



# რ ა გ ბ ი

VII-XII კლასები



2011-2016 წლების ეროვნული სასწავლო გეგმის

**გზამკვლევი  
მასწავლებლებისთვის**





# რ ა გ ბ ი

გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის  
VII-XII კლასები

თბილისი, 2014

ავტორი:

**თეიმურაზ ბენდიაშვილი**

სამეცნიერო  
რედაქტორი:

**ჯემალ ძაგანია**

პროფესორი, საქართველოს დამსახურებული  
მწვრთნელი

კოორდინატორი:

**ქეთევან ქობალია**

ეროვნული სასწავლო გეგმების დეპარტამენტის  
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ექსპერტი

## სარჩევი

წინასიტყვაობა .....	6
შესავალი.....	7
რაგბის აღმოცენებისა და განვითარების მოკლე ისტორიული მიმოხილვა .....	9
რაგბი საქართველოში.....	15
წესების საფუძვლების გაცნობა.....	21
ტექნიკური მომზადება.....	26
ფიზიკური მომზადება.....	75
ტაქტიკური მომზადება .....	99
რეზიუმე.....	131
ტერმინოლოგია .....	132
გამოყენებული ლიტერატურა .....	134

## წინასიტყვაობა

წიგნი დაწერილია სკოლის მასწავლებლებისათვის და მოსწავლეებისათვის. ამ ფორმატში ვერ შევძელით სრულად რაგბის თამაშის საიდუმლოებების გადმოცემა. მაგრამ უდავოა ყურადღებიან მკითხველს ზიანი არ მიადგება. წიგნში აღწერილია როგორ უნდა მოიქცენ მასწავლებელი და მონაწილე სამართლისა და კანონის გამზიარებელნი რომ იყვნენ. მონაწილეს სულიერი, გონებრივი და ფიზიკური თვისებები განუვითარდება.

ამ ნაშრომის შექმნაში მადლობა მინდა გადავუხადო სპორტის დიდ ქომაგებს ჩემი ბავშვობის მეგობრებს, ექიმ ზაზა ბოკერიას და ფილოლოგ კოტე გაბაშვილს რომელთა შემწეობითაც აღმოჩნდა წიგნში ფიზიოლოგიური და ფსიქოლოგიური თავები.

მადლობას ვუხდის ყველა იმ ბიჭს ვინც რაგბის თამაშობდა, რადგან თუ არა ისინი ქართული რაგბი დღეს ამ სიმაღლეზე არ იქნებოდა.

## შესავალი

თხუთმეტკაცა რაგბიში ნებისმიერი ფიზიკური მონაცემების, გამოცდილების თუ ამბიციების მქონე მოთამაშისთვის მოიძებნება ადგილი. უმაღლეს დონეზე. ესაა დინამიური, ამაღლებელი კონტაქტური თამაში მინდორზე უსწრაფესი გადაადგილებით და ბურთის ფლობით, რომელშიც საერთაშორისო კლასის სპორტსმენები იღებენ მონაწილეობას და რომელიც დიდი პოპულარობით სარგებლობს მსაყურებელში. ხოლო იმ დონეზე, რომელსაც, ალბათ, ყველაზე სახალხო შეიძლება დავარქვათ, ესაა შესანიშნავი, სახალისო, საერთო დრო თანამოაზრეებისა და მეგობრებისთვის. ამ ორ დონეს შორის იმართება უამრავი შეხვედრა, მეგობრული მატჩი, ლიგების და თასების შეჯიბრებები, რომლებიც აკმაყოფილებენ თამაშში ჩართულ ათასობით ადამიანის მოთხოვნას, სურვილსა და მისწრაფებებს.

რაგბის თამაშის მთავარი ქვაკუთხედი სიამოვნებაა!

თამაშში მონაწილეობა სასიამოვნო უნდა იყოს მოთამაშისთვის, მწვრთნელმასწავლებლისთვის და მსაჯისთვისაც; ამ სამივეს სწორად და სამართლიანად მოქმედების შედეგად კი იგი სასიამოვნო ხდება მსაყურებლისთვისაც.

მეორე ქვაკუთხედი ხალისია!

ნებისმიერ მწვრთნელს რაგბი უნდა ესახებოდეს ყველაზე ამაღლებელ, დინამიურ და ყოვლისმომცველ თამაშად. იგი მორაგბეში ამ აზრის განმტკიცებას და ამგვარი ხედვის რეალობად ქცევას უნდა ცდილობდეს.

მესამე ქვაკუთხედი ძალისხმევაა!

მოთამაშეებმა უნდა უპასუხონ გარკვეულ მოთხოვნებს – ეცადონ გამოავლინონ საუკეთესო თვისებები და მუდამ მზად იყვნენ მთელი ძალისხმევით იმუშაონ ტექნიკის და თამაშის აღქმის უნარის დასახვეწად. უნარ-ჩვევების მაქსიმალურად დახვეწის პროცესში მოზარდს უმყარდება ხასიათი და სულიერი სიმტკიცე.

მეოთხე ქვაკუთხედი სამართლიანობა და კანონი.

მსაჯებმა ყველანაირად უნდა შეუწყონ ხელი მოთამაშეების ტექნიკური დონის სრულყოფას, წარმატებისკენ სწრაფვას და აღკვეთონ წესების ნებისმიერი დარღვევა. მათ უნდა დანერგონ კანონი მოთამაშეთა საუკეთესო მისწრაფებების შესაბამისად.

და ყველაზე მთავარი, რაც ამ ქვაკუთხედებს ადუღაბებს – ესაა რაგბის და მასში მონაწილე ყველა ადამიანის სიყვარული, სულ დასაწყისიდან, ბავშვობიდან სპორტის ვარსკვლავობამდე, მწვრთნელობამდე და, ბოლოს, ვეტერანობამდე. რაგბი ვერ იტანს გულგრილებს და გულცივებს.

ამ გზამკვლევით დამწყებ მწვრთნელებს ეძლევათ საშუალება, რომ გააცნონ მოსწავლეები რაგბის სწავლების ძირეულ მომენტებს. აღნიშნული საქმიანობა სამ ელემენტს მოიცავს:

1. წვრთნის პროცესის დაგეგმვა და მომზადება,
2. წვრთნის ეფექტურობა;
3. უსაფრთხო კონტაქტი.

**სწორედ მწვრთნელ-მასწავლებლის მაქსიმალური ძალისხმევა განაპირობებს მოსწავლეების სიამოვნებას წვრთნის პროცესში და სათამაშო უნარ-ჩვევების დაუფლებას.**

**1. წვრთნის პროცესის დაგეგმვა და მომზადება.**

კარგი მასწავლებელი წინასწარ გეგმავს მეცადინეობებს და ითვალისწინებს მოულოდნელ/გაუთვალისწინებელ გარემოებებს.

საკუთარ თავში იმდენად უნდა იყოს დარწმუნებული, რომ თამამად შეცვალოთ გეგმა მაშინაც კი, როცა ყველაფერი კარგად მიდის და, მითუმეტეს, იმ შემთხვევაში, როდესაც გეგმის რალაც ნაწილი ჩაგეშლება.

აუცილებლად გამოძებნეთ დრო ყოველი მეცადინეობის დასაგეგმად.

მიდით მეცადინეობაზე ვარჯიშის დაწყებამდე და დარწმუნდით, რომ ყველაფერი მზადაა და სათამაშო მოედანი უსაფრთხოა.

თქვენ ყველაფერი უნდა იღონოთ იმისთვის, რომ მოთამაშებმა დახვეწონ თავიანთი უნარ-ჩვევები უსაფრთხო და სასიამოვნო გარემოში, მათი ასაკიდან, შესაძლებლობებიდან და გამოცდილებიდან გამომდინარე.

**2. წვრთნის ეფექტურობა**

მწვრთნელ-მასწავლებლის წარმატება მართვის უნარზეა დამყარებული. თუ თქვენ ჯგუფს ვერ აკონტროლებთ, წვრთნა შეუძლებელი გახდება.

უნდა შეეცადოთ, რომ შექმნათ ისეთი გარემო, რომელშიც სწავლა და კეთილსინდისიერება წესად იქცევა.

ნორჩ მოთამაშებს კარგად შეუძლიათ მიბაძვა, სამაგიეროდ, მოსმენა არ ეხერხებათ. ასე რომ, განეწყვეთ იმისთვის, რომ უფრო მეტი “აჩვენოთ”, ვიდრე მოუყვეთ. ერთი სურათი ათასი სიტყვის ტოლფასია.

**3. უსაფრთხო კონტაქტი.**

კონტაქტის უსაფრთხოების უზრუნველსაყოფად კონტაქტური ვარჯიშების წინ ბავშვები აუცილებლად საგულდაგულოდ უნდა გახურდნენ, მოთელვის ვარჯიშები უნდა ჩაატარონ.

ბავშვები სიმაღლისა და ძალის მიხედვით უნდა დააჯგუფოთ; ამ საკითხში მაქსიმალური სიფრთხილე და კორექტულობა გმართებთ.

მიეცით მოთამაშებს დრო, რათა საკუთარი თავის რწმენა შეიძინონ. გულისხმიერად მოეკიდეთ ყველა მოთამაშეს, ნაახალისეთ ისინი და მათ საკუთარი ძალების რწმენა შემატეთ.

## რაგბის აღმოცენებისა და განვითარების მოკლე ისტორიული მიმოხილვა

თანამედროვე რაგბი ბრიტანული ხალხური ბურთაობის – ფუთბოლის პირდაპირი ჩამომავალია. რაგბია ერთადერთი თამაში, რომელმაც აქამდე შეინარჩუნა წინამორბედის არსებითი თვისებები – ბურთისთვის გუნდური ჭიდილი და ხელში ჩერილი ბურთით სირბილი.

„ფუთბოლის“ პირველი მნიშვნელობა დიდი და გაბერილი, და არა კრიკეტივით მომცრო და მკვრივი ბურთია, ხოლო მეორე – ბურთაობა, „ქვეით-ბურთი“ – რომლის მონაწილენიც ქვეითები არიან და არა მხედრები (როგორც პოლოში).

ფუთბოლის მსგავსი თამაშობა ბევრ ერს ჰქონდა – ქართველებს ლელო, იტალიელებს კალჩო, ფრანგებს სიული, მაგრამ ინდუსტრიული რევოლუციის წყალობით, თანამედროვე სპორტი ინგლისში იშვა და იქედან გავრცელდა ბრიტანეთის იმპერიასა და მის ფარგლებს გარეთ.

XIX საუკუნის პირველ ნახევარში ინგლისში მომრავლდა საჯარო სკოლა-პანსიონები. იმპერიის მომავალ ბატონ-პატრონთა გასაზრდელად მონაფეებს ფრიადი უფლებები მიენიჭათ. მოზარდები თავად განკარგავდნენ თავისუფალ დროს და მართვაში რომ განაფულიყვნენ, გასართობს კანონებსაც უწესებდნენ.

ასე შეიქმნა ფუთბოლის რამდენიმე კოდექსი, რომელთაგან ერთი – 1845 წელს, ქალაქ რაგბის სკოლაში დაწერილი, საფუძვლად დაედო ახლანდელ რაგბს. რაც შეეხება საზოგადოებისთვის კარგად ცნობილ, 1823 წლისეულ, იმჟამინდელ წესთა დარღვევით ახალი თამაშის გაჩენის ეპიზოდს, დადგენილია, რომ იგი 1895 წელს შეთხზული მითია და რეალობას არსებითად აყალბებს.

საჯარო სკოლა-დამთავრებულებმა წესებ-დადგენილი ფუთბოლი უნივერსიტეტებში გაავრცელეს, იქედან კი ქალაქურ თემებში. მრავლად შეიქმნა მობურთალთა კლუბი.

თანდათან მოხდა კოდექსთა უნიფიკაცია: რაკი ქვაფენილზე ჭიდილი სახიფათო იყო, ერთნი ბურთს ფეხითლა დააგორებდნენ, სხვანი კი -ხელდახელაც თამაშობდნენ და ბალახზე ძველებურად ჭიდაობდნენ.

პირველი ვერსიის მიმდევარი კლუბები 1863 წელს გაერთიანდნენ „ფუთბოლის ასოციაციად“, რითაც სათავე დაედო სოქერს – „ასოციაციურ ფუთბოლს (ბურთაობას)“ – თამაშს, რომელსაც ქართულად „ფეხბურთი“ ჰქვია, ხოლო ბრიტანეთიდან დაშორებულ ინგლისურ-ენოვან ქვეყნებში (აშშ, კანადა, ავსტრალია, ახალი ზელანდია) „ფუთბოლი“ დღესაც რაგბის მსგავს, ადგილობრივ ბურთაობას აღნიშნავს, და ანაც არა-ტაფელიან თამაშთა საზოგადო სახელად იხმარება.

ხელით თამაშისა და ჭიდილის მომხრეებმა 1871 წელს შექმნეს „რაგბული ფუთბოლის კავშირი“ (იუნიონ). 1895 წელს ამ გაერთიანებას განუდგნენ ჩრდილოეთი ინგლისის მუშური კლუბები, რაკი თამაშის გამო სამუშაო უცდებოდათ და ზარალის ანაზღაურებას ითხოვდნენ. არისტოკრატიულმა კავშირმა მუშათა

მისწრაფება რაგბულ ფასეულობებთან შეუთავსებლად მიიჩნია, განკვეთილმა ჩრდილოელებმა კი განვითარების პროფესიული გეზი აირჩიეს. ასე გაჩნდა სხვა სპორტი – „რაგბი-ლიგა“.

ინგლისის კვალად, XIX საუკუნის ბოლომდე ბრიტანეთის დანარჩენ ქვეყნებში – შოტლანდიაში, ირლანდიაში, უელსში, და შორეულ დომინიონებშიც – სამხრეთ აფრიკაში, ავსტრალიაში, ახალ ზელანდიაში – შეიქმნა რაგბის კავშირები. მათ მოყვარულობას სრული საუკუნე უერთგულეს: საკლუბო ჩემპიონატი პირველმა, 1973 წელსლა, შოტლანდიამ შემოიღო, სანაკრებო მატჩები კი თუმც კავშირთა ხელდასხმით ტარდებოდა, ცხრილს პრესა ადგენდა და ჩემპიონსაც ავლენდა.

პირველი სანაკრებო თამაში, შოტლანდია – ინგლისი, 1871 წელს მოეწყო. მის გამარჯვებულს 1878 წლიდან „კალკუტის თასი“ გადაეცემა. 1883 წელს პირველად მოხდა, რომ ოთხივე ბრიტანული ქვეყანა ერთმანეთს ერაგბა, მაგრამ გაზეთმა „თაიმსმა“ „საერთაშორისო პირველობის“ ცხრილის ბეჭდვა 1896 წლიდანლა დაიწყო.

ყოველი ქვეყანა საკუთარი წესებით თამაშობდა. სანაკრებო მატჩი მასპინძლის წესებით იმართებოდა, რის გამოც ხშირი იყო დავა-კამათი. მორიგი აყალმაყალის შემდეგ სამმა კელტურმა ქვეყანამ 1886 წელს შექმნა „საერთაშორისო საბჭო“ (ირფბ, ამჟამინდელი „ირბ“). ბატონმა ინგლისმა ყმად-ნაფიც მეზობლებს თავი 1890 წელსლა გაუყადრა. მას აქეთ საბჭო ადგენს თამაშის წესებს და დავებსაც აგვარებს.

რაკი დომინიონები ბრიტანეთიდან შორს იყო და მიმოსვლა გემით ხდებოდა, მეტროპოლია „კოლონიელებს“ ტურნეებზელა ეჯიბრებოდა: 1888 წელს ბრიტანეთი პირველად ეწვია ავსტრალიას და 1891 წელს – სამხრეთ აფრიკას, 1888-89 წლებში კი ახალ-ზელანდიელმა მაორებმა ბრიტანეთში 18 თვე დაჰყვეს და 74 მატჩი გამართეს.

იმპერიის გარეთ რაგბი მალევე მხოლოდ საფრანგეთსა და არგენტინაში გავრცელდა. მოყვარულობის მიუხედავად, ორივეგან XIX საუკუნეშივე დაწესდა საკლუბო ჩემპიონატი. ფრანგთა ძალისხმევით რაგბის ტურნირი მოეწყო ოთხ ოლიმპიადაზე (1900, 1908, 1920, 1924), მაგრამ იმის გამო, რომ სამ მონაწილეზე მეტი ვერაფრით შეიკრიბა და ბრიტებიც სხვა აზრზე იდგნენ, რაგბი პროგრამიდან ამოიღეს.

საფრანგეთი „საერთაშორისო პირველობაში“ 1910 წელს ჩაება – ასე შედგა „ხუთი ერი“. ბრიტანეთი ევროპელ მეზობელს ოცი წლის შემდეგ დაეუბრა – მოყვარულობის ფარულად ხელყოფა დააბრალა და შეჯიბრიდან გარიცხა. ფრანგი ვარსკვლავები „რაგბი-ლიგაში“ გადავიდნენ, ფედერაციამ კი მოკავშირენი – გერმანია, იტალია, რუმინეთი და სხვანი ევროპაშივე მონახა და 1934 წელს, ირბ-ის ჯიბრზე, შექმნა „სამოყვარულო რაგბის საერთაშორისო ფედერაცია“ (ფირა)

„ხუთ ერში“ საფრანგეთი 1947 წელს, მეორე მსოფლიო ომში გამარჯვების აღსანიშნავად დააბრუნეს. ფირა-მ 1964 წლიდან ევროპის მზარდი ქვეყნებისთ-

ვის „ერთა თასის“ გამართვა დაიწყო. საჰაერო მიმოსვლის განვითარების კვალად, გახშირდა და დამოკლდა ირბ-ული ტურნეები. 1961 წელს სამხრეთ აფრიკაში აპარტიდო გამოცხადდა სახელმწიფო პოლიტიკად, რის გამოც ქვეყანა „ბრიტანეთის თანამეგობრობიდან“ გაირიცხა, მასთან ყოველ რაგბულ კონტაქტს კი მსოფლიო პროტესტი (1976, 1981) მოყვებოდა ხოლმე.

საკლუბო პირველობათა და პროფესიონალიზმის უარყოფისა და გავრცელების არეალის შეზღუდულობის მიუხედავად, რაგბი შინაგანად მაინც ვითარდებოდა.

თავიდან გუნდში 20 მოთამაშე იყო, 1877 წელს კი, მორკინალთა შემცირებით, დადგინდა 15. 1890 წელს ირბ-მა შემოიღო ანგარიშის ქულეზად დათვლა, მაგრამ ლელო გოლზე მეტად 1971 წელსლა დაფასდა. 1930 წლიდან შერკინებაში აიკრძალა ორ-კაცა პირველი ხაზის ჩაყენება, რითაც მარბიელის თარემს ბოლო მოეღო.

1958 წელს ბოჭვის შემდეგ ბურთის ხელით თამაში დაუშვეს. 1964 წელს, ოფსაიდის ხაზთა გადაწვეით, შემტვეს მეტი გასაქანი მიეცა. 1968 წლიდან ბურთის აუტში პირდაპირ დარტყმით მოედნის მოგება შეიზღუდა. მაშინვე დაუშვეს დაშავებული მოთამაშის შეცვლა, 1985 წელს კი შებოჭილს ბურთის მყის გადაცემის ნება დაერთო.

რაგბი იძულებული შეიქნა, ახალი დროების მოთხოვნებისთვის აენყო ფეხი. ფეხბურთის მსოფლიო პირველობისა და ოლიმპიური თამაშების კომერციულმა წარმატებამ, ტელე-ეკრანზე სპორტის მომრავლებამ, რაგბი-ლიგისა და პროფესიული ცირკების შემოტევამ ირბ-ი აიძულა, 1987 წლისთვის საცდელი „მსოფლიო თასი“ დაენიშნა.

სიახლემ გაამართლა. დადგინდა ტურნირის ოთხ წელში ერთხელ გამართვა. შერბილდა მოყვარულობის კანონებიც. საუკუნოვან იუბილეზე (1986) ირბ-მა რაგბის მსოფლიო გაერთიანებად გამოაცხადა თავი, 1995 წელს კი, გლობალურ ტელე-ბაზარზე ამტყდარი „რაგბი-ლიგის ომის“ გადამკიდე, სასწრაფოდ შეინწყნარა პროფესიონალიზმი, რათა რამდენიმე ასეულ ვარსკვლავს „ცალკე რაგბი“ არ შეექმნა.

რაგბის „ღია თამაშად“ გამოცხადებით დაინგრა რაგბი-ლიგისგან გამმიჯნავი საუკუნოვანი ჯგბირი. ლიგაში გადასულებს ამნისტია შეეხოთ. გაჩაღდა მანამდე ათვალწუნებული კონკურენტისგან კადრების გადმობირება, მეთოდისა და წესების გადმოლება. ამან რაგბის რადიკალური გახისტება და გაჩქარება გამოინვია.

დაინერგა ფაზური შტურმი, ხროვული ბოჭვა, ხაზად დაცვა, ოფლოუდი (პასი კონტაქტში), ზურგში ფეხით შეცურება, დაწესდა ბოჭვაზე ჭიმკრიდან შესვლა, სინბინი და ვიდეო-რეფერი, მაგრამ პროფესიონალიზმის გარიჟრაჟზე (1997), „რაგბის ქარტიაში“ ჩანერილი მარადიული პრინციპების გადამკიდე, 2010 წლის მიდამოში თამაში ჩიხში მოექცა, რადგან ლიგური მეთოდები ვერ შეეფერება ირბ-ულ წესებს.

თანამედროვე თამაშში ბევრია პაუზა, რაც რაგბის, როგორც ტელე-პროდუქტის, რეიტინგს დაბლა სწევს. ლამის გადაუჭრელ პრობლემად იქცეს

შერკინების ჩაქცევა. შემტევს საბურთაო სივრცე აკლია. შერკინებისა და ბოჭვის სწორად, სამართლიანად განსჯა ქირს.

ლელო ცოტა იდება, მისი ფასი კი საგრძნობლად არ აღემატება გოლისას, რის გამოც შეიცვალა თამაშის მიზანი – ბურთაობით ლელოს გატანის ნაცვლად, გუნდი ცდილობს მოიპოვოს სათუო ჯარიმა და კარში დაარტყას, ანუ მატჩის ბედს მეტწილად შორიდან, ერთობ იოლად, ულოგიკოდ გატანილი გოლები წყვეტს.

უსამართლო და XXI საუკუნისთვის შეუფერებელია რაგბის საერთაშორისო სტრუქტურაც. ირბ-ში დღესდღეობით ბარემ 120 ქვეყანაა გაერთიანებული, ნებისმიერ გადაწყვეტილებას კი ლეზულობს აღმასკომი, რომელშიც რვა დამფუძნებელს (შოტლანდია, ირლანდია, უელსი, ინგლისი, სამხრეთი აფრიკა, ახალი ზელანდია, ავსტრალია, საფრანგეთი) ორ-ორი დელეგატი ჰყავს, ოთხ მოკავშირეს (არგენტინა, იტალია, კანადა, იაპონია) – თითო და მსოფლიოს ექვს რეგიონსაც (ევროპა, აფრიკა, აზია, ზღვისრეთი, ჩრდილოეთი და სამხრეთი ამერიკები) – თითო.

არ იმართება ევროპის პირველობა. ევროპის საკლუბო თასზე მხოლოდ ექვსი ქვეყანა მონაწილეობს. ირბ-ის წევრები დაყოფილი არიან დონეებად და ამის მიხედვით ხდება გრანტების განაწილება. მსოფლიო თასზე ფავორიტებს რიგით მეტოქეებზე ხელსაყრელი განრიგი აქვთ და მსაჯებიც უკლებლივ მათვე წარმოადგენენ, საერთაშორისო კალენდარი კი 12 წლით დგება და მასში მზარდი ქვეყნების ჩამატება პრაქტიკულად შეუძლებელია.

რაგბის შეჯიბრებები კლანურ პრინციპს ემყარება. ირბ-ის „პირველი დონის“ ათი ქვეყანა ყოველ-წლიურად მართავს: ჩრდილოეთში „ექვს ერს“ (2000 წელს „ხუთმა ერმა“ აიმატა იტალია) და სამხრეთში „ოთხ ერს“ (1996 წელს დაარსებულმა „სამმა ერმა“ 2012 წელს შეინწყნარა არგენტინა)

„ექვსი ერის“ კლუბები 1996 წლიდან მონაწილეობენ „ჰაინეკენის თასში“ (24 გუნდი); პარალელურად ტარდება მეორე დონის, 20-გუნდა ტურნირიც, „ჩელენჯ ქაპ“; „სამი ერის“ 15, კავშირთა მიერ ტრადიციულ ცენტრებში დაფუძნებული და მართული გუნდი თამაშობს „ზე რაგბს“; ინგლისის პირველობის ელიტაში 12 კერძო, პროფესიული კლუბია; საფრანგეთში ორი პროფესიული ლიგაა: 14-გუნდა უმაღლესი და 16-გუნდა „მეორე“; სამი კელტური ქვეყანა (ირლანდია, უელსი, შოტლანდია) და იტალია ჩაბმულნი არიან 12-გუნდა საზიარო ლიგაში.

14-გუნდა პროფესიული ლიგა არსებობს იაპონიაშიც, ანუ მთელს მსოფლიოში სულ დაახლოებით 80 პროფესიული კლუბია. მათი ბიუჯეტი რაგბი-ლიგის და ავსტრალიური ბურთაობის ფარდია, მაგრამ ორი რიგით (მინიმუმ 100-ჯერ) ჩამოუვარდება ფეხბურთის, კალათბურთის, ყინულის ჰოკეის, ამერიკული ბურთაობის, ბეისბოლის კლუბთა შეძლებას, რისი მიზეზიც რაგბის ტელე-ბაზრის სივნიროვე, გაფართოვების უპერსპექტივობა და პროფესიონალიზმის მოკლე სტაჟია.

პირველი დონის ათივე ქვეყანაში (ავსტრალიის გარდა) არსებობს ნახევრად-პროფესიული ლიგებიც (უელსის, იტალიის ... პირველობანი, საფრანგე-

თის „ფედერალური დივიზიონები“, აფრიკის 16-გუნდა „ქარრის თასი“, ახალი ზელანდიის 14-გუნდა „პროვინციათა პირველობა“)

შემდეგ მოდიან სამოყვარულო ლიგები (სიდნეისა და ბუენოს აირესის მრავალ-დონიანი პირველობანი, ოქლენდის პროვინციის ჩემპიონატი, სამხრეთი აფრიკის საუნივერსიტეტო პირველობა ...)

პირველი დონის ქვეყნები, „ექვსი/ოთხი ერის“ გარდა, ყოველწლიურად მონაწილეობენ ივნისისა და ნოემბრის ტესტებში, როცა ერთი ნახევარსფერო მეორესთან სტუმრობს მინიმუმ სამი კვირით.

ოთხ წელში ერთხელ, მსოფლიო თასის ციკლის შუაში, სრულიად ბრიტანეთის „ლომებს“ (უელსის, ინგლისის, ირლანდიის, შოტლანდიის ნაკრებთა ნაკრებს) რიგ-რიგობით მასპინძლობენ „სამი ერის“ ქვეყნები. ყველაფერი ამის გამო, ელიტარული ნაკრების წევრი წელიწადში ათ თვეს თამაშობს და მხოლოდ ორს ისვენებს, რაც ჯანმრთელობისთვის ერთობ საზიანოა.

„მეორე დონის“ ქვეყნები (მათ შორის, საქართველოც) მონაწილეობენ ყოველწლიურ რეგიონულ პირველობებში („ევროპის ერთა თასი“, „წყნარი ოკეანის თასი“, „აფრიკის თასი“, „აზიის ხუთი ერი“, „სამხრეთი ამერიკის პირველობა“). ეს შეჯიბრებები თან მსოფლიო თასის შესარჩევებიცაა.

ამავე გუნდებს ივნისსა და ნოემბერში ერგებათ ტესტები, ოღონდაც მეტწილად „პირველი დონის“ ქვეყნების მეორე („ა“) ნაკრებებთან, მათი თამაშის დონეს კი ისლა ზრდის, რომ მაგალითად, საქართველოსა და სამოას ბირთვი ბრიტანეთში, საფრანგეთში, იაპონიაში, ახალ ზელანდიაში პროფესიულად რაგბობს და ოსტატდება.

ირბ-ი არსებულ სტუქტურას იმით ამართლებს, რომ რაგბი მსოფლიოში ერთობ უთანაბროდაა განვითარებული – წევრი ქვეყნების ბარემ მესამედში თითო-ოროლა კლუბია და ისიც უცხოელებისა, მეორე დონეზე კი სუსტი პროფესიული ლიგები მხოლოდ რუმინეთსა და რუსეთშია.

ირბ-ი აღიარებს ნაკლოვანებებს და მათ გამოსწორებას ცდილობს: 2015 წლის, მერვე მსოფლიო თასზე, ფავორიტებს პრივილეგიები აღარ ექნებათ; მეორე დონის ქვეყნებისთვის იქმნება ტურნირები; თანამედროვე ტექნოლოგიათა გამოყენებით, თანდათან ხელმისაწვდომი ხდება ტრადიციული ქვეყნების ცოდნის საგანძური, მაგრამ ჯერაც ძალუმად იგრძნობა მზარდთა უნდობლობა და ბობოლათა ამპარტავნობა.

ირბ-ის ბოლო დროინდელ წარმატებათაგან აღსანიშნავია ოლიმპიადის პროგრამაში რაგბის აღდგენა მინიმუმ ორი ციკლით – 2016 (რიო დე ჟანეირო) და 2020 წლებში.

რაგბის ოლიმპიური ვერსია შვიდკაცაა: ეს თამაში შოტლანდიაში იშვა 1883 წელს, სერიოზულ სპორტად და სარფიან შოუდ კი ჰონკონგმა აქცია 1976 წლიდან.

ოლიმპიური შეჯიბრი ორ დღეში, ერთ სტადიონზე ჩატარდება; შვიდკაცა სხარტია; პაუზა ცოტაა; ლელო ბლომად იდება; სერიოიოლად აღსაქმელია უცხო თვალისთვის; ემხიანად ბურთაობა თანაბრად ხელენიფებათ ვაჟებსა და

ქალებს, და უმცროსი დონეები – ფიჯი, სამოა, კენია, პორტუგალია, ესპანეთი ... ტოლს არ უდებენ 15-კაცა რაგბის ბუმბერაზებს.

ირბ-ი შვიდკაცის განვითარებისთვის ხარჯს არ უფრთხის – 2000 წლიდან მართავს ან უკვე 9-ეტაპიან „მსოფლიო სერიას“; ეწყობა ევროპის „გრან პრი“, აზიის, აფრიკისა და სამხრეთი ამერიკის სერიები, ოთხ წელში ერთხელ კი, 1993 წლიდან – ცალკე „შვიდკაცის მსოფლიო თასიც“.

### 2013 წლის ზაფხულამდე გამართული ტურნირები (შეჯიბრები)

- შვიდი მსოფლიო თასიდან ორ-ორი მოიგეს ახალმა ზელანდიამ (1987, 2011), ავსტრალიამ (1991, 1999), სამხრეთმა აფრიკამ (1995, 2007) და ერთიც – ინგლისმა (2003)
- 17 „სამი/ოთხი ერიდან“ 11 მოიგო ახალმა ზელანდიამ (1996, 1997, 1999, 2002, 2003, 2005 – 2008, 2010, 2012), სამ-სამი – სამხრეთმა აფრიკამ (1998, 2004, 2009) და ავსტრალიამ (2000, 2001, 2011)
- 14 „ექვსი ერიდან“ ხუთი მოიგო საფრანგეთმა (2002, 2004, 2006, 2007, 2010), ოთხ-ოთხი – ინგლისმა (2000, 2001, 2003, 2011) და უელსმა (2005, 2008, 2012, 2013) და ერთიც – ირლანდიამ (2009)
- 17 „ზე რაგბიდან“ 7 მოიგო ქრუსეიდერზმა (ახალი ზელანდია, 1998 – 2000, 2002, 2005, 2006, 2008); სამ-სამი – ბლუზმა (ახალი ზელანდია, 1996, 1997, 2003) და ბულზმა (სამხრეთი აფრიკა, 2007, 2009, 2010); ორი -ბრამბიზმა (ავსტრალია, 2001, 2004); თითო – რედსმა (ავსტრალია, 2011) და ჩიფსმა (ახალი ზელანდია, 2012)
- 18 „ჰაინეკენის თასიდან“ ოთხი მოიგო ტულუზმა (საფრანგეთი, 1996, 2003, 2005, 2010); სამი – ლენსთერმა (ირლანდია, 2009, 2011, 2012); ორ-ორი – ლესთერმა (ინგლისი, 2001, 2002), ვოსპსმა (ინგლისი, 2004, 2007) და მანსთერმა (ირლანდია, 2006, 2008); თითო – ბრივმა (საფრანგეთი, 1997), ბასმა (ინგლისი, 1998), ალსთერმა (ირლანდია, 1999), ნორსჰემპტონმა (ინგლისი, 2000), ტულონმა (საფრანგეთი, 2013)
- შვიდკაცის ხუთ მსოფლიო თასზე ჩემპიონი ორჯერ იყო ფიჯი (1997, 2005); თითოჯერ – ინგლისი (1993), ახალი ზელანდია (2001) და უელსი (2009).
- შვიდკაცის 14 მსოფლიო სერიაში ჩემპიონი 11-ჯერ გახდა ახალი ზელანდია (2000-2005, 2007-2008, 2011-2013); თითოჯერ – ფიჯი (2006), სამხრეთი აფრიკა (2009), სამოა (2010)

## რაგბი საქართველოში

საქართველო ლელოს ქვეყანაა, რაგბი კი საერთაშორისო ლელოა. მიუხედავად ამისა, ქართული რაგბის დასაბამად ვთვლით 1959 წელს, როცა ნებაყოფლობით შეიქმნა ორი გუნდი და მას აქეთ თამაში ჩვენში უწყვეტად ვითარდება.

ქართული პრესის თანახმად, 1894 წელს, ბათუმში, ლელოს მოთამაშეებს ბრიტანელი მეზღვაურები შეერივნენ. ზეპირი გადმოცემით, 1919 წელს, დამოუკიდებელ საქართველოში, დღევანდელი ვაკის პარკის ადგილას, რაგბს სამი გუნდი ეტანებოდა.

1920-იანი წლების ბოლოს, ბრიტანელთა ნაბაძვით, რაგბი ფოთშიც უთამაშიათ, 1935 წელს კი თბილისის ფიზკულტურის ტექნიკუმის სტუდენტებს ამიერ-კავკასიაში პირველებს მოუსინჯავთ ახალი ხილი, მაგრამ ფოტოებიდან ცხადია, რომ ამერიკული ბურთაობა „ევროპულ რაგბში“ შეშლიათ.

1937 წელს ამავე ტექნიკუმმა სტუდენტი გიგა დვალის კურსებზე მოსკოვს მიავლინა, მაგრამ იდუმალ მიზეზთა გამო, თამაშს-ნაზიარებმა ინსტრუქტორმა რაგბი აქ 1940 წელს დადანიერგა და ჩაატარა ქალაქის 4-გუნდა პირველობა, რომელიც მოიგო „დინამოს“ აბრით შენიღბულმა, რუსეთიდან გადმოყვანილმა სამხედრო შენაერთმა.

1947 წელს გვენჯია მოსკოველი აქტივისტი ვლადიმერ ციგანოვი და ტექნიკუმში მესამედაც დააარსა გუნდი. მალევე „დინამოზე“ მოეწყო „ქალაქთა მატჩი“, რომელშიც ჩვენმა ახალბედებმა სამივე სტუმართან ნააგეს და რაგბზე გული აიცურეს.

1957 წელს საბჭოეთის დედაქალაქ მოსკოვში ჩატარდა ახალგაზრდობის საერთაშორისო ფესტივალი და სპორტული თამაშები, რომლის პროგრამაში რაგბიც იყო. რუსი სტუდენტობა მიეტანა უცხო სახეობას, მათი მაგალითით შეგუიანებულმა თერძმა, თბილისში დაფუძნებულმა მარსელელმა რეპატრიანტმა, ჟაკ ჰასპეკიანმა კი შეაწუხა სპორტის აქაური უფროსობა, რაგბი დამანერგინეთო.

1959 წლის შემოდგომაზე ენთუზიასტს პოლიტექნიკური ინსტიტუტის (სპი) სტუდენტები და ფესსაცმლის ფაბრიკა „ინის“ მუშები აყვნენ. მესამე სექცია სასოფლო-სამეურნეო ინსტიტუტში (სსი) შეიქმნა. 1960 წელს მოეწყო თბილისის არა-ფორმალური პირველობა (მოიგო სპი-მ) და რაგბის შემოსვლა პრესაშიც დაინერა, მაგრამ ახალი სპორტის დაკანონება ვერ მოხერხდა.

1961 წლის დამლევს ეს შეძლო მოსკოვიდან შინ დაბრუნებულმა გივი მრელაშვილმა, ვინც საბჭოეთში რაგბის აღორძინების ერთი პიონერთაგანია. მანვე 1962 წლის გაზაფხულზე გამართა ქალაქის ოფიციალური პირველობა (მოიგო სპი-მ) და მოსკოვის „ტრუდი“ ჩამოიყვანა, ზაფხულში კი მოსკოვსა და ლატვიაში წაიყვანა სსი.

აქედან მოყოლებული, არასრული 30 წელი, ქართული რაგბი საბჭოურის განუყოფელი ნაწილი იყო. მრელაშვილის ძალისხმევით, 1963 წელს თბილისში მოეწყო პირველი საკავშირო ტურნირი – „პროფკავშირთა ჩემპიონატი“, რო-

მელზეც საქართველოს დე-ფაქტო ნაკრებმა, „განთიადმა“ 6 გუნდში მესამე ადგილი დაიკავა.

1964 წელს მრელაშვილმა სპი „დინამოში“ გადაიყვანა, გოგი ყუფარაძემ კი „ლოკომოტივი“ ჩამოაყალიბა. 1966 წელს, თბილისშივე, „დინამომ“ მეორე ადგილი დაიჭირა საბჭოეთის „საცდელ“ პირველობაზე. 1967 წელს „ლოკომოტივის“ ხარკოვში, პროფკავშირთა ჩემპიონატზე ვერცხლი ერგო, ხოლო 1968 წელს, ვორონეჟში, საბჭოეთის „პირველ ჩემპიონატზე“ – ბრინჯაო.

მრელაშვილმა 1966 წელს დააფუძნა „საქართველოს სსრ რაგბის ფედერაცია“, 1967 წელს კი გამართა რესპუბლიკის პირველი პირველობა (მოიგო „დინამომ“), რომელშიც პირველად იასპარეზა ქუთაისმა. მაშინვე გვეწვია საფრანგეთის „მასნავლებელთა ნაკრები“. მრელაშვილისა და ყუფარაძის გარდა, ქართველ მორაგბეთა პირველი თაობის თვალსაჩინო წარმომადგენლები არიან:

მწვრთნელი გოგი ტონია; საკავშირო შეჯიბრებათა 4-გზის პრიზიორები: ზაურ მგელაძე და სერგო ხაჭაპურიძე; სამგზის პრიზიორები: ირაკლი კიზირია, ამირან ლობჯანიძე, მიკა კვინიხიძე, მიშა ბენიაშვილი, გელა მიქაბერიძე, ნოდარ ყიფიანი; აგრეთვე, გოჩა აბაშიძე, სერგო კეშელავა, ჯემალ ბერაძე, დათო დავითაია, ვალენტ რაფავა, რომეო ღვინიაშვილი, ვახო ფეტვიაშვილი, გია ჯაფარიძე, თენგიზ რუხაძე, ვალტერ კაპანაძე; მსაჯეები სანდრო მელითაური, გოგი გუდაძე, ნოდარ კაჭარავა ...

უნივერსიტეტში გუნდი 1962 წელს შეიქმნა. 1969 წელს აღდგა „სპარტაკი“ და მას მალე სათავეში ჩაუდგა ბათუ კველიშვილი. 1972 წლიდან საბჭოეთმა პირველობის გამართვის ორ-წრიანი, მიმოსვლითი სისტემა შემოიღო და „ლოკომოტივმა“ მესამე ადგილი დაიჭირა.

რკინიგზის გუნდმა მოთამაშე-მწვრთნელის, თემურ ბენდიაშვილის ხელქვეით შეიმუშავა ბურთაობის ორიგინალური, ემხიანი მეთოდი: 1976 წელს გავიდა თასის ფინალში, 1978 წელს მოიპოვა ბრინჯაო და ქართული გუნდებიდან პირველმა – საკავშირო თასი.

„ლოკომოტივში“ მაშინ თამაშობდნენ: ავთო გიორგაძე, ოლეგ ლიპარტელიანი, თამაზ სალთხუციშვილი, მერაბ ყლენტი, მიშა ხარშილაძე, მერაბ ანთაძე, დათო კილასონია, დემურ ცხვედიანი, საშა ცისკარიშვილი, ზურაბ ჩაჩანიძე; ნუკრი ნერეთელი, მიხო ჯვარიძე; ვოვა პეტუხოვი, ავთო ლიბრაძე<sup>1</sup>კაპ, თემურ ბენდიაშვილი \* გივი ავლასტიმოვი, ამირან ტარიელაშვილი, ფრიდონ ზურაბიანი, ფარსმან გაბაძე, ზურაბ ხარშილაძე, გოგი სუთიაშვილი, შოთა ხარშილაძე, ბესო მაისურაძე, ირაკლი დოლიძე, ნოდარ ლიპარტელიანი, ლევან მგელაძე, თემურ რუხაძე

მრელაშვილის კონტაქტებით, 1977 წელს ვაკესა და რუსთავში გაიმართა საერთაშორისო ტურნირი, რომელიც ბრიტანეთის „პინგვინებმა“ მოიგეს და კარგი გაკვეთილი ჩაგვიტარეს. ფიზკულტურის ინსტიტუტში გაიხსნა რაგბის სპეციალიზაცია, ამ ათწლეულის თვალსაჩინო მორაგბეები კი, უკვე ხსენებულთა გარდა, იყვნენ: გურამ მოდებაძე, რამაზ სანებლიძე, ზურაბ რეხვიაშვილი, ნუკრი აბაშიძე, თამაზ მგელაძე, ვახტანგ შვანგირაძე ...

1980-იან წლებში რაგბის ცენტრმა თბილისიდან ქუთაისში გადაინაცვლა. „ლოკომოტივი“ ბოლოჯერ 1981 წელს აიღო ბრინჯაო. ამასობაში ფინანსურად მოლონიერდა „სახლმშენი“, ვისაც თბილისში დაოსტატებულები – ლიპარტელიანი, გიორგაძე, საშა ნაჭყებია, ალექო გრიგალავა, ბესო ლილუაშვილი შეემატნენ.

რამაზ სვანიძის სკოლამ გამოზარდა ბათლომე ხამაშურიძე, ნუგზარ ძაგნიძე, მამუკა ლოსაბერიძე, თენგიზ ტურძელაძე, კახა მაჩიტაძე, თამაზ ფხაკაძე, ზაზა თხელიძე, ბადრი შვანგირაძე. შალვა ქურციკიძის ხელქვეით ქუთათურებმა 1984 წელს ვერცხლი მოიპოვეს, ხოლო 1985 წელს – ბრინჯაო.

შემდეგ „მშენებელი“ ჩაიზარა დუგლას კავთელაშვილმა, ზედიზედ სამჯერ (1987, 1988, 1989) აჩემპიონა და ორჯერ (1987, 1990) თასი ააღებინა.

მაგ წლებში „აიად“ მონათლულ კლუბში თამაშობდნენ: ნუგზარ ძაგნიძე, იგორ მარიამიძე, ბათლომე ხამაშურიძე, მიშა ხარშილაძე, ოლეგ ლიპარტელიანი, თამაზ გიორგობიანი, ოლეგ ჟორჟოლიანი, კახა გაბრიჩიძე, პაატა ძონენიძე, გელა ხუჭუა, ავთო გიორგაძე, ავთო დეისაძე, მამუკა ლოსაბერიძე, კახა მაჩიტაძე, მამუკა ჯანაშია, ხვიჩა გეგელია, დათო იობიძე, ევგენი ზუევი, ემზარ გეგუჩაძე, ემზარ ძაგნიძე, გიორგი მალლაკელიძე, პაატა ტყაბლაძე, ზურაბ კიკაჩიშვილი, რობერტ ობოლაძე<sup>1</sup>კაპ, თენგიზ ტურძელაძე, ბესო ლილუაშვილი, ალექო გაბიძაშვილი, გია ნივნივაძე, დათო ცხვარაძე, გრიგოლ გაბუნია, ალექო გრიგალავა, ალექსანდრე ლიკლიკაძე, ზაზა თხელიძე, თამაზ ოდიშარია, საშა ნაჭყებია, ნიკოლოზ ნემსინვერიძე, თამაზ ფხაკაძე, დავით დანგაძე, ბადრი შვანგირაძე, გუგა ბაბუნაშვილი, გელა ფირცხალავა, ავთო პაპუაშვილი, მათე სვანიძე, ალექსი ისაკაძე, მამუკა ჭიქაბერიძე, კოტე ჯინჭარაძე, ტიხონ ხახალეიშვილი, ზვიად ლიპარტელიანი, ზურაბ რეხვიაშვილი, ხვიჩა კაშია

1986 წელს კილასონია შეიქმნა პირველი მორაგბე, ვინც რაგბის „სახელმწიფო მწვრთნელად“ დაინიშნა, მაგრამ „ლოკომოტივი“ 1987 წელს „სოვეტსკი სპორტმა“ შარში გახვია და კინალამ მოსპო. არადა, კლუბს მოთამაშეები უკვე რიგიანი ჰყავდა: მალხაზ ჭეიშვილი, გაიოზ მონიავა, ლევან მგელაძე, ზაზა ბაკურაძე, ალექო ხვედელიძე, თემურ შერაზადიშვილი, თამაზ ხუაძე, გია გუნაშვილი, ირაკლი ლეჟავა, მერაბ მარჯანიშვილი ...

საბჭოთა ხანაში ქართველი ნაკრებში რომ აეყვანათ, ერთი თავით მაღლა უნდა მდგარიყო სლავ კონკურენტებზე. ეს შეძლეს: ნუკრი აბაშიძემ, ზურაბ ხარშილაძემ, თამაზ მგელაძემ, მიშა თუშიშვილმა, რამაზ სანებლიძემ, თემურ ბენდიაშვილმა, მიხო ჯვარიძემ, დათო კილასონიამ, მიშა ხარშილაძემ, ნუკრი ნერეთელმა, ვოვა პეტუხოვმა, ბესო ლილუაშვილმა, მალხაზ ჭეიშვილმა, ბათლომე ხამაშურიძემ, საშა ნაჭყებია, გაიოზ მონიავამ, ოლეგ ლიპარტელიანმა, სერგო უგრეხელიძემ, ბადრი შვანგირაძემ, ნუგზარ ძაგნიძემ, თენგიზ ტურძელაძემ, მამუკა ლოსაბერიძემ, თამაზ ხუაძემ, ზაზა ბაკურაძემ.

1985 წელს ქართველებიდან პირველებს ლიპარტელიანსა და უგრეხელიძეს მიენიჭათ „საერთაშორისო კლასის სპორტის ოსტატობა“.

1980-იანი წლების ბოლოს საბჭოეთმა რღვევა იწყო. კილასონიას მეცადინეობით გასწორდა „რაგბის“ მართლწერა, ფედერაცია „კავშირად“ იქცა და ირბ-ისკენ სავალი გზა გაიკვალა. ლაშქრობა 1992 წლის თებერვალში, თამაზ

ანდლულაძემ დაასრულა: ირბ-მა საქართველო 52-ე წევრად მიიღო. 1989 წლის შემოდგომაზე შეიქმნა ეროვნული ნაკრები და ქუთაისში, ზიმბაბვეს ძლევით მოხდა მისი ნათლობა, 1990 წელს კი, საბჭოურის პარალელურად, „ეროვნული პირველობაც“ გაიმართა.

შემდეგ იყო ომები, ქაოსი და გაჭირვება. 1993 წელს ვერ დავძლიეთ მსოფლიო თასის პირველივე შესარჩევი(მწვრთნელები, თემურ ბენდიაშვილი, დუგლას კავთელაშვილი). 1994 წელს დაკარგული თაობის დასაბრუნებლად კავშირის მომავალმა თავკაცმა, ბიძინა გეგიძემ „გუმარი“ შექმნა, ზაზა ქასაშვილმა კი ფრანგული ტურნე მოაწყო. 1995 წელს „ბორჯღალოსნების“ მწვრთნელად მოდებამდე დაინიშნა. მაშინვე რაგბმა შეაღწია ეროვნულ სტადიონზე და 1996 წლის შემოდგომაზე, იქვე რუსეთი ძლია.

მსოფლიო თასისკენ მიმავალი გზა 1998 წელს რუმინეთმა გაგვიმრუდა და 1999 წელს ტონგამ გადაგვიკეტა, მაგრამ ფრანგი კლოდ სორელის ხელქვეით წინ იმდენად წავინიეთ, რომ 2000 წლიდან, პირდაპირ მოვხვდით განახლებული „ერთა თასის“ ელიტაში და მას აქეთ სამეულს მიღმა ერთხელაც არ დავრჩენილვართ.

სორელმა და ქასაშვილმა ბორჯღალოსნების საფრანგეთში მასობრივად გადაყვანა დაიწყეს. ამით შინაური რესურსი დაგვეწრიტა, მაგრამ წამოგვესწრო კევლიშვილისა და მის თანამოსანგრეთა მიერ, ჭაბუკთა ლიგებში გაზრდილი თაობები. 2001 წელს ბუქარესტში ვძლიეთ რუმინეთი და „ერთა თასი“ მოვიპოვეთ, 2003 წელს კი, შვიდკაცის ევრო-სერიის მოთავის, ქასაშვილის მიერ ფესვ-ჩაყრილი ვაკის ეტაპი მოვიგეთ.

2004 წელს კავშირის პრეზიდენტი მერაბ ანთაძე გახდა, 2007 წლის ზაფხულში კი – გია ნიჟარაძე. სამჯერ (2003 ავსტრალია, 2007 საფრანგეთი, 2011 ახალი ზელანდია) გავედით მსოფლიო თასზე, ორი თამაში მოვიგეთ და ირლანდია კინალამ ვძლიეთ.

ბორჯღალოსნებს მსოფლიო თასებზე წვრთნიდნენ: კლოდ სორელი, პატრიკ ფორი, პაატა ნარიმანაშვილი (2003); მალხაზ ჭეიშვილი, დათო ჩავლეიშვილი, პაატა ნარიმანაშვილი (2007); რიჩი დიქსონი, დონ ქასქი, ჯონ მაგლოთონი, ილია მაისურაძე.

2002 წლიდან ერთ-მორწმუნე რუმინეთს „ანთიმოზ ივერიელის თასზე“ ვეთამაშებით და 7-5 ვჯობივართ; რუსეთთან ბალანსი 15 მოგება – 1 წაგება (1 ფრე) გვაქვს; ვართ „ერთა თასის“ 6-გზის ჩემპიონები (2001, 2008, 2009, 2011, 2012, 2013) და წლიური „უმცროსი ექვსი ერის“ 8-გზის ფალავნები (2001, 2005, 2007, 2008, 2009, 2011, 2012, 2013), თანაც სამჯერ (2001, 2008, 2011) – სლემით (ყველა მეტოქის ძლევით).

ირბ-ის რეიტინგში მუდმივად მე-15 ადგილის მიდამოში ვსუფევთ. ოთხჯერ გავედით შვიდკაცის მსოფლიო თასზე (2001 არგენტინა, 2005 ჰონკონგი, 2009 დუბაი, 2013 მოსკოვი).

ნიჟარაძის პრეზიდენტობისას გაიზარდა დაფინანსება ირბ-ის, სახელმწიფოს, კერძო სექტორისა და ქველმოქმედ „ქართუს“ მხრივ. აიგო ავჭალისა და შვეარდენის ცენტრები, შენდება კიდევ რვა სარაგბო კერა. 2011 წელს ვუ-

მასპინძლეთ ჭაბუკთა „მსოფლიო ალაფას“, 2013 წელს კი დაფუძნდა ყოველ-წლიური „ირბ-ის თბილისის თასი“.

ეროვნულ ჩემპიონატს დასაღვინებლად ოცი წელი დაჭირდა. 2013 წელს მასში კაცთა 25 და ჭაბუკთა 54 გუნდი მონაწილეობს, ლიცენზირებულ მორაგბეთა რიცხვმა კი 7 ათასს გადააჭარბა მაშინ, როცა 40 წლის წინ ექვს გუნდში 150 მოთამაშე თუ იყო.



ფრანგული ლეგიონი მატულობს და ოსტატდება. ცნობილ კლუბთა უმეტესობას ბურჯი ქართველი ჰყავს. დავით ზირაქაშვილი ტოპ 14-ის პირველი ქართველი ჩემპიონია (2010). დავით ქუბრიაშვილი პირველი ქართველი „ბარბაროსი“ და „ჰაინეკენის თასის“ მფლობელია, მამუკა გორგოძე კი „მიდი ოლიმპიკის“ ოსკარით დაჯილდოვდა (2013).

დამოუკიდებლობის ხანაში ქართული რაგბის წინსვლას, უკვე ნახსენებ პირთა გარდა, ფრიადი ამაგი დასდეს:

კავშირის მოხელეებმა – მიხეილ ნიაზ მამრიკიშვილმა, მალხაზ კოროშინაძემ; მწვრთნელებმა პაატა ნარიმანაშვილმა და დავით ჩავლეიშვილმა, ნიკო ჭავჭავაძემ და ლევან მაისაშვილმა, ავსტრალიელმა თიმ ლეინმა, შოტლანდიელმა რიჩი დიქსონმა და ახალ-ზელანდიელმა მილთონ ჰეიგმა; განვითარების მენეჯერმა გია ჭუმბურიძემ;

„ერთა თასის“ ერთადერთმა 6-გზის ჩემპიონმა, ირაკლი აბუსერიძემ; ნაკრების კაპიტნებმა – დიმიტრი ობოლაძემ, ზურაბ მჭედლიშვილმა, ლევან ცაბაძემ,

გია რაფავამ, ილია ზედგინიძემ; ნაკრების მენეჯერმა ვასილ აბაშიძემ; ინფრა-სტრუქტურის შეფმა – მერაბ აბდუშელიშვილმა;

მოთამაშეებმა: ნიკო იურიანმა, შოთა მოდებაძემ, ვანო ნადირაძემ, გია ლაბაძემ, ვასილ კაცაძემ, მერაბ ბესელიამ, კახა ალანიამ, ლევან ჩიქვინიძემ, კახა კობახიძემ, სოსო პარნიკანაშვილმა, ზაზა ლეჟავამ, ბესიკ ხამაშურიძემ, პავლე ჯიმშელაძემ, ვიქტორ დიდებულიძემ, გოდერძი შველიძემ, თედო ზიბზიბაძემ, დავით კაჭარავამ, გიორგი ჩხაიძემ, ირაკლი მაჩხანელმა, მერაბ კვირიკაშვილმა, მალხაზ ურჯუკაშვილმა, ბობა კვინიხიძემ, აქვსენტ გიორგაძემ, არჩილ ქავთარაშვილმა, ბესო უდესიანმა, რატი ურუშაძემ, დავით დადუნაშვილმა, ირაკლი გიორგაძემ, დავით ხინჩაგიშვილმა, ლევან დათუნაშვილმა, ბიძინა სამხარაძემ, ზვიად მაისურაძემ, მევლუდ მთიულიშვილმა, დავით ბოლღაშვილმა.

ყველაფერ ამას დღეს უნარიანად და გემოვნებით უძღვება სრკ პრეზიდენტი გია ნიჟარაძე.

## წესების საფუძვლების გაცნობა

ქვემოთ ნახაზზე მოყვანილია რაგბის სათამაშო მოედნის ზომები, რაც საერთაშორისო სტანდარტს შეესაბამება.

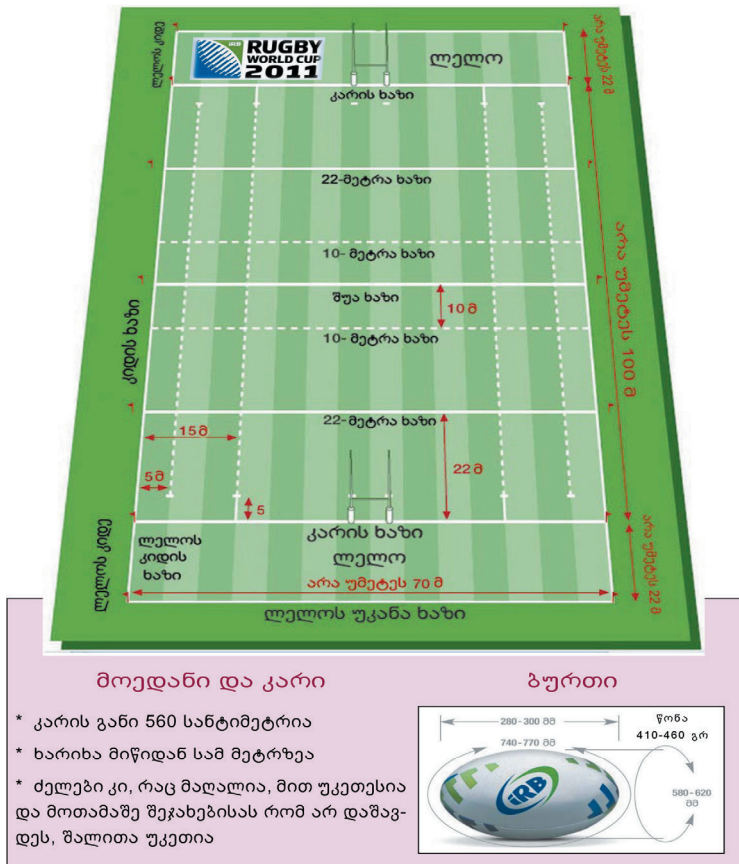
იქ, სადაც წერია "ლელო", იგულისხმება ლელოს ზონა, სადაც ხდება ბურთის დამინება ანუ დალელოება.

კიდევ უფრო ქვევით ასევე მოცემულია სათამაშო ბურთის ზომების და დასაშვები წონის საერთაშორისო სტანდარტი.

ასევე ვარჯიშისთვის საჭიროა მისანოლი დაზგა, საკონტაქტო ბალიშები, მარკერები და ბურთები.

### გუნდი

გუნდიდან მოედანზე თხუთმეტი კაცია. სათადარიგო მოთამაშე რვაა და ნებადართულია რვა შეცვლა. დასისხლიანებული მოთამაშე მოედნიდან უნდა გავიდეს და მანამდე ვერ დაბრუნდება, სანამ (მაქსიმუმ 15 წუთში) თავს არ მოიწესრიგებს. დასისხლიანებულის შეცვლა შეუძლია გამოცვლილსაც, ბურჯის ნაცვლად კი აუცილებლად ბურჯი უნდა შევიდეს, რისთვისაც 15-წუთიანი გაძევებისას დროებით სხვა მოთამაშეც გადის.



## სამატჩო რაზმი

ბეკები (უკანა ხაზელები) ფორვარდები (მორკინალები)  
დამწყები 15-ეული (XV)

სამშეოთხედლები	ფორვარდები
15 ფულბეკი	1 მარცხენა ბურჯი
14 მარჯვენა ფრთა	2 კვაჭი (ჭუკერი) I ხაზი
13 შუამარბი	3 მარჯვენა ბურჯი
12 მგეზავი/შუამარბი	
	4 მსტომელი
11 მარცხენა ფრთა	5 მსტომელი II ხაზი
	6 მარბიელი
10 მგეზავი	7 მლლეტავი
9 ჰავბეკი	8 მარბიელი III ხაზი

### მარქაფა (სათადარიგონი)

22 უკანა ბეკი (11 14 15)	16 კვაჭი
21 შუა ბეკი (10, 12, 13)	17 ბურჯი
20 ჰავბეკი	18 მსტომელი
	19 მარბიელი/მლლეტელი

გუნდს ამ რიგით ჩამოთვლიან ბრიტანეთსა და ჩვენშიც. ნუმერაცია მთელს მსოფლიოში ერთნაირია. ნომერი უთითებს ამპლუას. გუნდში ორი გამოკვეთილი რგოლია: ხაზი (ბეკები) და შერკინება (ფორვარდები).

### დრო

თამაში ორ, 40 წუთიან ტაიმად იყოფა. მას ემატება ტრავმების, შეცვლების და მსაჯთა თათბირის გამო გაცდენილი დრო.

ტაიმი არ თავდება შუა ბურთაობისას, თავისუფალ ან საჯარიმო დარტყმაზე.

ტაიმის დამთავრება ხდება დროის ამონურვის შემდეგ პირველივე აუტის, შერკინების, 22-იდან განახლების და ლელოს გარდასახვის შემთხვევაში.

პლეი-ოფში ფრეს შემთხვევაში ინიშნება დამატებითი დრო – ორჯერ 10 წუთი. მერე შეჯამდება ლელოები

## მსაჯები

თამაშს სჯის სასტვენნიანი მთავარი რეფერი და ორი ალმიანი, კიდის ხაზზე მოძრავი დამხმარე მსაჯი. ტექნიკურად აღჭურვილ სტადიონებზე არის, აგრეთვე, ვიდეო-მსაჯი სადაო მომენტების გადასაწყვეტად, მთავარი რეფერის მოთხოვნის შესაბამისად.

## ხეირის წესი

მსაჯობის მთავარი პრინციპი ხეირის ამოქმედებაა.

როცა ერთი გუნდი წესს დაარღვევს, რეფერი უმაღლესი არ დაუსტვენს, არამედ მეტოქეს შეტევას დააცდის და, თუ მართალი გუნდი მოცემულ ეპიზოდში ველარ იხეირებს, მხოლოდ მაშინ დანიშნავს ადრინდელი დარღვევის შესაბამის სასჯელს.

ხეირს რეფერი გუნდებს შესტით და შეძახილით ამცნობს.

## ქულები

ბურთი ოთხი ხერხით გაიტანება – ლელო. გარდასახვა, ჯარიმა და არეკნი.

**ლელო** 5 ქულად ფასობს. ამის შემდეგ გუნდი ურტყამს **გარდასახვას** და თუ შეაგდო, კიდევ 2 ქულა ემატება.

გარდასახვა სრულდება ლელოს გატანის ადგილიდან ბურთის უკან წამოღებით იმ წერტილამდე, სადაც დამრტყმელი გადაწყვეტს.

გოლის გატანის ორი ხერხია: **ჯარიმა**, რომლის დასარტყმელადაც ბურთს სადგამზე დგამენ ან თანაგუნდელი ხელით უფიქსირებს დამრტყმელს ბურთის მდგომარეობას და

**არეკნი** ანუ თამაშის დროს ბურთის მიწაზე დაგდება და ფეხის მაშინ ამორტყმა, როცა ბურთი მიწიდან ახტება. ორივე – არეკნი და ჯარიმა – 3 ქულად ფასობს.

ლელო გაიტანება მეტოქის ლელოს ზონაში ბურთის დამინებით. კარის ხაზი და შალითიანი ძელის ძირიც ლელოს ზონას ეკუთვნის.

თუ გუნდმა ბურთი თავის ლელოს ზონაში დაამინა, მას ეს ზონა დაცულად ეთვლება და 22-ის ხაზიდან განახლებს თამაშს.

## დარღვევები

ხელით ბურთის წინ მიწოდებას ან ხელიდან წინ გადავარდნას მოჰყვება **შერკინება**, რომელშიც ბურთს მეტოქე შეაგორებს.

თამაშგარე (ოფსაიდი) ჯარიმაა. ღია თამაშში ოფსაიდში ყველა ის შემტევი, ვინც კი ფეხის დარტყმის მომენტში თანაგუნდელი დამრტყმელის წინაა. ესენი ოფსაიტიდან ან თავად უნდა გამოვიდნენ ან დამრტყმელმა უნდა გამოიყვანოს – წინ აირბინოს და მათ გაუსწორდეს.

სხვაგვარი თამაშგარე მოქმედებს ბოჭვაზე, რაქში (ძირს დებული ბურთისთვის ზეზეულად ბრძოლაში), მოლში (ბურთისთვის დგომელა ჭიდილში),

შერკინებასა და დერეფანში. ამისი არსი ისაა, რომ ვინც კი ამ მომენტში ბურთისთვის არ იბრძვის, მეტროდოლ თავისიანთაგან ბოლოზე უკან უნდა დაიხიოს; შერკინებაში მასზე 5 მეტრით უკან უნდა დადგეს, დერეფანში კი შუა ხაზს სულაც 10 მეტრით დაშორდეს.

ზღვარგადასული სიხისტისთვის ანუ ურჯუკობისთვის და წესების ზედიზედ დარღვევისთვის (პროფესიული ფოლი) დამნაშავეს მსაჯი უჩვენებს ყვითელ ბარათს და აძევებს ათი წუთით (სინბინი).

ნაღდი ლელოს ჩაშლა (პასზე ხელის წინ ჩაკვრა, აგორებული მოლის ან შერკინების ჩაქცევა) ისჯება კარში დანიშნული საჯარიმო ლელოთი.

*შერკინების პირველ ხაზთა შებმა ხდება სამ ტაქტად:*

- წინ დახრა
- შეხება
- შეჭიდება

### **ს ა დ ა ვ ო ბ უ რ თ ი**

დერეფანსა და შერკინებაში ბურთი შუაში უნდა მიაწოდონ.

შერკინებაში აუცილებლად რვა კაცი უნდა ჩადგეს და მის დასრულებამდე არ წამოდგეს. პირველ ხაზელებს ეკრძალებათ გვერდულად მიწოლა და ისეთი ფანდის გამოყენება, რაც წონასწორობას დაარღვევს.

დერეფანში ნებადართულია ადგილების გაცვლა და ბურთის მოსაგებად ამხტომი გუნდელის აწევა.

თუ თამაშისას მეტოქე ბურთიანს შებოჭავს ანუ დაიჭერს და წააქცევს, ამან ბურთი არ უნდა შეაფერხოს – უმალ უნდა ითამაშოს, თორემ დაჯარიმდება. მოიერიშე ყველაზე ხშირად ამ წესს არღვევს.

არც მბოჭავმა უნდა შეაფერხოს შებოჭილი – დროულად უნდა შეეშვას და ბურთის უკნიდან გამოვიდეს.

ჭიშკრისთვის გვერდის აქცევა შეუძლია მხოლოდ მბოჭავს და თუ იგი განაფულია, უნდა წამოდგეს. მეტიც, ბოჭვის გარეშე (ბრეიქ დაუნზე) ბურთის თამაში შეიძლება მხოლოდ ზეზეულად და თან **ჭიშკრიდან** (ანუ ჭიდილში მონაწილე ბოლო შენიანისა და ბურთის უკნიდან). ჭიშკრისთვის გვერდის აქცევა შეუძლია მხოლოდ მბოჭავს და თუ იგი განაფული მლღეტელიცაა, წამოდგომისთანავე იხელთებს ბურთს. აკრძალულია ნაქცეულებზე დანოლაც.

შემტვეი გუნდი ხშირად ჯარიმდება გზის შეკვრისთვისაც ( ბლოკირება ანუ როცა ისე დადგები ან გაიქცევი, რომ მეტოქეს შენს გუნდელ ბურთიანთან არ მიუშვებ).

თუ ბურთი ჩაიხურა, ინიშნება შერკინება. ბურთს მასში შეაგდებს ის გუნდი, ვინც წინ მიიწედა, მაგრამ თუ გუნდმა ბურთი მოლიდან ვერ გამოიტანა, შერკინებაში შესაგდებად ბურთი მეტოქეს გადაეცემა. იგივე ხდება მაშინაც, როცა გუნდი მოგებულ ბურთს შერკინებიდან მის მოტრიალებამდე ვერ გამოიტანს.

თუ ბურთი კიდეზე (აუტში) თამაშ-თამაშით გავიდა, დერეფანში მას მეტოქე მოაწვდის, მაგრამ თუ ბურთი კიდეზე ჯარიმიდან (მაგრამ, არა თავისუფალი-

დან) დაარტყეს, აუტს აწვდის ჯარიმის დამრტყმელი გუნდი. ეს მძლავრი საიერიშო ხერხია

### **ფეხით თამაში**

თუ ბურთი კიდეზე საკუთარი 22-მეტრიანი ხაზის უკნიდან ან ჯარიმიდან დაარტყეს, დერეფანი დადგება იქ, სადაც ბურთი აუტში გავიდა.

ხოლო თუ ბურთი 22-ის გარედან დაარტყეს აუტში, იგი კიდეზე გადასვლამდე ჯერ მოედანზე უნდა დავარდეს, თორემ დერეფანი დარტყმის ადგილის გასწვრივ მოენწყობა და დამრტყმელი წინ ვერ წაინევს.

ამ სფეროში სიახლეა “გარედან შიგნით”: თუ ბურთს 22-ის გარედან უკან 22-ში მიანვდი და კიდეზე პირდაპირ, მიწის გაურტყმელად გაგზავნი, მანძილს ველარ მოიგებ. ამის გამო გახშირდა ბურთის მოედანში დამიზნება და შედეგად, საჰაერო გადაგდება-გადმოგდება.

### **ელემენტარული ინფორმაცია ტაქტიკის შესახებ**

რაგბში არ არიან ცალკე თავდამსხმელები და ცალკე მცველები: ყველა ერთად უტევს და იცავს თავს.

ყოველი სასტვენის შემდეგ თამაშს იწყებენ ფორვარდები ანუ მორკინალები. მათი მიზანია პირდაპირი, ძალისმიერი მიძალებით ბურთი წინ წაწიონ და მოედნის მცირე უბანზე მიიზიდონ მეტოქის ჭარბი ძალა.

როცა კი ეს მოხდება, ჰავებეკი ბურთს მისცემს ბეკებს და უკანა ხაზელებს, რათა ამათ მოედნის ვრცელ უბნებზე, სადაც მოწინააღმდეგე ცოტაა, უკან დამხევი დაცვის წინაშე, სიჩქარის და მოხერხებულობის ხარჯზე, გამოიყენონ რიცხობრივი მეტობა.

ვიდრე ეს მოხდება, შემტევს ხშირად ზედიზედ უწევს მიძალება.

ამას – ეპიზოდს ბოჭვიდან ბოჭვამდე- იერიშის ფაზა ეწოდება.

ყოველი ფაზის შემდეგ, ბოჭვაზე, ამოქმედდება ოფსაიდი, გაიმიჯნება ტერიტორია და გუნდებიც გადაჯგუფდებიან ხოლმე.

თუ დამცველი ბოჭვაზე შემტევს ბურთს, აართმევს, მაშასადამე, **თერნ-ოვერი** მომხდარა და დამცველს უკვე თავად შეუძლია შეტევა.

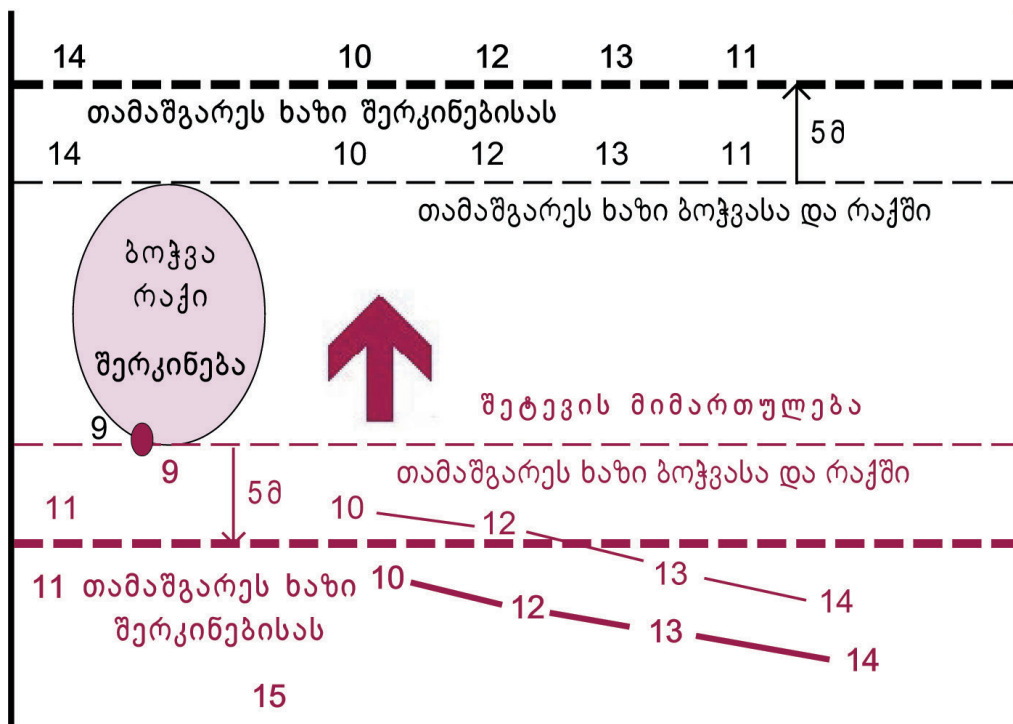
დაცვა მოედნის სიგანეზე ხაზად ეწყობა. შემტევი მის გაჭრას ცდილობს, თანაგუნდელები კი მიყვებიან. ხშირად ბურთიანს პასი კონტაქტში, ნახევრად დაჭერილს უწევს. ამას **ოფლოუდი** ჰქვია, მეტოქის მწყობრის გარღვევას კი ხაზის გაჭრას უწოდებენ.

### **და ბოლოს... ოლიმპიური რაგბი, შვიდკაცა!**

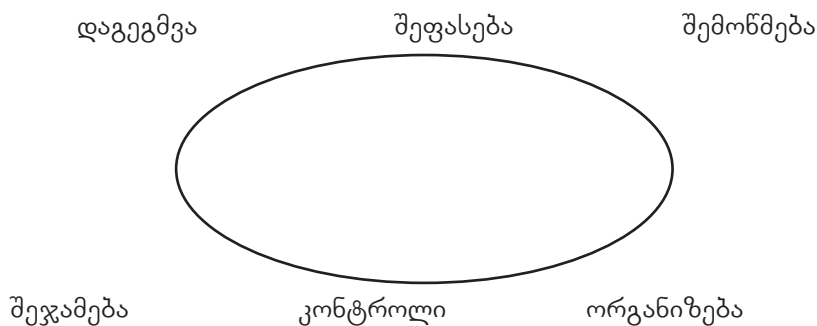
2016 წელს, რიო-დე-ჟანეიროში (ბრაზილია) რაგბი 92 წლიანი განშორების შემდეგ დაუბრუნდება ოლიმპიურ ოჯახს, ოღონდ, სახალისო ფორმით. ესაა შვიდკაცა, რომელშიც ტაიმი მხოლოდ შვის წუთს გრძელდება და კარშიც ყველაფერი არეკნით ირტყება, სხვამხრივ კი შვიდ-შვიდი მორაგბე სრულ ზომიან მოედანზე ასპარეზობს.

## ტექნიკური მომზადება

გაკვეთილის პროცესის დაგეგმვა და მომზადება.



თითოეული მეცადინეობა უნდა პასუხობდეს მოცემული კლასისათვის განვითარების ზოგად მოთხოვნებს. ამ გეგმის ფარგლებში, ყოველი მეცადინეობა უნდა ისახავდეს კონკრეტულ მიზანს, რაც წინასწარ განსჯასა და დაგეგმვას მოითხოვს. ქვემოთ მოცემული დიაგრამა დაგეხმარებათ სწავლების პროცესის ნაყოფიერად წარმართვაში.



მოვიყვანოთ მეცადინეობის მარტივი ნიმუში.

მოთელვა( 5-7 წუთი). გამოიყენეთ ბურთები იმ ვარჯიშებში, რომლებიც ხსნიან მთავარ კუნთებს. დასაწყისისათვის კარგია სირბილი ბურთით და ბურთის გადანოდება.

ტექნიკური უნარ-ჩვევების განვითარება (15 წუთი). სირბილისა და ბურთის ფლობის ტექნიკის ათვისება აუცილებელია იმისათვის, რომ მოთამაშეებმა გამოიმუშაონ ბურთის შენარჩუნებისა და წინ მოძრაობის უნარი. გამოყოფილი დროის ნაწილი ყოველთვის გამოიყენეთ სირბილისა და ხელით თამაშის ტექნიკის დასახვეწად. შედეგი მიღწეულია როდესაც ამ ტექნიკას მოთამაშეები წარმატებულად იყენებენ თამაშის პროცესში.

ვარჯიში თამაშის პირობებში (15 წუთი). გამოიყენეთ ვარჯიშები, რომელიც უახლოვდება თამაშის პირობებს. გახსოვდეთ, რომ არასაკმარისი წინააღმდეგობა განვითარებას აფერხებს, ხოლო ზედმეტი მარცხის კომპლექსს ქმნის. ხალისი მთავარია.

შეამონწე ადგილი, სადაც გაკვეთილი ჩატარდება. მთავარი უსაფრთხოებაა.

თუ ჯგუფს ვერ აკონტროლებთ, წვრთნა შეუძლებელი ხდება. უნდა შეიქმნას გარემო, სადაც სწავლა და მონდომებული ვარჯიში წესად იქცევა. კონტროლის უზრუნველსაყოფად საჭიროა მისი ორგანიზება.

როგორ იქცევა მასწავლებელი.

ა) მოძრაობს მთელ პერიმეტრზე, ისე, რომ ყველამ შეძლოს მისი დანახვა. ის ყველა მოსწავლეს თვალყურს ამგვარად ადევნებს.

ბ) აკვირდება, ვის ესაჭიროება დახმარება ან ნახალისება. შედის შუაგულში და აგვარებს ნამოჭრილ პრობლემებს.

გ) აკონტროლებს მოსწავლეებს მთელი გაკვეთილის მანძილზე

დ) ცდილობს, რომ მოსწავლეებმა სიამოვნებით ივარჯიშონ.

ე) აჯგუფებს ბავშვებს შესაძლებლობების მიხედვით

ვ) რბილად გადადის ერთი ვარჯიშიდან მეორეზე.

ზ) გაკვეთილზე ინდივიდუალურად ასწავლის და ახალისებს მოსწავლეებს.

გაკვეთილის შემდეგ საჭიროა მისი შეჯამება. შეკრიბეთ მოსწავლეები, შეაქეთ, შეახსენე გაკვეთილზე რა იყო მთავარი, მოიფიქრეთ რამე ხალისიანი სახუმარო კომენტარი. დაუსვით რაიმე კითხვა – რა ისწავლეს.

საბოლოოდ პირადად თქვენთვის მოახდინეთ შეფასება.

მასწავლებელი ავითარებს მოსწავლეთა:

- 1) უნარ-ჩვევებს-- ტექნიკა, პასი, კონტაქტი, შებოჭვა, რაქი, მოლი, აუტი, ვეერი.
- 2) აზროვნება--- სწრაფად გადანყვეტილების მიღების უნარი.

ამ ორ ელემენტზე პარალელურად უნდა იმუშაო. დასაწყისი – შესაძლოა საწყისი ეტაპის პირველ საფეხურად ტექნიკური უნარ-ჩვევების გაცნობა და

შეთვისება, დახვეწა აირჩიო. იმისთვის, რომ მოსწავლეები განვითარდნენ, მალე უნდა მოხდეს მათ მიერ შეთვისებული უნარ-ჩვევების გამოცდა, გარვეული ზენოლის პირობებში, სადაც მოსწავლე იძულებული ხდება მიუსადაგოს მიღებული ცოდნა ახალ გარემოებას. თუ მოსწავლემ წარმატებით შეძლო ახალი უნარ-ჩვევების გამოყენება თამაშის პირობებში, ესე იგი, მან კარგად შეითვისა ნასწავლი. ცოდნის შესამოწმებლად უნდა ჩააყენოთ მოთამაშეები ისეთ პირობებში, როდესაც მათ ექნებათ ნაკლები დრო – ნაკლები სივრცე -- მეტი წინააღმდეგობა.

საბოლოოდ ხდება ზენოლის ქვეშ წარმატებულად გამოყენებული უნარ-ჩვევების გადატანა თამაშის პროცესში. ეს სანვრთნელი პრინციპია: ვარჯიში--თამაში.

თუ მასწავლებელს პრაქტიკაში შემოაქვს ახალი უნარ-ჩვევა, იყენებს მას თამაშში და კვლავ უბრუნდება ამ უნარ-ჩვევას დასახვეწად, ამ შემთხვევაში ის ხელმძღვანელობს პრინციპით: ვარჯიში--- თამაში-- ვარჯიში.

ზოგჯერ მასწავლებელი შებრუნებით წარმართავს ამ პროცესს, ამ დროს პირდაპირ თამაშში ჩართავენ მოსწავლეებს და როგორც კი შეატყობენ, რომ რომელიმე კონკრეტული უნარ-ჩვევა დასახვეწია, შეაჩერებენ თამაშს და ვარჯიშობენ მის დასამუშავებლად. ამის შემდეგ კვლავ უბრუნდებიან თამაშს. ეს პრინციპია: თამაში-- ვარჯიში-- თამაში.

მეთოდები განხილული იქნება შემდგომ დონეებზე. ყოველივე ზემოთ თქმული უნდა ეფუძნებოდეს -- სისტემატურობის, თანმიმდევრობის, მისაწვდომობის და პროგრესირების პრინციპს. უნდა ნავიდეთ მარტივიდან რთულისკენ, ნაცნობიდან უცნობისკენ, მოთხოვნა უნდა აღემატებოდეს არსებულს (ზომიერად).

უნდა წამოინიოს წინ მოწაფეების სისტემატურმა აქტიურობამ გადამწყვეტილებებში, შემოქმედებითმა აზროვნებამ.

რაგბიში არის ინდივიდუალური ტექნიკის ექვსი შემადგენელი ნაწილი:

- 1) ხელებით თამაშის ტექნიკა: ბურთი ხელებში--- ბურთი ჰაერში--- ბურთი მიწაზე.
- 2) სირბილის ტექნიკა: მოთამაშის გამონვევა თქვენს თავზე--- ცრუ ნაბიჯი გვერდზე--- შემორბენა რკალზე--- გასვლა ხელის კვრით--- ცრუ პასი.
- 3) კონტაქტის ტექნიკა: კონტაქტი მოწინააღმდეგესთან--- კონტაქტი მიწაზე--- შებოჭვა წინიდან, გვერდიდან, უკნიდან.
- 4) ფეხის დარტყმის ტექნიკა: აუტში დარტყმა--- დარტყმა „სანთელი“ მონინაღმდეგის ზურგისკენ--- მგორავი დარტყმა--- არეკნი--- დარტყმა მიწიდან.
- 5) ბურთის შენარჩუნების ტექნიკა: ვარდნა და პარტნიორისთვის ბურთის მოწოდება--- ვარდნა და პასის მიცემა-- ცალი ხელით პასის მიცემა მცველის ზურგს უკნიდან--- ორი ხელით პასის მიცემა მცველის ზურგის უკნიდან--- ბურთის შენარჩუნება დარჩენილი პარტნიორებისთვის, ხელმისაწვდომი კონტაქტის შემდეგ--- მოლი, რაკი-- მოწინააღმდეგის ხელებიდან და მიწიდან ბურთის წართმევა.
- 6) თამაშის აზროვნება: სწორი და სწრაფი გადაწყვეტილების მიღება.

## **ბურთის ფლობა და ბურთიანი მოთამაშის მხარდაჭერა**

თუ ახალგაზრდა მოთამაშეს სწავლა და წარმატების მიღწევა სურს, ბურთის ფლობა და ბურთიანი მოთამაშის მხარდაჭერა ის ფუნდამენტური უნარ ჩვევებია, რომელთა დაუფლება აუცილებელია.

მიაჩვეთ ბავშვები იმ აზრს, რომ ბურთის წინდანი გადაცემა ჯობია და რომ უკეთესია ბურთიანი მოთამაშეს დაეხმარო, ვიდრე ირბინო, სანამ შეგაჩერებენ და მერე სცადო ბურთის გადაწოდება.

საჭიროზე უფრო ხშირად თამაშში მეორდება შემდეგი აზრი – “ როდესაც ბურთს მოვიგდებ ხელში, რაც შიძლება დიდ მანძილს გავივრებ, მერე კი ვეცდები, ბურთი თანაგუნდელს გადასცე“. თუ ამას ერთი მოთამაშე მაინც გააკეთებს, დანარჩენებიც გაიმეორებენ!

კარგი მასწავლებელი შეეცდება, ასწავლოს მოთამაშეებს ბურთის გადაწოდება, სხვადასხვა დაშორების, სიმაღლის და სიმძლავრის პასების მიღება, ამ ხერხების დროულად გამოყენება.

თამაშში გამოიყენება რამდენიმე სახის პასი: გვერდითი (ერთის გამოტოვებითი პასის ჩათვლით)--- ჯვარედინი პასი--- პასი შემორბენით-- ახლო პასი.

ა) ბურთის გვერდით გადაწოდება და დაჭერა.

გასათვალისწინებელია:

ბურთის სირბილის დროს შემოაჭედეთ თითები ბურთის შუაწელს, ხელებს ძალიან ნუ დაძაბავთ, მკლავები (თითქმის 90°-იანი კუთხით) მოხარეთ, იდაყვები ტანს არ უნდა ეხებოდეს.

ბურთის გადაწოდებისას: დაიკავეთ ბურთი ისე, როგორც ზემოთაა აღწერილი-- მკერდი მეტოქისკენ გქონდეთ მიმართული--- ბურთის გადაწოდებისას, შეხედეთ პასის მიმღებს--- ნახევრად წრიული მოძრაობით დაიქნით ხელები სხეულის წინ--- მაჯებისა და თითების სწრაფი მოქნევით, გაუშვით ბურთი მიმღების მიმართულელებით.

ბურთის დაჭერისას: მოემზადეთ – ხელები გაიშვირეთ ბურთის შემხვედრი მიმართულელებით, გამოიწიეთ ბურთის დასაჭერად (ძალიანაც ნუ გაინელელებით)--- ბურთი ორი ხელით დაიჭირეთ და მიიღეთ.

## **ბურთის დაჭერა**

- 1) მოთამაშემ ბურთი უნდა მიიღოს მარცხნიდან გარე ფეხის (მარჯვენა ფეხის) წინ დგომით.
- 2) ხელები უნდა ჰქონდეს სხეულისაგან მოშორებით, საიდანაც (მარცხნიდან) ბურთს იღებს, იქით გაშვერილი.
- 3) მზერა უნდა ჰქონდეს მიმართული პასის მომცემისაკენ.
- 4) მარჯვენა მხარი ( ბეჭი) უნდა იყოს მიმართული პასის მომცემისაკენ.
- 5) იდაყვები უფრო გაშლილი, ვიდრე ხელების მტევნები და არ მიდებული სხეულზე.

- 6) ხელები (თითები) მოშვებული და მომზადებული ბურთის დასაჭერად. ბურთის ხელის წავლება ხდება ბურთის შუაში გვერდებიდან. ხელები ისე ახლოს, რომ ცერა თითები ერთმანეთს “უყურებდნენ” და თითქმის ეხებიან.
- 7) ხელებმა ბურთი რბილად უნდა მიიღოს, იდაყვების სხეულის კორპუსისკენ წაღებით.
- 8) სხეულზე მიტყუებული იდაყვებით და ’ ბავშვის ძიძაობის“ მოძრაობით ბურთის დაჭერა ტექნიკური წუნის საფუძველია: ბურთი ან წინ ვარდება ან ხელებს შორის ქვევით ძვრება.
- 9) ნიკაპი არ უნდა იყოს მკერდზე მიბჯენილი, თავი საჭიროა იყოს ზევით ანეული.
- 10) არ ვარგა დგომა ქუსლებზე, საჭიროა წინ მოძრაობისათვის ტერფის წინა ნაწილზე დგომა.

### **პასის გაშვება, ბურთის გადაცემა**

პასი იწყება მოთამაშისათვის მიწოდებული პასის დაჭერის წერტილიდან, დაუყოვნებლივ.

აუცილებელია:

- 1) დაჭერილი ბურთის წინა და ზემო ნაწილი მოთამაშემ ერთი მოძრაობით უნდა ჩაიტანოს წელს ქვევით მიწისკენ და დაუყოვნებლივ წინ გადადგას მარცხენა ფეხი და მისცეს პასი მის მარჯვნივ მყოფს.
- 2) პასის დროს ტერფები არ უნდა გადაჯგუფდეს მარჯვნივ ან მარცხნივ, ისინი უნდა იყვნენ მიმართული სირბილის ხაზისაკენ.
- 3) პასი არ უნდა მისცეს ორი ფეხით დაბჯენილმა და დამდგარმა მოთამაშემ. ეს მოძრაობაში უნდა მოხდეს.
- 4) პასის შემდეგ სირბილი უნდა გაგრძელდეს წინ, იმავე მიმართულებით, თუნდაც ერთი ორი მეტრი.
- 5) პასის მიცემისას ხელები ბურთს უნდა გაყვეს ბოლომდე, მიწის პარალელურად და მოთამაშემ მხოლოდ მაშინ უნდა გაუშვას ხელები ბურთს. ხელების ქვემოდან ზემოთ მოძრაობისას წყდება ბურთი ხელს.
- 6) მარჯვნივ შემოტრიალება უნდა მოხდეს, მხოლოდ მხრით, მარცხენა მხარე--წინ.
- 7) პასის მიცემის შემდეგ მოთამაშე არ უნდა გასწორდეს, არ უნდა გაიმართოს რამდენიმე ნაბიჯის გავლამდე.

### **შორი დატრიალებული პასი**

ბურთს ვიღებთ ისე, როგორც ზევით არის აღწერილი. მას შემდეგ, რაც მივიღებთ ბურთს, იგი ჩამოგვაქვს წელის სიმაღლეზე, ბურთის გრძელი ღერძი მიწის პარალელურია და გარე ხელის მტევნის მოძრაობით ვატრიალებთ ბურთს, ორივე ხელს გავაყოლებთ და გავაყოლებთ ხელებს ბოლომდე.

## ჯვარედინი პასი

გასათვალისწინებელია:

ბურთიანი მოთამაშე თავიდან პირდაპირ გარბის, შემდეგ ცერად, შემდეგ ტრიალდება პასის მიმღებისაკენ--- მაჯების/ თითების „რბილი“ მოძრაობით აკეთებს პასს ბურთის მიმღების მიმართულებით.--- პასის მიმღები: ცვლის სირბილის მიმართულებას და გადაადგილდება ბურთიანი მოთამაშის უკან.--- ემზადება ბურთის მისაღებად და შეძახილით ატყობინებს ბურთიან მოთამაშეს, რომ პასის გაკეთება უკვე შესაძლებელია.--- იღებს ბურთს, აგრძელებს სირბილს იმავე მიმართულებით, ან ოდნავ ცვლის გზას.

## პასი შემორბენით

ამგვარი გადაცემებით შეტევის განვითარებაში დამატებითი მოთამაშე ერთვება, რაც შემტევს დამცველებთან შედარებით რიცხობრივ უპირატესობას უქმნის. ბურთიანი აკეთებს პასს და უმაღლვე პასის მიმღებისაკენ მირბის, იბრუნებს ბურთს და მომდევნო ინტერვალში შედის. ისევე, როგორც ჯვარედინი პასის შემთხვევაში, შესაძლებელია პირველი მოთამაშე ცრუ მორბენელად გამოვიყენოთ, არ მივცეთ (არ დაუბრუნოთ) პასი, რითაც მოწინააღმდეგეს დავაბნევთ.

გასათვალისწინებელია:

გადაცემა და მიყოლა--- გადაცემის მიმღები მოძრაობს პასის მიმწოდებლისაკენ, რათა შემორბენის შემდეგ ამ უკანასკნელს საკმაო სივრცე ჰქონდეს.--- ბურთი წინ დაიკავეთ და გადაანოდეთ შეტევაში ჩართულ შემორბენ მოთამაშეს, ანდა შემობრუნდით შემომრბენ პასის მიმღებისაკენ (ეს საშუალებას მოგცემთ, დააჩქაროთ ან, პირიქით, შეანელოთ პასის გადაცემა) და ბურთის მისთვის დაბრუნებისას გვერდით ან ზურგით მიუბრუნდით მეტოქეს.

## ბურთიანი მოთამაშის მხარდაჭერა

გასათვალისწინებელია:

აგრძნობინეთ ბურთიან მოთამაშეს, რომ მის გვერდით ხართ--- ყოველთვის იფიქრეთ იმაზე, რომ თქვენ ბურთიანი მოთამაშის დახმარება გვეალებოდათ, შეეცადეთ მისი მოძრაობების წინასწარ ამოცნობას--- შეახსენეთ ბურთიან მოთამაშეს, რომ მას შეუძლია თქვენი მხარდაჭერის გამოყენება. ამგვარად, მას შემდგომშიც გაუჩნდება სურვილი, თანაგუნდელების დახმარებას მიმართოს.

შეეცადეთ რომ მოთამაშეებმა თავიდანვე იფიქრონ ბურთიანის მხარდაჭერაზე-- ეს არ იქნება ძნელი, მითუმეტეს რომ ბავშვები ისედაც ცდილობენ, არ მოშორდნენ ბურთს და დარჩნენ თამაშის ეპიცენტრში. გონიერი მასწავლებელი მინდორზე მოთამაშეთა განაწილებისას სათანადო ყურადღებას უთმობს ურთიერთ დახმარების ეთიკას. პასში შემორბენით. ეს, ასევე, კარგი ხერხია გუნდური აზროვნების განსავითარებლად. კარგი გასართობია მარტივი თამაშებიც, სადაც ბავშვმა უნდა მისდიოს თავის ბურთიან მეწყვილეს. თქვენ, როგორც მასწავლებელი, ყოველთვის დაგჭირდებათ თქვენი საკუთარი ვარ-



## სიჩქარის შეცვლა

გასათვალისწინებელია:

მეტოქეს მაქსიმალური სიჩქარით ნუ მიუახლოვდებით, რათა ის თქვენ ანკ-ესზე წამოეგოს და თქვენი შებოჭვა სცადოს--- როგორც კი მეტოქე დააპირებს თქვენ შებოჭვას, სიჩქარეს მოუმატეთ და გაექეცით.

გახსოვდეთ:

- 1) სწრაფი, უწყვეტი თამაში ბურთის ფლობის კარგ უნარს მოითხოვს. დღესდღეობით, თამაშში უდიდესი მნიშვნელობა ენიჭება იმას, რომ ყველა მოთამაშეს შეეძლოს სხვადასხვა სახის პასების გაკეთება და მიღება.
- 2) უფრო მეტი ყურადღება უნდა დაეთმოს სხვადასხვა ტიპის პასების ტექნიკის დახვეწას. მოთამაშეთა უმეტესობა ბედნიერად გრძნობს თავს, თუ უბრალოდ გადაისვრის ბურთს სწორი მიმართულებით. ისინი ვერ იაზრებენ ზუსტი, უნაკლო პასების მნიშვნელობას.
- 3) პასები, რომლების მოითხოვს კორექტირებას მიმღების მხრიდან, უპირატესობას ანიჭებს დაცვის გუნდს და ამცირებს ქულების მოპოვების შესაძლებლობას.
- 4) ბურთის ფლობის უნარი არის ის საფუძველი, რომელსაც ყველაფერი დანარჩენი ემყარება. ბავშვისთვის არასდროს არის ნაადრევი ან დაგვიანებული ამ უმნიშვნელოვანესი უნარ-ჩვევის განვითარება.
- 5) ჩაუნერგეთ თქვენ მოწაფეებს ბურთიანი მოთამაშის დახმარების მნიშვნელობა და ყველანაირად შეუწყვეთ ხელი ურთიერთობას ვარჯიშის, თამაშის მსვლელობაში. შეიმუშავეთ ისეთი ვარჯიშები, რომელთა დროსაც მოსწავლეები შეეცდებიან ბურთიანი მოთამაშის მოძრაობების ამოცნობას.
- 6) არასდროს იფიქროთ, რომ ახალგაზრდა მოთამაშეები სრულყოფილად დაეუფლნენ ბურთის ფლობის ხერხებს-- ნაკრების მოთამაშეებსაც კი, რომლებიც უმაღლესი დონის რაგბს თამაშობენ, ხელით თამაშში ხშირად აქვთ ნუნე
- 7) ბურთიანი მოთამაშის მხარდაჭერა თანაგუნდელებს შეიძლება დაუფასებელ შრომად ექცეთ, თუ იგი ბურთის გადანოდებას არ აპირებს.
- 8) ვარჯიშის განმავლობაში, შეეცადეთ მცირე დროით მანიც ათამაშოთ მოსწავლეები ზენოლის პირობებში.

ბურთის გადანოდების სხვადასხვა ხერხები – 9 ნომრის პასი, ფეხით თამაშში, ბურთის ფლობა კონტაქტურ სიტუაციებში და გუნდური თამაში განხილულ იქნება მეორე დონის კურსის მსვლელობაში.

## უსაფრთხოება კონტაქტში

მინასთან ან სხვა მოთამაშესთან კონტაქტის უნარის სწავლება უდიდეს ყურადღებას და თანაგრძნობას მოითხოვს მასწავლებლისაგან. ახალგაზრდა მოთამაშეთა უმრავლესობას მოსწონს თამაშის სიუხეშე, მაგრამ არიან ის-

ეთებიც, ვისი სწავლისას სიფრთხილე უნდა გამოიჩინოთ, რათა კონტაქტის შემთხვევაში თავდაჯერებულად იმოქმედონ.

### **კონტაქტური ვარჯიშების დანყებამდე, აუცილებლად დარწმუნდით, რომ ყველა მოთამაშე კარგად მოითელა**

#### **კონტაქტისათვის მომზადება/სხეულის მდგომარეობა.**

გამოცდილმა მოთამაშეებმა იციან, რომ კონტაქტი გარდაუვალია და წინასწარ მომზადებულები არიან, მაგალითად, სხეულს „იმკვრივებენ“ კუნთების დაძაბვით. მოსწავლეები ამას თანდათან უნდა მიაჩვიონ.

ქვემოთ ჩამოთვლილია რამდენიმე მნიშვნელოვანი გარემოება:

ა) მხრები – კონტაქტში შესვლისათვის მოსამზადებლად, მოხარეთ მხრები და დაძაბეთ კისრის კუნთები. ბ) თავი – ნიკაპი მკერდს არ უნდა მიაბჯინოთ, მეტოქე რომელთანაც კონტაქტში შედიხართ, მხედველობის არეში უნდა გყავდეთ მოქცეული „თვალეხს შორის უყურეთ“ ასეთივე ყურადღებაა საჭირო შებოჭვისას, შერკინებაში, რაკში, თუ მოლში. გ) ზურგი უნდა გამართოთ, უკეთესი იქნება, ოდნავ ჩააგდეთ და გახსოვდეთ, რომ მხრები თეძოებზე დაბლა არ უნდა დანოთ. ზურგის ჩასაგდებად, ჩაზნექისთვის მენჯის ოდნავ წინ გამონევა და ქვევით დანევა დაგჭირდებათ. ზურგის ჩაზნექში შეიძლება ივარჯიშოთ ფეხზე მდგომებმა, ასევე, მინაზე მუხლებზე და ხელებზე დაყრდნობილებმა და ეს იმ შემთხვევაში როდესაც მოწინააღმდეგესთან კონტაქტის გაკეთება ძალიან დაბლა გინევთ. ეს სამი ფაქტორი – კუნთების დაძაბვა, თავისა და ზურგის სწორად დაჭერა – აუცილებელია ყველა კონტაქტურ სივრცეში.

#### **კონტაქტი მიზის ზედაპირთან/მინაზე დაცემა**

მორაგბე ხშირად ეცემა მინაზე. მოსწავლემ, რომელმაც ისწავლა მინაზე სწორად დაცემა, იცის, რომ მინაზე დავარდნისას არაფერს დაიშავებს, იგი კარგად ფლობს და კარგად მართავს სხეულს, ეს ეხმარება მას, უკეთ მოეშვას კონტაქტის შემდეგ, შეამციროს ტრავმის საშიშროება.

ვარდნისას მოდუნების უნარი და კონტაქტში შესვლამდე სხეულის „გამკვირვება“ თითქოსდა ერთმანეთის გამომრიცხველია. სინამდვილეში, არავითარი სირთულე არ არის. მოდუნება შეჯახების შემდეგ საჭიროა იმისათვის, რომ სხეულმა მინაზე დაცემისას გარკვეულწილად მიუსადაგოს ეს ხერხი კონტაქტურ სიტუაციებს.

#### **მხარზე დაკოტრიალება**

ეს იგივეა, რაც წინ კოტრიალი ტანვარჯიშში --- მორაგბე მხარზე უნდა გადაკოტრიალდეს. მარჯვენა მხარზე გადაკოტრიალება შემდეგნაირად ხდება:

ა) მოთამაშე იხრება წინ და ეყრდნობა მოხრილ მარჯვენა მუხლს, ზურგი მორკალური აქვს ბ) იგი მხრებში იხრება და კისერს აღუნებს გ) შემდეგ მინას

ეხება მარჯვენა ხელით და იდაყვით ისე, რომ დ) სიმძიმის წინ გადატანისას მარჯვენა მხარზე გადაკოტრიალდეს. ე) ფეხზე წამოდგომისას მოთამაშე მეტოქისაკენ სახითაა შექცეული, მოქმედებების ეს თანმიმდევრობა მოსწავლეებმა ეტაპობრივად უნდა გაივარჯიშონ, ლეიბებზე ან ძირს დაფენილ შებოჭვის ფარებზე.

თავად შეგიძლიათ წარმოიდგინოთ, რამდენად სასარგებლოა ეს -- ამგვარად ნავარჯიშევე მოსწავლეს, რომელსაც კოჭებში შებოჭავენ ან ფეხი დაუცურდება, კოტრიალის შემდეგ უმაღლეს ადგომის შანსი აქვს, რაც მთავარია, ამ ვარჯიშით მუშავდება მინაზე დაცემის უსაფრთხოება, შიშის დაძლევა, რაც მორაგბეს უფრო თამამად მოქმედების საშუალებას აძლევს. მას შემდეგ, რაც მოსწავლე სწორად ისწავლის ამ ხერხს და გაბედულად გამოიყენებს მას, ის შეძლებს გადაკოტრიალდეს ბურთით ხელში. სავსებით შესაძლებელია ამ ტექნიკის დახვეწა შეჯიბრებებითა და ესტაფეტებით.

## მეორე დონე

### ბურთის ტარება

მოთამაშემ უნდა იცოდეს სირბილის დროს ბურთის ტარება. მოთამაშე:

1. არ უნდა იდგეს ქუსლებზე, ოდნავ წინ უნდა იყოს გადახრილი.
2. ბურთი უნდა ეჭიროს ორივე ხელით გვერდებიდან.
3. ბურთის გრძელი ლერძი უნდა იყოს თითქმის მინის პარალელურად.
4. ხელებით ბურთი უნდა ამოძრავოს მინის პარალელურად, იდაყვები ტანს არ უნდა მიაბჯინოს.
5. ასეთი სირბილის დროს უნდა შეძლოს ცრუ პასების გაკეთება. ცრუ პასის დროს ბურთი საყრდენი ფეხისკენ უნდა მიიტანოს, ბურთის წინა წვერი დაბლა ჩაიტანოს და გააკეთოს პასის იმიტაცია. ვისაც პასს აძლევს, ხელები იმისკენ უნდა ბოლომდე გაშალოს და ბურთი იმავე მიმართულებით უნდა წამოიღოს. უნდა შეეძლოს ასე სირბილი. მხრებიც ისე უნდა ამოძრავოს, როგორც ზემოთ იყო აღწერილი.

შემდეგი მოძრაობა იქნება, ასევე, ცრუ პასი, ოღონდ ფინტის შემდეგ.

ე.ი. პირველი მოკლე ნაბიჯი მოძრაობიდან  $45^\circ$  წინ და გვერდზე; სწრაფი ბიძგის შემდეგ მეორე ნაბიჯი თავდაპირველი მოძრაობის ხაზიდან თითქმის  $90^\circ$ -ით. მესამე ნაბიჯი იქნება თავდაპირველი მოძრაობის ხაზის პარალელური, მეორე ნაბიჯის მართებული; როგორც კი მესამე ნაბიჯს დადგავს, იმავდროულად გააკეთებს ცრუ პასს და წინ გაიქცევა. შემდეგ იგივე მეორე მხარეს და ასე წინ სირბილი უნდა შეძლოს.

### მინაზე დაცემა

მასწავლებელმა უნდა განასხვავოს ასეთი სახის გადაკოტრიალება და ის მოქმედებები, რომელიც მოთამაშემ უნდა შეასრულოს მინაზე დაცემისას--- შებოჭვის შემდეგ ბურთის შესანარჩუნებლად ან მინაზე მდებარე ბურთის მოსაპოვებლად. ამ დროს გამოიყენება ე.წ „პარაშუტისებრი ვარდნა“ – ბურთს

მინაზე დადებამდე ან მინაზე გაგორებული ბურთის დასაცავად მოთამაშე ეხება მინას მუხლებით, შემდეგ თეძოებით და ცალი გვერდით.

### **შებოჭვა**

შებოჭვა საკმაო სიმამაცეს და გამბედაობას მოითხოვს. უპირველს ყოვლისა, საჭიროა თავდაჯერებულობა, რომელიც კარგია, უსაფრთხო ტექნიკის ფლობის შედეგია. თუმცა, თავიდან აჯობებს განვიხილოთ, ბურთიანი მოთამაშის მოქმედებები, რომელსაც შებოჭვის საფრთხე ემუქრება.

ა) ბურთიანი მოთამაშე-- ბურთიანი მოთამაშის მიზანია შებოჭვის თავიდან აცილება-- მბოჭავისთვის გვერდის ავლით ან ბურთის გადაწოდებით, თუმცა ხშირად იგი იძულებულია, კონტაქტში შევიდეს. ასეთ შემთხვევაში სიტუაციაზე კონტროლის შესანაჩუნებლად მან შემდეგი მოქმედებები უნდა შეასრულოს 1) თვალეები არ დახუჭოს და ნიკაპი მკერდს არ მიაბჯინოს 2) კონტაქტში შესვლამდე, გადადგას ერთი გრძელი ნაბიჯი, ოდნავ მოიხაროს მუხლებში პოზიციის გასამყარებლად და შეეცადოს არ დაეცეს. 3) ოდნავ შეტრიალდეს, რათა მეტოქეს მხარით და თეძოთი შეეჯახოს 4) ბურთი ორივე ხელით დაიკავოს და მეტოქეს მოაშოროს. ის ცდილობს თავი შეიმაგროს, რათა მინაზე არ დაეცეს და ისე დაიკავოს ბურთი, რომ უახლოესმა თანაგუნდელმა ყოველთვის შეძლოს მისი დანახვა, გამორთმევა, შემდგომში გათამაშება, რაც მოლის პირველ სტადიებს წარმოქმნის. თუ მინაზე დაცემა გარდაუვალია, მოთამაშე ზემოთ აღწერილი „პარაშუტისებრი“ ხერხით უნდა დაეცეს და თანაგუნდელებისთვის ბურთის გადასაცემად ოპტიმალური პოზიცია დაიკავოს, რათა ამ უკანასკნელებმა ბურთი გამოართვან. ეს თუ ვერ მოახერხეს, რაქი მაინც დააყენონ ბ) მბოჭავი-- პატარა მოთამაშეებმა არასოდეს არ უნდა მიიღონ მონაწილეობა კონტაქტურ სიტუაციებში, სანამ ისინი სრულყოფილად არ დაეფუძნებიან კონტაქტის ტექნიკას და არ შეიძენენ კონტაქტური სიტუაციის მართვისათვის საჭირო გამბედაობს და უნარს. უსაფრთხოების ფაქტორები მბოჭავისათვის იმდენად მნიშვნელოვანია, როგორც ბურთიანი მოთამაშისათვის.

შებოჭვის ტექნიკის სწავლებისას უნდა გავითვალისწინოთ შემდგომი ფაქტორები

გვერდიდან შებოჭვა-- მბოჭავის მოქმედებები --- “თვალეები გახელილი გქონდეთ და უყურეთ სამიზნეს--- თავი ბურთიანის ფეხებს უკან დაიჭირეთ--- კონტაქტში შესვლამე, მხარები დაძაბეთ-- თავი აწეული გქონდეთ, ნიკაპი მკერდზე არ მიაბჯინოთ და კისერი დაძაბეთ. მიაწეით ფეხებით, ხელები ბურთიანი მოთამაშის თეძოებს მოხვიეთ, რაც შეიძლება უფრო მჭიდროდ, არ მოეშვათ, კონტაქტის შემდგომ ფეხებით მოკლე ნაბიჯებით წინ მიანექით.--- ადგომა არ დააყოვნოთ”.

### **შებოჭვის სწავლების ეტაპები**

ბურთიანი მოთამაშე დაჩოქილია, თან მხრებშია გამართული, მას ასევე დაჩოქილი და მხრებში გამართული მბოჭავი ბოჭავს. ბურთიანი მოთამაშე ფეხზე დგას, მას აუცილებლად მხრებში გამართული მბოჭავი ბოჭავს ბურ-

თიანი მოთამაშე ფეხზე დგას, მბოჭავი დაჩოქილია--ბურთიანი მოთამაშე მიდის, მბოჭავი ბურთიანის სიჩქარით მოძრაობს. ბურთიანი მოთამაშე მირბის, მბოჭავი ბურთიანის შესაბოჭად სიარულით მიემართება ბურთიანი მოთამაშე მირბის, მბოჭავიც მირბის---- შებოჭვის თანმიმდევრული სწავლების ეტაპებზე კურსის მსვლელებაში პრაქტიკულად ვიმუშავებთ.



### **კონტაქტისთვის მომზადება**

საკონტაქტო ფარების გამოყენება -- შებოჭვის ფარებზე შესაძლებელია შებოჭვისთვის საჭირო სხეულის მდგომარეობის გავარჯიშება-- მოთამაშეებმა ნყვილებში უნდა ივარჯიშონ.

კონტაქტი დავყოთ 4 ნაწილად (ფაზად). პირველი ფაზა--- მდგომარეობა კონტაქტის წინ, მუხლებში ჩაჯდომა-კორპუსის მდგომარეობა პირდაპირ ორივე ტერფები მოძრაობის მიმართულებით მხრები გავაზე მალლა, მოძრაობა ტალღისებური ქვემოდან ზემოთ, მხრები სახსარში ჩაკეტილი, ხელები ჩამოშვებული მხრებზე დაბლა. მეორე ფაზა---მხრით შესვლა მუცლის არეში: მოძრაობა სინქრონულად ჩამჯდარი მუხლებიდან გამართვა და პირველი შეხება მონინალმდეგესთან. თუ პირველ ფაზაში სიმძიმის პროექცია ფეხებს შორის იმყოფება, ბიძგის შემთხვევაში იგი წინ გადადის. სხეული – მოხრილი, ტანის მოძრაობა – პირდაპირი, ბიძგი – მოკლე და ძლიერი, მონაწილეობს ორივე ფეხი, ოღონდ არა ტყუპად. კონტაქტის შემდეგ მონინალმდეგესთან ქმნის ერთ სხეულს. მესამე – მეორე მდგომარეობა ძალიან ცოტა ხანია, მაგრამ აუცილებელი პოზაა. ამ დროს უნდა აწვებოდეს წინ მოკლე ნაბიჯებით, შეძლებისდაგვარად წინ იარო. მეოთხე ფაზაა – როგორც მიდიხარ წინ, არ შემოტრიალდე, ისე დაეცე მინაზე და მინაზე დაცემის შემდეგ მეორე მოძრაო-

ბით გადმოიტანო ბურთი შენ მხარეს. ასევეა შებოჭვაც, ოღონდ მეოთხე მოძრაობის მაგივრად ხელებს შემოახვევ ფეხებზე და იმპულსის გაკეთების დროს შენსკენ მოზიდავ ხელებს.

## **მოთამაშე, რომელსაც საკონტაქტო ფარი უკავია, მბოჭავისგან მაქსიმუმ 2 მეტრის დაშორებით უნდა იდგეს**

მასწავლებელი უნდა დარწმუნდეს, რომ მოთამაშეებს სწორად უკავიათ ფარები დაუშვებელია მათი ზონრების მაჯაზე დახვევა---ფარის ზონრები ხელში უნდა დაიკავოთ--- სწორად დგომა მნიშვნელოვანია--ერთი ფეხი წინ უნდა იყოს განეული, ფეხებზე მყარად უნდა იდგნენ

მბოჭავის მოქმედებები:

გადადგით ერთი ნაბიჯი წინ, რათა სხეულმა სწორი მდგომარეობა მიიღოს, როგორც ეს ზემოთაა აღწერილი--- შეეჯახეთ საკონტაქტო ფარს, მიებჯინეთ მხარით, თავი გვერდზე მიაქციეთ, შემოახვიეთ ხელები ფარს და ფარიან მოთამაშეს თეძოების სიმაღლეზე ფარიან მოთამაშეს, ორიოდ ნაბიჯით უკან დაახვეინეთ.

ეს ვარჯიში მხოლოდ განსაზღვრული პოზიციიდან-- 2 მეტრის მანძილიდან უნდა დაიწყოს, მასწავლებელმა გამუდმებით უნდა ადევნოს თვალყური, რათა მოთამაშეებმა ყველაფერი სწორად შეასრულონ.

## **შებოჭვისას ტომრების გამოყენება**

ტომრების ზომა სწორად უნდა შეირჩეს, ისე რომ მათი გადაადგილება მაინცდამაინც ძნელი არ იყოს. უზრუნველყავით მაქსიმალური აქტივობა და შეეცადეთ, ვარჯიშში რაც შეიძლება მეტი მოთამაშე ჩართოთ. სულაც არ არის კარგი, როდესაც ტომრის შესაბოჭად 12 მათამაშე ჩადგება რიგში. „მბოჭავი“ აკეთებს დიდ ნაბიჯს წინ იღებს კონტაქტისთვის აუცილებელ სხეულის მდგომარეობას, თავს სწორ მართებულ მხარეს ათავსებს. შედის იმპულსით, მოძრაობა ქვევიდან ზევით. ტომარას აწვება მხრით, შემდეგ შეკრავს ხელებს იზიდავს თავისკენ ხელებს და ტომარას ძირს აგდებს.

## **ძალოვანი კოლექტიური თამაში ილეთები**

რაქი --- მოლი -- მცოცავი მოლი (რულონი)-- ყოველმა მოთამაშემ უნდა იცოდეს, თუ რაზე აგებს პასუხს „რაქის“ წარმოქმნის დროს--- მოთამაშე, რომელიც ფლობს ბურთს და მოთამაშეები, რომლების ხელს უწყობენ მას, ყველამ უნდა იცოდნენ თავიანთი დავალება.

## **მოთამაშე რომელიც ფლობს ბურთს**

მოთამაშემ ბურთით ისე უნდა ითამაშოს, რომ შეინარჩუნოს ბურთი და არ მისცეს მონინააღმდეგეს ბურთის წართმევის საშუალება – ის აუცილებლად უნდა მიინევდეს წინ, სანამ ნაიქცევა და დაამინებს ბურთს – თუ მოთამაშე დაეცა, მისი ტანი ყოველთვის უნდა იყოს ბურთსა და კარის ხაზს შორის ---

მან ყველაფერი უნდა გააკეთოს იმისათვის, რომ ბურთი მოათავსოს ჯამში, რომელსაც თავისი სხეულით წარმოქმნის და აუცილებელია ბურთი მოხვდეს პარტნიორების კონტროლ ქვეშ---პარტნიორებმა სწრაფად უნდა გაუწიონ თანაგრძნობა და უნდა შეიტანონ ბურთი თამაშში.

### **პირველი დამხმარე**

მან თავისთვის უნდა გადანყვიტოს – აილოს ბურთი თუ მიაწვეს მონინაალმდეგეს, მისი გადანყვიტილება დამოკიდებული იქნება შემდეგზე:

თუ ის აღმოჩნდება ბურთთან დამცველთან ერთად, მან უნდა მოახდინოს დამცველებზე ზემოქმედება, უნდა შეავინროვოს ისინი და დაეუფლოს ბურთს--- თუ ის წინ უსწრებს დამცველებს და პირველი აღმოჩნდება ბურთთან, მან უნდა აილოს ბურთი და გააგრძელოს შეტევა ან მისცეს ბურთი სხვას.

### **მეორე დამხმარე**

თუ ბრძოლაში ჩაება კიდევ დამცველები, ის უნდა ეცადოს მათ შევიწროებას -- თუ ბურთთან მისვლა შეუძლებელია, ის იღებს ბურთს და გადადის შეტევაზე---თუ ბურთის ალების დროს, მას აჩერებს მონინაალმდეგე, მან ბურთი უნდა გადაანოდოს მოთამაშეს. თუ მონინაალმდეგემ შეძლო სწრაფი დაცვის განხორციელება, ის უნდა მიეხმაროს დანარჩენებს თამაშის გასაგრძელებლად--- მან უნდა დაიკავოს შემდეგი პოზიცია: გადააბიჯოს ბურთს -- დაიჭიროს ფეხები განზე -- დაიფაროს თავი, იდაყვები დაიდოს მუხლებზე და თეძო არ მიაბრუნოს მონინაალმდეგის მხარეს.

### **დანარჩენი დამხმარეები**

თუ ბურთი მდებარეობს რაქში და თქვენი კონტროლის ქვეშ--- ისინი შემოდინ რაქში იმ მხრიდან, სადაც დამცველების მეტი რაოდენობაა --- ისინი შემოდინ რაქში აფართოვებენ მის კედლებს, ფართე კიდევები ქმნიან კიდეს და საშუალება იქმნება შერკინების ნახევარმცველის იერიშის, შემდეგ მოთამაშეები ცდილობენ შეავინროვონ კედლები, რაქი მიიწვეს წინ, უქმნის საშუალებას ნახევარმცველს პირდაპირ გადავიდეს შეტევაზე, ის აღარ აკეთებს მანევრს უკან.

### **„რაქში“ ტექნიკური თამაშის პრაქტიკული დამუშავება**

ყოველთვის გამოიყენეთ მეტი თავდამსხმელი ვიდრე დამცველი. დამცველები განლაგდებიან 15 მ-იანი აუტის ხაზს შორის, კარების ხაზის მახლობლად, ისინი უნდა იყვნენ დამცავი ტომრებით და უნდა განლაგდნენ შორ-შორს ერთმანეთისაგან. თავდამსხმელები განლაგებული არიან ბურთით სახით კარებისაკენ, გააკეთონ რაკი კარის ხაზთან, ეცადონ გაიჭრან მონინაალმდეგის მხარეს.



## რაქის წყობის 2 ტიპი

ასეთი რაქი იქმნება უპირატესი ხაზის გასვლის შემდეგ. შემტევი რაქი ---მოთამაშეები მიიწევენ წინ იმისათვის, რომ შეუერთდნენ რაქს.

ნეიტრალური რაქი – ასეთი რაქი იქმნება უპირატესი ხაზის წინ-- მოთამაშეებმა უნდა დაიწყონ უკან სირბილი, იმისათვის, რომ შევიდნენ რაქში. მცველი რაქი -- გამოიყენეთ 5 შემტევი და 3 მცველი დამცავი ტომრებით. მოქმედება -- 3 მცველი განლაგდება დამცავი ტომრებით. ზურგის მხარეს 5 მეტრის მანძილზე დგას ერთი თავდამსხმელი. თავდამსხმელი იღებს ბურთს, 5 თავდამსხმელი შემორბის უკან თავის პარტნიორთან და ქმნის მცველ რაქს.

მოლი-- მოთამაშეებმა ზუსტად უნდა იცოდნენ თავიანთი მოვალეობა მოლში. მოთამაშემ, რომელიც ფლობს ბურთს, უნდა იცოდეს – არ უნდა მისცეს მონინაალმდეგეს ბურთის წართმევის საშუალება და უნდა შეინარჩუნოს ბურთი კონტაქტის დროს-- დარჩნენ ფეხზე კონტაქტის შემდეგ – ბურთი ისე უნდა გეკავოს, რომ ჩანდეს და პირველ მოთამაშეს საშუალება ჰქონდეს ბურთის გამორთმევის---- მან ბურთი უნდა გადასცეს პირველ მოთამაშეს, იმისათვის რომ მონინაალმდეგეს საშუალება არ ჰქონდეს ბურთის წართმევის. მას ბურთი უნდა ეკავოს დაბალზე, იმისათვის რომ მეორე მოთამაშე საშუალება ჰქონდეს მოლში შემოსვლის. თუ ეს ბურთს დაიჭერს მაღლა, მაშინ პარტნიორიც მაღალზე უნდა შევიდეს.

## პირველი დამხმარე

მან სწრაფად უნდა იმოძრაოს, იმისათვის რომ ბურთი მისი კონტროლის ქვეშ იყოს.-- ის უნდა მიაწვეს წინ, დაბალ საყრდენზე ისე რომ ბურთი იყოს მის ქვეშ, მისი მხრები უნდა იყოს ბარძაყის დონეზე--- მან წინ უნდა იყუროს--- თუ მოლი სტაბილიზირდება, მან ყველა დონე უნდა იხმაროს იმისთვის, რომ წინ გააგრძელოს მოძრაობა--- თუ მას აღარ შეუძლია მოლის წინ მოძრაობის უზრუნველყოფა, უნდა მოტრიალდეს და ბურთი გადასცეს შერკინების ნახევარმცველს ან რომელიმე მხარდამჭერ, ან დადოს ბურთი მიწაზე.

### **მეორე დამხმარე.**

ისინი უერთდებიან მოლს ორივე მხრიდან პირველი დამჭერიდან, რომელიც უზრუნველყოფს ბურთის დაჭერას---- მათგან პირველი უერთდება მოლს იმ მხრიდან, სადაც უფრო მეტი მონინალმდეგეა--- მოლთან შეერთებისას მოთამაშეები ცდილობენ, რომ შევიდნენ კონტაქტში მონინალმდეგესთან-- თუ პირველი დამჭერი, ჯერ კიდევ მდებარეობს მონინალმდეგის პირისპირ, მეორე დამჭერი მასთან შედის თამაშში, როგორც პირველ ხაზელი, დანარჩენი კი, როგორც მეორე ხაზელი და ნომერი 8 --- როდესაც მოლში წინ მიიწევენ, თავდამსხმელმა ბურთი უნდა გადასცეს ბოლო მოთამაშეს მოლში.

### **მცოცავი მოლი (მოლის დრაივინგი)**

ასეთი მოლი შეიძლება იყოს 2 სახის: მოლი კლასიკური სქემით-- თავისუფლად მოძრავი მოლი.

### **ხისტი გამაგრების მოლი**

ეს არის წინ განწევის საუკეთესო ილეთი, მოთამაშეები ბურთის გარშემო ქმნიან შერკინების სქემის მიხედვით. მონინალმდეგე იძულებულია დიდი ძალისხმევით გააჩეროს მოლის მოძრაობა. მოლი შემდეგი სქემით შეიძლება იყოს ორგანიზებული: მოთამაშე ბურთით, შედის კონტაქტში დანიშნულ მონინალმდეგესთან---პირველი მოთამაშე სწრაფად მოძრაობს ბურთის მიმართულებით და იღებს მას თავის კონტროლის ქვეშ. --- მომდევნო 2 მოთამაშე შედის კონტაქტში მონინალმდეგესთან, შემოეველება ორივე მხრიდან ბურთთან მოთამაშეს,-- მომდევნო 2 მოთამაშე შედიან მოლში, როგორც მეორე ხაზელი მოთამაშეები--- ბოლო მოთამაშე მოლში იკავებს ნომერ მერვე ადგილს-- ბურთი სასწრაფოდ გადაეცემა, მოთამაშეებით იმ მოთამაშეზე, რომელსაც ნომერი მერვე ადგილი უკავია--- ასეთი მოლი, უფრო ადვილად ფორმირდება, აუტის მონოდების შემდეგ , თუ ყველა მოთამაშე ადგილზეა.



### **მოძრაობის განვითარება**

როგორც კი მოძრაობა წინ შეუძლებელი იქნება, მოთამაშე რომელსაც ნომერ მერვე ადგილი უკავია და ბურთი აქვს, ცდილობს წამოიწყოს ღია თამაში. როგორც კი შედის კონტაქტში მონინალმდეგესთან, ის იწყებს თავიდან მოლის წარმოქმნის პროცესს--- იმ დროს როდესაც მოთამაშეები იკავებენ ადგილს მეორე ხაზზე სანჯისის მოლში ბურთთან ახლოს მდგომმა მოთამაშემ უნდა აიღოს ბურთი თავის კონტროლ ქვეშ, გამოიყენოს მოთამაშეები როგორც ფარი-- - შემდეგი მოთამაშე შემოეხვევა მას თავისუფალი მხრიდან, უზრუნველყოფს მჭიდრო შეჭიდებას და მთავრდება მოლის პირველი ხაზის აგებით--- თვითონ ნომერ მერვე მოთამაშე, სხვა მოთამაშეებთან ერთად იწყებენ პირველი მოლის აგებას, შემდეგები შედიან როგორც მეორე ხაზი, ბოლო მოთამაშე რომელიც გამოდის პირველი მოლიდან იკავებს ნომერ მერვე მოთამაშის პოზიციას--- ბურთი უნდა გადაეცეს მოთამაშეებს, რომლებიც იკავებენ ადგილს მეორე ხაზზე--- ბურთი აუცილებლად უნდა იმყოფებოდეს, ყოველთვის მოლის შიგნით, მოთამაშეებს შორის, რაც უფრო დიდხანს იქნება ბურთი უხილავი მონინალმდეგისათვის, მით უფრო მეტი შანსია იერიშის გაგრძელებისათვის.

### **მოძრავი მოლი**

ბურთიანი მოთამაშე შედის კონტაქტში მონინალმდეგესთან, აკეთებს ბიძგს და ტრიალდება. პირველი დამხმარე შედის ბურთში და აწვება წინ, მეორე და მესამე დამხმარე ბურთიანს მარჯვნივ და მარცხნივ უდგება, ახლოს ისე რომ ღრეჩო არ დარჩეს. ყველანი წინ აწვებიან, შემდეგი მოთამაშეები მოდიან და როგორც მეორე ხაზელები ისე დგებიან. აქ მთავარია პირველი ეშელონი არ დაიშალოს. დგანან ერთი ზურგით, შემდეგი სამნი და შემდეგ კიდევ სამნი მეორე ეშელონში. ბურთი არის ბოლოში, მონანლიეობს შვიდი კაცი, აწვებიან ერთად, ითვლიან და აკეთებენ ბიძგს. რომელ მხარეზეც უნდათ შეტევა, იმ

მხარეს შედის მერვე კაცი და აწვებიან, ათავისუფლებენ შეტყვისთვის იმ მხარეს სადაც აპირებენ შეტყვას. 30 გრადუსიც საკმარისია. როგორც კი შეატრიალებენ მოლს, მეორე ეშელონში მდგომი და მათთან ერთად ის ბოლო კაცი ვისაც ბურთი აქვს, გამოდიან ისე რომ მოლს არ მონყდნენ, მიატოვებენ პირველ ეშელონს და ერთად გადაცურდებიან განთავისუფლებულ ადგილზე, იქ შესაძლოა დახვდეთ მეტოქე, მაგრამ თუ მძლავრ ბიძგებს აკეთებენ, ითვლიან 1 2 3, თვლაზე ერთი ემზადებიან დაბლა ჩადიან და თვლაზე ორი სამი აწვებიან, მაშინ მიწოლის შემდეგ განთავისუფლებულ მხარეს შეიძლება ერთი ან ორი მეტოქე დახვდეთ, რომლებიც ერთმანეთის გვერდზე ხაზში იდგებიან. დამცველები მოლიდან გამოსულ ორ რიგად დაწყობილ მოთამაშეებს ვერ აჯობებენ, რადგან მოლიდან ოთხნი გამოდიან. ამჟამად პირველ ეშელონში იქნება პირველი მოლიდან გამოსული მეორე ეშელონის ადამიანი, მას უკან კი ბურთიანი მოთამაშე, თავდასხმაში მონაწილეა ყველა ეს მოთამაშე ორ ეშელონს აკეთებს, ამიტომ მიწოლა მონინალმდეგეს რომლების ერთ ხაზში დგანან უნდა მოუგონ, შემდეგ დაძრულ მოლში ყველანი შევლენ.

### **ვარჯიშის მეთოდი**

ჯგუფში უნდა იყოს 4-4 მოთამაშე, მცველები დგებიან წრეზე 10 ის დაშორებით ერთმანეთისაგან.

მოქმედება: პირველი მოთამაშე, რომელსაც აქვს ბურთი, მოძრაობს მცველისკენ, შედის კონტაქტში და ბრუნდება ისე, რომ ინარჩუნებს ბურთს. პირველი დამჭერი შედის ბურთში, შემდეგი ორი შედის ორივე მხრიდან, ბლოკირებას ახდენენ მონინალმდეგისაგან. მოთამაშე რომელსაც აქვს ბურთი, გადის მოლიდან და მიემართება შემდეგი მცველისკენ, იმეორებს სავარჯიშოს, ის ვინც დაიწყო პირველი მოძრაობა ბურთით რჩება მცველად, ხოლო მცველი გადის შეტყვაზე და თამაშობს როგორც მეოთხე მოთამაშე.

### **პარალელური მოლები**

თითო ჯგუფშია 4-4 მოთამაშეა და შერკინების ერთი ნახევარმცველი. ორი ჯგუფი 2-3 მოთამაშე, დგებიან დაცვაში.

მოქმედება: ორი ჯგუფი დგება ერთმანეთის პარალელურად 10მ-ის დაშორებით ერთმანეთისაგან. პირველი ჯგუფი, ბურთის მიღების შემდგომ, მიდის ახლომდებარე მცველთან და ხდება მოლის ფორმირება. სასწრაფოდ გადასცემენ ბურთს თავის ნახევარმცველს და ის გადაცემს ბურთს შემდეგი გუნდის თავდამსხმელს. ისინი მიემართებიან შემდეგი ჯგუფის დამცველებისკენ და სავარჯიშო მეორდება თავიდან.

### **ვარჯიშები**

- 1) ბავშვები დგანან ერთ ხაზზე 2-3 ან 4 მეორე რიგში ასევე დგანან ამდენივე მოთამაშეები, მათგან 15-20 მოპირდაპირედ დადგება კიდევ ერთი რიგი, ბავშვები ერთმანეთთან სახით არიან, თუ მეტი ბავშვია გაკვეთილზე, უკან დადგება რიგი. პირველი რიგი გადააწოდებს ბურთს ერთ-

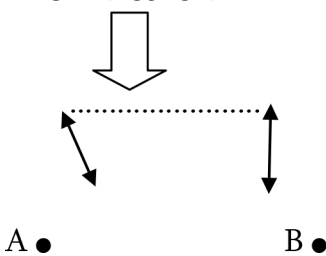
მანეთს თავის რიგში და მიდის წინ. ბოლო მოთამაშე, ამასობაში, დაუახლოვდება მოპირდაპირე რიგს და გადასცემს ბურთს წინ გადაწოდებით. თავის მხრივ, ეს რიგი გამოიქცევა წინ, ბურთს აწოდებენ ერთმანეთს გვერდით მოთამაშეებს, გადაწოდებენ წინ და იქ დადგებიან, შესაბამისად, ასე მოიქცევა მეორე რიგის მოთამაშეები და ასევე გააგრძელებენ მოძრაობას. ყურადღება მივაქციოთ, რომ ბავშვებმა არ ირბინონ ქუსლებზე. წინ უნდა იყვნენ გადახრილები. ბურთს ხელები უნდა შეაგებონ მკერდის დონეზე. შემდეგ ჩაწიონ ბურთი დაბლა და გადაწოდებისას ხელები გააყოლონ, იდაყვები ტანზე არ უნდა მიიბჯინონ.

- 2) შემოსაზღვრულ არეში 15მ-20მ ზე 5-3 ზე ან 6-3 ზე თამაშობენ. ზედმეტი ვინც არის, ისინი ბურთით თამაშობენ, ბურთს აწვდიან ერთმანეთს და მოძრაობენ. ნაკლები ვინც არიან, ისინი ხელს უშლიან, ბურთს უჭრიან. ბურთიანებს აქვთ 5 ან 6 ცდა. თუ 8 გადაწოდებას მოახერხებენ ეწერებათ 1 ქულა. ვთამაშობთ 3 ვარიანტს 1) ბურთის გადაწოდება ყველა მდგომარეობიდან შეუძლიათ, ზევიდან, ქვევიდან, გვერდიდან. 2) ვარიანტში მხოლოდ რაგბის პასი, ე.ი გვერდიდან ან ქვემოდან. ბავშვები უმეტესად ბურთს გაჩერებული მდგომარეობიდან მისცემენ, ამიტომ მესამე ვარიანტი მოვთხოვოთ ბურთის გადაწოდება მხოლოდ მოძრაობაში. ბავშვები შეეჩვევიან ბურთით მოძრაობას, და პასებს.
- 3) 4-5 კაცი დგება ერთმანეთის უკან 7-8მ ში. ერთ ხაზში ესენი დამცველები არიან. მოპირდაპირედ 2 მირბიან ბურთით პირველების საწინააღმდეგოდ, როგორც კი მივლენ დამცველებთან გადაწოდებენ ერთმანეთს პასებს. ისე რომ დამცველებმა ბურთი არ ჩაჭრან. ბურთიანები სწორად გარბიან, გაივლიან მთელ ხაზს დაბრუნდებიან უკან, მერე იცვლებიან. დამცველები მხოლოდ ხაზზე მოძრაობენ.
- 4) დგებიან 15მ კვადრატში ოთხივე კუთხეში. რამდენიც არიან ოთხად გაიყოფიან. ერთი წვეროდან ერთი ბურთით მიდის დიაგონალზე და ბოლოს აძლევს პასს, ასევე მეორე ბურთით მეორე დიაგონალზე სხვები დარბიან და იძლევიან პასებს. არის რამდენიმე ვარიანტი: 1) ბოლოში პასებს აძლევენ 2) ბოლომდე მისვლამდე 2 მეტრში ბურთს დებს მიწაზე, მოპირდაპირე წვეროდან გამოიქცეული ბავშვი და იმავეს იმეორებს. მეორე დიაგონალზე სხვა ბავშვები იგივეს აკეთებენ 3) კვადრატის ბოლოში მდგომო ბავშვები სირბილს ერთდროულად იწყებენ, მაშინ ისინი დაახლოებით შუაში შეხვდებიან ერთმანეთს, ჯერ ქვემოდან ზემოთ აძლევენ პასს ბურთის აგდებით, შემდეგ ხან მარჯვნივ ხან მარცხნივ. 4) კვადრატის ერთი წვეროდან მირბის ბურთით და ცენტრში მისვლისას მიმდებარე წვეროში მდებარე ბავშვს აძლევს ბურთს. პასის შემდეგ დგება იქ სადაც ბურთს გადაწოდებს. ასე 2 ბურთით მარჯვნივ და მარცხნივ.
- 5) ორი მოთამაშე დგებიან ერთმანეთთან 8 მეტრში 4 ან 5 ბავშვი ერთმანეთის უკან დგებიან ამ ხაზიდან 10 მეტრში, პირველების მართობულად, ერთი მიდის იღებს ბურთს და აწვდის მეორეს, ასე დანარჩენები. 10 პასის შემდეგ შეიცვლებიან.
- 6) როგორც მეხუთეში ოლონდ ხან მარჯვნივ და ხან მარცხნივ ფინტს აკეთებენ.

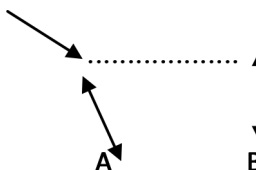
- 7) როგორც მეხუთეში ოღონდ 2-2 გარბიან, შემდეგ 3-3 გაიქცევიან.
- 8) როგორც მეშვიდეში ოღონდ ერთი წინიდან ხელს უშლის
- 9) 5 ნი დგანან 5 მეტრიანი კვადრატის ბოლოებში, ე.ი თითო დგას კვადრატის წვერში ხოლო ერთგან 2 იდგებიან, იწყებენ იქიდან სადაც 2 ნი არიან. ერთი აძლევს მიმდებარეს პასს და იკავებს იმის ადგილს ასე აგრძელებენ ყველანი, თან დარბიან თან პასებს აძლევენ. თუ 6-7 იქნებიან შეიძლება 2 ბურთით გააკეთონ.
- 10) 5 მოთამაშე დგება ერთად, 2 მარკერი მათგან 5-5 მეტრში იდება, მარკერები და მოთამაშეები ერთ ხაზზე არიან, ნიშანზე იწყებენ მოძრაობას. 2 დაცვა 3 თავდასხმა. შემოურბენენ მარკერებს და 3 მოთამაშე გადის 2 თან. ასე შეიძლება 2-1 3-2 ან 4-3 ზე დასაწყისისთვის შეიძლება 3-1 ან 4-2 ზე.
- 11) მოთამაშეები დგანან 3 რიში. თითო რიგი ერთმანეთისაგან 6 მეტრით არის დაშორებული. პირველ ხაზზე 1 მოთამაშე მეორე ხაზში 2 მესამეში 1. 3 ან 4 მოთამაშე მიდის მათთან ბურთით და ცდილობენ პასებით გაიარონ დამცველები. რომლებიც მხოლოდ თავის ხაზზე მოძრაობენ. ბოლოში გავლენ თუ არა შემოტრიალდებიან და იმეორებენ.
- 12) თამაში ხელის დადბით--- დაჭერილი მოთამაშე ტრიალდება და უკან აწვდის ბურთს, კონტაქტის მერე დამცველებო 1 მეტრით უკან იხევენ და მერე იწყებენ დაცვას.

ვარჯიშის ადრეულ სტადიაზე, დაცვა ისე დააყენეთ, რომ შეტევამ ყოველთვის აჯობოს.

1) დაცვა შემტევი მოთამაშეების წინ არის განლაგებული

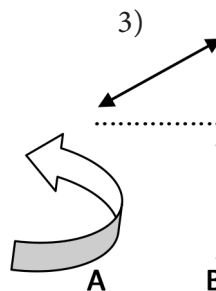


2) მცველი გვერდიდან



A აიყვანს დამცველს და B გადააწოდებს

A გარბის ოდნავ ირიბად რათა B-სათვის ბურთის გადასაწოდებლად ადგილი გაათავისუფლოს



A გაიყოლებს დამცველს და B შიგნით გადააწოდებს



გამრღვევები მაგარი ბიჭებია, კარგი და მოქნილი მორბენლები არიან, მაგრამ გააჩნიათ ისეთი თვისებები როგორცაა: სისწრაფე--გეზის შეცვლის უნარი--წონასწორობა და რეაქცია--სიჩქარის შეცვლის უნარი.

### გეზის შეცვლა გვერდზე ნაბიჯით (მარცხნივ)

გასათვალისწინებელი: დაიკავეთ ბურთი ორივე ხელით-- გაიქეციტ ირიბად, რათა გაიტყუოთ დაცვის მოთამაშე თქვენთვის სასურველი მიმართულებით--- გადაიხარეთ მარჯვნივ... დაეყრდენით მუხლში მოხრილ მარჯვენა ფეხს--- გააკეთეთ მძლავრი ბიძგი მარჯვენა ფეხით და სასწრაფოდ გაიქეციტ მარცხნივ.

### გეზის შეცვლა ფინტით

გასათვალისწინებელი: დაიკავეთ ბურთი ორივე ხელით, ოდნავ ირიბად გაიქეციტ დაცვის მოთამაშის მიმართულებით--- სასწრაფოდ გადმოიტანეთ მარცხენა ფეხი მარჯვენა ფეხის წინ--- ჩქარა გაიქეციტ და სირბილის შეუწყობლად აუქციეთ გვერდი მეტოქეს.

### სიჩქარის შეცვლა

გასათვალისწინებელი: მეტოქეს მაქსიმალური სიჩქარით ნუ მიუახლოვდებით რათა ის თქვენ ანკესზე წამოეგოს და თქვენი შებოჭვა სცადოს--- როგორც კი მეტოქე დააპირებს თქვენ შებოჭვას, სიჩქარეს მოუმატეთ და გაიქეციტ.

## ფეხით თამაში

ფეხით თამაში რაგბის ერთ-ერთი შემადგენელი ნაწილია, როგორც დაცვაში ისე შეტევაში. ფეხით თამაშის შემდეგ გუნდა შეუძლია იბრძოლოს ბურთის დასაუფლებლად. არის ისეთი შემთხვევებიც როდესაც მოთამაშე დაარტყამს ბურთს სტრატეგიულად, მნიშვნელოვან ადგილზე მანძილის მოსაგებად ან დაცვის საჭიროებიდან გამომდინარე დაარტყამს აუტში, გვერდითი ხაზის მიღმა. ფეხით თამაში სხვადასხვანაირად ხდება და სხვადასხვა სახის უპირატესობის მოპოვებას ისახავს მიზნად. მაგრამ ყველა შემთხვევაში იგი უნდა განიხილებოდეს როგორც ზუსტი კომბინაციის წინასწარ განსაზღვრული შედეგი და არა როგორც ბუნდოვანი გამოსავალი. ფეხის თამაშის უნდა განიხილებოდეს თამაშის კონტექსტში, ვარჯიშები არა მარტო სიზუსტის და დარტყმის სიძლიერის გამომუშავებას უნდა ისახავდეს მიზნად, არამედ გუნდის სხვა წევრების მიერ ბურთის ჰაერშივე ან მიწიდან აღებას და ფეხით დარტყმული ბურთის დევნასაც, რაც ბურთის დაბრუნების საშუალებას იძლევა.

უმიზნოდ ფეხით თამაში ბურთის დაკარგვას ნიშნავს. ფეხის თამაშის ტექნიკის დასახვეწად, მოთამაშეებმა აუცილებლად უნდა შეისწავლონ შემდეგი ძირითადი ფაქტორები:

გრძელი და მაღალი დარტყმა: დაუმიზნეთ ბურთი სასურველი მიმართულებით--- დაიჭირეთ ბურთი დახრილი კუთხით, რათა ფეხი უფრო კარგად დაარტყათ--- სწორად დაიკავეთ ბურთი, თუ მარჯვენა ფეხით აპირებთ დარტყმას, მარჯვენა ხელი ბურთის ზემოთ, მარცხენა კი ქვემოთ უნდა მოხვდეს. --- ბურთს მიყევით -- ტერფი ბურთს შუაში უნდა მოხვდეს--- მაღალი დარტყმისათვის ტერფი ბურთის წვერს დაარტყით--- მრავალჯერ სცადეთ ბურთის ორივე ხერხით დარტყმა და დააკვირდით შედეგს.

### **ბურთის შეცურება**

ბურთის წვერი ოდნავ თქვენკენ გადმოხარეთ-- ხელი მოკიდეთ ბურთს გვერდით ნაკერებზე --- დაიგდეთ ბურთი ფეხზე-- გაჭიმული ტერფის შუა ნაწილით ურტყამთ ბურთს შუა ნაწილს, მუხლი დარტყმისას ტერფზე ოდნავ წინ უნდა აღმოჩნდეს--- გააგორეთ ბურთი მინაზე---- შეგიძლიათ ბურთს ტერფის გვერდითი, გარე მხარე დაარტყათ.—

### **არეკნი**

ბურთი პირდაპირ წვერით დააგდეთ იმ ფეხის წინ, რომლითაც აპირებთ დარტყმას--- ბურთი მიწიდან აირეკლება თუ არა მაშინვე დაარტყით---- დარტყმის მომენტში ზევიდან დახედეთ ბურთს-- დაარტყით ბურთს შუა ნაწილში.

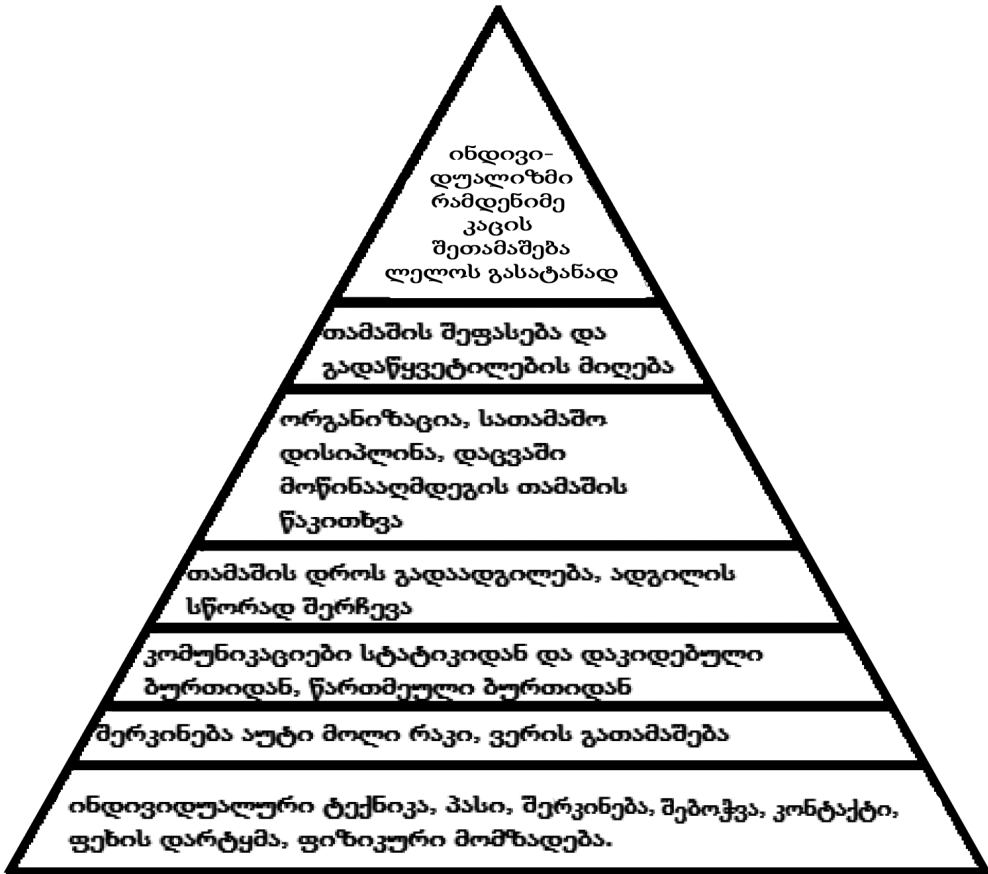
### **ფეხით დარტყმული ბურთის დაჭერა**

ბურთის დაჭერამდე უნდა გაითვალისწინოთ: დაძახება რომ ბურთს თქვენ იჭერთ--- ბურთის დამჭერი მეტოქისკენ მხარით უნდა იყოს მიბრუნებული-- ფეხები ისე დაადგით, რომ სხეულის ბალანსირება მოახდინოთ-- მკლავები ბურთის შემხვედრი მიმართულებით გაიშვირეთ, თითები ოდნავ მოაღუნეთ და გქონდეთ გაშლილი.

### **ბურთის დაჭერა**

საყურადღებო მომენტები: დაიჭირეთ ბურთი გაშლილი თითებით, მიეცთ ბურთს საშუალება ჩამოსრიალდეს მკლავებში და მკერდზე--- იდაყვები ერთმანეთს მიუახლოვეთ-- ზრდასრულ ასაკში შესაძლოა ბურთის დაჭერა ნახტომშიც, მინი რაგბისთვის ეს არის აუცილებელი.

**მესამე დონისთვის მასწავლებელმა** უნდა შეძლოს გუნდის მომზადება თამაშისათვის, მოგანვდით ერთ-ერთ გზას როგორ იწერება მომზადების პროგრამა.



გავიხსენებთ იმ ურთიერთობებს რომელიც შეხვდება მასწავლებელს გუნ-  
დის ჩამოყალიბების პროცესში.

მასწავლებელმა უნდა ასწავლოს მოთამაშეს, რომ მან ყოველთვის ახსო-  
ვდეს: რას აკეთებ? როგორ? როდის? რატომ? სად?

მოთამაშემ უნდა შეძლოს სიტუაციის დანახვა, შეფასება, გადაწყვეტილება,  
და კომუნიკაბელობა.

ამისთვის მას დასჭირდება შემდეგი ცოდნა: თეორია, სწრაფი აზროვნება,  
ფსიქოლოგიური, ტექნიკური, ტაქტიკური და ფიზიკური მომზადება

ფიზიკურ მომზადებაში ვგულისხმობთ შემდეგი ფიზიკური თვისებების  
განვითარებას: ძალა, გამძლეობა, სიჩქარე, მოქნილობა, კოორდინაცია, სიმარ-  
ჯვე.

სწავლის პროცესის დროს გასათვალისწინებელია: სისტემატურობა, თან-  
დათანობა, პროგრესულობა, მარტივიდან რთულისკენ, მოთხოვნა არსებულზე  
მეტის, ჩართულობა აქტივობა

ფსიქო-ფიზიკური მომზადება და დროს დროს

- გადაწყვეტილება
- კოორდინაცია
- სიზუსტე

მასწავლებელი მასწავლებლის და სპორტსმენი

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1) ხედვა        | 1) ახსნა        |
| 2) კვლევა       | 2) ჩვენება      |
| 3) ექსპერიმენტი | 3) შესრულება    |
| 4) მეთოდი       | 4) ზეწოლა       |
| 5) პედაგოგია    | 5) ანალიზი      |
| 6) ფსიქოლოგია   | 6) თვითკონტროლი |
| 7) ანალიზი      | 7) შეფასება     |

უკანა ხაზის მოთამაშეებს უნდა ახსოვდეთ, რომ მათი მოვალეობა ყოველთვის გამოიყენონ მიღებული ბურთი შეტევისთვის და არასოდეს დაკარგონ ის. უკანა ხაზის მოთამაშეების ძირითადი ამოცანები მდგომარეობს შემდეგში: მოთამაშეებმა უნდა გამოიყენონ სწორხაზოვანი შეტევის უპირატესობა რათა შეიჭრან ან გაარღვიონ მონინაალმდეგის დაცვის რიგი. უკანა ხაზის მოთამაშეებმა არასოდეს უნდა დაკარგონ ბურთი. უკანა ხაზის მოთამაშეებმა უნდა გააცნობიერონ, რომ უნდა იმოძრაონ წინ ფორვარდთა დასახმარებლად რომლისთვის აუცილებელია თამაშის დროს გამოიყენონ: ინდივიდუალური ტექნიკა გუნდური ტექნიკა ყველა ფლანგისა და მოთამაშე რგოლის გამოყენებით, როგორც ერთი ჯაჭვი. საჭირო დროს გამოიყენონ ფეხით დარტყმის შესაძლებლობა.

უკანა ხაზის მოთამაშეების ძირითადი ამოცანებია: ხელით თამაში, სირბილის მიმართულება, მოთამაშეების განლაგება, მეტოქის დაცვის ხაზის გარღვევის სტრატეგია დაცვა.

უპირატესობის ხაზი: ეს არის წარმოსახვითი ხაზი, რომელიც იმყოფება ყველა სათამაშო სიტუაციის შუაგულში, აუტის ხაზიდან მოპირდაპირე ხაზამდე კარის ხაზის მიმართულებით. ეს ხაზი ითვლება უმნიშვნელოვანესად განსაკუთრებით მაშინ თუ იგი გადმოკვეთა მონინაალმდეგემ: მთელი გუნდი ბურთის უკან და მზადაა შემტევი ხაზის დასახმარებლად მეტოქის მოთამაშეების გარკვეული რაოდენობა რჩება უკან ამ შემთხვევაში სასურველი შედეგის მიღწევის შანსები იზრდება. უკანა ხაზის მოთამაშეების ძირითადი ამოცანაა გადაკვეთონ უპირატესობის ხაზი. მწვრთნელ-მასწავლებელი უნდა დარწმუნდეს, რომ მისი მოთამაშეები კარგად აცნობიერებენ, თუ რა მნიშვნელობა აქვს უპირატესობის ხაზის გადაკვეთას წარმატების მიღწევისათვის.

**კონტაქტის ხაზი:** ეს არის ხაზი, რომელზეც შემტევი მხარე ხვდება მონინაალმდეგეს, რომელიც იცავს თავს. ამ ხაზის მდგომარეობა განსხვავებულია შერკინებისა და აუტის მონოდების დროს. შერკინების დროს ეს ხაზი იქმნება

შემტვევი გუნდის ტერიტორიის სიღრმეში, სადაც მცველები დგანან უპირატესობის ხაზთან ახლოს იმ მიზნით, რომ ჩაშალონ მეტოქის შეტევა. აუტის დროს კი ეს ხაზი იმყოფება უპირატესობის ხაზის ახლოს, ამ დროს ორივე გუნდის უკანა ხაზის მოთამაშეები დგანან ერთნაირი დაშორებით უპირატესობის ხაზთან.

**თამაშგარე მდგომარეობა შეტევის დროს:** შერკინებაში მონაწილე მოთამაშის უკანა ფეხი განსაზღვრავს თამაშგარე მდგომარეობის ხაზს. ყველა მოთამაშე, რომელიც არ მონაწილეობს შერკინებაში, უნდა იდგეს უკან თამაშგარე მდგომარეობის ხაზზე. ბურთი განსაზღვრავს თამაშგარე მდგომარეობას შერკინების ნახევარმცველისათვის.

**თამაშგარე მდგომარეობა აუტის დროს:** შეტევაში ორივე გუნდის უკანა ხაზის მოთამაშეები უნდა იდგნენ მინიმუმ 10 მეტრის დაშორებით აუტის შუა ხაზიდან, გარდა შერკინების ნახევარმცველებისა და ჰუკერებისა, რომლებიც მონაწილეობენ დერეფანში.

თამაშგარე მდგომარეობა გახსნილი თამაშის დროს: უკანასკნელი მონაწილის ფეხი განსაზღვრავს თამაშგარე მდგომარეობის ხაზს ყველა იმ მონაწილისათვის, რომლებიც არ მონაწილეობს შეტევაში. ყველაზე დიდ წინააღმდეგობას მწვრთნელსა და მის უკანა ხაზის მოთამაშეებისათვის წარმოადგენს კონტაქტის ხაზი. ვარჯიშის დროს უკანა ხაზის მოთამაშეებს ეძლევა დავალება კონტაქტის ხაზის იმიტაციის ან მეტოქის შეტევისთვის წინააღმდეგობის განწევის. უკანა ხაზის მოთამაშეების ვარჯიშის დროს არ შეიძლება კონტაქტის ხაზის უგულებელყოფა.

მაგალითი კონტაქტის ხაზი შეტევის დროს. შერკინების დროს შესაბამის სათამაშო სიტუაციაში კონტაქტის ხაზი იქმნება შემტვევი გუნდის ტერიტორიის სიღრმეში, სადაც მცველები განლაგდებიან შემტვევი მოთამაშეების ახლოს, თამაშგარის მდგომარეობის ზღვარზე. კონტაქტის ხაზის მდგომარეობის განსაზღვრა ძნელი არ არის, ის მდებარეობს შემტვევ და მის მოპირდაპირე მცველს შორის.

მწვრთნელ-მასწავლებელი დარწმუნებული უნდა იყოს რომ მისი უკანა ხაზის ყველა მოთამაშე კარგად არის მომზადებული იმისათვის, რომ დაიჭიროს და გადასცეს პასი კონტაქტის ხაზის გავლამდე. ბურთიანი მოთამაშე, რომელიც ცდილობს გაიაროს კონტაქტის ხაზი თითქმის ყოველთვის შებოჭილი იქნება ბურთით. იმისთვის, რომ თავი აარიდოს შებოჭვას, მოთამაშეები უნდა განლაგდნენ სიღრმეში. ასეთ სიტუაციაში მოთამაშეები ცდილობენ გააკეთონ ნაკლები რაოდენობის პასები, რადგან ეს დიდ დროს მოითხოვს.

მაგალითი, აუტის მონოდების დროს. ამ სათამაშო შემთხვევაში კონტაქტის ხაზი გაცილებით უფრო ახლოს არის უპირატესობის ხაზთან. მიზეზი იმაშია, რომ წესების თანახმად შემტვევები და მცველები, განლაგდებიან თანაბრად შორს უპირატესობის ხაზთან. დერეფნის გათამაშების დროს შემტვევი გუნდის ნახევარმცველი უკანა ხაზის მოთამაშე №10 დიდი დანოლის ქვეშ იმყოფება მონწილეობის №8 მოთამაშისაგან, რომელიც უფრო ახლოს არის განლაგებული ვიდრე დანარჩენი უკანა ხაზის მოთამაშეები. უკანა ხაზის ნახევარმცველ

№10-ს ყოველთვის არ შეუძლია გაშლილად თამაში, სამაგიეროდ ეს შეუძლიათ დანარჩენ უკანა ხაზის მოთამაშეებს, რადგან მათი მონინაალმდეგენი განლაგებული არიან მათგან უფრო შორს.

თამაში მოლიდან ან „რაკიდან,“ მაღალი ან დაბალი ზენოლის სათამაშო სიტუაცია.

როცა ბურთი მზად არის მოლიდან ან შერკინებიდან გამოსატანად და მონინაალმდეგის უკანა ხაზის მოთამაშეები მზად არიან დასაცავად, თითოეული მოთამაშე იკავებს დაცვით პოზიციას, იქმნება მაღალი ზენოლის სიტუაცია, და შემტევებს უნვით ითამაშონ შედარებით სიღრმეში. თუ ბურთი გამოდის მოლიდან ან რაკიდან სანამ მონინაალმდეგის უკანა ხაზის მოთამაშეებმა ვერ მოასწრეს თავისი პოზიციის დაკავება მაშინ დაცვის სათამაშო დანოლა გაცვლიებით მცირეა და შემტევებს შეუძლიათ ითამაშონ ფართოდ და გაშლილად.

### ხელით თამაშის ტექნიკა

ხელით თამაშის ტექნიკა ოსტატობის ერთ – ერთი აუცილებელი და მნიშვნელოვანი ასპექტია, რომლის ნაკლოვნებამაც შიძლება გამოიწვიოს უკანა ხაზის მოთამაშეების ჩავარდნა. რაც უფრო დახვეწილი აქვთ მოთამაშეებს ხელით თამაშის ტექნიკა, მით უფრო ეფექტურია უკანა ხაზის მოთამაშეების მოქმედება.

ხელით თამაშის ტექნიკა დეტალურად განხილული იყო მოდულში – ხელით თამაშის ტექნიკა, მაგრამ უკანა ხაზის მოთამაშეების ვარჯიშის დროს საჭიროა ხელახლა ყურადღებით განვიხილოთ ყველა ტექნიკური ილეთი სათამაშო სიტუაციის გათვალისწინებით.

განვიხილოთ სამი მნიშვნელოვანი პასი შერკინების ნახევარმცველი მოთამაშე №9 ისგან და უკანა ხაზის მოთამაშე №10 ისგან.



### **პასი უკანა ხაზის მოთამაშისათვის 45 გრადუსიანი კუთხით (ღრმა პასი)**

ასეთი პასით უკანა ხაზის მოთამაშე იგებს დროსა და სივრცეს, რადგან ის თავისი მეურვისაგან საკმაოდ ღრმა პოზიციას იკავებს ბურთის მიღების მომენტში.

ასეთი შემთხვევა ხშირად გამოიყენება შერკინების დროს, რადგან ეს არის მაღალი დანაშლის სათამაშო სიტუაცია. იგი ასევე გამოიყენება დერეფნიდან ბურთის შემოგდებისას დერეფნის დასაწყისში მდგომ ამხტომ მოთამაშეზე, რადგან ბურთი დერეფნის დასაწყისშია და მონინალმდეგის მოთამაშე №8 ახლოსაა განლაგებული ბურთის მიმღებ უკანა ხაზის მოთამაშე ნახევარმცველთან და მას უწევს სიღრმეში უკან დახვევა, ხოლო მის ცენტრებს უწევთ ფართოდ და გაშლილად თამაში. მას ასევე გამოიყენებენ შეტევის მეორე ფაზის ნელი განვითარების დროს, როცა მონინალმდეგემ შეძლო თავისი დაცვის ხაზის გადაჯგუფება.

### **განივი პასი უკანა ხაზის მოთამაშისათვის**

უკანა ხაზის მოთამაშეების ნახევარმცველი იწყებს რა სირბილს ბურთის მიღებამდე, ლეზულობს უფრო ბრტყელ და განივ პასს. ეს მაშინ გამოიყენება როცა უკანა ხაზის მოთამაშეები არ გეგმავენ გააკეთონ დიდი რაოდენობის პასები, რადგან მას საკმაოდ დიდი დრო სჭირდება. განივი პასი ძირითადად გამოიყენება შეტევის მეორე ფაზაში, როდესაც მონინალმდეგე არაორგანიზებულია, როცა იგეგმება საკონტაქტო ხაზის გარღვევა მოულოდნელად წარმოქმნილი მოლის ან რაკის სიახლოვეს. ასევე შესაძლებელია მისი გამოყენება აუტის შემოგდების დროს უკანა ხაზის მოთამაშეების მიერ სწრაფი გათამაშებისას, როცა მცველები განლაგებული არიან, შორს, ხოლო დერეფნის ბოლო მოთამაშე ჩაბმულია შემოგდებულ ბურთისათვის ბრძოლაში და არ შეუძლია დანოლა მოახდინოს უკანა ხაზის მოთამაშეების ნახევარმცველზე.

### **უკანა ხაზის ნახევარმცველი №10 იღებს ბურთს**

#### **45 გრადუსიანი კუთხით (ღრმა პასი)**

სრული სისწრაფით უკანა ხაზის ნახევარმცველი ნომერი №10 მოძრაობს 45 გრადუსიანი კუთხით და ლეზულობს პასს.

ღრმა პასი გამოიყენება:

- ძირითადი ტაქტიკური მოქმედებისას და ასევე მონინალმდეგის უკანა ხაზის მოთამაშეების ცენტრის გამოტყუების მიზნით;
- უკანა ხაზის მოთამაშეების შეტევის მეორე ფაზის დასაწყისში უახლოესი მონინალმდეგის გვერდის ასასვლელად;

უკანა ხაზის მოთამაშეების ნახევარმცველი პასუხს აგებს დანარჩენი უკანა ხაზის მოთამაშეების წარმატებისთვის; უკანა ხაზის მოთამაშეების ნახევარმცველი უნდა იყენებდეს წინასწარ შეთანხმებულ კოდებს იმისათვის, რომ ყველამ იცოდეს სად იქნება გადაცემული პასი და რა უნდა მოხდეს შემდგომში.

## **პასების მიმართულებები.**

ყველა ზემოთ განხილული ხერხები გამოყენებული უნდა იქნეს თამაშში, რადგან შერკინების ნახევარმცველის მიერ მონოღებული პასი უკანა ხაზის მოთამაშეების ნახევარმცველისათვის განსაზღვრავს სად შეხვდებიან კონტაქტის ხაზს.

## **პირველი არხი, ბრტყელი და მოკლე**

უკანა ხაზის მოთამაშეების ნახევარმცველი თამაშობს ვინროდ და გეგმავს დაცვის ხაზის გარღვევას ან გადასცემს პასს მოთამაშეს, რომელიც აპირებს მონინაალმდეგის დაცვის გარღვევას. როცა უკანა ხაზის ნახევარმცველი თამაშობს ვინროდ, ბურთის ფლობის პირველ ფაზაში, ის უქმნის სირთულეებს დანარჩენი უკანა ხაზის მოთამაშეების თამაშს.

## **მეორე არხი, სიღრმესა და შუაში**

შერკინების ნახევარმცველი მოძრაობს პირდაპირ და თამაშობს მჭიდროდ უკანა ხაზის მოთამაშეებს შუა ცენტრის მიმართ, გადასცემს ბურთს მოთამაშეს, რომელმაც უნდა გაარღვიოს ან შეუტიოს მონინაალმდეგის დაცვის ხაზს, შევიდეს რა კონტაქტში მონინაალმდეგის უკანა ხაზის მოთამაშეების ორ ცენტრს ან გარე ცენტრსა და განაპირა მცველს შორის

## **მესამე არხი, სიღრმეში**

უკანა ხაზის მოთამაშე იღებს ბურთს და გადასცემს პასს სიღრმეში მდგარ უკანა ხაზის მოთამაშეების შუა ცენტრს, ასეთი პასი საშუალებას აძლევს ნახევარმცველსა და ცენტრს შექმნან დიდი სივრცე, რათა მოაშორონ ბურთი მონინაალმდეგს, გაიყვანონ ზედმეტი მოთამაშე და შექმნან რიცხოვრივი უპირატესობა.

რაც უფრო ბევრი უკანა ხაზის მოთამაშე აპირებს პასის გაკეთებს შეტევის დასაწყისისათვის მით უფრო ღრმად უნდა განლაგდეს უკანა ხაზის მოთამაშეების ნახევარმცველი №10. რაც ახლოს ტარდება შეტევა თავისუფლად წარმოქმნილი მოლისაგან ან რაკისაგან მით უფრო ფართოდ თამაშობს უკანა ხაზის მოთამაშეების ნახევარმცველი ნომერი №10 რატომ? რაც უფრო დიდი ხნით ვითარდება უკანა ხაზის მოთამაშეების შორის შეტევა მით უფრო მეტი პასის გაკეთებაა საჭირო. ამიტომ უკანა ხაზის მოთამაშეების ნახევარმცველებმა უნდა ითამაშონ სიღრმეში, რომ შექმნან შეტევის განვითარებისათვის საჭირო სივრცე და დრო.



### **დარწმუნდით რომ:**

უკანა ხაზის მოთამაშეების ნახევარმცველი იმყოფება სტატიკურ პოზიციაზე, მანამდე სანამ შერკინების ნახევარმცველი გააკეთებს მომდევნო გადაცემას მისი მისამართით. მოთამაშეებმა უნდა იმუშაონ ერთი გადაცემის გაკეთებაზე, სანამ გადავლენ მეორეზე. შერკინებისა და უკანა ხაზის მოთამაშეების ნახევარმცველები აცნობიერებენ რატომ უნდა დაიკავონ განსხვავებული პოზიციები და რატომ უნდა მიიღოს გადაცემა განსხვავებულ პოზიციაზე.

### **განსხვავებული პასები უკანა ხაზის მოთამაშის ნახევარმცველებსა და შუა ცენტრს შორის.**

გაიმეორეთ სავარჯიშო პირველი შუა ცენტრთან ერთად, რომელმაც უნდა შეიმუშაოს გარდაქმნა თავისი ნახევარმცველი მოთამაშე №10 ისთვის და თავისი მოძრაობით შექმნას სამი განსხვავებული მიმართულება ბურთისათვის.

### **სამი მნიშვნელოვანი გადაცემა უკანა ხაზის მოთამაშეების ნახევარმცველსა და შუა ცენტრს შორის. ბრტყელი პასი შუა ცენტრს.**

უკანა ხაზის მოთამაშეების ნახევარმცველი იღებს პასს და უკეთებს ბრტყელ გადაცემას თავისი შუა ცენტრს, მნიშვნელოვანია რომ №10 მოთამაშე გარბოდეს პირდაპირ და მოთამაშე №12 ს გადააწოდოს ბურთი სასწრაფოდ. იგი გამოიყენება აუტის მონოდების დროს, ნაკლებად მიღებულია შერკინების დროს, და ზოგადად დამოკიდებულია შემდგომ ტაქტიკურ მანევრზე.

### **ჩაჭრილი პასი.**

უკანა ხაზის მოთამაშეების ნახევარმცველი უჭრის პასს გვერდით შემოსულ ფლანგის მოთამაშეს ის კი აწვდის შემდეგს. გამოიყენება სწრაფი გადაცემისათვის ფლანგზე გახსნილი მოთამაშის ღია გასასვლელში გაყვანის ტაქტიკური მანევრის შესასრულებლად. მიღებულია შერკინების დროს, რადგან ეს დამოკიდებულია შემდგომ ტაქტიკურ მანევრზე.

### **ღრმა პასი შუა ცენტრს.**

უკანა ხაზის მოთამაშეების ნახევარმცველი აწვდის ბურთს შუა ცენტრს მოედნის სიღრმეში, რომელიც თავის მხრივ, აკეთებს ღრმა პასს. იგი გამოიყენება როცა სრულდება ბევრი გადაცემა ერთი მოთამაშიდან მეორეზე.

### **მცველის მიმართ სირბილის მიმართულება.**

როდესაც შემტევები და მცველები ერთმანეთის პირდაპირ დგანან, მცველისათვის რთულია ერთი შემტევიდან გადაერთოს მეორეზე, რადგან მცველი მთლიანად კონცენტრირებულია პირდაპირ მდგომ შემტევებზე და რჩება არასაკმარისი შესაძლებლობა მეორე შემტევზე გადასართავად. რაც უფრო ღრმად თამაშობენ შემტევები, მინდორზე გადაადგილების დროს, მით უფრო მეტი საშუალება და დრო რჩება მცველებს მოქმედებისათვის.

### **მოძრაობა პირდაპირ ზედმეტი მოთამაშის გასახსნელად.**

4 მცველი განლაგდება 4-4 მეტრის დაშორებით ერთმანეთისაგან, 5 შემტევი კი დგება მათ წინ. მოძრაობა: შემტევები მოძრაობენ პირდაპირ თავის მცველობისაკენ და აკეთებენ გადაცემას ერთიდან მეორეზე თავისუფალი მოთამაშის მისამართით. მცველები თამაშობენ გვერდიგვერდ, მაგრამ ერთი ზედმეტი შემტევი რჩება ერთერთ კუთხეში თავისუფალი ბურთით ხელში

დარწმუნდით რომ: შემტევები გარბიან პირდაპირ--- გადაცემა კეთდება კონტაქტამდე, ისე რომ ბურთმა მიაღწიოს ფლანგზე თავისუფალ მოთამაშემდე, და რომ მცველები ნეიტრალიზებულ არიან მათი მოპირდაპირე მეტოქეების მიერ.

### **ხვრელში გაძრომა**

4 მცველი განლაგებულია 4-4 მეტრის დაშორებით ერთმანეთისაგან და 5 შემტევი თამაშობს მათ წინააღმდეგ.

მოძრაობა: ერთი შემტევი მოთამაშე დგას დანარჩენი 4 ის უკან. ის უნდა გაძვრეს მცველებს შორის წარმოქმნილ გასასვლელში, მას შემდეგ, რაც დაასახელებს იმ მოთამაშეს, ვისგანაც გეგმავს მოკლე და რბილი გადაცემის მიღებას.

დარწმუნდით, რომ: შემტევი ბურთის მიღებამდე ხმამაღლა დაიძახებს ბურთიანი პარტნიორის სახელს. ბურთიანი მოთამაშე გარბის წინ პასის გაკეთებამდე. სავარჯიშო 2. ახლა მცველები მოძრაობენ წინ მეტოქის შესაბოჭ-

ად. შემტევებმა უნდა მოამზადონ გეგმა იმისათვის, რომ გვერდი აუარონ მცველებს. შემტევებმა უნდა გამოიყენონ ცრუ პასი, მოკლე პასი, ჩაჭრილი პასი და ა.შ

### **უკანა ხაზის მოთამაშეების მიერ შექმნილი ხაზი და პოზიცია.**

უკანა ხაზის მოთამაშეებმა უნდა დაიკავონ პოზიციები და ყურადღებას უნდა აქცევდეს შემდეგს:

### **შერკინებიდან შეტევა**

ესაა სიტუაცია, როდესაც შემტევი მოთამაშე განიცდის დიდ ზენოლას ხაზის ნახევარმცველმა უნდა მიიღოს პასი მეორე ან მესამე პოზიციაში ანუ უკან. ცენტრი იკავებს პოზიციას სიღრმეში, თუ უნდა შეტევის გაგრძელება ან თუ თითონ აპირებს გარღვევას, მაშინ – ბრტყლად.

### **დერეფნიდან შეტევა**

ესაა სიტუაცია, როდესაც მონინალმდევე გუნდის მოთამაშეები განლაგებულია 20 მეტრის დააშორებით ერთმანეთისგან. მხოლოდ უკანა ხაზის ნახევარმცველი ნომერი №10 განიცდის დიდ დანოლას მონინალმდევის მცველებისგან ნომერი 6 და ნომერი 7. უკანა ხაზის მოთამაშეების ნახევარმცველი ნომერი 10 იღებს პასს პირველ, მეორე ან მესამე პოზიციაში და შემდეგ, იმის და მიხედვით, თამაშის რა გაგრძელება უნდა, პირველ პასს აკეთებს ან ბრტყლად ან 45 გრადუსიანი კუთხით სიღრმეში.



### **ბურთი გახსნილ თამაშში**

თუ ბურთი იმყოფება ღია თამაშში ნელი ტემპის დროს და მონინალმდევემ შეძლო დაცვის ორგანიზება, უკანა ხაზის მოთამაშეების ნახევარმცველი ნო-

მერ №10-მა უნდა დაიკავოს პოზიცია, როგორც შერკინების დროს. თუ ბურთი იმყოფება ღია თამაშში და მონინალმდეგემ ვერ შეძლო დაცვის ორგანიზება, შემტევთა უკანა ხაზის მოთამაშეებმა უნდა ითამაშონ რაც შეიძლება განივად და მათმა ნახევარმცველმა №10 მა უნდა მიიღოს ბრტყელი პასი თავისი შერკინების ნახევარმცველის №9 ისაგან.

### **კონტაქტის ხაზის გარღვევა სირბილის ტექნიკით.**

მოთამაშემ უნდა ეცადოს გასცდეს თავის მეტოქეს, თუ მას საკმარისი დრო და საშუალება გააჩნია, აკეთებს ცრუ ნაბიჯს ერთ მხარეს და გარბის მეორე მხარეს, ეს მოთამაშეს შეუქმნის შემდეგ შესაძლებლობებს:

- გაარღვიოს კონტაქტის ხაზი თვითონ;
- გაიაროს ხაზის ნაწილი და გააკეთოს გადაცემა პარტნიორის მისამართით კონტაქტის ხაზამდე;
- გადააწოდოს ბურთი თავისი პარტნიორის მიმართულებით.

### **დამატებითი მოთამაშის გახსნა**

თუ შემტევ გუნდს უკანა ხაზის მოთამაშეების ხაზზე, დაკეტილ მხარეს ჰყავს ცენტრალური ან ფლანგის მცველი, მონინალმდეგის მცველებთან შედარებით მასში უნდა აღმოჩნდეს ერთით მეტი მოთამაშე. უკანა ხაზის მოთამაშეების დაკეტილ მხარეს ზედმეტი მოთამაშე, ან მოედნის მცველი, შედის მოთამაშეებს შორის და შესაძლებლობისთანავე იღებს ბურთს. უკანა ხაზის მოთამაშეების ხაზის ბოლოს ჩვეულებრივ რჩება მოედნის მცველი №15. ამ დროს რაც უფრო მეტი პასი სრულდება მით უფრო ნაკლები რჩება დრო, ანუ მით უფრო ღრმად უნდა ითამაშონ ცენტრალურმა მოთამაშეებმა. თუ მოთამაშე თავის თავზე იღებს ორი მცველის მეურვეობას ის ანეიტრალებს მცველს და რჩება თავისუფალი მოთამაშე, რომელიც შეიძლება გამოყენებული იქნას როგორც ზედმეტი მოთამაშე.

### **ვარჯიშის მეთოდები. უკანა ხაზის მოთამაშეების 2 ხაზი**

მოქმედება: მწვრთნელ-მასწავლებელი იკავებს პოზიციას ორივე უკანა ხაზის მოთამაშეების ხაზს შორის. თითოეულ ხელში თითო ბურთით. ის ერთდროულად აწვდის ბურთებს შერკინების ნახევარმცველს №9 ებს და ორივე უკანა ხაზის მოთამაშეები სწრაფად იწყებენ ბურთის გადაცემას ფლანგის უკანა მხარის მოთამაშისათვის. მასწავლებელს ასევე შეუძლია დაალაგოს ბურთი მიწაზე იმ ადგილას საიდანაც შერკინების ნახევარმცველმა უნდა დაიწყოს თამაში. როგორც კი ბურთი მიაღწევს ფლანგის მოთამაშეს ისინი იცვლებიან პოზიციაზე და იწყებენ მეორე მხრიდან იგივე მოქმედებას. ვარჯიშისას უნდა განლაგდეს მარკერები, საორიენტაციოდ უკანა ხაზის მოთამაშეების შუაში, იმისათვის, რომ აიძულოს მოსწავლეები გაიქცნენ პირდაპირ. მოთამაშეები უნდა თამაშობდნენ ღრმად და ბრტყლად. ღრმად უკანა ხაზის მოთამაშეების ნახევარმცველი აწვდის პასს როცა იმყოფება 10 მეტრიან ხაზთან. უკანა ხაზის ნახევარმცველის მოთამაშეები აწვდიან პასს, როცა ისინი უკვე

თითქმის ცენტრალური ხაზის სიახლოვეს იმყოფებიან. ორივე გუნდის უკანა ხაზის მოთამაშეების სიღრმეში სათამაშოდ გამოიყენეთ 10 მეტრიანი და ცენტრალური ხაზები, როგორც განმსაზღვრავი ორიენტირი.

**დაცვითი ხაზი უკანა ხაზის მოთამაშეებისთვის, მიზანი:**

- წაართვას მოწინააღმდეგეს დრო და საშუალება;
- დაარღვიოს მეტოქის შეტევითი სიმწყობრე;
- ჩაშალოს მოწინააღმდეგის ჩანაფიქრი.

**მთავარი პრინციპები:**

- დაუტოვონ შემტევებს მხოლოდ ერთი შესაძლებლობა, რომლისთვისაც მზადაა დაცვა
- განლაგდნენ და ორიენტირება მოახდინონ შემტევთა შუაგულში და დაუტოვონ მათ მხოლოდ ცენტრალური ფაზიდან შორს შეტევის საშუალება რომლისთვისაც იქნებიან მომზადებული
- მცველები არ უნდა იყვნენ შემტევების პირდაპირ, რათა არ მისცენ შეტევის გაგრძელების ორი საშუალება მარჯვნიდან და მარცხნიდან.
- უკანა ხაზის მოთამაშეები რაც შეიძლება ერთდროულად და სწრაფად უნდა გადაადგილდნენ.
- თითოეულმა მცველმა უნდა იცოდეს ვის წინააღმდეგ თამაშობს და რომელი ზონა ჩაკეტოს
- შებოჭვა უნდა განხორციელდეს ისე, რომ ბურთი იყოს ბლოკირებული და შემტევებმა ვერ შეძლონ გეგმის განხორციელება.

**დაცვის განხორციელება**

- 1) პირდაპირი დაცვა
- 2) ჩარეკვა

**პირდაპირი დაცვა.** ასეთ შემთხვევაში №10 თამაშობს №10 ის წინააღმდეგ, №12 – №12 და ასე შემდეგ. აქ მიზანი ერთია – ვასწავლოთ მოთამაშეებს რაც შეიძლება ნაკლები დრო და საშუალება(შანსი) დაუტოვონ მოწინააღმდეგეს, რომ არ მისცენ საშუალება პასის მიღების.

**ვის წინააღმდეგ თამაშობენ.**

- უკანა ხაზის მოთამაშე ნახევარმცველი უკანა ხაზის მოთამაშე ნახევარმცველის წინააღმდეგ;
- შუა ცენტრი შუა ცენტრის წინააღმდეგ;
- გარე ცენტრი გარე ცენტრის წინააღმდეგ;
- უკანა ხაზის ფლანგის მოთამაშეები უკანა ხაზის ფლანგის მოთამაშეების წინააღმდეგ;

თუ შემოვიდა მონინალმდეგის №15 ნომერი მაშინ ფლანგის მოთამაშე იჭერს №15 ს ხოლო მონინალმდეგის ფლანგს იჭერს დაცვის №15, მაგრამ ამასობაში დაცვის ვეერმა უნდა ჩაჭრას, არ უნდა გაათამაშებინოს 4 პასი.

#### **დაკავებული პოზიციები.**

- მოთამაშეები, რომლებიც იცავენ თავს, უნდა დაიკავონ ოპონენტის შიდა პოზიციები, რათა მოუწიონ მხოლოდ ერთი მიმართულების შეტევის შეჩერება.
- მცველებმა ყოველთვის უნდა აკონტროლონ შეტევის მიმართულება და ისე გადაადგილდნენ, რომ მეტოქემ ვერ შეძლოს სიღრმის შეტევა.

**ჩარეკვა.** პირდაპირ 2 ან 3 მეტრის შემდეგ ცერად სირბილით ჩახურონ სივრცე.

#### **მოთამაშეების შერკინებაში შეკვრა**

შერკინებაში მონაწილეობს 8 კაცი, ესენი არიან თავდამსხმელები დგანან 3 ხაზად, პირველ ხაზში 3 მოთამაშე, მე 2 ში 2 მოთამაშე, მე 3 ში 3 მოთამაშე. ჯერ იკვრება პირველი ხაზი მჭიდროდ მერე მეორე და მესამე. შერკინებაში შესვლამდე არის 3 ბრძანება, მოხრა, ხელის ჩავლება, შერკინება, მხოლოდ ამის შემდეგ შედიან შერკინებაში. შედიან მაგრამ ჯერ არ აწვებიან, თუ არ ჩაიშაღენ 1 ან 2 წამის შემდეგ მსაჯი გასცემს სიგნალს, 9 ითამაშე, 9 შეაგდებს ბურთს ზუსტად შუაში მხოლოდ ამ მომენტიდან იწყება მიწოლა. შერკინებაში შესვლის შემდეგ, მთელი შერკინება ოდნავ დაბლა უნდა ჩავიდეს, ამით უფრო მჭიდროდ შეეკვრებიან ერთმანეთს, ოდნავ მუხლებში უნდა ჩაიწიონ, მუხლები მიწასთან ახლოს მიიტანონ და შორს გაიტანონ, უცბათ ერთად მძლავრი ბიძგი გააკეთონ. სიგნალს აძლევს რომელიმე მორკინალი. თვლა ასეა, ერთი, ორი, სამი. აწვებიან ორი, სამზე ბიძგი არის მოკლე და ფეთქებადი. აწვებიან მხოლოდ პირდაპირ. ასეა წესებში. ოსტატები კი ბევრ ეშმაკობას სჩადიან. შვიდ კაცა რაგბში, შერკინებაში მხოლოდ 3 მოთამაშეა. განსხვავებულად კვაჭი მოთამაშეებს ხელებს ქვემოდან ჰკიდებს. თავიდან №1 კიდებს ხელს კვაჭის ტრუსს, შემდგომ ქაჩავს მის მხარს კვაჭის მხართან რაც შეიძლება ახლოს, რატომ? ამით ის ფარავს კვაჭს მონინალმდეგე, მარჯვენა ბურჯისაგან და ამით ქმნის ბურთის გასაღველ ადგილს იმისთვის, რომ თავისმა კვაჭმა პირველმა შეახოს ბურთს ფეხი და მოიგოს იგი.



### **გადასვლა მონინალმდგის შერკინების მოთამაშესთან.**

ეს პოზიცია გამოიყენება იმ შემთხვევაში თუ მოთამაშე №3 კვაჭს აწვება შიგნით. ყურადღება მიაქციეთ მონინალმდგე ბურჯის ფეხების პოზიციას. მისი მარცხენა ბურჯი უნდა გადავიდეს რაც შეიძლება წინ და შეეცადოს მიანწვეს შიგნით და შეეცადოს კვაჭს მოუხსნას წნეხი და გადაიტანოს თავის თავზე, რატომ?

აუცილებელია გავაუნველყოთ ბურჯის წნეხი კვაჭზე, როცა მას მალლა მივანწვებით იგი ველარ მიანწება პირდაპირ.

### **მჭიდრო შეერთება.**

მარცხენა ბურჯი გადასვლისთანავე ავლებს ხელს მარჯვენა ბურჯის იდაყვებს ქვეშ მისურზე და ცდილობს იდაყვის მალლა აწვეას, ამავდროულად თავიც მალლა უნდა ავიდეს, რატომ? ასეთი მიწოლა უსაფრთხოების გარანტიას იძლევა და უპირატესობას ანიჭებს მარცხენა ბურჯს.



## **ტერფების განლაგება.**

ტერფის ყველაზე ხელსაყრელი პოზიციაა, მხრების სიგანეზე, შიდა ფეხი შეიძლება ოდნავ წინნაწეული იყოს, მაგრამ ყველაზე კარგი პოზიციაა, როცა ტერფები განლაგებულია თეძოზე უკან, რატომ? ფეხების ასეთი განლაგება ხელსაყრელია. მონინაალმდეგე ბურჯის წნეხის დროს შესაძლებელია სიმძიმის მონინაალმდეგისკენ გადატანა და ფეხის ძალის დახმარებით უკან არ დახევა.

## **ფეხები**

მოთამაშემ უნდა დაარეგულიროს ფეხები თეძოს სიგანეზე, რომელიც საშუალებას მისცემს მას მხრები და თეძო ერთ სისწორეზე ჰქონდეს მინის პარალელურად. რატომ? ასეთ მდგომარეობაში გადაეცემა მიწის ენერჯია მონინაალმდეგეს და გააძვილებს მოქმედების სინქრონს, რაც ხელსაყრელს გახდის შერკინებაში გადასვლას.

## **კვაჭი**

ორივე ხელი მაღლა უნდა იყოს აწეული, სანამ ბურჯები შეიკვრებიან, შემდეგ კი იგი ძლიერად იკრავს ტანზე ორივეს.

## **შეკვრა**

ბურჯები ეკვრებიან კვაჭს მხრების ქვემოდან და ილლის ოდნავ დაბლა, კვაჭი კი კრავს ბურჯებს ხელებით.

## **ფეხების განლაგება**

ფეხები ისე უნდა განლაგდეს, როგორც მისთვის არის ხელსაყრელი, უკეთესია მხრების სიგანეზე.

## **მარჯვენა ბურჯი**

შეკვრა კვაჭთან. ბურჯი ეკვრება კვაჭს, როგორც წინამორბედი მარცხენა ბურჯი, კიდებს ხელს შორტზე, შემდეგ მხარს ითავისუფლებს კვაჭის ილლიდან. რატომ? ეს არის ყველაზე კარგი საშუალება მონინაალმდეგე გუნდის კვაჭის და ბურჯის განცალკევებისა და ორივე მათგანის წნეხში მოქცევისა.

## **მონინაალმდეგე ბურჯთან გადასვლა**

გადასვლიდან უნდა მოვკიდოთ ხელი მონინაალმდეგის ბურჯს რაც შეიძლება ახლოს ილლიასთან და შევეცადოთ მხრით დავანვეთ მის კისერს. რატომ? თუ მონინაალმდეგე მარცხენა ბურჯი გადასვლის შემდეგ თავის იდაყვს მხარზე მაღლა აწევს, ის შეამცირებს მონინაალმდეგე ბურჯის კისერზე ზეწოლას და მისცემს მას თავისუფალი მოქმედების საშუალებას. მას უნდა ახსოვდეს, რომ ჰქონდეს თავი და მხარი ერთად და აწეობდეს თავისი მხრით მონინაალმდეგის კისერს.

## **ფეხების განლაგება**

ფეხების განლაგება ხდება ისე, როგორც მისთვის არის ხელსაყრელი. მაგრამ უმჯობესია ფეხები იყოს მხრების სიგანეზე და შიდა ფეხი ოდნავ წინ, რაც საშუალებას აძლევს მას პირდაპირ მიწოლის და არა შიგნით.

## **ტანის სწორი განლაგება.**

თეძო მალა აწეული, წელი ჩაგდებული. უფრო მეტ წნეხში მოვაქცევთ მონინალმდეგეს, თუ მივანვებით ოდნავ მალა და პირდაპირ, მხრები თეძოზე ოდნავ მალა. რატომ? წესების მიხედვით უპირველეს ყოვლისა დაცული უნდა იყოს უსაფრთხოება, ამიტომ მოლში შერკინებაში და რაქში მოთამაშებებს უნდა ჰქონდეთ მხრები თეძოზე მალა. ასეთი პოზიციით მოთამაშებებს უვითარდებათ ყველაზე მძლავრი მიწოლის ძალა.

## **ვარჯიშის მეთოდი ერთი-ერთზე**

მოთამაშეები ერკინებიან ერთი-ერთზე კარის ხაზზე. სახით მოედნისკენ მდგომი მოთამაშე აკეთებს 5 სწრაფ ბიძგს, ხოლო მონინალმდეგე უძალიანდება. 5 მეტრის შემდეგ ორივე ტრიალდება და გარბის 22 მეტრიან ხაზამდე, შემდეგ ადგილებს ცვლიან და იგივეს აკეთებენ 10 მეტრიან ხაზზე. ასე უნდა გაიარონ 2 ან 4 მოედნის სიგრძე. დამცველები 60% უძალიანდებიან.

## **ორი-ორზე**

გაიმეორეთ იგივე ვარჯიში, მხოლოდ ორი-ორზე.

## **გამახვილეთ ყურადღება**

მოთამაშეებს ერთმანეთთან შეკვრაზე და მონინალმდეგესთან შეკვრაზე, ფეხების განლაგება, ტანის პოზიცია, თავი დაბლა არ უნდა დავხაროთ, წელი ჩაგდებული და მხრები თეძოზე მალა. მიწოლა უნდა მოვახდინოთ ორივე ფეხით, ფეხები უნდა იყოს მოხრილი 120-150°. №5 თავის მარჯვენა მხარს ათავსებს ბურჯის საჯდომზე. პირველ რიგში №6 უნდა იყოს კარგი მცველი და ამასთანავე კარგად უნდა მუშაობდეს შერკინებაში. რატომ? მან უნდა დაიცვას თავისი ზონა, შერკინებიდან თავის მხარე იმ შემთხვევაში თუ მონინალმდეგე მოთამაშე №8 შემოუტევეს და ამასთანავე უნდა დაეხმაროს თავის ბურჯს, რომ შერკინება არ დატრიალდეს. თუ შერკინება მარცხენა მხარეს შეატრიალებს ბურჯს, მაშინ მონინალმდეგის შეტევა ნაკლებად ეფექტური იქნება. ფეხების განლაგება: ორივე ფეხები შორს უკან მხრების სიგანეზე, მუხლებში ოდნავ მოხრილი. მიწოლის მიმართულება: პირდაპირ და არავითარ შემთხვევაში შიგნით. შერკინების შეკვრის დროს პირველ რიგში ნომერი 4 ეკვრება მარცხენა ბურჯს და ირჩევს თავისთვის ხელსაყრელ პოზიციას. ფეხები მხრების სიგანეზე: ხელს კიდებს შორტზე ან მაისურზე თავის მარცხენა ბურჯს, მის ფეხებს შორის ხელის გაყრით. რაც შეიძლება ახლოს უნდა მიიტანოს თავისი მხარი ბურჯის საჯდომზე და ყური მის თეძოზე. ხელი უნდა ჩაავლოს ბურჯის შორტს

თავის ყურთან ახლოს, მინოლისას იდაყვი მკერდთან ახლოს. შეძლებისდაგვარად ის უნდა იყოს ყველაზე დიდი და ძლიერი მოთამაშე. რატომ? ის ხელს უშლის მონინალმდეგეს შერკინების დატრიალებაში. ბურჯთან შეკვრის ტექნიკა იგივენაირია როგორც ნომერ 5.

მოთამაშეების სრული ხაზი აუტში, სრული დერეფანი. გავიმეორებთ სავარჯიშო სრული მოთამაშეების ხაზით. დერეფანში დასაწყისში წინააღმდეგობის გარეშე, შემდეგ გადადით პასიურიდან სრულ წინააღმდეგობაზე. ჩართეთ წინააღმდეგობის ელემენტები, ყველა სავარჯიშოებში. მოთამაშეებმა უნდა ივარჯიშონ მანამ სანამ არ შეძლებენ ეფექტურ მოქმედებას წინააღმდეგობის წინააღმდეგ. იმ მოთამაშეებს რომელიც წინააღმდეგობაში დგანან, მიეცით შემდეგი დავალებები: წინააღმდეგობა გაუწიონ მას მერე რაც ბურთს დაიჭერენ, მაშინვე ჩაერთონ ბურთზე ბრძოლაში, სრული წინააღმდეგობა გაუწიონ მხარდაჭერი მოთამაშეების თამაშის გასაუმჯობესებლად. გახსოვდეთ, რომ: მოცემულ სიტუაციაში მხარდაჭერა გულისხმობს შემდეგს: უზრუნველყოს უსაფრთხო სივრცე მსტომელის გარშემო, რომელშიც ის შესძლებს თავისუფლად ახტომას. მხარი დაუჭიროს მსტომელს ისე რომ გამორიცხოს მისი გადაქანება ან გამოგდება, მხარი დაუჭიროს მსტომელს ჰაერში, უზრუნველყოს მის სტაბილური წონასწორობა, რაც ხელს შეუწყობს ბურთის უფრო თავდაჯერებულად დაჭერაში. მსტომელი: განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ მსტომელებს მათი ხტომისა და ელასტიურობის განვითარებაში. დარწმუნდით, რომ მსტომელის ფეხები საკმარისად არის განვითარებული წონებით ვარჯიშით, ზევით ხტომისთვის. ხელები და მხრები საკმარისად არის განვითარებული, ბურთზე კარგი კონტროლისათვის, წინააღმდეგობისათვის სხვადასხვა ბიძგებისა და ბოჭვისათვის, ბურთზე ხტომის დროს. მსტომელს სურვილი აქვს იბრძოლოს ყველა ბურთზე, გამოგზავნილი იქნება ის მასზე თუ მის ოპონენტზე. მსტომელი იცვლის თავის პოზიციას მონყობილ ხაზში (დერეფანში) უფრო წარმატებული თამაშისთვის. მაგალითად: პირველი დგება ხაზზე მონყობილ დერეფანში. გადადის მეოთხეზე პოზიციაზე, 3 მსტომელი დგება ერთმანეთის მიყოლებით. ყველა მსტომელმა უნდა იმუშაოს იმისთვის რომ გააუმჯობესოს ჰაერში ბურთზე კონტროლი. საჭიროა გავიგოთ რომ ჰაერში და მინაზე ბურთზე კონტროლი ჩვეულებრივ მდგომარეობაში ერთმანეთისაგან განსხვავდება. სავარჯიშო 1. სისწრაფე. 2 დან 4 მოთამაშემდე დგებიან სახით ერთმანეთის პირისპირ, ესვრიან ბურთს პარტნიორს მაღალი რკალით, დაჭერმა ბურთი უნდა გადასცეს მინაზე დაუშვებლად, სავარჯიშოს გართულება, მსროლელი ჩაგდების შემდეგ იცვლის პოზიციას, იმ მიზნით, რომ გააუმჯობესოს კონტროლი ბურთზე მსტომელის, ისე რომ ამ შემთხვევაში მსტომელმა უნდა განსაზღვროს მოთამაშის ადგილმდებარეობა და გადასცეს მას ბურთი. დარწმუნდით რომ: ყველა მოთამაშე ასრულებს სავარჯიშო მოქმედებებს და მუშაობს მთელი ძალღონით შეუფერხებლად. მოთამაშეები დგებიან წრეში და გადასცემენ ბურთს ერთმანეთს ხტომში, იჭერენ ბურთს და მინაზე დაუშვებლად გადასცემენ პარტნიორს, ცდილობენ რაც შეიძლება დიდი ხანი არ დავარდეს ბურთი მინაზე. დარწმუნდით რომ: მოთამაშეები ითვლიან გადაცემის რაოდენობას, როცა ბურთი იმყოფება კონტროლს ქვეშ და ცდილობენ გაზარდონ რეკორდი. ხტომა: არსებობს ხტომის 3 სახეობა-წინ, პირდაპირ ზევით და უკან

გასვლით. ხტომა წინ: ეს ხტომა გამოიყენება მოკლე და სწრაფი სროლის დროს მომენტის აგრესიულობის გასაძლიერებლად. მხტომელის შიდა ფეხი უნდა იყოს წინ, სხეული მოტრიალებული თავის მხარეს, იმისთვის რომ დაჭერისთანავე დახუროს ბურთი მონინალმდეგისაგან. ნახტომი უნდა შესრულდეს 2 ფეხით. ხელები აკეთებენ სრულ აქნევას ზევით და მიმართულია პირდაპირ ბურთისკენ. ხტომის დასრულებისას მხტომელი ეშვება მონინალმდეგის მოპირდაპირედ, მხარს უმაღლავს მონინალმდეგე მხტომელს, უფრო კარგია მის წინ. ხტომის მიმართულება უნდა იყოს ზევით და წინ, მონინალმდეგის მიმართ 45 გრადუსიანი კუთხით. ამ შემთხვევაში მოთამაშეებმა რომლებიც უზრუნველყოფენ მხარდაჭერას, დაუყოვნებლივ უნდა მოახდინონ რეაგირება, მხტომელის მოძრაობაზე, უპირატესობა რომელიც შეგვიძლია მივიღოთ ასეთი სწრაფი და აგრესიული ხტომით, დამოკიდებულია, მხტომელისა და ამგდების კოორდინაციაზე და მოქმედებაზე, მიაქციეთ ყურადღება, რომ მხტომელი აკეთებს ახტომას აგდებამდე და ბურთს იღებს ჰაერში ყოფნის დროს. ამ შემთხვევაში მხტომელის მხარდამჭერმა უნდა დაიხიოს წინიდან უკან, რომ შეუქმნას საკმარისი სივრცე თავის წინ მხტომელს. სხვა მხრივ უკანა მხარდამჭერმა უნდა შეინარჩუნოს მინიმალური დისტანცია, თავისსა და მხტომელს შორის. ამიტომ ყველამ კარგად უნდა იცოდეს კოდ სიგნალების პირობები. ხტომა მალლა, გამოიყენეთ ხტომის სახეობის ეს ვარიანტი, განსაკუთრებით როცა თქვენს მხტომელს შეუძლია მოუგოს თავის ოპონენტს უბრალოდ, მასზე ზემოთ და მალლა ახტომით. წარმატება დამოკიდებულია სწორად შერჩეულ ხტომის მომენტზე, ვინაიდან ამ შემთხვევაში ბურთი იქნება, ჩაგდებული მალალი რკალით, და ჩამოუვარდება მხტომელს ზემოდან. ხტომა უნდა შესრულდეს ისეთ მომენტში, რომ ბურთი დაიჭიროს ყველაზე მაღალ წერტილში, სადამდედაც მხტომელი მიწვდება, მისმა მხარდამჭერმა დასაწყისში უნდა შეურჩიოს მას საკმარისი ადგილი ხტომისათვის მანამდე სანამ დახმარებას დაიწყებს. მას შემდეგ რაც მხტომელმა ბურთი მოიპოვა ის ბრუნდება თავისი შერკინების ნახევარდაცვისკენ და ბურთს უშვებს.

ხტომა უკან დახევით.: მიაქციეთ ყურადღება შემდეგ მომენტებს. ყველა მხტომელს შეუძლია გამოიყენოს ეს ნახტომი, ის ძალიან ეფექტურია თუ მის წინ გამოიყენებოდა ხტომა წინ მოძრაობით. მონინალმდეგე აღმოჩნდება დაბნეულობაში. მხტომელმა უნდა გააკეთოს მოძრაობა უკან, წინ ცრუ მოძრაობის შემდეგ. ეს მოძრაობა აიძულებს მონინალმდეგეს გააკეთოს წინ ნაბიჯი, იმის შემდეგ როგორც კი მონინალმდეგე წამოეგება ამ ფანდზე, მონინალმდეგის მოძრაობის დამთავრების გარეშე, მაშინვე უნდა დავიხიოთ უკან და დავასწროთ მონინალმდეგეს მალლა ახტომა, ორივე ფეხის გამოყენებით. ეს მოგვცემს საშუალებას მოვატყუოთ მონინალმდეგის გუნდი. წინა მხარდამჭერი უნდა იყოს მზად, მხტომელის უკან დახვეისათვის და არ დაუშვას მათ შორის დიდი შუალედი. უკანა მხარდამჭერი ასევე მზად უნდა იყოს მხტომელის მანევრისათვის, და გამორიცხოს შესაძლებლობა მათი შეჯახების. მხტომელის ახტომისათვის, უკან დახვეის დროს მან უნდა შექმნას საკმარისი სივრცე ხტომის დასრულებისათვის. მხტომელისათვის ბურთის დაჭერა. გამოიყენება გათამაშების 2 მეთოდი ბურთის დასაჭერად და ასევე 2 მეთოდი ბურთის დაუჭერლად. ბურთის დაუჭერლად გათამაშების დროს იგულისხმება ბურთის გა-

თამაშება, როგორც ფრენბურთში მის ხელში დაუჭერლად. ბურთის ჭერის მეთოდი აუტიდან გათამაშების დროს, დერეფანში ბურთის დაჭერა 2 ხელით, მსტომელი იჭერს ჩაგდებულ ბურთს 2 ხელით და მასთან ერთად ეშვება ძირს. ბურთის დაჭერა 2 ხელით: მსტომელი აჩერებს ბურთს ერთი ხელით და მეორეთი იკავებს მოწოდებულ ბურთს, ფარავს ბურთს თავისი სხეულით, აუტიდან გათამაშების მეთოდი მისი დაჭერის გარეშე. ბურთის გათამაშება ორი ხელით: მსტომელი რბილად ათამაშებს ბურთს თავისი გუნდის მხარეს, აძლევს თავისი შერკინების ნახევარდაცვას ან სხვა მოთამაშეს, აუტის ხაზში მდგომს ან ბურთის მისაღებად გამოსულს. მსტომელი ათამაშებს ბურთს 2 ხელით, რომელიც შეერთებული აქვს ერთად შუბლის წინ, რომ ბურთი გაათამაშოს საჭირო ადგილზე.

**ბურთის გათამაშება ერთი ხელით:** მსტომელს შეძლია მიწვედეს უფრო ზევით თუ გამოიყენებს სიმაღლეზე ზევით აწეულ ერთ ხელს. მოძრაობის პრინციპი ისეთივეა როგორც 2 ხელით გათამაშების დროს. მსტომელმა უნდა შეინარჩუნოს თავის ხელი ბურთისკენ სიმაღლეზე ზევით გაშვებული, შეინარჩუნოს მოდუნებული თითები და ხელები, იმისთვის, რომ ბურთი მიმართოს ამორჩეული მიმართულებით. თამაშის წესები არ გავძლევს უფლებას, გავათამაშოთ ბურთი შიდა ხელით (დერეფნიდან გარე ხელით უნდა მოვიგოთ შუაში). ბურთის გადაცემა აუტის ხაზიდან: დერეფნიდან ბურთის გადაცემისას რეკომენდირებულია შემდეგი მეთოდები---- ბურთის დაჭერა ორი ხელით და მსტომელის დაშვების შემდეგ ის გადასცემს მას თავისი შერკინების ნახევარ მცველს ნომერ №9-ს. ბურთი დაჭერა ხდება ნახტომში და გადაცემა შერკინების ნახევარმცველს მსტომლის დაშვებამდე ვიდრე ის ჰაერშია. გახსოვდეთ აუტის სწრაფად შემოგდება, რომლის დროსაც არ არის აუცილებელი აუტის მოწყობა. მსტომელის დაჭერა (მხარდაჭერა). არსებობს განსხვავება პირველად და მეორედ მხარდაჭერაში.

**პირველადი მხარდაჭერა.** ეს ეხება მსტომელის წინ და უკან მოთამაშეებს, თითოეულმა მათგანმა უნდა აკონტროლოს სივრცე მსტომელსა და მათ შორის, ისე რომ, ვერავინ შეძლოს ხელი შეუშალოს მსტომელს ახტომში, ხოლო შემდეგ ვერავინ შეძლოს მათ შორის გაძრომა.

**მეორადი მხარდაჭერა:** მასში მონაწილეობენ ყველა დანარჩენი აუტში მდგომი მოთამაშეები. ისინი ეხმარებიან და უერთდებიან მათ, ქმნიან მტკიცე ფორმირებას, საიმედოდ აკონტროლებენ ბურთს. რაში მდგომარეობს მხარდაჭერა: დაიცვან მსტომელი ხელის კვრისაგან და გადაქანებისაგან, ახტომისა და გადაქანების დროს. შეუქმნან მსტომელს საკმარისი სივრცე, წარმატებული ახტომისათვის. შემოეწყონ იმ მოთამაშის გარშემო, რომელიც ბურთს ფლობს, ისე რომ მოწინააღმდეგემ ვერ შეძლოს ბურთამდე მიღწევა.

**განმენდა:** მოთამაშე რომელიც ზემოთ ვახსენეთ, უნდა იყოს მზად, იმისათვის, რომ მსტომელი ვერ შეძლებს ბურთის მოგებას. საჭიროა აკონტროლოს ბურთი, მიიღოს ყველა ზომა, რომ შეძლოს ბურთის შენარჩუნება გუნდისათ-

ვის. იმ შემთხვევაში თუ ბურთის შემოგდება ხდება წინა მხტომელზე, ესენია №4 ან №6, რომელიც დგას აუტის ხაზში, მოთამაშე №5 ასრულებს მწმენდავის ფუნქციას. თუ ბურთის შემოგდება ხდება, შუა მოთამაშეზე. ამ ფუნქციას ასრულებს თავისუფალი მოთამაშე, ბურჯი №1, აუტის ხაზში პირველი მდგომი.

**ილეთების ნაირსახეობა:** ასწავლეთ თქვენ მოსწავლეებს შემოგდების სხვადასხვა მეთოდები, თუნდაც უჩვეულო, რომ გადავლახოთ სტერეოტიპები და ვარიანტები: მოთამაშეების არასრული რაოდენობისა და აუტიდან ბურთის შემოგდებისას:

- ყველა მხტომელი დგება აუტის ხაზის ბოლოს. მხტომელი სწრაფად იკავებს თავის ადგილს ბურთის შემოგდებად, ამისათვის დატოვებულ აუტის ხაზში სივრცე, რომელშიც მაღალი მოთამაშე შეიძლება დგომას და მოულოდნელ გამოხტომას, არ დაელოდება მოწინააღმდეგის რეაქციას.
- განსხვავებული მოთამაშეები მოძრაობენ წინ და უკან იმ დროს, როცა ბურთის შემოგდება ხდება გაურკვეველ მოთამაშეზე.
- შემოგდება ხდება ყველა მოთამაშეების ხაზის იქით ბოლო მოთამაშეზე.
- შეგნებულად ხდება ბურთის შემოგდება აუტის ხაზის ბოლოს მდგომ მოთამაშეზე, რომელიც უკან იხევს ბურთის მისაღებად.
- ბურთი ვარდება აუტის ხაზის პირველ მოთამაშეზე, ის გაათამაშებს ბურთს ისე რომ უკან მდგომმა მოთამაშეებმა შეძლონ ბურთის დაჭერა შიდა მხრიდან.
- შემოგდება ხდება დერაფენში მდგომ პირველ მოთამაშეზე, ის აწვდის ბურთს კვაჭს ნომერ №2 ს, რომელიც პასს აძლევს თავის შერკინების ნახევარმცველს ნომერ №9 ს.

**გაითვალისწინეთ შემდეგი მომენტები, როცა ვარჯიშზე ამუშავებთ აუტიდან შემოგდებას:** ყველა ვარიანტში უნდა იყოს მოულოდნელობის ეფექტი. ყველა მოთამაშემ უნდა იცოდეს თავისი პოზიცია, ვალდებულებები და არსი რას გააკეთებენ მისი პარტნიორები, უნდა იცოდეს სიგნალების სისტემა და სიგნალის მიღებისთანავე უნდა დაიკავონ თავისი პოზიციები. ვარიანტების სიმრავლემ შეიძლება მიგვიყვანოს დაბნეულობამდე, ამიტომ ყველა ვარიანტი კარგად უნდა იყოს დამუშავებული ვარჯიშის პროცესში.

**სიგნალი აუტიდან შემოგდების დროს:** გუნდს უნდა ქონდეს 2 წინასწარ შეთანხმებული სიგნალი, რომელსაც მასწავლებელი ათანხმებს მოთამაშეებთან ისე, რომ ყველა მათგანმა იცოდეს სად დგება და ვის შემოუგდებენ ბურთს. სიგნალები შეიძლება დაიძახოს შერკინების ნახევარმცველმა ან აუტის შემომგდებია, ძირითადად კვაჭმა ნომერ №2 მა. მაგალითები: მოიყვანეთ სამი რიცხვი რომლებიც მიუთითებენ თუ სად იქნება შემოგდებული ბურთი, პირველ მოთამაშეზე, მეორეზე თუ აუტის ხაზის ბოლო მოთამაშეზე. მაგალითად 0-9 პირველზე, 10-19 მეორეზე, 20-29 აუტის ხაზის ბოლო მოთამაშეზე ან 30-39 შემოგდება ნომერ 8 ზე, ისე რომ კოდმა იმუშაოს შუა დაძახებულ ციფრზე 19-33-70. შემოგდება ნომერ 8 ზე, 12-10-19. შუაში. **სიგნალები ბურთით.** შემომგდებმა სიგნალისათვის შეიძლება გამოიყენოს ბურთი მაგალითად: თუ შემომგდების წინ ბურთი მარცხენა ხელში უჭირავს, შემოგდება ხდება მეორე

მსტომელზე. თუ მარჯვენა ხელში, შემოგდება ხდება მეოთხე მსტომელზე, ხოლო იმ შემთხვევაში თუ მოთამაშეს ბურთი უჭირავს ორივე ხელით შემოგდება ხორციელდება მესამე მსტომელ №6-ზე. შესაძლებელია გამოყენებულ იქნას კოდური სიტყვები მაგალითად: ცხოველი – პირველი მსტომელი, ფრინველი – ბოლო და ა.შ.

**შეტევა აუტიდან შემოგდების შემდეგ:** მოლის ან თავდამსხმელების მოძრაობა წინ დერეფნიდან ან გათამაშების მომენტში აუტიდან, შეიძლება ვმართოთ იმ მოთამაშის გამოყენებით, რომელიც აკონტროლებს ან არ აკონტროლებს ბურთს.

**შერკინების ზენოლა აუტიდან ბურთის მეორე მსტომელზე შემოგდების დროს:** ბურთის შენარჩუნება და წინ გადაადგილება ხორციელდება შემდგომი ფორმით: ბურთის შემოგდება ხდება აუტის ხაზის დასაწყისში. მოთამაშე №1 და №3 პირდაპირ დახმარებას უწევს მსტომელს. მსტომელი მოთამაშისგან ბურთს მაშინვე იღებს №6, რომელიც შედის მსტომელთან და აწვება პირდაპირ. ნომერ №5 აგრძელებს მოლის ჩამოყალიბებას, №7 მოთამაშე შემოვლით შედის №6-სა და №1 შორის. №2 და №8 არ მონაწილეობენ შერკინების ჩამოყალიბებაში ახლოს რჩებიან თავის მხრიდან, აკონტროლებენ კიდეებს, იმ შემთხვევისათვის თუ ბურთი აღმოჩნდება მოწინააღმდეგის ხელში.

**ბურთის შენარჩუნებელი მოთამაშის გარეშე:** ეს მეთოდი ძალიან ეფექტურია, თუ წინა მსტომელს აქვს საშუალება დაიჭიროს ბურთი და სხვის დაუხმარებლად ბურთიანად დაეშვას ძირს. ბურთის შემოგდება ხდება მეორე მსტომელ №4-ზე. ნომერი №1 და №3 ეხმარებიან მსტომელს წინა და უკან მხრიდან. მსტომელი დაჭერის შემდეგ დაუყოვნებლივ უშვებს ბურთს ძირს, ბურთზე კონტროლზე პასუხისმგებელ მოთამაშესთან ერთად №5 და №6 ერთად შეკრულნი თავის მოთამაშეებთან შედიან კონტაქტში და აწვებიან პირდაპირ. როგორც კი ბურთი შემოვარდება და დაბლა დაეშვება №5 და №6 ერთად იკვრებიან, სანამ შევლენ კონტაქტში თავიანთ მოთამაშეებთან. №5 კონტაქტში შედის №4-სა და №3-ს შორის. №6 შედის №1-სა და №4-ს შორის. ამით მოლის ჩამოყალიბება დასრულებულია. №7 ამ დროს იკავებს №8-ის ადგილს. იმ დროს, როცა ყველა მოთამაშე ხარჯავს თავის ძალას და ცდილობს, რომ გადალახოს მოწინააღმდეგობა და მოწინააღმდეგეს მიანწვეს წინ, ბურთი გადაეცემა №7-ს. №2 და №8 უნდა იყვნენ თავისუფალი ბრძოლისგან, იმ შემთხვევისათვის, თუ №7 გადანწყვეტს მოლიდან მოხსნას და შეტევის გაგრძელებას, რომ მიეხმარონ მას.

დარწმუნდით რომ: №5 და №6 მაქსიმალური ძალით მიანწვენენ მოწინააღმდეგეს. ყველა მოთამაშე მიწოდის დროს, მჭიდროდ იყვნენ შეკრულნი და ერთად აწვებოდნენ. ყველა მოთამაშე უნდა იყოს მოხრილ მდგომარეობაში, გარდა ნომერ №4-ისა, რომელიც ზურგით დგას მოწინააღმდეგესთან.

**ზენოლა დერეფნის ხაზის შუაში ბურთის შენარჩუნებელი მოთამაშის გამოყენებით:** ბურთის შემოგდება ხდება აუტის შუა მოთამაშეზე. №3 და №6 მოთამაშეები აღმოუჩენენ დახმარებას მსტომელს, №1 დაუყოვნებლივ იღებს ბურთს მსტომელისაგან ისე, რომ არ სწყვეტს ზენოლას მოწინააღმდეგეზე და წინ იყურება. №4 შერკინებაში დგება №3 სა და №1-ს შორის, მასთან ერთად

№7 შედის №1 №6-ს შორის, ამ დროს №4 და №7 მჭიდროდ უნდა იყვნენ შეკრულნი. №2 და №8 უნდა იყვნენ თავისუფალნი, იმ შემთხვევაში თუ მოთამაშეებს დახმარება დასჭირდებათ ესენიც უნდა შევიდნენ მოლში და გააძლიერონ ზენოლა მონინალმდეგეზე. ზენოლა **დერეფნის შუაში ბურთის შემნარჩუნებელი მოთამაშის გარეშე** : ეს ვარიანტი რომ გამოვიყენოთ, მასწავლებელი დარწმუნებული უნდა იყოს, რომ მეორე მხტომელი, რომელიც დერეფნის შუაში დგას დახმარების გარეშე შეინარჩუნებს ბურთს, მისი დაჭერის შემდეგ. მხოლოდ ამის შემდეგ შეგვიძლია დავინყოთ ვარჯიში შეტევის ასეთ ვარიანტზე. ბურთის შემოგდება ხდება შუა მხტომელზე (№5). №3 და №6 ეხმარებიან მხტომელს – ბურთზე პასუხისმგებელი მოთამაშის გარეშე №4 და №1 ბურთთან პირდაპირ კონტაქტში.

### **საჭიროა გავამახვილოთ ყურადღება შემდეგზე:**

როგორც კი მხტომელი ბურთს დაბლა დაუშვებს, №4 იკვრება №1-თან და შედიან კონტაქტში, მხტომელთან და მის მხარდამჭერ მოთამაშეებთან, 2 ხაზის მოთამაშე, №4 თვითონ უზრუნველყოფს შეკვრას №1 მოთამაშესთან ისე, რომ №1-ს ხელები თავისუფალი ჰქონდეს, რათა მხტომელისაგან შესძლოს ბურთის მიღება. ბურთის მიღების შემდეგ უნდა მოახერხოს ბურთის უკან გადაცემა. №7 იკავებს №8-ის ადგილს №1-სა და №4-ს შორის, გამწვევ ძალად. №2 და №8 არ მონაწილეობენ ძალისმიერ ბრძოლაში და იკავებენ პოზიციებს ფლანგებზე იმ შემთხვევისათვის თუ №7 გადაწყვეტს, მოეხსნას და შეუტოს დაეხმარონ მას.

დარწმუნდით რომ: №5 ბურთის დაჭერის შემდეგ უშვებს მას საკმაოდ დაბლა ისე რომ №4 და №1 დაბალ პოზიციაში დგანან, მაგრამ ბურთის ზევიდან. თუ ბურთი დაშვებულია არასაკმარისად დაბლა, მაშინ მოთამაშეების ზენოლას მონინალმდეგეებზე არაეფექტურს გახდის. ყველა მოთამაშე მჭიდროდ არის შეკრული ერთმანეთთან და თავიანთი ფეხების გამოყენებით წინ ახდენენ ზენოლას, დაბლა მოხრილ მდგომარეობაში. თუ თავდამსხმელის მოძრაობა მიმდინარეობს წარმატებით, №7-ს შეუძლია აიღოს ბურთი და თვითონ შეუტოს. მას მიეხმარებიან თავისუფლად დარჩენილი მოთამაშეები, მაგალითად: თუ მოლი უახლოვდება მონინალმდეგის ჩათვლის მოედანს №7-მა უნდა შეუტოს მოლიდან გრძელ მხარეს. №2 რომელიც დგას მოლიდან მარცხნივ მზად უნდა იყოს ასეთი გაგრძელებისათვის და პირველმა უნდა მიიღოს პასი. №8 და სამი მეოთხედელებიც მზად უნდა იყვნენ შეტევის გაგრძელებისათვის. თუ მოლიდან გარღვევის მცდელობა იქნება წარუმატებელი და №7-ს გააჩერებს მონინალმდეგე, მას მიეხმარება №8 და №2 სიტუაციის შესაბამისად.

ზენოლა აუტის ხაზის წინიდან შემოსვლით: ბურთის შემოგდება ხდება პირველ მხტომელზე №4-ზე. გამოიყენეთ კარგად მომზადებული მოთამაშე, რომელიც იდგება მხტომელის გაყოლებაზე, პირდაპირ. ბურთის მიღებისთანავე იგი აკეთებს აჩქარებას მთელი ძალით და ცდილობს გაარღვიოს მონინალმდეგის აუტის ხაზი. ის მოთამაშეები რომლებიც დახმარებას აღმოუჩენენ ბურთიან მოთამაშეს, ძლიერად უნდა მიაწვინენ წინ მონინალმდეგეს, რომელ-

იც დგას აუტის ხაზის დასაწყისში, იმისათვის რომ ბურთიან მოთამაშეს გაუადვილდეს მონინალმდეგის აუტის ხაზის გარღვევა. თუ მის მოძრაობას აჩერებს მონინალმდეგის კვაჭი, მან უნდა გადასცეს ბურთი თავის კვაჭს, კონტაქტამდე ან კონტაქტის შემდეგ. დანარჩენი მოთამაშეები უნდა დაეხმარონ კვაჭს და გააგრძელონ მასთან ერთად შეტევა .

მანამდე სანამ ბურთს გადავცემთ გამრღვევ მოთამაშეს, ბურთი დაფუშვით დაბლა. ბურთი უნდა გადავცეთ შემტევ მოთამაშეს, მაშინ როცა მსტომელი ჯერ კიდევ ჰაერში იქნება.

### **თავდამსხმელის შეტევა დერეფნის ბოლოს:**

ბურთის შემოგდება ხდება ღრმად №7-ზე, მას ეხმარებიან №6 და №8 (სწევენ). ის ათამაშებს ბურთს ორი ხელით და აძლევს №3-ს ან №5-ს რომელიც მოძრაობს ბურთისკენ, არა აქვს მნიშვნელობა რომელი მათგანი აიღებს ბურთს, მთავარია რომ ამ მოთამაშეს კარგად შეეძლოს ამ ბურთის შენარჩუნება, როგორც კი ბურთს მიიღებს ის აკეთებს წინ აჩქარებას. ცდილობს განეიტრალოს მის წინ მდგომი პირველი მონინალმდეგე და შემდეგ გადასცეს ბურთი თავის პარტნიორს რომელიც ეხმარება გახსნილი მხრიდან. №4 როგორც ერთერთი ძლიერი მოთამაშე პირველი უნდა აღმოჩნდეს დასახმარებლად მისული შემტევ მოთამაშესთან №1,5 ასევე შემტევის დახმარებაში და ბურთს იღებენ რიგრიგობით, გახსნილი მხრიდან. აუტის ხაზის ბოლო შეტევის მიზანი ის არის, რომ გავიაროთ უპირატესობის ხაზი და ჩავითრიოთ მონინალმდეგე 3-4ელები მოღში. შეტევის გასაგრძელებლად ბურთი გადავცეთ ჩვენს 3-4ელებს. ამ მომენტისათვის თავისუფალი შემტევები უნდა იყვნენ მეტნი მონინალმდეგის დაცვის ხაზზე .ამ ხაზის გარღვევა და ქულის აღება უფრო მისაღწევია და ადვილი.

მოკლე აუტის ხაზი 4 მოთამაშისაგან:

ეს მეთოდი გამოვიყენოთ მაშინ თუ დანარჩენი 4 თავდამსხმელი ემზადება შეტევისათვის, ხაზის შუაში ან თუ ვამზადებთ შეტევის მეორე ფაზას დაცვის ხაზის შუაში .ასეთ შემთხვევაში აუცილებელია გვყავდეს ძლიერი მეორე მსტომელი, რომელიც უეჭველად მოიგებს ბურთს დერეფანში.

### **მეთოდი**

ბურთს სწრაფად შემოვადგებთ პირველ მსტომელზე, მან უნდა გააკეთოს ნახტომი წინ , უნდა გააკეთოს ყველაფერი რომ ბურთი თავდაჯერებულად მოიპოვოს. ბურთი შეიძლება გადავცეთ იმ ადგილისკენ სადაც მზადდება შეტევის 2 ფაზა, მათ ბურთი უნდა მიუვიდეთ პასებით მოთამაშეებს შორის.თუ 2 ფაზის გაკეთების დროს გვინდა ჩავრთოთ  $\frac{3}{4}$  3/4-დელები მაშინ ბურთი მათ უნდა გადავცეთ რაც შეიძლება სწრაფად. კონტაქტის დროს მონინალმდეგეს უნდა დავახვეინოთ და ისინი იძულებული იქნებიან თამაშგარე ზონიდან გავიდნენ. ბურთი უნდა დარჩეს თავისუფალი და კონტროლირებადი იმისათვის რომ ღია თამაშში გავიდეს .როცა ბურთი გამოდის უნდა ვიმოძრაოთ წინ. შერკინების ნახევარმცველმა უნდა გააკეთოს რამდენიმე ნაბიჯი, რომ მიიქციოს იმ

მოთამაშეების ყურადღება რომლებიც არ მონაწილეობენ ბრძოლაში და დგანან მოლთან ახლოს.

### **აუტის ხაზი 2 მოთამაშით:**

გამოიყენეთ აუტის ასეთი სახეობა იმ შემთხვევაში თუ აუტის მთლიანი ხაზის დროს ბურთის მოგების ნაკლები შანსი გაქვთ. შემომგდები კარგად უნდა იყოს მომზადებული ასეთი შემოგდებისათვის. ხანდახან სისწრაფე, სიმალლე და სიგრძე ბურთის ფრენის დროს ხშირად იცვლება, იქიდან გამომდინარე თუ როგორ მოძრაობს მსტომელი -ნინ თუ უკან. მან უნდა გამოიყენოს მთელი თავისი აზროვნება ,რათა ბურთი ჩაუვარდეს იმ მსტომელს რომელიც არ არის დაფარული. ასწავლეთ მოთამაშეებს კოდების გამოყენება რომლებიც აღნიშნავენ შემდეგს: კოდი X უკანა მოთამაშე მოძრაობს ნინ ბურთისკენ, შემოგდება იქნება ნელი და მაღალი, ჩაეშვება ნინა მოთამაშის ზურგს უკან. უკანა მოთამაშე დასაწყისში აკეთებს უკან მოძრაობას იმისათვის რომ ჩამოიშოროს თავისი მონინაალმდეგე, შემდეგ კი აკეთებს ნინ მოძრაობას და გადადის თავისუფალ ადგილზე.

კოდი -Y2 მსტომელი ცვლიან ადგილებს შემოგდებად, ნინა მსტომელი მოძრაობს უკან ხოლო უკანა ნინ ასწრებს თავის მონინაალმდეგეს და უგებს ნინ გათამაშებულ ბურთს. შემოგდება უნდა იყოს სწრაფი და პირდაპირი. 2 კაციანი აუტის დროს უკეთესია ერთი მოძრაობით გავათამაშოთ ბურთი, ვიდრე მას დავიჭერდეთ, მსტომელს დახმარება არ სჭირდება, ბურთზე კონტროლის გარანტიას ვერ მოგვცემს და ვერ შეძლებს ბურთზე ბრძოლას თუ პირველი დაიჭერს და ჩამოუშვებს დაბლა. ნინა მოთამაშესაც შეუძლია მოუგოს ბურთი კვაჭს, რომელიც უნდა გააკონტროლოს ბურთის შემომგდებმა.

### **აუტის ხაზი 3 მოთამაშისგან:**

ასეთი განლაგებით ბურთის მოპოვებისათვის, უნდა გამოვიყენოთ საუკეთესო მსტომელი ან ყველაზე მაღალი მოთამაშეები.

**დარწმუნდით რომ:** შემომგდები და მსტომელები კარგად უგებენ ერთმანეთს და კარგად იციან სიგნალები .გაამახვილეთ ყურადღება 3კაციანი აუტზე. ბურთის შემოგდება ხდება აუტის ხაზის ბოლოში სადაც არ არიან მოთამაშეები. მაგალითად: განალაგეთ 3 მსტომელი აუტის 15 მეტრ ხაზზე, სიგნალზე ისინი მოძრაობენ ნინ ,დააბნევენ მონინაალმდეგეს, ამავე დროს ბურთი მიფრინავს მათ უკან და უკანა მოთამაშე ხტება მაღლა და იგებს ბურთს. თქვენი გუნდი და განსაკუთრებით თავდამსხმელები რომლებიც არ მონაწილეობენ აუტში კარგად უნდა დაინახონ მანევრი და მზად იყვნენ თამაშში ჩასართველად იმ გეგმით რომელიც დამუშავდა ვარჯიშზე. ან ბოლო მომენტში შერკინების ნახევარმცველი იჭერს ბურთს დერეფნის ბოლოში და თამაშში რთავს ნახევარმცველებს.

### **დერეფანი, დაცვა აუტის ხაზიდან (დერეფნიდან):**

არსებობს რამდენიმე კლასიკური დაცვის გეგმა აუტის ხაზიდან (დერეფნიდან) გაარკვეით ამ გეგმებიდან რომელი შეეფერება თქვენს გუნდს, რადგან ზოგი გეგმა გააძლიერებს თქვენს თამაშს ზოგი კი შეასუსტებს. დაცვის წარმატება ასევე დამოკიდებულია თქვენი მოწინააღმდეგის ძლიერ და სუსტ მხარეებზე. აუტის ხაზის გარშემო მოქმედებები დაცვის დიდ გარანტიას იძლევა. დაცვის საუკეთესო ფორმაა მოვიგოთ ბურთი შემოგდების დროს, ვეცადოთ მის გათამაშებას ან დავხუროთ ბურთი მოწინააღმდეგისაგან აუტში. ძირითადი ვალდებულებები ყველა იმ მოთამაშისათვის რომლებიც ქვემოთაა ჩამოთვლილი: ნომერ №2 -კვაჭი (ხუკერი)-მან თვალი უნდა ადევნოს აუტიდან 5 მეტრიან ზონას რადგან ბურთით არავინ არ გადმოკვთოსეს ზონა. მან ზენოლა უნდა მოახდინოს მოწინააღმდეგის შერკინების ნახევარმცველზე, აუტის 5 მეტრიანი ზონიდან. თუ მოწინააღმდეგის შერკინების ნახევარმცველი ასწრებს ბურთის გადაცემას სამიმეთხედვლების ნახევარმცველისათვის №10-ისათვის მაშინ კვაჭი ზენოლას ახდენს №10ზე №8 თვალს ადევნებს მოწინააღმდეგის 3/4-ელებს ნახევარმცველ №10-ს. ის თავისუფალი უნდა იყოს რაქში და მოლში ბრძოლისგან რათა, რაც შეიძლება სწრაფად დაიცვას თავი ან შეუტიოს. მისი ძირითადი დავალება – მოწინააღმდეგის 3/4-ელების ნახევარმცველ №10 აიძულოს რაც შეიძლება ღრმად დარჩეს თავის ზონაში და ნაკლები მანძილი მოაგებინოს. რაც უფრო ღრმად ითამაშებს №10 თავის ზონაში მით უფრო ადვილი იქნება მისი ჩახურვა. მან უნდა აღმოფხვრას ნები-სმიერი ბურთით მოძრაობა აუტის ხაზის ბოლოს.

### **მოთამაშე №7**

-იგი იცავს №8-დან შიდა მხარეს, რათა არ მოხდეს ამ ზონიდან გარღვევა და შეტევის წამოსვლა. იგი №8-სთან ერთად ზენოლას ახდენს მოწინააღმდეგის №10 და სხვა 3/4-დელებზე.

### **მოთამაშე №6**

მისი დავალებაა ჩახუროს მოწინააღმდეგის შერკინების ნახევარმცველი ნომერი №9.

მაშინ როცა დეფენსის ორი ბოლო მოთამაშე სწყდება აუტის ხაზს და ადის ნომერ №10 ის ჩასახურვად. №6 მა მოთამაშემ უნდა ჩახუროს №9 და ეცადოს რომ არ გააჭრევინოს ხაზი დერეფნის ბოლოს. მას შემდეგ რაც მოწინააღმდეგის ნომერი №ცხრა გაუშვებს პასს №6 იწყებს ბურთის მიმართულებით მოძრაობას და დახმარებას უწევს იმ ხალხს ვინც №10 ხურავს. ან გარბის ხაზს უკან, ბურთს არ ასწრებს 2 პასით უნდა ჩამორჩეს მას.

### **მოთამაშე №9**

როცა მოწინააღმდეგე მოიპოვებს ბურთს ის ჩადის უკან ანდა ფარავს თავისუფალ ზონას, ფეხის დაკიდებისაგან თავის დასაცავად, თუ მოწინააღმდეგე გუნდი ბურთს ათამაშებს გაშლილად დერეფნიდან ნომერი 9 მზად უნდა იყოს

ხაზი ჩახუროს თავის 3/4 ელებთან ერთად. ის უნდა ეცადოს რომ ბურთის ხაზში არ ჩაერთოს, არამედ იდგეს ბურთის უკან, პასის მოლოდინში ან აილოს უკონტროლოდ დარჩენილი ბურთი, პირველი ხაზის და მეორე ხაზის თავდამსხმელები იმ დროს როცა მონინალმდეგე ბურთს აგდებს აუტში ყველა მათგანი მთელ ძალას იყენებს და ზენოლას ახდენს იმ ადგილზე სადაც ბურთი უნდა დაეშვას. მოთამაშე რომელიც დგას მხტომელის მოპირდაპირედ, მასთან ერთად იბრძვის ბურთზე ჰაერში ახტომის დროს. შემდეგ კი შედის მონინალმდეგესთან კონტაქტში და აწვება მას წინ, თუ ბურთს ვერ მოიგებენ, თავდამსხმელები ცდილობენ გააჩერონ მონინალმდეგე და უკან დახიონ ბურთით, რაც შიძლება ღრმად მათ ტერიტორიაზე.

### **მოთამაშე №10**

მან უნდა ჩახუროს მონინალმდეგე გუნდის 3/4-ედელები, ნომერ №12 რომელიც დგას მონინალმდეგის №10 ის შემდეგ. მაგრამ მან თვალყური უნდა ადევნოს მონინალმდეგის №9-ს. თუ ის გადაწყვეტს შეტევის დაწყებას აუტის ხაზთან ახლოს მაშინ იგი ხურავს №10 ს.

### **მოთამაშე №12**

ის პასუხს აგებს მონინალმდეგის №13 ის ჩახურვაზე, მონინალმდეგის 3/4 ედელების შიდა მოთამაშეზე.

### **მოთამაშე №13**

ის ხურავს მონინალმდეგის 3/4-ედელების მეორე ბოლოს მდგომ მოთამაშეს, ეს არის ან №15 ან კიდის მოთამაშე №14 და №11. 3/4-ედელების კიდის მოთამაშეები ხურავენ ბოლო მოთამაშეს, რომელიც შეტევის ხაზში დგას №14 და №11 კიდის მხარეზე.

### **მოთამაშე №15**

მისი პირველი დავალებაა დაიცვას თავისი ტერიტორია ნებისმიერი ფეხით დარტყმული ბურთისაგან მისი მიმართულებით. თუ მონინალმდეგე გუნდი თამაშობს გაშლილად, გახსნილ მხარეს, ის მოძრაობს ბურთის მიმართულებით, რათა დაიცვას უკანა ადგილი, არ ადის ბურთის ხაზზე რჩება სიღრმეში თუ ფეხი დაირტყმევა №15 ის მიმართულებით ის პირველი მიდის ბურთთან. თუ მონინალმდეგის №10 იმყოფება თავის №22 ში, მაშინ ის დგება მოედნის შუაში, რათა აკონტროლოს მოედნის ორივე მხარე. თუ მონინალმდეგის №10 იმყოფება №22 გარეთ, მაშინ ის ადგილს იკავებს აუტის 15 მეტრიან ხაზთან №10 ის მონინალმდეგე მიმართულებით. დარწმუნდით რომ: №15 №11 და №14, მოქმედებენ სამკუთხედის პრინციპით. კიდის მოთამაშე რომელიც თავისუფალია დაიკავებს ნომერ №15 ის ადგილს, თუ №15 ჩართულია შეტევაში ან დგას დაცვის ხაზზე.

**ვარჯიში აუტის ხაზში:** შემომგდები ბურთს აგდებს ფრთხილად სხვადასხვა ვარიანტის გამოყენებით, ბურთის შემომგდებსა და მსტომელს შორის უნდა იყოს სრული სინქრონი და ურთიერთგაგება. ასევე დამხმარე მოთამაშეებს შორისაც, დახმარების ყველა ვარიანტები კარგად უნდა იყოს დამუშავებული, ყველამ კარგად უნდა იცოდეს სიგნალები, და თავისი ფუნქცია. როცა ბურთის შემომგდება საკმარისად კარგადაა დამუშავებული შეიძლება გადავიდეთ შემდეგ დავალებებზე:

**დავალება 1.** აუტის ხაზი წინააღმდეგობის განვით, გამოიყენეთ წინააღმდეგობა და შემდეგი მოქმედება: დაიწყეთ აუტის მონყობით კარის ხაზზე. მას შემდეგ რაც აუტის შემომგდება, მორჩება 2 ჯგუფი გადის 22 ხაზთან და მეორდება შემომგდება და ასე გრძელდება მოედნის ყველა ხაზთან 2 წრის შემდეგ ის ვინც იყო წინააღმდეგობაში იღებს ბურთს და იმეორებს დავალებას. დარწმუნდით რომ: მოთამაშეებმა უნდა მიიღონ ზუსტი მითითებები, ინსტრუქციის დროს მოთამაშეები უნდა რეაგირებდნენ დაუყოვნებლივ. მოთამაშეები უნდა იყვნენ კონცენტრირებული გაამხნევონ ისინი. ყველას უნდა ესმოდეს რომ დავალებების გასაკეთებლად გამძლეობაა საჭირო, ბურთის შემომგდება უნდა ხდებოდეს სხვადასხვაგვარად, მოთამაშეები უნდა იყვნებდნენ სიგნალებს თავისი მოძრაობის კოორდინაციისათვის.

**დავალება 2.** სრულ თავმდამსხმელების ჯგუფს სრული თავდამცველების ჯგუფი. მოქმედება: მოთამაშეები ვარჯიშობენ კოლექტიური შეტევით დერეფანში. დაიწყეთ კარის ხაზიდან და როცა მიხვალთ მოედნის შუაში გაიმეორეთ აუტის მონყობა. შემტევმა მანამ უნდა შეუტეოს სანამ არ მიაღწევს მონინააღმდეგის კარს. გაიმეორეთ დავალება მეორე მხრიდან რათა ასწავლოთ მსტომელებს ბურთის მოგება მეორე ხელით. თუ შემტევი გუნდი კარგავს ბურთს ის ჯარიმდება 5-10 მეტრის უკან დახევით, ასეთი სისტემა მოთამაშეებს კონცენტრაციას შემატებს. დავალება ისეთი უნდა იყოს რომ მოთამაშეები არ გადაღალს. დარწმუნდით რომ: მოთამაშეები სწრაფად აყენებენ აუტის ხაზს. ყველა ილეთი სრულდება ზუსტი ტექნიკით. მოლის დროს მოთამაშეები იკვრებიან მჭიდროდ და ხაზად და მუშაობენ სრული დატვირთვით, მოთამაშეებმა უნდა დაისვენონ დიდი მანძილის გავლის შემდეგ. დავალება 3: 2 სრული გუნდი თამაშობს ერთმანეთის სანინააღმდეგოდ რათა მოიპოვონ ბურთი. ბურთი შეინარჩუნონ და სწრაფად ჩაერთონ დაცვაში. დატოვებულ რამოდენიმე თავდამსხმელი უკან რათა დაინახვენ თუ არა შემტევი ამას და გამოიყენებენ თუ არა უპირატესობას. უნდა ეძებონ შეტევის შესაძლებლობა. მიეცით მითითებები თავდამსხმელებს და დამცველებს, რომ პირველი ხაზი და 3/4 3/4 -ედლებიდან ერთ ერთს არ მიიღონ ჩახურვაში მონაწილეობა.

## ფიზიკური მომზადება

ფიზიკური მომზადება იყოფა ზოგად და სპეციალურ მომზადებად, ზოგადის გარეშე ძნელია სპეციალურზე გადასვლა, ფაქტიურად იგივე სიდიდეებზეა საუბარი, იგივე მხარეებზე, ოღონდ სპეციალურს მაინც განსხვავებული მომზადება სჭირდება. ეს მხარეები, სპეციალურ მომზადებაში კიდევ ჩაღრმავებას საჭიროებს, სხვადასხვა სპორტის სახეობაში განსხვავებულს. ჩვენ რაგბი განვიხილოთ.

მოგეხსენებათ რაგბში ყველა მოთამაშეს თავისი ფუნქცია აქვს. ესენია: თავდასხმა, ნახევარდაცვა, დაცვა და მთლიანი დამცველი. თავდასხმაში გამოკვეთილია პირველი, მეორე და მესამე ხაზი. პირველი ხაზის მოთამაშები სიმაღლით 180-190სმ არიან. წონა 115-125 არიან. მეორე ხაზის მოთამაშეების სიმაღლე 195-205 სმ. წონა 100-125. მესამე ხაზის სიმაღლე 190-195. წონა 100-110 კილოგრამი. ნახევარმცველი №9 175-185 სმ. წონა 80-95. №10 180-185 სმ ია, წონა 80-92 კილოგრამი. დამცველები 180-190 სმ არიან, წონა 80 დან 100 კილოგრამამდე. თითო თამაშში მოთამაშეები 6-8 კილომეტრს დარბიან, ბურთით კი 20 დან 150 მეტრამდე. სიჩქარეც განსხვავებულია, როცა ბურთით მიდის მოთამაშე იგი მაქსიმალურად ჩქარა მიდის, ამ დროს გულის ცემის სიხშირე 190 ია. ეს დაახლოებით 2-4 წამს გრძელდება. ასევე მაღალია სიჩქარე როდესაც უბურთოდ მიყვებიან ბურთიან მოთამაშეს ან და მისდევენ დასაჭერად მოწინააღმდეგეს. როცა ისი გარღვევას მოახერხებს. დანარჩენი მოძრაობა საჭიროა, რათა პოზიციები ავილოთ. ჩქარა გავიქცეთ დაცვაში, რათა დრო და სივრცე შეუზღუდოთ მოწინააღმდეგეს რაც ძალზე მნიშვნელოვანია.

სტატიკა რაგბში დერეფანი და შერკინება დაახლოებით 30 ჯერ ინიშნება აქაც გ.ც.ს 170-180- აღწევს. მოლი და რაკი დაახლოებით 100 ჯერ ინიშნება აქაც მაღალია გულის ცემის სიხშირე. მოლში იგი 190 აღწევს, მართალია ესენი 5-12 წამი გრძელდება მაგრამ დიდ ფეთქებად ძალას მოითხოვს. თუ ამათ შევკრიბავთ ჯამში დაახლოებით 120 მივიღებთ ვთქვათ შუაზე გავყოთ, მაშინ თითო გუნდი დაახლოებით 60 ჯერ იცავს თავს ე.ი დამცველები ამდენჯერ დარბიან მაქსიმალურის სიჩქარით 10-20 მეტრს. ამას დავამატოთ ფეხით დარტყმულ ბურთზე ასევე მაქსიმალური გაქცევა შეტევაში და დაგვენატება სურათი რა დატვირთვებთან გავაქვს საუბარი. ამიტომ დღეს განსხვავებული პროგრამით ვარჯიშობენ თავდამსხმელები და დამცველები. მიუხედავად ამ დატვირთვისა მაინც არის აღდგენის საშუალება, მაგალითად აუტის გათამაშების დროს დამცველებს 20-40 წამი აქვთ დრო, ჯარიმის დარტყმის დროს დაახლოებით 1წუთი. ლელოს გატანის შემდეგ კიდევ 1 წუთი. ტრავმის დროს ჩერდება თამაში. ამ გაჩერებებმა ჯამში შეიძლება 15 მიაღწიოს. ამიტომ რაგბისტმა უნდა იცოდეს სწორი სუნთქვა რათა აღიდგინოს ფსიქოფიზიკური ძალები დამშვიდდეს, გაანალიზოს სიტუაცია, უნდა იყოს აუცილებლად კომუნიკაბელური. არის სტატისტიკა რამდენი ბოჭვა რამდენი პასი და რამდენი მეტრი გაირბინა მორაგბემ ბურთით. იყო შემთხვევა ზელანდიის ნომერ 1-მა ბურჯმა რომლის თამაშმა მაღალი შეფასება დაიმსახურა 1 თამაშში შეასრულა 16 ბოჭვა. არ აუღია ხელში ბურთი არ გაუკეთებია არცერთი გადაცემა არ

გაქცეულა ბურთით არცერთი მეტრი. ე.ი მთელი თამაში მოლში, რაკში, დერეფანში და შერკინებაში გაატარა და 6 კილომეტრი ირბინა აქედან ჩანს რამდენად მნიშვნელოვანია გადაადგილება და პოზიციის აღება. მეორე მოთამაშე ნომერი 6 რიჩი მაკკოუ ისე მოძრაობდა მთელი თამაშის განმავლობაში რომ ბურთს 10 მეტრზე მეტი მანძილით არ დაშორებულა.

სწრაფი შესრულება ტექნიკური ილეთების თამაშში, ორიენტაციისა და სწრაფი გადაწყვეტილების გარდა შესასრულებელია მთელი რიგი ტექნიკური ილეთები რომელიც სისწრაფეს ფეთქებადობას, კოორდინაციას, მოქნილობას, გამძლეობას მოითხოვს. ფიზიკურმა მომზადებამ ამ ჩანაფიქრში ხელი არ უნდა შეუშალოს. განვრთნილმა მოთამაშემ ინტეგრალური მოძრაობა სრულყოფილად უნდა შეასრულოს. რასაკვირველია მობილიზაციის გათვალისწინებით. რაგბში ეს მოძრაობებია: შებოჭვა, კონტაქტი, გარღვევა, აუტში ახტომა პოზიციის აღება. ტექნიკური ილეთების შესრულება ფეხით თუ ხელით თამაშის დროს. ყველაფერი ეს დამოკიდებულია იმ ვარჯიშების მეთოდებზე რომელსაც მასწავლებელი იყენებს გაკვეთილზე. აქ პედაგოგიური და ფსიქოლოგიური მეთოდებიც იგულისხმება. პირველ და მეორე დონეზე როდესაც უმეტესად აერობულ დონეზე ვარჯიში, სადაც ბოლომდე აღდგენაა მისაღწევია, უფრო ადვილია ვარჯიშების მისადაგება, ხოლო მესამე დონეზე და საერთოდ გუნდში ვარჯიშის დროს ანაერობულ ზონაში, სადაც გ.ც.ს ინტენსივობა 180-190 აღწევს, დატვირთვების ინტენსივობა, ვარჯიშის ხანგრძლივობა და დასვენება მასწავლებლისგან ცოდნას მოითხოვს. უნდა ვაკვირდებოდეთ რომ დატვირთვის დროს ვარჯიშის გამეორებისას აღგზნებადობა ნერვული სისტემისა უნდა იყოს ამალღებული, ხოლო ფიზიკური და ქიმიური ცვლილებები უკვე უნდა იყოს ნეიტრალიზებული. საერთოდ ვარჯიშის დროს იხვენება რამდენიმე მახასიათებელი, მაგალითად, ანაერობული შესაძლებლობები და ფსიქოლოგიური მდგრადობა. აერობული შესაძლებლობები და ეკონომიური ეფექტი. ასევე ეკონომიურად გამოყენება ფუნქციონალური პოტენციალისა.

*სისწრაფე* – ფუნქციონალური მზადყოფნა შეასრულოს მოძრაობითი მოქმედებები მინიმალურ დროში, ნეირომოტორული მექანიზმი, დროში მობილიზაცია და აქაც მთავარი მიხვედრია. რაგბში მნიშვნელოვანია სიმძლავრე გარღვევის დროს სისწრაფე + ძალა. ვარჯიშს უფრო ექვემდებარება სიმძლავრე.

*მოქნილობა* – განსაზღვრავს მოძრაობის ამპლიტუდას. იგი განსაზღვრავს სპორტულ ოსტატობას. მოქნილობის უკმარისობა ანელებს მოძრაობას. ზრდის ტრავმის საშიშროებას.

*ძალა* – შესაძლებლობა გადალახოს წინააღმდეგობა ან შეაჩეროს ის თავისი კუნთოვანი შესაძლებლობებით. ძალა არის სტატიკური და დინამიური

*გამძლეობა* – ზოგადი და სპეციალური. ზოგადი აერობული ხასიათისაა. დატვირთვების მიმართ ადაპტაციის უნარი. მოძრაობითი უნარის შენარჩუნება. დაღლილობის ფონზე სპეციფიურად შეასრულოს მუშაობა, რაგბის თამაშის დროს. აქვე იგულისხმება ფსიქოლოგიური და გონებრივი შესაძლებლობების დონის შენარჩუნება.

*კოორდინაცია* – სპორტსმენის აღქმა და ანალიზი თავისი მოძრაობისა დროსა და სივრცეში. წონასწორობა, მნიშვნელოვანია სხვადასხვა ფაქტორები,

პედაგოგიური, ფსიქოლოგიური, ფიზიკური. მაგალითი, ხტომები ნინ გვერდზე უკან ნახტომის დროს შემოტრიალება. შორს გადახტომის დროს შემოტრიალება. კრივი.

სიმარჯვე – მოძრაობის დამთავრება ხელისშემშლელ პირობებში ზენოლის დროს. მაგალითად პასის მიცემა კონტაქტის დროს. დაცემის დროს ორიენტირება და ასე შემდეგ.

ზოგი სპორტის სახეობა მოითხოვს, ფეთქებად ძალას ზოგად გამძლეობას ზოგი სირქარეს, ძალას, სისწრაფეს. ზოგი სტატიკურ ძალას. რაგბში კი ეს ყოველივე თანაბრად აუცილებელია.

ყველაფერ ამას სჭირდება ენერგია. ადამიანი ენერგიას ღებულობს საკვებიდან ჩვენ უჯრედებში არსებული ატფ ქიმიური ენერგიის ფორმას. ყველა სახის ენერგიის ფორმაა მზის ენერგია, მცენარეში მიმდინარე ქიმიური რეაქციები ( ფოტოსინთეზი) მზის ენერგიას გარდაქმნის ქიმიურ ენერგიად. ხილისა და ბოსტნეულის აგრეთვე ხორცის მოხმარებით ჩვენ ვღებულობთ ენერგიას. ეს ენერგია წარმოდგენილია ნახშირწყლების ცხიმებისა და ცილების სახით. ეს კომპონენტები ჩვენ ორგანიზმში იშლებიან ენერგიის გამოთავისუფლებით. ქიმიური გარდაქმნის შემდეგ ენერგია ინახება მაღალენერგეტიკული შენაერთის ადენოზინ ტრიფოსფატის, ატფ სახით. ატფ წარმოებს უზრუნველყოფს 3 ენერგეტიკული სისტემა. 1) ატფ კვ სისტემა 2) გლიკოლიზური სისტემა 3) ჟანგვითი სისტემა. არსებობს 3 ზონა გ.ც.ს. დამოკიდებული. 1) 120-150 აერობული 2) 150-18- ანაერობული ალაქტატური 3) 180-210 ანაერობულ ლაქტატური.

დღევანდელ სპორტში მიღებულია გ.ც.ს ზე დამოკიდებული შემდეგი დატვირთვის ზონები. 1) აღდგენის ზონა 120-150 2) სუსტი დატვირთვის ზონა 120-160 3) საშუალო დატვირთვის ზონა 130-170 4) მაქსიმალური დატვირთვის ზონა 140-190 5) სუპერმაქსიმალური დატვირთვის ზონა 190 დან ზევით.

მოვიყვანოთ კუნთის მუშაობის ენერგო მომარაგების ცხრილი:

წყაროები	წარმოქმის გზები	წარმოქმნის დრო წამებში	მოქმედების დრო	მაქს.ენერგიის წარმ.დრო
ანაერობული ალაქტატური	კრეატინ ფოსფორ კინაზა და მიოკინოზური რეაქცია	0	30 წამი	10 წამამდე
ანერობული ლაქტატური	გლიკოლიზი ლაგტქტის გამოყოფით	15-20 წამი	30 წამიდან 5-6 წუთამდე	30 წამიდან 1 წუთი 30 წ.
აერობული	ნახშირწყლების და ცხიმების დაჟანგვა	90-180 წამი	რამოდენიმე საათამდე	2-5 წუთი

## პირველი დონე

ქვემოთ ჩვენ მოვიყვანთ გუნდის ფიზიკური ვარჯიშების გეგმას, მანამდე გაგაცნობთ იმ ფიზიკურ ვარჯიშებს რომელიც რაგბში გამოიყენება, ეს რაგბის სპეციალური ვარჯიშებია, ზოგიერთში ბურთის გამოყენება აუცილებელია. სკოლის მოსწავლეებისთვის განსაკუთრებით პირველ დონეზე, რაც ჩვენი აზრით მიზანშეწონილია და დიდ პირობებს არ მოითხოვს. შემოგთავაზებთ შემდეგ ვარჯიშებს. საჭირო იქნება რაიმე ნიშნული (მარკერი) ყოველ 10 მეტრში დადეთ ნიშნული. გააკეთეთ 5 აძალვა მინიდან გაიქეციეთ მაღალი სიჩქარით ნიშნულამდე იქ დაეციეთ მინაზე წამოდექი და უკან ძუნძულით საწყის წერტილს დაუბრუნდით. დაწეით მინაზე წამოდექით და მეორე ნიშნულამდე მიდით, იქ კიდევ დაწეებით ადგებით და უკან ძუნძულით გამოირბენთ. შემდეგ ასე მესამეზე. ე.ი ერთ მხარეს მაქსიმალური სიჩქარით გარბიხარ წვები წამოდგომის შემდეგ საწყის წერტილს ძუნძულით უბრუნდები. მეორე სერია სუნთქვის ბოლომდე აღდგენის შემდეგ დაიწყეთ. შემდეგ სერიას აძალვას შეცვლი მუცლის პრესის მოძრაობით. და ასე კომბინირებულად გავაგრძელებთ. სირბილის მანძილსაც ბავშვების მომზადების გათვალისწინებით შეცვლით. 12 – 13 წლის ბავშვი იზრდება სიმაღლეში და წონაში. შეიძლება სხეულის ნაწილები არათანაბრად ვითარდებოდეს. არ არის ჩამოყალიბებული ძვალკუნთოვანი და ცენტრალური ნერვული სისტემა. სუნთქვითი ორგანოები. კუნთოვანი სისტემის გაძლიერება ინვეს გავლენას გულზე, ფილტვებზე, სისხლძარღვებზე, ნივთიერებათა ცვლაზე, თავის ტვინზე. ამიტომაც იცვლება ბავშვის ფსიქოლოგიური თვისებები. გაკვეთილი უნდა ტარდებოდეს აერობულ ზონაში. მეტი ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები. ტანვარჯიშული ვარჯიშები. საერთოდ მეტი ყურადღება სიძარჯვისა და კოორდინაციის განვითარების. ამ დროს ბავშვი მოქნილია და ადვილად უმატებს მოქნილობას. აუცილებლად უნდა ვასწავლეთ სწორი სუნთქვა და ამ დროს სიმშვიდის აღდგენა. მეტი ვათამაშოთ რაგბი ხელის დადებით. კონტაქტის გარეშე, ასევე კარგია ვარჯიშები ბურთით რომლებიც უკვე აღწერილია. სკოლაში გაკვეთილზე მეტს ვერ მოვასწრებთ. სკოლის გარეშე თუ მოინდომებენ ბავშვები ვარჯიშს 7-8 კლასელები მათ შეუძლიათ გაავარჯიშონ ყველა კუნთი, რომელიც ატლასშია ნაჩვენები. ოლონდ შტანგის გარეშე. მაქსიმუმ 3 კილოგრამი განტელებით ივარჯიშონ. ყურადღება უნდა მიექცეს ვარჯიშის დროს: ხანგრძლივობა, ინტენსივობა და პაუზა.

## მეორე დონე

### ვარჯიშები მოთელვისთვის

ასეთი სახის ვარჯიშები საჭიროა შესრულდეს ყოველი ვარჯიშის წინ. იგი მოიცავს: გამახურებელი ვარჯიში – ვარჯიში მოქნილობაზე – ვარჯიში განმავითარებელი.

გამახურებელი ვარჯიში: ყოველ ვარჯიშის წინ უძღვის გამამხნევებელი ვარჯიში, იმისათვის რომ: აჩქარდეს პულსი--- გაუმჯობესდეს სუნთქვა-- გაუმჯობესდეს კუნთების ტონუსი-- გახურდეს სახსრები. ამისათვის საჭიროა 5-6 წუთი ფიზიკური აქტივობა წყნარ ტემპში, ამ სამუშაო პროცესში უნდა იყოს ჩართული სირბილი და ადგილზე ხტუნვა. უფრო მეტი სარგებლობისათვის

ჩართეთ ტექნიკური ვარჯიში. მოთამაშეებმა არ უნდა შეასრულონ დაკისრებული დავალება მაღალ ტემპში. მოთამაშეებმა არ უნდა ირბინონ მინდვრის ირგვლივ რაგბის ბურთის გარეშე. გამოიყენეთ ბურთი გამახურებელი ვარჯიშის დროს. გამოიყენეთ ვარჯიში ბურთთან ერთად. მოთამაშეები დარბიან პატარ პატარა ჯგუფებად გადასცემენ ბურთს და მოძრაობენ გასწვრივ ან გადაკვეთაზე.

### **ვარჯიში განელვაზე და ელასტიურობაზე**

გამახურებელი ვარჯიშის დასრულების შემდეგ, გააკონტროლეთ რომ მოთამაშეებმა გაინელონ კუნთების ძირითადი ჯგუფები, არ მისცეთ უფლება რომ მოთამაშეებმა შეასრულონ ვარჯიში სწრაფად და ბოლომდე, არ გამოიყენოთ ბრუნებადი მოძრაობა ყელისა და წელის არეში. შეინარჩუნეთ განელილი ძალდატანება კუნთზე 15-30წამი. ყოველი სერიის შემდგომ საჭიროა მსუბუქი სირბილი, უნდა შესრულდეს 5 ასეთი სერია.

ვარჯიშის მეთოდი. გარბენა ვარჯიში. მოთამაშეებმა უნდა გაიმეორონ ვარჯიში 10 ჯერ, სანამ გავლენ მომდევნო პოზიციაზე, სადაც გაიმეორებენ მომდევნო ვარჯიშს. დავუშვათ 22 მ სიგრძის ხაზზე ან ნახევარ მინდორზე.--- იმისდა მიხედვით თუ რაზე მუშაობთ, სისწრაფე, ძალა ამტანობა, გარბენის დისტანცია შესაძლებელია იცვლებოდეს.

### **გადაჭიმვა ერთი ხელით**

მოთამაშეები ეჭიდებიან ერთმანეთს მხოლოდ ერთი ხელით და იზიდავენ თავისკენ, ეს აძლევს განვითარებას შემდეგ კუნთოვან ჯგუფებს: ფეხები, წელი, მუცლის პრესი, მხრების სარტყელი, ხელები შესაძლებელია შეერთდეს პირდაპირ ან მოხარონ. მოთამაშეები უნდა მუშაობდნენ ხელებით ისე, რომ მოქმედებაში მოვიდეს მაღლითა და დაბლითა მხრის კუნთები. უნდა უთხრათ მოთამაშეებს ხელების შეცვლა.

გადაჭიმვა ორივე ხელით. მოთამაშეები იყენებენ ორივე ხელს პარტნიორის გადაჭიმისათვის. ეს იმოქმედებს შემდეგი ჯგუფის კუნთებზე: თეძოს ზედა ზედაპირი, წელი, დუნდულები, მხრების სარტყელი, იმისათვის რომ დატვირთვის სიმძიმე განავითარო, ხელები უნდა იყოს მოხრილი.

### **წელის განელვა**

მოთამაშეები ეწყობიან ზურგი-ზურგთან და გადაწელვის დანყების წინ ირბიან წინ ხელების, მტევნების ჩაკიდებით ეჭიდავებიან ერთმანეთს. ეს უკანასკნელი აწვითარებს შემდეგი ჯგუფის კუნთებს: წვივი, ბარძაყი მუცლის პრესი, ყელის კუნთი, წელისა და მხრის კუნთი.

ცხენი და ურიკა. ამ ვარჯიშის დროს მოთამაშეები მუშაობენ ერთი მიმართულებით. უკან მდგომი მოთამაშე ებლაუჭება წინ მდგომი მოთამაშის ფეხებს შორტების თანაბრად. წინ მდგომი მოთამაშე ეზიდება უკან მდგომ მოთამაშეს დაახლოებით 30 მეტრამდე. ეს უკანასკნელი აწვითარებს: ფეხების ძალას, წინ მდგომი მოთამაშის სარბენ მონაცემებს, ამ დროს კი უკან მდგომი მოთამაშე აწვითარებს ხელების ძალას. დარწმუნდით რომ: უკან მდგომ მოთამაშეს მყარად აქვს ხელები ჩაბლაუჭებული. სხეულზე ცოცვა. ამ ვარჯიშის დროს მოთამაშე

რომელიც მიაქვთ, ცდილობს ფეხით მიწას არ მიეხალოს, შემოუაროს მის ირგვლივ მყოფს. მოთამაშის ფეხები რომელსაც მიათრევენ უნდა იყოს მოხრილი. ორივე მოთამაშე უნდა ერთდროულად მუშაობდეს იმისათვის, რომ ეს ვარჯიში წარმატებულად შესრულდეს, პარტნიორის შემოვლის მცდელობა უნდა გაკეთდეს მარცხნივ ან მარჯვნივ – მოთამაშე რომელსაც მიათრევენ უნდა ეცადოს, რომ გამოიყენოს პარტნიორის თავი, როგორც ტრიალის ცენტრი, რადგან ეს ხელს შეუწყობს ყელის კუნთების განვითარებას – მოთამაშეები უნდა შეიცვალონ.

ხელები მხრების საწინააღმდეგოდ. 2 მოთამაშე ეწყობა სახით ერთმანეთის საწინააღმდეგოდ, ისე რომ ხელები ეწყოს პარტნიორის მხარზე, ცდილობენ მიანვნენ ერთმანეთს. ეს ავითარებს შემდეგ კუნთებს, ხელები, მუცლის პრესი, მხრები, ფეხები.

თავი თავის წინააღმდეგ. ბიძგისებრი მოძრაობა სრულდება ხელების მეშვეობით, რომელიც ალაგია პარტნიორის თავზე. იგი ანვითარებს ყელის კუნთებს. არ დაუშვათ შეჯახება და მკვეთრი მოძრაობა. ბიძგის ძალა უნდა თანდათანობით გაიზარდოს. შეცვალეთ პოზიცია ბიძგები მარჯვენა და მარცხენა მახარეს და ასევე წინ.

ბიძგი ზურგიდან. ამ ვარჯიშში, წინ მდგომ მოთამაშეს, უბიძგებს უკან მდგომი მოთამაშე დაახლოებით 20 მეტრი. ისინი ბრუნდებიან და იმეორებენ ვარჯიშს. დარწმუნდით რომ ის მოთამაშე რომელიც უკნიდან უბიძგებს ყოველთვის: თავი ზემოთ უჭირავს და წინ იყურება-- აწვებიან მხრით, თავი უჭირავს გარე მხარეს და არავითარ შემთხვევაში შიგნიდან-- თავი და მენჯი უჭირავს ერთ ხაზზე. მენჯის მხარე უფრო დახრილი აქვს--- მჭიდროდ და ძლიერად ეკვრის მოთამაშეს, რომელსაც აწვება.--- იმ მოთამაშემ, რომელსაც აწვებიან, წინააღმდეგობა უნდა გაუწიოს და არ უნდა ეშვებოდეს ძალიან დაბლა. ეს დაიცავს მას ნაქცევისაგან.

მოთამაშე დგება ერთ მუხლზე, მეორე მოთამაშე განთავსდება 2 მეტრის მოშორებით, იხრება წინ და აჯვარედინებს ხელებს კონტაქტის შესრულებისათვის. მწვრთნელ-მასწავლებლის ნიშანზე, დგება მუხლიდან და მოპირდაპირე მოთამაშესთან შედის კონტაქტში, ერთდება მასთან ხელის და მუხლის მიდამოებში. მოთამაშე კონტაქტში მხრით შედის, მოწინააღმდეგეს შემოავლებს ხელებს წელზე და წინიდან აწვება დაახლოებით 5 მეტრი, შემდეგ ბრუნდებიან და მეორე თამაშზე იმეორებენ იგივეს. ვარჯიში ქმნის თამაშის ისეთ სიტუაციას, რომელშიც მოთამაშე ავინროებს მოწინააღმდეგეს, ეს ვარჯიშები ავითარებს: მოწინააღმდეგის შევიწროების ცოდნას-- მხრის სარტყელის ძალას-- საკუთარი სხეულის სწორად დაჭერის ცოდნას.

გაიმეორეთ მეოთხე ვარჯიში, მხოლოდ ერთი მოთამაშის მაგიერ, მუხლზე მოთამაშის წინ, დააყენეთ ორი. მასწავლებლის ნიშანზე მოთამაშე დგება მუხლიდან და შედის მოწინააღმდეგესთან კონტაქტში იმდაგვარად რომ მისი თავი მათ თავების შორის მოხვდეს. ის აწვება მოთამაშეებს და ცდილობს მათ შევიწროებას. ეს ავითარებს მხრის ზემო სარტყელის ძალას. ეს ვარჯიში იმიტაციას ახდენს თამაშის სიტუაციის. ყურადღება მიაქციეთ რომ მოთამაშემ დაიკავოს სხეული სწორი კუთხით და სწორი მიმართულებით, აგრეთვე, ფეხების

სწორედ განლაგებაზე, შეერთება რაც შეიძლება მჭიდრო უნდა იყოს-- მოთამაშე გადაადგილდეს წინ, მხოლოდ მიწოდების საშუალებით. დაიჭირეთ თავი ზემოთ.

ბიძგი წინიდან. ამ ვარჯიშის დროს 2 მოთამაშე თამაშობს 3 წინააღმდეგ და აწვებიან წინიდან. იმისათვის, რომ იმუშაონ როგორც ერთი მთლიანობა, მოთამაშეები მჭიდროდ უნდა ჩაეჭიდონ ერთმანეთს. აუხსენით მჭიდროდ ჩაბმის აუცილებლობა და მოთამაშეების სინქრონული მუშაობის აუცილებლობა, წინ მიწოდების დროს. გაართულეთ ვარჯიშები დააყენეთ 5 მოთამაშე 3 წინააღმდეგ.

### შეტაკება და მიწოლა

ამ ვარჯიშში 2 მოთამაშე თამაშობს ერთმანეთის წინააღმდეგ, როგორც შეტაკებაში, ცდილობენ გადაიწიონ ერთმანეთი თავდაპირველი მდგომარეობიდან. მასწავლებელი ელოდება 10 წამი. სანამ ნიშანს მისცემს, ნიშნის მიცემის შემდეგ, მოთამაშეები სასწრაფოდ იშლებიან და მირბიან მომდევნო ადგილზე, სადაც გაიმეორებენ ვარჯიშს 10 წამი. ვარჯიშები მეორდება 5-10 ჯერ სანამ შესვენება გამოცხადდება. შეტაკება 10 წამი-- გარბენი 30 მეტრი--- შეტაკება 10 წამი-- გარბენი 30 მეტრი--- გაიმეორეთ 5ჯერ-- იმის გარდა, რომ ამ ვარჯიშებში გამოიშვებოდა ტექნიკის სწორი მუშაობა შეტაკებაში, აგრეთვე ვითარდება კუნთოვანი გამძლეობა, და გულის სუნთქვის აპარატი აგრეთვე ვითარდება ხელის, წელის კისრის და ფეხის კუნთების ძალა--- დაიმახსოვრეთ, ის მოთამაშეები, რომლების მუშაობენ ამ ვარჯიშებში ერთმანეთის წინააღმდეგ, შერჩეულ უნდა იქნენ ძალის მიხედვით. მოთამაშის ფიზიკურ აღნაგობას მნიშვნელობა არ აქვს

წყვილები მჭიდროდ უნდა იყვნენ შეჯახებული ერთმანეთთან: მარჯვენა მოთამაშე ჩაკიდებული მარცხენა მოთამაშეში, ემაგრება მას – ყურადღება მიაქციეთ შეტაკებაში ტექნიკის ძირითად მომენტებს. სპორტისთვის დამახასიათებელია ტექნიკური ილეთების სწრაფად შეესრულება, ამ დროს ილეთი ზუსტად და მარტივად უნდა შესრულდეს, დაღლის ნიშანია თუ მოძრაობაში ზედმეტი მოძრაობებია. კოორდინაცია დაკარგული ან მოძრაობის ტემპია დაკარგული. ესენია შებოჭვა კონტაქტი, ფინტი. აუტში წინააღმდეგობის განწევა და ასე შემდეგ. ამ დროს ტექნიკური შეცდომები დაღლის ბრალია. ეს თამაში იგივეა, რაც წინამდებარე, მაგრამ აქ 3 მოთამაშე მუშაობს 3 ის წინააღმდეგ. ახალი მოთამაშეები ეჭიდებიან შემდეგნაირად: ცენტრში მდგომი მოთამაშე სწევს ხელებს ზემოთ – მარცხნივ მდგომი მოთამაშე იჭერს მას მარჯვენა ხელით- ცენტრში მდგომი მოთამაშე, მჭიდროდ ეჯახება სხვა ორს, იჭერს მას პერანგის კიდეით – მოთამაშეების მხრები უნდა ქმნიდნენ ერთ მჭიდრო ხაზს. მჭიდრო შეერთება უფლებას აძლევს მოთამაშეს იმოქმედოს როგორც ერთმა მთლიანობამ და აირიდონ შესაძლო ტრავმები--- მოთამაშეებმა უნდა შეცვალონ პოზიცია და ისწავლონ სამივე პოზიციაზე მოქმედება.

## ბიძგი და დაცემა

სამი მოთამაშე, ერთი როგორც მცველი, ორი მოთამაშე რიგრიგობით მოქმედებენ, ერთი შედის დაცვაში, ცდილობს წინ წასწიოს, რის შედეგადაც ვარდება მიწაზე და ხსნის ბურთს თავის პარტნიორისათვის, რომელიც მოქმედებს მასთან და იმეორებს ვარჯიშს. ეს ვარჯიშები მოთამაშეს, რომელიც ბურთს ფლობს გამოუმუშავებს ცოდნას: ბურთის შენარჩუნების, შედის მჭიდრო კავშირში დაცვასთან, წინ სწევს მას, ვარდება მიწაზე და ინარჩუნებს ბურთს, უბიძგოს და სწრაფად წამოდგეს ფეხზე, დაშორება, რომელსაც გადიან მოთამაშეები, უნდა იცვლებოდეს, ყოველმა მოთამაშემ უნდა შეასრულოს დაცვის როლი.

ვაკეთებთ კვადრატს 12-13 მ დიაგონალით თითო წვერთან დგება 2-2 მოთამაშე. ა წვეროდან დიაგონალზე ვაძლევთ ბურთს ბ წვეროში. ბ წვეროდან მოსწავლე მორბის ა წვეროსკენ. მას შემდეგ რაც ბ წვერტილიდან დიაგონალზე დაიძვრება მოთამაშე მის შესახვედრად როგორც დამცველი ა წვერტილიდან დაიძვრება მოთამაშე, სადღაც შუაში ისინი შეხვდებიან ერთმანეთს შეხვედრამდე ბ დან გამოსული მოთამაშე აკეთებს ფინტს, რაც უკვე განხილული გვაქვს. ე.ი ჯერ დგამს ფეხს ვთქვათ მარცხნივ 45 გრადუსით შემდეგ მეორე და მესამე ნაბიჯს მოძრაობიდან მარჯვნივ პირველის საპირისპიროდ. ე.ი 2 ნაბიჯს მეორე მიმართულებით. ექცევა მონინაალმდეგეს და აძლევს პასს გ ან დ წვერტილში მდგომ მოთამაშეს ის გადასცემს შორ პასს მოპირდაპირე წვეროში და ასე გააგრძელებენ. მუშავდება შორი ნომერი 9 ის პასი, ბურთის მიღება, ფინტი, სიჩქარეში პასის მიცემა. დროისა და სივრცის შეგრძნება. მონინაალმდეგის შეგრძნება ( როდის დაიწყოს ფინტი, რომ არ დაიჭიროს მონინაალმდეგემ) დისტანციის გრძნობა. მერე მოლი ბურთის გამოტანით და მერე მიწოლით, ბურთის გამომტანი გაიქცევა წინ დადებს ბურთს და დადგება დამცველად, მოძრაობა გამეორდება.

## მესამე დონე

### რაგბისტების ფიზიკური მომზადების წლიური პროგრამა

რაგბი ერთ-ერთია მცირერიცხოვან თამაშებს შორის, რომელშიც მოთამაშეებს მოეთხოვებათ მრავალმხრივი ფიზიკური მომზადება, რომელიც თითქმის ყველა განხრაა საჭირო, თამაშის ინტენსივობა იცვლება ძალიან მაღლიდან დაბლამდე და შეუძლებელია ამის განსაზღვრა რომელიმე მატჩის წინ, ეს ნიშნავს იმას, რომ ფიზიკური მომზადების ყველა სახე სეზონისწინა და სეზონის შემდეგ კომპონენტების ჩათვლით უნდა შენარჩუნდეს მთელი საშეჯიბრო პერიოდის განმავლობაში.

ძალზე მნიშვნელოვანია რომ ყოველ მოთამაშეს ჰქონდეს დასახული მიზანი და გამოიყენოს მთელი თავისი ნიჭი და უნარი, გონებრივი ფიზიკური მის მისაღწევად ფიზიკური დატვირთვის განსაკუთრებული მაღალი დონე რაგბის მატჩებში არ იძლება საქმესთან სანახევრო დამოკიდებულების უფლებას

რადგან ეს ემუქრება წარმატებული თამაშს ჩაგდებით, როგორც თავად მოთამაშეს ასევე მთელ გუნდს.

### **ფიზიკური მომზადება რაგბში**

რაგბში ფიზიკური მომზადება მოიცავს შემდეგს: 1) კუნთური ძალა 2) ზოგადი გამძლეობა 3) სიჩქარითი გამძლეობა 4) სიჩქარე 5) მოქნილობა 6) აფეთქების ძალა 7) მოქმედების კოორდინაცია და მოხერხებულობა

### **კუნთური ძალა**

ჯამრთელობის მსოფლიო ორგანიზაცია (WORLD HEALTH ORGANIZATION) კუნთურ ძალას აღწერს როგორც მაქსიმალურად ნებით შეთანხმებულ, ძალას რომელიც კუნთების ჯგუფს შეუძლია გამოიმუშაოს სხვადასხვა ვითარებათა ზეგავლენით. ეს ძალა დამოკიდებულია პერსონალურ შესაძლებლობებზე და საკუთარი ძალის რაც შეიძლება ეფექტურ გამოყენებაზე. კუნთოვანი ძალა შეიძლება განვითარდეს ვარჯიშებით, ბოლო 2 მეთოდი განსაკუთრებით შედეგიანია ძალის განსავითარებლად.

ძალის განვითარება მნიშვნელოვნად აფერხებს ტრავმის მიღების შესაძლებლობას. კუნთების ძირითადი ფუნქციაა – სხეული მოძრაობის უზრუნველყოფა და ისეთი სახსრების დახმარება, როგორიცაა მუხლები, მენჯის სახსარი, ხერხემალი და ტერფები. ძლიერი კუნთები უფრო საიმედოდ იცავს სხეულს და მთელ კომპლექსს.

### **ზოგადი გამძლეობა**

იგი ხასიათდება აერობული დატვირთვისა და გულის სასუნთქი შესაძლებლობების დატვირთვისთვის მომზადებით. ტერმინი აერობული მიუთითებს რომ ენერგია გამომუშავდება ჟანგბადის პირობებში, ეს პროცესი დამოკიდებულია მუშაების წარმოქმნაზე ან საკვებ პროდუქტებზე. გამძლეობა აერობული ვარჯიშების კონტექსტში იზომება დატვირთვით რომელიც გრძელდება 50 წამზე მეტ ხანს.

ზოგადი გამძლეობის განვითარება არის ძირითადი, მნიშვნელოვანი ამოცანა ყოველი რაგბისტისთვის, რადგან ეს არის საფუძველი კუნთური ძალისა, სიჩქარის სათამაშო გამძლეობის (მოთამაშის სასიცოცხლო უნარიანობის) რაც განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია შეტევის მეორე და მესამე ფაზაში. არც ერთ მოთამაშეს არ შეუძლია მთელი თამაშის დასრულება მაღალ და შედეგიან ტემპში, თუ მისი გამძლეობა დაბალ დონეზეა.

გამძლეობის დონის ამაღლება შესაძლებელია ხანგრძლივი გარბენებით, რასაკვირველია მონოტონური სირბილი უკეთესია, ვიდრე არაფერი მაგრამ მოფირებული პროგრამა მეტ ეფექტს იძლევა. სირბილი სპეციალური ინტენსივობით საშუალებას იძლევა ფილტვებისა და გულის ეფექტურ სტიმულაციასაც კონცენტრირებისათვის.

ეფექტურად ითვლება ვარჯიშები, რომელიც მიმდინარეობს პულსის დონეზე 60%-დან მაქსიმუმ 90%-მდე არანაკლებ სამჯერ კვირაში.

მაქსიმალური პულსის განსაზღვრა შესაძლებელია თითოეულისათვის. 220 უნდა გამოაკლოთ ასაკის სრული რაოდენობა. თუ მოთამაშე მიიღებს ასეთ დატვირთვას 20-30 წუთით კვირში სამჯერ მისი გამძლეობა მნიშვნელოვნად გაიზრდება. პულსის გასინჯვა შეიძლება ხელით მტევნის ძირში, ყურს უკან და ყელზე.

### **კუნთოვანი გამძლეობა (ძალის სიჩქარის)**

იგი გამოვლინება ანაერობული (უჟანგბადო) დატვირთვისას. აქტიურობის ეს სახეობა მოითხოვს კუნთოვან გამძლეობას ხანმოკლე და ძალზე მაღალი ინტენსივობის დატვირთვისას. ამ დატვირთვას თან სდევს ჟანგბადით შევსების არქონა ( ჟანგბადის უკმარისობის დროს, ანაერობულად) კუნთოვან გამძლეობას უწოდებენ ასევე ლოკალურ (სპეციალურ) გამძლეობას

ანაერობულ დატვირთვას წარმოადგენს: სპრინტი 200 და 400 მეტრზე, სირბილი კიბეზე და ვარჯიშები დატვირთვით. რაგბი შედგება დატვირთვებისაგან, რომლებიც მოითხოვენ კუნთურ გამძლეობის მაღალ დონეს და მისი განვითარება აუცილებელია ვარჯიშებზე.

### **სიჩქარე**

სიჩქარე არის თანდაყოლილი (თანშობილი) მახასიათებელი და ბუნებრივად მისი შეცვლა შეუძლებელია. მაგრამ კუნთების განვითარებას, კუნთური კოორდინაციის გაუმჯობესებას და განტვირთვას შეუძლია მნიშვნელოვნად გააუმჯობესოს მოთამაშის სიჩქარე, ასევე გააუმჯობესოს თანშობილი მონაცემები.

### **მოქნილობა**

მოქნილობა წარმოადგენს ფიზიკური მომზადების არსებით ნაწილს, განსაკუთრებით სხვადასხვა ტრავმების თავიდან ასაცილებლად, კუნთების შებოჭილობა და სახსრების შეზღუდულად მოქმედება იწვევს ბევრ ტრამვაებს. გაჭიმვებისა და მოქნილობის განსავითარებლად ვარჯიშები საუკეთესო საშუალებაა შებოჭილ და გადატვირთულ კუნთებს დაუბრუნდეს მოქნილობა.

კუნთებს გააჩნია რთული მექანიზმი გადატვირთვისგან დაზიანების შესატყობინებლად. მცირე განელვადი რეცეპტორები განლაგებულია კუნთოვანი ბოჭკოების ზედაპირზე. გაჭიმვისას მისი ხარისხი იზომება ამ რეცეპტორებით. რეცეპტორები აგზავნიან იმპულსს ზურგის ტვინის საშუალებით ნერვებთან, რომლებიც ჩართავენ კუნთების რეაქციას უკუქმედებაზე კუნთის ზედმეტი დაჭიმვისას, რომლებშიც ეს რეცეპტორებია განლაგებული.

ყველა ვარჯიში გაჭიმვებზე და მოქნილობაზე უნდა ჩატარდეს ამპლიტუდის თანდათანობით გაზრდით. ინტენსიობის თანდათანობითი და თანაბარ-ზომიერი გაზრდა, გაჭიმვითი ვარჯიშები უზრუნველყოფს აქტივირებულ კუნთებში რეცეპტორების სტიმულაციის შედარებით ხანგრძლივ პერიოდს. ამის

შედეგად რეცეპტორები იმყოფებიან წყნარ მდგომარეობაში, როგორც დასვენებისას, და კუნთების სანინაალმდეგო შეკუმშვა მინიმალურია. დაიმახსოვრეთ რომ კუნთების ყველაზე ეფექტური დაჭიმვა ხდება მათი სრული მოდუნებისას.

კუნთების დაჭიმვის სტატისტიკური ვარჯიშები უნდა ჩატარდეს თანდათანობით და გაგრძელდეს 30\_40 წუთი. ეს უზრუნველყოფს დატვირთვის თანდათანობით გაზრდას და ამგვარად გადაჭიმვის რეფლექსი არ იქნება აქტიური. როცა მყესები (ლეგომენტი) იჭიმება თანდათანობით, დაჭიმვის სანინაალმდეგო რეფლექსები ირთვება კუნთების ძლიერი დაძაბვის გარეშე და ასეთ შემთხვევაში გაჭიმვა შეიძლება გაგრძელდეს. რადგან გაჭიმვის სტატისტიკური ვარჯიშებში ერთვება ყველაზე მეტი რაოდენობა კუნთებისა, ისინი რეკომენდირებულია, როგორც ყველაზე ეფექტური

### **ფეთქებადი ძალა**

ფეთქებადი ძალის წარმოქმნის შესაძლებლობა დიდწილად განისაზღვრება გენეტიკური ფაქტორებით, მაგრამ სირქარისგან განსხვავებით, მისი განვითარება შეიძლება დამძიმების ვარჯიშებით და აფეთქების (სიმკვეთრის) სპეციალური ვარჯიშებით. ისინი მოიცავენ ღრმა ხტომებს (დგომიდან მიწაზე და პირიქით) ცალი ფეხით წინალობაზე ხტომებს.

კუნთების ფეთქებადი ძალა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია შემდეგ მომენტებში: ნახტომი დერეფანში--- მოულოდნელი ბიძგი შერკინებისას--- მკვეთრი სპურტი (მონყვევით გაქცევა)---ფინტების გამოყენება(გვერდზე გასვლა)--- სირბილის მიმართულების მკვეთრი ცვლა.

### **კოორდინაცია და სიმარჯვე**

ყოველი მოთამაშე ბუნებრივად ლეზულობს ამ 2 თვისებებს, ეს თვისებები განისაზღვრება ფიზიკური განვითარებით, სხეულის აგებულებით და სხვა გენეტიკურად განპირობებული ფაქტორებით.

რაგბში მოთამაშის ეს შესაძლებლობები მკაფიოდ აისახება ისეთი სპეციალური ტექნიკის განვითარებით, როგორიცაა ტექნიკა და ბურთის ფლობა. კოორდინაციისა და სიმარჯვის განვითარება ხდება ბურთის ფლობის ტექნიკის ჩვეულებრივი ვარჯიშების პროცესში. კოორდინაციისა და სიმარჯვის განვითარება ფიზიკური მომზადების ერთ-ერთი ძირითადი თემაა, რომელსაც მივყავართ ნერვულ-კუნთოვანი სისტემის სწორ ფუნქციონირებასთან. ფიზიკური გამოფიტვა ხელს უწყობს კოორდინაციის და სიმარჯვის კლებას. დატვირთვის გაძლების უნარი სხვაგვარად, კარგი ფიზიკური მომზადება ისევე ბევრს ნიშნავს, როგორც სიმარჯვის და მოხერხებულობის განვითარება.

### **რაგბში ფიზიკური მომზადების ფაზა**

რაგბი როგორც თამაში მოითხოვს გარკვეულ ფიზიკურ განვითარებას, რაც ყოველმა მოთამაშემ უნდა დაადასტუროს ინდივიდუალურად. ამასთან, რაგბი მოითხოვს თამაშის საბაზო, ძირითადი ასპექტების ყურადღებით შესწავლას. ამისათვის საჭიროა მოფიქრებული წლიური გეგმა, რომელშიც თამა-

შის ძირითადი ასპექტების მიხედვით ერთმანეთს უნდა ენაცვლებოდეს ფიზიკური და თეორიული მომზადება.

სათამაშოს შემდგომი სეზონი, წინა სათამაშო სეზონი, სათამაშო სეზონი. ნოემბერ დეკემბერი, იანვარი მარტი, აპრილი ოქტომბერი. ყოველ ამ სამი სეზონს აქვს მომზადების სპეციალური განრიგი.

### **სათამაშოს შემდგომი სეზონი**

- ფაზა 1-- კონდიციებთან მიახლოება (საწყისი ფორმის აკრეფა)
  - ზოგადი ძალოვანი ვარჯიშები დატვირთვის საბაზო (საწყისი) დონით 6-7 კვირა დარბაზში მაქსიმუმის 20% დონეზე.
  - გამძლეობის ძირითად ფორმასთან მისვლა კროსის გამოყენებით
  - დაბალი ინტენსივობით იმ ძალისმიერი გამძლეობის და სიჩქარის შენარჩუნება, რაც დაგროვილი იყო სეზონის დროს
  - მოქნილობის განვითარება
  - თერაპიული ვარჯიშები ტრავმების შედეგების დასაძლევად
- ფაზა 2 ძალისმიერი ვარჯიშები.

--- ძალის ვარჯიშების სრული დატვირთვა კუნთების ძალის განვითარებისთვის და განსაკუთრებით, იმ კუნთებისა, რომელიც აუცილებელია შესაბამის პოზიციებზე სათამაშოდ----- საერთო და ძალისმიერი ამტანობის მაქსიმალურად შესაძლო განვითარება--- ვარჯიშები სიჩქარის, მოქნილობის და მოხერხებულობის განსავითარებლად

### **სეზონისწინა პერიოდი**

ფაზა 3 ტექნიკის და კუნთოვანი სიმკვეთის განვითარება.

ეს უნდა ხდებოდეს თამაშის შემდეგ პერიოდიდან თამაშისწინა პერიოდში გადასვლისას თებერვალ მარტში--- სპეციალური ვარჯიშები სისწრაფისა და სიმკვეთის განსავითარებლად---- მუშაობა ჩქაროსნულ გამძლეობაზე, მაგალითად, ხანგრძლივი სპრინტი მცირე შესვენებით---- გამძლეობის და მოხერხებულობის კუნთური ვარჯიშები---- სიჩქარეზე მუშაობა: აჩქარებები ხტომები, სირბილი წინაღობებით--- მოქნილობის განვითარება.

### **სათამაშო სეზონი**

მუშაობა სპეციალურ ძალისმიერ ამტანობაზე--- ძალის სიჩქარის, სიჩქარის სიმკვეთის და მოქნილობის შენარჩუნება--- მთელი ფიზიკური მომზადება უნდა შეიცავდეს ბურთთან ერთად ფუნქციონალურ ქმედებას---- ძალოვანი შესაძლებლობების შენარჩუნება დატვირთვით, როგორც მინიმუმ ერთხელ კვირაში.

## რაგბისტების მომზადების მნიშვნელოვანი ასპექტები და ძირითადი მიმართულებები

მოთამაშეები უნდა კარგად გახურდნენ ვარჯიშის წინ გაჭიმვებით. მოთელვა უნდა შეიცავდეს ისეთ ვარჯიშებს, რომელიც მოამზადებს მოთამაშეებს უფრო ძნელი ვარჯიშისათვის, სხეული ხურდება და ემზადება შემდეგნაირად--- იზრდება გულის ცემის სიხშირე---იზრდება სუნთქვის სიხშირე--- იზრდება სხეულის ტემპერატურა--- იზრდება სახსრების მოძრობის თავისუფლება, მოთელვამ შესაძლოა მოიცვას შემდეგი სახის აქტიურობა--- მუშაობა ველოტრენაჟორზე---მსუბუქი სირბილი--- სირბილი მუხლის მაღლა აწევით--- სირბილი მუხლის უკუმოძრაობით დუნდულებზე მირტყმამდე--- სირბილი ფეხისწვერებზე-- სხვადასხვა სახსრის ტრიალით

მოთელვამ შესაძლოა დაიკავოს 3-5 წუთი. გაჭიმვებით ვარჯიში მნიშვნელოვანია ყველა სპორტსმენისათვის და უნდა შესრულდეს სტატიკურ მდგომარეობაში, ნებიერად, მონყვეტის გარეშე. ძალზე მნიშვნელოვანია ვარჯიშები შესრულდეს მხოლოდ მოთელვის შემდეგ, მაგალითად, სირბილის შემდეგ.

### ძალოვანი მომზადება

დაიმახსოვრეთ შემდეგი მომენტები.

--- კუნთების გახურება მოთელვა აუცილებელია სიმძიმეებით ნებისმიერი მუშაობის წინ

--- შეასრულეთ თქვენი ვარჯიშები განერილი თანმიმდევრობით, მაგრამ არ მოგერიდოთ პირადი ინიციატივის გამოვლენის, ისე რომ, მიესადაგოთ დამტკიცებულ წესს, რათა აიცილოთ თავიდან ტრავმები და სხვა რისკები--- დაამთავრეთ ვარჯიშის სრული მოცულობა ვიდრე შემდეგს შეუდგებით--- შეასრულეთ ვარჯიშები თანაგუნდელების დაზღვევის ქვეშ--- გაზარდეთ დატვირთვა თუ იგრძნობთ, რომ იგი არასაკმარისია და პირიქით შეამცირეთ, თუ განმეორებათა მოცემული რაოდენობა ვერ სრულდება მთლიანად--- გამოიყენეთ შედარებით მცირე სიმძიმეები (წონა) ვიდრე გამოერებათა სრული მოცულობა არ შესრულდება გადატვირთვის გარეშე--- შეასრულეთ მხოლოდ ერთი მისვლა სიმძიმესთან (წონასთან) პირველ ვარჯიშზე, ორი მეორეზე და სრული მოცულობით მესამეზე--- შეწყვიტეთ ვარჯიში, თუ იგრძნობთ ტკივილს ან სხვა უჩვეულო განცდას, რომ არ ივარჯიშოთ ტრავმებით.

### ვარჯიშთა კომპლექსი დარბაზისათვის

1-2 თვე სეზონის შემდეგ ( ამ წიგნის მიხედვით ნოემბერ დეკემბერი)

მომზადების 6 -კვირიანი პროგრამა

ეს ვარჯიშები უნდა შესრულდეს მოთამაშის შესაძლებლობების 70-80% იანი დატვირთვით. დასვენება 30 წამი მისვლებს შორის. პირველი მოთელვა ვარჯიშების ან თამაშის წინ სირბილი, ველოტრენაჟორი ან საფეხურები, 3-5 წუთი

მუხლი ბარძაცი ბარძაცის უკანა საზარდული საზარდული  
მარცხ. მარჯ მარცხ. მარჯ. 3//20 3//20  
3//30 3//30

### გაჭიმვითი ვარჯიშები (წვრთნის ან თამაშის წინ)

ვარჯიში არ უნდა შეიცავდეს კონტაქტებს, ხელის კვრას, მოტყუებით მოძრაობებს, კუნთზე გაჭიმვითი დაძაბვის 15-20 წამიანი დატვირთვით, სამმაგი გამეორებით.

#### ცდები ჯერადობა, წონა

- 1) მოთელვა
- 2) საფეხურზე ასვლა 3 მისვლა 12 ჯერ
- 3) ჯდომისას მუხლის წინ აწევა 3 მისვლა 12 ჯერ 70-80% მაქს. წონის
- 4) აწევა ზურგიდან ჯდომისას 3 მისვლა 12 ჯერ 70-80% მაქს. წონის
- 5) მკერდზე შტანგის აწევა დგომისას 3 მისვლა 12 ჯერ 70-60% მაქს. წონის
- 6) იდაყვების დაყრდნობით მუხლის მიტანა მკერდთან 1 მისვლა 40 ჯერ
- 7) ზურგზე წოლით, მუხლებში მოხრით და დაყრდნობით, სხეულის მიწვევა მუხლებთან 1 მისვლა 60 ჯერ
- 8) აჭიმვები წოლით 1 მისვლა 50 ჯერ
- 9) შტანგის აჭიმვა მუხლებამდე 3 მისვლა 15 ჯერ 70-80 % მაქს. წონის
- 10) ტრენაჟორი, აჭიმვები მკერდიდან, ზემოდან 3 მისვლა 15 ჯერ 70-80% მაქს. წონის
- 11) აჭიმვები სკამიდან, ზურგსუკან დაყრდნობით, ქუსლები მეორე სკამზე 3 მისვლა 15 ჯერ
- 12) სკამის კიდეზე ფეხის წვერებით დამდგარი, აწევა ფეხის წვერზე სათითაო ფეხით 3 მისვლა 20 ჯერ

#### მომზადება რბენით

საწყისი რბენითი ვარჯიშები. მოთამაშემ საწყისი ცუდი გამძლეობით უნდა ირბინოს მოედანზე მხოლოდ 1 კილომეტრი, როცა ის დაძლევეს 2 კილომეტრს იგი შიძლება გადავიდეს მუშაობაზე სარბენ ბილიკზე დატვირთვის თანდათანობით გაზრდით, როგორც პროგრამაშია მოცემული, სირბილი აუცილებელია მოხერხებული სპორტული ფეხსაცმლით, მიჰყევით პროგრამას არ აუჩქაროთ, არ მოუმატოთ ან არ მოუხშიროთ, ვიდრე ამას პროგრამა მოითხოვს. თუ მოთამაშე იგრძნობს, რომ დატვირთვა მისთვის ზედმეტია, მან უნდა დაისვენოს ერთი დღე და გაიმეოროს დავალება, ოღონდ ნახევარი დატვირთვით. არ ივარჯიშოთ თუ იგრძნობთ რომ ავად ხართ. ვარჯიში საჭიროა რეგულარულად არ გააცდინოთ ვარჯიშები.

## სასირბილო პროგრამა

გამძლეობის განვითარების თავდაპირველი ვარჯიშები სირბილი მოსახერხებელ ტემპებში არა უმეტეს კვირაში 2 ჯერ, ინტენსივობა 55-60% სიჩქარის მაქსიმალური შესაძლებლობიდან. პირველი კვირა--- 3-4 კილომეტრი--- მეორე კვირა 3-4 კილომეტრი---ინტენსივობის გაზრდა 60-65% მაქსიმუმისა--მესამე კვირა 4-5 კილომეტრი--- მეოთხე კვირა 4-5 კვირა--ინტენსივობის გაზრდა 75% მდე მაქსიმუმისა მეექვსე-მეათე კვირა 5-6 კილომეტრი

## ჩქაროსნული გამძლეობისა და სირბილის გაზრდა

პირველი-მეორე კვირა-- 10 ინტერვალური აჩქარება თითოეული 25 მეტრი---- მესამე მეოთხე კვირა 2/10 ინტერვალური აჩქარება თითოეული 25 მეტრი--- მეხუთე მეექვსე კვირა 3/30 ინტერვალური აჩქარება თითოეული 25 მეტრი.--- 25 მეტრის გაქცევა მინის ხელით შეხება და კვლავ აჩქარება უკან, სტარტის ხაზამდე და ასე შემდეგ დასვენება 10/25 შემდეგ 1 წუთი.

## მყესების მოქნილობის და მათი სიმკვრივის განვითარების ვარჯიშები

ეს ვარჯიშები გამოიყენება მარტივად აპრილამდე ან ტექნიკის დასახვეწად ნებისმიერ სხვა დროს, ესაა სახეობა დატვირთვისა იმ მოთამაშეებისათვის, რომელთაც უკვე აქვთ აუცილებელი კუნთოვანი ძალა და გამძლეობა, რომლისთვისაც აუცილებელია სიმკვთრის გაზრდა რეაქციის გაუმჯობესება.

## პლიომეტრიკული ვარჯიშები

ვიდრე ვარჯიშების შემდეგ სერიას შეუდგებით, გთხოვთ წაიკითხოთ პლიომეტრიული ვარჯიშების ჩატარების რეკომენდაციათა სია. დარწმუნდით რომ: სავარჯიშო ზედაპირი სწორია---- ზედაპირი დაფარულია რეზინით ან ეს ბალახიანი საფარია, რომელიც კარგად შთანთქავს დარტყმას ფეხის შეხებისას---გრუნტთან. კონტაქტების მაქსიმალური რაოდენობა ხტუნაობისას არ უნდა აღემატებოდეს 120 ს ყოველ ვარჯიშისათვის---კონტაქტების რაოდენობა უნდა იზრდებოდეს რამდენიმედან 120 მდე 6 კვირის განმავლობაში.-----პლიომეტრიული ვარჯიშები უნდა გამოიყენებოდეს ორჯერ კვირაში---პროგრამა არ უნდა აღემატებოდეს 6 კვირას---შემდეგ უნდა გაკეთდეს 3-4 კვირიანი შესვენება---მოთამაშეები უნდა ისვენებდნენ სერიებს შორის გადატვირთვის კმარი ეკვივალენტურობით. 10 მუშაობა – 10 წამი დასვენება. გააკეთედ 2 ტექსტი რომელიც მოყვანლია თვალსაჩინოებისა და კონტროლისათვის როგორც მწრთვნელისათვის ასევე მოთამაშისათვის.

## ტესტი

მოთამაშემ წაისვას ცარცი ხელზე და მონიშნოს კედელი სრულიად გასწორებული ხელით. გააკეთოს 2 ღრმა ნახტომი შემდეგ დაიწყოს ტესტი.

1) მოთამაშე ჩამოხტეს 45სმ ტუმბოდან და ერთი ახტომით მონიშნოს იმავე კედელზე, სადაც ადრე, რაც შიძლება მაღლა, შემდეგ გაზომოს განსხ-

ვაგება. 2) მოთამაშმ გაიმეოროს ნახტომი 60 სმ სიმაღლიდან და ისევ გაიზომოს მანძილი. გაიმეოროს ტესტები 2 ან 3 კვირის შემდეგ და შეამონმოს პროგრესი.

**პლანიმეტრული ვარჯიშები**

განალაგეთ 8 მარკერი 1 მეტრის დაშორებით ერთ რიგად. მოთამაშეები ახტებიან მარკერებს და ამთავრებენ ვარჯიშს სპრინტით ღერძული ხაზის მიმართ 45 გრადუსიანი კუთხით 10-15 მეტრის მანძილზე. შეიძლება გამოიყენოთ ვარჯიშის შემდეგი ვარიანტები. გადახტომები მარკერებზე მიტყუპებული ფეხებით: პირველი ახტომა ორი ფეხით,დახტომა ცალ ფეხზე და მისგან ახტომა, დახტომით ორ ფეხზე და 2 ფეხით გადახტომა--- ახტომა ნახევარბრუნვით, შემდეგ გადახტომა გადახტომა ნახევარბრუნვით მეორე მხარეს--- ახტომა მიტყუპებული ფეხებით ბრუნვით 360 გრადუსზე, შემდეგ გადახტომა ბრუნვით 360 გრადუსზე მეორე მხარეს.

ცალ ფეხზე, გადახტომები ცალ ფეხზე ხაზის გარდიგარდმო, მანძილი 30 მ.

**დგამების გამოყენება**

გამოიყენეთ დგამი 2 ან მეტი ერთ სიმაღლეში 60 სმ, მეორე 45 სმ- მოთამაშე ჩამოხტება პირველიდან და შესტება მეორეზე, მაქსიმალურად მაღლა--- მოთამაშე ჩამოხტება მაღალი დგამიდან ნახევარბრუნვით, შემდეგ შესტება მაღალ დგამზე სრული ბრუნვით- მოთამაშე ახტება დგამზე შეტყუპებული ფეხებით, ერთი მოძრაობით დგამიდან ასევე შეტყუპებული ფეხებით და ცდილობს მაქსიმალურად მაღალ ნახტომს.

მოთამაშე დგება დგამთან, აბიჯებს დგამის კიდეს. შესტემა ამ ფეხზე და დგამის მეორე მხარეს ისე, რომ აბიჯებს დგამის კიდეზე მეორე ფეხით. გაიმეორეთ ვარჯიში მაქსიმალური ამპლიტუდით. დგამის სიმაღლე 60სმ, 6-8 ცალი ერთ რიგად. ხტომები გრძელდება შესვენების გარეშე ერთ რიგად.

მარცხნივ.	მც	მც	მც	მარჯვნივ	მჯ	მჯ	მჯ	მჯ
	მც	მც	მც		მჯ	მჯ	მჯ	მჯ

გადახტომა მარჯვენა ფეხით მარცხნივ, მარცხენა ფეხით-მარჯვნივ. ხტომები ფეხის მაღლა აწევით

მც	მც	მც	მც	მც	მჯ	მჯ	მჯ	მჯ	მჯ
	მჯ	მჯ	მჯ		მც	მც	მც	მც	

## **რაგბის ტრანსილვანიის აკადემიის ფიზიკური მომზადების ტესტი.**

ფიზიკური ტესტის მიზანია ჩაატაროს თითოეული მოთამაშის ინდივიდუალური ფიზიკური მომზადების კონტროლი, ასევე, დაადგინოს აუცილებელი ფიზიკური დატვირთვის კონტროლი. ყველა პარამეტრით ოპტიმალური ფიზიკური განვითარების მიღწევა ზრდის მოთამაშის შესაძლებლობებს და ამცირებს ტრავმის მიღების რისკს. მოთამაშის ფიზიკური მომზადება სრულად აუცილებელია და მისი ამალღებით იზრდება სათამაშო შესაძლებლობები და მთელი გუნდის ფუნქციონალური შესაძლებლობები

## **ფიზიკური მომზადების დონე.**

ესაა ფიზიკური შესაძლებლობების მაჩვენებელი და ფიზიკური განვითარების კონტროლი-- იგი მიუთითებს მოთამაშის მომზადების უკმარობაზე და ეხმარება თითოეული მოთამაშის გუნდის ფიზიკური მომზადების დონის დადგენას-- იგი მიუთითებს განვითარების დისბალანსს, წარუმატებლობის მიზეზებს და უჩვენებს, მზადაა თუ არა მოთამაშე, განსაკუთრებით ტრავმების შემდეგ აღდგენისას--იძლევა მომდევნო ვარჯიშების გეგმების დამუშავების აუცილებელ საფუძველს

ვარჯიშები რომლების შეიძლება გამოიყენოთ ტესტისათვის: ძელზე აჭიმვები--- სამმაგი ხტომები---ზურგზე წოლისას მოკეცვა--- მოწყვეტილი სირბილი( 30მეტრი)-- ინტერვალური აჩქარებები-- 3000 მეტრი.

## **ძელზე აჭიმვები**

მოთამაშემ უნდა შეასრულოს აჭიმვების მაქსიმალური რაოდენობა. ვარჯიში სრულდება ხელის ზევიდან მოკიდებით, მოკიდების სიგანე მოხერხებულობის მიხედვით. ვარჯიში ითვლება შესრულებულად, როცა მოთამაშე სრული დაკიდებიდან ნიკაპს აიტანს ძელს ზევით. ეს ტესტი მიუთითებს ბეჭის სარტყელსა და ხელების ძალაზე. ის ასახავს მოთამაშის უნარს შეინარჩუნოს ბურთი, დაიჭიროს ბურთი იბრძოლოს ბურთისათვის აუტში ან მოღებში.

ნორმები:

პირველი ხაზი 10----მეორე ხაზი 11-- მესამე ხაზი და ჰუკერი 13---- სამ-მეოთხედები 15.

## **სამმაგი ხტომა**

მოთამაშე უნდა დადგეს ხაზის წინ, ფეხები მიჯრით, და გააკეთოს 3 ნახტომი შეერთებული ფეხებით, გადახტომა რაც შეიძლება შორს ხტომებს შორის შესვენების გარეშე. დასაშვების 3 ცდა. ეს ტესტი მიუთითებს. მოწყვეტილი გაქცევის სიჩქარეზე 15-30 მეტრი--- მოძრავ მოღში მუშაობის შესაძლებლობაზე--- გვერდზე გასვლის შესაძლებლობა ან დიდი სიჩქარით სირბილის მიმართულების შეცვლაზე---აუტში ახტომის შესაძლებლობებზე.

## ზურგზე წოლისას მოკეცვა

საჭიროა გაკეთდეს მაქსიმალურად ბევრი რაოდენობა 2 წუთის განმავლობაში. დანექით ზურგზე, ფეხები მოღუნეთ, ხელები გაჭიმეთ ტანის გასწვრივ, მოღუნეთ სხელი მხრების ზემოთ აწევით, ეცადეთ მკერდი მუხლებთან მიიტანოთ, ტერფები დაიკავეთ მიწაზე, ფეხები გადაჯვარედინებული, უკან გადაწევისას ზურგით შეეხეთ მიწას. ეს ტესტი აჩვენებს მუცლის პრესის ძალას. მუცლის ძლიერი კუნთები აუცილებელია ძალისმიერი ბრძოლისას და მოქმედებს ფეხების მუშაობის სიმძლავრეზე. ეს კუნთები ასევე იცავს ზურგის კუნთებს ტრავმისაგან. ნორმა: 85 გამეორება 2 წუთში.

მწვრთნელ-მასწავლებელი ზომავს შედეგებს წამზომის საშუალებით 30 მეტრიან მოზომილ დისტანციაზე

ნორმები	საუკეთესო	კარგი	მისღები
პირველი ხუთი	<4,3	<4,4	<4,5
ფორვარდი			
მესამე ხაზი და	<4,2	<4,3	<4,4
ჰუკერი			
სამმეოთხედები	<4,0	<4,1	<4,2

## ინტერვალური აჩქარებები

უნდა შესრულდეს აჩქარების მაქსიმალური რაოდენობა 2 წუთის განმავლობაში თითო 22 მეტრი შეუსვენებლად სტარტი ჩათვლის მოედნის ხაზიდან, მირბენა 22 ის ხაზამდე, მობრუნება და ისევ აჩქარება. როცა მოთამაშე მიღწევს ჩათვლის მოედნის პირველ ხაზთან ეთვლება 2 განმეორებად.

ტესტი მიუთითებს : კუნთურ გამძლეობაზე--- სირბილის სიჩქარის სწრაფი ცვლის უნარი, სიჩქარე 22 მეტრში დისტანციაზე და უნარს შეინარჩუნოს იგი შეტევის მეორე და მესამე ფაზაში

პირველი ხაზი 10 გამეორება – მეორე ხაზი 11 გამეორება – მესამე ხაზი და ჰუკერი 12 გამეორება სამიმეოთხედელები 12,5 და მეტი გამეორება.

## 3000 მეტრი

ტესტი 3000 ტარდება გაზომილ დისტანციაზე, დროის გაზომვით და სწორი ზედაპირზე, ტესტი მიუთითებს:

- ზოგადი გამძლეობის დონეს, მოთამაშის უნარს მაღალი დატვირთვის გაძლებისა
- უნარს, გაუძლოს გრძელ სარბენ დატვირთვებს
- კუნთოვან გამძლეობას ზოგადი გამძლეობის ფარგლებში

ნორმები:

პირველი ხაზი	13-14 წუთი
მეორე ხაზი	12-13 წუთი
მესამე ხაზი და ჰუქერი	11-12 წუთი
სამშეოთხედლები	11 წუთ და 20 წამი

ყურადღება: დასვენება ტესტებს შორის 5 და 6 წუთი--- მოთამაშეები უნდა კარგად გაიჭიმონ და გახურდნენ ტესტის წინ. ეს დაეხმარება მათ უკეთესი რეზულტატის ჩვენებაში და დაიცავს ტრავმებისაგან--- მოთამაშეები უნდა იყვნენ მოხერხებულ ფეხსაცმელსა და ტანსაცმელში, ტესტებისთვის რომელიც რაგბის მოედანზე ტარდება, შეიძლება რაგბის ფორმის გამოყენება--- ტესტები არ უნდა ჩატარდეს როგორც დასჯა ან ზემოქმედების დისპლინური ზომა--- რეგულარულად ჩატარებული ტესტების მიზანია მოთამაშეთა ფიზიკური მომზადების დონის განსაზღვრა. ესაა იდეალური მეთოდი სავარჯიშო პროგრამების ეფექტურობის შესამოწმებლად და მოთამაშეთა ფიზიკური მზადყოფნის თვითკონტროლისათვის.

### **დადლილობა**

ჯანმრთელი თუ ნორმალური ადამიანის დადლილობა – ეს არის ორგანოთა ფუნქციონალურ შესაძლებლობათა დაქვეითება, რომელიც “ზეჭარბი” მუშაობითაა გამოწვეულია და თან ახლავს “შეუძლოდ ყოფნის” დამახასიათებელი მდგომარეობა.

გლიკოგენის სწრაფი დაწვა, ტემპერატურის მატება, გაძლიერებული ოფლდენა კუნთოვან გადაღლას იწვევს. ეს უკანასკნელი უფრო გვიან დგება სუფთა ჰაერსა და სიგრილეში, ვიდრე მომატებულ ან თუნდაც ზომიერ ტემპერატურიან დარბაზში, ოთახში თუ სხვა დახურულ სივრცეში.

დადლილობა იწვევს ჟანგბადის და გლიკოგენის უზარმაზარ დანახარჯს, რძის მჟავის სიჭარბეს, ამინომჟავების და სხვა ცილოვან ნივთიერებათა სისხლში დაგროვებას. ჟანგბადითა და გლიკოგენით გაღარიბებულ ღვიძლს აღარ შეუძლია ცილოვანი ნაწილაკების უვნებელ მეტაბოლიტებათ დაშლა.

ყოველი დადლილობა არის მონამღვა. მონამვლის ლიკვიდაციისათვის კი ნარჩინთა გაძლიერებული გამოყოფაა აუცილებელი.

დაძაბული შრომის , დადლილობის დროს სრული წვა არ ხდება, მუშაობა ჟანგბადის ხარჯვასთანაა დაკავშირებული. ამიტომ დადლილობის მკურნალობა გაძლიერებული კვებით უაზროა.

გაძლიერებული კუნთოვანი მუშაობა ხშირად ერთგვარ ციებით მდგომარეობას (ტყის მჭრელთა ციება) იწვევს ემოციური დადლილობა:- შემდეგი სიმპტომებით ხასიათდება: ოფლიანობა, გუგების გაფართოება, ადრენალინის, თიროქსინის ჭარბი გამოყოფა, ტაქიკარდია, სუნთქვითი არითმია, მომწელებელი ტრაქტის სპასტიური მდგომარეობა , ფალარათი, პოლიურია, ერთი სიტყვით ყოველგვარი მოშლა ჟანგვის, კვებისა და გამოყოფის .

ჰიპონატრემია – ვითარდება ორგანიზმში წყლის სიჭარბის გამო; ავადმყოფი სვამს მეტ წყალს ვიდრე მის თირკმლებს შეუძლია გამოყოს, ან როცა შარდის გზით გამოყოფილი ერთვალენტური კათიონების რაოდენობა (№A, კალიუმი) აღემატება მიღებულს.

ჰიპონატრემია – ყველაზე გავრცელებული ელექტროლიტური დარღვევაა. ადრე ფიქრობდნენ რომ მის პათოგენეზში იყო პლაზმაში №A უეცარი დაქვეითება, ამჟამად გაირკვა რომ მეტი მნიშვნელობა სხვა ფაქტორებს აქვს, კერძოდ: ასაკსა და სქესს....

### **ენერჯის წყაროები, მარაგი (სუბსტრატები)**

ნახშირწყლები, ცხიმები და ცილები ორგანიზმისათვის ენერჯის ძირითად წყაროს წარმოადგენენ.

ენერჯის პროდუცირება ძირითადად ამ სუბსტრატების შერწყმაზე დაფუძნებული, მაგრამ ისინი არ წარმოადგენენ იმ სანვავს, რომელიც ენერჯის ანაერობული გზით მისაღებად გამოიყენება.

ვარჯიშის დროს ძირითად სანვავს ნახშირწყლები და ცხიმები წარმოადგენენ, ხოლო ცილების როლი ნაკლებია. დატვირთვის დაბალი ინტენსიობის დროს პროპორცია იმ ენერჯიათა შორის, რომელთაც ნახშირწყლები და ცხიმები გამოიმუშავენ, თანაბარია. დატვირთვის ინტენსიობის ზრდასთან ერთად, მატულობს გამოყენებული ნახშირწყლების რაოდენობა, რომელიც მაღალი ინტენსიობის დატვირთვის დროს მთლიანად უტილიზდება. ამრიგად ნახშირწყლები და ცხიმები ენერჯის წარმოქმნის ძირითად კომპონენტებს წარმოადგენენ და ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ ორგანიზმში მათი მარაგი არსებობდეს. ნახშირწყლების უდიდესი მარაგი – 300 გრამი კუნთებში გლიკოგენის სახითაა თავმოყრილი. გლიკოგენს ასევე ღვიძლიც შეიცავს – 75 გ და ძალიან მცირე რაოდენობა – 5 გ- ნახშირწყლებისა, – სისხლშიცაა გლუკოზის სახით აღმოჩენილი.

ასე, რომ გვაქვს 400 გრ-მდე ნახშირწყლები, და მათი გამოყენება კუნთების მიერ შესაძლებელია. ეს ძალიან მცირე მოცულობა 5-დან 20 კგ-მდე ცხიმოვან ქსოვილთან შედარებით, რომელიც კანის ქვეშ, მუცლის წინა ზედაპირზე და კუნთებში ინახება.

ფიზიკური დატვირთვის მატებისას კუნთები გააგრძელებენ სანვავად ცხიმის გამოყენებას, ღვიძლი თავის მხრივ სისხლში მეტ გლუკოზას გადმოისვრის და მასაც კუნთები ითვისებენ. ასეთი გზით შენარჩუნდება კუნთების გლიკოგენური მარაგი. ხანგრძლივი ტრენირების დროს კუნთების ნახშირწყლოვანი მარაგი მცირდება და ღვიძლის გლუკოზაც საკმარისი აღარ იქნება. ნახშირწყლოვანი მარაგის შემცირება მოითხოვს დატვირთვის ინტენსიობის დაკლებას თუ საერთოდ შეჩერებას.

თამაშში შეიძლება მალიმიტირებელი კუნთის გლიკოგენის ოდენობაც აღმოჩნდეს. თამაშში მატჩის დროს დიდ მანძილზე სირბილი ვიდეოანალიზით ფიქსირდება, შედეგები კუნთებში გლიკოგენის რაოდენობის შემცირებას მიენერება. მატჩამდე მოთამაშეების კუნთოვანი გლიკოგენის კონცენტრაციის

მაჩვენებლები მერყეობდა, ყველასათვის სხვადასხვა იყო, ხოლო თამაშის შემდეგ მისი დონე ყველა მოთამაშეს ერთნაირი აღმოაჩნდა. ის მოთამაშეები, რომლებსაც თამაშამდე უმაღლესი გლიკოგენური მარაგი აღენიშნებოდათ სარწმუნოდ უფრო დიდ მანძილებს ფარავდნენ, რაც იმაზე მიუთითებს, რომ კუნთოვანი გლიკოგენის რაოდენობა დიდად განაპირობებს სათამაშო ქმედებებს.

სანვავის სხვადასხვა რესურსების გამოყენება დატვირთვის დროს ტრენირების ხარისხზე დამოკიდებულია. ერთი და იგივე ინტენსიობის დატვირთვისათვის, ტრენირებული ადამიანი მეტ ცხიმს გამოიყენებს, ვიდრე არატრენირებული და ასე ნახშირწყლებსაც დაზოგავს. ვარჯიშისას ნახშირწყლების მეტი რაოდენობა კუნთებში გროვდება. ტრენირებულ ადამიანს შეუძლია მეტი ივარჯიშოს ან დაიტვირთოს დროის მონაკვეთში. თამაშში ეს იმას ნიშნავს, რომ კარგად განვრთნილ მოთამაშეებს უნარი აქვთ მატჩის დროს ხშირად, ხანგრძლივად და მაღალი ინტენსიობით დაიტვირთონ.

### **ვარჯიში ნორმალური ტემპერატურის პირობებში**

დატვირთვის დროს ენერჯის წარმოქმნილი პროცესების გვერდით პროდუქტს სითბო წარმოადგენს.

სითბოს უდიდესი ნაწილის გაცემა ვარჯიშის დროს ოფლის აორთქლების გზით ხდება. ამ დროს წარმოიქმნილი მთელი სითბო ვერ გამოდის ორგანიზმიდან და მისი ტემპერატურა მკვეთრად მატულობს. რაც უფრო მეტია დატვირთვის ინტენსიობა, მით მეტია სხეულის ტემპერატურის მატება. მაქსიმალური დატვირთვის დროს სხეულის ტემპერატურამ შეიძლება 41°C-ს მიაღწიოს, ხოლო კუნთებისამ კი 43°C-ს.

კუნთების ტემპერატურის მატება აუმჯობესებს კუნთების მუშაობის შესაძლებლობებს, თუმცა გადახურების თავიდან ასაცილებლად სითბოს ნაწილობრივი გაცემა აუცილებელია. სითბოს გაცემის უნარი ოფლის აორთქლების გზით მატულობს ტრენირების დროს. აქედან გამომდინარე ვარჯიშის დროს, სტანდარტიზირებულ დროში, კარგად ტრენირებული პირის სხეულის ტემპერატურა უფრო დაბალი იქნება, ვიდრე არატრენირებულისა. ჩვეულებრივ, ისეთი დატვირთვის დროს, რომელიც უანგბადის მაქსიმალური მოხმარების 50%-ს შეესაბამება, სხეულის ტემპერატურა დაახლოებით 38°C-მდე მატულობს.

### **დატვირთვა ცხელ გარემოში**

ცხელ გარემოში წვრთნის დროს სითბოს გაცემა სხეულიდან კონვექციისა და რადიაციის გზით ძალიან უმნიშვნელოა, და ზოგ შემთხვევაში პირიქით, შთაინთქმება კიდევ, – მაგალითად მზის ძალიან ძლიერი რადიაციის დროს. ასეთ ვითარებაში ძალიან იზრდება სითბოს გაცემის აუცილებლობა აორთქლებით. თუ სხეულს არა აქვს საჭირო ოდენობის სითბოს გაცემის უნარი, მისი ტემპერატურა კატასტროფულად მატულობს რაც სპორტულ მიზანს განუხორციელებელს ხდის. გამოკვლევებით ნაჩვენებია, რომ ფეხბურთის მატ-

ჩის დროს ინტენსიური სირბილით დაფარული დისტანცია 50%-ით შემცირდა, როდესაც ჰაერის ტემპერატურა  $-30^{\circ}\text{C}$  უდრიდა, თუკი მას  $20^{\circ}\text{C}$ -ის დროს ნაჩვენებს შევადარებთ. მაღალი ტენიანობისას კლებულობს ოფლიანობაც – ასე რომ ცხელ და ტენიან ამინდში მოთამაშისათვის სითბოს გაცემა პრობლემატურია, რასაც რა თქმა უნდა, შეუძლია მის თამაშზე უარყოფითი გავლენის მოხდენა.

### **კუნთები**

კუნთები და ჩონჩხი ადამიანს მოძრაობის საშუალებას აძლევს. აქედან გამომდინარე კუნთოვანი სტრუქტურის და ფუნქციის, ისევე როგორც კუნთოვანი ძალისა და დაღლილობის ცნებებში გარკვევა დიდ დახმარებას გაგვიწევს თამაშის დროს ფიზიკური აქტიობის საზღვრების დასადგენად. ყველაზე მნიშვნელოვანია კისრის, მხრის, გულმკერდის, მხრის მომზიდავი (ბიცეფსი), მუცლის გვერდითი, წინა და ღრმა, ფეხის ადგამშლელი (კვადრიცეფსი), ფეხის გამწვევი, ფეხის წინა ქვემო კუნთები. უკანა ზედაპირზე: ზედა უკანა კუნთი, მხრის გამშლელი (ტრიცეფსი) ზურგის ქვემო, დუნდულოს კუნთები, ფეხის მომხრელი კუნთები, ფეხის უკანა ქვემო კუნთები.

კუნთი შედგება კუნთოვანი ბოჭკოებისაგან, რომლებიც გარემოცულია შემაერთებელი ქსოვილით, კაპილარებით, ცხიმითა და სითხით. ადამიანის კუნთის შემადგენლობის განსაზღვრისათვის კეთდება კუნთოვანი ქსოვილის ბიოფსია ქირურგიული მეთოდით. კუნთი სხვადასხვა ტიპის ბოჭკოსაგან შედგება, რომელთა იდენტიფიკაცია ქიმიური მეთოდით, ბიოპტატიდან აჭრილი თხელი ფენის ანალიზით ხდება. კუნთოვანი ბოჭკო იკვებება, იღებს ჟანგბადს და ცვლის შედეგად მიღებულ ნივთიერებებს გამოყოფს.

### **კუნთოვანი მოძრაობის ტიპები**

კუნთის ორთავე ბოლოზე ერთი ან რამდენიმე მყესია მიმაგრებული, რომლებიც კუნთს ჩონჩხთან აკავშირებს. როცა კუნთი იკუმშება ორი მყესის ბოლო ერთმანეთისკენ ამოძრავდება და ძვლები, რომლებსაც ისინი ემაგრებიან, სახსრის ირგვლივ როტაციას აკეთებენ. მაგ. თუ გაჭიმული ხელით წყლით სავსე (უარესი ვარიანტი – ღვინით) სავსე ჭიქა გვიჭირავს, მხრის მომხრელი კუნთი (ბიცეფსი) უნდა შეიკუმშოს, რათა ხელს პირისკენ მოძრაობის საშუალება მიეცეს.

კუნთები სხვადასხვანაირად იკუმშება. იზომეტრული შეკუმშვის დროს კუნთის სიგრძე არ იცვლება. მაგ. დახტომის დროს ფეხის კუნთები, მიწასთან კონტაქტისას იზომეტრულად მუშაობენ. კუნთის დამოკლებას მოძრაობის დროს კონცენტრული შეკუმშვა ეწოდება, მაგ. ოთხთავა კუნთი მუშაობს კონცენტრულად ბურთზე დარტყმის დროს, ისე როგორც ბიცეფსი ჭიქის აწევის კლასიკურ მაგალითში.

მესამე სახე შეკუმშვისა ექსცენტრული შეკუმშვაა – რომლის დროსაც კუნთის სიგრძე მატულობს. ამ სამი შეკუმშვის დემონსტრაციაა.

კონცენტრული და ექსცენტრული შეკუმშვები დინამიურადაა ცნობილი, რადგან ისინი გარკვეულწილად გარეგან მოძრაობასაც მოიცავენ.

### **კუნთის ძალა**

კუნთის ძალა არის ის უდიდესი ძალა, რაც კუნთს შეუძლია მოცემულ მდგომარეობაში ან გარკვეული სიჩქარით და მოცემული მოძრაობის დროს განავითაროს.

კუნთის ძალის ზუსტად განსაზღვრა ძნელია, ვინაიდან ის კუნთის მოქმედების ტიპზე და სისწრაფეზეა დამოკიდებული

ჩვეულებრივ კუნთის ძალა ყველაზე მეტია ექსცენტრული შეკუმშვის დროს. კუნთის იზომეტრული ძალა კონცენტრულზე მეტია და ეს უკანასკნელი შეკუმშვის სისწრაფის მატებისას კლებულობს. მაგ. ბურთის დარტყმის დროს განვითარებული შეკუმშვის სისწრაფისას, ოთხთავა კუნთს შეუძლია განავითაროს დაახლოებით 10% იმ ძალისა, რომელიც კუნთის იზომეტრული შეკუმშვისას გროვდება.

ერთერთი მოთამაშე ყველა სიჩქარეების დროს უფრო ძლიერი იყო, მაგრამ სიჩქარის მატებასთან ერთად ძალის დაქვეითება, ორივე მოთამაშეს ერთნაირად ჰქონდა გამოხატული.

კომპლექსური მოძრაობის დროს ძნელია იმ ძალის განსაზღვრა, რომელსაც კუნთები ავითარებენ, რადგან კუნთები სხვადასხვაგვარად მოქმედებენ.

მაგ. ბურთის დარტყმის დროს ნაწილი კუნთებისა ექსცენტრულად, ნაწილი იზომეტრულად და ნაწილიც კონცენტრულად იკუმშება, მეტიც, შეკუმშვის სისწრაფე მოძრაობის დროსაც სტაბილურია. ამით შეიძლება აიხსნას ის ფაქტი, თუ რატომ უმჯობესდება დარტყმა უმნიშვნელოდ, ცალკეული კუნთის ძალის მნიშვნელოვანი მატების მიუხედავად, რომელიც თან სდევს ძალის მატებისათვის გამიზნული ვარჯიშების პერიოდს.

კუნთის ძალასთან დაკავშირებული დაზიანებების (ტრავმების) არსებობა. ინგლისელი მოთამაშეების გამოკვლევამ ცხადყო, რომ ძლიერი ფეხების პატრონებს გაცილებით ნაკლები დაზიანება მოსდით. ტრავმირების შემდეგ უპირველესად კუნთის ძალის აღდგენაა საჭირო, რომელიც არააქტიურ პერიოდში ქვეითდება.

სპეციალურ გამოკვლევებში კუნთის ძალის განსაზღვრა დაზიანების შემდგომ პერიოდში ხდებოდა. ერთ-ერთ მოთამაშის, რომელსაც მუხლის ოპერაცია 2 წლის წინ ჰქონდა გაკეთებული, ნაოპერაციები ფეხის ოთხთავა კუნთის ძალა შეადგენდა მისივე ჯანმრთელი ფეხის ოთხთავა კუნთის ძალის 75%-ს. ეს იმაზე მიუთითებს, რომ აღდგენითი პროცესი არასწორად წარიმართა და ამ მოთამაშის რისკი კიდურის კვლავ დაზიანებისა საკმარისად დიდია.

## **კუნთის გამძლეობა**

კუნთის გამძლეობა არის კუნთის ხანგრძლივი დროის მანძილზე მუშაობის უნარი.

კუნთის გამძლეობის ზუსტად განსაზღვრა საკმარისად ძნელია, ვინაიდან იგი დამოკიდებულია როგორც ვარჯიშის ინტენსივობაზე ასევე ვარჯიშის სახეობაზეც: იზომეტრულია ის თუ დინამიური. თამაშის დროს კუნთების უმეტესობა დინამიურად მუშაობს, - განსაკუთრებული ჯაფა წვივის კუნთებს ადევთ. ამიტომაც არაა გასაკვირი, რომ მაღალი კლასის მოთამაშეებს წვივის კუნთის მაღალი გამძლეობა ახასიათებთ. რაგბში, იზომეტრული გამძლეობა ნაკლებად მნიშვნელოვანია, ვიდრე დინამიური, რადგანაც იზომეტრული შეკუმშვები იშვიათად გრძელდება რამდენიმე წუთზე მეტ ხანს.

## **დასკვნა:**

კუნთის სიმძლავრე არის ის უდიდესი ძალა, რომელიც კუნთს შეუძლია მოძრაობისა და გარკვეული სიჩქარის დროს განავითაროს.

ყველაზე მეტ სიმძლავრეს კუნთი ექსცენტრული მოძრაობის დროს ავითარებს. კონცენტრული მუშაობის შემთხვევაში კუნთის შეკუმშვის სისწრაფესა და წარმოქმნილ დაძაბულობას (დაჭიმვას) შორის პირუკუ დამოკიდებულებაა, ანუ რაც უფრო სწრაფად იკუმშება კუნთი, მით ნაკლები სიმძლავრე იხარჯება. კუნთის გამძლეობის უნარი უკავშირდება კუნთის შესაძლებლობას ივარჯიშოს დიდი ხნის მანძილზე. როგორც კუნთის სიმძლავრე, ასევე მისი გამძლეობა, კუნთოვანი ბოჭკოების განაწილებაზე და კუნთის ტრენირების ხარისხზეა დამოკიდებული. შესაბამისი წვრთნა აუმჯობესებს მოძრაობის ხარისხს, ზრდის კუნთოვანი ბოჭკოების ზომას, კაპილარების რაოდენობას და სპეციალური ფერმენტების (ენზიმების) დონესაც.

## ტაქტიკური მომზადება

რაგბში ტაქტიკის ქვეშ იგულისხმება იმ მოძრაობითი მოქმედებების და აზრობრივი გადანყვეტილებების ერთობლიობის რეალიზაცია, რომელიც მიგვიყვანს გამარჯვებამდე – რასაკვირველია, ფსიქოლოგიური მდგომარეობისა და ტექნიკური არსენალის გათვალისწინებით. ტაქტიკის მხარეებია: შეტევა, დაცვა, კონტრშეტევა, თამაშის ჩახურვა ან გაშლა, მონინალმდეგის და შენი შესაძლებლობების დაპირისპირება.

გადანყვეტილება შეიძლება იყოს სტანდარტული, კარგი და საუკეთესო, მეორეს მხრივ, არასტანდარტული საექვო და უიმედო. გადანყვეტილების გამო თამაში არ უნდა ჩააგდო. რაგბში, მიუხედავად იმისა, რომ გადანყვეტილების მიღების დიდი თავისუფლება აქვს მოთამაშეს, მან არ უნდა დატოვოს გუნდის მიერ ამორჩეული გეგმა. ტაქტიკაში იგულისხმება ტაქტიკური ცოდნა, მონინალმდეგის გადანყვეტილებების ტაქტიკური მიხვედრილობა, ტაქტიკური აზროვნება დროის დეფიციტისას, კომუნიკაბელობის უნარი. არჩეული ტაქტიკის დროს გათვალისწინებულია თითოეული მოთამაშის სპორტული მხარეები და მხოლოდ ამის შემდეგ უნდა შევიმუშაოთ შესაბამისი გეგმა. ხშირად გუნდურ თამაშებში დისციპლინა, ტაქტიკური სწორი თამაში უგებს კლასს. გუნდის ტაქტიკა სულ იცვლება. ის დამოკიდებულია მოთამაშეთა პროფესიონალიზმზე ასევე მონინალმდეგის სიძლიერეზეც. ტაქტიკური მომზადება ვარჯიშზე იწყება მოდელირებით, წარმოსახვითი მონინალმდეგის მოგერიებით, მონინალმდეგის გარეშე, კონტაქტის ხაზის გათვალისწინებით, პატარა ზენოლით. წყაროები, რითაც ტაქტიკური აზროვნება ვითარდება, არის სპეციალური ლიტერატურა, ლექცია მწვრთნელ-მასწავლებლის საუბარი, ვიდეო მასალა, ანალიზი, გარჩევა თამაშის და სხვა. აუცილებელია, მოვთხოვოთ მოთამაშეებს ყურადღებით, დაკვირვებით გაიაზრონ თამაშის მომენტები, დაიმასხოვრონ მომენტები და წარმოვისახოთ მომავლის სიტუაციები; დაიმასხოვრონ, რამ შემალა ხელი. აუცილებელია გაიშიფროს მონინალმდეგის ფარული გეგმა.

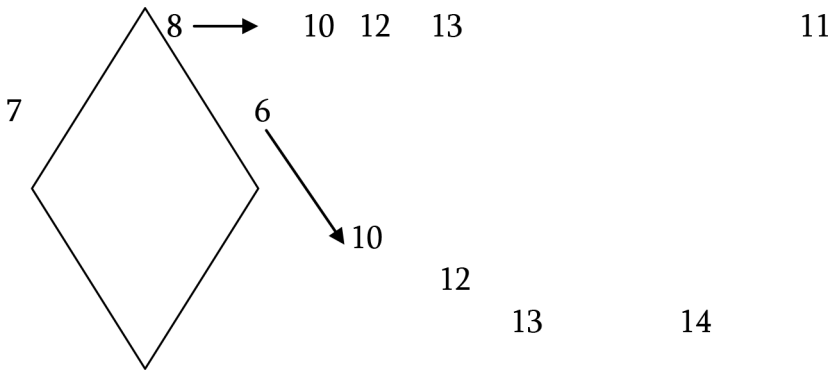
ცალკე განვიხილოთ დაცვისა და თავდასხმის ტაქტიკური მონახაზი. ამბობენ რომ გუნდის მშენებლობა დაცვიდან იწყება. ჩემი აზრით, თამაშში მაინც პირველი შეტევაა, იმპროვიზაციაზე აგებული შეტევა, მაგრამ დაცვის დანყოფა, სწორი გადაადგილება ურთიერთდაზღვევა, ეს აუცილებელი მოსაწესრიგებელი მომენტებია. ქაოსი დაცვაში იწვევს მოთამაშეთა დაბნეულობას, გუნდი კარგავს ფსიქოლოგიურ მდგრადობას, ნერვიულობს, რაც თამაშის წაგების წინაპირობაა. თუ დაცვაში დაიკარგა სინქრონიზაცია, მერე რთულია დაცვის დანყოფა, რაგბში მთავარია დაცვაში სწორი პოზიციების სწრაფად მიღება, განსაკუთრებით, მომდევნო ფაზებში, ტექნიკური ილეთების სწორი და სწრაფად შესრულება. მონინალმდეგის შეტევის ტაქტიკური მონახაზის გაშიფვრა და მაინც მთავარია კომუნიკაბელურობა. ეს ყველაფერი სწრაფად უნდა შესრულდეს, რათა შევამციროთ დრო და სივრცე, მონინალმდეგე ამოვადლოთ ჩვეული რიტმიდან.

პირველ დონეზე საკმარისია ვასწავლოთ ბავშვებს ხაზად თამაში დაცვაში. იგულისხმება მოძრაობის დროს. ჩახურვის დროს ჯერ უნდა დააფიქსირონ

თავის წინა და შემდგომი პარტნიორი. შემდეგ დაითვალონ მონინაალმდეგე და ისე გაიშალონ მოედანზე. ბავშვები ხაზად უნდა გარბოდნენ, წინ გვერდზე, უკან და ამ დროს უნდა უყურებდნენ მონინაალმდეგეს და ლაპარაკობდნენ ერთმანეთში.

მეორე დონეზე უნდა ვასწავლოთ გაშლა სტატიკური მომენტებიდან, მოედნის სხვადასხვა ადგილიდან. ურთიერთდაზღვევა, უკან პოზიციების აღება. ერთმანეთის მიხმარება. ამისთვის მოედნის სხვადასხვა წერტილში, შუაში, გვერდზე უნდა დავდოთ ბურთები და სასტვენზე უნდა უთხრათ სწორედ გაიშალონ ამ წერტილებიდან და ვასწავლოთ პოზიციების აღება დერეფნიდან, შერკინებიდან, ცენტრიდან და 22 დან თამაშის ,დანყების დროს, იმ მომენტიდან როცა მონინაალმდეგე შეცვლის დერეფანში მონანნილე მოთამაშეების რაოდენობას.

მესამე დონეზე უნდა ასწავლოთ. რომ რაგბში დაცვაში თამაში სარკისებურია. უნდა დავინახოთ მონინაალმდეგე, მიუხვდეთ ჩანაფიქრს და ისე გავიშალოთ. ამიტომ, კარგად უნდა ვასწავლოთ თეორია. ძალზე დიდი მნიშვნელობა აქვს კომუნიკაბელურობას, ფსიქოლოგიურ სიმშვიდეს და სინქრონიზაციას გადაადგილების დროს. გუნდში უნდა იყოს რამდენიმე ლიდერი ავტორიტეტი, რომლებიც სრულ ტონუსში ამყოფებენ პარტნიორებს. ესენია ნომერი 9, 2, 8, 10 და 15. უნდა დავინყოთ დაცვაში თამაში გაშლით. პირველად ვთქვათ შერკინებიდან. შერკინებაში დგომა უნდა ვიცოდეთ. გაშლა დავინყოთ ასე: შერკინების მარცხენა მხარე ნომერი 1,4,6 იღებენ ერთ მხარეს ნომერი 3,5,7 მარჯვენა მხარეს, ნომერი 2 დაიჭერს იმ მხარეს სადაც მეტია მონინაალმდეგე. ნომერი 8 ხან თამაშობს უკან, ხან ნომერი 2 ით.



6 და 8 იღებენ შერკინებიდან მარცხენა მხარეს  
 7 და 9 იღებენ შერკინებიდან მარჯვენა მხარეს. ასეა დაცვა შერკინებიდან. რასაკვირველია ყოველი  $\frac{3}{4}$  მიდის თავის  $\frac{3}{4}$  ზე. დერეფნიდან გაშლა იქნება შემდეგნაირად

10 12 13 11

1 4 3 5 6 7 8

10

12

13 14

ნომერი 8 კეტავს მოწინააღმდეგის ნომერ 10 შიდა მხარეს. დაცვის ხაზი ხურავს პირდაპირ. თუ ნომერი 8 აიყვანს ნომერ 10, მაშინ დაცვის ნომერი 10 მიდის ნომერ 12 და ასე შემდეგ. ნომერი 7 მიდის უპირატესობის ხაზის მიმართულებით, ნომერი 6 ეთამაშება ნომერ 9. მოლისა და რაკის მიხედვით თუ რამდენი მოთამაშე ბრძოლობს დანარჩენი მოთამაშეები დგებიან ოფსაიტის ხაზის უკან. აქ მნიშვნელოვანია რამდენი კაცია რაკსა და მოლს გარეთ. მოლში მოწინააღმდეგემ შეიძლება ყველა თანამებრძოლი შეიყვანოს, მითუმეტეს, თუ მოლის ტრიალი დაიწყო. თუ მოლის გარეთ დგას 4,3,2 თუ 1 მოთამაშე, შესაბამისად, დაცვაც სხვადასხვანაირად იშლება. მათ ყარაული ეწოდება.

თუ ერთი მოთამაშე ყარაულია, ის ჯერ მოწინააღმდეგის ნომერ 9 ის აკონტროლებს. 9 ნომრის პასის შემდეგ შეტევის ნომერ 10. უკეტავს შიდა მხარეს. თუ 2 მოთამაშე დგას, პირველი უყურებს ნომერ 9, პასის გაშვების შემდეგ როცა მე-2 მოთამაშე მიდის ნომერი 10ზე, ის, ასევე, უკეტავს ნომერ 10 შიდა მხარეს. თუ სამი მოთამაშეა, მესამე მიდის ნომერ 10 ზე, მეორე უკეტავს ნომერ 10 შიდა მხარეს, პირველი აკონტროლებს ნომერ 9.

ყველა ამ შემთხვევაში ყარაულები პირველი 3-4 ნაბიჯს წინ დგამენ და მოძრაობენ პირდაპირ. რაც უფრო სწრაფად, მით უკეთესი, ოლონდაც, არ უნდა დაარღვიონ ჩახურვის ხაზი. ნომერ 9 დგას ხაზზე უკან და აკონტროლებს გადაკიდებულ ბურთს. ბოლო ფრთაზე მოთამაშე არ ტოვებს თავის ადგილს, დგას სილრმეში, სანამ შემტევი ნომერი 10 არ გაუშვებს პასს. უკანა ხაზის მოთამაშეები 11,14, და 15 თამაშობენ ერთ რკალად, არ ტოვებენ ერთმანეთს მარტოდ. უკან თამაშობენ ასევე ნომერი 8 და ნომერი 10, როცა ამის შანსს მოწინააღმდეგე აძლევს. შერკინებიდან მარცხენა მხარეს აკონტროლებენ ნომერი 6 და 8. მარჯვენა მხარეს ნომერი 9 და 7, მათ უკან ნომერი 8. გრძელ მხარეს შერკინებედან გაშლა ხდება ასე 6,4,3,2,1,5,7,8.

ესლა გადავიდეთ თავდასხმაზე და გვახსოვდეს რომ დაცვაში ვთამაშობთ სარკისებურად

რაგბი ისეთი თამაშია, სადაც თამაში იწყება უმეტესად სტატიკიდან, რასაკვირველია უკან დარტყმული ბურთიდანაც, კონტრშეტევიდანაც, მაგრამ სტატიკა მეტია. მოედანი პირობითად დავყოთ შემდეგნაირად. ბურთიდან იყოს ვთქვათ მარჯვნიდან პირველი ზონა ე.ი ნომერი 10 ის და 12 ადგილი, მეორე ზონა ნომერ 12 და ნომერ 13 შორის და მესამე ზონა ნომერ 13 და ნომერ 14 შორის. ასევე მარცხენა მხარეს. თითოეულ ამ ზონას თავისი დამცველი ყავს ზოგ ზონაში შეიძლება 2-3 რაგბისტი იდგეს, დამოკიდებულია შემტევი როგორ დგას, თუ არა და დაცვამ მთელი მოედანი უნდა აილოს და სილრმეში უნდა დატოვოს თავისი ფრთის მოთამაშეები, მოედანი რომ არ წააგოს ფეხით

დარტყმული ბურთის დროს და ამავე დროს წამოიღოს ბურთი შეტევაში, ამ დროს ჩანს გუნდის ორგანიზება, როგორ ამოაქვს ბურთი, მთელმა გუნდმა უნდა იცოდეს, რას აკეთებს, როგორ, რისთვის და როდის. პირველ რიგში გასარკვევია ხელით ვთამაშობთ თუ ფეხი დავარტყათ, ფეხით თამაში შეიძლება იყოს გაგრძელებითი ანუ დავარტყათ ისე რომ ალება შეგვეძლოს ე.ი ან სანთელი ან გადაკიდება ფრთაზე. ან შუა დამცველებზე ან დარტყმა ისეთ ადგილას სადაც ბურთი არ გადავა აუტის ხაზს იქეთ. დარჩება მოედანზე. თავდასხმა ჩახურავს და აიძულებს დარტყმას სადაც შენი მოთამაშეები არიან და ელოდებიან ბურთს რათა დაინყონ შეტევა ანდა დაარტყან ფეხი მოედნის მოსაგებად აუტში.

მეორე ვარიანტია და უკეთესი უეცრად დაინყონ შეტევა ხელით, აქაც გასარკვევია რომელ მხარეს. რაგბის ოქროს წესი გვეუბნება, თუ მეორე შეტევის დროს გადაიკვეთა უპირატესობის ხაზი, მაშინ შეუტევთ იმავე მხარეს, თუ დაცვამ იმძლავრა და ვერ შევძლებლით უპირატესობის ხაზის გადაკვეთა, შეტევის მიმართულებას შეცვლით და მეორე მხარეს შევეუტევთ, თუ აქაც დაცვა ორგანიზებულია, მაშინ ფეხით ვთამაშობთ, ამას წყვეტს ნომერი 10.

ნომერი 10 ის თამაში: ნომერ 10 ს აქვს თამაშის გაგრძელების 4 ვარიანტი, როცა ბურთს მიიღებს 1) დარტყმა ფეხით 2) შეუტიოს თვითონ 3) გაუშვას პასი გვერდზე-იდენტური მოძრაობით 4) შეცვალოს მიმართულება--გააკეთოს ცრუ შეტევის იმიტაცია.

1 და 3 ვარიანტი განვიხილოთ ცალ-ცალკე. ცალკე აღნიშვნის ღირსია ოქროს წესი, თუ შეტევა ნინ წავიდა, შეტევა იმავე მიმართულებით, თუ იმავე დონეზე ან ფეხი დაარტყამს ან შეცვალოს მიმართულებას თუ უკან წამოვიდა ე.ი მონინაალმდეგემ იმარჯვა ითამაშოს ფეხით.

1 ვარიანტი ფეხით თამაში.

1) აუტში დარტყმა მოედნის მოსაგებად 2) სანთელი მარალი 22-26 თავისიანბმა რომ მიუსწრონ 3) პატარა დაკიდება 4) შეგორება ნომერმა 12 და ნომერმა 13 რომ აიღონ. შეგორება დიაგონალზე ან თუ მონინაალმდეგე აიღებს იქვე რომ შებოჭონ. 5) დიაგონალზე ბურთი რომ გორაობდეს, მონინაალმდეგე ბურთისკენ ზურგით უნდა მოდიოდეს რომ ან ალების მომენტში შებოჭონ ან აუტში ცულად დაარტყას. 6) თუ ჩაკეტვა გინდა მონინაალმდეგის მაღალი, მოკლე ფრთაზე შეტევა რომ ვერ დაინყოს 7) მაღალი ბურთი, ფრთაზე შორიდან, ქალაქში რომ დადოს. ყველა ამ ვარიანტში უნდა იცვალოს პოზიცია, რაც ძალიან მნიშვნელოვანია.

გვერდზე ბურთის გაშვება, ამ დროს გამოიყენება პასები. მთავარია გაეწიოს ორგანიზაცია შეტევის უწყვეტობას. თამაშობს მთელი ხაზი + ნომერი 15 და მოკლე ფრთის  $\frac{3}{4}$ . უნდა შეხედოს ხაზის მოთამაშეების განლაგებას და თქვა დაცვის ხაზის გარღვევის სტრატეგია. დაიძახოს რომელ ზონაში იქნება გარღვევა. ე.ი შეხედოს დაცვის ხაზს, თავის ხაზს, უპირატესობის ხაზს, თქვას დაიძახოს გააგებინოს თავის ხაზს კონტაქტის ზონა. აქვს 3 არხი ბურთის ალების წინ, საშუალო, უკან. სამი ზონა შეტევის 1,2,3 ამ ზონებს თვითონ ირჩევს და ხმამაღლა ეუბნება თავის ხაზს. ე.ი უნდა დაინახოს მიიღოს გადწყვეტილება და გააგებინოს თავის ხაზს. ამბობს ერთ სიტყვას, სადაც ზონა

იქნება გარღვეული. უნდა გაარჩიოს მაღალი ზენოლა (რაკი მოლი შერკინება) და დაბალი ზენოლა (აუტი) და თუ მონინალმდეგემ გადაწყობა ვერ მოასწრო შესაბამისად ბურთს იღებს ან 45 გრადუსით ან სიბრტყეზე და შორს. (ფართოდ) თვითონ გარბის წინ და მაქსიმუმ 3 ნაბიჯს. ბურთის აღებამდე უნდა მოძრაობდეს, უნდა დატოვოს თავის ზონაში მონინალმდეგე ისე რომ ის ვერ გადავიდეს შემდეგ ზონაში. უნდა არბენინოს მონინალმდეგე პირდაპირ. თვითონ პასს იძლევა მხოლოდ მოძრაობაში. ბოლო ნაბიჯი აუცილებლად პირდაპირი უნდა იყოს. პასი: 1) ჩქარი პასი ბრტყლად 12 ს 2) სწრაფი პასი 45 გრადუსით 12 3) მოკლე პასი. პასი გამოტოვებით ბრტყლად და 45 გრადუსით 4) პასი ჯვარი, უნდა გარბოდეს დიაგონალზე დ არა ბრტყლად. შენი ვიზავი რო ნაიყოლო 5) ცრუ პასი ჯვარზე-მერე დიაგონალზე, სიჩქარე არ დააგდო 6) პასი ცრუ პასი შემდეგ- მოძრაობაში (დიაგონალზე) შეტევა შუში და პასის მომენტს ინარჩუნებ 7) პასი შემორბენით-- ალების შემდეგ დიაგონალზე შუაში გასვლის იმიტაციით 8) პასი როცა შენ ნაბიჯს მოუგებბ მონინალმდეგეს. 9) პასი შიგნით, თვითონ იღებს ხაზზე და უბრუნებს შიგნით 45 გრადუსით 10) პასები და ბურთის ამოგდება ხაზში თამაშს დროს. უნდა იცოდე შებოჭვა და არა ჩამოკიდება მონინალმდეგეზე. შებოჭვა წელის არეში და გულის არეში. კონტაქტის, ჩაყვინთვის შემდეგ შენი ფეხები უნდა ამოდრაო. ფეხებში ჩამჯდარი უნდა იყო.

უნდა შეგეძლოს: 1) პირდაპირ სირბილი და კაცის აყვანა 2) ნაბიჯი გვერდზე და მერე გასწორება 2 ნაბიჯში. 3) ცრუ ნაბიჯი. პირველი მოკლე და მერე 2 გვერდზე. ცრუ პირველია. 4) რკალზე შემორბენა. შიდა და გარეთა ფეხით 5) ხელის მირტყმა სხეულზე რკალზე სირბილის დროს. 6) პასის ამოგდება გარღვევის მომენტში. პატარა კონტაქტი და გვერდზე გასვლა დაცემა და პასი.

კონტაქტი 4 ფაზიანია. შებოჭვები-- ბურთის სწორი დაჭერა, ხელებს შორის მხარი მობრუნებული. ბურთი ეშვება და მერე პასის დროს ოდნავ ზევით მიდის. პასი იწყება ბურთის მიღების პოზიდან, ხელებში დაბლა არ უნდა გაჩერდეს. უნდა დალანდული გაყავდეს მონინალმდეგის 2 ვე ფრთა და ნომერი 15, ხაზი როგორ დგას, გადაწყობის შემდეგ, აუცილებელია დააფიქსირო რაკისა და მოლის შემდეგ, რამდენი კაცია მოკლე ფრთაზე, გრძელზე რამდენი კაცია 4,3 თუ ორი. შესაბამისად შეტევის ზონა უნდა ცვალო. 10 მა როგორც შეტევის წამმართველმა უნდა დაიძახო და გააგებინო ხაზს თუ გინდა შეტევის გაკეთება გათამაშებით, თუ გინდა გაჭრა ხაზი რომელიმე ზონაში, ეს ადრევე უნდა დაიძახო. ყველამ რომ იცოდეს. როცა 1-3 დგას ხაზში ე.ი როდესაც მომენტი მოედნის კუთხესთან არის დარტყმა უნდა ცენტრში. თუ მოლს გარეთ შენი პირველი ხაზია გარღვევა ახლო ზონაში უნდა გაკეთდეს. თუ მესამე ხაზია გარეთ შეგიძლია მეორე და მესამე ზონა აირჩიო, უნდა ეცადო შენი მეტი მოთამაშე ჩართო თამაშში. თუ შუაშია მომენტი თამაშში და ხაზზე 2-2 დგას მაშინ უკეთესია ბოლომდე გაუშვა ბურთი. 15-ის ჩართვით ის ხომ ზედმეტი მოთამაშეა. სულ უნდა აკონტროლო შენ ვინ გიყვანს და რა მიმართულებით გხურავს. სულ უნდა გახსოვდეს მოედნის რა მონაკვეთში ხარ. 22-ში შუაში თუ მონი ნალმდეგის ქალაქთან. და შესაბამისად იცვალო პოზიცია. სულ უნდა გქონდეს მოფიქრებული პასუხები შეკითხვებზე, რა, როგორ, როდის, რატომ. სულ უნდა ილაპარაკო მშვიდად, მთელი გუნდი უნდა დააწყნარო. სულ ხალიხიანი უნდა იყო, არ უნდა ჩაყვინთო, ნომერი 10 ცოცხალი, ემოციური, იუმორ-

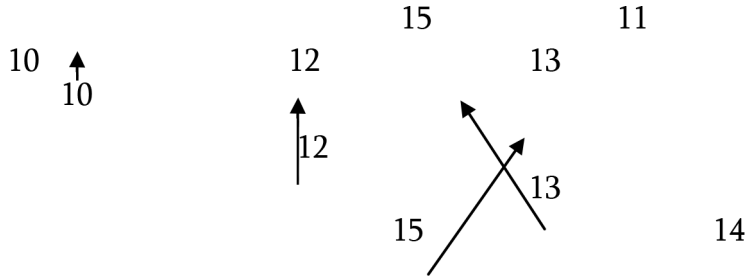
ით სავსე უნდა იყოს. ეს გადამწყვეტის გარდა გუნდის სული და გულია. უშიშარი, სამართლიანი და თავგანწირული პიროვნება. უნდა ელაპარაკო შენ თავს სად ვდგევარ, რა მინდა, გავაგებინე თუ არა გუნდს.

ტაქტიკა არის თამაშის გეგმა, წინასწარ მოფინებული მოქმედება. განვიხილოთ დერეფნიდან, შერკინებიდან დაკიდებული ბურთიდან თამაში. დაცვაში და თავდასხმაში. შემდეგ  $\frac{3}{4}$  ის თამაშის ტაქტიკა. ნებისმიერ შემთხვევაში უნდა ვიცოდეთ რომ შეტევა უნდა განხორციელდეს. ან იქვე თავდასხმელების შეტევით. ან პირველ მეორე და მესამე ზონაში, დამოკიდებულია როგორ დგას მონინაალმდეგე მოედანზე და რისი გაკეთება უნდა შემტევ გუნდა უმეტესად ამას წყვიტავს ნომერი 10. ი.ი შეტევა იწყება ერთ მხარეს მერე ან გრძელდება იმავე მხარეს მოედნის ამონურვამდე ან ტრიალდება მეორე მხარეს რათა დავაბნიოთ მონინაალმდეგე. თამაშში რამდენიმე ვარიანტია, შეიძლება შეუტიოს 8 კაცმა, მოლის მიწოლა, მოლის დატრიალება მერე კვლავ მიწოლა, იქვე შეტევა. ან პირველი მიწოლის შემდეგ მონწყვეტა და იქვე შეტევა, აქ მოლიც იგულისხმება და რაკიც. მას შემდეგ რაც თავდასხმა ამონურავს შეტევის შესაძლებლობებს ბურთი ეძლევათ  $\frac{3}{4}$ -ედლებს. ან ჯერ შეუტევს თავდასხმის 3-4 კაცი, მერე გავშლით და ნომერ 10 ის შემდეგ ჩავრთავთ დანარჩენ მოთამაშეებს, ხაზის თამაშს შემდეგ განვიხილავთ. ან პირველი შეტევის შემდეგ მივცემთ ხაზს ბურთს, რომლებიც ჩაიტანენ ბურთს და შეუტევენ მოპირდაპირე მხარეს იქ მიდიან მესამე ხაზელები და უკან ბურთის წამოღებით იწყება შეტევა. თავდასხმა ვიშლებით პრინციპით 3-3-2 ან 2-3-2-1 აქ ბევრი ვარიანტია. როგორც კი მონინაალმდეგეს აიძულებ ერთ მხარეს სირბილს, უნდა შეგეძლოს ბურთის შეტრიალება. მაგალითად სტატიკიდან. შეტევა გვაქვს პირველ ზონაში შეუტიეს ნომერ 10-მა და №12 №6 და №13 განმინდეს ბურთი, იქიდან 3 თავდამსხმელი შეუტევს ამ რაკიდან პირველ ზონაში, გამოსული ბურთი ეძლება 3 თავდამსხმელს ასევე გარეთ, შემდეგ  $\frac{3}{4}$  ელებს. ან და მეორე 3 კაციანი შეტევის შემდეგ ნომერი 9 შემოაბრუნებს ბურთს და 10 და 12 შეუტევენ მოპირდაპირე მხარეს. იქ დახვდებათ მეორე 3 კაციანი ჯგუფი, გააკეთებენ შეტევას და თუ ვერ გაარღვიეს რაკში გადაიყვანენ თამაშს, ამის შემდეგ მოკლე ფრათაზე შეტევაში ჩაერთვებიან ნომერი 10 15 და 11, ამ გზით ჩვენ თავდასხმას გავყობთ თუ გვინდა 2 ად თუ გვინდა 3 ად. თამაში იქნება გაშლილი და შეუტევთ მოედნის მთელ სიგანეზე.

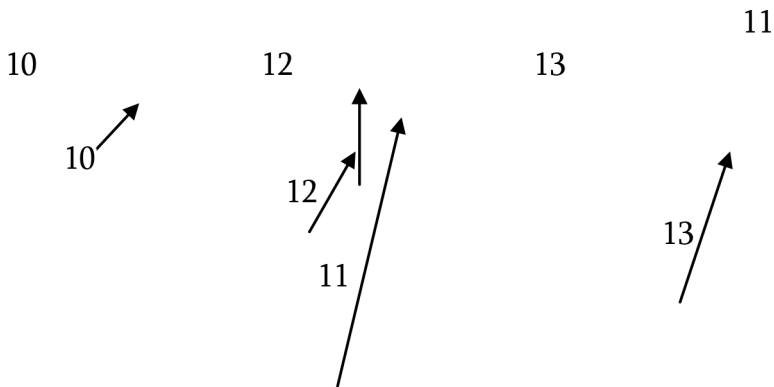
საერთოდ  $\frac{3}{4}$  ტაქტიკურ მონახაზს ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს. აქ ვგულისხმობ შეტევის ანუ გარღვევის ზონას, რომელსაც შემდეგ დანვრილებით მოგახსენებთ. ყველს სქემას ცალ ცალკე ვერ განვიხილავთ მოთამაშეების ტექნიკური მხარიდან გამომდინარე. რამდენიმე მაგალითზე შევჩერდებით, ესენი ტექნიკურ ნაწილშიც მოვიხსენიეთ. უფრო მნიშვნელოვანი ჩვენი აზრით შემდეგია, რაც ახლოა შეტევის წერტილი იმდენად ბრტყელია პასი. რაც შორს იგეგმება გარღვევა პასები უკან კეთდება. ჩვენ უკვე განვიხილეთ დაცვის 2 მთავარი ვარიანტი. ესენია დაცვა კაცი კაცზე და ჩარეკვა, ასევე გავიხსენოთ რომ დაცვა ხურავს ორივე ვარიანტში ხაზად, ხაზში არ უნდა იყოს ჩავარდნა, თავდასხმის ხაზმა უნდა შეამჩნიოს, როგორი ხერხით ცდილობს დაცვა ჩახურვას, თუ მორბიან პირდაპირ და სწრაფად კაცი კაცზე მაშინ ფრთის  $\frac{3}{4}$  ედელაბმა ან 15 ნომერმა უნდა მოძებნოს ხვრელი დაცვაში. ეს იქნება იქ სადაც დაც-

ვისა და თავდასხმის ხაზი ერთმანეთს კვეთს. ან შემოატრიალოს ბურთი ან თვითონ შეუტიოს პირდაპირ. თუ მოთამაშე ჩარეკვას ეთამაშება. ეს არის ზოგადი პრინციპი. აქედან გამომდინარე უნდა იცოდეს შემტევი გუნდმა, იცის რა ხერხით ხურავს მოწინააღმდეგე იყენებს უსასრულოდ ბევრ კომბინაციის ტაქტიკურ ხერხს, რათა შეძლოთ ამ ხაზის გარღვევა ან ზედმეტი მოთამაშის გაყვანა. გვახსოვდეს რომ თუ დამცავმა გუნდმა იმის შიშით რომ თავდასხმის ხაზი არ გაუჭრან, ზედმეტი მოთამაშე ჩაიყენა დაცვის ხაზში და უკანა ზონები დაუცველი დატოვა მაშინვე უნდა ფეხით თამაში და ამ მიტოვებული ზონების გამოყენება. ხაზის თამაშის დროს თუ გვინდა გავშალოთ შეტევა და ბურთი ჩავიტანოთ ბოლოში, გვახსოვდეს რომ დაცვა ამაში ხელს შეგვიშლის. ასე რომ არ მოხდეს შემტევებმა გუნდმა რამე უნდა ილონოს. პირველი უნდა შევძლოთ და ამის მაგალითს მოგახსენებთ. რომ დაცვის 10 12 და 13 და უკან მდგომა 11 ან 14 ხელი უნდა შეუშალოთ ხაზით დაცვაში თამაში. ე.ი 10 12 და 13 უნდა ვაიძულოთ რომ პირდაპირ ირბინონ თავის ზონებში, არ უნდა ჩავარეკინოთ თავი, ფრთის მოთამაშე დროზე ადრე (ფეხის თამაშის უნდა ეშინოდეს) არ უნდა ამოვიდეს ხაზში, ამით დაცვის 13 და 11 შორის შემტევი 15 სთვის სივრცე შეიქმნება. პირდაპირ რომ ვაიძულოთ ირბინონ მოწინააღმდეგეებმა, ამისთვის შეტევის ხაზის მოთამაშეებმა თვითონაც პირდაპირ უნდა ირბინონ, და პასები სწრაფად გადასცენ ერთმანეთს, ასევე შეიძლება მარტივი გადაადგილებები განახორციელონ. მაგალითად სანამ 10 მიიღებს ბურთს ნომერი 12 და ნომერი 13 ადგილებს გაცვლიან ან ნომერი 12 გაჭრაზე ახლოს მივიდეს ნომერ 10 თან, თუ მოწინააღმდეგის ნომერი 12 გაყვა შემტევი ნომერ 12 მაშინ იქ ხვრელი დარჩება ნომერი 11 სთვის დაცვის ნომერ 12 სა და ნომერ 13 შორის, რადგან შეტევის ნომერი 13 გაიშლება და დაცვის ნომერ 13 თან წაიყვანს. შიძლება ნომერ 12 და ნომერ 13 გაცვლის დროს მათ შუა ნომერი 11 შემოვიდეს რომელიც უმეტესადაა დარჩება, შეიძლება ნომერ 10 და ნომერ 12 ჯვარი გააკეთოს ან ნომერ 12 და ნომერ 13 გააკეთონ ჯვარი, ან ნომერმა 10 და ნომერმა 13 ამ დროს ნომერი 12 გაიშლება და ნომერ 13 სივრცეს შეუქმნის. ყველა ამ ვარიანტში პირველ და მეორე ზონაში შეტევის დროს ნომერ 11 თამაშობს უკნიდან და ცდილობს ხვრელები გაარღვიოს ხოლო თუ შეტევა მესამე ზონაში გადავიდა იქ უკნიდან ანუ ზედმეტ მოთამაშეს ნომერ 15 შეასრულებს. ყოველი ასეთი შეტევის დროს პრინციპი ერთია. შიდა  $\frac{3}{4}$  ედლები შიგნით გადაადგილებით სივრცეს უქმნიან უკანა ყველა ხაზის მოთამაშეს. ყველა ამ შემთხვევაში წინა ხაზის მოთამაშეები არბიან პირდაპირ თავის ზონებში და შედიან სხვის ზონაში იმიტომ რომ წაიყოლოს დაცვის მოთამაშე და ამით სივრცე შეუქმნას უკანა ხაზის მოთამაშეებს. მაგრამ არის შეტევის სხვა ფილოსოფიაც. როდესაც წინა ხაზის მოთამაშეები მირბიან ცერად. ამ დროს დაცვის მოთამაშეები იძულებული არიან ცერად მიყვნენ თავის მოწინააღმდეგეს და რადგან თავდასხმელები სწრაფად იშლებიან დამცველები ვერ ცვლიან დაცვაში თავის ადგილებს. თითო კაცი ცერად მისდევს თავის ვიზავის. ამ დროს იქ სადაც კონტაქტის ხაზია, იმ წერტილში როცა დაცვის მოთამაშემ უნდა შებოჭოს თავდამსხმელი რომელიც ცერად გარბის, გაასწორებს სირბილს მხოლოდ ბოლო 2 ნაბიჯს და ამ დროს შექმნილ სივრცეში შეიყვანს უკანა ხაზის მოთამაშეს. რომელიც ხაზს უეჭველად გაჭრის. მთელი ხაზის თამაშის ტაქტიკა როგორც

ჩანს არის ან პირდაპირი შეტევა და ხვრელების შექმნა ან ცერად სირბილი. როდესაც მოწინააღმდეგეს ცერად არბუნებ და ამ დროს გაჭრა ხაზი, ორივე ამ ვარიანტს სჭირდება წინასწარი გააზრება, სისწრაფე და ბურთის ფლობა. თითო მაგალითი მოვიყვანოთ ამის დასტურად



ამ ვარიანტში ნომერი 10 და ნომერი 12 მირბიან პირდაპირ, ნომერი 10 აძლევს 45 გრადუსიან პასს უკან ნომერ 12ს. ნომერი 12 მირბის წინ ამ დროს ნომერი 13 გადარბის 12 ზონაში მიყავს თავისკენ დაცვის ნომერი 13 და დაცვაში შექმნილ სივრცეში შევა შემტევი 15. როგორც კი დაცვის ნომერი 11 გადმოვა შემტევ 15 ზე ის ნომერ 14 გაიყვანს გარღვევაზე.



ნომერი 10,12 და 13 შემტევი გუნდის გარბიან ცერად მათ დასაჭერად დაცვის 10,12 და 13 იძულებული იქნებიან გაიქცნენ ცერად დიდი სისწრაფით, ნომერი 12 ცერად სირბილის შემდეგ 2 ნაბიჯს გაასწორებს და წავა პირდაპირ ამ დროს ნომერი 13 კიდევ ცერად გარბის და დაცვის მხარის ნომერ 13 აიძულებს ცერად სირბილს ამ მომენტში დაკეტილი ნომერი 11 შემოვა და წავა გაჭრაზე დაცვის 12 და 13 შუა, იქ იქნება ადგილი რადგან დაცვის 13 ჯერ კიდევ ცერად გარბის ხოლო დაცვის 12 ს შეაკავებს ადგილზე შემტევი ნომერი 12 რომელიც ბოლო 2 ნაბიჯს გაასწორებს სირბილში თუ დაცვის 13 მივიდა შემტევ 11 ზე მაშინ შეტევის 12 მისცემს შემტევ 13 ბურთს.

ამის გარდა არის ზედმეტი მოთამაშის გაყვანა როცა ჩართავ ნომერ 15 ს ან დაკეტილი ფრთის მოთამაშეს ან ნებისმიერ მოთამაშეს შემორბენის შემდეგ.

ამ სამი პრინციპიდან გამომდინარე არის უამრავი კომბინაციები, რომელთაგან ზო გიერთს თავდამსხმელებთან ერთად თამშში გამოვიყენებთ.

ახლა ცალკე განვიხილოთ შერკინების მთავარი მომენტები, საიდანაც იწყება შეტევა. აღვნიშნოთ საწყისი მდგომარეობა შერკინებისა საიდანაც ხელსაყრელი იქნება შეტევის დაწყება. თუ გავიხსენებთ თუ საიდან იწყება შერკინება დაცვაში, გავიხსენოთ საიდან იწყება დაცვის ორგანიზება შერკინებაში, მივხვდებით თუ როგორ შევასუსტოთ დაცვის ორგანიზება. გავიმეოროთ უკანა მოთამაშეებს მოუსპოთ სივრცე და დრო . ის ფაქტი რომ ჩახურვაში სწრაფად გაიქცნენ უნდა თითოეულ მოთამაშეს შიგნიდან ყავდეს დამზღვევი. შერკინებიდან ამ ფუნქციას ასრულებს მესამე ხაზის მოთამაშეები. ამიტომ შემტევმა შერკინებამ უნდა შეძლოს ბურთის შემოგდება და მოგების შემდეგ შერკინება ოდნავ მარჯვნივ შემოატრიალოს ამ დროს ან შემტევი ნომერი 8 შეუტევს უფრო ადვილად ან ნომერი 9 გატანილ ბურთს, ნომერ 10-ზე არ ეყოლება დაცვის მდევარი და დაცვის ხაზი წინ სწრაფად ვერ წავა. აქ კიდევ შეიძლება ხაზში ტაქტიკური გადაადგილების გაკეთება, რომელსაც მერე შევხებით. რა უნდა მოხდეს შერკინებაში მარჯვენა მხარე რომ წინ წავიდეს. პირველი ვარიანტი, ნომერი 3 უნდა აწვებოდეს წინ და ნომერი 2 უნდა ეხმარებოდეს წინ და ცერად მიწოლაში ნომერი 4 და ნომერი 5 წინ და მარჯვნივ უნდა აწვებოდეს ნომერი 7 პირდაპირ, ნომერი 1 და 6 მხარს აუბამენ მარჯვნივ მიწოლაში, მოერე ვარიანტი, ნომერი პირველი და ნომერი 2 ორივენი მიანვებიან ოდნავ ზევით მოწინააღმდეგის ნომერ 3 შემტევი ნომერი 3 აწვება ოდნავ შიგნით მაქსიმალურად. ამ დროს ან ამოგადებენ დაცვის ნომერ 3 ან მთელი გუნდი დაძრავს დაცვას ცერად მარჯვნივ, თუ არა და დაცვის ნომერი 6 დაიხვეს უკან და დაცვის ნომერ 10 ვერ შეუვსებს შიდა მხარეს. დაცვის ნომერი 8 იქნება უკან შეწეული და ისიც ვერ შეასრულებს თავის ფუნქციას. ამ დაგვიანებული პოზიციებიდან თუ სწრაფად გაიშლებიან დაცვის ნომერი 7 და ნომერი 8 ისინი უნებურად შექმნიან დაცვაში ხვრელს რაც შემტევმა უნდა გამოიყენოს. შერკინებიდან შეიძლება თავდასხმამ 3 წერტილში მოედნის ამონურვამდე შეუტიოს. თუ შერკინება მარჯვნივ წინ წავიდა მაშინ იქვე შეუტევს ნომერი 8 ნომერი 7 და ნომერი 5, მეორე ფაზა იქნება ნომერი 6 ნომერი 4 და ნომერი 2. შემდეგ იმავე მხარეს ან ხაზი ან ნომერი 1 და სამი მიეხმარება მათ ნომერი 13, ამ დროს შეტევები ერთმანეთთან ახლოსაა. თუ ნომერი 8 ოდნავ ცერად შუტევს დაცვის 10-თან მაშინ მას მიეხმარებიან ნომერი 12 ნომერი 7 და ნომერი 11, მეორე დარტყმას ნომერი 6 5 და 4 გააკეთებენ, თუ ბოლომდე ამონურვა გვინდა მესამე შეტევაში ნომერი 1 და 2 და იმ ზონის  $\frac{3}{4}$  შევლენ სადაც შეტევა განხორციელდება, თუ არა და მეორე ფაზიდან შეიძლება ბურთის შემოტრიალება და 10 ნომრის შემდეგ პირველი ხაზის ჩართვა შეტევის საწინააღმდეგო მახარეს. ეს კომბინაციებია თუ თავდასხმა თითონ უტევს შერკინებიდან, ასევე გამართლებულია შერკინებიდან ხაზის შეტევა. შერკინების დროს არის მაღალი ზენოლა  $\frac{3}{4}$  ედელზე რადგან დაცვა 5 მერტშია, კონტაქტის ხაზი უფრო ახლოს არის, დაცვა უფრო კარგად ხედავს თითოეულ ზონაში შემდეგ მოთამაშეებს, ამიტომ არის ალბათობა ხვრელების შექმნის და ნომერი 10 და ნომერი 12 ს შანსი ეძლევათ ფრთის მოთამაშეს და ნომერ 15 ერთად შეტევის შესაძლებლობის, თანაც თუ წინა ხაზელები რაიმე

ტაქტიკურ გადაადგილებას გააკეთებენ. რადგან შეტევის და დაცვის ხაზები ახლოს არიან, დამცველები ძნელად ცვლიან მონინაალმდეგეს, უფრო რეგირებენ თავის ვიზავის მოძრაობებზე, მართალია მესამე ხაზელები დაზღვევას უკეთებს ხაზის მოთამაშეებს მაგრამ გააზრებული შეტევა უპირატესობაშია. შესაძლებელია ასევე ნომერი 10 ის ფეხით თამაში, აქაც შეთანხმებული უნდა იყოს გუნდი, გაშლილად აპირებს თამაშს მოედნის ბოლომდე თუ აპირებს გარღვევას შუაში ან ახლოს შერკინებასთან. ყველაზე გავრცელებულია როდესაც ნომერი 10 ბურთს იღებს რაც შეიძლება წინ და წინ აძლევს ბრტყელ პასს, ნომერი 12 მიდის გარღვევაზე, ბურთის გამოტანაზე კონტროლის ფუნქცია ნომერ 7 ნომერ 8 ნომერ 11 უნდა იკისროს, განმედილი ბურთი მას შემდეგ რაც ნომერი 9 მიიღებს გადაანოდებს ნომერ 10 ასევე ბრტყელ პასს იქ ბურთის გამოტანაზე პასუხისმგებელია ნომერი 6 ასე ნომერი 11 რომელიც პირველ მომენტში ბოლოში იდგა. და ნომერი 5ვ და 4. შემდეგ დარჩენილი 10, 14 და 15 აგრძელებენ შეტევას. ბოლოში ჩასული ბურთის კონტროლი ევალება თვითონ  $\frac{3}{4}$  ედლებს და ნომერ 2 ს. იქიდან მოპირდაპირე მხარეს წამოღებულ ბურთს ნომერი 10 დან იმავე შემადგენლობით სამ კაციანი ჯგუფები მეორე მხარეს შეუტევეთ, ამ დროს თითოეული ფაზა წინა ფაზასთან შდარებით წინ რომ იყოს ძალიან მნიშვნელოვანია. ასევე შეიძლება 10 თან თავდამსხმელებამდე 12 მივიდეს რომ იქ გაარლიოს ხაზი. ასევე ხელსაყრელია ფრთის მოთამაშის ჩართვა, შეიძლება 12 და 13 გაცვალონ ადგილები და მათ შორის შევიდეს ფრთის მოთამაშე. ეს ყველაფერი იმიტომ რომ დაცვის ხაზი ოდნავ მაინც გაარღვიონ შებოჭვა პირდაპირ რომ არ მიიღონ. იქ კი ოფლოუდის „ხაზში“ ან ხაზის ოდნავ გაჭრის შემდეგ ბურთის გადაცემა შემოსულ პარტნიორზე შეძლონ. ტაქტიკური გადაწყვეტილებები ბევრია მაგრამ მთავარია კომუნიკაბელობა, ყველა მოთამაშემ უნდა იცოდეს რას აკეთებს გუნდი, შესაბამისი გადაადგილება რომ მოასწროს. დღევანდელ დღეს 6-8 ფაზის წინასწარ დაგეგმვა ყველა გუნდს შეუძლია.

მოვიყვანოთ რამდენიმე მაგალითი შერკინებიდან. ამ ვარიანტების გათამაშებაზე მეორე დონის სწავლებაშიც შეიძლება. შერკინებიდან ნომერ 8ის შეტევა, თუ ნომერ 8 მოახერხა და შერკინებასთან ახლოს მოახერხა გარღვევა თუნდაც უპირატესობის ხაზის გადაკვეთა 1 ან 2 მეტრი, მაშინ, მას ადვილად დაეხმარება შემტევი ნომერი 7 და ნომერი 5. ამით ისინი დაცვაში ჩააბამენ დაცვის ნომერ 6 და ნომერ 8 და რადგან უპირატესობის ხაზი გადაკვეთილი იქნება შეტევის მეორე ფაზაში სადაც ნომერ 9 გან მიიღებს გადაცემას ნომერი 6 მას უფრო ადვილად მოეხმარება ნომერი 4 და ნომერი 12. დაცვას გაუჭირდება თავისი თავდასხმის დაცვაში ჩართვა, რადგან რაკიდან ზურგით მოექცევიან. ამ შემთხვევაში მეორე ფაზა პირველზე წინ იქნება და მესამე ფაზაში ნომერი 1 ნომერ 2 და ნომერი 3 ადვილად მოახერხებენ გარღვევას. ეს ყველაფერი გაიოლდება თუ შერკინების მარჯვენა მხარე ბურთის შეგდების შემდეგ გავა წინ.

კარგია იგივე კომბინაცია ნომერ 8 ს შეტევა ოდნავ შეცვლილი ვარიანტი. ნომერი 8 დგება შერკინებიდან, აკეთებს შეტევის იმიტაციას აბავს დაცვაში მონინაალმდეგის ნომერს და გადასცემს პასს ნომერ 9 თავისგან მარჯვნივ ნომერი 9, ის კი 2-3 ნაბიჯს წინ გადადგამს შემდეგ ბურთს შეატრიალებს და თავისგან მარცხნივ ნომერ 7 ის მისცემს, ნომერი 7 ადვილად გავა 2-3 ნაბიჯს

და შემდეგ უფრო ადვილად გააკეთებს წინა კომბინაციას. ეს შეტევები შერკინებიდან ახლოს კეთდება. ასევე პირველ ზონაში იქნება შეტევა თუ ნომერი 10 და ნომერი 12 გააკეთებს ჯვარს იქვეა ნომერი 11 ი. ნომერ 12 ან თვითონ გავა გარღვევაზე ან ნომერ 11 მისცემს პასს. რომელიც ოდნავ ცერად გაჭრის ხაზ-ზს. იქ სადაც დაცვა გარღვევას გააჩრებს ბურთს ადვილად განმინდავს და ნომერი 7 და ნომერი 8. თუ ამ ვარიანტი უპირატესობის ხაზი 4-5 მეტრით გაიჭრა მაშინ თავდასხმის ჩართვა უფრო ადვილია. ამის შემდეგ ხაზი ითამაშებს ან დავდასხმა შეუტევს 2-3 კაციანი ჯგუფი. ეს იქნება შეტევა მთელი ფრონტით, რასაც აუტიდან მოგერიებული ბურთის გათამაშების დროს უფრო დანერჩლებით აგისხნით.

შერკინება თუ ის მოედნის შუაშია, ადვილია ნომერი 15 შეტევაში ჩართვა და რადგან შერკინებიდან მოედანში მეტი სივრცეა, შესაძლებელია კომბინაციის შესრულება. მაგალითად ნომერი 10 ბურთს აიღებს ბრტყლად და შორს რათა თავდასხმები თავიდან ჩამოიშოროს, ნომერი 12 მივა ახლოს ნომერ 10 ან ამით დაცვის ნომერ 12 წამოიყვანს თან, გამონთავისუფლებულ ზონაში, შეტევის ნომერ 15 შეუტევს რომელთანაც თუ ფრთის მოთამაშე მივიდა მაშინ ნომერი 15 გაიყვანს ზედმეტ მოთამაშეს ნომერ 14 გარღვევაზე. ასევე შეიძლება მესამე ზონაში შეტევა, ნომერი 10 მეორე არხით მიიღებს ბურთს, გაუკეთებს ნომერ 12 უკან პასს, მასთან ჩარბის ნომერი 13 და მის უკან შიდა ფრთის ნომერი 11 ან პირდაპირ ნომერი 15 აიღებს ბურთს, იქვეა ნომერი 14 ასე ჩავიტანთ ბურთს მოწინააღმდეგის ფრთაზე იქ ბურთს განმინდავს ნომერი 7 და ნომერი 8 შემდეგ ნომერი 10 სგან 2 სამკაცა ჯგუფი შევა.

არის ასეთი კომბინაციას, ნომერი 8 იღებს ბურთს, იღებს და აძლევს ნომერ 9 ს ის გარბის ცერად 2-3 ნაბიჯს აძლევს პასს ნომერ 10 ს და აკეთებს შემორბენს. ნომერი 9 იღებს ბურთს მას ჩაურბენს ახლოს ნომერი 12, 9 კი აძლევს პასს ნომერ 13, მის შემდეგ კი ნომერი 15 და ფრთა




კომბინაციები დერეფნიდან.

დერეფანში შეიძლება დავაყენოთ 2 დან 7 მოთამაშემდე, უმეტესად ბურთის მოგება ხდება სისწრაფით და მოტყუებით. 2 კაციანი აუტში მოთამაშეები დგებიან 5 მეტრის ხაზიდან 3-4 მეტრში. პირველი გარბის წინ მიყავს თავისი მოწინააღმდეგე, ამ დროს მეორე ან წინ გარბის ან უკან და იგებს ბურთს, ან ორივე წინ გარბის და ბურთს იგებს უკან ნომერი 9 ან მის ადგილზე მდგომი თავდამსხმელი.

3 კაციანი აუტში გარბიან უკან და მოულოდნელად წვეწვან მსტომელს. ეს შეთანხმებულია ბურთის ამგდებთან. ზოგადად პირველ მსტომელზე როცა აგდებენ, ჯერ ხტება მსტომელი და მერე ესვრიან ბურთს, მეორე მსტომელი ანუ მეოთხე კაცი სინქრონულად მოქმედებს ამგდებთან, ახტომა და აგდება ერთად ხდება, ბოლოში კი ჯერ ბურთი ვარდება მსტომელი კი მერე ხტება. მთლიან აუტში უფრო მრავალფეროვნებაა. მთლიან აუტში სხვადასხვა დგომებია. ორი სამი ორი 2-2-3 3-1-3. 1-3-3 3-3-1 აქ პრინციპი ერთია. მოგესხენებათ აუტში მსტომელს 2 ამწევი ყავს. ამიტომ გადაადგილებით სატყუარა გადაადგილებით ვმოძრაობთ. ვითომ ვიგიბთ ბურთს სადაც 2 ამწევი გვყავს, მაგრამ ბურთის გადმოგდების წინ ვცვლით განლაგებას და მივდივართ იქ სადაც მოწინააღმ-

დეგეს 1 ამმწევი ყავს. ჩვენ კი 2 გვიხდება. მაგ. დგომა 2-3-2 ე.ი 1,4,3,4,5,6,7,8. ნომერი 3 მირბის ნომერი 4 კენ რათა ნომერი 1 და ნომერი 3 ასწიონ ნომერი 4. ნახტომის დროს და ნომერი 1 მივა ნომერ 5 თან და ნომერი 1 და ნომერი 6 ასწევენ ნომერ 5. რადგან მოწინააღმდეგის 5 თან მარტო ერთი მწეველი ეყოლება, მისი წინა მწეველი ნომერი 3 იქნება წინ გადაადგილებული იგი გაყვება შეტევის ნომერ 3 ის სატყუარა მანევრს. რამდენიმე აგდების შემდეგ ნომერი 1 წამოვა რა ნომერი 5 კენ პატარა იმიტაციის შემდეგ გადავა ნომერ 7 თან და ნომერი 1 და ნომერი 8 ასწევენ ნომერ 7 რომლის მოწინააღმდეგეს არ ეყოლება 2 ამწევი.

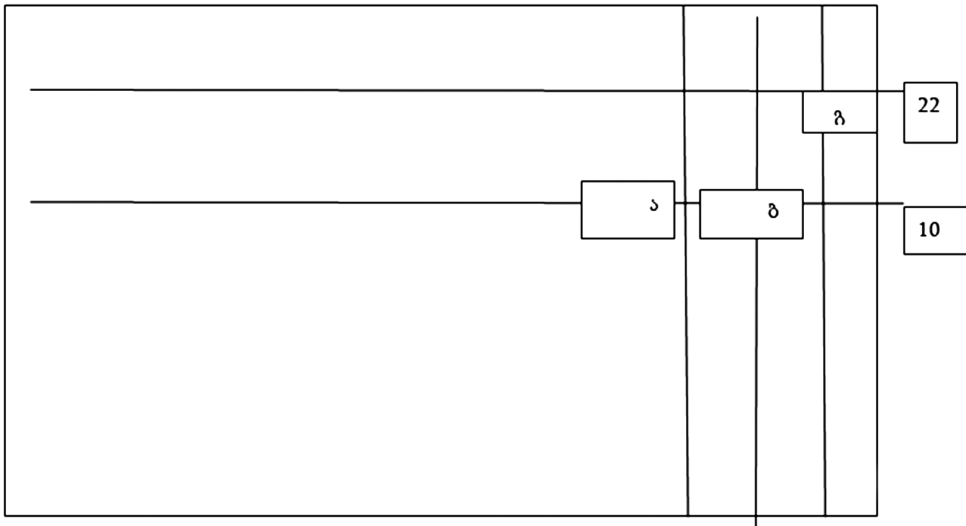
შეტევის განსავითარებელი ზონები მოედანზე. შეტევის განსავითარებელი მოედანი წარმოსახვაში შეიძლება გავყოთ სამ შემტევ ზონად,

22		
		
10	ბ	გ
ა		

ასეთი მოედნის დაყოფა შეტევის ზონებად შეიძლება გამოვიყენოთ ნებისმიერ სიტუაციაში როგორც შეკინებიდან ასევე დერეფნიდან და რაქიდან. ზონები შეიძლება ამოვიჩიოთ სხვადასხვა დარტყმების შესასრულებლად და სხვადასხვა კომბინაციის გასაკეთებლად, სხვადასხვა მიზნით.

მაგალითად მიზნად გვაქვს გ ზონაში ხაზის გაჭრა, მაშინ ვეცდებით რომ პირველადი დარტყმები ა და ბ ზონაში შევასრულოთ, მეტოქის მოსაგროვებლად. მერე კი შევასრულოთ გადამწყვეტი დარტყმა გ ზონაში.

თამაშის დაწყება ან 22 დან დარტყმული ბურთის ზონების ჩახურვა.



4 თამაშობს ა ზონაში, 5 თამაშობს ბ ზონაში, 14 თამაშობს გ ზონაში.

შეტევის დროს ღია თამაშში სათამაშო მონახაზი. შერკინებისას ვმოქმედებთ 2-3 კაციან ჯგუფად და დარტყნილი 2 კაცი ან ერთთად ან ცალ-ცალკე სიტუაციიდან გამომდინარე. განვიხილოთ რამდენიმე ვარიანტი. თამაშის დაწყება ცენტრიდან,

თამაშის განახლება 22 დან და ღია თამაშში მოქმედება, დერეფნიდან შერკინებიდან მაგალითად ფაზური თამაში. დაგვიკიდეს ბურთი მივიღეთ ბურთი მერე რა ვქნათ? სიტუაციის მიხედვით ვენწყობით 2 სამკაცციან ჯგუფად და ერთ 2 კაციან ჯგუფად, მოედნის სხვადასხვა მონაკვეთში. ძირითადად ერთსადაიმავე თარგს მივყვებით შეტევაში თამაშის დროს. მაგალითად თუ თამაში დავიწყეთ ა ზონაში შეტევა განვითარდა და ჩავიდა გ ზონაში იქ ხაზი ვერ გაიჭრა და უკან შემოტრიალდა თამაში ამ დროს ვინარჩუნებთ ზემოთ აღნიშნულ წყობას 3 კაციანი ჯგუფებით, მაგრამ ამ ჯგუფებს ხშირად რაქებში შეიძლება მოეხმარონ ხაზის მოთამაშეებიც.

პ.ს 3 კაციანი ჯგუფები აკეთებენ 2 ვარიანტს, მოქმედებენ როგორც სატყუარა და 3 ვე ჩაირბენენ. ბურთი კი ხაზზე გავა და გათამაშდება. მათ ეხმარება 2 თავისუფალი მორკინალი.

სტატიკა



რაკი 1



12 11

8

რაკი 2



65 2

რაკი 3



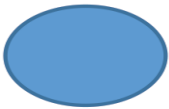
14 3

10 13 14

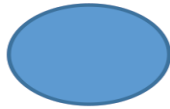
15 7

ყველანი ერთი მიმართულებით უტევენ, ბურთი ჩადის გ ზონაში. იქიდან იგივე წყობით მოვდივართ მეორე მხარეს, ამ დროს რომელიმე რაკის მონაწილეებმა, შეიძლება როგორც სატყუარამ ისე ჩაირბინოს, თამაში რომ აჩქარდეს.

სტატიკა



რაკი 1



12 11

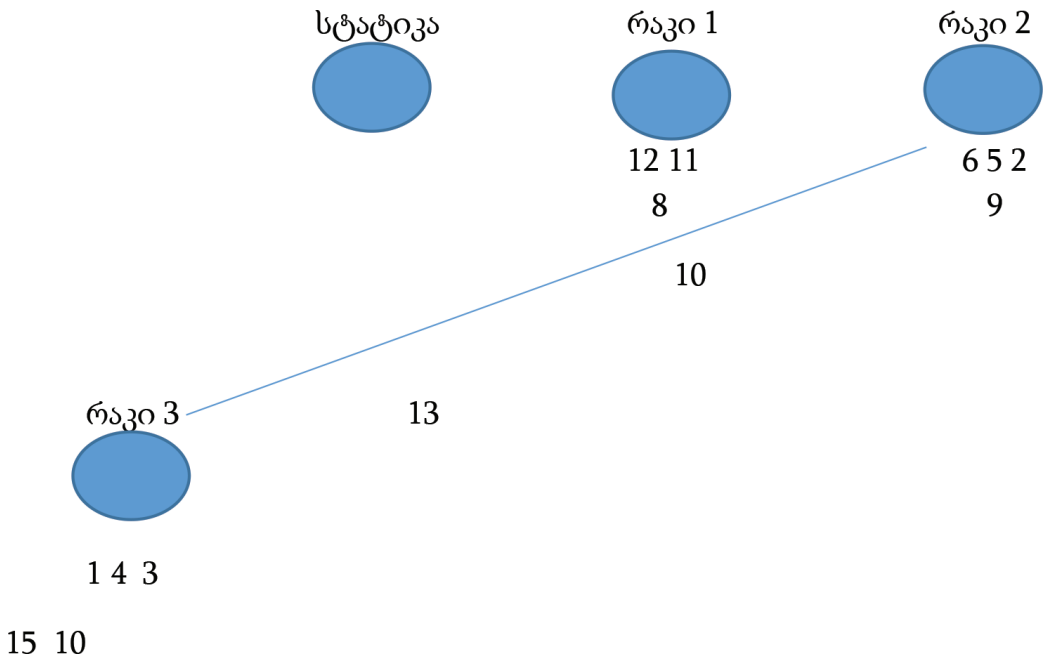
8

რაკი 2



65 2

პირველი ორი შეტევა ერთი მიმართულებით არის, როგორც პირველ ვარიანტში. რათა გავიტყუოთ მონინააღმდეგე. ამ შემთხვევაში ის მოთამაშეები რომლებიც რაკ 3-ში მონაწილეობენ, აღარ გადავლენ გრძელ ბრთაზე, დარჩებიან სტატიკური პოზიციიდან მოპირდაპირე მხარეს და რაკი 2-იდან გამოსულ ბურთს 10 და 13 რაკი 2-ის სანინააღმდეგო მხარეს შეუტევენ, სადაც მათ მიეხმარებიან ის მოთამაშეები, რომლებიც პირველ ვარიანტში კიდევ გრძელ მხარეს უტევენ, ანუ 1 4 და 3. ამჟამად ისინი სტატიკიდან მარცხნივ შეუტევენ.



ამ რაკიდან გამოსულ ბურთს 10 და 15 ბოლომდე ჩაათამაშებენ. თუ ვერ გავლენ მათ მიეხმარება 1 4 3 დან მოთამაშეები და იგივე წყობით გააგრძელებენ შეტევას მეორე მხარეს.

რაკი სამის მოთამაშეებიდან შეიძლება ერთ-ერთმა როგორც სატყუარამ ისე ჩაირბინოს, თამაში რომ აჩქარდეს.

ამ ორივე შემთხვევაში ჩვენ პირველად ა ზონაში ვცდილობთ გარღვევას , რაც უმეტეს შემთხვევაში რაკით მთავრდება, შემდეგ ისევ თავდამსხმელებით ვაგრძელებთ შეტევას.

შეიძლება სხვანაირადაც, რაკიდან შეიძლება ბურთი პირდაპირ მივცეთ ხაზის მოთამაშეებს გარღვევისთვის, მათ კი გაყვებიან თავდამსხმელები.

ნინა ორ ვარიანტში ჩვენ ვაპირებდით გარღვევას ა ზონაში, სტატიკიდან შეი-



თავისუფალნი არიან, ის მიდამოები გადავტვირთოდ და მეტოქე მოვიზიდოთ, გარეთ სივრცის გასანთავისუფლებლად. ამ დარტყმიდან კი ვეცადოთ ბურთი ჩქარა გამოვიტანოთ და ხაზზე გავიტანოთ

მოვიყვანოთ ერთი პოპულარული მაგალითი რომელიც შეიძლება გამოვიყენოთ როგორც სტატიკიდან ასევე დაკიდებული ბურთიდან, ყოველთვის შესაძლებელია მარტივი კომბინაციით შევუტვიოთ ბ ზონაში, ამის შემდეგ შერკინება ნაწილდება 2 სამ კაციან ჯგუფებად. ერთი იქნება ა ზონაში, მეორე გ ზონაში. მეორე ფაზის შეტევის განსავითარებლად .ბ ზონიდან შეტევა შეიძლება განვითარდეს ან ა ზონაში ან გ ზონაში. ან თავდამსხმელები შეუტევენ და მერე გადასცემენ ბურთს სამმეთხედვლებს ან თავდამსხმელებიდან 2 ნი სატყუარად ჩაირბენენ, ბურთს გაათამაშებენ 10 და ხაზის მოთამაშეები, მათ მიეხმარება სამკაციანი ჯგუფიდან ის ერთი თავდამსხმელი რომელიც სატყუარა ჩარბენში მონაწილეობას არ მიიღებს. თუ გარღვევა ვერ მოხერხდა გაჩერებული ნერტილიდან დაიწყება მორიგი შეტევა მოპირდაპირე მხარეს. ვიკითხოთ სად გვაქვს შეტევას უპირატესობა. მოგეხსენებათ დაცვაში მონაწილეობს 13 კაცი, 9 და 15 წინა ხაზზე არ არიან. თუ ჩვენ ბ ზონაში შეტევისას ჩავითრევთ დაცვის 3 მოთამაშეს, გამოვა რომ თითო ზონაში ე.ი. ა და გ ზონებში მონაწილედგეს ეყოლება 5 დამცველი. შეტევას კი ყავს ერთი 3 კაციანი ჯგუფი მორკინლების და თითო შიდა და გარე სამმეთხედვლი ,ესენიც 5 ნი. თუ 10 და 15 ერთ მხარეს შეუტევენ გვექნება რიცხობრივი უპირატესობა. ეს შეტევის მოდელი მეორე დონის სწავლებების დროსაც გამოვიყენოთ

### **რაგბის მასწავლებელი როგორც პედაგოგი და ხელმძღვანელი პირველი და მეორე დონე**

რაგბის მასწავლებელი როგორც პედაგოგი და ხელმძღვანელი პასუხისმგებლობას იღებს მოთამაშეებზე, მათ ჩართულობაზე კოლექტივში(გუნდში) და ვალდებულია მათი ინტერესები გააღრმავოს ნებისმიერი მოტივაციის ხერხებით. ეს შეიძლება მოხდეს თუ ის თავის მოსწავლეებს დაარწმუნებს იმაში, რომ თამაშიდან სიამოვნების მიღება შეიძლება. მასწავლებელი ვალდებულია სისტემურად იმუშაოს, არა მხოლოდ თავისი ცოდნისა და დონის ასამაღლებლად, არამედ ურთიერთობებზე, ურთიერთობათა ტაქტიკაზე. შემდგომი 10 ასპექტი აუცილებელია ურთიერთობათა ხელოვნებისათვის.

#### **ურთიერთობა. ნდობის მოპოვება.**

ნდობა ერთ-ერთი მთავარი მომენტია ეფექტური ურთიერთობისათვის. ძლიერ მნიშვნელოვანია ნდობის გაფართოება, გაღრმავება, რადგან ის დადებითად მოქმედებს მასწავლებლის ურთიერთობებზე

დარწმუნდით რომ კარგად იცით რასაც ამბობთ მოთამაშეებთან, არასდროს არ თქვათ, რომ ეს ყველაფერი თქვენ იცით, ურთიერთობა უნდა იყოს

გასაგები, ურთიერთობა უნდა იყოს მეგობრული და სიხარულის მომგვრელი, იყავით გულწრფელი და რაციონალური.

გამოიმუშავეთ თქვენში პოზიტიური მიდგომა. წახალისება და ქება არის შემადგენელი ნაწილი მასწავლებლის სამსახურის სამსახურის პოზიტიური და ნეგატიური მიდგომის. მწვრთნელ-მასწავლებელი “შენ საერთოდ არ ცდილობ, უაზროდ ვხარჯავ შენზე დროს” რეზულტატი ამ ნეგატიური მიდგომის ხშირად არის შიში იმისა რომ რამე არ შეგეშალოს, დაქვეითება მოტივაციის ნდობის დაკარგვა. მაგალითი პოზიტიური მიდგომისა: მწვრთნელ-მასწავლებელი “შენ სწორად დადებული ხელები დაგეხმარება კარგად დაიჭირო ბურთი, მაგრამ დაიმახსოვრე, სულ უნდა ადევნო თვალი ბურთს, ამით შეძლებ უკეთ აკონტროლო ბურთი დაჭერის დროს. პოზიტიური მიდგომა დაგეხმარებათ: შეინარჩუნოთ და განავრცოთ სწორი წარმოდგენა თავზე გააუმჯობესოთ მოტივაცია, უწყობს ხელს მწვრთნელ-მასწავლებლის და მოთამაშის კარგ ურთიერთობებს.

### **იურთიერთობეთ იოლად და გასაგებად, თავი შეიკავეთ გამონათქვამებისაგან**

ზოგი მასწავლებელი ფიქრობს რომ ტიტული “მწვრთნელი” აძლევს უფლება იმოქმედოს როგორც მსაჯი. ისინი ყოველთვის აკრიტიკებენ თავიანთ მოთამაშეებს, მითუმეტეს მათ შეცდომებზე ეუბნებიან: ეს არ არის სწორი, ესე არაა... არა მარტო ის უნდა უთხრათ თქვენს მოსწავლეებს რას აკეთებენ ცუდად, არამედ მინიშნოთ და შევეუსწოროთ შეცდომა, თუ შეგიძლიათ დაასახელოთ შეცდომის მიზეზი. კარგი მწვრთნელ-მასწავლებელი შეცდომების მსაჯი არ არის. მოთამაშეს სწორად უნდა შეასწავლო და მიუთითო. ეს არის კარგი მიდგომა. რა თქმა უნდა მიუთითოს მოთამაშეს რას აკეთებს სწორად და რას არასწორად. მეგობრულად და გასაგებად უნდა გააგებინოს მას რა უნდა გააკეთოს და როგორ უნდა შეასწოროს შეცდომები.

საერთო ფრაზა (არაეფექტურია). შენ საერთოდ ვერ აკონტროლებ ბურთს! შენ ისე ურტყამ! კონკრეტული ურთიერთობა (ეფექტურია): შემდეგ გახსოვდეთ, რომ თვალებით უყურო ბურთს, დარტყმის მომენტამდე, დარტყმა ბურთზე. ეს დაგეხმარება შენ იყო ზუსტი და კონკრეტული.

იყავით კონკრეტული და არა დესტრუქციული. აღნიშნეთ პოზიტიური მომენტები, მოთამაშეებს შესთავაზეთ ახალი ნაბიჯები. გააუმჯობესეთ მათი დონე. საერთო ფრაზა (არაეფექტური) “შენ ვერ ახერხებ თამაშს. რა გჭირს? დროზე აიყვანე თავი ხელში!!! კონკრეტული ფრაზა ეფექტური: შენი ხელები ახლა იყო, ზუსტი მიმართულებით. თუ გემახსოვრება ყოველთვის, საკმაოდ გააუმჯობესებ შენ თამაშს ხელებით”

გაარკვიეთ მოთამაშეების ინდივიდუალური შესაძლებლობები. დაეხმარეთ მოთამაშეს დაიჯეროს და გაერკვიოს რეალურ დონეს, მის შესაძლებლობებს, ასწავლეთ კონცენტრაცია იმაზე, რაც საჭიროა რომ გამოასწოროს. დაეხმარეთ დაინახოს ნამდვილი მიზანი და გზა მათ მისაღწევად. წინა მაგალითში, მითითებული იყო მოთამაშეს კონცენტრირება, რომ თვალი უნდა ადევნოს ბურთს. როგორც კი მან აითვისა ეს გააგრძელეთ წინსვლა: კარგია შენ თვალთ კარგად აკონტროლებ ბურთს. თუ თქვენ მართლა გინდათ გააუმჯობესოთ

მისი დარტყმა, დაამატეთ: “ეხლა შეეცადე დაარტყა ბურთს, ისე რომ ბრუნვა დაინწყოს რაკეტასავით” ეს იქნება ბევრად უკეთესი.

კარნახი უნდა მაშინვე და არა მერე. ურთიერთობა ხდება უფრო დაფასებული, თუ ლაპარაკი არ არის პირდაპირ თამაშის მერე. კარგი იმითაა, რომ მოთამაშე ზუსტ დროს იცის, რა გააკეთა მან. დარწმუნდით, რომ თქვენი ინსტრუქციები გასაგებია და ადვილი. ეს შეიძლება გაკეთდეს ამგვარად, თხოვთ მოთამაშეს მოგიტხროთ რაც თქვენ უთხარით. თუ თქვენი ინსტრუქციები სწორია უფრო გააღრმავებს შთაბეჭდილებას.

იყავით მიმდევარი: თუ მასწავლებელს უნდა, რომ იხელმძღვანელოს თავის მოთამაშეებთან, მიიღოს მათგან პატივისცემა, ის უნდა მისდევდეს თავის მოქმედებებს. არსებობს ბევრი სიტუაცია, რომლებსაც შეუძლია გახდეს მიზეზი ურთიერთობის განხეთქილების. მასწავლებელს უნდა ახსოვდეს, რომ გაექცეს ასეთ სიტუაციებს. აქაა რამდენიმე ასეთი მაგალითი: მასწავლებელი თხოვლობს, რომ მოთამაშეები პატივისცემით ეპყრობოდნენ ერთმანეთს, მაგრამ თვითონ ხშირად ავინწყებდათ ამის შესახებ. მასწავლებელი ითხოვს რომ ისინი იყვნენ სუფთად ჩაცმულნი და არა ტილოში შემოსილნი. ითხოვს რომ მოთამაშე თამაშობდეს თავისუფლად თვითონ კი აკრიტიკებს ყოველ ნაბიჯს. ითხოვს პუნქტუალობას და თვითონ აძლევს თას უფლებას დაიგვიანოს. მწვრთნელ-მასწავლებელი არათანაბრად ეპყრობა თავის მოთამაშეებს.

იყავით ყურადღებით მოთამაშეებთან. ყოველთვის გაითვალისწინეთ 1) ყოველთვის დაკვირვებულად მოისმინეთ, რას გეუბნებიან მოთამაშეები. 2) პატივი ეცით მათ აზრს. 3) შეეცადეთ შეიკავოთ თქვენი ნეგატიური ემოციები.

განავითარეთ ვერბალური ურთიერთობის მიმიკები. თქვენი მაგალითებით იმსჯელებთ, მოთამაშეები ხანდახან ხვდებიან მეტს იმის შემხედვარე თუ როგორ იქცევით თქვენ, ვიდრე თქვენი მოსმენა. რას აკეთებთ თქვენ საპასუხისმგებლო მომენტში? როგორ გადაგაქვთ წარუმატებელი მომენტები თამაშში? როგორ ეპყრობით არასწორ დასტვენას ორბიტრს? იცით თუ არა მოქცევა ნაგების ან მოგების შემთხვევაში? ცნობილი მწვრთნელები არიან პროფესიონალები ასეთი ურთიერთობის. არასდროს არ აჩვენებენ თავიანთ ეჭვებს ან თავდაჯერებულნი არიან.

როგორ გავაუმჯობესოთ ურთიერთობის ატმოსფერო: როგორ შევქმნათ კარგი კლიმატი სასწავლო პროცესისთვის და ვარჯიშისათვის. დაისახეთ რეალური მიზნები, შექმენით ვარჯიშებზე ისეთი ატმოსფერო, რომ მოთამაშეებს მუშაობისას შეეძლოთ გააკეთონ შეცდომები.

როგორ მივაღწიოთ დისციპლინას და საქმის გაკეთებას. დააჯერეთ მოთამაშეები რომ დისციპლინა არის აუცილებელი, შთააგონეთ მოთამაშეებს, რომ შექმნან წესები, მოქცევის თავიანთი ტრადიციები, მიეცით საშუალება, რომ მიიღონ მონაწილეობა და გაერკვნენ თავიანთ ჩამოყალიბებულ წესებში.

როგორ მოვეპყროთ ინდივიდუალურ და გუნდის შეცდომებს: იყავით ობიექტური, არასდროს არ შეუწყოთ მოთამაშეები, მიაქციეთ ყურადღება, რომ ეს ფაქტი ეხება ყველას ვინც გუნდშია და ყველა აგებს პასუხს ერთის შეცდომაზე, არ დახუჭოთ თვალები შეცდომებზე. თან არ შენიჩაღმდეგოთ ერთმანეთის მიმართ მოთამაშეები ან გუნდი.

რა ვქნათ თამაშის წინ და შემდეგ: თამაშის წინ უთხარით თქვენს მოთამაშეებს: მოიხმარეთ ის ტექნიკა რომელიც ისწავლეთ, ეცადეთ არ იფიქროთ იმაზე, როგორ გამოვა ან იმაზე როგორ შეუძლია მონინაალმდეგეს მოგება, ითამაშეთ ბოლომდე, გუნდის სასარგებლოდ, შეიძლება მიაღწიოთ პირად წარმატებას, თქვენ აუცილებლად იგრძნობთ შვებას.

თამაშის დროს: შეინარჩუნეთ დადებითი ხასიათი, მიზნად დაისახეთ მხოლოდ წარმატება, შეცვალეთ სტრატეგია თუ აუცილებელია – კონცენტრაცია გააკეთეთ თამაშზე, იყავით მაგალითი, ოპტიმისტურად იყავით, აკონტროლეთ ემოციები, თავი შეიკავეთ ემოციური აფეთქებისაგან, ასევე მოთამაშეებთან მიმართებაში.

თამაშის შემდეგ: შეაქეთ მოთამაშეები კარგი მომენტებისათვის, რომ წააგოთ, მაინც დაუდეთ გვერდში თუ ძალიან ნაწყენები არიან “თქვენ კარგად თამაშობდით, კმაყოფილი ვარ” – როგორ ითამაშა გუნდმა – კარგად ითამაშა დაცვამ – თამაშის დისციპლინით. კიდევ თქვენ განიხილავთ შეცდომებს, რომელიც გააკეთეთ, ყოველთვის განიხილეთ მოგება ან წაგება: იყავით პოზიტიურად განწყობილნი, არ მისცეთ თქვენს თავს უფლება გამოარჩიოთ ვინმე. არ აქვს მნიშვნელობა რა მოხდა და როგორ სიტუაციაში.

გაარჩიეთ შემდეგი მომენტები. რას აკეთებთ კარგად, რას აკეთებთ მონინაალმდეგე კარგად, როგორ გავაუმჯობესოთ თამაში, მათი დამოკიდებულება მომხდართან და მათი სულიერი მდგომარეობა, პრობლემების და წინადადებების გადაწყვეტილებები.

## მესამე დონე

მოთამაშეთა ფსიქოლოგიური მომზადების ძირითადი მომენტები

იმის გადასაწყვეტად, მოთამაშე კარგია თუ მართლაც გამორჩეული, მწვრთნელ-მასწავლებელი, ხშირად, იმას აკეთებს, რომ ამახვილებს ყურადღებას მოთამაშის ნებისყოფასა და საზრიანობაზე. ფსიქოლოგიური მომზადების და ფსიქოლოგიური მდგრადობის განვითარების ძირითადი მიზანი მიმართულია მოთამაშის განსწავლაზე, რათა მან სრულყოფილად გამოიყენოს თავისი ფიზიკური შესაძლებლობები, გამოიმუშაოს გამარჯვების ჟინი და მიიღოს სიამოვნება თამაშისგან.

ფიზიკური მომზადება, ტექნიკა, ყურადღების თავმოყრა, რწმენა საკუთარი ძალებისა გუნდის ნებისმიერი წარმატების საფუძველია. და თუ ეს თანამოაზრეთა შეკრული ჯგუფია, ასეთი გუნდი სუპერ კოლექტივია.

ყოველი გუნდი, მოთამაშე და მწვრთნელ-მასწავლებელი, რომელმაც ასეთ სიმაღლეებს მიაღწია, აუცილებლად რთავდა თავის პერსპექტიულ პროგრამებში შემდეგ კომპონენტებს:

1. წარმატების მიღწევის სურვილი
2. მზადყოფნა თავდადებული შრომისთვის, რაც მეტია, ვიდრე საშუალო დონე
3. სიმტკიცე

4. განწყობა ცხად და რეალურ ამოცანებზე
5. ჯანსაღი და დადებითი ურთიერთობების განვითარება
6. ცოდნა იმისა, რომ როგორც მთელ გუნდს, ასევე ყოველ ცალკეულ მოთამაშეს დარიგებები და რჩევები მიეცეს კეთილგანწყობით და მსუბუქი მისანვლოში ფორმით

### **კეთილგანწყობით ურთიერთობა**

არაფერი სჯობს მწვრთნელს, რომელიც კეთილგანწყობას აფრქვევს

ყოველმა მრწვთნელ-მასწავლებელმა ყველაფერი უნდა გააკეთოს იმისთვის, რომ აჩვენოს მოთამაშეებს თავისი კეთილგანწყობა ურთიერთობებში. მხოლოდ იშვიათი გამონაკლისის შემთხვევაში მწვრთნელს აქვს უარყოფითი კრიტიკისა უფლება.

რატომაა კეთილგანწყობა ასეთი მნიშვნელოვანი?

მწვრთნელ-მასწავლებლის კეთილგანწყობის დამადასტურებელი მომენტები

- ეს კარგად აღიქმება
- იგი ახლოა თავის გუნდთან
- საშუალება აქვს გუნდზე ზეგავლენის
- საშუალება აქვს გუნდს აუმაღლოს რწმენის და საკუთარი შესაძლებლობების განცდა
- საშუალება (უნარი) აქვს აუმაღლოს მოთამაშეებს ვარჯის მიმართ პასუხისმგებლობის გრძობა
- საშუალება აქვს მოთამაშეებს აუმაღლოს თვითშეფასების უნარი
- საშუალება აქვს მართოს შეჯიბრების (ტურნირის) დამახასიათებელი სტრესული სიტუაცია
- შეუძლია ეფექტურად მართოს უარყოფითი ემოციები

რისგან შედგება დადებითი, კეთილგანწყობილი ურთიერთობა?

დადებითი ურთიერთობების არსი შემდეგია:

- წამახალისებელი გამხმევება
- კეთილგანწყობილი კომენტარები (გარჩევა), გამონათქვამები და შენიშვნები
- თავის დაქნევა მოწონების ნიშნად, მსუბუქად თავდახრა, დადებითი ნიშანი ხელით (ცერის აწევა), გაღიმება
- მუშაობის, ვარჯიშის და მთლიანად მომზადების შედეგების მეტად გაცხადება
- ყოველი იმ წარმატების წახალისება, რომლისგანაც ჩამოყალიბდება ნამდვილი ტრიუმფი

- „ბუტერბროდის“ მეთოდი, რაც იმას ნიშნავს, რომ ყოველი ნეგატიური(-) ყოველთვის არის ორ პოზიტიურის შორის (-)

მაგალითი:

(+) ჩვენები 3/4-ის განმავლობაში იყვნენ შეკრულები, კონცენტრირებულე-ბი და ყველაფერი კარგად მიდიოდა

(-) მაგრამ, როგორც კი მოეშენენ, ძნელ მდგომარეობაში აღმოვჩნდით

(+) ეს იმას ნიშნავს, რომ როცა შეკრულები და განწყობილი თამაშისთვის, ჩვენ კარგად ვთამაშობთ და ძალიან ძლიერები ვართ.

### **განწყობილება (მოტივაცია)**

სიტყვა „განწყობილება“ სპორტულ წრეებში ხშირად გამოიყენება ღრმა მნიშვნელობის გარეშე. მას არ ანიჭებენ განსაკუთრებულ შინაარსს და ეს არ არის საიმედო გზა. დატენვა, მომართვა ხშირად იხმარება იმისთვის, რომ ენერჯის დიდი დონით წარმოშობა გამოიწვიონ. გუნდი იწყებს აღგზნებას, ავლენს ნერვოზულობას და ხშირად გადაინვება ხოლმე. ამას ჰქვია შემანჯღრეველი განწყობილება, მაგრამ ეს მხოლოდ მთელი პროცესის ნაწილია და დღეს დღეისობით არც თუ მთავარი მისი ნაწილი. იდეა, რომ მიაღწიო ენერჯის 120% ან და რაიმე გამაძლიერებელ ეფექტს, წარმოიშვება მწვრთნელ-მასწავლებლის სასონარკვეთის და დაბნეულობის 120%-გან. რაგბისტების გუნდი, რომელშიც ყველა 15 მოთამაშე მოედანზე გამოვლის ველური ალტკინებით, რათა გადათელოს ყველაფერი თავის გზაზე, განწყობილია თამაშისთვის არასწორად. (ძლიერი ალტკინება თამაშის წინ იძლევა ხშირად საპირისპირო ეფექტს, განსაკუთრებით ზოგი, თუნდაც არასერიოზული წარუმატებლობის დროს, რადგან მწვერვალი ნერვული გაღიზიანებისა უკვე გადავლილია. მომავალში კარგი განწყობილების იმედი უაზრო ხდება).

ვერაფერი შეცვლის ტექნიკას, თავგანწირვას, გულადობას, საკუთარი ძალების რწმენას და თამაშის გონივრულ, მოფიქრებულ გეგმას.

### **ტექნიკური მომზადება**

ტექნიკური მომზადება, რომელიც მოთამაშემ მიიღო მწვრთნელ-მასწავლებლისგან, აძლევს მას დაჯერებულობას და ცხად წარმოდგენას, რომ მისი შესაძლებლობებით მოთამაშეს ძალუძს შეასრულოს, რაც მისგან უნდათ თამაშის განმავლობაში და მას ეყოფა ამისთვის ცოდნა.

### **საკუთარი თავის რწმენა**

ტექნიკის ფლობა აღვიძებს მოთამაშეში საკუთარი თავის რწმენას და დაჯერებულობას საკუთარ შესაძლებლობებში.

## **ღრმა რწმენა**

### **(სპორტული სული)**

ტექნიკური მომზადების მატების და საკუთარი ძალაში რწმენის ზრდასთან ერთად ყოველ სპორტსმენში იღვიძებს ღრმა რწმენა (იზრდება სპორტული სული, გამარჯვების ნებელობა), რაც აუცილებელია, და არცთუ მცირეა, სპორტსმენის განწყობისთვის.

## **გონივრული დაგეგმვა**

ისეთი ძირითადი მახასიათებლები, როგორც ტექნიკური მომზადებულობა, საკუთარი ძალების რწმენა, შინაგანი დარწმუნებულობა არის სწორად დაგეგმილი სეზონის, ყოველკვირეული პროგრამების და ინდივიდუალური ვარჯიშების შედეგი. ყოველმა ვარჯიშმა განსაკუთრებული ეფექტი უნდა მოიტანოს ტექნიკის თვალსაზრისით, ყოველი მოთამაშე მუდმივად უნდა იყოს დავალებით დატვირთული. მოთამაშე უნდა პროგრესს განიცდიდეს სათამაშო სიტუაციების გავლით, შემდეგ წინააღმდეგობის იმიტაციით და, ბოლოს, სრულდატვირთვიანი წინააღმდეგობით.

## **რომელი გუნდია უკეთ განწყობილი?**

ბევრ მწვრთნელს ჰგონია, რომ გუნდისთვის შედეგის მიღწევის საუკეთესო საშუალებაა მუდმივად იმის გამეორება, თუ რა არ უნდა გააკეთონ. ასეთი მიდგომა `არ გააკეთო...` სრულიად ანტიპროდუქტიულია, უშედეგოა. ჯერ ერთი, ეს ასწავლის მოთამაშეს არასწორ სათამაშო ქცევას და უყალიბებს ყველას თამაშის შესახებ უარყოფით შეხედულებას; ასეთ ფონზე რაიმე პოზიტიურის გამოიმუშავება ძალიან ძნელია. გამოკვლევები ცხადად აჩვენებენ, რომ სხეული პირდაპირ უპასუხებს შინაგან წარმოსახვას, რომელიც ცნობიერებაში ყალიბდება. მაგალითად: თუ თქვენ გინდათ, რომ მოთამაშე უფრო სწრაფად რეაგირებდეს და სწრაფად ისაზრებდეს, ნუ ეტყვიტ მას, რომ იგი დარბის სპილოსავით ან დედაბერივით, თორემ მუშაობის მთელი პროცესი საფრთხის წინაშე აღმოჩნდება. ასეთი შენიშვნა აღქმული იქნება, სწორედ არა ისე, როგორც თქვენ გინდოდათ და გაართულებს ურთიერთგაგებასაც და იმის შესრულებასაც, რასაც მოთამაშისგან მოითხოვენ. ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალება გონებაზე და ცნობიერებაზე ზემოქმედებისთვის არის დადებითი ხატების გაჩენის მუდმივი სტიმულირება. დადებითი რეაქციები დაუყოვნებლივ და ბუნებრივად წამოვა.

## **განწყობილება როგორც გუნდის ძალის წარმმართველი და გენერატორი**

განწყობილების ეს ასპექტები შედეგია აგზნებისა, მიმდინარე მოვლენების აღქმის სიმწვავისა, მზადყოფნისა და მოლოდინისა. მოთამაშე იმყოფება ემო-

ციურ მდგომარეობაში, რომელიც შეიძლება შეიცვალოს შიშისა და განგაშის მდგომარეობიდან აგზნებისა და თვითდაჯერებულობის მდგომარეობამდე. დაიმასხვოვრეთ, რომ ნებისმიერი ემოცია იწვევს გრძნობების, განწყობილების შეცვლას. სხეული რეაგირებს კოლექტივის მიერ შესაბამისი ენერჯის გამო-  
მუშავებაზე და საპასუხოდ, იწვევს ემოციურ არეულობას, უნესრიგობას.

ჩამოგითვლით იმ ემოციებს, რომლებიც გაააქტიურებენ და ამზადებენ სხ-  
ეულს: ბედი, ილბალი, აგრესიულობა, სიყვარული-სიამოვნება, შიში, ნუხილი, თავმდაბლობა, თავშეკავება, ალტკინება, სოლიდარობა, სიამაყე, წარმატება, თვითდაჯერებულობა

მწვრთნელს შეუძლია ვარჯიშის, თამაშის წინ და თამაშის დროს, საკუთარი გადანწყვტილებით და შეხედულებით, გამოიყენოს ესა თუ ის ემოცია მოთამა-  
შეების გასააქტიურებლად და განწყობილების შესაქმნელად. ხშირად ასეთი ემოციები ბუნებრივად არსებობს და აღარ არის მათი ხელოვნური გამოწვევა. ყოველ მოთამაშეს აქვს ინდივიდუალური ხასიათი და მწვრთნელმა არ უნდა გამოიყენოს ერთიანი მიდგომა მოთამაშეთა ემოციურ მდგომარეობაზე გავლენის მოსახდენად (მაგალითად, მხოლოდ აგრესიის გამოყენებით). გარკვეული ცოდნა ხასიათის ინდივიდუალურ თვისებებზე სრულიად აუცილებელია.

საკუთარი ძალების რწმენა, გამბედაობა არის ემოციური მდგომარეობა, რომელსაც ემოციური ენერჯის ძალზე მაღალი დონე აქვს. შეუძლებელია მისი გამოწვევა ხანმოკლე საუბრის ან ვარჯიშის დროს დამუხტვით. საკუთარი ძალების რწმენა, გამბედაობა შედეგია (პროდუქტია) დაჯერებული ტექნიკის, მწვრთნელთან ურთიერთობის ხანგრძლივი ურთიერთგაგებისა. დიდი მნიშვნე-  
ლობა აქვს მწვრთნელ-მასწავლებლის პირად მაგალითს.

ცხადი ფაქტია, რომ ემოციური მდგომარეობის ძალზე მაღალმა დონემ, შეიძლება გუნდზე დამანგრეველად იმოქმედოს, განსაკუთრებით თამაშის წინ. თამაშის წინა დრო ესაა დრო მოდუნებისა, ზემოქმედების დამაწყნარებელი მეთოდებისა ან თამაშის ზოგადი სტრატეგიის განსჯისა, სხვაგვარად რომ ვთქვათ – თითოეულმა მოთამაშემ კარგად უნდა იცოდეს, რა მოხდება შემდეგ მომენტში და კონკრეტულად მისგან რას ელოდებიან.

ხანდახან აუცილებელია მოთამაშეთა საკუთარ ძალაში დაჯერებულობის გაძლიერება, ფოკუსირებით და მათი ემოციური რეაქციების გამოწვევით.

აუცილებლობის შემთხვევაში, შემდეგი რჩევები, შესაძლოა, სასარგებლო აღმოჩნდეს:

- დააკონსპექტეთ მოთამაშის წინაშე მდგომი ამოცანები და მიზნები
- აღადგინეთ წინა წარმატებასთან დაკავშირებული სასიამოვნო განცდები
- დაეხმარეთ მოთამაშეს ვიზუალურად და გასაგებად იგრძნოს თავი ამა თუ იმ სიტუაციაში, გამოიყენეთ გამოცდილი მოთამაშეების მაგალითები, გამოიყენეთ როგორც მოდელი ტექნიკა, მოხერხებულობა, სიჯიუტე მიზნის მისაღწევად და გამოცდილი მოთამაშეების შრომისმოყვარეობის მაღალი დონე როგორც ტექნიკის, სიმარჯვის და მიზანსწრაფულობის მოდელი. გამოიყენეთ ვიდეო ჩანაწერები ილუსტრაციისთვის, განსაკუთრებით, თამაშის მომენტების ხაზგასასმელად.

დაარქვით მოთამაშეს კეთილგანწყობილი ზედმეტსახელი ან განსაზღვრებითი სახელი (მაგ.: ნესრიგა ან ჭკვიანა)

ნებისმიერი ქმედება დადებითი ხასიათისა გაამყარეთ სასურველი პოზიტიური მიმართულებით (ეცადეთ დადებით რეაგირებას უკეთესისკენ სურვილზე)

გამოიყენეთ თვალსაჩინოება – ნახატები, სქემები, გრაფიკები ვარჯიშებისა და მეცადინეობების დროს, თამაშის წინ მომზადებისას, რადგანაც რაც უფრო მკაფიო, აშკარა და სრულია შინაგანი სურათი (წარმოდგენა), მით მეტი შანსია წარმატების.

### **სიმტკიცის და გადამწყვეტი მოქმედებების გამომუშავება (განწყობილების შექმნა)**

კარგად და გასაგებად ჩამოყალიბებული ამოცანა განწყობილების საუკეთესო ფორმაა. გუნდი, რომელიც მტკიცე და მიზანსრაფულია თავისი ცხადი მიზნების მიღწევაში და უმეტესობას მათგან წარმატებით ართმევს თავს, არის კარგად განწყობილი გუნდი. ძალიან ხშირად სპორტში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება შედეგს, გამარჯვებებს ან მატერიალურ მიღწევებს (პრიზები და პრემიები).

ჭეშმარიტად დიდი სპორტული გუნდები ამოცანად ისახავენ არა მხოლოდ მონინააღმდეგეზე გამარჯვებას ან ჯილდოების მოპოვებას, არამედ მუდმივად არიან გამიზნულები კარგი თამაშის და საკუთარი შესაძლებლობების ჩვენებისთვის უმაღლეს დონეზე. არსებობს მრავალი გზა, რათა გონივრულად დადასტურდეს ისეთი ხარისხის შეხედულებები, რაც მოგვცემს რწმენას, რომ გამომუშავდება უფრო ხარისხიანი განწყობილება და წარმოიშვება საუკეთესო სათამაშო თვისებები. განვიხილოთ ზოგი გზა, რომელიც ამაში დაგვეხმარება.

- განვითარდეს და გაძლიერდეს საკუთარ თავში როგორც მოთამაშის, ისე ტაქტიკოსის, ასევე, პიროვნული (შემეცნებითი პროცესი) ცოდნა და უნარი.
- გადაილახოს წინააღმდეგობები (არ დაიხიოს სირთულეების წინაშე)
- განიცადოს სიამოვნება, ხალისი, თამაშისგან მიღებული დადებითი ემოციები
- გაკეთდეს ყველაფერი წარმატების მისაღწევად, გამოვლინდეს მიზანსწრაფვა, კონცენტრაცია და პასუხისმგებლობა
- ფოკუსირების უნარი
- საერთო დადებითი შეფასების გამოვლენის მიღწევა და ამხანაგობის გრძნობის ფასეულობის (სულისკვეთება, ძმობა) გაზიარება, რასაც თამაში იძლევა.

ჩვენს მიერ განხილული ეს მომენტები წარმოადგენს კარგი განწყობილების (გუნდის სულის) და წარმატების საფუძველს. მწვრთნელ-მასწავლებელი მუდამ უნდა ეკითხებოდეს თავის თავს – იყო თუ არა სწორად დასახული (შერჩეული) მიზნები, რომლებიც უკვე აღსრულდა. განწყობილება (სულისკვეთების მორალური აღზრდა) – ესაა წლობით გაგრძელებული პროცესი, და არა ის, რაც ხდება თამაშის წინ ან მერე. თუ ზემოაღნიშნული დებულებები მართლაც

არის მიღწეული, გამარჯვებები და პრიზები აუცილებლად იქნება. მაგრამ, თუ არ იქნება პრიზები და ხმაურიანი წარმატებები, გუნდის თითოეული წევრი გამარჯვებული დარჩება, რადგან მასში განვითარდება მართლაც რაღაც ღირებული (ხასიათის ღირებული თვისებები).

რაგბის მწვრთნელ-მასწავლებლის როლი გუნდის განწყობილებაში (როგორც გამომწვევი, ქმედითი ძალა)

- გუნდი უნდა იღებდეს მწვრთნელ-მასწავლებლისგან საკმარის ფიზიკურ და ტექნიკურ მომზადებას
- უნდა მოშორდეს თამაშისგან იძულება
- საჭიროა საკუთარი მოთამაშეების ცოდნა და გაგება. თითოეული განსხვავდება მეორისგან. დახარჯეთ არანაკლებ 10 ან 15 წუთისა ყოველ მოთამაშესთან სანვრთნელი სეზონის წინ. მიესალმეთ ყოველ მოთამაშეს ვარჯიშების წინ და დაუთმეთ ცოტაოდენი დრო. დაუგდეთ ყური საკუთარ მოთამაშეებს და შექმენით ამისთვის შესაძლებლობები.
- ურთიერთობა (მართვა) კარგად მომზადებულ და მიზანსწრაფულ მოთამაშეებთან. ასეთი მოთამაშე გამოაჩენს და მოითხოვს კიდევ ყურადღებას. იგი წარმოადგენს აქტივს, აქსოვს დიდ ენერჯიას ვარჯიშებში და უნდა, რომ შეამჩნიონ და ცდილობს გამოასწოროს ნებისმიერი შეცდომა და ელემენტარული უზუსტობანი. მიაქციეთ ასეთ მოთამაშეს დადებითი ყურადღება, გაუწიეთ მას ტექნიკური დახმარება ისე, რომ არ შეუშალოთ ხელი მის დამოუკიდებლობას. მწვრთნელმა უნდა იგრძნოს განსხვავება ჭეშმარიტ დამოუკიდებლობასა და ერთი შეხედვით ასეთის მსგავს მოვლენას შორის.

### **მუშაობა ცუდად ორგანიზებულ, არა მიზანსწრაფულ მოთამაშესთან.**

ასეთი მოთამაშეები ხშირად ავლენენ ყურადღების ნაკლებობას, არიან არაორგანიზებულნი, პასიურები, ყველაფერს ასრულებენ გულგრილად, გაურბიან პრობლემურ სიტუაციებს და იშვიათად ავლენენ შეჯიბრების უნარს და გამარჯვების სიხარულს. მწვრთნელ-მასწავლებელი უნდა ელაპარაკოს, იმსჯელოს ასეთ მოთამაშეებთან მათ ქცევაზე, დასკვნებისა და განაჩენის გამოტანის გარეშე. მწვრთნელ-მასწავლებელი უნდა იყოს თავშეკავებული და დარწმუნებული თავის გრძნობებში, მისწრაფების გამოვლინებებში, განცდებში, იმედგაცრუებებში, სიბრაზის გამოვლენაში. ასეთ შემთხვევებში მწვრთნელ-მასწავლებელი უნდა უფრო ყურადღებით უსმენდეს მოთამაშეს, ესაუბროს მას ღიად და დააძლევინოს ქმედებათა სირთულეები.

(რა განუხებს? რა გინდა? რას გინდა მიაღწიო? გჭირდება დახმარება?) ესაა მოხერხებული დრო ახსენო, აჩვენო, თუ რა სარგებელი შეიძლება მას მოუტანოს სპორტმა, მისცე მას არჩევანის საშუალება. თუ მოთამაშე ხანდახან გამოავლენს ენთუზიაზმისკენ მცირე მიდრეკილებას და ხანდახან უნდა უშიშარ კაცად გამოჩნდეს, მწვრთნელმა უნდა მხარი დაუჭიროს და შეუქოს დადებითი ემოციები და ქცევები.

გააღრმავეთ დადებითი ემოციების ნებისმიერი გამოვლინება შექცებითა და ოფიციალური აღიარებით. დარწმუნებული იყავით, რომ თქვენ დადებითი მაგალითი ხართ მისთვის. ასეთ მოთამაშეს აუცილებელია დაანახოთ მისი ძლიერი მხარეები და ამან შეიძლება ძალზე ეფექტურად იმუშაოს.

### **კოლექტიური გუნდური საუბრები**

კარგი გუნდური საუბარი განსაკუთრებით აუცილებელია ორ შემთხვევაში.

- თამაშის გეგმის განსჯისას (გუნდისთვის ახსნისას). (თითოეულმა უნდა იცოდეს თავისი როლი, თუ რა უნდა მოხდეს)
- ენერგეტიკული დონის ამალღებისთვის (ემოციური დონის ასანეევად ან, პირიქით, დასაწყნარებლად, სიტუაციის ან ემოციების გასაკონტროლებლად).

გუნდური შეკრებების თავისებურებას, რომელთაც ცნობილი მწვრთნელები ატარებენ, მიმართველი და საინსტრუქციო აქვს. გასაგებია, რომ ეფექტური, შედეგიანი საუბარი ესაა ხელოვნება, რომელიც კოპირებას არ ექვემდებარება. თამაშის თავისებურება, გუნდი, მოწინააღმდეგე და პიროვნულად ყოველი მოთამაშე, თამაშის სტილი და მანერა, რომელზეც აუცილებელია ყურადღების გამახვილება განსხვავებულია.

- კონცენტრაცია მოახდინეთ მთელს გუნდზე, ყურადღება მიაქციეთ თითოეულ მოთამაშეს რომელიმეს გამოყოფის გარეშე.
- თითოეულმა უნდა კარგად გაიგოს თავისი როლი
- თუ საჭიროა რომელიმე მოთამაშის სტიმულირება სპეციალური დავალების მიცემით, გააკეთეთ ეს მას შემდეგ, რაც სხვა მოთამაშეებს გაუშვებთ
- გაახსენეთ ის დიდი სამუშაო, რომელიც ერთობლივად ჩატარდა სულ ცოტა ხნის წინ
- გააკეთეთ მცირე მიმოხილვა წინა ვარჯიშებისა და გეგმებისა
- გაამყარეთ მოთამაშეთა თვითრწმენა, სულის სიმტკიცე (სიამაყე). გამოიყენეთ დადებითი დარწმუნების ხერხები.
- მიაქციეთ ყურადღება თვითდისციპლინას და თვითკონტროლს
- მიაქციეთ ყურადღება საკუთარ ემოციებზე კონტროლის მნიშვნელობას სპორტული ამოცანების და სიტუაციების გადანყვეტისას, რომელიც მოედანზე შეიძლება შეიქმნას.
- გააძლიერეთ გუნდური სულისკვეთება ბოლო წუთებში – „მე ვამაყობ, რომ ვარ ამ გუნდის წევრი, გვახსოვდეს, რომ დღეს უნდა ერთად ვიყოთ ამ გამოცდაში. ერთად ჩვენ არაფრის არ გვეშინია, ჩვენ ვძლევთ მოწინაარმდეგეს. ერთი ყველასთვის და ყველა ერთისთვის“. გუნდის დროშა, ემბლემა, ბედნიერი ბილეთი თუ საბრძოლო ყიჟინა, ყველაფერი ვარგა, რომ გუნდი შეიკრას.

## **განწყობილება (შენჯღრევა) თამაშის დროს**

მწვრთნელმა უნდა სრულყოფილ თავისი ცოდნა, იდგეს მოედნის გვერდით ხაზთან და მისცეს საშუალება გუნდის კაპიტანს, აკეთოს თავისი საქმე. ამასთან დამოკიდებულება უნდა იყოს ჭკვიანური და ფრთხილი. ზედმეტმა ზენოლამ, შესაძლოა, მოიტანოს პასიურობა, როცა მწვრთნელ-მასწავლებელი არ დგას გვერდით ხაზთან. მოერიდეთ ხშირად გამოყენებას უარყოფითი შედეგებისა, როგორცაა „ასე ნუ აკეთებ, ასე არ გააკეთო“ და ა.შ. მწვრთნელმა უნდა ზუსტად ჩამოაყალიბოს თავისი მოთხოვნები მოთამაშეების იმ ქცევებისა და მოქმედებების მიმართ, რაც უნდა, რომ მოედანზე ნახოს. მიეცით გუნდს უფლება, დაიწყოს თამაში ნაცნობი და ჩვეული მანერით. თქვენ იცით, რომ ყოველ თამაშს აქვს თავისი გარკვეული რითმი და თემა. თქვენი გუნდი, ისევე, როგორც მონინააღმდეგე, განიცდის როგორც სიხარულს, ასევე, იმედგაცრუებასაც. თუ წარმატება თქვენს მხარესაა, კაპიტანმა და მწვრთნელმა უნდა დააგროვონ დადებითი განწყობილების შესაძლებლობები („მშვენიერია!!! ბრწყინვალე!!!). ნუ გადააჭარბებთ, ძირითადი გამოცდა ჯერ წინაა.

თუ მონინააღმდეგე განაგრძობს ბრძოლას, როცა თქვენს გუნდს მიჰყავს ანგარიში, გაამხნევეთ და შეაქეთ თქვენი გუნდი. თქვენგან ქების კვალად, კაპიტანმა ყოველ მოთამაშეს უნდა დაუყოვნებლივ მიანოდოს ანგარიშის გაზრდის გეგმა. ურთიერთობის ასეთი გზა არის მოკლე, გამიზნული და მიზანშეწონილი.

თუ იგრძნობთ მონინააღმდეგის უპირატესობას, აწეული ხელები აღნიშნავს, რომ გუნდმა უნდა ყურადღება გაამახვილოს ხელით თამაშის ტექნიკაზე, სტანდარტულ სიტუაციაზე და თქვენი გარჩეული თამაშის ძირითად პრინციპებზე. არ უნდა გაჩნდეს არავითარი ულტიმატუმი გამონათქვამები, შეურაცხმყოფელი და უარყოფითი კომენტარები.

მწვრთნელმა და მოთამაშეებმა უნდა ისწავლონ, გამოირიცხოს ის, რაც გამოიწვევს წყენას და დაპირისპირებას, უნდა დაეუფლონ სიბრძნეს, როდის და რა თქვან.

## **რამდენიმე აზრი, თუ თამაშის შემდეგ როგორ განაწყობთ გუნდი**

თამაშთა უმეტესი წილის შემდეგ როგორც დადებითი, ასევე, უარყოფითი ემოციები უმაღლეს დონეს აღწევს, ასევე იგრძნობა ფიზიკური აღგზნება. ასეთ დროს კომენტარებს გააჩნიათ ძალიან დიდი პოტენციური გავლენა. სჯობს, გადადოთ ეს ერთი კვირით, ხანდახან, ერთი თვითაც კი, სანამ შეისწავლით ყველა სარგებლის მომტან და მავნე მომენტს.

მწვრთნელ-მასწავლებლისთვის მნიშვნელოვანია, აირჩიოს, თუ რაზე უნდა იმსჯელოს თამაშის შემდეგ გარჩევაზე: „A“ – თამაში, შრომისუნარიანობის დონე თუ „B“ – შედეგის შესახებ მსჯელობა

არ გაუშვათ ხელიდან შესაძლებლობა, ყურადღება გაამახვილოთ კარგი თამაშის უმთავრეს მომენტებზე, სათამაშო თვისებებზე და შრომისუნარიანობაზე. დახარჯეთ არა უმეტეს ორი წუთისა საკუთარ ზოგად კომენტარებზე და განსაკუთრებულ შთაბეჭდილებებზე.

დაიმახსოვრეთ შემდეგი რეკომენდაციები:

როცა გუნდმა კარგად ითამაშა და მოიგო:

- გამოსხატეთ შექება, განეწყეთ დადებითად
- შეიკავეთ თავი შეცდომების განსჯისგან, ეს შეიძლება შემდეგ შეხვედრებზე გააკეთოთ
- გაიზიარეთ გამარჯვების საერთო სიხარული როცა გუნდმა კარგად ითამაშა, მაგრამ წააგო:
- შეაქეთ კარგი თამაში
- იყავით მომენტის შესაბამისი
- გამოსხატეთ მადლიერება გუნდის ძალისხმევის გამო
- მოუსმინეთ საკუთარ მოთამაშეებს, მიეცით გამოთქმის საშუალება
- მიაქციეთ ყურადღება სპონტანურ გულისტკენას (ცრემლები)
- ეს აჩვენებს თქვენს მათზე ზრუნვას. უთხარი: „რას იზამ, დღეს ასე გამოვიდა. ხვალ ვიმუშაოთ“
- დაარწმუნეთ, რომ არ ღირს მოშხამვა, დადებითი გრძნობები უძლიერესი იარაღია მათ არსენალში
- მოუწოდეთ, მოდუნდნენ და წინ გაიხედონ. რამდენიმე დღეში მათი აღდგენილი ძალები კვლავ ძალიან საჭირო იქნება

როცა გუნდმა ცუდად ითამაშა, მაგრამ მოიგო

- ნუ გაახსენებთ მოთამაშეებს, რომ ცუდად ითამაშეს. ეს მათ იციან.
- დაუშვით ისინი მინაზე, თუ რომელიმე მათგანი ზედმეტად თვითდაჯერებულად გრძნობს თავს. (ჩვენ გავიმარჯვეთ მხოლოდ იმიტომ, რომ ბედმა გაგვიღიმა). მოკლედ მიუთითეთ ნაკლოვანებებზე.

როცა გუნდმა ცუდად ითამაშა და წააგო:

- თავი შეიკავეთ დაუყოვნებლივი კრიტიკისგან. ეს გამოიწვევს უარყოფით აღქმას და გააძლიერებს მას.
- გაუშვით გუნდი სახლში და დაავალეთ, ყველაფერი დამოუკიდებლად გაიაზრონ.
- გამოიყენეთ ზემოქმედების რაღაც ზომები ან უარყოფითი კრიტიკა, თუ ხედავთ, რომ გუნდი განსაკუთრებულად ნაწყენი არ არის.

კარგი იქნებოდა, მწვრთნელებს რომ ახსოვდეთ თამაშის დამთავრებისას შემდეგი მომენტები:

- მადლობის გადახდა მოთამაშისთვის მიღწეულის გამო
- არასასურველის იგნორირება
- კრიტიკა მხოლოდ სრულიად მოუთმენელ სიტუაციაში
- კარგი განწყობილების გაძლიერება

### **განწყობილება შემდეგი ვარჯიშების განმავლობაში**

წარსული თამაშის შენიშნული შეცდომები უნდა იქნეს შესწავლილი და ყველა ცხადი წინააღმდეგობა გამოსწორებული. დროულად გასწორება ერთი შეხედვით არც თუ სერიოზული შეცდომებისა დაგეხმარებათ დიდი პრობლემების გადაწყვეტაში.

### **რა „უნდა“ და რა „არ უნდა“ გააკეთოს მწვრთნელ-მასწავლებელმა მუშაობისას „უნდა გააკეთოს“**

- ყოველი ვარჯიშის რაც შეიძლება ხარისხიანად მომზადება
- ყოველი მოთამაშის წვრთნის პროცესში რაც შეიძლება სრულად ჩართვა
- ყოველი მოთამაშის მიმართ ყურადღების გამოვლინება
- ყოველი მოთამაშისთვის ჩვენება, რომ იგი აუცილებლად საჭიროა გუნდისთვის, მისთვის ახსნა, თუ რას ელის მწვრთნელ-მასწავლებელი და გუნდი მისგან
- დარწმუნებით ცოდნა იმისა, რომ ვარჯიშის დონე შეესაბამება აქტუალურ თამაშებს და რომ მოთამაშეებმა იციან ყოველი ვარჯიშის დანიშნულება.
- განმტკიცდეს იმის გაგება, რომ არსებობს ერთგულების, პუნქტუალობის და სინდისის პატივისცემა და საჭიროა ამით იხელმძღვანელოს ყველამ
- თანადგომის და თანაგრძნობის გამოვლენა
- საჭიროა სიმტკიცის და რწმენის მუდმივი გამოვლენა.
- მუშაობა იმაზე, რომ ახალმა მოთამაშეებმა თავი იგრძნონ შინაურულად
- ყურის დაგდება სხვათა აზრისთვის შენი გუნდის შესახებ
- კაპიტანთან და ვიცე-კაპიტანთან მეგობრული მუშაობა
- უნარი იმის აღიარებისა, რომ იგი სწორი არ იყო, თუ დაეჭვებულია თავის გადაწყვეტილებაში
- გამარჯვებისას თავმდაბლობის და ნაგებისას მოთმენის გამოვლენა
- თავისი მოთამაშეების მიჩვევა იფიქრონ და პასუხისმგებლები იყვნენ საკუთარი თავის გამო
- აკეთოს მოკლე შენიშვნები თამაშის ყოველი ასპექტის გამო, რათა უხელმძღვანელოს და მართოს გუნდური შეკრება

### **„არ უნდა გააკეთოს“**

- შეურაცხყოფა მიაყენოს მოთამაშეს ან გუნდს

- არ იყოს თავის მეთოდებში დოგმატური და მოუქნელი
- არ წამოაყენოს არარეალური ამოცანები, არ გასცეს შეუსრულებელი დაპირებები და იმედები
- არ იბლავლოს
- არ ელაპარაკოს ვინმე გარეშე პირს, როცა ბურთი თამაშშია
- არ გამოავლინოს გულისრევის ემოციები, როცა გუნდს სრულიად ანგრევს მონინაალმდეგე
- არ აკრიტიკოს გუნდი და მოთამაშეები თამაშის დამთავრებისთანავე
- იგნორირება არ გაუკეთოს მოთამაშეს ამა თუ იმ მიზეზით
- არ გადადოს ან არ გააუქმოს სასჯელი, თუ ის უკვე გამოცხადებულია
- არ იყოს არაშემწყნარებელი (ვერაგი, მოლალატე)
- არ არიგოს ჭკუა ქადაგებით
- არ იძმაბიჭოს მოთამაშებთან
- არ გამოზარდოს ფავორიტები (გამორჩეულად საყვარელი მოთამაშეები)
- არ გადასცეს თავისი განგაში, დაურწმუნებლობა საკუთარ მოთამაშეებს
- არ შეუწყოს ხელი მოთამაშეების ფსიქოლოგიურ გადატვირთვას თამაშის წინ

**რაგბის მწვრთნელ-მასწავლებელი, რომელსაც შედეგიანი, ეფექტური მიდგომა აქვს**

- იგი კონცენტრირებულია მთავარზე, თავისი მოთამაშეების ხასიათზე
- იგი შთააგონებს და ამხნეებს მოთამაშეებს ჟესტებით. იგი არის „თამაში-რაგბი“, ის უნერგავს გუნდს, რომ ვარჯიშებისგან და თამაშისგან შეიძლება სიამოვნების მიღება
- იგი პროპაგანდას უწევს აზრს, რომ მთავარია არა მოგება-წაგება, არამედ თუ როგორ ითამაშე
- ის ამხნელებს ყურადღებას იმათზე, ვისთვისაც შეჯიბრის სულისკვეთება მთავარია და არა იმათზე, ვინც მხოლოდ გართობას ეძებს თამაშში
- რაგბი გუნდური თამაშია, ამიტომაც ის საუკეთესო ნიადაგია უპირატესობის განცდის ჩამოსაყალიბებლად
- რაგბი კონტაქტური თამაშია. მწვრთნელ-მასწავლებელი ასწავლის მოთამაშეებს თვითკონტროლს
- შეშინება (ფსიქოლოგიური ზენოლა) ერთ-ერთი შემადგენელია რაგბის ფსიქოლოგიის. მწვრთნელ-მასწავლებელი მიმართავს თავის მოთამაშეებს გამოიყენონ და მიმართონ თავიანთი ზენოლა წესების ფარგლებში, გამოიყენონ შებოჭვები, შერკინებები, ღია თამაში და არ გადაამეტონ შეტევისას, იყვნენ ზომიერნი
- მას კარგად ესმის, რომ შეიძლება ყველაფერი არ იცოდეს ამ თამაშის შესახებ და იყენებს ყველა საშუალებას თავისი ცოდნის შესავსებად
- ის გამიზნულია იყოს, როგორც:

პოზიტიური (კეთილგანწყობილი)  
მკაცრი, ზუსტი  
ლოგიკური  
პუნქტუალური  
მომზადებული  
თანამგრძნობი  
თავმდაბალი  
პასუხისმგებელი  
მეგობრული  
პატიოსანი  
თავდადებული  
სავესე სიცოცხლისმოყვარეობით  
თანაგრძნობის უნარიანი  
მოქნილი, დამთმობი  
თვითდარწმუნებული  
სამართლიანი და წესიერი  
თვითდისციპლინირებული  
მტკიცე

- უნდა ქმნიდეს შთაბეჭდილებას, რომ იგი არის ცოცხალი და მხნე ჯანმრთელი მონესრიგებული სიამოვნებით აკეთებს თავის საქმეს
- მას უნდა სწამდეს, რომ თუ შენ შეუიარაღებელი ხარ, ეს სწორედ ისაა, რითაც უნდა იბრძოლო
- მისი მიდგომა არის კეთილგანწყობა, მომართული თანამშრომლობაზე და მას სჯერა წარმატების.
- ხასიათის უარყოფითი ნიშნები მან შეიძლება გამოავლინოს, მხოლოდ, როცა ეს უკიდურესად აუცილებელია და მხოლოდ მონინაალმდეგის და მისი აგრესიის მიმართ
- იგი თანამშრომლობს და მოქმედებს მხოლოდ საყოველთაოდ მიღებული ნორმების ფარგლებში, მაშინაც, როცა მონინაალმდეგე საკუთარ სარგებელზე ფიქრობს უნესოდ და სხვათა გაუთვალისწინებლად.
- მას ესმის, რომ ალტრუიზმი (კაცთმოყვარეობა) გულისხმობს თავდადებას და სასარგებლოს მოტანას, აგრესიულობა დამღუპველია გარემოცვისთვის

## რეზიუმე

ნიგნში აღწერილია რა გზაა გასავლელი პირველი ვარჯიშიდან დაოსტატებამდე. რაგბის თამაშის ფილოსოფიური მიდგომები. რაგბის სპეციალური მომენტების მთავარი განსხვავებები. ცალ-ცალკეა განხილული, ტექნიკა, ტაქტიკა, ფიზიკური მომზადება და ფსიქოლოგია. უფრო ვრცლად არის სწავლების მესამე დონე, მაგრამ მასწავლებელს შეუძლია მე-2 დონის სწავლებაშიც გამოიყენოს მე-3 დონეზე აღწერილი ვარჯიშები იმ დოზით რაც მის მოწაფეებს შეესაბამება. მოყვანილია ამ მომენტების ანალიზი და წარმატებისკენ მიმავალი გზები. მიუხედავად დიდი სურვილისა ვერ შევძელით სრულად, რაგბის თამაშის საიდუმლოების გადმოცემა, იმიტომ რომ ფორმატი არ გვაძლევდა ამის საშუალებას. მთავარი მაინც არის ის რომ ,როგორც ყველა თამაში ასევე რაგბიც უსასრულო და ამოუწურავია. ძალიან იცვლება ყველაფერი დროში, ყოველ წელს ახალი ჰორიზონტები ჩნდება, გამომდინარე მოთამაშეების სრულყოფიდან და წესების დახვეწიდან.

დიდი არჩევანი რაგბის ვარჯიშების არის IRB- ის საიტზე..

## ტერმინოლოგია

რაგბიში არის მხოლოდ რაგბისთვის დამახასიათებელი სპეციალური მომენტები

**შე რკინება** – მონაწილეობს 8 კაცი. ინიშნება წინ გადაწოდების, ბურთის წინ დავარდნის, მოლის გაჩერების, მოლის ჩაშლის დროს, რაკის დროს როცა ბურთი არ გამოდის და მსაჯი ჯარიმას ვერ ხედავს. ქალაქში, ლელოში, ბურთის შეტანის დროს, როცა ბურთის დამინება არ ჩანს და ბურთი გაურკვეველადაა.

**დერეფანი** – როცა ბურთი დატოვებს მოედნის ფარგლებს. შემოგდების ადგილს მიუთითებს მსაჯი. მონაწილეობს 2 დან 8 კაცამდე. დგანან 1 მეტრში ერთმანეთთან.

**რაქი** – გარღვევაზე გასულ მორაგბეს უკეთებენ ბოჭვას, იგი დებს ბურთს მიწაზე, მისი პარტნიორი მიეხმარება დაწოლილს და ბურთს თავისი კონტროლის ქვეშ მოიქცევს. მონაწილეობენ 2 კაცი შემტევებიდან და 1კაცი დაცვის მხრიდან. მონაწილეთა რაოდენობა შეზღუდული არ არის, ოღონდ ყველანი მჭიდროდ უნდა იყვნენ ერთმანეთთან დაკავშირებულნი. ბურთის მიწაზე შეხების ნერტილზე გამავალი ხაზი არის თამაშგარე ხაზი **მოლი** – გარღვევაზე გასულ მოთამაშეს აჩერებენ, მაგრამ ვერ აქცევენ, თანაგუნდელები მიეხმარებიან და აგრძელებენ მიწოლას. მონაწილეობენ 2 შემტევი აუცილებლად და 1 დამცველი. მერე მიწოლაში რაოდენობა განსაზღვრული არ არის. შეხვედრის ნერტილზე გადის თამაშგარის ხაზი.

**ლელო** – დამინება, როცა შემტევი გუნდი შეაღწევს და დაამინებს ბურთს მოწინააღმდეგის ჩათვლის მოედანზე. ენიჭება 5 ქულა

**გარდასახვა** – ლელოს გატანის შემდეგ, გუნდს უფლება ეძლევა ბურთის დამინების ნერტილის მართობულად კა რში დარტყმის უფლება ფასდება 2 ქულით

**ჯარიმა** – ინიშნება რაგბის წესების დარღვევის დროს, 3 ქულიანია მოედნის მოგების მიზნით

**არეკნი** – ბურთის მიწაზე შეხების დროს დარტყმა .შეიძლება თამაშის პროცესში დაირტყას. ფასდება 3 ქულით

**თავისუფალი დარტყმა** – არის დარღვევა, მაგრამ არა ისეთი ჯარიმა რომ დაინიშნოს. კარში დარტყმა არ შეიძლება. არც აუტში, მოედანს ვერ მოიგებ.

**ცენტრიდან დარტყმა** – ლელოს გატანის შემდეგ, დაზარალებული გუნდი იწყებს თამაშს მოედნის ცენტრიდან, არეკნით. ბურთმა უნდა გადაკვეთოს 10 მეტრიანი ხაზი.

**22** – როდესაც ბურთი უქმი გახდება ნებისმიერი მიზეზით. ბურთი თამაშში შედის არეკნით დარტყმით

**ალალი** – როცა მოთამაშე თავის 22 ში ჰაერიდან დაიჭერს ბურთს. თამაში ჩერდება და ბურთს დამჭერი გაათამაშებს

**ბოჭვა** – როდესაც დამცველი დაეტაკება, შებოჭავს და მიწაზე წააქცევს მონინაალმდეგეს

**სინზინი** – გაძევება 10 წუთით, ინიშნება უხეშობაზე, განძრახ ჯარიმაზე, განმეორებით ჯარიმაზე

### **ხეირი – უპირატესობა**

თამაში რომ უწყვეტი გამოვიდეს, მოთამაშემ მეტოქის მიერ წესის დარღვევის მიუხედავად შეტევა სასტვენამდე არ უნდა შეწყვიტოს, რადგან თუ ამ დარღვევის შემდეგ მართალი გუნდი ხეირობს, მსაჯი უმალ არ უსტვენს და თამაშს აგრძელებს. თუ ვერ იხეირა მაშინ მსაჯი აბრუნებს დარღვევას

## გამოყენებული ლიტერატურა

1. ს.რ.კ.-ის მიერ გამოცემული მწვრთნელთა წიგნი. 2005 წელი. პირველი და მეორე წიგნი.
2. IRB ცირკულარი, მეთოდური მითითებები. 2010, 2011, 2012, 2013 წლები.
3. IRB-ს სწავლების პირველი და მეორე დონე. 2012, 2013-წლები.
4. რაგბისტების წარმატებული წვრთნის პრინციპები. სამხრეთ აფრიკა 2008 წელი.
5. რაგბის ფუნდამენტიკა. 1998 წელი. საფრანგეთი.