტობის მიღწევა შეიძლება შემდეგი პირობების დაცვით:

- ბურთის შენარჩუნება.
- ბურთიანი მოთამაშის მიერ სწორი გაგრძელების არჩევა.
- სხვა შემტევი მოთამაშეების სწორი განლაგება ბურთიანის მისახმარებლად.
- კონტაქტისას ბურთის შენარჩუნება და იმგვარად განთავისუფლება, რომ შეტევის გაგრძელება შესაძლებელი იყოს.

აუცილებელი ტექნიკური ელემენტებია:

- სწორი გადაწყვეტილების მიღება
- პასი
- სირბილი
- მიწოლა
- რაქი და მოლი
- ფეხით თამაში

თუ შემტევი გუნდის მოთამაშეები ფლობენ შესაბამის ტექნიკას ბურთის ხანგრძლივად შენარჩუნებისათვის, მათ ქულების მოპოვების მეტი შანსი ექნებათ, რადგან ბოლოს და ბოლოს, დაცვის დეზორგანიზების ხარჯზე, ჩნდება თავისუფალი სივრცეები.

დაცვის პრინციპები

დაცვის პრინციპების თანმიმდევრობა შემდეგია:

1. ვიბრძოლოთ ბურთისათვის რათა
2. ვიმოძრაოთ წინ ორგანიზებულად
3. განვახორციელოთ წნეხი რათა
4. არ დავთმოთ მოედანი
5. თანაგუნდელების დახმარებით ან თანაგუნდელებისათვის დახმარებით
6. დავეუფლოთ ბურთს და
7. წამოვიწყოთ კონტრ შეტევა

დაცვის მიზანი ბურთის დაუფლებაა, რაც არ არის სავალდებულო, რომ პირველი მცველის ინტერვენციის შედეგად მოხდეს. მიზნის მისაღწევად აუცილებელია კოლექტიური და მზარდი ძალისმევა შეტევაზე წნეხის განხორციელების დროს.

1. ბურთისათვის ბრძოლა

ბურთისათვის ბრძოლა ხდება შერკინების, აუტის, საწყისი და 22 მეტრიანი დარტყმების დროს. ყველა ამ შეთხვევაში წესები უბიძგებს დამცველ გუნდს ბურთისათვის ბრძოლისაკენ, რათა დაეუფლოს ბურთს და დაცვიდან შეტევაზე გადავიდეს.

ამ ბრძოლის ერთ-ერთი ფუნდამენტური ასპექტია თავისუფალი სივრცეები შეტევისათვის, რომლებიც ჩნდება იმის გამო, რომ დამცველი გუნდი იძულებულია, წესებიდან ან სათამაშო სიტუაციიდან გამომდინარე, გარკვეული რაოდენობით მოთამაშეები გაგზავნოს ბურთისათვის საბრძოლველად.

წესები ხელს უწყობს თავისუფალი სივრცეების შექმნას, აიძულებს რა ორივე გუნდის შერკინების მოთამაშეებს შეეგუფდნენ შერკინებისა და აუტის დროს. შემტევი გუნდიც იძულებულია იგივე გააკეთოს, რადგან რომელმაც მხარემაც არ უნდა მოიგოს ბურთი მას უნდა შეეძლოს წინსვლისათვის თავისუფალი სივრცის პოვნა, ბურთის სწრაფი მოცილებით იმ ადგილიდან სადაც ბურთისათვის ბრძოლა მიმდინარეობდა.

აუტსა და შერკინებაში არსებობს სპეციალიზაცია პოსტების მიხედვით, რათა გუნდს შეეძლოს ბურთის მოგება.

სწორედ ბურთისათვის ბრძოლას ემსახურება დერაფანში მონაწილე მოთამაშეების სიმაღლე, ხტომისა და ბურთის დაჭერის ტექნიკა. იგივე შეიძლება ითქვას ძალასა და სიმძლავრეზე, შეკვრისა და წინსვლის ტექნიკასთან ერთიანობაში, როდესაც საქმე შერკინებას ეხება.

იმის გამო, რომ ზოგიერთი სათამაშო პოსტი განსაკუთრებულ ტექნიკასა და ფიზიკურ მონაცემებს გულისხმობს, ყველა მოთამაშე ვერ იქნება ერთნაირად ძლიერი შეტევისა და დაცვაში. ამგვარად დისბალანსი, რომელიც ღია თამაშში გვხვდება, ქმნის ხელსაყრელ სიტუაციებს შეტევისა და დაცვისათვის.

თუ ერთი გუნდის მოთამაშეებმა ვერ მოახერხეს ბურთი მოგება, მათ უნდა სცადონ მოწინააღმდეგისათვის შეტევის შესაძლო ვარიანტების შემცირება ბურთისათვის გააფთრებული ბრძოლის გზით, რომელიც მოწინააღმდეგის სათამაშო ფაზის დეზორგანიზაციას მოახდენს და ამგვარად შეამცირებს მათ შეტევით შესაძლებლობებს.

აქედან გამომდინარე, ბურთისათვის ბრძოლა არის დაცვის ეფექტუად ორგანიზების პირველი ეტაპი, რომელიც ამცირებს შეტევის შესაძლებლობებს და ქმნის პირობებს ბურთის დაბრუნებისათვის.

2. წინსვლა

წინსვლისას დაცვა უმცირებს თავდასხმას სამოქმედო დროსა და სივრცეს. ეს პრინციპი უფრო ეფექტურია თუ დაცვა ორგანიზებულად მოქმედებს და ყოველ მოთამაშეს თავისი როლი აკისრია.

დაცვითი ორგანიზების მიზანია შეამციროს შეტევის შესაძლებლობები და აიძულოს იგი ცუდი გაგრძელება აირჩიოს, რომლისათვისაც დაცვა მომზადებული იქნება. გარდა ამისა იზრდება იმის ალბათობა, რომ შემტევმა გუნდმა ცუდად შეასრულოს არჩეული ვარიანტი. ორივე ზემოთ ჩამოთვლილ შემთხვევაში დაცვისათვის იქმნება ხელსაყრელი სიტუაცია ბურთის მოსაპოვებლად.

მაგალითად, შემტევი გუნდის შესაძლებლობები შემცირდება თუ დაცვა მოახერხებს:

- აიძულოს ბურთიანი მოთამაშე დაშორდეს შესაძლო მიმყოლებს, იმოძრაოს სიგანეზე და ამგვარად გამოიყენოს ის სივრცე, რომელიც მისი პარტნიორებისათვის არის აუცილებელი.
- ისე განლაგდეს, რომ გაურთულოს მოწინააღმდეგეს ფეხით თამაში და ამგვარად მოახდინოს მოუმზადებელი, ნაჩქარევი დარტყმის პროვოცირება ან აიძულოს მოწინააღმდეგე მოედნის იმ მონაკვეთში გაგზავნოს ბურთი სადაც მცველები მზად არიან ბურთის მისაღებად, რაც კონტრშეტევის ორგანიზების საშუალებას იძლევა.
- იზრდოს შერკინებისა და აუტის დროს, რათა ბურთის გამოსვლა ქაოსური და ნელი იყოს სტატიკური სიტუაციიდან, რომელიც დგას ან უკან იხევს.

3. წნეხი

დაცვა ახორციელებს წნეხს, ბოჭავს რა ბურთიანი მოთამაშეს ბურთის დაუფლების მიზნით. ბოჭვის შემდეგ დაცვას შეიძლება მოუწიოს გადაწყობა, რათა არ მისცეს ბურთიანი მოთამაშეს საშუალება წინ იმოძრაოს და ხელახლა სცადოს სათამაშო კომბინაციის შესრულება, ვინაიდან დაოსტატებული შემტევი მოთამაშეები, როგორც წესი, ახერხებენ ბურთის თანაგუნდელთათვის დატოვებას.

მოთმინება არის ამ პრინციპის საკვანძო ელემენტი. ბურთის დაუყოვნებლივ დაუფლების მცდელობა შეიძლება წესების დარღვევაში ან მაზე დიდი რაოდენობით მოთამაშეების ჩართულობაში გამოიხატოს. პირველ შემთხვევას სასჯელი მოყვება, ხოლო მეორეს

თავისუფალი სივრცეების გაჩენა დაცვის ხაზში, რომლებიც შეიძლება შეტევამ გამოიყენოს.

4. არ დავთმობთ მოედანი

ამ შემთხვევაში წარმატება დამოკიდებულია ბოჭვის ხარისხზე, რომლის დანიშნულებაც ბურთიანი მოთამაშის დაუყოვნებლივ გაჩერებაა, ისე რომ მან კოტაქტის წერტილიდან წინსვლა ვერ მოახერხოს. ამას განსაკუთრებით დიდი მნიშვნელობა აქვს „ახლოში“ თამაშის დროს, რადგან მოედნის მოგებამ, რაოდენ მცირეც არუნდა იყოს ის, შეიძლება შემტევ გუნდს ძალზე სახიფათო სათამაშო სქემის აწყობისა და განხორციელების საშუალება მისცეს.

5. მიყოლა

როგორც წესი, მბოჭავ მოთამაშეს ბურთის მოპოვებისათვის თანაგუნდელთა დახმარება სჭირდება. მიმყოლ მოთამაშეებს შემდეგი სახი დახმარების აღმოჩენა შეუძლიათ:

- ბოჭვის შესრულება
- დავარდნილი ბურთის აღება
- შებოჭილი მოწინააღმდეგისათვის ხელიდან ბურთის წართმევა
- პასის ჩაჭრა

გარდა ამისა, მიმყოლმა მოთამაშეებმა უნდა იცოდნენ რაქისა და მოლის ჩამოყალიბება ბურთისათვის ბრძოლისა და დაუფლების მიზნით.

6. ბურთის მოპოვება

ბურთის დაუფლება ასრულებს დაცვის თამაშის ფაზას, რომლის შემდეგაც გუნდს შეუძლია შემოაბრუნოს სიტუაცია და წამოიწყოს შეტევა.

საქმე ეხება დაცვის იმ პრინციპების განხორციელების კულმინაციას, რომლებიც შეტევას თანდათანობით დროსა და სივრცეს უმცირებდნენ. თუ დაცვა წნეხს ახორციელებს მას აუცილებლად მიეცემა ბურთის დაუფლების შესაძლებლობები.

7. კონტრშეტევა

ბურთის მოპოვების შემდეგ გუნდმა მყისიერად უნდა შეუტოს. ოდნავი შეყოვნების შემთხვევაშიც კი არსებობს რისკი, რომ გუნდმა ხელიდან გაუშვას მოწინააღმდეგის არეულობის ხარჯზე შექმნილი ხელსაყრელი მომენტი.

კონტრშეტევა შეიძლება დაიწყოს როდესაც ბურთი ერთი გუნდიდან მეორესთან გადადის, ანუ ღია თამაშის დროს.

ტრადიციულად, კონტრშეტევის ყველაზე გავრცელებული შესაძლებლობა იქმნება მას შემდეგ, რაც შემტევი გუნდის მოთამაშე ბურთს მოწინააღმდეგის მიმართულებით დაარტყამს.

სხვა შემთხვევებში ასეთი შესაძლებლობა იქმნება როდესაც:

- მსაჯი უპირატესობას გვათამაშებს
- მოწინააღმდეგის დავარდნილ ბურთს ავიღებთ
- მოწინააღმდეგის პასს ჩავჭრით
- მოწინააღმდეგეს ხელიდან ბურთს წავართმევთ
- ბოჭვის შემდეგ ბურთს მოვიპოვებთ

ბურთი ის სატყუარაა, რომელიც ბევრ მოთამაშეს იზიდავს. ბურთის მოპვების შემდეგ თუ თამაში იგივე ადგილას გრძელდება ეს საშუალებას მისცემს მოწინააღმდეგეს უფრო თავისუფლად იბრძოლოს ბურთის უკან დაბრუნებისათვის. ამის გამო ბურთის მოშორება მისი მოპოვების წერტილიდან, კონტრშეტევის გაგრძელების საუკეთესო საშუალებაა.

როგორც კი შეტევა დაიწყება, მაშინვე შედის ძალაში შეტევის წარმოების პრინციპები.

მოდული 3 მომზადება და პრეზენტაცია

სწავლების მიზანი	.
ვარჯიშის მომზადება და სწავლება	.
ვარჯიშის სტრუქტურა	31
ვარჯიშის 10 პრინციპი	33
ფიზიკური და მენტალური მომზადება	34

სწავლების მიზანი

ამ მოდულის შემდეგ მონაწილეებმა უნდა აჩვენონ თავიანთი უნარიები შემდეგ საკითხებში:

- მოდულში ახსნილი და ნაჩვენები ვარჯიშის მომზადების მეთოდის პრაქტიკული გამოყენება
- სწავლების მეთოდების პრაქტიკული გამოყენება, სარაგბო ტექნიკასთან მიმართებაში

ვარჯიშის მომზადება და წვრთნა

საწვრთნელი პროცესის მიზანს, თამაშის ხარისხის გაუმჯობესება უნდა წარმოადგენდეს და არა თამაშის მოგება. თუ ამ პრინციპს დავიცავთ, შევძლებთ კონცენტრირებას იმაზე თუ როგორ თამაშობენ ჩვენი მოთამაშეები, როგორია მათი ტექნიკა და გადაწყვეტილების მიღების უნარი. პირადად თქვენ, როგორც მწვრთნელს, საწვრთნელი პროცესის სწორედ ეს ასპექტები შეგიძლიათ განავითაროთ პოზიტიურად. თუ აღნიშნულ მეთოდებს მასწავლებლის წარმატებით გამოვიყენებთ, გუნდს დასახული მიზნის მიღწევის გაცილებით მეტი შანსი ექნება.

ვარჯიშის შინაარსი იმ პრიორიტეტების ნუსხას უნდა ეფუძნებოდეს, რომელიც გუნდის საჭიროებებს ასახავს. არ ეცადოთ ყველა პრობლემის მოგვარებას. არ გექნებათ იმისი დრო, რომ ყველაფერს ისე გულდასმით მიუდგეთ, როგორც თქვენ გსურთ.

ალბათ უმჯობესი იქნება თუ ორ მატჩს შორის ვარჯიშებს განვიხილავთ, როგორც 2 ნაწილად გაყოფილ ერთ ვარჯიშს.

დროის განაწილება ჩვენი შეხედულებისამებრ ხდება. მთავარია მიზანს მივაღწიოთ. დროის განაწილებისას უნდა გავითვალისწინოთ პრიორიტეტები და ვარჯიშის ხარისხი. თუ სასურველი შედეგი მიღწეული არაა, შემდეგ ეტაპზე არ უნდა გადავიდეთ.

ვარჯიშის დროს, შესრულების ძალზე მაღალი ხარისხი შეიძლება წინააღმდეგობის არასაკმარისი დონით იყოს განპირობებული. ამას ცრუ თვითდაჯერებამდე მივყავართ, რაც რეალურ თამაშში წარუმატებლობის მიზეზი ხდება. არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ რაგბი არასრულყოფილი სპორტია, იმ თვალსაზრისით, რომ რეალური თამაშისას, ბურთისათვის ბრძოლა ორ გუნდს შორის არასოდეს ზუსტად ისე არ ხდება, როგორც ვარჯიშისას, რადგან ძალზე ბევრია ცვალებადი გარემოება.

უმჯობესია თამაში მონაკვეთებად დავყოთ, როგორც ეს მატჩისას ხდება და მოთამაშეებს ვასწავლოთ თუ როგორ მოახდინოს ადაპტირება განუწყვეტლივ ცვლად გარემოებებთან. ამგვარად მოთამაშეები გაიუმჯობესებენ გადაწყვეტილების მიღებისა და ადაპტირების უნარს, ხოლო მწვრთნელი შეძლებს ის ვარიანტები შეარჩიოს, რომლებიც ყველაზე უკეთ ესადაგება მის გუნდს.

ვარჯიში არის შემეცნებითი გამოცდილება, რომლის დროსაც წნეხი გვიბიძგებს შედომებისაკენ. მოთამაშეები სწორედ ამ შეცდომების წყალობით სწავლობენ. უმჯობესია მარტივი ტექნიკით დავიწყოთ და შემდეგ გადავიდეთ ისეთ მონაკვეთებზე, რომლებშიაც ტექნიკის მრავალი სახეობა გვხვდება სათამაშო სიტუაციაში. ამგვარად მოთამაშეები თამაშის პროცესში სწავლობენ. ვარჯიშების მონაკვეთებად ორგანიზება და მონაკვეთების მრავალფეროვნება მოთამაშეებში განსაკუთრებულ ფუნქციონალურობას ავითარებს რაც საშუალებას იძლევა მატჩის სტრატეგიულ მომზადებას მივაღწიოთ.

მეორე გზა ეს არის მთელი-ნაწილი-მთელის მეთოდის გამოყენება, იგი იწყება თამაშით, რომლის დროსაც ხდება შეცდომების გამოვლენა. ამის შემდეგ მიდის მუშაობა ამ შეცდომების გამოსწორებაზე და ბოლოს ვუბრუნდებით თამაშს, რათა პრაქტიკულად განვახორციელოთ ის რაზეც შეცდომების გასწორებისას ვიმუშავეთ.

სავარჯიშო პროცესმა გუნდის თამაშის სტიმულირება უნდა მოახდინოს. სხვა გუნდებიდან ან სხვა მწვრთნელების პრაქტიკიდან გადმოღებული ვარჯიშები მხოლოდ იმ შემთხვევაში უნდა გამოვიყენოთ თუ ისინი თქვენი გუნდის საჭიროებებს პასუხობენ. ვარჯიში თვითმიზანი არაა იგი მხოლოდ საბოლოო მიზნის მიღწევის საშუალებას წარმოადგენს.

ვარჯიშის სტრუქტურა

ბრიფინგი და მართვა

ყურადღება მიაქციეთ, რომ ლიგისტიკა მოგვარებული იყოს. არ გამოგრჩეთ შემდეგი საკითხები:

- ბურთები, ნიშნულები, საკონტაქტო ფარები და სხვა აუცილებელი ეკიპირება
- ვარჯიშის ჩატარების ადგილი, დრო და ხანგრძლივობა
- ვარჯიშის მიზანი და სტრუქტურა
- ქცევის ნორმები, მოთამაშეთა ორგანიზების წესი და ეთიკური კოდექსი

მოთელვა (5-10 წთ.)

5-10 წუთის განმავლობაში მოთამაშეებმა უნდა ასწიონ სხეულის ტემპერატურა, გაიწელონ და შეასრულონ მარტივი ტექნიკური ვარჯიშები, რომლებიც პასუხობს მათ საჭიროებებს. თანდათან გავზარდოთ რითმი, ისე რომ მოთამაშეები გახურდნენ და მზად იყვნენ ინტენსიური ვარჯიშისათვის.

ინდივიდუალური ტექნიკა (15-20 წთ.)

ინდივიდუალური ტექნიკა გულისხმობს:

- ბურთით მანიპულაციებს
- სირბილს და არიდებას
- ბოჭვას და დაცემას ბოჭვის შემდეგ
- დაცემას
- ფეხით თამაშს
- კონტაქტის ტექნიკას და სხეულის მდგომარეობას კონტაქტისას

უნდა დავიწყოთ ყველაზე მარტივი მოძრაობებიდან და თანდათან გადავიდეთ ყველაზე რთულზე. ყურადღება უნდა გავამახვილოთ ისეთ ტექნიკურ ილეთებზე, რომელთა შესრულებაც მოთამაშეებს ყველაზე მეტად უჭირთ. პრველ რიგში ეს ეხება მოთამაშისათვის ე.წ. უხერხული მხარის გამოყენებას. უმეტეს შემთხვევაში ეს მარცხენა მხარეა. უნდა გავზარდოთ ვარჯიშის ინტენსივობა აღდგენისათვის განკუთვნილი დროის შემცირებით, ძალისხმვის დროის გაზრდით, შესრულების სისწრაფისა და ხანგრძლივობის გაზრდით. შეგახსენებთ: ნებისმიერ ტექნიკურ ილეთზე შეიძლება ვარჯიში მართვადი თამაშის ფორმატში.

ტექნიკაზე მუშაობა ხაზებად (10-20 წთ.)

- შერკინება - შერკინება, აუტი
- ხაზი - შეტევა, დაცვა

ტექნიკაზე მუშაობა შემცირებული შემადგენლობით (10-20 წთ.)

- სათამაშო ფაზები - რაქი, მოლი
- შტევა და დაცვა პირველი ფაზის შემდეგ
- მიყოლა შეტევასა და დაცვაში
- საწყისი და 22 მეტრიანი დარტყმები, ჯარიმა და თავისუფალი

თამაში მთლიანი შემადგენლობით (10-20 წთ.)

გუნდი ვარჯიშობს, სათამაშო სიტუაციების გამოყენებით, როგორც დაცვაში ისე თავდასხმაში. იგი მუშაობს იმ კომბინაციების დახვეწაზე, რომლებსაც შემდეგ თამაშში გამოიყენებს. ვარჯიშმა უნდა გააუმჯობესოს ინდივიდუალური და კოლექტიური ტექნიკის ელემენტების შესრულება.

აღდგენა (5-10 წთ.)

- შევამციროთ ინტენსივობის დონე
- შევასრულოთ გაწევა აღდგენის გასაუმჯობესებლად
- აღდგენისას გამოვიყენოთ ბურთით მანიპულაციის ვარჯიშები

ბრიფინგი

შევიკრიბოთ გუნდის ხელმძღვანელობა და მოვიწვიოთ მოთამაშეებიც, თუ ისინი ამისათვის მომწიფებულნი არიან, რამდენიმე წუთიანი დისკუსიისათვის, რომლის მიზანიც ჩატარებულ ვარჯიშზე მათი აზრის გაგებაა.

ვარჯიშის 10 პრინციპი

1. როგორც კი თქვენი მოთამაშეები ტექნიკურ ილეთს ათვისებენ, იმუშავეთ ამ ილეთზე სათამაშო სიტუაციების გამოყენებით
2. ვარჯიშები, რომლებიც ახალი ტექნიკური ილეთის ათვისებას ეძღვნება, ხანმოკლე უნდა იყოს და ხშირად უნდა მეორდებოდეს.
3. ყველა მოთამაშე, მთელი ვარჯიშის განმავლობაში, უნდა ითვალისწინებდეს ამა თუ იმ ტექნიკური ელემენტის შესრულების ყველა შესაძლო ვარიანტს.
4. ოპტიმალურად გამოიყენეთ თქვენს ხელთ არსებული ეკიპირება და სავარჯიშო ინფრასტრუქტურა.
5. მოთამაშეებს ვარჯიშის შემდეგ უნდა დარჩეთ განცდა, რომ მათ პროგრესი განიცადეს.
6. შექმენით ისეთი გარემო, რომ მოთამაშეებს არ ეშინოდეთ შეცდომის დაშვება.
7. წახალისეთ მოთამაშეების მიერ სავარჯიშო პროცესზე საკუთარი აზრის გამოთქმა, მათი გამოცდილებიდან და მომზადების დანიდან გამომდინარე.
8. ვარჯიშის დანიშნულებაა გუნდის და ცალკეული მოთამაშეების კომპეტენციის გაუმჯობესება.
9. ყურადღება მიაქციეთ, რომ მოთამაშეებმა მათი სუსტი მხარის გაუმჯობესებაზე იმუშაონ. უმეტესობა მათგანი მემარჯვენეა.
10. ვარჯიში სასიამოვნო უნდა იყოს.

მენტალური და ფიზიკური მომზადება

ფიზიკური მომზადება

- მწვრთნელს უნდა ესმოდეს ფიზიკური მომზადების ძირითადი პრინციპები და წახალისოს მოთამაშეები, რომ მათ ეს პრინციპები საფუძვლად დაუდონ საკუთარი ცხოვრების სტილსა და ფიზიკური ფორმის გაუმჯობესებას.
- ფიზიკური მომზადების პროგრამა 3 პერიოდზე უნდა გაიწეროს:
 - სეზონებს შორის
 - სეზონის წინა
 - სასეზონო
- მოთამაშის სიმწიფის მატებასთან ერთად შეიძლება ფიზ. მომზადების ვარჯიშების ხანგრძლივობის გაზრდა და მასში მოთამაშის სათამაშო ამპლუასა და პერსონალურ საჭიროებებთან დაკავშირებული ვარჯიშების შეტანა.
- ფიზიკური მომზადების პროგრამის შედგენისას უნდა გავითვალისწინოთ შემდეგი ფაქტორები:
 - მოთამაშის სიმწიფე
 - სხეულის აგებულება, სიმაღლე, წონა
 - სათამაშო პოსტის მოთხოვნები
 - სათამაშო დონე
 - ფიზიკური მომზადების საწყისი დონე
- ფიზიკური მომზადების პროგრამის მთავარი შემადგენელი ნაწილებია:
 - აერობული შესაძლებლობები - გამძლეობა
 - ანაერობული შესაძლებლობები - მონაკვეთებად ვარჯიში
 - ძალა
 - სისწრაფე
 - სისხარტე
 - მოქნილობა
 - სიმძლავრე ანუ ძალა+სისწრაფე

მენტალური მომზადება

- გამონახეთ დრო თქვენი მოთამაშეების უკეთ გასაცნობად, შემდეგი საშუალებებით:
 - პირადი საუბარი
 - გუნდის კრება
 - თანაგუნდელებთან და ოჯახის წევრებთან საუბარი
 - მოცემული ასაკისათვის დამახასიათებელი ფსიქოლოგიური ტემპერამენტის ცოდნა
- გაიგეთ თუ რატომ აირჩიეს თქვენმა მოთამაშეებმა რაგბი. მოთამაშეთა მოტივაციის სხვადასხვა სახეობა, მწვრთნელის მხრიდან ასევე განსხვავებულ რეაქციას მოითხოვს (იხ. ქვემოთ მოყვანილი ცხრილი)

მოტივაციის სახე	მწვრთნელის მოქმედება
გართობა	<ul style="list-style-type: none"> • გავხადოთ ვარჯიშები და მატჩები სახალისო • მოვახდინოთ მოთამაშეთა ოპტიმალური ჩართულობა
ტექნიკის დახვეწა და ახლის შესწავლა	<ul style="list-style-type: none"> • დავამყაროთ ბალანსი ახსნას (5-10%), დემონტრაციას (10-25%) და პრაქტიკას (65-85%) შორის • დემონსტრაცია სწორად და კომპეტენტურად უნდა შესრულდეს • მითითებები ისე უნდა გაკეთდეს, რომ არ დაირღვეს ვარჯიშის რიტმი • ასწავლეთ ყველას და არა მარტო გამორჩეულ მოთამაშეებს • დასახეთ ოსტატობის ამაღლებასთან დაკავშირებული მიზნები, რომელთაც მოთამაშეები გაითავისებენ
მეგობრებთან შეხვედრა და მათთან ერთად თამაში	<ul style="list-style-type: none"> • შესთავაზეთ მოთამაშეებს თავისუფალი დროს მათი სურვილისამებრ სხვადასხვა აქტივობების დაგეგმვა • სხვადასხვა სახის თავყრილობების ორგანიზების გზით, ჩამოაყალიბეთ და გაამლიერეთ გუნდური სულისკვეთება
თამაშისაგან ხალისისა და სიამოვნების მიღება	<ul style="list-style-type: none"> • ეცადეთ მუდმივი ინოვაციების საშუალებით შეინარჩუნოთ გართობის მომენტი • მოიწვიეთ სხვა მწვრთნელები საპატიო სტუმრების სტატუსით • მიზნის მისაღწევად მრავალფეროვანი აქტივობები გამოიყენეთ
წარმატება და თამაშების მოგება	<ul style="list-style-type: none"> • პერსპექტივაში მოგება დაგეგმეთ. ყოველ გამარჯვებულზე მუდმივად ერთი წაგებულზე მოდის, ხანდახან ეს თქვენი გუნდი იქნება. • რაც შეეხება გუნდს და მის თითოეულ წევრს, დასახეთ ოსტატობაზე და არა შედეგზე ორიენტირებული მიზნები
ფიზიკური ფორმის გაუმჯობესება	<ul style="list-style-type: none"> • მატჩებში მონაწილეობა ვერ გააუმჯობესებს მოთამაშეთა ფიზიკურ კონდიციებს • კარგ ფიზიკურ ფორმაში ყოფნა აუცილებელია თამაშისაგან სიამოვნების მისაღებად. მოთამაშეები რომლებიც კარგ ფიზიკურ ფორმაში არ არიან ვერ შეძლებენ ტექნიკური ილეთების კარგად შესრულებას

მოდული 4

მთავარი ფაქტორების ანალიზი და მოთამაშის ჯანმრთელობა

4(ა) - სარაგბო ტექნიკის მთავარი ფაქტორების ანალიზი

სწავლების მიზანი და შესავალი	.
რა არის მთავარი ფაქტორების ანალიზი ?	38
მთავარი ფაქტორების გამოყენება ვიდეო-ანალიზისას	.
მთავარი ფაქტორები და სათამაშო სიტუაციები	.
სია მთავარი ფაქტორების ანალიზისათვის	.

სწავლების მიზანი

ამ ნაწილის ბოლოს მწვრთნელისათვის გასაგები გახდება ძირითადი ფაქტორების კონცეფცია. იგი გამოიცნობს თუ რომელი ძირითადი ფაქტორების გამო არ სრულდება კარგად ესა თუ ის ტექნიკური ილეთი და შეძლებს მათ გამოსასწორებლად ვარჯიშის დაგეგმვასა და წარმართვას.

შესავალი

თავდასხმისა და დაცვის პრინციპები განსაზღვრავენ თუ რა უნდა გაკეთდეს, ხოლო ინდივიდუალური ტექნიკა წარმოადგენენ ამ პრინციპების რეალიაციის საშუალებას. აქედან გამომდინარე არსებობს კავშირი პრინციპებსა და მათი განხორციელებისათვის აუცილებელ ინდივიდუალურ ტექნიკას შორის. ეს კავშირი ნაჩვენებია ქვემოთ მოცემულ ცხრილში.

შეტევა

თამაშის პრინციპები	გამოყენებული ტექნიკა		
	ინდ. ტექნიკა	მცირე ჯგუფ. ტექნიკა	ჯგუფური ტექნიკა
1 ბურთის მოგება	ბურთის დაჭერა მიწიდან აღება		შერკინება აუტი საწყისი დარტყმა 22 მ. დარტყმა
2 წინსვლა	პასის გაშვება, მიღება არიდება სირბილის ტრაექტორია ფეხით თამაში	ფაზური შეტევა	შეტევა ¾ ხაზით მოლი

3 მიყოლა	პასის გაშვება, მიღება სირბილის ტრაექტორია	მიყოლა	
4 ბურთის შენარჩუნება	დაცემა ბოჭვისას კონტაქტში ბურთის განთავისუფლება	ბოჭვის შემდგომი მოქმედება რაქი მოლი	
წნები ქულების მოსაპოვებლად			

დაცვა

თამაშის პრინციპები	გამოყენებული ტექნიკა		
	ინდ. ტექნიკა	მცირე ჯგუფ. ტექნიკა	ჯგუფური ტექნიკა
1 ბურთისათვის ბრძოლა	ბურთის დაჭერა მიწიდან აღება კონტაქტის ტექნიკა		შერკინება აუტი საწყისი დარტყმა 22 მ. დარტყმა
2 წინსვლა	სირბილის ტრაექტორია	უკანა ხაზის დაცვა პირველი ეშელონის დაცვა დაცვა ფაზურ თამაშში	ხაზის დაცვა
3 წნები	ბოჭვა ბურთის მოპოვება კონტაქტში		
4 მოედნის არ დათმობა	ბოჭვა		
5 მიხმარება	ბოჭვა ბურთისათვის ბრძოლა	ბოჭვის შემდგომი თამაში რაქი მოლი	
6 ბურთის მოპოვება	ბურთის მოპოვება კონტაქტში მაღალი ბურთის ჭერა ბურთის მიწიდან აღება	დაცვა რაქისა და მოლისას	
7 კონტრშეტევა	სირბილისა და არიდების ტექნიკა პასი ფეხით თამაში ბურთის ჭერა ბურთის მიწიდან აღება	მიყოლა რაქი მოლი	

რას ნიშნავს ძირითადი ფაქტორების ანალიზი ?

ძირითადი ფაქტორების ანალიზი სშუალებას გვაძლევს შევისწავლოთ თითოეული ტექნიკური ილეთი და დავანაწევროთ ის შემადგენელ ნაწილებად რომელთა თანმიმდევრული და სწორი შესრულება საშუალებას მისცემს მოთამაშეს სწორად შეასრულოს მოცემული ტექნიკური ილეთი. ძირითადი ფაქტორების ჩამონათვალი მწვრთნელისთვის წარმოადგენს მოდელს, რომელსაც შეიძლება შევადაროთ მოთამაშის მიერ შესრულებული ტექნიკური ილეთი და გამოვყოთ ის მონაკვეთები, რომელთა დახვეწაც აუცილებელია.

ძირითადი ფაქტორების გამოყენება ვიდეო-ანალიზისას

1. ვიდეო ჩანაწერის ყურებისას ეცადეთ გამოავლინოთ მოთამაშე ან მოთამაშეები, რომლებსაც ტექნიკური წუნი ჰქონდათ და განსაზღვრეთ რომელ ტექნიკურ ილეთზეა სამუშაო.
2. განსაზღვრეთ, რომელი ძირითადი ფაქტორები შესრულდა ცუდად.
3. იმსჯელეთ ტექნიკური წუნის მიზეზებზე თქვენს სამწვრთნელო გუნდთან ერთად, ძირითადი ფაქტორების ჩამონათვალის გამოყენებით.
4. შეადგინეთ სამუშაო სია პრიორიტეტების მიხედვით.

ძირითადი ფაქტორების გამოყენება წინასწარ დაგეგმილი კომბინაციებისას

1. დარწმუნდით მოთამაშეების მიერ დაგეგმილი კომბინაციების კარგად ათვისებაში.
2. გამოავლინეთ შეცდომა.
3. მოახდინეთ იმ მოთამაშის ან მოთამაშეების იდენტიფიცირება ვისი მიზეზითაც მოხდა შეცდომა. ზოგ შემთხვევაში, მაშინაც კი, როდესაც საქმე ინდივიდუალურ ტექნიკას ეხება, პასუხისმგებლობა შეიძლება რამდენიმე მოთამაშეზე გადანაწილდეს. მაგ. პასი შეიძლება გაფუჭდეს გამშვების, მიმღების ან ორივე მათგანის მიზეზით.
4. იმსჯელეთ შეცდომის მიზეზებზე თქვენს სამწვრთნელო გუნდთან ერთად და გამოიყენეთ ძირითადი ფაქტორების ჩამონათვალი, როგორც საკონტროლო სია.
5. შეადგინეთ მიზეზების სია პრიორიტეტების მიხედვით.

სია ძირითადი ფაქტორების ანალიზისათვის

ინდივიდუალური ტექნიკა

სირბილი

ბურთით სირბილი არიდებაზე

ბურთიანი მოთამაშე ვალდებულია:

- ბურთი ეჭიროს ორ ხელში

- მაქსიმალურად ირბინოს თავისუფალ სივრცეში და ერიდოს კონტაქტს
- მოწინააღმდეგის პირისპირ, ეცადოს წაიყვანოს ის ერთი მიმართულებით (დააფიქსიროს მცველი) და შემდეგ აერიდოს მას სირბილის მიმართულების ან სისწრაფის შეცვლით.
- გადაადგილდეს თავისუფალ სივრცეში, რომელიც მათ შექმნეს
- აჩქარდეს პირდაპირ, რათა გასცდეს თავისუფალ სივრცეს

„შეტყდომა“

ბურთიანი მოთამაშე ვალდებულია:

- ეთამაშოს უახლოეს მცველს. ირბინოს მიკენ მისი პოზიციის დასაფიქსირებლად
- მცველის სიახლოვეს, ერთ-ერთი ფეხის მძლავრი ბიძგით, შეცვალოს სირბილის მიმართულება (მაგ. მარჯვენა ფეხი-მარცხნივ წასასვლელად და პირიქით).
- აჩქარდეს მცველისაგან რაც შეიძლება შორს, რათა გამოიყენოს მისი შეყოვნება

„შემორბენა“

ბურთიანი მოთამაშე ვალდებულია:

- ეთამაშოს უახლოეს მცველს. ირბინოს მიკენ მისი პოზიციის დასაფიქსირებლად, შეუტოს „შიდა“ მხარეს.
- მცველისგან საკმაო მანძილზე შეცვალოს სირბილის მიმართულება და წავიდეს „გარეთ“ არსებულ თავისუფალ სივრცეში
- აჩქარდეს მცველისაგან რაც შეიძლება შორს, რათა გამოიყენოს მისი შეყოვნება

სირბილი შეტევაში - ბურთიანის ახლო მყოფი მიმყოლი

მიმყოლი მოთამაშე ვალდებულია:

- შეარჩიოს ისეთი პოზიცია, რომელიც საშუალებას მისცემს მაქსიმალურად დაეხმაროს ბურთიან მოთამაშეს. იდ ეალური პოზიციაა ბურთიანის უკან, რათა ჰქონდეს რეაგირების საშუალება მის მოქმედებებზე.
- ჰქონდეს კომუნიკაცია ბურთიანთან
- წინასწარ მოემზადოს იმ როლისათვის, რისი შესრულებაც მოუწევს მიხმარებისას, იყოს მზად, როგორც ამოგდებული ბურთის მისაღებად (ხელების პოზიცია), აგრეთვე გადაყრაზე სათამაშოდ, თუ ამის აუცილებლობა იქნება.
- დაიცვას დისტანცია იმისათვის, რომ ჰქონდეს ბურთიანი მოთამაშის მოქმედებებზე რეაგირების საშუალება, უმჯობესია აჩქარდეს ბურთისაკენ/შევიდეს კონტაქტის ზონაში ვიდრე შეჩერდეს პასის მისაღებად
- მიიღოს პასი/გავიდეს კონტაქტის ზონიდან და მიყვეს თამაშს

სირბილი შეტევაში - დავინახოთ თავისუფალი სივრცეები და შევუტიოთ მათ

მოთამაშეები ვალდებულნი არიან:

- დააკვირდნენ დაცვის განლაგებას მათ წინ და დაიკაონ პოზიცია სივრცის შექმნისა და შეტევისათვის, სიღრმისა და სიგანის გათვალისწინებით
- განსაზღვრონ როგორ დგას დაცვა:
 - სად არის ბზარი და პოტენციურად არათანაბარი დაპირისპირება, მაგ. ცენტრი ბურჯის წინააღმდეგ
 - დაცვაში მდგომი მოთამაშეების სხეულის მდგომარეობა და მათი განლაგება:
 - არიან განლაგებულნი ხაზად და მთელს სიგანეზე ასვლისათვის მზადყოფნაში თუ აქვთ ცუდი საწყისი პოზიცია და კონცენტრირებულნი არიან კონტაქტის ზონაში
 - არის თუ არა თავისუფალი სივრცე დაცვის ხაზის უკან დიაგონალური დარტყმის ან „გადაკიდებისათვის“
- მუდმივად აკვირდებოდნენ მოწინააღმდეგეს, რათა არ გამორჩეთ ცვლილებები დაცვის ხაზში
- აცნობონ თანაგუნდელებს დაცვაში არსებული ბზარებისა და არათანაბარი დაპირისპირებების შესახებ
- სწრაფად და თამამად შეუტიონ თავისუფალ სივრცეებს პარტნიორების დახმარებით უპირატესობის ხაზის გადასაკვეთად

სირბილი დაცვაში

მოთამაშეები ვალდებულნი არიან:

- დააკვირდნენ შეტევის განლაგებას მათ წინ და დაიკაონ პოზიცია სივრცის დასაცავად
- განსაზღვრონ როგორ დგას თავდასხმა:
 - სად აქვს თავდასხმას რიცხოვრივი უპირატესობა
 - სად არის პოტენციურად არათანაბარი დაპირისპირება, მაგ. ცენტრი ბურჯის წინააღმდეგ
 - როგორია შეტევის ორგანიზაცია და დგომი: ღრმა, ბრტყელი, ვიწრო თუ განიერი ?
- მუდმივად აკვირდებოდნენ მოწინააღმდეგეს, რათა არ გამორჩეთ ცვლილებები შეტევის ხაზში
- აცნობონ თანაგუნდელებს შეტევის ორგანიზების, ინტერვალებისა და არათანაბარი დაპირისპირებების შესახებ
- მოახდინონ დაცვის სწრაფი რეორგანიზაცია, რათა ბურთიან მოთამაშეს შეუძლიერონ თამაშის გაგრძელების შესაძლო ვარიანტები:
 - დაცვის ხაზის სიგანე დავამთხვიოთ შეტევის ხაზის სიგანეს
 - შედარებით ნელი მოთამაშეები დავაყენოთ კონტაქტის ზონასთან ახლო
 - მინიმუმამდე დავიყვანოთ არათანაბარი დაპირისპირება
- მზადყოფნისთანავე დაიწყონ წინ მოძრაობა შეტევის შესაჩერებლად და ეფექტური ბოჭვების მეშვეობით სცადონ ბურთის დაუფლება

ხელით თამაშის ტექნიკა

მაღალი ბურთის ჭერა

მოთამაშე ვალდებულია:

- გააგებინოს თანაგუნდელებს, რომ ეცდება ბურთის დაჭერას
- დახვდეს ბურთს დაცემის ადგილზე და მუდმივად აკონტროლოს მისი ტარექტორია
- განსაზღვროს შესაძლოა თუ არა ბურთის მიწაზე მიღება თუ ამისათვის ახტომაა საჭირო
- თუ ბურთის მიღება მიწაზე ხდება:
 - დახვდეს ბურთს შესაძლო დაცემის ადგილზე და ჰქონდეს სხეულის რაც შეიძლება მყარი პოზიცია
 - მეტოქეს მხარი და თემო დაუხვედროს
 - დაიჭიროს ბურთი თვალების დონეზე. მუდმივად ადევნოს თვალი ბურთს ვიდრე იგი მის ხელებში არ აღმოჩნდება
 - მზად იყოს, ბურთის მიღებისთანავე, პასის, მოძრაობის ან კონტაქტის გასაკეთებლად
- თუ ხტება ბურთის დასაჭერად:
 - წინ იმოძრაოს ბურთისაკენ, რომელიც დაბლა ეშვება
 - ახტეს ცალ ფეხზე და მოახდინოს ნახტომის სინქრონიზაცია ბურთის მიღებასთან
 - მეორე ფეხი მოხაროს მუხლში მოწინააღმდეგისაგან თავის დასაცავად
 - მზად იყოს მოწინააღმდეგესთან შესაძლო შეჯახებისათვის
 - ხელები შეახვედროს ბურთს და იდაყვები ჰქონდეს ერთად
 - დაიჭიროს ბურთი თვალების დონეზე. მუდმივად ადევნოს თვალი ბურთს ვიდრე იგი მის ხელებში არ აღმოჩნდება
 - მზად იყოს, მიწაზე დაშვებისთანავე, პასის, მოძრაობის ან კონტაქტის გასაკეთებლად

ბურთის აღება მიწიდან

მოთამაშეები ვალდებული არიან:

- მიუახლოვდნენ ბურთს დაბალ, მყარ და სტაბილურ პოზიციაში
- ბურთის აღებისას დაიკავონ პოზიცია ბურთის ზევით და გვერდზე, ერთი ფეხი ბურთის წინ, მეორე უკან
- დაიხარონ წინ და მოიხარონ მუხლებში
- თავი მაღლა ასწიონ
- ბურთი დაასტაბილურონ წინა ხელით და აიღონ უკანათი
- მიიტანონ ბურთი მკერდთან
- მზად იყვნენ, ბურთის აღებისთანავე, პასის, მოძრაობის ან კონტაქტის გასაკეთებლად

პასის გაშვება

ბურთიანი მოთამაშე ვალდებულია:

- ეჭიროს ბურთი ორ ხელში
- მიიზიდოს მცველი
- დაეყრდნოს შიდა ფეხს
- მიაბრუნოს მხრები და თავი ბურთის მიმღები მოთამაშისაკენ
- განსაზღვროს „სამიზნე“ ზონა - ბურთის მიმღების წინ, მკერდის სიმაღლეზე
- ბურთი ეჭიროს წელსა და მკერდს შუა და ხელების სწრაფი მოძრაობით გაუშვას იგი
- ბურთის გაშვებისას გამოიყენოს მკერდი, მხრები, იდაყვები და ხელის თითები პასის სისწრაფისა და ტრაექტორიის გასაკონტროლებლად
- ბურთის გაშვების შემდეგ გააყოლოს ხელები „სამიზნის“ მიმართულებით
- პასის გაშვების შემდეგ მიეხმაროს პასის მიმღებს

პასის მიღება

პასის მიმღები ვალდებულია:

- იმოძრაოს ბურთისაკენ მის დასაჭერად
- გაიშვიროს ხელები პასის მიმცემისაკენ, რათა აჩვენოს მას „სამიზნე“ და რაც შეიძლება ადრე დაიჭიროს ბურთი
- ჰქონდეს ხელები მზად ბურთის მისაღებად (მხრების სიმაღლეზე, თითები გაშლილი, ცერა თითები ერთად)
- უყუროს ბურთს ვიდრე ათივე თითით არ დაიჭერს

დატრიალებული პასი

ბურთიანი მოთამაშე ვალდებულია:

- დახაროს ბურთი დაახლოებით 30 გრადუსით
- ზედა ხელის მეშვეობით მიაწიქოს ბურთს ტრიალი და პასს სიძლიერე
- ქვედა ხელი მეშვეობით მიაწიქოს ბურთის სტაბილურობა და მისცეს პასს მიმართულება

9 ნომრის პასი

ბურთიანი მოთამაშე ვალდებულია:

- მიუახლოვდეს ბურთს დაბალ, მყარ და სტაბილურ პოზიციაში
- დაიხაროს დაბლა და მოხაროს მუხლები
- გადადგას ნაბიჯი წინ მარჯვენა ფეხით, როდესაც პასს მარჯვნივ უშვებს და პირიქით

- მეორე ფეხი დადგას კომფორტულ დისტანციაზე რაც შეიძლება მეტი სტაბილურობისათვის და ისე, რომ ფეხის წვერი პასის მიმართულებით იყურებოდეს
- თავი მუდმივად ბურთის ზევით და მზერა კონცენტრირებული ბურთზე
- ერთი სწრაფი მოძრაობით გაუშვას ბურთი მიმღებისაკენ ისე, რომ მოერიდოს ჯერ წამოდგომას და შემდეგ პასის გაშვებას.
- პასის მარჯვნივ გაშვებისას გამოიყენოს მარჯვენა ხელი პასის სტაბილურობისათვის, ხოლო მარცხენა სიძლიერისათვის. პასის მარცხნივ გაშვებისას კი პირიქით
- გააყოლოს ორივე ხელი ბურთს პასის მიმღების მიმართულებით

პასი ბოჭვისას

ბურთიანი მოთამაშე ვალდებულია:

- მუდმივად იფიქროს იმაზე, რომ ბოჭვისას მოწინააღმდეგეს არ მისცეს ბურთის ბლოკირების საშუალება
- ბურთი მყარად ეჭიროს ორივე ხელით, რათა დაიცვას იგი შეჯახების დროს
- ცრუმოძრაობის მეშვეობით ეცადოს აირიდოს ფრონტალური კონტაქტი მოწინააღმდეგესთან და აიძულოს იგი გააკეთოს გვერდითი ბოჭვა
- ბოჭვისას „ამუშაოს“ ფეხები, წინსვლის შესანარჩუნებლად
- მყარად ეჭიროს ბურთი ორვე ხელით ბოჭვის ზონის ზევით
- განსაზღვროს ბურთის მიმღები პარტნიორი და მისცეს მას პასი მიწაზე დავარდნამდე
- თუ პასის გაკეთება შეუძლებელია მიწაზე დავარდნამდე, იდაყვები ჰქონდეს მკერდის დონეზე და მიმყოლ მოთამაშეს ბურთი წაქცევის შემდეგ მისცეს
- მიმყოლი მოთამაშის არყოფნის შემთხვევაში, წაქცევის შემდეგ მოახდინოს ბურთის პრეზენტაცია

პასი კონტაქტში (ზურგით მოწინააღმდეგისაკენ)

ბურთიანი მოთამაშე ვალდებულია:

- დაეტაკოს მოწინააღმდეგეს მხრის არეში
- კონტაქტისას დარჩეს ფეხზე
- შეტრიალდეს ზურგით მოწინააღმდეგისაკენ
- არ მისცეს მოწინააღმდეგეს ბურთზე თამაშის საშუალება
- „აუგდოს“ პარტნიორს მოკლე პასი

ფეხით თამაში

ხელიდან დარტყმა

დარტყმის შესრულებამდე დამრტყმელი ვალდებულია:

- ჰქონდეს სხეულის გაწონასწორებული, სტაბილური და მყარი პოზიცია
- მარჯვენა ფეხით დარტყმისას მარცხენა მხარი შეაბრუნოს მარჯვნივ და პირიქით
- ეჭიროს ბურთი ორი ხელით ისე, რომ ბურთის ერთი წვერი დამრტყმელ ფეხს უყურებდეს და მეორე ზეცას
- გამართოს მთლიანად ხელები (სწორი იდაყვები)
- შეინარჩუნოს სხეულის მყარი პოზიცია, შემდეგ მოიხაროს მენჯებში და მოხაროს ფეხები მუხლებში
- გაუშვას ბურთს ხელი ისე, რომ იგი ტერფის მიმართულებით დაეცეს და ამავე დროს შეინარჩუნოს ტანის სწორი პოზიცია, თავი ოდნავ წინ გადახრილი

დარტყმის შესრულებისას დამრტყმელი ვალდებულია:

- გადადგას ნაბიჯი საყრდენი ფეხით რომელიც სამიზნეს უნდა უყურებდეს
- გამართოს ფეხები
- შეინარჩუნოს თავის გვერდზე და ოდნავ წინ გადახრილი პოზიცია
- შეასრულოს დარტყმა ტერფის ზედა ძვლით ისე, რომ ფეხის თითები მიწისკენ იყოს მიმართული
- დარტყმისას შეინარჩუნოს ფეხის მოძრაობის სისწრაფე

დარტყმის შემდეგ დამრტყმელი ვალდებულია:

- შეინარჩუნოს სამიზნისაკენ მიმართული სხეულის მოძრაობა
- მოძრაობის დასასრულებლად გააყოლოს დამრტყმელი ფეხი ბურთს
- დარტყმის რიტმში საყრდენი ფეხით უბიძგოს სხეულს წინ
- დარტყმის მიმართულებისა და სხეულის წონასწორობის შესანარჩუნებლად გამოიყენოს დამრტყმელი ფეხის მოპირდაპირე ხელი
- შეინარჩუნოს თავის გვერდზე და წინ გადახრილი პოზიცია ვიდრე მოძრაობა ბოლომდე არ დასრულდება

არეკნით დარტყმა

დარტყმის შესრულებამდე დამრტყმელი ვალდებულია:

- ეჭიროს ბურთი ისე, რომ მიწასთან შეხების შემდეგ იგივე ხაზზე ახტეს
- გამართოს მთლიანად ხელები (სწორი იდაყვები)
- შეინარჩუნოს სხეულის მყარი პოზიცია, შემდეგ მოიხაროს მენჯებში და მოხაროს ფეხები მუხლებში
- საყრდენი ფეხის მხარი მიატრიალოს სამიზნისაკენ
- დააგდოს ბურთი საყრდენი ფეხის ბარძაყის სიგანეზე

დარტყმის შესრულებისას დამრტყმელი ვალდებულია:

- საყრდენი ფეხით გადადგას ნაბიჯი წინ ისე, რომ ფეხი გაუსწოროს სამიზნის მიმართულებას
- გამართოს ფეხები
- შეასრულოს დარტყმა ტერფის ზედა ძვლით ისე, რომ ფეხის თითები წინ და ზევით იყოს მიმართული
- ბურთისათვის დაბალი ტრაექტორიის მისანიჭებლად დარტყმა მიწასთან ახლოს შეასრულოს, ხოლო მაღალი ტრაექტორიის მისანიჭებლად აცალოს ბურთს მაღლა ახტომა

დარტყმის შემდეგ დამრტყმელი ვალდებულია:

- გააყოლოს მოძრაობა საყრდენი ფეხის მიმართულებით
- დაიცვას წონასწორობა დამრტყმელი ფეხის საპირისპირო მკლავის მეშვეობით

დარტყმა მიწიდან

დარტყმის შესრულებამდე დამრტყმელი ვალდებულია:

- აირჩიოს სამიზნე ძელებს შორის
- დადოს ბურთი სადგარზე სწორად გასაბერი ნახვრეტით სამიზნისაკენ
- დადგეს ბურთთან ისე, რომ დამრტყმელი ფეხი ბურთის უკან ჰქონდეს, ხოლო საყრდენი ფეხი იქ სადაც ის დარტყმის მომენტში იქნება
- დაიხიოს უკან კომფორტულ პოზიციაზე
- დაიწყოს ბურთთან დაახლოვება სირბილის რკალისებური ტრაექტორიით, მაქსიმალურად ძლიერი დარტყმისათვის

დარტყმის შესრულებისას დამრტყმელი ვალდებულია:

- დამრტყმელი ფეხის მოპირდაპირე ხელი გაიშვიროსწინ, რათა მხარი სამიზნისაკენ შეატრიალოს
- საყრდენი ფეხი დადოს თემოს სიგანეზე ისე, რომ ბურთი ტერფის თალი და სამიზნე ერთ ხაზზე იყოს
- შეინარჩუნოს სხეულის მყარი პოზიცია, შემდეგ მოიხაროს მენჯებში და მოხაროს ფეხები მუხლებში
- გამართოს ფეხი
- შეასრულოს დარტყმა ტერფის ზედა ძვლით, ბურთის ქვედა მესამედში
- დარტყმისას შეინარჩუნოს ფეხის მოძრაობის სისწრაფე

დარტყმის შემდეგ დამრტყმელი ვალდებულია:

- შეინარჩუნოს თავის წინ გადახრილი პოზიცია
- გააყოლოს დამრტყმელი ფეხი სამიზნის მიმართულებით
- საყრდენი ფეხის მეშვეობით იმოძრაოს წინ ვიდრე დამრტყმელ ფეხს მიწაზე დაადგამდეს

ბოჭვა

ძირითადი ფაქტორები ბოჭვისას

მბოჭავი - მოწინააღმდეგესთან კონტაქტისას. მბოჭავი ვალდებულია:

- იყუროს ზევით ბურთიანი მოთამაშის მიმართულებით, რათა შეინარჩუნოს თავის სწორი პოზიცია
- თვალყური ადევნოს ბურთიანი მოთამაშის მოძრაობას და მიუახლოვდეს მას იმ მანძილზე, რომ შეძლოს მისი „შეფუთვა“ (ხელების შემოჭდობა ტანზე ისე, რომ ბურთი და მოწინააღმდეგის ხელები დაიბლოკოს)
- მოემზადოს კონტაქტისათვის - მიიღოს სხეულის მყარი, გაწონასწორებული და დაბალი პოზიცია
- თავი ჰკონდეს ბურთიანი მოთამაშის უკან ან გვერდზე. არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება თავით შეხვდეს ბურთიან მოთამაშეს
- გაუშვას ხელი შებოჭილ მოთამაშეს, რაც შეიძლება ჩქარა წამოდგეს ფეხზე და იბრძოლოს ბურთის დაუფლებისათვის

ბურთიანი მოთამაშე-მიწასთან კონტაქტისას.

ბურთიანი მოთამაშე ვალდებულია:

- ატაროს ბურთი ორი ხელით
- დაიცვას ბურთი-ეჭიროს იგი მკერდთან ახლოს იდაყვები განზე
- დაცემისას მიწას შეეხოს ჯერ თეძოთი და შემდეგ მხრით
- არ ეცადოს დაცემის შეჩერებას ხელის ან ბურთის მეშვეობით
- შემობრუნდეს თანაგუნდელისაკენ და გააკეთოს პასი, ბურთის ჩადება ან პრეზენტაცია
- ადგეს ფეხზე რაც შეიძლება ჩქარა

ყველა შემდეგ მოსული მოთამაშე ვალდებულია ბოჭვის ზონაში დერენიდან შევიდეს.

ბურთისათვის ბრძოლა მხოლოდ ფეხზე მდგომ მოთამაშეებს შეუძლიათ.

ყველა მოთამაშე რომელიც დაუმთავრებელი ბოჭვის ეპიზოდში ერთვება ვალდებულია:

- მიიღოს სხეულის მყარი გაწონასწორებული და დაბალი პოზიცია
- გამოიყენოს ხელები ბურთიანი მოთამაშის შესაბოჭად
- მოერიდოს სხვა მოთამაშეების თავთან ან კისერთან კონტაქტს
- მოწინააღმდეგე მიწაზე უსაფრთხოების სრული დაცვით წააქციოს

მოთამაშე, რომელსაც მცველის გაყვანა სურს მიწოლით ვალდებულია:

- მიიღოს სხეულის მყარი გაწონასწორებული და დაბალი პოზიცია
- მოაცილოს ნიკაპი მკერდს, თავი და ხელები არ დაუშვას ძირს
- უყუროს სამიზნეს
- ხერხემალი და მიწოლის მიმართულება ერთ ხაზზე უნდა იყოს

- მიწოლა სხეულის დაბალი პოზიციიდან დაიწყო
- მოწინააღმდეგესთან კონტაქტში მხრების და ხელების გამოყენებით შევიდეს. არ გამოიყენოს კონტაქტისათვის თავი
- ხელები შემოაჭდოს მოწინააღმდეგეს
- მიაწვეს მოწინააღმდეგეს და გაანთავისუფლოს ბურთი

პირისპირ ბოჭვა

მბოჭავი ვალდებულია:

- იყუროს ზევით
- მიიღოს სხეულის მყარი გაწონასწორებული და დაბალი პოზიცია
- დაუმიზნოს და გააკეთოს კონტაქტი მხრით მოწინააღმდეგის ბარძაყებზე
- შეკრას მოწინააღმდეგის ფეხები და გააგრძელოს მიწოლა
- გააგრძელოს მიწოლა ვიდრე ბურთიან მოთამაშეს მიწაზე არ წააქცევს
- გაანთავისუფლოს ბურთიანი მოთამაშე და სწრაფად წამოდგეს ფეხზე
- იბრძოლოს ბურთის დაუფლებისათვის

გვერდიდან ბოჭვა

მბოჭავი ვალდებულია:

- იყუროს ზევით
- მიიღოს სხეულის მყარი გაწონასწორებული და დაბალი პოზიცია
- დაუმიზნოს და გააკეთოს კონტაქტი მხრით მოწინააღმდეგის ბარძაყებზე
- შეკრას მოწინააღმდეგის ფეხები და გააგრძელოს მიწოლა ვიდრე ბურთიან მოთამაშეს მიწაზე არ წააქცევს
- გადაბრუნდეს ისე, რომ ბურთიან მოთამაშეს ზევიდან მოექცეს
- გაანთავისუფლოს ბურთიანი მოთამაშე და სწრაფად წამოდგეს ფეხზე
- იბრძოლოს ბურთის დაუფლებისათვის

ბოჭვა „შეფუთვით“

მბოჭავი ვალდებულია:

- ჩადგას წინა ფეხი ბურთიანთან ახლოს
- დაუმიზნოს ბურთს (წელსა და მკერდს შორის)
- ეცადოს შემოხვიოს ხელები ბურთიანს და ამგვარად დაუბლოკოს ბურთი და ხელები
- მიაწვეს წინ კონტაქტის შემდეგ

სარმა ხელით

მზოქავი ვალდებულია:

- სდიოს ბურთიან მოთამაშეს და მიუახლოვდეს ისეთ მანძილზე, რომ შეეძლოს ნახტომში მისი მიწვდენა
- გადახტეს და გამართული ხელით სარმა გამოსდოს ბურთიანს წვივზე ან ტერფზე
- თავი რაც შეიძლება მოაშოროს მოწინააღმდეგის ფეხს

ბოჭვა უკნიდან

მზოქავი ვალდებულია

- სდიოს ბურთიან მოთამაშეს და მიუახლოვდეს ისეთ მანძილზე, რომ შეეძლოს ნახტომში მისი მიწვდენა
- შემოხვიოს ბურთიან მოთამაშეს ხელები ბარძაყებზე/წვივებზე
- გააკეთოს კონტაქტი მხრით ისე, რომ თავი გვერდზე ჰქონდეს და წააქციოს მოწინააღმდეგე
- მაგრად შეკრას ხელები, თავი მუდმივად გვერდზე ჰქონდეს და ეცადოს ზევიდან მოექცეს ბურთიან მოთამაშეს

ტექნიკა კოლექტიური ფაზებისას

დერეფანი

ბურთის შემომგდები ვალდებულია:

- მიიღოს მყარი და სტაბილური პოზიცია
- დაიჭიროს ბურთი ორი ხელით
- ბურთი შემოაგდოს თავს უკნიდან ისე, რომ მისცეს მას ტრიალი სამიზნისაკენ წყნარი და არა მკვეთრი მოძრაობით ამ დროს იდაყვები ერთად უნდა ჰქონდეს
- მიყვეს ბურთს სამიზნისაკენ

მხტომელი/მიმხმარე ვალდებულია:

- ჰქონდეს ეფექტური კომუნიკაცია თანაგუნდელებთან
- მოუგოს მოწინააღმდეგეს სივრცე
- ახტეს რაც შეიძლება მაღლა სწრაფად და გამართული ხელებით
- ზუსტად გადასცეს ბურთი თანაგუნდელებს ჰაერიდან ან მიწაზე დაშვების შემდეგ
- უზრუნველყოს მყარი და ეფექტური დახმარება მხტომელისათვის აკონტროლოს მხტომელი ჰაერში და უზრუნველყოს მისი ძირს უსაფრთხო დაშვება

შერკინება

შერკინებაში მონაწილე მოთამაშეები ვალდებული არიან:

- შეინარჩუნონ სხეულის მყარი, უსაფრთხო და სტაბილური პოზიცია შერკინების ბოლომდე
- შეეკრან ერთმანეთს წესების დაცვით, მყარად და უსაფრთხოდ, როგორც ჰორიზონტალურად (მაგ. პირველი ხაზი ერთმანეთთან), ისე ვერტიკალურად (მაგ. მეორე ხაზი პირველთან)
- მზად იყვნენ შერკინებაში შესასვლელად მხოლოდ მსაჯის შესაბამისი მითითების შემდეგ
- შეეძლოს ინდივიდუალურად უსაფრთხოდ გადაადგილება წინ უკან და გვერდებზე, როგორც ხაზში თავის პარტნიორთან, ისე შერკინების მთლიან შემადგენლობასთან ერთად

9 ნომერი ვალდებულია:

- ბურთი ზუსტად შერკინების შუაში შეაგროვოს

უკანა ხაზის მოთამაშეები ვალდებული არიან:

- გაარჩიონ ბოჭვისა და უპირატესობის ხაზები და კარგად იცოდნენ თავიანთი როლი შეტევაში
- შეეძლოთ დაცვის სკანირება და ანალიზი
- შეეძლოთ ეფექტური კომუნიკაცია თანაგუნდელებთან
- შეეძლოთ მოედნის მთელი სიგანის აღება შეტევითი სივრცის მაქსიმალურად გაზრდის მიზნით
- მოაწყონ და შეინარჩუნონ შეტევითი წყობა დასახული მიზნიდან გამომდინარე, მაგ.: ბურთის ჩატანა ფლანგზე - მეტი სიღრმე, ახლო დარტყმა - უფრო ბრტყელი დგომა
- შეეძლოს დაცვის მანიპულირება: სირბილის ტრაექტორიის ცვლის, ბურთის ფლობის ტექნიკის, ეფექტური მიყოლის ხარჯზე
- შეეძლოს დაცვის ხაზში არსებულ ინტერვალებში შეღწევა და ხელსაყრელი სალელოვე მომენტების გამოყენება

დაცვა ხაზის მოთამაშეების მიერ

ხაზის მოთამაშეები ვალდებული არიან:

- გაარჩიონ ბოჭვისა და უპირატესობის ხაზები და კარგად იცოდნენ თავიანთი როლი დაცვაში
- შეეძლოთ შეტევითი წყობის სკანირება და ანალიზი
- შეეძლოთ ეფექტური კომუნიკაცია თანაგუნდელებთან

- მოაწყონ და შეინარჩუნონ დაცვის სისტემა შეტევითი წყობიდან გამომდინარე
- იმოდრონ წინ, რათა არ მისცენ შეტევას დროისა და სივრცის გამოყენების საშუალება
- ჰქონდეთ ბოჭვის სოლიდური ტექნიკა და სივრცის დაცვის უნარი

თამაშის უწყვეტობა - არ „მოგვლათ“ ბურთი

ყველა მოთამაშე ვალდებულია:

- გააცნობიეროს, რომ მოწინააღმდეგესთან კონტაქტზე მხოლოდ იმ შემთხვევაში უნდა წავიდეს, როდესაც არიდებაზე თამაშის ან ბოჭვისაგან თავის დაღწევის საშუალება არ არსებობს
- კონტაქტისას განაგრძოს წინ მოძრაობა, შეინარჩუნოს რიტმი და ეცადოს აჯობოს მოწინააღმდეგეს
- თუ ბოჭვა გარდაუვალია, აიძულოს დამცველი გააკეთოს გვერდიდან ბოჭვა, მაქსიმალურად ეცადოს დარჩეს ფეხზე და განაგრძოს წინ მოძრაობა, რაც პასის გაკეთების საშუალებას იძლევა
- თუ პასის გაკეთება შეუძლებელია წავიდეს მიწაზე და მოახდინოს ბურთის პრეზენტაცია რაც შეიძლება შორს მოწინააღმდეგისაგან
- მიყოლაზე თამაშისას გადაწყვეტილება მიიღოს დაცვის მოქმედებიდან გამომდინარე, მაგ.: აიღოს ბურთი და შეუტოს, გააკეთოს პასი ან ითამაშოს „გადაყრაზე“

რაქი

ბოჭვის შემდეგ ბურთიანი მოთამაშე ვალდებულია:

- მოახდინოს ბურთის პრეზენტაცია თანაგუნდელების მხარეს, რაც შეიძლება შორს მოწინააღმდეგისაგან

შემდეგ მოსული მოთამაშე ვალდებულია:

- შეინარჩუნოს სხეულის მყარი, სტაბილური და დაბალი პოზიცია რაქის დამთავრებამდე, თავი და მხრები მუდმივად თემოზე მაღლა უნდა იყოს
- შეუერთდეს რაქს წესების დაცვით (რაქში მონაწილე ბოლო თანაგუნდელის ფეხიდან)
- დარწმუნებული უნდა იყოს, რომ შეძლებს ბურთის დაცვას ნებისმიერი საფრთხისაგან
- მოწინააღმდეგეს უნდა მიაწვეს ბურთის ხაზს იქით, რათა ბურთი უფრო ადვილად დასაუფლებელი გახდეს თანაგუნდელებისათვის

მოლი

მოლის დროს ბურთიანი მოთამაშე ვალდებულია:

- ყოველი ღონე იხმაროს წინსვლის შესანარჩუნებლად და თანაგუნდელებისათვის ბურთის გადასაცემად

შემდეგ მოსული მოთამაშე ვალდებულია:

- მიეხმაროს ბურთიან მოთამაშეს და ყოველი ღონე იხმაროს ბურთის შენარჩუნებისათვის: „ჩახსნას“ ბურთი ან წინიდან დაიფაროს ის
- იყოს შეკრული უსაფრთხოდ და წესების დაცვით ისე, რომ თავი და მხრები თეძოებზე მაღლა ჰქონდეს
- მიწოლისას შეინარჩუნოს სხეულის მყარი და უსაფრთხო პოზიცია
- გადაადგილოს ბურთი ან ბურთზე მყოფი მოთამაშე უკან, როდესაც მოლში დამატებითი მიმხმარე ერთვება

როდესაც ბურთი მოლში ჩართულ ბოლო მოთამაშეს აქვს, მას შეუძლია:

- გააგრძელოს მიწოლა
- მოწყდეს მოლს
- გადააწოდოს ბურთი თანაგუნდელს

საწყისი და 22 მეტრიანი დარტყმა - დამრტყმელი გუნდი

დამრტყმელი გუნდი ვალდებულია:

- დარტყმის შედეგად მოიპოვოს ბურთის ფლობა ან მოიგოს მოედანი
- დაარტყას და აყვეს ბურთს ეფექტურად
- მოკლე დარტყმისას უზრუნველყოს საკმარისი სიმაღლე, რათა თანაგუნდელებს ჰქონდეთ საკმარისი დრო ბურთისათვის საბრძოლველად
- შორი დარტყმისას უზრუნველყოს საკმარისი სიზუსტე, რათა საშუალება მისცეს თანაგუნდელებს ეფექტურად „ჩახურონ“ მოწინააღმდეგე და ამგვარად მოშალონ მისი დაცვითი წყობა ან აიძულონ იგი მოედანში დაარტყას ფეხი

საწყისი და 22 მეტრიანი დარტყმა - მიმღები გუნდი

მიმღები გუნდი ვალდებულია:

- დაეხმაროს ბურთის დამჭერ თანაგუნდელს (ნახტომში ბურთის ჭერისას ბურთის მიმღები მოთამაშე უსაფრთხოდ უნდა ჩამოვსვათ მიწაზე)
- დაიჭიროს ბურთი ან მოიგოს იგი უკან თანაგუნდელებისაკენ
- აიღოს უკან გადმოგდებული ბურთი ან მიიღოს იგი ბურთის დამჭერის მიწაზე დაშვების შემდეგ, ამ დროს მოწინააღმდეგის მოქმედებიდან გამომდინარე, შესაძლოა კონტაქტის აუცილებლობა წარმოიშვას

კონტრშეტევა

კონტრშეტევისას გუნდი ვალდებულია

- თანაგუნდელებს ჰქონდეთ ერთმანეთის ნდობა და კონტრშეტევის განხორციელების კოლექტიური სურვილი-ბურთიანი მოთამაშე დარწმუნებული უნდა იყოს, რომ მას თანაგუნდელები მიეხმარებიან
- იქონიოს კომუნიკაცია თანაგუნდელებთან და მიანიშნოს მათ ყველაზე ხელსაყრელი ადგილები კონტრშეტევისათვის
- იყოს მზად მცველისათვის 1x1 ორთაბრძოლის მოსაგებად
- იყოს მზად მიეხმაროს ბურთიან მოთამაშეს: მისცეს მას არჩევანის გაკეთების საშუალება და საჭიროების შემთხვევაში დაიცვას იგი
- შეეძლოს მოედნის სიღრმის აღება საპასუხო დარტყმის შემთხვევაში

4(ბ) - მოთამაშის ჯანმრთელობა | კეთილ-დღეობა

სწავლების მოსალოდნელი შედეგი	.
შესავალი	.
სპეციფიური ტექნიკის სწავლება	53
რისკების ტრანსფერი	54
ტრანსპორტი	.
მოთამაშის უფლებები	.
პირადი (პერსონალური) ღირებულებები	55
გუნდი	.
მწვრთნელის მოვალეობები	.

სწავლების მოსალოდნელი შედეგი

კურსის ბოლოს თქვენ უნდა შეგეძლოს გაარჩიოთ მოთამაშეთა ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული ძირითადი საკითხები და აჩვენოთ ინდ. თუ კოლექტიური ტექნიკის შესწავლასთან დაკავშირებული ვარჯიშების უსაფრთხო გარემოში ჩატარების უნარი

შესავალი

რაგბის მწვრთნელი ასწავლის სპორტის სახეობას, რომელიც გულისხმობს უშუალო ფიზიკურ კონტაქტს. ნებისმიერი კონტაქტური სპორტი შეიცავს მისთვის დამახასიათებელ საშიშროებებს. ძალზე მნიშვნელოვანია გამოვიყენოთ მსაჯის ავტორიტეტი იმისათვის, რომ შეჯიბრი წესების დაცვითა და რაც შეიძლება უსაფრთხო გარემოში ჩატარდეს.

მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელებმა მოთამაშეებს ასწავლონ აუცილებელი ტექნიკა, რაც კონტაქტისას ტრავმის მიღების ალბათობას ამცირებს და წახალისოს მათი სურვილი ითამაშონ წესების დაცვით, მაქსიმალურად უსაფრთხოდ „ფეირ-პლეის“ პრინციპების მიხედვით და ბოლომდე პატივი სცენ მსაჯის გადაწყვეტილებებს. მწვრთნელი ვალდებულია ასწავლოს მოთამაშეს საუკეთესო ტექნიკა, ერთის მხრივ იმისათვის, რომ მაქსიმალურად ეფექტური იყოს თამაშისას და მეორეს მხრივ იმისათვის, რომ მაქსიმალურად შეამციროს პოტენციური ტრავმების რისკი.

სპეციფიური ტექნიკის სწავლება

შერკინება

არსებობს გარკვეული წინაპირობები იმისათვის, რომ შერკინების მოთამაშეები დაეუფლონ შესაფერის ტექნიკას და იცოდნენ პირველ ხაზთან დაკავშირებული სპეციფიური წესები. არსებობს საშიშროება, რომ პირველი ხაზის მოთამაშეებმა შერკინებისას დაიზიანონ კისრის მალეები. აქედან გამომდინარე მწვრთნელმა პირველი ხაზის თამაშის სწავლებისას უნდა გაითვალისწინოს შემდეგი საკითხები:

- დარწმუნდეს, რომ მოთამაშეებს აქვთ პირველ ხაზში თამაშისათვის შესაფერისი აღნაგობა დაქ ფიზიკური მონაცემები
- უზრუნველყოს, რომ წინააღმდეგობაში მყოფი მოთამაშეების გაბარიტები იდენტური იყოს, ვარჯიშის დროსაც კი
- ბურჯებმა უნდა ისწავლონ, რომ შერკინებაში შესვლისას მხრები თემოებზე მაღლა ჰქონდეთ
- მწვრთნელმა უნდა იცოდეს წესების ვარიანტები 19წ ასაკობრივი კატეგორიისათვის, განსაკუთრებით მიწოლის მანძილის შეზღუდვასთან დაკავშირებით, აგრეთვე შერკინებაში მონაწილე მოთამაშეების რაოდენობისა და შეცვლის წესების თავისებურებანი

ბოჭვა

ბოჭვის სწავლებისას მწვრთნელი ვალდებულია:

- მოითხოვოს, რომ მბოჭავი მოთამაშის თავი წინა და უკანა ბოჭვისას გვერდზე იყოს, ხოლო გვერდითა ბოჭვისას უკან
- წახალისოს ბოჭვის მხრით და არა თავით გაკეთება
- იმუშაოს ბოჭვაზე რეგულარულად, ყველა ვარჯიშზე იმგვარად, რომ მოთამაშემ ბოჭვაც ისე გაითავისოს, როგორც ნებისმიერი სხვა ტექნიკური ილეთი
- ვარჯიშისას თანდათან გაზარდოს ინტენსივობა
- დარწმუნდეს, რომ მოთამაშეებმა კარგად გაიგეს ბოჭვის ძირითადი პრინციპები
- აღკვეთოს ბოჭვის არასწორი და სახიფათო ფორმები

რაქი და მოლო

ყველა მოთამაშემ უნდა იმუშაოს რაქსა და მოლზე, მათ უნდა ჰქონდეთ საშუალება შეისწავლონ და რეგულარულად გაიმეორონ ეს სათამაშო ფაზები. მწვრთნელი ვალდებულია:

- მოითხოვოს მოთამაშეებისაგან ტანის სწორი პოზიცია კერძოდ, ზურგი სწორი და მოედნის პარალელური, ნიკაპი შორს მკერდისგან და კონტაქტის შესრულება მხრით
- აუკრძალებს მოთამაშეებს კონტაქტისას ნიკაპის მკერდთან მიტანა, რაც ტარავმის მიღების სშიშროებას ზრდის
- თანდათან გაზარდეთ ინტენსივობის დონე და ამასთანავე მიაქციეთ ყურადღება სხეულის სწორ პოზიციას რაქთან ან მოლთან მიახლოებისა და შესვლისას

რისკების ტრანსფერი

მწვრთნელი კარგად უნდა ერკვეოდეს იმ შესაძლებლობებში, რომლებიც მას რისკების შემცირების საშუალებას აძლევს. იგი ვალდებულია:

- მიიღოს აკრედიტაცია
- განაგრძოს სწავლა შესაბამისი კურსებისა და სერტიფიცირების პროცესების გზით
- გადაამოწმოს კლუბის ან ფედერაციის ხელმძღვანელობასთან დაზღვევის არსებობა
- ადგილობრივი ფედერაციის მეშვეობით გაარკვიოს „პასუხისმგებლობის გადანაწილების“ გამოყენების წესი.

ტრანსპორტი

თუ მწვრთნელის მოვალეობებში შედის მოთამაშეების ტრანსპორტით უზრუნველყოფა, იგი ვალდებულია:

- მოერიდოს მძღოლებს, რომლებიც ცუდი რეპუტაციით სარგებლობენ
- თუ გადაადგილება ავტობუსით ან მინიავტობუსით ხდება, გადაამოწმოს აქვს თუ არა მძღოლს შესაბამისი მართვის მოწმობა და დაზღვევა
- დეტალურად დაგეგმოს ტრანსპორტთან დაკავშირებული საკითხები

მოთამაშეთა უფლებები

მოთამაშეებს აქვთ ხარისხიანი წვრთნით, ადექვატური სამედიცინო ზედამხედველობით, უსაფრთხო და შესაბამისად მოვლილი სავარჯიშო და სათამაშო გარემოთი სარგებლობის უფლება. მოთამაშეებს აქვთ სამართლიანი სელექციის უფლება. მწვრთნელი ვალდებულია:

- ჩამოაყალიბოს სასელექციო პოლიტიკა
- შეიმუშაოს სელექციის კრიტერიუმები
- უზრუნველყოს სამართლიანი სასელექციო პროცესი, მოახდინოს მოთამაშეთა ინფორმირება მათი სტატუსის, აგრეთვე მათი ძლიერი და სუსტი მხარეების შესახებ

პირადი ღირებულებები

მწვრთნელი სამაგალითო უნდა იყოს ყველა ცხოვრებისეულ საკითხში. ერთი შეხედვით მარტივი საკითხები, როგორც პუნქტუალობაა ისეთივე მნიშვნელოვანია, როგორც მაღალი მორალური ღირებულებების ქონა. მწვრთნელმა თავისთვის უნდა შეინახოს საკუთარი აზრი და არ უნდა გახადოს ის დისკუსიის საგანი იმ პიროვნებებთან, რომლებსაც ეს პირდაპირ არ ეხებათ. გამონაკლისს შეიძლება მხოლოდ გუნდის ლიდერები (ვეტერანი მოთამაშეები) და სამწვრთნელო შტაბის წევრები წარმოადგენდნენ.

გუნდი

- მწვრთნელმა უნდა ჩართოს მოთამაშეები გუნდის პოლიტიკის ჩამოყალიბებაში, მაგრამ თავიდანვე ნათელი უნდა გახადოს, რომ საბოლოო გადაწყვეტილება მას ეკუთვნის
- დარწმუნდეს, რომ მწვრთნელისა და მოთამაშეების მიზნები ემთხვევა ერთმანეთს
- იმის გათვალისწინებით, რომ რაგბი კონტაქტური სპორტია, მწვრთნელმა ყურადღება უნდა მიაქციოს, რომ გუნდს მაქსიმალურად უსაფრთხო და სასიამოვნო საწვრთნელი და სათამაშო პირობები ჰქონდეს

მწვრთნელის მოვალეობები

მწვრთნელი ვალდებულია:

1. უზრუნველყოს უსაფრთხო საწვრთნელი გარემო
2. ადეკვატურად დაგეგმოს სამუშაო
3. ითანამშრომლოს სამედიცინო სამსახურთან, რათა შეაფასოს მოთამაშეთა ტრავმები და რეაბილიტაციისათვის აუცილებელი პერიოდის ხანგრძლივობა
4. უზრუნველყოს ტურნირისას მოთამაშეებს შორის სათამაშო დროის სამართლიანი განაწილება
5. გამოიყენოს მხოლოდ უსაფრთხო და შესაბამისი ეკიპირება
6. წინასწარ გააფრთხილოს მოთამაშეები რაგბისათვის დამახასიათებელი საშიშროებების შესახებ
7. ვარჯიშს ახლოდან უხელმძღვანელოს
8. იცოდეს პირველი გადაუდებელი დახმარების აღმოჩენა და ჰქონდეს ასეთ შემთხვევებში სამოქმედო გეგმა
9. შეადგინოს წერილობითი სახით ყველასათვის აუცილებელი ქცევის წესები
10. შეინახოს ინფორმაცია სათანადო წესით

მოდული 5

ფუნქციონალური როლების ანალიზი, სელექცია და თამაშის წესები

5(ა) ფუნქციონალური როლების ანალიზი

სწავლების სავარაუდო შედეგი და შესავალი	.
რა არის ფუნქციონალური როლი	.
ფუნქციონალური როლის ანალიზი	57
როლების ანალიზი საერთო დინამიკაში	.
როლების ანალიზი სტატიკურ ფაზებში	.
როლების ანალიზი შეჯგუფებებისას	.

სწავლების სავარაუდო შედეგი

ამ მოდულის გავლის შემდეგ მწვრთნელი გაერკვევა ფუნქციონალური როლების რაობაში, მოთამაშისათვის სწორი როლის შერჩევის მნიშვნელობაში და შეძლებს სათამაშო ეპიზოდების ანალიზს სხვადასხვა ფუნქციონალური როლის გამოვლენის მიზნით. მოახდენს პასუხისმგებელი მოთამაშისა და აუცილებელი ტექნიკის იდენტიფიცირებას ყოველი ფუნქციონალური როლისათვის. საბოლოო ჯამში მწვრთნელები გაიგებენ როგორ განსაზღვრონ სამუშაო თემები ვარჯიშისათვის, რათა შეძლონ მოთამაშეების ფორმირება მათი ფუნქციონალური როლების მიხედვით.

შესავალი

ეს თავი წარმოადგენს შესავალს ფუნქციონალური როლისა და თამაშში მისი გამოყენების შესწავლისათვის. რაგბში ყოველ მოთამაშეს თავისი განსაზღვრული პოზიცია აქვს, რომელსაც კონკრეტული დასახელება გააჩნია, თუმცა ამ პოზიციას ანუ როლს იგი მხოლოდ შერკინებისას იკავებს. საერთო დინამიკისას, განურჩევლად ყველა მოთამაშეს უნდა შეეძლოს კონკრეტულ სათამაშო სიტუაციაში საჭირო როლის გამოცნობა და მისი სათანადოდ შესრულება.

რა არის ფუნქციონალური როლი

ფუნქციონალური როლი არის ის როლი, რომელსაც მოთამაშე მატჩისას ასრულებს. მიუხედავად იმისა, რომ მოთამაშეებს განსაზღვრული სათამაშო პოზიცია აქვთ, ისინი უმეტეს დროს სხვადასხვა ფუნქციონალური როლის შესრულებას ანდომებენ. მაგ. მორაგბე შეიძლება მარჯვენა ბურჯის პოზიციაზე თამაშობდეს და შესაბამისად მაისურზე # 3 ეწეროს, მაგრამ თამაშისას იგი ამწევი, ბურთიანი, მიმყოლი, მბოჭავი, გადამყრელი და ა.შ. იქნება.

ხშირად მოთამაშეები ტექნიკური თვალსაზრისით მზად არიან ამა თუ იმ როლის შესასრულებლად, მაგრამ შეცდომას უშვებენ როლის არჩევისას სხვადასხვა სათამაშო სიტუაციაში. ამ მოდულის მიზანია მოსთხოვოს მწვრთნელებს, კონცენტრაცია

გაკვეთონ ფუნქციონალური როლების იდენტიფიკაციაზე, როლის შერჩევასა და შესაბამისი გადაწყვეტილების მიღებაზე.

ფუნქციონალური როლის ანალიზი

ფუნქციონალური როლის ანალიზი არის პროცესი, რომელიც მწვრთნელს საშუალებას აძლევს მოახდინოს სხვადასხვა ფუნქციონალური როლის იდენტიფიცირება და განსაზღვროს თუ რა როლი უნდა შეასრულოს მორაგბემ მოცემულ სათამაშო სიტუაციაში.

ფუნქციონალური როლები საერთო დინამიკაში

როგორც კი თამაშის სტატიკური ფაზა საერთო დინამიკაში გადადის, მაშინვე იცვლება მოთამაშეთა პასუხისმგებლობა და მათდამი წაყენებული ტექნიკური მოთხოვნები. თამაშის საერთო დინამიკაში ბურთის გადაადგილებისას მოთამაშეებს უნდა შეეძლოთ იმ ფუნქციონალური როლის ამოცნობა, რომელიც მათ უნდა შეასრულონ გუნდის წარმატებისათვის. ეს როლებია:

- ბურთის მფლობელი
- მხტომელი
- ბურთის მიმღები
- მიმყოლი
- მბოჭავი
- ამწევი
- ფეხის დამრტყმელი

ფუნქციონალური როლები სტატიკური ფაზებისას

თუ შერკინებაში ფუნქციონალური როლები მკაცრადაა განსაზღვრული, აუტსა და სხვა სტატიკურ ფაზებში ისინი შეიძლება სპონტანურად შეიცვალოს. ეს განსაკუთრებით კარგად ჩანს აუტის მაგალითზე. თუ ბურჯები აუტისას ძირითადად ამწევეები არიან, სხვა მოთამაშეები შეიძლება მხტომელები ან ამწევეები იყვნენ. როლების ეს სპონტანური ცვლა ძირითადად ტაქტიკასა და მოწინააღმდეგეზეა დამოკიდებული. აუტისას შემდეგი როლები არსებობს:

- ბურთის შემომგდები
- ცრუ მოძრაობის შემსრულებელი
- ბურთის მიმღები
- ამწევი
- ბურთის გამნაწილებელი

ეს როლები სპონტანურად იცვლება ერთი აუტიდან მეორემდე და თვით ერთი აუტის მიმდინარეობის დროსაც კი.

ფუნქციონალური როლები კონტაქტისას - რაქი და მოლი

ყველაზე უფრო დინამიური ზონა ფუნქციონალური როლის ასარჩევად ბოჭვის ზონაა. როგორც წესი, ბურთის მოგება ან დაკარგვა ამ მოქმედებაში მონაწილე მოთამაშეების სწორ არჩევანზე უფროა დამოკიდებული ვიდრე მათ კომპეტენციაზე. ქვემოთ მოყვანილ ცხრილში დეტალურადაა აღწერილი რაქისა და მოლისას მოთამაშეების მიერ შესასრულებელი როლები, აქედან გამომდინარე პასუხისმგებლობა და აუცილებელი

ტექნიკა (თანამედროვე რაგბის მოთხოვნებიდან გამომდინარე ყველა მოთამაშეს უნდა შეეძლოს ამ როლების შესრულება)

რაქი

წესების განსაზღვრება: „რაქის“ დროს მეტოქე გუნდების თითო ან მეტი მოთამაშე მიწაზე დადებული ბურთის გარშემო ერთმანეთს ზეზეულად ეჭიდება

ფუნქციონალური როლი	პასუხისმგებლობა	აუცილებელი ტექნიკა
ბურთიანი მოთამაშე	<ul style="list-style-type: none"> • თავი აარიდოს კონტაქტს თუ ეს შესაძლებელია • თუ კონტაქტი გარდაუვალია, გამოიყენოს მიმართულების ცვლის ტექნიკა, რათა თავი აარიდოს ფრონტალურ კონტაქტს და შეინარჩუნოს წინ მოძრაობა • ეცადოს კონტაქტისას ბურთი მიაწოდოს პარტნიორს • თუ პასის გაკეთება შეუძლებელია, დააფიქსიროს ბურთი მიწაზე, რათა მიმყოლ მოთამაშეს შეეძლოს მისი სწრაფად აღება • მაქსიმალურად დაავიწროვოს ბოჭვის დერეფანი 	<ul style="list-style-type: none"> • არიდება • პასი კონტაქტში • ბურთის პრეზენტაცია (მიწაზე) • კომუნიკაცია
მიმყოლი მოთამაშე/ები	<ul style="list-style-type: none"> • თუ არ არსებობს მოწინააღმდეგის მხრიდან ბურთის დაუფლების საშიშროება, აიღოს ბურთი და გააგრძელოს თამაში • თუ არსებობს მოწინააღმდეგის მხრიდან ბურთის დაუფლების საშიშროება, გაიყვანოს მბოჭავი რაც შეიძლება შორს ბურთიანისაგან 	<ul style="list-style-type: none"> • სიტუაციის სკანირება ხიფათის აღმოსაჩენად • გადაწყვეტილების მიღება • ბურთის აღება მიწიდან/პასი • პასი კონტაქტში • წინსვლა კონტაქტში • კომუნიკაცია
დამცველი მოთამაშე/ები	<ul style="list-style-type: none"> • ბურთისათვის ბრძოლა წესების ფარგლებში • მოწინააღმდეგის „გადაყრა“ ბურთიდან 	<ul style="list-style-type: none"> • ბოჭვის შემდეგ ფეხზე სწრაფად წამოდგომა • ფეხებით აქტიური მუშაობა • კომუნიკაცია

მოლი

წესების განსაზღვრება: „მოლი“ დაწყებულია თუ ბურთიანი მოთამაშე ერთმა ან მეტმა მეტოქემ დაიჭირა, ბურთიანს კი ერთი ან რამდენიმე გუნდელი მიეშველა და შეეჭიდა

ფუნქციონალური როლი	პასუხისმგებლობა	აუცილებელი ტექნიკა
ბურთიანი მოთამაშე	<ul style="list-style-type: none"> • თავი აარიდოს კონტაქტს თუ ეს შესაძლებელია • თუ კონტაქტი გარდაუვალია, გამოიყენოს მიმართულების ცვლის ტექნიკა, რათა თავი აარიდოს ფრონტალურ კონტაქტს და შეინარჩუნოს წინ მოძრაობა • გაუადვილოს ბურთის გამორთმევა მიმყოლ მოთამაშეებს 	<ul style="list-style-type: none"> • არიდება • ბურთის პრეზენტაცია (მიმყოლ მოთამაშეებს) • წინსვლა კონტაქტში • კომუნიკაცია
მიმყოლი მოთამაშე/ები	<ul style="list-style-type: none"> • უზრუნველყოს ბურთის ფლობა • შეინარჩუნოს წინსვლა • მოაშოროს ბურთი კონტაქტის ზონას 	<ul style="list-style-type: none"> • ბურთის გამორთმევა (ჩახსნა) • მიწოლა ბურთის მიღმა • ბურთის გადაცემა • კომუნიკაცია
დამცველი მოთამაშე/ები	<ul style="list-style-type: none"> • ბურთისათვის ბრძოლა წესების ფარგლებში • მოწინააღმდეგის წინსვლის შეჩერება • მიწოლით წინსვლა • მოლის შეჩერება წესების დაცვით 	<ul style="list-style-type: none"> • ბურთის ძალით წართმევა ხელიდან • წინსვლა კონტაქტში • კომუნიკაცია

5 (ბ)-მონაკვეთი

შინაარსი:

სწავლების სავარაუდო შედეგი
მოთხოვნები სათამაშო ადგილების (პოსტების) მიხედვით

P.S. ამ მონაკვეთის დაწყებამდე ფუნქციონალური როლები დამთავრებული უნდა გვექონდეს

სწავლების სავარაუდო შედეგი

ამ მონაკვეთის გავლის შემდეგ, მონაწილეებს შეეძლებათ ფუნქციონალური როლების ანალიზის გაკეთება, ამ ანალიზის საფუძველზე, პოსტების მიხედვით, მოთამაშეთა შერჩევის კრიტერიუმების განსაზღვრა და ამ კრიტერიუმების გამოყენებით გუნდის სელექცია

როდესაც რაგბის გუნდის სელექციას ვაკეთებთ, ძალზე მნიშვნელოვანია, რომ სელექციონერებმა ერთი და იგივე კრიტერიუმებით იხელმძღვანელონ იმიტომ რომ ყველა მოთამაშე, რომელიც პრეტენზიას აცხადებს შემადგენლობაში მოხვედრაზე ერთნაირი კრიტერიუმებით უნდა შევაფასოთ. ფუნქციონალური როლების ანალიზი, რომელიც ამ მონაკვეთის დაწყებამდე გავაკეთეთ, აძლევს მწვრთნელებს მეთოდოლოგიას თუ როგორ გააკეთონ არჩევანი ამ კრიტერიუმების გამოყენებით. აქედან გამომდინარე ეს ტექნიკა არის გამოყენებული კრიტერიუმების საფუძველი. საქმე რომ შეგიმსუბუქოთ, ქვემოთ მოყვანილია აუცილებელი მოთხოვნები თითოეული პოსტისათვის.

მოთხოვნები პოსტების მიხედვით

მას შემდეგ რაც სელექციონერებს ექნებათ სათამაშო გეგმა, მათ შეეძლება თითოეული სათამაშო პოსტის შესწავლა და იმ მოთხოვნების სიის შედგენა, რომლებიც აუცილებელია სათამაშო გეგმის შესრულებისათვის. ქვემოთ ჩამოთვლილია მოთხოვნები ცალკეული პოსტებისათვის. ეს ჩამონათვალი არ არის დაკავშირებული რაიმე სპეციფიურ სათამაშო გეგმასთან, ის უფრო საკონტროლო სიას წარმოადგენს სელექციონერებისათვის, რომლის შეცვლაც შესაძლებელია სათამაშო გეგმის მოთხოვნებიდან გამომდინარე.

ბურჯები

სათამაშო მონაკვეთი	მოთხოვნა
შერკინება	<ul style="list-style-type: none"> როგორც პირველი ხაზის მოთამაშეს შეეძლოს, შერკინების დამთავრებამდე, სხეულის მყარი და სტაბილური პოზიციის შენარჩუნება, მიწოლა და მიწოლისადმი წინააღმდეგობის გაწევა როგორც პირველი ხაზის მოთამაშეს შეეძლოს, შერკინების დამთავრებამდე, წინსვლისა და უკან დახვევის გაკონტროლება შეეძლოს მყარი და ეფექტური შეკვრა კვაჭთან წესების დაცვით შეეძლოს მყარი და ეფექტური შეკვრა მეორე და მესამე ხაზის მოთამაშეებთან წესების დაცვით შეეძლოს მყარი და ეფექტური შეკვრა მოწინააღმდეგის ბურჯთან წესების დაცვით
აუტი	<ul style="list-style-type: none"> მხტომელის ჯგუფის შემადგენლობაში, ცრუ მანევრით მოატყუოს მოწინააღმდეგე შეეძლოს მხტომელის აწევა მაქსიმალურ სიმაღლეზე მყარი, უსაფრთხო და ეფექტური შეკვრის წყალობით შეეძლოს მხტომელის ჰაერში დაფიქსირება, რათა ამ უკანასკნელს გაუადვილდეს ბურთის ორი ხელით მოგება ან სწრაფი ჩამოგდება შეეძლოს მხტომელის უსაფრთხო დაბრუნება მიწაზე შეეძლოს, წესების დარღვევის გარეშე, დაიცვას მხტომელი მოწინააღმდეგისაგან მიწაზე დაშვების შემდეგ

	<ul style="list-style-type: none"> • ტაქტიკური სქემიდან გამომდინარე, ეფექტურად მიიღოს მონაწილეობა დერეფანში მიმდინარე მოქმედებებში • შეეძლოს მისკენ აგდებული ბურთის დაჭერა • შეეძლოს მოწინააღმდეგის მიერ დაგდებული ბურთის დაუფლება • შეეძლოს შეტევითი მოქმედებების წარმოება დერეფნის ნებისმიერი ადგილიდან
ფეხით დარტყმული ბურთი	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს ბურთის დაჭერა ან დავარდნილი ბურთის აღება • შეეძლოს მხტომელის მიხმარება ბურთის ჰაერში დაჭერის ან სწრაფი ჩამოგდების უზრუნველსაყოფად • შეეძლოს მხტომელის უსაფრთხო დაბრუნება მიწაზე • შეეძლოს, წესების დარღვევის გარეშე, დაიცვას მხტომელი მოწინააღმდეგისაგან მიწაზე დაშვების შემდეგ • შეეძლოს მოწინააღმდეგის მიერ დაგდებული ბურთის დაუფლება • შეეძლოს ბურთის საჭირო მანძილზე გადაცემა თანაგუნდელებისათვის
ღია თამაში	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს ბურთიანად წინსვლა/ მოედნის მოგება • შეეძლოს სხვადასხვა სახის პასის მიცემა მარჯვნივ და მარცხნივ • შეეძლოს შეტევაში: კომუნიკაცია, თავისუფალი სივრცის შექმნა, დანახვა და გამოყენება • შეეძლოს დაცვაში: კომუნიკაცია, ინტერვალის დანახვა და შევსება • შეეძლოს მიყოლა შეტევასა და დაცვაში • შეეძლოს გვერდითი, ფრონტალური და უკნიდან ბოჭვის შესრულება • რაქისა და მოლის დროს შეეძლოს სწორი არჩევანის გაკეთება და შესრულება

კვაჭი

სათამაშო მონაკვეთი	მოთხოვნა
შერკინება	<ul style="list-style-type: none"> • როგორც პირველი ხაზის მოთამაშეს შეეძლოს, შერკინების დამთავრებამდე, სხეულის მყარი და სტაბილური პოზიციის შენარჩუნება, მიწოლა და მიწოლისადმი წინააღმდეგობის გაწევა • როგორც პირველი ხაზის მოთამაშეს შეეძლოს, შერკინების დამთავრებამდე, წინსვლისა და უკან დახვევის გაკონტროლება • შეეძლოს მყარი და ეფექტური შეკვრა ბურჯებთან წესების დაცვით • შეეძლოს შერკინებაში თანაგუნდელების შეყვანა მსაჯის ნიშანზე • შეეძლოს ფეხით ბურთის მოგება შეკინებაში (მოწინააღმდეგის მიერ შემოგდებული ბურთისა, თუ ამისათვის ხელსაყრელი მომენტი იქნება)

აუტი	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს ნებისმიერ ზონაში, მხტომელისათვის ბურთის ზუსტად შემოგდება • იცოდეს დერეფანში ბურთის შემოგდების ყველა წვრილმანი და შეეძლოს მათი ოსტატურად შესრულება • შეეძლოს რეაგირება დავარდნილ ბურთზე და მისი დაუფლება • ტაქტიკური სქემიდან გამომდინარე, შეეძლოს დერეფანში მიმდინარე მოქმედებებში მონაწილეობა • განახორციელოს პრესინგი მოწინააღმდეგის მიერ ბურთის გათამაშებისას • შეეძლოს 5 მეტრიანი დერეფნის დაცვა
ფეხით დარტყმული ბურთი	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს ბურთის ჰაერში დაჭერა ან დავარდნილი ბურთის აღება • შეეძლოს მხტომელის მიხმარება ბურთის ჰაერში დაჭერის ან სწრაფი ჩამოგდების უზრუნველსაყოფად • შეეძლოს მხტომელის უსაფრთხო დაბრუნება მიწაზე • შეეძლოს, წესების დარღვევის გარეშე, დაიცვას მხტომელი მოწინააღმდეგისაგან მიწაზე დაშვების შემდეგ • შეეძლოს მოწინააღმდეგის მიერ დაგდებული ბურთის დაუფლება • შეეძლოს ბურთის საჭირო მანძილზე გადაცემა თანაგუნდელებისათვის
ღია თამაში	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს ბურთიანად წინსვლა/ მოედნის მოგება • შეეძლოს სხვადასხვა სახის პასის მიცემა მარჯვნივ და მარცხნივ • შეეძლოს შეტევაში: კომუნიკაცია, თავისუფალი სივრცის შექმნა, დანახვა და გამოყენება • შეეძლოს დაცვაში: კომუნიკაცია, ინტერვალის დანახვა და შევსება • შეეძლოს მიყოლა შეტევასა და დაცვაში • შეეძლოს გვერდითი, ფრონტალური და უკნიდან ბოჭვის შესრულება • რაქისა და მოლის დროს შეეძლოს სწორი არჩევანის გაკეთება და შესრულება

მეორე ხაზელები

სათამაშო მონაკვეთი	მოთხოვნა
შერკინება	<ul style="list-style-type: none"> • როგორც მეორე ხაზის მოთამაშეს შეეძლოს, შერკინების დამთავრებამდე, სხეულის მყარი და სტაბილური პოზიციის შენარჩუნება, მიწოლა და მიწოლისადმი წინააღმდეგობის გაწევა • როგორც მეორე ხაზის მოთამაშეს შეეძლოს, შერკინების დამთავრებამდე, წინსვლისა და უკან დახევის გაკონტროლება • შეეძლოს მყარი და ეფექტური შეკვრა თავის მეწყვილესთან მეორე ხაზში, წესების დაცვით

	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს მყარი და ეფექტური შეკვრა პირველი ხაზის მოთამაშებთან, წესების დაცვით
აუტი	<ul style="list-style-type: none"> • მხტომელის ჯგუფის შემადგენლობაში, ცრუ მანევრით მოატყუოს მოწინააღმდეგე • ამწევების მეშვეობით ახტეს მაქსიმალურ სიმაღლეზე • შეეძლოს ბურთის ეფექტურად დაჭერა ჰაერში • შეეძლოს ბურთი სუფთად გადასცეს თანაგუნდელებს • ტაქტიკური სქემიდან გამომდინარე, შეეძლოს დერეფანში მიმდინარე მოქმედებებში მონაწილეობა • შეეძლოს მოწინააღმდეგის მიერ დაგდებული ბურთის დაუფლება • შეეძლოს შეტევითი მოქმედებების წარმოება დერეფნის ნებისმიერი ადგილიდან
ფეხით დარტყმული ბურთი	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს მიწიდან ბურთის აღება • შეეძლოს ჰაერში ბურთის დაჭერა მარტოს ან ამწევების დახმარებით • შეეძლოს მოგებული ბურთის თანაგუნდელებისათვის სუფთად გადაცემა • შეეძლოს მხტომელის მიხმარება ბურთის ჰაერში დაჭერის ან სწრაფი ჩამოგდების უზრუნველსაყოფად • შეეძლოს მხტომელის უსაფრთხო დაბრუნება მიწაზე • შეეძლოს, წესების დარღვევის გარეშე, დაიცვას მხტომელი მოწინააღმდეგისაგან, მიწაზე დაშვების შემდეგ • შეეძლოს მოწინააღმდეგის მიერ დაგდებული ბურთის დაუფლება • შეეძლოს ბურთის საჭირო მანძილზე გადაცემა თანაგუნდელებისათვის
ღია თამაში	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს ბურთიანად წინსვლა/ მოედნის მოგება • შეეძლოს სხვადასხვა სახის პასის მიცემა მარჯვნივ და მარცხნივ • შეეძლოს შეტევაში: კომუნიკაცია, თავისუფალი სივრცის შექმნა, დანახვა და გამოყენება • შეეძლოს დაცვაში: კომუნიკაცია, ინტერვალის დანახვა და შევსება • შეეძლოს მიყოლა შეტევასა და დაცვაში • შეეძლოს გვერდითი, ფრონტალური და უკნიდან ბოჭვის შესრულება • რაქისა და მოლის დროს შეეძლოს სწორი არჩევანის გაკეთება და შესრულება

მარბიელი – ფრთის მესამე ხაზელი

სათამაშო მონაკვეთი	მოთხოვნა
შერკინება	<ul style="list-style-type: none"> • როგორც მესამე ხაზის მოთამაშეს შეეძლოს, შერკინების დამთავრებამდე, სხეულის მყარი და სტაბილური პოზიციის შენარჩუნება, მიწოლა და მიწოლისადმი წინააღმდეგობის გაწევა • როგორც მესამე ხაზის მოთამაშეს შეეძლოს, შერკინების დამთავრებამდე, წინსვლისა და უკან დახვევის გაკონტროლება • შეეძლოს მყარი და ეფექტური შეკვრა მეორე ხაზის მოთამაშეებთან და ბურჯებთან წესების დაცვით • შეეძლოს შეთანხმებული მოქმედება მეორე ხაზის მოთამაშეებთან ბურჯების მისახმარებლად • საჭიროების შემთხვევაში, შეეძლოს ბურთის #8-ისაკენ მიმართვა • შეეძლოს უკანა ხაზის შეტევებში მონაწილეობა
აუტი	<ul style="list-style-type: none"> • მხტომელის ჯგუფის შემადგენლობაში, ცრუ მანევრით მოატყუოს მოწინააღმდეგე • ამწევების მეშვეობით ახტეს მაქსიმალურ სიმაღლეზე • შეეძლოს ბურთის ეფექტურად დაჭერა ჰაერში • შეეძლოს ბურთი სუფთად გადასცეს თანაგუნდელებს • ტაქტიკური სქემიდან გამომდინარე, შეეძლოს დერეფანში მიმდინარე მოქმედებებში მონაწილეობა • შეეძლოს მოწინააღმდეგის მიერ დაგდებული ბურთის დაუფლება • შეეძლოს შეტევითი მოქმედებების წარმოება დერეფნის ნებისმიერი ადგილიდან
ფეხით დარტყმული ბურთი	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს მიწიდან ბურთის აღება • შეეძლოს ჰაერში ბურთის დაჭერა მარტოს ან ამწევების დახმარებით • შეეძლოს მოგებული ბურთის თანაგუნდელებისათვის სუფთად გადაცემა • შეეძლოს მხტომელის მიხმარება ბურთის ჰაერში დაჭერის ან სწრაფი ჩამოგდების უზრუნველსაყოფად • შეეძლოს მხტომელის უსაფრთხო დაბრუნება მიწაზე • შეეძლოს, წესების დარღვევის გარეშე, დაიცვას მხტომელი მოწინააღმდეგისაგან, მიწაზე დაშვების შემდეგ • შეეძლოს მოწინააღმდეგის მიერ დაგდებული ბურთის დაუფლება • შეეძლოს ბურთის საჭირო მანძილზე გადაცემა თანაგუნდელებისათვის
ღია თამაში	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს ბურთიანად წინსვლა/ მოედნის მოგება • შეეძლოს სხვადასხვა სახის პასის მიცემა მარჯვნივ და მარცხნივ • შეეძლოს შეტევაში: კომუნიკაცია, თავისუფალი სივრცის შექმნა, დანახვა და გამოყენება

	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს დაცვაში: კომუნიკაცია, ინტერვალის დანახვა და შევსება • შეეძლოს მიყოლა შეტევასა და დაცვაში • შეეძლოს გვერდითი, ფრონტალური და უკნიდან ბოჭვის შესრულება • რაქისა და მოლის დროს შეეძლოს სწორი არჩევანის გაკეთება და შესრულება • შეეძლოს წინმსწრები თამაში და სწრაფი გადასვლა შეტევიდან დაცვაზე და პირიქით • შეეძლოს იყოს დამაკავშირებელი რგოლი შერკინებასა და ხაზს შორის, თამაშის უწყვეტობის უზრუნველყოფისათვის
--	---

შემკვრელი – 8 ნომერი (სასაუბრო ენაზე „რვა“)

სათამაშო მონაკვეთი	მოთხოვნა
შერკინება	<ul style="list-style-type: none"> • როგორც მესამე ხაზის მოთამაშეს შეეძლოს, შერკინების დამთავრებამდე, სხეულის მყარი და სტაბილური პოზიციის შენარჩუნება, მიწოლა და მიწოლისადმი წინააღმდეგობის გაწევა • როგორც მესამე ხაზის მოთამაშეს შეეძლოს, შერკინების დამთავრებამდე, წინსვლისა და უკან დახევის გაკონტროლება • შეეძლოს მყარი და ეფექტური შეკვრა მეორე ხაზის მოთამაშებთან წესების დაცვით • შეეძლოს ბურთის გაკონტროლება, რათა დაიცვას 9 ნომერი • შეეძლოს შერკინებიდან ბურთის აღება და შეტევის წამოწყება • საჭიროების შემთხვევაში შეეძლოს 9 ნომრისთვის ბურთის სწრაფად გადაცემა
აუტი	<ul style="list-style-type: none"> • მხტომელის ჯგუფის სემადგენლობაში, ცრუ მანევრით მოატყუოს მოწინააღმდეგე • ამწევების მეშვეობით ახტეს მაქსიმალურ სიმაღლეზე • შეეძლოს ბურთის ეფექტურად დაჭერა ჰაერში • შეეძლოს ბურთი სუფთად გადასცეს თანაგუნდელებს • ტაქტიკური სქემიდან გამომდინარე, შეეძლოს დერეფანში მიმდინარე მოქმედებებში მონაწილეობა • შეეძლოს მოწინააღმდეგის მიერ დაგდებული ბურთის დაუფლება • შეეძლოს შეტევითი მოქმედებების წარმოება დერეფნის ნებისმიერი ადგილიდან

<p>ფეხით დარტყმული ბურთი</p>	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს მიწიდან ბურთის აღება • შეეძლოს ჰაერში ბურთის დაჭერა მარტოს ან ამწეების დახმარებით • შეეძლოს მოგებული ბურთის თანაგუნდელებისათვის სუფთად გადაცემა • შეეძლოს მხტომელის მიხმარება ბურთის ჰაერში დაჭერის ან სწრაფი ჩამოგდების უზრუნველსაყოფად • შეეძლოს მხტომელის უსაფრთხო დაბრუნება მიწაზე • შეეძლოს, წესების დარღვევის გარეშე, დაიცვას მხტომელი მოწინააღმდეგისაგან, მიწაზე დაშვების შემდეგ • შეეძლოს მოწინააღმდეგის მიერ დაგდებული ბურთის დაუფლება • შეეძლოს ბურთის საჭირო მანძილზე გადაცემა თანაგუნდელებისათვის
<p>ღია თამაში</p>	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს ბურთიანად წინსვლა/ მოედნის მოგება • შეეძლოს სხვადასხვა სახის პასის მიცემა მარჯვნივ და მარცხნივ • შეეძლოს შეტევაში: კომუნიკაცია, თავისუფალი სივრცის შექმნა, დანახვა და გამოყენება • შეეძლოს დაცვაში: კომუნიკაცია, ინტერვალის დანახვა და შევსება • შეეძლოს მიყოლა შეტევასა და დაცვაში • შეეძლოს გვერდითი, ფრონტალური და უკნიდან ბოჭვის შესრულება • რაქისა და მოლის დროს შეეძლოს სწორი არჩევანის გაკეთება და შესრულება • შეეძლოს წინმსწრები თამაში და სწრაფი გადასვლა შეტევიდან დაცვაზე და პირიქით • შეეძლოს იყოს დამაკავშირებელი რგოლი შერკინებასა და ხაზს შორის, თამაშის უწყვეტობის უზრუნველყოფისათვის

ჰავზევი – 9 ნომერი (სასაუბრო ენაზე „ცხრა“)

სათამაშო მონაკვეთი	მოთხოვნა
პასი	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს სხვადასხვა სახის პასის შესრულება, სხვადასხვა მანძილზე, სწრაფად და ზუსტად ორივე მხარეს • შეეძლოს მიწიდან პასის შესრულება, სხვადასხვა მანძილზე, სწრაფად და ზუსტად ორივე მხარეს
ფეხით თამაში	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს სხვადასხვა სახის დარტყმის შესრულება ორივე ფეხით • შეეძლოს შერკინებიდან გამოსული ბურთის ზუსტად დარტყმა და დარტყმულ ბურთზე მიყოლა
ღია თამაში	<ul style="list-style-type: none"> • რაქისა და მოლის დროს შეეძლოს სწორი გადაწყვეტილების მიღება და შესრულება, როგორც დაცვაში ისე შეტევაში • შეეძლოს ეფექტურად „მიება“, როგორც შერკინებას ისე ხაზს თამაშის უწყვეტობის შენარჩუნებისათვის • შეეძლოს თანაგუნდელებთან კომუნიკაცია, განსაკუთრებით კი შერკინების მოთამაშებთან, როგორც კონტაქტის დროს, ასევე შეტევისა და დაცვის ორგანიზებისას • შეეძლოს სხვადასხვა სახის პასის შესრულება მარცხნივ და მარჯვნივ • კონტაქტისა და ბურთის დაფიქსირების დროს შეეძლოს თანაგუნდელებისათვის დინამიური გაგრძელების შეთავაზება • შეეძლოს შეტევაში: კომუნიკაცია, თავისუფალი სივრცის შექმნა, დანახვა და გამოყენება • შეეძლოს დაცვაში: კომუნიკაცია, ინტერვალის დანახვა და შევსება • შეეძლოს მიყოლა შეტევასა და დაცვაში • შეეძლოს გვერდითი, ფრონტალური და უკნიდან ბოჭვის შესრულება

მგეზავი – 10 ნომერი (სასაუბრო ენაზე „ათი“)

სათამაშო მონაკვეთი	მოთხოვნა
პასი	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს სხვადასხვა სახის პასის შესრულება, სხვადასხვა მანძილზე, სწრაფად და ზუსტად ორივე მხარეს • შეეძლოს დისტანციისა და სიღრმის შერჩევა 9 ნომერთან მიმართებაში, რათა საჭიროების შემთხვევაში თვითონ შეუტოს, პასი შეასრულოს ან ფეხი დაარტყას

ფეხით თამაში	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს, წნეხის ქვეშ, ორივე ფეხით სხვადასხვა სახის დარტყმის შესრულება, მოედნის მოსაგებად ან ტაქტიკური დარტყმა შემდგომი ჩახურვით ბურთის ფლობის დასაბრუნებლად
ღია თამაში	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს 9 ნომერთან ეფექტური „მიბმა“, თამაშის უწყვეტობის უზრუნველყოფისათვის • შეეძლოს შეტევაში ხაზის საჭირო სიგანისა და სიღრმის უზრუნველყოფა • შეტევაში შეეძლოს სწორი გადაწყვეტილების მიღება (გამწვავება, პასი, ფეხის დარტყმა), შესრულება და თანაგუნდელებთან კომუნიკაცია. სათამაშო გეგმის მიხედვით მოქმედება და საჭიროების შემთხვევაში ამ გეგმის შეცვლა • შეეძლოს შეტევაში: კომუნიკაცია, თავისუფალი სივრცის შექმნა, დანახვა და გამოყენება • შეეძლოს დაცვაში: კომუნიკაცია, ინტერვალის დანახვა და შევსება • შეეძლოს მიყოლა შეტევასა და დაცვაში • შეეძლოს გვერდითი, ფრონტალური და უკნიდან ბოჭვის შესრულება

შუამარბი – 12 და 13 ნომრები

სათამაშო მონაკვეთი	მოთხოვნა
პასი	<ul style="list-style-type: none"> • დადგეს ღრმად, მაგრამ ირბინოს ბურთისაკენ, რათა მაქსიმალურად „დააბას“ დაცვა და ამავე დროს მისცეს მის უკან მდგომ თანაგუნდელებს საკმარისი დრო მათზე დაკისრებული როლის შესასრულებლად. • უმეტეს შემთხვევაში, ბურთის მიღებამდე იცოდეს ვის მიაწოდებს პასს • მისცეს პარტნიორს ისეთი პასი, რომელიც ამ უკანასკნელს არჩევანის საშუალებას დაუტოვებს • პასი მხოლოდ ყველაზე ხელსაყრელ პოზიციაში მყოფ პარტნიორს მისცეს • არ გახდეს იძულებული პასი გააკეთოს ისეთ ზონაში, სადაც მოთამაშეთა დიდი სიმჭიდროვეა. ამის მაგივრად შეინარჩუნოს ბურთი, ეცადოს ბოჭვისას დარჩეს ფეხზე და მოზიდოს ბურთისაკენ მიმყოლი მოთამაშეები. • შეეძლოს პასის გაკეთება ბოჭვამდე, ბოჭვისას და ბოჭვის შემდეგ • შეუქმნას სივრცე შეტევაში ჩართულ დამატებით მოთამაშეს ბურთისაკენ მოძრაობით და ამგვარად „გართ“ სივრცის განთავისუფლებით

<p>ფეხით თამაში</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ღია მხარეს ბურთის გაგზავნა უმეტეს შემთხვევაში ძალზე ეფექტურია, განსაკუთრებით შერკინებაში ბურთის მოგების შემდეგ, რადგან ღია მხარის გარემარბი იძულებულია დაცვის პირველ ეშელონში ამოვიდეს • აკონტროლოს მოკლე მხარის გარემარბის პოზიცია, რადგან ეს მოთამაშე ხშირად გადადის ერთი მხრიდან მეორეზე, როდესაც შეტევა გრძელ ფრთაზე ვითარდება, რაც მოკლე ფრთისაკენ ბურთის გაგზავნის საშუალებას იძლევა • აბრაგანის შემდეგ ჩახურვაზე ასვლისა და ბურთისათვის ბრძოლისას მუდმივად „ბურთის ქვეშ“ უნდა იმოდროს, რათა ბურთის დაჭერა სახით თავისიანებისაკენ მოახერხოს, რაც ბურთის წინ დავარდნის საშიშროებას ამცირებს. ამასთანავე იგი ბურთისაკენ დროულად უნდა ახტეს, რათა დამცველს არ მისცეს ჰაერში ბურთის დაჭერის საშუალება
<p>სირბილი</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ირბინოს პირდაპირ, რათა შექმნას მარჯვნივ ან მარცხნივ ხაზის გაჭრის შესაძლებლობა • წინასწარ დაგეგმილი კომბინაციებისას დაიცვას დათქმული ტრაექტორია, რათა მიმყოლმა მოთამაშეებმა შეძლონ თავიანთი როლის შესრულება • მიმყოლ მოთამაშეებს შეუქმნას სივრცე. მარცხნივ წასვლით, როდესაც სივრცის შექმნა მარჯვნივ სურს და მარჯვნივ წასვლით, როდესაც სივრცის შექმნა მარცხნივ სურს • სირბილისას შეინარჩუნოს წონასწორობა, რათა შეეძლოს ფინტისა და პასის ხარისხიანად შესრულება • როდესაც მცველი ტოვებს ზონას, რათა შემდეგი ინტერვალი დაიცვას, შეინარჩუნოს ბურთი, სწრაფად შეცვალოს სირბილის ტრაექტორია და შეიჭრას თავისუფალ ზონაში • მიყოლისას, დივერსიული თამაშის დროს, „დააბას“ მცველები რაც შეიძლება შორს იმ ინტერვალიდან, რომლის შეტევაც იგეგმება • დახვეწოს მიყოლაზე სირბილის ტრაექტორია ისე, რომ ბურთიანმა მოთამაშემ იცოდეს სად იმყოფება მიმყოლი • შეეძლოს სირბილის რითმის ცვლა • ბოჭვის შემდეგ შეეძლოს ბურთის შენარჩუნება და გამოყენება • თუ ბოჭვის არესთან ახლოს იმყოფება შეეძლოს ბოჭვისა და რაქის შემთხვევაში თანაგუნდელების დახმარება
<p>დაცვა</p>	<ul style="list-style-type: none"> • დაიცვას ხაზი, რათა არ დაუშვას დაცვაში ბზარის გაჩენა და თავიდან ბოლომდე აკონტროლოს შეტევის განვითარება • მოახდინოს ბურთიანი მოთამაშის იენტიფიცირება და დაიცვას შიდა მხარე • განახორციელოს ბოჭვა, რათა არ დაუშვას მოედნის წაგება და თუ შესაძლებელი იქნება დაეუფლოს ბურთს

გარემარბი – 11 და 14 ნომრები

სათამაშო მონაკვეთი	მოთხოვნა
პასი	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს სხვადასხვა სახის პასის შესრულება, სხვადასხვა მანძილზე, სწრაფად და ზუსტად ორივე მხარეს
ფეხით თამაში	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს, წნეხის ქვეშ, ორივე ფეხით სხვადასხვა სახის დარტყმის შესრულება, მოედნის მოსაგებად ან ტაქტიკური დარტყმა შემდგომი ჩახურვით ბურთის ფლობის დასაბრუნებლად
ღია თამაში	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს შუამარბებთან ეფექტური „მიზმა“, თამაშის უწყვეტობის უზრუნველყოფისათვის • შეეძლოს შეტევაში საჭირო პოზიციის (სიგანე, სიღრმე) სწრაფად დაკავება • შეტევაში შეეძლოს სწორი გადაწყვეტილების მიღება (გამწვავება, პასი, ფეხის დარტყმა), შესრულება და თანაგუნდელებთან კომუნიკაცია. სათამაშო გეგმის მიხედვით მოქმედება და საჭიროების შემთხვევაში ამ გეგმის შეცვლა • შეტევაში ჩართვით გააჩინოს გაგრძელების მეტი ვარიანტი • შეეძლოს ლელოს გატანის შესაძლებლობის გამოყენება • დაცვაში შეეძლოს სწორი გადაწყვეტილების მიღება, შესრულება და თანაგუნდელებთან კომუნიკაცია. სათამაშო გეგმის მიხედვით მოქმედება და საჭიროების შემთხვევაში ამ გეგმის შეცვლა • შეეძლოს შეტევაში: კომუნიკაცია, თავისუფალი სივრცის შექმნა, დანახვა და გამოყენება • შეეძლოს დაცვაში: კომუნიკაცია, ინტერვალის დანახვა და შევსება • შეეძლოს მიყოლა შეტევასა და დაცვაში • შეეძლოს გვერდითი, ფრონტალური და უკნიდან ბოჭვის შესრულება • კონტრშეტევისას შეეძლოს ფულბექთან და იქეთა გარემარბთან ჯგუფური, შეთანხმებული მოქმედება • შეეძლოს დაცვაში ჯგუფური მოქმედებით სიღრმის უსაფრთხოების უზრუნველყოფა თუ ფულბექი ან იქეთა გარემარბი ჩათრეულია სათამაშო ეპიზოდში - მაგ. თუ ფულბექი ხაზშია ასული ბოჭვის გასაკეთებლად • შეეძლოს კონტაქტის ზონაში თანაგუნდელების მიხმარება • შეეძლოს ჰაერში ბურთის ეფექტურად დაჭერა

ფულბეჯი – 15 ნომერი (სასაუბრო ენაზე „თხუთმეტი“)

სათამაშო მონაკვეთი	მოთხოვნა
პასი	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს სხვადასხვა სახის პასის შესრულება, სხვადასხვა მანძილზე, სწრაფად და ზუსტად ორივე მხარეს
ფეხით თამაში	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს, წნეხის ქვეშ, ორივე ფეხით სხვადასხვა სახის დარტყმის შესრულება, მოედნის მოსაგებად ან ტაქტიკური დარტყმა შემდგომი ჩახურვით ბურთის ფლობის დასაბრუნებლად
ღია თამაში	<ul style="list-style-type: none"> • შეეძლოს შუამარბებთან და უკანა ხაზის მოთამაშებთან ეფექტური „მიბმა“, თამაშის უწყვეტობის უზრუნველყოფისათვის • შეეძლოს შეტევაში საჭირო პოზიციის (სიგანე, სიღრმე) სწრაფად დაკავება • შეტევაში შეეძლოს სწორი გადაწყვეტილების მიღება (გამწვავება, პასი, ფეხის დარტყმა), შესრულება და თანაგუნდელებთან კომუნიკაცია. სათამაშო გეგმის მიხედვით მოქმედება და საჭიროების შემთხვევაში ამ გეგმის შეცვლა • შეეძლოს ხაზში დინამიური და ეფექტური ჩართვით შექმნას შეტევის გაგრძელების დამატებითი ვარიანტები • დაცვაში შეეძლოს სწორი გადაწყვეტილების მიღება, შესრულება და თანაგუნდელებთან კომუნიკაცია. სათამაშო გეგმის მიხედვით მოქმედება და საჭიროების შემთხვევაში ამ გეგმის შეცვლა • შეეძლოს შეტევაში: კომუნიკაცია, თავისუფალი სივრცის შექმნა, დანახვა და გამოყენება • შეეძლოს დაცვაში: კომუნიკაცია, ინტერვალის დანახვა და შევსება • შეეძლოს მიყოლა შეტევასა და დაცვაში • შეეძლოს გვერდითი, ფრონტალური და უკნიდან ბოჭვის შესრულება • შეეძლოს სწორი პოზიციის დაკავება მოედნის სიღრმის დასაცავად ამინდის, მოედნის მდგომარეობისა და მოწინააღმდეგის შესაძლებლობების გათვალისწინებით • შეეძლოს დაცვაში ჯგუფური მოქმედებით სიღრმის უსაფრთხოების უზრუნველყოფა, თუ ერთი ან მეორე გარემარბი ჩათრეულია სათამაშო ეპიზოდში-მაგ. თუ ხაზშია ასული ბოჭვის გასაკეთებლად • შეეძლოს კონტაქტის ზონაში თანაგუნდელების მიხმარება • შეეძლოს ჰაერში ბურთის ეფექტურად დაჭერა

