



**rugbyready**®

მზამზა რაბზრისათვის



ბერნარდ ლაკომეს წიანსიტყვაობა  
მსოფლიო რაგბის ყოფილი თავჯდომარე

## კეთილი იყოს თქვენი მობრძანება

მსოფლიო რაგბი სიამაყით წარმოდგინდა რესურსების წყებას რომლებიც მთელ მსოფლიოში რაგბიში ჩართულ ხალხს დაეხმარება. „რაგბისათვის მზაობა“ არის ერთ-ერთი რესურსი, რომელიც სპორტის ამ სახეობის სხვადასხვა სფეროში პროცესების გაუმჯობესებასა და სტანდარტიზირებას უწყობს ხელს.

ეს პროგრამა 2007 წელს დავიწყეთ. მისი მიზანია მოვამზადოთ და მხარი დაუჭიროთ მწვრთნელებს, მოთამაშეებს, მსაჯებს, ადმინისტრაციულ მუშაკებსა და მთლიანად რაგბის კავშირებს. პროგრამა დაგვეხმარება გავაცნობიეროთ ვარჯიშისა და თამაშისთვის სწორი მომზადების მნიშვნელობა, რათა რაგბის თამაშისას ვიხალისოთ და ამავე დროს შევამციროთ სერიოზული ტრავმების რისკი. საბოლოო ჯამში, ნებისმიერ დონეზე თამაშისას უმთავრესი საზრუნავი მოთამაშეების კეთილდღეობაა.

ჩვენ ყველას ერთად გვაკისრია პასუხისმგებლობა, რომ ვმართოთ კაცი, ქალი და ბავშვი მოთამაშეების მუდმივად მზარდი რაოდენობა, რომლებიც მსოფლიოს ნებისმიერ კუთხეში სხვადასხვა დონეზე თამაშობენ რაგბის, რათა უზრუნველვყოთ სამართლიანი თამაშის მთავარი პრინციპების შენარჩუნება, რაც უმთავრესია მსოფლიოში რაგბის მიმზიდველობისათვის.

„რაგბისათვის მზაობა“ თავიდანვე დაიკვიდრა მონინავე გლობალური საგანმანათლებლო რესურსის რეპუტაცია ისეთ მნიშვნელოვან სფეროებში, როგორცაა სათამაშოდ მომზადება, ტექნიკა, ტრავმების პრევენცია, მენეჯმენტი და დისციპლინა. „რაგბისათვის მზაობა“ მსოფლიოს რაგბის წევრი ზოგიერთი რაგბის კავშირის მიერ წარმატებულად ჩატარებულ სამწვრთნელო პროგრამებს ავსებს.

„რაგბისათვის მზაობა“ ხელმისაწვდომია არა მხოლოდ „მსოფლიო რაგბის“ ოფიციალურ: ინგლისურ, ფრანგულ და ესპანურ ენებზე, არამედ სხვა რამოდენიმე ენაზეც. ამ რესურსის ახალ ენაზე ხელმისაწვდომობისათვის ეწვიე [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org) –ს.

„რაგბისათვის მზაობა“ ფართოდაა ხელმისაწვდომი რაგბის გლობალური ოჯახისთვის იმისთვის, რომ მოთამაშეებმა, მწვრთნელებმა, მსაჯებმა და ადმინისტრატორებმა სრულად ისაამოვნონ რაგბით მსოფლიოს ნებისმიერ ქვეყანაში.





## შინაარსი

შესავალი .....	4	ბოჭვა .....	33
<b>თამაშამდე</b>		რაქი .....	43
მოთამაშის გრძელვადიანი განვითარება .....	6	მოლი .....	45
მონაწილეობისათვის მომზადება .....	7	შერკინება .....	47
ალჭურვილობა, გარემო და საგანგებო გეგმა .....	8	დერეფანი .....	59
ფიზიკური მომზადება .....	11	<b>თამაშის შემდგომ</b>	
ცხოვრების წესი .....	21	განვლვა (მშვიდ მდგომარეობაში დაბრუნება) .....	63
გახურება .....	25	<b>აღდგენა ტრავმის მიღების დროს</b>	
<b>თამაშის დროს</b>		ტრავმის მენეჯმენტი .....	65
თამაშის პრინციპები .....	30	შეჯამება/რეზიუმე .....	70
ღია თამაში .....	31		

## World rugby passport – მსოფლიოს რაგბის პასპორტი – ინტერაქტიული სასწავლო ვებგვერდი „მსოფლიო რაგბისაგან“

მნიშვნელოვანია აღვნიშნოთ, რომ „რაგბისათვის მზაობისაგან“ მაქსიმალური ეფექტის მისაღებად იგი „მსოფლიო რაგბის“ ქვემოთ მოყვანილ პროგრამებთან ერთად უნდა გამოიყენოთ.

მზაობა რაგბისათვის



იხაზით მზალ • მართე რისკები

[worldrugby.org/rugbyready](http://worldrugby.org/rugbyready)

წესები



იცოდეთ თანაობი

[worldrugby.org/laws](http://worldrugby.org/laws)

მწვრთნელი



ტიქნიკა • დაბავება

[worldrugby.org/coaching](http://worldrugby.org/coaching)


მსაჯობა



თამაშზე დაკვირვება • პანელევი

[worldrugby.org/officiating](http://worldrugby.org/officiating)


კალა და კონდიციონა



ფიზიკური კალის აღება

[worldrugby.org/sandc](http://worldrugby.org/sandc)

ტვინის შერყება



ამოიცანი და აღკვეთე

[worldrugby.org/concussion](http://worldrugby.org/concussion)


აირველადი დახმარება რაგბში



იცოდეთ როგორ მოიძებე

[worldrugby.org/firstaidinrugby](http://worldrugby.org/firstaidinrugby)

სახელმძღვანელო დახმარება რაგბისათვის



აირველი ნაბიჯები რაგბისათვის

[worldrugby.org/passport](http://worldrugby.org/passport)





# რაგბისტვის მზაობის შესავალი

ყველას, ვინც რაგბის თამაშის ორგანიზებაშია ჩართული, აქვს მოთამაშეებზე ზრუნვის ვალდებულება. „რაგბისტვის მზაობის“ პროგრამა გამიზნულია კარგი ვარჯიშის/წვრთნის და წილის მქონეებისთვის ცოდნის ასამაღლებლად, რათა მათ დაეხმაროს კონტაქტური სპორტისათვის დამახასიათებელი რისკების მენეჯმენტში და შესაბამისი უსაფრთხოების ზომების მიღებაში.

## რაგბის თამაში

კვლევებმა აჩვენა რომ კვრიაში 180 წუთიანმა ინტენსიურმა ფიზიკურმა აქტივობამ, ჯანსაღი კვებასთან ერთად, შეიძლება შეამციროს სიცოცხლისთვის საშიში ისეთი დაავადებების ალბათობა როგორცაა: გულსისხლძარღვთა დაავადება, გულის შეტევა, მაღალი წნევა, დიაბეტი და კიბოს ზოგიერთი ფორმა. რაგბი, მისი სხვადასხვა ფორმებით, სხვადასხვა ფიზიკური მონაცემების, ოსტატობის, სქესის და ასაკის მოთამაშეებს საშუალებას აძლევს, რომ კონტროლირებად და სახალისო გარემოში ინტენსიურად ივარჯიშონ.

რაგბის თემს ყველა ასაკის მოთამაშეებისთვის გრძელვადიანი განვითარების(მგვგ) პროგრამა აქვს გამზადებული თავისი ინფრასტრუქტურით, რომელიც ხელს უწყობს მოთამაშეების ინდივიდუალური მოლოდინებისა და სპორტულ ამბიციების რეალიზაციას.

აქედან გამომდინარე მოთამაშეებს გააჩნიათ არჩევანი: მათ შეუძლიათ რაგბი მხოლოდ სახალისოდ ითამაშონ ან მეორე გზა აირჩიონ და განვიითარონ საკუთარი ინდივიდუალური უნარები და თამაშის ტექნიკური ასპექტების ცოდნა ბავშვების დონიდან დანერგული, ელიტარული დონით დამთავრებული.

რაგბი ხალისის გარდა საშუალება გვაძლევს, რომ ინტენსიურად ვივარჯიშოთ. ეს თამაში ისეთ ფასეულობებს ემყარება რომლებიც მოთამაშეებს სოციალურ და მორალურ კონტექსტში ავითრებს. თამაშის მთავარი ფასეულობებია:

**სამართლიანობა (integrity)**- სამართლიანობა თამაშის უმთავრესი ღირებულებაა და ის პატიოსნებითა და სამართლიანი თამაშით წარმოიქმნება.

**პასიონარიზმი (passion)**- რაგბის მოთამაშეებს თამაშის მიმართ უდიდესი ენთუზიაზმი აქვთ. რაგბი წარმოქმნის ალგზნებას, ემოციურ კავშირს და რაგბის გლობალური ოჯახისადმე კუთვნილების გრძნობას.

**სოლიდარობა (solidarity)**- რაგბი გამაერთიანებელს სულიკვეთებას ქმნის, რაც მთელი ცხოვრების განმავლობაში დამეგობრების, ამხანაგობის, გუნდურ მუშაობისა და ლოიალოურობის წინაპირობაა, რომელსაც არ გააჩნია კულტურული, გეოგრაფიული, პოლიტიკური და რელიგიური საზღვრები.

**დისციპლინა (discipline)**- დისციპლინა თამაშის განუყრელი ნაწილია მოედანზე თუ მის მიღმა და ეს გამოხატება წესების, რეგულაციებისა და რაგბის ძირეული ფასეულობების დაცვაში.

**პატივისცემა (Respect)**- თამაშისთვის უზენაესია თანაგუნდელების, მეტოქეების, მსაჯებისა და რაგბში ჩართული ყველა სხვა პირის პატივისცემა.

მსოფლიო რაგბის ძირეული ფასეულობების შესახებ იხილე ვიდეო

[Rugbyready.woprldrugbyu.org/en/corevaluesvideo](http://Rugbyready.woprldrugbyu.org/en/corevaluesvideo)





## „რაგბისათვის მზაობის“ მიზანი

### რატომაა „რაგბისათვის მზაობა“ საჭირო ?

რაგბის თამაშობს ორი 7,10 ან 15 კაციანი გუნდი, რომლებიც ფიზიკურად იბრძვიან ბურთისთვის. ამის გამო თამაში ატარებს ტრავმის რისკებს.

კვლევებმა გვაჩვენა ამ რისკების წყაროების, ბუნება და მაგნიტუდა.

რაგბის თამაშში ჩართული ყველა ადამიანის პასუხისმგებლობაა ამ მისაღებ დონეებზე ცოდნა და მენეჯმენტი.

### რა არის მიზანი?

„რაგბისათვის მზაობის“ მიზანია, დაინტერესებული პირებისათვის რაგბის თამაშთან დაკავშირებული რისკების გაცნობა და მათთვის ვარჯიშის სწორად წარმართვის ცოდნის გაღრმავება.

### ვისთვისაა გამიზნული?

„რაგბისათვის მზაობა“, როგორც რესურსი, შექმნილია სარაგბო პროცესის ყველა პოტენციური მონაწილისათვის. მათ შორის მოთამაშეების, მწვრთნელების, მსაჯების, მშობლების, პირველადი დახმარების სპეციალისტების და თამაშის თუ ვარჯიშის დღეს მოთამაშეებისა და მწვრთნელების დამხმარე მოხალისეებისთვის.

## როგორ გამოვიყენოთ „რაგბისათვის მზაობა“

„რაგბისათვის მზაობა“ სამი პლატფორმითაა ხელმისაწვდომი

1. სახელმძღვანელო
2. ონლაინ სასწავლო პროგრამა
3. პირადად დასასწრები კურსი

მიუხედავად იმისა, რომ ნებისმიერი მთავანი ცალკე ეფექტურია, მათი ეფექტურობა გაცილებით უფრო გაიზრდება თუ სამივე ამ პლატფორმას ერთად გამოვიყენებთ.

რაგბში ჩართული ყველა მონაწილისათვის რეკომენდებულია ონლაინ სასწავლო პროგრამის შევსება მისამართზე [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org). ეს ვებგვერდი საშუალებას იძლევა, რომ ტექსტი წაიკითხო, უყურო ვიდეო მასალას და შეავსო ონლაინ თვით შემოწმებადი ტესტი, რომლის წარმატებით შევსების შემთხვევაში გექცევათ გაცნობის სერთიფიკატი.

სადაც კი ამ პიქტოგრამას ნახავთ შეგიძლიათ მიჰყვეთ ბმულს „რაგბისათვის მზაობის“ გვერდისკენ მეტი ინფოს მისაღებად.

პირადად დასასწრებ კურსში მონაწილეობა განსაკუთრებით რეკომენდებულია იმ პირებისათვის



ვინც უშუალოდაა ჩართული სათამაშო პროცესში – მოთამაშეები, მწვრთნელები, მსაჯები და თამაშის ოფიციალი, პირველადი დახმარების სპეციალისტები და ა.შ. პირადად დასასწრები პროგრამა ხშირად „რაგბისათვის მზაობის“ ონლაინ კურსზე, თამაშის ელემენტებზე და მიღებული ცოდნაზე აცებს პრაქტიკულ გამოცდილებას. პირადად დასასწრები კურსი მრავალი ფორმატით და კონტექსტით შეიძლება ჩატარდეს. ამის შესახებ შენს რაგბის კავშირს ექნება შესაბამისი პროცედურები და პოლიტიკა. თუკი შენ შენს რაგბის კავშირთან გასურს დაკავშირება, დეტალები ამ მისამართზე შეგიძლია ნახო. [WORLDUGBY.ORG/MEM-BERUINIONS](http://WORLDUGBY.ORG/MEM-BERUINIONS)

მსოფლიო რაგბი და ეროვნული კავშირები მონაწილეებს ხელს უწყობენ ცოდნის მუდმივად განახლებაში.

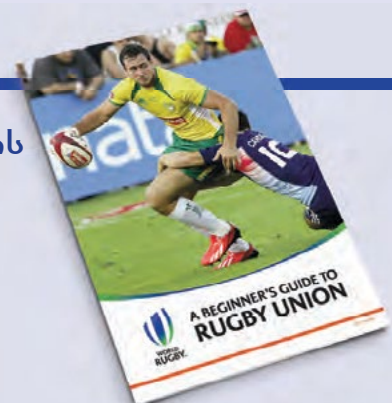
„თამაშისათვის მზაობა“ თამაშის ყველა სახეობისთვისაა გამოყენებადი, მათ შორის 15, 10 და 7 კაცა ფორმატებში.

## მსოფლიოს რაგბის სახელმძღვანელო დამწყებთათვის

თუ შენ რაგბში სრულიად ახალი ხარ, ჩვენი რეკომენდაცია იქნება წაიკითხო „მსოფლიო რაგბის“ სახელმძღვანელო დამწყებთათვის.

პდფ ვერსია შეგიძლია ჩამოტვირთო და ონლაინ შეავსო

[Passport.worldrugby.org/beginners-ზე](http://Passport.worldrugby.org/beginners-ზე)



**Disclaimer** This Rugby Ready product has been developed in the context of the laws applying to accident and injury prevention and medical practice in Ireland and the information and guidelines incorporated on these matters are made available strictly on the basis that World Rugby does not accept any liability to any person or entity for loss, cost or damage howsoever arising out of any reliance on and/or use of the information and/or guidelines contained in this Rugby Ready product.





# მოთამაშეების გრძელ ვადიანი განვითარება (მგვგ)

მგვგ გრძელ ვადიანი მიდგომაა, რომლის მიზანაც რაგბიში ჩართულობისა და ინდივიდუალური პოტენციალის მაქსიმალური განვითარებაა. მგვგ მოდულები ხაზს უსვამენ ბავშვებთან და მოზარდებთან იმ წვრთნელების მუშაობის მნიშვნელობას, რომლებსაც ესმით ბავშვების და ახალგაზრდების ტექნიკური, ტაქტიკური, ფიზიკური, მენტალური და ცხოვრების წესის საჭიროებების მნიშვნელობა სარაგბო მწვერვალებისაკენ მიმავალ გზაზე. მგვგ გვაძლევს პლატფორმას მწვრთნელთათვის, რათა მათ წაახალისონ და მხარი დაუჭირონ რაგბიში ყველა დონეზე ჩართულ მონაწილეებს, დაეხმარონ მათ სასურველი პოტენციალის მიღწევაში და გაახანგრძლივონ მათი სპორტში ჩართულობა.

## მგვგ-ის ეტაპების ნიმუში

<p>ეტაპი: ხალისი სახელმძღვანელო ასაკი: 6–12 მოთამაშე თამაშობს მწვრთნელი უძღვება შინაარსი: მოძრაობის სწავლება, საბაზო სარაგბო უნარები</p>	
<p>ეტაპი: განვითარება სახელმძღვანელო ასაკი: 12–16 მოთამაშე იკვლევს მწვრთნელი ასწავლის შინაარსი: თამაშის სწავლა</p>	
<p>ეტაპი: მონაწილეობა სახელმძღვანელო ასაკი: 15–18 მოთამაშე ფოკუსირებს მწვრთნელი გამოიწვევს შინაარსი: თამაშის თამაში, მოთამაშის განვითარება</p>	
<p>ეტაპი: მომზადება სახელმძღვანელო ასაკი: 17–21 მოთამაშე სპეციალიზდება მწვრთნელი ხელს უწყობს შინაარსი: სრული პოტენციალის მიღწევა</p>	
<p>ეტაპი: შესრულება სახელმძღვანელო ასაკი: 20 და ზემოთ მოთამაშე იცვლება/სიახლეებს იღებს მწვრთნელი ძალაუფლებით აღჭურვავს შინაარსი: სტაბილურად მაღალ დონეზე შესრულება</p>	
<p>ეტაპი: რეინვესტირება ასაკი: ნებისმიერი შინაარსი: თამაშის მხარდაჭერა და მისით ხალისი</p>	

მგვგ მოდულები ადგილობრივი სპეციფიკით უნდა შეიქმნას და განვითარდეს. ამის შესახებ შენს ადგილობრივ რაგბის კავშირს დაეკონტაქტე.

მოსამზადებელი ეტაპი რაგბიში ჩართვისათვის

სანამ პიროვნება რაგბის ითამაშებს, რამდენიმე შემთხვევის ჩატარებაა საჭირო, რათა მწვრთნელი დარწმუნდეს, რომ მოთამაშე მზადაა რაგბისათვის.



# მოსამზადებელი ეტაპი რაგბიში ჩართვისათვის



სანამ პიროვნება რაგბის ითამაშებს, საჭიროა გათვალისწინებული იქნეს რიგი გარემოებები, რათა მწვრთნელი დარწმუნდეს, რომ მოთამაშე მზადაა რაგბისათვის.

## რაგბისთვის მზად მყოფ მოთამაშეს ექნება/იქნება:

- ფიზიკური მახასიათებლები და მის დონეზე სათანამოდ საჭირო ფიზიკური მომზადების დონე
- მის ასაკობრივ გუნდში სათანამოდ საკმარისი ტექნიკური ოსტატობა და უნარები
- სრულად რეაბილიტირებული ნებისმიერ ძველი ტრავმებისგან და არ ექნება მიდრეკილება სერიოზული ტრავმებისაკენ
- გაცნობილი თამაშის წესებს რომლებშიც ბინძური/უხეში თამაშის განსაზღვრებაა მოცემული.

მოთამაშის პროფილის მეშვეობით შეფასებული იქნება მისი სათანამოდ მზაობა. მოთამაშის პროფილი მოთამაშის სათანამოდ მზაობის შესაფასებლად ჩამოყალიბებული მოთოდია. კარგი პროფილი მწვრთნელებს დაეხმარება რომ გამოარკვიოს არის თუ არა მოთამაშე მზად რაგბისათვის. პროფილირება სეზონის წინ წინასასეზონო წვრთნის დაწყებამდე უნდა მოხდეს ან მაშინ როცა ახალი მოთამაშე დაემატება გუნდს. ეს სეზონის განმავლობაში დროგამოშებით უნდა განმეორდეს. პროფილირება შემდეგი სახის ინფორმაციაზე უნდა დასვას კითხვები:

- პირადი და ნათესავების საკონტაქტო დეტალები
- სამედიცინო ისტორია (მათ შორის ნებისმიერ მისაღებ/მიღებულ წამალზე)
- გულისცემის/კარდიო კითხვარი
- ინფორმაცია ფიზიკური მზაობისა და ცხოვრების სტილის შესახებ
- ტრავმების ისტორია
- სარაგბო ბიოგრაფია

განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს:

- ასაკობრივ გუნდის (19 წლამდე და ქვემოთ) მოთამაშეებს. მაგ., აღნაგობა, ოსტატობა, მზაობა და ა.შ.
- ყველა ახალ მოთამაშეს
- მოთამაშეებს ძველი ტრავმებით
- ტვინის შერყევის ისტორიის მქონე ნებისმიერ მოთამაშეს
- კისრის ტრავმის ისტორიის მქონე პირველ ხაზელ ან ნებისმიერ სხვა მოთამაშეს
- ვეტერან/ასაკოვან მოთამაშეებს ვისაც შეიძლება ჰქონდეთ დაქვეითებული კონდიციები

მწვრთნელის მიერ გაკეთებული პროფილის გარდა უნდა მოხდეს მოთამაშის ფიზიკური შეფასება, ექიმის, ფიზიოთერაპევტის, ფიზ მომზადების ან სპორტს მწვრთნელის მიერ. შეფასებამ უნდა გატესტოს შემდგომი მონაცემები:

- ფუნქციონალური შესაძლებლობები
- ძალა
- სისწრაფე
- ბალანსი
- მოქნილობა
- აერობული გამძლეობა
- ანაერობული გამძლეობა
- ფიზიკური ანომალიები/
- პათოლოგიური ცლილებები მაგ., ბიომექანიკური

ფიზ მომზადების მწვრთნელებმა მხოლოდ ის შეფასებები უნდა ჩაატარონ /შეასრულონ, რომელშიც კომპეტენტურები არიან რაგბის კავშირის პროტოკოლებიდან გამომდინარე.

მოთამაშის პროფილის ფორმის მაგალითი შეგიძლიათ ჩამოტვირთოთ

[Rugbyready.worldrugby.org/en/downloads](http://Rugbyready.worldrugby.org/en/downloads)






# აღჭურვილობა, გარემო და საგანგებო ღონისძიებები გეგმა



სანამ რაგბის ვითარებადეთ, მანამდე საჭიროა გარკვეული შემონეგებების ჩატარება რათა დავრწმუნდეთ რომ აღჭურვილობა და გარემო მზადაა რაგბის სათამაშოდ. ასევე მნიშვნელოვანია საგანგებო ღონისძიებების გეგმის შექმნა, რადგანაც რაიმე ინციდენტის შემთხვევაში უზრუნველყოთ ამ ინციდენტში ჩართული პირების მიერ თავიანთი როლებისა და მოვალეობების ცოდნა რათა ინციდენტს თავი ეფექტურად გავართვათ.

## მოთამაშის პირადი აღჭურვილობა

შესაფერისი აღჭურვილობის გამოიყენებით მოთამაშეები, გარდა იმისა, რომ საკუთარ თავს დაეხმარებიან, საკუთარი თავისა და სხვების მიმართ პოტენციურად ტრავმების პრევენციასაც მოახდენენ.

კბილის დამცავი – კაპი თამაშებისა და ვარჯიშების დროს მკაცრად რეკომენდებული, რომ ყველა მოთამაშემ ატაროს ინდივიდუალურად მორგებული კაპი. კარგი კაპი იცავს კბილებს და მათ გარშემო არსებულ რბილი ქსოვილს. მას ასევე შეუძლია ყბის მოტეხილობის პრევენცია. მას შემდეგ რაც 1997 წ. ახალ ზელანდიაში კაპი სავალდებულო გახდა რაგბისთან დაკავშირებული დაზიანებული კბილების



პრობლემები 47%-ით შემცირდა. ყველაზე კარგად დენტალური ყალიბისგან შექმნილი კაპი იცავს.

## ფეხსაცმელი

მოთამაშეების ფეხსაცმელი კარგ მდგომარეობაში უნდა იყოს და ქაცვები სათამაშო ზედაპირს შეესაბამებოდეს. ისინი მსოფლიო რაგბის სპეციფიურ მოთხოვნებს უნდა ექვემდებარებოდეს. (ნესი 12.), ანუ 21 მმ-ზე გრძელი არ უნდა იყოს და არ უნდა აქონდეთ არანაირი ნვეტები და ნალესი ზედაპირი.



## ჩაფხუტი და თავის დამცავები

კარგად მორგებული თავსაბურავს თავის და ყურების რბილი ქსოვილების დაზიანებიდან დაცვა შეუძლია. არ არსებობს მტკიცებულება რომ თავსაბურავი ტვინის შერყევებისგან იცავს.

თავსაბურავი მსოფლიო რაგბის სტანდარტებს უნდა შეესაბამებოდეს.

თავის დამცავები ყველა მოთამაშეებისთვის არაა რეკომენდებული რადგანაც არსებობს მტკიცებულებები, რომ ისინი რისკიან ქცევებს ახალისებენ. თავის ტრავმების აღმოფხვრისთვის უფრო მნიშვნელოვანია მოთამაშეთა მიერ ბოჭვის და კონტაქტის ფაზებში კარგი ტექნიკის უზრუნველყოფა.

## რბილობიანი აღჭურვილობა

კვლევები გვჩვენებს რომ რბილობიანი

აღჭურვილობას შეუძლია ისეთი სახის ტრავმების შემცირება, როგორცაა დაღურჯება, ჭრილობა და ნაკანრი/ გადახეხვა. ის არ იცავს მნიშვნელოვანი ტრავმებისაგან. ამიტომ

ისინი არ უნდა გამოიყენონ, როგორც დამცავი ტრავმირებულმა მოთამაშეებმა, ვიდრე ისინი ტრავმისაგან სრულად არ გამოჯანმრთელდებიან. ნებისმიერ თამაშში დამცავები უნდა ექვემდებარებოდეს დადგენილ წესებს და ისინი მსოფლიოს რაგბის მოთხოვნების შესაბამისი უნდა იყოს. მსოფლიო რაგბის მიერ ნებადართულ სამოსს შესაბამისი ლოგო ექნება, რომელიც ქვემოთაა ნაჩვენები.

მსაჯების მიერ თამაშის წინა უსაფრთხოების შემოწმება გამოავლენს პოტენციურ სახიფათო ნივთებს. მაგ ბეჭედი ან სამოსის ელემენტები რომლებიც არ არის მსოფლიო რაგბის სპეციფიკაციის შესაბამისი.

ამ საკითხებზე უფრო მეტი ინფორმაციისთვის იხილეთ მსოფლიო რაგბის წესი 12.

[Playerwelfare.worldrugby.org/reg12](http://Playerwelfare.worldrugby.org/reg12)





## სათამაშო გარემო



მნიშვნელოვანია რომ სათამაშო გარემო რაგბის მატჩისათვის შესაფერისი იყოს. ეს მოთამაშეებს საშუალებას მისცემს მეტად იხალისონ რაგბით და შეამცირონ ტრავმის რისკი. თამაშამდე ან ვარჯიშამდე მნიშვნელოვანია შემოწმდეს გარემო პირობები:

### სათამაშო არენა

სათამაშო არენა შესაფერისი ზომების უნდა იყოს. მაყურებლები და მანქანები არ უნდა განლაგდნენ საამაშო არესთან ძლზე ახლოს. პერიმეტრის მუდმივი და დროებითი ლობეები უსაფრთხო მანძილით უნდა იყოს დაშორებული კიდეის ხაზიდან და უსაფრთხოდ უნდა იყოს შეფუთული.

### სათამაშო ზედაპირი

ზედაპირი უნდა იყოს სწორი, ყველანაირი ორმოებისაგან თავისუფალი და შესაბამისად განათებული. ის არ უნდა იყოს წყლით გაჟღენთილი, სრიალა და ზედმეტად მაგარი. ზედმეტად მაგარი ზედაპირი ზრდის ტრავმების, განსაკუთრებით თავის ტრავმების, რისკს. მოედანზე არ უნდა იყოს საწრფავის სისტემის ამოყოფილი თავი, შუშის ნატეხები, ნაგავი ან ქვა.



### სათამაშო აღჭურვილობა

აღჭურვილობა მოთამაშეების ასაკის და გამოცდილების შესაბამისი უნდა იყოს. კრიტიკული შემოწმება მოიცავს:

- კარის ძელები შესაბამისად უნდა იყოს შეფუთული
- ყველანაირი შერკინების მანქანები, საბოჭავი და რაქის ბალიშები უნდა იყოს კარგ მდგომარეობაში და კარგად მოვლილი.
- კუთხის დროშები შესაფერისად უნდა იყოს ჩარჭობილი და შეჯახებისას უნდა ილუნებოდეს.



### ამინდი

ექსტრემალურმა ამინდმა შეიძლება გამოიწვიოს გადახურება და გაუწყლოვნება ან ჰიპოთერმია. დავრწმუნდეთ რომ მოთამაშეებს შესაფერისი და ადექვატური სამოსი აცვიათ. მაგ., ცივ და წვიამიან პირობებში ვარჯიში დროს, თამაშამდე და თამაშის შემდეგ, მათ უნდა ეცვათ წყალგაუმტარი სამოსი. თბილის წყალგაუმტარი სამოსი უნდა ეცვათ მარქაფებს და ტრავმირებულ მოთამაშეებს.

### რაგბი კონტაქტური თამაშია

რაგბი არის კონტაქტური თამაში რის თამაშსაც ახლავს თანმდევი რისკები. გაუთვალისწინებელი სემთხვევისგან არავინ არის დაზღვეული, მსოფლიო რაგბი არ იღებს არანაირ პასიხიმგებლობას ან ვალდებულებას უყურადღებობით გამონეულ ან და სხვა სახის ზიანის ან დანაკარგის მიყენებული იმ პირის მიმართ ვინც იმეორებს „რაგბისათვის მზაობა“ Rugby Ready ან მონაწილეობას იღებს ზოგადად რაგბთან მიხლოებულ აქტივობებში.

## საგანგებო ვითარების გეგმა

რაგბისტის მზად ყოფნის აუცილებელი ნაბიჯია გეგმა საგანგებო ვითარებისთვის. ეს კი ადგილზე შესაფერისი სამედიცინო აღჭურვილობის ქონას და შესაბამისად განვრთნილი პერსონალით ადგილზე უზრუნველყოფას ნიშნავს. (მაგ. მედკოსი, სხვა ჯანდაცვის პერსონალი ან განვრთნილი პირველადი დახმარების სპეციალისტი).

გთხოვთ ენციოთ [playerwelfare.worldrugby.org/firstaid-inrugby](http://playerwelfare.worldrugby.org/firstaid-inrugby) მსოფლიო რაგბის პირველადი დახმარების ონლაინ კურსისათვის.

სამედიცინო აღჭურვილობის მაგალითი

სამედიცინო აღჭურვილობაზე წვდომა მხოლოდ პირველად დახმარებაზე პასუხისმგებელ პირებს უნდა ჰქონდეთ.

- საკაცე- დამატებით ხერხემლის დაფა/ფიცარი და/ან scoop stretcher with head blocks and straps მხოლოდ იმ შემთხვევაში თუ გავლილი აქვთ შესაბამისი სწავლება.
- საყელო- სხვადასხვა ზომის ან მოსარგები, თუ გავლილი აქვთ შესაბამისი სწავლება.
- კიდურის არტაშანი- ხელმისაწვდომია სხვადასხვა სახის
- საბაზო პირველადი დახმარების ნაკრები, რომელიც როგორც წესი შეიცავს:
  - მაკრატელს(ბლაგვი წვერით)
  - ატრასტერილური სამედიცინო ხელთათმანი(გაითვალისწინეთ ლატექსის ტიპი, რადგანაც ზოგი ალერგიულია)
  - ბინტის დოლბანდის ტამპონი
  - კომპრესიული ბანდაჟი(5.7 და 10 სმ)
  - სტერილური დოლბანდის შესახვევი
  - ნებოვანი კანის დასაკრავი(მაგ. ბანდ ეიდი)
  - ნებოვანი ელასტიური დოლბანდი(2,5 და 5 სმ)
  - პეტროლიუმის ჟელე
  - ჩამოსაბანი ხსნარი
  - ჭრილობის შესახვევი(მაგ. მელონინი)
  - სამკუთხედი ბანდაჟი
  - ყინული და ყინულის შეკვრები
  - ნებოვანი ტიეპი-თუთიის ოქსიდით
  - ფოლგის საგანგებო პლენი



Spinal board



Defibrillator



Emergency bag

- პარკი ნახმარი სახვევებისა და ხელთათმანებისთვის

გარემოებიდან გამომდინარე შეიძლება საჭირო იყოს საგანგებო ავტომატური დეფიბრილატორი. ესენი ძვირიანი აღჭურვილობაა და ამიტომ რეკომენდებულია, რომ ინდივიდები მათ გამოყენებაში განვრთნილები იყვნენ. ასევე გასათვალისწინებელი შეიძლება იყოს გადაუდებელი სასწრაფო დახმარების გამოყენების სინშირე და ხელმისაწვდომობა/ რეაგირების დრო. ამიტომ კარგად განვრთნილი და აჭრუვილი პირველადი დახმარები მცოდნეების ყოლა მთავარი პრიორიტეტია.

ყველა ზემოთ ჩამოთვლილი ნივთი ტექნიკურ ზონაში უნდა იყოს განლაგებული.

## პირველადი დახმარების ოთახი

პირველადი დახმარების ოთახი მოედნის მახლობლად უნდა მდებარეობდეს და აკმაყოფილებდეს შემდეგ მოთხოვნებს:

- წვდომა საკაცესთან
- მისასვლელი სასწრაფო დახმარების მანქანისათვის
- მოპირკეთებული კედლები და სამუშაო ზედაპირი, რომლებიც ადვილად შეიძლება გაინმინდოს რათა ჰიგიენის და ინფექციის კონტროლის მოთხოვნებს დაექვემდებაროს
- იატაკი, რომელიც არასრილა, შეუღწევადი და ადვილად გარეცხვადია
- ნიჟარა ცივი და ცხელი გამდინარე წყლით
- შესაბამისი განათება და გათბობა
- გასასინჯი ტახტი წყალგაუმტარი ზედაპირით
- პირველადი დახმარების მასალის და სამედიცინო აღჭურვილობის შესანახი შესაბამისი ადგილი/ საწყობი
- კლინიკური ნაგვის გადასაყრელი შესაფერისი ადგილი. მაგ. ბასრი ნივთებისთვის ნემსი და ა.შ.
- ტელეფონთან წვდომა
- ჩანანერების ჟურნალი, სადაც მოხდება პირველადი დახმარების შემთხვევების აღრიცხვა
- ნათლად გამოკრული საგანგებო და სასწრაფო დახმარების საკონტაქტო ნომრები

პირველადი დახმარების გეგმის შესაქმნელად მეტი დეტალებისათვის ენციე და ჩამოტვირთე [rugbyready.worldrugby.org/en/downloads](http://rugbyready.worldrugby.org/en/downloads)



თუ კი ადგილი აქვს გაუთვალისწინებელ შემთხვევას

მეტი ინფორმაციისათვის, გათვალისწინებელი სიტუაციის სამართავად გთხოვთ გაეცნოთ ტრავმების მართვის სექციის





# ფიზიკური მომზადება

შენი ფიზიკური მდგომარეობის გაუმჯობესება უკეთეს მოთამაშედ გაქცევს და ტრავმებისადმი ნაკლები მიდრეკილება გექნება. მოთამაშეებს, მწვრთნელებს და მათ, ვინც რაგბის მოთამაშეებისათვის ფიზიკური მომზადების პროგრამებს ქმნიან, ზოგადი წარმოდგენა უნდა ჰქონდეთ ფიზიკური მომზადების მთავარ კომპონენტებზე და თამაშის სპეციფიურ ფიზიოლოგიურ მოთხოვნებზე.

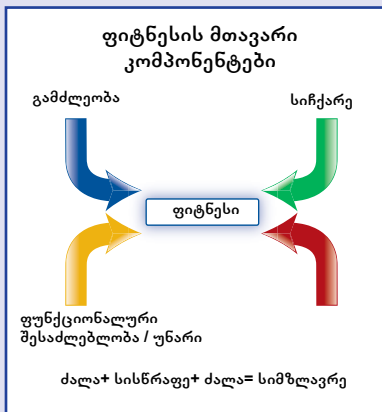
მომდევნო გვერდებზე წარმოდგენილია რაგბის ფიზიკური მომზადების მოკლე შესავალი. თუ შენ გსურს მეტი დანერგილებითი ინფორმაციის გაგება მაშინ ვთხოვეთ დარეგისტრირდე და შეავსო მსოფლიო რაგბის 1 დონის ფიზიკური მომზადების ონლაინ პროგრამა [sandc.worldrugby.org](http://sandc.worldrugby.org).

## რომელი კომპონენტებისაგან შედგება ფიზიკური მომზადება?

სისწრაფე— მაღალ ან დაბალ სიჩქარეზე კიდურების მარტივი ან კომპლექსური მორაობის კოორდინირების უნარი.

ძალა/სიძლიერე— გარე წინააღობის მიმართ კუნთის ან კუნთების ჯგუფის მეშვეობით ინდივიდის მიერ წარმოქმნილი/გამომუშავებული მაქსიმალური ძალა

გამძლეობა— სხეულის მიერ ძალისხმევების შენარჩუნების უნარის ზომა.



ფუნქციონალური კომპეტენცია— თამაშთან დაკავშირებული მოძრაობების უსრულებლად, მოთამაშის კარგი მობილურობის და სტაბილურობის დონე/ხარისხი

სიმძლავრე— ძალა + სისწრაფე

რაგბიში ყველა მოთამაშეს სჭირდება ამ კომპონენტების გარკვეული დონე, მაგრამ თითოეული კომპონენტის შედარებითი მნიშვნელობა დამოკიდებულია მოთამაშის სათამაშო პოზიციაზე.

## წვრთნის პრინციპები

ინდივიდუალურობა— ერთი და იგივე სანვრთნელ სტიმულზე პიროვნებები სხვადასხვანაირად რეაგირებენ. ძირითადი მიზეზებია: გენეტიკა, სანყისი მომზადების დონე, მონიჭელობა.

ადაპტაცია— როდესაც რეგულარულად/მუდმივად ვარჯიშობ, ფიზიოლოგიურ ცვლილებებს დრო

სჭირდება რათა შენ უფრო ეფექტური და ქმედითი გახდე

გადატვირთვა— ფიზიკური მომზადების გასაუმჯობესებლად შენ მუდამ უნდა გაზარდო შენს მიერ შესრულებული სამუშაო

მუშაობა/თამაში vs დასვენება/აღდგენა/რეგენერაცია — მიუხედავად იმისა რომ სანვრთნელი დატვირთვის პროგრესული ზრდა მნიშვნელოვანია, ასევე მნიშვნელოვანია დასვენების და აღდგენის დრო

სპეციფიურობა— ფიზიკური მომზადება სპეციფიური და შენი წვრთნა კავშირში უნდა იყოს იმ თამაშის მოთხოვნებთან რომელსაც შენ თამაშობ.

დეტრენინგი—უვარჯიშებლობა— ვარჯიშის დიდ ხნით შეწყვეტა გამოიწვევს მომზადების დონის ვარდნას ან დეტრენინგს. ამიტომ შენ უნდა დაიწყო ფიზიკურად ხელახლა მომზადების პროგრამა, ვიდრე სრულ წვრთნას/თამაშს დაუბრუნდები.

## საჭიროებების ანალიზი

რაგბის მოთამაშეებს ესაჭიროებათ სხვადასხვა დონის ძალა, სიმძლავრე, გამძლეობა სისწრაფე და სისხარტე. ცოტაა ისეთი გუნდური სახეობები რომლებსაც ასეთი მრავალფეროვანი და ყოვლისმომცველი ფიზიკური მახასიათებლების დიაპაზონი სჭირდება.

გასხვავებული სათამაშო პოზიციების გასხვავებული მოთხოვნები ასახული უნდა იყოს შენს წვრთნაში. მაგალითად, შერკინების წინა ხუთეულს ესაჭიროება შერკინებაში ძალა და გამძლეობა რთა ეფექტურად შეეძლოთ შერკინებაში დგომა, მაშინ როცა ფლანკერი/მესამე ხაზელი უფრო მეტ აჩქარებას ასრულებს თამაშის განმავლობაში და ამის შედაგედ საჭიროებს მაღალი დონის სისწრაფეს და სისწრაფის გამძლეობას.

იმისათვის, რომ ფიზიკურად მომზადებული იყო— ანუ ნამვილად მზად იყო რაგბისთვის—საბაზო ფუნქციონალური კომპეტენცია უნდა გქონდეს. მაგალითად, უნდა განივიტარო კარგი ზოგადი ბაზა ძალის, სტაბილურობის, მობილურობის და გამძლეობის მხრივ, როგორც საფუძველი, რომელზეც მერე დაშენდება სისწრაფის და სიმძლავრის მახასიათებლები.

ზუსტი და შესაფერისი საჭიროებების ანალიზისათვის უნდა მიმართო კვალიფიციურ ფიზ.მომზადების მწვრთნელს, რათა შექმნა და განახორციელო ფიზ.მომზადების გეგმა.

პირველ რიგში უნდა გავითვალისწინოთ:

1. სტანდარტული ფიზიკური ტესტებისა და ფუნქციონალური შეფასების გამოყენებით დადგენილი, შენი ამჟამინდელი დემომარეობა.
2. ტრავმების ისტორია.
3. წვრთნის ისტორია: აქ უნდა გავითვალისწინოთ საერთო წვრთნის ასაკი (რაგბისათვის სპეციფიურად მომზადების წლების ოდენობა) და ფიზიკური წვრთნის (წანართობის) ასაკი (კვალიფიციური მწვრთნელის მიერ შენი განწვრთნის ხანგრძლივობა).

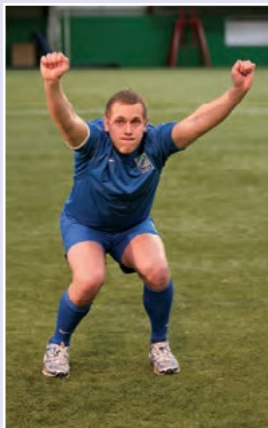
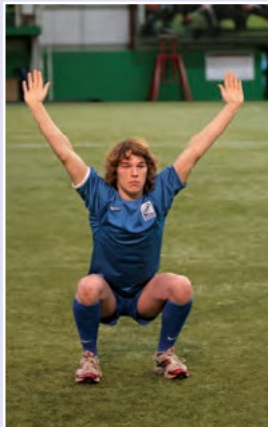
**4. თამაშთან დაკავშირებული სპეციფიური საჭიროებები (სათამაშო პოზიცია, მსაჯობა და ა.შ.)**

სპეციფიური ინდივიდუალური საჭიროებების განსაზღვრის შემდგომ, რომლებიც გამომდინარეობს იმ კრეტერიუმებიდან, რომლებიც სპეციალურ სარეაბილიტაციო/საპრეაბილიტაციო და გამოვლენილ სისუსტეებს ემყარება, შეგვიძლია შეუდგეთ სანწვრთნელ პროგრამის განხორციელებას, რომელშიც ეს საჭიროებები იქნება გათვალისწინებული.

შენი პროგრესის მუდმივი მონიტორინგი და შეფასება მოითხოვს ტესტების პროცედურების არსებობას. ეს კი საშუალებას მოგვცემს, რომ პროგრამა მუდმივად შეიცვალოს და განვითარდეს, რათა ახალი მიზნების მიღწევას შუნყოს ხელი.

**ფუნქციონალური შეფასება**

ფუნქციონალური შეფასება შეიძლება გავაკეთოთ მატრივი სავარჯიშოს გამოყენებით ისეთის, როგორცაა ჯოხით თავსზემოთ ბუქნი და საბაზო ბალანსის ტესტი, რომელიც ქვემოთაა ნაჩვენები.



**მაღალი დონის ფუნქციონალური კომპეტენცია**

ზემო რიგი – მაღალი დონის ფუნქციონალური კომპეტენცია

შენი ამჟამინდელი მდგომარეობის დასადგენად კვალიფიციურმა მწვრთნელმა აუნდა გააკეთოს მობილურობის და სტაბილურობის ფუნქციონალური შეფასება. ტესტისგან მიღებული ინფორმაცია უნდა გამოვიყენოთ შესაფერისი ფიზიკური მომზადების პროგრამის შესაქმნელად, რაც საშუალებას მოგვცემს, მიაღწიოთ მაქსიმალურ მობილურობასა და სტაბილურობას. ეს შენს სხეულს სამუშაოსთვის მოამზადებს, გაზრდის შენს შრომისუნარიანობას და შეასწორებს კუნთების დისბალანსს.



**დაბალი დონის ფუნქციონალური კომპეტენცია**

**დაბალი დონის ფუნქციონალური კომპეტენცია**

რაგბისათვის საჭიროა სპეციფიური ტიპის ძალა/სიძლიერე, რომელიც ხშირად შეიძლება გამოვიყენოთ არასტაბილურ პირობებში. ამიტომ რაგბის ფიზ.მომზადების იმის მაგიერ, რომ მთელი ყურადღება გადავიტანოთ შტანგის დარბაზში წონებით ვარჯიშებზე, პროგრამამ ყურადღება უნდა გაამახვილოს პოტენციური ტრავმებისადმი მედეგობის განვითარებაზე. ისეთების როგორცაა მხარი, შუატანი, თეძო, მუხლი და კოჭი. მსოფლიოს რაგბის პირველი და მეორე დონის ფიზიკური მომზადების კურსები(იხილე [sandc.worldrugby.org](http://sandc.worldrugby.org)) დანვრისგან განიხილავს ფუნქციონალურ შეფასებას.



## ფიზ.მომზადების ვარჯიშის დაგეგმვა

სამოდერნიზებული ცვლადი გათვალისწინება მოგვინევს

- ასაკი
- წვრთნადობის ასაკი
- მოკლე და გრძელ ვადიანი მიზნები
- რესურსების და სავარჯიშო პირობების ხელმისაწვდომობა/ვარგისობა

სარაგბო სეზონში გასათვალისწინებელი სხვა მთავარი საკითხები.

მსოფლიოს მასშტაბით სეზონის დრო და ხანგრძლივობა განსხვავებულია. მიუხედავად იმისა თუ რამდენი ხანია შენი სეზონი, ვარჯიში 4 გამოკვეთილი ფაზის გათვალისწინებით უნდა დაგეგმო.

- ოფ სეზონი-დასვენება
- წინა სასეზონო
- სეზონი
- გარდამავალი დრო

ამ პროცესს პერიოდიზაცია ეწოდება

როდესაც შენ კვირის გეგმას ქმნი, მნიშვნელოვანია რომ გაითვალისწინოთ 48 საათის წესი. რაგბიში თანამედროვე კვლევებმა აჩვენა, რომ ინტენსიური თამაშიდან 48 საათის მერე შეიძლება დადებითი იყო. ეს კი შენს გეგმაში უნდა აისახოს. ასე რომ ამ 48 საათში მაღალი ინტენსიობის წვრთნას უნდა მოვეროიდოთ. თამაშიდან 48 საათის მერე მოცემული გვაქვს მარტივი კვირის გეგმა

ფაზა	სეზონის შემდ	წინა სასეზონო	სეზონი	დასვენება
აქტივობა	ზოგადი მომზადება	სპეციფიური მომზადება	შენარჩუნება	აღდგენა/აქტივობა
სამხრეთ ნახევარსფერო	ნოემბერი-იანვარი	თებერვალი-მარტი	აპრილი-ივლისი	აგვისტო-სექტემბერი
ჩრდილო ნახევარსფერო	მაისი-ივნისი	ივლისი-აგვისტო	სექტემბერი-აპრილი	მაისი

თვეები მიახლოებითაა და შეიძლება შეიცვალოს რაგბის კავშირისა და შეჯიბრის დონიდან გამომდინარე

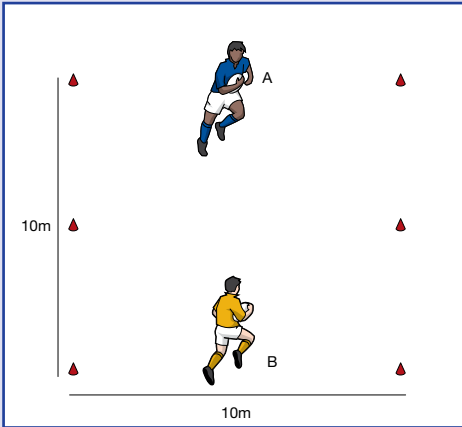
დღე	აქტივობა
0	თამაში
1	აღდგენა
2	ფიზ. მომზადება ან აღდგენა
3	მაღალი ინტენს. რაგბის ვარჯიში
4	ფიზ.მომზადების ვარჯიში
5	საშუალო/დაბალი ინტენს რაგბის ვარჯიში
6	დასვენება
7	თამაში

ეს გეგმის მრავალი შესაძლო ვარიანტიდან მხოლოდ ერთ-ერთია და მხოლოდ თვალსაჩინოების მიზნითაა შექმნილი, რათა 48 საათის წესი ჩართული იყოს სანვრთნელ კვირაში.

## წვრთნის ზოგადი რჩევები

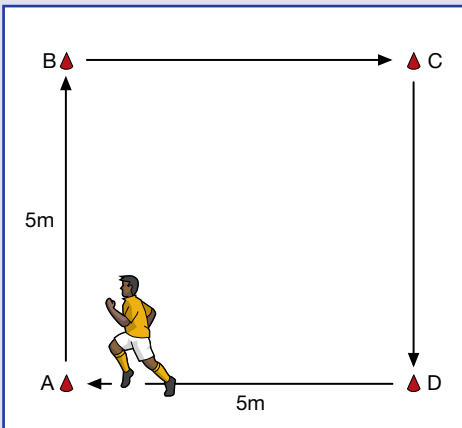
- ყველა ვარჯიშში ჩართე გახურება (დინამური განვლვა) და ე.წ ქულ დაუნი(სტატიკური განვლვა). მეტი ინფორმაციისათვის იხილე გახურების და განვლვის ნაწილი.
- ფიზ მომზადებისთვის უკიდურესად მნიშვნელოვანია კარგი კვება და დარწყულება (ნუტრიცია და ჰიდრატაცია)
- სადაც შესაძლებელია მიმართე კვალიფიციური მიზ. მომზადების მწვრთნელის დახმარებას
- ეცადე, რომ ივარჯიშო ვინმესთან ერთად ან კიდევ უკეთესი, ჯგუფთან ერთად.
- ეცადე, რომ ვარჯიშები სახალისო და მრავალფეროვანი იყოს.
- ცადე რომ სათამაშო გამძლეობა ფიზ. მომზადების თამაშების და რაგბის სპეციფიური სავარჯიშოების მეშვეობით განივითარო. (ისინი ქვემოთაა ნაჩვენები)





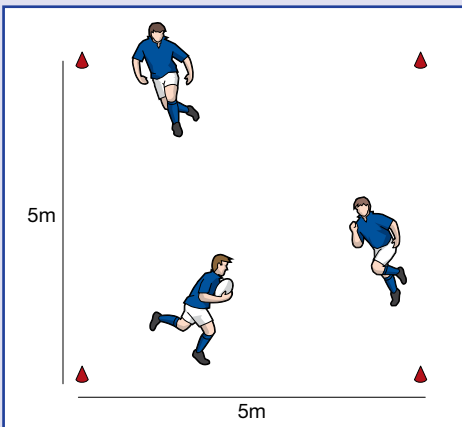
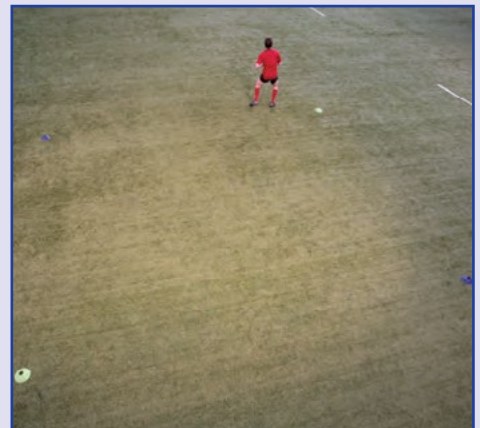
**სარკისებურად აყოლა**

მოთამაშე ა მოძრაობს გვერდზე, წინ ან უკან. ბ მოთამაშემ სარკისებურად უნდა გაიმეოროს ა-ს მოძრაობები



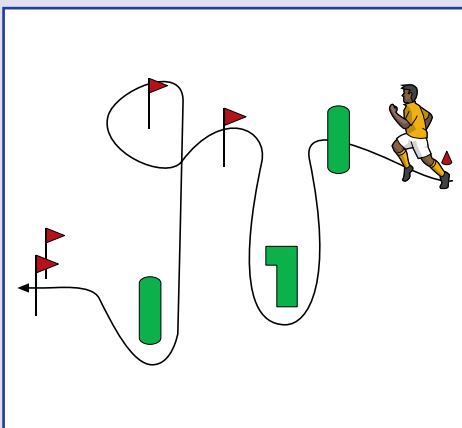
**სისხარტის კვადრატი**

იმოძრავე ა-ბ-სკენ წინ ბ-ც -სკენ გვერდულად ც -დ- სკენ უკუსვლით დ-ა- სკენ გვედრულად



**ნიშნულზე შეხება**

3 ან 4 კაციანი ჯგუფები, ისინი ერმანეთს აძლევენ პასებს და ყოველი პასის მერე უნდა შეეხონ 1, 2 ან 3 ნიშნულს (მწვრთნელის მითითებით) და მერე შეუერთდნენ დანარჩენებს.



**არიდება/ ცრუმოძრაობა**

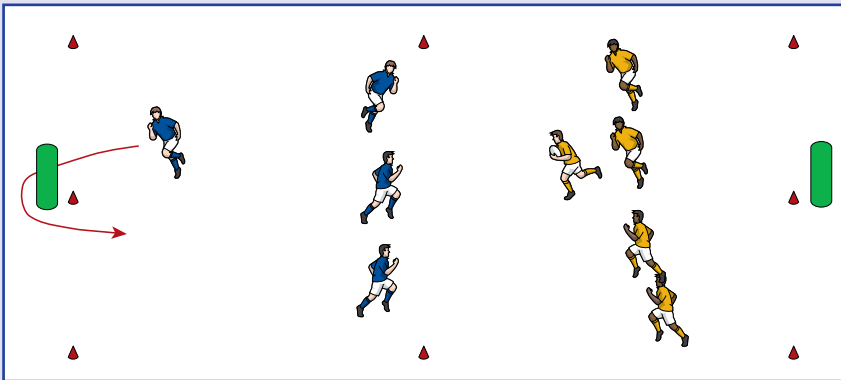
ნებისმიერი აღჭურვილობა სლალომისებურად დაალაგე, სავალი გზა ისე განალაგე რომ მოთამაშებმა წინ, უკუსვლით და გვერდზე ირბინონ







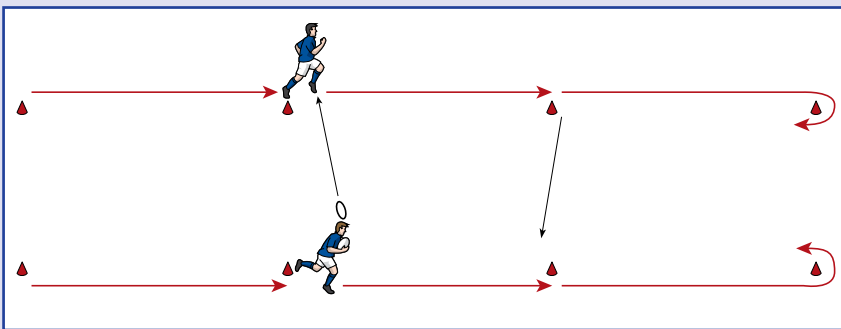
**ხელის შეხება და უკან დაბრუნება**



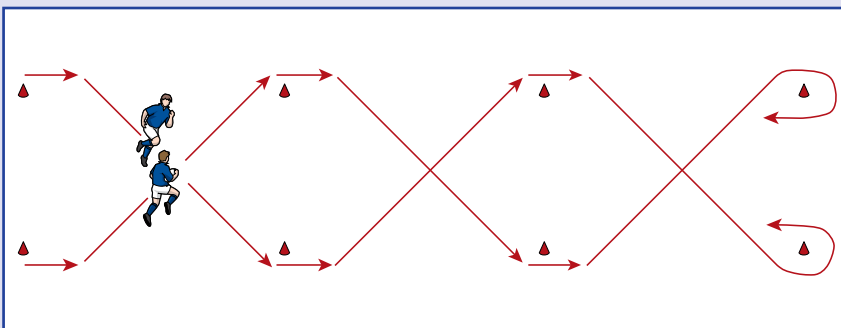
ა გუნდი უტევს ბ გუნდს. როცა მოთამაშეს ხელს დაადებენ მან ბურთი ფეხებს შუა უნდა ჩალოს და ის შეტევის განსაახლებლად თანაგუნდელმა უნდა გაათამაშოს. ხელის დამდებმა მოთამაშემ ნიშნულს ან შესაბოჭს უნდა შემოურბინოს და ისე დაბრუნდეს თამაშში.

**ვარჯიში „მართკუთხედი“**

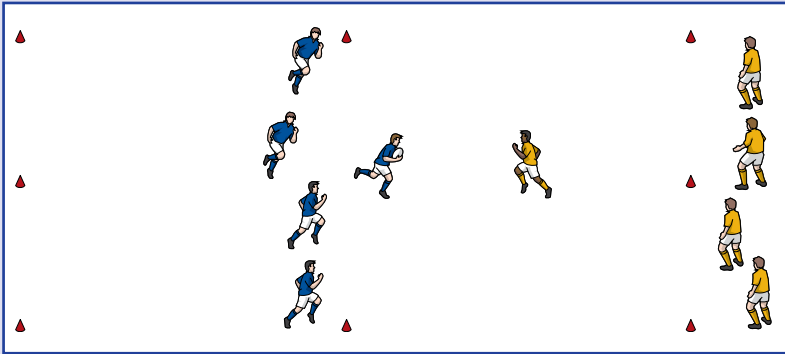
ამ ვარჯიშის ორი ვარიანტი არსებობს. პირველ ვარიანტში მოთამაშეები პირველ ნიშნულამდე გარბიან სადაც პასი უნდა გააკეთონ. აგრძელებენ სირბილს შემდგომ ნიშნულებამდე სადაც უკან იღებენ პასს. როცა ბოლო ნიშნულს მიაღწევენ ისინი უკან სტარტისკენ მორბიან. ვარჯიშში დრო დანიშნულია. მოთამაშეებს ევალებათ კარგ პასზე კონცენტრირება. ნიშნულებს შორის დაშორება 10 მ..



მეორე ვარჯიშში სანყისი, პირდაპირი აჩქარების შემდეგ მოთამაშეები დიაგონალზე გარბიან პირველი წყება ნიშნულებიდან, მეორე წყება ნიშნულებისკენ. ისინი ჯვარზე პასს აკეთებენ. ეს სრულდება მომდევნო ორ სექციაში. ბოლო ნიშნულებთან მისვლის მერე მოთამაშეები უკან სტარტისკენ მირბიან. ვარჯიშში დრო დანიშნულია მოთამაშეებს ევალებათ კარგ პასზე კონცენტრირება. ნიშნულებს შორის დაშორება 10 მ.



## ზედმეტად დატვირთული/გადატვირთული თაჩი



ა გუნდი უტევს ბ გუნდს. შემტევი გუნდი ფეხით დარტყმულ ბურთს იღებს ბ გუნდისაგან.

პირველ ფაზაში 5 შემტევი უტევს 1 მცველს, სადაც მხოლოს ერთი შეხებაა ნებადართული. თუ ა გუნდი გაიტანს ლელოს ისინი უკან მორბიან თავიანთ ნახევარზე რომ ბ გუნდისგან მიიღონ მომდევნო დარტყმული ბურთი. თამაში შემდგენიარად ვითარდება:

ფაზა 2: 5–2 ზე, ორი შეხება

ფაზა 3: 5–3 ზე, სამი შეხება

და ასე შემდეგ ვიდრე 5–4 ზე 4 შეხებამდე არ ავა. ბურთი გადადაეცემა მეორე გუნდს თუკი შემტევ გუნდს ხელს დაშვებულ რაოდენობაზე მეტჯერ დაადებენ.

## მოედნის ფიზიკური მომზადების სავარჯიშოები

ფიზიკური მომზადების გაუმჯობესებისთვის სულაც არ გჭირდება ბევრი სპეციალური აღჭურვილობა. ამ განყოფილებაში ჩამოთვლილია ზოგი ვარჯიში, რომლებიც მინიმალური აღჭურვილობით, მოედანზე შეიძლება გავაკეთოთ. ასეთი სახის ვარჯიშები დასაწყისია იმ მოთამაშეების უმარავლესობისთვის, ვისაც შეზღუდული ნვრთნადობის გამოცდილება და ცუდი ფუნქციონალური კომპეტენცია გააჩნიათ.

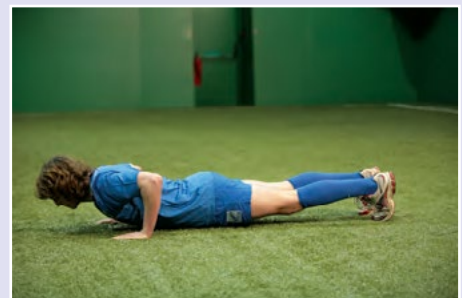
ამ ვარჯიშს შეიძლება ეწოდეს ანატომიური ადაპტაციის მაგალითი, რადგანაც ის თანათანობით აძლიერებს სხეულს და ასწავლის სწორ ტექნიკას. ეს საბოლოო ჯამში საშუალებას მოგცემს, რომ უფრო რთული ფიზ. მომზადების ვარჯიშები, შესაფერისი პროგრესით, უსაფრთხოდ შეასრულო. თუკი შენ დაინწყებ უფრო რთული ფიზ. მომზადების პროგრამით ვარჯიშს, პირველ ეტაპზე ფუნქციონალური შეფასებისა და შესაბამისი გამოსაწოდებელი ანატომიური ადაპტაციის ვარჯიშების გარეშე, ამან შეიძლება უარყოფითი გავლენა იქონის შესრულების ხარისხზე და გაზარდოს ტრავმის ალბათობა. მნიშვნელოვანია, რომ ქვემოთ მოცემული ვარჯიშები შესრულდეს კვალიფიციური ფიზ. მომზადების მწვრთნელის მეშვეობით.

ამ ვარჯიშში მოცემული მაგალითები შეიძლება შესრულდეს ზრდასრულების გუნდთან მოედანზე. გამეორებების რაოდენობა და დრო უნდა განვსაზღვროთ გუნდის ამჟამინდელი ტექნიკური მომზადების დონითა და გამოცდილებით. უმჯობესია თუ ნვრთნას წრიული ფორმატი ექნება, ანუ პირველი ვარჯიშიდან გადავალთ მეორეზე, მესამეზე და ა.შ. ერთი წრის დასრულების შემდეგ შევისვენოთ და გავაგრძელოდ მომდევნო წრებით, გამოცდილებისა და ტექნიკური მომზადების დონიდან გამომდინარე.

### 1. აჭიმვა

გამართული და გამაგრებული მკლავების პოზიციიდან დაფუშვით სხეული დაბლა ისე რომ მკერდი მიწას შეეხოს. მკერდის მხრების და ტრიცეფსების გამოყენებით დაუბრუნდი საწყის პოზიციას.

ზურგი ჩაგდებული და სწორ მდგომარეობაში და კონტროლირებადი დაშვება აზიდვა ვარჯიშის დასრულებამდე. მხრები და თეძო ერთ სიბრტყეში შეინარჩუნე იმისთვის რომ დუნდულები მაღლა არ აინიოს ან დაბლა არ დარჩეს.



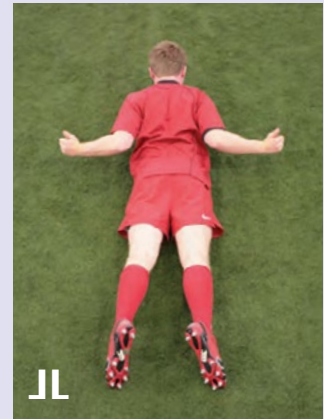
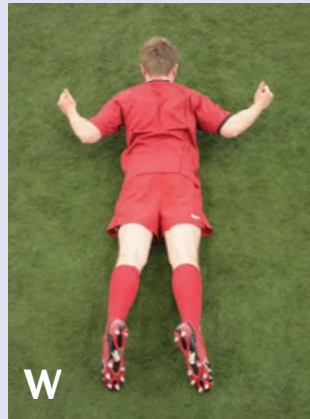
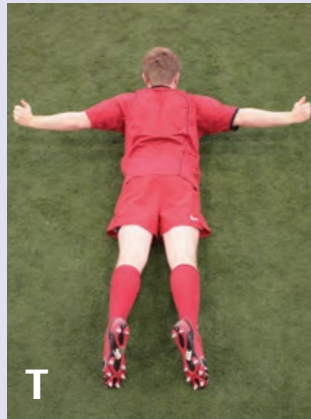
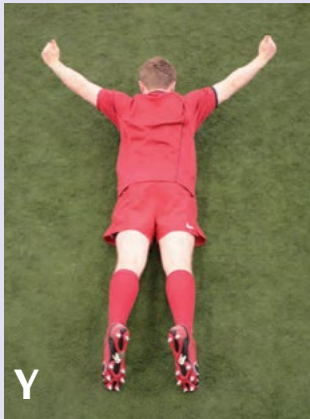


## 2. თვითმფრინავი

სხეულის წონა ერთ ფეხზე გადავიტანოთ და ის ფეხი ოდნავ მოვხაროთ. გამართული ტანით და გაშილი მკლავებით მწინ გადავიხაროთ. უკანა ფეხი გამართულია ოდნავ დახრილი კუთხით.



## 3. ასობის მოხაზვა YTWL



**Y** მკლავები თავს ზემოთ 45 და 90 გრადუსი კუთხით გავმართოთ. ცერა თითები ზემოთ მივმართოთ რათა ბეჭის მაბრუნებელი კუნთები გავააქტიუროთ.

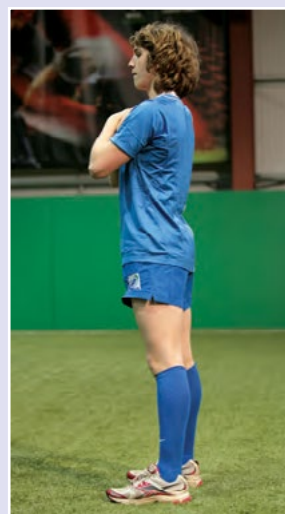
**T** სხეულიდან გამართული მკლავები 90 გრადუსიანი კუთხით გაშაღეთ. ცერა თითები ზემოთ დაატრიალეთ ბეჭები მოძრაობის განმავლობაში დაბლა დატოვებთ და მოჭიმული გქონდეთ. ცაღეთ 90 გრადუსიანი კუთხის შენარჩუნება.

**W** ზედატანიდან წინამკლავი 45 გრადუსიანი კუთხეზე დაიჭირე, უკანა მკლავი კი 90 გრადუს პოზიციაზე რათა ლათინური დაბლიუს ფორმა მიიღო. მაჯას იდაყვსა და მხარს შიორის ეს წყობა შეინარჩუნე.

**L** მკლავის ზედა ნაწილი ზედა ტანთან რაც შეიძლება ახლოს მიიტანე. წინამხარი კი რაც შეიძლება ახლოს 90 გრადუსთან, იდაყვები ზედატანთან გქონდეს მიბჯენილი. შეინარჩუნე მაჯის იდაყვისა და მხრის ასეთი მდგომარეობა.

## 4 ბუქნი სხეულის წონით

ეს ვარჯიში ქვედა ტანში ანვითარებს ძალას, სტაბილურობას და მოქნილობას, ამავე დროს აუმჯობესებს შუა ტანის სტაბილურობას. ტერფები მხრების სიგანეზე ოდნავ განზე განალაგე ისე, რომ ფეხის თითები გარეთ იყოს მიბრუნებული და ფეხის შუა თითი მუხლს წინ იყოს. სანამ ჩაიბუქნები ღრმად ჩაისუნთქე, რომ ფილტვები ჰაერით სრულად გაივსოს, რათა ზურგი და წელი გამაგრდეს. კონტროლით დაეშვი და გამართული წელით რაც შეიძლება ღრმად/ბოლომდე ჩაჯექი. იმისთვის, რომ ზურგი გამაგრებული და ბრტყლად გქონდეს ნიკაპი მკერდზე არ დაიდოთ და წინ იყურეთ. თეძოების და დუნდულების უკან მინოლით წონა უკან, ქუსლებისკენ გადაიტანე. ადგომისას მკერდი და თავი სწორად და გამართულად გქონდეს, თეძოები კი ზემოთ და წინ. ქუსლებით მინას დაებრჯინე და გამართვისას ამოისუნთქე.



## 5 ხილი

ეს ვარჯიში აუმჯობესებს შუა ტანის სტაბილურობას და ამაგრებს ბარძაყისა და ღუნდულის კუნთებს. ზურგზე დაწევი და თეძოები ისე ასწიე, რომ მუხლებსა და მხრებს შორის სწორი ხაზი იყოს. დარწმუნდი რომ ქუსლები მიწაზე მყარად დევს და ხელისგულები მიწაზე მჭიდროდა დაყრდნობილი. ყურადღება გაამახვილე იმაზე, რომ ყიპი ზურგიკენ შეწიო და ვარჯიშის განმავლობაში ღუნდულის კუნთები გააქტიურო.



## 6 გადაბიჯება

წინ გადააბიჯე და უკანა მუხლი მოხარე. ზურგი გამართულული და მინის პერპენდიკულარულად იქონიე. წინა მუხლი ფეხის თითებს არ უნდა გადაცდეს. დაუბრუნდი სანჯის პოზიციას და იგივე მოძრაობა მეორე ფეხზე გიმეორე.



## 7 მენჯვილეზე აზიდვა

ამ ვარჯიშში ორი ადამიანია ჩართული. პირველი მოთამაშე მიწაზე გულაღმა წევს, მეორე კი პირველს ფეხებ გაშლილი ადგას ზემოდან. ფეხებგაშლილი ადამიანი იბუქნება ჩაგდებული წელით და მკლავებს იდაყვებში ხრის. მიწაზე მწოლი ადამიანი კი მენჯვილეს ავლებს ხელებს მკავეებზე და გამართული წელით აკეთებს აზიდვას. ქუსლები მიწაზე დაყრდნობილი.





## 8 ირიბი კუნთები/გვერდული გენაჟი

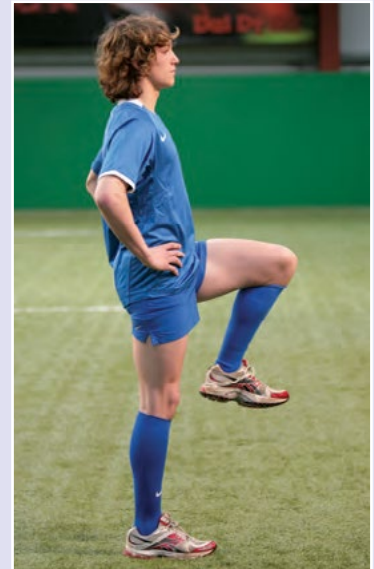
ეს ვარჯიში ზედა ტანის გვერდითა და ქვედა ტანის უკანა კუნთებს ამაგრებს. ტანი გვერდულად ისე განალაგე რომ ეყრდნობოდეს იდაყვს და ტერფებს. თეძოები კონტროლით ისე დაუშვი რომ ისინი მიწას ოდნავ შეეხონ და მერე თეძოს აწვეით დაბრუნდი სანჯის პოზიციაში. დარწმუნდი რომ სხეული სწორ საზოგადოებრივად გამართული და არ ხდება შიდა ან გარე ტრიალი. მხრები, თეძოები, მუხლი და კოჭები ერთ საზოგადოებრივად გქონდეს.



## 9. ცალ ფეხზე დგომა

ერთ ფეხზე დადექი და ხელები თეძოზე დაინჯე.

არასაყრდენი ფეხის მუხლი 90 გრადუსზე მოხარე და თეძოს სიმალლეზე გაჩერე ისე როგორც სირბილისდროს მუხლის მაღლა აწვევისას ხდება. ფეხის თითები ზემოთ მოქაჩე შენსკენ. ცადე რომ ბალანსი შეინარჩუნო. გააკეთე ორივე ფეხზე.



## 10 ჩამუხლული წინ გადასვლა– ბარძაყის კუნთის ვარჯიში

ეს ვარჯიში ხარისხიანად მენჯეფლის დახმარებით სრულდება. ერთი მოთამაშე მუხლებზე დგება მეორე კი პირდაპირ მის უკან იკავებს პოზიციას. რბილ ზედაპირზე ჩაიმუხლეს და მენჯეფელს კი ჩამუხლულის კოჭები დაიჭროს და გაამაგროს ზემოდან. ჩამუხლული მოთამაშე ნელ-ნელა წინ გადადის გამართული ტანით ისე რომ თეძოში არ მოიხაროს და ეხება მიწას. შეხებისას ხელის გულებს ადებს მიწას, რათა რამე არ იტკინოს. ბეჭები უკან გქონდეს მოქაჩული და ზურგი კი ჩაგდებული. თავი დაბლა არ დანიო და ნიკაბი მკერდს არ შეახო. ხელების დახმარებით დაბრუნდი სანჯის პრზაში რათა ბარძაყის კუნთმა კონცენტრულად არ იმუშაოს (არ შეიკუმშოს).



### განცხადება

ნებისმიერი, ვისაც ფიზიკური კონდიციონების პროგრამის განხორციელება სურს, ამის გაკეთებამდე უნდა მიმართოს სამედიცინო რჩევას რეგისტრირებულ ექიმთან. რაგბის უნარ-ჩვევებისა და მასთან დაკავშირებული ფიზიკური კონდიციონების შესახებ ინფორმაცია და სახელმძღვანელო მითითებები უნდა იქნას გამოყენებული მხოლოდ შესაბამისი კვალიფიკაციის მწვრთნელების, მწვრთნელებისა და მსაჯების რჩევის შემდეგ.

## ფუნქციონალური წვრთნა რაგბისათვის

პეოგრესი სხეულის წონით ვარჯიშებიდან, ფუნქციონალური წვრთნის აღჭურვილობის გამოყენებით ვარჯიშებისაკენ.

იმის გამო, რომ რაგბი კონტაქტური სპორტია მორაგებები საკმარისად ძლიერები უნდა იყვნენ რათა კონტაქტში სტაბილურობა და ბალანსი შეინარჩუნონ. მოთამაშეებს ძალა ბიჭვის შესრულებისას და ბოჭვის დროს წინააღმდეგობის განწევისას სჭრდებათ. ფუნქციონალური ფიზ.მომზადების პროგრამის კიდევ ერთი სიკეთეა ის, რომ ტრავმების მიმართ მეტად მედეგი იქნები. კუნთები და სხსრები უფრო მაგრები ხდებიან რაც განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია კისრის, მხრების, თეძოების, მუხლებისა და სხეულის შუა ნაწილისათვის(შუა ტანი).

წონებით ვარჯიში ფიზ.მომზადების შესანიშნავი ფორმაა, რომელიც რაგბის მოთამაშისათვის მრავალმხრივ სასიკეთოა, მაგრამ ყველა მოთამაშეს არ აქვს წვდომა წონებით სავარჯიშო დარბაზებთან, იქნება ეს სავარჯიშო მოედანზე, კომეცრიულ დარბაზში, თუ სპორტულ ცენტრში.

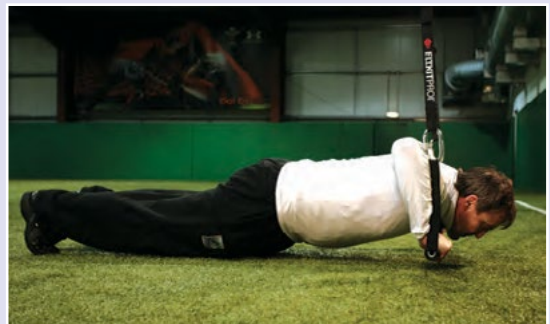
წონებით ვარჯიშს ზედამხედველობა უნდა გაუწიოს სრულად კვალიფიცირმა ფიზ. მომზადების მწვრთნელმა ან ფიტნეს ინსტრუქტორმა ორი მნიშვნელოვანი მიზეზის გამო: პირველი, ჯარნრთელობა და უსაფრთხოება და მეორე, ვარჯიშები რაგბისთვის შესაბამისი და სპეციფიური უნდა იყოს. თუკი ასეთი ინდივიდი არ მოიძებნება, ეს შეიძლება პრობლემა გახდეს.

სურათებში ნაჩვენები სხეულის წონით წრიული ვარჯიშები ჩინებული სანყისი წერტილია, მაგრამ მნიშვნელოვანია რომ აქ პროგრესული გართულება იყოს გათვალისწინებული. ეს შეიძლება ფუნქციონალური წვრთნის აპარატის გამოყენებამ მოგვცეს. ამისგან მიღებული სიკეთე მხოლოდ ძალის მომატებით არ მთავრდება არამედ მჟღავნდება ბალანსში, სტაბილურობასა და მოქნილობაში.

წონებით ვარჯიშის პრაქტიკულ და საყოველთაოდ მიღებულ ალტერნატივას ვგაძლევს საბურავების, სამედიცინო ბურთების, სტაბილურობის ბურთების და ჩამოსაკიდი ინვენტარით სხეულის წონით აპარატის ვარჯიშების გამოყენება. ყველა ეს საწვრთნელი იარაღი ხელს უწყობს ფუნქციონალური ძალის განვითარებას იმის მაგიერ, რომ ზოგადი ძალა ყოველგვარი მიზნის გარეშე განვავითაროთ.

რაც შეეხება წონებით ვარჯიშს ის წარმოქმნის ნარევ და მთელი სხეულის მომზადების ეფექტს, მაგრამ დიდი ალბათობით ისინი მოგვცემენ უფრო იაფ და მეტად მრავალფეროვან ვარიანტებს რაც შეიძლება გამოვიყენოთ როგორც დარბაზში ისევე გარეთ სავარჯიშო მოედანზე. გარდა ამისა ამ იარაღებს ის უპირატესობა გააჩნიათ, რომ ისინი შეიძლება მოხერხებულად შევინახოთ საკლუბო ბაზაზე.

ისინი ამავე დრო ძალიან ადაპტირებადი და შეიძლება გამოვიყენოთ პოზიციის სპეციფიური მახასიათებლების განსავითარებლად, როგორცაა სპრინტი, ბოჭვა ან შერკინების დგომა.





# ცხოვრების სტილი/ნირი



სპორტი მონაწილეებს უამრავ სიკეთეს სთავაზობს. ეს სიკითე ფართო, მრავალფეროვან არეებს მოიცავს, მათ შორის ფიზიკური და მენტალური ჯანმრთელობა, სოციალური და კულტურული ცოდნის გაფართოება. წვრთნა იმისთვისაა გამიზნიული, რომ შენ ფიზიკურად, მენტალურად და ტექნიკურად მოგამზადოს. კარგი ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად და ტრავმების და დაავადებების პერვენციისათვის, მოთამაშეებმა მწვრთნელებმა და მათთან დაკავშირებულმა სამედიცინო სტაფმა ფოკუსირება ჯანმრთელ სხეულზე, სწორ წვრთნაზე, დიეტაზე, სტრესის მენეჯმენტსა და დასვენებაზე უნდა მოახდინონ.

## კარგი ფიზიკური მდგომარეობა(ფიტნეს) ვარჯიშის მეშვეობით.

რაგბის საშუალებით ჯანმრთელობისათვის მიღებული სიკეთეები მრავალნაირია. თვით ყველაზე უფრო სანყის დონეზე, რაგბი ძალიან კარგი საშუალებაა ფიზიკური აქტივობის დროის გასაზრდელად. ამჟამინდელი სარეკომენდაციო პრინციპები(გაიდლაინი) გვთავაზობს, რომ ზრდასრულებმა ყოველდღიურად, სულ მცირე 30 წუთის ხანგრძლივობის საშუალოდან მაღალი ინტენსიობის ფიზიკური აქტივობა უნდა შეასრულონ კვირაში 5 ან მეტი დღის განმავლობაში. ბავშვებისთვის ყოველდღიურად რეკომენდებულია მინიმუმ 60 წუთი საშუალო ინტენსიობის ფიზიკური აქტივობა, სულ მცირე კვირაში ორჯერ. ეს უნდა მოიცავდეს ისეთ აქტივობებს, რომლებიც აუმჯობესებს ძვლის ჯანმრთელობას, კუნთების სიძლიერესა და მოქნილობას.

## რაგბი ახალგაზრდობისთვის– სპორტი ყველა ზომისა და ფორმისათვის

რაგბი სპორტის ის სახეობაა, რომელს თამაშიც ყველანაირი აღნაგობის ადამიანს შეუძლია. გოგონებს და ბიჭებს, ყველა ასაკის და უნარის პიროვნებას. მას მრავალი ნაირსახეობა გააჩნია: 15 კაცა რაგბიდან დაწყებული 7 კაცით და არაკონტაქტური სახეობებით დამთავრებული. რაგბის თამაში პლაჟზე და თოვლიშიც შეიძლება. ყველა დონის ბავშვს შეუძლია ითამაშოს და გაერთოს რაგბით.

მთლიანი მიდგომის გამოყენებით რაგბიმ და სპორტის სხვა სახეობებმა შეიძლება მნიშვნელოვანი როლი ითამაშონ ჯანმრთელი ცხოვრების წესის წარმოჩინებაში, რაც მოთამაშეებს საშუალებას აძლევს რომ მთელი ცხოვრების განმავლობაში იყვნენ სპორტში ჩართულები.



\*Source: World Health Organisation ([www.who.org](http://www.who.org))

### 1. ცადე რაგბი/ცადე სპორტი

როგორც არ უნდა იყოს ბავშვის შესაძლებლობები, მონაწილეობაში წახალისება და ხალისისთვის ხელის შეწყობა, პირველი და უმნიშვნელოვანესი ნაბიჯია ჯანმრთელის ცხოვრების წესის განვითარებისკენ.

### 2. სოციალური უნარების განვითარება

სპორტის გუნდურ სახეობებში მონაწილეობა განსაკუთრებით ასტიმულირებს ჩართულობას და ურთიერთკავშირს, აწვითარებს თვითრწმენას და თვით შეფასებას, აყალიბებს თანამეგობრობას და მეგობრობას, რომლებიც უნიკალურია სპორტისთვის და ისეთ ფასეულობებს, როგორცაა პატივისცემა, სამართლიანობა და სოლიდარობა რაც რაგბისათვისაა დამახასიათებელი.

### 3. მენტალური უნარების ცოდნა

ჩართულობითა და სტრუქტურული წვრთნით რაგბი თვითკონტროლის, კონცენტრაციის, დისციპლინის, გადაწყვეტილების მიღებისა და ლიდერობის მთავარ მენტალურ უნარებს ავითარებს. ასეთი მნიშვნელოვანი უნარები ყოველდღიური ცხოვრების ყველა ასპექტშიც გადადის.

### 4. კვება და დიეტა

დაბალანსებული დიეტა ძალიან მნიშვნელოვანია ნებისმიერ დონეზე სათამაშოდ და სავარჯიშოდ საჭირო ენერჯის მისაღებად. იგი ასევე მნიშვნელოვან როლს თამაშობს ყოველდღიური საქმიანობისათვის აუცილებელი ენერჯისა და კონცენტრაციის არსებობისა და აგრეთვე, ჯანმრთელის ცხოვრების წესის წახალისებისათვის.

## საბაზო ჰიგიენა

ჯანმრთელი ცხოვრების წესის შესანარჩუნებლად აუცილებელია საბაზო ჰიგიენა. განსაკუთრებით მაშინ როცა გუნდში, ჩაკეტილ გარემოში, მოქმედებ. ყოველდღიური სახელმძღვანელო წესებია:

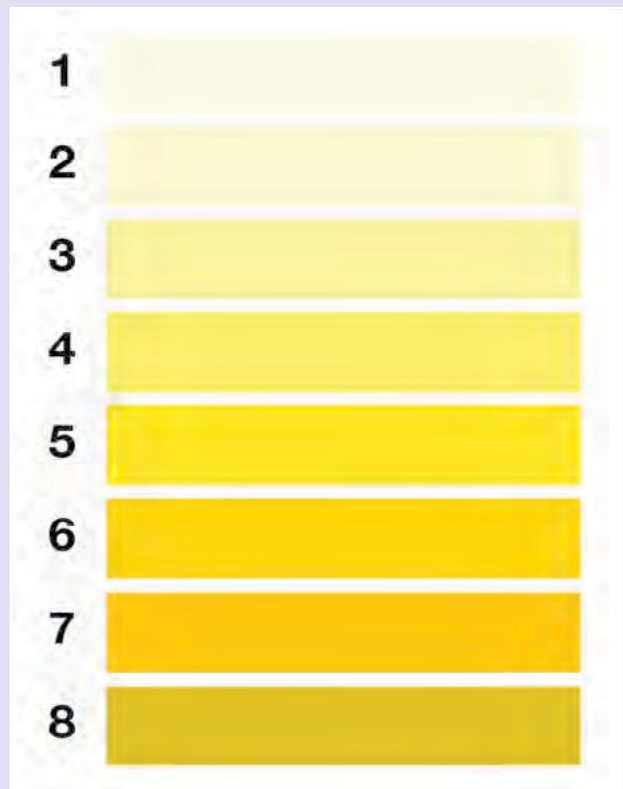
- დაიცავი სისუფთავე, დღეში სულ მცირე 5 ჯერ დაიბანე ხელები
- სავარჯიშო სამოსი და აღჭურვილობა სუფთა გქონდეს. მაგ. სამოსი, წყლის ბოთლი და კაპი
- თუ ჭრილობას მიიღებ გაიწმინდე და შეიხვიე.

## სითხის მიღება

სხეულის ნორმალური ფუნქციონირებისთვის წყალი სასიცოცხლოდ აუცილებელია. ვარჯიშის დროს წლის დიდი ნაწილი ოფლის სახით იკარგება. შესრულებაში მნიშვნელოვანი ვარდნა რომ ავირიდოთ, წყლის დანაკარგი უნდა შევავსოთ თამაშისა და ვარჯიშის განმავლობაში.



ბავშვებმა სპორტული სასმელები ხშირად არ უნდა მიიღონ, რადგანაც ამ სასმელებში შაქრის მაღალმა შემცველობამ კბილები შეიძლება დააზიანოს. რძე და ე.წ. მილკ შეიკები კარგი დასალევი საშუალებაა აღდგენისათვის, რადგანაც ისინი გვაძლევენ სითხეს, ცილას და ნახშირწყლებს ( მილკ შეიკის შემთხვევაში). ორგანიზმში წყლის დონის შესამოწმებლად ადვილი საშუალებაა შარდის ფერზე დაკვირვება. ამაში ქვემოთ მოცემული ცხრილი დაგეხმარება. შენი სამიზნე უნდა იყოს შარდის ღია ფერი რაც შეესაბამება ცხრილის 1 და 3 შეფასებას. თუკი შენი შარდი 4 დან 8 მდე ფერებს ემთხვევა მაშინ შენ ბევრი სითხე დაგიკარგავს და დარწყულების პროტოკოლს უნდა მიჰყვე.





## კვება



თუ როგორ მუშაობს საკვები და რა საკვები უნდა მიიღო ვარჯიშის და თამაშის დროს ძალიან მნიშვნელოვანია სპორტული სეზონის როგორც აქტიური ისე აღდგენითი მონაკვეთებისათვის. მნიშვნელოვანია, რომ სწორად დავაბალანსოთ ცხიმების, ცილების და ნახშირწყლების ოდენობა, რათა სხეულს საკმარისი ენერჯია ჰქონდეს არა მხოლოდ რაგბის ერთი თამაშისთვის არამედ სათამაშოდ საჭირო წვრთნისათვისაც. სხეულმა

მხოლოს იმ შემთხვევაში შეიძლება გაუძლოს დიდი ოდენობით მაღალ ინეტსიობის სამუშაოს, თუ შენ მას იმ საკვებით მოამარაგებ რომელიც მას სჭრდება, რომ დარჩეს ძლიერი და ენერჯით სავსე.

ნათელია, რომ სულ უფრო მეტი ხალხი იღებს ზედმეტ ნახშირწყლებს მათ შორის ფრუქტოზას ხილისგან. ძირითადად უნდა მივიღოთ ნელი (დაბალი გლიკემიური ინდექსი) და არა გადამუშავებული (მაღალი გლიკემიური ინდექსი) ნახშირწყლები. ამასთანავე უმეტესობის დეიეტა შეიცავს ძალიან ცოტა ცილას (ცხოველურს, განსაკუთრებით თევზს, თეთრ ხორცს და მცენარეულს) და ბოსტნეულს. მოთამაშეების უმეტესობას არ სჭირდება საკვები დანამატების მიღება. ბოსტნეული სჯობია ხილს როგორც ბოჭკოს, ვიტამინების და მინერალების მთავარი წყარო. ადამიანთა უმრავლესობაში დაბალანსებული დიეტით კვება იძლევა საკმარის ვიტამინებსა და მინერალებს, ამიტომ საკვები დანამატების მიღება არაა საჭირო.

კვების გეგმის მაგალითი შეიძლება ჩამოვტვიროთ [rugbyready.worldrugby.org/en/downloads](http://rugbyready.worldrugby.org/en/downloads) -დან



## ალკოჰოლი

ალკოჰოლის მიღება მავნებელია, რადგანაც ის წვრთნაზე და შესრულებაზე რამოდენიმე გზით ახდენს გავლენას. მაგალითად:

- კუნთებში ამცირებს ძალის წარმოქმნას
- ამცირებს კუნთების ძალის და სიმძლავრის შესაძლებლობებს
- ცვლის უმეტესი ნუტრიენტების ტარნსპორტირებას, აქტივაციას მოხმარებას და შენახვას
- ინვესს გაუნყოფიანებს რომელიც ალკოჰოლის მიღების შემდეგ დიდხანს შეიძლება გაგრძელდეს
- ცვლის ცილების და ნახშირწყლების მეტაბოლიზმს, ზრდის მეტაბოლურ Rates და ჟანგბადის მოხმარებას
- აფერხებს ტრავმისა და ქსოვილის მიკრო დაზიანებების აღდგენას, რომელიც წვრთნასთანაა დაკავშირებული
- ზიანს აყენებს ცენტრალური ნერვული სისტემის, კორდინაციის და ზუსუსტის ფუნქციონირებას.



## საკვები დანამატები – შემთხვევის კვლევა

ადამ დინს, 17 წლის მორაგბეს, თავის ასაკში უმაღლესი მიღწევები ჰქონდა, იგი ინგლისის 18 წლამდე ნაკრების წევრი იყო. მისგან მოითხოვდნენ, რომ ის უნდა გამხდარიყო უფრო დიდი, სწრაფი და ძლიერი. ადამმა დაიწყო საკვები დანამატების მიღება რათა შეეცხო დიეტა და უფრო ინტენსიური გაეხდა წვრთნა.

მიუხედავად იმისა, რომ მისთვის ცნობილი იყო აკრძალული ნივთიერებების სიის წესები, მას ამ სფეროში მაინც არასაკმარისი ცოდნა გააჩნდა, კერძოდ ზერელე წარმოდგენა ჰქონდა საკვები დანამატების პოტენციურ დაბინძურებაზე. მან გადაწყვიტა რომ ეცადა და ისე მიეღო გადაწყვეტილება მათზე.

ადამმა აირჩია ისეთი დანამატი რომლის იარლიყზეც არ იყო დატანილი არც ერთი აკრძალული ნივთიერება. ამ პროდუქტის მწარმოებელი აცხადებდა რომ ის ვარჯისი იყო დოპინგ ტესტზე შესამოწმებელი ათლეთებისათვის. ადამი დაეყრდნო ამ ინფორმაციას, როგორც სანდოს და დაიწყო საკვები დანამატების მიღება.

დოპინგ ტესტმა ადამს დადებითი შედეგი უჩვენა—19 ნორადნდროსტერონზე (აკრძალული ანაბოლური ნივთიერება.) ადამმა სცადა თავის მართლება და ტესტის შედეგები დაუკავშირა საკვებ დანამატების მიღებას. მას 2 წლიანი დისკვალიფიკაცია მისცეს.



## აკრძალული ნივთიერებები

დოპინგ კონტროლი მნიშვნელოვან როლს თამაშობს დოპინგისგან თავისუფალი თამაშის დაცვასა და ნახალისებაში. მსოფლიო რაგბი დოპინგის მიმართ ნულოვანი ტოლერანტობის პოლიტიკას იყენებს. შენ, როგორც მოთამაშე, ერთობიროვნულად ხარ პასუხისმგებელი ნებისმიერი აკრძალული ნივთიერების მიღებაზე თუკი ისინი შენს სხეულში აღმოჩნდება. არ არის აუცილებელი, რომ შენი მხრიდან განზრახვა ან დანაშაული იყოს დადასტურებული იმისთვის, რომ ანტი დოპინგის წესების დარღვევა დადგინდეს. ამას "მკაცრი ვალდებულების/პასუხისმგებლობის" პრინციპი ეწოდება.

## აკრძალული ნივთიერებების სია

მსოფლიოს ანტი დოპინგის სააგენტო(WADA) ყოველწლიურად ანახლებს აკრძალული ნივთიერებების სიას და განსაზღვრავს თუ რომელი ნივთიერებები და მეთოდებია აკრძალული რაგბიში. ამჟამინდელი აკრძალული სია შეიძლება ჩამოტვირთოთ WORLD RUGBY-ს ანტი დოპინგის ვებ გვერდიდან. [Keeprugby-clean.worldrugby.org](http://Keeprugby-clean.worldrugby.org)

## მედიკამენტები და საკვები დანამატები

ის მოთამაშეები ვინც გამოწერილ/დანიშნულ პრეპარატებს იღებენ სამკურნალოდ ან ისე როგორც საკვები დანამატი, დარწმუნებულნი უნდა იყვნენ, რომ ის არ შეიცავს რაიმე აკრძალულ ნივთიერებას. სპეციფიური ნივთიერებების ინგრედიენტების შესამოწმებლად გაეცანით გლობალური მედიკამენტების სიას ონლაინ [www.globaldro.com](http://www.globaldro.com) ზე რომელიც შეიძლება დაგვეხმაროს, მაგრამ ხოლოდ იმ პროდუქტებისთვის, რომელიც ნაყიდა, კანადაში ამერიკაში ან დიდი ბრიტანეთში. თუკი რამე საეჭვოა ან სხვა ქვეყნის შესახებ დაუკავშირდი შენს ეროვნულ ანტი დოპინგის ორგანიზაციას.



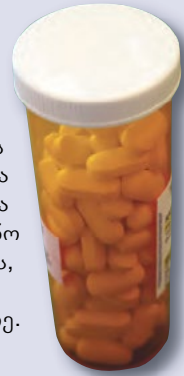
სანამ შენი ექიმი ან ფარამაკოლოგი რაიმეს დაგინიშნავდეს, ყოველთვის აცნობე მათ, რომ შეიძლება დოპინგზე შეგამოწმონ.

საკვები დანამატებთან დაკავშირებული ყველაზე დიდი რისკია ე.წ. ჯვარედინი აბინძურება ისეთი ნივთიერებებით, რომლებიც აკრძალულ ნუსხაშია შესული. პროდუქტი შეიძლება შეიცავდეს ისეთ აკრძალულ ნივთიერებას რომელიც იარლიყზე არაა დატანილი.

პროდუქტი მხოლოდ მაშინ უნდა გამოვიყენოთ, როცა ამ დანამატის შემადგენლობა და მიღების პროცესი გაკონტროლებულია შესაბამის სამედიცინო და ნუტრიციის კვალიფიკაციის მქონე პირის მიერ.

## თერაპევტულ გამოყენებაზე ნებართვა/ განთავისუფლება

რაგბის გააჩნია ის პროცესი, რომელის მეშვეობითაც აკრძალული ნივთიერება ან მკურნალობის მეთოდის გამოყენება ნებადართულია კანონიერი სამედიცინო შემთხვევების ან ავადმყოფობის დროს, მაშინ როცა ადამიანი რაგბის თამაშს აგრძელებს. მეტი ინფორმაცია მოიძიე. [Keeprugbyclean.worldrugby.org](http://Keeprugbyclean.worldrugby.org)-ზე



## დოპინგის ტესტის პროცედურები

თუკი შენ დოპინგ ტესტისთვის შეგარჩივს უნდა იცოდენ თუ რა ხდება და რა უფლებები და ვალდებულებები გაქვს. ამის შესახებ მეტი ინფორმაცია, რომელიც დოპინგ კონტროლის პროცესს ხსინის, [keeprugbyclean.worldrugby.org](http://keeprugbyclean.worldrugby.org)-ზე შეგიძლია ნაიკითხო

## „სოციალური“ ნარკოტიკები – კანაფი, კოკაინი, ექსტაზი, ამფეტამინები

კანაფი, კოკაინი, ექსტაზი და ამფეტამინები აკრძალული ნივთიერებებია და შესაბამისად ის მოთამაშე, რომლის ტესტიც ამათგან რომელიმეზე დადაბითს აჩვენებს შეიძლება დისკვალიფიცირდეს სპორტის ყველა სახეობიდან სულ მცირე ორი წლით.

ყველა ამ ნივთიერების კვალი ორგანიზმში მიღებიდან რამოდენიმე დღის, ხოლო კანაფის შემთხვევაში კი ხანდახან კვირების განმავლობაშიც კი რჩება.

ამ ნივთიერებების ეფექტების შესახებ მეტი ინფორმაციისთვის ეწვიე [Keeprugbyclean.worldrugby.org](http://Keeprugbyclean.worldrugby.org)-ს







# გახურება

რაგბის თამაშისათვის მოსამზადებლად, გახურების ცდოდნა სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი პირველი ნაბიჯია ნებისმიერი მოთამაშისთვის. გახურების მიზანია მოთამაშეები ეფექტურად და ქმედითად შესრულებისთვის მოამზადოს და შეამციროს ტრავმის მიღების რისკი.

გახურება 10–20 წუთი უნდა გაგრძელდეს, რაც დამოკიდებულია მომდევნო აქტივობაზე. ის საკმაოდ მრავალფეროვანი და ადაპტირებადი უნდა იყოს იმისთვის რომ კონკურენტუნარიანი თამაშის ან ვარჯიშის მოთხოვნები დააკმაყოფილოს. გახურება დაბალი ინტენსიობით უნდა დაიწყოს და ნელ ნელა მოხდეს გადასვლა მარტივი და ზოგადი მძრაობების სერიებიდან, უფრო სპეციფიური და მაღალი ინტენსიობის მოძრაობებისაკენ. ეს მოთამაშეებს საშუალებას მისცემს რომ კუნთები და სახსრები მოამზადონ იმ დიაპაზონის სისწრაფეებზე სამოძრაოდ, რომელიც მომდევნო ვარჯიშის თუ თამაშისთვისაა საჭირო.



გახურების მთავარი სიკეთებია:

- სხეულის ტემპერატურის გაზრდა იმისთვის, რომ კუნთები უფრო მეტად ელასტიური და შესაბამისად მოძრაობები უფრო ქმედითი გახდეს.
- გულის და ფილტვების სტიმულირება იმისთვის, რომ პულისი და სუნთვის სიხშირე გაიზარდოს.
- შესაბამისი კუნთების ჯგუფების გააქტიურება
- ნერვული სისტემის სტიმულირებით რეაქციის სისწრაფის გაუმჯობესება
- კოორდინაციის გაუმჯობესება
- მოთამაშეებისთვის მენტალურად მომზადების საშუალების მიცემა

გახურებას 3 გამოკვეთილი ფაზა აქვს

## 1. ზოგადი მობილურობა

გახურება მსუბუქნი ძუნძულით/სახალისო აქტივობებით დაიწყეთ იმისთვის, რომ გულისცემა ავნიოთ და სისხლის ავამოძრაოთ. გადავიდეთ ზოგიერთ საბაზო მოძრაობებზე რათა გავხსნათ კუნთები და გავზარდოთ სახსრების მობილურობა. გახურებაში დინამიური განვლვები გამოიყენე, ვინაიდან სტატიკური განვლვა შეიძლება კონტრ პროდუქტიული იყოს. მან შესაძლოა კუნთების სიმძლავრის წარმოქმნა შეამციროს და მოთამაშე მოადუნოს იმის მაგიერ რომ მისი ფიზიკური მზაობა გაუმჯობესოს და მენტალური ცნობიერება გაუმახვილოს.



ქვემოთ მოცემულია ზოგიერთი ვარჯიშის მაგალითი რომელიც ზოგადი მობილურობის გაკეთებისას შეიძლება შევასრულოთ. ვარჯიშების შესრულებაზე და გამეორებებზე დახარჯული დრო ცვალებადი იქნება რაც დამოკიდებული იქნება მოთამაშის გამოცდილებაზე და მომდევნო ვარჯიშის ან თამაშის შინაარსზე

### ბუქნი

რაც შეიძლება დაბლა ჩაიბუქნე ამავე დროს წელი ჩაგდებული გქონდეს. მოძრაობა წელი და კონტროლირებადი ტემპით შეასრულე, წინ იყურე, ქუსლები მიწაზე გედოს და არ აწიო ვარჯიშის განმავლობაში. ამ ვარჯიშის ვარიანტი იქნება რაგბის ბურთის თავს ზემოთ წერა.

## გადაბიჯება ზედატანის ტრიალით

წინ გადააბიჯე და უკანა მუხლი მოხარე. ზურგი გამართული და მინის პერპენდიკულარულია იქონიე. წინა მუხლი ფეხის თითებს არ უნდა გადაცდეს. აკონტროლე ზედატანის მარჯვნივ და მარცხნივ ტრიალი. უკანა ფეხით წინ გადააბიჯე ისე რომ წინა ფეხის დონეზე დააბიჯო. იგივე მოძრაობა მეორე ფეხზე გაიმეორე.



## დგომელა გვერდზე გადაბიჯება

არცხნივ გადააბიჯე. მარცხენა მუხლი მოხარე და მარჯვენა ფეხი გამართული გქონდეს. დაბრუნდი სანყის, გამართულ დემომარეობაში და იგივე მოძრაობა სდანიანალმდეგო მხარეს შეასრულე. მოძრაობის განმავლობაში ზურგი ჩადგებული გქონდეს.



## ზურგზე ხელის დარტყმა

დანიყე ზურგს უკან გამართული კელავებით. მკლავები წინ გაიქნიე, ზურგზე ხელის დასარტყმელად მკლავები გადააჯვარედინე. დაუბრუნდი სანყის პოზიციას და გაიმეორე. ყოველ ჯერზე ცვალე ზედა მკლავი.





## 2. გარდამავალი მოძრაობები მობილობა

გახურების შემდეგ ეტაპს უფრო მაღალი ინტენსიობა ახლავს და ორიენტირებულია გარდამავალ (დინამიურ) მოძრაობებზე, მიზანი კი უფრო მეტ მანძილზე გადაადგილებაა. ამ ეტაპზე, გამოიყენე დინამიური და არა სტატიკური. განელები გთავაზობთ რამოდენიმე სავარჯიშოს, რომელიც შეიძლება შევასრულოთ გარდამავალი მოძრაობებით. მოძრაობის გამეორება და ხანგრძლიობა დამოკიდებულია სპორტსმენის გამოცდილებაზე და ვარჯიშის მიზანზე.

### გადაბიჯებით სიარული

გადაბიჯებით სიარული შესანიშნავი ვარჯიშია მენჯისა და დუნდულა კუნთისთვის. ამ მოძრაობას მზადყოფნაში მოყავს საზარდულის, ბარძაყის ოთხთავა და ბარძაყის უკანა კუნთები. შეინარჩუნეთ გამართული მკერდი და სწორი ზურგი, თავი გეჭიროთ ბუნებრივ პოზიციაში, არ მიიტანოთ ნიკაპი მკერდთან. მოძრაობა იწყება ფეხების



პარალელურ პოზიციით, ვაკეთებთ ნაბიჯს მუხლის ზევით აწევით, მოძრაობა უნდა იყოს საკმარისად გრძელი რომ გაიწელოს მენჯისა და საჯდომის კუნთები, მაგრამ არა იმდენად რომ გადაბიჯებისას დაგვეკარგოს ბალანსი, ხოლო მუხლი არ უნდა გაცდეს ფეხის თითებს. შემდეგ უკანა ფეხი მიიტანეთ წინა ფეხთან და იმოძრავე პაუზებია გარეშე. ერთ-ერთ ვარიანტად შეგვძლია ბურთი დავიჭიროთ თავს ზემოთ.

### მოძრაობა „ხორუმი“ სიარულით



იარე გვერდულად, მოძრაობაში მარჯვენა ფეხი მარცხენა ფეხის მიღმა გადაავარდინე, წონა მარჯვენა ფეხზე გადაიტანე და მარცხენა ფეხი მარჯვენა ფეხის მიღმა დადგი. მარჯვენა ფეხი მარცხენა ფეხის უკან გაიტანე. სხეულით გვერდულად იმოძრავე და მარჯვენა ფეხი მარცხენა ფეხის მიღმა გადადგი. მოძრაობა წინასწარ განსაზღვრულ მანძილზე ორივე მხარეს შეასრულე. მოძრაობა წინასწარ განსაზღვრულ მანძილზე ორივე მხარეს შეასრულე.

## სიარულით მუხლის ატანა

დასაწყისისთვის კარგი სავარჯიშოა მუხლის ატანა რაც წელავს დუნდულა კუნთსა და თეძოს კუნთებს. შეინარჩუნე სწორი და გახსნილი მკერდი., ყურადღება გაამახვილეთ რომ გამართული ბეჭებით ხელების მჭიდრო მოქაჩვით ამოვნიოთ მარჯვენა ფეხი, ხოლო საყრდენი ფეხი იყოს ფეხის წვერებზე და გამართულ პოზიციაში. წინ გადააბიჯებით გაიმეორე მოძრაობა სანინალმდეგო ფეხზე. ეს მოძრაობა დაგვეხმარება ტერფისა და კოჭის სახსრის კუნთების მომზადებაში.



## ფეხის გაქნევა

ანიე ერთი ფეხი მიწიდან, დაიცავი ბალანსი შეინარჩუნე წონასწორობა და გაიქნე ფეხი ისე რომ იგრძნო ბარძაყის კუნთის გაჭიმვა. გაიმეორე ანალოგიური მოძრაობა მეორე ფეხზეც.





### 3. მომზადება უნარებისთვის

გახურება არა მარტო სხეულის მოსამზადებლად არის საჭირო, არამედ უნარების განსავითარებლადაც.

მწვრთნელებმა უნდა გააერთიანონ ტექნიკური ელემენტები გახურებაში, რაც ამავე დროს კონცენტრირებას მოახდენს ვარჯიშის მთავარ მიზანზე.

მოთამაშეებს შეუძლიათ იმუშაონ წყვილებში ან მცირე ჯგუფებში ყურადღება გაამახვილონ იმ უნარებზე რა უნარებიც დაჭირდებათ მთავარ ვარჯიშზე. მაგ; შერკინება, აუტი, ბოჭვა



სწორი პოზიცია



არასწორი პოზიცია



# თამაშის პრინციპები

რაგბი კონტაქტისა და არიდების თამაშია; პოზიციის ალების შემდეგ კი მთავარი მიზანი ბურთის წინ სვლა და (ხელით წაღება ან ფეხით დარტყმა) საბოლოო დანიშნულებისთვის ქულების მოპოვებაა. მნიშვნელოვანია ყველამ გაიაზროს თამაშის ფუნდამენტური პრინციპები თუ რამდენად პასუხობს ჩვენი კომპეტენცია თამაშისთვის საჭირო უნარებს.

## თამაშის პრინციპები



## წესების დარღვევა

წესების დარღვევა არის ყველაფერი რასაც მოედანზე მოთამაშე ჩაიდენს დანერგილი ან დაუწერელი წესების საწინააღმდეგოდ.

ეს მოიცავს:

- ბლოკირება
- არაკეთილსინდისიერი თამაში
- განმეორებითი დარღვევები
- უხეში თამაში

უდისციპლინობა

ჯარიმის ყველა ფორმა მყისიერად უნდა იქნეს შეფასებული და აღკვეცილი მსაჯის მხრიდან.

**გახსოვდეთ - ჩვენ ყველას გვაქვს პასუხისმგებლობა დავიცვათ რაგბის უნიკალური სული და თამაშის ეთიკა.**

მომდევნო თავი გთავაზობთ მოთამაშეთათვის, მწვრთნელთათვის და თამაშის ოფიციალურ პირთათვის საუკეთესო პრაქტიკულ ცოდნას



### სამწვრთნელო რჩევა

- გამოიყენეთ მაღალი ინტენსიური თამაშები მეტი თავდაჯერებულობისთვის, განავითარე უსაფრთხო გარემოში და განუვითარე მოთამაშეებს უკეთესი გადაწყვეტილების მიღების უნარი.
- დააკვირდი და ანალიზის საშუალებით გამართე კარგი სამწვრთნელი გარემო და ამოიცანი შეცდომები.
- მოთამაშის განსაზღვრებლად აწარმოე პოზიტიური უკუგება



### სამსაჯო რჩევები

View video examples at:

[rugbyready.worldrugby.org/en/principles](http://rugbyready.worldrugby.org/en/principles)

- Protect the space for players to use
- Ensure the Game is played in a safe and enjoyable manner
- Use advantage wherever possible







# ღია თამაში



## სათამაშო სიტუაცია

რაგბი კონტაქტისა და არიდების თამაშია; ბურთის მოგების შემდეგ მთავარი მიზანი ბურთით წინ სვლა და (ხელით წაღება ან ფეხით დარტყმა) საბოლოო ჯამში ქულების მოპოვებაა.

ბურთიანისთვის ბურთის წინ გადასაადგილებლად ყველაზე ეფექტური გზა კონტაქტის არიდება და თავისუფალ სივრცეში სირბილი ან პასის მიცემაა.

გარკვეულ წილად ღია თამაშში კონტაქტი გარდაუვალია, ამიტომ საჭირო უნარები დაგეხმარებათ, ბურთის შენარჩუნებაში, შეტევის გაგრძელებაში და მინიმუმამდე შეამცირებს ტრავმის რისკს.



## მთავარი ფაქტორები მოთამაშეთათვის

### კონტაქტამდე

პირველ რიგში ეცადე თავი აარიდო მცველს - შეუტეე მცველის გვრდით და არ შეუტეო პირდაპირ მცველს 1 2

თუ კონტაქტის არიდება ვერ მოხერხდა:

- აარიდე თავი მცველთან შეჯახებას მიმართულების ცვლით, ფეხების სწრაფი მუშაობით და ცრუ მოძრაობებით 2
- ბურთის ჭერა ორივე ხელით 2 3
- კონტაქტისთვის მოამზადე სხეული სიმყარით და სტაბილურობით 3
- აიძულე მბოჭავი გვერდიდან ბოჭვა გააკეთოს 3
- ეცადე დარჩე ფეხზე 3
- შეინარჩუნე შენი ძალა ფეხების ძლიერად მუშაობით. 3
- ეცადე პასი გააკეთო კონტაქტისას 4



## კონტაქტი

### თუ დაგიჭირა მცველმა და წაგიყვანა მიწაზე

- ეცადე დაცემამდე პასი მისცე მომყოლს. **5**
- თუ პასს ვერ აკეთებ, გააკეთე ბურთის პრეზენტაცია
- თუ მიმყოლი მოთამაშე ვერ ახერხებს ბურთის აღებას ან პასის გაკეთებას, ჩამოყალიბდება რაქი.

### თუ წახვედი მიწაზე, მაგრამ არ არმოჩნდი შებოჭილი::

- თუ კი საბოლოოდ ვერ შეგბოჭეს, დაბრუნდი ფეხზე და განაგრძე სივრცეში თამაში

### თუ შეგაჩერა მცველმა მაგრამ მიწაზე არ წასულხარ

- ვერ შეგბოჭეს; შეინარჩუნე ტანის მყარი პოზიცია და ფეხების მუშაობით განაგრძე წინ სვლა **6**
- **Brace for the arrival of additional tacklers and/or opposing supporting players**
- გახედე მიმყოლ დამხმარე მოთამაშეს. **7**
- შექმენი უწყვეტობა და თუ არის შესაძლებელი გააკეთე ოფლოუდი **8**
- თუკი დამხმარე მოთამაშე შეგეკვრება, ჩამოყალიბდება მოლი.. გაეცანი ასევე „მოლის სექციას“



### სამწვრთნელო რჩევები

- დარწმუნდი რომ მოთამაშეებს გააზრებული აქვთ თამაშის პრინციპები.
- დარწმუნდი რომ მოთამაშეებმა იციან არიდების მნიშვნელობა, სივრცეში შეტევის აუცილებლობა.
- დაგეგმე და გააკეთე ისეთი ვარჯიშები, რომელიც ხელს შეუწყობს არიდების განვითარებას.
- უსაფრთხო მეთოდით, გამოიყენე მთავარი ფაქტორები მოთამაშეებში კონტაქტისა და არიდების გასაუმჯობესებლად.
- უნარების სწავლებისას თავი აარიდე ისეთ შეუთავსებლობას როგორც არის; სქესი, ასაკი, მოთამაშის ზომა, ასაკი და გამოცდილება.
- ყურადღება გაამახვილე ერთ ან ორ მთავარ ფაქტორზე. - არ ეცადო ერთობლივად ბევრ თემას შეეხო.



### სამსაჯო რჩევები

- არ ჩამორჩე თამაშს.
- დაიცავი სივრცე რათა მოთამაშეებს შეეძლოთ მისი გამოყენება
- შეინარჩუნე მოედნის ფართო ხედვა.



### ყურადღება მიაქციე :

- ბურთთან მოშორებით მყოფი მოთამაშეები რომლებიც ხელს უშლიან მეტოქეს (შეტევაში ან დაცვაში)
- მოთამაშეები რომლებიც წესების დარღვევით „წმენდენ“ რაქს/მოლს
- მოთამაშეები რომლებიც „ბოჭავენ“ ხელეების შემოხვევის მცდელობის გარეშე.

### დარწმუნდი:

- დარწმუნდი რომ ბოჭავი კონტაქტს აკეთებს შემტევს მხრების ქვევით.
- დარწმუნდი, რომ ხელის კვრა წესების დაცვით იყო შესრულებული





# ბოჭვა



## სათამაშო სიტუაცია

ბოჭვა სრულდება დამცველი გუნდის მიერ იმ მიზნით, რომ შეაჩეროს შემტევი გუნდის წინ სვლა და მოიპოვოს ბურთი. ძალიან მნიშვნელოვანია ბოჭვის მიღებისა და შესრულების ტექნიკის გაუმჯობესება უსაფრთხო და სახალისო თამაშების გზით. ავსტრალიასა და ბრიტანეთშიჩატარებულმა კვლევებმა ცხადყო, რომ ტრავმების 58% ბოჭვისას ხდება. აქედან გამომდინარე, თამაშის ეს ასპექტი მწვრთნელის მხრიდან ყურადღებით და ხარისხიანად უნდა იქნეს გააზრებული და შემდეგ მოთამაშეებისათვის უსაფრთხო მეთოდებით ნასწავლი, რათა მომავალში მოთამაშეებს ბოჭვაში თავდაჯერებულობა და ეფექტურობა ჩამოუყალიბდეთ.



## წესების განმარტება

ბოჭვა სრულდება როდესაც ბურთიანი შებოჭილია ერთი ან მეტი მეტოქის მიერ და მიწაზეა.



## მთავარი ფაქტორები მოთამაშეთათვის

მოთამაშეთა უსაფრთხოების შესწავლამ ცხადყო:

### მთავარი ფაქტორები მოთამაშეთათვის ბოჭვის სიტუაციისას

#### მბოჭავი - კონტაქტი მეტოქესთან

- 'არ დახუჭო თვალები' უყურე ბურთიანს, რომ თავი გქონდეს სწორ პოზიციაში
- აკონტროლე ბურთიანის მოძრაობა, ბოჭვის გასაკეთებლად მიიტანე ფეხი საკმარისად ახლოს.
- მოემზადე კონტაქტისთვის – მიიღე ტანის დაბალი, მყარი და სტაბილური პოზიცია.
- თავი ბურთიანის გვერდზე ან უკან მოაქციე - არასდროს მოაქციო თავი ბურთიანის წინ.
- გამოიყენე მკლავები ბურთიანის „შესაკვრელად“.
- გაუშვი ხელი შებოჭილ მოთამაშეს, სწრაფად ადექი ფეხზე და იბრძოლე ბურთისათვის.

#### ბურთიანი - მიწასთან კონტაქტი

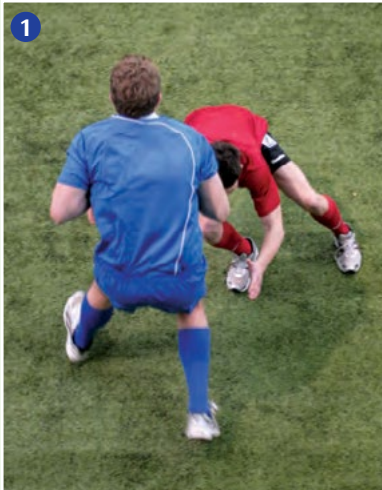
- ატარე ბურთი ორი ხელით
- აკონტროლე ბურთი - დაიჭირე მჭიდროდ მკერდთან
- მიწასთან პირველი შეხება მენჯი და შემდეგ მხარი.
- არ დაეცე ბურთზე ან გაშლილ მკლავზე.
- დაბრუნდი თამაშში, ადექი ფეხზე რაც შეიძლება სწრაფად

სპეციფიურ მთავარ ფაქტორებისათვის, ქვემოთ გაეცანობი ინდივიდუალურ ბოჭვის ტექნიკას.

- ტრავმების 55-60 % გამოწვეულია ბოჭვით.
- თავის არასწორი პოზიცია იწვევს კისრისა და თავის ტრავმებს.
- მოზრდილთა რაგბიში ტვინის შერყევების 72% გამოწვეულია ბოჭვის არასწორი ტექნიკით.
- დაჯახებები 70% -ით უფრო მეტ ტვინის შერყევას იწვევს ვიდრე ლეგალური ბოჭვა.

## მხრით ბოჭვა -წინიდან ბოჭვა

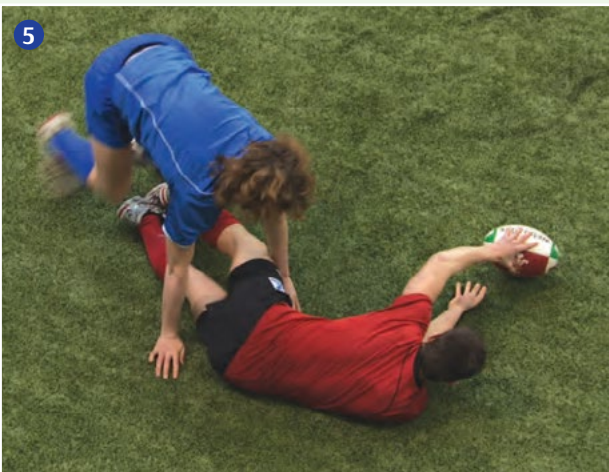
- 'არ დახუჭო თვალები' უყურე ბურთიანს, რომ თავი გქონდეს სწორ პოზიციაში
- მიიღე ტანის დაბალი, მყარი და სტაბილური პოზიცია. ①
- მონიშნე და გააკეთე ბოჭვა მხრით ბურთიანის თეძოზე. ②
- მოუჭიერე მკლავები ბურთიანის მოძრაობაში მყოფ ფეხებს. ③
- განაგრძე ფეხების მუშაობა რომ ბურთიანი საბოლოოდ წაიყვანო მიწაზე. ④
- მიწაზე, გაუშვი ხელი ბურთიანს. ⑤
- დაბრუნდი ფეხზე სწრაფად. ⑥
- იბრძოლე ბურთისათვის ⑦





## მხრით ბოჭვა - გვერდითა ბოჭვა

- 'არ დახუჭო თვალები' უყურე ბურთიანს, რომ თავი გქონდეს სწორ პოზიციაში
- მიილე ტანის დაბალი, მყარი და სტაბილური პოზიცია. 1
- მონიშნე და გააკეთე ბოჭვა მხრით ბურთიანის თეძოზე. 2
- მინაზე, გაუშვი ხელი ბურთიანს. 3
- წრაფად გადაბრუნდი რომ არმოჩნდე ბურთიანის ზემოთ 4
- სწრაფად დაბრუნდი ფეხზე. 5
- იბრძოლე ბურთისათვის 6





## წინიდან ზედა ბოჭვა

- ფეხი ახლოს შემტევთან 1
- აკონტროლე ბურთის პოზიცია მეტოქის ტანზე 2
- ეცადე შეკრა ორივე ხელით ბურთის ირგვლივ 3
- დარტყმის შემდეგ შეინარჩუნე წინ სვლა 4
- ნაიყვანე ბურთიანი მინაზე 5





## ხელის გამოკვრით ბოჭვა

- ფმიუახლოვდი ბურთიანს ნახტომით ბოჭვის დისტანციამდე
- მოიხარე და მიწვდი ბურთიანის ფეხს ან კოჭს, გაჭიმული მკლავით. **1**
- მორიდე თავი ბურთიანის ფეხს. **2**

ბოჭვის შესრულებისას თუ ბურთიანი არ დაფიქსირდა მიწაზე, ის არ ითვლება შებოჭილად და შეუძლია გააგრძელოს წინსვლა



## ბოჭვისას შეიძლება მონაწილეობდეს ერთზე მეტი მოთამაშე

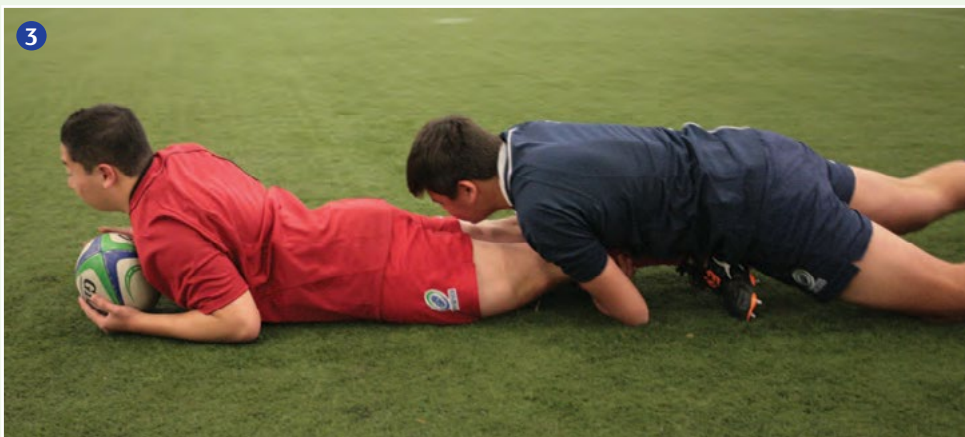
- პირველმა მბოჭავმა უნდა დაიცვას წინიდან (ფრონტალური) ბოჭვის შესრულების პრინციპები.
- მეორე მბოჭავმა უნდა დაიცვას ზედა ბოჭვის შესრულების პრინციპები
- ეცადე გქონდეს სათანადო კომუნიკაცია სხვა მოთამაშეებთან რათა ბოჭვა იყოს სინქრონული.
- ორივე მოთამაშემ რაც შეიძლება სწრაფად უნდა გაუშვას ხელი შებოჭილ მოთამაშეს, დაბრუნდნენ თამაშში და იბრძოლონ ბურთისათვის.



ყველა შესრულებული ბოჭვების ნახევარში მონაწილეობს ერთზე მეტი ბოჭავი. ორმაგი ბოჭვა იშვიათად თუ დაიგეგმება და რთულია სასწავლებლად. ამიტომ, როგორც წესი არ არის რეკომენდირებული ახალგაზრდებში.

## ბოჭვა უკნიდან

- ბოჭვის მანძილამდე დაედევენ ბურთიანს
- მოხვიე და შეკარი ბურთიანი ხელებით თეძოებზე/ფეხებზე ①
- თავი გვერდზე, გააკეთე კონტაქტი მხრით და ხელები მოქაჩე შენსკენ. ①
- მოუჭირე ხელები მჭირდოდ და გაყევი (ჩასრიალდი) ბურთიანის ტანს ფეხების მიმართულებით, (გახსოვდეთ, რომ თავი გქონდეთ გვედით) სანამ ბურთიანი არ წავა მინაზე. ② ③





## ბოჭვის სახიფათო მეთოდები

ყველა მოთამაშე პასუხისმგებელია საკუთარ ქმედებებზე ბურთიანის შებოჭვისას. სახიფათო ბოჭვა გულისხმობს:

**მაღალი ბოჭვა** - ბოჭვა მხრის ზემოთ, კისრის არეში



**ჰაერში ბოჭვა** - მოთამაშის შებოჭვა რომლის ფეხი არ ეხება მიწას



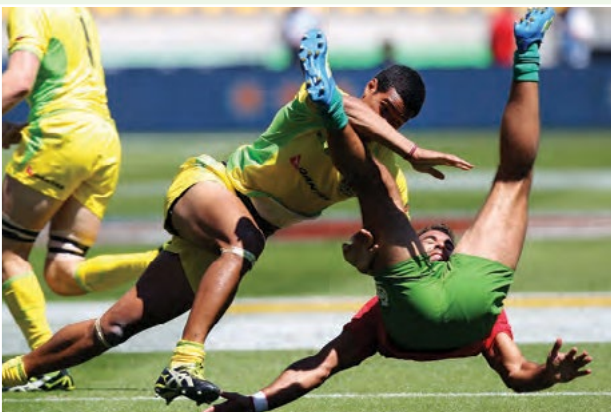
**შუბური ბოჭვა** - მიწიდან ბურთიანის აწევა და დაგდება იმგვარად რომ ბურთიანი ეშვება მიწაზე ბეჭებითა და კისრით.



**გვიანი ბოჭვა** - მოთამაშე პასის გაშვების შემდეგ შებოჭვას



**ნაადრევი ბოჭვა** - ბურთის გარეშე ბოჭვის გაკეთება



**უხელო ბოჭვა** - "შებოჭვა" ხელებისა და მკლავების ჩაჭიდების გარეშე



## მიმყოლი მოთამაშე

- ყველა შემდეგ მოსული მოთამაშე ვალდებულია ბოჭვის ზონაში ჭიშკრიდან შევიდეს. (იხ. გვ. 41)
- ბურთისათვის ბრძოლა მხოლოდ ფეხზე მდგომ მოთამაშეს შეუძლია
- შეინარჩუნე მხრების პოზიცია მენჯზე ზევით
- დაუსრულებელი ბოჭვის ზონაში მოსული მოთამაშეები
  - შეინარჩუნე ტანის მყარი, სტაბილური და დაბალი პოზიცია.
  - გამოიყენე მკლავები, რომ ჩაეჭიდო ბურთიანს.
  - აერიდე სხვა მოთამაშესთან თავით და კისრით კონტაქტს.
  - უსაფრთხოდ გადაიყვანე ბურთიანი მიწაზე.
- თუ წმენდ ან გაგყავს მცველი:
  - შეინარჩუნე ტანის მყარი, სტაბილური და დაბალი პოზიცია.
  - თვალები არ დახუჭო. შეინარჩუნე მიზნისკენ მზერა, ნიკაპი არ შეახო მკერდს.
  - შეინარჩუნე ხერხემლის პოზიცია მეტოქის გაყვანის ტრეპტორიის მიმართულებით.
  - დაიწყე გაყვანა ტანის დაბალი პოზიციით.
  - მცველთან კონტაქტი გააკეთე მხრებით, მკლავებით და არა თავით!
  - ხელებით შეკარი მოწინააღმდეგეს
  - გაიყვანე მეტოქე და განმინდე ბურთი.
  - ჩაეჭიდე თანაგუნდელს მეტი სტაბილურობისათვის.

## როგორ ყალიბდება ბოჭვისას ჭიშკარი

ბოჭვის დროს, ორივე მოთამაშე უნდა ეცადოს, შემოტრიალდეს თანაგუნდელების მხარეს.

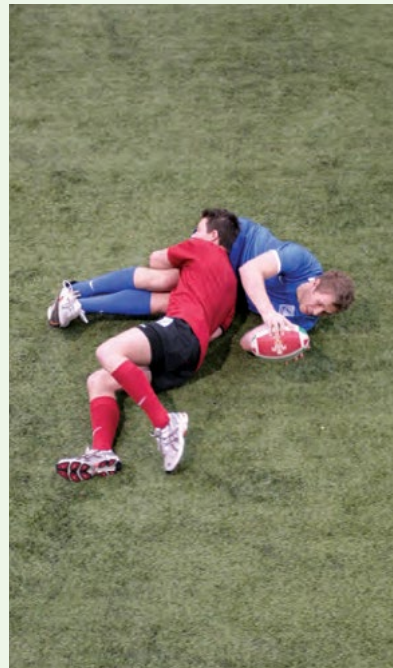
წითლები



ლურჯები

კონტაქტამდე

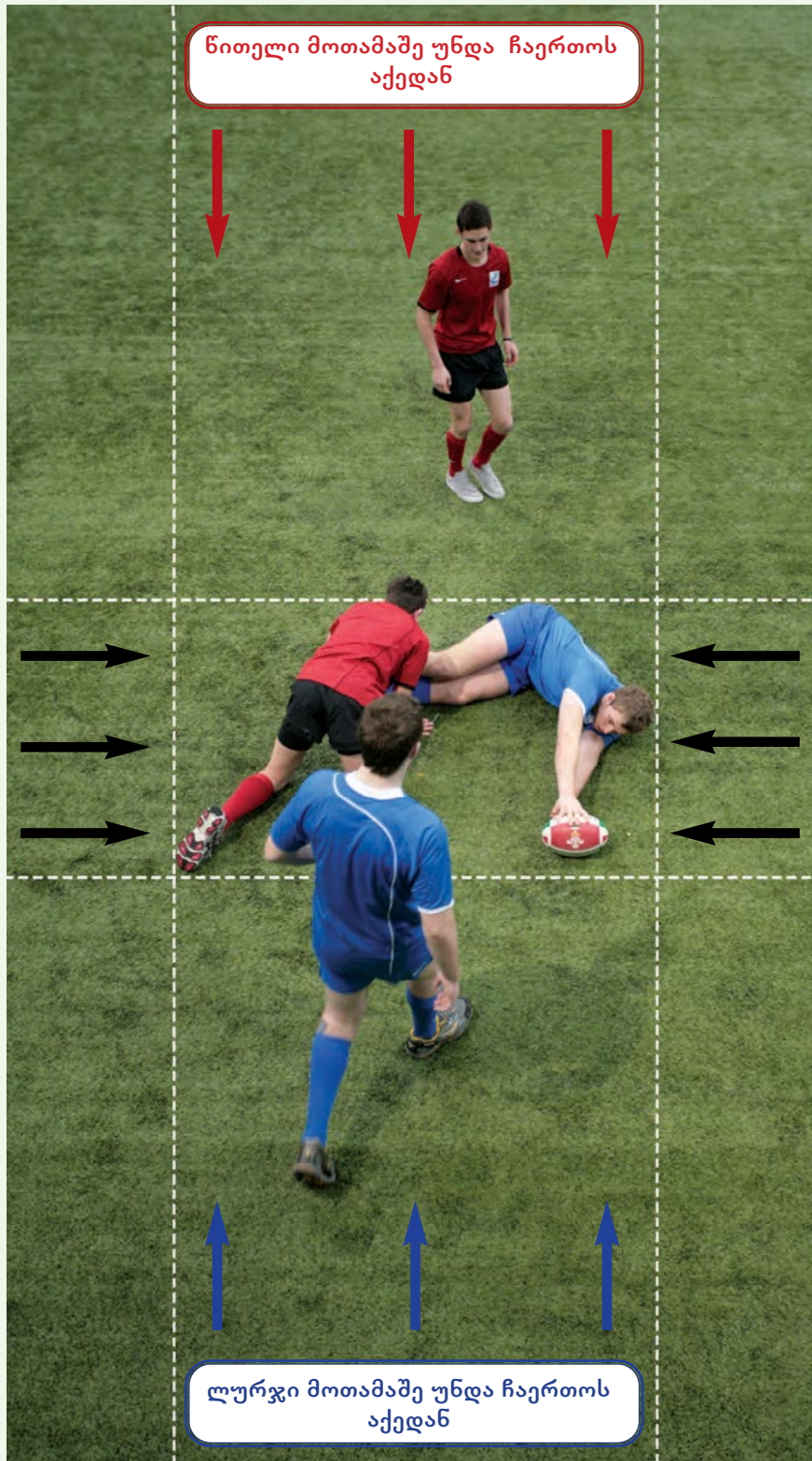
წითლები



ლურჯები

შესრულებული  
ბოჭვა







გაცუდებული ბოჭვის მიზეზები პირველ რიგში თავად მბოჭავის არასწორ სანყის პოზიციაში უნდა ვეძებოთ. პირველ რიგში მოთამაშეებს ბოჭვის წინა სწორი პოზიცია უნდა ვასწავლოთ. რაც გულისხმობს წინ სვლით მბოჭავის მხირდან ბურთიანისთვის სივრცის შეზღუდვას, შემდეგ სათანადო ბალანსითა და სტაბილურობით კონტაქტში შესვლას, საყრდენი და წინა ფეხის გამოყენებით, მხრებით და მკლავებით კონტაქტს, რაც საშუალებას იძლევა ფეხების მუშაობით ბოჭვა დავასრულოთ.

- გამოიყენე მთავარი ფაქტორები ბოჭვის უნარის უსაფრთხო გარემოში განსანვითარებლად.
- ხაზი გაუსვით ბოჭვისას ხელების სწორ (ლეგალურ) პოზიციას.
- გამოიყენე ერთი ან ორი მთავარი ფაქტორი - არ ეცადო, ერთდროულად ბევრი მთავარი ფაქტორის გამოყენებას.
- სათანადო ვარჯიშის ჩასატარებლად და შეცდომების შესასწორებლად საჭიროა დაკვირვება და სანვრთნელი პროცესის სათანადო ანალიზი.
- მოთამაშეთა განსანვითარებლად აწარმოე პოზიტიური და თანმიმდევრული უკუკავშირი.
- ოთამაშეების თანდათანობითი განვითარებისა და მათში მეტი თავდაჯერებულობის ჩამოყალიბებისათვის შეადგინეთ შესაბამისი სავარჯიშო გეგმა
- მაგალითისთვის გვერდითა ბოჭვის სწავლებისას შეიძლება შემდეგი თანმიმდევრობა იქნას გამოყენებული:
  - ბურთიანი მუხლზე - მბოჭავი მუხლზე (მხოლოდ უსაფრთხო გვერდითა ბოჭვის შემთხვევაში თავის სწორი დემონსტრირებისთვის)
  - ბურთიანი ფეხზე დგას - ბოჭავი მუხლზე
  - ბურთიანი სიარულით - ბოჭავი მუხლზე
  - ბურთიანი დგას - ბოჭავი მუხლებში მოხრილი
  - ბურთიანი სიარულით - ბოჭავი მუხლებში მოხრილი
  - ბურთიანი სიარულით - ბოჭავი სიარულით
  - ბურთიანი სირბილით - ბოჭავი სირბილით
- კონტაქტური ტექნიკური უნარებისათვის დამახასიათებელი შეუთავსებლობების თავიდან ასაცილებლად, გაითვალისწინე მოთამაშეთა სქესი, ფიზიკური მონაცემები, ასაკი და გამოცდილება,
- დაწინაურდი რომ მოთამაშეებს სავარჯიშოდ საკმარისი სივრცეები აქვთ გაუთვალისწინებელი შეჯახებებისგან თავის დასაზღვევად.



### შეამოწმეთ, რომ:

- ბოჭვა შესრულებულია მხრის ქვევით .
- მბოჭავი აჩერებს ბურთიანს მკლავების შემოხვევითა და ჩაჭიდებით
- თუ კი ბურთიანი იქნა მიწიდან აწეული, მცველი ვალდებულია ბურთიანი დაუშვას მიწაზე უსაფრთხოდ.
- მბოჭავმა გაუშვას ხელი შებოჭილ მოთამაშეს.
- შებოჭილმა გაუშვა პასი, ჩადოს ბურთი ან მყისიერად გაუშვა ბურთს ხელი.
- ორივე მოთამაშე დადგეს ფეხზე
- დამხმარე მოთამაშეები ჩაერთვნენ ბოჭვის ზონაში ჭიშკრის მხრიდან.
- დამხმარე მოთამაშეები იდგნენ ფეხზე.

### ყურადღებით დააკვირდი:

- არალეგალურ ან სახიფათო თამაშს.
- მოთამაშეებს რომლებიც არ არიან ბურთის სიახლოვეს და ხელს უშლიან მეტოქეს.
- ბოჭვას, რომელშიც შეიძლება მონაწილეობდეს თავი ან კისერი, რაც განაპირობებს თავის ან კისრის დაზიანებას - მსგავსი მცდელობები მკაცრად უნდა აღკვეთოთ





# რაქი



## სათამაშო სიტუაცია

უმეტეს შემთხვევაში რაქი ბოჭვის შედეგად ყალიბდება და იგი ბურთის შენარჩუნების ან მისი მოპოვების კარგ საშუალებას წარმოადგენს. რაქი მცველების ჩათრევისა და აქედან გამომდინარე თავისუფალი სივრცეების შექმნის კარგი საშუალებაა. რაქის ფორმირებასთან ერთად თამაშგარე ხაზები წარმოიქმნება



## წესის განმარტება

რაქი ყალიბდება როდესაც ფეხზე მდგომი ერთი ან მეტი მოთამაშე თითო გუნდიდან ფიზიკურ კონტაქტში არიან მინაზე მდებარე ბურთის უშუალო სიახლოვეს. რაქის ჩამოყალიბებისთანავე ღია თამაში მთავრდება



## სამწვრთნელო რჩევები

- გამოიყენე დინამიური სავარჯიშო თამაშები, მოთამაშეებში გადანყვეტილების მიღების უნარის განვითარების მიზნით
  - ხშირად დაუბრუნდი კონტაქტის უნარებზე ვარჯიშს.
  - თანმიმდევრულად ცვალები წინააღმდეგობის დონე, მაგალითად: შეხება, შეხების შემდეგ რაქის იმიტაცია დამცველები საკონტაქტო ფარებით, სრული კონტაქტი.
  - დარწმუნდი, რომ კონტაქტის არეში მყოფ ყველა მოთამაშეს აქვს ტანის ძლიერი და მყარი პოზიცია. ასევე ხაზი გაუსვით ფეხზე დგომისა და წონასწორობის შენარჩუნების აუცილებლობას.
  - დარწმუნდი რომ მოთამაშეებმა იციან რაქის წესები განსაკუთრებით ის წესები რომლებიც უსაფრთხოებას ეხება.
- შესაძლო ტრავმის თავიდან ასაცილებლად მწვრთნელმა არ უნდა წაახალისოს დაჩოქილი მოთამაშის მიერ ბურთის ფეხებს შორის ჩადება. ეს მოქმედება 19 წლამდე კატეგორიაში ისედაც აკრძალულია.



## სამსაჯო რჩევები

ვიდეო მაგალითებისათვის ეწვიეთ [rugbyready.worldrugby.org/en/tackle](http://rugbyready.worldrugby.org/en/tackle)  
ასევე ეწვიეთ მსოფლიო რაგბის წესების საიტს. [laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)



### შემოწმეთ:

- მოთამაშე ერთგვება რაქში მონაწილე ბოლო კაცის ფეხიდან და ეკვრება თანაგუნდელს
- მოთამაშეები რაქში ჩართვისას დგანან ფეხზე, და რჩებიან ფეხზე რაქის დასრულებამდე.
- მოთამაშეების მხრები მენჯის დონეს არ უნდა ჩამოსცდეს.

### ყურადღებით დააკვირდი:

- მოთამაშე განზრახ ეცემა ბურთს ზემოდან და ხურავს მას

- რაქში ფეხით ეხება მოთამაშეს და არა ბურთს
- მოთამაშე რომელიც ცდილობს ხელებით ითამაშოს ბურთზე რაქში
- მოთამაშე ერთგვება რაქში მხრით, ხელის ჩაჭიდების გარეშე
- მოთამაშე შედის კონტაქტში უბურთო მეტოქესთან, რომელიც არ არის რაქის მონაწილე.
- მოთამაშე, რომელიც არ არის რაქის მონაწილე არღვევს თამაშ გარეს ხაზს
- მოთამაშემ რაქში მეტოქე მიწიდან არ უნდა აწიოს.



- ბოჭვის შემდეგ, ბურთიანმა უნდა მოახდინოს ორივე ხელით ბურთის სწრაფად პრეზენტაცია, მეტოქისგან რაც შეიძლება შორს, **1 2**
- რაქში შემსვლელ მოთამაშეებს უნდა ჰქონდეთ ტანის მყარი და სტაბილური პოზიცია, თავი და მხრები არასდროს არ უნდა ჩამოცდეს მენჯის ზღვარს, ვიყუროთ წინ და კონტაქტში მოთამაშეზე ჩასაჭიდებლად გამოვიყენოთ მთლიანი მკლავი. **2**
- ჩაერთე რაქის მონაწილე ბოლო კაცის ფეხიდან **3**
- დამხმარე მოთამაშეები უნდა შეეკრან თანაგუნდელს და გადაიარონ ბურთზე, საჭიროების შემთხვევაში შეიძლება გასცდნენ ბურთის ხაზს. როდესაც ბურთი ტოვებს რაქს, ბურთთან ყველაზე ახლო მდგომმა დამხმარე მოთამაშემ უნდა ითამაშოს ბურთზე. **3 4 5**
- მოთამაშე რომელიც ტოვებს რაქს სწრაფად უნდა გავიდეს თამაშ გარეს ხაზის უკან.
- რაქში მონაწილე ყველა მოთამაშე უნდა იდგეს ფეხზე და შეინარჩუნოს ნონასწორობა



**რაქში მონაწილეთა უსაფრთხოების პირობების ანალიზი:**

- წინ იყურე რომ შეინარჩუნო თავისა და კისრის სწორი პოზიცია.
- აკონტროლე, რომ მხრები არასდროს არ ჩამოცდეს მენჯებს.
- მოთამაშესთან კონტაქტში გამოიყენე მთლიანი მკლავი
- ბურთის ფეხებს შორის ჩადება პოტენციურად სახიფათოა და ესმოქმედება 19 წლამდელებში აკრძალულია





# მოლი



## სათამაშო სიტუაცია

მოლი შეიძლება წარმოიქმნას კონტაქტურ სიტუაციაში, როდესაც მცველი აჩერებს ბურთიან მოთამაშეს მაგრამ ვერ მიყავს მინაზე. მოლი შეიძლება გახდეს ეფექტური შესაძლებლობა ბურთის შესანარჩუნებლად ან მოსაპოვებლად. მოლი წარმოადგენს ხელსაყრელ პლატფორმას დინამიური შეტევისათვის, რადგან მასში მონაწილეობას იღებს დამცველების მნიშვნელოვანი რაოდენობა და შესაბამისად დაცვის ხაზში ჩნდება თავისუფალი სივრცეები შეტევისთვის. მოლის ჩამოყალიბებასთან ერთად იქმნება თამაშ გარეს ხაზი.



## წესის განმარტება

მოლი იქმნება მაშინ, როდესაც ბურთიანი და მისი ერთი ან მეტი დამხმარე, რომლებიც შეკრულები არიან ბურთიანთან, შეჩერებული იქნა ერთი ან მეტი მეტოქის მიერ. მოლის ჩამოსაყალიბებლად სულ მცირე სამი მოთამაშეა აუცილებელი: ბურთიანი, მისი თანა გუნდელი და ერთი მონინაალმდეგე, ყველა მათგანი უნდა იდგეს ფეხზე. ღია თამაში დამთავრებულია, როდესაც მოლის ყველა მონაწილე შეკრულია და ფეხზე მდგომები ჯგუფური მიწოდებით მიემართებიან მეტოქის ჩათვლის ხაზისკენ.



## სამწვრთნელო რჩევები

- გამოიყენე ადაპტირებული თამაშები დამხმარე მოთამაშის მიერ გადაწყვეტილების მიღების უნარის განსავითარებლად.
- ხშირად დაუბრუნდით კონტაქტის უნარებზე ვარჯიშს.
- თანმიმდევრულად გაზარდეთ წინააღმდეგობის დონე, მაგალითად; შეხება, შეხების შემდეგ მოლის იმიტაცია დამცველები საკონტაქტო ფარებით, სრული კონტაქტი.
- დაწინაურდით რომ მოთამაშეები კონტაქტში ინარჩუნებენ ტანის მყარ პოზიციას და ხაზი გაუსვი რომ ისინი მოლში წესების სრული დაცვით უნდა ერთვებოდნენ.
- დარწმუნდით რომ მოთამაშეებმა იციან მოლის წესები განსაკუთრებით ის წესები რომლებიც უსაფრთხოებას უზრუნველყოფს. დაცვაში მყოფი მოთამაშეები მუდმივად ფეხზე უნდა დარჩნენ და არ უნდა წაიყვანონ მოლი მინაზე წესების დარღვევით.



## სამსაჯო რჩევები

ვიდეო მაგალითებისათვის ეწვიეთ [rugbyready.worldrugby.org/en/mau](http://rugbyready.worldrugby.org/en/mau)  
 ასევე ეწვიეთ მსოფლიო რაგბის წესების საიტს. [laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)



### შემონმე:

- ბურთიანი სრულად არის შეკრული მოლთან
- მოთამაშე ვალდებულია ჩაერთოს მოლში მონაწილე ბოლო თანაგუნდელის ფეხის უკნიდან.
- მოთამაშეები რომლებიც არ მონაწილეობენ მოლში უნდა გამოვიდნენ თამაშ გარეს ხაზს უკან.

### დააკვირდი:

- მოთამაშეები, რომლებსაც მეტოქე მოლიდან გამოყავთ
- მოთამაშეები რომლებიც ცდილობენ ჩააქციონ მოლი
- მოთამაშეები წვეწვან მეტოქეს მოლში.



**მთავარი ფაქტორები  
მოთამაშეთათვის**

- შეინარჩუნე წინსვლა შეეცადე ბურთი ხელმისაწვდომი იყოს თანაგუნდელისთვის. ❶
- პირველად მისულმა დამხმარე მოთამაშემ უნდა უზრუნველყოს ბურთის შენარჩუნება ბურთის ჩახსნით ან მიწოლის გამოყენებით. ❷
- მომდევნო დამხმარე მოთამაშეები (მეორე და მესამე მომსვლელი) ეკვრებიან ბურთიან მოთამაშეს ინარჩუნებენ წინ სვლას. ❸
- თავი და მხრები არ უნდა ჩამოსცდეს მენჯს და ყველა მოთამაშე უნდა იყოს ერთმანეთთან შეკრული ❸ ❹
- ყველა მოთამაშე უნდა აკმაყოფილებდეს უსაფრთხოების საბაზო მთავარ ფაქტორებს:
  - მიიღე ტანის მყარი და სტაბილური პოზიცია.
  - შეინარჩუნე ხეხემალის პოზიცია მიწოლის მიმართულებით
  - მიწოლის მიმართულება ქვევიდან ზევით
  - შეეკარი თანაგუნდელს, გააკეთე კონტაქტი მრხითა და მკლავით.
  - წინ სვლის დროს დარჩი ფეხზე
- წინ სვლა დაბალანსებული, სტაბილური წყობით ❸
- დამატებითი დამხმარე მოსვლის შემდეგ, გაიტანე ბურთი უკან მეტოქისაგან რაც შეიძლება შორს. ❹
- როდესაც ბურთი გადაადგილდა უკან, ბურთიანი აგრძელებს წინ სვლას, წყდება მოლს ან აძლევს პასს. ❹ ❺



მოლის თავისებურებების შესწავლამ ცხადყო, რომ მოთამაშეებმა უსაფრთხოების უზრუნველსაყოფად უნდა გაითვალისწინონ:

- ვიყუროთ წინ, თავი და კისერი შევინარჩუნოთ ბუნებრივ პოზიციაში.
- ყოვლეთვის შევინარჩუნოთ თავი და მხრები მენჯის ზევით.





# შერკინება



## სათამაშო სიტუაცია

წინ თამაშის წესის დარღვევის შემთხვევაში, თამაში შერკინებით განახლდება. შერკინება არის ფიზიკური დაპირისპირება და როგორც სხვა კონტაქტური სიტუაციისა, შერკინებაში უსაფრთხოება მწვრთნელისათვის უმთავრესი გამოწვევა უნდა იყოს. მოთამაშეებს, მწვრთნელებსა და მსაჯებს ყველას აქვს სამართლიან, უსაფრთხო და კონკურენტულ გარემოში შერკინების გამართვის პასუხისმგებლობა.

უპირველესი მოთხოვნაა, რომ მოთამაშეებმა იცოდნენ სწორი ტექნიკა თავიანთ პოზიციებიდან გამომდინარე. ასევე მნიშვნელოვანია მეტოქესთან თანამშრომლობა შერკინების ჩაქცევის თავიდან ასაცილებლად.

შერკინებაში შემტევ გუნდს აქვს ბურთის შეგდების უპირატესობა, ხშირ შემთხვევაში ეს ხდება შერკინების მარცხენა მხრიდან. დამცველ მხარეს კი შეგდებულ ბურთზე მიწოდისა და ბურთის მოგების შესაძლებლობა აქვს.

შერკინება თამაშის განახლების ერთ ერთი ხერხია და ბურთის შერკინებიდან გამოსვლისთანავე იწყება ღია თამაში.



## წესის განმარტება

შერკინება ყალიბდება, როდესაც რვა მოთამაშე თითო გუნდიდან სამ ხაზად კრავს ერთმანეთს, პირველ ხაზელები თავებით იკვრებიან მეტოქესთან. ეს წარმოქმნის შერკინებაში „გვირაბს,“ სადაც ნახევარმცველი აგორებს ბურთს და შესაბამისად ორივე გუნდის პირველ ხაზელებს შეუძლიათ იბრძოლონ ბურთის მოსაპოვებლად მარჯვენა ან მარცხენა ფეხის გამოყენებით.



## სამსაჯო რჩევები

ვიდეო მაგალითებისთვის ეწვიეთ [rugbyready.worldrugby.org/en/scrums](http://rugbyready.worldrugby.org/en/scrums)  
 ასევე ეწვიეთ მსოფლიო რაგბის წესების საიტს [laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)



### თამაშამდე:

- შეამოწმე რომ ყველა პირველ ხაზელი შესაბამისად განვრთნილია მოცემული დონის თამაშისათვის.
- დაეუბნე პირველ ხაზსა და ნახევარ მცველს (9 ნომერს) შერკინების პროცესის თანმიმდევრულობის განსამარტად.

### შერკინების დროს:

- იყავი პროცესში დირექტიული
- დარწმუნდი რომ შერკინების ორივე მხარე მზად არის შესარკინებლად.
- დარწმუნდი რომ არც ერთი პირველ ხაზელი არ აწვევს ქვევით და არ აქვთ მხრები მენჯებზე დაბლა.
- შემოწმე ხელის სწორი ჩაჭიდება
- დარწმუნდი რომ ბურთი იქნა შეგორებული პირდაპირ „გვირაბში“
- თუკი შერკინება გახდა არასტაბილური, გამოიყენე სასტვენის მყისიერად და ხმამაღლა.

- დარწმუნდი რომ დამცველი მხარე არ უშლის ხელს მეტოქეს ბურთის მოგებაში წესების დარღვევით.
- დარწმუნდი, მოთამაშეები რომლებიც არ იღებენ მონაწილეობას შერკინებაში არ არიან თამაშ გარეში.
- თუკი გაქვს რაიმე ეჭვი შერკინების უსაფრთხოდ გამართვსთან დაკავშირებით, მაშინ გადადი ფიქტიურ შერკინებაზე.
- შეამოწმე ხელის სწორი ჩაჭიდება
- დარწმუნდი რომ ბურთი იქნა შეგორებული პირდაპირ „გვირაბში“
- თუკი შერკინება გახდა არასტაბილური, გამოიყენე სასტვენის მყისიერად და ხმამაღლა.
- დარწმუნდი რომ დამცველი მხარე არ უშლის ხელს მეტოქეს ბურთის მოგებაში წესების დარღვევით.
- დარწმუნდი, მოთამაშეები, რომლებიც არ იღებენ მონაწილეობას შერკინებაში არ არიან თამაშ გარეში.
- თუკი გაქვს რაიმე ეჭვი შერკინების უსაფრთხოდ გამართვსთან დაკავშირებით, მაშინ გადადი ფიქტიურ შერკინებაზე.

## შერკინებისათვის მზაობა

დასაწყისისთვის მნიშვნელოვანია გვესმოდეს სხეულის აღნაგობასთან დაკავშირებული ინდივიდუალური მოთხოვნები შერკინების ყველა მოთამაშისათვის. მოთამაშეებმა უნდა მიიღონ და შეინარჩუნონ სხეულის ძლიერი და სტაბილური პოზა. მოთამაშეები შემდეგ ეტაპზე მხოლოდ მაშინ უნდა გადავიდნენ, როდესაც დარწმუნდები, რომ ისინი წინა ეტაპის ყველა მოთხოვნას აკმაყოფილებენ.

მოთამაშეებმა უნდა არ უნდა ითამაშონ შერკინებაში ვიდრე ამისათვის სრულ მზადყოფნაში არ იქნებიან .

მომდევნო გვერდებზე მოცემულ სურათებში, მოთამაშეები წითლებში გადიან შერკინებისათვის მზაობის პროცესს.







ტიქნიკა



კვლევა

შერკინების მოთამაშეთა

- უსაფრთხოების კვლევა გვეუბნება:
  - ყველა კონტაქტური სიტუაციის შესწავლის შედეგად, შერკინება ტრავმის ყველაზე მაღალი რისკის შემცველად იქნა შეფასებული.
  - ტრავმების აღმოფხვრის სავალდებულო პროგრამის შემოღებით შერკინებასთან დაკავშირებული ხერხემლის ტრავმები მნიშვნელოვნად შემცირდა.
  - ოსტატობის გამოცდილებისა და ძალის შეუსაბამობა მიჩნეულია როგორც რისკ ფაქტორი შერკინებაში, კვლევები ცხადყოფს, რომ შერკინებაში ტრავმების 25% ამ შეუსაბამობებით არის გამოწვეულია.
  - პირველ ხაზში თამაშის გამოცდილების ნაკლებობა, 40% ით ზრდის შერკინებაში ტრავმების ალბათობას.
  - კვლევებმა ცხადყო, რომ შერკინებაში ტრავმების 50% მოდის უშუალოდ შერკინებაში შესვლის ფაზაზე



მთავარი ფაქტორები მოთამაშეთათვის

- თავი ნეიტრალურ პოზიციაში
- ბეჭები ერთად
- მკერდი წინ
- მკერდი მუსლებზე ზევით
- პრესი მოჭიმული
- წელი ჩაგდებული



სამწვრთნელო რჩევები

- ხელი შეუწყვე, რომ ვარჯიშის განმავლობაში კისრისა და მხრის კუნთები დაჭიმული იყოს.
- დააკვირდი და გაანალიზე მოთამაშის სხეულის პოზა, შერკინებამდე, შერკინებაში და შერკინების შემდგომ და შესაბამისად შეუსწორე ტექნიკა.



## ტექნიკა

მთავარი ფაქტორები  
მოთამაშეთათვის

- მუხლებში მცირედით მოხრილი
- ტერფები სწორად და მხრების სიგანეზე
- წონა გადატანილია ტერფის წინა ნაწილზე



## სამწვრთნელო რჩევები

- დარწმუნდი რომ ყველა მოთამაშეს აცვია მოედანის საფარისა და კლიმატური პირობების შესაბამისი ფეხსაცმელი



## სამსაჯო რჩევები

- დარწმუნდი, რომ ყველა მოთამაშეს აცვია ნიადაგის შესაფერისი ფეხსაცმელი.





ტექნიკა



მთავარი ფაქტორები მოთამაშეთათვის

- დაზგაზე შესვლისას მაქსიმალურად ეცადე შეინარჩუნო ტანის უსაფრთხო, მყარი და სტაბილური პოზიცია.



სამწვრთნელო რჩევები

- დაიცავი შერკინებაში შესვლის თანმიმდევრობა დარწმუნდი, რომ ზურგი არის სწორად, თავი ნეიტრალურ პოზიციაში. თუ თავს დახრი ტანიც მიყვება.
- თუ თავი ზედმეტად აწეულია არსებობს რისკი, რომ თავი მეტოქის მხარს დაეჯახოს, რაც შესაძლოა კისრის ტრავმის მიზეზი გახდეს



სამსაჯო რჩევები

- დაიცავი შერკინებაში შესვლის თანმიმდევრობა



ტიქნიკა



მთავარი ფაქტორები მოთამაშეთათვის

- მოხრის დროს ყური მეტოქის ყურთან
- შერკინება მხოლოდ მსაჯის მითითებაზე
- ხელის ჩაკიდების ლეგალური ფორმა
- მაქსიმალური ძალისხმევა შერკინებისას ტანის უსაფრთხო ძლიერი, მყარი და სტაბილური პოზიციის შენარჩუნებისათვის.



სამწვრთნელო რჩევები

- დარწმუნდი, რომ მოთამაშეები წესების დაცვით ეკვრებიან ერთმანეთს



სამსაჯო რჩევები

- დარწმუნდი, რომ მოთამაშეებმა იციან შერკინებაში შესვლის სწორი თანმიმდევრობა.





## ტიქნიკა


**მთავარი ფაქტორები  
მოთამაშეთათვის**

- თანაგუნდელზე და მეტოქეზე ხელის ლეგალური მოჭიდება.
- არ მიაწვე სანამ ბურთი არ იქნება შემოგორებული.


**სამწვრთნელო რჩევები**

- დარწმუნდი, რომ მოთამაშეები თანაგუნდელებთან წესების დაცვით არიან შეკრულნი



ტექნიკა



მთავარი ფაქტორები მოთავაშეთათვის

•დაზგასტან ხელით უსაფრთხოდ შეკერა



# 7

მომოცადე და მესამე საზოც მხმარებზ პირველ სზს დზგბსთზნ შერკინებზში.



ტიქნიკა





ფოტოგრაფია







ტეძნეკბ





ტიქნიკა







# დერეფანი



## სათამაშო კონტაქსტი

დერეფნის არსი არის თამაშის განახლება მას შემდეგ, რაც ბურთი ან ბურთიანი მოთამაშე გადაკვეთს აუტის ხაზს. ბურთის დერეფანში შემოადგებს იმ გუნდის მონინაალმდეგე, რომლის მოთამაშეც ბოლოს შეეხო ან ქონდა ბურთი აუტში გასვლამდე. ბურთის მოსაგებად დერეფანში ნებისმიერ მოთამაშეს შეუძლია ახტომა 2 თანაგუნდელის დახმარებით. ბურთის შემომგდებ გუნდს გააჩნია უპრატესობა: კოდის გამოყენებით თანაგუნდელებისთვის ინფრომაციის მიწოდება თუ სად მოაწვდიან ბურთს. ბურთის დაჭერის შემდეგ, შესაძლებელია მისი გადაწოდება ნახევარმცველზე ან სხვა მოთამაშეზე, ანაც მოლის განვითარება. არჩევანი დამოკიდებულია მოედნის ნაწილზე. ასაკი თუ როდიდან შეიძლება მოთამაშის აწევა/მიხმარება დერეფანში დამოკიდებულია კავშირის შიდა რეგულაციებზე. ყველა უნდა გაერკვეს განსხვავებებში.



## წმის განსაზღვრება

დერეფნის მიზანია თამაშის განახლება სწრაფად, უსაფრთხოდ და სამართლიანად, მას შემდეგ რაც ბურთმა დატოვა მოედნის კიდე, მოთამაშეების ორი მწკრივს შორის ბურთის შემოგდებით.



## სამწკრივო რჩევები

- უსაფრთხოების უზრუნველსაყოფად გამოიყენეთ მეთოდი მარტივიდან-რთულისაკენ.
- ლიფტინგის ტექნიკის და კორდინაციის განსავითარებლად ამწეებს დაანწყებინეთ ბოჭვის და საკონტაქტო ბალიშების აწევით.
- დარწმუნდით, რომ მსტომელის მიხმარებისას ამწეები ფეხებს უფრო მეტად ტვირთავენ ვიდრე ზურგს.
- იმუშაონ მსტომელებთან იმისათვის, რომ უზრუნველყონ სხეულის გენაჟი ჰაერში.
- ფოკუსირდით თითოეული მსტომელის/ამწევის ჯგუფის სისწრაფისა და კოორდინაციის განვითარებაზე
- დარწმუნდით, რომ ამგდები ვარჯიშობს ინდივიდუალურ უნარებზე
- მსტომელს დაავალე ბურთის მოგების შემდეგ სხვადასხვა ვარიანტით გადაწოდოს ბურთი



## სამსაჯო მინიშნუბები:

### შეამონმეთ შემდეგი:

- დერეფანი მოწყობილია ორი სწორ ხაზად, თითოეული 0.5მ-ში ნიშნულიდან
- ბურთი შემოგდებულია ორ მწკრივს შუა.
- მსტომელებს სწორად წევენ და აბრუნებენ მიწაზე (მეტოქეები არ ესხმიან თავს ჰაერში)
- მოთამაშეები რომლებიც არ მონაწილეობენ დერეფანში გადიან 10 მეტრიან თამაშგარეს ხაზზე

### დააკვირდით:

- მოთამაშეები განზრახ იწვევენ ჰაერში მყოფი მეტოქის დესტაბილიზაციას
- მოთამაშეები იწვევენ ჰაერში მყოფი მოთამაშის ამწეების დესტაბილიზაციას
- მოთამაშეები არაღელვალურად კეტავენ სივრცეს ორ მწკრივს შორის
- მოთამაშეები, რომლებიც მეტოქესსაყრდენად იყენებენ
- მოთამაშეები, რომლებიც მეტოქეს ქაჩავენ ან ხელს კრავენ
- მოთამაშეები, რომლებიც წესების დარღვევით ეტაკებიან მონინაალმდეგეს
- მიმხმარემოთამაშეები, რომლებიც ბლოკავენ მონინაალმდეგეს

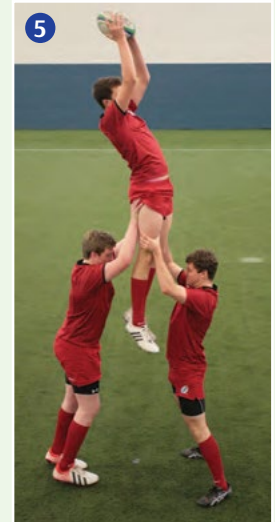


### ძირითადი ფაქტორები

- იდეალურ ვარიანტში ყველა მოთამაშეს უნდა შეეძლოს ახტომაც და აწევაც
- მოთამაშეებს შეუძლიათ როლების და პოზიციის ცვლა დერეფანში.
- დერეფნის წარმატებაში მთავარია აგდების სიზუსტე
- მოთამაშეებს უნდა ჰქონდეთ კომუნიკაცია რომ უზრუნველყონ უსაფრთხო და ეფექტური დერეფანი

### მსტომელი

- სანყისი პოზიცია:
- მკერდი და ხელები ზევით 1
- მუხლები მოხრილი 2
- ახტომის დაწყება ორ ფეხზე 3
- დინამიურად გადავიდეს ისეთ პოზიციაში რომ ადვილად ანიონ 4
- ტანის სწორი და დაჭიმული პოზიციის შენარჩუნება დუნდულებისა და შუა ტანის გამაგრების ხარჯზე, რომ მსტომელმაც და ამწევემაც აკონტროლონ ნახტომი 5
- დაჭერისას ბურთისთვის ხელების შეხვედრება 5
- კომუნიკაცია ამწევეებთან მიწაზე უსაფრთხოდ დასაშვებად 6
- ორ ფეხზე დაშვება და მუხლებში მოხრა 7



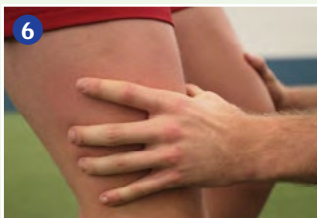
### დერეფნის უსაფრთხოება:

- მოთამაშეებმა განზრახ არ უნდა გამოიწვიონ ჰაერში მყოფი მოთამაშის დესტაბილიზაცია
- მოთამაშეებმა განზრახ არ უნდა გამოიწვიონ ამწევის დესტაბილიზაცია აწევისას.
- ამწეები არიან პასუხისმგებლები მსტომელებზე ჰაერში და მიწაზე დაშვებისას.



## ამწვეები

- მსტომელთან ერთად მოძრაობა სივრცეში
- სტაბილური, ფართო საყრდენი ჩამოყალიბება, ფეხები მხრების სიგანეზე **1**
- აწვეისას სწორი ზურგი, მუხლებში მოხრა და მკერდი ზევით მიმართული **2 3 4 5**
- ჩაჭიდება ხელის მტევნებით მსტომელისკენ გაშლილი თითებით **6 7 8 9**



Front lifter

Back lifter



### ამწევები

- მსტომელის დახმარება ფეხების მუშაობით და გამართული ხელებით **10 11 12 13**
- ერთადროული ძალისხმევა მსტომელის ასანევიდან **10 11 12 13**
- აკონტროლეთ მსტომელის დაბრუნება მიწაზე უსაფრთხოდ ისე, რომ არ დაბლოკოთ მეტოქე **14 15 16**





# მშვიდ მდგომარეობაში დაბრუნება და აღდგენა



ვარჯიშისას, სხეული გადის რამდენიმე სტრესულ პროცესს. კუნთები, მყესები და სახსრები ზიანდება და უსარგებლო ნივთიერებები გროვდება სხეულში. მშვიდ მდგომარეობაში ეფექტური დაბრუნება აუცილებელია რომ მოთამაშემ სრულად მოახდინოს აღდგენა აქტივობის შემდეგ.

მშვიდ მდგომარეობაში დაბრუნება მოიცავს სამ საკვანძო ფაზას:

1. მსუბუქი ვარჯიში
2. განელვა
3. კუნთებისათვის საკვები ნივთიერებების მარაგის შევსება

მშვიდ მდგომარეობაში დაბრუნების პროცედურა

მწვრთნელებმა უნდა მიაჩვიონ ახალბედა მოთამაშეები მშვიდ მდგომარეობაში დაბრუნების რეგულარულ პროცედურას და მოთამაშეებმა იგი უსაფრთხოდ და ეფექტურად უნდა შეასრულონ

დაბალი ინტენსივობით მკლავის გაქნევა, მხრების დატრიალება, ზურგზე ხელის დარტყმა დაეხმარება მოთამაშეებს მშვიდ მდგომარეობაში დასაბრუნებლად. ხუთ წუთიანი ზომიერი ვარჯიში, მსუბუქი აერობიკა, ძუნძულის და სიარულულის დროს სხეულის ზედა ტანის ვარჯიშებით, დაეხმარება გულს თანდათან დაუბრუნდეს ნორმალურ, მშვიდი მდგომარეობისათვის დამახასიათებელ პულსაციას. ეს ასევე დაეხმარება იმაში, რომ სისხლი არ დაგროვდეს კიდურებში და შეამცირებს დაღლილობის შეგრძნებას.

მშვიდ მდგომარეობაში დაბრუნება უნდა მოიცავდეს ღრმა სუნთქვასაც, რაც დაეხმარება სხეულს ჟანგბადით გაჯერებაში.

.ამის შემდეგ 5-10 წუთიანი სტატიკური განელვა. ეს ხელს შეუწყობს სახსრებს და კუნთებს დაუბრუნდენ ნორმალურ სიგრძეს და ფუნქციას, და ასევე დააჩქარებს აღდგენის პროცესს. სტატიკური განელვით გავაუმჯობესებთ მოქნილობას და შეიძლება შევამციროთ ტრამეების რისკი მომავალ სავარჯიშო ან სათამაშო სიტუაციებში.

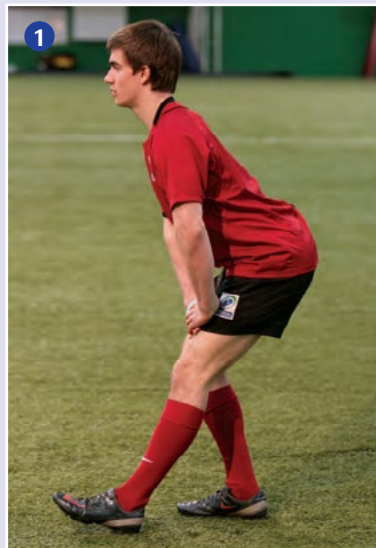
კარგი აღდგენის ნაწილია კარგი რეჰიდრატაცია. მტკნარი წყალი არ არის იდეალური ვინაიდან ის იწვევს შარდდენას; მილქშეიკი ან რძე იდეალურია. „სანვავით შევსება“ საკვების მიღების გზით ვარჯიშის დასრულებიდან 60 წუთის ინტერვალში იდეალური საკვებია ნახშირწყლებით მდიდარი პროდუქტები და საშუალო ოდენობის ცილა. თამაშის შემდეგი აღდგენა ასევე უნდა მოიცავდეს მსუბუქ აქტივობას (ველოსიპედი ან ძუნძული 20 წთ. + განელვა აქტივობის მეორე დღეს)

ვარჯიშის ან თამაშის შემდეგ შეეცადეთ 8 საათი ხარისხიანად, მშვიდად დაიძინოთ.

ქვევით მოყვანილია სტატიკური განელვის მაგალითი სადაც მოთამაშე თითოეულ პოზაში 10-30 ინელევა ნამი, 2-3 ჯერ თითოეულ კიდურზე. რამდენიმე მნიშვნელოვანი გასაწნელი კუნთია

## ბარძაყის კუნთები 1

მოსარეთ ფეხი, და წინა ფეხი დაიჭირეთ გაშლილი. გასწორებული წელით გადაიხარეთ გაშლილი ფეხისკენ.



## ოთხთავა კუნთი 2

ცალ ფეხზე მდგომმა დაიჭირეთ ხელით ფეხის ტერფი იგივე მხარეს. წელი გამართული და ორივე ფეხი ერთ ხაზად.



## თეძოს მომხრელი კუნთები 3

მუხლზე დგომისას აწიეთ ხელი იმავე მხარეს რომელზეც მუხლი გიდევთ. მიანეჭით ბარძაყს წელს სანამ არ იგრძნობთ დაჭიმვას



## ბარძაყის კუნთი 4

მუხლებზე დგომისას გადაიხარეთ წინ ორივე ხელის გამლით. წელწელა დაანეჭით მხრებით მიწას სანამ არ იგრძნობთ დაჭიმვას.



## კანჭის კუნთები 5

გადადით სპრინტერების სანჯის პოზიციაზე ორივე მუხლის მოხრით. წელწელა გაშალეთ უკანა ფეხი და ქუსლი დაწიეთ მიწისკენ სანამ არ იგრძნობთ დაჭიმვას.







# ტრავმის მართვა

ტრავმები ნებისმიერი კონტაქტური სპორტის განუყოფელი ნაწილია. თუმცა, რაგბიში იშვიათია სერიოზული ან სიცოსხლისთვის საშიში ტრავმები. ბევრი ტრავმის საბოლოო შედეგი შესაძლოა გაუმჯობესდეს, თუკი სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე გამოვიყენებთ ძალიან მარტივ პირველადი დახმარების უნარებს. რაგბის სამყაროში ხშირად ძალიან მცირედი კვალიფიციური სამედიცინო დახმარება ხოლმე ხელმისაწვდომი მოედანზე. ამიტომ, პირველად დახმარებაზე პასუხისმგებლობა შესაძლოა გადავიდეს კლუბის ხელმძღვანელობაზე, მწვრთნელებზე, თანაგუნდელებზე, მშობლებზე ან მსაჯებზე.

ხშირად, როცა ტრავმის წინაშე აღმოვჩნდებით, საკითხი ამგვარად დგება: „რა არ გავაკეთოთ“ და არა - „რა გავაკეთოთ“, ანუ „არ მივაყენოთ დამატებითი ზიანი“. ბევრი რამ შესაძლოა მცირეოდენ დროში თავისით გამოსწორდეს და, როგორც წესი, სიტუაციის კონტროლის საკუთარ თავზე აღება და პანიკის პრევენცია არის ყველაფერი ის, რისი გაკეთებაც არის საჭირო იმისთვის, რომ მოთამაშის მდგომარეობა გაუმჯობესდეს ან სანამ ველოდებით უფრო გამოცდილი დახმარების მოსვლას. ზოგიერთ ვითარებაში ისეთი მარტივი ილეთები, როგორცაა თავისა და კისრის დაცვა, სასუნთქი გზების გამავლობის უზრუნველყოფა და დაშავებული კიდურის დაჭერა სრულებით საკმარისია ტრავმის მართვის გადაუდებელ ეტაპებზე.

რა თქმა უნდა არსებობს სიტუაციები, როცა მხოლოდ მოთამაშის მხარდაჭერა და ლოდინი არ იქნებოდა სწორი, მაგ.: გულის გაჩერების დროს. ეს ძალიან იშვიათად, მაგრამ მაინც ხდება და ამიტომ ეს არის იმის ერთ-ერთი მიზეზი, თუ რატომ უნდა იყვნენ პირველადი დახმარებაში გადამზადებული პირები ხელმისაწვდომები თამაშისა და ვარჯიშების

დროს. მსოფლიო რაგბის რეკომენდაციის მიხედვით ნებისმიერი თამაში ან ვარჯიში სათანადო დონეზე უნდა იყოს უზრუნველყოფილი პირველადი დახმარებით. მსოფლიო რაგბი ატარებს სხვადასხვა დონის ტრენინგებს და დამატებითი დეტალები ხელმისაწვდომია შემდეგ ბმულზე: [passport.world.rugby/player-welfare/first-aid-in-rugby](http://passport.world.rugby/player-welfare/first-aid-in-rugby)

დაშავებული მოთამაშის მოვლის ზოგადი პრინციპებია:

1. არ მივაყენოთ დამატებითი ზიანი
2. გააკონტროლეთ სიტუაცია
3. თავიდან აიცილეთ არასაჭირო მოძრაობები
4. დაელაპარაკეთ მოთამაშეს
5. მოიხმეთ დახმარება თუ საჭიროა
6. დარწმუნდით, რომ უფრო გამოცდილი დახმარება გამოძახებულია და უკვე გზაშია
7. მიხვდით, თუ როდის უნდა გააკეთოთ უფრო მეტი, რაც შეიძლება გულისხმობდეს სასწრაფო დახმარების გამოძახებას



გაკონტროლეთ სიტუაცია. პანიკის პრევენცია მოთამაშის მდგომარეობის გაუმჯობესებამდე ან უფრო გამოცდილი დახმარების მოსვლამდე ფუნდამენტური საკითხია ტრავმირებული მოთამაშის მოვლაში.

**First Aid in Rugby**



**Know how to respond**

[worldrugby.org/firstaidinrugby](http://worldrugby.org/firstaidinrugby)

რაგბიში ჩართულმა ყველა პირმა - მწვრთნელებმა, მსაჯებმა, მშობლებმა და თამაშში მონაწილე ყველა სხვა პირმა - უნდა გაიაროს როგორც მინიმუმ საბაზისო პირველადი დახმარების ტრენინგი.

## მსუბუქი ტრავმები

სიცოცხლისთვის არასაშიში და კიდურისთვის არასაშიში ტრავმებისას მოედანზე მოთამაშე შეაფასეთ TOTAPS სისტემით

ნაბიჯები	შეფასება	მოქმედება
დაელაპარაკეთ	რა მოხდა? სად გტკივა?	
დააკვირდით	შეხედეთ დაშავებულ არეს. განსხვავდება მეორე მხარისგან (შეშუპა, დეფორმაცია, სხვა ფერი, ა.შ.)?	თუ შეშუპებული ან დეფორმირებულია, მოიხმეთ პირველადი დახმარების გამწვევი პირი
შეეხეთ	შეიგრძენით შეშუპება, მგრძნობელობის მატება ან ტკივილი.	თუ შეხებისას მგრძნობელობა მომატებულია, მოიხმეთ პირველადი დახმარების გამწვევი პირი.
აქტიური მოძრაობა	სთხოვეთ მოთამაშეს გაამოძრაოს ტრავმირებული ნაწილი დახმარების გარეშე.	თუ არ შეუძლია გაამოძრაება ან მტკივნეულია, გამოიძახეთ პირველადი დახმარების გამწვევი პირი და გაიყვანეთ მოედნიდან (ტრავმირებული ადგილის დაუტვირთავად).
პასიური მოძრაობა	თუ მოთამაშეს შეუძლია დაშავებულ ნაწილის აქტიურად გაამოძრაება, მაშინ ფრთხილად გაამოძრავეთ იგი მთელი ამპლიტუდით	თუ ამის გაკეთება შეუძლებელია, ან მტკივნეულია, მოთამაშე გაყვანილ უნდა იქნას მოედნიდან (ტრავმირებული ადგილის დაუტვირთავად).
უნარების ტესტი	თუ აქტიური და პასიური მოძრაობები არ იწვევს ტკივილს, სთხოვეთ მოთამაშეს წამოდგომა და დააკვირდით შეუძლია თუ არა ქვედა კიდურებზე სხეულის წონის ატანა და სიარული.	თუ ამას ვერ ახერხებს, მოთამაშე გაყვანილ უნდა იქნას მოედნიდან (ტრავმირებული ადგილის დაუტვირთავად)

## სისხლდენა

სისხლდენიანი მოთამაშის მართვისას, აუცილებელია ხელთათმანების ხმარება, რათა მოთამაშეც და პირველადი დახმარების გამწვევიც დაცულნი იყვნენ სისხლით გადამდები ინფექციებისგან, როგორცაა აივ და ჰეპატიტები. სისხლი არ უნდა გადაეცეს ერთი მოთამაშიდან მეორეზე. ნებისმიერი ნივთი, რაც სისხლით გაისვარა უნდა იქნას დაბეჭდილი პლასტიკის პარკში და სათანადო წესით გადაგდებული.

რაც შეიძლება სწრაფად უნდა მივხედოთ ძლიერ სისხლდენას და შევამციროთ სისხლის ნაკადი, ვინაიდან ეს შეიძლება საკმარისი იყოს სიცოცხლის შესანარჩუნებლად. განახორციელეთ პირდაპირი ზეწოლა უშუალოდ ჭრილობაზე და თუ ეს შეუძლებელია, მაშინ მოახდინეთ არაპირდაპირი ზეწოლა. უზრუნველყავით სასწრაფო ტრანსპორტირება საავადმყოფოში ან ქირურგიულ განყოფილებაში.



### რჩევები მსაჯებისთვის

ენციეთ მსოფლიო რაგბის წესების საგანმანათლებლო ვებ-გვერდს:  
[www.world.rugby/the-game/laws/home](http://www.world.rugby/the-game/laws/home)

- შეამოწმეთ, ვინ იქნება პირველადი დახმარების გამწვევი თამაშზე და სად იქნება იგი განთავსებული
- შეათანხმეთ ყველა გამოსაყენებელი სიგნალი/ნიშანი
- თუ მოთამაშე ტრავმირებულია და თამაშის გაგრძელება საშიშია მისთვის, მსაჯმა უნდა გააჩეროს თამაში
- მოთამაშეებმა არ უნდა ატარონ სისხლით დასვრილი სამოსი
- მოთამაშე, რომელსაც ღია ან სისხლმდენი ჭრილობა აქვს, უნდა გავიდეს სათამაშო მოედნიდან და არ უნდა დაბრუნდეს, სანამ სისხლდენა შეჩერდება და ჭრილობას დაედება ნახვევი



## რბილი ქსოვილების ტრავმები

რბილი ქსოვილების ტრავმები, როგორც წესი, არის იოგების ღრძობა და კუნთების გაჭიმვა, გახევა და დაბეჭედობები. რბილი ქსოვილების ტრავმები მართული უნდა იქნას ე.წ. PRICED მეთოდით.

დაცვა	<p>ტრავმის შემდეგ სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია, რომ როგორც ტრავმირებული ადგილი, ისე თავად მოთამაშე, დაცულ იქნას მომდევნო დაზიანებისგან. ამის შესრულების წარუმატებლობა ზრდის პრობლემას და შეუძლია გამოიწვიოს შენორცების დაგვიანება.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ზედაპირული ჭრილობა (აბრაზია) / ლაცერაცია უნდა იქნას დაფარული</li> <li>• ტრავმირებული სახსარს უნდა დაედოს ნახვევი (ტეიპი) ან დაფიქსირდეს ფიქსატორით</li> <li>• კიდურია უნდა დავტვირთოთ სხეულის წონით</li> </ul>
დასვენება	სათანადო დასვენება აუცილებელია ქსოვილის შესახორცებლად და აღსადგენად ნებისმიერი ტრავმის დროს. გახსოვდეთ, თუ მტკივნეულია, ეს სავარაუდოდ კარგი არ არის ტრავმისთვის. სხეულის ტრავმირებულ ნაწილზე სიმძიმეს ნუ მოათავსებთ.
ყინული	ტრავმაზე ყინულის დადება ხელს უწყობს სისხლდენისა და მომდევნო შეშუპების პრევენციას. ნოტიო პირსახოცში გახვეული ყინულის ნატეხების რეგულარულად დადება ამცირებს რეაბილიტაციის დროს და ამსუბუქებს ტკივილს. ტრავმაზე ყინული მოათავსეთ 20 წუთით ყოველ 2 საათში ერთხელ პირველი 48 საათის განმავლობაში. ვაზელინით კანის დაცვა თავიდან აგვაცილებს არასასურველ თერმულ დაზიანებას.
კომპრესია	რბილი ქსოვილის ტრავმაზე განხორციელებული კომპრესია (ზენოლითი ნახვევი) ახდენს შეშუპების პრევენციას და ამცირებს რეაბილიტაციის დროს. კომპრესია მყარი ნახვევის გამოყენებით ეფექტურია. დარწმუნდით, რომ ნახვევი არც ისე მჭიდროა, რომ სისხლის მიმოქცევას შეუშალოს ხელი და გამოიწვიოს დაბუჟება ან ტკივილი ნახვევისგან დისტალურად. ნახვევი უნდა დაედოს ყინულით მკურნალობებს შორის.
ელევაცია/ აწევა	დაშავებული ადგილის აწევა ამცირებს შეშუპებას და ტკივილს.
დიაგნოზი	ადრეული დიაგნოზი კვალიფიცირებული ჯანდაცვის პროფესიონალის მიერ და სწორი მართვა არის უსწრაფესი გზა გამოჯანმრთელებისკენ. მოიძიეთ პროფესიონალი ექიმის კონსულტაცია, განსაკუთრებით როცა დაშავებული წუხს ტრავმის გამო, ტკივილი ან შეშუპება უარესდება ან არ მცირდება 48 საათის განმავლობაში.



ყინული ეხმარება სისხლდენისა და შემდგომი შეშუპების პრევენციას



ელევაცია ამცირებს შეშუპებას და ტკივილს

როცა ტრავმის დიაგნოზი დაისმება, აბრევიატურა HARM-ის ნებისმიერი ელემენტი თავიდან უნდა იქნას აცილებული პირველი 72 საათის განმავლობაში.

სითბო	შესაძლოა გაზარდოს სისხლდენა, შეშუპება, გაამწვავოს ტკივილი და რიგიდულობა.
ალკოჰოლი	შესაძლოა გაზარდოს სისხლდენა და შეშუპება, ამავე დროს შენიღბოს ტკივილი და დაზიანების სიმძიმე.
სირბილი	დასვენება აუცილებელია
მასაჟი	უმჯობესია თავი ავარიდოთ, ვინაიდან შესაძლოა გაზარდოს სისხლდენა და შეშუპება და, შესაბამისად, დააყოვნოს გამოჯანმრთელება.

## ტვინის შერყევა

ტვინის შერყევას ძალზედ სერიოზულად უნდა მივუდგეთ, რათა უზრუნველვყოთ მოთამაშეთა ხანგრძლივი. მიუხედავად იმისა, რომ ძირითადად გამოწვეულია თავში დარტყმით, ასევე შესაძლოა განვითარდეს ტანზე დარტყმის დროსაც, როცა შეჯახების ძალა გადაეცემა ტვინსაც. ყოველთვის არ ასოცირდება გონების დაკარგვასთან.

ტვინის შერყევას ბევრი სხვადასხვა სიმპტომი და ნიშანი ახასიათებს და ბევრი მათგანი შესაძლოა იხილოთ მსოფლიო რაგბის ტვინის შერყევის მეთოდურ რეკომენდაციებში შემდეგ ბმულზე:

[passport.world.rugby/player-welfare/concussion-management-for-the-general-public](http://passport.world.rugby/player-welfare/concussion-management-for-the-general-public)

ყველაზე ხშირ სიმპტომებს განეკუთვნება კონცენტრაციის დაქვეითება, მესხიერების დაკარგვა და წონასწორობის სირთულეები. ტვინის შერყევის ამოცნობის ინსტრუმენტის ჯიბის ვერსია (მოცემულია ქვევით) დაგეხმარებათ ტვინის შერყევის ამოცნობაში.

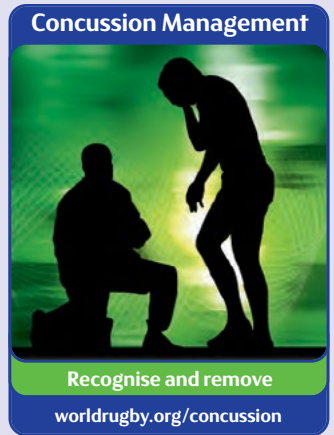
თუ სპორტსმენს საეჭვო ტვინის შერყევა აქვს, იგი უნდა იქნას გაყვანილი სათამაშო მოედნიდან და არ უნდა მიეცეს თამაშში დაბრუნების უფლება.

თუ ტვინის შერყევიანი სპორტსმენი განაგრძობს თამაშს, იგი საფრთხეს უქმნის საკუთარ თავს აყენებს

უფრო დიდი დაზიანების რისკის ქვეშ. ასევე უმცყუნებს გუნდასაც, ვინაიდან გაუჭირდება მის გარშემო მიმდინარე თამაშის სათანადოდ გააზრება/ გაანალიზება.

ახალგაზრდა მოთამაშეები უფრო მიდრეკილნი არიან იშვიათი და საშიში ნევროლოგიური გართულებებისადმი (მათ შორის სიკვდილისადმიც), რაც შესაძლოა გამოიწვიოს ტვინის შერყევის ფონზე ან არასრულად გამოჯანსაღებულ სიტუაციაში მიღებულმა მეორადმა დარტყმამ.

ნებისმიერი მოთამაშე, რომელიც ტვინის შერყევის გამო იქნა გამოყვანილი მოედნიდან, უნდა შეფასდეს ჯანდაცვის სპეციალისტის მიერ. მათ არ უნდა მიეცეთ სატრანსპორტო საშუალების მართვის უფლება. თამაშში დაბრუნება უნდა შესაბამებოდეს ეტაპობრივ მიდგომას, რომელიც აღწერილია მსოფლიო რაგბის ტვინის შერყევის მეთოდურ რეკომენდაციებში.



## ტვინის შერყევის ამოცნობის ინსტრუმენტი 5 ©

რაც გვეხმარება ტვინის შერყევის იდენტიფიცირებაში ზავზე, მოზარდებსა და ზრდასრულებში



### ამოიცანით და გამოიყვანეთ

თავის ტრავმა შესაძლოა ასოცირებული იყოს ტვინის სერიოზულ და პოტენციურად სასიკვდილო დაზიანებებთან. ტვინის შერყევის ამოცნობის ინსტრუმენტი 5 (CRT5) გამოიყენება საეჭვო ტვინის შერყევის იდენტიფიცირებისათვის. იგი არა შექმნილია ტვინის შერყევის დიაგნოზის დასაბუთად.

### ნაბიჯი 1: წითელი დროშები - გამოიძახეთ სასწრაფო დახმარება

თუ ტრავმის მიღების შემდეგ სპორტსმენის მოვლიანობა შეწყვეტილია, საფრთხის იქნება, ანდა თუ აღინიშნება რომელიმე ქვემოთ ჩამოთვლილი ნიშანი ან ჩივილი, მაშინ მოთამაშე უსაფრთხოდ და დაუფიქრებელი უნდა იქნას გამოყვანილი თამაშიდან/მატჩიდან/აქტივიტიდან. თუ ლიცენზირებული სამედიცინო პერსონალი ხელმოწერილია, გამოიძახეთ სასწრაფო დახმარება გადაუდებელი სამედიცინო შემოწმების ჩასატარებლად:

- კისრის ტკივილი ან მომატებული მგრძობილობა
- გორბილი მხედველობა
- სისუსტე ან ჩხვლეტის/წვის შეგრძნება კიდურებში
- ძლიერი ან მხარდი თავის ტკივილი
- გულური ან კრუნჩხვები
- გონების დაკარგვა
- ცნობიერების მდგომარეობის გაუარესება
- პირღებინება
- მხარდი მოუსვენრობა, აფიტირება, აგრესიულობა

### გახსოვდეთ:

- ყოველთვის უნდა მივიღოთ პირველი დახმარების ბაზისურ პრინციპებს (საფრთხე, პასუხისმართაობა, სასუბიექტი გუბი, სუნთქვა, ცირკულაცია)
- უპირველესად მნიშვნელოვანია ხერხების დაზიანების შეფასება
- არ სცადოთ მოთამაშის გადაადგილება, თუ ამას არ ხართ გაწვდილი (გარდა იმ შემთხვევებისა, როცა აუცილებელია სასუბიექტი გუბის ღლიობის შენარჩუნება)
- არ მოხსნათ ჩაფხუტი ან რაიმე სხვა აღჭურვილობა, თუ ამის უსაფრთხოდ შესრულებაში არ ხართ გაწვდილი

თუ არ აღინიშნება "წითელი დროშები", ტვინის შერყევის იდენტიფიცირებისათვის უნდა მივიღო შემდეგ ნაბიჯებს:

### ნაბიჯი 2: დაკვირვებადი ნიშნები

ბილუი ნიშნები, რომლებიც მიგანიშნებს საეჭვო ტვინის შერყევაზე:

- უძრავად წოლა სათამაშო მოედანზე
- შენელებული წამოდიობა თავზე პირდაპირი ან არაპირდაპირი დარტყმის მიღების შემდეგ
- დეზორიენტაცია ან დაბნეულობა, ან კითხვებზე პასუხის სწორად გაცემის უუნარობა
- "უაზრო" ან ცარიელი მზერა
- სირთულე წინასწარი ნიშნების ან სიარულისას, მოტორული კოორდინაციის დარღვევა, წაზორბევა, შენელებული, "მძიმე" მოძრაობები
- სახის დაზიანება თავის ტრავმის მიღების შემდეგ

© სპორტში ტვინის შერყევის ჯგუფი 2017 © Concussion in Sport Group 2017

### ნაბიჯი 3: სიმპტომები

- თავის ტკივილი
- თავში "წვის" შეგრძნება
- წონასწორობის პრობლემები
- გულისრევა ან პირღებინება
- ძლიანობა
- თავბრუსხვევა
- ბუნდოვანი მხედველობა
- მომატებული მგრძობილობა
- სინათლეზე მომატებული მგრძობილობა ხმაურზე
- დალილობა ან უწერტილობა
- "კარგად ვერ ვგრძნობ თავს"
- უფრო მეტად ემოციურობა
- უფრო მეტად გაღიზიანებადობა
- სკედიანობა
- ნერვულობა ან აგზნებადობა
- კისრის ტკივილი
- სირთულე კონცენტრირებისას
- სირთულე დამახსოვრებისას
- შენელებულობის შეგრძნება
- "ბურუსში" ყოფნის შეგრძნება

### ნაბიჯი 4: მესხიერების შეფასება

(12 წელს გადაცილებულ სპორტსმენებში)

- არასწორი პასუხის გაცემა ამ შეკითხვებიდან ნებისმიერზე (მოდიფიცირებულზე სპორტის სახეობისა და მიხედვით)
- "სად ვიმყოფებით ახლა ჩვენ?"
  - "რომელი ტაიმა ახლა?"
  - "ვინ მითვალა ბოლი ქულა ამ თამაშში?"
  - "რომელ გუნდს ეთამაშეთ გასულ კვირას?"
  - "თქვენმა გუნდმა მოიგო წინა თამაში?"

### საეჭვო ტვინის შერყევის მქონე სპორტსმენები:

- არ უნდა დაჩნენ მეთვალყურეობის გარეშე (სულ მცირე, პირველი 1-2 საათის განმავლობაში)
- არ უნდა მიიღონ ალკოჰოლი
- არ უნდა მიიღონ ფსიქოაქტიური ნივთიერებები თუ რეცეპტივი გამოწერილი წამლები
- არ უნდა წავიდნენ სახლში მარტო. უნდა იყვნენ პასუხისმგებელ ზრდასრულ პირთან ერთად
- არ უნდა მართონ სატრანსპორტო საშუალება, სანამ სამედიცინო პერსონალისგან არ მიიღებენ ამის ნებართვას

ტვინის შერყევის ამოცნობის ინსტრუმენტის (CRT5) ასლები შესაძლოა თავისუფლად დაუროდეს ინდივიდუალურ პირებს, გუნდებს, ჯგუფებს და ორგანიზაციებს. ნებისმიერი ცვლილების შეტანა და ნებისმიერი რეპროდუქცია ციფრული ფორმით მოითხოვს სპორტში ტვინის შერყევის ჯგუფის თანხმობას. იგი არ უნდა შეიცვალოს რაიმე გზით, რეზერტიფიცირდეს ან გაყვიდოს კომერციული მიზნების მიღების მიზნით.

ნებისმიერი სპორტსმენი საეჭვო ტვინის შერყევით დაუყოვნებლივ უნდა იქნას გამოყვანილი ვარჯიშიდან ან თამაშიდან და აღარ უნდა დაუბრუნდეს აქტივობას საეჭვო შემოწმების გაგვამდე, მაშინვე კი თუ მას უკვე აღარ აღინიშნება სიმპტომები

© სპორტში ტვინის შერყევის ჯგუფი 2017 © Concussion in Sport Group 2017



## რეაბილიტაცია

რეაბილიტაცია მოითხოვს ზედამხედველობას და მართვას სათანადოდ გადამზადებული სამედიცინო პერსონალის, ექიმების, ფიზიოთერაპევტების ან ფიზომომზადების სპეციალისტების მიერ.

რეაბილიტაციის მიზანია მოთამაშე დაუბრუნდეს ჯანსაღ ფიზიკურ მდგომარეობას, რაც მოიცავს:

- კუნთების ძალის აღდგენას
- სახსარში სრული ამპლიტუდის მოძრაობის აღდგენას
- კოორდინაციისა და ბალანსის აღდგენას
- ფიზიკური ფორმის შენარჩუნება/აღდგენას ისეთი ვარჯიშებით, როგორცაა ველოსიპედი და ცურვა
- მზაობის შემთხვევაში - თანდათანობით რაგბისთვის სპეციფიური უნარების დამატებას.
- კონტაქტური ილეთებს, რასაც მოჰყვება სრული კონტაქტით ვარჯიშები.

## თამაშში დაბრუნება

მოთამაშეები, რომლებიც სრულ გამოჯანსაღებამდე უბრუნდებიან თამაშს, საკუთარ თავს აყენებენ დიდი რისკის ქვეშ, რომ გააუარესონ არსებული დაზიანება ან მიიღონ სხვა ტრავმა.

მოთამაშე უნდა დაუბრუნდეს თამაშს მაშინ, როცა მწვრთნელი, ექიმი ან ფიზიოთერაპევტი შეამოწმებენ მას და ჩათვლიან, რომ იგი მზადაა მოედანზე დასაბრუნებლად.

დაბრუნებულმა მოთამაშეებმა უნდა აჩვენონ, რომ ისინი მზად არიან რაგბისთვის. ტესტები უნდა მოიცავდეს ისეთივე ფიტნეს ტესტებს, რაც გამოყენებულ იქნა სეზონის დასაწყისში, ასევე რაგბის უნარებსა და მოძრაობებს, რაც მოთამაშეს დასჭირდება თამაშის დროს, მაგ.: ბოჭვა, მატყუარა ნაბიჯი, ნახტომი და ა.შ.

მოთამაშის პროფილის ინფორმაცია უნდა იქნას გამოყენებული იმის შესადარებლად, რომ გადაწყდეს იგი კვლავ მზად არის თუ არა რაგბისთვის. თუ მოთამაშე აჩვენებს იმავე მონაცემებს, რაც ტრავმამდე ჰქონდა, მაშინ იგი რაგბისთვის მზადა არის.

როგორც წესი, საუკეთესო რჩევაა - თუ გტკივა არ ითამაშო.

## ტრავმების რეგისტრაცია

კლუბებმა უნდა ანარმონ ტრავმების აღრიცხვა. ეს საშუალებას იძლევა შეიქმნას სქემა და მოხდეს ჩვეული ტრავმების იდენტიფიცირება და სათანადო პრევენციული ღონისძიებების მიღება. ეს ასევე გამოსადეგია თუ მოგვიანებით საჭირო გახდება რაიმე მოკვლევაზე ან ჩივილზე პასუხის გაცემა.

როდესაც რეგიონების ან კავშირებს გააჩნიათ ტრავმათა აღრიცხვიანობის სისტემები, სასურველია ისინი შესაბამისობაში მოდიოდეს ერთმანეთთან. ამ ტიპის ინფორმაცია ხელს უწყობს მოთამაშის კეთილდღეობის პოლიტიკის დოკუმენტის ჩამოყალიბებას და ტრენინგებს, როგორცაა მზაობა რაგბისთვის.

მსოფლიო რაგბის ტრავმათა ჩანაწერების ფორმა შესაძლოა ჩამოიტვირთოს მომდევნო ბმულიდან:

[rugbyready.worldrugby.org/en/downloads](http://rugbyready.worldrugby.org/en/downloads)



### რჩევები მოთამაშეებისთვის

- დარწმუნდით, რომ ფიზიკურად მზად ხარ სათამაშოდ - რომ ცუდად არ გრძნობთ თავს და სრულად გამოჯანმრთელდით ტრავმებისაგან
- დარწმუნდით, რომ ყველაჭრილობა შეხვეული გაქვთ
- თუ რაიმე გეეჭვებათ, რჩევისთვის მიმართეთ თქვენს მკურნალ ექიმს



### რჩევები მწვრთნელებისთვის

- სათამაშოდ არ შეარჩიოთ ის მოთამაშე, ვინც ჯერ კიდევ არ არის სრულად გამოჯანმრთელებული
- იცნობდეთ საგანგებო მდგომარეობის გეგმას
- დარწმუნდით, რომ ვარჯიშები და თამაშები უზრუნველყოფილი გყავთ სათანადო დონის პირველადი დახმარების გამწვანე პირებით
- რატომ არ გაივლით პირველადი დახმარების კურსს თქვენ თვითონ?

## პასუხისმგებლობის მოხსნა

ტრავმის მართვის ინფორმაცია, მონოდეტული წინამდებარე „რაგბისთვის მზაობაში“ განსაზღვრულია, როგორც ინსტრუმენტი ტრავმირებული მოთამაშის მოვლისა და მართვის პროცესში დასახმარებლად. იგი არ ჩაანაცვლებს სათანადოდ კვალიფიცირებული პერსონალის მიერ ტრავმის მკურნალობით გამოწვეულ სარგებელს. მსოფლიო რაგბი (მისი მოქმედი ორგანიზაცია **World Rugby Limited** და სხვა დაკავშირებული ორგანიზაციები) არ იღებენ არანაირ პასუხისმგებლობას ან ვალდებულებას დაუდევრობაზე ან სხვაგვარ მოპყრობაზე ტრავმირებული მოთამაშის მკურნალობასთან, მოვლასთან ან მართვასთან მიმართებაში.



# Summary

Everybody involved in organising and playing Rugby has a duty of care in relation to the players. The Rugby Ready programme is intended to raise awareness of good practice and help stakeholders manage the inherent risks of a contact sport by putting appropriate safeguards in place.

## Now you're *Rugby Ready*, stay *Rugby Ready*

All stakeholders have a collective responsibility to ensure the Game is played with a sense of fair play. Rugby is intensely physical so players must be continuously taught the importance of discipline. That means that foul play, thuggery or referee abuse must not be tolerated. All custodians of this great Game need to promote fair play.

- Respect yourself, the opposition, the officials and the Laws of the Game
- Win with honour, lose with dignity
- Try to stay calm
- The referee is in charge; show your support by playing fair and respecting decisions



For further information and downloads please go to [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)







## Acknowledgements

A number of people have contributed to the development of the Rugby Ready resources over the last seven years. The commitment and professionalism of these people is gratefully acknowledged.

Editorial team: Mark Harrington (World Rugby), Jock Peggie (World Rugby) and Adam Pearson (Sport Development)

Original Authoring team: Steve Aboud (IRFU), Andy Henderson (Scottish Rugby), Will Feebery (RFU), and Brian O’Shea (World Rugby Trainer, Australia). Thanks to Leinster Rugby Academy, Dr Conor McCarthy of IRFU, St. Mary’s College RFC, David Keane and Alan Rogan (IRFU Referees), Rhys Thomas (WRU Referee), Skerries RFC, Harpur College, Gloucester Girls Development Squad, Stuart Terhegge (RFU Referee)

2011 review team: Gerry Roberts (WRU), Jock Peggie (Scottish Rugby), Nick Scott (RFU), Norm Mottram (USA), Des Ryan (IRFU), Juan Casajus (UAR), Xavier Torres Vouga (ABR), Sean Mallon (NRB), Mark Hammond (FitKit Pro), Dr Simon Kemp (RFU). Thanks to WRU Centre of Excellence, Paul Williams & Geraint Kathrens & the lads from Neath and Port Talbot College

2014 review team: Neil Graham (Scottish Rugby), Dr Mike England (RFU), Sean Mallon (World Rugby Trainer, Netherlands), Dr Colin Fuller (World Rugby Risk Management Consultant), Malcolm David (Singapore Rugby Union), Alejandro Degano (World Rugby), Mike Luke (World Rugby), Rowly Williams (RFU), Des Ryan (World Rugby Trainer, Ireland). Thanks to Merchiston Castle School, RHC Cougars and Bosman Du Plessis, Chris Lawson and Colin Brett (Scottish Rugby)

Selected photography courtesy of Getty Images

This Rugby Ready product has been developed in the context of the laws applying to accident and injury prevention and medical practice in Ireland. World Rugby does not accept any responsibility or liability in negligence or otherwise for ensuring that local legal requirements which may exist in any given territory in whatever form are complied with.





Copyright © World Rugby 2014. Permission is granted to reproduce this work for personal and educational use only. Copying, hiring, lending or distribution of the work for any commercial purpose is prohibited.

**World Rugby**, World Rugby House, 8-10 Pembroke Street Lower, Dublin 2, Ireland  
**Tel.** +353-1-2409-200 **Web.** worldrugby.org

**rugbyready.worldrugby.org**