WORLD RUGBY™

რაგბის გზამკვლევი დამწყებთათვის

2019 წლის გამოცემა

რაგბის სულისკვეთება და მისი ისტორია

Images provenant du World Rugby Museum, Twickenham et de Getty Images

ლეგენდის მიხედვით 1823 წელს ინგლისში, ქალაქ რაგბიში ლიცეუმის მოსწავლეთა შორის საფეხბურთო მატჩის დროს, ახალგაზრდამ, რომლის სახელი და გვარიც უილიამ ვებ ელისი იყო, პირველმა აიღო ბურთი ხელში და გაიქცა მოწინააღმდეგის კარისაკენ.

ორი საუკუნის შემდეგ რაგბი პლანეტის ერთ ერთი ყველაზე პოპულარული სპორტის სახეობა გახდა, რომელსაც მილიონობით ადამიანი თამაშობს, გულშემატკივრობს და აფასებს. რაგბი არის მხოლოდ მისთვის დამახასიათებელი სულისკვეთების განსახიერება, რომელმაც მრავალი წლის გამოცდას გაუძლო და ღემდე იქნა შენარჩუნებული. თამაში მხოლოდ წესების დაცვას კი არ გულისხმობს, არამედ წესების სულისკვეთების მიხედვით თამაშს. რაგბიმ მისთვის დამახასიათებელი მეგობრობისა და fair play-ს ღირებულებები დისციპლინის, საკუთარი თავის კონტროლისა და ურთიერთპატივისცემის მეშვეობით გამოჭედა და აქცია სპორტის ეს სახეობა იმათ, რასაც იგი დღეს წარმოადგენს.

სკოლის მოედნიდან დაწყებული მსოფლიო ჩემპიონატის ფინალამდე, რგბი განუმეორებელი და ამაღელვებელი გამოცდილების წყაროა.

„მსოფლიო რაგბის“ მიერ აღიარებული თამაშის ქარტია

2009 წ. წევრი ფედერაციების მიერ, კეთილსინდისიერება, სიყვარული, სოლიდარობა, დისციპლინა და პატივისცემა განისაზღვრა როგორც რაგბის ფუნდამენტური მახასიათებლები და დღეისათვის საყოველთაოდ არიან აღიარებულნი „მსოფლიო რაგბის“ ფუნდამენტურ ღირებულებებად და წარმოადგენენ თამაშის ქარტიის ნაწილს, დოკუმენტისას, რომლის მიზანიც რაგბის უნიკალური ხასიათის გაფრთხილებაა მოედანზე და მის გარეთ.

ფუნდამენტური ღირებულებები საშუალებას აძლევს მონაწილეებს ძალზე სწრაფად მიხვდნენ თუ რა გამოარჩევს სპორტის ამ სახეობას, რომლის თამაშიც ნებისმიერს შუძლია გაბარიტების მიუხედავად.

„მსოფლიო რაგბის“ თამაშის ქარტია შეიძლება გადმოვიწეროთ მსოფლიოს მრავალ ენაზე საიტიდან worldrugby.org/laws

უსაფრთხოება:

პრიორიტეტი

რაგბი ძალზე კონტაქტური სპორტია. თამაშიდან მაქსიმალური სიამოვნების მისაღებად თქვენ ერთდროულად კარგად უნდა იყოთ მომზადებული როგორც ფიზიკურად ისე მენტალურად და იცოდეთ უსაფრთხოდ თამაშის წესები.

worldrugby.org/rugbyready

“რაგბისათვის მზადყოფნის“ პროგრამის მიზანია დაეხმაროს მოთამაშეებს, მწვრთნელებს, მსაჯებსა მთლიანად ფედერაციებს გაუმკლავდნენ იმ გამოწვევას, რასაც სათანადო წვრთნა და მომზადება წარმოადგენს, რათა მოთამაშეებმა შეძლონ თამაშისაგან სიამოვნების მიღება და ამავე დროს ტრავმების რისკის მინიმუმამდე დაყვანა. ვებ გვერდზე შესაძლებელია გავეცნოთ დოკუმენტებს, ვნახოთ ვიდეოები და ვუპასუხოთ ტესტებს, რაც ინფორმირებულობის სერთიფიკათის ონლაინ მიღების საშუალებას იძლევა. თქვენ შეგიძლით აგრეთვე მიმართოთ ეროვნულ ფედერაციას და მიიღოთ ინფორმაცია იმ სასწავლო კურსების შესახებ, რომლებიც თქვენთან ტარდება.

პასუხისმგებლობის მოხსნა

„რაგბის გზამკვლევი დამწყებთათვის“ მომზადებულია ირლანდიაში მოქმედი კანონების ფარგლებში, რომლებიც ინციდენტებისა და ტრავმების თავიდან აცილებასა და სამედიცინო საქმიანობას ეხება. თემასთან დაკავშირებული ინფორმაცია და მითითებები გამოქვეყნებულია იმ აუცილებელი პირობის გათვალისწინებით, რომ „მსოფლიო რაგბი“-ს არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება დაეკისროს პასუხისმგებლობა ცალკეული პიროვნების ან მთლიანად ორგანიზაციის მიერ ზარალის, ზიანის ან დანაკარგის მიღებისათვის, რომელიც შესაძლოა „რაგბის გზამკვლევში დამწყებთათვის“ მოცემული ინფორმაციის ან ამ ინფორმაციისადმი ნდობიდან მომდინარეობდეს.

რაგბი

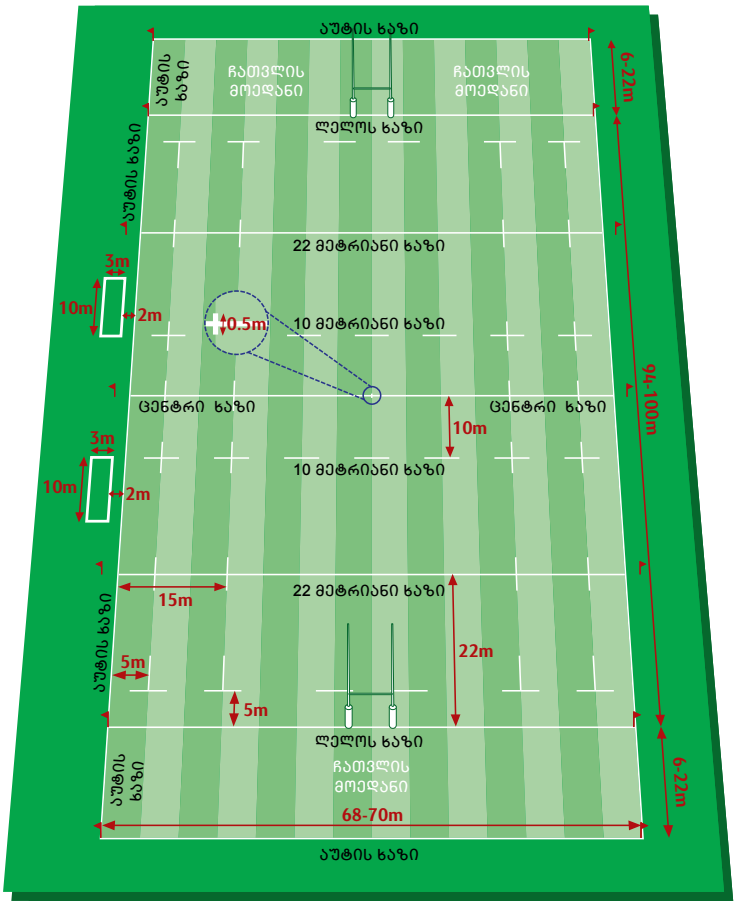
რაგბი არის თამაში, რომლის მიზანია ბურთის შეტანა მოწინააღმდეგის ჩათვლის მოედანში და მისი იქ დამიწება ქულების მოპოვების ათვის.

ზემოთ მოყვანილი განმარტების მოჩვენებითი სიმარტივის უკან რამდენიმე პარადოქსი იმალება. წინსვლისათვის ბურთი უკან უნდა იქნას გადაწოდებული. შეიძლება ბურთის ფეხით წინ დარტყმა, მაგრამ დამრტყმელი მოთამაშის თანაგუნდელები დარტყმის მომენტში ბურთის უკან უნდა იმყოფებოდნენ.

ეს აშკარა წინააღმდეგობა ზუსტი გუნდური მოქმედებისა და მკაცრი დისციპლინის დაცვის აუცილებლობას ქმნის. ცალკე ერთ მოთამაშეს გუნდისათვის მხოლოდ მცირედი სარგებლის მოტანა შეუძლია. მხოლოდ გუნდური მოქმედება აძლევს მოთამაშეებს საშუალებას წაიღონ ბურთი მოწინააღმდეგის ჩათვლის მოედნისაკენ და საბოლოო ჯამში მოიგონ თამაში.

რაგბის საკუთარი თავისებურებები გააჩნია, მაგრამ როგორც სპორტის სხვა მრავალი სახეობა ისიც ძირითადად თავისუფალი სივრცის შექმნას და შემდეგ მის გამოყენებასეფუძნება. ამგვარად, სარაგბო მატჩში გამარჯვებული გუნდი ის გუნდი იქნება, რომლის მოთამაშეებიც შეძლებენ თავისუფალი სივრცეების შექმნას და მათ გამოყენებას და ამავე დროს შეუზღუდავენ მოწინააღმდეგეს ბურთის ფლობას და სივრცეს ბურთის გამოსაყენებლად.

სათამაშო მოედანი



ქულების აღება

Geste signalant un essai

ლელო-5 ქულა

ლელო გატანილად ითვლება, როდესაც ბურთი დამიწებულია მოწინააღმდეგის ჩათვლის მოედანში. საჯარიმო ლელო შეიძლება ჩაითვალოს ისეთ სათამაშო ეპიზოდში, როდესაც რომ არა მოწინააღმდეგის მიერ წესების დარღვევა ლელოს გატანა შესაძლო იქნებოდა.

გარდასახვა-2 ქულა

ლელოს გატანის შემდეგ გუნდს შეუძლია სცადოს კიდევ 2 ქულის მოპოვება ბურთის გატანით ძელებს შორის და ხარიხის ზემოთ იმ ხაზის ნებისმიერი წერტილიდან, რომელიც ლელოს გატანის ადგილზე გადის.

ჯარიმა-3 ქულა როდესაც

მოწინააღმდეგის მიერ თამაშის წესების დარღ ვევისათვის გუნდი ჯარიმას მოიპოვებს მას შეუძლია კარში დარტყმა აირჩიოს.

არეკნი-3 ქულა

მოთამაშე არეკნით ქულებს მოიპოვებს თუ ღია თამაშისას ბურთს ბურთს მიწაზე დაცემის საშუალებას მისცემს პირველივე ასხლეტისას კარში ფეხით გაიტანს

ღია თამაში

ტერმინი „ღია თამაში“ ეხება თამაშის სხვადასხვა ფაზებს, რომელთა დროსაც ბურთის გადაცემა თანაგუნდელებს შორის ხდება ხელით ან ფეხით და მიმდინარეობს ბურთისათვის ბრძოლა ორ გუნდს შორის. ღია თამაშისას შემტევი გუნდი ცდილობს გადასცეს ბურთი მოთამაშეებს, რომლებსაც შეუძლიათ წინ იმოძრაონ მოწინააღმდეგის ჩათვლის მოედნისაკენ.

საწყისი დარტყმა

თამაშის დაწყება და განახლება ტაიმებს შორის შესვენების შემდეგ ხდება ბურთის არეკნით დარტყმით მოედნის ცენტრალური ხაზიდან. მოწინააღმდეგე გუნდის ყველა წევრი დარტყმის მომენტში ბურთიდან 10 მეტრში უნდა იმყოფებოდნენ. ბურთმა დარტყმის შემდეგ უნდა მიაღწიოს 10 მ.-იან ხაზს ვიდრე ხელახლა დაეცემა მოედანზე.

ხელით თამაში

პასი

მოთამაშე შეუძლია პასის მიცემა (ბურთის გატყორცნა) თანაგუნდელისათვის, რომელიც შეტევის გაგრძელებისათვის უკეთეს პოზიციაში იმყოფება, იმ დათქმით, რომ პასი არ გაკეთდეს წინ ანუ მოწინააღმდეგის ჩათვლის მოედნის მიმართულებით. პასი უნდა გაკეთდეს ან ჩათვლის მოედნის პარალელურად ან უკან, პასის მიმცემი მოთამაშის ჩათვლის მოედნისაკენ.

ბურთის წაღება წინ და მისი გადაწოდება უკან იძლევა მოედნის მოგების საშუალებას.

„წინ პასის“ შემთხვევაში არბიტრი აჩერებს თამაშს ნიშნავს შერკინებას მოწინააღმდეგე გუნდის სასარგებლოდ. ამგვარად წინ პასი ისჯება ბურთის ფლობის დაკარგვით.

წინ თამაში

როდესაც მოთამაშეს ბურთი წინ უვარდება ან უხერხული მოძრაობის გამო ხელში აუთამაშდება და წინ გააგრძელებს მოძრაობას, წინ თამაში ითვლება. წინ თამაში ისჯება შერკინებით მოწინააღმდეგის სასარგებლოდ და აქედან გამომდინარე ბურთის ფლობის დაკარგვით.

ფეხით თამაში

თუ მოთამაშე გადაწყვეტს აღარ ირბინოს ბურთით ან არ გადააწოდოს ბურთი თანაგუნდელს მას შეუძლია ბურთს ფეხი დაარტყას. დარტყმა შეიძლება შესრულდეს მოწინააღმდეგის ჩათვლის მოედნის მიმართულებით, ამ შემთხვევაში ფეხის დამრტყმელი მოთამაშის ის თანაგუნდელები, რომლებიც დარტყმის მომენტში ბურთზე წინ იმყოფებოდნენ თამაშგარე მდგომარეობაში არიან ვიდრე ბურთზე უკან არ ჩამოვლენ ან თანაგუნდელი არ დააბრუნებს თამაშში თავისი მოქმედებით.

ბურთის ფლობის შენარჩუნება ფეხით თამაშის შემდეგ ნამდვილი გამოწვევაა. ფეხით თამაშის სტრატეგია მოიცავს:

- ფეხის დარტყმა თავისუფალ (დაუცველ) სივრცეში თანაგუნდელებისათვის წინ სირბილისათვის გარკვეული დროის მიცემით, ვიდრე მოწინააღმდეგე ბურთს არ დაიჭერს.
- ფრთის ან ცენტრალური ¾-სათვის განკუთვნილი ფეხით დიაგონალური პასი
- აუტში დარტყმა, რომლის შემდეგაც ინიშნება დერეფანი მოწინააღმდეგის მიერ ბურთის შემოგდებით. აუტში დამრტყმელი გუნდი კარგავს ბურთის ფლობას მაგრამ შეუძლია მისთვის ბრძოლა მოედნის გაცილებით უფრო ხელსაყრელ მონაკვეთში.

ბოჭვა, რაქი და მოლი

რაგბი არ არის მხოლოდ არიდების თამაში, რომელიც გამარჯვებისათვის ითხოვს თავისუფალი სივრცის შექმნასა და გამოყენებას, მაგრამ აგრეთვე რა თქმა უნდა კონტაქტური სპორტია. კონტაქტური სიტუაციები ფაქტიურად წარმოადგენენ მექანიზმს, რომელსაც მოთამაშეები იყენებენ შესატევად აუცილებელი სივრცეების შესაქმნელად. სამი კონტაქტური სიტუაცია, რომელიც ყველაზე ხშირად გვხვდება ღია თამაშისას, არის ბოჭვა, რაქი და მოლი.

ბოჭვა

მხოლოდ ბურთიანი მოთამაშე შეიძლება იქნას შებოჭილი და მიწაზე წაქცეული მოწინააღმდეგის მიერ. ბოჭვა ითვლება, როდესაც ბურთიანი მოთამაშე შებოჭილია ერთი ან რამდენიმე მოწინააღმდეგის მიერ და წაქცეულია მიწაზე. მოთამაშე წაქცეულია, როდესაც იგი დაჩოქილია ერთ ან ორივე მუხლზ ან ზის მიწაზე ან სხვა წაქცეულ მოთამაშეზე. თამაშის უწყვეტობის შენარჩუნებისათვის, შებოჭილმა მოთამაშემ ბოჭვისთანავე უნდა გაანთავისუფლოს ბურთი, შემბოჭავმა მოთამაშემ უნდა გაუშვას ხელი შებოჭილს და ორივე მოთამაშე უნდა გაშორდეს ბურთს. ეს საშუალებას მისცემს სხვა მოთამაშეებს ჩაერთონ ბურთისათვის ბრძოლაში და ამგვარად დაიწყონ თამაშის ახალი ფაზა.

რაქი

რაქი იქმნება, როდესაც თითოეული გუნდის ერთი ან რამდენიმე ფეხზე მდგომი მოთამაშე გარს ერტყმიან ბურთს. მოთამაშეებმა რაქში ხელით არ უნდა ითამაშონ. მათ ფეხით უნდა გადააადგილონ ბურთი, ქუსლით ითამაშონ ან გადააბიჯონ ბურთს, რომელიც ამის შემდეგ შესაძლოა სხვა მოთამაშემ აიღოს

მოლი

მოლი იწყება, როდესაც ბურთიანი მოთამაშე უჭირავს ერთ ან რამდენიმე მოწინააღმდეგეს და ბურთიანი მოთამაშის ერთი ან რამოდენიმე თანაგუნდელი ეკვრებიან ამ უკანასკნელს (აქედან გამომდინარე მოლის ჩამოყალიბებისათვის აუცილებელია მინიმუმ სამი მოთამაშე). ბურთი არ უნდა იყოს მიწაზე.

გუნდს, რომელიც ფლობს ბურთს შეუძლია ჯგუფურად მიაწვეს მოწინააღმდეგეს მისსავე ჩათვლის მოედნისაკენ და ეცადოს ამგვარად მოიგოს ტერიტორია.

ბურთი შესაძლოა უკან იქნას გადაცემული მოლში მონაწილე მოთამაშეებს შორის, შესაძლოა აგრეთვე ბურთის გადაწოდება მოლის არა მონაწილე მოთამაშისათვის, მოთამაშეს შეუძლია ბურთიანად მოლის დატოვება და ბურთიანად სირბილი.

უპირატესობა

უპირატესობის წესი საშუალებას იძლევა უზრუნველვყოთ თამაშის მეტი უწყვეტობა გაჩერებების რაოდენობის შემცირების გზით.

თამაშისას შესაძლოა ზოგიერთი დარღვევისას მსაჯმა არ დასტვინოს იმისათვის, რომ არადამნაშავე გუნდს არ დააკარგინოს ქულების აღების საშუალება. მით უმეტეს, რომ წესებშიც იგივეა ნათქვამი კერძოდ, არადამნაშე გუნდის სასარგებლოდ უნდა დაინიშნოს ჯარიმა, თავისუფალი ან შერკინება, არადამნაშავე გუნდს შეუძლია გააგრძელოს თამაში დასცადოს ღელოს გატანა.

ასეთ შემთხვევაში მსაჯი არჩევს არ გააჩეროს თამაში და არ დანიშნოს ჯარიმა.5

თამაშგარე

რაგბში თამაშგარეს წესის მიზანია შეზღუდოს ის სივრცე სადაც მოთამაშეებს შეუძლიათ ყოფნა იმისათვის, რომ დატოვოს სივრცე შეტევისა და დაცვისათვის.

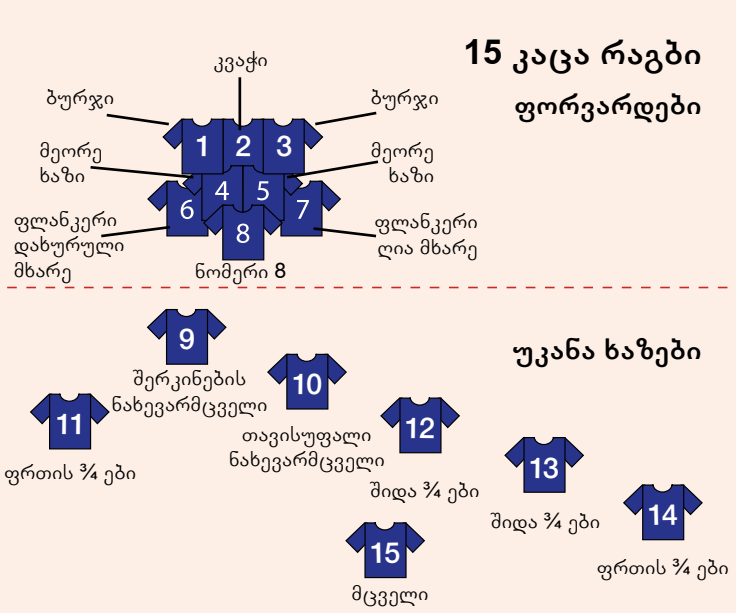
საერთოდ მოთამაშე თამაშგარე მდგომარეობაშია, როდესაც ის ბურთიანი თანაგუნდელის წინ იმყოფება (უფრო ახლოს მოწინააღმდეგის ჩათვლის მოედნის ხაზთან) ან იმ თანაგუნდელის წინ, რომელმაც უკანასკნელმა ითამაშა ბურთით.

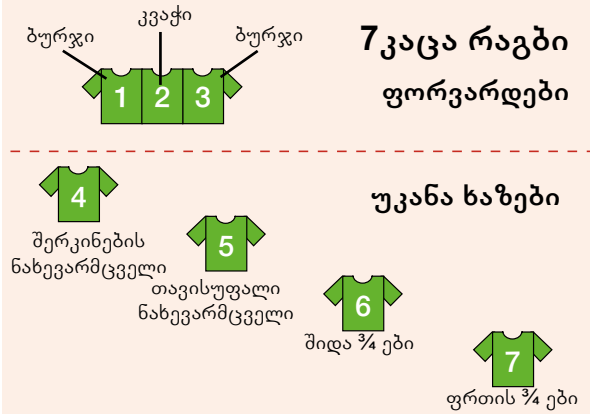
თამაშგარე მდგომარეობა თავისთავად ჯარიმა არ არის, მაგრამ თამაშგარეში მყოფ მოთამაშეს არ შეუძლია თამაშში მონაწილეობა ვიდრე თამაშგარედან არ გამოვა.

თუ თამაშგარე მდგომარეობაში მყოფი მოთამაშე მონაწილეობას მიიღებს თამაშში იგი დაჯარიმდება.

პოზიციები

რაგბის ერთ ერთი ფუნდამენტური თავისებურება ისაა, რომ მისი თამაში შეუძლია ნებისმიერი ტანისა და გაბარიტების მქონე პიროვნებას. ყველა პოზიცია მოითხოვს სხვადასხვა ფიზიკური და ტექნიკური ატრიბუტების ერთობლიობას და სწორედ ეს განსაკუთრებული მრავალფეროვნება ხდის შესაძლებელს, რომ თამაში ყველასთვის იყოს ხელმისაწვდომი.





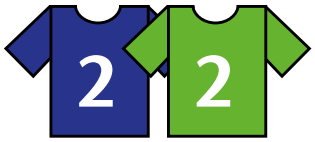
პოსტების აქ მოყვანილი დასახელებები ყველაზე ხშირად გამოიყენება სარაგბო სამყაროში. რა თქმა უნდა შესაძლოა არსებობდეს რეგიონული ვარიანტებიც.

ბურჯები

მათი როლი: მათი ძირითადი როლია შერკინების ფორმირება, მიწოლის ძალისხმევის გაძლიერება და დერეფანში მხტომელის აწევა. მათ მნიშვნელოვანი როლი აკისრიათ აგრეთვე რაქსა და მოლში.

მათი მახასიათებლები: ძალზე ძლიერი ზედატანი, რათა შეძლონ შერკინების სტაბილიზაცია, ამტანობა, მობილობა და ტექნიკა რათა შენარჩუნებულ იქნას თამაშის უწყვეტობა.

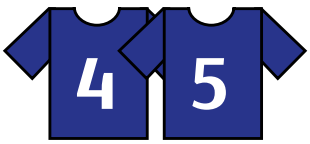
კვაჭი



მათი როლი: კვაჭს ორი მნიშვნელოვანი როლი აკისრია მოედანზე: ის იგებს ბურთს შერკინებაში და ძირითადად მას შეჰყავს ბურთი თამაშში აუტისას.

მათი მახასიათებლები: დიდი ძალა , რათა გაუძლოს პირველი ხაზის წნეხს, სისწრაფე მოედნის დასაფარად და აუტის აგდების კარგი ტექნიკა.

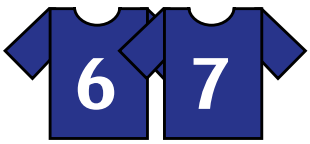
მეორე ხაზი



მათი როლი: მეორე ხაზის მოთამაშეები იგებენ ბურთს აუტში და საწყისი დარტყმისას. ისინი უზრუნველყოფენ წინსვლას შერკინებებისას, რაქებისა და მოლებისას და ამგვარად ეხმარებიან შეტევას.

მათი მახასიათებლები: მათი მთავარი მახასიათებელი სიმაღლეა. მეორე ხაზელები გუნდის გოლიათები არიან, ისინი თავიანთ ფიზიკურ სიძლიერეს ტექნიკასა და მობილობასთან აერთიანებენ.

ფლანკერი



მათი როლი: მათი ძირითადი მიზანია ბურთის მოგება კონტაქტური თამაშის, მძლავრი ბოჭვებისა და შეჯგუფების ზონებში სწრაფი მისვლის მეშვეობით.

მათი მახასიათებლები: მძლავრი ბოჭვის გაკეთების უსაზღვრო წყურვილი და დიდი გამბედაობა ბურთის მოპოვების დროს განხორციელებული კონტაქტებისას. სისწრაფის, ძალის, გამძლეობისა და ტექნიკის კომბინაცია.

ნომერი 8

მათი როლი: ნომერი 8 ვალდებულია უზრუნველყოს ბურთის უსაფრთხოება შერკინების ბოლოში, შეიტანოს ბურთი ღია თამაშში, დააკავშიროს შერკინება და სამმეოთხედები შეტევაში და იყოს აგრესიული დაცვაში.

მათი მახასიათებლები: კარგი ხელის ტექნიკა უმნიშვნელოვანესია, ისევე როგორც სივრცის კარგი აღქმა. ძალასა და მოკლე დისტანციაზე სისწრაფეს დიდი მნიშვნელობა აქვს მოედნის მოგებისა და სამმეოთხედებისათვის ბურთის სწრაფი განთავისუფლებისათვის, როდესაც მათ ხელსაყრელი პოზიცია უკავიათ

შერკინების ნახევარმცველი

მათი როლი: ისინი მეკავშირეები არიან შერკინების მოთამაშეებსა და სამმეოთხედებს შორის შერკინებებისა და აუტებისას. ნომერი 9 იღებს გადაწყვეტილებას უმჯობესია ბურთის სწრაფად გაშვება სამმეოთხედებზე თუ შერკინების მოთამაშეებთან ახლოს შენახვა.

მათი მახასიათებლები: შერკინების ნახევარმცველი, მისი მრავალწახნაგა როლებიდან გამომდინარე, უნდა იყოს ძლიერი, სხარტი, მრავალმხრივ ტექნიკური და კარგად თამაშობდეს ფეხით. კარგი ნომერი 9 უნდა იყოს თავდაჯერებული მოთამაშე და შესანიშნავად ერკვეოდეს თამაშში

თავისუფალი ნახევარმცველი

მათი როლი : ნომერი 10 წარმოადგენს მოთამაშეს, რომელიც დირიჟორობს გუნდის მოქმედებებს. იგი იღებს ბურთს ნომერი 9-საგან და სათამაშო ფაზის წაკთხვიდან გამომდინარე ირჩევს ფეხით თამაშს პასს ან ინდივიდუალურ გარღვევას.

მათი მახასიათებლები: უნდა შეეძლოს ბურთის დარტყმა იდეალურად ორივე ფეხით, იყოს ტექნიკური, სწრაფი, ჰქონდეს თამაშის კარგი ხედვა, იყოს კრეატიული, გააჩნდეს კომუნიკაციის უნარი, ტაქტიკური ალღო და შეეძლოს უნარების მაქსიმალურად გამოვლენა წნეხის ქვეშ.

შიდა ¾ ები

მათი როლი: მათი როლი მნიშვნელოვანია, როგორც შეტევაში ისე დაცვაში. დაცვაში ისინი ცდილობენ შებოჭონ შემტევი მოთამაშე. შეტევაში ისინი საკუთარი ძალის სისწრაფისა და კრეატიულობის გამოყენებით ქმნიან ბზარებს მოწინააღმდეგის დაცვაში

მათი მახასიათებლები: თანამედროვე ცენტრები „გამომშრალები“, ფიზიკურად ძლიერები და ძალზე სწრაფები არიან. ეს პოსტი უზარმაზარ შეტევით შესაძლებლობებთან ერთად მოითხოვს დიდ ძალისხმევას კონტაქტისას იქნება ეს ბურთის შენარჩუნების თუ მისი მოპოვების მიზნით.

ფრთის ¾ ები

მათი როლი: ფრთის ¾ ები მოედანზე იმისათვის არიან, რომ მაღალი სისწრაფის ხარჯზე ჩამოიტოვონ მოწინააღმდეგე და გაიტანონ ლელო. ისინი აგრეთვე ძალზე საიმედონი უნდა იყვნენ დაცვაში.

მათი მახასიათებლები: სისწრაფე. ფრთის 3/4-ები მუდმივად ღია სივრცეებში იმყოფებიან და მათი უმთავრესი პრიორიტეტი „აქსელერატორზე ფეხის დაჭერა“ და ჩათვლის მოედნისაკენ სირბილია. ძალა და ტექნიკური უნარები მათ დამატებით უპირატესობას ანიჭებს.

მცველი

მათი როლი: როგორც წესი მიიჩნევა დაცვის უკანასკნელ ზღუდედ. მცველი თავდაჯერებული უნდა იყოს მაღალი ბურთის ჭერისას. მას კარგი დარტყმა უნდა ჰქონდეს რათა შესძლოს საკუთარ ნახევარზე დაძაბულობის განმუხტვა და ამავე დროს იგი საკმაოდ ძლიერიც უნდა იყოს, რომ შებოჭოს მოწინააღმდეგე, რომელიც ლელოსაკენ მიისწრაფვის.

მათი მახასიათებლები: ძალზე ტექნიკური. სწრაფი შტევაში და მძლავრი დაცვაში. მათ უნდა შეეძლოთ ხაზში წრაფი ჩართვა ინტერვალების შექმნისა და ფრთის 3/4-ებისათვის ლელოს გასატანად ხელსაყრელი პირობების შექმნის მიზნით. უნდა ჰქონდეთ ტაქტიკური აზროვნება და ალღო.

ეკიპირება

თამაშის და წყებამდე აუცილებელია გაეცნოთ საჭირო ეკიპირებას.

უპირველეს ყოვლისა თქვენ დაგჭირდებათ ხარისხიანი ბუცები სათამაშო პირობების შესაბამისი ქაცვებით. ეს უკანასკნელი მნიშვნელოვანია აუცილებელი საყრდენისათვის განსაკუთრებით კონტაქტის დროს.

სასურველია კბილსაცავის ტარება კბილებისა და ყბის დაცვისათვის. ზოგი მოთამაშე არჩევს ჩაფხუტისა და კვართის ქვემოთ დამცავი ეკიპირების ტარებას.

შერკინება

ჟესტები, რომელიც შრკინების დანიშვნას (მარცხნივ) და შერკინების მოწყობას (მარცხნივ) აღნიშნავს

შერკინება წარმოადგენს თამაშის განახლების საშუალებას წესების მსუბუქი დარღვევით გამოწვეული შეჩერების შემდეგ (მაგ. წინ პასი ან ბურთის წინ დავარდნა) ან როდესაც რაქში ან მოლში ბურთით თამაში შეუძლებელი ხდება. შერკინება თავს უყრის ორივე გუნდის თავდამსხმელებსა და შერკინების ნახევარმცველებს მოედნის გარკვეულ მონაკვეთზე და საშუალებას აძლევს ¾-ს წამოიწყონ შეტევა შექმნილი სივრცის გამოყენებით.

ბურთი უნდა შეგორდეს მოწინააღმდეგე შერკინებების მოთამაშეთა მიერ შექმნილ გვირაბში ისეთ ადგილას სადაც ორივე კვაჭს ექნება საშუალება იბრძოლოს ბურთის მოგებისათვის და ეცადოს ფეხით გაგზავნოს იგი უკან, თანაგუნდელების მიმართულებით. როგორც წესი ის გუნდი, რომელსაც ბურთი შეჰყავს შერლკინებაში ინარჩუნებს მის ფლობას. კვაჭსა და შერკინების ნახევარმცველს შეუძლიათ თავიანთი მოქმედებების სინქრონიზირება. ბურთის მოგების შემდეგ გუნდს შეუძლია ბურთი შერკინებაში დატოვოს და მოიგოს მოედანი მიწოლის საშუალებით. შერკინების მოთამაშეებს შეუძლიათ აგრეთვე ბურთის ჩატანა შერკინების ბოლო მოთამაშის ფეხთან. ამ შემთხვევაში ბურთი ხაზის მოთამაშეებს გადაეცემათ და ღია თამაში გაგრძელდება.

შერკინების ნახევარმცველი

შერკინების საკვანძო მოთამაშე შერკინების ნახევარმცველია. ამ მოთამაშეს შეჰყავს ბურთი შერკინებაში და გადაადგილდება შერკინების ბოლო მოთამაშის ფეხთან. როგორც წესი შემდეგ იგი იღებს ბურთს და აწვდის თავისუფალ ნახევარმცველს, რომელსაც თავის მხრივ ბურთი ხაზის მოთამაშეებზე გააქვს. როგორც კი შერკინების ნახევარმცველი ბურთს აიღებს მოწინააღმდეგეს შეუძლია ბურთისათვის ბრძოლა და ბურთიანი მოთამაშის შებოჭვა.

დერეფანი

გვერდითი მსაჯი აფიქსირებს, რომ ბურთი აუტში გადავიდა და მიანიშნებს თუ რომელმა გუნდმა უნდა შემოაგდოს ბურთი დერეფანში.

დერეფანი წარმოადგენს თამაშის განახლების საშუალებას, მას შემდეგ რაც ბურთი აუტში გავა (მოედნის ფარგლებს გარეთ, გვერდით ხაზს მიღმა). დერეფანი ახდენს შერკინების მოთამშეების კონცენტრირებას აუტის ხაზის მახლობლად და ამრიგად ხაზის მოთამაშეებს საშუალება აქვთ შესატევად მოედნის დარჩენილი სიგანე გამოიყენონ. შერკინების მოთამაშეების ძირითადი მიზანია ბურთის მოგება და მისი ეფექტურად განაწილება ხაზზე.

შერკინების მოთამაშეები აუტის ხაზის პერპენდიკულარულად ორ მწკრივად დგებიან ერთმანეთისაგან 1მ-ს დაშორებით. კვაჭი აგდებს ბურთს ამ ორ მწკრივს შორის წარმოქმნილ დერეფანში. კვაჭის თანაგუნდელებმა იციან სავარაუდოდ რომელ ზონაში იქნება აგდებული ბურთი და ამიტომ უპირატესობა აქვთ ბურთის ფლობის შენარჩუნებაში, თუმცა ამასთანავე სწრაფი რეაქციისა და მობილურობის გამოვლენა მოუწევთ ამიტომ იშვიათი არაა შემთხვევა, როდესაც გუნდი აგებს ბურთს თავის დერეფანში. მოთამაშეს, რომელიც ბურთს დაეუფლება შეუძლია მისი შენარჩუნება და მოლის ჩამოყალიბება ან მეკავშირე მოთამაშისათვის მისი გადაცემა (მოთამაშე, რომელიც დერეფნის მახლობლად იმყოფება და მსგავსი პასისათვის არის მზად), რომელიც თავის მხრივ ბურთს თავისუფალ ნახევარმცველს მიაწვდის ის კი ხაზზე გაიტანს.

აწევა დერეფანში

მხტომელს დერეფანში შემოგდებული ბურთის დაჭერა რომ გაუადვილონ, თანაგუნდელებს შეუძლიათ მისი აწევა ბურთზე ახტომის დროს.

ამ დროს უსაფრთხოება უმთავრესი ელემენტია და აწეული მოთამაშე ასევე უსაფრთხოდ უნდა დავუშვათ მიწაზე. აკრძალულია ჰაერში მყოფი მოთამაშის შებოჭვა, დაჭერა, ხელის კვრა ან მოწინააღმდეგეზე დაყრდნობა. ეს დარღვევები ჯარიმით ისჯება.

ჯარიმა და თავისუფალი

წესებია დარღვევა, რომელმაც რეალური და მნიშვნელოვანი გავლენა იქონია მოწინააღმდეგეზე ისჯება საჯარიმო დარტყმით.

ჟესტი,რომელიც ჯარიმას აღნიშნავს

თუ ჯარიმა კარის სიახლოვესაა დანიშნული გუნდი, როგორც წესი მიწიდან კარში დარტყმას ირჩევს. ბურთი მიწაზე (დასარტყმელ დაზგაზე) იდება და დამრტყმელი ცდილობს იგი კარის ძელებს შორის გაიტანოს ხარიხის ზევით. წარმატების შემთხვევაში გუნდს სამი ქულა ერიცხება. გუნდმა შესაძლოა უარი თქვას ჯარიმის კარში დარტყმაზე და სხვა ვარიანტი აირჩიოს, რომლებიცაა: შერკინება, „სწრაფი ჯარიმა“ ანუ ხელით გათამაშება ან ბურთის აუტში დარტყმა (გუნდი, რომელიც ჯარიმიდან აუტში არტყამს ბურთს თვითონვე ანახლებს თამაშს დერეფნიდან).
ჟესტი, რომელიც თავისუფალს აღნიშნავს

თავისუფალი დარტყმა წესების ნაკლებად მძიმე დარღვევევებისას ინიშნება. გუნდს არ შეუძლია ქულების უშუალოს თავისუფალი დარტყმიდან მოპოვება. თავისუფალის მაგივრად გუნდმა შესაძლოა შერკინება აირჩიოს. გვერდითი მსაჯი ანიშნებს, რომ ბურთი აუტში გავიდა მიუთითებს თუ რომელმა გუნდმა უნდა შეიყვანოს ურთი თამაშში დერეფნიდან

ჟესტი,რომელიც თავისუფალ ჯარიმას აღნიშნავს

მსაჯობის შესწავლა

მატჩის ოფიციალური პირები

არბიტრობა ან გვერდითი მსაჯობა უნიკალური შესაძლებლობაა რაგბიში წვლილის შესატანად.

მსაჯობის მსურველთა უმეტესობას ყოფილი მოთამაშეები წარმოადგენენ, რომლებსაც მათი საყვარელი სპორტის სახეობისათვის რაიმე სარგებლობის მოტანის სურვილი ამოძრავებთ, მაგრამ ყოველთვის ასე არ ხდება. ნებისმიერს შეუძლია მსაჯობის შესწავლა, სრულიად ახალგაზრდებსაც კი. საერთოდ იმათთვის ვისაც სამსაჯო მწვერვალების მიღწევა სურს ახალგაზრდა ასაკში დაწყება კარგი აზრია. თამაშის ოფიციალური პირის როლში თქვენ მოვლენების შუაგულში იმყოფებით და თამაშს სრულიად განსხვავებულად უყურებთ. ეს ძალზე კარგი საშუალებაა საკუთარი ფიზიკური ფორმის გასაუმჯობესებლად და არაორდინარულ სიტუაციებში თავის გამოსაცდელად.

მსაჯობა ადვილი საქმე არ არის, მაგრამ ძალზე დიდი კმაყოფილების მოტანა შეუძლია. მატჩის ოფიციალური პირის კვალიფიკაციის მოსაპოვებლად, პირველ რიგში თქვენი კლუბის, რეგიონალური ორგანიზაციის ან ეროვნული ფედერაციის მეშვეობით დაადგინეთ შესაბამისი კურსების არსებობა თქვენს საცხოვრებელ ადგილთან ახლოს. „მსოფლიო რაგბი“ აწარმოებს ყველა დონის სტაჟირებებსა და სასწავლო კურსებს დაწყებული დებიუტანტების და დამთავრებული გამოცდილი მსაჯებისათვის. საბაზო დონის მომზადება შესაძლოა ერთ დღეში დამთავრდეს. თამაშის შეგრძნებასთან ერთად, რომელიც მხოლოდ თამაშში მონაწილეობით ან მისი რეგულარული ყურებით მიიღწევა, საბაზო მომზადებამ შესაძლოა თქვენთვის სამსაჯო კარიერის კარი გახსნას.

თამაშის
ოფიციალური პირები

თამაშს არბიტრი და ორი გვერდითი მსაჯი აკონტროლებს. თამაშის დონის მიხედვით სხვა ოფიციალური პირები, რომლებიც მოედანზე არ ჩანან, მონაწილეობენ თამაშის მართვაში, კერძოდ ქრონომეტრაჟისა და ვიდეო არბიტრები.

არბიტრი

როგორც წესი, თამაშის დაწყებამდე არბიტრი ორივე გუნდის პირველი ხაზის მოთამაშეებს ესაუბრება (ბურჯებსა და კვაჭს), რათა კიდევ ერთხელ გაიარონ შერკინებაში შესვლის წესი. ეს ხელს უწყობს მონაწილეთა აზროვნების ფოკუსირებას თამაშის ამ მნიშვნელოვანი ნაწილის სხვადასხვა ელემენტებზე. ამის შემდეგ, თამაშის დაწყებამდე, არბიტრი ატარებს წილისყრას გუნდის კაპიტნების მონაწილეობით იმის დასადგენად თუ რომელი გუნდი შეიყვანს ბურთს თამაშში. თამაშის მიმდინარეობისას მხოლოდ არბიტრი განსჯის მოედანზე მომხდარს და განსაზღვრავს მომხდარის წესებთან შესაბამისობას. ძალზე მნიშვნელოვანია, რომ ყველა მოთამაშემ პატივი სცეს არბიტრის გადაწყვეტილებებს თამაშის ნებისმიერ მონაკვეთში.

გვერდითი მსაჯები

არბიტრს ორი გვერდითი მსაჯი ეხმარება, ისინი მოედნის მოპირდაპირე კიდეებზე დგანან და აღნიშნავენ თუ როდის და სად გავა ბურთი კიდის ხაზს მიღმა. ისინი ეხმარებიან არბიტრს სხვა საკითხების გარკვევაშიც, თუ ეს უკანასკნელი მათ ასეთი თხოვნით მიმართავს. გვერდითი მსაჯები აღნიშნავენ აგრეთვე გაიტანა თუ არა ბურთი კარებში დამრტყმელმა. ბინძურ თამაშში იგულისხმება ყველა ის ქმედება, რომელიც წესების ნორმებსა და სულისკვეთებას ეწინააღმდეგება, კერძოდ ობსტრუქცია, უხეშობა, სახიფათო თამაში და არაკორექტულობა. არბიტრმა ბინძური თამაში შესაბამისი ზომების მიღებით უნდა აღკვეთოს.

რატომ დასტვინა მსაჯმა ?

მათთვის ვინც დეტალურად არ იცნობს თამაშის წესებს, შესაზლოა ზოგჯერ გაუგებარი იყოს რატომ გააჩერა არბიტრმა თამაში. ქვემოთ მოყვანილია ის დარღვევები, რომლებიც ყველაზე ხშირად გვხვდება თამაშში და აგრეთვე ჟესტები, რომლებიც წესების დარღვევებს აღნიშნავენ. ჯარიმისა და თავისუფალი დარტყმის აღმნიშვნელი ჟესტები მოცემულია მე-9 გვერდზე.

უპირატესობა

უპირატესობის წესის გამოყენება შესაძლოა მოხდეს წესების მსუბუქი (მაგ. წინ თამაში) ან ჯარიმით დასჯადი დარღვევის (მაგ. თამაშგარე) დროს. არბიტრმა უნდა გადაწყვიტოს არის თუ არა არადამნაშავე გუნდისათვის უფრო ხელსაყრელი თამაშის გაგრძელება. თუ თამაშის გაგრძელების შედეგად არადამნაშავე გუნდმა ვერავითარი ხეირი ვერ ნახა, მსაჯი აჩერებს თამმაშს და აბრუნებს იმ ადგილას სადაც წესების თავდაპირველი დარღვევა მოხდა.

წინ პასი ან ბურთის წინ დავარდნა

წინ პასი

ბურთის წინ დავარდნა

ხდება ხოლმე, რომ შეტევა, რომელიც მოწინააღმდეგის ჩათვლის მოედნისაკენ მიიწევს წყდება მსაჯის სასტვენით წინ პასის ან ბურთის წინ დავარდნის გამო, რა დროსაც ინიშნება შერკინება არადამნაშავე გუნდის სასარგებლოდ.

მოთამაშის ან ბურთის არ განთავისუფლება

შებოჭილი მოთამაშის არ განთავისუფლება

ბურთის არ განთავისუფლება

ბოჭვის შემდეგ მბოჭავმა მყისიერად უნდა გაანთავისუფლოს ბურთიანი მოთამაშე, ხოლო ბურთიანმა მოთამაშემ ბურთი. ამ წსის არ დაცვა იწვევს ბურთისათვის ბრძოლისას თანასწორობის პრინციპის დარღვევას.

თუ შებოჭილი მოთამასე ან ბურთი გონივრულ ვადაში არ განთავისუფლდნენ არბიტრი ნიშნავს საჯარიმოს არადამნაშავე გუნდის სასარგებლოდ.

მიწაზე მყოფი მოთამაშის არ გაცლა ბურთისაგან

რაქის ან მოლის ჩამოყალიბებისას ნებისმიერი მოთამშე, რომელიც მიწაზე იმყოფება დაუყოვნებლივ უნდა გაერიდოს ბურთს, რათა შემტევ გუნდს თამაშის უწყვეტობის შენარჩუნების საშუალება მიეცეს. ამ წესის დარღვევის შემთხვევაში ინიშნება ჯარიმა არადამნაშავე გუნდის სასარგრბლოდ.

რაქში/მოლში გვერდიდან შესვლა

ყველა მოთამაშემ, რომელსაც რაქში ჩართვა სურს ეს უნდა გააკეთოს რაქის მონაწილე ყველაზე უკან მყოფი თანაგუნდელის ბოლო ფეხის უკნიდან. მოთამაშე, რომელიც რაქში გვერდიდან ჩაერთვება დაუყოვნებლივ დაისჯება ჯარიმით მოწინააღმდეგე გუნდის სასარგებლოდ.

რაქში ან მოლში ბურთის ჩახურვა

ბურთის ჩახურვა რაქში

ბურთის ჩახურვა მოლში

თუ რაქში ან მოლში ბურთით თამაში შეუძლებელი ხდება, მაგ. თუ მას ზევიდან მოთამაშე აწევს, მაგრამ არც ერთი გუნდი დამნაშავე არ არის, არბიტრი ნიშნავს შერკინებას იმ გუნდის სასარგებლოდ, რომელიც ბურთს ფლობდა რაქის ან მოლის ჩამოყალიბებისას.

მწვრთნელის პროფესიის დაუფლება

მწვრთნელობა და სხვა პიროვნებებისათვის რაგბისთან ზიარებაში დახმარება, შესაძლოა რაგბიში ჩართვის საუკეთესო საშუალება იყოს.

მწვრთნელების უმრავლესობა ან ყოფილი მოთამაშეა, რომლებსაც რაგბისათვის რაიმე სამსახურის გაწევა სურთ, ან მშობლები, რომელთა სურვილიც საკუთარი შვილების დახმარებაა. მწვრთნელობა შეიძლება ძალზე მდიდარი და სასიამოვნო გამოცდილებაიყოს ცხოვრებაში, მაგრამ ის ამავე დროს ეს ძალზე სერიოზული პასუხისმგებლობაა.

მწვრთნელის მიერ დღეს აღზრდილი მოზარდი ხვალინდელი მოთამაშე, არბიტრი ან მოხალისეა და მათ მიერ ბავშვობაში შეძენილმა ჩვევებმა შესაძლოა დიდი გავლენა მოახდინოს მათი ცხოვრების სხვადასხვა ასპექტზე.

მწვრთნელად ყოფნისას თქვენ შეგიძლიათ დაეხმაროთ თქვენს აღსაზრდელებს წარმატების რწმენის გაღვივებაში, არა მარტო რაგბის, არამედ საერთოდ ცხოვრების თვალსაზრისით. მწვრთნელის პროფესიის დაუფლებაში დახმარების გაწევა თქვენს კლუბს, რეგიონალურ ორგანიზაციას ან ეროვნულ ფედერაციას შეუძლია. პროგრამა „მზადყოფნა რაგბისათვის“ კარგი საშუალებაა პროცესის დასაწყებად .

ამის შემდეგ თქვენ შეგიძლიათ გაიაროთ პირველი დონის მწვრთნელთა საკვალიფიკაციო კურსი. თქვენ მხოლოდ ერთი დღე დაგჭირდებათ საბაზო ცოდნის მისაღებად.

მწვრთნელი

მწვრთნელის როლი ძალზე მრავალფეროვანია იგი იცვლება გუნდის დონიდან გამომდინარე. დამწყებთათვის საქმე ეხება მოთამაშეთა განვითარებას, როგორც ტექნიკური ისე პიროვნული თვალსაზრისით, მაშინ როდესაც ნაკრები გუნდის მწვრთნელი პასუხისმგებელია მოთამაშეთა სელექციაზე, მათი ოსტატობის დონეზე და გუნდის შედეგებზე.

წვრთნელს მრავალი ურთიერთმონათესავე როლის შესრულება უწევს, ისეთის როგორიცაა: ლიდერი, მენეჯერი, მასწავლებელი და ორგანიზატორი. მწვრთნელს უნდა ესმოდეს რაგბი და მისი წესები, იყოს მოტივირებული, კარგ ფიზიკურ ფორმაში მყოფი, იცოდეს როგორ გაწვრთნას მოთამაშეები და როგორ გამოიყენოს ოპტიმალურად მათი პოტენციალი.

შეცვლები

15 ძირითადი მოთამაშის გარდა გუნდს შუძლია ჰყავდეს სათადარიგოებიც. მწვრთნელს მატჩის განმავლობაში, ტაქტიკური მიზნით, შეუძლია შეცვალოს მოთამაშეთა წინასწარ დადგენილი რაოდენობა. მოთამაშის შეცვლა შეიძლება აგრეთვე ტრავმის შემთხვევაში, დროებით ვიდრე მას ტესტი ან სამედიცინო დახმარება უტარდება ან საბოლოოდ თუ მას მატჩის გაგრძელება აღარშეუძლია

გუნდური სულისკვეთება

მწვრთნელის კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი როლია მოთამაშეებში გუნდური სულისკვეთების დანერგვა. ეს ელემენტი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია იმ დონეზე, როდესაც მოთამაშეები უფრო საკუთარი სიამოვნებისთვის თამაშობენ და არა მოგებისათვის.

გუნდის ტაქტიკა

გაუთავებელი კამათის, კრიტიკისა და ქება დიდების წყარო, ტაქტიკური სქემის არჩევა შესაძლოა გახდეს, როგორც გუნდის განვითარების ისე მისი განადგურების მიზეზი. ეს რჩევები სულაც არ არის ადვილი განსახორციელებელი პრაქტიკაში, მაგრამ იპოვეთ სწორი ტაქტიკური გეგმა და თქვენ რაგბის უდიდესი წინასწარმჭვრეტელი გახდებით, სულ მცირე თქვენი მოთამაშეებისათვის მაინც.

ტაქტიკური სქემების განვითარება თქვენი გუნდის ძლიერი მხარეების ზედმიწევნით ცოდნას მოითხოვს. ეს ძლიერი მხარეები ძირითადად შერკინების მოთამშეების დომინირებაზე და მათ ძალაზე იქნება დაფუძნებული, მაგრამ დიდი მნიშვნელობა ექნება აგრეთვე თავისუფალი სივრცეების შექმნის უნარსა და სისწრაფეს. ასევე ძალზე მნიშვნელოვანია თქვენი მოწინააღმდეგის ძლიერი და სუსტი მხარეებისა და იმ ტაქტიკური სქემების ცოდნა, რომელთა გამოყენებაც მათ შეუძლიათ.

ძალისმიერი თამაში

შერკინების მოთამაშეთა ფიზიკური ძალის გამოყენებამ დანიშნულ შერკინებებსა და მოლებში შეიძლება მოედნის მნიშვნელოვანი ნაწილი მოგვაგებინოს. თავდამსხმელებს შეუძლიათ „აიღე და მიეძალეს“ თამაში ხაზის მოთამაშეებისათვის ბურთის გადასაწოდებლად ხელსაყრელი მომენტის დადგომამდე.

სივრციშ შექმნა

ყველა სირთულის მიუხედავად, რაგბი მარტივი თამაშია. ქულების მოპოვება ხდება, როდესაც მოთამაშე შეიჭრება თავისუფალ სივრცეში და როდესაც შემტევ მოთამაშეებს რიცხობრივი უპირატესობა გააჩნიათ დამცველებთან. რაგბიში გამარჯვებას თავისუფალი სივრცის შექმნა განაპირობებს. ამ კონცეფციას მრავალი განსხვავებული ტაქტიკური სქემა იზიარებს, მაგრამ ისინი ძირითადად მაინც სწრაფი ბურთის მოგებაზეა დაფუძნებული, რაც ბურთის მოთამაშეთა დიდი კონცენტრაციის ადგილიდან მოშორებისა და თამაშის აჩქარების საშუალებას იძლევა. ძალზე დიდი მნიშვნელობა აქვს აგრეთვე შეტევაში მოთამაშეთა კრეატიულობას, რაც სივრცის შექმნისა და ქულების მოპოვების საშუალებას იძლევა.

რაგბის ყურება

თანამედროვე რაგბის რითმი და ძალა სპორტის ამ სახეობას მაყურებლისათვის ერთ ერთ ყველაზე უფრო მიმზიდველს ხდის. რგბის მრავალი ასპექტი განვითარდა მაყურებელთა დიდი რაოდენობის გაჩენის შემდეგ.

დიდი ეკრანი

ბევრი სტადიონია აღჭურვილი დიდი ეკრანით, რომელზედაც საინტერესო მომენტების განმეორებით ნახვაა შესაძლებელი ვიდეო არბიტრი ტელეტრანსლირებული მატჩების მსვლელობისას ინიშნება ოფიციალური პირი, საეჭვო ეპიზოდების განმეორებით სანახავად და არბიტრისათვის რჩევის მისაცემად შესაძლო გადაწყვეტილების თაობაზე.

როდესაც თამაშს უყურებთ ეცადეთ მხოლოდ ბურთზე არ გადაიტანოთ მთელი ყურადღება. დააკვირდით შემტევი და დამცველი გუნდების წყობას და ცალკეული მოთამაშეების პოზიციას მაგ. თავისუფალი ნახევარმცველის, 8 ნომრის და მცველის.

თამაშის წესები: ევოლუცია

მსოფლიო რაგბის მიერ ყოველ წელს გამოიცემა მცირე ფორმატის წიგნი „თამაშის წესები“. მისი ელექტრონული ვერსია ხელმისაწვდომია აგრეთვე worldrugby.org/laws თქვენ შეგიძლიათ გადმიწეროთ იგი PDF ფორმატში და გაიაროთ ტესტირება თამაშის წესების ცოდნაში

თამაშის წესებს ორი ძირითადი პრინციპი უდევს საფუძვლად: პირველი, მივცეთ საშუალება მონაწილეებს ითამაშონ თამაშის სულისკვეთებიდან გამომდინარე და მეორე, დავიცვათ მოთამაშეთა ფიზიკური სიმრთელე. ზოგჯერ მსოფლიო რაგბი ექპერიმენტს მიმართავს და ახალ წესს, მის ძალაში საყოველთაოდ შესვლამდე, სხვადასხვა დონის თამაშებში ცდის. ეს ექსსპერიმენტები მხოლოდ გარკვეულ რეგიონებში შეიძლება ჩატარდეს, მაგალითად მხოლოდ ჩრდილოეთ ან სამხრეთ ნახევარსფეროში.

წესების ნებისმიერი ცვლილება გამოწვევაა მოთამაშეებისა და მწვრთნელებისათვის, რომელიც გუნდებს საშუალებას აძლევს საკუთარი ტაქტიკის ადაპტირება მოახდინონ და ამგვარად იხეირონ ახალ წესებში მოცემული თავისუფლებით ან შეზღუდვებით

მუდმივად ადევნეთ თვალი worldrugby-ის მიერ წესების განვითარებას.

რაგბი VII - ოლიმპიური ოცნებები

7 კაცა რაგბის ჩვეულებრივ მოედანზე თამაშობს ორი 7-7 მოთამაშისაგან შემდგარი გუნდი. მატჩის ხანგრძლივობა ნაკლებია. ქვეჯგუფებში თითო ტაიმი 7 წუთს გრძელდება, ხოლო ფინალში 10 წუთს.

გარდა სათამაშო დროისა, წესები ძალზე მცირედით განსხვავდება რაგბი XV-ის წესებისაგან. რათქმა უნდა მოედანზე უფრო მეტი სათამაშო სივცის არსებობის გამო თამაში საყურებლად ძალზე განსხვავებულია. რაგბი 7-ს ერთ ერთი თავისებურებაა ისაა, რომ ზოგჯერ გუნდები არჩევენ ჯერ უკან დაიხიონ საკუთარი ჩათვლის მოედნისაკენ, რათა შემდეგ შეუტიონ მოწინააღმდეგეს შექმნან თავისუფალი სივრცე და წინ იმოძრაონ შეტევაში.

რაგბი 7-ს მოთხოვნები

რადგან რაგბი 7-ს ჩვეულებრივ მოედანზე თამაშობენ, მონაწილეებს მატჩის განმავლობაში დიდი მანძილის დაფარვა უნდა შეეძლოთ, რაც იმას ნიშნავს, რომ მოთამაშეები საუკეთესო ფიზიკურ ფორმაში უნდა იყვნენ და გააჩნდეთ ძალზე მაღალი დონის სისწრაფე, ტექნიკა ამტანობა. აქედან გამომდინარე 7 კაცას მოთამაშეები როგორც წესი რაგბი XV -ის სამ მეოთხედები, უკანახაზელები ან შერკინების მესამე ხაზელები არიან.

რაგბის საბაზო ელემენტები- სირბილი, პასი, ბოჭვა და გადაწყვეტილების მიღება-7 კაცას საკვანძო შემადგენელი ნაწილებია, ისევე როგორც სივრცის შექმნა და ბურთის შენარჩუნება.

რაგბი 7 და ოლიმპიური თამაშები

TOKYO 2020

რაგბი შტანილია რიოს 2016 და ტოკიოს 2020 წლების ოლიმპიურითამაშების პროგრამაში.

რაგბი ოლიმპიური თამაშების საუკეთესო პარტნიორია; იგი აძლიერებს ოლიმპიური მოძრაობის იდეებს მისთვის ტრადიციულად დამახასიათებელი „ფერ პლეისა“ და მეგობრობის პრინციპების მეშვეობით, ხოლო სანახაობრივი და ამაღელვებელი 7 კაცა არა მარტო რაგბის, არამედ საერთოდ სპორტის ფანების ძლზე მრავალრიცხოვან აუდიტორიას იზიდავს.

მოდიფიცირებული რაგბი - სპორტი ყველასათვის

სხვა ვარიანტები & თამაშები შემცირებული შემადგენლობით

არსებობს რაგბის მრავალი მოდიფიცირებული სახეობა, რომელთა მიზანიცაა ყველა მსურველს მისცეს საშუალება ითამაშონ რაგბი სხვადასხვა პირობებში და თანდათან განავითარონ სარაგბო ტექნიკის ისეთი ელემენტები, როგორიცაა სირბილი, ბურთით მნიპულირება, არიდება და მიყოლა.

ასეთი სახეობებია რაგბი ლენტებით, რაგბი შეხებამდე, Tip, Flag და ქვიშის რაგბი. მაგალითად, ლენტებიან რაგბიში მოთამაშეებს ქამრები უკეთიათ, რომლებზედაც ლენტებია მიმაგრებული. ერთი ლენტის მოძრობა ბოჭვის ტოლფასია და ბურთიანმა მოთამაშემ 3 წამის განმვლობაში პასი უნდა გააკეთოს

რაგბის ამ ვერსიების უმთავრესი მიმზიდველობა იმაში მდგომარეობს, რომ ისინი უკონტაქტოა და ამიტომ მათი თამაში ნებისმიერი ასაკის, სქესის, ფიზიკური და ტექნიკური მომზადების დონის ადამიანს შეუძლია სხვადასხვა სახის საფარზე ისე, რომ ტრავმების საშიშროება გამორიცხოს.

გარდა ამისა, რაგბის ყველა მოდიფიცირებული ვარიანტისათვის დამახასიათებელი, წესების სიმარტივე და მინიმალური ეკიპირება, ამ თამაშებს დებიუტანტებისათვის რაგბის გაცნობის საუკეთესო საშუალებად აქცევს.

19 წლამდე და ახალგაზრდები

რაგბი XV-ში არსებობს წესების მოდიფიკაციები, რომლებიც სრულფასოვან/კაცთა რაგბიზე თანდათანობით გადასვლის საშუალებას იძლევა. 19 წლამდელთათვის წესების ვარიანტების ნახვა მსოფლიო რაგბის მიერ გამოცემულ წესების წიგნსა და worldrugby.org/laws. -ზე შეიძლება.

ვიპოვოთ კლუბი

ინტეგრირების ცნება რაგბის სულისკვეთების ფუნდამენტური ელემენტია. თქვენს საცხოვრებელ ადგილთან ყველაზე ახლო არსებული კლუბი ისევე, როგორც მსოფლიოს ნებისმიერი სხვა კლუბი თქვენ ძალზე გულთბილად მიგიღებთ და გაგაწევრიანებთ თქვენ, თქვენს ვაჟს ან გოგონას.

თქვენს საცხოვრებელთან ახლო არსებული კლუბი, საუკეთესო ადგილია რაგბის დასაწყებად. თქვენი ეროვნული ფედერაცია მოგაწვდით თქვენს რეგიონში მოქმედი კლუბების სიას.

მოხალისეობა რაგბიში

რაგბიში ჩართვის ერთ ერთი საუკეთესო საშუალება მოხალისეობაა. მოხალისეებს მრავალი მიმართულებით შეუძლიათ თავიანთი წვლილის შეტანა, იქნება ეს ადმინისტრაციული საქმიანობა, მოედნის მოვლა თუ საწვრთნელ პროცესში დახმარება.