

მსოფლიო რაგბი
დონე 1 მწვრთნელებისათვის
რაგბის გაცნობა



სახელმძღვანელო



სამწვრთნელო დონე 1 რაგბის გაცნობა

კურსის შესახებ

მიმოხილვა	3
ხუთი ნაბიჯი მოთამაშეთა კეთილდღეობისთვის	7

პირველი I თამაშის ცოდნა: თამაშის პრინციპი, წვრთნის მეთოდები და უნარების განვითარება

მოდული 1	თამაშის ცოდნა და თამაშის პრინციპები.....	8
	დავალეზა 1: ფილმი "Understanding Rugby" და "რაგბი, მეგზური დამწყებთათვის"	8
	დავალეზა 2: მოახდინეთ რაგბის პრინციპების მოყვანილი მაგალითების იდენტიფიცირება.....	10
	დავალეზა 3: დამწყებთა წვრთნის პრაქტიკული მეთოდოლოგია....	11
მოდული 2	გამოიყენეთ თამაშის პრინციპები უნარების განსავითარებლად	15
	დავალეზა 4: გამოიყენეთ თამაშის პრინციპები გუნდის თამაშის ანალიზისთვის	15
	დავალეზა 5: ვარჯიში თამაშისა და ტექნიკური წუნის გამოსწორებისათვის	17

მეორე თავი - დაგეგმვა

მოდული 3	ვარჯიშის დაგეგმვა და დემონსტრაცია	26
	დავალეზა 6 და 7	26
	ფაკულტატიური დავალეზა - მოთამაშეთა ზრდისა და განვითარების ანალიზი.....	30
მოდული 4	მენეჯმენტი	34
	დავალეზა 8, 9 და 10	34

კურსამდე გასაკეთებელი (გთხოვთ წარმოადგინოთ შესაბამისი სერთიფიკატები)

- www.irbrugbyready.com ონლაინ კურსის გავლა
- www.irblaws.com ტესტის გავლა წესების ცოდნაზე
- გადმონერეთ და გაეცანით "რაგბი, გზამკვლევი დამწყებთათვის" (www.irbrugbyready.com/downloads)

კურსის შემდეგ გასაკეთებელი:

- შეავსეთ [the www.irbsandc.com](http://www.irbsandc.com) ონლაინ კურსი
- გაიარეთ მოდულები « Concussion » sur www.irbplayerwelfare.com - ზე
- გაეცანით www.irbkeeprugbyclean.com - ზე მოცემულ ინფორმაციას მწვრთნელებისა და მოთამაშეებისათვის.



ზოგადი მიმოხილვა

შინაარსი

მსოფლიო რაგბის წვრთნისა და განსწავლის კურსი.....	4
მწვრთნელთა I დონის კურსის შესავალი	5
ზოგადი ინფორმაცია კურსის შესახებ.....	5
კურსის განრიგი	5
სწავლების მიზნები	6

წინასიტყვაობა

მოგესალმებით მსოფლიო რაგბის პირველი დონის მწვრთნელთა კურსზე. ეს კურსი შექმნილია მწვრთნელთათვის, რათა მათ შესძლონ მოთამაშეებისათვის საბაზო უნარების სწავლება და ამგვარად საშუალება მისცენ მათ მიიღონ სიამოვნება თამაშისაგან სახალისო და უსაფრთხო გარემოში.

სპორტი უდიდეს დახმარებას უწევს პიროვნებას ფიზიკურ, სოციალურ, პიროვნულ განვითარებასა და კულტურული თვალსაზრისის გაფართოებაში.

რაგბი განსაკუთრებული ინტეგრატორული თვისებების მქონე სპორტია, და თქვენ, როგორც მწვრთნელებს პრივილეგირებული პოზიცია გიჭირავთ იმისათვის, რომ გავლენა მოახდინოთ მოთამაშის პერსონალურ განვითარებაზე, მისი, როგორც ჯგუფის წევრისა და როგორც პიროვნების თვითშეფასებაზე.

მსოფლიო რაგბის მწვრთნელთა პირველი დონის კურსის მიზანია ისეთი მწვრთნელების მომზადება, რომლებმაც იციან ის თუ როგორ ასწავლონ და ისიც თუ რა უნდა ასწავლონ. კურსის სტრუქტურა შემდეგნაირია:

- პირველი: თამაშის გასანმარტად, გავეცნოთ შეტევისა და დაცვის პრინციპებს,
- მეორე: ვარჯიშის ახსნის, ჩვენების, ჩატარებისა და თამაშის ანალიზისათვის გამოვიყენოთ მთავარი ფაქტორები.
- მესამე: თამაშის ცოდნის მოდულები დაკავშირებულია საერთო მოდულებთან, რომლებიც მოიცავს შედეგ საკითხებს: ორგანიზება, უსაფრთხოება, მწვრთნელის როლი, კომუნიკაცია, ბავშვთა და მოზარდთა ზრდის პრობლემები, ფიზიომომზადება რაგბიში და თამაშის წესები.

კურსის მიმდინარეობისას, მოგიწოდებთ გამოიყენოთ იგივე სამწვრთნელო ტექნიკა, რომელსაც ჩვეულებრივ მუშაობისას იყენებთ. ეს მოგცემთ შანსს გაიგოთ მსოფლიო რაგბის ედუკატორებისა და თქვენი კოლეგების აზრი თქვენს მიერ არჩეულ მეთოდებზე.

გულწრფელად ვიმედოვნებ რომ კურსი თქვენთვის სასიამოვნო და სასარგებლო იქნება.

საუკეთესო სურვილებით,

ავტორის ხელმძღვანელობით

ყველა პასუხისმგებელი პირი რომლებიც ჩართულნი იყვნენ სასწავლო პროგრამის შექმნაში, მის განვითარებაში და რედაქტირებაში არიან საკმაოდ კომპეტენტურები.

ავტორი:

დუგლას ლენგლი

2007 კონსულტანტთა გუნდი:

ლი სმიტი და მარკ ჰარინგტონი (World Rugby)

ჯოკ პეგი (SRU),

საიმონ ჯოუნსი (RFU)

ჯერი რობერტსი (WRU)

2012 კონსულტანტთა გუნდი::

მარკ ჰარინგტონი (IRB), ფრედ ოლოუსი (KRU), ჯენი ტონგი (IRB RTC Asia), ჯინ-ლუის ბარტისი (IRB), მაიკ ლუკი (IRB RTC NA-CRA), დენვერ ვანისი (IRB RTC CAR)

დიზაინი და გამოცემა::

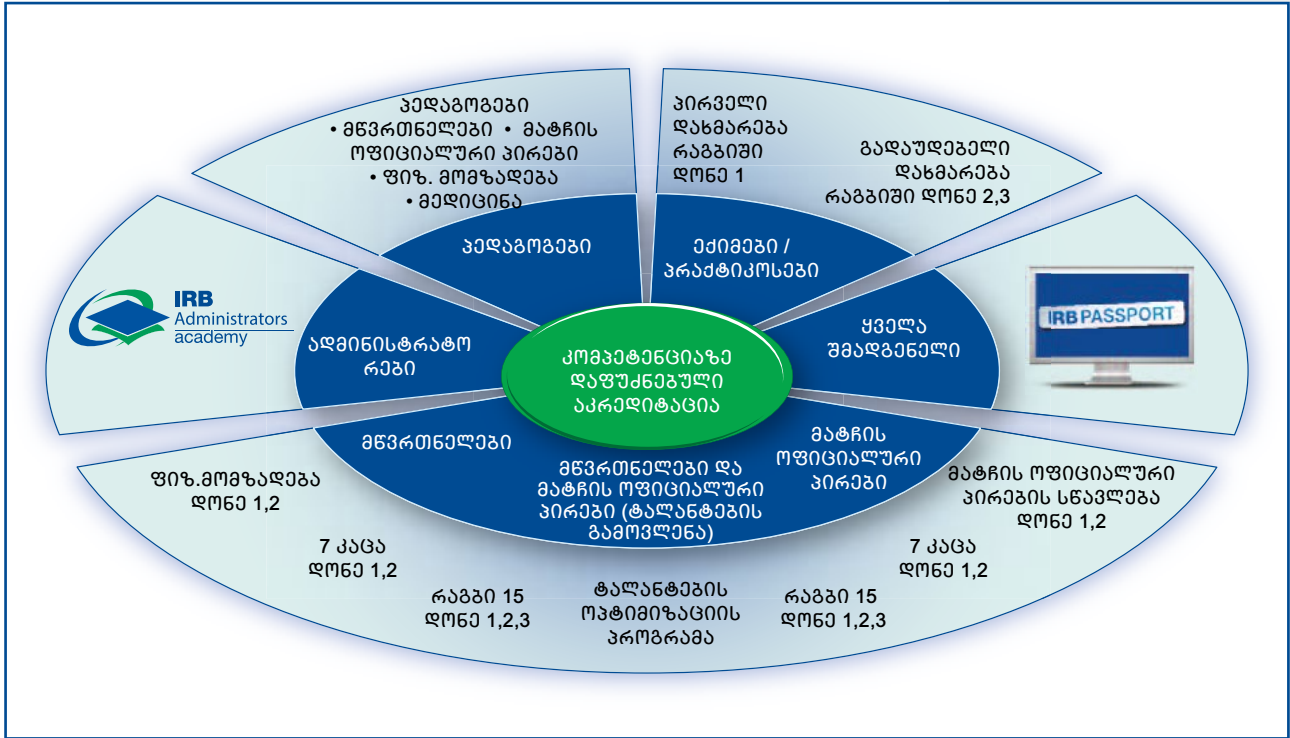
სპორტული განვითარების დეპარტამენტი ადამ პირსონი

adam@sport-development.com

კურსის შესახებ:

ეს კურსი მოიცავს როგორც, სახელმძღვანელოს ასევე, სამუშაო რეზულს რისი ასლიც დაურიგდება ყველა მონაწილეს.

მსოფლიო რაგბის წვრთნისა და სწავლების კურსი



მსოფლიო რაგბის წვრთნისა და განსწავლის კურსი სათავეს იღებს ოთხმოცდაათიანი წლების შუიდან. იგი რეგულარულად ექვემდებარებოდა განახლებას წვერი კავშირების ექსპერტებისა და მსოფლიო რაგბის მწვრთნელთა მასწავლებლების გარკვეული ჯგუფის მიერ, რომლებიც შერჩეულნი იყვნენ, როგორც კურსის „შინაარსის ექსპერტები“.

2006 წლიდან მოყოლებული მსოფლიო რაგბის ძალისხმევა მიმართულია უფრო მეტი რაოდენობით სპეციალისტების ფორმირებაზე, როგორც ეს ზემოთ მოყვანილ ცხრილშია ნაჩვენები. დღეისათვის ყველა კურსი კომპეტენციურა დაფუძნებული და მიზნად ისახავს მიაწოდოს მსურველებს ცოდნა იმ კონტექსტის გათვალისწინებით, რომელშიაც მწვრთნელებსა და მსაჯებს უხდებათ მუშაობა.

სხვაგვარად რომ ვთქვათ, ამიერიდან მსოფლიო რაგბის სასწავლო კურსის ნაკითხვა, მხოლოდ მსოფლიო რაგბის მიერ ავტორიზებული მასწავლებლებს შუძლიათ, რომლებმაც დაამტკიცეს, რომ აქვთ შესაბამისი ცოდნა და ამცოდნის სათანადოდ გადმოცემის უნარი.

ყველა ადმინისტრაციულ ქმედებას და ყველა დოკუმენტის დადასტურებას ახორციელებს მსოფლიო რაგბის ოფისი, რომელიც დუბლინში, ირლანდიაში მდებარეობს.

შესავალი – I დონე

რაგბი უამრავ სიკეთეს სთავაზობს, როგორც ცალკეულ მოთამაშეებს ისე მთლიანად გუნდს. თამაშის უპირველესი მიზანია, მცოდნე მონაწილეებისათვის სიამოვნებისა და ბედნიერების მოტანა. ეს გარემოება არა მარტო პირადი კმაყოფილების მომტანია არამედ, ძალზე ხშირად, გუნდურ წარმატებასაც განაპირობებს. მონაწილის განსწავლულობას თამაშში, პირველ რიგში, ტექნიკური მომზადება განსაზღვრავს, მაგრამ ასევე მნიშვნელოვანია ტაქტიკური და ფიზიკური ასპექტები.

ასეთი მიდგომა ხელს უწყობს იმგვარ თამაშს, რომლის დროსაც უზრუნველყოფილია მოთამაშეთა მაქსიმალური ჩართულობა და მათ მიერ საკუთარი ტექნიკური არსენალის, წესების სრული დაცვით, გამოყენება ქულების მოპოვებისათვის.

იმ ქვეყნებში სადაც რაგბი არაა საკმაოდ პოპულარული, ძალზე ცოტაა მისაბაძი მოდელი თუ მაგალითი, რადგან ტელევიზია პრაქტიკულად არ გადასცემს მატჩებს და ამიტომ მოთამაშეებისა და მწვრთნელებისათვის სიამოვნების ერთადერთი წყარო მხოლოდ საკუთარი თამაშია. ტექნიკური უნარების დაუფლება და მათი თამაშში გამოყენება, მთავარი მიზნის მიღწევის, სიამოვნების მიღების, საშუალებას იძლევა. თამაშის მოდიფიცირება უნდა მოხდეს იმგვარად, რომ იგი შეესაბამებოდეს მასში მონაწილე მოთამაშეების შესაძლებლობებისა და მათ სარაგბო კულტურის დონეს.

პედაგოგიური მასალა, რომელიც „რაგბის გზამკვლევი“ არის მოცემული ხსნის თუ როგორ უნდა წარემართოთ საწვრთნელი პროცესი. კურსი ასწავლის მწვრთნელებს თუ როგორ გამოიყენონ პრაქტიკულ საქმიანობაში მიღებული ინფორმაცია. კურსი იწყება ახსნით, შემდეგ მოდის დემონსტრირება, მაგრამ მასში, რამდენადაც ეს შესაძლებელია, მაქსიმალურად არის გამახვილებული ყურადღება დამწყები მოთამაშეების წვრთნის პრაქტიკულ ასპექტებზე. ამ დონეზე ვარჯიშების სინშირე კვირაში 1-2 ვარჯიშს არ ლემატება და მათი ხანგრძლივობა 30-90 წუთს შორის მერყეობს, მოთამაშეთა განვითარების დონისა და თავისუფალი დროის გათვალისწინებით.

კურსის განრიგი

თავი 1 – თამაშის ცოდნა		
მოდული 1	თამაშისა და მისი პრინციპების გაგება	2 სთ. 15 წთ.
მოდული 2	თამაშის პრინციპებისა და ტექნიკური უნარების მისადაგება გუნდის ოსტატობის დონესთან	1 სთ. 15 წთ.
თავი 2 – დაგეგმვა		
მოდული 3	ვარჯიშის დაგეგმვა და დემონსტრირება	3 სთ. 15 წთ.
მოდული 4	თამაშის წესები, მოდიფიცირებული თამაშები, რისკების მართვა, მწვრთნელის როლი.	45 წთ.
დასკვნა		30 წთ.

მთლიანი ხანგრძლივობა: 8სთ. (1 დღიანი კურსი)

კურსის სასწავლო მიზნები

კურსის ბოლოს თქვენ უნდა შეგეძლოთ:

1. დაგეგმეთ ვარჯიში რომელიც პასუხობს მოთამაშეთა მოთხოვნებს.
2. ჩაატაროთ დაგეგმილი ვარჯიში
3. ვარჯიშის მომზადებისა და ჩატარებისას გამოავლინოთ კომპეტენტურობა შემდეგ სფეროებში:
 - დაგეგმვა.
 - ჯგუფის მართვა.
 - კომუნიკაცია.
 - თამაშის ცოდნა და უნარები.

კურსის ბოლოს თქვენ უნდა შეგეძლოთ:

(ა) დაგეგმეთ და ჩაატაროთ შესაბამისი ვარჯიში

- (i) ჩამოაყალიბოთ ვარჯიშის მიზნები
- (ii) განსაზღვროთ თუ როგორ უნდა გააუმჯობესოთ თანდათანობით სასურველი ტექნიკური ილეთი მოდიფიცირებული თამაშების გამოყენებით.
- (iii) მოახდინოთ შესასწავლი მთავარი ფაქტორების იდენტიფიცირება.
- (iv) შეადგინოთ ჯგუფის მოთხოვნების შესაბამისი გეგმა.
- (v) წინასწარ დაგეგმეთ და უზრუნველყოთ საჭირო ინვენტარის გამოყენება.

(ბ) ჩაატაროთ შესაბამისი ვარჯიში

- (I) ჯგუფის მართვა:
 1. უზრუნველყოთ უსაფრთხო და სასაიამოვნო სავარჯიშო გარემო.
 2. მაქსიმალურად გაზარდოთ მოთამაშეთა ჩართულობა.
 3. იმოქმედოთ ჯგუფის მოთხოვნების შესაბამისად.
 4. ჩაატაროთ ვარჯიში რომელიც შეესაბამება სწავლების მიზნებს.
 5. შესაბამისად მართოთ დრო.
 6. აკონტროლოთ ვარჯიშის რიტმი.
 7. უზრუნველყოთ ვარჯიშის ხარისხიანად მიმდინარეობა
- (II) კომუნიკაცია:
 1. ახსენით გასაგებად და გააკეთეთ ნათელი მითითებები.
 2. დარწმუნდით, რომ გისმენდნენ და გაიგეს რისი თქმაც გასურდათ.
 3. საჭიროების მიხედვით ცვალებად საუბრის მანერა - პოზიტიური, რიტმული, ტონი, ხმის სიძლიერე.
 4. უზრუნველყავით უკუკავშირი - სათანადო, დროული, სპეციფიური.
 5. გამოავლინეთ კითხვა-პასუხის ტექნიკის ფლობა, დახურული და ღია კითხვების მონაცვლეობით.
 6. გქონდეთ პოზიტიური შესტიკულაცია (სხეული ენა).
 7. დაამთავრეთ ვარჯიში იმ თემების ძირითადი ფაქტორების გამეორებით, რომლებზედაც მიდიოდა მუშაობა.

(გ) თამაშის ცოდნა

- (I) თამაშის პრინციპები
 1. მოახდინეთ რაგბის თამაშისათვის აუცილებელი პრინციპებისა და უნარების იდენტიფიცირება.
 2. მიუსადაგეთ რაგბის პრინციპები გუნდის თამაშს ?
- (II) უნარების ანალიზი
 1. დააკვირდით თამაშს, რომ განსაზღვროთ გუნდის ტექნიკური მომზადების დონე.
 2. გაანალიზეთ უნარების შესრულების ხარისხი, ძირითადი ფაქტორების გამოყენებით.
 3. გამოიყენე შესაფერისი მეთოდი უნარების გასაუმჯობესებლად..

მსოფლიო რაგბის 5 ნაბიჯი მოთამაშის ჯანმრთელობისათვის



A B C-ს ცოდნა ნიშნავს სიცოცხლის გადარჩენას

A: სასუნთქი გზები, B: სუნთქვა, C: ცირკულაცია

- სიცოცხლის გადარჩენა ყოველთვის A დან იწყება
- თუ A არ გაქვთ არც B და C გექნებათ
- სასუნთქი გზები: გახსენით, გაანთავისუფლეთ, შეინარჩუნეთ თავისუფალი



თუ ტრავმირებული ზურგზე წევს იფიქრეთ კისერზე

- არ შეანჯღრიოთ, არ გადააბრუნოთ, არ წამოაჯინოთ
- იფიქრეთ ხერხემალზე, გეჭიროთ ის სწორად, არ იჩქაროთ
- შეაჩერეთ თამაში და კითხეთ ტრავმირებულს სად სტკივა
- უგონო მდგომარეობაში მყოფი მოთამაშე ტრავმირებულად ითვლება ვიდრე სანინაალმდეგო არ დამტკიცდება



ივარჯიშეთ ტრავმების პრევენციისათვის

- არ შეცვალოთ ხისტად/უხეშად თქვენი ვარჯიში
- გაუფრთხილდით ტრავმის შემდგომ აღდგენით პერიოდში მყოფ მოთამაშეებს, მათ მიმართ ტრავმის განმეორების მომეტებული რისკი არსებობს
- დაგეგმეთ რისკის შემცველი ვარჯიშები (კონტაქტი, სპრინტი), როდესაც ტრავმის ნაკლები ალბათობაა (როცა მოთამაშეები გადაღლილები არ არიან)
- ტრავმების პრევენცია: ეს ბალანსის დაცვაა (ვარჯიშები



ტვინის შერყევის წინააღმდეგ ბრძოლა

- შეინარჩუნეთ ცივი გონება დააკვირდით სიმპტომებს
- ტვინის შრყევა დეზორიენტაციას იწვევს, მოთამაშეს შეიძლება არეული აზრები ჰქონდეს. არსებობს ჯანმრთელობის დიდი რისკი, ამიტომ იგი მოედნიდან უნდა გავიყვანოთ
- გამოვიცნოთ და განვარიდოთ. თუ ეჭვი გვეპარება დავტოვოთ სათადარიგოთა სკამზე
- ნუ გარისკავთ მისი გონებით თამაშის მოსაგებად



განთავისუფლეთ მოედანი ინფექციისაგან

- არ ათხოვოთ არავის სისხლიანი ფორმა ან ხელსახოცი; სისხლი ინფექციის გადამტანია; გარეცხეთ ან გადააგდეთ სისხლიანი ნივთები
- უყურადღებოდ დატოვებული ჭრილობა, დაინფიცირებული ჭრილობაა
- დაბინძურების საწინააღმდეგო საშუალება რეცხვაა, დაიბანეთ ჭრილობა სუფთა წყლით
- დაიმუშავეთ ჭრილობა და შეიხვიეთ ის

თავი პირველი - თამაშის ცოდნა: თამაშის პრინციპები, წვრთნისმეთოდები და უნარების განვითარება

მოდული ერთი - თამაშისა და სათამაშო პრინციპების გაგება

სწავლების მიზანი

მოდულის ბოლოს თქვენ შეგეძლება თამაშისა და მისი საბაზო პრინციპების განხილვა ვიდეოკლიპებზე, „გავეცნოთ რაგბის“ და „რაგბის გზამკვლევი დამწყებთათვის“, დაყრდნობით. თქვენ აგრეთვე შეგეძლება თამაშის სხვადასხვა ასპექტის მარტივი ანალიზი და შესაფერისი საწვრთნელი მეთოდის შერჩევა იმისათვის, რომ მოთამაშებმა უფრო ეფექტურად შეძლონ თამაში.

დავლება 1 - ფილმი „გავეცნოთ რაგბის“ და „რაგბის გზამკვლევი დამწყებთათვის“

თქვენ ახლა ნახავთ ფილმს „გავეცნოთ რაგბის“, რომელიც თამაშის ერთგვარი წარდგინებაა.



„რაგბის გზამკვლევი დამწყებთათვის“ მოცემულია ფილმთან დაკავშირებული ძირითადი ფაქტორები, რომლებითაც შეგიძლიათ იხელმძღვანელოთ პირველი დონის კურსის მიმდინარეობისას.

მოკლე შესავალი

რაგბისა და მისი მოდიფიკაციების თამაში შეიძლება ნებისმიერ მართკუთხა, უსაფრთხო საფარიან მოედანზე, სადაც არის აღნიშნული აუტისა და ჩათვლის მოედნის ხაზები. მოედნის ზომები დადგენილი უნდა იქნეს მონაწილეთა რაოდენობისა და ასაკის გათვალისწინებით.

ბურთის წონა და ზომა დამოკიდებულია მონაწილეთა ასაკზე და მათ შესაძლებლობებზე.

ახალგაზრდა მოთამაშეები იყენებ შედარებით უფრო პატარა და მსუბუქ ბურთს.

რეგულაციის მიხედვით, ბურთის ზუსტი ზომა უნდა იქნეს შერჩეული მოთამაშეთა შესაძლებლობიდან გამომდინარე. საორიენტაციოდ ბურთი ისეთი ზომის უნდა იყოს, რომ ბავშვს მისი ხელის მტევნებით დაჭერა შეეძლოს. მათ არ უნდა უწევდეთ ბურთის მკლავებით დაჭერა, რადგან ეს ძალზე ართულებს ტექნიკური ილეთების ხარისხიან შესრულებას.

იმისათვის რომ რაგბის უნარები არ იქნეს რთულად შესრულებული,

თამაში და მოთამაშე

იხილეთ „რაგბის გზამკვლევი დამწყებთათვის“.

დროთა განმავლობაში მოთამაშეები იპოვნიან გუნდში მათთვის შესაფერის პოზიციას, მათი ფიზიკური და მორფოლოგიური მონაცემებიდან გამომდინარე.

მოთამაშეთა ზრდასთან ერთად მათ შეიძლება შეიცვალოს ადრეულ ასაკში ჩამოყალიბებული პოზიზია, ამრიგად პოზიციურ სპეციალიზაციას სიფრთხილით უნდა მოვეკიდოთ, რათა მოთამაშე არ დაიკარგოს რაგბისათვის.

სათამაშო პოსტები გუნდში

ამ დოკუმენტში მოთამაშის პოსტის აღსანიშნავად მის ნომერს გამოვიყენებთ, რაც თავიდან აგვაცილებს გაუგებრობებს, რომლებიც გამონეულია სხვადასხვა ქვეყანაში ამა თუ იმ სათამაშო პოსტის განსხვავებული დასახელებით.

თამაშის სტრუქტურა

წესების გამოყენება ღია თამაშში

იხ. „რაგბის გზამკვლევი დამწყებთათვის“

სტატიკური ფაზები

იხ. „რაგბის გზამკვლევი დამწყებთათვის“

სტატიკური ფაზები ინიშნება თამაშის დასაწყებად ან განსაახლებლად თამაშის ამა თუ იმ მიზეზით შეჩერების შემდეგ

მოთამაშის ფუნქციები

იხ. „ვარჯიშის ძირითადი ფაქტორები“, შემდეგი საკითხები: „ბურთით მანიპულირება“, „მიყოლა“, „გვერდიდან ბოჭვა“ და „ფრონტალური ბოჭვა“



დავალემა 2 - მოახდინეთ სარაგბო პრინციპების იდენტიფიცირება

დამხმარე დოკუმენტაციისა და ვიდეოფილმის განხილვაზე დაყრდნობით განსაზღვრეთ და ახსენით თითოეული პრინციპის მაგალითი და შეავსეთ ქვემოთ მოყვანილი ცხრილი. გამოიყენეთ მოცემული მაგალითები და დამატებით მოიყვანეთ თამაშის პრინციპების სხვა მაგალითებიც.

პრინციპი	მაგალითები
ბურთის ფლობისათვის ბრძოლა შეტევის დასაწყებად. მაგ. ბურთის დაუფლება სანყისი დარტყმის შემდეგ.	
შეტევა ბურთის წინ გადაადგილებით. მაგ. ფეხის დარტყმით ან ბურთის ფლობის დაბრუნებით	
ბურთის შენარჩუნება დინამიური შეჯგუფებების ჩამოყალიბებით, თავისუფალი სივრცეების შექმნის მიზნით. მაგ. რაქის ჩამოყალიბება.	
დაცვა ბურთის ფლობის დაბრუნების მიზნით. მაგ. საზად ასვლა...	
მრავალფეროვანი თამაში. მაგ. სხვა და სხვა ფიზ. მონაცემების მოთამაშეთა გამოყენებით.	
ჯილდო და სასჯელი. მაგ. ჯილდო-ბურთის შემოგდება აუტში, როდესაც მეტოქეს ვაიძულებთ აუტში გაგზავნოს ბურთი. სასჯელი: შერკინებაში ბურთის შეყვანის უფლების დათმობა, როდესაც მოთამაშეს ბურთი წინ უვარდება.	

დავალეზა 3 - სანვრთნელი მეთოდები რაგბიში ინიციაციისა და ვარჯიშისათვის

იმ ნვრთნელის უპირველესი როლი, რომელიც დამწყებ მორაგბეებთან მუშაობს, არის დაეხმაროს მათ ამ თამაშის საბაზო ლოგიკის გაგებაში და განუვითაროს ხარისხიანი თამაშისათვის აუცილებელი ტექნიკური უნარები. ამიტომ ვიდრე ბავშვებს რაგბის შესწავლას დავანწყებინებდეთ ყველა უნდა ჩამოვყალიბდეთ შემდეგ საკითხებზე:

- როგორ ფუნქციონირებს თმაში (როგორ დავეუფლოთ ბურთს და როგორ შევინარჩუნოთ ის საკმარისად დიდხანს რათა მოვიპოოთ ქულები და პირიქით, როგორ დავიბრუნოთ ბურთი, როდესაც დაცვაში ვართ).
- თითოეული მოთამაშის ძირითადი ფუნქცია/როლი ღია თამაშსა და სტატიკურ ფაზებში.
- როგორ და როდის ჩავერიოთ ვარჯიშში რათა მოვახდინოთ მთავარი/ფუნდამენტური ტექნიკური უნარების ახსნა ან დამონსტრირება.

არსებობს მრავალი სათამაშო სტილი და სხვადასხვა სამწვრთნელო მეთოდი, რათა დავეხმაროთ მოთამაშეებს ტექნიკური უნარების განვითარებაში. ზოგიერთები უპირატესობას ანიჭებენ ისეთ ვარჯიშებს, სადაც კონკრეტულ ტექნიკურ უნარზე მუშაობა იზოლირებულად მიმდინარეობს. სხვები „რეალური სათამაშო სიტუაციების“ მოდელირებაზე ამხვილებენ ყურადღებას, ე.წ. სიტუაციურ ვარჯიშებზე, რომელთა მიზანიც სათამაშო კონტექსტში სწორი გადაწყვეტილების მიღების უნარის განვითარებაა: თამაშები თამაშის არსის, საერთო სპეციფიკის, მათ შორის ე.წ. „ზუმის, მსხვილი ან ფართე პლანის“ გაგებისათვის.

ძირითადად ორი მიდგომა არსებობს დამწყები მოთამაშეებისათვის რაგბის შესასწავლად. პირველი მიდგომარეობს იმაში, რომ მწვრთნელის ახსნა განმარტებების შემდეგ ხდება ინდივიდუალური და კოლექტიური ტექნიკური უნარების, როგორცაა: პასის გაშვება და მიღება, ფეხით თამაში, ბოჭვა და ა.შ., შესწავლა და დახვეწა. ასეთი მიდგომა ახსნა-განმარტებითი/მიმთითებლურია და არა ადაპტირებული. მეორე მიდგომა უფრო მოთამაშეზე ორიენტირებული, უპირატესობას სათამაშო სიტუაციებში მოქმედებას ანიჭებს, როდესაც მოთამაშემ რეაგირება უნდა მოახდინოს მოულოდნელ გარემოებებზე და ერთმანეთს დაუკავშიროს სიტუაციის კარგი აღქმა, სწორი არჩევანი და შესაბამისი საშემსრულებლო უნარები. ამ შემთხვევაში საქმე გვაქვს მინიშნებით, ადაპტირებულ მიდგომასთან, რომელიც ყოველთვის მოთამაშის სჭიროებებზეა დამოკიდებული მათი ოსტატობის დონის გათვალისწინებით. როდესაც მწვრთნელი ხედავს ხარვეზებს მოთამაშეთა ტექნიკურ უნარებში, ეს მისთვის იმის მანიშნებელია, რომ საჭიროა ახსნა-განმარტებითი, არადაპტირებული მიდგომის გამოყენება.

დავუკავშიროთ ვარჯიში თამაშს

როდესაც დამწყები მორაგბე თამაშს იწყებს იგი სხვადასხვა სიტუაციებში ხვდება: ბურთით თუ უბურთოდ, მონინალმდეგესთან ახლოს თუ შორს და ამიტომ იგი იძულებულია სწრაფად მიიღოს გადაწყვეტილება და მოახერხოს ტექნიკურად მისი შესრულება. აქედან გამომდინარე, როგორ მეთოდსაც არ უნდა იყენებდეს მწვრთნელი მან ანგარიში უნდა გაუწიოს ამ რეალობას.

მაგალითად, ვარჯიშისა და თამაშისას მორაგბეებს უნდა შევუქმნათ ისეთი სიტუაციები, როდესაც ისინი იძულებულნი იქნებიან მიიღონ გადაწყვეტილება და შესარულონ შემდეგი:

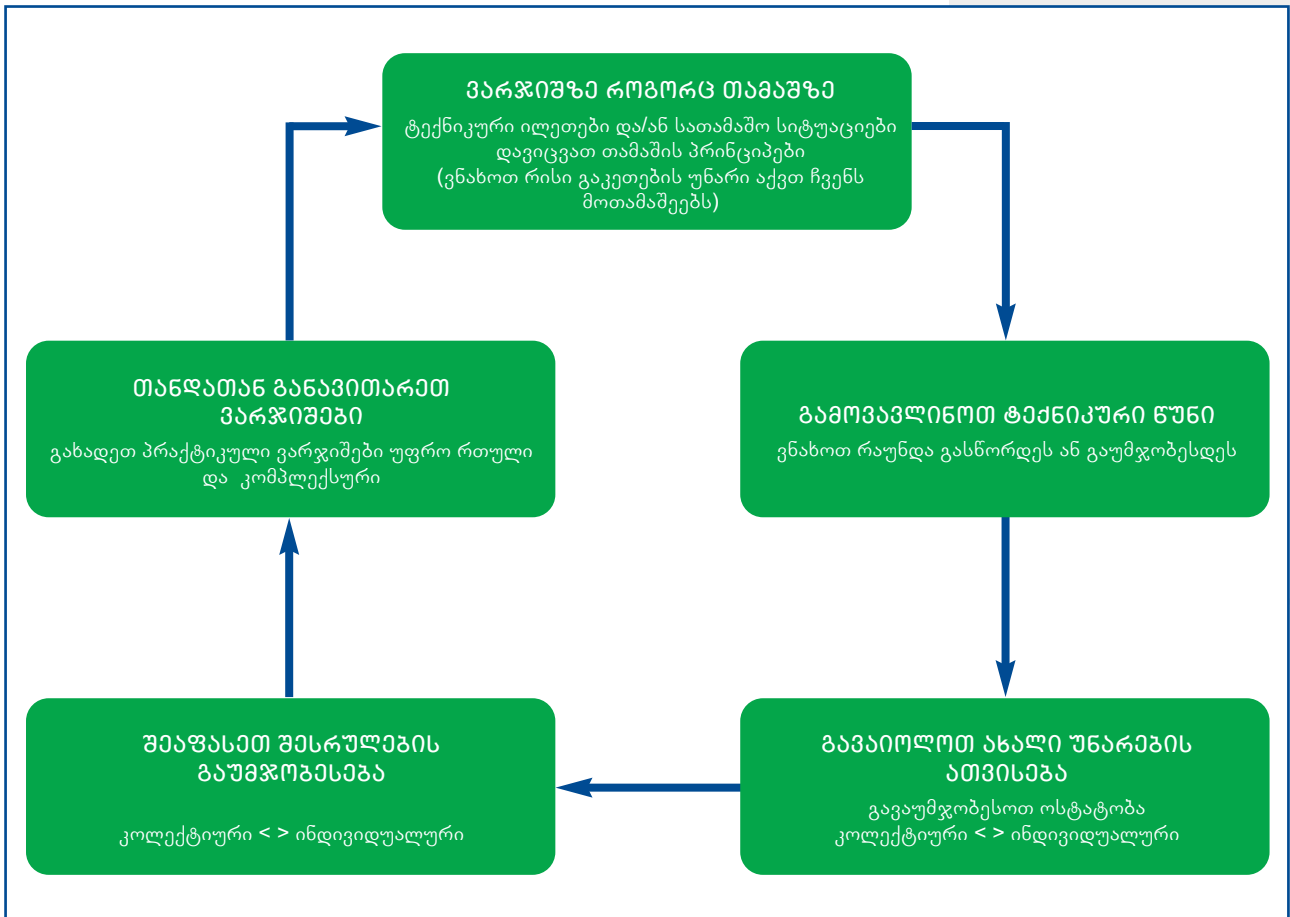
- ნავიდნენ კონტაქტში ბურთიანად თუ ირბინონ თავისუფალ სივრცეში?
- ირბინონ ბურთით თუ გადაანოდონ პასი თანაგუნდელს უფრო ხელსაყრელ პოზიციაში?
- იმოძრაოს წინ მიმყოფ მოთამაშეებთან ერთად თუ გაშალოს თამაში მოედნის სიგანეზე მდგომ თანაგუნდელებზე?
- იმოძრაოს წინ კონტაქტისას თუ ითამაშოს ბურთზე დაცვაში?

- შებოჭოს ბურთიანი თუ აიყვანოს (დაკეტოს?) მიმყოლი (დამხმარე?) მოთამაშე ან შემდეგი მიმღები?

თამაშის პრინციპები, რომლებიც ნახსენებია ამ მოდულის სანცის ნაწილში გვთავაზობს შემდეგს:

- ბურთის მოპოვების შემდეგ გუნდს შეუძლია ნამოინცოს შეტევა მოედნის ნებისმიერი ადგილიდან.
- ბურთით წინსვლა, რაც შეიძლება მეტი მოთამაშის ორგანიზებული ფორმირებით, გუნდს მისცემს შესაძლებლობას შეინარჩუნოს ბურთი და საბოლოოდ გადაკვეთოს მეტოქის ლელოს ხაზი.
- იმის აღქმა თუ რა ხდება მათ გარშემო თამაშის ნებისმიერ მომენტში, დაეხმარება მოთამაშეებს ისარგებლონ მეტოქის სისუსტეებით. ეს ჭეშმარიტებაა როგორც შეტევის ისე დაცვისთვის.
- მუდმივი წნეხი ბოლოს და ბოლოს დაანგრევს მეტოქის გეგმებს
- მეტოქის სუსტი მხარეების აღქმა დაანახებს გუნდს როგორ და სად შეუტეოს; ეს ეხება როგორც დამცველ ასევე შემტევს გუნდს.

მე-2 მოდულში მოცემულია პრაქტიკული ვარჯიშის ორი სახეობის მაგალითი. ორივე მათგანის გამოყენებისას გათვალისწინებული უნდა იქნას ქვემოთ მოყვანილი საწვრთნელი ციკლის მოდელი.



- მსოფლიო რაგბის რეკომენდაციის მიხედვით, რაგბის უსაფრთხოდ და ეფექტურად სწავლების საუკეთესო გზა მოდიფიცირებული თამაშებია, რომლებიც ითვალისწინებენ თამაშის პრინციპებსა და ძირითად წესებს. იდეალურ შემთხვევაში ეს უნდა გულისხმობდეს „ზომიერ“ კონტაქტს (შესაბამისი მოთვლის შემდეგ) თუ, რა თქმა უნდა, სანვრთნელი გარემო საკმარისად უსაფრთხოა.
- უმჯობესია თუ დავინწყებთ შემცირებული შემადგენლობით თამაშებით, (6-8 კაცი ერთ გუნდში) შემცირებულ სათამაშო სივრცეში. ეს თამაშები კარგად მუშაობს დამწყებთათვის, რადგანაც თითოეულ მოთამაშე ხდება უფრო აქტიური ბურთთან სიახლოვის და მეტი ჩართულობის გამო.
- . მოდიფიცირებული თამაშები უნდა შეიცავდეს რაც შეიძლება მეტი პასის მიღება-გაშვებას. რაც შეეხება ფეხით თამაშს, მისი ხვედრითი წილი რაც შეიძლება მცირე უნდა იყოს ან ის შეიძლება საერთოდ იქნას ამოღებული. ეს შესაძლებლობას მისცემს მოთამაშეებს ირბინონ ბურთით, გადაანოდონ ბურთი, იქნან შებოჭილი მეტოქის მიერ და თვითონ შებოჭონ მეტოქე დაცვისას, გაცილებით უფრო აქტიურად დროის მოცემულ მონაკვეთში.
- მოედნის ზომა მოთამაშეების რაოდენობის მიხედვით უნდა განისაზღვროს.

დავალეზა 3.1

დაიწყეთ ვარჯიშის აღწერით, რომელიც აწვითარებს ისეთ მარტივ ტექნიკურ უნარს როგორცაა „ბურთის დაჭერა და წინ სვლა“. ზემოთ ჩამოთვლილი რეკომენდაციების გამოყენებით, აღწერეთ თუ როგორ შეიძლება გამოიყენოთ თამაშთან მიახლოებული ვარჯიშები არაპირდაპირი და ადაპტირებული მიდგომით ისე რომ მოთამაშეებს მიეცეთ შესაძლებლობა გააუმჯობესონ იგივე უნარი მოდიფიცირებული თამაშით.

არაპირდაპირი და ადაპტირებული მიდგომით მწვრთნელი მოქმედებს როგორც შუამავალი, რათა მოთამაშეებს დაეხმაროს განავითარონ რექციის უნარი მოულოდნელი სიტუაციების დროს, დააკავშირონ თამაშის საბაზო პრინციპების გაგება გადაწყვეტილების მიღებასთან და ინდივიდუალური თუ გუნდური ტექნიკის ხარისხიან შესრულებასთან.

ამ მიდგომის გათვალისწინებით, მოდით წარმოვიდგინოთ როგორი იქნება მწვრთნელის მიერ ჩატარებული ტიპური პრაქტიკული ვარჯიში:

დასაწყისი:

ვარჯიშის თემის ახსნა, გამომდინარე ბოლო ვარჯიშიდან ან ბოლო თამაშიდან.

მოთვლვა:

იდეალურ შემთხვევაში მოთვლვა პირდაპირაა დაკავშირებულია ვარჯიშის ძირითად თემებთან.

ვარჯიშის ძირითადი ნაწილი:

ვარჯიშის მთავარ თემასთან/თემებთან დაკავშირებული, რამოდენიმე თამაშთან მიახლოებული სიტუაციის

გამოყენება:

- გუნდი გუნდზე, ან დიდი ჯგუფი დიდი ჯგუფის წინააღმდეგ, საერთო დინამიკის კონტექსტში
- წინააღმდეგობის არსებობა ქმნის სიტუაციებს რომელიც მოითხოვს ტექნიკურ პასუხს;

- მოთამაშეები უნდა მოხვდნენ ისეთ სიტუაციებში სადაც სულ მცირე ორი არჩევანის შესაძლებლობა ექნებათ.
- მსგავსი სიტუაციები ნაკლები რადენობით მოთამაშეების მონაწილეობით, რაიმე საკითხის დეტალურად შესწავლისათვის (6-8 მოთამაშე გუნდში);
- 1 v 1 დეტალებში ჩასაღრმავებლად: 1 v 1, 1 v 1 + 1, 2 v 1, 2 v 1 + 1;
- დავუბრუნდეთ მთლიანი შემადგენლობით სათამაშო სიტუაციებს, რათა შევაფასოთ გაუმჯობესდა თუ არა მოცემული უნარი.
- მშვიდ მდგომარეობაში დაბრუნება და ვარჯიშის განხილვა.

დავალება 3.2

განვიხილოთ როდის შეიძლება იყოს მიმთითებლური (ცალსახა) და არაადაპტირებული მიდგომა უფორ შესაბამისი დასახული მიზნის მისაღწევად და უსაფრთხო სანვრთნელი გარემოს შესაქმნელად.

თავი პირველი - თამაშის ცოდნა: თამაშის პრინციპები, სამწვრთნელო მეთოდები და უნარების განვითარება

მოდული 2 - თამაშის პრინციპების გამოყენება უნარების განვითარებისას

სწავლების მიზნები

ამ მოდულის დასასრულს, თქვენ შეგეძლებათ გააანალიზოთ გუნდის თამაში თამაშის პრინციპების გამოყენებით, განსაზღვროთ საჭირო უნარები თითოეული პრინციპის რეალიზაციისათვის, დაგეგმოთ და ჩაატაროთ ვარჯიშები შესაბამისი უნარების განსავითარებლად.

გთხოვთ ხელთ იქონიოთ დოკუმენტი „ვარჯიშის მთავარი ფაქტორები“.

დავლება 4 - გამოიყენეთ თამაშის პრინციპები გუნდის თამაშის ანალიზისთვის

ამ დავლების შესასრულებლად, უნდა დაწყვილდეთ. ერთმა წყვილმა შეაფასოს გუნდის მიერ რაგბის პრინციპებს წამატებულად თუ წარუმატებლად შესრულება (დავ. 4.1) და მეორემ დააკავშიროს პრინციპები მათი შესრულებისათვის აუცილებელ ტექნიკურ უნარებთან (დავ. 4.2).

დავალება 4.1

მოცემული ცხრილის გამოყენებით დაადგინეთ თუ რომელმა გუნდმა შეასრულა პრინციპები წარმატებით (✓) ან წარუმატებლად (✗).

რაგბის თამაშის პრინციპები							
ბურთისთვის ბრძოლა შესატევად		შეტევა ბურთის წინ ნალებით		ფაზური თამაშით ბურთის შენარჩუნება სივრცეების შესაქმნელად		დაცვა ბურთის დაბრუნების მიზნით	
✓	✗	✓	✗	✓	✗	✓	✗

დავალება 4.2

დაუკავშირეთ გუნდის საშემსრულებლო დონე თამაშის პრინციპებსა და ტექნიკურ ასპექტებს. მომდევნო ცხრილი გამოიყენეთ ამ კავშირის დასადგენად.

უნარები	პრინციპებიდან უნარებამდე			
	ბურთისთვის ბრძოლა	შეტევა	ბურთის დაბრუნება	დაცვა
პასები				
ბურთით სირბილი				
ბურთის ალება				
ფეხით თამაში				
არეკნი				
კარში დარტყმა				
დაცემა ბოჭვისას				
ბოჭვა				
მიხმარება-მიყოლა				
რაქები				
მოლები				
შეტევის ფორმა				
დაცვის ფორმა				
შერკინება				
აუტი				
საწყისი				
უკანა ხაზის შეტევა				
ფაზური შეტევა				
უკანა ხაზის დაცვა				
ფაზური დაცვა				

დავალეზა 5 - ვარჯიში თამაშისთვის და უნარების დახვეწვა

გუნდის და ცალკეული მოთამაშეების თამაშზე ან ვარჯიშზე დაკვირვების შემდეგ გაითვალისწინეთ შემდეგი:

- რომელი მთავარი ფაქტორები უნდა გააუმჯობესონ მოთამაშეებმა ოსტატობის ღონის ასამაღლებლად?
- მოიფიქრეთ 1 ან 2 თამაშთან მიახლოებული ვარჯიში, რომლებიც დაეხმარებათ მოთამაშეებს გააუმჯობესონ თავიანთი უნარები, და განიხილეთ თანაშემწეებთან თუ არის შესაძლებელი და როდის შეიძლება შემონმდეს იმ მთავარი ფაქტორების შესრულების ხარისხი, რომელთა გაუმჯობესებაც იყო დაგეგმილი. ქვემოთ მოყვანილია რამდენიმე მოდიფიცირებული თამაშის მაგალითი, რომლებიც თქვენ დაგეხმარებათ აღნიშნული დავალების შესრულებაში.

მომდევნო მაგალითებში, ნაგულისხმევია რომ მოთამაშეებმა შეასრულეს მოკლე მოთელვა, და გააჩნიათ სირბილის, პასების და ხელით თამაშის საბაზო უნარები (წინსვლა, ბურთის ორ ხელში ჭერა, ხელების შეხვედრება პასზე, და ა.შ.)

რამდენიმე მთავარი ფაქტორი რომელიც უნდა გვახსოვდეს თამაშთან მიახლოებული ვარჯიშის შექმნისა და ჩატარებისას:

- ნავახალისოთ მოთამაშეები გადაანოდონ ბურთი გვერდზე, გააფართოვეთ სავარჯიშო სივრცე
- ბურთიანის კონტაქტში შესვლის ვარჯიშისთვის, შეავიწროვეთ სავარჯიშო სივრცე
- შემტევეებისთვის დამცველების არიდების გასაადვილებლად, შეამცირეთ დამცველების რაოდენობა.
- შემტევეებისთვის წინსვლის გასართულებლად, გავზარდოთ დამცველების რაოდენობა
- თანდათანობით გაზარდეთ დაცვის ინტენსივობა პასიურიდან (შემტევის წინ სივრცის აღება ბურთზე თამაშის გარეშე), რეალურამდე (კოტაქტური დაცვა) წესების დაცვით და ბოჭვის შემდეგ ბურთის დაუფლების მცდელობით.
- გაავარჯიშეთ ხელით თამაშის უნარები შემტევეებისათვის ბურთის სხვადასხვა გზით მიწოდებით, მაგ. მარტივი პასი, მაღალი პასი, სტატიკური ბურთი მიწაზე, გაგორებული ბურთი და ა.შ.
- თუ დამცველები შეძლებენ ბურთის მოპოვებას მიეცით მათ კონტრშეტევის შესაძლებლობა
- სხვადასხვა მხრიდან შეიყვანეთ ბურთი თამაშში, რათა მოთამაშეები შეეჩვიონ ორივე მხარეს ბურთის ჩათამაშებას.

მოაწყეთ შესაბამისი სავარჯიშო სივრცე:

- 10-20 კაციანი თამაშებისთვის, სივრცე 25m x 25m

მოთამაშეებს უთხარით შემდეგი:

- შეტევისას, ვარჯიშის მიზანია პასები, სირბილი და ერთმანეთის მიყოლა (დახმარება)
- დაცვაში, ვარჯიშის მიზანია შევაჩეროთ მეტოქის ბურთიანი წინსვლა და ვაიძულოთ შეტევა აიჩიოს ჩვენთვის ხელსაყრელი ფორმა თამაშის გაგრძელებისათვის
- ბურთიანმა უნდა უყუროს სად არიან მცველები და სად არიან მიმყოლები
- უბურთოებმა უნდა უყუროს სად არიან მცველები და გადაწყვიტონ იმოდროს

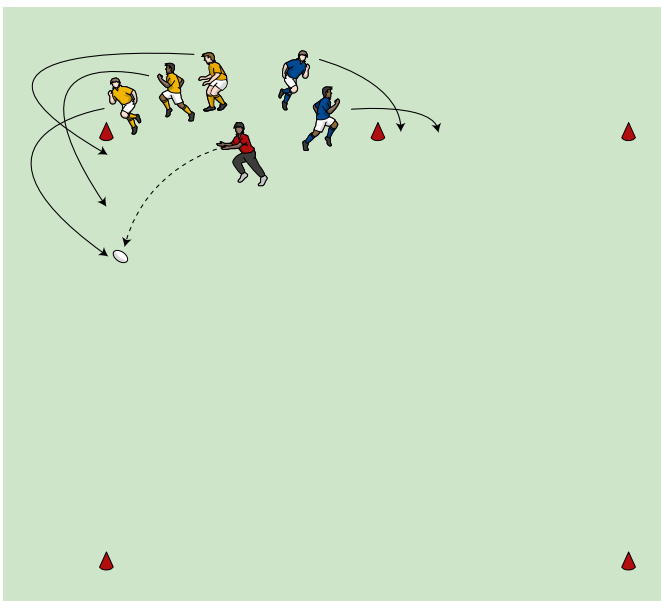
ბურთიანისკენ დასახმარებლად, თუ იმოდროს ცარიელი სივრცისკენ სადაც შეიძლება მიიღონ პასი ბურთიანისგან.

ვარჯიშებისას, მწვრთნელი შეიძლება შემოიფარგლოს შემდეგი მარტივი მითითებებით:

- ბურთიანისათვის:
 - სად არიან მცველები?
 - სად არის სივრცე წინსვლისთვის?
 - სად არიან მიმყოლები?
 - არ დააყოვნო ბურთი დიდხანს რომ არ გახდეს სამიზნე
- მიმყოლებისათვის:
 - სად არის ბურთიანი?
 - სად არიან მცველები?
 - როგორ შეგიძლიათ მიეხმაროთ ბურთიანს?
 - მოითხოვეთ ბურთი, როდესაც უკეთეს პოზიციაში ხართ ვიდრე ბურთიანი
- მცველებისათვის:
 - სად არის ბურთიანი?
 - სად არიან მიმყოლები?
 - როგორ შეიძლება შეაჩეროთ ბურთის წინსვლა?
 - როგორ შეიძლება მოიპოვო ბურთი?

ვარჯიში #1 – ბურთით წინსვლა და ბურთიანის დახმარება (მიყოლა)

- დაიწყეთ ვარჯიში 2 შემტევით 1 დამცველის წინააღმდეგ შემდგომი განვითარებით 3 v 2, 4 v 3
- შემტევები იღებენ ბურთს მწვრთნელისგან ნიშნულის შემორბენის შემდეგ
- მცველები ურბენენ სავარჯიშო სივრცის ნახევარზე დადებულ ნიშნულს



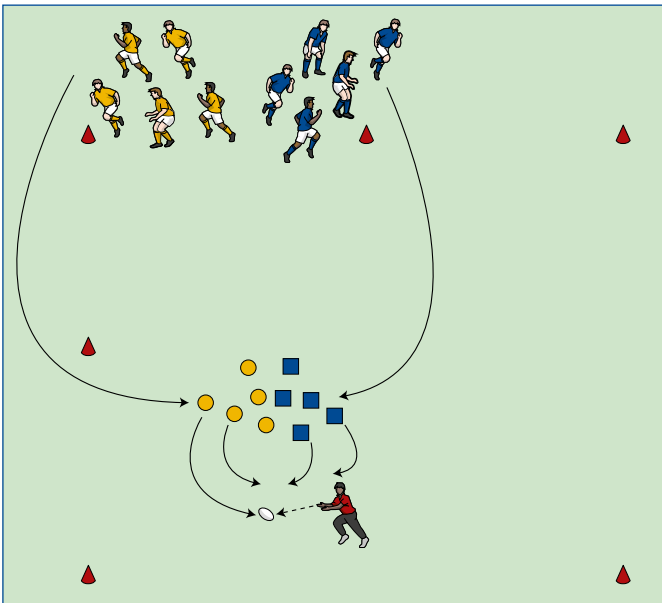
ვარჯიში #2 – ბურთით წინსვლა და ბურთიანის დახმარება (მიცოლა)

- 8 v 8 მაქსიმუმ, საჭიროების შემთხვევაში დაინყეთ უფრო მცირე ჯგუფებით
- შემტევები იწყებენ სავარჯიშო სივრცის კუთხიდან.
- მწვრთნელი აწვდის ბურთს პირველ შემტევს როდესაც დამცველები ურბენენ ნიშნულს (სავარჯიშო სივრცის ნახევარზე) და უპირისპირდებიან შემტევებს
- დასაწყისითვის, გამოიყენეთ მხოლოდ პასიური დაცვა და შემტევებმა შეინარჩუნონ ბურთი
- თანდათან გადადით სრულფასოვან (კონტაქტურ) დაცვაზე და მცველებმა აქტიურად იმუშაონ ბურთის მოსაპოვებლად.



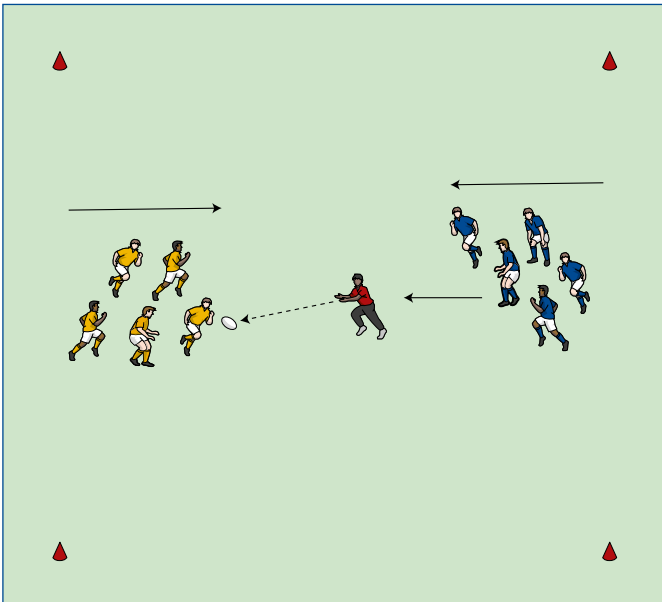
ვარჯიში #3 – ბურთით წინსვლა და ბურთიანის დახმარება (მიცოლა)

- იგივე რაც წინა ვარჯიშში, ოღონდ მწვრთნელს თამაშში შემოაქვს მეორე ბურთი, როცა ბურთის მოძრაობა შენელებდა ან გაჩერდება ბურთიანის



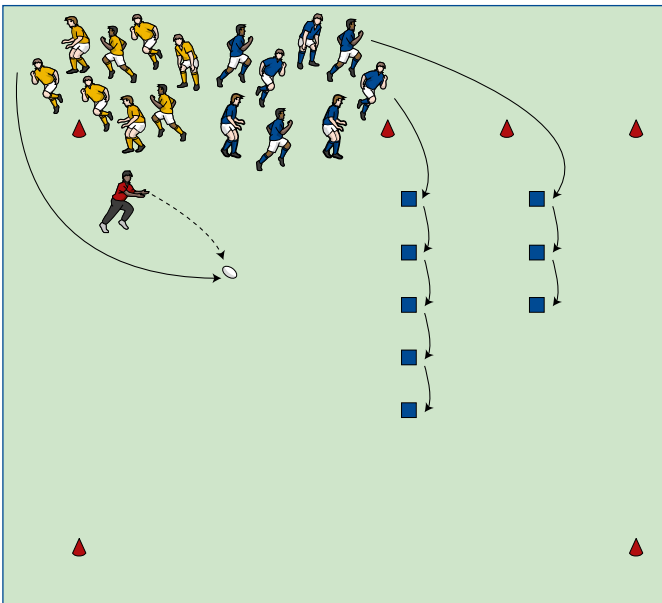
ვარჯიში #4 – დამცველების დანახვა და ბურთით წინსვლა

- მოთამაშეების ორი ჯგუფი მიყვებიან მწვრთნელს სავარჯიშო სივრცეში 3-4 მეტრიანი დისტანციით.
- მწვრთნელი მიუბრუნდება ერთ ჯგუფს რომელიც იღებს ბურთი და ხდება შემტევი
- შემტევებმა უნდა მოახდინონ რეაგირება თუ სად არიან დამცველები და ეცადონ ბურთით წინსვლა.
- დამცველები ცდილობენ შეაჩერონ მათი წინსვლა



ვარჯიში #5 – შეტევა დამცველებზე როდესაც ისინი გაშლილები არიან სათამაშო სივრცეში

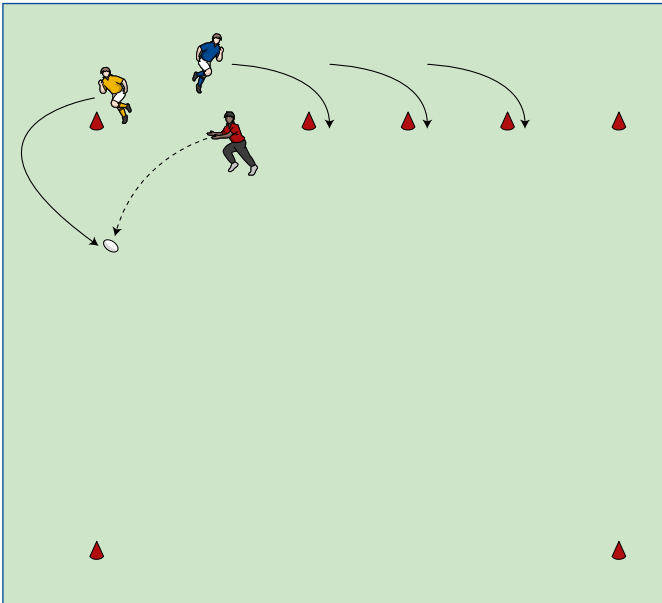
- მაქსიმუმ 8 v 8
- შემტევეები იღებენ ბურთს მწვრთნელისაგან და მოძრაობენ წინ.
- დამცველები ურბენენ სავარჯიშო სივრცის კიდეზე განლაგებულ ორიდან ერთ-ერთ ნიშნულს; 8 კაციათი ჯგუფიდან, 5 ურბენს პირველ ნიშნულს და უპირისპირდება შემტევეებს, 3 ურბენს მეორე ნიშნულს



ვარჯიში #6 – 1 v 1- ზე არიდება

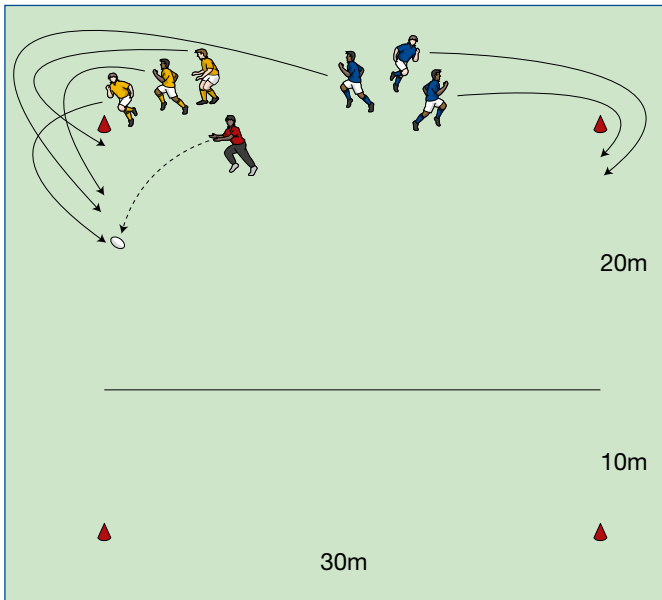
შემტევი ურბენს პირველ ნიშნულს და იღებს ბურთს

- დამცველი ირჩევს და ურბენს პირველ, მეორე ან მესამე ნიშნულს
- თუ შემტევი გაცდება დამცველს, დამცველს შეუძლია დაედეგნოს ბურთიანს ლელოს საზამდე.



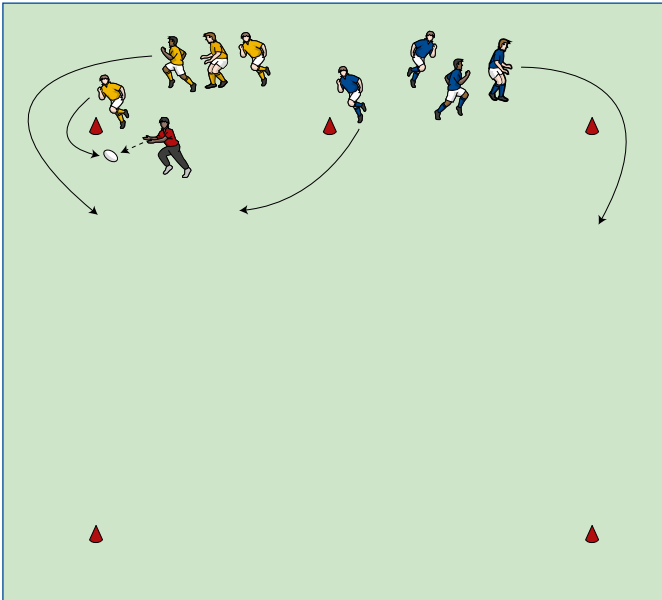
ვარჯიში #7 - თამაში ფართე და ვიწრო სივრცეებში

- შეტევა ათამაშებს ბურთს ფართე სივრცეში ერთი მცველის წინააღმდეგ, რომელიც უკან მიდევს მათ
- ორი მცველი ურბენს სათამაშო სივრცის კიდეზე დადებულ ნიშნულს და ცდილობს შეაჩეროს შეტევის წინსვლა
- თუ შეტევა შეძლებს მიაღწიოს ჩათვლის მოედანს მას უკან დაბრუნება მხოლოდ ვიწრო სივრციდან შეუძლია.
- მცველები გადაეწყობიან ვიწრო სივრცეში და ცდილობენ შეაჩერონ შეტევის წინსვლა



ვარჯიში #8 - ბურთიანი მოთამაშის მიხმარება

- 4 v 4
- 1 შემტევი იღებს ბურთს მოედნის კიდეზე და ცდილობს გაცდეს 1 მცველს
- 3 მცველი ურბენს მოედნის კიდეზე მოთავსებულ ნიშნულს და 3 შემტევი მირბის ბურთიანის დასახმარებლად.
- თუ პირველი მცველი შეძლებს ბურთიანი მოთამაშის შეჩერებას მიმყოფმა მოთამაშეებმა უნდა გადაწყვიტონ წავიდნენ თუ არა კონტაქტზე ბურთიანის დასახმარებლად, ხოლო დანარჩენმა მცველებმა როგორ მიეხმარონ პირველ მცველს.
- თუ ბურთიანი მოთამაშე გასცდება პირველ მცველს არჩევანი იცვლება როგორც შეტევის ისე დაცვის მიმყოლთათვის.



თავი 2 - დაგეგმვა

მოდული 3 - პრაქტიკული ვარჯიშის დაგეგმვა და დემონსტრირება

სწავლების მიზანი

ამ მოდულის ბოლოს თქვენ შეგეძლებათ ვარჯიშის ორგანიზება გუნდისათვის, რომლის ანალიზიც მესამე [მოდულში ჩაატარეთ, რათა მოთამაშეთა საჭიროებების გათვალისწინებით იმუშაოთ ნაკლოვანებების გამოსწორებაზე და ამგვარად გააუმჯობესოთ გუნდის ოსტატობის დონე მომავალი მატჩის/ ვარჯიშისათვის შესაბამისი მეთოდოლოგიის გამოყენებით, რომელიც მესამე დავალებაშია მოცემული.

დავალება 6 და 7

მე-4 და მე-5 დავალებებისას გაკეთებული დაკვირვებებისა და შენიშვნების, აგრეთვე მე-3 დავალების შესრულებისას მიღებული ცოდნის გათვალისწინებით, მასწავლებლის მიერ მოცემული დროისა და დამატებითი გარემოებების მიხედვით, დაგეგმეთ მთლიანი ვარჯიში მოთელვიდან მშვიდ მდგომარეობაში დაბრუნებამდე და მოახდინეთ მისი პრეზენტაცია. დაგეგმვისას გამოიყენეთ ქვემოთ მოყვანილი დეტალური მითითებები და საჭიროების შემთხვევაში დამატებითი დავალებებისას მიღებული ინფორმაცია

ვარჯიშის დაგეგმვა

ნებისმიერი ვარჯიშის დაგეგმვისას მწვრთნელს უნდა შეეძლოს შემდეგი საკითხების ნათლად განსაზღვრა:

- ვარჯიშის მიზანი. რისთვის ვარჯიშობენ მოთამაშეები ?
- ვარჯიშის სპეციფიკური მიზნები. რა უნდა გააუმჯობესონ მოთამაშეებმა ვარჯიშის ბოლოს ?
- ვარჯიშის სპეციფიკური მახასიათებლები (მოთამაშეთა რაოდენობა, სავარჯიშო არე, ხანგრძლივობა, ვარჯიშები, და ა.შ.)

თქვენ ასევე უნდა იფიქროთ შემდეგ საკითხებზე:

- თქვენი ჩართულობა (რას აკეთებთ ვარჯიშისას და რას ეუბნებით თქვენს მოთამაშეებს ?)
- წინააღმდეგობის ხარისხი (წინააღმდეგობის გარეშე, პასიური წინააღმდეგობა, აქტიური წინააღმდეგობა, რეალური თამაში და ა.შ.)
- მოთამაშეების მომზადების დონეზე მორგებული განვითარება მარტივიდან რთულისაკენ.

ვარჯიშის აგება ეფუძნება მრავლი მნიშვნელოვანი კომპონენტის ეფექტურ გამოყენებას:

- სავარჯიშო არე (მეტი ან ნაკლები სივრცე, ვიწრო ან ფართე მოედანი, ჩვეულებრივი ან განსაკუთრებული სიტუაცია მოედანზე)
- სწორი გადაწყვეტილების მიღების უნარზე მუშაობა ყველა ვარჯიშის შემადგენელი ნაწილია
- რიცხობრივი თანაფარდობა შემტევ და დამცველ მოთამაშეებს შორის და დაცვის ინტენსივობა

(პასიური წინააღმდეგობიდან რეალურ, სათამაშო წინააღმდეგობამდე)

- ვარჯიში ყოველთვის უნდა გულისხმობდეს ქულების რაიმე სახით მოპოვების შესაძლებლობას
- დაცვას ყოველთვის უნდა ჰქონდეს კონტრშეტევისა და ლელოს გატანის შესაძლებლობა

თქვენი მოთამაშეებისათვის საუკეთესო სანვრთნელი გარემოს შესაქმნელად გამოიყენეთ მწემოტექნიკის მეთოდი, რომელიც ინგლისურ აკრონიმ « PRICE-LESS» - შია ასახული:

პრაქტიკა: მოთამაშეები უკეთ სწავლობენ, როდესაც საკმარისი დრო აქვთ პრაქტიკულად იმუშაონ საკუთარ თამაშზე.

კავშირი : მოთამაშეები უკეთ სწავლობენ, როდესაც მათი ვარჯიშები კავშირშია რეალურ სათამაშო სიტუაციებთან

ჩართულობა: მოთამაშეები უკეთ სწავლობენ, როდესაც ისინი აქტიურად არიან ჩართულნი საკუთარ სანვრთნელ პროცესში და საშუალება აქვთ ისწავლონ არა მხოლოდ მწვრთნელისგან, არამედ ერთმანეთისგანაც.

გარემო: მოთამაშეები უკეთ სწავლობენ, პოზიტიურ და კონსტრუქტიულ გარემოში, სადაც შეცდომა სასწავლო პროცესის განუყოფელ ნაწილადაა მიჩნეული.

გამოცდილება: მოთამაშეები უკეთ სწავლობენ, როდესაც წვრთნა მათ ტექნიკაზე, ცოდნასა და გამოცდილებაზეა დაფუძნებული

განვითარების სივრცე : მოთამაშეები უკეთ სწავლობენ, როდესაც მათ საშუალება აქვთ ინდივიდუალურად, საკუთარი რიტმით განვითარდნენ.

ენტუზიაზმი: მოთამაშეები უკეთ სწავლობენ, როდესაც ერთობიან.

თვით ანალიზი: მოთამაშეები უკეთ სწავლობენ, როდესაც მათ ვეხმარებით მათი ქცევის დაკვირვებასა და ანალიზში.

წარმატება: მოთამაშეები უკეთ სწავლობენ, როდესაც იმკიან წარმატებებს და უჩნდებათ საკუთარი თავის რწმენა.

დავეხმაროთ მოთამაშებს შეტევისა და დაცვის სწავლაში

რამდენიმე მარტივი რჩევა იმისათვის, რომ დავეხმაროთ მოთამაშებს უფრო ეფექტური შეტევისა და დაცვის შესწავლაში.

შეტევა

წავახალისოთ ბურთიანი მოთამაშე, რათა მან მოწინააღმდეგის ჩათვლის მოედნისაკენ იმოძრაოს:

- მცველების შემორბენით
- მცველებთან კონტაქტით, ისე რომ მათ უკან დავახევინოთ და ამასთანავე ბურთიც შევინარჩუნოთ

პრინციპი შედარებით მარტივია:

- როდესაც წინ მივინვეთ დაცვის ყურადღება ბურთიანი მოთამაშეზეა მიპყრობილი. თუ ბურთიანი მოთამაშე შეძლებს გასცდეს მცველს, სხვა მცველები იძულებულნი იქნებიან დასტოვონ თავიანთი პოზიცია და მიეხმარონ თანაგუნდელს
- თუ დაცვა მოახერხებს ბურთიანი მოთამაშის შეჩერებას დამატებითი მცველების მობილიზაციის ხარჯზე, ბურთიანი მოთამაშეს შესაძლებლობა ექნება ბურთი გადასცეს იმ თავისუფალ ზონებში მყოფ თანაგუნდელს, რომლებიც მცველებმა დასტოვეს. და ახლა უკვე ამ მოთამაშეებს შეეძლება განაგრძონ წინსვლა მოწინააღმდეგის ჩათვლის მოედნისაკენ.
- ესენი მიმყოლი მოთამაშეები არიან, რომლებიც თავისუფალ ზონებში იკავებენ პოზიციებს. მომყოლმა მოთამაშეებმა ბურთიანთან საკმარისად ახლო უნდა იმოძრაონ, რათა პასის მიღება შესძლონ და ამავე დროს საკმარისად შორს უნდა იყვნენ მცველისაგან, რათა შეძლონ შეტევის გაგრძელება.
- როდესაც ბურთიანი მოთამაშე კონტაქტში შედის მოწინააღმდეგესთან და ცდილობს წინსვლას პერპენდიკულარულ ღერძზე, მიმყოლ მოთამაშეებს შეუძლიათ შეეკრან ბურთიანი მოთამაშეს და ერთობლივი მიწოდის საშუალებით მეტი წონა და სისწრაფე შესძინონ კონტაქტს.
- მიყოლა აძლევს შეტევას შემდგომი გაგრძელების საშუალებას, სთავაზობს რა მას რამდენიმე არჩევანს.

დაცვა

- რაც უფრო მეტი მცველი ადის ერთად მოწინააღმდეგის შესაჩერებლად, მით უფრო მეტია შანსი იმისა, რომ შეტევას მანამ შევაჩერებთ ვიდრე იგი ძალზე სახიფათო გახდება.
- ძალზე მნიშვნელოვანია მოწინააღმდეგეს მაქსიმალურად შევუმციროთ დრო და სივრცე შეტევის ორგანიზებისათვის.
- დაცვის სანყის მიზანია მოწინააღმდეგის შეჩერება. ამის შემდეგ უნდა ვეცადოთ მოვიპოვოთ ბურთი და კონტრ შეტევაზე გადავიდეთ ვიდრე მოწინააღმდეგე დეზორგანიზებულია ბურთის დაკარგვის შემდეგ.

ზოგადი

- როდესაც ახალგაზრდა/დამწყებ მოთამაშეებს რაგბის ადაპტირებულ ფორმებს ათამაშებთ, ინდივიდუალური ტექნიკის გაუმჯობესებასთან ერთად, თქვენ ისეთ მოთამაშეებს ზრდით, რომლებსაც სათამაშო რეალობების უკეთესი გაგება ექნებათ.
- ეს მეთოდი მოითხოვს მოთამაშისაგან ტექნიკური ილეთის შესწავლას, რომელიც მას საშუალებას მისცემს უკეთ გაართვას თავი ისეთ სათამაშო სიტუაციებს, სადაც ის სიძნელეებს განიცდის.
- მწვრთნელის ტალანტი იმაში გამოიხატება, რომ უპასუხოს მოთამაშის საჭიროებებს, რომლებიც თავის მხრივ იმ სიძნელეებიდან გამომდინარეობს, რომლებსაც ის სწორი გადანყვეტილების მიღებისას განიცდის.

- ეს ვარჯიშები უნდა უნდა გადაიზარდოს სათამაშო სიტუაციებში, რომლებიც მოთამაშისაგან სწორედ ამ კონკრეტულ სათამაშო სიტუაციაში აუცილებელი ტექნიკური ილეთების გამოყენებას მოითხოვს. ამ ვარჯიშებში ტექნიკაზე მუშაობა წინააღმდეგობის გარეშე უნდა დავინყოთ, გადავიდეთ წინააღმდეგობით ვარჯიშზე და ბოლოს რეალური სათამაშო სიტუაციებით დავამთავროთ.
- ტექნიკურ ილეთებზე მუშაობისასაც კი შესაძლებელია წნეხის განხორციელება აღდგენის დროის შემცირებისა და ტექნიკური ილეთების მაღალ სისწრაფეზე შესრულების გზით.
- ნებისმიერი პროგრესის საფუძველი ინტენსივობის გაზრდაა დროისა და სივრცის შემცირების გზით.

ვარჯიშის ვარიანტები

- მოთამაშეების მომზადების დონე
- დონე რომელზედაც მოთამაშეებს შეუძლიათ ტექნიკური ილეთების შესრულება. თუ რომელიმე მოთამაშეს არ შეუძლია არც სირბილი და არც პასის მიცემა, პრობლემები შეტევაში გვექნება. თუ მოთამაშეს ბოჭვა არ შეუძლია დაცვაში გვექნება პრობლემები, ხოლო თუ მოთამაშე კონტაქტისას არასწორ ტექნიკას იყენებს ბურთისათვის ბრძოლაში გვექნება პრობლემები.
- მოთამაშეების ტაქტიკური ცოდნა და სწორი გადაწყვეტილების მიღების უნარი.
- მოთამაშეების უნარი მართონ თამაში შეზღუდული დროის, სივრცის და მოთამაშეთა დიდი რაოდენობის პირობებში.

გვახსოვდეს, რომ რაგბი საერთო ჯამში ეფუძნება საბაზო ტექნიკის კარგი შესრულების უნარს.

წარმატებული ვარჯიშის აუცილებელი პირობები

- ძირითადი აქცენტი გართობაზე უნდა უნდა გაკეთდეს. არ დაგავინყდეთ, რომ თქვენი მიზანია მოთამაშე შემდეგ ვარჯიშზე თავის მეგობართან ერთად მოვიდეს, რათა მასთან ერთად იხალისოს ისე, როგორც ეს უკანასკნელი ვარჯიშისას გააკეთა.
- ვარჯიშისას იყავით მაქსიმალურად დინამიური. იმოძრავეთ, მიჰყევით თამაშის მსვლელობას. გამოიყენეთ ყოველი შესაძლებლობა, რომ პროცესში როგორც მწვრთნელი ისე ჩაერთოთ.
- როდესაც მოთამაშეებს რაიმე არ გამოსდით, ნუ ეცდებით მათ მზა რეცეპტი მისცეთ. დაუსახეთ გამონევა, რათა მათ თვითონ მოძებნონ გამოსავალი თქვენ კი მხოლოდ დაეხმარეთ მათ ამის გაკეთებაში. სწორედ ეს არის წამდვილი წვრთნა და სწავლება.
- უპირატესობა მიანიჭეთ წარმატებას. ეცადეთ უზრუნველყოთ, რომ ყოველმა მოთამაშემ თუნდაც ერთი ლელო გაიტანოს. აუცილებლად შეაქეთ ყველა მოთამაშე, რომელიც რაიმე ილეთს მაინც კარგად შეასრულებს.
- მთავარი საზრუნავი უსაფრთხოებაა.

პროგრესი ტექნიკაზე მუშაობაში

დავინყოთ ყველაზე ფუნდამენტალური ტექნიკური უნარებით როგორიცაა: სირბილი, პასი, ბოჭვა, სწორი ვარდნა ბოჭვაში და გადავიდეთ:

- სხვა ინდივიდუალურ ტექნიკურ უნარებზე
- შერკინება და აუტი (დერეფანი) (ხაზებად ვარჯიში, რომელიც სტატიკურ ფაზებში ბურთის მოგებაზე მუშაობის საფუძველია)
- სანყისი და 22 მ.-იანი დარტყმები.
- შეტევა და დაცვა ხაზებად, არასრული შემადგენლობით.
- რაქი და მოლი

გ ა ნ ვ ი თ ა რ ე ბ ა

ასაკი	ფიზიკური განვითარება	მოტორული ფუნქციების განვითარება	სოც. და ემოც. სიმწიფე
14-15	<ul style="list-style-type: none"> • სწრაფი, მაგრამ არათანაბარი განვითარება • ძალზე მგრძნობიარეა საკუთარი გარეგნული სახის მიმართ • ჭირდება მოქნილობა და აერობული შესაძლებლობები 	<ul style="list-style-type: none"> • ტექნიკურ უნარებზე ვარჯიშების გაგრძელება 	<ul style="list-style-type: none"> • უპირატესობას ანიჭებს მოკლევადიან მიზნებს • თანატოლების მიერ აღიარების გაზრდილი მოთხოვნილება • საკუთარი ემოციების კონტროლის პრობლემა

რა დასკვნები გამოგაქვთ ყოველივე ამისაგან თქვენი ვარჯიშებისათვის ?

1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

თავი 2 - დაგეგმვა

მოდული 4 - მართვა

სწავლების მიზანი

მოდულის დასრულებისას თქვენ მეტი გეცოდინებათ თქვენი, როგორც მწვრთნელის როლის შესახებ, განსაკუთრებით წესების, მათი გამოყენებისა და რისკების მინიმიზირების თვალსაზრისით.

დავალბა 8

მსოფლიო რაგბის ონლაინ ტესტის, თამაშის წესების, წარმატებით გავლისა და ქვემოთ მოყვანილი მაგალითების ნახვის შემდეგ, განიხილეთ მათი აქტუალურობა თქვენი, როგორც მწვრთნელის საქმიანობაში თქვენს მასწავლებელთან ან მასწავლებლებთან..

დავალბა 9

მსოფლიო რაგბის ონლაინ ტესტის, რაგბისათვის მზაობის, წარმატებით გავლის შემდეგ განიხილეთ თქვენს მასწავლებელთან ან მასწავლებლებთან რასკების მართვის საკითხები, რომლებიც თქვენი, როგორც მწვრთნელის კომპეტენციაში შედის.

დავალბა 10

ქვემოთ მოყვანილი საკვანძო საკითხებისდეტალური გაცნობისა და ვიდეოკლიპის „რაგბის ფასეულობები“ ნახვის შემდეგ განიხილეთ თქვენს მასწავლებელთან ან მასწავლებლებთან და სხვა მწვრთნელებთან ერთად ის საკითხები, რომლებიც თქვენი, როგორც მწვრთნელის კომპეტენციას განეკუთვნება.

მოდულიციურებული რაგბი

ზოგიერთი ფედერაცია ახალგაზრდული ასაკობრივი კატეგორიებისათვის ცვლის რაგბი XV -ს იმ წესებს, რომლებიც კონტაქტს ეხება(სენიორებისათვის მიღებული წესები). როგორც წესი ამ ცვლილებების მიზანია ბავშვების რაგბის სექციებში მოსვლისა და მათი დამაგრების წახალისება. ასეთი ცვლილებები საშუალებას აძლევს ნებისმიერ მოთამაშეს გაერთოს და მიიღოს სიამოვნება თამაშისაგან ისე, რომ არ იყოს იძულებული თამაშის ყველა წესი დაიცვას.

მოდულიციურებული რაგბის უპირატესობები

- თამაში ისეა მოდულიციურებული რაგბის ძირითად ელემენტებზე, რომ უკონტაქტოდან კონტაქტურ თამაშზე გადასვლა მარტივად და უპრობლემოდ ხდება.
- თამაშისას აქცენტი კეთდება ბურთის ფლობის ტექნიკაზე. უკონტაქტო თამაში ხელს უწყობს ტექნიკური ილეთების შესწავლას.
- სხვადასხვა წონის სიმაღლისა და კოორდინაციის უნარის ბავშვებს შეუძლიათ ერთად ითამაშონ. შესაძლოა ერთ გუნდში გოგონებისა და ბიჭების ერთად თამაში.
- ტექნიკური შესრულებისას შეძენილი თავდაჯერებულობა ხელს უწყობს ახალგაზრდა მოთამაშეების რაგბის სექციაში დამაგრებას და თამაშის უფრო ადვილად შესწავლას, რადგან რთული მომენტები მაქსიმალურად გაიოლებულია.

- ტექნიკურ უნარებსა და კონტაქტის არ არსებობაზე აქცენტის გაკეთებით, ის მოთამაშეები, რომლებმაც თანატოლებს გაასწრეს მომნიშვნებაში კარგავენ უპირატესობას ფიზიკურ კონდიციებში.

საბოლოო ჯამში ეს მათთვისაც ხელსაყრელია, რადგან აიძულებს აუცილებელი ტექნიკური უნარების ათვისებას, რაც მათ საშუალებას მისცემს წარმატებით ითამაშონ, როდესაც სხვა თანატოლები მათ ფიზიკური განვითარების დონით გაუთანაბრდებიან.

- თამაშისათვის მინიმალური პირობებია საკმარისი, იოლად შეიძლება მოვერგოთ ვარჯიშზე მოსული მოთამაშეების რაოდენობას, მათი ტექნიკური მომზადებისა და ფიზიკური განვითარების დონეს.
- თამაშში აქცენტი კეთდება მოთამაშეთა ჩართულობაზე, გუნდურ მუშაობასა და თამაშის ისეთ ასპექტებზე, რომლებიც მოსწონთ მოთამაშეებს. უკუგება სწრაფი და თვალსაჩინოა. წესები უზრუნველყოფენ გუნდის ყველა წევრის ჩართულობას.

შენიშვნა: თამაშის წესები მოქნილია ვიდრე ისინი წინააღმდეგობაში არ მოვა უსაფრთხოებასთან. თუ ეს პირობა არ ირღვევა არ უნდა მოგვერიდოს წესების ცვლა მოთამაშეთა ჩართულობის გასაზრდელად.

- მაგალითად, ნაადრევად მომნიშვნული მოთამაშე, რომელიც კოორდინირებული, სწრაფი და ძლიერია არიდებაში შესაძლოა დომინირებდეს თამაშზე. ბურთის მიღების შემთხვევაში მას შეუძლიამარტივად შემოურბინოს მოწინააღმდეგეს და ლელო გაიტანოს. ასეთ დროს მისი თანაგუნდელები უბრალო მაყურებლები ხდებიან. ასეთი მდგომარეობა არავისთვის არ არის სასარგებლო. წესების შესაძლო ცვლილება შეიძლება შემდეგნაირად გამოიყურებოდეს: ლელოს დადებაზე მინიმუმ სამი მოთამაშე უნდა ირბინოს ბურთით და გააკეთოს პასი.
- მსოფლიოში მრავალი მოდიფიცირებული თამაში არსებობს, რომელიც ადგილობრივი ფედერაციის მიერაა ფორმულირებული. ყოველი ფედერაცია ასეთ მოდიფიკაციას ადგილობრივი ტრადიციების, პროცედურების, ფილოსოფიის, სტრუქტურებისა და ადმინისტრაციის გათვალისწინებით ახორციელებს.

მოდიფიცირებული თამაშების მაგალითები

ქვემოთ მოყვანილ ცხრილში მოცემულია ზოგიერთი ფედერაციის მიერ აღიარებული მოდიფიცირებული თამაშები. ეს ჩამონათვალი, რა თქმა უნდა ამომწურავი არ არის და მისი მიზანია მხოლოდ თქვენთვის გარკვეული ინფორმაციის მონოდება იმის შესახებ თუ მსოფლიოს ამა თუ იმკუთხეში რა სახის თამაშებს იყენებენ:

- თაგი (ლენტებით), შეხებაზე და ქვიშის
- რაგბი VII და X
- Walla Rugby
- Rippa Rugby
- Leprachoun Rugby

ეს თამაშები გამოიყენება, როგორც ფედერაციის სხვადასხვა არხებით ისე სკოლებში, როგორც უსაფრთხო და უკონტაქტო ვარიანტები. მაგალითად:

- სმულ ბლექიდან ოლ ბლექამდე (ახალი ზელანდიის ფედერაცია)
- მინიდან მილენიუმამდე (უელსის ფედერაცია)
- საბავშვო მოედნიდან პოდიუმამდე (აშშ რაგბი)
- თრაი რაგბი (ავსტრალიის რაგბის კავშირი)

კომუნიკაცია და ჯგუფის მართვა

თქვენ, როგორც მწვრთნელებმა უნდა გამოიყენოთ ეს საკონტროლო ჩამონათვალი, რათა მოანერგოთ სანვრთნელი პროცესი

- გუნდთან შეთანხმებული სეზონის მიზნები.
- სეზონის ორგანიზება და მომზადება
- მშობლებთან ურთიერთობა და მათი ჩართულობა გუნდის ცხოვრებაში
- პასუხისმგებლობა
- კონფიდენციალობა
- კომუნიკაცია
- პუნქტუალურობა და ჩართულობა
- დისციპლინა
- გუნდი, კაპიტნის შერჩევა და როგორ ემართოთ სათადარიგოები
- თქვენი სამწვრთნელო და სამსაჯო ფილოსოფია

მწვრთნელისათვის სასურველი ხასიათის თვისებები

როგორც მწვრთნელს თქვენ უნდა შეგეძლოთ:

- აღზარდოთ ტაქტიკური, ტექნიკური და ფიზიკური თვალსაზრისით მომზადებული მოთამაშეები
- აღზარდოს მოთამაშეები, რომლებსაც შუძლიათ მრავალგანზომილებიანი თამაში გუნდის ყველა წევრის ჩართულობით
- დაგეგმოთ და ჩაატაროთ ვარჯიშები, რომლებიც იქნება დინამიური და მოითხოვს ყველა მოთამაშის აქტიურ ჩართულობას, ბურთის გამოყენებით, თამაშთან მიახლოებული სიტუაციებითა და წინააღმდეგობის ცვალებადი ხარისხით.
- განავითაროთ გუნდის კონცეფცია
საჭირო დროს მოუხმოს გუნდის შემდგომი განვითარებისათვის აუცილებელ სპეციალისტებს (მანტოები, სამედიცინო პერსონალი, სპორტის ფსიქოლოგი, მენეჯერი, ფინანსების მომძიებელი და ა.შ.)
- აიღოთ პასუხისმგებლობა, რომ ყველა გადანყვეტილებას, რომელიც საზოგადოებაში რაგბის ადგილს ან რაგბისათვის დამახასიათებელ სპეციფიურ პრობლემებს შეეხება, მხოლოდ ეთიკური ნორმების საფუძველზე მიიღებთ.

საკონტროლო ჩამონათვალი

მოთამაშეები

ისარგებლეთ საკონტროლო ჩამონათვალთ, რათა შეადგინოთ თქვენი მოთამაშეების პროფაილები მათი უნარებისა და შესაძლებლობების გათვალისწინებით, რაც დაგეხმარებათ გუნდის ჩამოყალიბებაში.

- ფიზიკური მონაცემები
- სურვილი და ჩართულობა
- სპორტისადმი და კერძოდ რაგბისადმი ინტერესის დონე
- რამდენად იოლია ამ მოთამაშეების წვრთნა
- სპორტის კონტაქტური სახეობების გამოცდილება
- ინდივიდუალობა
- სწავლების მიმღებლობა
- სწავლების იმ მეთოდის მიმღებლობა, როდესაც პრობლემის გადაჭრის გზებს დამოუკიდებლად პოულობს

- იმ მორაგბეების გავლენა, რომლებიც მისაბაძ მაგალითს წარმოადგენენ
- რაგბის ადგილი საზოგადოებაში
- რაგბის იმიჯი საზოგადოებაში

საკონტროლო ჩამონათვალი მწვრთნელისათვის

მომზადება

- ხელმძღვანელებისა და მენეჯერების კარგად ორგანიზებული, ურთიერთავსებადი და კომპეტენტური გუნდის შექმნა.
- საჭირო ინფორმაცია მხოლოდ სათანადო წყაროებიდან მიღება.
- მოთამაშეების მომზადების დონეზე გათვლილი სანვრთნელი პროგრამის შედგენა
- კონცენტრირება ტექნიკური უნარების შესწავლაზე და მათი დახვეწისას მოთმინებითა და სიზუსტით მოქმედება.
- სანვრთნელ პროცესში უკლებლივ ყველა მოთამაშე უნდა იყოს ჩართული და არა მხოლოდ ყველაზე ნიჭიერები.
- გქონდეთ რეგულარული კომუნიკაცია ყველა მოთამაშესთან, მშობლებთან, კლუბის ხელმძღვანელობასთან და ადმინისტრაციასთან.

ურთიერთობა მშობლებთან

გუნდის შეკრების შემდეგ მოინვიეთ მშობელთა კრება, რათა აუხსნათ მათ ადმინისტრაციული საკითხები, თქვენი მიდგომა სანვრთნელი პროცესისადმი, გუნდის მართვის თქვენეული სტილი და ამვე დროს უპასუხოთ მშობელთა შეკითხვებს. ამ კრებაზე წარადგინეთ კლუბის ხელმძღვანელი გუნდი და სთხოვეთ მათ ახსნან საკუთარი როლი და მოკლედ აღწერეთ მათი გამოცდილება. კარგი იქნება აგრეთვე თუ თითოეულ მშობელს სთხოვთ გაეცნონ სხვა მშობლებს.

მართვასთან დაკავშირებული საკითხები უნდა მოიცავდეს:

- პატიოსანი თამაში
- უსაფრთხოება და პირველი გადაუდებელი დახმარება
- სეზონის მიზნები
- პუნქტუალობა და დასწრება
- შემადგენლობის გამოცხადება, კაპიტნისა და ვიცე კაპიტნის დასახელება
- ძირითადი შემადგენლობის შერჩევა და სათადარიგოების მართვა
- გუნდის სელექცია და ვარჯიშებზე დასწრება
- პოზიტიური დახმარება მოედნის გარედან
- მოთამაშეთა პირადი ინფორმაციის კონფიდენციალურობის დაცვა

ადმინისტრირებასთან დაკავშირებული საკითხები უნდა მოიცავდეს:

- თამაშებისა და ვარჯიშების ჩატარების თარიღები, დროები, ხანგრძლივობა და ადგილები.
- გასვლით თამაშებზე მგზავრობის ორგანიზება.
- აღჭურვულობისა და ეკიპირების სისუფთავე.
- კლუბის ხელმძღვანელი გუნდის როლი
- გუნდისათვის მონეობილი მიღებები, სახსრების შეგროვება, მოგზაურობა და სპონსორინგი.
- გუნდის კვირის სია და საინფორმაციო ბიულეტენი გუნდის შესახებ.
- ვარჯიშის მომზადება.