



პალატებურთი ახალგაზრდა მოთამაშებისთვის

სახელმწიფო
მწვრთნელობისთვის





კალათბურთის საერთაშორისო ფედერაცია
FEDERATION INTERNATIONALE DE BASKETBALL
INTERNATIONAL BASKETBALL FEDERATION

კალათბურთი ახალგაზრდა მოთამაშებისთვის

სახელმძღვანელო მწვრთნელობისთვის

BASKETBALL FOR YOUNG PLAYERS

GUIDELINES FOR COACHES



ილია ჭავჭავაძის სახელმძღვანელო უნივერსიტეტი
ILIA CHAVCHAVADZE STATE UNIVERSITY



საქართველოს კალათბურთის ფედერაცია
GEORGIAN BASKETBALL FEDERATION



კალათბურთის მწვრთნელთა ევროპის ასოციაცია
EUROPEAN ASSOCIATION BASKETBALL COACHES



კალათბურთის მწვრთნელთა მსოფლიო ასოციაცია
WORLD ASSOCIATION BASKETBALL COACHES

All rights reserved. The reproduction of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of FIBA.

Published by the International Basketball Federation (FIBA) in collaboration with the European Association of Basketball Coaches (EABC).

FIBA

Boschetsrieder Str. 67
D-81 379 Munchen, Germany
P.O. Box 700607
D-81 306 Munchen, Germany

EABC

Jorge Juan, 82, 5^o - 1, ^oA
28009 Madrid, Spain

Written by Jose Maria Buceta, Maurizio Mondoni, Aleksandar Avakumovic and Lazlo Killik. Edited by Jose Maria Buceta.

© 2000, FIBA

ISBN: 84-8155-591-6
Deposito Legal: M-8738-2000

printed in Madrid, Spain,
by Editorial DYKINSON, S. L.
Melendez Valdes, 61
28015 Madrid, Spain
in collaboration with SAFEKAT, S.L. and JACARYAN, S.A.

ნიგნის ქართულ ენაზე თარგმნა და გამოცემა უზრუნველყო
 საქართველოს კალათბურთის ფედერაციამ და ილია ჭავჭავაძის სახელმწიფო უნივერსიტეტის
 კალათბურთის საერთაშორისო ფედერაციის ნებართვით

საქართველოს კალათბურთის ფედერაცია და ილია ჭავჭავაძის სახელმწიფო უნივერსიტეტი
 უანგარო დახმარებისთვის მადლობას უხდის სამეცნიერო-ტექნიკური თარგმანის ცენტრს
 (დირექტორი გია ქიქოძე).

თარგმანი ინგლისურიდან — მაგდა გურული
 სამეცნიერო რედაქტორი — დიმიტრი ჯაფარიძე, ბიზნესის ადმინისტრირების დოქტორი
 ნიგნის რედაქტორი — გია მიქაძე
 დასაბეჭდად ნიგნი მომზადდა ილია ჭავჭავაძის სახელმწიფო უნივერსიტეტის გამომცემლობაში.

ნინათქმა ქართული გამოცემისთვის

თანამედროვე მსოფლიოში კალათბურთმა განვითარების განსაკუთრებულ დონეს მიაღწია. გაიზარდა თამაშის სისწრაფე, ტყორცნების სიზუსტე, ჩქაროსნული ტექნიკა, კომბინაციათა შესრულების დონე თავდასხმაში და ურთიერთდაზღვევის ოსტატობა დაცვაში, ათლეტიზმი, გამძლეობა და თამაშის სხვა კომპონენტები. ამგვარი ოსტატობის მიღწევა მხოლოდ საკალათბურთო ნიჭიერებით და თუნდაც თავდაუზოგავიშრომითა და მონდომებით შეუძლებელია. ის ათიოდე წელი, რომელიც მწვრთნელებს ეძლევათ 8-10 წლის ყმაწვილების ისეთი დონის ოსტატებად აღსაზრდელად, რომელთაც გააჩნიათ უზადო ტექნიკა, საკალათბურთო აზროვნება და სხვა ღირსებები ნამდვილად არასაკმარისია. ამოცანას ართულებს ის ფაქტიც, რომ საქმე გვაქვს სწრაფად მოზარდ ყმაწვილებთან, რომელთა კოორდინაციისა და სისწრაფის მიყვანა საკალათბურთო კონდიციამდე მეტად რთული საქმეა. ამიტომ, ცხადია, რომ ნორჩ კალათბურთელთა წვრთნის პროცესი, მიუხედავად მრავალი სიძნელისა, უნდა იყოს დეტალურად გააზრებული, მომავლის საჭიროებებზე ორიენტირებული, მეთოდურად დახვეწილი და მიმდინარე, მაღალი საკალათბურთო კულტურის მქონე სკოლების გამოცდილებაზე დაფუძნებული. ამ თვალსაზრისით, ვფიქრობთ, წინამდებარე სახელმძღვანელო შესანიშნავი შენაძენია მოზარდებთან მომუშავე მწვრთნელებისთვის. წიგნი შედგენილია მაღალი რანგის სპეციალისტების მიერ FIBA-ს პროგრამის საფუძველზე. მასში მოცემულია ნორჩ კალათბურთელთა სწავლებისა და დაოსტატების თითქმის ყველა ასპექტი: თეორიული მოსაზრებები და პრაქტიკული რჩევები, წვრთნის პროცესის გრძელვადიანი და მოკლევადიანი ეტაპების დაგეგმვისა და განხორციელების პრინციპები, გაანალიზებულია კალათბურთის ძირითადი კომპონენტების (დაცვა, თავდასხმა, ტექნიკა, ფიზიკური და ფსიქოლოგიური მზადყოფნა, სწორი გადაწყვეტილებების მიღების უნარი და სხვ.) სრულყოფის ხერხები და მეთოდები სხვადასხვა ასაკის მოთამაშეებისთვის, დაწყებული მინი-კალათბურთის პერიოდიდან დამთავრებული 18 წლის ასაკამდე. წიგნში განსაკუთრებით ხაზგასმულია და არგუმენტირებულად არის დასაბუთებული მწვრთნელის უზარმაზარი პასუხისმგებლობა მშობლებისა და საზოგადოების წინაშე.

ალსანიშნავია, რომ ისეთი მდიდარი საკალათბურთო ტრადიციების მქონე ქვეყანაში, რომელსაც საქართველო წარმოადგენს, წინამდებარე სახელმძღვანელო პირველი ქართულენოვანი თარგმანია, რომელიც სრულყოფილად წარმოგვიდგენს წვრთნის პროცესისა და კალათბურთის სწავლების თეორიასა და პრაქტიკას. ალნიშნული სახელმძღვანელო გამოადგებათ ბავშვებსა და მოზარდი ასაკის სპორტსმენებთან მომუშავე სხვა სათამაშო სახეობების მწვრთნელებსაც. შესაბამისად, წინამდებარე სახელმძღვანელო ქართული საკალათბურთო და მთლიანად სპორტული საზოგადოების მნიშვნელოვანი შენაძენია.

ალნიშნული სახელმძღვანელოს გამოცემა შედეგია იმ მჭიდრო თანამშრომ-

ლობისა, რომელიც მიმდინარე ეტაპზე წარმოებს საქართველოს კალათბურთის ფედერაციასა და ილია ჭავჭავაძის სახელმწიფო უნივერსიტეტს შორის. აღნიშნული თანამშრომლობის კონცეფცია ეფუძნება აკადემიური კვალიფიკაციისა და სპორტული გამოცდილების შერწყმის იდეას, რაც მიზნად ისახავს მსოფლიოში აპრობირებული ცოდნის იდენტიფიცირებას, სელექციას და ტრანსფერს ქართულ სინამდვილეში და, შესაბამისად, ქართველი მწვრთნელებისა და სპორტსმენების აღჭურვას გლობალური დონის კონკურენტუნარიანი კომპეტენციებით.

საქართველოს კალათბურთის ფედერაცია

ილია ჭავჭავაძის სახელმწიფო უნივერსიტეტი

ნინამდებარე წიგნი

ნინამდებარე წიგნი შედგენილია მასალით, რომელიც მოამზადა ქვემოთ წარმოდგენილმა სამუშაო ჯგუფმა FIBA-ს პროგრამა „ახალგაზრდა მწვრთნელი 2002-ის პროექტის განხორციელების ფარგლებში.

აღნიშნულ ჯგუფს ხელმძღვანელობდნენ:

პატრიკ ბაუმანი – FIBA-ს გენერალური მდივნის თანაშემწე;

ანტონ მარია კომასი – კალათბურთის მწვრთნელთა ევროპული ასოციაციის პრეზიდენტი.

ჯგუფში აგრეთვე შედიოდნენ:

ალექსანდრე ავაკუმოვიჩი – BAM Passerelle Movement-ის პრეზიდენტი;

ხოსე მარია ბუსეტა – კალათბურთის მწვრთნელთა ევროპული

ასოციაციის გენერალური მდივანი;

მაურიციო მონდონი – მინი-კალათბურთის ევროპული კომისიის წევრი;

ლასლო კილიკი – კალათბურთის მწვრთნელთა ევროპული ასოციაციის აღმასრულებელი საორგანიზაციო კომიტეტის წევრი.

FIBA-მ ნინამდებარე წიგნის დაწერა დაავალა ამ სფეროში მომუშავე პროფესიონალებს: ალექსანდრე ავაკუმოვიჩს, ხოსე მარია ბუსეტას(რედაქტორი), მაურიციო მონდონისა და ლასლო კილიკს.

FIBA დიდად აფასებს ამ ჯგუფის მიერ გაწეულ მნიშვნელოვან შრომას და მადლობას უხდის იმ პირებსა და დაწესებულებებს, რომლებმაც მოამზადეს წიგნისთვის ფოტომასალა: პალომა რომეროს, სუზანა ფერნანდესს, გერმან გარსია კაზანოვას, ანტონიო პატერნას, ალექსანდრე ავაკუმოვიჩს, კარლოს საინს დე ახას, ხოსე მარია ბუსეტას, ესპანეთის კალათბურთის მწრთვნელთა ასოციაციას, ბულგარეთის კალათბურთის ფედერაციას, მადრიდის მოსწავლეთა სკოლას, მალაგის კლუბს, მადრიდის კოლეგიას, მადრიდის რეალ კანოეს და მადრიდის რეალის საფეხბურთო კლუბს.

FIBA აგრეთვე მადლობას უხდის ქალბატონებს შილა ინგრისიანოს და მაიკა ძურიტას ინგლისურ ტექსტზე ნარმატებული მუშაობისთვის, ბატონ ანტონიო პარონს, წიგნისთვის შესრულებული შესანიშნავი ნახატებისათვის, ქალბატონ დოლორეს დელ პინოს უდიდესი დახმარებისათვის და დიკინსონის რედაქციას წიგნის რედაქტორების პროცესში გამოჩენილი ყურადღებისთვის.

დაბოლოს, FIBA განსაკუთრებულ მნიშვნელობას ანიჭებს იმ უდიდეს წვლილს, რომელიც ევროპის კალათბურთის მწვრთნელთა ასოციაციაშე შეიტანა ამ პროექტში.



მეოცე საუკუნის ბოლოსთვის კალათბურთს უკვე მთელ დედამიწაზე თა-მაშობდნენ. კალათბურთი სპორტის ერთ-ერთი ყველაზე პოპულარული სახეო-ბაა გოგონათა და ვაჟთა შორის. *FIBA* 208 ეროვნულ საზოგადოებას აერთიანებს, შესაბამისად სპორტის აღნიშნული სახეობით ასობით ათასი ადამიანია გატაცე-ბული. ბევრი მათგანისთვის კალათბურთი შესანიშნავი საშუალებაა ფიზიკური, პიროვნული და სოციალური განვითარებისათვის. კალათბურთი ემსახურება, აგრეთვე, იმ ფასეულებათა დამკვიდრებას რომლებმაც მთაობათა უკეთესი მო-მავალი უნდა უზრუნველყონ და ბიძგი მისცენ ადამიანებსა და ქვეყნებს შორის ურთიერთპატივისცემაზე აგებულ თანაარსებობას **XXI** საუკუნეში.

FIBA აცნობიერებს კალათბურთის განსაკუთრებულ მნიშვნელობას ახალ-გაზრდობის მრავალმხრივ განვითარებაში და მწვრთნელთა მნიშვნელოვან როლს ამ საქმეში, ვინაიდან სწორედ მწვრთნელებმა უნდა უზრუნველყონ, რომ მათი საკალათბურთო გამოცდილება მაქსიმალურად სასარგებლო გამოდგეს აღსაზრდელებისათვის. ამ მიზნის მისაღწევად, *FIBA*-ს კალათბურთის მწრთ-ვნელთა ევროპულ ასოციაციასთან ერთად შეიქმნა პროგრამა „ახალგაზრდა მწვრთნელები 2000,” რომელიც ითვალისწინებს კალათბურთის აღმზრდელთა მომზადებას ნორჩ მოთამაშებთან სამუშაოდ, მინი კალათბურთის ასაკიდან 18 წლამდე. ეს პროგრამა შეიქმნა იმისათვის, რომ საშუალება მიეცა მწვრთნე-ლებისათვის ეგრძნოთ და გაეთავისებინათ საკუთარი პასუხისმგებლობა, გას-ცნობოდნენ საკალათბურთო სტრატეგიასა და თანამედროვე კონცეფციებს, რომელთა მიზანია მომავალი სპორტსმენების აღზრდისთვის ხელშეწყობა.

ამ ამოცანათა შესასრულებლად, *FIBA*-ს მიერ შერჩეულმა სპეციალისტებმა შექმნეს სამუშაო ჯგუფი, რომლის ძალისხმევის შედეგია წინამდებარე წიგნი. ეს ნაშრომი უნდა იქცეს მნიშვნელოვან საშუალებად, რომელიც ხელს შეუ-წყობს *FIBA*-ს, ოლიმპიური მოძრაობის ან ეროვნული ფედერაციების ეგიდით მსოფლიოს ნებისმიერ კუთხეში ორგანიზებულ მწვრთნელთა საკვალიფიკაციო სემინარებს. ვიმედოვნებ, რომ მკითხველი ლირსეულად შეაფასებს წიგნის მნიშ-ვნელობას და წარმატებით გამოიყენებს მას ახალგაზრდა მოთამაშებთან მუშ-აობის მეთოდების გასამდიდრებლად.

ბორისლავ სტანკოვიჩი
FIBA-ს გენერალური მდივანი



სწავლება გაცილებით ძნელია, ვიდრე სწავლა. ჩვენ ყველამ ვიცით აღნიშ-ნული ჭეშმარიტება, მაგრამ ხშირად ვივიწყებთ მას.

რატომ არის სწავლება უფრო რთული? არა მხოლოდ იმიტომ, რომ მასწავლე-ბელს უფრო მეტი ცოდნა მოეთხოვება, არამედ იმიტომაც, რომ მან ზედმიწ-ევნით უნდა იცოდეს როგორ და რა ასწავლოს.

კალათბურთის მწვრთნელთა მსოფლიო ასოციაციას (*WABC*) წილად ხვდა დიდი პატივი, მონაწილეობა მიეღო *FIBA*-ს მიერ შემუშავებულ დიდ პროგრამ-აში, რომელიც ითვალისწინებს ნორჩ კალათბურთელებთან მომუშავე მწვრთ-ნელების სწავლებას.

ყოველდღიურად ტარდება საწვრთნელი სემინარები მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყანაში, მაგრამ მწვრთნელთა მხოლოდ მცირე ნაწილი მუშაობს ახალგაზრდა მოთამაშეებთან. *FIBA* ითვალისწინებს, რომ სწორედ აღნიშნულ მოთამაშეთა კატეგორია წარმოადგენს მომავალ კალათბურთელებს ახალ ათასწლეულში და ამიტომ გადაწყვიტა გამოეცა სახელმძღვანელო რომელიც გამოსაყენებელი იქნება კალათბურთის მწვრთნელებისათვის მთელ მსოფლიოში.

მიუხედავად იმისა, რომ თავდაპირველად ხსენებული ღონისძიება იგეგმე-ბიდა როგორც „ევროპული“ პროექტი, ეჭვგარეშეა, რომ მისი მნიშვნელობა გასცდება ევროპის ფარგლებს. ეს წიგნი ამიერიდან შეიძლება გამოყენებული იქნეს *FIBA*-ს პატრონაჟით ჩატარებული მწრთვნელთა ნებისმიერ სემინარზე მსოფლიო მასშტაბით.

ჩვენ, კალათბურთის მწვრთნელთა მსოფლიო ასოციაცია, როგორც *FIBA*-ს მიერ ოლიმპიური სტატუსის მქონედ აღიარებული სტრუქტურა, ფართოდ გამოვიყენებთ აღნიშნულ სახელმძღვანელოს ჩვენს ყოველდღიურ საქმიანო-ბაში. ასევე ვიმედოვნებთ, რომ მკითხველები, მწვრთნელები და მოთამაშეები სიხარულით შეხვდებიან წინამდებარე გამოცემას და ხელს შეუწყობენ როგორც *FIBA*-ს, აგრეთვე ევროპისა და მსოფლიოს კალათბურთის მწვრთნელთა ასო-ციაციებს მსოფლიოს მაშტაბით წინამდებარე წაშრომის პოპულარიზაციაში.

ჩეზარე რუბინი
WABC-ის პრეზიდენტი



კალათბურთის მწვრთნელთა ევროპის ასოციაციისათვის პრიორიტეტული ამოცანაა (*EABC*) ევროპელ მწვრთნელთა სწავლების მოწინავე მეთოდიკის შექმნა. ამიტომ, *FIBA*-ს მიერ დაგეგმილი პროგრამა „ახალგაზრდა მწვრთნელები 2000“ მეტად მნიშვნელოვანია ახალგაზრდა მწვრთნელების მომზადებისათვის ნორჩ მოთამაშებთან სამუშაოდ.

ნორჩ კალათბურთელებთან მომუშავე მწვრთნელების ვარჯიშის მეთოდიკა არ შეიძლება იყოს ისეთივე, როგორიც პროფესიონალებთან მომუშავე მწვრთნელებისა. მათ უნდა შეიმუშაონ და დახვეწონ წვრთნის საკუთარი სტილი, რომელიც უნდა შეესაბამებოდეს მათ აღსაზრდელთა ათლეტურ, პიროვნულ და ტექნიკურ შესაძლებლობებს. ამიტომ განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, რომ ამ მწვრთნელებმა შეიძინონ მოზარდებისა და ჭაბუკების სწავლებისათვის საჭირო სპეციფიკური ცოდნა.

პროგრამის „ახალგაზრდა მწვრთნელები 2000“ და აგრეთვე წინამდებარე წიგნის მიზანი გახლავთ ეროვნული ფედერაციების მიერ შემუშავებული მწვრთნელთა და ოსტატების არსებული პროგრამების ახალი მასალით შევსება და არა მათი შეცვლა. შესაბამისად, პროგრამა და წიგნი განკუთვნილია იმ კატეგორიის მწვრთნელებისათვის, რომელთაც საკუთარ ქვეყნებში სათანადო ლიცენზიები გააჩნიათ და კარგად ფლობენ კალათბურთის ძირითად ტექნიკურ პრინციპებს. აღნიშნულის გათვალისწინებით ჩვენი მიზანი იყო, წარმოგვედგინა შესაძლებლობათა ფართო სპექტრი, რომელთა გამოყენებითაც მწვრთნელები შეძლებდნენ ნაყოფიერ მუშაობას დამწყებ და მოზარდ კალათბურთელებთან, თანამედროვე მეთოდოლოგიისა და სპეციფიკური ფაქტორების გათვალისწინებით.

წინამდებარე წიგნი წარმოადგენს „ახალგაზრდა მწვრთნელები 2000“-ის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან ელემენტს და განიხილება როგორც დამატება იმ სემინარებისა, რომელთა ჩატარებაც ნავარაუდევია უახლოეს წლებში მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყანაში. წიგნის მიზანი არ არის კალათბურთის ყველა ასპექტის გაშუქება; ის მოიაზრება, როგორც სახელმძღვანელო დოკუმენტი ბავშვებთან და იუნიორებთან მომუშავე მწვრთნელებისათვის იმ სპეციფიკური საკითხების გათვალისწინებით, რომელიც განსაკუთრებით მნიშვნელოვნად მიაჩნია *FIBA*-ს მიერ შერჩეულ ექსპერტთა სამუშაო ჯგუფს. დარწმუნებული ვარ, რომ წინამდებარე წიგნი ბავშვთა ნებისმიერი მწვრთნელისათვის სავალდებულო სახელმძღვანელოდ იქცევა

ანტონ მარია კომა

EABC-ს პრეზიდენტი

ავტორთა შესახებ



ხოსე მარია ბუსეტა. მადრიდის კომპლუტენსის უნივერსიტეტის (ესპანეთი) ფსიქოლოგიის დოქტორი; მანჩესტერის უნივერსიტეტის (ინგლისი) მეცნიერებათა მაგისტრი. იგი არის სპორტის ფსიქოლოგიისა და ჯანმრთელობის ფსიქოლოგიის ექსპერტი და ფსიქოლოგიის პროფესორი *UNED*-ის (ესპანეთი) უნივერსიტეტში. მას, აგრეთვე, ახალგაზრდა ელიტარულ მოთამაშეებთან სამწვრთნელო მუშაობის დიდი გამოცდილება, აქვს. იგი იყო ესპანეთის კადეტების, იუნიონებისა და ქალთა ეროვნული ნაკრები გუნდების მწვრთნელი.



მაურიციო მონდონი. აქვს მილანის (იტალია) კათოლიკური უნივერსიტეტის ხარისხი ფიზიკური აღზრდის დარგში; იგი არის სწავლებისა და წვრთნის თეორიისა და მეთოდოლოგიის პროფესორი იტალიის ოლიმპიური კომიტეტის სპორტის სკოლაში და სპორტული თამაშების და კალათბურთის თეორიისა და მეთოდოლოგიის პროფესორი მილანის კათოლიკურ უნივერსიტეტში. გააჩნია ახალგაზრდა მოთამაშეთა წვრთნის მდიდარი გამოცდილება და ითვლება საერთაშორისო ექსპერტად მინი-კალათბურთის დარგში.



ალექსანდარ ავაკუმოვიჩი არის იურისტი და კალათბურთის მწვრთნელი, ბელგრადის (იუგოსლავია) უნივერსიტეტის უმაღლესი ხარისხი. წარსულში კალათბურთელი, დღისათის ანხორციელებს ახალგაზრდა მოთამაშეების ექსპერტ-მწვრთნელის ფუნქციებს.. მან და მისმა მეუღლემ ბილჟანა მარკოვიჩმა დაარსეს ევროპაში პირველი კერძო საკალათბურთო სკოლა “Basket Bam” ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის. იგი არის ევროპაში მოძრაობა “BAM Passerelle Movement”-ის დამაარსებელი.



ლასლო კილიკი არის კალათბურთის გამოცდილი მწვრთნელი, აქვს ბუდაპეშტის (უნგრეთი) სპორტული აღზრდის უმაღლესი ინსტიტუტის ფიზიკური აღზრდის მასწავლებლის ხარისხი. ლასლო კილიკი იყო ეგვიპტის იუნიორ ვაჟთა და ქალთა ნაციონალური გუნდების მწვრთნელი; მუშაობდა ბუდაპეშტის ფიზიკური აღზრდის კვლევით ინსტიტუტში. ხელმძღვანელობდა უნგრეთის კალათბურთის მწვრთნელთა კვალიფიკაციის ამაღლების კურსებს. იგი აღიარებულია ახალგაზრდა ელიტური მოთამაშეების აღზრდისა და ჩამოყალიბების ოსტატატად.

მ ი ნ ა რ ს ი

მინატება ქართული გამოცემისთვის	4
მინატება	6
ავტორთა შესახებ	10
შესავალი	12
1. კალათგურთის როლი ყმაცვილთა აღზრდასა და განვითარებაში	17
2. საკალათგურთო საქმიანობის დაგენერაცია	53
3. ვარჯიშების ორგანიზაცია	103
4. ვარჯიშების სტრატეგია	123
5. მცხოვრილის ეფექტური მიმღების პროცესები	149
6. მინი-კალათგურთი	175
7. საცხოვო სეზონი 13-14 წლის მოთამაშეთათვის	239
8. 15-18 წლის მოთამაშეთა წვრთნა	297
დანართი: ტესტების პასუხები და კომენტარები	395
ინდექსი	405

შესავალი

პროგრამა „ახალგაზრდა მწვრთნელები 2000“ შემუშავებულია FIBA-ს მიერ ნორჩ კალათბურთელებთან მომუშავე ახალგაზრდა მწვრთნელების პროფესიული დაოსტატებისთვის. წინამდებარე წიგნი ამ პროგრამის ერთ-ერთი შემადგენელი ნაწილია, იგი განკუთვნილია სახელმძღვანელოდ მწვრთნელებისათვის, რომლებიც მუშაობენ გოგონებისა და ბიჭების საკალათბურთო გუნდებთან — მინი-კალათბურთის ასაკიდან იუნიორთა ასაკამდე.

წიგნი შედგება 8 თავისა და დანართისაგან. პირველი ხუთი თავი დაწერილია ხოსე მარია ბუსეტას მიერ. ეს თავები მოიცავს თითოეული ასაკის კალათბურთელთა წვრთნისათვის საჭირო მეთოდურ მასალას, ანუ იმას, რაც მხედველობაში უნდა მიიღონ მწვრთნელებმა ამ კატეგორიის მოთამაშეებთან მუშაობისას და რა თქმა უნდა, განსხვავებულია იმ მეთოდიკისგან, რომლითაც სარგებლობენ მწვრთნელები პროფესიონალ კალათბურთელებთან მუშაობისას.

ამ თავში განხილულია, თუ რა გზებითა და ხერხებით აღწევს კალათბურთი და მინი-კალათბურთი ისეთ კეთილშობილურ მიზნებს, როგორიცაა: მოზარდთა ჯანმრთელობის განმტკიცება; მათში მაღალი პიროვნული და სოციალური ღირსებების — ნდობის, პასუხისმგებლობის, გუნდური შრომის უნარების ჩამოყალიბება; წესების, მსაჯებისა და მოწინააღმდეგის მიმართ პატივისცემის გრძნობის გაღვიძება. აგრეთვე განხილულია ბავშვებსა და მოზარდებში ხასიათის ისეთი თვისებების განვითარება, როგორიცაა: თვითდაჯერებულობა, სწრაფად აზროვნების უნარი, თავმდაბლობა, თვითკონტროლი, ჭარბი ემოციების შეკავება და სხვა.

გასაგებია, რომ განსაკუთრებული როლი ამ პროცესში ენიჭება მოზარდთა საკალათბურთო დაოსტატებას. ამ თავში ხაზგასმულია, რომ წვრთნის საკუთარი სამუშაო სტილის შესამუშავებლად მწვრთნელმა უნდა გამოიყენოს ის უპირატესობა, რომელსაც მას ანიჭებს წამყვანი როლი საწვრთნელ მეცადინეობებსა და თამაშებში. ამ გზით ის შეძლებს ყველა დასახული მიზნის მიღწევას.

მეორე, მესამე, მეოთხე და მეხუთე თავები, ემყარება პირველი თავის ფუნდამენტურ დებულებებს, მათში განხილულია მწვრთნელის სამუშაო სტრატეგიის სპეციფიკური საკითხები. მეორე თავი ეთმობა მწვრთნელის საკალათბურთო მოღვაწეობის დაგეგმვას ნორჩ კალათბურთელებთან მუშაობისას. მესამე და მეოთხე თავებში გაშუქებულია წვრთნის პროცესი, ხოლო მეხუთეში — მწვრთნელის ამოცანები თამაშების დროს.

მეორე თავი ნორჩ კალათბურთელებთან მომუშავე მწვრთნელებს აცნობს წვრთნის პროცესში გუნდთან მუშაობის სახელმძღვანელო მეთოდოლოგიას: როგორ ჩამოაყალიბონ გუნდი, როგორ სამუშაო პერიოდებად დაიყოს საწვრთნელი სეზონი, რა ძირითადი ამოცანები გადაჭრან და რას მიაქციონ განსაკუთრებული ყურადღება, რომელი ასპექტები გაითვალისწინონ მუშაობისას მოთამაშეთა ფიზიკური და ფსიქოლოგიური დატვირთვების ეფექტური კონტროლისთვის, როგორი მიზანმიმართულების უნდა იყოს თამაშები კალათბურთელთა ასაკის გათვალისწინებით, როგორ უნდა შედგეს გუნდთან მუშაობის განრიგი და ა.შ.

ზემოთ ჩამოთვლილი პრინციპებიდან გამომდინარე, მესამე თავში მოცემულია საწვრთნელი მეცადინეობის ორგანიზაციის საკითხები. იგი შედგება სამი ნაწილისგან. პირველ ნაწილში მოცემულია საწვრთნელი მეცადინეობის ძირითადი მახასიათებლები: მისი შემადგენელი ნაწილები, მიზნები, წვრთნის შინაარსი და მუშაობის წესები. მეორე ნაწილში საუბარია საწვრთნელი ვარჯიშების თვისებრივ მხარეზე, რაც განსაზღვრავს შედეგის მაქსიმალურ ეფექტურანობას. მესამე ნაწილში კი მოცემულია მარტივი რეკომენდაციები საწვრთნელი მეცადინეობების შესაფასებლად.

მეოთხე თავი ასევე ეძღვნება საწვრთნელ მეცადინეობებს, მაგრამ ამჯერად ყურადღება გამახვილებულია წვრთნის პროცესში მწვრთნელის ქცევაზე. ამ თავის ამოცანაა მწვრთნელთა ორიენტირება ისეთ ფსიქოლოგიურ სტრატეგიაზე, რომელიც მოუტანს მას მაქსიმალურ შედეგებს და მისცემს მოთამაშეთა თვითმაყოფილების შეგრძნების მიღწევის შესაძლებლობას. საწვრთნელი მუშაობის სათანადო დაგეგმვისა (თავი მეორე) და ვარჯიშის სწორი ორგანიზების (თავი მესამე) გარდა მწვრთნელი უნდა ესწრაფოდეს თავისი ცოდნის სრულყოფას, რათა ყოველი ახალი ვარჯიში უფრო ეფექტური გახადოს, მიაღწიოს, რომ მოთამაშები უფრო ღრმად ჩასწვდნენ ვარჯიშის არსს, მაღალი შედეგების მისაღებად.

ახალგაზრდა მოთამაშეთა საკალათბურთო მოღვაწეობა არ უნდა იყოს შემოფარგლული მხოლოდ წვრთნის პროცესით, იგი აგრეთვე გულისხმობს თამაშების ჩატარებას მთელი სეზონის განმავლობაში. შესაბამისად მწვრთნელმა ჩატარებული თამაშები უნდა გამოიყენოს გუნდისთვის მაქსიმალური სარგებლის მისაღებად. მესუთე თავში განსაკუთრებით ხაზგასმულია თუ როგორი უნდა იყოს მწვრთნელის ქცევა და პროფესიული მოქმედება თამაშამდე, თამაშის დროს და თამაშის შემდეგ. განხილულია, როგორ უნდა ხდებოდეს მოთამაშეთა შესაძლებლობების, სავარჯიშო და სათამაშო გამოცდილების სრული გამოყენება, მათი ყურადღების კონცენტრაცია თამაშის პროცესში და აგრეთვე წუთშესვენებების ეფექტიანად გამოყენება.

პირველი ხუთი თავის შესწავლის გასაადვილებლად წიგნში მოცემულია პრაქტიკული სავარჯიშოები და ტესტები.

პრაქტიკულ სავარჯიშოებში განხილულია საკითხები, რომლებიც განსა-

კუთრებით მნიშვნელოვანი და სპეციფიკურია კალათბურთის მწვრთნელის მუშაობის პროცესში. მათი დახმარებით მკითხველი უფრო ადვილად ჩასწოდება წიგნის არსს და უფრო იოლად შეძლებს წიგნიდან მიღებული ცოდნის პრაქტიკაში გამოყენებას.

ტესტების მეშვეობით მკითხველი ამონმებს, რამდენად სიღრმისეულად აითვისა მან თითოეულ თავში მოწოდებული მასალა. წიგნის დანართში მოცემულია სწორი პასუხები დასმულ ტესტურ კითხვებზე და მათი ვრცელი კომენტარი.

მეექვსე, მეშვიდე და მერვე თავებში განხილულია კალათბურთელთა თითოეულ ასაკობრივი ჯგუფისთვის დამახასიათებელი წვრთნის ტექნიკური ასპექტები. ასაკობრივი დაყოფა პირობითია, ითვალისწინებს საყოველთაოდ მიღებულ გრადაციას, რომლის მიხედვითაც არის მასალა ავტორთა მიერ მოწოდებული: მინი-კალათბურთი — ბავშვები 12 წლის ასაკამდე ჩათვლით (მეექვსე თავი), პასარელა — 13-14 წლისანი (მეშვიდე თავი), ხოლო 15-16 წლის კადეტები და 17-18 წლის იუნიორები ერთად (მერვე თავი).

მინი-კალათბურთისადმი მიძღვნილი თავი დაწერილია მაურიციო მონდონის მიერ. პირველი ნაწილი შეიცავს ზოგად რეკომენდაციებს სამ ასაკობრივ ჯგუფთან (6-7, 8-9 და 10-12 წლის მოზარდებთან) მუშაობისთვის, აგრეთვე თამაშის საფუძვლის მიწოდების მეთოდებს. ორ შემდგომ ნაწილში მოცემულია სხვადასხვა ვარჯიში მოზარდთა ფიზიკური განვითარებისა და საკალათბურთო ჩვევების დასაუფლებლად. აღნიშნული ვარჯიშები ასევე მოწოდებული იყო FIBA-ს მიერ ადრე გამოქვეყნებულ ამავე ავტორის წიგნში “მინი-კალათბურთიდან კალათბურთისკენ”. ამ თავის დასკვნითი ნაწილი შეიცავს მინი-კალათბურთის გუნდის წვრთნის პროცესის გეგმის რამდენიმე ნიმუშს.

მეშვიდე თავი დაწერილია ალექსანდრე ავაკუმოვიჩის მიერ. მასში მოცემულია მთელი რიგი მეთოდური რეკომენდაციები 13-14 წლის მოთამაშეებთან საუშაო, აგრეთვე ერთდღიანი ციკლის საწვრთნელი მეცადინეობების მაგალითები ამ ასაკის მოთამაშეებისთვის. მითითებულია მეცადინეობების ძირითადი მიზანი და მასში შემავალი ვარჯიშების ხანგრძლივობა. მასალის უკეთ ასათვისებლად მოცემულია ვარჯიშების სქემა-დიაგრამები და აგრეთვე წვრთნის პროცესის საკვანძო ასპექტების ამსახველი შენიშვნები, რომელთა დამახსოვრებაც საგალდებულოა მწვრთნელისთვის.

დაბოლოს, მერვე თავი დაწერილია ხოსე მარია ბუსეტას და ლასლო კილიკის მიერ. იგი შედგება ოთხი ნაწილისაგან და შეიცავს 15-18 წლის მოზარდ კალათბურთელებთან მუშაობის მეთოდების აღწერას. პირველ ნაწილში დასაბუთებულია, რომ მოთამაშეთა პოტენციური შესაძლებლობების მაქსიმალურად გამოვლენის მიზნით, აუცილებელია მათი ინდივიდუალური თავისებურებების გატვალისწინება. მეორე ნაწილში მოცემულია ამ ასაკისთვის აუცილებელი ისეთი საკალათბურთო საფუძვლები, როგორიც არის გადაადგილება უზურობდ, ბრძოლა ასხლეტილი ბურთისათვის მოწინააღმდეგის ფართან და თამაში ზურგით ფარისკენ წინა და უკანა ცენტრის პოზიციაში, რომლებსაც განსაკუთრე-

ბული ყურადღება უნდა მიექცეს. მესამე ნაწილი დათმობილი აქვს ტაქტიკური გადაწყვეტილებების მიღების უნარ-ჩვევების განვითარებისა და ფუნდამენტური პრინციპების განხორციელების საკითხებს, მოყვანილია მაგალითები. მეოთხე ნაწილი ეთმობა გუნდური თამაშის აგების პრინციპებს, რომლებსაც ახალგაზრდა მოთამაშეები თანდათანობით უნდა დაეუფლონ. ხშირ შემთხვევაში ამ თავში ხაზგასმულია, თუ რამდენად განსხვავებულია ერთმანეთისგან კადეტების (15-16 წლის) და იუნიორების (17-18 წლის) წვრთნის პროცესი, რა თავისებურებები ახლავს თან თითოეული ასაკობრივი ჯგუფის დაოსტატებას.

წიგნის ძირითადი მიზანია, მიაწოდოს ახალგაზრდა მწვრთნელებს ნორჩ კალათბურთელებთან მუშაობის პროგრესული სქემა. მინი-კალათბურთის ეტაპზე ეს გულისხმობს ბავშვთა ფართო კონტინგენტთან სტანდარტულ ყოვლისმომცველ მუშაობას. მათი ფიზიკური და ფიზიკოლოგიური შესაძლებლობების განვითარების მიზნით, რასაც აუცილებლად თან უნდა ახლდეს ბავშვების მიერ კმაყოფილების განცდა და აუცილებელი საწყისი საკალათბურთო ჩვევების შეძენა.

13-14 წლის მოთამაშეებთან მუშაობა ნაწილობრივ ისევ ემყარება ბავშვების ფართო კონტინგენტის მოზიდვას კალათბურთში, მაგრამ უფრო ორიენტირებულია მოთამაშეების სპეციფიკური ჩვევების განვითარებაზე (გადაცემები, ბურთის ტარება და სხვ.). ამ ეტაპზე ფართოდ უნდა იქნეს გამოყენებული ორთაბრძოლები ფორმატით 1X1, 2X2, 3X3, 2X1, 3X2 და სხვ., შესაბამისად მოთამაშეებს უნდა გამოუმუშავდეთ ტაქტიკური გადაწვეტილებების მიღების ჩვევები და მეტი თვითდაჯერებულობა.

15 წლის ასაკიდან წვრთნის პროცესი უნდა გახდეს უფრო ანალიტიკური და ინდივიდუალური, ანუ თითოეული მოთამაშის დაოსტატებისთვის გამოყენებული უნდა იქნეს მის ნიჭა და შესაძლებლობებთან მისადაგებული მეთო-



FIBA-ს პროგრამის, ახალგაზრდა მწვრთნელები 2000 ბყლგარელი მონაწილეები

დები. ამ ეტაპზე მეტი დრო უნდა დაეთმოს ცალკეული ელემენტების დახვეწას და შეძენილი საკალათბურთო ჩვევების სრულყოფას. ასევე მნიშვნელოვანია უფრო გულდასმით მუშაობა ტაქტიკურ გადაწყვეტილებათა მიღების ჩვევების განმტკიცებაზე და გუნდური თამაშის პრინციპების სიღრმისეულ ათვისებაზე, მოწინავე სათამაშო კონცეფციების გათვალისწინებით.

წინამდებარე წიგნი არ ისახავს მიზნად მოიცვას კალათბურთის ყველა ასპექტი, დაწყებული უმარტივესით დამთავრებული ურთულესით, იგი გათვლილია უკვე ჩამოყალიბებულ მწვრთნელებზე, რომელთაც აქვთ გარკვეული წარმოდგენა კალათბურთზე. ამის გათვალისწინებით, წიგნში განხილულია ის მეთოდური საკითხები, რომლებიც განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ახალგაზრდა მოთამაშეებთან მუშაობის დროს. ამასთანავე, ტექნიკურად დაკავშირებული ასპექტები, რომლებიც არაა კლება მნიშვნელოვანია, განხილულია ნაკლებ დეტალურად, რაც ხაზს უსვამს საკალათბურთო საფუძვლების დაუფლების პრიორიტეტს და მწვრთნელებს აძლევს შესაძლებლობას, მიიღონ მეთოდური გადაწყვეტილებები დასახულ ამოცანათა შესაბამისად.

წიგნი კონკრეტულ მითითებებს კი არ აძლევს მწვრთნელებს, არამედ უქმნის მათ წარმოდგენას იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა სრულყონ წვრთნის საკუთარი მეთოდები საფუძვლიანი ცოდნის გამოყენებით.

ამ მიზნით ჩვენ შევეცადეთ, რომ წიგნი მაქსიმალურად პრაქტიკული და მწვრთნელისთვის იოლად გამოსაყენებელი ყოფილიყო ყოველდღიურ საქმიანობაში. შესაბამისად, წიგნში ჩავრთეთ ფოტოსურათები, ცხრილები, პრაქტიკული მაგალითები, დიაგრამები და სხვა თვალსაჩინოებანი, რომლებიც ავსებენ ტექსტს და აითლებენ მასალის ათვისებას. ზოგიერთი აქ მოყვანილი მარტივი ცხრილი შეიძლება ძალიან გამოადგეს მწვრთნელს ვარჯიშების დაგეგმვის, განრიგის შედგენის, მოვლენების ფიქსირებისა და შეფასებისათვის.

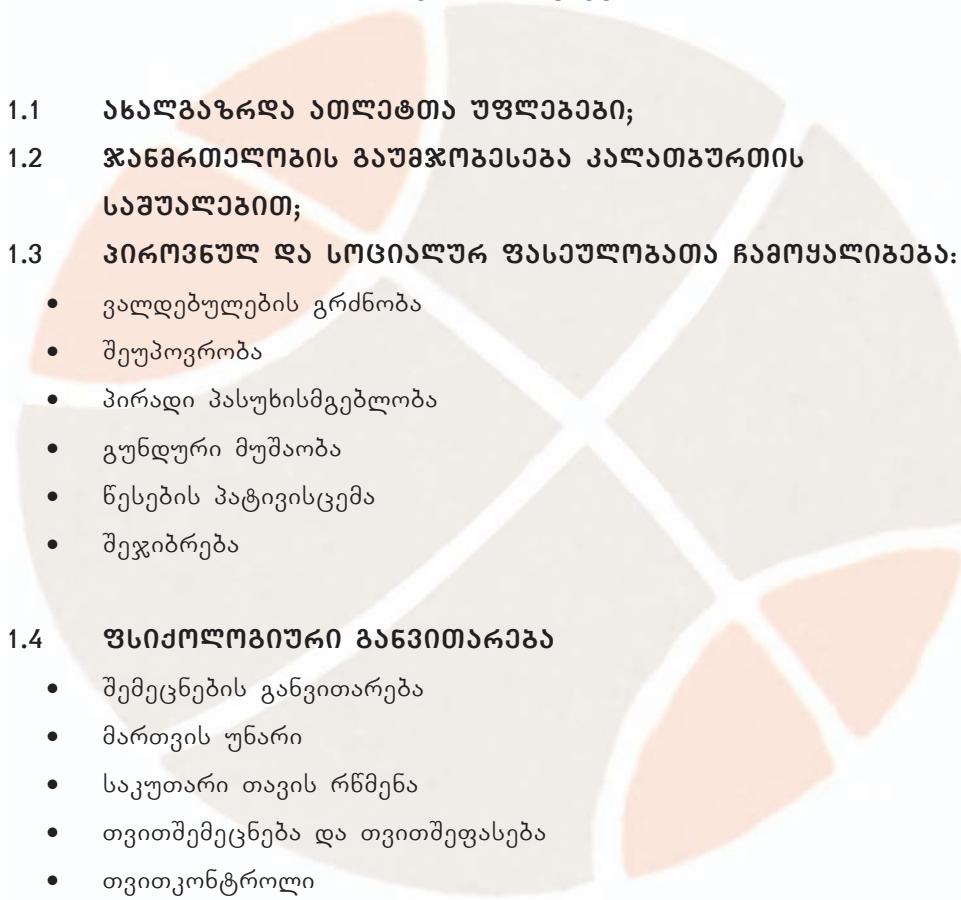
ახალგაზრდა გოგონებთან და ბიჭებთან მომუშავე კალათბურთის მწვრთნელები არ უნდა შემოიფარგლონ ამ წიგნის მხოლოდ გაცნობით. ვიმედოვნებთ, რომ იგი დიდ სარგებლობას მოუტანს ყველას, ვინც მას საფუძვლიანად შეისწავლის.

წიგნის რედაქტორი გახდავთ ხოსე მარია ბუსეტა, რომელმაც გაითვალისწინა FIBA-ს მიერ ამ პროექტისთვის შერჩეული სამუშაო ჯგუფის რეკომენდაციები.

1

კალათგურთის როლი ყმაცვილთა აღზრდასა და განვითარებაში

ხოსე მარია ბუსეტა

- 
- 1.1 ახალგაზრდა ათლეტთა უფლებები;
 - 1.2 ჯანმრთელობის გაუმჯობესება კალათგურთის
სამუშაოებით;
 - 1.3 პიროვნულ და სოციალურ ფასეულობათა ჩამოყალიბება:
 - ვალდებულების გრძნობა
 - შეუპოვრობა
 - პირადი პასუხისმგებლობა
 - გუნდური მუშაობა
 - წესების პატივისცემა
 - შეჯიბრება
 - 1.4 ფინანსური განვითარება
 - შემეცნების განვითარება
 - მართვის უნარი
 - საკუთარი თავის რწმენა
 - თვითშემეცნება და თვითშეფასება
 - თვითკონტროლი
 - 1.5 დადგინდი გამოცდილება
 - 1.6 ფიზიკური განვითარება
 - 1.7 მცვლილეობის მუშაობის სტილი

ბავშვებისათვის მინი-კალათბურთისა და კალათბურთის თამაში მრავალმხრივ სასარგებლოა. თუმცა, შეიძლება ეს პროცესი მათთვის საზიანოც აღმოჩნდეს. კალათბურთი, როგორც სპორტის ყველა სხვა სახეობა, პატარა ბიჭებისა და გოგონების აღზრდის საუკეთესო საშუალებაა, მაგრამ არსებობს აუცილებელი პირობები, რომელთა გათვალისწინება და შესრულება მშობლებისა და მწვრთნელების ერთობლივ ძალისხმევას მოითხოვს.

ამ თავში განვიხილავთ ახალგაზრდა კალათბურთელთა აღზრდის მეთოდებს და მწვრთნელის განსაკუთრებულ როლს ამ პროცესში.

1.1. ახალგაზრდა ათლეტთა უფლებები

მწვრთნელი მოთამაშეს არ უნდა აღიქვამდეს ჭადრაკის ფიგურად, რომლის გადაადგილებაც საკუთარი სურვილით შეუძლია. ახალგაზრდა კალათბურთელი არ არის მწვრთნელის სათამაშო. ის ადამიანია, რომელსაც თავისი უფლებები აქვს. ბავშვებთან მომუშავე მწვრთნელი პირველ ყოვლისა უნდა აცნობიერებდეს და პატივისცემით ეკიდებოდეს ამ უფლებებს.

დღეს მრავალი ახალგაზრდული სპორტული ორგანიზაცია აღიარებს ახალგაზრდა მოთამაშეების უფლებებს. ეს უფლებებია:

- სპორტულ შეჯიბრებებში მონაწილეობის უფლება;
- მონაწილეობის უფლება მხოლოდ ისეთ შეჯიბრებებში,
- რომელთა დონეც შეესაბამება ცალკეული ბავშვის შესაძლებლობებს;
- კვალიფიციური მწვრთნელის ყოლის უფლება;
- უფლება, ითამაშოს როგორც ბავშვმა ან ყმაწვილმა და არა როგორც მოზრდილმა;
- ბავშვის სპორტული მოღვაწეობის შესახებ გადაწყვეტილებების მიღების პროცესში მისი მონაწილეობის უფლება;
- ვარჯიშის უფლება უსაფრთხო და ჯანმრთელ გარემოში;
- შეჯიბრში მონაწილეობისთვის შესაბამისი მომზადების უფლება;
- მის მიმართ პატივისცემით მოჰყრობის უფლება;
- ვარჯიშისა თუ თამაშის პროცესის მხიარულად და ხალისი-ანად წარმართვის უფლება;

1.2. ჯანმრთელობის გაუმჯობესება კალათბურთის საშუალებით

მინი-კალათბურთი და კალათბურთი აკაექებს მოზარდთა ჯანმრთელობას. სწორი ვარჯიში მინი-კალათბურთსა და კალათბურთში ხელს უწყობს მოთა-

მაშეთა ფიზიკურ განვითარებას, ზოგადად სპორტისადმი მიღრეკილებას და ავითარებს ისეთ ჯანსაღ ჩვევებს, როგორიცაა: სწორი კვება, პირადი ჰიგიენა და საკუთარი თავის მოვლა.

მეორე მხრივ, არასწორმა ვარჯიშმა შეიძლება ბავშვის ჯანმრთელობას გარკვეული ზიანიც მიაყენოს, რისთვისაც საჭიროა მწვრთნელმა გაითვალისწინოს, რომ:

- ვარჯიშების არასწორმა სქემამ შეიძლება უარყოფითად იმოქმედოს ახლგაზრდა მოთამაშის ფიზიკურ განვითარებაზე. (მაგალითად, სიმძიმეების აწევა ძალ-ლონის მოსამატებლად შეიძლება საზიანო იყოს მინი-კალათბურთის მოთამაშისთვის).
- ვარჯიშების არასწორი სქემა იწვევს სხეულის სხვადასხვა დაზიანებას, რაც შეიძლება ქრონიკულ დაავადებაში გადაიზარდოს და თავის მხრივ, შეაფერხოს ყმაწვილის ფიზიკური განვითარება.
- არასწორმა ვარჯიშმა შეიძლება დააბნიოს ბავშვი და შემდეგ მან კალათბურთზე გული აიცრუოს. მოსალოდნელია, რომ ასეთი ბავშვი შემდგომში თავს დაანებებს კალათბურთს და ვერასოდეს მიიღებს ამ სპორტისთვის საჭირო სასარგებლო გამოცდილებას. ასევე ნაკლებ მოსალოდნელია, რომ ასეთ ბავშვს გამოუმუშავდეს, ფიზიკური ვარჯიშების შესრულების ზოგადი უნარ-ჩვევები.
- იმისათვის, რომ მოთამაშემ აჩვენოს „უკეთესი“ თამაში და ტრავმის მიღების შემთხვევაში ტკივილი აიტანოს, მან შეიძლება გამოიყენოს სხვადასხვა დოპინგური საშუალება, რაც, როგორც წესი, ჩვევად იქცევა ხოლმე და ძლიერ მავნებელია მოზარდის ორგანიზმისათვის.

ყოველივე ზემოთქმული-დან გამომდინარე, ცხადია, რომ ჯანმრთელობის გარანტია მხოლოდ კალათბურთის თამაში არ არის. კალათბურთისთვის დამახასიათებელი პოზიტიური ეფექტის მიღწევა შესაძლებელია მხოლოდ გამოცდილი და კომპეტენტური მწვრთნელის მიერ სწორად ჩატარებული ვარჯიშების საშუალებით.



1.3. პიროვნეულ და სოციალურ ფასეულობათა ჩამოყალიბება კალათბურთის საშუალებით

კალათბურთი, როგორც აღზრდის პროცესი, ძლიერ მნიშვნელოვანი საშუალებაა ახალგაზრდა თაობის ჯანსაღი პიროვნული და სოციალური ფასეულობების ჩამოყალიბებაში.

ვალდებულების გრძნობა

კალათბურთი უყალიბებს ბავშვს ჩვევას, იკისროს და შეასრულოს გარკვეული ვალდებულებები.

მოთამაშე ვალდებულია ივარჯიშოს და ითამაშოს კვირის გარკვეულ დღეებში, იმის მიუხედავად, აქვს თუ არა მას ამ დროს ვარჯიშის სურვილი. ვალდებულება გულისხმობს, რომ ზოგჯერ ბავშვმა უარი უნდა თქვას პირად სურვილებზე და ანგარიში გაუწიოს გუნდის მოთხოვნებს. ამისთვის აუცილებელია, მოთამაშემ გამოიმუშაოს სწორი პირადი დისციპლინა, რაც მას საშუალებას მისცემს, ჯგუფის ინტერესები პირად ინტერესებზე მაღლა დააყენოს და შეასრულოს თავისი მოვალეობა გუნდის წინაშე.

* მაგალითად: 11 წლის მოთამაშეს გარკვეულ დღეს არ სურს ვარჯიშზე წასვლა და არც მიდის. მის თანაგუნდელსაც იგივე პრობლემა აქვს, მაგრამ იგი გრძნობს საკუთარ მოვალეობას გუნდის წინაშე და მიდის ვარჯიშზე. რომელ მათგანს მოუტანს მეტ სარგებლობას მინი-კალათბურთი, როგორც აღმზრდელობითი პროცესი?

ახალგაზრდები სხვისთვის ანგარიშის გაწევას არ თვლიან სავალდებულოდ; ხშირად მათი მოქმედებები მხოლოდ წუთიერი სურვილითაა ნაკარნახევი. თუ ასეთ ბავშვებს რაიმე არ მოსწონთ და პროცესი მათგან მუდმივ ძალისხმევას მოითხოვს, ისინი შეუა გზაში ანებებენ თავს ნებისმიერ საქმიანობას.

უკან ადვილად დახევის ჩვევა და რთულად მისაღწევი მიზნებისთვის თავის არიდება ინვევს ვალდებულების გრძნობის დაჩლუნგებას.

მინი-კალათბურთი და კალათბურთი აღზრდის ბრწყინვალე საშუალებაა საიმისოდ, რომ ბავშვებმა და მოზარდებმა გააცნობიერონ საკუთარი ვალდებულებები და დაეუფლონ მათი შესრულების ხელოვნებას. ეს ფრიად სასარგებლო იქნება მათვის არა მარტო კალათბურთის თამაშისას, არამედ, საერთოდ, ცხოვრებაშიც.

შეუპოვრობა ერთობ აუცილებელი თვისებაა ცხოვრებაში. კალათბურთი დიდად უწყობს ხელს ახალგაზრდებში შეუპოვრობისა და მიზნის მისაღწევად საჭირო ბრძოლის უნარის გამომუშავებას.

* მაგალითად, ჯონი 14 წლისაა და ხშირად არის გატაცებული სხვადასხვა საქმიანობით, მაგრამ მისი ენთუზიაზმი ხანმოკლეა. ნიკი, ჯონის მეგობარი და თანატოლი, არასოდეს ანებებს თავს დაწყებულ საქმეს და ძალ-ღონეს არ იშურებს . მაშინაც კი, როდესაც იმედები უცრუვდება, და ბოლომდე იბრძვის დასახული მიზნის მისაღწევად. ნიკი 10 წლიდან თამაშობს კალათბურთს და უკვე აქვს იმის უნარი, რომ იკისროს გარკვეული ვალდებულებები და იყოს შეუპოვარი.

შეუპოვრობა მეტად მნიშვნელოვანი თვისებაა მაშინაც კი, როდესაც ბავშვები თამაშობენ ცუდად, შეცდომებით, ცდილობენ, მაგრამ არ გამოსდით და ა. შ. მათ სირთულეები ცხოვრებაშიც შეხვდებათ, მაგრამ ახალგაზრდა, რომელსაც შეუპოვრობა კალათბურთმა გამოუმუშავა, ცხოვრებისეულ სირთულეებს უფრო მომზადებული შეხვდება.

ცხადია, რომ კალათბურთი ხელს უწყობს შეუპოვრობის განვითარებას მხოლოდ მაშინ, თუ ახალგაზრდა მოთამაშებთან მომუშავე მწვრთნელი აფასებს ბავშვების ძალისხმევას, მათი მიღწევების მიუხედავად. განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც მათ რთული სპორტული დღეები უდგათ და ბევრი რამ არ გამოსდით.



პირადი პასუხისმგებლობა

* მოთამაშე ვალდებულია ითამაშოს დაცვაში ერთი ერთზე მოწინააღმდეგებსთან. ამით იგი კი პასუხისმგებლობას გარკვეულ ვალდებულებასა და პასუხისმგებლობას. გუნდი ერთგვარად მასზეა დამოკიდებული და ენდობა მას. თუ ცუდად ითამაშებს, იზარალებს მთელი გუნდი, ხოლო თუ კარგად ართმევს თავს საკუთარ მოვალეობებს, ეს სასარგებლო იქნება იმავე გუნდისათვის.

ძლიერ მნიშვნელოვანია, ახალგაზრდა მოთამაშემ გამოიმუშაოს პირადი პასუხისმგებლობის გრძნობა გუნდის წინაშე. კალათბურთი საუკეთესო საშუალებაა ამ თვისების ჩამოსაყალიბებლად.

მწვრთნელმა უნდა გამოუმუშაოს მოთამაშებს პირადი პასუხისმგებლობის გრძნობა გუნდის წინაშე ისე, რომ ეს პასუხისმგებლობა მათვის სასიამოვნო მოვალეობა იყოს და არა მძიმე ტვირთი. ამისათვის მან თავი უნდა შეიკავოს ისეთი კომენტარებისგან, როგორიცაა „ჩვენი დამარცხება შენი ბრალია!“ ან „შენი იმედი გვქონდა!“. სწორად შემუშავებული მეთოდიკა მოთამაშეების მიერ პასუხისმგებლობის აღების მომენტში დიდად განსაზღვრავს ბავშვების დამოკიდებულებას შემდგომ ცხოვრებაშიც.

ფრიად მნიშვნელოვანია, მოთამაშეებმა იცოდნენ, თუ რა უნდა აკეთონ თამაშის დროს და რა მოეთხოვება თითოეულ მათგანს. ასევე საჭიროა გაიცნობიერონ, რომ აუცილებელია გაზარდონ პირადი წვლილი. ამისათვის მწვრთნელმა ყოველ მათგანს უნდა აუხსნას და შეაგნებინოს, თუ რა მნიშვნელობა აქვს გუნდის ინტერესებისთვის, სწორ ინდივიდუალურ მოქმედებებს, განსაკუთრებით კი იმ მოქმედებებს, რომლებსაც სხვა დროს ნაკლები ყურადღება ექცეოდა.

* მაგალითად, როდესაც 15-16 წლის ასაკის მოთამაშეებს მწვრთნელი უხსნის ფარისკენ გზის გადაღობვის მნიშვნელობას ბურთის ფარიდან ჩამოხსნის მომენტში, მან ყურადღება უნდა გაამახვილოს ამ პროცესში თითოეული მოთამაშის პასუხისმგებლობაზე იმიტომ, რომ ეს სასარგებლო მთელი გუნდისათვის. თუმცა, საბოლოოდ, მხოლოდ ერთი მოთამაშე შეძლებს ბურთის დაუფლებას, რაც მაყურებელმა შეიძლება ამ კონკრეტული კალათბურთელის პირად გამარჯვებად მიიჩნიოს.

* მწვრთნელი ვალდებულია შეაქოს არა მარტო ის მოთამაშე, რომელმაც ჩამოხსნა ბურთი, არამედ ისინიც, რომლებმაც მოახდინეს გადაღობვა, რათა ბურთი მათ თანაგუნდელს მიეღო.

ამ გზით მწვრთნელი განუვითარებს და განუმტკიცებს თითოეულ მოთამაშეს პირადი პასუხისმგებლობის გრძნობას; იმის განცდას, რომ გუნდის ინტერესებისთვის აუცილებელი და მართებულია პირადი წვლილის შეტანა.



პრაქტიკული რჩევა მცველობებს:

- შეადგინე იმ მოქმედებათა სია, რომლებიც ბურთის ჩამოხსნისას, ჩაღობვების მსგავსად, გაუღვივებს მოთამაშეებს პირადი პასუხისმგებლობის გრძნობას გუნდის წინაშე, გუნდისვე სასარგებლოდ.

გუნდური მუშაობა

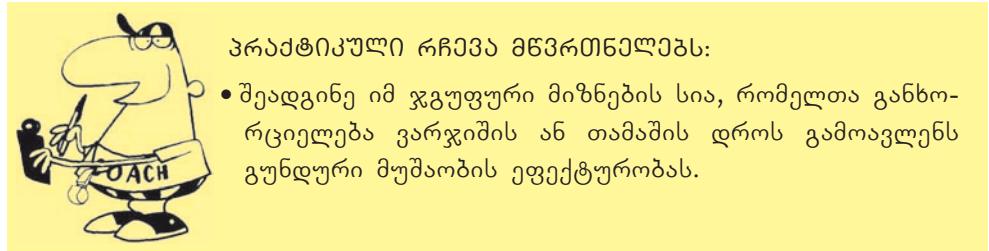
ზემოთ განხილულ საკითხებს, რომლებიც ეხება მოთამაშეთა პირად პასუხისმგებლობას, ფრიად დიდი მნიშვნელობა აქვს ბავშვებისა და მოზარდებისათვის კალათბურთის, როგორც გუნდური თამაშის, შესწავლის დროს.

ალბათ, კალათბურთის გუნდი ერთ-ერთი ყველაზე კარგი ჯგუფური გარემოა ადამიანის პირადი პასუხისმგებლობის განსავითარებლად.

* მინი-კალათბურთის მწვრთნელი ატარებს ვარჯიშს ორი ორზე. თავდამსხმელებს არა აქვთ ბურთის ტარების უფლება, მათ შეუძლიათ მხოლოდ მიწოდება. მათი მიზანია, მოედნის ერთ-ერთი ხაზიდან მიაღწიონ მეორე ხაზს ისე, რომ არ დაკარგონ ბურთი. ლოგიკურად, ამ მიზნის განხორციელება შესაძლებელია მხოლოდ გუნდური მუშაობის, ანუ ურთიერთთანამშრომლობის გზით.

ეს ვარჯიში სხვა ამგვარ ვარჯიშებთან ერთად ასწავლის ბავშვებს, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია გუნდში ურთიერთდახმარება. თავისთავად, თამაშებიც მეტად მნიშვნელოვანია იმის მისახვედრად, რომ მარტო ერთ მოთამაშეს არ შეუძლია მათი მოგება. თუმცა, ისიც აღსანიშნავია, რომ ურთიერთთანამ-

შრომლობის აუცილებლობის გააზრება და შეფასება მხოლოდ კალათბურთის თამაშით არ ხდება (ფაქტია, რომ ბევრ კალათბურთელს დღესაც არ გააჩნია ეს თვისება). ამიტომაც, ძალზე მნიშვნელოვანია მწვრთნელმა ყურადღება გაამახვილოს გუნდური თანამშრომლობის პრინციპებზე და ვარჯიშები ისე წარმართოს, რომ მოთამაშეებმა გააცნობიერონ ურთიერთთანამშრომლობის აუცილებლობა და შეეჩვიონ გუნდში ამგვარ მოქმედებას.



ცესების პატივისცემა

კალათბურთის გუნდში თამაში თავისთავად გულისხმობს მრავალი ისეთი წესის ცოდნასა და პატივისცემას, როგორიც არის: მოთამაშის მოვალეობები გუნდში, ვარჯიშისა და თამაშის წესები, და სხვ. ამრიგად, კალათბურთის თამაშის პროცესში ახალგაზრდა მოთამაშეები ეჩვევიან იმ აზრს, რომ მათ ყოველთვის არ შეუძლიათ აკეთონ ის, რაც სურთ და სხვა ადამიანებთან თანაარსებობის პროცესში უნდა დაემორჩილონ გარკვეულ წესებს. ეს ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი პოსტულატია, რომელსაც კალათბურთი ასწავლის ბავშვებს.

სხვა ადამიანთა პატივისცემა

წინა თავებში საუბარი იყო იმაზე თუ რა მნიშვნელობა აქვს კალათბურთს გუნდური ურთიერთობის შესასწავლად. კალათბურთი ასევე კარგი საშუალებაა საიმისოდ, რომ ბავშვმა ისწავლოს სხვა ადამიანების, მათ შორის თანაგუნდელების, მონინააღმდეგების, მწვრთნელების, თამაშის ორგანიზატორების, მსაჯებისა და მაყურებლის პატივისცემა. ახალგაზრდა მოთამაშემ უნდა ისწავლოს გუნდში არსებული **პიროვნული განსხვავებების** პატივისცემაც, ანუ შეძლოს თანაარსებობა იმ ადამიანებთან, ვისთან ერთადაც უხდება სპორტული მოღვაწეობა. ბევრი მათგანი შეიძლება სხვადასხვა ქვეყნის, სოციალური თუ ეთნიკური ჯგუფისა და რელიგიის წარმომადგენელი იყოს. ისინი ასევე ვალდებული არიან ანგარიში გაუწიონ და პატივი სცენ უშუალოდ თამაშის დროს გამოვლენილ განსხვავებებს, რადგან, ბუნებრივია, რომ რომელიმე მოთამაშე უკეთ თამაშობს, ვიდრე დანარჩენები, რომელიმე უფრო დახელოვნებულია ან თამაშობს უფრო ხანგრძლივად და ა. შ. ამიტომ, კალათბურთის გუნდში თამაში ასწავლის მოთამაშეს თანაგუნდელის პატი-

ვისცემას, მიმტევებლობას და გულლიაობას, რადგან კალათბურთს ძალუს დააკავშიროს ისეთი ადამიანებიც, რომლებიც სხვა შემთხვევაში, განსხვავებული თვისებების გამო, შეიძლება ერთმანეთის მოწინააღმდეგენიც კი ყოფილიყვნენ.

- მწვრთნელმა ხელი უნდა შეუწყოს გუნდში მოთამაშეთა შორის ურთიერთპატივისცემისა და სოლიდარობის ატმოსფეროს დამყარებას.
- მიუხედავად მწვრთნელებისა და მთამაშეებს შორის არსებული განსხვავებისა, მწვრთნელი თვითონ უნდა იძლეოდეს მოთამაშეების მიმართ ამგვარი პატივისცემის მაგალითს.
- მწვრთნელმა ხელი უნდა შეუწყოს მოთამაშეთა შორის მეგობრული ურთიერთობების ჩამოყალიბებას. რაც უფრო უკეთ გაიცნობენ ბავშვები ერთმანეთს და დაახლოვდებიან, მით უფრო მეგობრული დამოკიდებულება ექნებათ ერთმანეთთან.

* მაგალითად: მწვრთნელმა ვარჯიში ან მგზავრობა უნდა გამოიყენოს იმ მოთამაშეების დასაახლოებლად, რომელთაც უჭირთ ერთმანეთთან მეგობრული ურთიერთობის დამყარება (მაგალითად, დასვას ერთად ავტობუსში და ა. შ), უნდა აწყობდეს კოლექტიურ სვლებს ზოოპარკში, ქალაქებარეთ და სხვა ამგვარ ღონისძიებებს.

- მწვრთნელმა ყურადღება უნდა გაამახვილოს ქცევის იმ ნორმებზე, რომლებიც ხელს უწყობენ თანაგუნდელებს შორის ურთიერთპატივისცემისა და სოლიდარობის გრძნობების ჩამოყალიბებას.

* მაგალითად: მწვრთნელმა უნდა შეაქოს მოთამაშეები, რომლებიც თამაშის ან ვარჯიშის დროს ეხმარებიან უფრო სუსტ თანაგუნდელებს და გამოექმაგოს იმ მოთამაშეს, რომელიც ამა თუ იმ მიზეზის გამო ვერ სარგებლობს თანაგინდელთა სიყვარულითა და პატივისცემით.

რაც შეეხება **მოწინააღმდეგვა** გუნდთან ურთიერთობას, თამაშისას მიმდინარეობს ბრძოლა გუნდის წინააღმდეგ, რომელიც იგივე მიზანს ისახავს ანუ გამარჯვებას ესწრაფვის. ამიტომ ძალზე მნიშვნელოვანია მოწინააღმდეგის პატივისცემა.

მწვრთნელმა განსაკუთრებული ყურადღება უნდა გაამახვილოს ამ ურთიერთობებზე.

მოთამაშემ პატივი უნდა სცეს მოწინააღმდეგეს, როგორც სპორტსმენსა და როგორც ადამიანს. მან არ უნდა შეურაცხყოს ის, უნდა მიეხმაროს წამოდგომაში, როდესაც ეცემა, თამაშის ბოლოს უნდა ესაუბროს მას და თუ გაიმარჯვებს მიულოცოს კიდევაც. მწვრთნელმა უნდა განუმარტოს თავის

მოთამაშეებს, რომ მოწინააღმდეგე გუნდის წევრები მათი ასაკის გოგო-ბიჭები არიან, იმავე მიზნებს ესწრაფვიან და მათსავით იძრძვიან გამარჯვების მისაღწევად, ამიტომ სპორტული დაპირისპირების მიუხედავად ყოველთვის მეგობრულად და პატივისცემით უნდა ეპყრობოდნენ ერთმანეთს.

არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება მოთამაშეთა აგრესიულად განწყობა მოწინააღმდეგე გუნდის მიმართ კომენტარებით: „მათ უთქვამთ, რომ ჩვენ . . . ვართ!“, „ნინა თამაში მათ იმიტომ მოიგეს, რომ ბინძურად თამაშობდნენ“ ან „მათ უთქვამთ, რომ იდიოტები ხართ“ და ა. შ.

ასეთი სტრატეგია არაეთიკურია და ხელს უშლის ისეთი მნიშვნელოვანი თვისების ჩამოყალიბებას, როგორიცაა მოწინააღმდეგის პატივისცემა.



მწვრთნელმა თვითონაც არ უნდა მიაყენოს **შეურაცხყოფა** მოწინააღმდეგე გუნდის წევრებს. პირიქით, იყო სამაგალითო უნდა იყოს თავისი მოთამაშეებისთვის და გამოამჟღავნოს მაქსიმალური პატივისცემა, მოწინააღმდეგე გუნდის თამაშის დონის მიუხედავად.

* მაგალითად: მინი-კალათბურთის ერთი გუნდი უფრო კარგად თამაშობს, ვიდრე მეორე. მესამე მეოთხედში ანგარიშია 35:2. მოგებული გუნდის მწვრთნელმა უნდა გამოიჩინოს პატივისცემა დამარცხებული გუნდის მიმართ და მოერიდოს შეურაცხყოფელ კომენტარებს მისი მისამართით, განსაკუთრებით საკუტარი მოთამაშეების თანდასწრებით.

მწვრთნელი ასევე სამაგალითო უნდა იყოს **მსაჯებთან** ურთიერთობის დროსაც, რათა მისმა მოთამაშეებმა ისწავლონ მსაჯებისა და მათ მიერ მიღებული გადაწყვეტილებების პატივისცემა.

ამ ასპექტს, როგორც წესი, ყმაწვილთა საკალათბურთო გუნდებში ნაკლები ყურადღება ექცევა. მაგალითად, ხშირია შემთხვევები, როდესაც მწვრთნელები შეურაცხყოფას აყენებენ, ამცირებენ და დასცინიან მსაჯებს თავიანთი მოთამაშეების თანდასწრებით და დამარცხებას მათ აბრალებენ. მშობლების ასეთივე საქციელი კიდევ უფრო უშლის ხელს ბავშვებს ისწავლონ მსაჯის პატივისცემა.

თუ ბავშვებს თავიდანვე, მათი აღზრდისა და განვითარების პროცესში

არ ჩავუნერგავთ მსაჯების მიმართ პატივისცემას, როგორლა მოიქცევიანი ისინი შემდგომში? რა მაგალითს მისცემენ საკუთარ შვილებს? რა მოხდება მაშინ, როდესაც ისინი ანალოგიურად მოექცევიან რომელიმე სხვა ავტორიტეტულ პიროვნებას?



ნათელია, რომ მწვრთნელის პასუხისმგებლობა უზარმაზარია ბავშვთა სპორტული აღზრდის პროცესში. მხოლოდ ამ პასუხისმგებლობის გაცნობიერება და შესაბამისი მოქცევა მისცემს მას საშუალებას დადებითი გავლენა მოახდინოს და აღზარდოს ისინი ისე, როგორც ამას კალათბურთი მოითხოვს.

შეჯიბრება

ცხოვრება მრავალნაირ შეჯიბრებას გვთავაზობს, რომელიც ადამიანისგან გარკვეულ მზაობას მოითხოვს. კალათბურთი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ახალგაზრდებისთვის, რომლებიც თამაშისას სწავლობენ შეჯიბრების სწორად და ეფექტურად წარმართვას. სპორტული აღზრდის პროცესში მიღებული გამოცდილება და უნარ-ჩვეულები მათ გამოადგებათ არა მარტო მომავალ სპორტულ კარიერაში, არამედ ცხოვრებაშიც.

ყველა ზემოხსენებული თვისება ხელს უწყობს ბავშვებს თავშეკავებით შეხვდნენ გამარჯვებასა და დამარცხებას, წარმატებასა და წარუმატებლობას, ამაში მათ სეზონის განმავლობაში მიღებული დიდი გამოცდილებაც ეხმარება. ეს, თავის მხრივ, უვითარებს მათ მეტად სასარგებლო თვისებას, გამარჯვების დროს იყვნენ თავშეკავებულნი, დამარცხების დროს კი არ დაკარგონ მომავალი გამარჯვების იმედი.

რა თქმა უნდა, გამარჯვება ყოველთვის ბედნიერების მომტანია და იმის

დამადასტურებელი, რომ სწორად წარმართულ შეჯიბრებისას ახალგაზრდა მოთამაშეებმა ყველაფერი გააკეთეს მოსაგებად. მიუხედავად ამისა, მწვრთნელმა არ უნდა გააზიადოს არც გამარჯვების და არც დამარცხების მნიშვნელობა მან უნდა შეაქოს თავისი მოთამაშეები მათი ძალისხმევისთვის, თამაშის შედეგის მიუხედავად.

გამარჯვების შემთხვევაში მწვრთნელმა უნდა აღნიშნოს მოთამაშეთა სწორი მოქმედებები (არა გამარჯვების, არამედ ამ მოქმედებების სისწორის გამო). იგივე უნდა მოხდეს დამარცხების შემთხვევაშიც. მიუხედავად იმისა, თამაში წაგებულია თუ მოგებული, მწვრთნელმა გუნდის წინაშე უნდა დასახოს ახალი მიზნები და მთელი თავისი ცოდნა და გამოცდილება გამოიყენოს მათი წინსვლისთვის.

დასკვნა

კალათბურთი უდიდესი სკოლაა ახალგაზრდა მოთამაშეთათვის. მათ უნდა ისწავლონ დათმობა, შეუპოვობა და სიმტკიცე, ყველაზე მძიმე სიტუაციაშიც კი. კალათბურთი ბავშვებსა და მოზარდებს უვითარებს გუნდის წინაშე პირადი პასუხისმგებლობის გრძნობას, აჩვევს მათ გუნდურ ურთიერთობებს და სხვა ადამიანების პატივისცემას და, რაც ყველაზე მთავარია, ასწავლის გამარჯვებისა და დამარცხების აღქმას, როგორც მათი სპორტული კარიერის თანმდევი ნაწილისას, ეს კი, თავის მხრივ ხელს უწყობს გამარჯცებისთვის ბრძოლის უნარის განმტკიცებას.

გამოცდილი მწვრთნელისთვის კალათბურთი ბავშვთა აღზრდისა და მრავალმხრივი განვითარებისთვის ბრწყინვალე საშუალებაა.

1.4 ფსიქოლოგიური განვითარება

ყოველივე ზემოაღნიშნულთან ერთად, კალათბურთი ეხმარება ახალგაზრდა მოთამაშეებს შეიძინონ ისეთი ფსიქოლოგიური გამოცდილება, რომელიც სასარგებლო იქნება მათვის არამარტო კალათბურთის თამაშისას, არამედ საერთოდ ცხოვრებაშიც.

შემოცემის განვითარება

პირველ რიგში, მინი-კალათბურთი და კალათბურთი ახალგაზრდა მოთამაშეებს, აქცევს სიტუაციაში, რომლის წყალბითაც ისინი იძენენ შემეცნების გარკვეულ უნარს. კალათბურთის მოთამაშეებმა (მინი-კალათბურთის ჩათვლით) უნდა ისწავლონ ყურადღების გამახვილება და კონცენტრაცია



№1 ტესტი-სავარჯიშო

- კითხვებზე პასუხის გაცემისას მიუთითეთ; ეთანხმებით ნაწილობრივ, ეთანხმებით მთლიანად თუ არ ეთანხმებით.

მთლიანად	ნაწილო-	არ
ვეთანხ- მები	ბრივ ვეთა- ნები	ვეთა- ნები

1. სპორტული მოღვაწეობა ყოველთვის კარგია ჯანმრთელობისთვის;

2. ტრავმები შემთხვევითობის შედეგია;

3. კალათბურთი ხელს უწყობს ბავშვს ჯანსაღი ჩვევების გამომუშავებაში;

4. მოვალეობის გრძნობა ცუდია. ბავშვებმა მხოლოდ მაშინ უნდა ითამაშონ, როდესაც სურთ;

5. მწვრთნელი უნდა დაეხმაროს მოთამაშეებს, რათა მათ ისწავლონ გუნდური ურთიერთობა და გაიცნობიერონ პირადი პასუხისმგებლობა;

6. მნიშვნელოვანია, რომ მოთამაშეებს ეზიზლებოდეთ თავიანთი მოწინააღმდეგები;

7. მსაჯის უსამართლო გადაწყვეტილება მწვრთნელმა უნდა გააპროტესტოს, რათა მოთამაშეებმა დაინახონ, რომ ის მათ იცავს.

8. როდესაც გუნდს არ აქვს გამარჯვების შანსი, უმჯობესია გამოეთიშოს შეჯიბრებას, ვიდრე თავი ცუდად წარმოაჩინოს;

9. მწვრთნელი უნდა იყოს მოთამაშეთა თანამოაზრე და ამავდროულად კორექტული მოწინააღმდეგესა და მსაჯებთან ურთიერთობისას;

10. კალათბურთი ბავშვთა აღზრდის ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა;

სხვადასხვა ინტენსივობის, ხანგრძლივობისა და რაოდენობის განსხვავებულ ფაქტორებზე, (ეს შეიძლება იყოს ერთი ფაქტორი, ან რამდენიმე ერთად).

კალათბურთის ახალგაზრდა მოთამაშები სიტუაციიდან გამომდინარე, ეჩვევიან ყურადღების ინტენსივობის ცვლას, გარკვეულ მომენტში მის გაძლიერებას ან, პირიქით, შესუსტებას. ჩვეულებრივ ცხოვრებაში არც ისე ბევრია ისეთი თამაში თუ მოქმედება, რაც ბავშვებს ყურადღების კონცენტრაციის ასეთ უნარს ჩამოუყალიბებს.

კალათბურთი ასევე დიდად უწყობს ხელს ბავშვებს გარემოდან მიღებული ინფორმაციის შერჩევასა და გადამუშავებაში.



დიდი ინფორმაციული ნაკადიდან მათ უნდა აირჩიონ მხოლოდ ის, რომელიც მათ იმ დროს სჭირდებათ და მათ მეხსიერებაში უკვე არსებული ინფორმაციის ანარეკულია.

ბავშვები ასევე ეჩვევიან გადაწყვეტილების სწრაფად მიღებას. შემეცნებითი პროცესები როგორიცაა, ინფორმაციის მიღება, ასოციაციური დაკავშირება, მეხსიერების მარაგი, ამ მარაგის გამოყენება და სწრაფი გადაწყვეტილების მიღების უნარი — განსაკუთრებით ვითარდება მაშინ, როდესაც მწვრთნელი მოთამაშეს უყენებს ისეთ მოთხოვნებს, რომელთა შესასრულებლადაც საჭირო ხდება ზემოჩამოთვლილი თვისებების გამოყენება, რა თქმა უნდა, ბავშვების შესაძლებლობებიდან გამომდინარე.

* მაგალითად, თუ მინი-კალათბურთის წვრთნელი ბავშვებისგან მოითხოვს ყურადღების გამახვილებას ერთდროულად რამდენიმე ფაქტორზე, ამან შეიძლება მათი ინფორმაციული გადატვირთვა გამოიწვიოს. ეს კი შემდგომში გაართულებს ისეთი შემეცნებითი უნარის განვითარებას, როგორიცაა სწრაფი გადაწყვეტილების მიღება.

* თუ 13-14 წლის ასაკის გოგონათა მწვრთნელი დიდი რაოდენობის ახალ ინფორმაციას მიაწვდის მათ დროის მცირე მონაკვეთში, ამ ინფორმაციას გოგონები ვერც სწორად აღიქვამენ და ვერც დაიმახსოვრებენ.

ასევე, თუ მწვრთნელის მიერ დასახული ამოცანები ბავშვების შესაძლებლობებს აღემატება, ეს მათს შემეცნებით განვითარებას, პირიქით, შეაფერხებს.

* მონოტონური, ძალზე მარტივი, უინტერესო ვარჯიშები არ იძლევა ინიციატივისა და მონდომების გამოვლენის საშუალებას, არ უწყობს ხელს ბავშვებსა და მოზარდებში უკეთესი შემეცნებითი უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებას.

მართვის უნარი

ადამიანები ყოველთვის ცდილობენ მართონ მათთან დაკავშირებული საგნები თუ სიტუაციები. სიტუაციის მართვის უნარი ადამიანს უყალიბებს საკუთარი თავის რწმენასა და პიროვნულ სიძლიერეს, ადამიანში ამ უნარის უქონლობა იწვევს უმწეობის შეგრძნებას, იმ განცდას რომ მისი ყველა მცდელობა უშედეგოა და არაფრის შეცვლა არ შეუძლია.

უმწეობის შეგრძნება ხშირად ახასიათებთ ბავშვებსა და ყმაწვილებს, რაც ერთგვარად აფერხებს ამ ასაკის ადამიანებში საკუთარი თავის რწმენისა და სიმტკიცის გამომუშავებას. ამის გამო, ისინი ხშირად გულს იცრუებენ სხვადასხვა საქმიანობაზე და ხანდახან საკუთარი თავის პატივისცემასაც კი კარგავენ.

ბავშვებთან და ყმაწვილებთან მუშაობისას, ნებისმიერ სფეროში, ძლიერ მნიშვნელოვანია, განვულითაროთ მათ საკუთარი თავის მართვის უნარი და არა უმწეობის შეგრძნება.

ბავშვისა და მოზარდისათვის დამახასიათებელი თავდაჯერებულობის ნაკლებობა შეიძლება დაძლეულ იქნეს მისთვის ისეთი სიტუაციების შექმნით, სადაც იგი გამოავლენს რაიმე მოვლენის ან საგნის მართვისა და კონტროლის უნარს, რაც, თავის მხრივ, გაუღვივებს საკუთარი თავის რწმენას და მასზე დადებითად იმოქმედებს.

კალათბურთი ბავშვსა და ყმაწვილს მრავალ ასეთ სიტუაციას სთავაზობს, თუმცა მწვრთნელის მიერ მათი არასწორი გამოყენება ბავშვს კიდევ უფრო გაუმძაფრებს უმწეობის შეგრძნებას.

* ვარჯიშის დროს, ერთი ერთზე თამაშისას, მოთამაშეები გრძნობენ, რომ შესაძლებლობიდან გამომდინარე, მათ შეუძლიათ სიტუაციის მართვა, ხოლო ინტენსიური ვარჯიში ამ უნარს კიდევ უფრო ამძაფრებს. მეორე მხრივ, მათ შეიძლება უფრო უმნეოდ იგრძნონ თავი, თუ დაინახეს, რომ რაც უნდა გააკეთონ, მაინც ვერ ასრულებენ ვარჯიშის მოთხოვნებს.

როდესაც მწვრთნელი მოთამაშეებს სთავაზობს მათი შესაძლებლობების ადეკვატურ ვარჯიშებს და მათ იციან, რა უნდა გააკეთონ, ისინი იგრძნობენ, რომ შეუძლიათ ამა თუ იმ ვარჯიშის შესრულება, ანუ სიტუაციის მართვა, ხოლო თუ ვარჯიშის მოთხოვნები აღემატება მოთამაშეთა შესაძლებლობებს, მათ დაეუფლებათ უმნეობის შეგრძნება.

საუბედუროდ, ბევრი ახალგაზრდა მოთამაშე თავს უსუსურად გრძნობს, როდესაც ვერ ასრულებს მისთვის წაყენებულ მოთხოვნებს, ამის მიზეზი შეიძლება ისიც იყოს, რომ მან არც იცის ზუსტად, რა უნდა გააკეთოს.

მაგალითად, 13 წლის ლასლო თამაშობს სკოლის გუნდში. ერთი თამაშისას, მან ბურთი სტყორცნა კალათს და ააცილა. მწვრთნელმა სკამიდან დაუძახა: „ლასლო, ნუ სტყორცნი ასე უცებ, ბურთმა ცოტა იმოძრაოს“. მეორედ ლასლო ფართან ახლოს აღმოჩნდა და იმის ნაცვლად, რომ ეტყორცნა კალათისკენ, ბურთი გადააწოდა თანაგუნდელს. მწვრთნელმა ისევ დაუძახა: „ლასლო, სტყორცნე!“. იგივე სიტუაციაში ლასლომ სტყორცნა, მაგრამ, საუბედუროდ, ააცილა. მწვრთნელმა გააკრიტიკა ლასლო: „ლასლო, რატომ ააცილე, თუ არ გინდა ჩააგდო, რას სტყორცნი!“ ლასლომ ყურები ჩამოყარა. ის ფიქრობდა, რომ ამიერიდან მწვრთნელის გულს ვერასოდეს მოიგებდა. ლასლო ყოველთვის ცდილობდა, თამაშის დროს მიეღო ისეთი გადაწყვეტილება, რომელიც მინიმალურ რისკთან იქნებოდა დაკავშირებული და შეცდომა კი — ნაკლებ შესამჩნევი.

მართვის უნარის გაუმჯობესების მეთოდები

ყველა მწვრთნელმა და განსაკუთრებით კი იმან, ვინც ბავშვებთან და მოზარდებთან მუშაობს, უნდა შეძლოს ჩაუნერგოს ბავშვებს საკუთარი თავის რწმენა და არა უმნეობის განცდა.

ამ მიზნის განხორციელებისთვის მწვრთნელმა უნდა მიმართოს შემდეგ მეთოდებს:

- იმისათვის, რომ ბავშვებმა დაყმაწვილებ-მა შეძლონ კალათბურთის მოთხოვნათა შესრულება, მწვრთნელმა ისე უნდა ავარჯიშოს ბავშვები, რომ მათი საკალათბურთო მონაცემები თანდათან გაუმჯობესდეს.
- მწვრთნელის მიერ ბავშვების წინაშე დასახული მიზნები არ უნდა იყოს **ძნელად მისალწევი** და უნდა შეესაბამებოდეს მათი მომზადების დონეს.
- მწვრთნელმა ისეთი ვარჯიშები უნდა შესთავაზოს ბავშვებს, რომელთა შესრულებაც მათ შეუძლიათ.
- მწვრთნელმა უნდა **აუხსნას** ბავშვებს ვარჯიშის მიზნები, რისი გაკეთება მოეთხოვბათ ამ ვარჯიშის დროს და ისიც, რომ უნდა იმუშაონ მხოლოდ მითითებული მიზნების გათვალისწინებით.
- სასურველია ბავშვებმა შეტნილად ითამაშონ მათივე დონის მოწინააღმდეგესთან, რათა თამაშისას ისეთ სიტუაციაში არ აღმოჩნდნენ, რომელსაც თავს ვერ გართმევენ. როდესაც გუნდს უწევს ბევრი თამაშის ჩატარება უფრო ძლიერ, ხან კი უფრო სუსტ გუნდთან, მწვრთნელი დარწმუნებული უნდა იყოს, რომ თამაშების უმეტესობა მაინც **შეესაბამება** მისი მოთამაშეების **შესაძლებლობას**.
- თამაშის დროს მწვრთნელმა ყურადღება უფრო მეტად უნდა გაამახვილოს **მოთამაშეთა მოქმედებებზე**, ვიდრე მიღწეულ **შედეგებზე**. მწვრთნელმა თამაშები უნდა გააანალიზოს თამაშის დროს მოთამაშეთა მიერ შესრულებული ცალკეული მოქმედებების შეფასებით. ამგვარად მწვრთნელი დაანახვებს ბავშვებს კავშირს მათ მიერ **შესრულებულ მოქმედებებსა და მიღებულ შედეგებს** შორის. ეს კი, თავის მხრივ, დაეხმარება ბავშვებს, გაერკვნენ საკუთარ ძალებში.



* მაგალითად, გუნდმა მოიგო თამაში და მოთამაშეები ძალიან ბედნიერად გრძნობენ თავს. მწვრთნელმა უნდა გამოიყენოს ეს შესაძლებლობა და დაანახვოს ბავშვებს კავშირი მათ მიერ შესრულებულ სპეციფიკურ მოქმედებებსა და გამარჯვებას შორის, რაც შეიძლება მომავალშიც განმეორდეს. ამგვარად ბავშვები იგრძნობენ, რომ შესწევთ ძალა და უნარი თამაშის მოთხოვნების დასაკმაყოფილებლად, რაც სასურველი შედეგის მიღწევის საწინდარია.

- მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელმა ყოველთვის **გაუსვას ხაზი მოთამაშეთა ძალისხმევას მიზნის მისაღწევად**. თუ მწვრთნელი თამაშის შემდეგ განიხილავს იმ მოქმედებებს, რომლებმაც განაპირობეს თამაშის მოგება (სირბილი, ჩაღობვები, ბურთის მოხსნა, დახმარება დაცვაში, მომენტის შერჩევა და სხვ.), ეს საკმარისი იქნება იმისთვის, რომ ბავშვებმა ისინი დაუკავშირონ მიღწეულ შედეგებს. თუ მწვრთნელის მიერ თამაშის შემდეგ განხილული მოქმედებები მოითხოვს მეტ სიზუსტეს (პასი, დრიბლინგი, ტყორცნა), ვარჯიშის დროს ყურადღება უნდა გამახვილდეს სწორედ მათ დახვეწაზე, რათა მომავალში მიღწეულ იქნეს სასურველი შედეგი.

მწვრთნელი ამბობს: „ჩვენ ეს თამაში მოვიგეთ დაცვისა (ამავე დროს უნდა იყოს აღნიშნული რა სპეციფიკურ მოქმედებებზეა საუბარი) და ერთი ერთზე წარმატებული თამაშის (მოქმედებათა სიზუსტე) მეოხებით. ვარჯიშების დროს თქვენ საგრძნობლად გააუმჯობესეთ თამაში ერთი ერთზე, კონცენტრირებული იყავით თქვენს მოქმედებებზე, ძალიან კარგად მუშაობდით (ამ დროს, სასურველია, მწვრთნელმა ხაზი გაუსვას, ვარჯიშისას სიზუსტის განსავითარებლად, მოთამაშეთა მიერ ჩატარებულ მუშაობას, სწორედ ამიტომ გახდა შესაძლებელი ამდენი ქულის მოპოვება ერთი ერთზე თამაშისას“.

- მწვრთნელმა, მიღწეული შედეგის მიუხედავად, უნდა აღნიშნოს მოთამაშეთა მიერ საჭირო დროს მიღებული სწორი გადაწყვეტილებები.

თუ მოთამაშე, რომელმაც იცის რა თავისი მწვრთნელისგან, რომ ტყორცნისთვის ხელსაყრელი მომენტი დგება, როდესაც ის თავისუფალია, ახლოს არის კალათთან და ტყორცნის, მწვრთნელმა უნდა შეაქოს იგი, მიუხედავად იმისა, ჩავარდა თუ არა ბურთი. ამ გზით მოთამაშეს განუვითარდება კონკრეტულ სიტუაციაში სწორი გადაწყვეტილების მიღების უნარი და მომავალშიც ეცოდინება, თუ რა უნდა გააკეთოს მსგავს ვითარებაში.

ბავშვებსა და მოზარდებს მინი-კალათბურთისა და კალათბურთის თამაშისას უვითარდებათ სიტუაციის მართვისა და სწორი გადაწყვეტილების მიღების უნარი, რაც ძალზე მნიშვნელოვანია. ისინი გრძნობენ, რომ დაუღალავი შრომის ფასად ყოველთვის მიიღწევა სასურველი შედეგი. ბავშვებისთვის ისეთი ფინანსური ასპექტის განვითარება, რომელიც საშუალებას მისცემს, თავი იგრძნონ დაცულად და ბრძოლის უნარიანად, მათ ცხოვრების ნებისმიერ ეტაპზე გამოადგებათ.

თუ კალათბურთის თამაშის ან ვარჯიშის დროს ბავშვი თავის თავში აღმოაჩენს სიტუაციის მართვის უნარს, გახდება თავდაჯერებული და იგრძნობს საკუთარ ძალებს, მოსალოდნელია, რომ იგი შემდგომშიც გააგრძელებს ვარჯიშს სპორტის ამ სახეობაში.



პრაქტიკული რჩევა მცველთელებს:

- * შეადგინე იმ მოქმედებათა სია, რომლებიც ბავშვებს უძლიერებს საკუთარი თავის რწმენას.

საკუთარი თავის რწმენა

საკუთარი თავის რწმენა დაკავშირებულია საკუთარი ძალების შეგრძნების უნართან. საკუთარი თავის რწმენა არის შინაგანი ნდობა საკუთარი თავისადმი გარკვეული მიზნის მისაღწევად. საკუთარი თავის რწმენა არ ნიშნავს საკუთარი ძალების გადაჭარბებულ შეფასებას და ისეთი განცხადების გაკეთებას, როგორიცაა: „ჩვენ ამ თამაშს, რა თქმა უნდა, მოვიგებთ!“, „ჩვენ რა თქმა უნდა, ყოველთვის გავიმარჯვებთ“ ან „მეორე ნახევარში მაინც ვაჯობებთ!“ და სხვა.

საკუთარი თავის რწმენა არის შინაგანი პროცესი, როდესაც ადამიანს ერთი მხრივ აქვს მიზნის მიღწევის გზაზე არსებული სირთულეების რეალური შეგრძნება, და მეორე მხრივ — იგი გრძნობს, რომ ძალუდს ამ სირთულეების გადალახვა. ამიტომ, საკუთარი თავის რწმენა ყოველთვის დამყარებულია ადამიანის რეალურ შესაძლებლობებზე. აქედან გამომდინარე, ადამიანმა, რომელსაც აქვს საკუთარი თავის რწმენა, განსხვავებით იმისაგან, ვინც მოკლებულია ამას, იცის, რა შესაძლებლობებს ფლობს და რა უნდა გააკეთოს იმის თვის, რომ ეს შესაძლებლობები მაქსიმალურად გამოავლინოს.

იგი ასევე აცნობიერებს მიზნის მიღწევის პროცესში არსებულ სიძნელეებს და იცის, რა უნდა გააკეთოს ამ სიძნელეების გადასალახვად.



საკუთარი თავის რწმენა მატულობს, როდესაც მოთამაშე ვარჯიშისა თუ თამაშის დროს საკუთარ ძალას გრძნობს.

ახალგაზრდა მოთამაშეებისათვის ძალზე მნიშვნელოვანია საკუთარი თავის რწმენა როგორც მათი კალათბურთელებად, ისე სრულფასოვან ადამიანებად ჩამოყალიბების პროცესში.

- საკუთარი თავის რწმენა დიდად განსაზღვრავს ახალგაზრდა მოთამაშეების წინსვლას. იგი საშუალებას აძლევს კალათბურთელს, გაუმკლავდეს თამაშის დროს უველაზე რთულ და დაძაბულ სიტუაციებს ისე, რომ არ დაკარგოს გამარჯვების იმედი.
- საკუთარი თავის რწმენა ეხმარება ადამიანს გაუმკლავდეს რთულ სიტუაციებს ცხოვრებაში და ხელს უწყობს მისი თვითშემეცნებისა და თვითშეფასების განვითარებას.

საკუთარი თავის რწმენა ზოგადად და სხვადასხვა საეციზიკურ სიტუაციაში

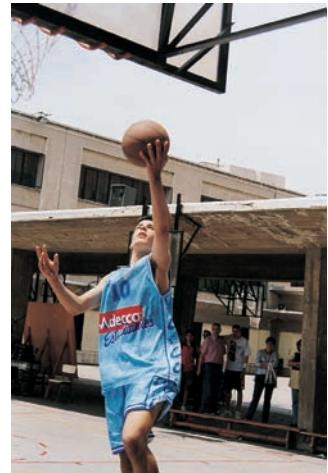
საკუთარი თავის რწმენა სხვადასხვა ძალით ვლინდება სხვადასხვა ცხოვრებისეულ სიტუაციაში. მაგალითად, პატარა ბიჭი შეიძლება უფრო თავდაჯერებული იყოს კალათბურთის თამაშისას, ვიდრე მათემატიკის გაკვეთილზე. მიუხედავად ამისა, საკუთარი თავის რწმენა რომელიმე ერთ სფეროში (მაგალითად, კალათბურთში) შეიძლება გავრცელდეს სხვა სფეროებზეც და განუვითაროს ადამიანებს ისეთი ემოციურ-გონიერივი შესაძლებლობები, როგორიცაა:

- სიტუაციის რეალური ანალიზი და საკუთარი ძალების შეფასების უნარი;
- მიზნის მისაღწევად რეალური ამოცანებისა და მოქმედების შესაბამისი გეგმის დასახვის უნარი, მისგან გამომდინარე მოსალოდნელი შედეგებით;
- საკუთარი თავის კონტროლი, იმ ფაქტორების მიუხედავად, რომლებიც გარკვეულ სიტუაციაში შეიძლება არ იყოს მთლიანად მასზე დამოკიდებული.
- საკუთარი შესაძლებლობების ობიექტური და კონსტრუქციული შეფასება, რათა განმტკიცდეს საკუთარი თავის რწმენა როგორც გამარჯვების, ისე დამარცხების შემთხვევაში.

თავდაჯერებულობა კონკრეტულ სიტუაციაში და თავდაჯერებულობა ზოგადად, რაც შეიძლება გამომუშლავნდეს ნებისმიერ ნაცნობ თუ უჩვეულო, მარტივ თუ რთულ სიტუაციაში, განსხვავდება ერთმანეთისგან.

სპორტი ხელს უწყობს ადამიანს საკუთარი თავის რწმენის გამომუშავებაში არა მარტო სპორტული თამაშების დროს, არამედ ზოგადად, ცხოვრებაში.

კალათბურთი დიდად უწყობს ხელს ადამიანს ამ მეტად საჭირო თვისების გამომუშავებაში. ეს მით უფრო მნიშვნელოვანია, რომ პატარა ბიჭებ-სა და გოგონებს, როგორც წესი, ნაკლებად აქვთ საკუთარი თავის რწმენა.



კონტროლირებული წარმატება და კონტროლირებული დამარცხება

კალათბურთის თამაშისას ხშირად იქმნება მართვის უნარის (იხ. ზემოთ) გამოსამულავნებელი უამრავი სიტუაცია, რაც ხელს უწყობს ბავშვებში საკუთარი თავის რწმენის განვითარებას. როდესაც ახალგაზრდა მოთამაშების წინაშე დასახული ამოცანები მათი შესაძლებლობების ადეკვატურია და სწორადაა შერჩეული ამ ამოცანების გადაჭრის გზები, თამაშის შედეგის მიუხედავად, ბავშვებს უვითარდებათ სიტუაციის მართვის უნარი.

- „კონტროლირებული გამარჯვება“ წიშნავს დასახული მიზნის მიღწევას (თამაში მოგებულია). კალათბურთის თამაშისას სპორტსმენები მათ მიერ მიღწეულ გამარჯვებას ყოველთვის უკავშირებენ საკუთარ შესაძლებლობებს.

- „კონტროლირებული დამარცხება“ არასასურველი შედეგია (თამაში წარმატებულია), მაგრამ როდესაც მოთამაშეები გრძნობენ, რომ მათ ყველაფერი იღონეს მიზნის მისაღწევად, ისინი ეძებენ დამარცხების მიზეზებს. ეს გამოცდილება მათ შემდგომ თამაშებში აუცილებლად გამოადგებათ.

„კონტროლირებული გამარჯვება“ მოთამაშეთა მიერ დასახული მიზნის მიღწევაა, როდესაც გამარჯვების იმედით მიღწეული წარმატება აძლიერებს საკუთარი თავის რწმენას.

„კონტროლირებული დამარცხება“ ის სასარგებლო გამოცდილებაა, რომელიც ხელს უწყობს არახელსაყრელ და რთულ სიტუაციებში შეუპოვარი

ბრძოლის უნარის გამომუშავებას. ასეთ დროს, მომავალი გამარჯვების იმედი მოთამაშეებს უბრუნებს საკუთარი თავის რწმენას და ძალას — განაგრძნონ ბრძოლა და შრომა უკეთესი შედეგებისათვის მომავალში უკეთესი შედეგების მისაღწევად.

ყოველივე ზემოთქმულიდან გამომდინარე, „კონტროლირებული გამარჯვების“ და „კონტროლირებული დამარცხების“ მონაცვლეობა ყველაზე სასარგებლო გამოცდილებაა ახალგაზრდა მოთამაშეებისათვის საკუთარი თავის რწმენის გამოსამუშავებლად (მათ უნდა გამოსცადონ ორივე). რა თქმა უნდა, უკეთესია, როდესაც ახალგაზრდა მოთამაშეები უფრო ხშირად იმარჯვებენ, ვიდრე მარცხდებიან, მაგრამ მარცხის დროსაც კი ისინი შეძლებისაგვარად ახლოს უნდა იყვნენ გამარჯვებასთან.

იმისათვის, რომ გამარჯვება, დამარცხების მსგავსად, ახალგაზრდა მოთამაშეთათვის სასარგებლო გამოცდილებად გადაიქცეს, საჭიროა:

- როგორც ვარჯიშის, ისე თამაშის დროს დასახული მიზნები შესაბამებოდეს მათს შესაძლებლობებს და თამაშები მიმდინარეობდეს მეტნილად შესაფერისი დონის მონინააღმდეგებესთან.
- დასახული მიზნები იყოს რეალური და ემყარებოდეს თითოეული მოთამაშის მოქმედებას თამაშის დროს.
- მიზანი დასახული იყოს გულმოდგინედ, თითოეული მოთამაშის პირადი ძალისხმევისა და თამაშის უნარის გათვალისწინებით.
- შედეგების შეფასებისას გამოყენებული იქნეს სწორი და ამავე დროს მოთამაშეთათვის გასაგები კრიტერიუმები, რათა ბავშვებისთვის ნათელი გახდეს, იყო თუ არა მიღწეული დასახული მიზანი.
- გაანალიზებული იქნეს მოთამაშეთა მოქმედებები მათთან წინასწარ შეთანხმებული (ზემოთ ნათქვამის შესაბამისად) სწორი კრიტერიუმებით, ობიექტურად და შემოქმედებითად.
- მწვრთნელმა არ განსაჯოს მოთამაშეთა მოქმედებები მხოლოდ მიღწეული შედეგის მიხედვით, რადგან გამარჯვება ზოგჯერ სხვა ფაქტორებზეც არის დამოკიდებული.
- თამაშის განხილვისას მწვრთნელი არ დაეყრდნოს მხოლოდ რაიმე კონკრეტულ ფაქტს (მაგალითად, მან არ უნდა დაასკვნას, რომ გუნდი იმიტომ თამაშობდა ცუდად, რომ მან წინა თამაშიც წააგო).
- მწვრთნელი მოერიდოს მოთამაშეთა კრიტიკას, როდესაც ისინი ემოციურად ძლიერ დაძაბულები არიან (მაგალითად, როდესაც გუნდები თამაშს ანგარიშში მცირედი სხვაობით ამთავრებენ).

ცხადია, რომ მწვრთნელის მიერ გუნდის წევრთა თამაშისა და მათი მოქმედებების სწორად შეფასებას დიდი მნიშვნელბა აქვს ბავშვის თავდაჯერებულობისთვის. მწვრთნელის მიერ მოთამაშეთა შეფასება მათ წინაშე დასახულ მიზანთან შეუსაბამო, გაუგებარი და ბუნდოვანი კრიტერიუმებით, მხოლოდ ცუდი შედეგის მომტანია. ბავშვები ვერ შეძლებენ დაინახონ კავშირი საკუთარ მოქმედებებსა და მიღებულ შედეგებს შორის, რის გამოც მათ თავდაჯერებულობის ნაცვლად უმწეობის განცდა დაეუფლებათ.



თვითშემეცნება და თვითშეფასება

თვითშემეცნება ემყარება ადამიანის მიერ საკუთარი თავის აღქმასა და გააზრებას, **თვითშეფასება კი** — ყოველივე იმის მონაბეჭდის-არმონის რასაც ადამიანი შეიმეცნებს საკუთარ თავზე.

თვითშემეცნება და თვითშეფასება, როგორც წესი, არ არის დამოკიდებული რაიმე კონკრეტულ საქმიანობაზე. მათ ცხოვრებისეული გამოცდილება განაპირობებს.

ბავშვებისა და მოზარდების თვითშემეცნება და თვითშეფასება არამ-დგრადია და ადვილად იცვლება სიტუაციის მიხედვით. მათი თვითშემეცნება და თვითშეფასება მეტნილად უკავშირდება გამარჯვებას და დამარცხებას, ამიტომ საკუთარი თავის შეფასება დიდად არის დამოკიდებული კონკრეტულ სიტუაციებზე. მაგალითად, თუ ახალგაზრდა თამაშობს კალათბურთს, მის თვითშემეცნებასა და თვითშეფასებას კალათბურთის თამაშის დროს მიღწეული შედეგები განაპირობებს.

განვიხილოთ სამი ჯგუფი:

პირველ ჯგუფში არიან ის ბავშვები, რომელთა თვითშემეცნება და თვითშეფასება დიდად არ არის დამოკიდებული მათს სპორტულ წარმატებებზე. ასეთ ჯგუფში შესაძლებელია შენარჩუნდეს და გაძლიერდეს კიდეც მოთამაშეთა თავდაჯერებულობა და სიტუაციის მართვის უნარი.

მწვრთნელმა განსაკუთრებული ყურადღება უნდა გაამახვილოს იმ მოზარდებზე (დაწყებული 13 წლიდან), რომელთა ცხოვრებაშიც კალათბურთი ძალიან დიდ როლს ასრულებს. ასეთ დროს, მათთვის შეიძლება აღარც კი არსებობდეს უფრო საინტერესო ან სიამოვნების მომგვრელი საქმიანობა, ვიდრე კალათბურთია. ასეთი მოთამაშისათვის კალათბურთი იმდენად მნიშვნელოვანია, რომ სხვა პრობლემების მიმართ იგი გულგრილი ხდება, რის გამოც კალათბურთი მის ცხოვებაში შეიძლება ზიანის მომტანიც კი აღმოჩნდეს.

* კარლი 15 წლისაა და ახლახან დაიწყო თამაში კადეტთა გუნდში. მისი ერთადერთი საზრუნავი და მიზანი წარმატებული თამაშია და როდესაც ამას ვერ ახერხებს, თავს უმწეოდ გრძნობს. იგი ძალიან ბევრს მოითხოვს საკუთარი თავისგან და ამიტომ ყოველთვის დაძაბულია ვარჯიშისა თუ თამაშის დროს, მწვრნელის უბრალო შენიშვნაც კი ძლიერ მოქმედებს მასზე. ამიტომ კარლი ძალიან იტანჯება. ბოლო დროს მიღებულ ტრავმის გამო რამდენიმე თამაშიც გააცდინა. კარლი დეპრესიას განიცდის და ფიქრობს, თავი დაანებოს კალათბურთს.

ასეთ შემთხვევაში კარლი არა მარტო თავის სპორტულ კარიერას აგდებს საფრთხეში, არამედ აქნინებს საკუთარი თვითშემეცნებისა და თვითშეფასების უნარსაც. თუ ახალგაზრდა მოთამაშის თვითშემეცნება და თვითშეფასება გაიგივებულია მის მიერ სპორტში მიღწეულ შედეგებთან, ეს მისთვის საშიში და საზიანოა.

მეორე ჯგუფის მოთამაშეები დაახლოებით იგივე სიტუაციაში იმყოფებიან. მათი თვითშემეცნება და თვითშეფასება მათივე ასაკის შესაბამისია, მაგრამ ამავე დროს ისინი დიდად არიან დამოკიდებული საკუთარ სპორტულ მიღწევებზე. ასეთი მდგომარეობა ძალიან ცუდად აისახება მათს თვითშემეცნებასა და თვითშეფასებაზე, რადგან თავიანთი სპორტული ცხოვრების მანძილზე ისინი აუცილებლად იწვნევენ როგორც გამარჯვებას, ისე დამარცხებას, მათ ექნებათ როგორც კარგი, ისე ცუდი პერიოდები.

ასეთ შემთხვევაში მწვრთნელმა ბავშვებთან ურთიერთობისას უნდა გამიჯნოს თავისი დამოკიდებულება მათი როგორც სპორტსმენებისა და როგორც ადამიანების მიმართ. ამისათვის არსებობს ორი გზა:

- მწვრთნელმა ყურადღება უნდა გაამახვილოს მოთამაშეთა ცხოვრების იმ ასპექტებზე, რომლებიც უშუალოდ არ უკავშირდებიან კალათბურთს, მაგრამ გარკვეული მნიშვნელობა აქვთ ბავშვებისათვის.
- ვარჯიშების სწორი დაგეგმვისა და ჩატარების, მოთამაშეებში კალათბურთის სათამაშოდ აუცილებელი უნარ-ჩვევების განვითარებისა და კარგი ფსიქოლოგიური მომზადების ფონზე, მწვრთნელს შესაძლებლობა ეძლევა, განავითაროს ბავშვთა თვითშემეცნება და თვითშეფასება, მიუხედავად სხვადასხვა დროს მიღწეული შედეგებისა.

მესამე ჯგუფის მოთამაშეებს აქვთ მეტად სუსტი თვითშემეცნება და თვითშეფასება. კალათბურთი მათვის, პირიქით, საუკეთესო საშუალებაა თვითშემეცნებისა და თვითშეფასების განვითარებისთვის, რადგან ასეთ შემთხვევაში მათ თვითშემეცნებასა და თვითშეფასებას განსაზღვრავს არა თამაშის შედეგი, არამედ ის ძალისხმევა და მონდომება, რომელსაც ისინი იჩენენ უშუალოდ თამაშის პროცესში.



მწვრთნელის როლი

მწვრთნელსა და მოთამაშეს შორის ურთიერთობას შეიძლება გადამწყვეტი მნიშვნელობა ჰქონდეს მოთამაშის თვითშემეცნებისა და თვითშეფასების ჩამოყალიბებაში. მწვრთნელის საქციელი ასეთ შემთხვევაში ძალზე საპასუხისმგებლოა.

* ყოვლად დაუშვებელია, განსაკუთრებით თანაგუნდელების თანდასწრებით, რომ მწვრთნელმა იხმაროს ისეთი გამოთქმები, როგორიცაა, მაგალითად, „იდიოტი ხომ არა ხარ?“ „როგორც ყოველთვის, სულელივით იქცევი!“ ან „ბავშვო, კალათი აქ ჰკიდია, ქუჩის გადაღმა კი არა!“ ასევე დაუშვებელია გამოთქმები, რომლებიც ხაზს უსვამენ იმას, რომ ეს მოთამაშე არა მარტო ამ წუთში ცდება, არამედ საერთოდ არა აქვს კარგი თამაშის არანაირი პერსპექტივა. მაგალითად: „შენ ამას ვერასოდეს გააკეთებ, მარტო შეცდომების დაშვება შეგიძლია!“ და სხვა.

მწვრთნელის გავლენა ბავშვებზე ძლიერ პოზიტიურია, თუ იგი არ მიმართავს ზემოთ აღნიშნულ „სტრატეგიას“ და ამის ნაცვლად:

- უსახავს მოთამაშეებს ზუსტ და გარკვეულ მიზნებს;
- ეხმარება მათ ამ მიზნების მიღწევაში;
- ერიდება ისეთ შენიშვნის მიცემას, რომელიც ხაზს უსვამს ბავშვის ფიზიკურ მონაცემებს;
- შეცდომების განხილვისას უხსნის მოთამაშეებს, თუ სად და როდის იყო დაშვებული შეცდომა და აძლევს მათი გამოსწორების საშუალებას.



№2 ტესტი-სავარჯიშო

- კითხვებზე პასუხის გაცემისას მიუთითეთ ეთანხმებით ნაწილობრივ, ეთანხმებით მთლიანად თუ არ ეთანხმებით. მთლიანად ნაწილობრივანხელი პერსონალის გენერაციაზე მიმდინარეობს.

- მწვრთნელს არ შეუძლია ხელი შეუწყოს მოთამაშეების ფსიქოლოგიურ განვითარებას;
- ვარჯიში აუმჯობესებს ბავშვის შემეცნებით განვითარებას;
- მონოტონური ვარჯიში კარგად მოქმედებს ბავშვის ყურადღების განმავითარებელი უნარზევების ჩამოყალიბებაზე;
- ბავშვებში მართვის უნარის განვითარებისთვის საჭიროა, რომ მწვრთნელმა მოთამაშეთა მოქმედები დაუკავშიროს მათ მიერ მიღწეულ შედეგებს;
- გამარჯვებისათვის საკმარისია მხოლოდ სურვილი;
- „კონტროლირებულ“ დამარცხებას, ზოგ შემთხვევაში, შეუძლია მოთამაშეებს შემატოს საკუთარი თავის რწმენა;
- მწვრთნელი, რომელიც უსანის ბავშვებს დასახულ მიზნებს, უძლიერებს მათ სიტუაციის მართვის უნარს;
- თუ მწვრთნელი მოთამაშეებს უსახავს მიზანს, რომლის მიღწევა მათი შესაძლებლობის ფარგლებს არ აღემატება, ეს უუმჯობესებს მათ საკუთარი თავის რწმენას;
- თვითშემეცნება და თვითშეფასება დამოკიდებულია სპორტში მიღწეულ შედეგებზე;
- მწვრთნელის კომენტარებს დიდი გავლენა აქვს ბავშვების თვითშემეცნებასა და თვითშეფასებაზე;



თვითკონტროლი

იმისთვის, რომ კალათბურთის მოთამაშემ აჩვენოს საუკეთესო თამაში და თავი აარიდოს იმპულსურ მოქმედებებს, ძალზე დიდი მნიშვნელობა აქვს თვითკონტროლს.

კალათბურთის თამაშისას ხშირად იქმნება ისეთი სიტუაცია, რომელიც ხელს უწყობს ბავშვებს, ისწავლონ საკუთარი თავის კონტროლი. მაგალითად, როდესაც მსაჯი იღებს საეჭვო გადაწყვეტილებას, თანაგუნდელი თამაშობს არასწორად ან მოთამაშე იძულებულია დაჯდეს სკამზე და სხვ.

* ჰელენა 12 წლისაა და თამაშობს სკოლის გუნდში. იგი ვარჯიშობს კვირაში ორჯერ, შაბათობით კი თამაშობს. ჰელენას ძალიან უყვარს მინი-კალათბურთი და ცდილობს, რაც შეიძლება კარგად ითამაშოს. ამასვე მოითხოვს იგი თავისი თანაგუნდელებისაგან. რამდენჯერმე, როდესაც მისი თანაგუნდელი შეცდა, ჰელენა ძლიერ გაბრაზდა და შეურაცხყოფაც მიაყენა. მწვრთნელმა აუხსნა ჰელენას, რომ მისი საქციელი არასწორია, რის შედეგადაც გოგონა ცდილობს გააკონტროლოს საკუთარი თავი და როდესაც თანაგუნდელი თამაშის დროს შეცდომას უშვებს, იგი ამხნევებს მას ან საერთოდ არ იმჩნევს არაფერს. იგი უფრო მეტად კონცენტრირებულია საკუთარ მოქმედებებზე და როგორც ჰელენას დედა ამბობს, ყოველდღიურ ცხოვრებაშიც ნაკლებ იმპულსური გახდა.

* მარიო ასევე თამაშობს მინი-კალათბურთს. ერთხელ, თამაშის დროს იგი შეეპასუხა მსაჯს, რადგან მისი აზრით გადაწყვეტილება მარიოს დაჯარიმების შესახებ მცდარი იყო. მარიო მწვრთნელმა შემდეგ თამაშზე საერთოდ არ გამოიყვანა და აუხსნა, რომ ამის მიზეზი წინა თამაშისას მის მიერ გამოვლენილი თვითკონტროლის უკმარისობა იყო. ამის შემდეგ მარიო ყოველთვის ცდილობს გააკონტროლოს საკუთარი თავი.

ეს მაგალითები მიუთითებს, თუ როგორ ჰელენება გამოვუშავოთ ბავშვებს მეტი თვითკონტროლის უნარი. ნებისმიერი შესაძლებლობა, რომელიც სწორად იქნება გამოყენებული მწვრთნელის მიერ, მხოლოდ სასარგებლო იქნება პატარებისთვის. ჰელენას და მარიოს მწვრთნელებმა კარგად გამოიყენეს შექმნილი ვითარება. ბევრი მწვრთნელი კი ბავშვთა აღზრდის პროცესში საერთოდ არ აქცევს ყურადღებას თამაშის დროს შექმნილ ამგვარ სიტუაციებს.



პრაქტიკული რჩევა მცველობებს:

- * ათწუთიანი ფიქრის შემდეგ შეადგინე იმ მოქმედებათა სია, რომლებიც ხელს შეუწყობს თქვენი გუნდის მოთამაშეებში თვითკონტროლის გაძლიერებას.

1.5 დადებითი გამოცდილება

ნინა თავებში განხილული იყო კალათბურთის შესაძლებლობები, რომელიც განაპირობებენ ბავშვების უკეთესი პიროვნული, სოციალური და ფსიქოლოგიური უნარ-ჩვევების განვითარებას. კალათბურთის თამაში **მეტად ფასეულია ასევე ყიველდღიურად განცდილი დადებითი ემოციების გამო.**

დადებითი ემოციები ყველასთვის სასარგებლოა. ბავშვებისა და მოზარდების შემთხვევაში კი კალათბურთი შეიძლება იყოს ერთი იმ საქმიანობათაგანი, რომელიც დადებით ემოციებს იწვევს. თუ კალათბურთის თამაშის დროს განცდილი დადებითი ემოციები აღემატება ბავშვის მიერ სხვა ცხოვებისეულ სიტუაციებში განცდილ უარყოფით ემოციებს, იგი აუცილებლად გააგრძელებს თამაშს და შეიძენს იმ სასარგებლო გამოცდილებას, რომელსაც კალათბურთი იძლევა.

კალათბურთი პავშვისთვის უნდა იყოს:

- გართობა;
- სპორტული უნარ-ჩვევების ყიველდღიურად გაუმჯობესების საშუალება;
- გუნდი, რომელშიც მას პატივს სცემენ;
- დადებითი ემოციების წყარო (პოზიტიური შეგრძნებები, კმაყოფილების შეგრძნება, სიამაყე);
- ადგილი, სადაც იგი გრძნობს მოთამაშებისა და მწვრთნელის თანადგომას;

1.6 ვიზიკური განვითარება

მინი-კალათბურთისა და კალათბურთის ერთ-ერთი მიზანი მოზარდების ყოველმხრივ განვითარებაა (და არა მარტო ფიზიკური), რათა შემდგომში მათ შეძლონ თამაში კალათბურთის ელიტურ გუნდებში.

- რა თქმა უნდა, ყველა ის ბავშვი, რომელიც კალათბურთს თამაშობს, მომავალში ელიტურ გუნდში ვერ მოხვდება, მაგრამ მას ექნება გარკვეული სპორტული გამოცდილება. კალათბურთის თამაშის პროცესში ჩამოყალიბებული პიროვნული, სოციალური, ფიზიკური თუ ფსიქოლოგიური უნარ-ჩვევები ხელს შეუწყობს მას, დაიკავოს თავისი ადგილი საზოგადოებაში და გაუმკლავდეს სხვადასხვა რთულ ცხოვრებისეულ სიტუაციას.

- მინი-კალათბურთი და კალათბურთი, როგორც აღმზრდელობითი პროცესი, ითვალისწინებს არა მარტო მოთამაშეების, არამედ მომავალი მწვრთნელების, მსაჯების, სპორტული თამაშების ორგანიზატორების, მშობლების, სპორტული უურნალისტების, სპორტულ მეცნიერებათა ექსპერტებისა და, უბრალოდ, მაყურებლის აღზრდას, რაც საბოლოოდ სასარგებლოა კალათბურთის განვითარებისთვის.
- სწორად წარმართული ვარჯიშებისა და თამაშების პირობებში ბავშვების უმრავლესობა შეძლებს ითამაშოს ელიტურ გუნდებში. მწვრთნელი, რომელიც კარგად გააზრებული გეგმის მიხედვით სწორად წვრთნის ბავშვებს ფიზიკურად, ტექნიკურად და ფსიქოლოგიურად, თავიდან აიცილებს იმ ბავშვების „დაკარგვას“, რომლებიც მომავალში შეძლებენ კალათბურთის უმაღლესი სტანდარტების მიღწევას.
- ამავე დროს, ელიტურ გუნდებში მოთამაშე სპორტსმენები არ უნდა განეცუთვნებოდნენ იმ კალათბურთელთა რიცხვს, რომლებიც „გადარჩნენ“ ან „მოახერხეს“, არამედ უნდა იყვნენ კარგად მომზადებული მოთამაშეები, რომელთა პიროვნული და ფიზიკური განვითარების დონე შეესაბამება კალათბურთის მოთხოვნებს.



ამისთვის მწვრთნელმა არ უნდა გაუსწროს მოვლენებს წარმატებული სპორტული კარიერის შესაქმნელად. ყველა მოთამაშეს უნდა ჰქონდეს საკუთარი გზის არჩევის შესაძლებლობა, რათა მოხდეს მისი წარმატებული სპორტული წინსვლა.

მინი-კალათბურთის მოთამაშეები

მწვრთნელებს უნდა ესმოდეთ, რომ ბავშვები სხვადასხვანაირად ვითარდებიან. საჭიროა ინდივიდუალური მიდგომა თითოეულ ბავშვთან, მისი შესაძლებლობების გათვალისწინებით.

რა თქმა უნდა, მწვრთნელს უნდა ჰქონდეს მუშაობის საერთო, გენერალური გეგმა, მაგრამ, მან ამავე დროს უნდა გაითვალისწინოს თითოეული

ბავშვის მონაცემებიც და ხელი შეუწყოს მას ინდივიდუალური, მხოლოდ მისთვის დამახასიათებელი ნიჭის განვითარებაში.

მინი-კალათბურთის ასაკში კალათბურთის საფუძვლების დაუფლება არც ისე მნიშვნელოვანია. მთავარია, ბავშვებმა აითვისონ კალათბურთის ძირითადი ელემენტები და შეძლებისდაგვარად დახვეწონ ისინი.

პატარა მოთამაშეებს უნდა შესწევდეთ უნარი, შეასრულონ ვარჯიშისა თუ თამაშის მოთხოვნები კალათბურთის ძირითადი საფუძვლების გამოყენებით, თუნდაც შეცდომით. ამასთანავე, მატჩისას მათ უნდა აღეძრათ დადებითი ემოციები, რათა არ გაუქრეთ კალათბურთის თამაშის სურვილი.

ყოველდღიური გართობა და პირადი ინიციატივა, ორი მნიშვნელოვანი ფაქტორია ბავშვისთვის მინი-კალათბურთის თამაშის დროს.

13-14 წლის ასაკის მოთამაშეებთან

13-14 წლის ასაკის მოთამაშეებთან მუშაობისას მწვრთნელს უნდა ეს-მოდეს, რომ მიუხედავად მათი ნაადრევი ფიზიკური სიმწიფისა, ისინი ჯერ კიდევ ბავშვები არიან. ეს მეტად ფაქიზი ასაკია. ამ ასაკის ბავშვები ძალიან მგრძნობიარენი არიან. ზოგიერთმა მათგანმა შეიძლება თავიც კი დაანებოს კალათბურთს, თუ ჩათვალა, რომ იგი ვერ ასრულებს თამაშის ან ვარჯიშის მოთხოვნებს. განსაკუთრებით კი მაშინ, როდესაც, იგი თამაშობდა მინი-კალათბურთს და მანამდე ყველაფერი კარგად გამოსდიოდა.

მწვრთნელი უნდა დაეხმაროს ბავშვებს გაზრდილ მოთხოვნებთან გამკლავებაში. მან ისე უნდა ავარჯიშოს ბავშვები, რომ მათი ინდივიდუალური ტექნიკური და ტაქტიკური შესაძლებლობები თანდათან გაუმჯობესდეს (ამ დროს მნიშვნელოვანია თამაშები ერთი ერთზე, ორი ორზე, სამი სამზე).

მწვრთნელმა არ უნდა იჩქაროს. საჭიროა ბავშვებმა კარგად გაითავისონ უკვე ნასწავლი, მოქმედებების შესრულება ჩვევად ექცევთ, რათა ჩამოუყალიბდეთ ამ მოქმედებების კონტროლისა და თავისუფლად გამოყენების უნარი.

არ შეიძლება ამ ასაკის მოთამაშეთა შეზღუდვა. პირიქით, მწვრთნელმა უნდა მისცეს მათ რისკით თამაშის საშუალება ნებისმიერ სიტუაციაში. რა თქმა უნდა, ისინი ბევრ შეცდომას დაუშვებენ. ამიტომ მწვრთნელის მიერ შეთავაზებულ ვარჯიშებში გათვალისწინებული უნდა იყოს მოთამაშეთა არა მარტო სუსტი, არამედ ძლიერი მხარეებიც, რათა ბავშვებმა მაინც შეძლონ თამაშისგან სიამოვნების მიღება.

ამავე დროს, მწვრთნელმა ვარჯიშისა თუ თამაშის დროს ბავშვებს უნდა შეუქმნას ისეთი სიტუაციები, როდესაც ისინი შეძლებენ გამოავლინონ და განავითარონ ვითარების მართვის უნარი და თავდაჯერებულობა.

15-16 ნლის ასაკის მოთამაშეები

ამ ასაკის კალათბურთელებთან მწვრთნელმა უნდა დაისახოს ვარჯიშის ზოგადი მიზნები, მაგრამ იმავდროულად უნდა გაითვალისწინოს „სუსტი წერტილები“, რა აკლია ამა თუ იმ მოთამაშეს დაოსტატებისთვის? რაზე უნდა გამახვილდეს ყურადღება?

ამ ასაკში მოთამაშეთა ფიზიკური მომზადება უფრო სპეციფიკურია, მათი პირადი თავისებურებებისა და შესაძლებლობების გათვალისწინებით. მეტი ყურადღება ეთმობა ინდივიდუალური ტაქტიკის განვითარებას და ინყება მუშაობა გუნდის საერთო ტაქტიკის შესამუშავებლად.

მწვრთნელმა განსაკუთრებით უნდა იზრუნოს იმ მოთამაშეებზე, რომლებიც შებოჭილები არიან შეცდომების დაშვების შიშით და „რობოტებად“ გადაქცევის საფრთხე ელით.

მწვრთნელმა მოთამაშეებთან ერთად უნდა შეიმუშაოს მათ მიერ გამოჩენილი ინიციატივისა თუ მიღებული გადაწყვეტილების შესაფასებელი კრიტიკიუმები და ამ უკანასკნელთა გათვალისწინებით შეაქოს ის მოთამაშეები, რომლებიც აკმაყოფილებენ ამ მოთხოვნებს.



17-18 ნლის ასაკის მოთამაშეები

17-18 ნლის ასაკის მოთამაშეთა წვრთნისას აუცილებელია ინდივიდუალური მუშაობა თითოეულთან, რათა მათ, თავიანთი სუსტი მხარეების გაძლიერებით, შეძლონ მწვრთნელის მიერ დასახული უფრო რთული ტაქტიკური ამოცანების შესრულება.

ამ ასაკის მოზარდებთან მუშაობისას მოთხოვნათა დონე მატულობს, რადგან ეს სწორედ ის წლებია, როდესაც ცხადი ხდება, თუ რომელ მოთამაშეს აქვს შანსი გახდეს საკალათბურთო ელიტის წარმომადგენელი. მწვრთნელი ვარჯიშის დროს მოთამაშებს სთავაზობს დაძაბული შეჯიბრების ტოლფას ვარჯიშებს, რათა მოთამაშეებმა შეძლონ, რომ თავი გაართვან თამაშის დროს წარმოქმნილ ყველაზე რთულ სიტუაციებს. მოთამაშეებმა უნდა ისწავლონ თავიანთი შესაძლებლობების მაქსიმალური გამოვლენა ისეთ ვითარებებში, რომლებიც უფრო უმცროსი ასაკის მოთამაშეთათვის ნაკლებ მნიშვნელოვანი იყო (მაგალითად: ანგარიში და თამაშის ბოლომდე დარჩენილი დრო).

სეზონის ზოგიერთი თამაშისას ისინი მხოლოდ გამარჯვებაზე უნდა იყვნენ ორიენტირებულნი, რათა ისწავლონ შეჯიბრების წარმართვა ექსტრემალურ სიტუაციაში.

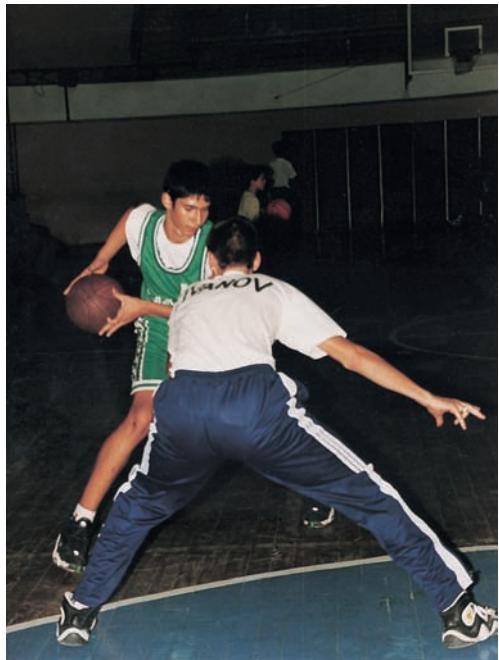
კომენტარები

ამ თავში განხილული იყო წვრთნის ზოგადი პრინციპები, და არ იყო გათვალისწინებული სხვადასხვა კატეგორიისა და ასაკი მოთამაშეთა მზადების თავისებურებები.

მაგალითად, ზოგიერთი ბავშვი ვარჯიშს 5-6 წლის ასაკში იწყებს, ზოგიერთი უფრო მოგვიანებით. ზოგი განსაკუთრებით ნიჭიერი და მოხერხებულია, სხვა კი არა.

მწვრთნელმა აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოს მაღალი მოთამაშის ფაქტორი, რომელსაც ზოგჯერ არ შეუძლია მხარი აუბას წვრთნის საერთო გეგმას. ამისათვის მწვრთნელმა უნდა შეიმუშაოს მაღალი მოთამაშის წვრთნის განსაკუთრებული მეთოდები, მისი ინდივიდუალური მონაცემებიდან გამომდინარე.

გარკვეული თავისებურებით ხასიათდება წვრთნის პროცესი სხვადასხვა ქვეყნის ფედერაციის კლუბებში, სკოლებში და ა. შ, რომლებიც ასევე გას-



ათვალისწინებელია მწვრთნელის მიერ. ამ წიგნში აღნერილი წვრთნის პრინციპები და იდეები მწვრთნელმა უნდა შეუსაბამოს თავისი მოთამაშეების, თავისი ქვეყნისა თუ კლუბის წვრთნის მეთოდიკასა და ტრადიციებს.

1.7. მცველთველის მუშაობის სტილი

მწვრთნელის მუშაობის სტილი უნდა შეესაბამებოდეს არსებულ გარემოებებს. ბავშვთა მწვრთნელის ყველაზე გავრცელებული ნაკლია ის, რომ ზოგიერთი მათგანი ცდილობს ბავშვებთან ისე იმუშაოს, როგორც უფროსი ასაკის პროფესიონალ კალათბურთელებთან. მუშაობის ასეთი სტილი შეიძლება საზიანო იყოს იმ ბავშვებისთვის, რომლებიც ამგვარი მწვრთნელის პასუხისმგებლობით ვარჯიშობენ.

საუკეთესო მწვრთნელი არის არა ის, რომელიც ბაძავს უფრო ავტორიტეტული და მეტი პასუხისმგებლობის მქონე მწვრთნელს, არამედ ის, ვინც ითვალისწინებს პატარების თავისებურებებს, მათ შესაძლებლობებს და ისახავს მათი ასაკისთვის შესაფერის მიზნებს.



მწვრთნელმა არ უნდა დაივიწყოს, რომ მას დიდი პასუხისმგებლობა აკისრია. წვრთნა თამაში როდია, სადაც მწვრთნელს შეუძლია დაიკმაყოფილოს თავისი ეგოისტური და პატივმოყვარული მისწრაფებები. მოთამაშეები პატარა ბავშვები არიან, თავიანთი ოცნებებით, ინტერესებით, მომავლის იმედებით, პრობლემებით, სიხარულითა და ემოციების ფართო სპექტრით. ისინი ენდობიან თავიანთ მწვრთნელს და ეჭვი არ ეპარებათ მისი აღმზრდელობითი მეთოდის სისწორეში.

ბავშვებთან მომუშავე მწვრთნელმა უნდა გააცნობიეროს საკუთარი პასუხისმგებლობა, რათა თავისი ქცევით გამოუსწორებელი ზიანი არ მიაყენოს მასზე მინდობილ ბავშვებს, ამისათვის:

- მწვრთნელი არ უნდა იყოს ჭირვეული და ახირებული;
- მოთამაშეებთან ურთიერთობისას მან კარგად უნდა აწონ-და-წონოს თავისი გადაწყვეტილებები;
- ბავშვებს პატივისცემით უნდა ეპყრობოდეს;
- მოითხოვოს ბავშვებისაგან დიდი ძალისხმევით მუშაობა, რათა შემდგომში ისინი კალათბურთის მაღალი სტანდარტებისთვის მომზადებულნი აღმოჩნდნენ;
- მხარში ედგას თავის მოთამაშეებს;
- შეძლოს ზღვარის გავლება მოთამაშეთა მოქმედებებსა და მათ მიერ მიღწეულ შედეგებს შორის;
- მიუხედავად თამაშის შედეგისა, დააფასოს მოთამაშეთა ძალისხმევა;
- მხარი დაუჭიროს თავის მოთამაშეებს ძალისხმევისა და სპორტული წინსვლის შესაბამისად, მიუხედავად თამაშის შედეგებისა;
- პატივი სცეს მოთამაშეთა პიროვნულ თვისებებს, მათი თამაშის დონის მიუხედავად;

ეჭვგარეშეა, რომ მწვრთნელი, რომელიც ბავშვებთან მუშაობისას გრძნობს თავის პასუხისმგებლობას და უფრო დიდ მიზანს ისახავს, ვიდრე ერთი რომელიმე თამაშის ან ჩემპიონატის მოგებაა, დადებით გავლენას მოახდენს პატარების აღზრდა-განვითარებაზე.

პატარებთან მომუშავე მწვრთნელის დაქირავებისას, გათვალისწინებული უნდა იყოს არა მარტო მისი პროფესიული დონე, არამედ პიროვნული თვისებებიც.





№3 ტესტი-სავარჯიშო

- კითხვებზე პასუხის გაცემისას მიუთითეთ:
სწორია, არ არის სწორი

არ არის
სწორია

1. საინტერესო ვარჯიშები ძალიან სასარგებლოა ახალგაზრდა მოთამაშეთა აღზრდისათვის;	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
2. მოთამაშებს უნდა შეეძლოთ საკუთარი თავის კონტროლი, რისთვისაც საჭიროა სპეციალური ვარჯიშები;	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. გასართობი ვარჯიშები აუცილებელია მხოლოდ მინი-კალათბურთის მოთამაშეთათვის;	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
4. ახალგაზრდა მოთამაშებს უნდა ჰქონდეთ დიდი სურვილი, რომ რაც შეიძლება სწრაფად გახდნენ ელიტური გუნდის წევრები;	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
5. ახალგაზრდა მოთამაშეებთან მუშაობისას მწვრთნელებმა უნდა მიბაძონ პროფესიონალ კალათბურთელთა მწვრთნელებს, რადგან ისინი საუკეთესონი არიან;	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
6. ახალგაზრდა მოთამაშეთა წვრთნისას მწვრთნელმა უნდა შექმნას მართვის უნარის გასაუმჯობესებელი უამრავი სიტუაცია;	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
7. ახალგაზრდა მოთამაშეთა მწვრთნელი ღირსეულად და პატივისცემით უნდა ეპყრობოდეს თავის მოთამაშეებს;	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
8. ბავშვებთან მომუშავე მწვრთნელის მიზანი მხოლოდ სპორტული წვრთნაა, რადგან ბავშვების აღზრდას მათი მასწავლებლები და მშობლები უზრუნველყოფენ;	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

2

საკალათბრო ვარჯიშების დაგენერაცია ხოსტ მარია პუსტია

2.1. დასაცილებელი:

- როგორია ჩემი პასუხისმგებლობა?
- გუნდის ძირითადი მიზნები;

2.2 გუნდის შექმნა:

- მოთამაშეების მიღება,
- მოთამაშეთა მოვალეობები,
- შინაგანანერები,
- ხელმისაწვდომი საკალათბურთო რესურსები;

2.3. სამუშაო გეგმის შედგენა:

- როგორი წინსწრებით უნდა დაიგეგმოს,
- დროის განაწილება;

2.4. მიზანის დასახვა

- საბოლოო მიზნები და სამოქმედო ამოცანები,
- სამოქმედო ამოცანების უპირატესობანი,
- ეფექტური სამოქმედო ამოცანები,
- შესაბამისი მიზნების არჩევა;

2.5. წვრთნის პროცესი:

- წვრთნის უმნიშვნელოვანესი ასპექტები;

2.6. ფინანსური დაფინანსება:

- მუშაობა და დასვენება,
- მოცულობა და ინტენსივობა;

2.7. ფინანსური დაფინანსება:

- ფინანსური დატვირთვის დახასიათება,
- არასაკმარისი ფინანსური დატვირთვა,
- ფინანსური გადატვირთვა,
- დადებითი შედეგის მომტანი ფინანსური დატვირთვა,
- ფინანსური დატვირთვის ადეკვატური გამოყენება,
- ფინანსური დასვენების პერიოდები;

2.8. თამაშების შესახებ:

- მინი-კალათბურთის გუნდი,
- 13-14 წლის ასაკის მოთამაშეთა გუნდი,
- 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეთა გუნდი,
- გასათვალისწინებელი საკითხები;

2.9. გარემონტირებული გარემონტირება.

2.1. დასაწყისი

როგორია გუნდი, რომლის წვრთნასაც ვაპირებ?

ეს არის ის ძირითადი კითხვა, რომელიც თითოეულმა მწვრთნელმა წვრთნის დაწეებამდე უნდა დაუსვას საკუთარ თავს. ამ კითხვაზე პასუხის გაცემისას გასათვალისწინებელია:

- არის თუ არა ეს მინი-კალათბურთის გუნდი? ბავშვთა გუნდი? პერსპექტიულ ახალგაზრდა მოთამაშეთა გუნდი? პირველი კლასის ელიტური გუნდი?
- რა ორგანიზაციას ეკუთვნის ეს გუნდი? სასკოლო გუნდია თუ საკლუბო? როგორია ის სკოლა ან კლუბი, რომელსაც გუნდი ეკუთვნის?
- როგორი მოთამაშეები არიან? რამდენი ხანია თამაშობენ? როგორია მათი პოტენციალი?

ასეთ კითხვებზე მოძიებული პასუხები ხელს შეუწყობს მწვრთნელს, დაიმკვიდროს ადგილი გუნდში და თავიდან აიცილოს შეცდომები, რომლებიც შეიძლება დაუშვას მომავალი გუნდისადმი არასწორი დამოკიდებულებისა და მასზე ბუნდოვანი წარმოდგენის გამო.

როგორია ჩემი პასუხისმგებლობა?

როდესაც მწვრთნელმა იცის როგორ გუნდთან იწყებს მუშაობას, მან უნდა უპასუხოს კითხვებს:

- როგორია ჩემი პასუხისმგებლობა?
- რა მიზანს ვისახავ: გუნდის საერთო განვითარებას, ახალგაზრდების სპორტსმენებად და პიროვნებებად ჩამოყალიბებას, თუ მათი პოტენციალის გამოვლენას?
- ჩამოთვლილი ასპექტებიდან რომელია ყველაზე მნიშვნელოვანი?

გუნდის ძირითადი მიზნები

ზემოჩამოთვლილი ასპექტების გათვალისწინებით, საჭიროა მწვრთნელმა განსაზღვროს გუნდის ძირითადი მისწრაფება, მიზანი.

* მაგალითი: მწვრთნელი ავარჯიშებს სკოლის მინი-კალათბურთის გუნდს. ზოგიერთ მოთამაშეს ადრე არასდროს უთამაშია, ზოგიერთს აქვს თამაშის ერთი წლის გამოცდილება, გუნდის საერთო დონე დაბალია. ასეთ შემთხვევაში მწვრთნელის უპირველესი მიზანი ამ ბავშვების პიროვნული განვითარებაა; ასევე აუცილებელია, რომ ბავშვებს თამაშმა რაც შეიძლება მეტი სიამოვნება მიანიჭოს, ყმანვილები უნდა განვითარდნენ ფიზიკურად, ისნავლონ გუნდური თამაში, სხვათა პატივისცემა. პარალელურად მწვრთნელი ბავშვებს ასწავლის კალათბურთის ძირითად საფუძვლებს, როგორიცაა ბურთის ტარება, ბურთის გადაცემა და სხვ.



პრაქტიკული რჩევა მცველობების:

- განსაზღვრე გუნდის ტიპი, რომელსაც წვრთნი; გააცნობიერე შენი პასუხისმგებლობა გუნდის წინაშე და გუნდის მოთამაშეებს დაუსახე მიზნები მათი შესაძლებლობების გათვალისწინებით.

2.2 გუნდის შექმნა

შემდეგი ნაბიჯია გუნდის შექმნა. რამდენი მოთამაშეა გუნდში? რა არის მათი ვალდებულება? როგორი შინაგანანესი აქვთ? რა საკალათბურთო ინვენტარზე (კალათები, ბურთები და სხვ.) მიგიწვდებათ ხელი?

მოთამაშეების მიღება;

ეს დამოკიდებულია გუნდში უკვე არსებულ მოთამაშეთა და მისაღებთა ოპტიმალურ რაოდენობაზე. ახალგაზრდული გუნდის შექმნისას გასათვალისწინებელია შემდეგი პირობები:

- აუცილებელია ყველა მსურველს მივცეთ თამაშის შესაძლებლობა, რისთვისაც უნდა შეიქმნას ორი ან მეტი გუნდი, რათა დაკმაყოფილდეს ყველა მსურველი;
- თითოეულ გუნდში უნდა იყოს მოთამაშეთა ის რაოდენობა, რომელიც შესაძლებლობას მისცემს მწვრთნელს, ვარჯიშები ნორმალურ პირობებში ჩატაროს და ყველა მოთამაშემ შეძლოს ვარჯიშში მონაწილეობის მიღება;
- გუნდის მოთამაშეთა დონე ერთნაირი უნდა იყოს. ძალათა ასეთი განლაგება დაოსტატების მეტ საშუალებას იძლევა.
- სასურველია მინი-კალათბურთის (და ზოგჯერ 13-14 წლის ასაკის ბავშვების) გუნდი შეიქმნას მოთამაშეთაგან, რომლებსაც სხვაც ბევრი აქვთ საერთო (მაგალითად, თანაკლასელები არიან და ა. შ.).

მოთამაშეთა მოვალეობები

მწვრთნელმა უნდა განსაზღვროს მოთამაშეთა მოვალეობები და გამოყოს მათგან ყველაზე მნიშვნელოვანი, ანუ რომელ დღეებში ჩატარდება ვარჯიშები, კვირაში რამდენი დღე დაეთმობა წვრთნას, რამდენ თამაშს ითამაშებენ, ითამაშებენ თუ არა კვირის ბოლოს (შაბათი-კვირა), მოუწევთ თუ არა მოთამაშეებს მოგზაურობა და ა. შ.



ამ საკითხთა გადაწყვეტა ფრიად მნიშვნელოვანია, რადგან თუ ისინი მოთამაშეთათვის ბუნდოვანია ან ზოგიერთს არ სურს მათი შესრულება, ეს, ადრე თუ გვიან, გუნდს პრობლემებს შეუქმნის.

მწვრთნელი ვალდებულია გუნდის შესაძლებლობისა და მიზნებიდან გამომდინარე, დასახოს სწორედ ამ გუნდის დონის შესაფერისი ამოცანები.



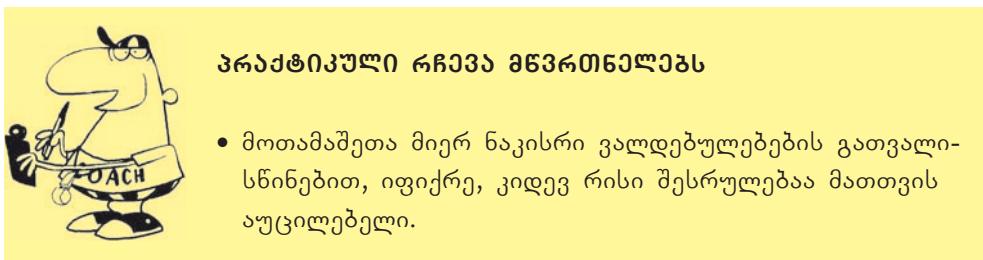
პრაგმატიკული რჩევა მცველთვებას:

- გუნდის თავისებურებებიდან გამომდინარე, იფიქრე იმ ამოცანებზე, რომელთა გადაჭრა ძალუდს შენს გუნდს.

ახალგაზრდა ათლეტებთან მუშაობისას, სპორტის ნებისმიერ სახეობაში, ფრიად მნიშვნელოვანია, რომ მოთამაშებმა გააცნობიერონ და შეასრულონ თავიანთი ვალდებულებები, რომლებიც უნდა შეესაბამებოდეს მათ ასაკს და თავისებურებებს. მნიშვნელოვანია, რომ გუნდის წევრებს ეკისრებოდეთ ისეთი მოვალეობები, რომლებიც მათ ძალებს არ აღემატება და რომელთა შესრულებაც ხელენიფებათ.

საჭიროა მწვრთნელმა მოთამაშეებთან ერთად განსაზღვროს ეს მოვალეობები, რათა ბავშვებიც ჩაებან საკუთარი საქმიანობის დაგეგმვაში. ასეთ დროს ისინი მეტი პასუხისმგებლობით მოეკიდებიან საკუთარ მოვალეობათა შესრულებას.

როდესაც მოთამაშეთა ასაკი 13-14 წელია, მათი მოვალეობები უნდა შეიცავდეს რამდენიმე ძირითად პირობას. იგივე შეიძლება ითქვას 15-18 წლის მოთამაშეთა შესახებ. მწვრთნელმა, რომელიც თვლის, რომ ვთქვათ, მოთამაშეებისთვის საჭიროა ვარჯიში კვირაში სამჯერ, უნდა მოსთხოვოს ბავშვებს (და თუ ეს აუცილებელია მათ მშობლებსაც), რომ მოთამაშეებმა შეასრულონ ნაკისრი ვალდებულება და დაექვემდებარონ გუნდის შინაგანანებას.



შინაგანანები

შინაგანანები გუნდის ჩამოყალიბების მნიშვნელოვანი ელემენტია. ის უნდა იყოს ნაკლებ გადატვირთული, მკაფიოდ ჩამოყალიბებული და სავალდებული. შესრულების დროს გაუგებრობებისა და კონფლიქტური სიტუაციების თავიდან ასაცილებლად, შინაგანანები ნათლად უნდა იყოს განსაზღვრული. რა თქმა უნდა, ის უნდა შეესაბამებოდეს არსებულ გარემოებებს, გუნდის შესაძლებლობების გათვალისწინებით.

* მაგალითად, საჭიროა შემუშავდეს ვარკვეული წესები, როგორიცაა, ვარჯიშის ერთსა და იმავე დროს დაწყება, შესაბამისი სპორტული ჩაცმულობა, თამაშის დაწყებამდე ერთი საათით ადრე მოსვლა, ვარჯიშის შემდეგ ბურთების შესაგროვებლად მორიგეობის დაწესება და სხვ.

მინი-კალათბურთის მოთამაშეთათვის ასევე აუცილებელია თამაშებში მონაწილეობის სქემის შექმნა, რომლის საფუძველზეც ყველა ბავშვს ექნება შესაძლებლობა, სეზონის განმავლობაში ითამაშოს მატჩების თუნდაც მინიმალური რაოდენობა.

მინი-კალათბურთის მოთამაშეთა მშობლებისთვის უნდა დადგინდეს ქცევის გარკვეული წესი, რომელიც ცხადია, მათ აუცილებლად უნდა დაიცვან. მაგალითად, თამაშის დროს დაუშვებელია მშობლის ჯდომა გუნდის სკამზე, ან შვილისთვის ხმამაღალი მითითებები მიცემა.



პრატიკული რჩევა მცველთვების

- გადაწყვიტე, არსებული თავისებურებებიდან გამომდინარე, რომელი წესებია ყველაზე შესაფერისი ამ გუნდისთვის.

ხელმისაწვდომი საკალათბურთო ტექნიკური საშუალებები

მწვრთნელმა უნდა იცოდეს, თუ რა ტექნიკური შესაძლებლობების (მოე-დენები, ბურთები, კალათები და ა. შ.) პატრონია, რათა მაქსიმალურად ისარგებლოს არსებული რესურსებით, ხოლო მათი დეფიციტის შემთხვევაში, ვარჯიშის გარკვეული მიზნების მისაღწევად გამოიყენოს საკუთარი გამოცდილება და ფანტაზია. უპირველეს ყოვლისა, მწვრთნელმა მაქსიმალურად უნდა გამოიყენოს არსებული შესაძლებლობანი. მაგალითად, თუ მის განკარგულებაშია ოთხი კალათი, უკეთესი იქნება თუ ისარგებლებს არა მხოლოდ ორით, არამედ ოთხივეთი.

მეორე მხრივ, ხშირად ხდება, რომ ახალგაზრდა მოთამაშეთა წვრთნისას საკალათბურთო ტექნიკური საშუალებები ლიმიტირებულია (რამდენიმე ბურთი, მოედანზე ვარჯიშის შეზღუდული დრო, მხოლოდ მოედნის ნახევარზე თამაშის შესაძლებლობა და სხვ.). მწვრთნელმა ნაკლოვანებათა კომპენსაციისთვის საკუთარი ფანტაზია უნდა გამოიყენოს.

* მაგალითად, თუ მწვრთნელის განკარგულებაში მხოლოდ რამდენიმე ბურთია, შესაძლებელია ჯგუფების ორგანიზება სხვადასხვაგვარი ვარჯიშების შესასრულებლად, ბურთით და უბურთოდ. უბურთო ვარჯიშები შეიძლება განსაკუთრებით საინტერესო იყოს. ბურთების ნაკლებობის გამო, მწვრთნელმა ბურთის მოლოდინში ბავშვები რიგში არ უნდა დააყენოს.

* ეს დრო შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს სხვა სახის ვარჯიშების ჩასატარებლად. მაგალითად, გუნდს შეიძლება ჰქონდეს კვირაში ორჯერ, მხოლოდ ერთ მოედანზე ორ კალათთან ვარჯიშის შესაძლებლობა, მწვრთნელს შეუძლია შესთავაზოს ბავშვებს ისეთი ვარჯიშები, სადაც კალათი არ არის აუცილებელი და ამდენად ბავშვები შეძლებენ ივარჯიშონ მესამე დღესაც, გარეთა მოედანზე ან მინდორში, კალათის გარეშე.

რაც უფრო მნირია მწვრთნელის განკარგულებაში მყოფი, ვარჯიშისთვის აუცილებელი საშუალებები, მით უფრო მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელმა ეს დეფიციტი თავისი გამოცდილებითა და ფანტაზიით შეავსოს. მწვრთნელი, რომელიც უარს აცხადებს ბავშვების წვრთნაზე მცირე შესაძლებლობების გამო, ვერ იქნება კარგი აღმზრდელი ახალგაზრდა მოთამაშეთათვის.



პრაქტიკული რჩევა მნიშვნელობას:

- არსებული რესურსების გათვალისწინებით, მოიფიქრე, როგორ უნდა მოხდეს არსებული დეფიციტის თუ შეზღუდვების კომპენსირება.

2.3 სამუშაო გეგმის შედგენა

გუნდის საქმიანობის დაგეგმვა (ვარჯიშები და თამაშები) მწვრთნელის მუშაობის მნიშვნელოვანი მხარეა.

მწვრთნელი, რომელიც თავის საქმიანობას წინასწარ არ გეგმავს, დინებას მიჰყვება. სეზონის დასაწყისში ასეთი მწვრთნელები ძლიერ აღტაცებულნი, ენერგიულნი, თავდაჯერებულნი, და იდეებით აღსავსენი არიან და ერთდროულად ბევრი მიზნის მიღწევას ისახავენ. სეზონის დაწყებიდან გარკვეული პერიოდის შემდეგ, მათი აღტაცება, ენერგია და ენთუზიაზმი ნელ-ნელა კლებულობს, იდეები ილევა და მათ მიერჩათ არაფრის მომცემი და ძალზე მოსაწყენი ხდება.

მნიშვნელოვანი თამაშის წინაპერიოდში ისინი კვლავ აღივსებიან ენთუზიაზმით და ცდილობენ,



მოთამაშეებს ყველაფერი ერთბაშად ასწავლონ, თამაშამდე დარჩენილი რამდენიმე ვარჯიშის განმავლობაში.

მწვრთნელი, რომელიც წინასწარ არ გეგმავს თავის საქმიანობას, მხოლოდ დღევანდელი თამაშით ცხოვრობს და ხელს არ უწყობს ბავშვების დაოსტატებას. არსებობს მწვრთნელის მეორე ტიპი, რომელიც მუშაობს გეგმაზომიერად, იცის თუ რა ნაკლის აღმოფხვრა სჭირდება მის გუნდს, ზრუნავს საკუთარი მოთამაშეების დაოსტატებასა და წინსვლაზე ჩემპიონატის შედეგების მიუხედავად.

წინასწარ შემუშავებული გეგმა ხელს უწყობს მწვრთნელს გააცნობიეროს მის წინაშე დასახული მიზნები და მათი მიღწევის გზები, პრობლემები, რომლებიც შეიძლება შეხვდეს ამ გზაზე და გაითვალისწინოს მათი გადაჭრის შესაძლებლობები.

როგორი ნიცსირებით უნდა დაიგეგმოს

მწვრთნელს შეუძლია შეიმუშაოს მოკლე, საშუალო და გრძელვადიანი გეგმები, შეუძლია დაგეგმოს თავისი საქმიანობა რამდენიმე წლით, მხოლოდ ერთი სეზონით, რამდენიმე თვით ან რამდენიმე კვირით.

როდესაც კლუბი აერთიანებს სხვადასხვა კატეგორიის გუნდებს, კარგი იქნება, კლუბის ინტერესების გათვალისწინებით, შემუშავდეს ერთი საერთო, რამდენიმე წლის მომცველი მოქნილი გეგმა, ახალგაზრდა მოთამაშეებისათვის (მინი-კალათბურთის ეტაპი) და მეორე ან რამდენიმე სხვა ასეთივე გეგმა, უფროსი ასაკის მოთამაშეთათვის (13 წლის ასაკის და ზემოთ), რის შედეგადაც მწვრთნელთა მუშაობა კლუბის ძირითადი მიმართულებების შესაბამისი იქნება და საუკეთესო ნაყოფს გამოიღებს.

მწვრთნელმა, გუნდში თავისი საქმიანობის დაგეგმვისა და ამ გეგმის მიმართ საკუთარი დამოკიდებულების მიუხედავად, უახლოეს მიზნებთან ერთად აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოს ახალგაზრდა მოთამაშეთა პერსპექტივებიც.

დროის განაწილება

როგორც წესი, ახალგაზრდა მოთამაშეთა მწვრთნელები გუნდთან ერთი სეზონის განმავლობაში 6-10 თვე მუშაობენ. თავიანთი საქმიანობა მათ უნდა დაგეგმონ დროის ამ მონაკვეთის შესაბამისად. ეს პერიოდი **მაკროციკლის** ან უბრალოდ, **ციკლის** სახელითაა ცნობილი.

გუნდის გარკვეული სპეციფიკიდან გამომდინარე, სეზონის დასაწყისში დაგეგმილი მოვლენების გათვალისწინებით, მწვრთნელი ჰყოფს სეზონს

თვე	მეზოციკლი	მიკროციკლი
სექტემბერი	1	1.1
		1.2
ოქტომბერი		1.3
		1.4
ნოემბერი		1.5
დეკემბერი	2	2.1
		2.2
		2.3
		2.4
		2.5
		2.6
		2.7
	საშობაო შუალედი	
იანვარი	3	3.1
		3.2
თებერვალი		3.3
		3.4
		3.5
მარტი	4	4.1
		4.2
		4.3
		4.4
	სააღდგომო შუალედი	
აპრილი	5	5.1
		5.2
მაისი		5.3
		5.4
		5.5
		5.6

ცხრილი 1. სეზონის პერიოდებად დაყოფის მაგალითი. მაკროციკლი — მოიცავს მთელ სეზონს სექტემბრიდან მაისამდე. გვაქვს 5 მეზოციკლი, რომელთაგან თითოეული დაყოფილია ერთ ან ორკვირიან მიკროციკლებად.

დროის უფრო მცირე მონაკვეთებად, რომელთაც გარკვეული მახასიათებლები აქვთ. ამ პერიოდებს **მეზოციკლები** ეწოდება.

მეზოციკლი შეიძლება დაყოფილი იყოს დროის უფრო მცირე, ორ-სამ კვირიან მონაკვეთებად, რომელსაც **მიკროციკლი** ჰქვია.

დაბოლოს, არსებობს **ვარჯიშების სერია**. თითოეული ეს პერიოდი (მაკროციკლი, მეზოციკლი, მიკროციკლი და ვარჯიშების სერია) მწვრთნელმა წინასწარ უნდა დაგეგმოს. რა თქმა უნდა, დიდი პერიოდების ანუ წლების დაგეგმვა უფრო ზოგადი და მოქნილია, ანუ მთელი სეზონის გეგმა უფრო ზოგადია, ვიდრე თითოეული მეზოციკლის, მიკროციკლის და ვარჯიშების სერიისა.

შესაბამისად, მეზოციკლის გეგმა უფრო ზოგადია, ვიდრე მიკროციკლის და ვარჯიშთა სერიისა. ასევე მიკროციკლის გეგმა უფრო ზოგადია, ვიდრე ვარჯიშთა სერიის გეგმა.

აქედან გამომდინარე, თითოეული ვარჯიშის სერია უფრო დიდი მიკროციკლის ნაწილია, ისევე როგორც, მიკროციკლი არის მეზოციკლის ნაწილი და მეზოციკლი კი - მაკროციკლისა, რომელიც მოიცავს მთელ სეზონს.

ასეთი ცხრილი ხელს შეუწყობს მწვრთნელს, მის მიერ ჩატარებული თითოეული ვარჯიში შესაბამებოდეს მოთამაშეთა როგორც სპორტული, ასევე პიროვნული განვითარების უფრო ყოვლისმომცველ და გრძელვადიან გეგმებს.



პრაქტიკული რჩევა მნიშვნელებას:

- შეიმუშავე შენი გუნდის მეზოციკლები, რომლებშიც ასახული იქნება გუნდის მაკროციკლის ანუ მთელი სეზონის ამოცანები.

2.4 მიზნების დასახვა

მიზნების დასახვისას, მწვრთნელმა უნდა გააცნობიეროს მთელი გუნდის და ასევე თითოეული მოთამაშის წინაშე დასახული ინდივიდუალური ამოცანები, მთელი სეზონისა და მისი თითოეული შემადგენელი ნაწილის გათვალისწინებით.

- რა არის ჩვენი გუნდის მიზანი ამ სეზონის, მეზოციკლის, მიკროციკლის, ვარჯიშთა სერიების განმავლობაში?
- რა არის თითოეული მოთამაშის მიზანი ამ სეზონის, მეზოციკლის, მიკროციკლის, ვარჯიშთა სერიების განმავლობაში?

მწვრთნელის მუშაობა განპირობებულია იმ მიზნებით, რომელთაც მთელი გუნდი და მისი თითოეული მოთამაშე აღწევს სეზონის განმავლობაში.

საბოლოო მიზნები და სამოქმედო ამოცანები

სეზონის ყოველი პერიოდის დასახვისას, მწვრთნელმა უნდა გამიჯნოს ე-

ნ. საბოლოო მიზნები და სამოქმედო ამოცანები.

საბოლოო მიზნები სეზონის განმავლობაში არის კოლექტიური ან ინდივიდუალური შედეგები, ვთქვათ, ლიგის შეჯიბრების მოვება, მეტი ქულის მოპოვება ან ჯარიმათა რაოდენობის შემცირება. ისინი შეიძლება დაიყოს ორ ჯგუფად:

- ინდივიდუალური და შიდა გუნდური მიზნები. მაგალითად: მოთამაშის მიერ (ინდივიდუალური) და გუნდის მიერ (შიდა გუნდური) დაგროვილი ქულები.
- მოთამაშეთაშორისი და გუნდთაშორისი მიზნები. ეს არის საკუთარი გუნდის ან მოთამაშეების და სხვა გუნდის ან მოთამაშეების მიერ მიღწეული შედეგების თანაფარდობა. მაგალითად: კალათბურთელის თამაშის რაოდენობა პირველ ხუთეულში (მოთამაშეთა შორისი) ან მოგებული თამაშები (გუნდთაშორისი).

სამოქმედო ამოცანები ითვალისწინებს იმ მოქმედებებს, რომელთაც ასრულებს გუნდი ან მოთამაშე საბოლოო შედეგების მისაღწევად. მაგალითად: მკერდიდან პასის გაუმჯობესება, შეჩერება ორ ნაბიჯზე, უფრო ხშირად ტყორცნა მოედნის სპეციფიური პოზიციებიდან, თავდამსხმელთა მიერ ბურთის მოხსნის შეფერხება ან თამაში ცენტრის მოთამაშის წინააღმდეგ.

სამოქმედო ამოცანების წარმატებული განხორციელება ჯერ კიდევ არ ნიშნავს საბოლოო მიზნის მიღწევას, მაგრამ ზრდის ამ უკანასკნელის ალბათობას და ერთადერთი მართვადი პროცესია ამ გზაზე.

* მაგალითად, ხშირი ტყორცნა იდეალური პოზიციიდან (სამოქმედო ამოცანა) არ არის მეტი ქულების მოპოვების გარანტია (საბოლოო მიზანი), მაგრამ ზრდის მეტი ქულების მოპოვების ალბათობას და იმის ერთადერთი გზაა, რომ მოთამაშეებმა მართონ მეტი ქულების მოპოვების პროცესი.

საზოგადოდ, საბოლოო მიზნები აძლიერებს მოთამაშეთა ინტერესს, ხოლო სამოქმედო ამოცანები ხელს უწყობს, ეხმარება მათ იმის გაცნობიერებაში,

რომ შესაძლებელია იმ სიტუაციის მართვა, რომელშიც ისინი აღმოჩნდებიან ხოლმე თამაშის დროს.

ეს ორი ფაქტორი ხელს უწყობს მწვრთნელს თავისი საქმიანობის წარმართვაში. ამავე დროს მწვრთნელმა უნდა აუხსნას მოთამაშეებს, რომ მატჩის მსვლელობისას მნიშვნელოვანია თამაშის პროცესი და მოთამაშეთა ძალისხმევა და არა საბოლოო შედეგები, რადგან ბრძოლა უკეთესი შიდა გუნდური და გუნდთაშორისი შედეგებისთვის, ძლიერ სტრესულ ფონს უქმნის მოთამაშეებს.

საჭიროა ორივე ფაქტორის ურთიერთშეჯერება, მოთამაშეთა ასაკის შესაბამისად. ამ დროს მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს, რომ:

- * **მოთამაშეთაშორის და გუნდთაშორის მიზნებზე ყურადღების გამახვილება** მისაღებია 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეთათვის, ნაკლებად - 13-14 წლის ასაკის ბავშვთათვის, ხოლო მინი-კალათბურთის გუნდებში ამ ფაქტორებს საერთოდ არ ითვალისწინებენ.
- * **ინდივიდუალურ და შიდა გუნდურ მიზნებზე ყურადრების გამახვილება** სასურველია 15-18 წლის და 13-14 წლის ასაკის მოთამაშეთა გუნდებისთვის, ხანდახან უფროსი ასაკის (10-12) მინი-კალათბურთელებისთვისაც.
- * **ინდივიდუალურ და კოლექტიურ სამოქმედო ამოცანებზე ყურადღების გამახვილება** რეკომენდებულია ყველა ასაკის გუნდებისთვის.



პრაქტიკული რჩევა მცველობებს:

- შეადგინე შიდა-გუნდური და გუნდთაშორისი საბოლოო მიზნების სია 15-18 და 13-14 წლის ასაკის მოთამაშეთა გუნდებისთვის.
- შეადგინე ხუთევირიანი, კოლექტიური და ინდივიდუალური სამოქმედო ამოცანების სია მეზოციკლისთვის, შემდეგი ასაკობრივი ჯგუფებისათვის 6-7 წელი, 10-12 წელი, 13-14 წელი, 15-16 წელი, 17-18 წელი.

სამოქმედო ამოცანების უპირატესობაზე

სამოქმედო ამოცანები ფრიად მნიშვნელოვანი პირობაა, როგორც ახალგაზრდა მოთამაშეთა, ისე კალათბურთის ელიტური გუნდის მოთამაშეებისათვის:

- იგი განსაზღვრავს მოთამაშის მოქმედებებს და არა ამ მოქმედებათა შედეგებს. ეს ნიშნავს, რომ ყურადღება გამახვილებულია მოთამაშის იმ მოქმედებებზე, რომელთა მართვაც ძალუძს მოთამაშეს და არა მისი ქმედებების შედეგებზე, რომელიც მეტწილად არ არის მოთამა-შეზე დამოკიდებული;
- იგი ხელს უწყობს მოთამაშეს, გააცნობიეროს საკუთარი მოქმედებე-ბი, რაც ეხმარება მას უფრო ნაყოფიერი და წარმატებული სათამაშო სისტემის შემუშავებაში;
- იგი საშუალებას აძლევს მოთამაშეს, რეალურად შეაფასოს მის წი-ნაშე დასახული მიზნების მიღწევის შესაძლებლობა;
- იგი ხელს უწყობს მოთამაშეს მარტივად და სწორად შეაფასოს საკუ-თარი მოქმედებები;
- იგი ეხმარება მოთამაშეს, შეაფასოს საკუთარი წინსვლა. პროგრესი;
- იგი საშუალებას აძლევს მოთამაშეს, დააფიქსიროს კავშირი საკუთარ მოქმედებებსა და მიღებულ შედეგებს შორის;
- იგი მოთამაშეებისთვის თავდაჯერებულობის გარანტი და მამოძ-რავებელი ფაქტორია.



ყველა ზემოჩამოთვლილი საბოლოო მიზნის მისაღწევი ეტაპები საკმაოდ სტრესულია ბავშვთა და მინი-კალათბურთის გუნდებისთვის. მწვრთნელებმა, რომლებიც ავარჯიშებენ 6-7 და 8-9 ასაკის ბავშვებს, თავი უნდა აარიდონ მათთვის საბოლოო მიზნების დასახვას და იმუშაონ მხოლოდ სამოქმედო ამოცანების გათვალისწინებით.

მინი-კალათბურთის 10-12 წლის ასაკის მოთამაშეების მწვრთნელებმა ყურადღება უნდა გაამახვილონ სამოქმედო ამოცანებზე და, ნინილობრივ, ინდივიდუალურ და შიდაგუნდურ საბოლოო მიზნებზე.

* მაგალითად, ახტომით კალათში ბურთის ტყორცნის ტექნიკის გასაუმჯობესებლად მწვრთნელმა უნდა დააწესოს ინდივიდუალური წამახალისებელი ქულები ვარჯიშის დროს.

13-14 და 15-18 წლის მოთამაშეთა გუნდების მწვრთნელმა თავის აღსაზრდელებს უნდა დაუსახოს საბოლოო მიზნები (უფრო მეტად 15-18 წლის, ვიდრე 14-15 წლის ასაკის მოთამაშეებს), მაგრამ არა ხარჯზე სამოქმედო ამოცანების უგულებელყოფის გარეშე. **მნიშვნელოვანია ისეთი სამოქმედო ამოცანების დასახვა,** რომლებიც უშუალოდაა დაკავშირებული საბოლოო მიზანთან. ამ შემთხვევაში მოთამაშეებს ეცოდინებათ, რა უნდა გააკეთონ საიმისიდ, რომ გაზარდონ სასურველი შედევის მიღწევის აღბათობა. როდესაც ამ ასაკის მოთამაშები დიდ გეგმას ისახავენ, ზოგიერთი სამოქმედო ამოცანა შესაძლებელია უშუალოდ არც უკავშირდებოდეს სეზონის საბოლოო მიზანს, მაგრამ გადამწყვეტი როლი შეასრულოს მოთამაშის კალათბურთელად ჩამოყალიბებაში და ამ დროისთვის ყველაზე ოპტიმალური იყოს.

* მაგალითად, მწვრთნელს შეუძლია დასახოს ამოცანა ცენტრის პოზიციაზე მოძრაობების გასაუმჯობესებლად(სამოქმედო ამოცანა), რაც არ მოახდენს გავლენას მიმდინარე სეზონის საბოლოო მიზნებზე, მაგრამ გაზრდის მომავალ სეზონში უკეთესი შედეგების მიღწევის აღბათობას (გრძელვადიანი საბოლოო მიზნები).



№4 ტესტი-სავარჯიშო

- აქ მოყვანილია შესაძლებელი მიზნები. მიუთითეთ რომელია მოთამაშეთა შორისი და გუნდთაშორისი საბოლოო მიზნები (შორისი), ინდივიდუალური და შეიდაგუნდური მიზნები (შიდა) და სამოქმედო ამოცანები (სა). სწორი პასუხები მოცემულია წიგნის ბოლოში.

შორისი შიდა სა

1. გუნდის კვალიფიკაციის გაუმჯობესება წინა წელთან შედარებით;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ბურთის მოხსნა 10-ჯერ;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. დრიბლინგი მარცხენა ხელით, მარცხნივ მოძრაობისას;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. კალათისკენ ყურება ბურთის დაჭერის პროცესში;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. სწორხაზოვანი პასი მკერდიდან;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. იყავი გუნდის ყველაზე შედეგიანი მოთამაშე;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. არ გადააჯვარედინო ფეხები დაცვაში თამაშისას;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. ეცადე, საჯარიმო ტყორცნების 65% წარმატებით შეასრულო;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. ბურთის დაკარგვის შემდეგ, დაცვაში თამაშით სწრაფად იმოძრავე მოედანზე;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. ხელები ასწიე მაღლა მოწინააღმდეგე გუნდის ტყორცნის შესაფერხებლად.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ეფექტური სამოქმედო ამოცანები;

სამოქმედო ამოცანების ეფექტური აუცილებელია:

- ერთმანეთთან მჭიდროდ დაკავშირებული საბოლოო და შუალადური მიზნების დასახვა, მათ განსახორციელებლად განსაზღვრული დროის გათვალისწინებით;
- შუალედური მიზნების განხორციელება, რაც ემსახურება საბოლოო მიზნების მიღწევას.

პერიოდი			
	საბოლოო ვადა	საბოლოო მიზნები	სამოქანეულო ამოცანები
საბოლოო მიზნები			
შუალედური მიზნები			

№2 ცხრილში: მოყვანილია სასურველი შედეგები, სამოქმედო ამოცანები, შუალედური და საბოლოო მიზნები შესაბამისი პერიოდისთვის.

ორივე ეს ასპექტი სეზონის განმავლობაში გუნდის მამოძრავებელი ძალა და სტაბილურობის გარანტიაა.

შუალედური მიზნების განხორციელება განაპირობებს მოთამაშეთა პროგრესს. ამიტომ ასეთ, **მოკლევადიან მიზნებს**, ფრიად დიდი მნიშვნელობა აქვს.

- მიზნები **გასაგებად და დეტალურად** უნდა იყოს ახსნილი. მაგალითად, მითითებული უნდა იყოს, რომ საჭიროა: ტყორცნა მარჯვენა ხელით, ბურთის ტარება თითებით, დაცვისას სხეულის ისეთი მდებარეობა, როდესაც ხედავ როგორც ბურთს, ასევე მის მფლობელს. ამისგან განსხვავებით, მაგალითად, კარგად დაცვისა და უკეთესი ტყორცნის მოთხოვნა უფრო ზოგადი ხასიათის მიზნებია.
- მოთამაშეების წინაშე დასახული მიზნები მათთვის მიმზიდველი, და **თან რეალური** უნდა იყოს.

მიმზიდველია მიზნები, რომლებიც აღვივებენ მოთამაშეთა ინტერესს, მაგრამ ეს ინტერესი მხოლოდ იმ შემთხვევების მიზნები შენარჩუნებული, თუ მოთამაშე ხედავს, რომ ამ მიზნის მიღწევა რეალურია.

მიმზიდველი, მაგრამ არარეალური მიზნების დასახვისას, როდესაც მოთამაშე ხვდება, რომ დასახული მიზნის მიღწევა არ შეუძლია, მატულობს მომავალ პრობლემათა რისკი და ძლიერ მცირდება მოთამაშის თავდაპირველი ენთუზიაზმი, მეორე მხრივ, თუ მოთამაშე ხვდება, რომ დასახული მიზნის მიღწევა ხელენიფება, იგი მეტი ძალისხმევით მუშაობს, ამასთანავე, მატულობს მისი თავდაჯერებულობა და მოტივაცია.

- მოთამაშის წინაშე დასახული მიზნები სტიმულის მიმცემი უნდა იყოს.

მწვრთნელმა მოთამაშეებს ძალიან ადვილად ან ძალიან ძნელად მისაღწევი მიზანი არ უნდა დაუსახონ. მიზნები მოთამაშეს უნდა აღუძრავდეს მათი მიღწევის სურვილს. ადვილად მისაღწევი მიზანი შეიძლება მიმზიდველიც იყოს, მაგრამ არა სტიმულის მომცემი.

მიზანი ერთსა და იმავე დროს უნდა იყოს **მიმზიდველიც, რეალურიც და სტიმულის მიმცემიც**, მაგრამ მოთამაშეების შესაძლებლობების შესაბამისი, რათა ბავშვებმა შეინარჩუნონ მათ მიმართ ინტერესი.

- სპორტის გუნდურ სახეობათა მწვრთნელებმა უნდა დასახონ როგორც **კოლექტიური**, ასევე **ინდივიდუალური მიზნები**.

თუ გუნდში მხოლოდ საერთო გუნდური მიზნებია დასახული, ეს ამცირებს მოთამაშეთა ინდივიდუალურ მოტივაციას. ამიტომ, განსაკუთრებით ახალგაზრდა მოთამაშეთა გუნდებში, თითოეულ სპორტსმენს უნდა ჰქონდეს ინდივიდუალური განვითარების საშუალება, ამიტომაცაა მნიშვნელოვანი ინდივიდუალური მიზნების დასახვა.



პრაქტიკული რჩევა მცველთვებს;

- გუნდში ჩატარებული მუშაობის მიხედვით უპასუხე შემდეგ კითხვებს:
- ✓ აქვთ თუ არა დასახული მოთამაშეებს საბოლოო მიზნები და სამოქმედო ამოცანები?
- ✓ აქვთ თუ არა განსაზღვრული მოთამაშეებს საბოლოო და შუალედური შედეგები?
- ✓ აქვთ თუ არა დასახული მოთამაშეებს მოკლევადიანი მიზნები?
- ✓ განუმარტე თუ არა მათთვისი დასახული მიზნები-დეტალურად და გასაგებად?
- ✓ საინტერესოა თუ არა დასახული მიზნები?
- ✓ რეალურია თუ არა?
- ✓ .სტიმულის მომცემია თუ არა?
- ✓ შეესაბამება თუ არა მოთამაშეთა შესაძლებლობებს?
- ✓ აქვთ თუ არა დასახული მოთამაშეებს კოლექტიური და ინდივიდუალური მიზნები?

შესაბამისი მიზნების შერჩევა

როდესაც მიზნები დასახულია, მწვრთნელმა უნდა გათვალის, რამდენად შესაძლებელია მათი მიღწევა გამოყოფილი სავარჯიშო დროის განმავლობაში. ზოგჯერ, დროის სიმცირის გამო, თავდაპირველი ჩანაფიქრი ვერ ხორციელდება.

ასეთ შემთხვევაში (რაც ძალიერ ხშირია ახალგაზრდა მოთამაშეთა გუნდებში), საჭიროა მწვრთნელმა გადაწყვიტოს, რომელი მიზანია უფრო მნიშვნელოვანი და რომლისთვის შეიძლება გვერდის ავლა. ამისთვის მწვრთნელი იყენებს შემდეგ კრიტერიუმებს:

- უნდა განისაზღვროს თითოეული მიზნის **მნიშვნელობა** გუნდის ზოგად მიზნებთან მიმართებაში.
- რამდენიმე ერთნაირად მნიშვნელოვან მიზანს შორის არჩეული უნდა იყოს ისეთი, რომელიც, არსებული სიტუაციიდან გამომდინარე, უფრო **სწრაფად** მიიღწევა.
- უკვე მიღწეული მიზანი ხელს შეუწყობს **მომავალში** სხვა, უფრო რთული მიზნების მიღწევას;

პერიოდი		
მოთამაშეები	სამოქმედო ამოცანები	
	დაცვა	თავდასხმა
1		
2		
3		
4		
5		
და ა.შ.		

№3 ცხრილში, ჩამოთვლილია სამოქმედო ამოცანები თითოეული მოთამაშისათვის;

ამასთან, მწვრთვნელისთვის მნიშვნელოვანია დაცვისა და თავდასხმის მიზნების კომბინირება (მაგალითად, ერთი ერთზე დაცვისა და თავდასხმის ჩვევების დახვეწა), როგორც კოლექტიური, ასევე ინდივიდუალური თამაშისას; ვარჯიში დაცვასა და თავდასხმაში მიმდინარეობს პარალელურად;

- მიზნის მიღწევის პროცესი **არ უნდა უშლიდეს ხელს** სხვა მიზნების განხორციელებას;
- მწვრთნელმა, თავდაპირველად, უნდა იმუშაოს იმ მიზანზე, რომელიც **ნაკლები ძალისხმევით** მიიღწევა;
- მიზანი, რომლის მიღწევის **ალბათობა უფრო მეტია**, მწვრთნელისათვის უპირატესი უნდა იყოს.



პრაქტიკული რჩევა მწვრთნელებს:

- დასახე როგორც გუნდური, ისე ინდივიდუალური მიზნები მთელი სეზონისთვის;
- იგივე გააკეთე სეზონის პირველი მეზოციკლისათვის;
- იგივე გააკეთე წინა მეზოციკლის პირველი მიკროციკლისათვის;
- გაამახვილე ყურადღება სამ პერიოდზე: სეზონზე, მეზოციკლსა და მიკროციკლზე (მათგან ერთ-ერთზე) და გათვალე დრო, რომელიც მოცემულია ამ პერიოდში გუნდის წვრთნისათვის. დასახე ამ პერიოდი სთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი მიზნები ზემოჩამო თვლილი კრიტერიუმების გათვალისწინებით;

2.5.3 ვარჯიშის შინაარსი

როდესაც მწვრთნელს უკვე დასახული აქვს მიზნები, მან უნდა განსაზღვროს, რას გააკეთებს მათს მისაღწევად. ამისთვის მწვრთნელმა არჩეული მიზნების შესაბამისად უნდა შეაფასოს თავისი გუნდის შესაძლებლობათა

დონე, საჭიროებები და გადაწყვიტოს, რა არის აუცილებელი მათ მისაღნევად.

მაგალითად, თამაში ბურთით ან უბურთოდ, წონასწორობის დაცვის, დრიბლინგის, ტყორცნის ან სხვა საკალთბურთო ჩვევების გასაუმჯობესებლად; ვარჯიშები ორი ორზე ან სამი სამზე გადაწყვეტილებათა მიღების უნარის გასაუმჯობესებლად.

როგორც მიზნების შერჩევის, ასევე ვარჯიშების შერჩევის დროსაც მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს:

- ✓ არიან თუ არა მოთამაშები მზად ასეთი ვარჯიშებისთვის;
- მწვრთნელმა არ უნდა შესთავაზოს მოთამაშეებს ვარჯიშები, რომელთათვისაც ისინი მზად არ არიან;
- ✓ მათი მზადყოფნის შემთხვევაშიც, შეესაბამება თუ არა მის მიერ შერჩეული ვარჯიშები ამ გუნდის დონეს;
- ეს ყოველივე მწვრთნელს უკვე გააზრებული აქვს მიზნების დასახვისას, მაგრამ ვარჯიშების შერჩევისას მიზანშეწონილია მათი ხელმეორედ გათვლა.
- ✓ იქნება თუ არა შესაძლებელი მოცემული ვარჯიშების ჩატარება წვრთნისთვის გამოყოფილ დროში;
- გუნდისთვის გამოყოფილი დროის განაწილება ძლიერ მნიშვნელოვანი ასპექტია.



პრაქტიკული რჩევა მცვრთნელებს:

- შეადგინე შესაძლებელი მიზნების სია ხუთკვირიანი მეზოციკლისთვის 15-18, 13-14, 10-12 და 6-9 წლის ასაკის მოთამაშეთა გუნდებისთვის, რომლებიც კვირაში სამჯერ, საათნახევრის განმავლობაში ვარჯიშობენ. აქედან გამომდინარე, მოიფიქრე, თუ როგორი ვარჯიშებია საჭირო დასახული მიზნების მისაღნევად.
- ნინა პრაქტიკული რჩევის გათვალისწინებით უპასუხე შემდეგ კითხვებს:
 - ✓ არიან თუ არა მზად შენი მოთამაშეები ამ ვარჯიშებისთვის?
 - ✓ თუ მზად არიან, არის თუ არა ეს ვარჯიშები შესაფერისი ამ დონის გუნდისთვის?
 - ✓ საკმარისია თუ არა გამოყოფილი დრო შესაბამისი წვრთნის ჩასატარებლად?

მიზნები	ვარჯიშის შინაარსი
ვ ა ც პ ა	
ვ ა ც პ ა ს ხ მ ა	
ს ხ მ ა	

№4 ცხრილში საკალათბურთო მიზნები და მისი შესაბამისი ვარჯიშები სამ კატეგორიადაა დაყოფილი: დაცვა, თავდასხმა და სხვა.

შესაბამისი ვარჯიშების შერჩევა

მიზნის მსგავსად, საჭიროა შეირჩეს შესაფერისი ვარჯიშებიც მათთვის გამოყოფილი დროის გათვალისწინებით. მწვრთნელმა ვარჯიშების პროგრამაში უნდა შეიტანოს უფრო მნიშვნელოვანი ვარჯიშები და გვერდი აუაროს ნაკლებ მნიშვნელოვან ვარჯიშებს.

პრიორიტეტული ვარჯიშების გამოსავლენად მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს შემდეგი კრიტერიუმები:

- **ვარჯიშის შერჩევა** - მწვრთნელმა მოთამაშებს უნდა შესთავაზოს მათი მონაცემების შესაბამისი ვარჯიშები და გვერდი აუაროს ნაკლებმნიშვნელოვან ვარჯიშებს.
- **ვარჯიშის სპეციფიკა** - ვარჯიში უნდა შეესაბამებოდეს გუნდის წინაშე დასახულ მიზნებს;

* ეს არ ნიშნავს იმას, რომ, მაგალითად, მინი-კალათბურთის გუნდის მწვრთნელმა უპირატესობა მიანიჭოს სპეციფიკურ ვარჯიშებს (მაგ: ვარჯიშებს მკერდიდან პასის გასაუმჯობესებლად), ვარჯიშების საერთო გეგმის საზიანოდ (მუშაობას კალათბურთის საფუძვლების ასათვისებლად). როდესაც მწვრთნელს განსაზღვრული აქვს მიზნები, გუნდის ვარჯიში უნდა შეესაბამებოდეს მათ. ვარჯიშები ძირითადად მიმართული უნდა იყოს კალათბურთის სხვადასხვა მნიშვნელოვანი საფუძვლის ასათვისებლად.

- **ვარჯიშის სიმარტივე.** უპირატესობა უნდა მიენიჭოს უფრო მარტივ ვარჯიშებს;
- დასახული მიზანი **სწრაფად ასათვისეველი** ვარჯიშებით უფრო მაღე მიიღწევა;
- ვარჯიშები, რომლებიც ხელს უწყობს მოთამაშეთა **მომავალ განვითარებას**, უფრო მიზანშეწონილია, ვიდრე ამ მხრივ ნეიტრალური ან ისეთი ვარჯიშები, რომლებმაც შეიძლება უარყოფითად იმოქმედონ მოთამაშის შემდგომ დაოსტატებაზე;
- ვარჯიში უნდა შეესაბამებოდეს მუშაობის **საერთო მიზანს**, უპირატესობა ენიჭება ვარჯიშს, რომელიც ყველაზე კარგად შეესაბამება წვრთნის ზოგად ამოცანებს.



- უპირატესობა ენიჭება ვარჯიშს, რომელიც მოითხოვს მიზნის მისაღწევად შედარებით **ნაკლები ფიზიკური** და **გონიერივი** ენერგიის **ხარჯვას.**

ყოველივე აქედან გამომდინარე, მწვრთნელმა უნდა აირჩიოს მარტივი, სწრაფი შედეგის მომტანი, დადებითი, პერსპექტიული, საერთო გეგმის შესაბამისი ვარჯიშები, რომელთა ათვისება მოთამაშეთაგან ნაკლები ენერგიის ხარჯვას მოითხოვს.



პრაქტიკული რჩევა მცველობებას:

- შეარჩიე მიზნები, რომლებსაც უნდა მიაღწიონ მოთამაშეებმა დროის გარკვეულ მონაკვეთში და ამ მიზნების შესაბამისი ვარჯიშები;
- ზემოთჩამოთვლილი კრიტერიუმების გათვალისწინებით გადაწყვიტე, ყველაზე მეტად რომელი ვარჯიშები შეესაბამება შენი გუნდის შესაძლებლობებს (ვარგისიანობა, თავისებურება, სიმარტივე, სწრაფი შედეგი, სხვა ვარჯიშებთან მიმართება, მუშაობის საერთო კონტექსტთან შესაბამისობა, ნაკლები ძალისხმევა).

2.6. ფიზიკური დაფილობა

ვარჯიშების დაგეგმვის შემდეგ, მინი კალათბურთის მწვრთნელმა ვარჯიშების ტექნიკურ და ტაქტიკურ მხარეებსა (პასი, ბურთის ტარება, თამაში სამი სამზე და სხვ.) და მოთამაშეთა ფიზიკურ განვითარებასთან (მაგ. წონასწორობისა და სისწრაფის გასაუმჯობესებელი ვარჯიშები) ერთად, უნდა აკონტროლოს მოთამაშეთა ფიზიკური დატვირთვა ვარჯიშებისა და თამაშების დროს მთელი სეზონის განმავლობაში. მწვრთნელის მიერ ფიზიკური დატვირთვის სწორად განაწილების შედეგად:

- მოთამაშეთა ფიზიკური კონდიციები უმჯობესდება არა მხოლოდ ფიზიკური ფორმის გასაუმჯობესებელი ვარჯიშების, არამედ ისეთი ტაქტიკური და ტექნიკური ამოცანების შესრულების დროსაც, რომლებიც მოითხოვენ გარკვეულ ფიზიკურ დატვირთვას (მაგ. როდესაც მოთამაშეები ვარჯიშობენ კონტრშეტევის ოსტატობის დასაუფლებლად);
- მოთამაშეები ტაქტიკურ და ტექნიკურ ამოცანებს უკეთ გადაჭრიან, რადგან ისინი კარგ ფიზიკურ ფორმაში არიან;
- გადაღლა და გამოფიტვა თავიდანაა აცილებული. როდესაც ახალ-

გაზრდა მოთამაშები ძლიერ გადაღლილნი არიან, თამაში მათ აღარ ანიჭებს მორალურ სიამოვნებას და მათი ათვისების უნარი კლებულობს. ამ დროს იზრდება ტრავმების რიცხვი, მათი აკადემიური წარმატება მოიკოჭლებს (პატარა ბავშვებთან მუშაობისას ეს მეტად მნიშვნელოვანი ასპექტია). ყველა ამ მიზეზთა გამო, მათვის უაღრესად საჭირო და აუცილებელია დახარჯული ენერგიის აღდგენა.

- უკეთესად თამაშობენ. ახალგაზრდა მოთამაშებითვის მნიშვნელოვანია არა იმდენად თამაშის შედეგები, რამდენადაც თამაშის დროს კარგი ფიზიკური ფორმა, რათა მიიღონ საჭირო გამოცდილება და უკეთესად ითამაშონ.

აქედან გამომდინარე, მწვრთნელმა, ვარჯიშების დროს, უნდა გაითვალისწინოს მოთამაშეთა ფიზიკური დატვირთვის დონე.

მუშაობა და დასვენება

პირველ ყოვლისა, ვარჯიშების გეგმა უნდა ითვალისწინებდეს მუშაობისა და დასვენების მონაცვლეობას სეზონის განმავლობაში.

- ერთი მხრივ, მწვრთნელმა უნდა შესთავაზოს თავის მოთამაშეებს ისეთი ვარჯიშები (ბურთით თუ უბურთოდ, საერთო თუ სპეციფიკური მიზნებიდან გამომდინარე), რომლებიც განაპირობებენ კარგ ფიზიკურ ფორმას.
- მაგრამ, მეორე მხრივ, მწვრთნელმა უნდა მისცეს მოთამაშეებს დასვენების საშუალებაც, რათა მათ ადვილად აითვისონ ის, რასაც ეუფლებიან და მეტის გაკეთების შესაძლებლობა მიეცეთ.

მუშაობასა და დასვენებას შორის ბალანსის დასამყარებლად მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს არა მარტო მოთამაშეთა სპორტული საქმიანობა, არამედ ყველა ის სფერო, რომლებშიც ისინი არიან ჩაბმული. პატარა მოთამაშეთათვის ეს შეიძლება იყოს ფიზიულტურის გაკვეთილები სკოლაში, თავისუფალ დროს მეგობრებთან კალათბურთის თამაში.

მინი-კალათბურთის მწვრთნელმა კალათბურთი უნდა ჩართოს ბავშვის ყოველდღიური ცხოვრების რიტმში, რათა ის გახდეს კიდევ ერთი სასიამოვნო საქმიანობა მის ცხოვრებაში და არა დამლელი და ხელის შემშლელი რამ.

* მაგალითად, თუ ვარჯიშების სერია ისე გადაღლის ბავშვს, რომ მას აღარ ექნება მეცადინეობის, მეგობრებთან თამაშის და მშობლებთან ურთიერთობის თავი, ეს მისთვის სერიოზულ პრობლემად იქცევა.

მწვრთნელი უნდა ეცადოს გააკონტროლოს მოთამაშეთა ფიზიკური დატვირთვა მათი სხვა საქმიანობების გათვალისწინებით, რათა ბავშვებს ჰქონდეთ დასვენების საშუალება, როგორც კვირის, ისე სეზონის განმავლობაში.

ფიზიკური ფორმის გაუმჯობესება მხოლოდ წარმატებული თამაშის საჩვენებლად არ უნდა იყოს 13-14 წლის ასაკისა და მინი-კალათბურთის მოთამაშეების ძირითადი მიზანი. ასეთი ამოცანის დასახვა უფრო მიზანშეწონილია 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეებისთვის, ისიც სეზონის გადამწყვეტი თამაშების დროს. საჭიროა, მათ მიერნაჩვენები თამაში მისაღები და დამაკმაყოფილებელი იყოს, მაშინაც კი, თუ თამაშის მოგება უპირველესი მიზანი არ არის:



- ნებისმიერი მოთამაშისთვის თამაშის პროცესი ფრიად მიმზიდველია, რადგან მას შეუძლია გამოავლინოს თავისი მაქსიმალური შესაძლებლობები;
- მოთამაშეს, რომელიც ნორმალურად თამაშობს, ექმნება პოზიტიური ფსიქოლოგიური განწყობა, რომელიც აძლიერებს მის თავდაჯერებულობას და აგულიანებს მას;
- რადგან თამაში სპორტსმენთა წვრთნის ნაწილია, ამ გამოცდილებიდან მაქსიმალური სარგებლობის მიღება შესაძლებელი იქნება მხოლოდ მაშინ, როდესაც მოთამაშეები კარგ ფიზიკურ ფორმაში არიან და არა იმ დროს, როდესაც დაღლილობისგან მოძრაობაც კი უჭირთ.

ამიტომ, ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ **მოთამაშეებმა მატჩის წინ დაისვენონ**. ვარჯიშები ისე უნდა დაიგეგმოს, რომ სპორტსმენებს თამაშის წინა ორი დღე თავისუფალი ჰქონდეთ, რათა აღიდგინონ ვარჯიშების დროს დასარჯული ენერგია.

ასევე, თამაში უდიდესი ენერგიის ხარჯვას მოითხოვს. მატჩის შემდეგ **საჭიროა ამ ენერგიის აღდგენა**. ამიტომ, თამაშის მომდევნო დღეს ბავშვებმა უნდა დაისვენონ ან ჩაატარონ მსუბუქი ვარჯიშები.

მუშაობისა და დასვენების დაბალანსება ძალზე მნიშვნელოვანია

ვარჯიშების ყოველი სერიის დროს. აუცილებელია, რომ მოთამაშეებმა ვარჯიშების შესრულებისას დახარჯული ენერგია აღიდგინონ დასვენებით ან უფრო მსუბუქი ვარჯიშებით.

* მაგალითად, მთელ მოედანზე ერთი ერთზე (ინტენსიური ვარჯიში) თამაში - ვარჯიშის შემდეგ, მოთამაშეებს შეუძლიათ დაისვენონ ან შეასრულონ ნაკლებინტენსიური ვარჯიშები, მაგალითად — საჯარომო ტყორცნები.

მინი-კალათურთისა და 13-14 წლის ასაკის მოთამაშეებისთვის რეკომენდებული არ არის ხანგრძლივი ინტენსიური ვარჯიშები. მათ უნდა ჰქონდეთ დახარჯული ენერგიის აღდგენისა და ვარჯიშების პროცესში დასვენების საშუალება.

* მაგალითად, მთელ მოედანზე, ერთი ერთზე თამაში-ვარჯიშისას მოთამაშეები სწავლობენ დაცვას და თავდასხმას (მუშაობის პროცესი) ხოლო შემდეგ ისვენებენ 30-40 წამი, რათა აღიდგინონ დახარჯული ენერგია შემდეგ ერთი ერთზე თამაშამდე.



პრაქტიკული რჩევა მცველეობას:

- მინი-კალათბურთის ან 13-14 წლის ასაკის მოთამაშეთა წვრთნისას, შეათანხმე მოთამაშეთა მუშაობა და დასვენბა.
- მინი-კალათბურთის ან 13-14 წლის ასაკის მოთამაშეებთან მუშაობის ერთიკვირიანი საერთო გეგმის შედგენის დროს, მუშაობისა და დასვენების შესახებ შეთანხმებისას, გაითვალისწინე, რომ კვირაში ოჯერ მათ აქვთ ფიზიკულტურის გაკვეთილი.

მოცულობა და ინტენსივობა:

ფიზიკური დატვირთვის შეფასებისას, მწვრთნელმა უნდა განასხვავოს ვარჯიშების მოცულობა და ინტენსივობა.

მოცულობა მოთამაშის მიერ შესრულებული ფიზიკური დატვირთვის საერთო რაოდენობაა.

ინტენსივობა არის ფიზიკური დატვირთვა, რომელსაც განიცდის მოთამაშე დროის გარკვეულ მონაკვეთში.

* მაგალითად, ვარჯიში, რომლის დროსაც ასრულებენ 30 სწრაფ შეტევას, მეტი მოცულობისაა, ვიდრე ვარჯიში, რომლის დროსაც ასრულებენ 20 სწრაფ შეტევას. ორივე ვარჯიში უფრო ინტენსიური, იქნება თუ ამ შეტევებს 8 წამის ნაცვლად, 5 წამში შეასრულებენ.

მოცულობისა და ინტენსივობის თანაფარდობა 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეთა წვრთნის მნიშვნელოვანი ელემენტია. იგი ნაკლებად მნიშვნელოვანია 13-14 წლის ასაკის ბავშვებთან მუშაობისას, ხოლო მინი-კალათბურთის გუნდებში საერთოდ არ უნდა იყოს გათვალისწინებული.

მოცულობა გულისხმობს სპორტსმენის სრულ ფიზიკურ დატვირთვას. ინტენსივობას განსაზღვრავს მოცულობა. ფიზიკური დატვირთვის მოცულობა ახალგაზრდა გუნდისთვის ძლიერ მნიშვნელოვანი ელემენტია ვარჯიშების საწყის ეტაპზე, სეზონის განმავლობაში და დასვენების შემდგომ პერიოდში.

როდესაც მოთამაშის შესაბამისი ფიზიკური დატვირთვის მოცულობა განსაზღვრულია, ოპტიმალური ფიზიკური კონდიციის მისაღწევად ინტენსივობასა და სხვა ძირითად ელემენტებს გადამწყვეტი მნიშვნელობა ენიჭება. მაგრამ, როდესაც ხანგრძლივი პერიოდის განმავლობაში მოთამაშე ზრდის მარტო ინტენსივობას, მისი ფიზიკური ფორმა მხოლოდ ზარალდება. ამიტომ მოცულობა, ინტენსივობა და სხვა დანარჩენი ელემენტები უნდა იყოს ერთმანეთთან შერწყმული და კომბინირებული, რათა გუნდმა შეინარჩუნოს კარგი ფიზიკური ფორმა (ეს ეხება წარმატებულ გუნდებს და გარკვეულ პერიოდებში 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეთა გუნდებსაც).

აქედან გამომდინარე, მოცულობისა და დასვენების კარგი ბალანსის ფონზე, მინი-კალათბურთისა და 13-14 წლის ასაკის მოთამაშეთა მწვრთნელებმა ყურადღება უფრო მეტად უნდა გაამახვილონ ფიზიკური დატვირთვის მოცულობაზე, ვიდრე ინტენსივობაზე.

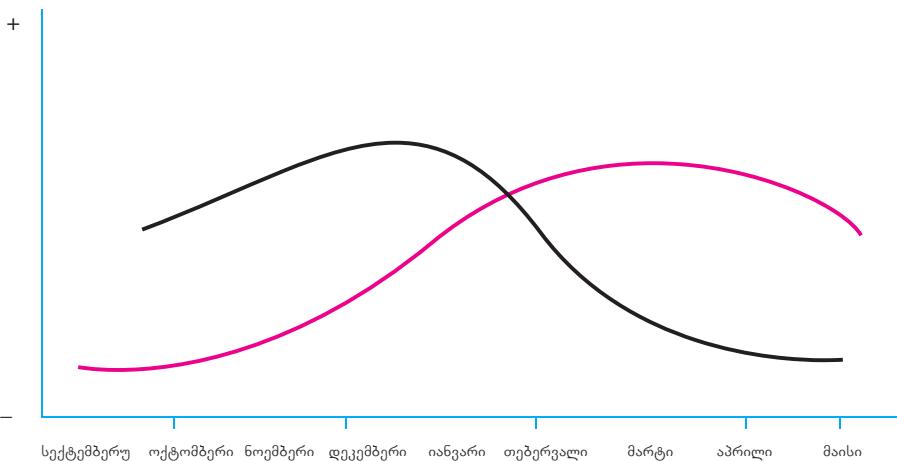
ეს ნიშავს, რომ მინი-კალათბურთის ან 13-14 წლის ასაკის მოთამაშეთა გუნდებში ვარჯიშისას საჭიროა ისეთი ფიზიკური დატვირთვა, რომელიც ხელს შეუწყობს მოთამაშეთა ფიზიკური მონაცემების ადეკვატურ განვითარებას, გადაღლისა და გამოფიტვის გარეშე, და თამაშისას საშუალება ექნებათ სრულად გამოავლინონ თავიანთი შესაძლებლობები.



15-18 წლის ასაკის მოთამაშეთა მწვრთნელმა მეტი ყურადღება უნდა დაუთმოს ფიზიკური დატვირთვის მოცულობისა და ვარჯიშის ინტენსივობის დაბალანსებას.

№1 სურათიდან ჩანს, რომ ფიზიკური დატვირთვის მოცულობა სეზონის პირველ თვეებში აჭარბებს ინტენსივობას, მაგრამ სეზონის მეორე ნახევარში ინტენსივობა მატულობს, მოცულობა კი კლებულობს, ასე რომ, ამ დროს მოთამაშეები თავიანთ ფიზიკურ შესაძლებლობების პიკს აღწევენ, რაც, რასაკვირველია, თამაშებზეც აისახება (მიაქციეთ ყურადღება იმას, რომ სეზონის ბოლოს ტარდება ყველაზე მნიშვნელოვანი თამაშები).

15-18 წლის ასაკის მოთამაშეთა გუნდებისთვის სეზონის განმავლობაში აუცილებელია, რომ მწვრთნელმა საკალათბურთო ჩვევების ჩამოსაყალიბებელი ვარჯიშები შეუთავსოს კონკრეტული მომენტისთვის დასახულ მიზანს, რაც ხელს უწყობს მათ უკეთეს თამაშს სეზონის მნიშვნელოვან მატჩებში.



№1 სურათი. დატვირთვის მოცულობისა (—) და ინტენსივობის (—) ცვლის მაგალითი სეზონის განმავლობაში 15-18 წლის ჭაბუკთა გუნდებისათვის

ყოველივე ზემოთქმულიდან გამომდინარე, ჯერ კიდევ სეზონის უმნიშვნელოვანეს თამაშებამდე ფიზიკური დატვირთვა უნდა იყოს სრული, ხოლო ინტენსივობა - დაბალი, შემდეგ კი, მნიშვნელოვანი თამაშების მოახლოების მიხედვით, მოცულობამ უნდა იყოს და ინტენსივობამ კი მოიმატოს, თუმცა ამ დროს ფიზიკური დატვირთვის საერთო დონე (როგორც მოცულობა, ისე ინტენსივობა) მაინც დაბალი უნდა იყოს.

მნიშვნელოვანი თამაშების წინ აუცილებლად უნდა გაიზარდოს დასვენების პერიოდები.



პრაქტიკული რჩევა მწვრთნელებს:

- 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეთათვის შეიმუშავე ისეთი საწვრთნელი გეგმა, როდესაც ფიზიკური დატვირთვის მოცულობა აჭარბებს ინტენსივობას;
- 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეთათვის შეიმუშავე ისეთი საწვრთნელი გეგმა, როდესაც ინტენსივობა აჭარბებს ფიზიკური დატვირთვის მოცულობას;
- შეიმუშავე მოთამაშეთა საწვრთნელი გეგმა ფიზიკური დატვირთვის მოცულობისა და ინტენსივობის ძირითადი ტენდენციების გათვალისწინებით 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეთათვის, რომელთაც, გარდა იმისა, რომ წლის განმავლობაში უნდა გააუმჯობესონ ზოგადად კალათბურთის თამაშის დონე, ამასთანავე, უნდა მონაწილეობა მიიღონ მნიშვნელოვან მატჩებში, თებერვლის დასაწყისში და სეზონის ბოლოს. სეზონი იწყება სექტემბერში და მთავრდება მაისში.

2.7. ფსიქოლოგიური დატვირთვა

ფიზიკურ დატვირთვასთან ერთად აუცილებელია მწვრთნელმა გააკონტროლოს მოთამაშეთა ფსიქოლოგიური დატვირთვა. ამრიგად მწვრთნელი დაეხმარება მათ:

- მაქსიმალურად გამოიყენონ სავარჯიშო დრო;
- უკეთ აითვისონ ყველაზე რთული ტაქტიკური და ტექნიკური კონცეფციები;
- ვარჯიშებისას დამატებითმა ფიზიკურმა დატვირთვამ არ გამოიწვიოს მათი გადაღლა და გამოფიტვა;
- სრულფასოვნად ალიდგინონ ვარჯიშების დროს დახარჯული ენერგია;
- ფსიქოლოგიურად მზად იყვნენ თამაშებისთვის;
- გამოიყენონ ვარჯიშები იმ ფსიქოლოგიური ჩვეულების გამოსამუშავებლად, რომლებიც გამოადგებათ როგორც თამაშების დროს, ისე ცხოვრებაში;
- არ გადაიღალონ გონებრივად, რომ არ გამოიფიტონ, რაც გამოიწვევს მათი ძალისხმევისა და ყურადღების ინტენსივობის დაქვეითებას, ცუდ თამაშს, გაზრდის ტრავმების ალბათობას და გააუარესებს ჯანმრთელობას. ყოველივე ამას ხშირად მოსდევს, საერთოდ, სპორტისთვის თავის დანებება.

ფსიქოლოგიურ დატვირთვას განაპირობებს ვარჯიშის შემდეგი ფაქტორები:

- მოთამაშეთა პასუხისმგებლობის გრძნობა. რაც უფრო დიდია ეს გრძნობა, მით მეტია მათი ფსიქოლოგიური დატვირთვა;
- მოთამაშეთა მონაწილეობა ვარჯიშებში. რაც უფრო ინტენსიურია მონაწილეობა, მით უფრო მეტია მათი ფსიქოლოგიური დატვირთვა;
- სეზონის განმავლობაში დასახული მიზნების სიახლე, მრავალფეროვნება და სირთულის დონე, მით მეტი გონიერივი დაძაბვა უნევთ მოთამაშებს;
- მოთამაშეებისთვის წაყენებული საერთო მოთხოვნები. რაც უფრო მეტს სთხოვენ მოთამაშეებს, მით უფრო დიდია მათი ფსიქოლოგიური დატვირთვა;
- ყურადღების ინტენსივობა. თუმცა ნებისმიერი მოთხოვნის შესრულება დიდ ფსიქოლოგიურ ძალისხმევას საჭიროებს, კალათბურთელის წინაშე დასახული ამოცანები ყურადღების მეტ კონცენტრაციას მოითხოვს.
- სტრესული სიტუაციები. შეჯიბრებები ვარჯიშისას (მაგ. თამაში წინა-სწარ განსაზღვრული დროით, როდესაც მოგებული გუნდი იღებს მწვრთნელის მიერ დაწესებულ პრიზს). ფსიქიკური დატვირთვა ამ შემთხვევაში განსაკუთრებით მატულობს.
- მოთამაშეთა შეფასება ვარჯიშისას მათში იწვევს გარკვეულ ფსიქოლოგიურ სტრესს;
- მწვრთნელის ქცევა. რაც უფრო მეტად კატეგორიული და ერთ-პიროვნულია მწვრთნელი ვარჯიშის დროს, იძლევა ინსტრუქციებს, აკეთებს კომენტარებს, მიუთითებს შეცდომებს, ითხოვს მეტ ძალისხმევას და სხვა, მით უფრო მეტი ფსიქოლოგიური წნევის ქვეშ ექცევიან მოთამაშეები.



პრაქტიკული რჩევა მცველეობებს:

- ჩაატარე ვარჯიში ერთი ერთზე ნაკლები ფსიქოლოგიური დატვირთვით და შემდეგ - იგივე ვარჯიში, მეტი ფსიქოლოგიური დატვირთვით.

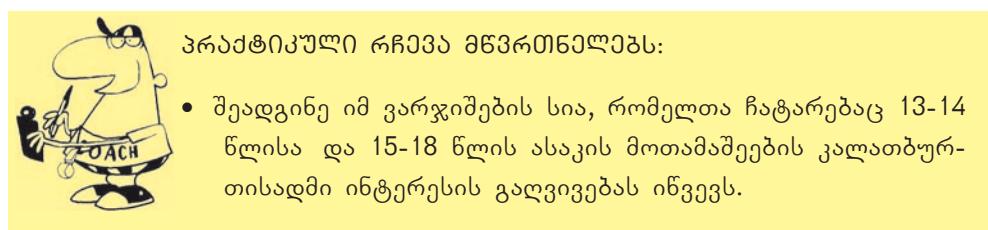
არასაპარისი ფსიქოლოგიური დატვირთვა

ვარჯიშები, თუნდაც მინიმალური ფსიქოლოგიური დატვირთვის გარეშე, უინტერესოა და მოსაწყენი. რა თქმა უნდა, სეზონის ბოლოს, მოახლოებული

მნიშვნელოვანი თამაშების გამო, ფსიქოლოგიური დატვირთვა, რომელიც ნაკლებად იგრძნობოდა ვარჯიშების დროს, მატულობს.

არასაკმარისი ფსიქოლოგიური დატვირთვისას, ბევრ ახალგაზრდა მოთამაშეს უქრება თავდაპირველად არსებული მოტივაცია. ისინი დადიან ვარჯიშებზე, რომლებიც მათვის სულ უფრო და უფრო მოსაწყენი ხდება. ბევრი მათგანისათვის მინი-კალათბურთი და კალათბურთი მაღლე კარგავს იმ ხიბლს, რომელიც თავდაპირველად ჰქონდა.

ამიტომ, მინი-კალათბურთისადმი ინტერესის დაკარგვის და საბოლოოდ სპორტისთვის თავის დანებების მიზეზი ხდება მომაბეზრებელი ვარჯიში (ყოველთვის ერთი და იგივე), რომელიც მოთამაშისგან არ მოითხოვს დატვირთვას (მაგ. გრძელ რიგში დგომა ბურთის მოლოდინში) და ყურადღების დაძაბვას, ამასთანავე არც შეჯიბრების ელემენტებს შეიცავს, იმიტომ, რომ ამ დროს არ ხდება მოთამაშეთა ქმედებების შეფასება და მწვრთელი ნაკლებად ერევა მთელ ამ პროცესში.



ფსიქოლოგიური გადატვირთვა

არასაკმარისი ფსიქოლოგიური დატვირთვის მსგავსად, ცხადია, დაუშვებელია ფსიქოლოგიური გადატვირთვაც, რადგან ამ შემთხვევაშიც უარყოფით შედეგს მივიღებთ. ფსიქოლოგიური დატვირთვის მართვისას მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს როგორც რაოდენობრივი, ასევე ხარისხობრივი გადატვირთვის საშიშროება (როდესაც მოთამაშეები იძულებულნი არიან ხშირად მიმართონ მაქსიმალურ ძალისხმევას).



დადებითშედეგის ფსიქოლოგიური დაგენერირება

საჭიროა გაიმიჯნოს დადებითშედეგიანი და უარყოფითშედეგიანი ფსიქოლოგიური დატვირთვა. დადებითშედეგიანი დატვირთვა შეიძლება იყოს ძალიან სასარგებლო, თუ იგი სწორად იმართება. უარყოფითშედეგიანი ფსიქოლოგიური დატვირთვა კი არაეფექტურია და შეიძლება საზიანოც კი იყოს მოთამაშისთვის.

* მაგალითად, როდესაც მწვრთნელი უსახავს თავის მოთამაშეებს „გამაღიზიანებელ“ მიზნებს, რომელთა შესრულება სპორტსმენებს შეუძლიათ მხოლოდ მნიშვნელოვანი საკალათბურთო ჩვევების გამომუშავებით, მათი ფსიქოლოგიური დატვირთვა დადებითშედეგიანია.

* მაგრამ, როდესაც მწვრთნელი შეურაცხყოფს მოთამაშეს, რომელმაც შეცდომა დაუშვა, ამით ის ახდენს ამ მოთამაშის უარყოფითშედეგიან ფსიქოლოგიურ დატვირთვას.

დადებითშედეგიანი ფსიქოლოგიური დატვირთვა ხელს უწყობს მოთამაშეთა პროგრესს. მისი მთავარი თავისებურება ისაა, რომ მოთამაშები, რომლებიც მეტწილად სწორად გააზრებულ ფსიქოლოგიურ დატვირთვას განიცდიან, ადვილად მართავენ რთულ სიტუაციებს.

* მაგალითად, მინი-კალათბურთის მწვრთნელი ყოფს ბავშვებს ორ ჯგუფად, რათა ისინი შეეჯიბრონ ერთმანეთს ტყორცნაში. თუ მოთამაშები ტყორცნიან ისეთი პოზიციებიდან, საიდანაც მათ აქვთ ბურთის ჩაგდების მეტი შანსი და ორივე ჯგუფის დონე ერთნაირია, ისინი იმყოფებიან დადებითშედეგიანი ფსიქოლოგიური დატვირთვის ქვეშ, კონცენტრირებული არიან საკუთარ მიზანზე, აქვთ სიტუაციის მართვის განცდა, შეცდომების დაშვებისას ცდილობენ მათ გამოსწორებას და იმის მიუხედავად, თუ რომელი გუნდის გამარჯვებით მთავრდება ეს შეჯიბრება, ასეთი თამაში-ვარჯიში მათვის სასარგებლო გამოცდილებაა, თუნდაც გამარჯვებისა და დამარცხების მართვის უნარის გამომუშავების თვალსაზრისით.

* მაგრამ, როდესაც მწვრთნელი იგივე ვარჯიშს ატარებს ის-ეთი პოზიციიდან, საიდანაც მოთამაშეებს უჭირთ მიაწვდინონ ბურთი კალათს, ან ერთი გუნდი ამავე პოზიციიდან უკეთ ტყორცნის, ვიდრე მეორე, ამ შემთხვევაში ფსიქოლოგიური დატვირთვა უარყოფითშედეგიანია. პირველი მაგალითისგან განსხვავებით, ამ დროს მოთამაშეთა შეცდომები არ გამოიწვევს შემდგომი ცდების სურვილს, პირიქით, დაარწმუნებს ბავშვებს, რომ ისინი ვერ მართავენ სიტუაციას და რაც არ უნდა ეცადონ, სასურველ შედეგს მაინც ვერ მიაღწევენ. ეს კი, თავის მხრივ, გამოიწვევს ძალისხმევისა და თამაშის სურვილის დაქვეითებას. ეს სიტუაცია არც უფრო ძლიერი გუნდისთვისაა სასარგებლო, რადგან იგი არ მოითხოვს მათგან ყურადღების თუ ძალისხმევის დაძაბვას.



პრაქტიკული რჩევა მცველეობებს:

- წარმოიდგინე, რომ ხარ მინი-კალათბურთის მწვრთნელი; შეიმუშავე ვარჯიშები დადებითშედეგიანი და უარყოფითშედეგიანი ფსიქოლოგიური დატვირთვით;
- გააკეთე იგივე 13-14 წლის ასაკის მოთამაშეებისათვის;
- გააკეთე იგივე 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეებისათვის.

ფსიქოლოგიური დატვირთვის ადეკვატური გამოყენება

ფიზიკური დატვირთვა უნდა შეესაბამებოდეს მოთამაშის ფიზიკურ მონაცემებს და პოტენციალს, ხოლო ფსიქოლოგიური დატვირთვა უნდა შეეფერებოდეს მოთამაშის ფსიქოლოგიურ შესაძლებლობებს ისე, რომ მას შეეძლოს ამ დატვირთვის გაკონტროლება.

მინი-კალათბურთის თამაშისას მოთამაშეთა ფსიქოლოგიური დატვირთვა უნდა იყოს ზომიერი, ვარჯიშები - არასტრესული, მოთამაშეთა მოქმედებების მკაფრი შეფასებების გარეშე.

იმისათვის, რომ მიღწეულ იქნეს ადეკვატური ფსიქოლოგიური დატვირთვა, საჭიროა:

- ჩატარდეს ვარჯიშები, რომლებშიც ყველა მოთამაშე მონაწილეობს, გრძელ რიგში დგომის გარეშე;
- ჩატარდეს ვარჯიშები, რომლებსაც ისინი ადვილად ასრულებენ;
- ვარჯიშის შინაარსისა თუ მიზნების გაგებას არ უნდა სჭირდებოდეს მოთამაშის ძალზე დაძაბვა ან სრული კონცენტრაცია;

- ვარჯიშები უნდა იყოს შეძლებისდაგვარად ხანმოკლე, რათა არ შენელდეს მოთამაშეთა ყურადღება;
- მწვრთნელმა ისე უნდა ჩატაროს შეჯიბრება-ვარჯიშები, რომ მოთამაშეებს ჰქონდეთ გამარჯვებისა და დამარცხების ფსიქოლოგიური მართვის შესაძლებლობა;
- ვარჯიშები ნაყოფიერი უნდა იყოს.

სეზონის განმავლობაში ფსიქოლოგიური დატვირთვა შეძლებისდაგვარად თანაბრად უნდა განაწილდეს ყველა ვარჯიშზე; თუ საჭირო იქნა ფსიქოლოგიურად დატვირთული ვარჯიშების ჩატარება, შემდგომ ისინი უნდა შეიცვალოს ფსიქოლოგიურად ნაკლებად დატვირთული ვარჯიშების სერიით.

* მაგალითად, თუ გარკვეული ვარჯიში მოთამაშისგან მოითხოვს ყურადღების სრულ კონცენტრაციას, სასურველია, შემდგომი ვარჯიში ნაკლებ ყურადღებას მოითხოვდეს.

13-14 წლის ასაკის მოთამაშეები უკვე განიცდიან ძლიერ ფსიქოლოგიურ დატვირთვას, 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეები — კიდევ უფრო ძლიერს. ორივე შემთხვევაში საჭიროა, რომ სეზონის განმავლობაში ხდებოდეს მეტი და ნაკლები ფსიქოლოგიური დაძაბვის მონაცემება, რათა მოთამაშეებს საშუალება ჰქონდეთ, შეინარჩუნონ ფსიქოლოგიური წონასწორობა.

განვიხილოთ ერთი კვირის განმავლობაში ოთხდღიანი ვარჯიშის გეგმა 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეთათვის:

- პირველ დღეს მწვრთნელი აცნობს მოთამაშეებს ახლებური თავდასხმის ტაქტიკას, რაც ბავშვებისგან მნიშვნელოვან გონებრივ დაძაბვას მოითხოვს (საშუალო — მაღალი დატვირთვა);
- მეორე დღეს მეორდება ნაკლები სირთულის იგივე ვარჯიშები, მხოლოდ ნაკლებ სტრესული ფორმით (საშუალო — მცირე დატვირთვა);
- მესამე დღეს მწვრთნელი ატარებს ვარჯიშს შეჯიბრებით, ახლად ნასწავლი და უკვე კარგად ათვისებული დაცვის გამოყენებით (მეტი — უფრო მეტი დატვირთვა);
- მეოთხე დღეს მეორდება იგივე ვარჯიშები, როგორიც წინა დღეს, მხოლოდ ნაკლები დაძაბვით (მცირე დატვირთვა).



პრადტიკული რჩევა მცველთნილებას:

- ჩარტარე ერთსაათიანი ვარჯიში მინი-კალათბურთის მოთამაშებისთვის, ზომიერი ფსიქოლოგიური დატვირთვით;
- დაგეგმე 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეთათვის სხვადასხვაფისიქოლოგიური დატვირთვის მქონე ვარჯიშები სეზონის პირველ ნახევარში (შინაარსობრივად ახალი, რთული ვარჯიშები, რომლებიც დიდ გონიერობის პოტენციალს მოითხოვენ, ძალიან რთული შეჯიბრი-ვარჯიშები, ნაკლებად რთული ვარჯიშები და სხვ.);

ისევე, როგორც ფიზიკური დატვირთვისას, თამაშების წინ სპორტსმენების ფსიქოლოგიური დატვირთვა ნაკლები უნდა იყოს. სეზონის ყოველი პერიოდის დაგეგმვის დროს აუცილებელია ამის გათვალისწინება 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეთათვის და, გარკვეულ დროს, 13-14 წლის ასაკის მოთამაშეთათვისაც.

ფსიქოლოგიური დასვენების პერიოდები

მწვრთნელმა, სეზონის (მეზოციკლი, მიკროციკლი, ვარჯიშების სერია) დაგეგმვის დროს, აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოს როგორც ფიზიკური, ასევე ფსიქოლოგიური დასვენების პერიოდები, რათა მოთამაშებმა უკეთ აითვისონ ახლად შესწავლილი მასალა და შეინარჩუნონ კარგი ფიზიკური ფორმა მომავალი ვარჯიშებისთვის.

ამიტომ, მინი-კალათბურთისა და 13-14 წლის ასაკის მოთამაშეებმა, სეზონის მაკროციკლის გარკვეულ მცირე პერიოდებში საერთოდ არ ითამაშონ კალათბურთი. ეს ასევე სასარგებლოა იმითაც, რომ ბავშვების საშუალება ეძლევათ, რომ მათ გარკვეული დრო დაუთმონ გართობას, სხვაგვარ ფიზიკურ აქტივობას და ინტელექტუალურ განვითარებას.

მაგალითად, მინი-კალათბურთის მოთამაშემ, რომელიც დაკავებულია სპორტის გუნდური სახეობით, კარგი იქნება, გარკვეული დროის განმავლობაში სპორტის რაიმე სხვა, ინდივიდუალურ სახეობას დაუთმოს დრო. ამგვარად ბავშვს, რომელსაც თამაშისას დაუგროვდება კალათბურთისთვის დამახასიათებელი გუნდური მუშაობის გამოცდილება, გამოუმუშავდება სპორტის ინდივიდუალური სახეობებისთვის აუცილებელი პი-



რადი პასუხისმგებლობის გრძნობაც.

სასურველია, დასვენების პერიოდში ბავშვი ნაკლებად იყოს შეზღუდული ვალდებულება-პასუხისმგებლობით, მაგალითად, ექსკურსიების, პიკნიკებისა თუ სხვა მსგავსი ღონისძიებების დროს.

ყველა ზემოთჩამოთვლილი და კიდევ სხვა სახის გართობა-დასვენების პერიოდები ხელს უწყობს მოთამაშის განტვირთვას და მისი როგორც ფიზიკური, ასევე ფსიქოლოგიური ძალების აღდგენას.

იგივე ფაქტორებია გასათვალისწინებელი 13-14 და 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეთათვისაც.

* მაგალითად, ყმაწვილთა გუნდის მწვრთნელმა დაუშვა ასეთი შეცდომა: სხვა ქალაქში მგზავრობის შემდეგ, უკან სამსაათიანი მგზავრობისას, აყურებინა ბავშვებს თამაშის ვიდეოჩანანერი. მწვრთნელმა გადაწყვიტა, რომ რადგან მოთამაშები სხედან, ისინი ისვენებენ და, შესაბამისად, უკეთ გააანალიზებენ დაშვებულ შეცდომებს.

რა თქმა უნდა, მწვრთნელმა არ გაითვალისწინა უკვე ჩატარებული თამაშისას და ამგვარი ჩანანერის ყურებისას მოთამაშეთა მიერ განცდილი ფსიქოლოგიური დატვირთვის დონე.

თამაში ბავშვებზე ზემოქმედებს, როგორც ფიზიკურად, ასევე გონებრივად და ფსიქოლოგიურად, ამიტომ ასეთი სტრესული მდგომარეობის შემდეგ აუცილებელია სრული განტვირთვა, რათა აღიდგინონ დახარჯული ენერგია.

ზემოთ აღნერილი სიტუაციისას, ნაკლებად მოსალოდნელია, რომ ფიზიკურად, გონებრივად და ფსიქოლოგიურად დაღლილი ადამიანისთვის სასარგებლო იყოს ვიდეოჩანანერის ყურება, რომელიც მოითხოვს ასევე გარკვეულ გონებრივ დაძაბვას. პირიქით, ამ დროს მოთამაშებმა შეიძლება მცდარი დასკვნები გამოიტანონ.

მწვრთნელმა თამაშის ვიდეოჩანანერების ყურებას უნდა დაუთმოს სხვა, გარკვეული დრო, როდესაც ეს გუნდისთვის უფრო სასარგებლო იქნება.



პრაგმატიკული რჩევა მწვრთნელებს:

- სეზონის მაკროციკლის განმავლობაში დაგეგმე ფსიქოლოგიური განტვირთვისთვის აუცილებელი საქმიანობა მინი-კალათბურთის, 13-14 წლის და 15-18 წლის ასაკის მოთამაშებისთვის;

2.8. ზოგი რამ თამაშების შესახებ

სეზონის დაგეგმვისას მწვრთნელი ითვალისწინებს ყველა თამაშს, რომელსაც გუნდი ატარებს სეზონის განმავლობაში, განურჩევლად მათი მნიშვნელობისა.

- უპირველეს ყოვლისა, მთელი სეზონის გეგმა უნდა ითვალისწინებდეს თამაშით გამოწვეული ფიზიკური და ფსიქოლოგიური დატვირთვების დონეს;
- მეორე მხრივ, ყოველ თამაშს აქვს ტექნიკური და ტაქტიკური მონახაზი, რაც ასევე გასათვალისწინებელია;
- მესამე, თამაშში მონაწილეობის მიღება ბავშვებისთვის ძლიერ მიმზიდველი შეჯიბრებითი პროცესია, სადაც მან სრულად უნდა გამოამჟღავნოს თავისი შესაძლებლობები.

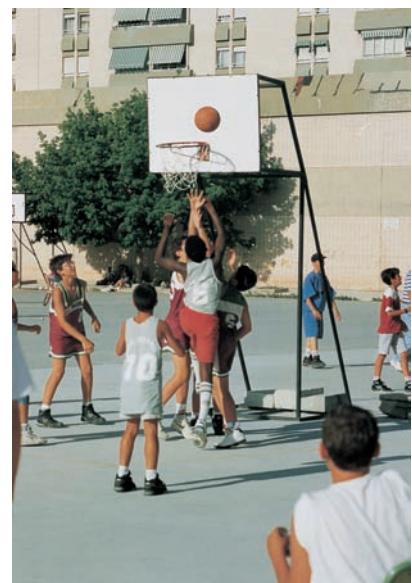
მინი-კალათბურთის გუნდები

მინი-კალათბურთის თამაში ბავშვებს დიდ გამოცდილებას სძენს მათი სპორტსმენებად და პიროვნებებად ჩამოყალიბების პროცესში. მინი-კალათბურთი მოთამაშეთა საგანმანათლებლო საშუალებაა, სადაც მოგება არ არის მთავარი მიზანი. ბავშვებმა უნდა ისწავლონ წესების, მოწინააღმდეგეთა, მსაჯთა პატივისცემა, ითამაშონ მთელი მონდომებით და მიიღონ მორალური სიამოვნება თამაშისგან.

ამიტომ, მინი-კალათბურთის მწვრთნელმა ისე უნდა დაგეგმოს ყველა თამაში, რომ თითოეულ ბავშვს ჰქონდეს წლის განმავლობაში მატჩებში მონაწილეობის მიღების ერთნაირი შესაძლებლობა.

უმჯობესია, სათამაშო დრო განაწილებული იყოს სპორტსმენთა შორის, რომლებიც პასუხისმგებლობით ეკიდებიან საკუთარ მოვალეობებს, ვიდრე ითამაშონ მხოლოდ საუკეთესო მოთამაშეებმა და უფრო სუსტები თამაშის განმავლობაში სათადარიგო სკამზე ისხდნენ.

მხოლოდ მოედანზე სათამაშოდ შესვლა არ არის საკმარისი. მოედანზე მყოფ თითოეულ მოთამაშეს უნდა ჰქონდეს საკუთარი ინიციატივის გამოვლენის და შეუზღუდავი თამაშის საშუალება. ზოგიერთი მწვრთნელი უპირატესობას



ანიჭებს საუკეთესო მოთამაშეებს, რათა ისინი ფლობდნენ ბურთს და ტყორცნიდნენ კალათში, ხოლო ამ დროს დანარჩენი ორი ან სამი ბავშვი მხოლოდ „ავსებს“ მოედანს და თამაშში, ფაქტობრივად, არ მონაწილეობს.

მინი-კალათბურთის მწვრთნელმა ისე უნდა დაგეგმოს ყოველი თამაში და მთელი სეზონი, რომ თითოეულ ბავშვს ჰქონდეს შესაძლებლობა, მიიღოს მათში ჯეროვანი მონაწილეობა.

მწვრთნელმა უნდა შეაქოს მოთამაშეები ვარჯიშებზე დასწრების, პუნქტუალობის, აგრეთვე, სკოლაში და თუნდაც სახლში კარგი ყოფაქცევისათვის.

* მაგალითად: მწვრთნელმა თავიდან შეიძლება ათამაშოს ის ბავშვები, რომლებიც ესწრებოდნენ ყველა ვარჯიშს და არ იგვიანებდნენ, ხოლო შემდგომ ისინი, ვინც კარგად შეასრულა საშინაო დავალება.

მწვრთნელი, რა თქმა უნდა, ანგარიშს უწევს ბავშვს, როდესაც, მაგალითად, ის აცდენს ვარჯიშს იმის გამო, რათა მშობლებთან ერთად მონაწილეობა მიიღოს რაიმე ოჯახურ დღესასწაულში.

მინი-კალათბურთი ბავშვებისთვის უნდა იყოს სასიამოვნო და არა უსიამოვნო პროცედურა. მინი-კალათბურთის მწვრთნელმა ბავშვებს თამაში უნდა წარუდგინოს, როგორც მათი სპორტული საქმიანობის ერთ-ერთი მხარე და არა როგორც უდიდესი მნიშვნელობის მქონე განსაკუთრებული მოვლენა.

მეორე მხრივ, 10-12 წლის ასაკის მოთამაშეთა წინაშე დასახული მიზანი, უფრო საინტერესოს გახდის თამაშს (მაგრამ ეს უნდა იყოს სამოქმედო, და არა საბოილოო მიზანი). მინი-კალათბურთის მოთამაშეთათვის თამაშიც წვრთნის პროცესია, რაც მათვის უფრო მნიშვნელოვანია ამ ასაკში, ვიდრე საკუთრივ თამაში, რომელიც შეიძლება განვიხილოთ, როგორც ვარჯიშის ნაწილი.

ასე რომ, სეზონის დასაწყისში მწვრთნელმა უნდა დაგეგმოს თამაშების საკმარისი რაოდენობა (18-დან 25-მდე) და თუ შესაძლებელია, ისეთ გუნდებთან, რომელთა საკალათბურთო დონე მისი გუნდის დონის თანაბარია ან დიდად არ განსხვავდება მისგან.



- თუ სეზონის განმავლობაში არ ტარდება საკმარისი მატჩები, ბავშვებისთვის ძლიერი მასტიმულირებელი ფაქტორი დროთა განმავლობაში ქრება, ხოლო თუ პირიქით, თამაშების რაოდენობა ამ ასაკისთვის დასაშვებზე მეტია, ბავშვები გადაიტვირთებიან.

- ასევე, უმჯობესია, გუნდების საკალათბურთო დონე იყოს თანაბარი, მაგრამ ხანდახან შეიძლება სასარგებლო აღმოჩნდეს შეხვედრა უფრო ძლიერ ან უფრო სუსტ გუნდთანაც.

მინი-კალათბურთის მწვრთნელმა ისე უნდა დაგეგმოს სეზონი, რომ გეგმა გარკვეული რაოდენობის თამაშებსაც ითვალისწინებდეს, თუმცა ამ ასაკში რომელიმე მატჩისთვის განსაკუთრებული მზადება საჭირო არ არის.



პრაგმატიკული რჩევა მცველობებს:

- დაგეგმე თამაშები სეზონის განმავლობაში ისე, როგორც მიგაჩნია სწორად - 6-7, 8-9 - და 10-12 წლის ასაკის ბავშვებისთვის.

13-14 წლის ასაკის მოთამაშეთა გუნდი

ისევე, როგორც მინი-კალათბურთის თამაშისას, 13-14 წლის ასაკის ბავშვთა გუნდების სეზონური გეგმა არ ითვალისწინებს რომელიმე მატჩზე ყურადღების გამახვილებას. თამაში ამ ასაკში, ისევე, როგორც მინი-კალათბურთის ასაკში, ბავშვთა წვრთნის ნაწილია, თუმცა მათ უფრო რთული მიზნები აქვთ დასახული (ძირითადად, სამოქმედო ამოცანები).

ამ ასაკშიც, მწვრთნელი უნდა შეეცადოს, რომ ბავშვებმა სეზონის განმავლობაში ითამაშონ რაც შეიძლება მეტი, რათა არ მოაკლდეთ სტიმული და მონდომება და თავი არ დაანებონ კალათბურთის თამაშს.

ამ ასაკის ბავშვთა გუნდის თამაშისას, ყველაზე კარგად ჩანს მწვრთნელის მუშაობის შედეგები.

- ყოველი თამაშის წინ მწვრთნელმა უნდა დასახოს ის კოლექტიური და ინდივიდუალური სამოქმედო ამოცანები (ამ ამოცანების რეალურად შესრულების მოთხოვნით), რომელებიც მას მოცემული თამაშისთვის მნიშვნელოვნად მიაჩნია, მისი მოთამაშეების მიერ თამაშის წინა პერიოდში ათვისებული მასალის გათვალისწინებით.

- თამაშის წინ მწვრთნელმა მოთამაშებს უნდა განუმარტოს, თუ რა შემთხვევაში ჩაითვლება მათ მიერ გუნდის წინაშე დასახული ამოცანები მიღწეულად;
- თამაშის განმავლობაში (ან შემდეგ, თუ თამაში არ იწერება ვიდეოზე), მწვრთნელმა ან მისმა ასისტენტმა უნდა აღნუსხოს მოთამაშეთა მცდარი მოქმედებები;
- მატჩის შემდეგ მწვრთნელმა უნდა შეისწავლოს ჩანერილი შენიშვნები, რათა იმსჯელოს თამაშის წინ დასახული სამოქმედო ამოცანების შესრულების დონეზე. ამ მეთოდით მწვრთნელი ადვილად გაარკვევს, რამდენად აითვისეს მოთამაშეებმა ვარჯიშების დროს თამაშის სხვადასხვა ელემენტი;

მაგალითად, მწვრთნელი თამაშის წინა პერიოდში ავარჯიშებს გუნდს ჩაღობვებში და თამაშისას არკვევს, თუ როგორ აითვისეს მისმა მოთამაშეებმა თამაშის ეს ელემენტი. თამაშის წინ იგი მიუთითებს, რომ ჩაღობვების გაკეთება უპირატესი სამოქმედო ამოცანაა. თამაშის დროს მწვრთნელი ან მისი ასისტენტი ადგენს ჩაღობვების ცხრილს (№5 ცხრილი).

თამაშის განმავლობაში მწვრთნელის ასისტენტი ცხრილში ინიშნავს გუნდის მიერ გაკეთებულ ყოველ ჩაღობვას, ვინ ღობავს და ვის ღობავენ.

თამაშის შემდეგ მწვრთნელი იყენებს ამ ცხრილს, რათა შეაფასოს, რამდენი ჩაღობვა გააკეთა გუნდმა, რომელმა მოთამაშემ ან მოთამაშეთა რომელმა წყვილმა გააკეთა ყველაზე მეტი ჩაღობვა და რომელი მოთამაშე იყო ყველაზე ხშირად ჩაღობილი.

ეს ინფორმაცია ფრიად გამოსადეგი იქნება მომავალი ვარჯიშების დროს. ვარჯიშებისას მწვრთნელი აგრძელებს მუშაობას ჩაღობვებზე და შემდეგ თამაშში ისევ ადგენს მსგავსს ცხრილს, რათა შეაფასოს, თუ როგორ გააუმჯობესეს მოთამაშეებმა თამაშის ეს ელემენტი. ამისთვის იგი ადარებს ბოლო ორი თამაშის ცხრილს და გამოაქვს შემდგომი მუშაობისათვის აუცილებელი დასკვნები.

ვარჯიშსა და თამაშს შორის ისეთი ურთიერთკავშირი, როგორიც ზემოთ განვიხილეთ, 13-14 წლის ასაკის მოთამაშეთა წვრთნის ძირითადი ელემენტია. მწვრთნელი მოთამაშებს უმეტესად სამოქმედო ამოცანებს უსახავს, რადგან მთავარია არა თამაშის შედეგი, არამედ ის, თუ როგორ ითვისებენ ბავშვები კალათბურთის ძირითად საფუძვლებს.



პრაქტიკული რჩევა მცველთვებებს:

- ამოირჩიე ორი სამოქმედო ამოცანა 13-14 წლის ასაკის მოთამაშეთათვის, რომელთა შესრულებასაც მათ უნდა მიაღწიონ თამაშის დროს, ხოლო მათი მოქმედებების შესაფასებლად გამოიყენე შესაბამისი ცხრილი.

15-18 წლის ასაკის მოთამაშების გუნდი

ამ ასაკის მოთამაშეთათვის (17-18 წელი) თამაშის შედეგს უკვე მნიშვნელობა აქვს, მაგრამ პარალელურად მნიშვნელო კვლავ აკონტროლებს მოთამაშეთა სამოქმედო ამოცანების შესრულებას. ამ დროს კალათბურთელებმა შეიძლება ჩაატარონ ორი სახის თამაში:

- თამაში, როდესაც ძირითადი მიზანი მოგებაა. მათი რაოდენობა არ უნდა აღემატებოდეს თამაშების 25%-ს 15-16 წლის ასაკის და 40%-ს 17-18 წლის ასაკის მოთამაშეთათვის;
- თამაში, როდესაც ყურადღება გამახვილებულია ვარჯიშების დროს ათვისებული ელემენტების გამოყენებასა და განმტკიცებაზე.

თუ თამაში, რომლის მიზანიც მოგებაა, სწორად იქნება წარმართული, იგი შეიძლება იყოს სწავლების ნაწილი, როდესაც მოთამაშეები ეჩვევიან არსებული სტრუქტული ფონის გადალახვას. ამასთან, პროფესიონალთა გუნდებისგან განსხვავებით, ამ ასაკის ახალგაზრდებისთვის თამაშის მოგება უპირატესი მიზანი არ არის.



მიუხედავად იმისა, რომ კადეტთა ან იუნიორთა გუნდების მიზანი თამაშის მოგებაა, ამ ასაკში ნებისმიერი საკალათბურთო საქმიანობა მაინც განიხილება, როგორც მოთამაშეთა სპორტული განვითარების საშუალება.

ეს ნიშნავს, რომ მოთამაშეებს ამ ასაკში არავინ შეუზღუდავს ინდივიდუალური და კოლექტიური შესაძლებლობების განვითარებას, რათა სეზონის ძირითად მატჩებში აჩვენონ უკეთესი თამაში. თუმცა, ამავე დროს, მათ განუწყვეტლივ უნდა ივარჯიშონ საკუთარი ნაკლის აღმოსაფხვრელად და საკალათბურთო არსენალის გასამდიდრებლად, მომავალი წარმატებული სპორტული კარიერისთვის.

გარკვეულ პერიოდში შეიძლება გუნდის მაჩვენებლები დაბალი იყოს, მაგრამ მოთამაშეებისთვის ეს პერიოდი იქცეს მათი განვითარებისა და თამაშის გაუმჯობესების პროცესად, რაც ამ ასაკისთვის უფრო მნიშვნელოვანია.

იმისათვის, რომ ამ ასაკის სპორტსმენებს თამაშმა ნებისმიერ შემთხვევაში დადებითი შედეგები მოუტანოს, საჭიროა, მნიშვნელო გაითვალისწინოს მოწინააღმდეგე გუნდის შესაძლებლობანი და ყმაწვილები შესაბამისად მოამზადოს.

მოთა-მაშეები		მოთამაშეები, რომლებსაც გაუკეთეს ჩაღობგა									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ჩამონა მოთამაშეები	4										
	5										
	6										
	7										
	8										
	9										
	10										
	11										
	12										
	13										

№5 ცხრილი. ჩაღობგების აღრიცხვა. თამაშის დროს შესაბამის გრაფაში მწვრთნელი აღნიშნავს როგორც ჩამღლბავ, ასევე ჩაღობილ მოთამაშეებს.

- მატჩის წინ მწვრთნელმა უნდა დაარწმუნოს მოთამაშეები, რომ მათ უკეთესი შანსი აქვთ ამ თამაშის მოსაგებად, წაგების შემთხვევაში კი უნდა შეძლონ ასეთ სტრესულ სიტუაციასთან გამკლავება;
- მწვრთნელმა ისე უნდა მოამზადოს მოთამაშეები შეჯიბრისთვის, რომ ყოველმა თამაშმა მათ რაღაც ახალი ასწავლოს.

* მაგალითად, მწვრთნელმა იცის, რომ მოწინააღმდეგე გუნდი იყენებს ერთი ერთზე დაცვას მთელ მოედანზე. მაშინაც კი, როდე-საც მოგება არ არის მისი გუნდის უპირველესი მიზანი, ასეთი თამა-ში ბრწყინვალე საშუალებაა იმისათვის, რომ მისმა სპორტსმენებ-მა ისწავლონ თავდასხმა ამგვარი დაცვის დროსაც კი. ასე რომ, მწვრთნელმა სეზონის თამაშების დაგეგმვისას აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოს ეს გარემოება.

ქვემოთ მოყვანილია ის ფაქტორები, რომლებიც ხელს უწყობს მწვრთ-ნელს 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეთათვის სეზონის სწორად დაგეგმვაში:

- რა მიზნები და ამოცანებია დასახული გუნდის საერთო დონის გასაუმჯობესებლად;
- განსაზღვრე, შენი აზრით, როგორი პროპორციაა პოტენციუ-რად მოსაგებ და სხვა თამაშებს შორის (25%-75%-თან, 30%-70%-თან 35%-65%-თან, და ა.შ.);
- თამაშების კალენდარზე აღნიშნე პოტენციურად მოსაგები თამაშები. შეიმუშავე ამ თამაშების წინა პერიოდებში ჩასატარებელი ვარჯიშების ფიზიკური და ფსიქოლოგიური დატვირთვის დონე;
- დასახე პოტენციურად მოსაგები თამაშების წინა პერიოდების ვარჯიშების მიზნები და ამოცანები;
- შესაბამისად დასახე სხვა თამაშების მიზნები და ამოცანები;
- მოსაგები თამაშების წინა ერთი-ორი ვარჯიში მწვრთნელმა უნდა დაუთმოს მოთამაშეთა მომზადებას სწორედ ამ თამაშებისთვის.
- მიუხედავად იმისა, აქვს თუ არა თამაშის მოგების შანსი, მწვრთნელმა უნდა დასახოს თამაშის სამოქმედო ამოცანები. პო-ტენციურად მოსაგები თამაშების დაგეგმვისას, სამოქმედო ამო-ცანების დასახვა ზრდის მოგების შესაძლებლობას, ხოლო დანარ-ჩენი თამაშებისას, სამოქმედო ამოცანები გათვლილია მოთამაშეთა პროგრესსა და განვითარებაზე.



პრაქტიკული რჩევა მცველობელებს:

- 15-16 და 17-18 წლის ასაკის მოთამაშეთა გუნდებისთვის, ზემოთ განხილული ფაქტორების საფუძველზე, შეიმუშავე რვათვიანი ვარჯიშების გეგმა, როდესაც გუნდი თამაშობს საშუალოდ 25-35 თამაშს.

გასათაღისწინებელი ფაქტორები

მიუხედავად იმისა, როგორია გუნდი, მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს ორი რამ:

- უპირველესად, მწვრთნელმა უნდა გაიცნობიეროს, თუ რა მოთხოვნებს უყენებს იგი სპორტსმენებს თამაშების დროს. ბევრი მწვრთნელი მოთამაშებისგან ითხოვს უფრო მეტს, ვიდრე მათ შეუძლიათ, ამიტომ, თამაში უკარგავს ახალგაზრდას შემდგომი ჩამოყალიბების შესაძლებლობას და რჩება მხოლოდ ძლიერ სტრესულ და უარყოფითშედეგიან გამოცდილებად; მწვრთნელი, რომელიც ითვალისწინებს თავისი მოთამაშების რეალურ შესაძლებლობებს, ყოველ თამაშს იყენებს მოთამაშეთა სასარგებლოდ. აქედან გამომდინარე, ყოველმა მწვრთნელმა, უნდა ასწავლოს სპორტსმენებს სიტუაციის მართვა თამაშის პროცესში, მიუხედავად იმისა, იგებს თუ არა გუნდი თამაშს, რაც, თავის მხრივ ხელს შეუწყობს მათი თავდაჯერებულობის განვითარებას.

ამიტომ, ყოველი მატჩისას მოთამაშეთა წინაშე უნდა დაისახოს მათი შესაძლებლობის შესაბამისი მიზნები.

- ამასთან ერთად, მატჩისას ახალგაზრდა მოთამაშეთა მწვრთნელმა არ უნდა მიბაძოს პროფესიონალთა გუნდის მწვრთნელს ანუ მან არ უნდა დაგეგმოს სეზონის განმავლობაში ჩატარებული მატჩები ისე, რომ ერთადერთი და ძირითადი მიზანი იყოს თამაშების მაქსიმალური რაოდენობის მოგება.

პროფესიული გუნდების მიზანი განსხვავდება ახალგაზრდული გუნდების მიზნებისგან. ეს განსხვავება მწვრთნელს კარგად უნდა ესმოდეს სეზონის დაგეგმვისა და ახალგაზრდა მოთამაშეთა კალათბურთელებად აღზრდის პროცესში.



2.9. განრიგის შემუშავება

სეზონის ყოველი პერიოდისთვის მწვრთნელმა უნდა დაგეგმოს ყოველი ვარჯიშის სტრატეგია, მიზნები, ფიზიკური და ფსიქოლოგიური დატვირთვის ზღვარი მომავალი თამაშების გათვალისწინებით.

მეზოციკლის დაგეგმვა: სამუშაო დატვირთვა

პერიოდი: 18-1-დან 21-2-მდე

ვარჯიშების რაოდენობა: 15, ვარჯიშების საერთო ხანგრძლივობა 22 სთ და 30წთ
თამშების რაოდენობა: 5 (დღეები: 24.01; 31.01; 6.02; 13.02 და 21.02)

კვირა		ორშ.	სამშ.	ოთხშ.	ხუთშ.	პარ.	შაბ.	კვირ.
1	თარიღი:	18	19	20	21	22	23	24
	მოცულ:		მაღ. (მ)		საშ. (ს)	დ		
	ინტენს:		დაბ.(დ)		ს	ს		
	ფს. დატ:		მ		ს	დ		
2	თარიღი:	25	26	27	28	29	30	31
	მოცულ:		მ		მ	დ		
	ინტენს:		ს		ს	ს		
	ფს. დატ:		ს		დ	დ		
3	თარიღი:	1	2	3	4	5	6	7
	მოცულ:		ს		დ	დ		
	ინტენს:		ს		მ	დ		
	ფს. დატ:		ს		ს	დ		
4	თარიღი:	8	9	10	11	12	13	14
	მოცულ:		ს		დ	დ		
	ინტენს:		ს		მ	დ		
	ფს. დატ:		მ		ს	დ		
5	თარიღი:	15	16	17	18	19	20	21
	მოცულ:		მ		ს	დ		
	ინტენს:		დ		ს	ს		
	ფს. დატ:		ს		ს	ს		

№6 ცხრილი . ფიზიკური ვფესშესძმის მოცულობა ინტენსივობა და ფსიქო-ლოგიური დატვირთვა მეზოციკლის ხუთი კვირის განმავლობაში: მაღალი, საშუალო დან დაბალი.

მიკროციკლის დაგეგმვა

პერიოდი: 18-10-დან 24-10-მდე

ვარჯიშების რაოდენობა: 3, ვარჯიშების საერთო ხანგრძლივობა: 4 საათი 30 წუთი
თამაშების რაოდენობა: 1 (დღე: 24.10)

სამ. დატვირ.	ორშ.	სამშ.	ოთხ.	ხუთშ	. პარ.	შაბ.	კვირა
	18	19	20	21	22	23	24
მოცულ.		მაღ.		საშუალო	დაბალი		
ინტენს.		დაბ.		საშუალო	საშუალო		
ფს. დატ		მაღ.		საშუალო	დაბალი		

მიზნები		შინაარსი
დ		
ა		
ც		
ვ		
ს		
ფ		
ა		
ს		
ხ		
მ		
ა		
თ		
ა		
ვ		
დ		
ა		
ს		
ხ		
მ		
ა		
ს		
ხ		
ვ		
დ		
ა		
ს		
ხ		
მ		
ა		

№7 ცხრილი. მიკროციკლის ერთი კვირის განმავლობაში მიზნებისა და შინაარსის ცხრილი - დროის, ვარჯიშების, ფიზიკური და ფსიქოლოგიური დატვირთვის გათვალისწინებით.



№5 ტესტი-სავარჯიშო

- ამ თავში მოცემული ინფორმაციის გათვალისწინებით მიუთითე, რომელი დებულებაა სწორი და რომელი არასწორი. (სწორი პასუხები მოცემულია წიგნის ბოლოს).

არ არის

სწორია სწორი

1. მოთამაშეთათვის დავალებებს მწვრთნელი და მოთამაშები ერთად შეიმუშავებენ;
2. შინაგანანესი დადგენილი უნდა იყოს მხოლოდ მაშინ, როდესაც წარმოიქმნება რაიმე პრობლემა;
3. სეზონის მაკროციკლი იყოფა მეზოციკლებად;
4. საბოლოო მიზნები გაცილებით მნიშვნელოვანია, ვიდრე სამოქმედო ამოცანები;
5. სხვა მახასიათებლებთან ერთად, მოთამაშეთა წინაშე დასახული მიზნები მათთვის მიმზიდველი უნდა იყოს;
6. ფიზიკური დატვირთვის კონტროლი მწვრთნელის მიერ სეზონის დაგეგმვის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტორია;
7. საერთოდ, სეზონის პირველ კვირებში ფიზიკური დატვირთვის ინტენსივობა უნდა ჭარბობდეს მოცულობას;
8. მწვრთნელი არ არის პასუხისმგებელი სეზონის განმავლობაში მოთამაშეთა ფსიქოლოგიური დატვირთვის დონეზე;
9. საერთოდ, ხანმოკლე ვარჯიშები კარგია ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის, სახელდობრ იმისათვის, რომ არ მოხდეს მათი ყურადღების დაქვეითება;
10. კვირის ბოლოს მწვრთნელმა უნდა დაგეგმოს მზადება მომავალი თამაშებისთვის.

№6 ცხრილში ასახულია ვარჯიშების დროს ფიზიკური (მოცულობა და ინტენსივობა) და ფსიქოლოგიური დატვირთვის გეგმა ხუთკვირიანი მეზო-ციკლისთვის, მოსალოდნელი თამაშების გათვალისწინებით. ასეთი ცხრილი გაუადვილებს მწვრთნელს ამ მეზოციკლში ჩასატარებელი ვარჯიშების მიზნებისა და ამოცანების დასახვას.

№7 ცხრილის მიხედვით მწვრთნელმა უნდა დასახოს ვარჯიშის მიზნები და ამოცანები ერთკვირიანი მიკროციკლისთვის, მოსალოდნელი თამაშის ფიზიკური დატვირთვის (მოცულობა და ინტენსივობა) გათვალისწინებით.

ამ თავში განხილული ასპექტები ხელს შეუწყობს მწვრთნელს, სწორად დაგეგმოს თავისი გუნდის საქმიანობა, როგორც მთელი სეზონის, ასევე ცალკეული პერიოდისთვის.

შემდეგ თავში განხილული იქნება ვარჯიშების თითოეული სერიის ორგანიზების დროს გასათვალისწინებელი ფაქტორები.

3

ვარჯიშების ორგანიზება

ხოსე მარია ბუსეტა

3.1 ვარჯიშების საერთო დახასიათება

- ვარჯიშის ეტაპები;
- ვარჯიშის მიზნები;
- ვარჯიშის შინაარსი;
- სამუშაო წესები.

3.2 ვარჯიშების ფალკოული სახეები

- ვარჯიშის მიზნის ახსნა;
- გარემო ფაქტორების გავლენა;
- მარტივი ვარჯიშები;
- სპეციფიკური სამუშაო წესები;
- სხვადასხვა ვარჯიში;
- ურთიერთდაკავშირებული ვარჯიშები;
- შეჯიბრება-ვარჯიშები;
- გასართობი ვარჯიშები;
- ვარჯიშების ხანგრძლივობა;
- ყურადღების ინტენსივობა ვარჯიშების დროს;
- მოთამაშეთა მონაწილეობა;
- ტესტი-ვარჯიშები;

3.3 ვარჯიშების შეფასება

3.1. ვარჯიშების საერთო დანასიათება;

მთელი სეზონის, მეზოციკლისა და მიკროციკლის დაგეგმვის შემდეგ მწვრთნელი გეგმავს ვარჯიშებს. ვარჯიშების დაგეგმვის დროს მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს მათი ხანგრძლივობა, ფიზიკური და ფსიქოლოგიური დატვირთვა. მან უნდა განსაზღვროს თითოეული ვარჯიშის ამოცანები, მიზნები, შინაარსი ისე, რომ მაქსიმალურად გამოიყენოს ვარჯიშებისთვის გამოყოფილი დრო. (იხ. ცხრილი № 8).

ვარჯიშის ეტაპები

თითოეული ვარჯისი იყოფა სამ ეტაპად:

- პირველ ეტაპზე მწვრთნელის ძირითადი მიზანია მოთამაშეთა თანდათანობით მომზადება, რათა შეუ ვარჯიშისთვის ისინი იმყოფებოდნენ თავიანთი გონიერივი და ფიზიკური ფორმის პიკზე. აქ შეიძლება ჩართული იყოს მოთელვის ვარჯიშები უბურთოდ, როგორიცაა სირბილი, განელვები და მარტივი ვარჯიშები ბურთით (მცირე ფიზიკური და ფსიქოლოგიური დატვირთვა). ნელ-ნელა ხდება გადასვლა ვარჯიშის უფრო რთულ ეტაპზე;
- ვარჯიშის მეორე ეტაპზე მწვრთნელი სახავს ძირითად მიზანს. ამ ეტაპზე ხდება უფრო დიდი ფიზიკური და ფსიქოლოგიური დატვირთვა, დიდი და მცირე ინტენსივობის (ფიზიკურად და ფსიქოლოგიურად) ვარჯიშების მონაცვლეობა ისეთი პროპორციით, როგორსაც მწვრთნელი თვლის საჭიროდ;
- მესამე ეტაპზე მიმდინარეობს ფიზიკური და ფსიქოლოგიური დატვირთვის თანდათანობით შემცირება. სულაც არ არის აუცილებელი დატვირთვების შემცირება პარალელურად მიმდინარეობდეს. ასე მაგალითად, ამ ეტაპის პირველ ნაწილში შეიძლება ჩატარდეს ფიზიკურად ინტენსიური ვარჯიშები, რომლებიც მოითხოვენ ნაკლებ კონცენტრაციას (სირბილი მოედნის გასწვრივ წინ და უკან ან თავისუფალი თამაში, ისე როგორც მოთამაშებს სურთ). ასევე შეიძლება მოხდეს პირიქით და ჩატარდეს ფსიქოლოგიურად ინტენსიური ვარჯიში, მცირე ფიზიკური დატვირთვით (შეჯიბრება საჯარიმ ტყორცნებში). ვარჯიშის დამთავრება მიზანშენონილია მცირე ფიზიკური და ფსიქოლოგიური დატვირთვის მქონე მოქმედებებით, მაგალითად, განელვებით.



პრაგმატული რჩევა მცვრთელებს:

- დაგეგმე მინი-კალათბურთის მოთამაშეთა ვარჯიში, რომლის ხანგრძლივობაა ერთი საათი და თხუთმეტი წუთი;
- დაგეგმე 13-14 წლის ასაკის მოთამაშეთა ვარჯიში, რომლის ხანგრძლივობაა ერთი საათი და ოცდაათი წუთი;
- დაგეგმე 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეთა ვარჯიში, რომლის ხანგრძლივობაა ორი საათი.

თარიღი: -----	დრო: -----
მოცულობა: -----	ინტენსივობა: -----
ფსიქოლოგიური დატვირთვა: -----	

	ვაჯიშის მიზნები	ვარჯიშის შინაარსი
დაცვა		
თავდასხმა		
სხვა		

ჩამონათვალი	
კომენტარი	

№8 ცხრილი. ერთი ვარჯიშის დაგეგმვა.

ვარჯიშის მიზნები

მწვრთნელმა უნდა გადაწყვიტოს, თუ რა არის ვარჯიშის ძირითადი მიზანი და აქედან გამომდინარე განსაზღვროს ვარჯიშის შინაარსი და ჩასატარებელი ვარჯიშების სახეები, ვარჯიშისთვის გამოყოფილი დროისა და შესაბამისი ფიზიკური და ფსიქოლოგიური დატვირთვის გათვალისწინებით.

ვარჯიშს უნდა ჰქონდეს რამდენიმე მიზანი და მწვრთნელმა მკაფიოდ იცოდეს, რისი მიღწევა სურს. არსებობს ორი სერიოზული შეცდომა:

- ერთი ვარჯიშის განმავლობაში ძალიან ბევრის მონდომება;
- როდესაც მწვრთნელმა ზუსტად არ იცის, რისი მიღწევა უნდა ამ ვარჯიშით.

საზოგადოდ, ვარჯიშის მიზნები შეიძლება დაიყოს ოთხ ძირითად სახედ:

- **შესწავლა:** მოთამაშეთა მიზანია, შეისწავლონ ან დახვეწონ ახალი უნარ-ჩვევები, ან ის უნარ-ჩვევები, რომლებსაც როგორც ტექნიკურად (პასები, დრიბლინგი, ტყორცნა და სხვ.), ისე ტაქტიკურად (ერთი ერთზე, ორი ორზე, სამი სამზე თამაშისას გადაწყვეტილების მიღება და სხვ.) ჯერ კარგად არ არიან დაუფლებული.
- **გამეორება:** მოთამაშეთა მიზანია კიდევ უფრო გააუმჯობესონ უკვე კარგად ათვისებული საკალათბურთო უნარ-ჩვევები, რათა მოახდინონ მათი ურთიერთშეთავსება (მაგ: ოც-ოცი ტყორცნის სერია, სირბილი და პასები 10 წუთის განმავლობაში).
- **შეჯიბრის** პირობებთან მიახლოებული ვარჯიში-თამაში: იმისათვის, რომ მიეჩვიონ რეალური თამაშის სიტუაციას, მოთამაშეებმა უნდა ივარჯიშონ რეალური თამაშის პირობებში (ძირითადად სტრესული პირობები).
- **სპეციფიკური** მომზადება თამაშისთვის: მწვრთნელის მიზანია მოამზადოს მოთამაშეები სპეციფიკური სირთულეებისთვის, სპეციფიკურ მოწინააღმდეგესთან თამაშის წინ.

- მინი-კალათბურთის გუნდში ძირითადი დრო ეთმობა შესწავლის პროცესს, უფრო ნაკლები — გამეორებას, ხოლო მიზნების ზემოთ მოყვანილ ორ დანარჩენ ჯგუფს, დრო საერთოდ არ ეთმობა.
- 13-14 წლის ასაკის მოთამაშეთა გუნდისთვის მნიშვნელოვანია შესწავლა და გამეორება. ამ დროს, ვარჯიშის მცირე ნაწილი უკვე ეთმობა რეალურ თამაშს, თუმცა არასტრუქტულ პირობებში. ამ ასაკში არ არის მიზანშნონილი თამაშისთვის სპეციფიკური მომზადება.

- 15-18 წლის მოთამაშეების ვარჯიშის დროს აუცილებელია მათ წინაშე დასახული იყოს ოთხივე სახის მიზანი.

ვარჯიშის შინაარსი

ვარჯიშის შინაარსი უნდა შეესაბამებოდეს ვარჯიშის მიზანს (მაგ; ფეხების მოძრაობების დახვენა ერთი ერთზე დაცვის დროს, უკვე ათვისებული პასების გამეორება და სხვ.) და ემყარებოდეს წინა თავში განხილულ კრიტერიუმებს.

მიზანშეწონილია, რომ მწვრთნელმა კომბინირებულად ავარჯიშოს მოთამაშეები დაცვისა და თავდასხმის ასათვისებელი მეთოდებით, რომელიმე მათგანზე მეტი ყურადღების გამახვილებით.

ვარჯიშის მიზნიდან გამომდინარე, მწვრთნელმა უნდა შეიმუშაოს სპეციფიკური ვარჯიშები, მაგ: ერთი ერთზე დაცვის ათვისებისას, მან უნდა შესთავაზოს მოთამაშებს ისეთი შინაარსის ვარჯიში, რომელიც ხელს უწყობს სწორედ ამ უნარ-ჩვევების შეძენასა და დახვენას.

კარგად დაგეგმილი სეზონი, გააზრებული და კოორდინირებული ვარჯიშებით, მეტი სარგებლობის მომტანია მოთამაშეებისთვის, ვიდრე არასწორად დაგეგმილი სეზონი, ცუდად კოორდინირებული ვარჯიშებით.

მოგვიანებით განხილული იქნება სხვადასხვა სახის ვარჯიში მინი-კალათბურთის, 13-14 და 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეებისათვის.



სამუშაო წესები

მწვრთნელმა მოთამაშეებს უნდა შესთავაზოს საყოველთაოდ ცნობილი სამუშაო წესები. ამასთან მან უნდა გაითვალისწინოს:

- ვარჯიშის დაწყებამდე რამდენი ხნით ადრე უნდა გამოცხადდნენ მოთამაშეები? როდის უნდა იყვნენ ჩაცმულები და მზადმყოფნი ვარჯიშისთვის?
- როგორ უნდა დაიწყოს ვარჯიში - მწვრთნელი მოთამაშეებს გასახდელში უნდა შეხვდეს და მათთან ერთად გავიდეს მოედანზე, მოთამაშეები თვითონ გამოდიან მოედანზე და დამოუკიდებლად იწყებენ ვარჯიშს, სანამ მწვრთნელი უხმობს, თუ მოთამაშეები უნდა დაელოდონ მწვრთნელს?

- ვინ განაგებს ვარჯიშისთვის აუცილებელ ინვენტარს; ვინ განაგებს ბურთებს; ვინ აგროვებს ბურთებს ვარჯიშის შემდეგ; ვის აქვს გასახ-დელი ოთახის გასაღები; ვინ არის პასუხისმგებელი დაფაზე და ა.შ.
- რა ხდება იმ შემთხვევაში, როდესაც მოთამაშე იღებს ტრავმას; ვინ არის პასუხისმგებელი მის მოვლაზე; რა კეთდება ამ დოს?

საჭიროა მწვრთნელმა შემოიღოს მარტივი წესები. როდესაც იგი ლაპარაკობს, მოთამაშეები ყურადღებით უსმენენ.

* მაგალითად, მწვრთნელმა შეიძლება დააწესოს, რომ როდესაც იგი ჩაბერავს სასტვენს ერთხელ, მოთამაშეები წყვეტენ მოქმედებას, ხოლო ორი ჩაბერვისას, მოთამაშეები მიდიან მასთან.

* ასევე, როდესაც მწვრთნელი ესაუბრება მოთამაშეებს, ისინი ვალდებული არიან შეწყვიტონ დრიბლინგი, არ დაიწყონ თასმების შეკვრა ან ერთმანეთთან ლაპარაკი, და ყურადღებით უსმინონ მწვრთნელს.

იმისათვის, რომ მწვრთნელმა გაამახვილოს მოთამაშეთა ყურადღება კონკრეტულ სიტუაციაზე, მისი ახსნა-განმარტება უნდა იყოს მოკლე და ძალიან ზუსტი.

მწვრთნელმა ასევე უნდა შემოიღოს წესები, რომელთა მიხედვითაც მოთამაშემ მოედნიდან გასვლის ნებართვა უნდა სთხოვოს მწვრთნელს (მაგალითად, საპირფარეშოში წასავლელად), მოთამაშეებს უნდა ეცვათ მწვრთნელის მიერ შერჩეული ტანსაცმელი, ნინასნარ უნდა იყოს შეთანხმებული, შეუძლიათ თუ არა მოთამაშეებს იატაკზე ჯდომა ან წყლის სმა შესვენების დროს. მათი ურთიერთდამოკიდებულება ვარჯიშის პროცესში (მაგ. აქვთ თუ არა მათ უფლება ერთმანეთს მიმართონ ნეგატიური კომენტარებით), აგრეთვე მოთამაშეთა ურთიერთობა ვარჯიშზე დამსწრე, სტუმრებთან (მშობლები, მეგობრები) უნდა განსაზღვროს მწვრთნელმა. ყოველივე ამის გათვალისწინება აუცილებელია, რათა ვარჯიშები იყოს შედეგიანი და სასარგებლო ახალგაზრდა მოთამაშეებისათვის.



პრაქტიკული რჩევა მწვრთნელებს:

- შეადგინე იმ წესების სია, რომლებიც, შენი აზრით, აუცილებელია გუნდისათვის.

3.2 ვარჯიშების ცალკეული სახეობი

ვარჯიშის მიზნების ახსნა

ყოველი ვარჯიშის წინ მწვრთნელმა მოქლედ უნდა აუხსნას მოთამაშებს, თუ რა უნდა გააკეთონ. ამ გზით მოთამაშები შეძლებენ მეტი გულმოდგინებით მოეკიდონ ამ მიზანს და უკეთესად იმუშაონ. ამავე დროს, თუ ეს მიზანი საინტერესოა და მოთამაშეთათვის ადვილად მისაღწევი, ისინი კიდევ უფრო მეტი ძალისხმევით შეეცდებიან მის შესრულებას.

მწვრთნელმა ძალიან მოქლედ და გასაგებად უნდა აუხსნას მოზარდებს ვარჯიშის არსი და მიზანი. მოთამაშე არ შეიძლება დიდხანს იდგეს და უსმენდეს მწვრთნელის გრძელ მონოლოგს.



გარემო ფაქტორების გავლენა

გარე ფაქტორები, როგორიცაა მოედნის მდებარეობა, ვარჯიშის მონაწილე მოთამაშები, ბურთები, კალათები და სხვა, გავლენას ახდენს მოთამაშის ყურადღების დონეზე. მწვრთნელმა უნდა გააკონტროლოს, არსებობს თუ არა ვარჯიშის ხარისხზე მოქმედი ფაქტორები და გამორიცხოს მოთამაშეთა ყურადღების კონცენტრაციის ხელშემსჭლელი ნიუანსები.

* ხანდახან შეიძლება საჭირო იყოს ვარჯიში მოედნის მხოლოდ მცირე სივრცეზე, მოთამაშეთა შეზღუდული რაოდენობით, მოქმედებათა ლიმიტირებული არსენალით.

მარტივი ვარჯიში

მარტივი ვარჯიშები ხელს უწყობს მოთამაშეს, მეტად გაამახვილოს ყურადღება ვარჯიშის მიზანსა და შინაარსზე. მეორე მხრივ, რთული ვარჯიშები აიძულებს მოთამაშეებს, გარკვეული ყურადღება დაუთმონ ვარჯიშის სტრუქტურას. შედეგი კი ისაა, რომ მთელი მათი ყურადღება არ არის გადატანილი ვარჯიშის ძირითად მიზანზე.

* მაგალითად, თუ ვარჯიშის მიზანი საჯარიმო ტყორცნაა, ამ ამოცანის შესასრულებელი მარტივი ვარჯიშები უფრო შედეგიანია მოთამაშეთათვის.



პრაქტიკული რჩევა მცველობებს

* შეარჩიე მარტივი ვარჯიში თავდასხმის რომელიმე ელემენტის ასათვისებლად.

სპორტის ური სამუშაო წესები

ვარჯიშის გართულება და ისიც გარკვეული დონით, შეიძლება მხოლოდ იმ დამატებითი სამუშაო წესების შემოღებით, რომლებიც ემსახურებიან ვარჯიშის მიზანს.

* მაგალითად, ვარჯიშის მიზანია “სუსტი” ხელით დრიბლინგი ნახევარ მოედანზე. მიმდინარეობს თამაში სამი სამზე, რომლის ერთადერთი მიზანია “სუსტი” ხელით დრიბლინგი. თუ მოთამაშე ბურთს ატარებს “ძლიერი” ხელით, ბურთი გადადის მოწინააღმდეგე გუნდის მფლობელობაში (სამუშაო წესი). ასე მოთამაშეები მეტ ყურადღებას გაამახვილებენ ვარჯიშის მიზანზე — დრიბლინგი “სუსტი” ხელით.



პრაქტიკული რჩევა მცველობებს:

* შეარჩიე თავდასხმის რომელიმე ელემენტი და ჩაატარე თამაში გარკვეული სამუშაო წესით, რომელიც დაეხმარება მოთამაშეებს, მეტი ყურადღება გაამახვილონ ვარჯიშის მიზანზე.

სხვადასხვა ვარჯიში

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, მარტივი ვარჯიში ხელს უწყობს მოთამაშის ყურადღების კონცენტრაციას, მაგრამ ერთი და იმავე ვარჯიშის მრავალჯერ გამეორება იწვევს ყურადღების მოდუნებას და ვარჯიშის უგულისყუროდ შესრულებას. ამიტომ, უმჯობესია, როდესაც ხდება ვარჯიშების გამრავალ-

ფეროვნება სტრუქტურის, მიზნის ან ხანდახან ორივე მათგანის ცვლილების ხარჯზე.

- მაგალითად, სწორ ხაზზე პასის მიწოდებაზე სამუშაოდ შეიძლება იყოს გამოყენებული სხვადასხვა ვარჯიში. ვარჯიშის სხვადასხვა სტრუქტურა შეიძლება იყოს გამოყენებული დრიბლინგზე სამუშაოდაც. დრიბლინგზე სამუშაოდ მწვრთნელს შეუძლია სხვა და სხვა ტიპის ვარჯიშები შემოიტანოს.

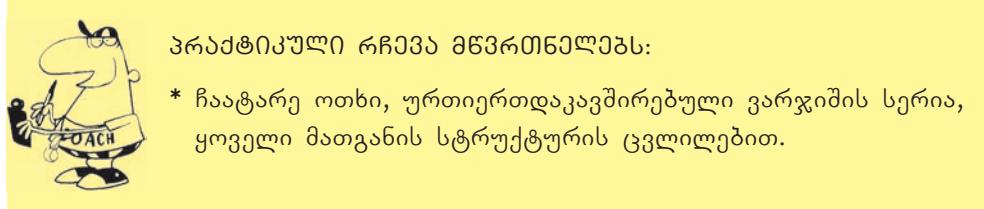
ურთიერთდამაკავშირებელი ვარჯიშები

თუკი ყოველი შემდეგი ვარჯიში მისთვის დასახული ამოცანით ან სტრუქტურით წონა ვარჯიშს გავს, მოთამაშეები მას უფრო მომზადებული ხვდებიან, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, როდესაც მოთხოვნა ვარჯიშისთვის აუცილებელ ყურადღებაზე თანდათანობით იზრდება, განვიხილოთ შემდეგი მაგალითები:

- თავიდან მწვრთნელი ავალებს მოთამაშეებს შეასრულონ ერთამოცანიანი ვარჯიში და მხოლოდ შეზღუდული რაოდენობის სტიმულებს აძლევს მათ, მაგალითად: ითამაშეთ წყვილებში, შეზღუდულ ფართობზე, წყვილზე თითო ბურთით. მოთამაშეები მოძრაობენ ბურთის გარშემო და გადასცემენ ერთმანეთს პასებს. ის მოთამაშეები, რომლებიც პასს მიიღებენ კალათისკენ იყურებიან, ისინი კი, ვინც ბურთს აწოდებენ, დაუყოვნებლივ იცვლიან პოზიციას;
- შემდეგ ვარჯიშს, რომელსაც მოთამაშეები ასრულებენ, ამოცანა იგივე აქვს, მაგრამ სტიმულები — მეტი: მოთამაშეები თამაშობენ ორი ორზე უფრო დიდ, მაგრამ შეზღუდულ ფართობზე. თავდამსხმელები უნდა გათავისუფლდნენ პასის მისაღებად. როგორც კი ბურთს დამცველები მოიპოვებენ ისინი გადადიან თავდასხმაში ხოლო თავდასხმა — დაცვაში. ვარჯიშის ამოცანა იგივეა — მოთამაშეებმა ბურთის მიღებისას კალათს უნდა შეხედონ და პასის გადაცემისთანავე, შეიცვალონ პოზიცია.



- მოთამაშეები გადადიან შემდეგ ვარჯიშზე, რომელსაც იგივე სტრუქტურა აქვს, მაგრამ ამჯერად მიზანი სხვაა: ისევ თამაში ორი ორზე, მაგრამ ახლა საჭიროა ბურთის კალათში ჩაგდება მარცხენა ხელით, ფართან ახლოს, ცალ ფეხზე ახტომით;
- მოთამაშეები ასრულებენ შემდეგ ვარჯიშს, რომელსაც აქვს იგივე სტრუქტურა, მაგრამ მიზანი ამჯერად წინა ორი ვარჯიშის მიზნების კომბინაციაა: თამაში ორი ორზე, მოთამაშეებმა უნდა შეასრულონ, სულ ცოტა, სამი გადაცემა, ვიდრე ტყორცნიან ფართან ახლოს ცალ ფეხზე ახტომით. ბურთის მიმღებმა მოთამაშემ უნდა შეხედოს კალათს, ბურთის ჩამწოდებელმა მოთამაშემ სწრაფად უნდა შეიცვალოს პოზიცია, მოთამაშე, რომელიც ტყორცნის კალათში, ვალდებულია ტყორცნის მარცხენა ხელით, ფართან ახლოს, ცალ ფეხზე ახტომით;
- მოთამაშეები გადადიან მომდევნო ვარჯიშზე (სტრუქტურის ცვლილება), მიზნები იგივეა, **ეძატება** მოქმედებები: თამაში ოთხი ოთხზე ნახევარ მოედანზე; ბურთის მიმღებმა მოთამაშემ, უნდა შეხედოს კალათს, ბურთის მომწოდებელმა სწრაფად უნდა შეიცვალოს პოზიცია, ჩააწოდოს ბურთი სულ ცოტა ხუთჯერ მაინც, ვიდრე შეასრულებს ტყორცნას მარცხენა ხელით, ფართან ახლოს, ცალ ფეხზე ახტომით.



შეჯიბრება - ვარჯიშები;

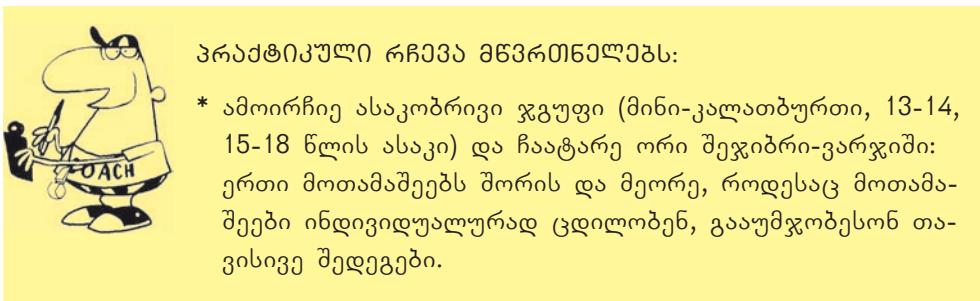
ვარჯიშები, როდესაც მოთამაშეები ეჯიბრებიან ერთმანეთს, კარგი საშუალებაა მათი ყურადღების კონცენტრაციისა და მოტივაციის დასახვენად. განვიხილოთ შემდეგი მაგალითები:

- დაყავი გუნდი ოთხ ჯგუფად და დააყენე ორ — ორი ჯგუფი თითო კალათთან. რომელი გუნდიც სამი წუთის განმავლობაში ჩაყრის მეტ ბურთს მარცხენა ხელით, ფართან ახლოს, ცალ ფეხზე ახტომით — იგებს.
- დაყავი მოთამაშეები სამკაციან ჯგუფებად. თითოეული ჯგუფი მირბის ერთი კალათიდან მეორისკენ (პირველი ფაზა), მეერდიდან პასეპით და მოქმედება მთავრდება ტყორცნით, ფართან ახლოს ცალ ფეხზე ახტომით. ყოველი ჩაგდებული ბურთი ორი ქულაა. არაზუსტი ან წარუმატებელი გადაცემისას გუნდს აკლდება ერთი ქულა. ვარჯიში

უნდა გაგრძელდეს ხუთ წუთს. პირველი ფაზის მიზანია, გამოავლინოს გუნდი, რომელიც მეტ ქულას დააგროვებს. მეორე ფაზაში ტარდება იგივე ვარჯიში, მაგრამ შეჯიბრების მიზანია, გამოავლინოს ის გუნდი, რომელიც შეძლებს პირველი ფაზის შედეგების გაუმჯობესებას;

- ორი მოთამაშე თამაშობს ერთი ერთზე (სპეციფიკური სამუშაო წესებით), სამი ბურთის ჩაგდებამდე;
- დაყავი გუნდი ორ ჯგუფად და დააყენე კალათთან. წყვილები ბურთს კალათში ტყორცნიან (მოთამაშე, რომელიც ტყორცნის, იბრუნებს ბურთს უკან და აძლევს მეორე მოთამაშეს, რომელიც ელოდება). სამ წუთში ისინი ვალდებული არიან, ჩააგდონ რაც შეიძლება მეტი ბურთი. თამაშის ბოლოს კეთდება ჩანაწერი. პერიოდულად (ერთხელ ან ორჯერ კვირაში) ეს შეჯიბრება მეორდება და ახალ ჩანაწერს ადარებენ წინას იმის გასაგებად, თუ როგორ გააუმჯობესეს მოთამაშეებმა თავიანთი მაჩვენებელი.

პერიოდულად (არცთუ ისე ხშირად) შეჯიბრი-ვარჯიშის (მოთამაშეების შესაძლებლობების შესაბამისად) ჩატარება ერთობ სასარგებლოა მოთამაშეებისათვის იმ თვისებების გამოსამუშავებლად რომლებიც ესოდენ საჭიროა შეჯიბრებისათვის.



გასართობი ვარჯიშები

გასართობი ვარჯიშები მეტად მნიშვნელოვანია ახალგაზრდა მოთამაშეებისათვის. მინი-კალათბურთის მწვრთნელის უპირველესი მიზანი ის არის, რომ ვარჯიშებს ბავშვებისათვის სასიამოვნო და გასართობი ხასიათი ჰქონდეს. ეს მნიშვნელოვანია ასევე 13-14 და 15-18 წლის ასაკშიც, რადგან გართობის ელემენტი მათთვისაც უფრო მიმზიდველია, ვიდრე სერიოზული ვარჯიში.

გასართობი ვარჯიშები არ უნდა იწვევდეს არეულობას და არ იყოს უშედეგო. პირიქით: გართობის ელემენტი ვარჯიშისას გარკვეულწილად ანაზღაურებს ფსიქოლოგიურ დატვირთვას და აადვილებს ახალი კონცეფციების უკეთ ათვისებას.

გასართობი ვარჯიშები არ უნდა აძლევდეს მოთამაშეებს თავის ნებაზე მოქცევის უფლებას. ეს ისეთი ვარჯიშებია, რომლებიც გარკვეულწილად მიმზიდველია მოთამაშეებისთვის, რადგან არასტრესულ სიტუაციაში ისინი სიამოვნებას იღებენ სხვადასხვა მოძრაობის შესრულებით. გასართობ ვარჯიშსაც, ისევე, როგორც ნებისმიერი სახის ვარჯიშს, აქვს გარკვეული მიზანი, სამუშაო წესები და მოითხოვს გარკვეული საკალათბურთო უნარ-ჩვევების არსენალს.

* მაგალითად, მინი-კალათბურთის გუნდისთვის გასართობი ვარჯიში შეიძლება იყოს მოთამაშეთა ჯგუფი საჯარიმო მოედანზე. თითოეული თავ-თავისი ბურთით. ისინი ვალდებული არიან იმოძრაონ დრიბლინგით და ეცადონ, წაართვან ბურთი თანაგუნდელს, ისე, რომ არ დაკარგონ საკუთარი.

ასეთ ვარჯიშს, მიუხედავად იმისა, რომ მოთამაშეები არ იმყოფებიან დაძაბულ, სტრესულ სიტუაციაში, თავისი მიზანი აქვს: მოთამაშეები კარგად ატარებენ დროს და თან ეუფლებიან კალათბურთის საფუძვლებს.

ვარჯიშის ხანგრძლივობა

ვარჯიშის ხანგრძლივობის განსაზღვრისას მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს ორი ფაქტორი, მოწყენილობა და ფსიქოლოგიური მოქანცულობა. ორივე უარყოფითად მოქმედებს ყურადღების კონცენტრაციაზე.



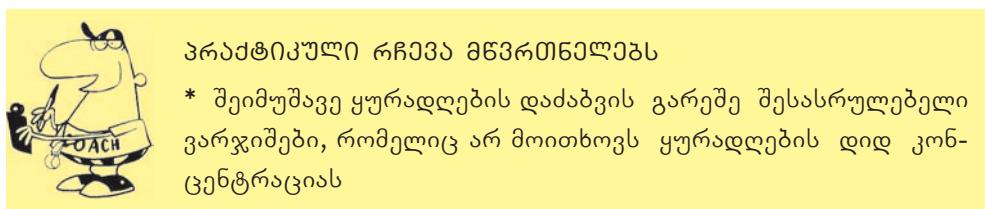
ვარჯიში უნდა გრძელდებოდეს სწორედ იმდენ ხანს, რამდენიც საჭიროა მოთამაშეებისთვის ვარჯიშის შინაარსის გასააზრებლად და ასათვისებლად. თუ ვარჯიში გრძელდება ძალიან დიდხანს, მოთამაშეთა ყურადღების ინტენსივობა და ვარჯიშის პროდუქტიულობა კლებულობს. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია პატარა მოთამაშეებისთვის.

საერთოდ, უფრო საინტერესო და მიმზიდველი ვარჯიში უნდა გრძელდებოდეს უფრო მეტხანს, ვიდრე ნაკლებმიმზიდველი, ჩვეულებრივი ვარჯიში.

ყურადღების ინტენსივობა ვარჯიშების დროს

რაც შეეხება ყურადღების ინტენსივობას, ზოგიერთი ვარჯიში მოითხოვს უფრო მეტ ყურადღებას, ვიდრე სხვა. როდესაც მწვრთნელი ისე გეგმავს ვარჯიშს, რომ მთელი ამ ხნის განმავლობაში საჭირო გახდება ყურადღების დიდი კონცენტრაცია, მოთამაშეები სწრაფად დაიღლებიან და ყურადღება მოუდუნდებათ.

ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ ვარჯიშის დროს პერიოდულად ხდებოდეს ყურადღების “მოდუნება” - ამ დროს მოთამაშეები საერთოდ ისვენებენ ან ასრულებენ ისეთ ვარჯიშებს, რომლებიც არ მოითხოვს ყურადღების ძლიერ დაძაბვას. ზოგიერთი ვარჯიში ან ვარჯიშთა სერია მთლიანად ისე უნდა იყოს აგებული, რომ არ მოითხოვდეს ყურადღების დიდ კონცენტრაციას.

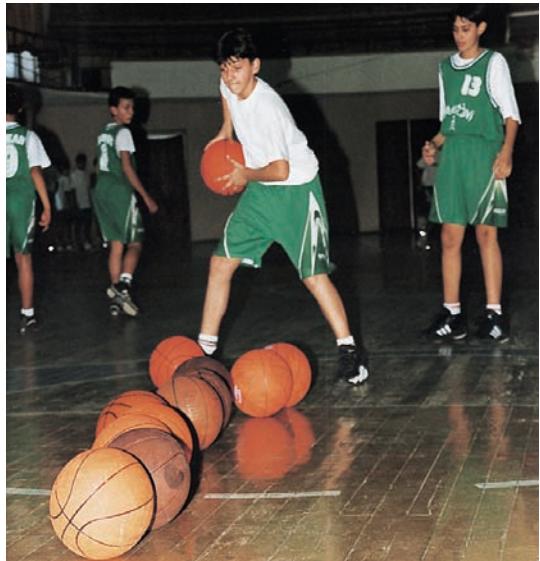


მოთამაშეთა მონაცილეობა

ვარჯიშები ისე უნდა იყოს დაგეგმილი, რომ ყოველი მოთამაშე მუდმივად იღებდეს მასში მონაცილეობას. მაგალითად, ხშირად შეიძლება ნახოთ, რომ ვარჯიშის დროს ჩამწერივებული ბავშვები, ფართან ახლოს ელოდებიან თავიანთ რიგს, ცალ ფეხზე ახტომით ტყორცნის შესასრულებლად. ბავშვებს უხდებათ ერთ წუთზე მეტხანს ლოდინი (ხანდახან უფრო მეტიც, თუ მწვრთნელი აჩერებს თამაშს, ვინმესთვის შენიშვნის მისაცემად), რათა დადგეს მათი

ხუთწამიანი თამაშის რიგი. ასევე ხშირად შეიძლება ნახვა, თუ როგორ სხედან ბავშვები იატაკზე და ელოდებიან, სანამ მათი თანაგუნდელები დაამთავრებენ თამაშს.

მაშინაც კი, როდესაც საკალათბურთო რესურსები შეზღუდულია (ერთი ბურთი, ერთი კალათი და სხვ.), მწვრთნელი ვალდებულია, მოუხმოს საკუთარ ფანტაზიას, რათა ყველა მოთამაშემ ვარჯიშისას მიიღოს სათანადო დატვირთვა (დატვირთვის ინტენსივობას საზღვრავს მწვრთნელი თავისი შეხედულებისამებრ). რესურსების ნაკლებობა მწვრთნელისთვის არ არის გასამართლებელი არგუმენტი. იგი ვალდებულია, ზედმინევნით კეთილსინდისიერად შეასრულოს თავისი მოვალეობა.



* მაგალითად, მწვრთნელს შეუძლია დაყოს მოთამაშეები ორ პატარა ჯგუფად და დაუსახოს მათ სპეციფიკური მიზნები. ასე, რომ თუ ბურთები ან კალათები არ არის საკმარისი, ხოლო ერთი ჯგუფი ბურთით ვარჯიშობს კალათთან, მეორე გუნდს შეუძლია ჩაატაროს უბურთო ვარჯიშები. შემდეგ გუნდები გაცვლიან ვარჯიშებს.

დაუშვებელია, მოთამაშეები იდგნენ და უყურებდნენ სხვებს, გარდა იმ შემთხვევებისა, როდესაც ისინი ისვენებენ მომქანცველი ვარჯიშის შემდეგ ან როდესაც მოედანზე ბევრი მოთამაშეა.

თუ მოთამაშეთა რაოდენობა არ იძლევა იმის საშუალებას, რომ ყველამ მიიღოს თამაშში მონაწილეობა (მაგალითად, მწვრთნელი ატარებს თამაშს ხუთი ხუთზე და თერთმეტი მოთამაშეა), არამონაწილე ბავშვების რიცხვი უნდა იყოს მინიმალური (ზემოთ მოყვანილ მაგალითში მხოლოდ ერთი ასეთი მოთამაშე იქნება) და თამაშის პროცესში ბავშვები ხშირად უნდა იცვლებოდნენ.



პრაქტიკული რჩევა მწვრთნელებს:

- ჩატარე ვარჯიში ცამეტი მინი-კალათბურთელის მონაცილეობით, რომლებიც აქტიურად არიან ჩაბმულნი ვარჯიშში. საკალათბურთო რესურსებია ერთი კალათი და სამი ბურთი;
- ჩატარე ვარჯიში შვიდი 13-14 წლის მოთამაშის მონაცილეობით, რომლებიც აქტიურად არიან ჩაბმული ვარჯიშში. საკალათბურთო რესურსებია ორი კალათი და ერთი ბურთი;
- ჩატარე ვარჯიში თორმეტი 15-16 წლის ასაკის მოთამაშის მონაცილეობით, რომლებიც აქტიურად არიან ჩაბმულნი ვარჯიშში. საკალათბურთო რესურსებია სამი კალათი და ხუთი ბურთი

ტესტი-ვარჯიშები

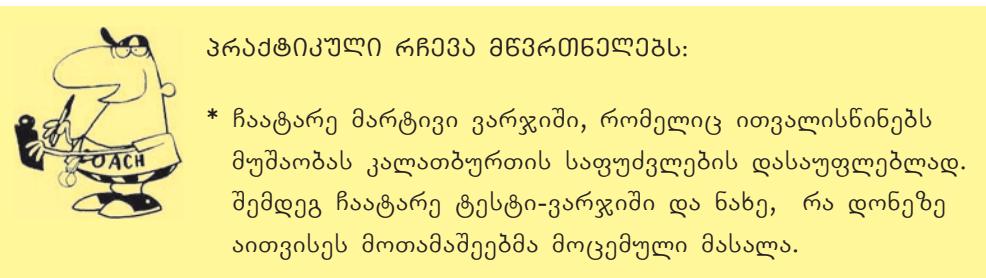
თუ ვარჯიშების მიზანი ტექნიკური ან ტაქტიკური უნარ-ჩვევების შეძენაა, საჭიროა, მწვრთნელმა გარკვეულ ეტაპზე ჩატაროს მოკლე ტესტი-ვარჯიშები, რათა შეამოწმოს, როგორ არის ათვისებული ახალი ინფორმაცია.

ასეთი ვარჯიშები, როგორც წესი, შეიცავს გარკვეული რაოდენობის სამოქმედო ამოცანას. ასე რომ, მოთამაშები ვალდებული არიან, ყურადღება ერთდროულად რამდენიმე ფაქტორზე გაამახვილონ. თუ მსგავსი ვარჯიშების დროს ისინი არ გამოიყენებენ უკვე ნასწავლ მასალას, ეს იმის მაჩვენებელი იქნება, რომ მოთამაშებს სრულად არა აქვთ შეძენილი ყველა ის უნარ-ჩვევა, რომელებზეც მწვრთნელთან ერთად, მუშაობდნენ.

* მაგალითად, წინა ვარჯიშებში მოთამაშები ეუფლებოდნენ ფართან ახლოს, ცალ ფეხზე ახტომით მარცხენა ხელით ტყორცნას და ნახევარ მოედანზე ორი ორზე თამაშისას, ასეთ ტყორცნას ასრულებენ მხოლოდ მარცხენა ხელით.

ტესტი-ვარჯიშის დროს მწვრთნელი მთელ მოედანზე ატარებს თამაშს ოთხი ოთხზე. ამ დროს სამოქმედო ამოცანები უფრო გართულებულია და თამაში მეტ ძალისხმევას მოითხოვს. მწვრთნელი აკვირდება, თუ რომელ

ხელს იყენებენ მოთამაშეები ფართან ახლოს ცალ ფეხზე ახტომით ტყორცნის შესრულებისას. თუ იგი ამჩნევს, რომ მოთამაშეები ძირითადად იყენებენ მარჯვენა ხელს, ეს ნიშნავს, რომ მარცხენა ხელით ასეთი ტყორცნის შესრულება უფრო მეტ მუშაობას მოითხოვს.



3.3. ვარჯიშების შეფასება

ვარჯიშების ყოველი სერიის შემდეგ მწვრთნელი ვალდებულია შეაფასოს გუნდის მიღწევები. №9 ცხრილში ნაჩვენებია, თუ როგორ შეიძლება, გარკვეული კომენტარებით შეფასდეს განეული ჩატარებული მუშაობა იმის გათვალისწინებით, თუ რა იყო დაგეგმილი და რა გაკეთდა რეალურად. ამგვარი გზით ვარჯიშების სერიის შემდეგ მწვრთნელს საშუალება ექნება 5-10 წუთში შეამოწმოს და გაიხსენოს, რა არის უკვე გაკეთებული და რა არის შემდგომში დასახვენი. რა თქმა უნდა, არსებობს უფრო რთული პროცედურები ჩატარებული მუშაობის დასათიქსირებლად, რაც სირთულის გამო პრაქტიკულობას მოკლებულია. უფრო რეალურია, როდესაც მწვრთნელი იყენებს მარტივ საშუალებებს ყოველ-დღიური მუშაობის შესაფასებლად. ასეთივე ცხრილების შედგენა შეიძლება კვირის განმავლობაში ჩატარებული მუშაობის შესაფასებლად. მაგალითად, №10 ცხრილში ასახულია კვირის განმავლობაში ჩატარებული მუშაობის შედეგები როგორც დაცვასა და თავდასხმაში, ისე სხვა პოზიციებზე. ასეთი ინფორმაცია დაეხმარება მწვრთნელს გააკონტროლოს კვირის განმავლობაში ჩატარებული საქმიანობა და მოემზადოს შემდეგი კვირისთვის.



ვარჯიშის ჩანაწერი

თარიღი: _____

მიზანი: _____

რა უნდა გაკეთდეს ვარჯიშის დროს	რა გაკეთდა რეალურად
კომენტარები	

№ 9 ცხრილის დახმარებით ვარჯიშის შემდეგ მწვრთნელს შეუძლია შეადაროს დაგეგმილი და რეალურად შესრულებული სამუშაო.

კვირის განმავლობაში ჩატარებული სამუშაოს ჩანაწერი

კვირა: _____

მიზნები: _____

რეალურად შესრულებული სამუშაო			
	დაცვა	თავდასხმა	სხვა
ორშაბათი			
ოთხშაბათი			
პარასკევი			
კომენტარები			

ცხრილი №10. ასახულია კვირის განმავლობაში ჩატარებული მუშაობის რეალური შედეგები.



№6 ტესტი-სავარჯიშო

- ამ თავში მოცემული ინფორმაციის საფუძველზე, შემდეგი დებულებები შეაფასე როგორც სწორი და არასწორი. სწორი პასუხები მოცემულია წიგნის ბოლოს.

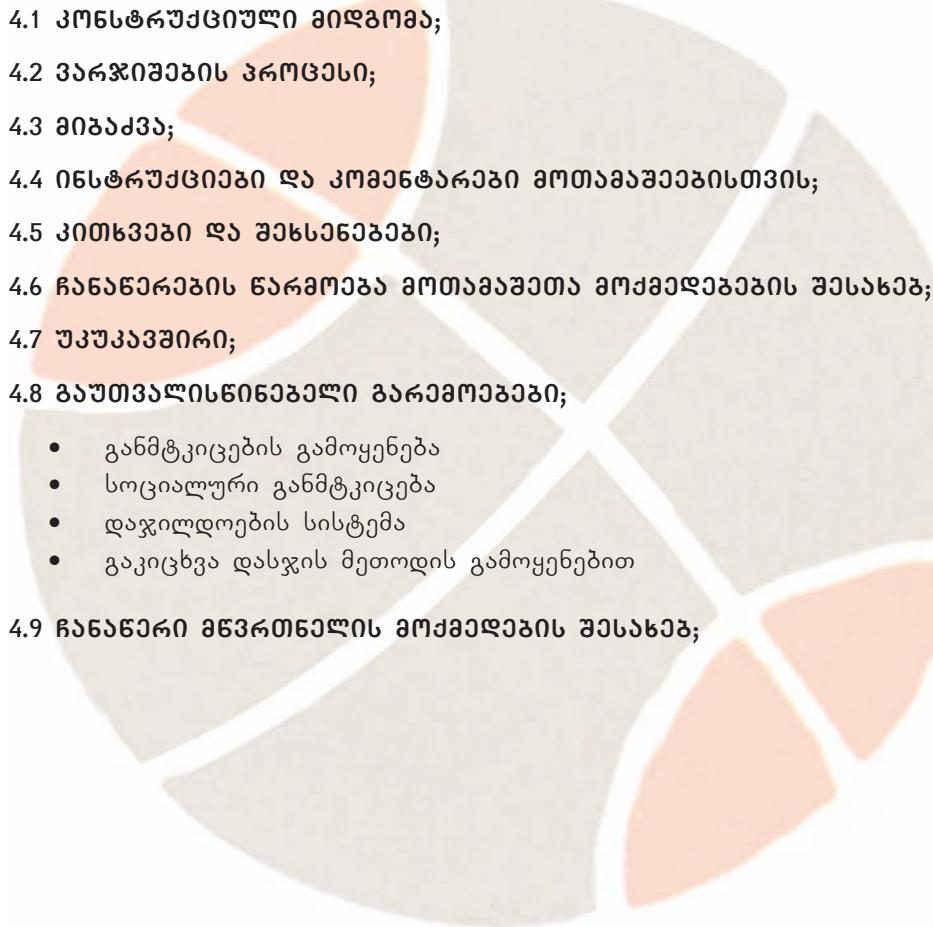
არ არის
სწორია სწორი

- ვარჯიშის დაწყებამდე მწვრთნელს შემუშავებული უნდა ჰქონდეს ვარჯიშის მიზანი. ამ პიცესში მას შეუძლია შეცვალოს ვარჯიშები დასახული მიზნის შესაბამისად;
- გასართობი ვარჯიშებისთვის არ არის აუცილებელი მიზნის დასახვა;
- გარემო ფაქტორებს განსაზღვრავენ მოთამაშეები;
- ვარჯიშები უნდა განსხვავდებოდეს მიზნებით, მაგრამ არა სტრუქტურით;
- მონათესავე ვარჯიშების ჩართვა ვარჯიშში უფრო შედეგიანია;
- შეჯიბრება-ვარჯიში შეიძლება ჩატარდეს როგორც მოთამაშეთა ჯგუფებს, ისევე ცალკეულ მოთამაშეებს შორის. შეჯიბრებითი ვარჯიშების დროს ასევე შესაძლებელია გაკონტროლდეს, თუ როგორ უმჯობესდება უმუალოდ ჯგუფის ან საკუთრივ მოთამაშის შედეგები;
- შეჯიბრება-ვარჯიშის დროს მნიშვნელოვანია თავად შეჯიბრება - ვარჯიშის მიზანი და შინაარსი არ არის მთავარი;
- მინი-კალათბურთის გუნდისთვის წინასწარი მზადება რომელიმე თამაშისთვის ისევე მნიშვნელოვანია, როგორც სასწავლო მიზნები;
- ყველა ვარჯიშის დროს მოთამაშეთა ყურადღება ერთნაირად ინტენსიური უნდა იყოს;
- მცირე ჯგუფებთან ერთდროული მუშაობის დროს მწვრთნელს უჭირს ყველა მოთამაშისთვის ყურადღების მიქცევა;
- ვარჯიშების დროს ჩატარებული რეალური მუშაობის შედარება გეგმის მიხედვით ჩასატარებელ მუშაობასთან, მწვრთნელს ეხმარება ვარჯიშების სწორად წარმართვაში.
- ვარჯიშების დროს დაცვისა და თავდასხმის მიზნებისა და ამოცანების კომბინირება გამართლებულია

4

მცველთელის სტრატეგია მუშაობის დროს

ხოსე მარია ბუსეტა

- 
- 4.1 კონსტრუქციული მიზანმა;
- 4.2 ვარჯიშების პროცესი;
- 4.3 მიზანდა;
- 4.4 ინსტრუქციები და კომანდარები მოთამაშებისთვის;
- 4.5 კითხვები და შესვენებები;
- 4.6 ჩანარებების წარმოება მოთამაშეთა მოქმედებების შესახებ;
- 4.7 უკუკავშირი;
- 4.8 გაუთვალისწინებალი გარემოებები;
- განმტკიცების გამოყენება
 - სოციალური განმტკიცება
 - დაჯილდოების სისტემა
 - გაკიცხვა დასჯის მეთოდის გამოყენებით
- 4.9 ჩანარები მცველთელის მოქმედების შესახებ;

დაგეგმვისა და შეფასების გარდა, საჭიროა, რომ ყოველი ვარჯიშისას მწვრთნელმა ეფექტური ზეგავლენა მოახდინოს მოთამაშეების მუშაობის შედეგზე.

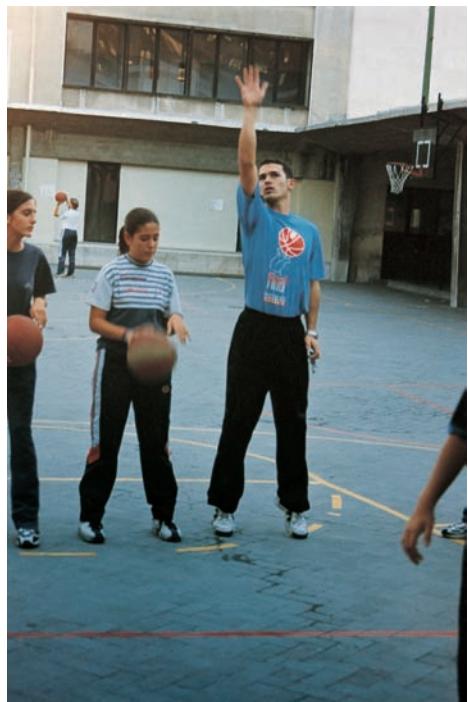
ამ დროს აუცილებელია შემდეგი სტრატეგიის დაცვა:

4.1 პონეტრაციული მიღება

ვარჯიშების ჩატარებისას, მწვრთნელის დამოკიდებულება მოთამაშეებისადმი უნდა იყოს კონსტრუქციული. მისი მუშაობა არ გულისხმობს მხოლოდ შენიშვნების მიცემასა და მოთამაშეების გაკიცხვას, როდესაც ისინი სწრაფად ვერ ასრულებენ რაიმეს. ყოველი ვარჯიში მწვრთნელმა უნდა ჩატაროს პოზიტიური გუნება-განწყობით, დაუშვებელია, მან შეურაცხყოს მოთამაშეები ან დასცინოს მათ.

ვარჯიშისას მწვრთნელის მთავარი საზრუნავი მოთამაშეთა წინაშე დასახული მიზნებისა და ამოცანების მიღწევაა, რისთვისაც აუცილებელია:

- სასიამოვნო სამუშაო ატმოსფეროს შექმნა, სადაც ჭარბობს პოზიტიური კომენტარები, შეფასებანი და ადვილად შესასრულებელი ამოცანები;
- იმ ფაქტის აღიარება, რომ მოთამაშეები არ არიან სრულქმნილნი და ამდენად, შესაძლოა დაუშვან შეცდომები;
- აქედან გამომდინარე, შეცდომებს ყოველთვის დაუშვებენ, რადგან ეს სწავლისა და ვარჯიშის თანამდევი პროცესია;
- ერთხელ ან რამდენჯერმე ახსნა შეიძლება არ აღმოჩნდეს საკმარისი იმისათვის, რომ მოთამაშეებმა ისწავლონ და შეასრულონ ის, რასაც მათგან მწვრთნელი მოითხოვს. უმეტეს შემთხვევაში, მოთამაშეებისთვის უფრო მისაღები და გასაგები იქნება იმის დემონსტრირება, რასაც მათგან მოითხოვენ. ამის შემდეგ აუცილებელია, მოთამაშეებს ჩაუტარდეთ რამდენიმე ვარჯიში, რათა მათ აითვისონ ნასწავლი მასალა;
- თითოეულ ახალგაზრდა მოთა-



მაშეს აქვს ინდივიდუალურ საკალათბურთო ჩვევათა არსენალი და ათვისების გარკვეული უნარი. მწვრთნელმა უნდა გააცნობიეროს ეს, რათა არ მოხდეს იმ მოთამაშეთა უგულებელყოფა, რომლებიც სხვე-ბზე უფრო ნელა და ძნელად ითვისებენ ახალ ინფორმაციას;

- მწვრთნელი რეალურად უნდა ხედავდეს მოთამაშეების მიერ მისი მოთხოვნების რეალიზების პერსპექტივას;
- მოთამაშეთა წახალისება კარგ გავლენას ახდენს მათს შედეგებზე, მწვრთნელი, რომელიც ვარჯიშის დროს ხაზს უსვამს მოთამაშეთა ძალისხმევას, ადრე თუ გვიან, კარგ შედეგებს მიიღებს;
- მითითების მიცემის დროს, მწვრთნელმა მეტი ყურადღება უნდა გაამახვილოს მიღწევებზე, ვიდრე შეცდომებზე;
- მწვრთნელი მოთმინებით უნდა მოეკიდოს სიტუაციებს, როდესაც მოთამაშეებს რაიმე არ გამოსდით და დაარწმუნოს ისინი, რომ რამ-დენიმე მცდელობის შემდეგ სასურველ შედეგს მიაღწევენ;
- პროდუქტიული მუშაობისთვის საჭიროა ვარჯიშების დროს წარმოქმ-ნილი რთული სიტუაციებისა და მოთამაშეთა შეცდომების ობიექტური გაანალიზება. ეს მწვრთნელს საშუალებას აძლევს, სწორად შეაფა-სოს რეალური ვითარება, განსაზღვროს რომელ ელემენტებზე უნდა გაგრძელდეს მუშაობა ან რისი შეცვლაა საჭირო;
- მწვრთნელის დამოკიდებულება მოთამაშეებისადმი სიყვარულითა და პატივისცემით უნდა იყოს გამსჭვალული, მიუხედავად სხვადასხვა ვი-თარებისა, რომელიც შეიძლება შეიქმნას გუნდის ცხოვრებაში;

მოთამაშეების მიმართ მწვრთნელის დამოკიდებულების ზემოთ აღნერილი ასპექტები განაპირობებენ მოთამაშეებს შორის მწვრთნელის ავტორიტეტისა და პატივისცემის დამკვიდრებას.



პრაქტიკული რჩევა მწვრთნელებს;

* დაფიქტრდი იმაზე, თუ როგორ წარმართავ ვარჯიშებს და შეიძლება თუ არა შენი დამოკიდებულება გუნდისადმი კიდევ უფრო კონსტრუქციული იყოს.

4.2 ვარჯიშების პროცესი;

ვარჯიშების დროს მწვრთნელი:

- აცნობს მოთამაშეებს ვარჯიშის შინაარსს, მიზნებსა და ამოცანებს;
- აკეთებს იმის დემონსტრირებას, თუ რისი შესრულებაა საჭირო, რათა მოთამაშეებმა არა მარტო გაიაზრონ მოცემული მოძრაობა, არამედ იხილონ კიდეც;

- ადგენს ამა თუ იმ ვარჯიშის შესრულების წესს;
 - ვარჯიშის შესრულებამდე რწმუნდება, რომ მოთამაშეებმა სწორად გაიგეს ვარჯიშის მიზანი.
 - თუ ვარჯიშის მიზანი არ არის გაცნობიერებული, საჭიროა ვარჯიშის დაწყებამდე კიდევ ერთხელ აუხსნას მოთამაშეებს მისი არსი, მიზნები და ამოცანები;
 - იმ შემთხვევაში, როდესაც მოთამაშეებისთვის ნათელია ვარჯიშის ყველა ნიუანსი, მათ ეძლევათ საშუალება, დამოუკიდებლად შეასრულონ ესა თუ ის მოქმედება მწვრთნელის ხშირად ჩარევის გარეშე. მწვრთნელს ასე შეუძლია შეაფასოს, თუ რამდენად შეესაბამება დასახული მიზანი გუნდის შესაძლებლობებს და განსაზღვროს მოთამაშეთა ყურადღების დონე;
 - მსგავსი შეფასება ეხმარება მწვრთნელს განსაზღვროს ის ფაქტორები, რომლებიც ხელს უშლის მოთამაშეებს ყურადღება გაამახვილონ ვარჯიშის ძირითად მიზანზე. მწვრთნელმა კიდევ ერთხელ უნდა გადახედოს ვარჯიშის შინაარსს და თუ საჭიროა, გამორიცხოს გარკვეული ელემენტები, რომლებსაც მოგვიანებით კვლავ გამოიყენებს, მოთამაშეების მიერ ვარჯიშის კარგად ათვისების შემდეგ.
 - ვარჯიშის დროს მწვრთნელმა არ უნდა გაუფანტოს მოთამაშეებს ყურადღება მრავალრიცხოვანი მითითებებითა და კომენტარებით. ამით იგი ხელს შეუშლის ვარჯიშის ანალიტიკურ მხარეზე მოთამაშეთა ყურადღების კონცენტრაციას.
 - მწვრთნელი არ უნდა ასრულებდეს რადიოკომენტატორის ფუნქციას, რომელიც ყოველ წუთს აფასებს მოთამაშეთა მოქმედებას. პირიქით, მან მოთამაშეებს უნდა მისცეს აზროვნების საშუალება, რათა მათ აითვისონ, განავითარონ და დახვეწონ ვარჯიშის ელემენტები;
 - მწვრთნელი მოთამაშეებთან უნდა საუბრობდეს, ძირითადად, შესვენების დროს და არა აქტიური ვარჯიშისას (მაგ. დაელოდე, სანამ მოთამაშეები გადავლენ კონტრშეტევაზე და მხოლოდ ამის მერე შეუსწორებელი);
 - სასურველია, მწვრთნელი ფლობდეს როგორც სიტყვიერი, ასევე უსიტყვო ინფორმაციის გადაცემის ხელოვნებას (მაგ. მან თვალებში უნდა უყუროს მოთამაშეებს საუბრისას და შეარჩიოს ხმის შესაბამისი ტონი);
 - მწვრთნელმა სათანადო კითხვებით უნდა შეამოწმოს მოთამაშეთა ყურადღების კონცენტრაციის დონე;
 - მწვრთნელის რეაქცია მოთამაშის ქცევაზე უნდა იყოს ადეკვატური;
 - თუ საჭიროა, მწვრთნელმა უნდა ჩანეროს თამაშეების მიმდინარეობა;
 - მწვრთნელი ვალდებულია, გაამხნევოს მოთამაშეები სწავლების პროცესში და შეაქოს ისინი წარმატებისა და მონდომებისათვის.
- აღნიშნული სტრატეგიის ნაწილი განხილული იყო წინა თავში (სადაც ჩამ-

ოყალიბებული იყო ვარჯიშის მიზნის შესაბამისი სამუშაო წესები). სტრატეგიის შემდეგი ნაწილი განხილული იქნება მომდევნო თავებში.

4.3. მიზანი

ახალგაზრდა სპორტსმენებისათვის დამახასიათებელია მწვრთნელის ან სხვა მოთამაშეების მიბაძვა, თამაშის სწავლა მათს მოქმედებებზე დაკვირვებით. სწორედ, ამიტომ, სასწავლო პროცესის სრულყოფისა და მოთამაშეთა მოტივაციისთვის მიბაძვის ფაქტი ძალზე მნიშვნელოვანია.

მწვრთნელი წარმოუჩენს მოთამაშეებს იდეალურ მოდელს, როგორც მისაბაძ მაგალითს, იმ ფაქტორების აქცენტირებითა და დემონსტრირებით, რაც მიბაძვის ლირსია.

* მაგალითად, მინი-კალათბურთის მწვრთნელს შეუძლია აჩვენოს თავის მოთამაშეებს ბურთის მიწოდების ტექნიკა, რათა მოთამაშეებმა შემდგომში მიბაძონ მათ. ასეთ მოთამაშეებს უკეთ ესმით მწვრთნელის მოთხოვნები.

* მეორე მაგალითი: 13-14 წლის ასაკის მოთამაშეთა გუნდის მწვრთნელს შეუძლია მიაწოდოს ინფორმაცია მოზარდებს იმ კალათბურთელთა შესახებ, რომლებიც ბავშვების თვალში გარკვეული ავტორიტეტით სარგებლობენ (მაგ. ოგივე კლუბის 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეთა გუნდი) და აუხსნას მათ, რომ ისინიც ანალოგიურ დაცვის ვარჯიშებს ასრულებენ. ამ გზით ახალგაზრდა მოთამაშეებს გაუზიდებათ ამ ვარჯიშების შესრულების სურვილი და მოტივაცია მაშინაც კი, თუ მანამდე ეს პროცედურა მათვის არცთუ ისე მომხიბულელი იყო.

უნდა განვასხვავოთ ორი ტიპის მოდელი: მოდელი „ექსპერტი“ და მოდელი „ოსტატი“. „ექსპერტებს“ პრესტიული გუნდის მოთამაშეები და ელიტური გუნდები წარმოადგენენ. „ოსტატებს“ განეკუთვნებიან მოთამაშეები და გუნდები, რომლებიც ჯერ „ექსპერტებად“ არ არიან აღიარებულნი, მაგრამ მომზადების მაღალი დონე აქვთ.

* მაგალითად, საერთაშორისო კლასის მოთამაშე შეიძლება წარმოადგენდეს „ექსპერტის“ მოდელს, ხოლო ამავე კლუბის კადეტების გუნდის წევრი (15-16 წლის ასაკი) შეიძლება იყოს „ოსტატის“ კარგი მოდელი.

„ექსპერტის“ მოდელი ერთი შეხედვით შეიძლება მომხიბულელი და სტიმულის მიმცემი მოგვეჩენოს, მაგრამ ასეთი მოთამაშე ან გუნდი, უმეტეს შემთხვევაში, მიუწვდომელია და, აქედან გამომდინარე, მისი მიბაძვაც შეი-



ძლება მოთამაშეთათვის ძნელად წარმო-
სადგენი იყოს. ამიტომ, „ექსპერტის“ მოდ-
ელის გამოყენება დასაშვებია ახალგაზრდა
მოთამაშეთა მოტივაციის გასაძლიერებლად
მაშინ, როდესაც პარალელურად გამოყენებ-
ული იქნება „ოსტატის“ მოდელიც, რომელიც
ახალგაზრდა მოთამაშისთვის გაცილებით
უფრო ხელმისაწვდომია და ვისთანაც საკუ-
თარი თავის იდენტიფიცირება უფრო ად-
ვილია. ასეთ დროს ბავშვისთვის მისაბაძი
მოდელის უშუალო აღქმა (სივრცეში, დრო-
ში) აადვილებს იმიტაციის შესაძლებლობას.

ახალგაზრდა მოთამაშეები ავლენენ მიბა-
ძვის მიდრეკილებას ნებისმიერი მოდელის
მიმართ, რომელსაც ისინი ადვილად მიიჩ-
ნევენ.

* მწვრთნელმა ყურადღება უნდა გაამახვილოს იმ ქცევებსა და
მოქმედებებზე, რომლებიც კონკრეტული ვარჯიშის კონტექსტს უკა-
ვშირდება. აუცილებელია საუბარი არა მარტო საუკეთესო მოთამაშ-
ებზე, არამედ მათს საკალათბურთო ტრადიციებსა და მათ მიერ
განეულ მძიმე შრომაზე, რათა სწორედ ამ მხრივ აღმოჩნდეს ბავშ-
ვებისთვის ესა თუ ის მოდელი მისაბაძი.

* ვარჯიშების დაწყებამდე მწვრთნელმა მოთამაშეებს უნდა აჩვე-
ნოს ის მოძრაობები, რომლებიც მათ უნდა გაიმეორონ. ამავე დროს,
უნდა აღნიშნოს ისიც, რომ ეს სწორედ ის მოძრაობაა, რომელსაც
იყენებენ თავიანთ პრაქტიკაში პოპულარული მოთამაშეები. აღნიშ-
ნული სტრატეგია საკმაოდ სასარგებლოა ახალგაზრდა მოთამაშეე-
ბთან მუშაობისას.

ხანდახან, მისაბაძი მოდელი შეიძლება არსებობდეს უშუალოდ გუნდში.
მოთამაშეები ხშირად სწავლობენ თანაგუნდელთა მობაძვით.

ასევე, მწვრთნელიც შეიძლება იყოს ბრნყინვალე მისაბაძი მაგალითი ახ-
ალგაზრდა მოთამაშეთა გუნდისთვის, განსაკუთრებით მინი-კალათბურთისა
და 13-14 წლის ასაკის ბავშვებისთვის. მას უნდა შეეძლოს საკალათბურთო
ილეთების სრულყოფილად დემონსტრირება (პასები, დრიბლინგი და სხვ.),
რათა მოთამაშეებმა მიბაძონ მწვრთნელს და მისი იმიტაციით ისწავლონ
მოძრაობები.

ხანდახან მწვრთნელს შეუძლია, ასევე, აჩვენოს ბავშვებს „ექსპერტი“ და
„ოსტატი“ მოდელების თამაშების ვიდეოჩანანერები, რათა ბავშვებს ჰქონ-
დეთ მათი მოქმედებების იმიტაციის შესაძლებლობა.



პრაქტიკული რჩევა მცველობების:

- * შეადგინე საკალათბურთო მოძრაობების სია, რომელთა დემონსტრირებითაც თავად შეგიძლია გახდე მისაბაძი მაგალითი.

4.4 ინსტრუქციები და კომანდარები

როდესაც ამა თუ იმ ვარჯიშის შესრულებისას მწვრთნელის მიერ გა-მოთქმული ინსტრუქციები და კომენტარები მოკლე, მკაფიო და ზუსტია, მოთამაშებს ეძლევათ საშუალება, მეტი კონცენტრაცია მოახდინონ ვარჯიშის მიზანზე და უკეთ შეასრულონ საჭირო მოძრაობები.

ამისათვის, მწვრთნელის სასაუბრო ენა ბავშვებისთვის მისაწვდომი და გასაგები უნდა იყოს .

- * მაგალითად, როდესაც ორი ორზე თამაში-ვარჯიშის დროს მწვრთნელი ბავშვებისგან მოითხოვს ცრუ მოძრაობების შესრულებას, წინასწარ უნდა იყოს დარწმუნებული, რომ მოზარდებმა გაიგეს, რას გულისხმობდა იგი.

თუ მწვრთნელის მიერ მოთამაშებისთვის მიცემული ინსტრუქციები და გაკეთებული კომენტარი მიზანმიმართული და გასაგებია, ბავშვების ყურადღება გამახვილებული იქნება დასახულ მიზანსა და ვარჯიშის ძირითად ასპექტებზე და, შესაბამისად, ისინი უკეთეს თამაშს აჩვენებენ.

საწინააღმდეგო შედეგია მოსალოდნელი, თუ მწვრთნელი ყოველ წუთს გაუფანტავს ბავშვებს ყურადღებას თავისი კომენტარებითა და შენიშვნებით, რომლებიც განსხვავებულ ასპექტებს ეხება.

- * მაგალითად, როდესაც ვარჯიშის მიზანია სწრაფი კონტრშეტევა, ამ დროს მწრთნელმა ყურადღება უნდა გაამახვილოს მარტო იმ ელემენტებზე, რომლებიც კონკრეტულ მიზანს ეხება და უეცრად არ უნდა დაინყოს სხვა მოქმედებების შესწორება ან კომენტირება. ასე მწვრთნელი საშუალებას მისცემს მოთამაშებს ყურადღება გაამახვილონ ვარჯიშის მიზანზე.

მან ასევე ყურადღება უნდა გაამახვილოს მოთამაშეთა ქცევასა და არა შედეგებზე, რადგან მწვრთნელს შეუძლია გავლენა იქონიოს მოთამაშეთა სპორტულ ქცევაზე (როგორ იქცევიან მოთამაშები) და არა თამაშის შედეგზე (რასაც მოთამაშები აღწევენ თავიანთი ქცევის შედეგად).

* მაგალითად, მოთამაშეები ასრულებენ ვარჯიშს ერთი ერთზე. მწვრთნელმა მთელი ყურადღება უნდა გაამახვილოს შესაბამისი მოძრაობების შესრულებაზე და არა ჩაგდებული ბურთების რაოდენობაზე.

ასევე სასარგებლოა, მწვრთნელმა მოთამაშეებს მოუწოდოს ყურადღების გამახვილებისკენ.

* მაგალითად: „უყურე მოთამაშეს და ბურთს ერთდროულად”, იყავი ყურადღებით ცენტრის მიმართ!” და სხვ.

მწვრთნელი ასე შეახსენებს, რომ მოთამაშეებს დასახული მიზნის მისაღწევად აუცილებელია ყურადღების კონცენტრაცია და გავლენას მოახდენს ამ ფაქტორზე.

4.5. პითხები და შეხსენებები;

როდესაც მწვრთნელი მოთამაშეს აძლევს შენიშვნას, უნდა აუხსნას, თუ სად დაუშვა მან შეცდომა და რა უნდა გაკეთდეს იმისათვის, რომ მომავალში ეს შეცდომა აღარ გაიმეოროს. სხვა სიტყვებით, მწვრთნელი მოთამაშეს აჩვენებს, აძლევს პრობლემის გადაჭრის გზას, რისი მეოხებითაც მოთამაშე ჩაწვდება თავისი შეცდომის არსა.

მწვრთნელის ასეთი ქცევა გამართლებულია, როდესაც მოთამაშეებისთვის უცნობია შეცდომის გამოსწორების სხვა გზა. მაგრამ იმ შემთხვევაში, როდესაც მოთამაშეებს თვითონაც შეუძლიათ პრობლემის გადაჭრა, უფრო მომგებიანი სტრატეგიაა, როდესაც მწვრთნელი მოთამაშეთა ყურადღებას მიაპყრობს მიზანს, ინფორმაციას კი მიაწვდის კითხვების დასმით, რაც დაეხმარება მათ სწორი გადაწყვეტილების მიღებაში.

* მაგალითად, განვიხილოთ მინი-კალათბურთის მოთამაშეებისთვის, ფართან ახლოს ცალ ფეხზე ახტომით ტყორცნის სწავლება. მწვრთნელს უნდა, რომ ბურთის მიღებისას მათ ნაბიჯი გადადგან მარჯვენა ფეხით. ბავშვები ასრულებენ ტყორცნას, ცალ ფეხზე ხტომით, მაგრამ მწვრთნელის მოთხოვნისამებრ მარჯვენა ფეხით არ დგამენ ნაბიჯს. შეცდომაზე ყურადღება მწვრთნელმა შემდეგნაირად უნდა გაამახვილოს, იგი ეკითხება ბავშვს: „რომელი ფეხით უნდა გადაგედგა ნაბიჯი?”, „რომელი ფეხი უნდა გეხმარა?“ ან „დარწმუნებული ხარ, რომ . . .“. ასეთი კითხვები აიძულებს ბავშვს, თვითონ მოძებნოს პასუხი და მიიღოს სწორი გადაწყვეტილება.

როდესაც მნიშვნელი პირველად უსვამს მოთამაშეს ასეთ კითხვებს, მოზარდს მათზე შეიძლება პასუხი არც ჰქონდეს, იმის გამო, რომ არასოდეს მიუქცევია ყურადღება ამ დეტალისთვის. მაგრამ სწორად დასმული კითხვები განაპირობებს მისი ყურადღების შემდგომ კონცენტრაციას მნიშვნელის შესაძლო კითხვებზე შესაძლო პასუხის გასაცემად. თავად ის ფაქტი, რომ მნიშვნელის მას შეიძლება კითხვები დაუსვას, ასევე მოქმედებს ბავშვის ყურადღების კონცენტრაციაზე.

კითხვების სისტემა მნიშვნელის შეიძლება სრულყოს შეხსენებების მეთოდით. მოქმედების დაწყებამდე მნიშვნელი ახსენებს მოთამაშეს, რა უნდა გაითვალისწინოს მან („გახსოვდეს, რომ შენი მიზანია, ბურთის მიღებისას, ნაბიჯი გადადგა მარჯვენა ფეხით!“). თუ მოთამაშეს უკვე აქვს გარკვეული ინფორმაცია, ამ შეხსენებამ შეიძლება კითხვის ფორმაც მიიღოს („რომელ ფეხს დგამ ბურთის მიღებისას?“). ორივე შემთხვევაში ბავშვი ყურადღებას ამახვილებს მოძრაობის სწორად შესრულებაზე.

ორივე სტრატეგია სასარგებლოა, როდესაც გარკვეული მოქმედება ჯერ კიდევ არ არის კარგად შესწავლილი და მის ასათვისებელად საჭიროა ყურადღების გამახვილება, ან როდესაც მნიშვნელი ამჩნევს ყურადღების დეფიციტს. კითხვა თან უნდა სდევდეს მოთამაშის მოქმედებას, ანუ დასმული იყოს უშუალოდ მოქმედების შემდეგ, ხოლო შეხსენება უნდა ხდებოდეს უშუალოდ მოქმედებამდე.



4.6. მოქმედებათა ჩანაცერი

მოთამაშეთა მოქმედებების ჩანერა ვარჯიშების განმავლობაში ხელს უწყობს იმას, რომ მათ ყურადღება გამახვილონ შესრულებულ მოქმედებებზე.

* მაგალითად, თუ მწვრთნელი დაფაზე ან ქაღალდზე წერს ვარჯიშის პროცესში მოთამაშეთა მიერ შესრულებულ მიზნობრივ ელემენტებს, (სპეციფიკური პასეპი, ჩაღობვები, ტყორცნა და სხვა), მოთამაშეები მეტ ყურადღებას მიაქცევენ თავიანთ მოქმედებებს.

იმისათვის, რომ ჩანაწერებს მოჰყვეს მოსალოდნელი ეფექტი, მწვრთნელის მიერ მოქმედებათა ჩაწერის კრიტერიუმი ნათელი უნდა იყოს მოთამაშეებისათვის, ანუ მათ ზუსტად უნდა იცოდნენ, თუ რა შემთხვევაში და როგორ ჩანაწერს აკეთებს მწვრთნელი.

ჩანაწერების განხილვა უნდა ემყარებოდეს არა შედეგებს, არამედ მოთამაშეთა მოქმედებებს.

* მაგალითად, კეთდება ჩანაწერი თამაში-ვარჯიშის დროს შესრულებული ჩაღობვების შესახებ, მიუხედავად იმისა, თუ რამდენი ბურთი ჩავარდა ჩაღობვების გამოყენებით. მოთამაშე ასე მეტად იქნება კონცენტრირებული ვარჯიშის მიზნის მისაღწევ ქცევაზე, ამ შემთხვევაში ჩაღობვებზე და არა მხოლოდ შედეგზე.

№11 ცხრილში აისახება მოთამაშეთა მიზნის მისაღწევი ქცევა. მაგრამ როდესაც მიმდინარეობს უკვე კარგად ათვისებული მოძრაობების გასამეორებელი ვარჯიშები, ამ დროს უფრო სასარგებლოა, აღირიცხოს არა მიზნობრივი მოქმედებები, არამედ მათი შედეგები, რადგან, საბოლოოდ, შედეგები დამოკიდებულია სწორედ მოთამაშეთა მოქმედებებზე.

* მაგალითად, 17-18 წლის ასაკის მოთამაშეთა ტყორცნის სერიის შესახებ ჩანაწერის წარმოებისას, უნდა აღინიშნოს ჩაგდებული ბურთების რაოდენობა. ეს ხელს შეუწყობს მოთამაშეს, ჩაგდოს ბურთი და არა მხოლოდ უმიზნოდ ტყორცნის.

პრაქტიკული რჩევა მცველთანალებას:



* შეადგინე მიზნობრივი მოქმედებების ცხრილი.

მოთამაშეები	პასი და მოძრაობა		
	1 ვარჯიში	2 ვარჯიში	3 ვარჯიში
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			

11 ცხრილში ნაჩვენებია “ბურთის გადაცემისა და მისი უკან მისაღებად წასვლის” სიხშირე სამი ვარჯიშის განმავლობაში.

4.7. უკუკავშირი

უკუკავშირი არის ინფორმაცია, რომელსაც მოთამაშეები იღებენ საკუთარი მოქმედებების შესახებ. მაგალითად, მოთამაშე სპეციფიკურად აწვდის ბურთს თანაგუნდელს და მწვრთნელი კომენტარს უკეთებს ამ პასს. ე.ი. მწვრთნელი ამყარებს უკუკავშირს მოთამაშესთან მის მიერ შესრულებული გადაცემის შესახებ.

უკუკავშირი მეტად მნიშვნელოვანი ელემენტია მოთამაშეთა მოტივაციის შესანარჩუნებლად და გასაძლიერებლად. იგი ასევე ხელს უწყობს სწავლების პროცესს. მაგალითად, მოთამაშე ან გუნდი, რომელსაც ამოძრავებს გარკვეული მიზანი (მაგალთად, კონტრშეტევის გაუმჯობესება), ასრულებს ამ მიზნის განხორციელებისთვის საჭირო ყველა შესაძლო მოძრაობას. მაგრამ მას აუცილებლად ესაჭიროება ზუსტი ინფორმაცია მის მიერ შესრულებული მოქმედების შესახებ, რათა გაძლიერდეს მოტივაცია და მიზანი უფრო ადვილად მისაღწევი გახდეს.

უკუკავშირი ხელს უწყობს, ეხმარება მოთამაშეებს, ყველაზე პატარასაც კი, მათი მოქმედებების მართვასა და დასახული მიზნის განხორციელებაში.

- როდესაც უკუკავშირი დადებითია, იგი ძალზე სასარგებლოა და მიუთითებს, რომ წარმოდგენილი მოქმედება სწორად არის შესრულებული, ამიტომ, იგი უნდა განმეორდეს, რაც თავის მხრივ, აძლიერებს მოტივაციას და შემდგომ ძალისხმევას.
- როდესაც უკუკავშირი უარყოფითია, იგი საშუალებას აძლევს მოთამაშეს გააცნობიეროს, თუ რომელი მოქმედებაა გასაუმჯობესებელი და რისი გაკეთებაა ამისთვის საჭირო. ეს, აგრეთვე, გავლენას ახდენს მოთამაშის მოტივაციაზე და მიახვედრებს, რომ მას ხელენიფება ამ მოქმედების სწორად შესრულება. უარყოფითი ინფორმაცია რომ სასარგებლო გახდეს, იგი მოთამაშეს საჭირო ცოდნასაც უნდა აძლევდეს, რაც მისი მხრიდან მეტი მონდომების შემთხვევაში, სასურველი მიზნის მიღწევაში დაეხმარება.

უკუკავშირის დამყარების წყარო შეიძლება სხვადასხვა მოვლენა იყოს, მაგალითად, მიღწეული შედეგი, თამაშის ან ვარჯიშის ვიდეოჩანაწერი, მწვრთნელის ან თანაგუნდელის კომენტარები, საკუთარი შეგრძნებები. მწვრთნელმა უნდა გააკონტროლოს უკუკავშირის პროცესი, რათა მოთამაშემ არ მიიღოს არასწორი ინფორმაცია (უკუკავშირი) ამა თუ იმ, მისთვის საინტერესო, მოქმედების შესახებ.

საზოგადოდ, შეიძლება გამოყენებულ იქნეს სიტყვიერი კავშირი, ვიდეოჩანანერი, ან მწვრთნელის მიერ შესრულებული ჩვეულებრივი ჩანანერი. ყველა ის მეთოდი, რომელიც აღნუსხვას ინფორმაციას მოთამაშის მიერ შესრულებული მოქმედების შესახებ, გამოდგება უკუკავშირის დასამყარებლად.

* პასის სიზუსტის გასაუმჯობესებლად, მწვრთნელს შეუძლია მოათავსოს მიზანი გარკვეულ დისტანციაზე (მაგ, ნიშანი კედელზე) და ჩაატაროს „მიზანში მოხვედრების” ვარჯიში. ამ დროს გაკეთებული ნებისმიერი ჩანანერი, რომელიც გვიჩვენებს, რამდენჯერ მოახვედრეს მიზანს ან მიზანთან ახლოს და სხვა, ნაყოფიერი უკუკავშირი იქნება მოთამაშეთათვის.

* მწვრთნელს უნდა, რომ ტყორცნის შესრულების დროს, მტყორცნელის ხელის იდაყვი არ იყოს „გამოვარდნილი”. იგი მოთამაშებს აყენებს მხრით კედლისკენ ისე, რომ მტყორცნელის მკლავი მდებარეობდეს კედელთან ახლოს, მის პარალელურად. მოთამაშეები ტყორცნიან ბურთს ნამდვილ ან ნარმოსახვით კალათში, ვინც სწორად ასრულებს სროლას, ანუ ტყორცნის დროს იდაყვი არა აქვს „გამოვარდნილი”, მისი მკლავი ტყორცნისას კედელს არ დაეჯახება. ვისი მკლავიც ეჯახება კედელს, იგი ტყორცნას არასწორად ასრულებს. ორივე შემთხვევა (დაჯახება თუ არდაჯახება), მშვენიერი უკუკავშირია მოთამაშეთათვის.

ვარჯიშის ვიდეოჩანანერის გამოყენება 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეთა გუნდისათვის ასევე სასარგებლოა უკუკავშირის დასამყარებლად. მწვრთნელმა უნდა შეარჩიოს ჩანანერის ისეთი ეპიზოდები, რომლებიც ყველაზე მეტად შეესაბამება მის მიზანს.

ჩვენება უნდა მოხდეს მომდევნო ანალოგიური ვარჯიშის წინ, (როდესაც მოთამაშეები აპირებენ ივარჯიშონ იგივე ელემენტებზე, რაც ჩანანერშია აღბეჭდილი). ასე მიიღებენ ისინი ინფორმაციას მათ მიერ ჩატარებულ ერთ ან რამდენიმე მოქმედებაზე, რომლებიც უნდა გაიმეორონ უშუალოდ ჩანანერის ყურების შემდეგ. ვიდეოჩანანერის ყურების პროცესი, როგორც წესი, არც ხანგრძლივია (5-10 წუთი), და არც ხშირი. როდესაც იგი მოკლე და იშვიათია, უფრო მრავლისმთქმელი და სასარგებლოა მოთამაშეებისთვის.

* მაგალითად, 17-18 წლის ასაკის მოთამაშეთა მწვრთნელი გრძნობს, რომ საჭიროა უკუკავშირის დამყარება მოთამაშეებსა და მათ მიერ ცენტრის პოზიციაზე ჩატარებულ მოქმედებებს შორის. იგი ატარებს შესაბამისი შინაარსის ვარჯიშს, ხოლო მისი ასისტენტი ინერს ამ პროცესს ვიდეოკამერით. მოგვიანებით ასისტენტი არჩევს შესაბამის კადრებს ჩანერილი მასალიდან.

მეორე ვარჯიში იგივე თემაზე ტარდება ორი დღის შემდეგ. ცენტრის მოთამაშეები ვარჯიშის წინ ნახულობენ შერჩეულ კადრებს. მწვრთნელი მოთამაშეებთან ერთად უყურებს ვიდეოჩანანერს, იხილავს მათ მოქმედებებს და სთავაზობს უკეთეს ვარიანტებს.

როდესაც ვიდეოჩვენება მთავრდება, მოთამაშეები უერთდებიან თანაგუნდელებს მოედანზე. ცენტრის მოთამაშეები ითვალისწინებენ უკუკავშირის შედეგად მიღებულ ინფორმაციას და ცდილობენ გააუმჯობესონ თამაში ამ პოზიციაზე.



პრატიკული რჩევა მცველთვებას:

* მოიფიქრე უკუკავშირის დამამყარებელი სამი პროცედურა მინი-კალათბურთისა და 13-14 წლის ასაკის მოთამაშეთათვის.

4.8. გაუთვალისწინებელი გარემოებათი

შექება-წახალისებისა და დასჯა-გაკიცხვის სტრატეგიის გამოყენება მოთამაშეთა მიმართ კარგი საშულებაა მიზნობრივი მოქმედების სამართავად.

* მაგალითად, მწვრთნელმა შეიძლება შეაქოს მოთამაშე მის მიერ განხორციელებული სწორი მოქმედების გამო, ხოლო სხვა დროს, დასჯის მიზნით, დაავალოს მას, შეაგროვოს ბურთები თამაშის შემდეგ.

მწვრთნელის ასეთ მოქმედებას მხოლოდ ერთი მიზანი აქვს: ხელი შეუწყოს მოთამაშის სწორ მოქმედებას.

- თუ სასწავლო პროცესის მიზანია გარკვეული მოქმედების ათვისება (მაგალითად, ტყორცნის ტექნიკის სრულყოფა), მნვრთნელმა უშუალოდ მოქმედების ჩატარების შემდეგ უნდა შეაფასოს იგი შექებით (დადებითი განმტკიცება), თუ ეს მოქმედება სწორად იყო შესრულებული და — გაკიცხვით, თუ იგი არ იყო სწორად შესრულებული, რათა გამოირიცხოს შემდეგი არასწორი მოქმედების ალბათობა (უარყოფითი განმტკიცება). ორივე განმტკიცება აუცილებელია, რათა მოთამაშეს შეეძლოს თავისი მოქმედების მართვა, იხელმძღვანელოს მართებული კრიტერიუმებით და გაიმეოროს მხოლოდ სწორი მოქმედებები.
- როდესაც საჭიროა მოთამაშის მიერ ხშირად განმეორებული, არასწორი მოქმედების (მაგ. პროტესტი მსაჯების წინააღმდეგ) აღმოფხვრა, მნვრთნელი იყენებს ან გაკიცხვის მეთოდს (პოზიტიური დასჯა) ან თავს იკავებს შექებისგან (ნეგატიური დასჯა). მნვრთნელის ასეთი მიდგომის შემდეგ ნაკლებად მოსალოდნელია, მოთამაშემ კვლავ გაიმეოროს აღნიშნული არასასურველი მოქმედება.



ორივე შემთხვევაში, როგორც დამსჯელი, ისე წამახალისებელი ზომები, გამოყენებული უნდა იყოს მოთამაშეთა ქცევისა და არა შედეგების მიმართ, ე.ი. გაკიცხვა-შექება ეხება მხოლოდ ქცევას და არა შედეგს.

განვიხილოთ რამდენიმე მაგალითი:

* 13 ნლის ასაკის მოთამაშე, მწვრთნელის აზრით იღებს, სწორ გადაწყვეტილებას, სამი სამზე თამაშისას. მწვრთნელი დაუყოვნებლივ აღნიშნავს ამას და ულოცავს მოთამაშეს (შექება). ამით იგი ასრულებს ე.წ. „დადებით განმტკიცებას”, რათა მოთამაშემ ასეთი მოქმედება შემდგომშიც გაიმეოროს.

* 17-18 ნლის ასაკის მოთამაშეები ინტენსიური ვარჯიშის შემდეგ ძალიან დაღლილი არიან. მოთამაშე აორმაგებს დაცვას, რომელიც, მწვრთნელის აზრით, გასაუმჯობესებელია. მისი წახალისების მიზნით, მწვრთნელი ამ მოთამაშეს ხუთი წუთით ასვენებს. ეს არის შემთხვევა, როდესაც მწვრთნელი გამკიცხავ შენიშვნას კი არ აძლევს, (რადგან ითვალისწინებს მის დაღლილობას), არამედ ახორციელებს „უარყოფით განმტკიცებას”, ანუ მოთამაშე ხვდება, რომ მის მოქმედებას დაცვაში გაუმჯობესება სჭირდება.

* მწვრთნელს უნდა, რომ 17 ნლის ასაკის მოთამაშემ განახორციელოს დაცვა ჯარიმის მიღების გარეშე. გარდა იმისა, რომ იგი აჩვენებს მას შესატყვის ტექნიკას, ატარებს თამაშ-ვარჯიშს, რომლის დროსაც, ყოველთვის, ამ მოთამაშის მიერ ჯარიმის მიღებისას, უნერს მას უარყოფით ქულას. ვარჯიშის შემდეგ იგი უნდა დარჩეს და ივარჯიშოს ამ ელემენტის დასახვენად (სამ-სამი წუთი ყოველი ქულისათვის) - დაგროვებული ქულების რაოდენობის მიხედვით.

* ამ შემთხვევაში მწვრთნელი იყენებს დასჯის მეთოდს (უარყოფითი ქულები და გაკიცხვა ვარჯიშის შემდეგ). ეს არის ე.წ. „დადებითი დასჯა”, რათა აღმოიფხვრას ამ მოთამაშის ნაკლოვანება.

ამავე დროს, ყოველთვის, როდესაც ეს მოთამაშე სწორად ასრულებს ამ მოქმედებას, მწვრთნელი აქებს მას სიტყვებით „ყოჩაღ, კარგია!”, რათა განუმტკიცოს მას სწორი მოქმედების რწმენა.

* 15-16 ნლის ასაკის მოთამაშეთა გუნდში მწვრთნელი ატარებს თამაშს სამი-სამზე ნახევარ მოედანზე და მიუთითებს, რომ ყოველთვის, როდესაც ისინი სიტუაციის გამო ვალდებული არიან გამოიყენონ მარცხენა ხელი, არავითარ შემთხვევაში არ გამოიყენონ მარჯვენა. როდესაც მოთამაშე არ ასრულებს ამ მითითებას, მისი გუნდი კარგავს ბურთს.

ამგვარად მწვრთნელი გამორიცხავს წამახალისებელ ფაქტორს (ბურთი) და — არასასურველი მოქმედების აღსაკვეთად იყენებს „უარყოფითი დასჯის” ფორმას.

ამავე დროს, როდესაც მოთამაშები ხმარობენ მარცხენა ხელს, მწვრთნელი იყენებს სწორი მოქმედების განსამტკიცებლად. „სო-ციალურ განმტკიცებას” ანუ ეუბნება მათ: „ყოჩალ, კარგია!”

ზემოთ განხილული მაგალითების საფუძველზე, „განმტკიცება” შეიძლება გამოყენებული იქნეს, რათა მოთამაშე მიეჩვიოს სწორი მოქმედების შესრულებას, ხოლო „დასჯა” კი — არასასურველი მოქმედების აღსაკვეთად. ასევე, როდესაც დასჯის მეთოდი უკვე გამოყენებულია, ძალზე მნიშვნელოვანია დაუყოვნებლივ შექებული და წახალისებული იყოს ის ალტერნატიული მოქმედებები, რომლებითაც უნდა შეიცვალოს არასწორი მოქმედება. (განხილულ შემთხვევებში ეს შეიძლება იყოს დაცვა ჯარიმის გარეშე და მარცხენა ხელის გამოყენება).

უმეტეს შემთხვევაში სწორი მოქმედების ასათვისებლად უმჯობესია გამოყენებულ იქნეს „განმტკიცება,” ვიდრე მხოლოდ არარსასურველი მოქმედების დასჯა-გაკიცხვა, განსაკუთრებით ახალგაზრდა მოთამაშების წვრთნისას. თუმცა, სწორად განხორციელებული დასჯა-გაკიცხვა, აგრეთვე, მეტად მნიშვნელოვანი ფაქტორია ახალგაზრდა მოთამაშეთა წვრთნის პროცესში.



პრატიკული რჩევა მცველეობებს:

- იფიქრე, როგორ დასჯი იმ მოქმედებას, რომლის აღმოფხვრაც გინდა. ნათლად გააცნობიერე შენი მოქმედება, მიღებული ზომები და გახსოვდეს, რომ შენი რეაქცია უნდა იყოს მყი-სიერი. ამავე დროს უნდა „განამტკიცო“ ის ალტერნატიული, სწორი მოქმედება, რომლითაც გინდა შეცვალო მოთამაშის არასწორი მოქმედება. ასევე გააცნობიერე,
- რომელია სწორი მოქმედება და როგორ უნდა იქცეს ის მოთამაშის ჩვევად.

„განმტკიცების“ გამოყენება

ხშირი „განმტკიცება“ განაპირობებს მოთამაშეების დადებით ემოციებს, სპორტისადმი ინტერესსა და თავდაჯერებულობას. ამიტომ „განმტკიცების“ პროცესი ძალზე მნიშვნელოვანია ახალგაზრდა მოთამაშეთა წვრთნისას.

„განმტკიცების” პროცესში მოქმედებს ე.წ. წამახალისებლები. უნდა განვასხვავოთ სოციალური და მატერიალური წამახალისებლები.

- **სოციალური წამახალისებელი** შეიძლება იყოს: პატივისცემა, აღიარება, მწვრთნელის ყურადღება და მოწონება. მაგალითად, მწვრთნელი თავის დამოკიდებულებას მოთამაშის ძალისხმევის მიმართ გამოხატავს სიტყვებით: „ყოჩალ, კარგია!”, „სწორედ ასე უნდა მოქცეულიყავი!”, „კარგია!” და ა.შ.
- **მატერიალური წამახალისებელი** შეიძლება მოთამაშისათვის უფრო ხელშესახები და მნიშვნელოვანი იყოს, მაგალითად: დასვენების პერიოდები, მოთამაშის უფლება, გამოტოვოს ძნელი, მოწოდონური, უინტერესო ვარჯიშები, თასის მოგება და სხვ.

ორივე წამახალისებელი ურთიერთდაკავშირებულია და, ამდენად, მათი კომბინირება ადვილია.

* მაგალითად, 17-18 წლის ასაკის მოთამაშეთა გუნდის მწვრთნელი დადებითად აფასებს მოთამაშეთა ძალისხმევას ძალზე ინტენსიური, რთული ვარჯიშის დროს (სოციალური წამახალისებელი) და, ამასთან ერთად, ადრე ამთავრებს ვარჯიშს (მატერიალური წამახალისებელი).

წამახალისებლის გამოყენება არჩევით არ ხდება - იგი არის რეაქცია მოთამაშის ქცევაზე, რათა მოთამაშემ გააცნობიეროს, რომ წახალისება დამოკიდებულია თავად მასზე და მხოლოდ სწორი ქცევით მიიღწევა.

ასე მოთამაშეები გამოიმუშავებენ მეტად ღირებულ პიროვნულ თვისებას და სამომავლოდაც ეცოდინებათ, როგორ მიაღწიონ სასურველ შედეგს.

აღსანიშნავია, რომ ყველაზე ეფექტური „განმტკიცება” ხდება მაშინ, როდესაც მწვრთნელის რეაქცია მოთამაშის ამა თუ იმ მოქმედებაზე მყისიერია. ამ დროს სასარგებლოა წამახალისებლების გამოყენება, რათა ყველაფერი იყოს ნათელი და ადვილად გასაგები.

* მაგალითად, წარმატებული ცრუ მოძრაობის შემდეგ მწვრთნელი დაუყოვნებლივ აკეთებს შემდეგი სახის კომენტარს: „ყოჩალ, კარგი იყო!”

სოციალური „განმტკიცება“

როგორც მატერიალური, ისე სოციალური „განმტკიცება“ უნდა მოხდეს დაუყოვნებლივ, იმ მოქმედების შემდეგ, რომლის „განმტკიცებაც“ უნდა მწვრთნელს მოთამაშეებში.

* მაგალითად, მწვრთნელი მინი-კალათბურთის მოთამაშეებისგან მოითხოვს, რომ ყოველთვის, როდესაც მიიღებენ ბურთს, შეხედონ კალათს. როგორც კი ეს მოხდება, მწვრთნელმა უნდა აღნიშნოს სწორი მოქმედება სიტყვებით: „ასე უნდა, კარგია!“

არ არის საჭირო განურჩევლად ყველა მოქმედების სოციალური „განმტკიცება“. ეს უნდა მოხდეს მხოლოდ იმ მოქმედებების დროს, რომლებიც მოთამაშეთა პროგრესზე მიანიშნებენ (სულ მცირეზეც კი).

* მაგალითად, მინი-კალათბურთის მოთამაშე, რომელიც, ჩვეულებრივ არ მიდის ხოლმე უკან დაცვის სათამაშოდ, ამჯერად მოძრაობს უკან თანაგუნდელებთან ერთად. ეს შესანიშნავი მომენტია საიმისოდ, რომ მწვრთნელმა მოთამაშის ეს მოქმედება სოციალურად „განამტკიცოს“. იგი მიმართავს მას სიტყვებით: „ყოჩალ, ძალიან კარგია!“

ძალიან მნიშვნელოვანია, ახალგაზრდა მოთამაშეთა მწვრთნელი იყოს ფხიზღლად, რათა გამოიყენოს სოციალური „განმტკიცების“ ყველა შესაძლებლობა. ეს მეთოდი, სწორად გამოყენების შემთხვევაში, ძალზე მომგებიანია. ვარჯიშების პროცესში სოციალური „განმტკიცება“ ძალიან ეფექტურია სამი მიზეზის გამო:

- იგი მოთამაშეს აწვდის ინფორმაციას მისი მოქმედებების შესახებ (უკუკავშირი);
- იგი სასარგებლოა იმ გაგებითაც, რომ მოთამაშე გრძნობს მწვრთნელის თანადგომას და აღიარებას;
- იგი ხელს უწყობს ვარჯიშების დროს პოზიტიური ატმოსფეროს შექმნას.

ამ მიზეზთა გამო სოციალური „განმტკიცება“ აძლიერებს მოთამაშეთა მოტივაციასა და ყურადღების კონცენტრაციას, რაც მწვრთნელის მიერ სწორად გამოყენების შემთხვევაში, დიდი შედეგის მომტანი იქნება.

სოციალური „განმტკიცებას“ განსაკუთრებული მნიშვნელოვბა აქვს ბავშვთა გუნდებში. ამ მეთოდის სწორად გამოყენების დროს მოთამაშეებში იზრდება, სპორტით მიღებული კმაყოფილება და შედეგიანია აღზდრის ყველა საფეხურზე.

სოციალური „განმტკიცება“ ასევე ხელს უწყობს იმას, რომ ბავშვებმა შეითვისონაუცილებელი მიზნობრივი ქცევა. აქედან გამომდინარე, ამ მეთოდის სწორად გამოყენებით მიღებული ბავშვთა სპორტული მიღწევები უფრო მნიშვნელოვანია.



პრატიკული რჩევა მცველთვების:

- * დააკვირდი კოლეგების მოქმედებებს და ჩაინიშნე, თუ რამდენჯერ მიმართავენ ისინი სოციალური „განმტკიცების“ მეთოდს. ასევე აღნიშნე მომენტები, როდესაც მათ აქვთ სოციალური განმტკიცების შესაძლებლობა და არ იყენებენ მას.

დაჯილდოვების სისტემა

ჩვენ უკვე ვიცით, რაოდენ მნიშვნელოვანია სწორი მოქმედების დაუყოვნებლივ განმტკიცება, მაგრამ მიუხედავად ამისა, მწვრთნელს არ შეუძლია ამის გამო ყოველ წუთს შეაჩეროს ვარჯიში. ამ პრობლემას წყვეტს ტექნიკა, რომელიც დაჯილდოების სისტემის სახელითაა ცნობილი.

ყოველთვის, როდესაც შესრულებულია მიზნის მისაღწევი მოქმედება, მოთამაშეს ეძლევა ქულა. ეს ქულები გროვდება და მათ საფუძველზე მოთამაშეს აჯილდოებენ. ყოველი ასეთი ქულა განამტკიცებს მიზნის მისაღწევ მოქმედებას.

- * მაგალითად, 15-16 წლის ასაკის მოთამაშეთა მწვრთნელს უნდა, რომ მათ უფრო ხშირად გადააწოდონ ბურთი გარკვეული პოზიციებიდან ცენტრისკენ და ამ მიზნით ატარებს თამაშ-ვარჯიშს ოთხი ოთხზე. გუნდი, რომელიც ბურთს ასე გადააწოდებს, მიიღებს ერთ ქულას. თამაშის შემდეგ (რომელიც 10 წუთს გრძელდება), გუნდი, რომელიც ამგვარად, სულ ცოტა, 7 ქულას დააგროვებს, დაისვენებს 5 წუთი.

- * ქულები ეძლევა გუნდს დაუყოვნებლივ, როგორც კი მოთამაშე შეასრულებს პასს ცენტრისკენ. ქულის დამსახურებისთანავე, მწვრთნელი ხმამაღლა აცხადებს: „ქულა!“ და წერს მას დაფაზე, რომელსაც მოთამაშეებიც ხედავენ.

ამ ტექნიკაში რომ გაამართლოს, გათვალისწინებული უნდა იქნეს შემდეგი ფაქტორები:

- მოთამაშეთა დაჯილდოების ფორმა უნდა იყოს მათთვის მიმზიდველი;
- მაგალითად, მოთამაშეებისთვის შეიძლება მიმზიდველი იყოს დასვენება ინტენსიური ვარჯიშის დროს ან თამაში, რომლის დროსაც მათ შეუძლიათ თვითონ ამოირჩიონ გუნდის წევრები. მწვრთნელის მიერ დასახული მიზანიც (სულ ცოტა 7 ქულის მოგროვება ჩვენ მიერ ზემოთ განხილულ შემთხვევაში) მათთვის ასევე მიმზიდველი და საინტერესო უნდა იყოს;



- ეს სტრატეგია ეფექტური რომ გახდეს, მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს მოთამაშეთა ასაკი, უნდა იცოდეს, რა მოსწონთ მათ - სხვაგვარად, უნდა იცნობდეს თავის მოთამაშეებს. ამავე დროს, იშვათად გამოყენებული წახალისების ეს ფორმა უფრო საინტერესოა მათთვის, ვიდრე ხშირად გამოყენებული. მაგალითად, როდესაც მათ შეუძლიათ დანაწილდნენ საკუთარი სურვილის მიხედვით და ისე ითამაშონ. ეს მით უფრო სასიამოვნო იქნება მათთვის, რაც უფრო იშვიათად მოხდება;

- ქულების წინასწარ განსაზღვრული, გამარჯვების მომტანი რაოდენობა თამაშისთვის გამოყოფილი დროის ადეკვატური, მიღწევადი და ვარჯიშის შესაბამისი უნდა იყოს;
- ზემოთ განხილული მაგალითის შემთხვევაში, მოთამაშეებს მწვრთნელის მიერ დასახული პირობების ფონზე (სივრცე, სადაც თამაში მიმდინარეობს, მოთამაშეთა რაოდენობა, სპეციფიკური წესები) უნდა ჰქონდეთ საკმარისი დრო, რათა ცენტრისკენ გადასცენ გამარჯვებისთვის საჭირო რაოდენობის ბურთები.
- გამარჯვებისთვის საკმარისი ქულების მოსაპოვებლად, მოთამაშეთა მიერ შესასრულებული საჭირო მოქმედებები და გარემო პირობები მკაფიოდ უნდა იყოს განსაზღვრული;
- წინა მაგალითში საჭირო მოქმედებაა პასი ცენტრისკენ, ხოლო გარემო პირობა — მოედნის ის ადგილი, საიდანაც მწვრთნელის მითითებით უნდა იყოს გადაწყვეტილი ბურთი ცენტრისკენ. გუნდს მხოლოდ იმ შემთხვევაში მიეცემა ქულა, როდესაც ბურთის გადაწყვეტისას ეს პირობები დაცული იქნება;
- ვარჯიშის დაწყებისას მოთამაშეებმა ზუსტად უნდა იცოდნენ, რა დროა გამოყოფილი, რა არის ვარჯიშის მიზანი და დაჯილდოების სისტემის პირობები, ანუ ის მიზნობრივი ქცევა, რომელიც ქულით ჯილდოვდება;
- ქულის მიცემა ხდება დაუყოვნებლივ;
- როგორც კი ხორციელდება მიზნის მისაღწევი მოქმედება, მიუხედავად მისი შედეგისა, მწვრთნელი ან მისი ასისტენტი ყვირის: „ქულა!“ ანუ ეს ხდება მანამ, სანამ ცხადი გახდება, განაპირობებს თუ არა ბურთის კალათში ჩაგდებას პასი ცენტრისკენ;
- ხანდახან, მოთამაშეების მიერ მოქმედებასა და ქულას შორის მომენტალური ურთიერთკავშირის დასამყარებლად, მწვრთნელი ყვირის „ქულა პასისთვის!“
- მიზანშეწონილია ჩანაწერების დაფა ან ტაბლო მოთავსებული იყოს ყველასთვის თვალსაჩინო ადგილას, რათა მოთამაშეებმა, დასვენების თუ ვარჯიშის დროს, მიიღონ ინფორმაცია მათი გუნდის მიერ დაგროვებული ქულების შესახებ.



პრაქტიკული რჩევა მცველთვების:

- შეიმუშავე დაჯილდოების სისტემა მინი-კალათბურთის მოთამაშეთა გუნდისთვის;
- შეიმუშავე დაჯილდოების სისტემა 13-14 წლის მოთამაშეთა გუნდისთვის;
- შეიმუშავე დაჯილდოების სისტემა 15-16 და 17-18 წლის ასაკის მოთამაშეთა გუნდებისთვის;

გაპიცხვა-დასჯის მეთოდის გამოყენება

როგორც ვთქვით, ახალგაზრდა მოთამაშეთა გუნდის ვარჯიშისას, მწვრთნელი იყენებს განმტკაცების მეთოდს. დასჯის ფსიქოლოგიური ტექნიკა შეიძლება ასევე სასარგებლო და აღმზრდელობითი აღმოჩნდეს, თუ:

- იგი იქნება ადეკვატური და თავისი ხასიათით სიმბოლური;
- წინასწარ იქნება განსაზღვრული, რომელ მოქმედებას რა მოჰყვება, რათა მოთამაშეებმა იგი სწორად ალიქვან და არ იქცეს მწვრთნელის მხრიდან მათი თავისუფლების გარკვეულ შეზღუდვად;
- მოთამაშე უნდა იყოს მონდომებული, რომ არ დაიმსახუროს დასჯა;
- ამავე დროს, მოთამაშეები შეძლებისდაგვარად უნდა ცდილობდნენ მოქმედების შესრულებას, რომლებიც მათ თავიდან ააცილებს დასჯას;



- ამავე დროს, ალტერნატიული, სწორი მოქმედების დროს, უნდა მოხდეს მოთამაშის მოქმედების დაუყოვნებლივ „განმტკიცება”.

* მაგალითად, სამი სამზე თამაშის დაწყებამდე მწვრთნელმა უნდა გამოაცხადოს, რომ „არასწორი” ხელით დრიბლინგი დაიმსახურებს უარყოფით ქულას, და გუნდი, რომელიც დააგროვებს მეტ უარყოფით ქულას, ზურგით ატარებს გამარჯვებულებს.

დასჯის თუნდაც ასეთი სიმბოლური ფორმა არა მარტო განამტკიცებს მოთამაშეების მოტივაციას, ესწრაფოდნენ ვარჯიშის ძირითადი მიზნის მიღწევას, არამედ განსაკუთრებით ყურადღებით ეკიდებოდნენ „არასწორი” ხელით დრიბლინგს. ამავე დროს, ყოველთვის, როდესაც მოთამაშე გამოიყენებს „სწორ” ხელს, მწვრთნელმა უნდა მოახდინოს სოციალური „განმტკიცება” სიტყვებით: „ყოჩალ, კარგია!”

დასჯის მიზანი უნდა იყოს არა მწვრთნელის ძალმოსილებისა და სიმცაცრის დემონსტრირება, არამედ მოთამაშეებისთვის არასასურველი და არასწორი მოქმედებების თავიდან აცილების სურვილი და ის, რომ ხელი შეუწყოს იმ მოქმედებებისადმი ყურადღების გაძლიერებას.

4.9. ჩანაწერი მცველობის მოქმედების შესახებ

ვარჯიშების დროს მწვრთნელის მოქმედებების აღნუსხვა მეტად საინტერესო პროცესია. ეს შეიძლება გააკეთოს მწვრთნელის ნდობით აღჭურვილმა პირმა, ან, უბრალოდ, მწვრთნელის მოქმედება ვიდეოკამერით გადაიღონ, რათა შემდეგ მწვრთნელმა ნახოს იგი და გააანალიზოს. ამისთვის შეიძლება გამოყენებული იყოს №12 ცხრილი.

მწვრთნელისთვის მეტად სასარგებლო იქნება იმის ნახვა, თუ როგორ მეთოდებს იყენებს, რისი შეცვლაა საჭირო, როგორ ასრულებს დაკისრებულ მოვალეობებს და ა.შ.



პრატიკული რჩევა მცველობის:

- * დააკვირდი საკუთარ მოქმედებებს და აღნუსხე ისინი ისე, როგორც ეს №12 ცხრილშია ასახული.

თარიღი ვარჯიშის სახეობა	მწვრთნელის მოქმედებები ვარჯიშების დროს	ვარჯიშები						
		1	2	3	4	5	6	7
1. ხსნის ვარჯიშის მიზანს;								
2. ხსნის ვარჯიშის სამუშაო წესებს;								
3. უყურებს მოთამაშეებს, როცა მათ ესაუბრება;								
4. მიზნის მისაღწევი მოქმედებების ახსნისას მოთმაშეებს უჩვენებს ამ მოქმედებათა მაგალითს;								
5. მისი საუბრის თემა მთლიანად ეთმობა ვარჯიშის მიზანს;								
6. იძლევა მკაფიო, არაორაზროვან ინსტრუქციებს;								
7. იძლევა ზუსტ ინსტრუქციებს თემაზე;								
8. საუბრობს ხმის შესაფერისი ტემპით, ტონით და ტემპით;								
9. ყურადღებას ამახვილებს მოთამაშეთა მოქმედებებზე და არა შედეგზე;								
10. ყურადღებას ამახვილებს საჭირო გარემო პირობებზე;								
11. სვამს კითხვებს, როდესაც მოთამაშეებს უკვე აქვთ საჭირო ინფორმაცია;								
12. აცალევებს გადაწყვეტილებისა და შესრულების პროცესს;								
13. მოთამაშეებს სთავაზობს მყისიერ კონსტრუქციულ უკუკავშირს;								
14. სწორად იყენებს სოციალურ „განმტკიცებას“;								
15. საჭიროებისდა მიხედვით იყენებს დასჯისა და წახალისების მეთოდებს;								
16. მუშაობისას აანალიზებს ვიდეოჩანანერს;								
17. ამხნევებს მოთამაშეებს;								
18. სხვ.								
19. სხვ.								

ცხრილი №12. აღნუსხულია მწვრთნელის მოქმედებები ვაჯიშების დროს. ამოღებულია ხ.მ. ბუსეტას წიგნიდან: *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. მადრიდი: დიკინსონი, 1998 წელი.



№7 ტესტი-სავარჯიშო

- ამ თავში განხილული საკითხების მიხედვით მიუთითეთ მოცემული დებულებებიდან, რომელია სწორი და რომელი - არა. სწორი პასუხები მოცემულია დამატებაში.

არ არის

სწორია სწორი

1. მოთამაშის დაცინვა თანაგუნდელების თანდასწრებით კარგი აღმზრდელობითი სტრატეგია;

2. როგორც კი მწვრთნელი მოთამაშეებს აუხსნის, რისი შესრულებაა საჭირო, ისინი დაუყოვნებლივ ყველაფერს ასრულებენ;

3. მწვრთნელი უფრო მეტ ყურადღებას უნდა ამახვი-ლებდეს მოთამაშეთა მოქმედებებზე, ვიდრე შედეგებზე;

4. როდესაც კალათბურთის რომელიმე ვარსკვლავი მოხმობილია, როგორც მისაბაძი მაგალითი, ისიც უნდა აღინიშნოს, მისი რომელი მოქმედებებია მიბაძვის ღირსი;

5. ვარჯიშის დროს მწვრთნელმა უნდა მიუთითოს ყველა იმ შეცდომაზე, რომელსაც იგი აღმოაჩენს მოთამაშეთა მოქმედებაში;

6. მოთამაშეები უფრო სწრაფად ოსტატდებიან, როდესაც მწვრთნელი გამუდმებით „ეჩიჩინება“, თუ რა უნდა გააკეთონ;

7. ვარჯიშების ვიდეოჩანანერები ხელს უწყობს მოთამაშეთა მეტ კონცენტრაციას ეკრანზე ნანას მოქმედებებზე;

8. უკუკავშირი ხელს უწყობს ყველაზე პატარა მოთამაშეების წინსვლასაც

9. პოზიტიური „განმტკიცება“ ხელს უწყობს ამა თუ იმ ილეთის ან მოქმედების შესრულებას და სრულყოფას, ნეგატიური „განმტკიცება“ კი მხოლოდ აღმოფხვრის ამა თუ იმ მცდარ ქმედებას;

10. სასურველი მოქმედების „განმტკიცება“ უნდა მოხდეს მყისიერად;

11. მწვრთნელი, რომელიც მუშაობს ახალგაზრდა მოთამაშეებთან, ხშირად უნდა მიმართავდეს სოციალურ „განმტკიცებას“;

12. დაჯილდოების სისტემა გამოყენებული უნდა იყოს მხოლოდ 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეებთან;

13. დასჯის მიზანია მოთამაშეთა დისციპლინის განმტკიცება;

14. როდესაც გამოყენებულია არასწორი მოქმედების აღმოსაფხვრელი დასჯის მეთოდი, დაუყოვნებლივ უნდა განმტკიცდეს მისი საწინააღმდეგო, სწორი მოქმედება.

5

მცველობის ქცევა თამაშის პროცესი

ხოსე მარია ბუსეტა

5.1. მცველობის დამოკიდებულება კალათგურთის თამაშისადმი

5.2. მცველობის ქცევა თამაშის დაწყებამდე

- მზადება თამაშისთვის;
- შენიშვნები და კომენტარები.

5.3. მცველობის ქცევა თამაშის დროს

- აქტიური მონაწილეობის პერიოდები;
- მწვრთნელის ძალისხმევა მოთამაშეთა ყურადღების სრული კონცენტრაციის მისაღწევად;
- შენიშვნები და კომენტარები;
- პაუზები;
- პაუზები თამაშის მსვლელობისას;
- წუთშესვენებები;
- შესვენება ტაიმებს შორის.

5.4 მცველობის ქცევა თამაშის შედეგ

წინა თავებში აღვნიშნეთ, რომ მწვრთნელს უნდა ესმოდეს კალათბურთის მატჩის დანიშნულება მისი გუნდის მიზნებისა და აქტივობის შესაბამისად და აქედან გამომდინარე წარმართავდეს თამაშს.

ასევე მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელმა **მართოს საკუთარი საქციური** თამაშის დროს. მწვრთნელი არ არის გულშემატყივარი და, შესაბამისად, არ უნდა იქცეოდეს გუნდის „ფანივით“. მწვრთნელი პროფესიონალია, რომელმაც უნდა წარმართოს თამაში იმგვარად, რომ მიუხედავად გუნდის წინაშე დასახული მიზნისა, მატჩი იყოს გარკვეული გამოცდილების მომტანი და მითამაშეებისათვის სასარგებლო.

5.1. მცველთელის დამოკიდებულება კალათბურთის მატჩებისადმი

მწვრთნელის დამოკიდებულება კალათბურთის მატჩებისადმი უნდა იყოს ობიექტური, კონსტრუქციული და პოზიტიური.

- **ობიექტური**, რადგან იგი ვალდებულია ობიექტურად შეაფასოს, თუ როგორ მზადყოფნაში არიან მისი მოთამაშეები (თამაშის წინ), როგორ თამაშობენ (თამაშის განმავლობაში) და რას მიაღწიეს (თამაშის შემდეგ);
- **კონსტრუქციული**, რათა თამაშის მსვლელობის მიუხედავად, ნებისმიერი მოვლენა თუ სიტუაციის განვითარება გამოიყენოს მოთამაშეთა სასარგებლოდ, მათი სპორტული თუ ადამიანური თვისებების გასაუმჯობესებლად;
- **პოზიტიური**, რადგან, თამაში არ არის ის პროცესი, როდესაც მწვრთნელმა ღრმად უნდა გააანალიზოს შეცდომები; არამედ თამაშის დროს მან ხელი უნდა შეუწყოს მოთამაშეთა მიერ პოზიტიური მოქმედებების გამოვლენას და შეაგულიანოს ისინი, ითამაშონ მთელი შესაძლებლობით და ასევე ქვემოთ მოყვანილ მიზეზთა გამო:

მწვრთნელმა ზუსტად უნდა იცოდეს, რა შეუძლიათ მის მოთამაშეებს რეალურად და რას უნდა ელოდეს. იგი მზად უნდა იყოს მოთამაშეთა შეცდომებისათვის, მათი შეზღუდული შესაძლებლობების და ასევე ქვემოთ მოყვანილი მიზეზების გამო;

- მსოფლიოში ყველაზე დიდი მოთამაშეებიც კი, თავიანთი საუკეთესო მატჩების დროს, აცილებენ კალათს „ადვილ“ ბურთებს. მით უმეტეს, ახალგაზრა მოთამაშეების მწვრთნელს არა აქვს უფლება გაუბრაზდეს მოთამაშეებს ანალოგიური შეცდომისთვის;
- საუკეთესო მოთამაშეებიც კი უშვებენ შეცდომებს გადაწყდების დროს და კარგავენ ბურთს. მით უმეტეს ახალგაზრა მოთამაშეების მწვრთნელს არა აქვს უფლება გაუბრაზდეს მოთამაშეებს ანალოგიური შეცდომის დაშვებისას.

ზოგიერთი ახალგაზრდა მოთამაშეთა მწვრთნელი თამაშის დროს კარგავს მოთმინებასა და თვითკონტროლს, როდესაც მისი მოთამაშეები სრულიად „ნორმალურ” შეცდომებს უშვებენ. იმის ნაცვლად, რომ მწვრთნელმა მოთამაშეთა ყურადღება მათ ძლიერ მხარეებზე გაამახვილოს, ხშირად უშედეგო კომენტარებით უკარგავს მათ საკუთარი თავის რწმენას, რის შედეგადაც კონკრეტული თამაში მათთვის მხოლოდ უარყოფით გამოცდილებად იქცევა.

ამის გამო, ბევრი ახალგაზრდა, რომელიც იწყებს მინი-კალათბურთის ან კალათბურთის თამაშს დიდი ენთუზიაზმით, გარკვეულ პერიოდში **კარგავს ამ ენთუზიაზმს ისეთი სტრესული** თამაშების გამო, რომლებსაც ის თავს ვერ ართმევს.

მწვრთნელის მოქმედებას ამ დროს გადამწყვეტი მნიშვნელობა ენიჭება. მისი მოვალეობაა, მიუხედავად საბოლოო შედეგისა, თამაში ახალგაზრდა სპორტსმენთათვის გადააქციოს დადებით და სასარგებლო გამოცდილებად.

ამიტომ, მწვრთნელმა თამაშისთვის უნდა დასახოს **რეალური მიზნები** და შეურიგდეს იმას, რომ ყველაფერი ისე კარგად არ იქნება, როგორც მას სურს.

მან უნდა იცოდეს, რომ:

- შეცდომის დაშვება ბუნებრივია მოთამაშეთა ასაკისა და შესაძლებლობიდან გამომდინარე;
- მოთამაშეთა მომზადების დონის მიუხედავად, შეცდომის დაშვება ბუნებრივია, რადგან კალათბურთში არსებობს შეცდომის გარდაუგალი ალბათობა, რომელიც უნდა იყოს გათვალისწინებული. მოზრდილთა კალათბურთის გუნდების საუკეთესო მოთამაშეებიც კი უშვებენ შეცდომებს და, მათ შორის, ისეთ სიტუაციებშიც, რომლებიც მათ კარგად აქვთ ათვისებული.

მწვრთნელი მომზადებული უნდა შეხვდეს ასეთ სიტუაციებს და არ უნდა დაუშვას, რომ მოთამაშეთა შეცდომებმა მათზე ემოციურად იმოქმედოს.

მწვრთნელს ასევე უნდა შეეძლოს მოთამაშეთა მიერ შეძენილი თამაშის გამოცდილების კონსტრუქციულად გამოყენება, შედეგის მიუხედავად. ამისთვის მან უნდა:

- განუმტკიცოს მოთამაშეებს პოზიტიურ მოქმედებათა უნარი, რაც მათ შემდგომ ჩვევად ექცევათ;
- თამაშზე დაკვირვებით, რეალურად უნდა შეაფასოს, რა არის გასაუმჯობესებელი და იმუშაოს ამაზე ვარჯიშების დროს.





თამაში არ არის ის პროცესი, რომლის დროსაც მწვრთნელს შეუძლია შეუსწოროს ბავშვებს სერიოზული შეცდომები (ამისთვის არსებობს ვარჯიში), ამით იგი მხოლოდ ფუჭად კარგავს ენერგიას და კიდევ უფრო მეტად დაძაბავს სათამაშო სიტუაციას.

თამაშის დროს, მწვრთნელმა ყურადღება უნდა გაამახვილოს პოზიტიურ ასპექტებზე, განამტკიცოს ისინი, რათა მოხდეს მათი კვლავ განმეორება და აღნიშნოს მხოლოდ ის შეცდომები, რომელთა გამოსწორებაც თამაშის დროს რეალურადაა შესაძლებელი.

ასევე, მწვრთნელმა არ უნდა დაკარგოს დრო თამაშის უკვე განვლილი მონაკვეთის შესაფასებლად, (ამის გაკეთება შესაძლებელია მატჩის შემდეგ, თამაშის ანალიზისას), არამედ მოთამაშეთა ყურადღება უნდა მიაპყროს თამაშს, მთავარი ის კი არ არის, რაც უკვე მოხდა, არამედ ის, რაც ახლა ხდება და შეიძლება მოხდეს თამაშის დარჩენილ დროში.

- მაგალითად, მონინაალმდეგე გუნდმა ჩააგდო რამდენიმე ბურთი კონტრშეტევით. ეს გამოცდილება სასარგებლო აღმოჩნდება გუნდისთვის მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ მოთამაშეები ყველაფერს გააკეთებენ იმისთვის, რომ ეს აღარ განმეორდეს.
- ამიტომ, მწვრთნელი უნდა დელავდეს არა საკუთარი გუნდის კალათში ჩაგდებული ბურთების გამო და ადანაშაულებდეს თავის მოთამაშეებს, არამედ უნდა დაარიგოს ისინი, რათა მათ აღარ დაუშვან ან შეამცირონ მონინაალმდეგე გუნდის სახითათო მოქმედებები.

მწვრთნელის ობიექტური, კონსტრუქციული და პოზიტიური ქცევა მეტად მნიშვნელოვანია მის მიერ თამაშის წარმართვის დროს.



პრაქტიკული რჩევა მცველთველებს:

- დააკვირდი, როგორ მოქმედებს შენზე მოთამაშეთა შეცდო-მები და როგორი რეაქცია გაქვს მათზე;
- მოიფიქრე, რას ელოდები მოთამაშეებისგან თამაშის მსვლე-ლობისას; დაუსახე თუ არა მათ თავიანთი შესაძლებლო-ბების შესაბამისი რეალური მიზნები? ხარ თუ არა შეგუე-ბული იმას, რომ ისინი შეცდომებს დაუშვებენ?
- იყენებ თუ არა წაგებული თამაშების გამოცდილებას მო-თა მაშეთა პროგრესისთვის, თუ ეს ხდება მხოლოდ მოგე-ბული თამაშების საფუძველზე?

5.2 მცველთველის ქცევა თამაშის დაცემაში

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, მწვრთნელმა უნდა გადაწყვიტოს, თუ რა მიზანს ისახავს თამაში. მისი იმედები გუნდის წევრთა მომავალ თამაშთან დაკავშირებით უნდა შეესაბამებოდეს რეალობას.

რას უნდა მოველოდე მათგან? არის თუ არა ეს მოლოდინი რეალური? რისი გაკეთება შეუძლიათ მათ რეალურად?

მზადება თამაშისთვის

№13 ცხრილი ეხმარება მწვრთნელს თამაშისთვის მზადების პროცესში.

- პირველ ყოვლისა, მწვრთნელმა ზუსტად უნდა განსაზღვროს თამა-შის მიზნები და დაგეგმოს იგი მოთამაშეთა შესაძლებლობის გათვალ-ისწინებით;
- მწვრთნელმა უნდა იცოდეს, რა სახის პრობლემები შეიძლება წარ-მოიქმნას თამაშის პროცესში (მაგ. მინი-კალათბურთის მწვრთნელმა უნდა იცოდეს, რომ მისი გუნდი დაკარგავს ბურთს, როდესაც მოწი-ნაალმდეგის გუნდი მიმართავს პრესინგს).
- მწვრთნელმა უნდა გადაწყვიტოს, რა უნდა გააკეთონ მოთამაშეე-ბმა, ამ პრობლემებისაგან თავის დასაღწევად (მაგალითად, წინა შემ-თხვევაში, მინი-კალათბურთის მწვრთნელმა უნდა გაამხნევოს თავისი მოთამაშეები, მაშინაც კი, როდესაც ისინი კარგავენ ბურთს).

თამაში:		
თარიღი:		
თააშის გეგმები და მიზნები	მოსალოდნელი სირთულეები	რა უნდა გაკეთდეს ამ პრობლემათა აღმოსაფხვრელად

ცხრილი №13. ნაჩვენებია, თუ როგორ შეიძლება თამაშისთვის მომზადება. მწვრთნელმა უნდა დასახოს თამაშის მიზნები და გეგმები. ნინასწარ უნდა განვითაროს მოსალოდნელი სირთულეები და მზად იყოს მათს აღმოსაფხვრელად.

შესაძლებელი პრობლემების წინასწარი განჯვრეტა ხელს შეუწყობს მწვრთნელს, რომ იგი არ დაიბნეს ან არ გაპრაზდეს მოთამაშეების მიერ დაშვებული შეცდომების გამო და სწრაფად გადაწყვიტოს, რა უნდა გაკეთდეს შექმნილი პრობლემების აღმოსაფხვრელად.

მწვრთნელს უნდა ჰქონდეს მომზადებული თამაშის გარკვეული სტრატეგია (მეტი შესაძლებლობების მქონე გუნდისთვის), რომლითაც იგი იხელმძღვანელებს თამაშის პროცესში წარმოქმნილი პრობლემების გადასალახავად.

ჩვენ განვიხილეთ, რა პრობლემები შეიძლება შეიქმნას მინი-კალათბურთის გუნდში. ამ ასაკის მოთამაშეებთან მუშაობისას, მწვრთნელის მიერ რაიმე განსაკუთრებული სტრატეგიის შემუშავებას აზრი არა აქვს, ზემოაღნიშნული პრობლემების აღმოსაფხვრელად (ბურთის წარმევა მონინააღმდეგე გუნდის მიერ), მით უმეტეს, რომ ამ ასაკის ბავშვები ჯერ არ არიან მზად, აითვისონ თამაშის ეს მხარე. მაგრამ იმისათვის, რომ თამაში მოთამაშეებისთვის დადებითი გამოცდილების მომტანი იყოს ნებისმიერ ასაკში, მწვრთნელმა უნდა გააცნობიეროს თავისი როლი თამაშის წარმართვისა და პრობლემების წარმოქმნის დროს.

საკალათბურთო სტრატეგიის შემუშავება აუცილებელია უფრო მოზრდილ მოთამაშეებთან მუშაობისას, მათი თამაშის დონისა და შექმნილი პრობლემის სირთულის გათვალისწინებით; თუმცა ნებისმიერი ასაკის მოთამაშეებისთვის, თამაშის დროს, მწვრთნელს გაცნობიერებული უნდა ჰქონდეს თავისი, როგორც მწვრთნელის როლი.



პრატიკული რჩევა მწვრთნელებს:

- გუნდის შემდეგი თამაშის დროს, შეცადე, გაითვალისწინო აქალნიშნული ფაქტორები: გააცნობიერე გუნდის მიზანი, დაგეგმე მისი თამაში, წინასწარ განჯვრიტე მოსალოდნელი პრობლემები და იყავი მზად მათ გადასაჭრელად.

შეინშები და კომენტარები

მწვრთნელმა უნდა გააკონტროლოს თავისი მოქმედებები მოთამაშეებთან ურთიერთობაში: რა უთხრას მათ, როგორ მართოს მოთამაშეთა მიზნები, რა უნდა გააკეთოს, რათა მატჩი მოთამაშეთათვის არ გახდეს იმაზე მნიშვნელოვანი, ვიდრე ის სინამდვილეშია. ამისთვის გასათვალისწინებელია შემდეგი ფაქტორები:

- საერთოდ, თამაშის დროს მნიშვნელოვანია მწვრთნელმა შეინარჩუნოს ერთნაირად განვითარებული დამოკიდებულება ყველა მოთამაშის მიმართ;
- არ არის რეკომენდებული, თამაშის წინ ბევრი ილაპარაკო მატჩისა და მოსალოდნელი ანგარიშის შესახებ, განსაკუთრებით ისეთი სტრესის გამომწვევი შენიშვნებით, როგორიცაა „ჩვენ აუცილებლად უნდა მოვიგოთ შემდეგ შაბათს!“;
- მწვრთნელმა უნდა შეახსენოს მოთამაშეებს, რომ ყველაზე მნიშვნელოვანია, მათ დადებითი ემოციები ჰქონდეთ და გამოავლინონ შესაძლებლობის მაქსიმუმი;
- მწვრთნელმა, ასევე, უნდა უთხრას მოთამაშეებს, რომ მიუხედავად იმისა, თუ რა მოხდება, აუცილებელია გააუმჯობესონ თამაში, რათა მათ იფიქრონ თამაშზე და არა ანგარიშზე („რაც უნდა მოხდეს, ყველაფერს გავაკეთებთ, რაც შეგვიძლია“).

ასეთ დროს აუცილებელია, რომ მწვრთნელმა გაუძლიეროს მოთამაშეებს **შართვის უნარი**. ამისთვის მან არ უნდა მიაქციოს დიდი ყურადღება იმას, რისი მართვაც უშუალოდ არ არის დამოკიდებული მოთამაშეებზე (საბოლოო ანგარიში), პირიქით, მან ყურადღება უნდა გაამახვილოს კონტროლირებად ქცევებზე, ანუ იმ მოქმედებებზე, რომელთაც ისინი დაუფლებული არიან.

მოთამაშეთა თამაშის უპირველესი მიზნების ძირითადად, სამოქმედო მიზნებია, ამიტომ, მწვრთნელის ინსტრუქციები ამ დროს მხოლოდ მოთამაშეთა მიერ შესრულებულ მოსალოდნელ **მოქმედებებს** უნდა ეხმადეს.

უშუალოდ თამაშის წინ მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს, რომ მოთამაშები ამ დროს გარკვეულ სტრესულ მდგომარეობაში არიან, ნერვიულობენ და ყოველივე ამის გამო **მათი ყურადღების კონცენტრაცია შესუსტებულია**. ამიტომ არ არის რეკომენდებული ამ დროს მათვის ბევრი ან რთული ინფორმაციის მიწოდება.

ასეთ მომენტში მწვრთნელი უნდა შემოიფარგლოს თამაშის ყველაზე მნიშვნელოვან, სამი-ოთხი ელემენტის შესხენებით და მოკლედ მიმოიხილოს ის სპეციფიკური და ძირითადი მოქმედებები, რომლებიც მოთამაშეებს კარგად აქვთ ათვისებული.





პრატიკული რჩევა მცველთელებას:

- გამოიყენე ამ თავში მოცემული ინფორმაცია და მოიფიქრე, რა უნდა უთხრა მოთამაშეებს უშუალოდ თამაშის წინ.

5.3 მცველთელის ქცევა თამაშის დროს

თამაშის დროს მწვრთნელის ქცევა ნაწილობრივ განსაზღვრავს მოთამაშეთა კარგ ან ცუდ თამაშს. როგორ უნდა მოიქცეს მწვრთნელი, რომ მოთამაშეებმა თავიანთი საუკეთესო უნარ-ჩვევები გამოავლინონ და ეს გამოცდილება მათთვის დადებითი გახდეს?

თამაშის დროს არსებობს მოთამაშეთა აქტიური მონაწილეობის და პაუზის პერიოდები.

- აქტიური მონაწილეობის პერიოდია, როდესაც მოთამაშეები თამაშობენ;
- პაუზის პერიოდია, როდესაც თამაში შეჩერებულია (პერსონალური ჯარიმის შემდეგ, წუთშესვენებების დროს, მატჩის მეოთხედის ან ნახევრის დროის ამონურვის შემდეგ).

აქტიური მონაწილეობის პერიოდები

მწვრთნელის ქცევამ აქტიური პერიოდის დროს შეიძლება ნეგატიური გავლენა იქონიოს მოთამაშეებზე.

- მაგალითად:, მწვრთნელის ინსტრუქციები მოედნის გარედან და მოთამაშეების დადანაშაულება აქტიური პერიოდის დროს, ან-ერვიულებს მათ და უფანტავს მათ ყურადღებას. ამან შეიძლება გაზარდოს მოთამაშეთა შეცდომები.

ამიტომ, უმჯობესია მწვრთნელი ელაპარაკოს მოთამაშეებს არა აქტიური პერიოდის, არამედ პაუზის დროს.

ყოველ შემთხვევაში, თუ მწვრთნელი გრძნობს, რომ საჭიროა რჩევა თამაშის აქტიური პერიოდისას, მისი კომენტარი უნდა ეხებოდეს უშუალოდ იმ დროს განვითარებულ სიტუაციას და არა ადრე შესრულებულ მოქმედებებს, რომლებიც მოგვიანებით შეიძლება ისევ მნიშვნელოვანი გახდეს, მაგრამ კონკრეტულ მომენტთან არავითარი კავშირი არა აქვს.

- მაგალითად, განვიხილოთ მოთამაშე, რომელმაც შეცდომა დაუშვა დაცვაში და ამ შეცდომის გამო მონინააღმდეგე გუნდის მოთამაშემ ბურთი კალათში ჩააგდო, მწვრთნელი ბრაზობს, დგება სათადარიგოთა სკამიდან, ადანამაულებს მოთამაშეს იმაში, რაც მოხდა და აფრთხილებს მას, გამოიჩინოს მეტი ყურადღება.

სანამ ეს ხდება, გუნდი უტევს: მათ უკვე მიიღეს ბურთი და გადავიდნენ შეტევაზე. მოთამაშემ, გაიგო მწვრთნელის სიტყვები, ანერვიულდა და როდესაც ბურთი მიიღო, კვლავ დაუშვა შეცდომა და დაკარგა ბურთი.

რა მოხდა? შეიძლება მწვრთნელი მართალი იყო მოთამაშის დატუქსვისას, მაგრამ რადგან შენიშვნა უდროოდ იქნა მიცემული, მწვრთნელის მოქმედებამ ნეგატიურად იმოქმედა მის თამაშზე.

მცველობის მოქმედებები მოთამაშეთა ჟურალების სრული კონცენტრაციის მისაღწევად

გავაგრძელოთ ზემოთ აღნიერილი მაგალითის განხილვა. მაშინაც კი, როცა მწვრთნელი თავისი რეპლიკით არ ადანაშაულებს მოთამაშეს შეცდომისათვის, მაგრამ მისი კომენტარი შეიცავს კონკრეტული მოქმედებისთვის შეუსაბამო ინფორმაციას, მოთამაშეს ყურადღება ეფანტება:

- ერთი მხრივ, მოთამაშეს ესმის, რას ამბობს მწვრთნელი მის მიერ დაცვაში დაშვებულ შეცდომაზე;
- მეორე მხრივ, იგი ცდილობს განსაზღვროს მოქმედების გამომწვევი მიზეზი კონკრეტულ მოქმენტში.

მწვრთნელის კომენტარები უფრო შედეგიანი იქნება, თუ იგი იმპულსური მოქმედების ნაცვლად შეიმუშავებს დადებითი ეფექტის მომტან რეპლიკების სისტემას.

- მაგალითად, უფრო სწორი იქნება, თუ მწვრთნელი არაფერს ეტყვის მოთამაშეს მაშინ, როდესაც დაცვაში შეცდომა უკვე დაშვებულია და მისცემს მას საშუალებას, კონცენტრირდეს უკვე დაწყებულ შეტევაზე. თავისი კომენტარი მან შეიძლება გააკეთოს იმ დროს, როდესაც ეს მოთამაშე ისევ გადადის დაცვაში თამაშზე.
- ასე მწვრთნელი საშუალებას მისცემს მოთამაშეს მთელი ყურადღება გაამახვილოს შეტევაზე, ხოლო მისი რეპლიკა, თუ ის შესაფერის დროს იქნება წარმოთქმული, საშუალებას მისცემს მოთამაშეს თავიდან აიცილოს კიდევ ერთი შეცდომა დაცვაში თამაშისას.

ყოველივე ზემოთქმულიდან გამომდინარე, იმისთვის, რომ მწვრთნელის ჩარევა მოთამაშეთა აქტიური მონაწილეობის პერიოდში ეფექტური იყოს, მისი რეპლიკები უნდა ეხებოდეს მხოლოდ მატჩის მიმდინარე მომენტს.

კალათბურთი ისეთი თამაშია, სადაც დაცვისა და თავდასხმის მომენტები სწრაფად ცვლის ერთმანეთს, ამიტომ, **არ შეიძლება მწვრთნელის კომენტარები აქტიური მონაწილეობის დროს ეხებოდეს დაცვას, როდესაც გუნდი უკვე თავდასხმას ახორციელებს და პირიქით.**



პრაქტიკული რჩევა მწვრთნელობაში:

- დააკვირდი მწვრთნელის მოქმედებას თამაშისას და ჩაინიშნე, რამდენჯერ მიმართავს იგი მოთამაშეებს აქტიური მონაწილეობის დროს და რამდენჯერ პაუზის დროს (წუთშესვენებების და ტაიმებს შორის შესვენების გარდა);
- დააკვირდი მწვრთნელის მოქმედებას თამაშის დროს და ჩაინიშნე, რამდენჯერ მიმართავს იგი მოთამაშეებს აქტიური მონაწილეობის დროს; არის თუ არა ეს მიმართვა დაკაგშირებული მიმდინარე მომენტთან და ხომ არ შეეხება იგი თამაშის სხვა ეპიზოდებს;
- ორივე შემთხვევაში შეიძლება გამოყენებული იქნეს № 14 ცხრილი;

აქტიური მონაწილეობის პერიოდები		პაუზები	
არსებითი შენიშვნები		არაარსებითი შენიშვნები	
I მეოთხედი			
II მეოთხედი			
III მეოთხედი			
IV მეოთხედი			

ცხრილი №14. ასახულია მწვრთნელის მიერ მოთამაშეებისთვის მიცემული შენიშვნების სიხშირე აქტიური მონაწილეობისა და პაუზების პერიოდში.

შენიშვნები და კომენტარები

საერთოდ, აქტიური პერიოდების დროს, მოთამაშეებს უნდა ჰქონდეთ საშუალება, ითამაშონ მწვრთნელის ინსტრუქციების გარეშე. მისი ჩარევა ამ დროს შესაძლებელია მხოლოდ მცირე დოზებით, შესაბამის დროს.

ასეთი მოქმედება (ჩაურევლობა) განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ახალ-გაზრდა მოთამაშეთა წვრთნისას, რათა მათ თამაშისას გამოიჩინონ პირადი ინიციატივა, იყისრონ პასუხისმგებლობა და განივითარონ სპორტული ნიჭი, ნაცვლად იმისა, რომ დაელოდონ მწვრთნელის ინსტრუქციებს.

მწვრთნელის კომენტარები და შენიშვნები არ უნდა იყოს შეურაცხმყოფელი და დამამცირებელი. პირიქით, მისი დამოკიდებულება უნდა იყოს პოზიტიური და კონსტრუქციული, ამით იგი დაეხმარება მოთამაშეებს აქტიურ პერიოდში.

ამისათვის, დადანაშაულებისა და შესწორებების ნაცვლად, უფრო ეფექტური იქნება, აქტიური პერიოდები მწვრთნელმა გამოიყენოს **შეხსენებისა** და მოთამაშეთა სწორი, შედეგიანი მოქმედებების **განმტკიცებისთვის**.

- მწვრთნელს შეუძლია გააკეთოს შემდეგი კომენტარი: „გაიქეცი ბურთის მისალებად“ (**შეხსენება**), **სწორედ** იმ მომენტში, როდესაც მოზარდს აქვს ბურთის მიღების საუკეთესო საშუალება.
- სხვა დროს, როდესაც იგი მიღებს ბურთს შეხსენებით ან შეუხსენებლად, მწვრთნელმა **უშუალოდ** ბურთის მიღების შემდეგ უნდა დაუძახოს: „კარგია, ტომ!“ (განმტკიცება).



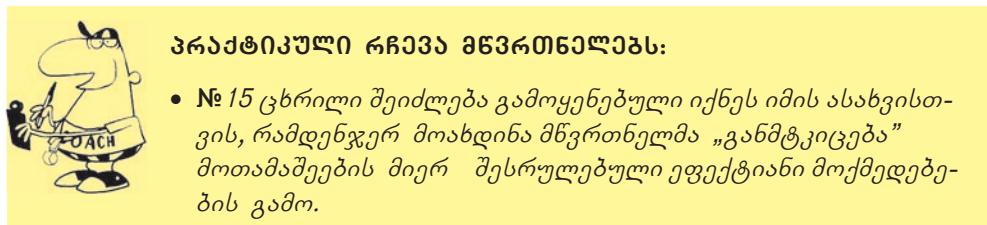
შეხსენება არ უნდა ხდებოდეს ხშირად, რათა მოთამაშეებს შეეძლოთ მწვრთნელის კომენტარების გარეშე მოქმედება. შეხსენება უნდა მოხდეს იშვიათად, შესაფერის, სპეციფიკურ მომენტში, განსაკუთრებით შეცდომის შემდეგ, მოზარდთა ყურადღების გასამახვილებლად.

- მაგალითად, მოთამაშე ასრულებს ფართან ახლოს ნახტომში ტყორცნას და აცილებს ბურთს. მწვრთნელი ეძახის: „წადი დაცვაში, სწრაფად!“

განმტკიცება უნდა ხდებოდეს უფრო ხშირად, განსაკუთრებით მინი-კალათბურთის და 13-14 წლის ასაკის მოთამაშეებთან. **მწვრთნელმა უნდა**

გამოყენოს ყველა შესაფერისი მომენტი, რათა განამტკიცოს მოთამაშეების სხვადასხვა მოქმედება.

აქტიური მონაწილეობის პერიოდში უნდა განმტკიცდეს ზუსტად შესრულებულ მოქმედებათა და ასევე სხვადასხვა მოქმედების შესასრულებლად გამოჩენილი ძალისხმევა.



სიტყვიერი გამოხატვის გარდა, მწვრთნელი ფრთხილად უნდა იყოს ასევე **არასიტყვიერი გამოხატვის დროსაც** (მისი ქცევა და უსტიკულაცია სათადარიგოთა სკამზე ან მოედნის პირობით ხაზებთან), რადგან ესეც ახდენს გავლენას მოთამაშეებზე აქტიური პერიოდის დროს.

ასევე მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელი მოერიდოს უარყოფით კომენტარებს სათადარიგოთა სკამზე მყოფი მოთამაშეების გასაგონად. ბავშვებმა არ უნდა იგრძნონ, რომ მწვრთნელს დაკარგული აქვს თამაშის ხელმძღვანელობის, კონტროლის უნარი, რაც შეიძლება გამოიხატოს შემდეგი ფრაზით: „ეს რა უბედურება! არც კი ვიცი, რა ვქნა“, და სხვა მსგავსი კომენტარებით.

ასეთი კომენტარები თავდაჯერებულობას უკარგავს როგორც სათადარიგოთა სკამზე მსხდომ, ასევე თამაშში ჩართულ მოთამაშეებს.

საერთოდ, თამაშის დროს მწვრთნელი უნდა მოერიდოს უარყოფითი დამოკიდებულების გამომხატველ უსტიკულაციას, გაბრაზებას და დამადანაშაულებელ კომენტარებს. მწვრთნელმა თამაშის დროს უნდა შეინარჩუნოს სიმშვიდე, რაც დაეხმარება მის გუნდს უკეთესი თამაშის ჩვენებაში.

პაუზები

მოთამაშეებისა და მწვრთნელის მოქმედებებს პაუზების დროს გადამწყვეტი მნიშვნელობა ენიჭება.

სწორად გამოყენებული შესვენებები დიდად უწყობს ხელს მოთამაშეების ფიზიკური ენერგიის აღდგენას (რაც შეიძლება მოკლე პერიოდში) და ამზადებს უკეთესი თამაშის საჩვენებლად შემდეგი, აქტიური მონაწილეობის პერიოდისთვის.

მწვრთნელის მიერ დადებითი მოქმედების „განმტკიცება”		
მოთამაშეები	დაცვა	თავდასხმა
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
მთელი გუნდი		

ცხრილი №15. ასახულია მწვრთნელის მიერ მოთამაშეთა დადებითი მოქმედებების „განმტკიცების” სიხშირე აქტიური მონაწილეობის პერიოდებში.

პაუზების არასწორად გამოყენებამ, შეიძლება, პირიქით, ნეგატიურად იმოქმედოს მოთამაშეებზე, რადგან ასეთ შემთხვევაში მათ რჩებათ დრო უსიამოვნო მომენტებზე დასაფიქრებლად, რასაც ემატება უარყოფითი ფაქტორები, როგორიცაა მწვრთნელის ან სათადარიგოთა სკამზე მსხდომი თანაგუნდელების კრიტიკული კომენტარები და სხვა.

პაუზები კალათბურთში შეიძლება დაყოფილი იყოს სამ კატეგორიად: მსაჯის მიერ თამაშის გაჩერება (პერსონალური ჯარიმის, ბურთის მიერ მოედნის შემომსაზღვრელი ხაზების გადაკვეთისას და სხვ.), წუთშესვენება, შესვენება მატჩის პერიოდებს შორის.



პაუზები თამაშის მსვლელობისას

მწვრთნელის მოქმედებები პაუზებისას შეიძლება კიდევ უფრო სრულყოფილი გახდეს, თუ იგი გაითვალისწინებს შემდეგ რეკომენდაციებს:

- მის მიერ მოთამაშეებისთვის მიცემული მითითებები უნდა იყოს ადვილად გასაგები, ზუსტი და მოკლე;
- მითითებების ძირითადი მიზანი უნდა იყოს **მოთამაშეთა ყურადღების** გამახვილება მომავალი აქტიური პერიოდის ძირითად ასპექტებზე, უკვე მომხდარის განხილვაზე დროის დაუკარგავად;
- მწვრთნელი არ უნდა ესაუბროს მოთამაშეებს ნერვიულად და, მითუმეტეს, არ უნდა უყვიროს მათ. თუ იგი გაბრაზებულია, უნდა მოახერხოს განმუხტვა რაიმე სხვა მეთოდით და არ უნდა დაელაპარაკოს მოთამაშეებს, თუ ეს აუცილებელი არ არის;

- მისი მითითებები არ უნდა იყოს გაუთავებელი სწავლება იმისა, როგორ უნდა მოიქცნენ მოთამაშეები. მათ სჭირდებათ გარკვეული თავისუფლება და ასევე, არ შეიძლება განუწყვეტლივ დამოკიდებული იყვნენ მწვრთნელის კომენტარებზე. ზოგიერთ მოთამაშეს აღიზიანებს კიდეც, როდესაც მწვრთნელი მას ხშირად აძლევს შენიშვნებს. ეს მასზე უარყოფითად მოქმედებს და, შედეგად, უფრო ცუდად თამაშობს. ხშირად ასეთი მოთამაშეები არად აგდებენ მწვრთნელის ნათქვამს;



- მწვრთნელს შეუძლია გამოიყენოს პაუზები მოთამაშეთა ძალისხმევის განსამტკიცებლად, ნაკლებად სანახაობრივი, მაგრამ საჭირო მოძრაობების შესასრულებლად (მაგალითად, მცველთა მოქმედება, როდესაც ისინი ეხმარებიან თანაგუნდელებს, გარბიან უკან და სხვა) და ასევე დაუსახოს მათ ისეთი მიზნები, რომლებიც ჯერჯერობით კარგად არა აქვთ გაცნობიერებული;

• მაგალითად, 13-14 წლის ასაკის მოთამაშეთა გუნდი მწვრთნელის ინსტრუქციებით ასრულებს კონტრშეტევას. მოთამაშეები გარკვეულ მომენტში კარგავენ ბურთს. მწვრთნელი ამხნევებს მათ სიტყვებით: „არაუმავს, გააგრძელეთ კონტრშეტევები!“.

- მწვრთნელმა შეიძლება გამოიყენოს პაუზა, მოთამაშეების გასამხნევებლად არასწორი თამაშის შემდეგ და, ასევე, მოუწოდოს მათ მეტი ყურადღება გაამახვილონ დასახულ მიზნებზე, შემდეგი აქტიური მონაწილეობის პერიოდში;

• მაგალითად მოთამაშემ დაკარგა ბურთი და შემდეგ მიიღო პერსონალური ჯარიმა. მწვრთნელი ეუბნება მას: „დაივიწყე და მოეხმარ თანაგუნდელებს დაცვაში!“

- ისევე, როგორც აქტიური მონაწილეობის პერიოდებში, პაუზების დროსაც მწვრთნელი უნდა მოერიდოს დამადანაშაულებელ და არაკორექტულ კომენტარებსა და უესტიკულაციას;
- ახალგაზრდა მოთამაშეებთან მუშაობისას მწვრთნელმა არც პაუზებისა და არც ნებისმიერ სხვა დროს არ უნდა შეურაცხყოს მსაჯი მისი მოქმედების გამო. მისი ურთიერთობა მსაჯებთან და მოწინააღმდეგებუნდთან მისაბაძი მაგალითი უნდა იყოს მოთამაშეებისათვის.

წუთშესვენებები

იგივე რეკომენდაციები შეიძლება იყოს გამოყენებული წუთშესვენებების დროს და მატჩის ნახევრის ამონტურვის შემდეგ, მაგრამ ვინაიდან ასეთ შემთხვევებში მწვრთნელს უფრო მეტი დრო აქვს, საჭიროა დამატებითი წესების შემუშავება.

წუთშესვენებების განმავლობაში, მწვრთნელს შეუძლია გაითვალისწინოს შემდეგი რეკომენდაციები:

- მწვრთნელმა უნდა მიაჩვიოს მოთამაშეები, რომ წუთშესვენების დროს ისინი სწრაფად გადაადგილდნენ მოედნის გვერდითი ხაზების ან სათადარიგოთა სკამისკენ;

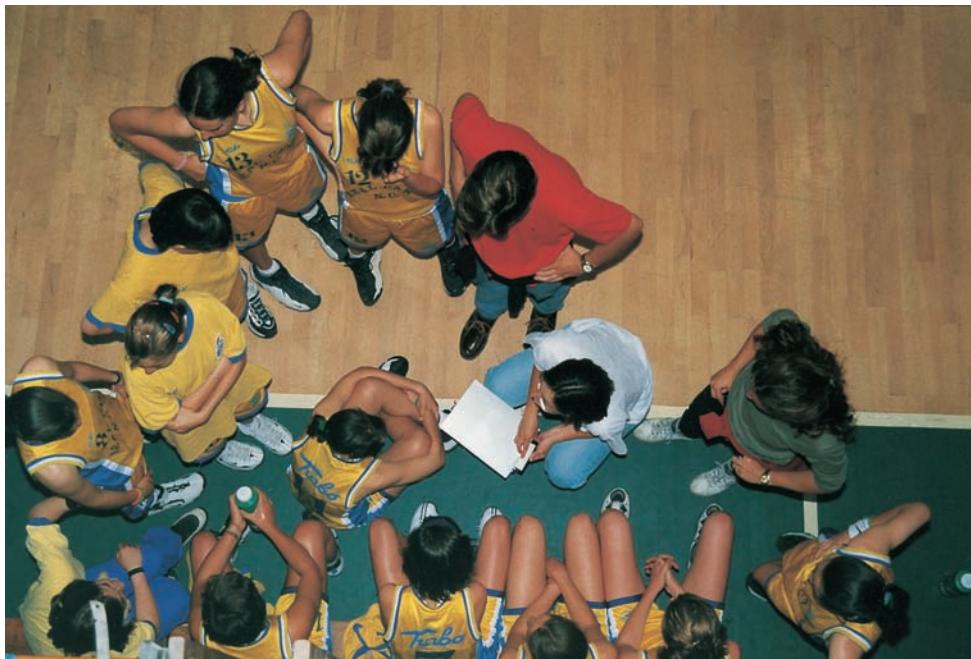


- თხუთმეტიწამის განმავლობაში მწვრთნელმა უნდა მისცეს საშუალება მოთამაშებს, დალიონ წყალი, შეიშრონ ოფლი და შეძლონ მცირე ხნით დასვენება, ვიდრე მწვრთნელი მათთან საუბარს დაიწყებს;
- ერთადერთი, ვინც ლაპარაკობს ტაიმ-აუტის დროს, არის არა მწვრთნელის ასისტენტი, ან რომელიმე მოთამაშე, არამედ მწვრთნელი; სხვა შემთხვევაში მოთამაშების ყურადღება არ იქნება გამახვილებული მხოლოდ მის შენიშვნებზე;
- არ ილაპარაკო ძალიან ბევრი, განსაკუთრებით მაშინ, როცა საქმე გაქვს ახალგაზრდა მოთამაშეებთან;
- არ ისაუბრო ძალიან სწრაფად; ისაუბრე ენერგიულად, მაგრამ არა „დაქოქილივით“. შეეცადე, შენი წინადადებები იყოს დაწყობილი, ადვილად გასაგები და მკაფიოდ გადმოცემული. გამოიყენე მოთამაშეებისთვის გასაგები სიტყვები და ფრაზები;
- თუ მოთამაშეთა მიერ ნაჩვენები თამაში არ იყო დამაკმაყოფილებელი, მოკლედ შეეხე ამ ფაქტს, ისე, რომ მოთამაშეებმა სწრაფად დაივიწყონ ის და შეეცადე მათი ყურადღება გაამახვილო მომავალი აქტიური მონაწილეობის მიზნებსა და ამოცანებზე (მაგალითად: „დაივიწყეთ რაც მოხდა, იფიქრეთ მხოლოდ იმაზე, რაც შეიძლება მოხდეს“);
- შემდეგ მოკლედ „განამტკიცე“ ის სწორი მოქმედებები, რომლებიც ასევე მნიშვნელოვნად მიგაჩინია („პასეპს კარგად აკეთებდით, მეტი ყურადღება მიაქციეთ ურთიერთდახმარებას დაცვისას“);
- უკვე ჩატარებული კარგი მოქმედებების „განმტკიცების“ შემდეგ ისაუბრე იმ მოქმედებებზე, რომლებიც ასევე მნიშვნელოვანია თამა-



შის შემდგომ პერიოდებში (მაგალითად: „ბურთის მისაღებად უფრო სწრაფად უნდა იმოძრაოთ”, ან „როდესაც ბურთს მიიღებ, შეეცადე ითამაშო ერთი ერთზე”);

- ბოლოს მწვრთნელმა მოთამაშეებს უნდა მიმართოს გამამხნევებელი სიტყვებით (მაგალითად: „ასე გააგრძელეთ ბრძოლა” და სხვა);
- საერთოდ, კარგია, თუ მწვრთნელი მოთამაშეთა ყურადღებას გაამახვილებს არა ტაბლოზე ანუ ანგარიშზე, არამედ იმაზე, თუ რა უნდა გააკეთონ მათ (მაგალითად: „დაივიწყეთ ანგარიში”, „წარმოიდგინეთ, რომ ტაბლო საერთოდ არ არსებობს”, იფიქრეთ მხოლოდ იმაზე, თუ რა უნდა გააკეთოთ” და სხვა).



ნუთშესვენება საუკეთესო დროა მოთამაშეებისთვის სწორი აზრის მისაწოდებლად. რომელიც ხელს უწყობს მათი როგორც ინდივიდუალური, ასევე გუნდური თვისებების განვითარებას. ნუ გაუშვებ ხელიდან ამ საშუალებას. შეეცადე, ის კარგად გამოიყენ.



№8 ტესტი-სავარჯიშო

- გააცნობიერე, როგორ იქცევი წუთშესვენების დროს და უპასუხე შემდეგ კითხვებს, სამი შესაძლო პასუხის გამოყენებით (როგორც წესი, ხანდახან, თითქმის არა-სდროს)

როგორც ხანდა-არასდროს
წესი ხანდა-არასდროს
ხან

1. სწრაფად მოძრაობენ თუ არა შენი მოთამაშეები მოედნის გვერდითი ხაზებისა და სათადარიგოთა სკამისაკენ?
2. ლაპარაკის დაწყებამდე აძლევ თუ არა მოთამაშეებს შესაძლებლობას დალიონ წყალი და ცოტა დაისვენონ;
3. შენ გარდა არის თუ არა კიდევ ვინმე, ვინც ლაპარაკობს წუთშესვენების დროს;
4. ამახვილებ თუ არა მოთამაშეთა ყურადღებას უკვე დაშვებულ შეცდომებზე;
5. ახდენ თუ არა იმ მოქმედებათა განმტკიცებას, რომლებიც, სასურველია მოთამაშეებმა კვლავ გაიმეორონ;
6. საუბრობ თუ არა ისე სწრაფად, რომ ყველაფრის თქმა მოახერხო.
7. ამახვილებ თუ არა მოთამაშეთა ყურადღებას მოსალო-დნელ მნიშვნელოვან მოქმედებებზე, შემდეგი აქტიური მონაწილეობის პერიოდში;
8. ახსენებ თუ არა მოთამაშეებს, რომ მათ გამარჯვებაზე უნდა იფიქრონ;
9. დასცინი თუ არა მოთამაშეს, როდესაც გინდა აიძულო ის უკეთესად ითამაშოს;
10. გყოფნის თუ არა დრო, მოთამაშეებისთვის ყველაფრის სათქმელად;
11. ეუბნები თუ არა მათ გამამხნევებელ სიტყვებს მოედანზე დაბრუნების წინ?

შესვენება ტაიმებს შორის;

შესვენება ნახევარი დროის ამონურვის შემდეგ ყველაზე დიდი პაუზაა, როდესაც მწვრთნელს აქვს მოთამაშეებთან ყველაზე სრულფასოვანი კონტაქტის დასამყარებელი დრო.

დიდი შესვენება პერიოდებს შორის მოთამაშეებმა უნდა გამოიყენონ ტუალეტისთვის, დასასვენებლად, წყლის დასალევად, ჩაცმულობის მოსაწერიგებლად; თუ საჭიროა, უნდა მოუსმინონ მწვრთნელს, რომელიც ესაუბრება მათ თამაშის დარჩენილ დროზე.

ამ დროს, მწვრთნელის მოთამაშეებთან საუბრის თემა უნდა იყოს თამაშის გაუმჯობესება მატჩის მეორე ნახევარში. უკვე მომხდარზე მსჯელობა, არ არის მიზანშეწონილი.

- ისევე, როგორც წუთშესვენების დროს, ტაიმებს შორის დიდი შესვენების დროსაც მწვრთნელმა უნდა შეიმუშაოს მოთამაშეებთან ურთიერთობის გარკვეული წესები. იგი ამგვარად მოახერხებს შესვენების ოპტიმალურად გამოყენებას.
- სანამ ლაპარაკს დაიწყებდეს, მწვრთნელს მოფიქრებული უნდა ჰქონდეს, რის თქმას აპირებს. **შესვენება ტაიმებს შორის, ძალიან მნიშვნელოვანი მომენტია და ის არ უნდა იყოს იმპროვიზებული, იმის მიხედვით თუ როგორ არის განწყობილი მწვრთნელი.** მიუხედავად იმისა, რომ ეს არც ისე დიდი დროა, მწვრთნელს უნდა ჰქონდეს გარკვეული სტრატეგია მისი ნაყოფიერად გამოყენებისთვის.
- მწვრთნელის მითითებები და ინსტრუქციები უნდა იყოს ზუსტი, ძალიან მკაფიო და არც ისე ბევრი. ძირითადი აქცენტი უნდა გაკეთდეს იმ მოქმედებებზე, რომლებიც მწვრთნელის აზრით, მნიშვნელოვანია თამაშის მეორე ნახევრისთვის.

მოკლედ, მწვრთნელმა მოთამაშეებს უნდა შეახსენოს, შეუსწოროს და „განუმტკიცოს“ პირველი ნახევრის ის მოქმედებები, რომლებიც ასევე მნიშვნელოვანია მეორე ნახევარშიც.

მეორე ნახევარში განსამეორებელი და გასამტკიცებელი მოქმედებები შეიძლება იყოს:



- ძალისხმევითი მოქმედებები (წინასწარი განჯვრეტა დაცვისას, სწრაფი კონტრშეტევები, ბურთის ჩამოხსნა და სხვ.);
- ყურადღების კონცენტრაცია (სწრაფი რეაქცია დაცვისას და თავდასხმისას);
- სიტუაციის მართვა და კონტროლი (ბურთის კარგი ფლობა, საჯარიმოების აცილება, მკლავების მოძრაობის გამოყენება);
- თანამშრომლობითი მოქმედებები (თამაში ცენტრის მოთამაშესთან, პასი დაუცველი თანაგუნდელისკენ, საუბარი დაცვაში, დახმარება დაცვაში და სხვა.).

არ არის მიზანშეწონილი დიდი ყურადღების გამახვილება შემთხვევით, ერთჯერად მოქმედებებზე (მაგალითად, ეფექტური, თვალშისაცემი ტყორცნა კალათში).

საჭიროა, მწვრთნელმა ყურადღება გაამახვილოს მოთამაშეთა ისეთ მოქმედებებზე, რომლებიც ძირითადად მათზეა დამოკიდებული და რომელთა მართვაც ხელენიფებათ.

მწვრთნელმა თავისი საუბარი უნდა დაასრულოს თამაშის მეორე ნახევარში შესასრულებელი სამოქმედო ამოცანების განსაზღვრით, გაამხნევოს მოთამაშეები და შეუქმნას მათ გარკვეული ოპტიმისტური განწყობილება.



პრაქტიკული რჩევა მნვრთნელებს:

- მოცემული ინფორმაციისა და № 16 ცხრილის გამოყენებით გააცნობიერე, რას აეთებ პერიოდებს შორის დიდი შესვენების დროს და ჩაინიშნე ის ელემენტები, რომელთა გაუმჯობესება შესაძლებელია.

5.4. მნვრთნელის ქცევა თამაშის შემდეგ

თამაშის ბოლოს მწვრთნელის დამოკიდებულება მოთამაშეებისადმი უნდა იყოს განონასწორებული, მიუხედავად იმისა, თუ როგორ განვითარდა მოვლენები თამაშისას, მწვრთელი არ უნდა შეიპყროს ეიფორიამ, როდესაც გუნდი იგებს და აჩვენებს კარგ თამაშს და დეპრესიამ, თუ აგებს და აჩვენებს ცუდ თამაშს.

მწვრთნელს უნდა ახსოვდეს, რომ თამაში უნიკალური აღმზრდელობითი საშუალებაა და ყველაზე მნიშვნელოვანი პერიოდი კი ამ პროცესში თამაშის დასასრულია. ამდროს ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის მწვრთნელი მისაბაძი მაგალითი უნდა იყოს თავისი ქცევითა და დამოკიდებულებით, იგივე შეიძლება ითქვას მშობლებზეც.

<p>რას ვაკეთებ ხოლმე, როგორც ნესი, თამაშის ნახევრის დამ- თავრების შემდეგ?</p>	<p>რომელი ელემენტი შეიძლება გაუმჯობესდეს</p>

ცხრილი №16. თვითშეფასება მატჩის ნახევრის ამონურვის შემდეგ.

თამაშის ბოლოს, მნიშვნელოვანია მწვრთნელმა გააკონტროლოს თავისი განწყობა. აუცილებელად უნდა ასწავლოს თავის მოთამაშეებს, რომ მათ თავისუფალი სპორტული მანერით უნდა მიულოცონ გამარჯვება მონინააღმდეგე გუნდს და მადლობა გადაუხადონ მსაჯს.

თამაში დასრულებულია და მისი გაანალიზება მოგვიანებითაც შეიძლება. ამ დროს კი უფრო მნიშვნელოვანია მწვრთნელმა გამოიჩინოს თანადგომა საკუთარი მოთამაშეების მიმართ. არც ის არის საჭირო, რომ ესაუბროს განსაკუთრებით მოწყენილ ბავშვებს და არწმუნოს ისინი, წაგება არაფერიაო. საკმარისია, თამაშის შემდეგ მწვრთნელი იყოს ბავშვებთან, გაამხნევოს ისინი რამდენიმე სიტყვით და სცადოს მათი ოპტიმიზმის გაღვივება.

თამაშის შემდგომი პერიოდი არ არის ანალიზის, ახსნის ან შესწორების დრო. მოთამაშეებს სჭირდებათ გარკვეული პერიოდი, რათა ემოციურად დამშვიდდნენ და დაწყნარდნენ, რადგან ესეც კალათბურთის ერთ-ერთი ელემენტია.



№9 ტესტი-სავარჯიშო



- უპასუხე შემდეგ კითხვებს, მოცემული ოთხი შესაძლო პასუხის გამოყენებით (როგორც წესი, ხანდახან, თითქმის არასოდეს, არასოდეს). წიგნის ბოლოს მოცემულია სწორი პასუხები და კომენტარები.

როგორც ხანდა- თითქმის არასო-
წესი ხან არასოდეს დეს

როდესაც ხელმძღვანელობ თამაშს:

- გუნდთან მუშაობისას ამჩნევ დადებითზე მეტ უარყოფით მხარეს;
- ბრაზობ თუ არა, როდესაც მოთამაშეები უშვებენ შეცდომებს;
- „განამტეკიცებ“ თუ არა მოთამაშეების სწორ მოქმედებებს მაშინაც კი, თუ ეს მოქმედებები არ არის ნარმატებული;
- ამხნევებ თუ არა მოთამაშეებს, როდესაც ისინი უშვებენ შეცდომებს და ამახვილებ თუ არა მათ ყურადღებას უახლოეს მიზანზე;
- აფასებ თუ არა ბავშვების თამაშს ანგარიშის მიხედვით: თუ იგებენ, ფიქრობ, რომ თითქმის ყველაფერს სწორად აკეთებენ, თუ აგებენ მიგარინია რომ ისინი ყველაფერს არასწორად აკეთებენ;
- ეუბნები თუ არა გამუდმებით მოთამაშეებს, რა უნდა გააკეთონ;
- შეურაცხყოფ და დასცინი თუ არა მოთამაშეებს;
- შეგიძლია თუ არა თამაშის შეფასება ანგარიშის მიუხედავად;
- აყენებ თუ არა შეურაცხყოფას მსაჯებს და აპროტესტებ თუ არა მათ გადაწყვეტილებებს;
- ცდილობ თუ არა გადასცე მოთამაშეებს პოზიტიური ინფორმაცია;
- უთმობ თუ არა შესვენების უმეტეს დროს მოთამაშეთა გაკიცხვას, თამაშის პირველ ნახევარში მათ მიერ დაშვებული შეცდომებისთვის;
- გამოხატავ თუ არა შენს უკმაყოფილებას სხვადასხვა ჟესტიკულაციით და ფრაზებით მოთამაშეთა მიმართ;
- ულოცავ თუ არა გამარჯვებას მოწინააღმდეგებ გუნდის მწვრთნელს და მოითხოვ თუ არა იგივეს შენი მოთამაშეებისგან ოპონენტი გუნდის წევრების მიმართ;
- ნაგების შემთხვევაში ესაუბრები თუ არა მოთამაშეებს მათ მიერ დაშვებულ შეცდომებზე უშუალოდ თამაშის დამთავრების შემდეგ?

6

მინი-კალათგურთი

მაურიციო მონდონი

6.1. ზოგადი მიმართულებანი

- 6-7 წლის ასაკი;
- 8-9 წლის ასაკი;
- 10-11-12 წლის ასაკი;
- ძირითადი თამაში.

6.2. ვარჯიშები ვიზიკური განვითარებისთვის

- სხეულის საერთო განვითარება;
- სხეულის ორიენტაცია სივრცეში;
- სივრცის აღქმა;
- წონასწორობა;
- კოორდინაცია;
- სუნთქვითი ვარჯიშები;
- გამძლეობა;
- ძალოვანი სისწრაფე;
- სისწრაფე;
- სახსრების მოქნილობა;
- სივრცულ-დროითი და დინამიკური ვარჯიშების დიფერენცირება;
- მოძრაობის, ადაპტაციისა და ტრანსფორმაციის ჩვევების სრულყოფა;
- მოძრაობის კონტროლი;
- წინასწარი განჭვრეტა და არჩევანი.

6.3. კალათგურთის ძირითადი საფუძვლები

- დრიბლინგი;
- ტყორცნა;
- დრიბლინგი და ტყორცნა;
- პასი;
- დრიბლინგი, პასი და ტყორცნა;
- დაცვა და კომბინაციები დრიბლინგით, პასით და ტყორცნით.

6.4. ვარჯიშების გეგმა

- 6-7 წლის ასაკი ;
- 8-9 წლის ასაკი;
- 10-11-12 წლის ასაკი;

6.1. ზოგადი მიმართულებანი

წინა თავებში მოთხრობილია იმ ზოგადი მეთოდების შესახებ, რომლებიც შეიძლება გამოიყენოს მინი-კალათბურთის მწვრთნელმა ბავშვებთან მუშაობისას.

ამ თავში განხილული იქნება სპეციფიკური რჩევები და ვარჯიშები 6-დან 12 წლამდე ასაკის ბავშვებისთვის.

6-7 წლის ასაკი

6-7 წლის ასაკის ბავშვის სენსორული აპარატის, ალქმის, მოძრაობის, სივრცეში მდებარეობის განსაზღვრისა და კოორდინაციის ჩვევების გამომუშავება და განვითარება შესაძლებელია სხვადასხვა მოძრავი თამაშის საშუალებით, მცირე ზომის ნაირგვარი სპორტული ინვენტარის გამოყენებით.

რაც უფრო მრავალფეროვანია ბავშვის მოძრაობა ამ ასაკში, მით უფრო მეტად განვითარდება მისი მოქნილობა და მოძრაობის უნარი.

ვარჯიშები და თამაშები ახსნილი უნდა იყოს გასაგებად და დაიწყოს შეკითხვით: „აბა ვის შეუძლია გააკეთოს . . . ?“.

ვარჯიში უნდა მიმდინარეობდეს წყნარ და მშვიდ გარემოში. ბავშვებს უნდა ჰქონდეთ საშუალება, მწვრთნელის დახმარებით თვითონ შეძლონ რაიმეს „მიგნება“. (მუსიკა ძლიერ ეხმარება და აადვილებს სწავლის პროცესს).

ამ ასაკში არ არის მიზანშენონილი ბავშვისთვის კალათბურთის ანალიტიკური საფუძვლების გაცნობა. ყმანვილები, ძირითადად, სწავლობენ თამაშის ფორმით მიწოდებულ სხვადასხვა მოძრაობას, როგორიცაა: სირბილი, ხტომა, ბურთის გადაგდება, დაჭერა და სხვ.

8-9 წლის ასაკი

ამ ასაკში გრძელდება იმ მოძრაობების დახვენა, რომლებიც მომავალში კალათბურთისთვის დამახასიათებელ სპეციფიკურ მოძრაობებში გადაიზრდება. (განსაკუთრებული ყურადღება ეთმობა კოორდინაციას, სახსრების მობილურობას და წონასწორობას).

დრობლინგი, ბასი, ტყურცნა, დაცვა თამაშ-თამაშით უნდა ხდებოდეს. ეს მოქმედებები ბავშვებს უნდა აუხსნან ზოგადად, როგორც მინი-კალათბურთის თამაშის წესებთან გაცნობის პირველი ეტაპი.

ვიდრე ბავშვებს ავუსტინიდეთ მინი-კალათბურთის თამაშის წესებს, მათთვის გასაგები და ადვილად აღსაქმელი უნდა იყოს:

- ის მოძრაობები, რომლებსაც ასრულებენ დროსა და სივრცეში;
- სივრცე, სადაც მიმდინარეობს თამაში;
- რას გულისხმობს თამაში თავდასხმაში;
- რას გულისხმობს თამაში დაცვაში;
- თამაშის წესები;



ამის შემდეგ ბავშვები მზად არიან თამაშის წესების გასაგებად, რომლებსაც, საბოლოოდ, მივყავართ კალათბურთის საფუძვლებამდე.

ეს წესებია:

- ✓ არ შეიძლება სიარული ან სირბილი ბურთით ხელში; იმისთვის, რომ იმოძრაო მოედანზე, აუცილებელია ბურთის ტარება;
- ✓ თამაშის მოსაგებად საჭიროა მონინააღმდეგის კალათში ჩააგდო მეტი ბურთი, ვიდრე შენ ჩაგიდებენ; ამისთვის უნდა სტყორცნო ბურთი მონინააღმდეგის კალათში;
- ✓ შეუძლებელია ითამაშო მარტომ ყველას წინააღმდეგ, ამიტომ აუცილებელია, თამაშის დროს ბურთი გადააწოდო თანაგუნდელს;
- ✓ მონინააღმდეგე გუნდმა არ უნდა ჩააგდოს უფრო მეტი ბურთი შენს კალათში, ვიდრე შენმა გუნდმა — მონინააღმდეგის კალათში; ამიტომ საჭიროა, დაიცვა შენი კალათი.

ამ ასაკში ვარჯიში არ მოიცავს მხოლოდ ერთი ერთზე, ორი ორზე ან სამი სამზე თამაშს (*ძირითადი თამაში*) და შეიძლება ტარდებოდეს ნებისმიერი ვარჯიშის ან თამაშის დაწყებამდე სპორტული თამაშის სახით. ამავე დროს, მწვრთნელი აკვირდება ბავშვებს და, საჭიროებისამებრ, აძლევს მათ სხვადასხვა რჩევას.

მწვრთნელი მუშაობს იმ მოძრაობების დახვენაზეც, რომლებიც არასაკ-მარისადაა ათვისებული ან გაგებული (ანალიტიკური ფორმა). ძირითად თამაშზე (ერთი ერთზე, ორი ორზე, სამი სამზე) გადასვლამდე თამაშის ფორმის ვარჯიშების შესრულებისას მწვრთნელი აფიქსირებს მთელი გუნდისა და ცალკეული მოთამაშის შესაძლებლობებს.

- მაგალითად, ერთი ერთზე თამაშისას, მწვრთნელი ამჩნევს, რომ ბავშვები ვერ ატარებენ ბურთს. იგი მუშაობს ბავშვებთან ამ ჩვევის გამომუშავებაზე, დრიბლინგზე, უხსნის, აჩვენებს, შემდეგ ისევ უბრუნდება ერთი ერთზე სიტუაციას და აკვირდება, როგორაა გაგებული და ათვისებული დრიბლინგი.

10-11-12 ნების ასაკი

ამ ასაკში გრძელდება მუშაობა ბავშვის მოძრაობების დახვენასა და განვითარებაზე. სწავლის პროცესში ყმანვილები თანდათან იკვლევენ გზას კალათბურთის საფუძვლებისკენ და მწვრთნელის შენიშვნებსაც მეტი ანალიტიკური დატვირთვა ენიჭება.

კალათბურთის ანალიტიკურ მხარეზე მუშაობის დაწყებამდე, უფრო მნიშვნელოვანია ზოგადი სიტუაციების ათვისება (ერთი ერთზე, ორი ორზე, სამი სამზე თავისუფალი თამაში). ზოგად სიტუაციებში კარგად გარკვევისა და გააზრების შემდეგ, მწვრთნელი შეიძლება შეუდგეს ბავშვებისთვის თამაშის არსის ახსნას. მიუხედავად ამისა, ბავშვთა მოძრაობები და მწვრთნელის მიერ მათ წინაშე დასახული ამოცანები მარტივია და არ არის გადატვირთული ტექნიკურად. თამაში მიმდინარეობს თავისუფალი ფორმით, დაცვისა და თავდასხმის მიზნები მარტივი და ბავშვებისთვის ადვილად გასაგებია.

საბოლოო მიზანი, ამ ასაკში არის ბავშვების გადასვლა ოდნავ მაინც მოწესრიგებულ, ხუთი ხუთზე თამაშზე.

ძირითადი თამაში

ძირითადი თამაში (ერთი ერთზე, ორი ორზე, სამი სამზე, ოთხი ოთხზე და ხუთი ხუთზე) მინი-კალათბურთის მწვრთნელისთვის იდეალური საფეხურია, რომელზეც ბავშვებს უკვე შესწევთ მრავალფეროვანი მოძრაობების შესრულების უნარი.

ძირითადი თამაში ერთი ერთზე

ერთი ერთზე თამაში შეიძლება გამოყენებული იქნეს როგორც 8-9 წლის ასაკის ბავშვებთან, ისე უფრო გართულებული სახით, 10-11-12 წლის ასაკის ბავშვებთან მუშაობისას.

8-9 წლის ასაკში მწვრთნელი არ მოითხოვს ბავშვებისგან რთულ მოძრაობებს. იგი მოთმინებით აკვირდება ბავშვების მოქმედებებს მოედანზე.

10-11-12 წლის ასაკში მოძრაობები უფრო რთულდება, რადგან ბავშვს უკვე ათვისებული აქვს და ახსოვს სხვადასხვა მოძრაობა.

ერთი ერთზე თამაშისას, ბავშვებმა უნდა იცოდნენ, რომ:

- არ შეიძლება გაქცევა ბურთით ხელში;
- არ შეიძლება მოედნის ფარგლებიდან გასვლა;
- არ შეიძლება ბურთის კვლავ ტარება მისი ხელში დაჭრის შემდეგ;
- ბურთიანი მოთამაშე უნდა შეეცადოს, გაიქცეს იქით, სადაც მოწინააღმდეგე არ არის (აუხსენი რატომ) და სწრაფად მიიღოს გადანებეტილება შემდგომი მოქმედებების გასაგრძელებლად. მას, ასევე, უნდა შეეძლოს მიღებული გადაწყვეტილების სწრაფად შეცვლა, თუ სიტუაცია, რომლის შექმნასაც იგი მოელოდა, უკვე შეიცვალა ან საერთოდ არ შეიქმნა;
- ბურთიანი მოთამაშე უნდა შეეცადოს, აჯობოს მოწინააღმდეგეს და არ დაკარგოს ბურთი (დრიბლინგი ბურთის დაცვით, ბრუნვები და სხვა).
- უბურთო თავდამსხმელი უნდა შეეცადოს, გახდეს „უმეთვალყურო“;
- მცველი ბოლომდე უნდა ედგას წინ ბურთიან თუ უბურთო თავდამსხმელს.

მწვრთნელი ყურადღებით აკვირდება ბავშვების მოქმედებას მოედანზე ძირითადი თამაშის დროს, რათა გაიგოს, რისი შესრულება უჭირთ მათ და რისი - არა, რათა შემდგომი წვრთნისას შესთავაზოს ბავშვებს ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც დაეხმარება მათ არსებული სიძნელეების გადალახვაში.



- მწვრთნელი ამჩნევს, რომ ბავშვმა არ იცის, როგორ გადაადგილდეს მოედანზე დრიბლინგით, გადადის მოედნის საზღვრებს გარეთ, არ ცვლის ხელს დრიბლინგისას, არ იცის, როგორი სახის დრიბლინგი გამოიყენოს, ვერ აქონტროლებს მას; დარღვეული აქვს კოორდინაცია სხეულსა და ბურთს შორის, ვერ იღებს სწორ გადანევეტილებას.
- მეორე მხრივ, მწვრთნელმა შეიძლება შეამჩნიოს, რომ დაცვაში თამაშისას ბავშვი ბევრ შეცდომას უშვებს, ბურთის ნართმევისას, ვერ იცავს კოორდინაციას, წონასწორობას, ვერ გრძნობს დისტანციას და ვერ არეგულირებს ხელ-ფეხის მოძრაობას.

ამ შემთხვევაში მწვრთნელმა უნდა შესთავაზოს ბავშვს ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც ხელს შეუწყობს მოზარდს ზემოთ ჩამოთვლილი სიძელეების დაძლევაში, რათა გამოსწორდეს ძირითადი შეცდომები (ამ შემთხვევაში მეორეხარისხოვანი შეცდომები შეიძლება ავტომატურად გამოსწორდეს). მწვრთნელმა ასევე ლოგიკურად უნდა დაუსაბუთოს ბავშვებს ამა თუ იმ მოძრაობის აუცილებლობა. ყოველივე ამისათვის, საჭიროა მწვრთნელმა იცოდეს და გამოიყენოს სწორი ვარჯიშების.

ანალიტიკურ მხარეზე მუშაობის შემდეგ მწვრთნელი ისევ უბრუნდება ერთი ერთზე თამაშს, რათა შეამონმოს მის მიერ ჩატარებული ვარჯიშების შედეგიანობა.

ერთი ერთზე ძირითადი თამაშის პროცესში ბავშვმა უნდა ისწავლოს, რომ დრიბლინგი დაეხმარება მას:

- დაცვიდან თავდასხმაზე გადასვლისას;
- იმისათვის, რომ აჯობო მონინაალმდეგეს;
- კალათთან ახლოს მისასვლელად (შესვლა ფართან, პასი ან ტყორცნა);
- პასისთვის უკეთესი კუთხის მოსაძებნად.

ერთი ერთზე თამაში პრაქტიკულად დუელია, ორივე მოთამაშე ერთ-დროულად მცველიც არის და თავდამსხმელიც და, რაც მთავარია, ამ დროს მათ უვითარდებათ სწრაფი რეაქციის უნარი (დაცვა-თავდასხმა და პირიქით).

თანდათანობით ბავშვებს გამოუმუშავდებათ ხელის, მოძრაობის მიმართულების და სიჩქარის სწრაფად შეცვლის ჩავევა; იმის განსაზღვრის უნარი როდის არის უკეთესი პასი და როდის — დრიბლინგი, როდის და როგორ ტყორცნობ კალათში.

ბავშვებს უვითარდებათ „სიტუაციის შეფასებისა და გადაწყვეტილების მიღების უნარი“, რისი უქონლობაც საწყის ეტაპზე იწვევდა შეცდომებს.

მხოლოდ მას შემდეგ, რაც ბავშვს უკვე ესმის, რა უნდა გააკეთოს (ტაქტიკა), მწვრთნელი იწყებს მუშაობას იმაზე თუ როგორ უნდა გაკეთდეს (ტექნიკა) და აღწევს კიდეც უკეთეს შედეგებს.

ერთი ერთზე თამაში შესაძლებელია ჩატარდეს მთელ მოედანზე, ნახევარ მოედანზე და ფართან ახლოს.

თამაშების დროს მწვრთნელი ითავსებს მსაჯის ფუნქციასაც. იგი ხელმძღვანელობს თამაშს, აჩერებს მას წესების დარღვევისას, უხსნის ბავშვებს თამაშის წესებს და მოთმინებით ეკიდება პატარების შეცდომებს.

ორი ორზე თამაში

ორი ორზე თამაში, ფაქტობრივად არის ორი სიტუაციის თანხვედრა: ერთი ერთზე ბურთით და ერთი ერთზე უბურთოდ.

ამ სახის თამაშს შეიძლება მივმართოთ 8 წლის ბავშვების ვარჯიშისას მათი შესაძლებლობების გათვალისწინებით.

ერთი ერთზე თამაშისას, თავდამსხმელს მხოლოდ ერთი შესაძლებლობა აქვს, ანუ მას შეუძლია გაექცეს მონინაალმდეგეს დრიბლინგით და სტყორცნოს კალათში. ამ დროს მცველს აქვს ერთადერთი მიზანი, წაართვას ბურთი მონინაალმდეგეს და თვითონ იქცეს თავდამსხმელად.

ორი ორზე თამაშისას, ბურთიან თავდამსხმელს მეტი შესაძლებლობა უჩნდება, ანუ დრიბლინგისა და სროლის გარდა, მას შეუძლია გადააწოდოს ბურთი „უმეთვალყურო“ თანაგუნდელს. უფრო მრავალფეროვანია თამაში დაცვაშიც, ანუ დაცვის ერთი მოთამაშე იცავს ბურთიან მოთამაშეს და მეორე კი - უბურთოს.

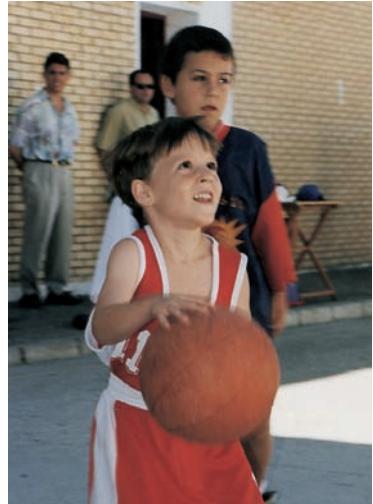
ბურთიანმა მოთამაშემ სწრაფად უნდა მიიღოს გადაწყვეტილება, გააგრძელოს დრიბლინგი, გააკეთოს პასი, თუ სტყორცნოს კალათში (კალათამდე და დამცველამდე დისტანციის გათვალისწინებით).

- თუ ბურთიან მოთამაშეს წინ მცველი არ უდგას, იგი შეიძლება მიუახლოვდეს კალათს დრიბლინგით. თუ მცველი წინ აღუდგება მის გადაწყვეტილებას, ბურთიან მოთამაშეს, ბურთის შესანარჩუნებლად შეუძლია შეცვალოს ხელი, მოძრაობის მიმართულება ან სიჩქარე.

- თუ ამ მოთამაშეს არ შეუძლია შეიქრას და სტყორცნოს, შეჩერდეს და სტყორცნოს ან სტყორცნოს ერთ ნაბიჯში, მას შეუძლია გადააწოდოს ბურთი თავისუფალ თანაგუნდელს.

ერთი ერთზე თამაშისას, უკვე ათვისებული ძირითადი მოძრაობები (დრიბლინგი და ტყორცნა), დროთა განმავლობაში ცვლილებებს განიცდის. შემოდის ახალი ელემენტი, ანუ მცველი თავდამსხმელის პირისპირ. ბავშვის მოძრაობა, ისევე, როგორც მის წინაშე დასახული ამოცანა, იცვლება. მან უნდა აჯობოს მოწინააღმდეგეს და გადააწოდოს ბურთი თანაგუნდელს, მის მიერ უკვე ათვისებული ტექნიკის გამოყენებით.

უბურთო მოთამაშე ცდილობს იყოს შეუმჩნეველი და მოძრაობს იქით, სადაც არ არის მოწინააღმდეგე, რათა მიიღოს ბურთი თანაგუნდელისგან და აითვისოს მოედნის თავისუფალი სივრცე. მან უნდა იმოძრაოს სწრაფად, წინააღმდეგ შემთხვევაში მცველი პასის დროს ჩაჭრის ბურთს (ამიტომ უბურთო მოთამაშემ უნდა მიუთითოს თანაგუნდელს, სად ურჩევნია პასის მიღება). ერთი ერთზე ორი სტუაციის (ერთი ერთზე ბურთით და ერთი ერთზე უბურთოდ) შეჯერებით ვიღებთ ახალ სიტუაციას როგორც დაცვაში, ისე თავდასხმაში, ანუ თამაშს ორი ორზე (თანამშრომლობითი თამაში).



ორი ორზე თამაშისას მწვრთნელს შეუძლია ბურთიან მოთამაშეს შეუზღუდოს დრიბლინგის ხანგრძლივობა, რათა იგი იძულებული გახდეს, ხშირად გადააწოდოს ბურთი თანაგუნდელს (ბავშვი უნდა მიხვდეს, რომ წინსვლისთვის პასი უფრო სწრაფია, ვიდრე დრიბლინგი).

ასევე სასარგებლოა რაოდენობრივად უთანასწორო თამაშები (ორი ერთზე) დიდ და მცირე ფართობზე. ამ დროს ბავშვები ისეთ სიტუაციაში აღმოჩნდებიან, სადაც ადვილად გააცნობიერებენ, რომ უკეთესია ბურთი გადააწოდონ თავისუფალ თანაგუნდელს, ვიდრე გააგრძელონ მისი ტარება.

ხშირად მოთამაშე, რომელიც იცავს უბურთო თავდამსხმელს, მიდის ბურთიანი თავდამსხმელისკენ და დაუცავს ტოვებს უბურთო თავდამსხმელს. ამ დროს იქმნება შემდეგი სიტუაცია:

- ბურთიანი მოთამაშე თამაშობს ორი მცველის წინააღმდეგ;
- უბურთო თავდამსხმელი თავისუფალია, მაგრამ მას არ შეუძლია მიიღოს ბურთი, რადგან ბურთის მფლობელი გასაჭირდია;
- უბურთო თავდამსხმელი თვითონ მიდის ბურთისკენ, რათა მიიღოს ბურთი;
- ბურთის მფლობელისთვის გართულებულია როგორც დრიბლინგი, ისე პასი.

ასეთი სიტუაციის განხილვისას, კარგი იქნება, უთხრათ უბურთო მოთამაშეს, რომ იგი ძალიან არ მიუახლოვდეს ბურთიან თანაგუნდელს, რადგან, ასეთ შემთხვევაში, მას მოჰყვება თავისი დამცველი, რომელიც ასევე უახლოვდება ბურთიან მოთამაშეს, ანუ ბურთს (რაც ართულებს ბურთიანი მოთამაშის მოძრაობას).

მიახლოება შეიძლება მხოლოდ მაშინ, როცა ბურთიანი მოთამაშე ისეთ რთულ სიტუაციაშია, რომ ყვირის „მიშველეთ!“. მაშინ, მისი თანაგუნდელი უახლოვდება მას ბურთის მისაღებად პასით ან ხელიდან ხელში გადაწოდებით.

ამ შემთხვევაში ბავშვებს შეიძლება ავუხსნათ „საყრდენი“ ფეხის მნიშვნელობა შემოტრიალებისას, თანაც იმ დროს, როდესაც მოთამაშე ავტომატურად კი არ აკეთებს ბრუნს, არამედ იყენებს მას, როგორც საუკეთესო გამოსავალს შექმნილი სიტუაციიდან.

ორი ორზე თამაშის გამოყენება შეიძლება იმისათვის, რომ ბავშვები ვაიძულოთ გადააწოდონ ბურთი, რათა შემდეგ ერთ-ერთი მიუახლოვდეს ფარს და სტყორცნოს კალათში. გარკვეული პერიოდის განმავლობაში შეგვიძლია ვანარმოოთ ჩაგდებული ქულების აღრიცხვა.

მწვრთნელს შეუძლია შეითავსოს მსაჯის ფუნქცია, იგი ხელმძღვანელობს თამაშს, აჩერებს მას წესების დარღვევისას, უხსნის ბავშვებს თამაშის წესებს და მოთმინებით ეკიდება პატარების შეცდომებს.

თამაშის დროს მწვრთნელი აკვირდება მოთამაშეებს და აფიქსირებს შექმნილ პრობლემებს, ატარებს მათ აღმოსაფხვრელ ვარჯიშებს და შემდეგ ისევ უბრუნდება ორი ორზე თამაშს, რათა შეაფასოს, რამდენად გააუმჯობესეს ბავშვებმა თამაში ჩატარებული მუშაობის შედეგად.

შეთავაზებული სიტუაციები შეიძლება იყოს შემდეგი: ერთი ერთზე ბურთით, ორი ერთზე, ერთი ერთზე მწვრთნელის დახმარებით, ორი ორზე მთელ მოედანზე, ორი ორზე ნახევარ მოედანზე, ორი ორზე ფართან ახლოს.

გარდა ამისა, ამ ვარჯიშების დროს ბავშვებს უვითარდებათ კალათბურთისთვის აუცილებელი მოძრაობის უნარ-ჩვევები, ისინი ეჩვევიან სიტუაციებს, რომლებსაც შემდგომში შეხვდებიან, რეალური თამაშებისას.

ამ ასაკის მოთამაშეთა წვრთნისას მიუღებელია მათთვის საკალათბურთო მოქმედებებისა და მოძრაობების ღრმად გაანალიზება, მაგრამ, ამავე დროს, მნიშვნელოვანია ბავშვებმა გააცნობიერონ, რა კეთდება დაცვაში და თავდასხმაში. მნვრთნელი ეხმარება ბავშვებს თამაშისას შექმნილ რთული სიტუაციები გააზრებასა და გადაწყვეტილების მიღებაში.

სამი სამზე, ოთხი ოთხზე და ხუთი ხუთზე ძირითადი თამაში

სამი სამზე თამაშის დროს ბავშვები ეჩვევიან თავისუფალი სივრცის ათვისებას, უწინარესად მთელ მოედანზე, შემდეგ ნახევარ მოედანზე და შემდეგ ფართან ახლოს.

ამ სიტუაციაში თამაშობს ორი უბურთო ბავშვი და ბურთიანმა მოთამაშემ უნდა გადაწყვიტოს, რომელ მათგანს მიაწოდოს ბურთი (მოთამაშეს, რომელიც პირველი გახდება „უმეტვალყურო“).

ამ ასაკის ბავშვების წვრთნისას. ასევე მნიშვნელოვანია რაოდენობრივად უთანასწორო თამაშების ჩატარება (სამი ერთზე, სამი ორზე, ორი სამზე), რათა ბურთიანმა მოთამაშემ სწრაფად გადაწყვიტოს: ატაროს ბურთი, სტყორცნოს თუ გააკეთოს პასი.

მცველმა კი უნდა დაიცვას როგორც ბურთიანი, ისე უბურთო მოთამაშე.

ბურთიანი მოთამაშე, რომელიც ხედავს, რომ ყველა მცველი მისკენ მირბის, უნდა შეეცადოს გადაანოდოს ბურთი „უმეტვალყურო“ თანაგუნდელს. თუ მცველები იცავენ მხოლოდ უბურთო მოთამაშეს, მაშინ ბურთიანი უნდა გაიქცეს ფარისკენ და სტყორცნოს ბურთი კალათში.

თუ ბურთიანი მოთამაშე დარწმუნებულია საკუთარ შესაძლებლობებში, შეუძლია, უშუალო მცველს დრიბლინგით აჯობოს. თუ იგი ამას ვერ ახერხებს, მაშინ უნდა გადასცეს ბურთი თანაგუნდელს.



ამ ასაკში ვარჯიში უფრო ხანგრძლივად მიმდინარეობს. ვარჯიშს აქვს თამაშის ფორმა და გამოყენებულია იგივე მეთოდიკა, რაც ორი ორზე თამაშისას.

სამი სამზე თამაში ნელ-ნელა გადადის ოთხი ოთხზე და ხუთი ხუთზე თამაშში. ასევე მიმდინარეობს რაოდენობრივად უთანასწორო თამაშები: ოთხი ერთზე, ორი ოთხზე, ოთხი სამზე, ხუთი ერთზე, ხუთი ორზე, ხუთი სამზე, ხუთი ოთხზე.

ამ პერიოდში, ბავშვებისთვის მთავარია, გაერთონ, ითამაშონ რაც შეიძლება მეტი, მნვრთნელის ხშირი ჩარევის გარეშე. მხოლოდ ამ გზით არის შესაძლებელი ბავშვებმა თვითონ „მიაგნონ“ საუკეთესო გადაწყვეტილებას სხვადასხვა სიტუაციაში. ამ დროს მათ უკითარდებათ შემოქმედებითი მიდგომის უნარი, იღებენ სიამოვნებას თამაშით და არ ასრულებენ მხოლოდ მნვრთნელის მითითებებს.

თუ ბავშვებს ერთი ერთზე თამაშისას, არ ექნებათ ტყორცნის საშუალება, ისინი დაიწყებენ ალტერნატიული გზების ძიებას, კერძოდ, გააკეთებენ მეტ ჩანოდებას და ითამაშებენ თანაგუნდელებთან (ბურთის მიწოდება და გაქცევა დაბრუნებული პასის მისაღებად, ჩანოდება და გაყოლა, ჩანოდება და ადგილის შეცვლა).

ოთხი ოთხზე და ხუთი ხუთზე თამაშისას, მნვრთნელი თითოეულ ბავშვს აკვირდება და ასკვნის, თუ რა სპეციფიკური ვარჯიშებია საჭირო ამა თუ იმ მოთამაშისთვის. შეცდომების გაანალიზებისა და შესაბამისი ვარჯიშების ჩატარების შემდეგ, იგი ისევ უბრუნდება ხუთი ხუთზე თამაშს, უფრო გართულებული ფორმით.

მნვრთნელმა უნდა უხელმძღვანელოს თამაშს, განუმარტოს ბავშვებს თამაშის წესები, დარღვევები, საჯარიმო სიტუაციები და მსაჯის სიგნალები. მნვრთნელმა მოთამაშეებს უნდა აუხსნას თამაშის საფუძვლები, ისე რომ წარამარა არ ჩაერთოს თამაშში და არც სასტური გამოიყენოს ხშირად.

6.2. ვარჯიშები ფიზიკური განვითარებისთვის

ამ თავში აღნერილია ვარჯიშები, რომლებიც ხელს უწყობს მინი-კალათბურთის მოთამაშის ფიზიკურ განვითარებას.

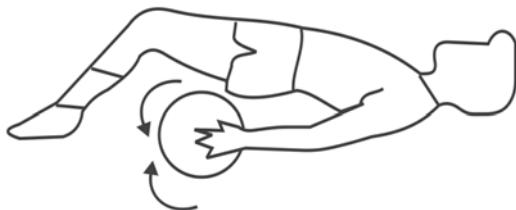
სხეულის საერთო განვითარება

ბავშვები სწავლობენ სხეულის აგებულებას და აგრეთვე სხეულის სხვადასხვა ნაწილის მოძრაობის შესაძლებლობებს (ერთ ადგილზე დგომა,

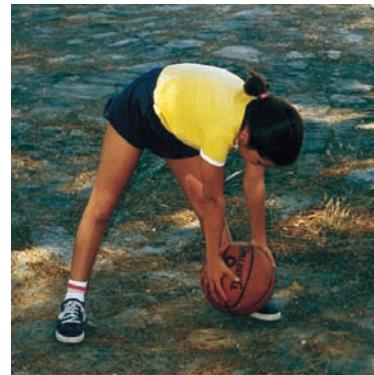
მოძრაობები ბურთით და უბურთოდ). მწვრთნელის დახმარებით ბავშვები ასევე ითვისებენ მათთვის ჯერ კიდევ უცნობ მოძრაობებს, როგორიც არის:

1. სხვადასხვანაირი სიარული (ქუსლებით, თითის წვერებზე, სიარული ტერფის სიბრტყის შიგნითა და გარეთა ნაწილით);
2. სირბილი და სიარული მთელ მოედანზე და მოედნის ცენტრში, უკანუკან სიარული, სიარული გვერდითი მიმართულებით, ბურთის ჭერა მაღლა, დაბლა, ზურგს უკან;
3. სირბილი, ბურთის გადაგდება ზურგს უკან, ბურთის ჭერა ზურგს უკან;
4. ჩაცუცქული სირბილი თავს ზემოთ აწეული ბურთით;
5. სიარულის ან სირბილის დროს ბურთის მოძრაობა თავის, ტანის, ქვედა კიდურების გარშემო. ბურთის წინ გადაგდება და მაღლა აგდება;
6. სიარული ან სირბილი მოედნის ცენტრში ბურთით, მუსიკის თანხლებით (გამორთე მუსიკა უეფრად და დააკვირდი ბავშვების რეაქციას და ქცევას, შემდეგ ისევ ჩართე);
7. ბავშვები თავისუფლად ატარებენ ბურთს მთელ მოედანზე;
8. ბავშვები დადიან ბურთით ხელში, ატრიალებენ ბურთს სხეულის გარშემო ისე, რომ ბურთი არ დაკარგონ, ხელებით კუმშავენ ბურთს, აგდებენ სხვადასხვა მიმართულებით;
9. სიარული კოჭებს შუა მოთავსებული ბურთით;
10. ხტომები კოჭებს შუა მოთავსებული ბურთით;
11. იატაკზე ცოცვა კოჭებს შუა მოთავსებული ბურთით. ტანით მუცელს ქვეშ მოთავსებული ბურთის გადაგორება;
12. სუნთქვის საწვრთნელი თამაში-ვარჯიშები;
13. ჯდომა იატაკზე, მუხლებქვეშ მოთავსებული ბურთის მოძრაობა ფეხებით;
14. ზურგით იატაკზე დაწოლილ მდგომარეობაში მუხლებს ქვმოთ ბურთის მოძრაობა;
15. ზურგით იატაკზე დაწოლილ მდგომარეობაში ბურთი მოთავსებულია კოჭებშუა, ფეხების აწევით კოჭებშუა მოთავსებული ბურთი ეხება იატაკს ბავშვის თავის ზემოთ და შემდეგ ბრუნდება პირვანდელ მდგომარეობაში;





16. ზურგით იატაკზე დაწოლილ მდგომარეობაში მკლავების მოხრა ბურთის მკერდზე შეხებამდე და უკან დაბრუნება;
17. ჯდომი იატაკზე, ბურთი მოთავსებულია კოჭებშუა, ფეხების შესაბამისი მოძრაობით ბურთი მოძრაობს ხან მარჯვნივ, ხან მარცხნივ;
18. დრიბლინგი მუცელზე დაწოლილ მდგომარეობაში მარჯვენა, შემდეგ მარცხენა ხელით;
19. ბურთის კუმშვა ხელებით 5 წამის განმავლობაში;
20. დგომი, ფეხები განზე, მოთამაშეს ბურთი უჭირავს თავს ზემოთ, შემდეგ იხრება ისე, რომ ბურთი შეეხოს ჯერ მარჯვენა, ხოლო შემდეგ მარცხენა ფეხის ტერფს;
21. ზურგით იატაკზე დაწოლილ მდგომარეობაში ბურთი მოთავსებულია კოჭებშუა, ბავშვი ფეხებს სწევს ზემოთ და უშვებს ბურთს ისე, რომ ჩამოუგორდეს მკერდზე;
22. ბურთი დევს იატაკზე, შეეცადე აახტუნო ბურთი მასზე ხელის სწრაფი ტყაპუნით;
23. ბურთის კენწვლა ფეხებით, მუხლებით, თავით;
24. ასწიე ბურთი მაღლა, შემდეგ გაუშვი ხელი, როცა იგი აიტაკიდან ახტება, შეეხე მას თავით, ფეხით, მხრით;
25. ბურთი გიჭირავს ხელებით, ბურთზე ხელების მდებარეობის სწრაფი შეცვლა;
26. ბურთის მოძრაობა ტანის გარშემო მოედაანზე გადაადგილებისას;

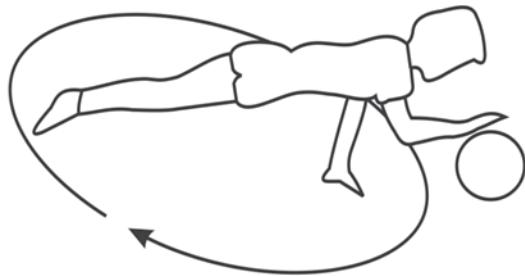




27. ბურთის გადაადგილება იატაკზე, მასზე თავით მიწოლით;



28. ერთი ხელით და ფეხის წვერებით ტანი ეყრდნობა იატაკს. მეორე ხელით ბურთის ტარება და თან თითის წვერებზე შემოტრიალება;



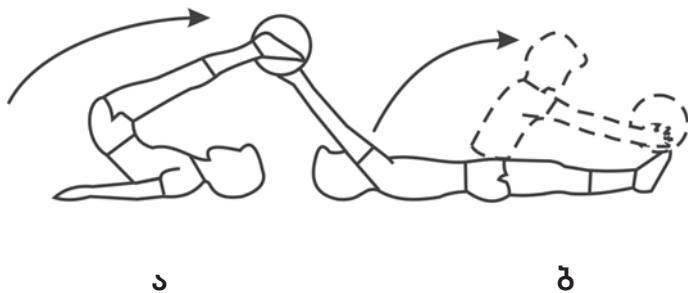
29. ახტუნე ბურთი იატაკზე მუშტით, ხელის მტევნის კიდით, ხელის გულით (მოძრაობის პროცესში და გაჩერებულ მდგომარეობაში);

30. იგივე, რაც ზემოთ, მხოლოდ ორი მუშტით, ორივე ხელის მტევნის კიდით, ორივე ხელის ზურგით;

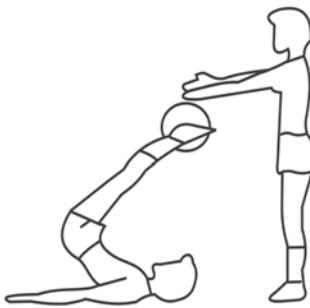
31. წყვილ-წყვილად ჯდომა იატაკზე ერთმანეთის პირისპირ, ტანის მოხრით ბურთის გადაწყვეტა;

32. წყვილ-წყვილად; ბავშვები წვანან ზურგზე, ერთმანეთისკენ თავით: „ა” მოთამაშეს უკავია ბურთი კოჭებშუა, სწევს ფეხებს და აწოდებს

ბურთს „ბ” მოთამაშეს, რომელიც ართმევს მას ბურთს, ათავსებს ბურთს კოჭებშუა და აძლევს უკან „ა”-ს. მეორდება რამდენჯერმე;



33. წყვილ-წყვილად: „ა” წევს იატაკზე, ბურთი უჭირავს კოჭებით, სწევს ფეხებს და კოჭებით აწოდებს ბურთს „ბ”-ს, რომელიც დგას. მეორდება რამდენჯერმე. შემდეგ როლები იცვლება.



სხეულის ორიენტაცია სივრცეში;

1. მოედნის სივრცის ასათვისებელი ვარჯიშები: სიარული, დრიბლინგი, სირბილი და ხტომა (ხაზები, წრეები);
2. ბურტის ტყორცნა გვერდითი ხაზისკენ და მისი დაჭერა, სანამ გვერდით ხაზს გადაკვეთდეს (ოთხივე მხარეს);
3. მოედანზე ცალთვალდახუჭული სიარული. ორთვალდახუჭული სიარული, ხტომა და დრიბლინგი;
4. დრიბლინგი მოედნის ხაზებისა და წრეების გასწრივ;
5. სიარული მოედანზე, ფეხებშუა ბურთის ერთი ხელიდან მეორეში გადატან-გადმოტანით;

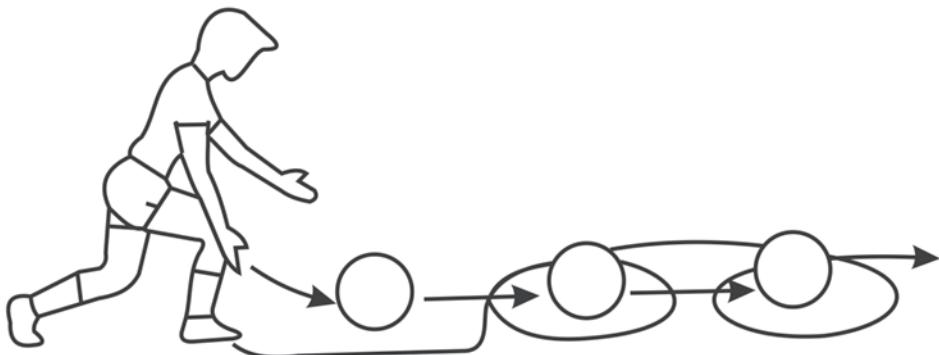


6. „ღონიერი” ხელით კენწვლა დგომში, სიარულისას და სირბილისას;
7. დრიბლინგი დგომში ცალი ხელით და ხტომა ორივე ფეხზე, ცალ ფეხზე, გაშლილი ფეხებით, გადაჯვარედინებული ფეხებით;
8. დრიბლინგი დგომში ცალი ხელით და ხტომა შესაბამის ფეხზე;
9. დრიბლინგი კედელზე ერთი ხელით, ორი ხელით;
10. მაღალი, საშუალო, დაბალი, ძალიან დაბალი დრიბლინგი;
11. მჯდომარე დრიბლინგი ერთი თითით; ორი, სამი, ოთხი და ხუთი თითით;
12. დრიბლინგი ბურთზე „ტამტამივით” ტყაპუნით;
13. ააგდე ბურთი ცალი ხელით ძალიან მაღლა, დაჭირე იგივე ხელით, მეორე ხელით, ორივე ხელით, ჩაცუცქულმა, ზურგით იატაკზე დაწოლილმა;
14. სწორ ხაზზე ბურთის ტარება ხტომებით;

სივრცის აღქმა

1. აგორავე ბურთი მოედანზე ერთი ხელით, ორივე ხელით, ფეხით.
2. სიარულისას ააგდე ბურთი მაღლა და წინ და კვლავ დაეუფლე მას, როგორც კი იატაკს შეეხება;
3. სიარულისას გადააგდე ბურთი უკან და სწრაფადვე დაიბრუნე, როგორც კი იგი შეეხება იატაკს. გაიმეორე რამდენიმეჯერ;
4. ააგდე ბურთი ძალიან მაღლა და სანამ იგი უკან დაეშვება, შემოჰკარი ტაში რაც შეიძლება ბევრჯერ წინ, ზურგს უკან, მორიგეობით წინ და უკან, ფეხებშუა;
5. გააკეთე იგივე, რაც წინა ვარჯიშისას, მხოლოდ ბურთის დაჭერამდე შეეხე იატაკს ერთი ხელით, ორი ხელით, შემოტრიალდი 180 გრადუსით;

6. მიარტყყი ბურთი კედელს და ისევ დაიჭირე;
7. მიარტყყი ბურთი კედელს, შემოჰკარი ტაში და დაიჭირე კედლიდან ასხლეტილი ბურთი ისე, რომ ძირს არ დააგდო, გაიმეორე იგივე, ბურთის უკან მიღებამდე ზურგს უკან ტაშით, იატაკზე ხელების შეხებით და შემოტრიალებით;
8. წყვილ-წყვილად, ბურთის ტარება ხელიხელჩაკიდებული, დგომში და მოძრაობისას (ორივეს აქვს თავ-თავისი ბურთი);
9. გააგორე ბურთი, გაეკიდე და დაიჭირე, სანამ იგი მიაღწევს დანიშნულ ადგილს;
10. გააგორე ბურთი და სანამ ის მიგორავს, ირბინე მის გარშემო;

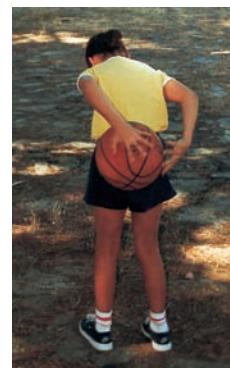


11. ააგდე ბურთი და შემოჰკარი ტაში იმდენჯერ, რამდენჯერაც იგი შეეხება იატაკს;
12. იგივე ვარჯიში, მხოლოდ რამდენჯერაც ბურთი შეეხება იატაკს, ახტი ორივე ფეხით, ცალი ფეხით;
13. ააგდე ბურთი რაც შეიძლება მაღლა და გადააგდე, რაც შეიძლება შორს;
14. დრიბლინგი გარკვეული რითმით;
15. ზურგით კედლისკენ დგომში მიარტყყი ბურთი კედელს, შემობრუნდი და ისევ დაიჭირე;

16. ააგდე ბურთი მაღლა და სანამ იგი ეშვება, შეე-ცადე გაძვრე მის ქვეშ, რაც შეიძლება ბევრჯერ;



17. მაღალი დრიბლინგისას ამოძრავე ხელი იატაკიდან ამხტარი ბურთის გარშემო;
18. იგივე ვარჯიში, მხოლოდ ორივე ხელის მოძრაობით ბურთის გარშემო, ფეხები ერთად;
19. დაიჭირე ბურთი თავს უკან, გაუშვი ხელი და ისევ დაიჭირე ზურგს უკან, სანამ იგი იატაკს შეეხება;



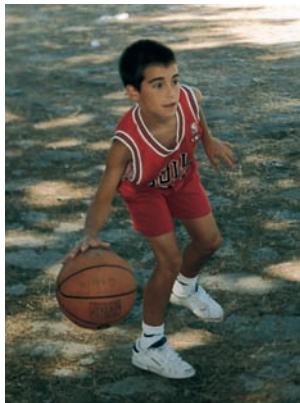
20. ბურთის თითზე ბზრიალი;



21. სიარული ერთი ხელიდან მეორეში ბურთის გადატანით;
22. ფეხები განზე, დააგდე ბურთი იატაკზე ფეხებშუა, შემდეგ შემოტრიალდი და ისევ დაიჭირე ამხტარი ბურთი;
23. დგომი, ფეხები განზე, ერთი ხელი წინ, მეორე უკან. გადაიტანე ბურთი ფეხებშუა ერთი ხელიდან მეორეში;

მონასტორობა

1. ააგდე ბურთი, ბურთის იატაკზე დაშვებამდე ამოძრავე ფეხი წრიულად (დაითვალე, რამდენ წრეს მოხაზავს ბავშვი ფეხით);
2. დრიბლინგი ცალ ფეხზე ხტომით (მოძრაობაში და ადგილზე);



3. საყრდენ ფეხზე ტრიალი წონასწორობის დაუკარგავად;
4. სიარული თითის წვერებით, ქუსლებით;
5. დგომი ბურთით ხელში, ფეხები განზე, ხტომი სრული შემობრუნებით და დაშვება იგივე პოზიციაზე (ტრიალი ჯერ მარცხნივ, მერე მარჯვნივ);
6. ბურთის თვალდახუჭული ტარება;
7. მერხზე ახტომა და ჩამოხტომა წონასწორობის დაუკარგავად;
8. სირბილი მოედნის გასწვრივ, შეჩერება მწვრთნელის ნიშანზე;
9. იგივე, ბურთის ტარებით;
10. მოედანზე წრიულად სირბილი, მწვრთნელის ნიშანზე შეჩერება, მაღლა ახტომა შემოტრიალება და ისევ სირბილი;
11. სიარული უკან-უკან;
12. სიარული მერხზე უკან-უკან და წინ;
13. იგივე, ბურთის ტარებით მერხზე;
14. დრიბლინგი მოედნის გასწვრივ, მწვრთნელის ნიშანზე იატაკზე გადაკოტრიალება, წამოდგომა, ბურთის კვლავ ხელში ჩაგდება და დრიბლინგის გაგრძელება;
15. ბურთის წინ გაგორება, გადაკოტრიალება (წოხზე), ბურთის კვლავ ხელში ჩაგდება, დრიბლინგი, შემდეგ სროლა ან პასი.

16. მერხზე სიარულისას თანაგუნდელის მიერ გადმოგდებული ბურთის დაჭერა და ისევ გადაწოდება;



17. დრიბლინგი მოედნის გასწვრივ, მწვრთნელის ნიშანზე გაშეშება ცალ ფეხზე;



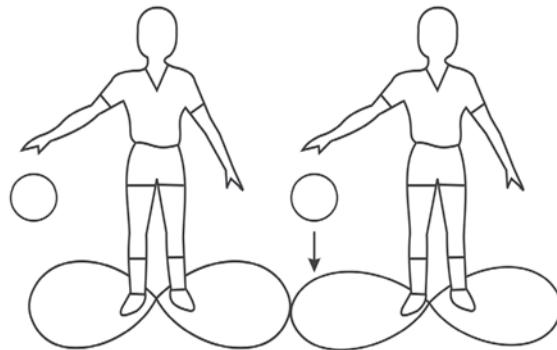
18. დრიბლინგი წრეზე, წრის შიგნით და გარეთ;
 19. ბურთის ტყორცნა მწვრთნელის მიერ მკლავებით შექმნილ წრეში;
 20. ტყორცნა კალათბურთის უწონასწორო მდგომარეობიდან;

პოპრდინაცია

1. გააგორე ბურთი ისე, რომ მოარტყა მიზანს, რომელიც შეიძლება იყოს მეორე მოძრავი ბურთი, ნრე, ჩარჭობილი ჯოხი, კედელზე დაწერილი ნომრები და სხვ.;
2. სირბილი ერთი ანეული და მეორე წინ გაწვდილი ხელით;
3. შეეცადე ჩააგდო ბურთი თანაგუნდელის მიერ მკლავებით შექმნილ წრეში;

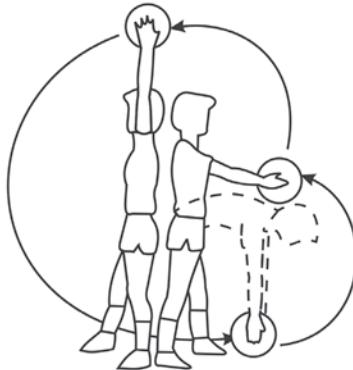


4. დაჭრობანა წყვილებში (ყველა თავისი ბურთით); შეეცადე შეეხო პარტნიორის ზურგს, მუხლებს, ბურთს (იმარჯვებს ის, ვინც უფრო ბევრჯერ შეეხება);
5. იგივე, რაც ზემოთ, მხოლოდ სამ, ოთხ, ხუთ მოთამაშეს შორის;
6. დრიბლინგი ადგილზე ორი ბურთით;
7. იგივე, სირბილით;
8. დრიბლინგი ორი ბურთით უკან-უკან;
9. ორ-ორი ბურთის ტარებისას წყვილებში ბურთის გაცვლა მწვრთნელის ნიშანზე;
10. იგივე ვარჯიში სამი, ოთხი, ხუთი ბავშვის მონაწილეობით;
11. გაშლილ ფეხებს შორის ბურთის ტარება ისე, რომ შემოიხაზოს რვიანი;
12. ბურთის ტარება წყვილ-წყვილად ისე, რომ შემოიხაზოს რვიანი (იხ. ნახატი);

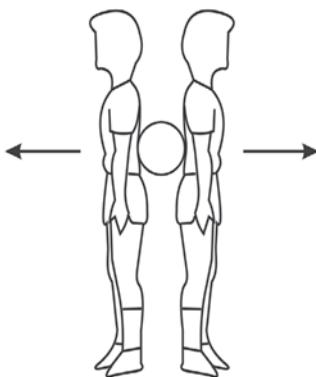


13. წყვილ-წყვილად, „ა” ატარებს ბურთს „ბ”-სკენ (რომელსაც ფეხები და მკლავები აქვს გაშლილი), უტარებს ბურთს ფეხებშუა, უძვრება ხელების ქვეშ და ბრუნდება დრიბლინგით საწყის პოზიციაში, ჩერდება, აკეთებს ბრუნს და ანოდებს ბურთს „ბ”-ს, რომელიც იმეორებს იგივეს „ა” მოთამაშესთან;
14. დგომი, ბურთი მოთავსებულია მოთამაშის წინ გაწვდილ ხელებში. მოთამაშე უშვებს ბურთს ხელს და სანამ ისევ დაიჭერს, შემოჰკრავს ტაშს ზურგს უკან;
15. იგივე, ბურთი უჭირავს ზურგს უკან, ტაში და ბურთის ისევ დაჭერა;
16. იგივე, ბურთი მუხლებწინ;
17. დრიბლინგი ერთდროულად სამი ბურთით;
18. წყვილ-წყვილად (თითო ბურთი თითოს), ერთი წერტილიდან „ა” და „ბ” დრიბლინგით შორდებიან ერთმანეთს. „ა” მიდის დრიბლინგით წინ და „ბ” კი- უკან, მწვრთნელის ნიშანზე „ა” მიდის უკან, „ბ” კი - წინ, ისევ ერთმანეთის შემხვედრი მიმართულებით;
19. იგივე გვერდითი მიმართულებით;
20. წყვილ-წყვილად (თითო ბურთი თითოს), „ა” აწვდის იატაკიდან ასხლეტილ ბურთს „ბ”-ს და „ბ” უბრუნებს მკერდიდან პასს ორი ხელით „ა”-ს;
21. წყვილ-წყვილად; „ა” დგას ბურთით, „ბ” ზის იატაკზე უბურთოდ. „ა” აწვდის ბურთს „ბ”-ს და ჯდება, „ბ” აწვდის ბურთს „ა”-ს და დგება;
22. წყვილ-წყვილად: პასი მკერდიდან ორი ხელით, იატაკიდან ასხლეტილ ბურთის მიწოდება ცალი ხელით, ბურთის გადაცემა ხელიდან ხელში, ბოულინგური პასი, ბეისბოლური პასი, პასი თავზემოთ აღმართული ხელებით;
23. წყვილ-წყვილად; ბავშვები დგანან ერთმანეთისკენ ზურგით, ერთი

გადასცემს ბურთს მეორეს თავზემოდან, მეორე უბრუნებს ბურთს პირველს ფეხებშუიდან;



24. იგივე, მხოლოდ ბურთის მიწოდება გვერდიდან (მარცხენა მხარეს, მარჯვენა მხარეს);
25. წყვილ-წყვილად, „ა” აგორებს ბურთს „ბ”-სკენ, „ბ” სწრაფად უბრუნებს უკან ფეხით;
26. წყვილ-წყვილად; ჯდომი ერთმანეთის პირისპირ (თითო ბურთი თო-თოს), ბურთების გაცვლა გაგორებით, იატაკიდან ასხლეტით, ტყორც-ნით;
27. ბურთის დამიზნება და მიზანში ტყორცნა;
28. წყვილ-წყვილად, „ა” მოძრაობს დრიბლინგით, „ბ” მიჰყვება უკან და აკეთებს მისი მოძრაობის იმიტაციას, შემდეგ როლები იცვლება;
29. წყვილ-წყვილად; ბურთი მოთავსებულია მოთამაშეთა ზურგებს შორის, სიარული წინ, უკან, გვერდულად, ისე, რომ ბურთი არ დავარდეს;



30. იგივე, მხოლოდ ბურთი უჭირავთ შუბლებით;



31. წყვილ-წყვილად, წვანან მუცელზე, თითო ბურთი თითოს, პასები;
32. წყვილ-წყვილად „ა” ტყორცნის ბურთს „ბ”-სკენ, „ბ” ტყორცნის თავის ბურთს ისე, რომ მოარტყას „ა”-ს მიერ ნატყორცნ ბურთს;
33. წყვილ-წყვილად „ა” აგდებს ბურთს ჰაერში, ხოლო „ბ” ცდილობს მოარტყას თავისი ბურთი „ა”-ს მიერ აგდებულ ბურთს;
34. იგივე ვარჯიში, მხოლოდ ბურთის გორებით;

სურველი ვარჯიშები

1. გაბერე ბუშტები, გაბერე ბუშტები პატარა მილის გამოყენებით, ისუნთქე ხმამაღლა;
2. ჩაისუნთქე და ამოისუნთქე მარჯვენა ნესტოთი, როცა მარცხენა დაცულია თითით და პირიქით;
3. პინგ-პონგის ბურთი სულის შებერვით გააგორე მაგიდაზე;
4. ჩაისუნთქე ცხვირით, შეიკავე სუნთქვა, თან ხმამაღლა ითვალე ამოუსუნთქავად. შეასრულე იგივე ვარჯიში, მხოლოდ ითვალე გონებაში;
5. ჯდომი იატაკზე, დაეყრდენი ზურგს უკან გამართულ ხელებს, ერთ თვლაზე ჩაისუნთქე და ორ თვლაზე ამოისუნთქე;
6. დგომი, ბურთი მოთავსებული გაქვს ქუსლებს შორის. ერთ თვლაზე ჩაისუნთქე, ხელები განზე გასწიე და ასწიე, ორ თვლაზე ამოისუნთქე, ჩაჯექი და ხელები შემოახვიე მუხლებს;

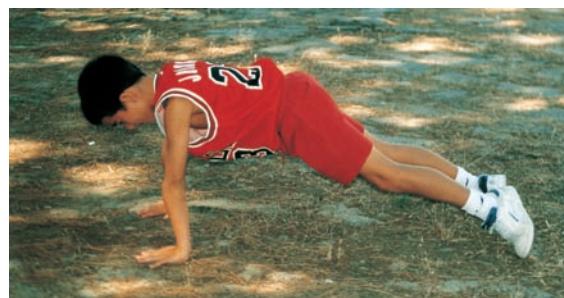
7. დაწექი ზურგზე, ბურთი დაიდე მკერდზე. ჩაისუნთქე და ამოისუნთქე, ყურადღება გაამახვილე ზემოთ-ქვემოთ მოძრავ ბურთზე;



8. იგივე ვარჯიში, მხოლოდ ბურთი მოთავსებული გაქვს მუცელზე;
 9. დაიდე ქალალდის ჭიქა ტუჩებზე და უბერე შიგ ისე, რომ ტუჩებიდან არ ჩამოვარდეს (შეჯიბრება);

გამარჯვება

1. შეჯიბრი ბურთის 15-20 მეტრზე ბურთის ტარებაში;
2. შეჯიბრი სლალომით ბურთის ტარებაში;
3. შეჯიბრი ბურთის ტარებაში (ესტაფეტა);
4. თამაში-ვარჯიში გარკვეული რიტმით ბურთის ტარებაში (ესტაფეტა);
5. შეჯიბრი ხელებზე აწევაში;
6. „ქანქარა“ პასეპი, სამში, ოთხში, ხუთში ერთი მიმართულებით და წინ და უკან მოძრაობისას განსაზღვრულ დროის განმავლობაში („ქანქარა“ — ურთიერთგადაცემები ბურთის შეუჩერებლად);



7. შეჯიბრი ადგილზე სტომაში, გარკვეული რიტმის შენარჩუნებით;
8. იგივე ვარჯიში, იმავდროული დრიბლინგით;

9. შეჯიბრება ტყორცნაში დათქმული დროის განმავლობაში (რამდენი სროლა შესრულდება განსაზღვრული დროის მონაკვეთში);



10. იგივე, მხოლოდ ითვლება მარტო ჩაგდებული ბურთები;
11. პასები დათქმული დროის განმავლობაში (ორ, სამ, ოთხ, ხუთ კაციანი გუნდები), რამდენი გადაცემა გაკეთდება განსაზღვრული დროის მონაკვეთში;
12. სირბილი წრეზე განსაზღვრული დროის მონაკვეთში;

ძალოვანი სისწრაფე

1. ხტომა და დრიბლინგი ერთდროულად;
2. ადგილზე და მოძრაობისას შეჯიბრი დრიბლინგში, ხტომაში, ტყორცნაში, პასებში;
3. ვარჯიში წყვილად დაცვასა და თავდასხმაში წინააღმდეგობა და მოგერიება;
4. წყვილად: „ურიკა“ (ერთ მოთამაშეს ხელებით უჭირავს მეორის ფეხები და ისე დაჰყავს);
5. ხტომები წრის შიგნით და გარეთ;
6. ხტომა სიმაღლეზე, ხტომა სიგრძეზე, უკან-უკან ხტომა, ახტომა მცირე სიმაღლეზე;
7. ბურთის ტყორცნა წინ, უკან, გვერდზე, მჯდომარე, ჩაცუცქული, ზურგზე დაწოლილი, მუცელზე დაწოლილი პიზიციიდან;
8. ყველა სახის ესტაფეტური შეჯიბრება;
9. ყველა სახის ვარჯიში მწკრივში (ხტომების და ტყორცნების სტიმულირებისთვის).

სისწრავე

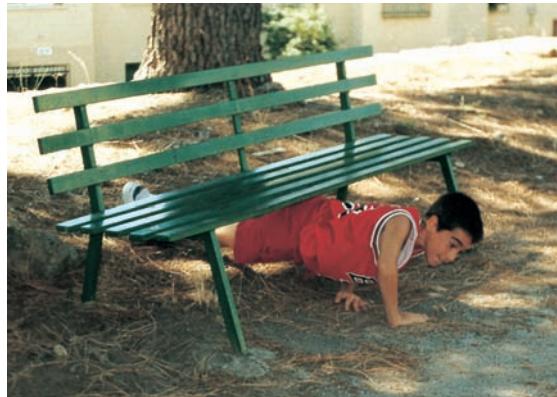
1. დრიბლინგი მოედნის გასწვრივ, სიჩქარის შეცვლა განსაზღვრულ ნიშანზე (ნიშანი შეიძლება იყოს სასტვენის ხმა, დაძახება ან მოედნის რომელიმე ხაზი);
2. დრიბლინგის დაწყება სხვადასხვა პოზიციიდან (მდგომარე, მჯდომარე, ჩაცუცქული, ზურგზე დაწოლილი, მუცელზე დაწოლილი პოზიციიდან);
3. წყვილად, (თითო ბურთი თითოს) დრიბლინგისას შეეცადე შეეხო მეორე მოთამაშის ბურთს, მუხლს, ზურგს, ზონარს და ასე შემდეგ;



4. შეჯიბრება დრიბლინგში და იგივე ესტაფეტურად;
5. ბურთის ტარება წრეზე სირბილით;
6. მწვრთნელის ნიშანზე (ნიშანი შეიძლება იყოს ვიზუალური, სმენითი, მგრძნობელობითი) რეაქციის გამოსავლენი თამაში-ვარჯიშები;

სახსრების მოძნილობა

1. ბურთის ფლობის ვარჯიშები სხვადასხვა სპორტული ინვენტარის გამოყენებით;
2. ტრიალი, წელს ზემოთ სხეულის შემობრუნება., ქვედა კიდურების განელვა, ზედა კიდურების განელვა, ბურთის ფლობა;
3. ტრიალი წრიულად, გაძრომები სკამის ქვეშ, ორ კედელს შუა ვიწრო გასასვლელში;



4. სხეულის ზედა ნაწილისა და ბარძაყების განსავითარებელი ვარჯიშები სათანადო ტესტებით;

ვარჯიშები სიცრცულ – დროითი და დინამიკური ჩვევების განსავითარებლად.

1. სიარული და სირბილი ნელა, სწრაფად. ხტომა ნელა, სწრაფად.
2. იგივე ვარჯიში, მხოლოდ დრიბლინგით;
3. ნელი, სწრაფი დრიბლინგი. მაღალი დრიბლინგი, დაბალი დრიბლინგი, ძალიან მაღალი დრიბლინგი, ძალიან დაბალი დრიბლინგი;
4. ორი ბურთის ტარება მონაცვლეობით (ადგილზე, მოძრაობისას);
5. დრიბლინგი სირბილით, ხელის, მიმართულების, სიჩქარის შეცვლით, მწვრთნელის ნიმანზე დრიბლინგის გაგრძელება საწინააღმდეგო მიმართულებით;
6. დრიბლინგი სხვადასხვაგვარი ნაბიჯებით;
7. წყვილად, მეორე მოთამაშის დრიბლინგის სიჩქარის იმიტაცია;
8. მწვრთნელი იძლევა რაიმე რიტმს, ბავშვები აკეთებენ ამ რიტმის იმიტაციას ხელებით, ფეხებით, ბურთით;

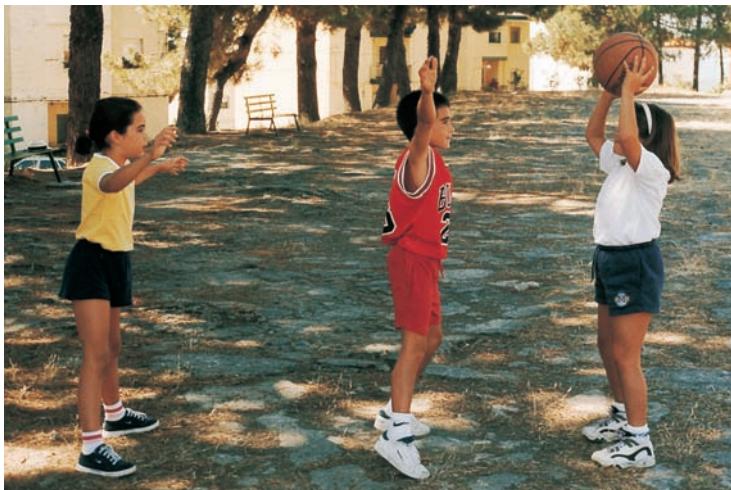
მოძრაობის, ადაპტაციის და ტრანსფორმაციის ჩვევების სრულყოფა;
მოძრაობის კონტროლი

1. მრავალფეოროვანი ვარჯიში სხვადასხვანაირი დაწყებითა და შეჩერებით;

2. ვარჯიშები: ინდივიდუალური, წყვილად, ჯგუფში (ძლიერად გაბერილი ბურთით, რბილი ბურთით, უხეში ბურთით, მძიმე ბურთით, მსუბუქი ბურთით, პატარა ბურთით, დიდი ბურთით), მცირე ზომის წინაღობებით, სიჩქარის თანდათან გაზრდით, მწვრთნელის მიერ სხვადასხვა სიგნალის გამოყენებით (ხმით, ხელების მოძრაობით, სასტვენით, დაირით, მუსიკით).
3. ყველა სახის დრიბლინგი, ტყორცნა, პასი და კომბინაციები;
4. ყველა სიტუაცია, ერთი ერთზე, ორი ორზე, სამი სამზე, ოთხი ითხზე, ხუთი ხუთზე (ვარჯიში როგორც დაცვაში, ისე თავდასხმაში);
5. რაოდენობრივად უთანასწორო თამაში-ვარჯიშები;

ცინასწარი განშვრება და არჩევანი

1. პასები წყვილად, შუაში დამცველით.



2. იგივე ვარჯიში, მხოლოდ სამკაციანი და ხუთკაციანი გუნდებით (როცა თამაშობს სამი ბავშვი, შუაში არის ერთი მცველი, როცა ხუთი თამაშობს — ორი მცველი);
3. თამაში ერთი ერთზე მოედნის სხვადასხვა მონაკვეთზე;
4. თამაში რაოდენობრივად უთანასწორო სიტუაციაში (ორივე გუნდისათვის, რიგრიგობით);
5. ერთი-ერთზე და სამი სამზე მწვრთნელის დახმარებით;
6. თამაში დაცვაში მოთამაშის დახმარებით (რიგრიგობით);

6.3 ვარჯიშები კალათბურთის საფუძვლების შესასწავლად

ამ თავში აღნიშვნილია ის ძირითადი ვარჯიშები, რომლებიც ხელს უწყობს კალათბურთის ძირითადი საფუძვლების ათვისებას.

დრიბლინგი

1. დრიბლინგი ერთ ადგილზე მოძრაობისას, მოედნის გასწვრივ, მოედნის ცენტრში, მოედანზე დახატული წრეებისა და ხაზების გასწვრივ (ანუ მოედნის პერიმეტრის გასწვრივ).
2. დრიბლინგი მოედინის ცენტრში. მწრვთნელის ნიშანზე (ხმა, სასტვენის ხმა, ტაში და სხვ.). სიჩქარის, მიმართულების, ხელის შეცვლა და სხვ.
3. დრიბლინგი მოედანზე, წინასწარ განსაზღვრული მიმართულებით;
4. დრიბლინგი ორი ბურთით, ადგილზე და მოძრაობისას.
5. **“შეჩერება”**. ბავშვები ატარებენ ბურთს მოედნის ცენტრში (ყველას აქვს თავ-თავისი ბურთი) და მწვრთნელის ნიშანზე ჩერდებიან (ვინც ვერ ახერხებს, კარგავს ქულას). აჩვევს მათ უცარ შეჩერებას (შეჩერება ტყირცნისთვის, ან ორ-ნაბიჯიანი შეჩერება).
6. **“დაჭერობანა”**. ბავშვები ატარებენ ბურთს მოედანზე (თითოეული თავ-თავისი ბურთით) და ცდილობენ აიცდინონ იმ ბავშვის შეხება, რომელიც იჭერს. ბავშვი, რომელსაც “დამჭერი” ბავშვი შეეხება, თვითონ ხდება “დამჭერი”. ამ გზით ბავშვები სწავლობენ ხელის შეცვლას, უკან-უკან სიარულს, მიმართულების შეცვლას, ასევე „დამჭერი” ბავშვი, რომელიც ცდილობს შეეხოს დანარჩენებს, ეჩვევა მიზნის მისაღწევად სწრაფ მოძრაობას დაუფიქრებლად.
7. იგივე თამაში, იმ განსხვავებით რომ ბავშვი, რომელიც ამორჩეულია (“დამჭერი”), ცდილობს, რაც შეიძლება მეტ ბავშვს შეეხოს, დროის განსაზღვრულ მონაკვეთში.
8. ბავშვი დრიბლინგით მიჰყვება მოედნის ხაზებს როცა შეხვდება მეორე ბავშვს, იცვლის ხელს, იწყებს მოძრაობას საწინააღმდეგო მიმართულებით ან იცვლის მიმართულებას.
9. **„ჩაქუჩი“**. ბავშვები ატარებენ ბურთს მოედანზე, ჩაქუჩის დარტყმის იმიტაციით, (მაღალი დრიბლინგი, დაბალი დრიბლინგი, სწრაფი დრიბლინგი).
10. **„ავტომობილი“**, ბავშვები (ყველა თავ-თავისი ბურთით) მიმოფანტული არიან მოედანზე და ბაძავენ ავტომობილის მოძრაობას, ანუ იწყებენ დრიბლინგს ადგილზე (მანქანა გაჩერებულია), შემდეგ გადაადგილდებიან (ავტომობილმა დაიწყო მოძრაობა). მოძრაობენ მთელ

	უბურთო თავდამსხმელი		მცველი
	ბურთიანი თავდამსხმელი→	პასეპი (ყველა ტიპის)
	მოთამაშის მოძრაობა უბურთოდ	~~~~~→	დრიბლინგი
	მიმართულების შეცვლა ბურთით	- - - - →	ტყორცნა
	მწვრთნელი ინსტრუქტორი		დაბრკოლება

ცხრილი №17. ამ თავში მოყვანილი დიაგრამების პირობითი ნიშნები;

მოედანზე (წინ, უკან, მარჯვნივ, მარცხნივ). ჩერდებიან „შუქნიშანზე”, ანუ როდესაც მწვრთნელი ყვირის „წითელი შუქი” და ისევ იწყებენ მოძრაობას, როდესაც იგი ყვირის მწვანე შუქი. ბოლოს უბრუნდებიან სანების წერტილს (ავტომობილი შედის ფარეხში) და ტყორცნიან ბურთს ნახტომში.

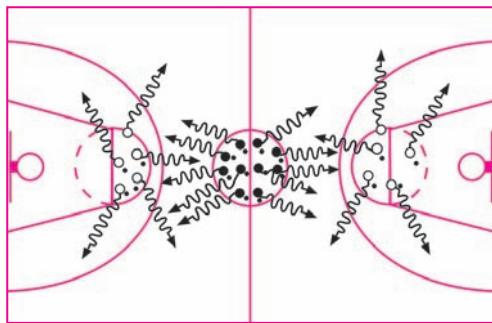
- ეს ვარჯიში ასწავლის ბავშვებს დრიბლინგის დაწყებას სხვადასხვა გზით, სხვადასხვა სახის დრიბლინგს, ტყორცნას ნახოტმში და ისევ დრიბლინგს.
- თამაშებისას ბავშვების მოძრაობები ჯერ კიდევ დაუხვეწავია. ნელნელა მათი მოძრაობები უფრო იხვეწება და ბოლოს იმდენად ავტომატური ხდება, რომ ბავშვებს შეუძლიათ ამ მოძრაობების გამოყენება თამაშის დროს შექმნილ სიტუაციაში;

11. **„კულობანა“**. ბავშვებს შორტებზე ცხვირსახოცი აქვთ მიმაგრებული და დარბიან მოედანზე. დრიბლინგით. ერთი ბავშვი, რომელსაც ცხვირსახოცი არა აქვს, ცდილობს, მოიტაცოს რომელიმე სხვა ბავშვის ცხვირსახოცი. ბავშვი, რომელიც მოიტაცებს ყველაზე მეტ ცხვირსახოც, გამარჯვებულია.

12. თავისუფალი დრიბლინგი მოედანზე. მწვრთნელის ნიშანზე ბავშვები ჩერდებიან და ტრიალდებიან კალათისკენ გვერდითი ხაზების მიმართულებით (ვარჯიშის დაწყებისას, მწვრთნელი მიუთითებს, თუ საით უნდა მიბრუნდნენ). ეს ვარჯიში ემსახურება ბრუნვების ათვისებას.

13. **„პასი საკუთარ თავს“**. (ბურთის აგდება და დაჭერა) შეჩერება და დრიბლინგის დაწყება (ყველა მიმართულებით).

14. „ძალლი და კურდლელი”. ბავშვები იყოფიან ორ ჯგუფად. (ყველას აქვს თავ-თავისი ბურთი). ერთი ჯგუფის ბავშვები არიან „კურდლელები”. მეორე ჯგუფისა კი — „ძალლები”. „ძალლები” დგანან მოედნის ცენტრალურ წრეში, „კურდლები” კი — საჯარიმო მოედნის წრეებში. მწვრთნელის ნიშანზე, ბავშვები იწყებენ მოძრაობას დრიბლინგით. „ძალლები”, ცდილობენ შეეხონ „კურდლებს”. ის „კურდლელი”, რომელსაც შეეხება „ძალლი”, წყვეტს თამაშს და ჯდება იატაკზე. ის „ძალლი” რომელიც შეეხება ყველაზე მეტ „კურდლელს” თამაშის განმავლობაში (თამაშის ხანგრძლივობა წინასწარ არის დათქმული), იმარკვებს.

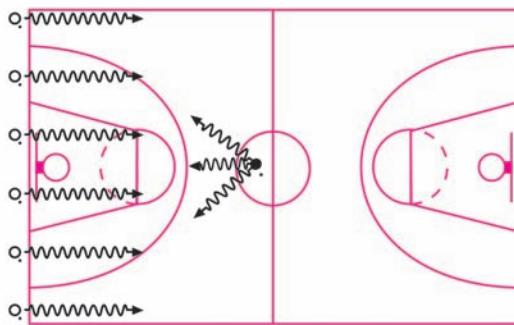


15. „მგელი და ცხვარი”. ბავშვები („ცხვრები”) განაწილებული არიან მოედნის სამივე წრეში. ერთი ბავშვი „მგელი” რჩება წრეებს გარეთ. (ყველა თავ-თავისი ბურთით), მწვრთნელი აცხადებს: „მგელი აქ არ არის!” და „ცხვრები” იწყებენ ბურთის ტარებას მთელ მოედანზე. „მგელს” ასევე შეუძლია დრიბლინგი, მაგრამ არავის არ უნდა შეეხოს. გარკვეულ დროს მწვრთნელი ყვირის: „მგელი მოვიდა”. „მგელს” შეუძლია შეეხოს ყველა „ცხვარს”, რომელიც წრის გარეთა. (წრეში მყოფი ბავშვები „დაცულები” არიან). წრის გარეთ დარჩენილი „ცხვრები” გაურბიან „მგელს”. ის ბავშვი, რომელსაც, „მგელი” შეეხება, თვითონ ხდება „მგელი” და თამაში გრძელდება.

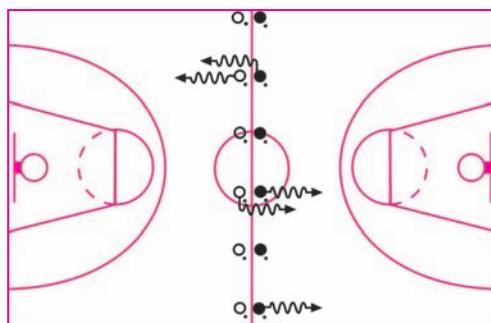
ეს თამაში აჩვევს ბავშვებს, იშვიათად უყურონ ბურთს მისი ტარებისას და ისწავლონ ბურთის სხვადასხვაგვარი ტარება, მოედანზე წარმოქმნილი სიტუაციის მიხედვით.

16 „მეთევზე”. ბავშვები („თევზები”) დგანან პირით ხაზს მიღმა, მწკრივში (ყველა თავ-თავისი ბურთით.) ერთი ბავშვი (ბურთიანი) დგას მოედნის ცენტრში. მწვრთნელის ნიშანზე ბავშვები იწყებენ მოძრაობას და ცდილობენ, გადალახონ საწინააღმდეგო პირითი ხაზი ისე, რომ მათ არ შეეხოს „მეთევზე”. ის ბავშვი, რომელსაც „მეთევზე” შეეხება თვითონ ხდება „მეთევზე”.

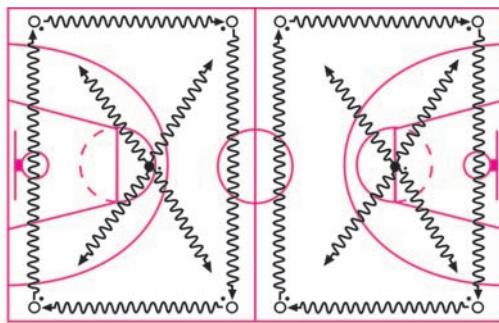
თამაშის დროს ყურადღებას არ ამახვილებენ სხვადასხვა სახის შეცდომებზე. თამაში ასწავლის დრიბლინგის სისწრაფეს, მიმართულების არჩევასა და სიტუაციის წინასწარ განჭვრეტას.



17. „დაჭერობანა“. ბავშვები დაყოფილნი არიან ორ ჯგუფად (ყველა თავისი ბურთით) და დგანან მოედნის შუა ხაზის გაყოლებით, ორივე მხარეს, ზურგით ერთმანეთისკენ. ჯგუფს აქვს საკუთარი რიცხვი (1 ან 2), ფერი (შავი ან თეთრი) და სახელი („მზე“ ან „მთვარე“). იმ წამს, როდესაც მწვრთნელი აცხადებს რომელიმე არჩეულ რიცხვს, ფერს, ან სახელს, დასახელებული ჯგუფის ბავშვები იწყებენ დრიბლინგს იმ პირითი ხაზისკენ, რომლის პირისპირაც ისინი დასაწყისში იდგნენ. მეორე ჯგუფის ბავშვები ტრიალდებიან და მისდევენ მათ დრიბლინგით. თითოეული ბავშვი მეორე ჯგუფიდან ცდილობს შეეხოს იმ ბავშვს, რომელიც იდგა მის ზურგს უკან. ბავშვი, რომელსაც ეხება მეორე, ხელს წევს მაღლა (მაგრამ თამაშიდან არ გადის). ბავშვები, რომლებიც ხაზს ხელშეუხებლად მიაღწევენ „გადარჩენილნი“ არიან. იმარჯვებს ის ჯგუფი, რომელიც დათქმულ დროში მეტ ბავშვთან მოახერხებს შეხებას. თამაშის დასაწყისში ბავშვები შეიძლება ჩაცუცქულნი იყვნენ, ინვენე ზურგზე, ან მუცელზე.



18. „ოთხი კუთხე“ მოედნის თითოეული ნახევრის ოთხივე კუთხეში დგას თითო ბავშვი (ყველა თავ-თავისი ბურთით), ხოლო თითოეული ნახევრის ცენტრში — ერთი ბაშვი. მწვრთნელის ნიშანზე კუთხეში მდგომი ბავშვი დრიბლინგით იწყებს მოძრაობას კუთხების გასაცვლელად. (მათი მოძრაობის მიმართულება, რომელიც შეიძლება იყოს საათის ისრის თანხვდენილი, სანინააღმდეგო ან სურვილისამებრ არჩეული, წინასწარ არის დათქმული). ცენტრში მყოფი ბავშვი ცდილობს დაიკავოს თავისუფალი კუთხე. ბავშვი რომელიც რჩება კუთხეში ადგილის გარეშე, დგება შუაში და თამაში იწყება თავიდან.



19. „გაშეშებანა“ ბავშვები დარბიან მოედანზე დრიბლინგით (ყველა თავ-თავისი ბურთით), ერთი ბავშვი (წინასწარ არჩეული) ასევე დარბის დრიბლინგით და ცდილობს შეეხოს რომელიმე ბავშვს. ბავშვი, რომელსაც იგი შეეხება „შეშდება“. განვდილი ხელით, სანამ მას სხვა ბავშვი არ შეეხება. ამის შემდეგ „გაშეშებული“ ბავშვი ისევ იწყებს დრიბლნგს.

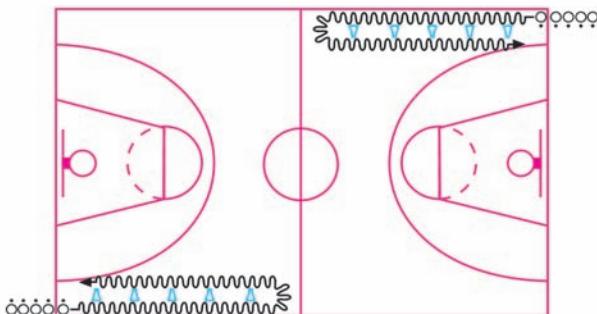
20. „1, 2, 3, დავიწყე“ ბავშვები დგანან პირით ხაზს უკან. (ყველა თავ-თავისი ბურთით) ერთი ბავშვი, ბურთით, დგას მათკენ ზურგშექცვით, მოედნის ცენტრში. იგი ყვირის: „1, 2, 3, დავიწყე“ და ტრიალდება მათკენ. როგორც კი ცენტრში მყოფი დაიკვირებს „1, 2, 3, დავიწყე“, ხაზს იქით მდგომი ბავშვები იწყებენ მოძრაობას დრიბლინგით. ცენტრში მყოფი ბავშვის მათკენ მოტრიალებისთანავე ბავშვები შეშდებიან. ის ბავშვი, რომელიც პირველი ვერ ასწრებს გაშეშებას და ცენტრში მდგომი ბავშვი თვალს მოჰკრავს მის მოძრაობას, ბრუნდება ისევ ხაზს უკან. გამარჯვებულია ის ბავშვი, რომელიც აღწევს მოედნის ცენტრს ისე, რომ შეუმჩნეველი რჩება მისი „მოძრაობა“.

21. „სიგნალი“. ბავშვები (ყველა თავ-თავისი ბურთით) დგანან მწკრივში მწვრთნელის პირდაპირ. მწკრივში მდგომი პირველი ბავშვი იწყებს მოძრაობას მწვრთნელის სიგნალზე, რომელიც ანიშნებს მას, საით წავიდეს, როცა მწვრთნელს ხელი დაბლა აქვს დაშვებული, ბავშვს შეუ-

ძლია წავიდეს იქით საითაც უნდა. როდესაც მწვრთნელი მაღლა სწევს მარჯვენა ხელს, ბავშვი მიღის მარცხნივ (და პირიქით), როდესაც მწვრთნელი ორივე ხელს სწევს მაღლა, ბავშვები იწყებენ დრიბლინგს საწინააღმდეგო მიმართულებით.

22. ესტაფეტური შეჯიბრი დრიბლინგში. ორ ჯგუფად დაყოფილი ბავშვები დგანან მწკრივში პირით ხაზს უკან. (ყველა თავ-თავისი ბურთით ან თითო ბურთით ჯგუფში), მწვრთნელის ნიშანზე პირველი ბავშვი იწყებს დრიბლინგს (ბავშვი შეიძლება მიჰყვებოდეს მოედნის ხაზებს, მოძრაობდეს წრეების გარშემო ან მოედანზე მიმოფანტული წინაღობების გარშემო), გარკვეული ადგილის მიღწევისას მოედანზე, ბრუნდება, ჩერდება მწკრივში შემდეგი ბავშვის წინ, აძლევს მას ბურთს (თუ გუნდში ერთი ბურთია) ან ეხება ხელით მეორე ბავშვის ბურთს და შემდეგი ბავშვი იწყებს მოძრაობას. უფრო სწრაფი გუნდი იმარჯვებს.

23. ესტაფეტური შეჯიბრება წინაღობებით. ბავშვები დაყოფილნი არიან ორ ჯგუფად (ყველა თავ-თავისი ბურთით) და დგანან ისე, როგორც ეს დიაგრამაზეა ნაჩვენები. მწვრთნელის ნიშანზე ორივე მწკრივის თითო ბავშვი იწყებს დრიბლინგს ცალი ხელით, რათა მეორე ხელით წააქციოს მისი მოძრაობის გაყოლებაზე დაწყობილი წინაღობები, შემდეგ



სწრაფად ბრუნდება უკან, რათა მწკრივის მეორე ბავშვმა დაიწყოს დრიბლინგი. მეორე ბავშვი დრიბლინგისას მყარად დგამს პირველი ბავშვის მიერ წაქცეულ წინაღობებს. (სანამ წინაღობა არ დგას, ბავშვს არ შეუძლია გააგრძელოს დრიბლინგი). უფრო სწრაფი გუნდი იმარჯვებს.

- 24. მოედანზე თავისუფალი დრიბლინგისას ხელის შეცვლა,** წასვლა საწინააღმდეგო მიმართულებით, მიმართულების შეცვლა, დრიბლინგი შემოტრიალებით და სხვ.
- 25. მოედნის პერიმეტრის გასწვრივ დრიბლინგი ხელის შეცვლით,** მიმართულების შეცვლით, სიჩქარის შეცვლით.

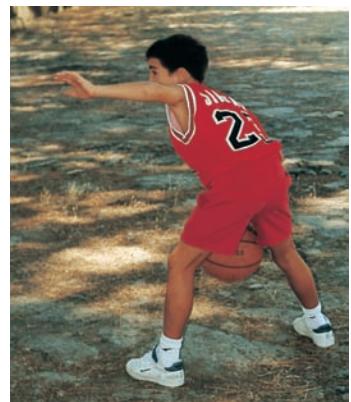
26. წყვილად, მოედანზე დრიბლინგის შეუწყვეტლად ბურთის გაცვლა მეორე ბავშვთან.

27. ბავშვები დაყოფილი არიან სამ, ოთხ, ან ხუთკაციან ჯგუფებად. დგანან პირით ხაზს იქით. მოედანზე მონიშნე ადგილი სურვილის მიხედვით, რომელთანაც მიახლოებისას ბავშვმა უნდა:

- შეცვალოს ხელი;
- წავიდეს საწინააღმდეგო მიმართულებით;
- შეცვალოს სიჩქარე;
- ტრიალი დრიბლინგით;
- შეჩერდეს ნახტომის შემდეგ;
- წავიდეს უკან, შეცვალოს ხელი და ისევ გააგრძელოს წინსვლა დრიბლინგით;
- შეცვალოს მიმართულება;

28. ჩაუტარე ბავშვებს დრიბლინგის ასათვისებელი ვარჯიშები, რათა მათ შეისწავლონ:

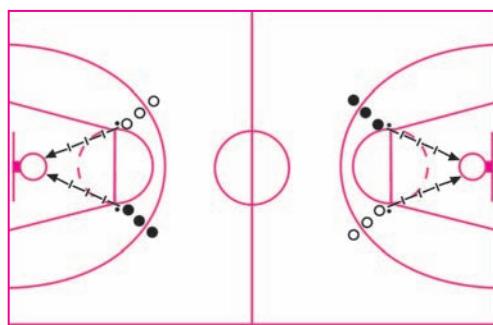
- დრიბლინგი და შეჩერება;
- დრიბლინგი ხელის შეცვლით;
- დრიბლინგი საწინააღმდეგო მიმართულებით;
- მიმართულების შეცვლა დრიბლინგისას;
- ბრუნვა;
- ბურთის დაცვა დრიბლინგის დროს;
- დრიბლინგი ზურგს უკან;
- ბრუნვის სიმულაცია და ბრუნი;
- დრიბლინგი შეყოვნებით;



ტყორცნა

1. სხვადასხვა ზომის და წონის ბურთის ტყორცნა რგოლში, სხვადასხვა სიმაღლის კალათში (სხვადასხვა დისტანციიდან);
2. თავისუფალი ტყორცნა კალათში;
3. ტყორცნა კალათში მერხიდან;
4. ტყორცნა მონიშული ადგილისკენ, რომელიც შეიძლება იყოს კედელზე დაწერილი ნომერი, წრეები იატაკზე, მეორე ბავშვის მიერ მკლავებით გაკეთებული რგოლი;

5. ბურთის ტყორცნა წინაღობის წასაქცევად, მეორე ბურთის ან სხვადასხვა საგნისთვის მოსახვედრად (მოძრაობისას და ადგილიდან).
6. ტყორცნა, სტანდარტულზე უფრო დიდ კალათში;
7. ტყორცნა სხვადასხვა ზომის უფარო კალათში;
8. ტყორცნა კალათში სხვადასხვა პოზიციიდან (კალათისკენ სახით, მარჯვენა მხრიდან, მარცხენა მხრიდან).
9. ტყორცნა კალათში, შეჯიბრით. ორი ქულა ჩაგდების შემთხვევაში, ერთი ქულა, თუ ბურთი მოხვდება კალათის რგოლს, ნახევარი ქულა, თუ ბურთი მოხვდება ფარს. გუნდი, რომელიც მოახერხებს დათქმული დროის მანძილზე მეტი ქულების მოპოვებას, გამარჯვებულია.
10. შეჯიბრი ტყორცნაში. ტყორცნა ხორციელდება სხვადასხვა პოზიციიდან, დისტანციიდან, გვერდებიდან, ფარის გამოყენებით ან მის გამოუყენებლად. თითო ჩაგდება — თითო ქულა. თამაში მიმდინარეობს დათქმული დროის მანძილზე, გამარჯვებამდე.



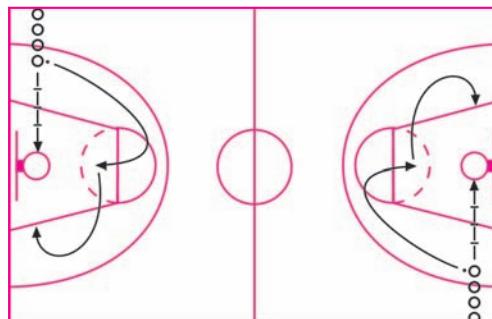
11. შეჯიბრი საჯარიმო ტყორცნაში: გუნდური და ინდივიდუალური.

12. „**21 ქულა**“. ბავშვები დაყოფილი არიან ორ ჯგუფად და დგანან ორივე ფარის საჯარიმოში, ტყორცნის ხაზთან. მწვრთნელის ნიშანზე, მწკრივში პირველი ბავშვი (ერთდროულად ორივე მხარეს) ტყორცნის კალათში. (სულ აქვს ორი ცდის უფლება. ორი ქულა თუ ბურთი ვარდება პირველივე ცდაზე. თუ პირველ ცდაზე ბურთი არ ვარდება, ბავშვი მირბის კალათისკენ, ხსნის ბურთს და ისევ, ტყორცნის. თუ იგი

აგდებს მეორე ცდაზე, იღებს ერთ ქულას). შემდეგი ბავშვი იწყებს ტყორცნას მას შემდეგ, რაც პირველი ბავშვი ამთავრებს თამაშს, ანუ იყენებს პირველ ან მეორე ცდას, გუნდი, რომელიც პირველი აგროვებს 21 ქულას, იმარჯვებს.

13. საჯარიმო მოედანზე მონიშნე რამდენიმე სატყორცნი პოზიცია და დანომრე (პირველი პოზიცია იქნება 1, მეორე - 2, მესამე - 3და ა.შ.) ბავშვი იწყებს ტყორცნას 1 პოზიციიდან, ეძლევა სამი ცდის უფლება, თუ ვერც ერთი ვერ ჩააგდო რჩება იგივე პოზიციაზე და იწყებს შემდეგი ბავშვი, რომელიც სამიდან რომელიმე ცდაზე ჩაგდების შემთხვევაში გადადის მომდევნო პოზიციაზე (შემდეგ ნომერზე). ბავშვი, რომელიც პირველი მიაღწევს ბოლო პოზიციას (ბოლო ნომერი), იმარჯვებს.
14. „სამკუთხედი“. ბავშვები არიან დაყოფილი ორ ჯგუფად (თითო ბურთი — თითო ჯგუფს) და განლაგებული ორივე ფარის ქვეშ, როგორც ეს ქვემოთ დიაგრამაზეა ნაჩვენები. ტყორცნისთვის მოინიშნება სამი პოზიცია, ბავშვს ეძლევა სამი ცდის უფლება ბურთის ჩასაგდებად. თამაში იწყება მწვრთნელის ნიშანზე.

მწკრივში პირველი ბავშვი იწყებს ტყორცნას. სანამ ნინა ბავშვი არ ჩააგდებს ბურთს პირველივე ცდაზე ან სამი ცდიდან რომელიმეს არ გამოიყენებს ჩასაგდებად, შემდეგ ბავშვს არ შეუძლია დაიწყოს ტყორცნა, იგი დგას თავის პოზიციაზე და ვერ გადავა შემდეგზე. გუნდი, რომელიც პირველი დაასრულებს ტყორცნებს, იმარჯვებს.



15. ვარჯიშების დროს ტყორცნა შეიძლება შესრულდეს ორი ხელით, ერთი ხელით, ნახტომში ორი ხელით და ნახტომში ერთი ხელით.
16. ბურთის აგდება მაღლა, შემდეგ დაჭრა და ტყორცნა;
17. კალათისკენ პირით მდგომი ბავშვი აგდებს ბურთს ნინ და მაღლა. მირბის, შემოტრიალდება, იჭერს ბურთს, ისევ შემოტრიალდება (საყრდენი ფეხის გამოყენება) და სტყორცნის კალათში.

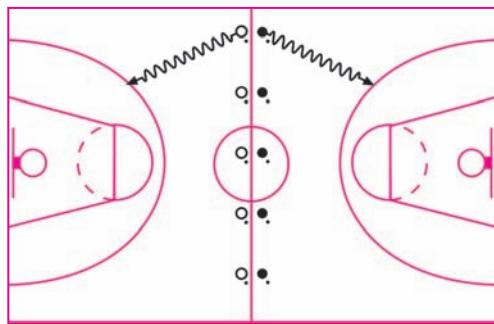
18. ტყორცნა კალათისკენ ცალთვალდახუჭული.
19. ბავშვები დგანან საჯარიმო მოედანზე (ყველა თავ-თავისი ბურთით) ზურგით კალათისკენ. მწვრთნელის ნიშანზე ბავშვები, შემოტრიალ-დებიან (წინ ან უკან) და სტყორცნიან კალათში.
20. ბავშვები დგანან ფარისკენ სახით. ბურთი იატაკზეა. მწვრთნელის ნიშანზე ისინი სწრაფად იღებენ ბურთს იატაკიდან და სტყორცნიან კალათში.
21. ბავშვები დგანან პირით ფარისკენ, ბურთი უჭირავთ ზურგს უკან. მწვრთნელის ნიშანზე ისინი აგდებენ ბურთს იატაკზე ფეხებს შორის, იჭერენ და ტყორცნიან კალათში.
22. ბავშვები დგანან პირით ფარისკენ ბურთი მოთავსებულია კოჭებს შორის. მწვრთნელის ნიშანზე ისინი ხტებიან და ბურთს კოჭებით იგდებენ ისე, რომ დაიჭირონ ხელით. შემდეგ ტყორცნიან კალათში.
23. ცალ ფეხზე დამდგარი ტყორცნა;
24. შეჯიბრება სამქულიან ტყორცნაში;
25. აგორებენ ბურთს კალათისკენ, გაეკიდებიან, გაჩერდებიან ისე, რომ ბურთი მოექცეს ფეხებს შუა, (ისე, რომ ერთი ხელი ჰქონდეს წინ, მეორე — უკან), აიღე და სტყორცნე კალათში.
26. იატაკზე დამჯდარი ტყორცნა კალათისკენ;
27. ფარისაკენ ბურთის გადაგდება, შემდეგ ჩამოხსნა და ტყორცნა კალათში.
28. ტყორცნა წყვილად ყველა პოზიციიდან.
29. ტყორცნის ასათვისებელი ვარჯიშები (ფეხების პოზიცია, ბურთის სიმძიმის შეგრძნება, ბურთისთვის ბიძგის მიცემის სწორი თანამიმდევრობა, მაჯის მოძრაობა, ბურთის გაშვება, ხელების გაშლა).
30. შეჯიბრება ტყორცნაში ფართან ახლოს ცალ ფეხზე ახტომით (ლეიაფი).
31. შეჯიბრება “პასები და ტყორცნა”, შეჩერების შემდეგ მარჯვენა მხარეს, მარცხენა მხარეს, მარჯვენა ხელით, მარცხენა ხელით.

დრიბლინგი და ტყორცნა

დრიბლინგისა და ტყორცნის კომპინირებული ვარჯიშები აჩვევს ბავშვებს სწორი გადაწყვეტილებების მიღებას თამაშის დროს (მაგალითად: თუ მოთამაშე ახლოა კალათთან, უნდა სტყორცნოს, თუ შორსაა — დრიბლინგით უნდა მიუახლოვდეს კალათს, რათა სტყორცნოს კალათში).

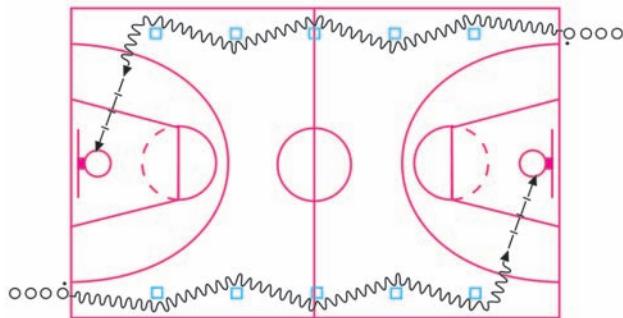
- 1. “ყველა ერთად კალათისკენ”.** ბავშვები დაყოფილი არიან ორ ჯგუფად (ყველა თავ-თავისი ბურთით) და დგანან მოედნის ცენტრალური ხაზის ორივე მხარეს ერთმანეთისკენ ზურგით, როგორც ეს დიაგრამაზეა ნაჩვენები. მნიშვნელის ნიშანზე ყველა ბავშვი ერთდღოულად იწყებს დრიბლინგს იმ კალათისკენ რომლის პირისპირ დგანან ისინი. ვინც ჩააგდებს, სწრაფად ბრუნდება უკან და ჯდება იატაკზე. თითოეულ ბავშვს ბურთის ჩასაგადებად ეძლევა სამი ტყორცნის უფლება, რის შემდეგაც, მიუხედავად იმისა, ჩააგდო თუ არა, ისევ ბრუნდება უკან, მაგრამ არ ჯდება იატაკზე. გუნდი, რომლის ყველა ბავშვი ზის იატაკზე, ადრე იმარჯვებს.

ეს თამაში შეიძლება დაიწყოს ჯდომით, ჩაცუცქული, დაწოლილი ზურგზე ან მუცელზე. ტყორცნა შეიძლება შესრულდეს ნახტომში, შეჩერების შემდეგ და ასევე ცალ ფეხზე ახტომით ფართან ახლოს.

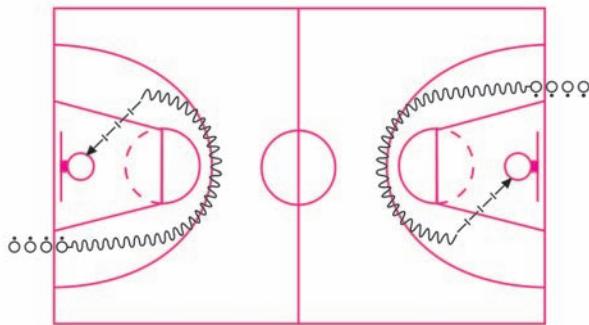


- 2. იგივე თამაში, მხოლოდ მნიშვნელის ნიშანზე წინ ან უკან ბრუნვით. და ბავშვები მიდიან დრიბლინგით საწინააღმდეგო კალათისკენ და სტყორცნიან.**
- 3. შეჯიბრი დრიბლინგსა და ტყორცნაში.** ბავშვები დაყოფილი არიან ორ ჯგუფად (ყველა თავ-თავისი ბურთით). მნიშვნელის ნიშანზე პირველი ბავშვი იწყებს მოძრაობას, შემდეგ ჩერდება და ტყორცნის კალათისკენ. თუ იგი აგდებს ბურთს პირველივე ცდაზე, სწრაფად ბრუნდება უკან, თუ ვერ აგდებს, მას აქვს უფლება, კიდევ ორჯერ სცადოს ბურთის კალათში ჩააგდება. სამივე ცდის გამოყენების შემდეგ ბავშვი ბრუნდება უკან (ჩააგდო თუ არა). იმარჯვებს გუნდი, რომელიც მეტ ბურთს აგდებს დათქმული დროის მანძილზე.
- 4. იგივე თამაში, მხოლოდ, ბურთის ჩასაგდებად ერთი ცდა. ბავშვი მიუხედავად იმისა, ჩააგდო ბურთი თუ არა, ბრუნდება უკან, საწყის პოზიციაზე. მეორე ბავშვი იწყებს, როდესაც პირველი ბავშვი ამთავრებს სტყორცნას.**

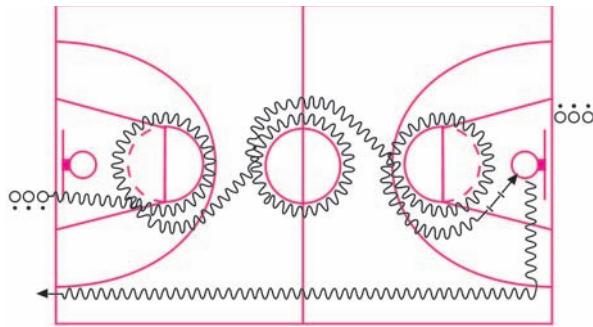
- 5. დრიბლინგი სლალომით.** შეჯიბრი. ბავშვები დაყოფილი არიან ორ ჯგუფად (ყველა თავთავისი ბურთით ან თითო ბურთი თითო ჯგუფს). ბავშვები დგანან პირით ხაზს იქით, მწკრივში (იხ. დიაგრამა). პირველი ბავშვი იწყებს დრიბლინგს სლალომით მოედანზე განლაგებული საგნების გარშემო, უახლოვდება კალათს და სტყორცნის. შემდეგ ბრუნდება თავის მწკრივში. იმარჯვებს გუნდი, რომელიც მეტ ბურთს ჩააგდებს დათქმული დროის განმავლობაში.



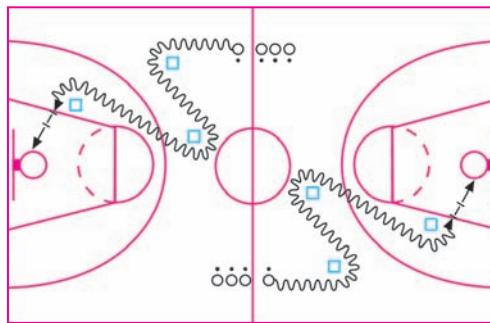
- 6. „თამაში წრეში”.** ბავშვები დაყოფილი არიან ორ ჯგუფად (ყველა თავ-თავისი ბურთით) და დგანან მწკრივში ორივე ფარს უკან. საჯარიშო მოედანზე წრიულად შესვლის შემდეგ (იხ. დიაგრამა) ბავშვი სტყორცნის კალათში. (იგივე კალათში, რომლის უკანაც იგი დგას).



- 7. „თამაში სამი წრის გარშემო”.** ბავშვები დაყოფილი არიან ორ ჯგუფად და დგანან პირითი ხაზის იქით (ყველა თავისი ბურთით). მწვრთნელის ნიშანზე პირველი ბავშვი იწყებს დრიბლინგს. უკლის გარშემო მოედანზე დახატულ ყველა წრეს (იხ. დიაგრამა), შემდეგ სტყორცნის კალათში და ბრუნდება საწყის პოზიციაზე. ორივე გუნდი იწყებს ერთდროულად. იმარჯვებს გუნდი, რომელიც მეტ ბურთს აგდებს დათქმული დროის მანძილზე.



- 8. შეჯიბრი დრიბლინგსა და ტყორცნაში** (სლალომი) მოედნის ნახევრიდან. ბავშვები დაყოფილი არიან ორ ჯგუფად (ყველა თავ-თავისი ბურთით) და დგანან მწკრივში მოედნის ცენტრალური ხაზის ორივე მხარეს (იხ. დიაგრამა). პირველი ბავშვი იწყებს დრიბლინგს მოედანზე მოთავსებული საგნების გვერდის ავლით, უახლოვდება კალათს და სტყორცნის. აქვს ერთი ცდის უფლება. მეორე ბავშვი იწყებს მოძრაობას მაშინ, როცა პირველი ბავშვი უკან იბრუნებს კალათისკენ ნატყორცნ ბურთს. იმარჯვებს გუნდი, რომელიც მეტ ბურთს ჩააგდებს დათქმული დროის მანძილზე.



- 9. „ესტაფეტური შეჯიბრი”.** ბავშვები დაყოფილი არიან სამ ან ოთხ ჯგუფად (ყველა თავ-თავისი ბურთით) და დგანან რიგში პირით ხაზს უკან. მწვრთნელის ნიშანზე ყოველი რიგის პირველი ბავშვი იწყებს დრიბლინგს საწინააღმდეგო კალათისკენ, შემდეგ ჩერდება და ტყორცნის, იჭერს უკან დაბრუნებულ ბურთს, მირბის თავისი მწკრივისკენ და ეხება შემდეგ ბავშვს, რომელიც მხოლოდ ამის შემდეგ იწყებს მოძრაობას. იმარჯვებს გუნდი, რომელიც მეტ ბურთს აგდებს დათქმული დროის მანძილზე. ნებადართულია ნებისმიერი სახის ტყორცნა (შეჩერების შემდეგ, ნახტომიანი, ფარქვეშიდან ცალ ფეხზე ახტომით დასხვ.).

10. დრიბლინგი მოედნის ნახევრიდან. მიმართულების შეცვლით შესვლა ფარქვეშ მარჯვნიდან, მარცხნიდან, ბურთის ტარება მარცხენა ხელით, მარჯვენა ხელით.
11. დრიბლინგი მოედნის ნახევრიდან. (დრიბლინგის სხვადასხვაგვარი დაწყება, პასი საკუთარ თავს, შეჩერება და ისევ დრიბლინგი) ტყორცნა, (ნახტომით, შეჩერების შემდეგ, ნაბიჯი წინ და ტყორცნა, ფარქვეშ ცალ ფეხზე ახტომით, ფარქვეშ ახტომა ცალ ფეხზე მოტრიალებით).
12. დრიბლინგი მოედნის ნახევრიდან და ტყორცნა.
13. სხვადასხვა სახის დრიბლინგისა და ტყორცნის კომბინაცია მოედნის ნახევრიდან და პირითი ხაზებიდან.
14. დრიბლინგის დაწყება (სხვადასხვაგვარი დაწყება) და ტყორცნა.
15. ფარქვეშ ცალ ფეხზე ახტომის სწავლება (დამოკიდებულია ბავშვების ასაკზე) (იხ. ცხრილი №18).

მეთოდი №1

- გაიქეცი ბურთით ხელში. დაითვალე „1-2” და მესამე თვლაზე გადააგდე ბურთი წინ, მაღლა, ორ ბოძს შორის გაბმული თოკის გადაღმა ან წრეში.
- გაიქეცი, აიღე ბურთი იატაკიდან და ორი თვლის შემდეგ გადააგდე (შეუჩერებლად).
- დრიბლინგი იატაკზე დახატულ ნიშნამდე „დრიბლინგის შეწყვეტა”, შეჭრა კალათისკენ და ტყორცნა (ნუ მიაქცევ ყურადღებას იმას, რომ დასაწყისში ბავშვები გადაადგამენ ორზე მეტ ნაბიჯს და სხვა წესებსაც დაარღვევენ).
- იგივე ვარჯიში, მხოლოდ ბურთი უჭირავს მწვრთნელს საჯარიმო ტყორცნის ხაზთან.
- დრიბლინგი და შეჭრა სამ თვლაზე (მარჯვნიდან, მარცხნიდან, მარჯვენა ხელით, მარცხენა ხელით).

მეთოდი №2

- ბურთით ფარქვეშ, ერთი ნაბიჯი და ტყორცნა.
- დაიხიე უკან, დრიბლინგი შორიდან, შეჩერდი, ერთი ნაბიჯი და ტყორცნა.
- დრიბლინგი უფრო შორიდან, ვიდრე წინა ვარჯიშის დროს, შეჩერება და ტყორცნა.
- დრიბლინგი კალათისკენ.

მეთოდი №3

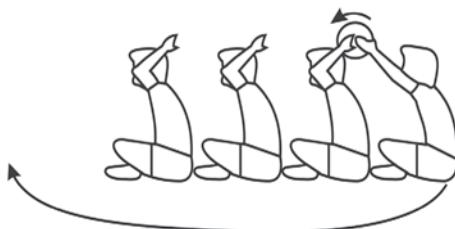
- ფარქვეშ, სროლა ცალ ფეხზე ახტომით (ლეი-აფი). ერთი მუხლი აწეულია. (მარჯვენა მხრიდან შეჭრისას აწეულია მარჯვენა მუხლი, მარცხენა მხრიდან შეჭრისას კი — მარცხენა).
- ერთი ნაბიჯი უკან, მერე ისევ ერთი ნაბიჯი წინ და ტყორცნა.
- ორი ნაბიჯი უკან, მერე ორი წინ და ტყორცნა.

ცხრილი №18. ფარში შესვლის სწავლების პროგრესული მეთოდის
მაგალითი

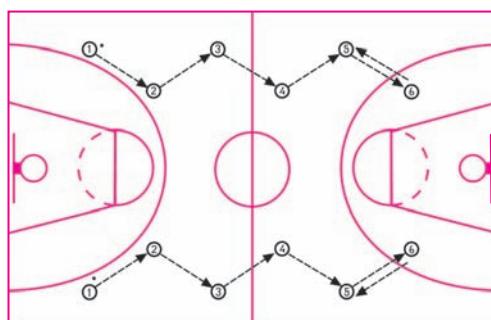
პასეპტი

1. წყვილად (თითოეული თავ-თავისი ბურთით). ბურთების გაცვლა (ადგილზე, ჩაცუქცული, დამჯდარი, მუცელზე დაწოლილი).
2. იგივე ვარჯიში სამ, ოთხ, ხუთკაციან ჯგუფში.
3. წყვილად, გვერდიგვერდ, ფეხების გარშემო ბურთით რვიანის შემოხაზვა, მერე ბურთები იცვლება.
4. წყვილში, თითოეული თავ-თავისი ბურთით), ბურთის გადაცემა ყველა შესაძლებლობის გამოყენებით.
5. იგივე ვარჯიში სამ, ოთხ, ხუთკაციან ჯგუფებში.
6. იგივე, რაც წინა ვარჯიშისას, მხოლოდ ყოველ ორ, სამ, ოთხ, ხუთკაციან ჯგუფში ბურთების რაოდენობა ნელ-ნელა მცირდება ერთ ბურთადე.
7. წყვილად (თითო წყვილს თითო ბურთი). წყვილის ერთი ბავშვი ორ ნაბიჯში გადასცემს თავის მეწყვილეს ბურთს ხელიდან ხელში. მეორ-დება რამდენიმეჯერ, ფეხის აურევლად.
8. იგივე ვარჯიში სამ, ოთხ, ხუთკაციან ჯგუფებში (სიარულით ან სირბილით).
9. წყვილად, ბავშვები დგანან ერთმანეთის პირისპირ. პასი, შემდეგ ტყორცნის იმიტაცია.
10. წყვილად. წყვილის უბურთო ბავშვი ხელით ანიშნებს სად უნდა ბურთის მიღება და გარბის იქით. წყვილის ბურთიანი ბავშვი აწვდის ბურთს უბურთო ბავშვს ადგილზე ახტომით.
11. წყვილად. ზურგს უკან პასი ცალი ხელით.

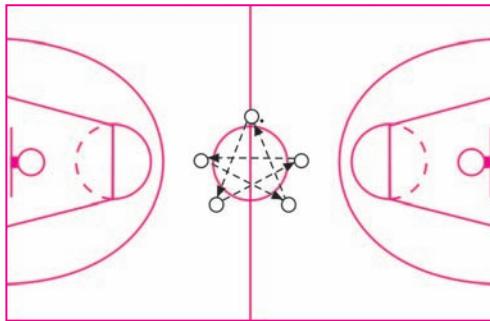
12. წყვილად. სირბილი წრის გარშემო, შემდეგ პასი და გაქცევა საწინააღმდეგო მიმართულებით.
13. დაყავი ბავშვები ორ ჯგუფად (თითო ჯგუფი თითო ბურთით) და ჩაამნერივე. რიგის პირველი ბავშვი უგორებს ბურთს უკან მდგომ თანაგუნდელს ფეხებშუა. მწკრივის ბოლო ბავშვი იჭერს ბურთს და დრიბლინგით გარბის მწკრივის თავში. იმარჯვებს ის ჯგუფი, რომლის პირველი ბავშვი უფრო სწრაფად გახდება ისევ პირველი.
14. იგივე თამაში, მაგრამ დამჯდარი.
15. იგივე ვარჯიში. მხოლოდ ბავშვები ბურთს გადასცემენ ერთმანეთს ნელს ზემოთ ტანის შემობრუნებით (დამდგარი და დამჯდარი).
16. „**მატარებელი**“. წინა ვარჯიშის მსგავსად, ბავშვები სხედან იატაკზე, ნიშანზე ბურთს გადასცემენ ხელიდან ხელში (იხ. დიაგრამა) უკნიდან თავს ზემოთ, უკანა ბავშვი, რომელიც იწყებს ბურთის გადაწოდებას, გარბის წინ, რათა ბურთმა გააგრძელოს მოძრაობა. იმარჯვებს ის ჯგუფი, რომელიც ბურთის გადაწოდებით პირველი მიაღწევს მოედანზე წინასწარ მონიშნულ ადგილს.



17. „**პასი ზიგზაგურად**“. დაყავი ბავშვები ორ ჯგუფად და დააყენე ისე, როგორც ეს დიაგრამაზე ნაჩვენები. ნიშანზე ბავშვები იწყებენ ბურთის გადაცემას. დაითვალე, რამდენჯერ მოასწრებენ ისინი ბურთის გადაწოდებას დათქმული დროის განმავლობაში.



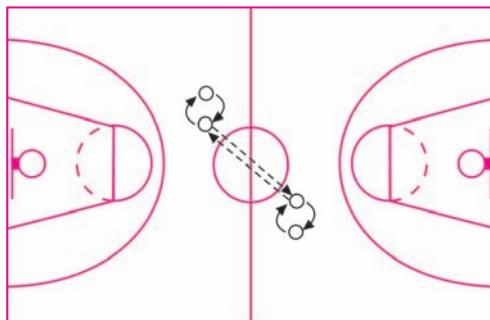
18. „ვარსკვლავისებური პასი”. დააყენე ბავშვები ცენტრალური წრის გარშემო ისე, როგორც დიაგრამაზეა ნაჩვენები. ნიშნანზე ბავშვები იწყებენ ბურთს გადაწოდებას ერთი მოთამაშის გამოტოვებით.



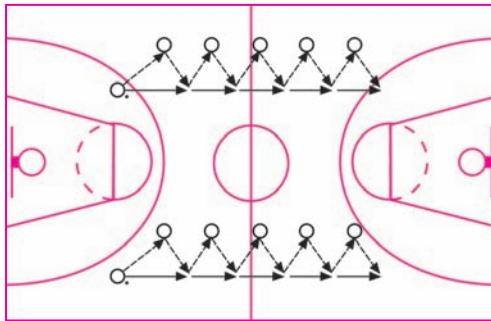
19. „ორმაგი ვარსკვლავისებური პასი”. იგივე, რაც წინა ვარჯიშისას, მხოლოდ ორი ჯგუფი ორი წრის გარშემო. (თითო ჯგუფს – თითო ბურთი). ჯგუფში ბურთის გადაწოდება ხდება ერთდროულად.

20. პასი და მოძრაობა:

- ბავშვთა ორი კოლონა ერთმანეთის პირისპირ. ბურთის გადაწოდება პირდაპირ მდგომი მოთამაშისკენ და გაქცევა მოპირდაპირე მწკრივის ბოლოში.
- ორი კოლონა ერთმანეთის პირისპირ. ბურთის გადაწოდება და გაქცევა საკუთარი მწკრივის ბოლოში.
- **პასი და გაქცევა.** (ოთხკაციანი ჯგუფები). ბურთის გადაწოდება და ადგილის გაცვლა მეორე ბავშვისთვის. (იხ. დიაგრამა).



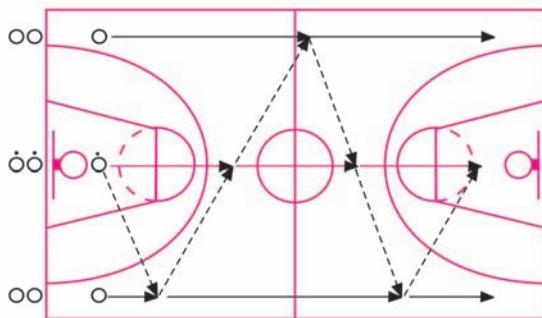
- ბავშვები დგანან, როგორც ეს დიაგრამაზეა მოცემული. ცალკე მდგომი ბურთიანი ბავშვი აწვდის ბურთს უახლოეს ბავშვს და გარბის სწორ ხაზზე მისაგან დაბრუნებული ბურთის მისაღებად. იგივე მეორება შემდეგ ბავშვთან და გრძელდება მწკრივის ბოლო ბავშვამდე.



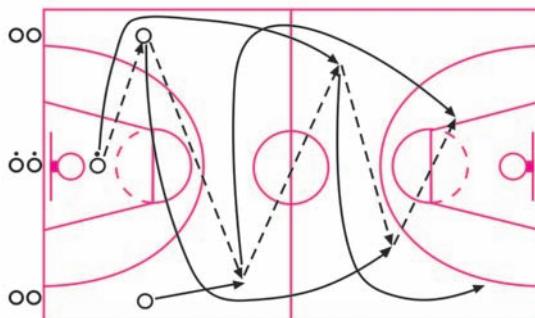
- ბავშვები დგანან წრიულად. ერთი – ცენტრში. წრეზე მდგომი ბავშვები ბურთს აწვდიან ცენტრში მდგომ ბავშვს და იცვლიან ადგილებს.
 - ბავშვები დგანან ოთხეუთხედად. აწვდიან ბურთს გვერდზე მდგომ ბავშვებს საათის ისრის მიმართულებით. მწვრთნელის ნიშანზე იცვლება ბურთის გადაწოდების მიმართულება საათის ისრის საწინააღმდეგოდ.
 - ბავშვები დგანან ოთხეუთხედად. (ორი ბურთით) ჯვარედინი პასები. ნიშანზე პასების სახეობა იცვლება.
 - იგივე ვარჯიში. პასების შემდეგ, ადგილის შეცვლით.
21. ორი მწკრივი ერთმანეთის პირისპირ. პასი მოპირდაპირე მოთამაშის-კენ და მოძრაობა საწინააღმდეგო მწკრივის ბოლოში.
22. ორი მწკრივი. პასი და გაქცევა საკუთარი მწკრივის ბოლოში.
23. ორი მწკრივი. პასი და გაქცევა მარჯვნივ. ბურთის მიმდებიც ასევე აწვდის პასს და მირბის მარცხნივ.
24. თამაში-ვარჯიში, მოძრაობისას პასის ასათვისებლად. („ტიკ-ტაკი“ ორს, სამს, ოთხს, ხუთს შორის).
- წყვილად. გვერდულად გადაადგილება და პასი.
 - წყვილად. გვერდულად სირბილი და პასი.
 - წყვილად. პასი წინ სირბილის დროს (ფეხის წვერი წინ არის მიმართული). პასი არ უნდა იყოს ძალიან მაღალი, დაბალი, სწრაფი. (მწვრთნელს აუცილებლად მიაჩნია, რომ ბავშვმა ბურთი მიღებისთანავე მიაწოდოს).
 - წყვილად. სირბილი და ბურთის გადაცემა ყველა მიმართულებით.
25. თამაში-ვარჯიში „ტიკ-ტაკი“, ორთა შორის, მარჯვნივ, მარცხნივ, მოედნის ცენტრში, (მწვრთნელის ნიშანზე მიმართულების შეცვლით).
26. „ტიკ-ტაკი“ ორს შორის. დაითვალე, რამდენ პასს გააკეთებს წყვილი, სანამ მიაღწევს პირით ხაზს. პასებზე მუშაობის დროს ყველა ვარჯი-

ში დაასრულეთ ტყორცნით. მათ შორის ფართან ახლოს ცალ ფეხზე ხტომში ტყორცნით.

27. „ტიკ-ტაკი” წყვილად. მოედანზე მდებარე წინაღობების გვერდის ავლით (პერიფერიული მხედველობის გასაუმჯობესებლად).
28. ორი მწკრივი პირით ხაზი იქით, უბურთოდ. მწვრთნელი ბურთს აგდებს, აგორებს ან აწვდის ასხლეტილ ბურთს. მწკრივის ორი პირველი ბავშვი გამორბის და ცდილობს დაეუფლოს ბურთს. მოთამაშე, რომელიც იჭერს მას, გადადის „ტიკ-ტაკ” პასზე. მეორე მოთამაშესთან.
29. „ტიკ-ტაკი” სამს, ოთხს, ხუთს შორის.



30. „ტიკ-ტაკი” სამს შორის ორი ბურთით. (იხ. დიაგრამა).
31. „ტიკ-ტაკი” ორში, სამში, ოთხში, ხუთში ბურთის ფარიდან ჩამოხსნის შემდეგ.
32. „ტალღები” სამში, ოთხში, ხუთში (ფართო „ტალღები”, ვიწრო „ტალღები”, დრიბლინგით).

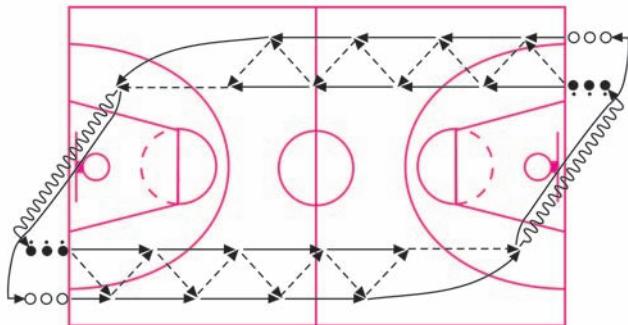


დრიბლინგი, პასები და ტყორცნა

1. თავისუფალი დრიბლინგი მოედანზე, მწვრთნელის ნიშნაზე ბურთის გაცვლა მეორე ბავშვისთვის და დრიბლინგის გაგრძელება.
2. წყვილად. ერთი ბავშვი დგას მოედნის ცენტრში, ფეხები განზე და

მკლავებგაშლილი. მეორე ბავშვი დგას მისგან 3-4 მეტრის დაშორებით. ნიშანზე იგი იწყებს დრიბლინგს გაჩერებული ბავშვის მიმართულებით, უძვრება მკლავებქვეშ, დარბის მის გარშემო და პრუნდება დრიბლინგით უკან, ჩერდება, შემოტრიალდება (უკან, წინ) და ანვდის ბურთს შემდეგ ბავშვს, რომელიც იმეორებს იგივეს.

3. წყვილად. პირველი ბავშვი დგას ბურთით. მეორე ბავშვი მისგან 3-4 მეტრის დაშორებით დგას უბურთოდ. ბურთიანი ბავშვი მოძრაობს დრიბლინგით მეორე ბავშვისკენ. ჩერდება მის წინ და აძლევს ბურთს ხელში. თვითონ მიდის უკანსვლით, საწყისი პოზიციის დასაკავებლად. ბურთიანი ბავშვი იმეორებს იგივეს მის მიმართ.
4. იგივე ვარჯიში სამს, ოთხს და ხუთს შორის.
5. წყვილად. (ორივე თავ-თავისი ბურთით). იწყებენ მოძრაობას გვერდიგვერდ დრიბლინგით. მნვრთნელის ნიშანზე იცვლიან ადგილებს და აგრძელებენ დრიბლინგს მეწყვილის ბურთით.
6. იგივე ვარჯიში სამს, ოთხს, ხუთს შორის.
7. იგივე ვარჯიში ორ მწკრივად სიარულით, სირბილით.
8. წყვილად. პირველი ბავშვი იწყებს დრიბლინგს ორი ბურთით. მეორე მირბის მის გვერდით. ნიშანზე პირველი ბავშვი აწოდებს ბურთებს მეწყვილეს, რომელიც აგრძელებს დრიბლინგს, ასევე ორი ბურთით. იგივე ვარჯიში სიარულით და სირბილით.
9. „ტიკ-ტაკ“ პასი ორს, სამს, ოთხს, ხუთს შორის დრიბლინგით. (რიბლინგი, შეჩერება, პასი). შეახსენე ბავშვებს, რომ მათ უნდა შეასრულონ დრიბლინგი მარჯვენა ხელით მარჯვენა მხარეს და მარცხენა ხელით მარცხენა მხარეს.
10. ესტაფეტა დრიბლინგით. (იხ. დიაგრამა) შეჩერებები და პასები წყვილებსა და სამეულებში.



11. იგივე ვარჯიში, მხოლოდ დრიბლინგი შეუჩერებლად.
12. ბავშვები დგანან მწკრივად. ნახევარი მოედნის ოთხივე კუთხეში (თითო

ბურთი თითო ჯგუფს). ნიშანზე თითოეული მწერივის პირველი ბავშვი იწყებს დრიბლინგს საჯარიმო მოედნის წრისკენ. ჩერდება, ტრიალ-დება და აწოდებს ბურთს შემდეგს თავის მწერივში, თვითონ გარბის უკან. იმარჯვებს გუნდი, რომელიც დათქმული დროის მანძილზე შეა-სრულებს მეტ პასს.

13. იგივე ვარჯიში, მხოლოდ პასი და გაქცევა მარჯვნივ.
14. იგივე ვარჯიში იმ განსხვავებით, რომ შეჩერების შემდეგ ბავშვი აწვდის ბურთს მოპირდაპირე მწერივის ბავშვს და თვითონ გარბის იგივე მწერივის ბოლოში.
15. „ტიკ-ტაკი“ ორს შორის (შეჯიბრების ფორმით).
16. „ტიკ-ტაკი“ სამს, ოთხს, ხუთს შორის (მხოლოდ ერთი მიმართულებით ან წინ და უკან).
17. წყვილად. „გადაწოდება და წასვლა“, ბურთის გადაწოდება და გაქცევა კალათისკენ დაბრუნებული პასის მისაღებად, კალათში ტყურცნის განზრახვით;
18. წყვილად. ერთი ბავშვი სტყორცნის ბურთს, მეორე გარბის მის ჩამოსახსნელად და აწვდის უკან პირველ ბავშვს (თითოეულ ბავშვს აქვს სამი ცდის უფლება, შემგეეგ როლები იცვლება).
19. იგივე ვარჯიში სხვადასხვა ვარიანტით. ბავშვი, რომელმაც ჩამოხსნა ბურთი აწვდის სხვა ბავშვს, რომელმაც დაიკავა პირველი ბავშვის ადგილი.
20. „ტიკ-ტაკი“ ორს, სამს, ოთხს, ხუთს შორის, მწვრთნელის მიერ კალათში ნატყორცნი ბურთის ჩამოხსნის შემდეგ.
21. „ტალღები“ სამს, ოთხს, ხუთს შორის. ერთი მიმართულებით ან ერთი და შემდეგ საწინააღმდეგო მიმართულებით.
22. ორი მწერივი პირით ხაზი იქით. ერთი ბავშვი აგორებს ბურთს წინ, მეორე, იგივე მწერივიდან, გარბის, რათა დაეუფლოს გაგორებულ ბურთს. დაუფლების შემდეგ პასი ბავშვისკენ, რომელიც ამასობაში შემოვიდა მოედანზე და ბურთის გადამწოდებელ ბავშვთან თამაშობს „გადაწოდე და გაიქეცი“ (მარჯვენა მხრიდან, მარცხენა მხრიდან, მარჯვენა ხელით, მარცხენა ხელით).
23. „ტიკ-ტაკი“ ორს, სამს, ოთხს, ხუთს შორის დრიბლინგით. შეჩერება, პასი და სტყორცნა (ყველა სახის ტყორცნა, პოზიციების შეცვლით). თამაში იწყება ორს შორის და ნელ-ნელა გადადის სამს, ოთხს, ხუთს შორის.
24. „ტიკ-ტაკი“ სამს შორის, რომელიც იწყებს ბურთის ჩამოხსნით. შემდეგ ბურთი გადაწოდება მოედნის ცენტრში მდგომ მოთამაშეს, რომელიც მიდის დრიბლინგით საწინააღმდეგო კალათისკენ. ეს პრაქტიკულად, სწრაფი შეტევაა, მოედნის სამ ნაწილად გაყოფით (ცენტრი, მარჯვენა მხარე და მარცხენა მხარე).

25. თამაში-ვარჯიში დრიბლინგის, პასისა და ტყორცნის სხვადასხვა ვარიანტით:

- „ტიკ-ტაკი“ სამს შორის ორი ბურთით;
- ხელიდან ხელში ბურთის მიცემა, უკან მიღება და დრიბლინგი;
- დრიბლინგი, პასი და ტყორცნა;
- პასი და გაქცევა დაბრუნებული ბურთის მისაღებად და ბურთის მიღების შემდეგ პასი თანაგუნდელისკენ, რომელიც უკვე კალათთანაა;
- ორი მწკრივი მოედნის შუა ხაზთან, პასი თანაგუნდელისკენ, შემდეგ გაქცევა დაბრუნებული პასისთვის, დრიბლინგი კალათთან მიახლოების მიზნით და შემდეგ პასი თანაგუნდელისკენ, რომელიც იჭრება კალათისკენ.

26. „ოთხი კუთხე“, ბავშვები დგანან მწკრივში მოედნის ოთხივე კუთხეში (ორი ბურთი). ნიშანზე გვერდიგვერდ მდგომი მწკრივის ორი ბავშვიდან (ერთი ბურთით, ერთი უბურთოდ), ბურთიანი იწყებს დრიბლინგს საწინააღმდეგო კალათის საჯარიმ მოედნისკენ. ჩერდება, აწვდის ბავშვს, რომელიც ასევე მორბოდა იგივე კალათისკენ და თვითონ მირბის დაბრუნებული პასის მისაღებად და ტყორცნის კალათში. ეს ვარჯიში შეიძლება ჩატარდეს ისე, რომ ბურთი იყოს ხან მარჯვენა, ხან მარცხენა მხარეს, შესაბამისად, მარჯვენა ხელის გამოყენებით.

27. სხვადასხვა დრიბლინგის, პასის და ტყორცნის კომბინაცია; პასი, დრიბლინგი, ტყორცნა, ტყორცნა დრიბლინგი პასი და ა.შ.

აუხსენი ბავშვებს დრიბლინგის, პასისა და ტყორცნის კომბინაციის მნიშვნელობა და დააკვირდი, თუ როგორ გამოიყენებენ ბავშვები მათ სიტუაციის შესაბამისად.



დაცვა და კომპინაცია დრიპლიგით.

აასით და ფყორცნით

თამაშისას გუნდი ხან დაცვაშია, ხან - თავდასხმაში. აქედან გამომდინარე, როდესაც მოთამაშეს აქვს ბურთი, იგი ვალდებულია დაიცვას ის (ამისთვის საჭიროა ტანის გარკვეული მოძრაობა, ბურთის ფლობის ტექნიკის, დროის შერჩევის, სივრცეში კარგი ორიენტაციის და სხვა ჩვევების დაუფლება).

თუ ბურთს მოწინააღმდეგე უუფლება, გუნდმა უნდა შეძლოს მისი უკან დაბრუნება (უჯარიმოდ, ანუ სხეულის კარგი წონასწორობით და კოორდინაციით) და ასევე უნდა დაიცვას საკუთარი კალათი.

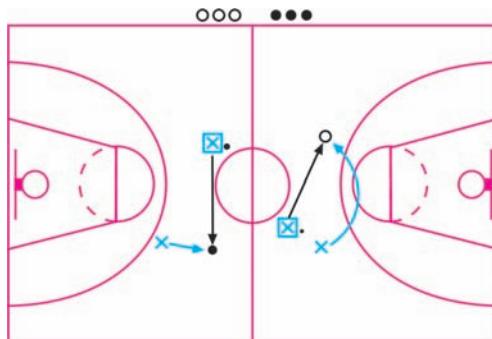
თავიდან ეს კონცეფცია ბავშვებისთვის საკმაოდ ბუნდოვანია. ამიტომ, მწვრთნელმა მოთამაშეებს უნდა შესთავაზოს ისეთი თამაში-ვარჯიშები, რომლებიც ხელს შეუწყობს ბავშვებს ამ კონცეფციის გაგებაში, ანუ მოთამაშეებმა უნდა დაიმახსოვრონ, რომ:

- ბურთი უნდა იყოს დაცული (ბურთის შენარჩუნება).
- ბურთიანი მოთამაშის წინააღმდეგ დაცვის დროს, უნდა შეეცადო, აგრეთვე, წაართვა მას ბურთი;
- უბურთო მოთამაშის დაცვისას, უნდა შეეცადო, რომ მან ბურთი არ მიიღოს;

ასევე მნიშვნელოვანია, ბავშვებმა გაიგონ, თუ რომელ კალათში უნდა სტყორცნონ ბურთი და რომელი — დაიცვან.

1. ერთი ერთზე, (ორივე თავ-თავისი ბურთით). შეეცადე, შეეხო მოწინააღმდეგის ზურგს, ფეხებს, ბურთს (იმარჯვებს ის ბავშვი, რომელიც პირველი ეხება მეორე ბავშვს წინასწარ მითითებულ ადგილებზე).
2. იგივე თამაში შეიძლება ჩატარდეს სამ, ოთხ და ხუთბავშვიან ჯგუფებში (თანდათან გართულებით: პერიფერიული ხედვა, კოორდინაცია და სხვ.).
3. იგივე თამაში შეიძლება ჩატარდეს როგორც თავისუფალი თამაში მთელ მოედანზე. ბავშვი, რომელიც დაკარგავს ბურთს ან მისი ბურთი გადაკვეთს მოედნის ხაზს, გადის თამაშიდან.
4. „კუდობანა“. (შორტზე ჩამოკიდებული ცხვირსახოცი). ვინც დაკარგავს თავის „კუდს“, გადის თამაშიდან;
5. წყვილად. ბურთიანი ბავშვი თავდასხმელია და უბურთო კი მცველი. მწვრთნელის ნიშანზე უბურთო მცველი ცდილობს, წაართვას ბურთი თავდასხმელს.
6. იგივე შეიძლება ჩატარდეს მოედნის წრეებში. ბავშვი, რომელიც გადაცდება წრეს, გადის თამაშიდან.

7. წყვილად. ერთი ბავშვი ატარებს ორ ბურთს, მეორე ცდილობს, ნაართვას მას ისინი.
8. წყვილად, მწვრთნელი აგდებს ბურთს და ბავშვები ცდილობენ დაეუფლონ მას. ბავშვი, რომელიც დაეუფლება ბურთს, თავდამსხმელია. ხოლო მეორე - მცველი. (დაინიშნე დრო, რომლის განმავლობაშიც ბავშვი ან დაკარგავს ბურთს ან პირიქით - დაეუფლება);
9. იგივე თამაში-ვარჯიში მოედნის ნახევარზე, პირით უკანა ხაზისა და ფარის ახლოს. (ბურთიანი მოთამაშე უნდა შეეცადოს, ჩააგდოს ბურთი კალათში);
10. თამაში მოედნის გვერდით და პირით ხაზების ახლოს. (ერთი პასის მიმწოდებელი, ერთი თავდამსხმელი და ერთი მცველი). თავდამსხმელი ცდილობს, გათავისუფლდეს დაცვისგან, თუ იგი ამას ახერხებს, იღებს ბურთს პასის მიმწოდებილისგან და ცდილობს ჩააგდოს კალათში. (შემდეგ როლები იცვლება);
11. ერთი ერთზე. მწვრთნელი ანოდებს ბურთს ხელიდან ხელში. (იხ. დიაგრამა).

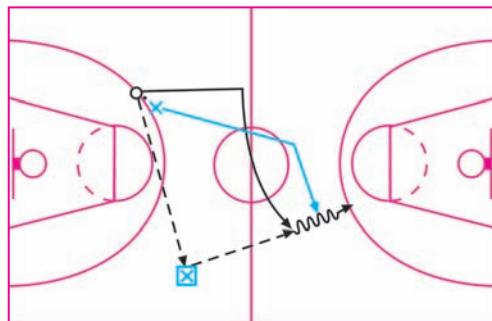


- დაყავი ბავშვები ორ ჯგუფად. წყვილს ქმნის თითო ბავშვი თითო ჯგუფიდან. წინასწარ განსაზღვრე რამდენი შეტევა და კონტრშეტევა უნდა განახორციელოს თითოეულმა წყვილმა (ან დააწესე გარკვეული დრო, რომელიც გამოყოფილი აქვს თითოეულ წყვილს).
- ბავშვები იყენებენ ყველა ნასწავლ ელემენტს.
- მწრთნელი ასევე ითავსებს თამაშის მსაჯის ფუნქციებსაც. ძალიან პატარა ბავშვების მიერ წესების დარღვევაზე რეაგირება მაინცდამანც სასურველი არ არის. არც სასტრუქტურული სტრუქტურების მიზანშეწონილი, საჭიროების შემთხვევაში, მიმართებათ მშვიდად.
- მოგვიანებით, ერთი ერთზე თამაში უფრო გაუმჯობესდება, მოძრაობები დაიხვენება (ისწავლიან მტყურცნელის და

დრიბლიორის წინააღმდეგ ჩადენილ ჯარიმებს შორის განსხვავების გარჩევას); ბავშვები ორ მწკრივად დგანან საჯარიმო ხაზთან და ასრულებენ საჯარიმო ტყურცნას.;

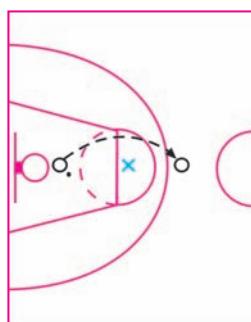
- მწკრივი, რომელიც აგდებს მეტ ბურთს დათქმული დროის მანძილზე, იმარჯვებს.

12. ერთი ერთზე მთელ მოედანზე. თუ ბურთი ტოვებს მოედნის ფარგლებს, მწვრთნელი აპრუნებს მას ისევ მოედანზე;



13. ერთი ერთზე პირითი ხაზიდან. (ბურთი თამაშში შემოაქვს მწვრთნელს ხელიდან ხელში გადაცემით, იატაკიდან ასხლეტით, აგდებით). მწვრთნელი მიუთითებს თავდამსხმელს, თუ საით წავიდეს, რომელი ხელი გამოიყენოს, და უჩვენებს დაცვას, რა გააკეთოს;

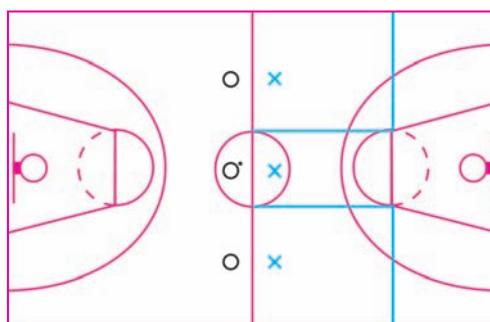
14. ორი ერთის წინააღმდეგ ერთ ადგილზე (იხ. დიაგრამა).



15. ორი ერთზე მოძრაობისას (იხ. დიაგრამა).



16. ორი ერთზე მინი-მატჩის დაწყება ბურთის აგდების შემდეგ (ბავშვებმა უკვე იციან აგდებული ბურთის დასაუფლებელი მოძრაობები). ბავშვი უნდა ეცადოს ბურთის კალათში ჩაგდებას.
17. ორი ერთი მინი-მატჩი. იწყება სადავო ბურთით. მთელ მოედანზე დაყ-ავი ბავშვები ორ ჯგუფად. იმარჯვებს გუნდი, რომელიც მიაღწივს გარკვეულ ანგარიშს ან ჩააგდებს მეტ ბურთს დროის გარკვეულ მონ-აკვეთში;
18. ორი ორზე მწვრთნელის დახმარებით;
19. სამი სამზე (საბოლოო მიზანი 6-7 წლის ბავშვების წვრთნისას) თამა-შისას 6-7 წლის ბავშვებისთვის ყველაზე მნიშვნელოვანია მათი კა-ლათბურთისადმი შემოქმედებითი მიდგომა, არჩევანის გაკეთების სა-შუალება და გართობა. თავიდან ბავშვები არც ისე ხშირად აწვდიან ბურთს, უფრო ცდილობენ მიიღონ ბურთი და ატარონ იგი. მწვრთნელ-მა ამ დროს მოთმინება უნდა გამოიჩინოს. თამაშის დროს შეიძლება ბავშვებს ასწავლოს სხვადასხვა წესი;
20. თავისუფალი თამაში სამი სამზე დრიბლინგის გარეშე. გუნდს არ შეუ-ძლია ტყორცნოს კალათში, სანამ არ მიაწვდიან პასების გარკვეულ რაოდენობას.
21. იგივე თამაში-ვარჯიში სხვადასხვა ვარიაციებით. მაგ. გუნდს არ შეუ-ძლია სტყორცნოს კალათში, სანამ ყველა ბავშვი არ შეეხება ბურთს;
22. სამი სამზე მწვრთნელის დახმარებით;
23. თამაში იწყება სამი მოთამაშით და ნელ-ნელა გადადის სამი სამზე თამაში, თანდათან შემოდის ერთი, ორი, სამი მცველი (ამ დროს იქმ-ნება სიტუაციები უთანასწორო რაოდენობის მოთამაშებით);
24. ერთი ერთზე უბურთოდ; გათავისუფლება ბურთის მისაღებად მოედ-ნის კონკრეტულ ნაწილში;
25. იგივე ვარჯიში ბურთით, დრიბლინგი და ტყორცნა;
26. სამი სამზე. ცენტრალური ხაზიდან საჯარიმო ტყორცნის ხაზამდე მოედა-ნი ისეა დაყოფილი, როგორც ეს დიაგრამაზეა ნაჩვენები (სამ ნაწილად).



სამივე მოთამაშემ უნდა ითამაშოს თავ-თავის ნაწილში, მაგრამ, როგორც კი გასცდებიან საჯარიმო ტყორცნის ხაზს ფარისკენ, მათ შეუძლიათ იმოძრაონ თავისუფლად, ანუ, გათავისუფლდნენ პასისთვის, შეიქრან ფართან;

27. სამი სამზე კალათთან ახლოს. პასისთვის გათავისუფლების სწავლება. დაყავი ნახევარი მოედანის სივრცე სამ ნაწილად და „მიუჩინე“ თითოეული ნაწილი თითო თავდამსხმელს. ისინი უნდა გადაადგილდნენ, რათა მიიღონ ბურთი მწვრთნელისგან: თუ თავდამსხმელი მწვრთნელისგან იღებს ბურთს თავის ნაწილში, მან უნდა სტყორცნოს კალათში. თუ იგი ბურთს იღებს თავისი ნაწილის გარეთ, იგი დრიბლინგით უნდა მიუახლოვდეს კალათს, სტყორცნოს ან ითამაშოს მწვრთნელთან (ბურთის ჩანოდება და გაქცევა ჩანოდებული ბურთის მისღებად);

მწვრთნელს შეუძლია განუწყვეტლივ იცვალოს ადგილი მოედანზე და სხვადასხვაგვარად მიაძოდოს ბავშვებს ბურთი. ამ ვარჯიშისას მნიშვნელოვანია ის, რომ დასაწყისში მოთამაშეები, ძირითადად, მათვის გამოყოფილ ნაწილში მოძრაობენ (მოგვიანებით ისინი უფრო აქტიურად იცვლიან ადგილს). თანდათან გაართულე მცველთა მოძრაობები სამი სამზე თამაშისას.

28. სამი სამზე მთელ მოედანზე;
29. გახანგრძლივებული თამაში-ვარჯიშები;
 - მოძრაობა „ტიკ-ტაკით“ ორს შორის წინ და დაბრუნება ერთი ერთზე.
 - სამი მოთამაშის მოძრაობა „ტიკ-ტაკით“ წინ და დაბრუნება ორი ერთზე.
 - სამი მოთამაშის მოძრაობა „ტიკ-ტაკით“ წინ და დაბრუნება ერთი ერთზე.
30. ჩანოდება და გაქცევა ორს შორის ყველა პოზიციიდან (დაცვით და დაცვის გარეშე);
31. ჩანოდება და გაქცევა სამს შორის ყველა პოზიციიდან (დაცვით და დაცვის გარეშე);
32. მინი-მატჩი ოთხი ოთხზე მთელ მოედანზე, ისევე, როგორც ორი ორზე და სამი სამზე თამაშისას.
33. თამაში იწყება ოთხი მოთამაშით და თანდათან გადადის ოთხი ოთხზე, მცველების თანდათან დამატებით.
34. ოთხი მოთამაშე კალათთან ახლოს. პასის მისაღებად გათავისუფლების სწავლება, როგორც სამი სამზე თამაშისას (თამაში მოედნის უფრო მეტ ფართობზე);
35. გახანგრძლივებული თამაში-ვარჯიში;
 - ოთხი მოთამაშის მოძრაობა „ტიკ-ტაკით“ წინ და დაბრუნება ორზე.
 - ოთხი მოთამაშის მოძრაობა „ტიკ-ტაკით“ წინ და დაბრუნება სამი ერთზე.
36. თავისუფალი მინი-მატჩი ხუთი ხუთზე მთელ მოედანზე. (საბოლოო

- მიზანი 8-9 წლის ასაკის ბავშვების ვარჯიშისას). შეტევა და კონტრშეტევა. მინი-მატჩი ჩაგდებული ბურთების რაოდენობაზე ან წინასწარ დათქმული დროის მანძილზე.
37. მინი-მატჩი ხუთი ხუთზე დრიბლინგის გარეშე.
 38. თავისუფალი თამაში იწყება ხუთი მოთამაშით და თანდათან გადადის ხუთი ხუთზე თამაშზე, მცველების თანდათან დამატებით.
 39. ხუთი მოთამაშე კალათთან ახლოს. იგივე პრინციპით, როგორც წინა ვარჯიში. (თანდათან დაცვის გარეშე, შემდეგ პასიური დაცვით, ბოლოს კი აქტიური დაცვით);
 40. გახანგრძლივებული თამაშ-ვარჯიში;
 - ხუთი მოთამაშე მოძრაობს წინ „ტიკ-ტაკით“. დაბრუნება სამი ორზე.
 - ხუთი მოთამაშე მოძრაობს წინ „ტიკ-ტაკით“. დაბრუნება ორი სამზე.
 41. „ტიკ-ტაკი“ ხუთი მოთამაშით. „მიჩენილ“ ადგილებში. ასეთი თამაშს მეოხებით ბავშვი ეჩვევა ორგანიზებულობას;
 42. თამაში იწყება ხუთი მოთამაშით და გადადის ხუთი ხუთზე თამაშზე ადგილების „მიჩენით“. თამაში დაცვის თანდათანობით ჩართვით წინასწარ „მიჩენილ“ ადგილებზე.
 43. ხუთი ხუთზე კალათთან ახლოს, დაცვიდან თავდასხმაზე გადასვლით;
44. თავდასხმის მიზნები ხუთი ხუთზე თამაშისას:

- ბურთიანი თავდამსხმელი, რომელსაც წინ მცველი არ უდგას, მიდის დრიბლინგით კალათისკენ.
- ბურთიანი თავდამსხმელი, რომელსაც წინ მცველი არ უდგას და ახლოსაა ფართან, სტყორცნის ბურთს კალათაში;
- დაცვამიჩენილი, ბურთიანი თავდამსხმელი ცდილობს აჯობოს მცველს (ერთი ერთზე დრიბლინგი და ტყორცნა);
- თუ თავდამსხმელი ვერ სჯობნის მცველს, იგი აწოდებს ბურთს თავისუფალ თანაგუნდელს (რომელიც გათავისუფლდა პასისთვის) და თამაშობს მასთან „ჩარწიდე და გაიქეცის“ ან უცვლის პოზიციას სხვა თანაგუნდელს.
- თუ ბურთიანი თავდამსხმელი უხმობს თანაგუნდელს, ის თანაგუნდელი ცდილობს გათავისუფლდეს ბურთის მისაღებად და ამ, შემთხვევაში წავიდეს კალათისკენ;
- თუ ბურთიანი თავდამსხმელი გასაჭირდია და ვერ ახერხებს ჩაწიდებას, თანაგუნდელი ცდილობს, დაეხმაროს მას (ხელიდან ხელში პასის საშუალებით);
- ფართან შეჭრისას, საჭიროა ბურთის გადაცემა თუ თავდამსხმელმა გაასწრო მცველს;

45. დაცვის მიზნები ხუთი ხუთზე თამაშისას:

- მნიშვნელოვანია, რომ მცველმა შეინარჩუნოს საკუთარი პოზიცია ბურთიანი თავდამსხმელის წინ.
- ფართან შექრისას, თავდამსხმელს არ უნდა მიეცეს ბურთის მიღების საშუალება;
- ბურთიან თავდამსხმელს არ უნდა მიეცეს საშუალება, რომ ადვილად სტყორცნოს კალათში;
- როგორც კი თავდამსხმელი სტყორცნის ბურთს კალათში, გაიქცი ბურთის ჩამოსახსნელად;
- რაც შეიძლება „შეავინროვე“ უბურთო თავდამსხმელი;

46. ხუთი ხუთზე თავდასხმის ზოგიერთი მეთოდი:

- თამაში მხოლოდ ერთი ერთზე;
- ჩაწოდება და გაქცევა დაბრუნებული პასის მისაღებად (თავიდან თუ მოთამაშემ ბურთი ვერ მიიღო, ბრუნდება თავის საკუთარ პოზიციაზე და შემდეგ იცვლის ადგილს);
- ჩაწოდება და გაქცევა სამს შორის;
- პასი და მოძრაობა წინ;
- თავდამსხმელებს შეუძლიათ ადგილების შეცვლა;
- ყოველთვის სწრაფი კონტრშეტევა;

6.4 ვარჯიშების გეგმა

წარმოდგენილი გეგმა ის რჩევები და წინადადებებია, რომლებიც ხელს შეუწყობს მინი-კალათბურთის მწვრთნელს ახალგაზრდა მოთამაშეთა ვარჯიშის პროცესში.

6-7 ცლის ასაკი

პირველი საორიენტაციო გეგმა

- თამაში-ვარჯიშები ბურთით და სხვა სპორტული ინვენტარით, რათა ბავშვებმა გააცნობიერონ თავიანთი სხეულის შესაძლებლობები, აითვისონ მთელი სივრცე, შეეგუონ თამაშის ხანგრძლივობას და სხვ.
- დრიბლინგის სწავლება თამაში-ვარჯიშებით და თამაშებით;
- „ჩაქუჩი“;
- „ავტომობილი“;
- „მეთევზე“;

- „დაჭერობანა”;
- „1-2-3 დავიწყე”;
- სხვადასხვა თამაში;
- თამაშები ვარჯიშის ბოლოს (ბურთის წართმევა, ბურთის მოპარვა, დროშის მოპარვა);



მეორე საორიენტაციო გეგმა

- თამაში-ვარჯიშები ბურთით და სხვა სპორტული ინვენტარით, ბავშვებისთვის კორდინაციის, წონასწორობის, რიტმისა და სხვა უნარ-ჩვევების გამოსამუშავებლად.
- გრძელდება დრიბლინგის სწავლება თამაში-ვარჯიშებით და მათი თან-დათან გართულებით.
- ტყორცნის სწავლება ინდივიდუალური და გუნდური შეჯიბრებებით;
- თამაში-ვარჯიში დრიბლინგისა და ტყორცნის კომბინციით;
- თამაში ვარჯიშის ბოლოს;

მესამე საორიენტაციო გეგმა

- თამაში-ვარჯიშები ბურთით და სხვა სპორტული ინვენტარით, სხვადასხვა მოძრაობის ასათვისებლად;
- კიდევ უფრო აქტიურდება დრიბლინგის სწავლება, დრიბლინგისა და ტყორცნის კომბინაცია, შეჯიბრებები; თამაში-ვარჯიშები;

- პასების სწავლება როგორც გუნდური თამაშის სწავლების პირველი ეტაპი. (თავიდან ორი ბავშვი თავ-თავისი ბურთით, შემდეგ წყვილი ერთი ბურთით, ესტაფეტები და სხვ.);
- დრიბლინგის, პასებისა და ტყორცნის კომბინაციები;
- თამაშები ვარჯიშის ბოლოს (შეჯიბრება სროლაში, თამაშები წრეებში, ესტაფეტები და სხვ.);

მეოთხე საორიენტაციო გეგმა

- თამაში-ვარჯიში, ინდივიდუალური და ორს შორის ბურთით, კოორდინაციის გამოსამუშავებლად;
- დრიბლინგზე მუშაობა კიდევ უფრო აქტიურდება. ტყორცნა, პასი, დაცვა, შეჯიბრებები და თამაში-ვარჯიშები;
- დაცვის სწავლება (ჯერ ბურთის, შემ-დეგ კალათის დაცვა).
- მინი-მატჩი ერთი ერთზე მთელ მოედანზე;



8-9 ცლის ასაკი

პირველი საორიენტაციო გეგმა

- თამაში-ვარჯიშები ბურთით, ადგილზე, მოძრაობისას, წყვილად, სამს შორის და ჯგუფურად;
- თამაში-ვარჯიშები დრიბლინგისა და ტყორცნის კომბინაციით;
- თამაში-ვარჯიშები პასი და ტყორცნა;
- თამაში-ვარჯიშები ერთი ერთზე;
- თამაში-ვარჯიშები ერთი ერთზე მწვრთნელის დახმარებით;
- მინი-მატჩი ორი ორზე მთელ მოედანზე;

მეორე საორიენტაციო გეგმა

- თამაში-ვარჯიშები ბურთით;
- თამაში-ვარჯიშები დრიბლინგისა და ტყორცნის კომბინაციით;
- თამაში-ვარჯიშები (ინდივიდუალური და გუნდური შეჯიბრებები);
- პასი მოძრაობებისას („ტიკ-ტაკი“ ორსა და სამს შორის);
- ერთი ერთზე მთელ მოედანზე, ნახევარ მოედანზე, ფართან ახლოს;
- მინი-მატჩი სამი სამზე მთელ მედანზე;

მესამე საორიენტაციო გეგმა

- ხუთწუთიანი თავისუფალი თამაში (დრიბლინგი და ტყორცნა თავისუფლად);
- სხვადასხვა თამაში დრიბლინგით (გაქცევა და დადევნება, „ოთხი კუთხე”, „სამი წრე”, ესტაფეტა);
- თამაში ტყორცნით (ინდივიდუალური, ტყორცნა სხვადასხვა პოზიციიდან და რაოდენობრივად უთანასწორო გუნდებს შორის);
- თამაში-ვარჯიშები დრიბლინგის, პასის, ტყორცნის და დაცვის კომბინაციით;
- მინი-მატჩი ერთი ერთზე, ერთი ერთზე დახმარებით, ორი ორზე, ორი ორზე დახმარებით, სამი სამზე; (ეხმარება მწვრთნელი);



მეოთხე საორიენტაციო გეგმა

- ხუთწუთიანი თავისუფალი თამაში;
- დრიბლინგის, სროლების, დრიბლინგისა და სროლების კომბინაციის ასათვისებელი ვარჯიშები;
- თამაში-ვარჯიშები მოძრაობაში პასების ასათვისებლად (წინ და დაბრუნებით);
- თავისუფალი თამაშები, დაწყებული ერთი ერთზე და დამთავრებული სამი სამზე;
- ხუთი ხუთზე - მთელ მოედანზე (კონკრეტული დავალების გარეშე);

მეხუთე საორიენტაციო გეგმა

- ბურთის ფლობის ვარჯიშები;
- თამაში-ვარჯიშები მთელ მოედანზე ერთი ერთზე, ორი ორზე, სამი სამზე თავისუფალი თამაშები;
- ვარჯიშები პასისთვის გათავისუფლების ასათვისებლად. თამაში მოედნის გვერდითი ხაზების ახლოს, მოედნის საზღვრებზე, სადაც ბურთის შემდეგ;

- სამი სამზე „მიჩნილ” ადგილას თამაში, სამი სამზე ფართან ახლოს;
- ხუთი ხუთზე თავისუფალი თამაში;

მეექვსე საორიენტაციო გეგმა

- ხუთწუთიანი თავისუფალი თამაში;
- თამაში-ვარჯიშები: დრიბლინგი-ტყორცნა – დრიბლინგი;
- თამაში-ვარჯიშები სხვადასხვა რაოდენობის მოთამაშეთა შორის (მოძრაობით მხოლოდ ნინ, ნინ და დაბრუნებით);
- თავისუფალი თამაში სამი სამზე;
- თავისუფალი თამაში სამი სამზე დრიბლინგების გარეშე;
- თავისუფალი თამაში ხუთი ხუთზე;

10-11-12 ცლის ასაკი

პირველი საორიენტაციო გეგმა

- ხუთწუთიანი თავისუფალი თამაში;
- თამაში-ვარჯიშები ბურთით;
- ვარჯიში დრიბლინგსა და ტყორცნაში (სწავლება და შეჯიბრებები);
- ვარჯიშები პასების ასათვისებლად (პასის თეორია, შეჯიბრება);
- ვარჯიში დრიბლინგის, პასისა და ტყორცნის ასათვისებლად (ორ, სამ, ოთხ და ხუთკაციან ჯგუფებში).
- თავისუფალი თამაში სამი სამზე;
- ხუთი ხუთზე, (ფართან ახლოს სიტუაციების სწავლება);
- ხუთი ხუთზე, მთელ მოედანზე (ჩანოდება და გაქცევა ორ მოთამაშეს შორის);

მეორე საორიენტაციო გეგმა

- ხუთწუთიანი თავისუფალი თამაში;
- თამაში-ვარჯიშები ბურთის ფლობაში, (წყვილად და ინდივიდუალურად);
- თავისუფალი დრიბლინგი ხელის შეცვლით, საწინააღმდეგო მიმართულებით გაქცევით, მიმართულებისა და სიჩქარის შეცვლით, შემოტრიალებით;
- ტყორცნა ნახტომში, ნაბიჯი და ტყორცნა ფარქვეშ ცალ ფეხზე ახტომით;
- პასი მცველების წინააღმდეგობით (ორი ერთზე, სამი ორზე); მინი-მატჩი ხუთი ხუთზე;

მესამე საორიენტაციო გეგმა

- ხუთწელთანი თავისუფალი თამაში;
- ვარჯიშები ბურთის ფლობაში;
- ვარჯიშები დრიბლინგის, ტყორცნისა და პასის კომბინაციით;
- ვარჯიშები დაცვაში;
- თამაში, დაწყებული ერთი ერთზე, მთავრდება სამი სამზე თამაშით;
- თავისუფალი თამაში ხუთი ხუთზე, მთავრდება სამი სამზე თამაშით;
- თავისუფალი თამაში ხუთი ხუთზე, შემდეგ უფრო ორგანიზებული თამაში ხუთი ხუთზე;
- მინი-მატჩი ხუთი ხუთზე (თამაში განსაზღვრული დროის მონაკვეთში ან გარკვეულ ანგარიშამდე);



7

საწვრთნელი სეზონი 13-14 წლის მოთამაშეთათვის

ალექსანდრე ავაკუმოვიჩი

- მეთოდოლოგიური რჩევები.

ვარჯიშები

- ვარჯიში 1-ლი დრიბლინგის ტექნიკის სწავლება;
- ვარჯიში მე-2 პასის ტექნიკა და ინდივიდუალურ მოქმედებათა ტაქტიკა;
- ვარჯიში მე-3 სწრაფი შეტევის საფუძვლების სწავლება;
- ვარჯიში მე-4 დაცვის საფუძვლების სწავლება;
- ვარჯიში მე-5 ჩაღობვების დაუფლება;
- ვარჯიში მე-6 სწრაფი შეტევის სრულყოფა;
- ვარჯიში მე-7 ვარჯიში დაცვაში;
- ვარჯიში მე-8 ჩაღობვების სწავლება;
- ვარჯიში მე-9 ვარჯიში დაცვაში;
- ვარჯიში მე-10 თავდასხმა სწრაფი შეტევისა და ჩაღობვების გამოყენებით;
- ვარჯიში მე-11 ცრუ მოძრაობები ბურთის მისაღებად, პასი, ჩაღობვები და არახელსაყრელ სიტუაციაში მოქმედების ძირითადი ხერხები;
- ვარჯიში მე-12 დაცვის ამოცანები: გზის გადაღობვა, ჩამოხსნა, ორმაგი დაცვა და პოზიციის დაკავება ბურთის მდებარეობის მიხედვით;
- ვარჯიში მე-13 პასის ტექნიკის სწავლება;
- ვარჯიში მე-14 პასის ტექნიკის შემდგომი სწავლება შეჩერებით და შემოტრიალებით; დაცვა, მანძილი და პოზიციის დაკავება;
- ვარჯიში მე-15 ორგანიზებული სწრაფი შეტევის ელემენტების სწავლება;
- ვარჯიში მე-16 დაცვის ელემენტების ათვისება;
- ვარჯიში მე-17 მოძრაობა მოედანზე და სწრაფი შეტევა;
- ვარჯიში მე-18 პოზიციის დაკავება დაცვაში;
- ვარჯიში მე-19 სწრაფი შეტევის საფუძვლების სწავლება;
- ვარჯიში მე-20 დაცვა და დასხლტომა;
- ვარჯიში მე-21 ურთიერთთანამშრომლობა თავდასხმისას;
- ვარჯიში მე-22 სწრაფი შეტევა და ვარჯიში-შეჯიბრება;
- ვარჯიში მე-23 გადაადგილებისა და სწრაფი შეტევის ვარჯიშები;
- ვარჯიში მე-24 სწრაფი შეტევა და შეჯიბრება;

მეთოდოლოგიური ოჩივები

- ტაქტიკის სწავლება არასრულფასოვანი ტექნიკის პირობებში არასა-სურველ საკალათბურთო შედეგს იძლევა;
- მოთხოვე მოთამაშეებისგან შესაძლებლობათა სრული გამოვლენა, სრული კონცენტრაცია და დისციპლინა;
- სწავლების პროცესი იწყება იმით, რომ ისახება მარტივი ამოცანები, რომლებიც შემდგომში თანდათან გართულდება;
- დეტალები უნდა იყოს ხაზგასმული, აქცენტირებული, დემონსტრირებული მნიშვნელის მიერ, შემდგომში მათი შესრულების მოთხოვნით;
- ყოველი ვარჯიში უნდა მოიცავდეს ახალი ელემენტების მაქსიმუმ 25%-ს;
- ვარჯიშები დაცვასა და თავდასხმაში უნდა ტარდებოდეს პარალელურად;
- ვარჯიშები სრულდება ჯერ მცირე, შემდეგ დიდ ფართობზე;
- სისწრაფის კონტროლი შესაძლებელია სივრცის გაზრდით და დროის შემცირებით;
- ძირითადი ტექნიკის ასათვისებლად მაღალი და დაბალი მოთამაშეები ასრულებენ ერთი და იგივე ვარჯიშებს;
- ინდივიდუალური დაცვის ასათვისებლად ტარდება ცალკე ვარჯიში;
- განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა შეჩერებების და შემოტრიალების სწავლებას;
- ყურადღება უნდა გამახვილდეს მოთამაშის სხეულის წონასწორობაზე, ფეხების, მკლავების და სხეულის მოძრაობათა ურთიერთშესაბამისობაზე;
- ე. წ. „სამმაგი მუქარა“, (როდესაც ბურთიანი მოთამაშე სტყორცნის, პასის ან დრიბლინგისთვისაა მზად) თავდასხმის ყველაზე მნიშვნელოვანი ელემენტია;
- „სამმაგი მუქარის“ პოზიცია ასევე სავალდებულოა სწრაფი თამაშისას, როდესაც ბურთისთვის ბრძოლა მიმდინარეობს მარტივი მოქმედებებით, ორ ან სამ მოთამაშეს შორის;
- იყავი თავდაჯერებული კრიტიკისა და ხმამაღალი შექებისას;
- მიეცი საშუალება მოთამაშეს, მოგმართოს თამამად, როდესაც მისთვის რაიმე გაუგებარია. აუქსენი მოკლედ და გასაგებად;
- შეინარჩუნე მუშაობის აქტიური სტილი და მოთამაშეთა ყურადღების მაქსიმალური კონცენტრაცია;
- მოსთხოვე მოთამაშეებს სრული გონებრივი ჩართვა ვარჯიშში;
- არ დაივინყო, რომ კარგი თამაში კარგი ფიზიკური მომზადების გარდა, აზრის სრული კონცენტრაციით ვარჯიშებს მოითხოვს;
- არ ეძებო „განსაკუთრებულად ნიჭიერი“ ბავშვები. სწორი მუშაობის შედეგად, ისინი თვითონ გამოჩნდებიან;

- ბურთიანი მოთამაშე;
- უბურთო თავდამსხმელი;
- მწვრთნელი;
- ბურთიანი მწვრთნელი;
-  მცველი;
-  უბურთო თავდამსხმელის მოძრაობა;
-  მცველის მოძრაობა;
-  პასი;
-  დრიბლინგი;
-  ერთნაბიჯიანი შეჩერება;
-  ორნაბიჯიანი შეჩერება;
-  საყრდენი ფეხი;
-  შემოტრიალება;
-  ბურთის მოძრაობა;
-  ტყორცნა ნახტომში ან ცალ ფეხზე ახტომით;
-  ნაბიჯ-ნაბიჯ;
-  ტყორცნის იმიტაცია;
- პირველი ნაბიჯი;
- ბურთის გადაცემა;
-  მცველის ახალი პოზიცია;
-  ჩაღობვები;

ვარჯიში |

120 წუთი

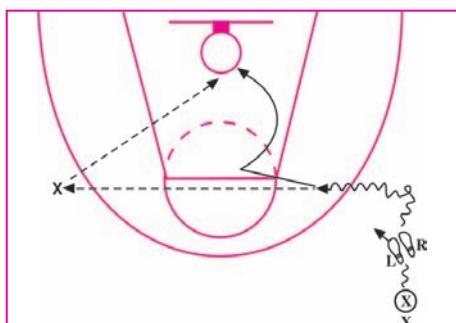
მიზანი:**დრიპლინგის ტექნიკის სრულყოფა****ვარჯიშები:**

- მოთელვა: ბურთის ფლობის ვარჯისებისას (10 წუთი);
- დრიბლინგი, “ცრუ” ნაბიჯი მარცხენა ფეხით, დრიბლინგი გრძელდება მარჯვენა ხელით მისი თანაგუნდელისკენ და შეჭრა დაბრუნებული ბურთის მისაღებად; (მუშაობა მიმდინარეობს მოედნის ორივე მხარეს (დიაგრამა 1));
- თავდამსხმელი მოძრაობს დრიბლინგით, მიმართულების შეცვლასთან ერთად ცვლის ხელს და დგამს ორ ფართო ნაბიჯს ერთი დრიბლინგით, შემდეგ აწ-დის ბურთს და შეიჭრება დაბრუნებული ბურთის მისაღებად მცველის პასიური მეურვეობისას. პასის დროს მომწოდებელი „სამმაგი მუქარის“ მდგომარეობა-შია. (დიაგრამა 2);
- მწვრთნელისკენ პასისა და ორ ნაბიჯზე შეჩერების შემდეგ, უკანა შემოტრი-ალება მარჯვენა ფეხზე და სწრაფი შეჭრა მარცხენა მხარეს (იგივე მეორდება მეორე ფეხით და სანინააღმდეგო მხარეს) (დიაგრამა 3);
- დრიბლინგი წინ და უკან “მარჯვენა/მარცხენა-ხელი-მარჯვენა/მარცხენა-ფეხის” ტექნიკის გამოყენებით და შეჭრისას სიჩქარის ცვლილებით (დიაგრამა 4);
- სამ-სამი მოთამაშე დგას კვადრატის კუთხეებში. ბურთი აქვს ყოველ პირველს მათ შორის. პირველი იწყებს დრიბლინგს მარცხენა ხელით, კვადრატის ცენ-ტრისკენ, ჩერდება მარჯვენა ფეხზე, დგამს მოკლე ნაბიჯს მარცხენა ფეხით, ზურგისკენ შემოტრიალებით ანოდებს მხრის პასს მარჯვენა ხელით უბურთო მოთამაშეს, რომელიც დგას მეზობელ კუთხეში ბურთიანი მოთამაშის უკან. ბურთის მიმწოდებელი მირბის და დგება იმავე ხაზზე, იმ მოთამაშის უკან, ვისაც გადააწოდა პასი. ამის შემდეგ მოძრაობას იწყებს ამ ხაზის პირველი, ბურთიანი მოთამაშე. (დიაგრამა 5);
- ერთი ერთზე თამაში ნახევარ მოედანზე. დრიბლინგი იწყება წინ და უკან შემოტრიალების კომბინირებით. მცველი არ ცდილობს ბურთის წართმევას, იგი მხოლოდ მიჰყვება თავდამსხმელს კორექტულად, საკუთარი პოზიციების დაცვით.
- საჯარიმო ტყორცნა: ორ-ორი ტყორცნა ორჯერ ზედიზედ;

შენიშვნა:

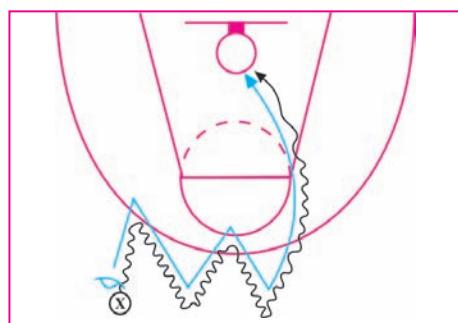
- მოთამაშე დრიბლინგისას ბურთს არ უნდა უყურებდეს;
- დრიბლინგის ტარება სავალდებულოა მარჯვენა ხელით მარჯვენა მხარეს, ხოლო მარცხენა ხელით — მარცხენა მხარეს;
- ხელსაყრელია, მოთამაშემ დრიბლინგი დაიწყოს „სუსტი“ ხელით, რათა, საჭიროების შემთხვევაში, დრიბლინგი გაგრძელდეს დასვენებული, „ძლიერი“ ხელით;
- დრიბლინგი სრულდება ოპონენტისგან დაშორებული ხელით;

დიაგრ. 1



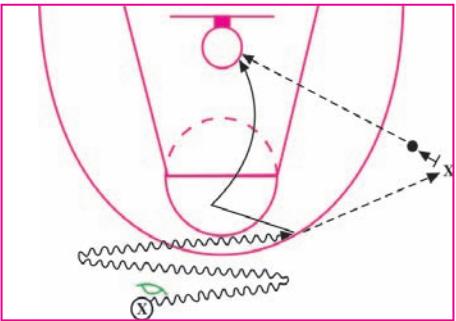
15 წუთი

დიაგრ. 4



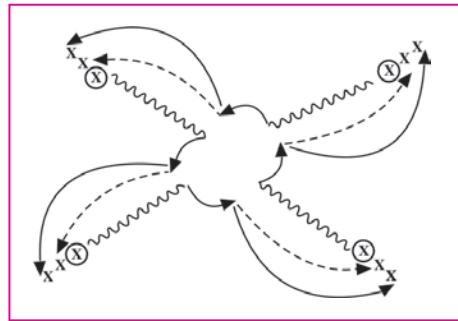
20 წუთი

დიაგრ. 2



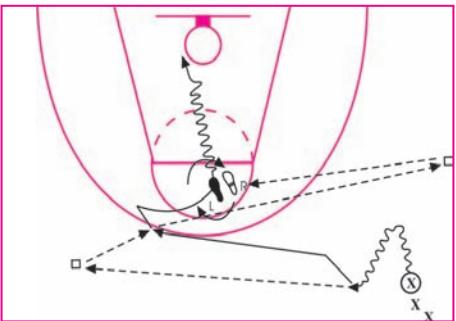
15 წუთი

დიაგრ. 5



15 წუთი

დიაგრ. 3



20 წუთი



ვარჯიში მე-2

120 წუთი

მიზანი: პასის ტექნიკა და იცდივიდუალურ
მოქმედებათა ტაქტიკა

ვარჯიშები:

- მოთელვა: ბურთის ფლობის ვარჯიშები მოძრაობისას (10 წუთი);
- ბურთის მიღება ორ ნაბიჯზე შეჩერებისას და შემდეგ მხრის პასი ცალი ხელით (დიაგრამა 6);
- მწვრთნელისკენ გადაწოდების შემდეგ ბურთის უკან მიღება მწვრთნელისგან ორ ნაბიჯზე შეჩერებით, შემდეგ შემოტრიალება და ისევ გადაწოდება მწვრთნელისთვის. მოქმედება მთავრდება შეჭრით, მწვრთნელისგან დაბრუნებული პასის მისაღებად და კალათში ტყორცნით ფართან ახლოს ცალ ფეხზე ახტომით (დიაგრამა 7);
- გათავისუფლება პასისთვის, სამკუთხედში ორ ბურთიან მწვრთნელს შორის მოძრაობისას; (დიაგრამა 8);
- პასი ცალი ხელით და გადაადგილება; (დიაგ. 9)
- ორი ორზე თამაში ნახევარ მოედანზე, პასი შემოტრიალების შემდეგ და შეჭრა დაბრუნებული ბურთის მისაღებად. მოქმედება სრულდება დრიბლინგის გარეშე (20 წუთი);
- დროის შერჩევა პასისთვის, როცა სანინალმდეგო მხრიდან გიახლოვდება მცველი. ბურთის გადაწოდება უკან შემოტრიალებით და შეჭრა დაბრუნებული ბურთის მისაღებად, პასიური დაცვის პირობებში (დიაგ. 10);
- სროლა ნახტომში დაბრუნებული ბურთის მიღების შემდეგ, ორ ნაბიჯზე შეჩერებით (დიაგრამა 11);
- საჯარიმო ტყორცნა: ორ-ორი ტყორცნა ორჯერ ზედიზედ;

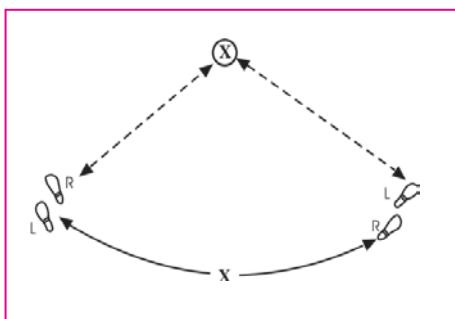
შენიშვნა:

- ძლიერ მნიშვნელოვანია წონასწორობა ორ ნაბიჯზი პასის დროს;
- უკან შემოტრიალების დროს ბურთის დაცვა ხდება იდაყვის ზემოთ აწევით;



დიაგრ. 6

10 წუთი



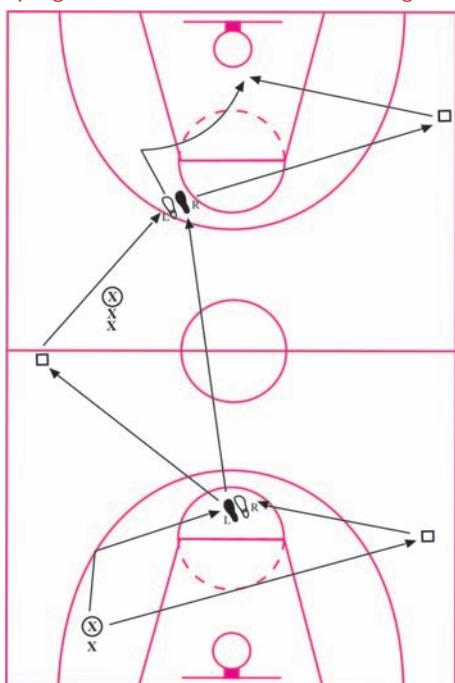
დიაგრ. 9

10 წუთი



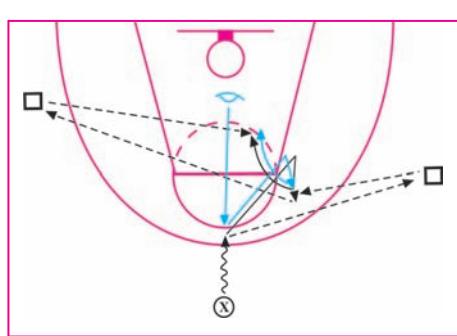
დიაგრ. 7

15 წუთი



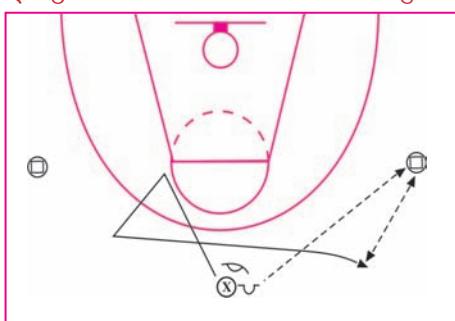
დიაგრ. 10

20 წუთი



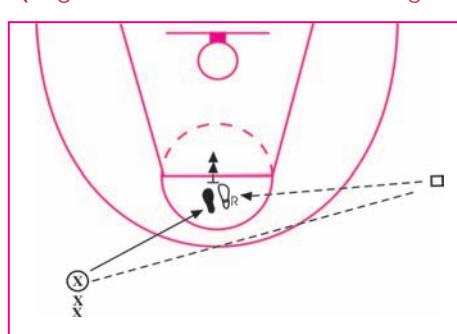
დიაგრ. 8

20 წუთი



დიაგრ. 11

10 წუთი



ვარჯიში მე-3

120 წუთი

მიზანი: სრული შეტანის საფუძვლების სრულება

ვარჯიში:

- მოთელვა, გაწელვა და ბურთის ფლობის ვარჯიშები მოძრაობისას (10 წუთი);
- ჯვარედინი სწრაფი შეტევა ხუთი მოთამაშით. უკან დაბრუნებისას, სამი ორზე თამაში, მტყორცნელი და ბურთის მომწოდებელი გადადიან დაცვაში (15 წუთი);
- ერთი I+I-ის წინააღმდეგ. ბოლოს პასი მოთამაშისკენ, რომელიც ჩერდება ორ ნაბიჯში და შემდეგ მიდის კალათისკენ (დიაგ. 12);
- სწრაფი შეტევა ორი ორზე (დიაგ. 13);
- 1+2 თავდამსხმელის კონტრშეტევა ორი მცველის წინააღმდეგ “კაცი კაცზე” თავდაცვის პირობებში. პირველი და მეორე პასის მომწოდებელ მოთამაშეებს მჭიდროდ იცავენ. დაბრუნებისას ფუნქციები იცვლება (დიაგ. 14);
- შეტევას ასრულებს მხოლოდ ოთხი თავდამსხმელი (15 დიაგ.);
- საჯარიმო ტყორცნა, სამი საჯარიმო ზედიზედ. ვინც ააცდენს, გადის თამაშიდან; ტყორცნა გრძელდება გამარჯვებულის გამოვლენამდე (15 წუთი);

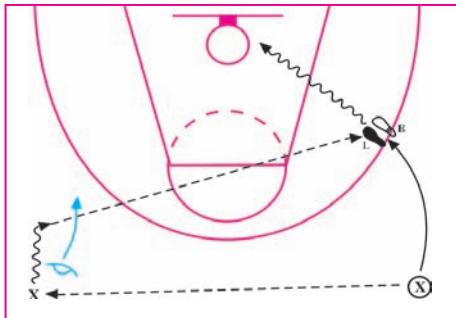
შენიშვნა:

- უბურთო მოთამაშეები ცდილობენ, წინ გაუსწოონ ბურთს;
- სირბილისას მოთამაშეს თავი ყოველთვის მიბრუნებული უნდა ჰქონდეს ბურთისკენ;
- როდესაც მცველები და თავდამსხმელები გარბიან გვერდიგვერდ, თავდამსხმელებმა უნდა გაასწრონ მცველებს წინ და შექმნან თავისთვის ხელსაყრელი კუთხე ბურთის მისაღებად;



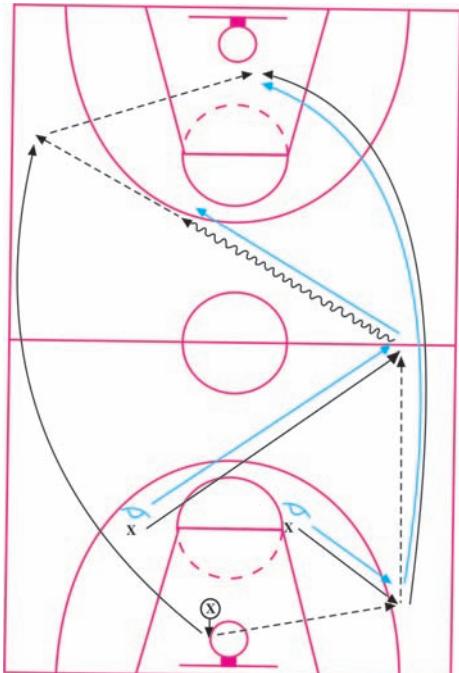
დიაგრ. 12

20 წუთი



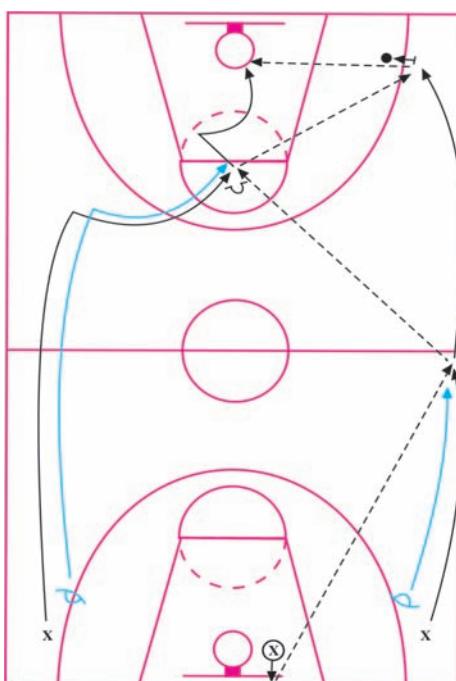
დიაგრ. 14

20 წუთი



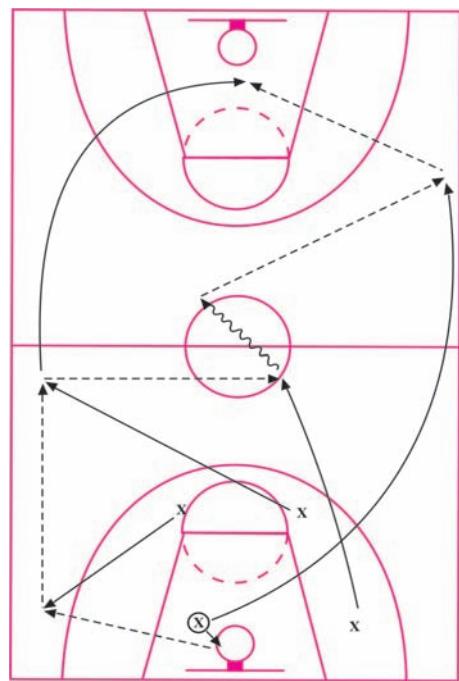
დიაგრ. 13

20 წუთი



დიაგრ. 15

20 წუთი



ვარჯიში მე-4

120 წუთი

მიზანი:

დაცვის საფუძვლების სრულება

ვარჯიშები:

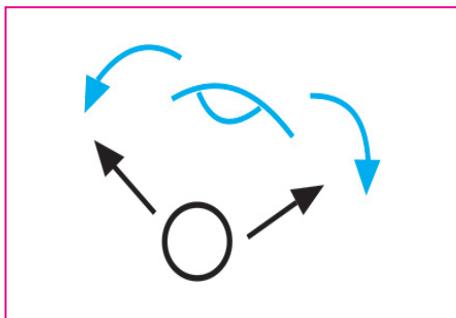
- მოთელვა: ბურთის ფლობის ვარჯიშები მოძრაობისას (10 წუთი);
- ა) თავდამსხმელი ნაბიჯს დგამს ერთ ან მეორე მხარეს. მცველი სწრაფად გადაადგილდება, რათა აეფაროს თავდამსხმელს შეჭრის შესაძლო მიმართულებით (დიაგ. 16);
- ბ) იგივე, რაც ზემოთ, მხოლოდ თავდამსხმელი აგდებს ბურთს ერთ რომელიმე მხარეს, რათა თვითონვე მიიღოს ბურთი ორ ნაბიჯში დამცველი მიჰყება მის მოძრაობას (დიაგ. 17).
- გ) ბურთის გადაწოდება თანაგუნდელისკენ, დასხლტომა მცველისგან და დაბრუნებული ბურთის მიღება (დიაგ. 18);
- 1+2 თავდამსხმელი ორი მცველის ნინაალმდევ; ბურთიანი გამთამაშებელი დრიბლინგით მოძრაობს ფლანგის მოთამაშების პარალელურად. ფლანგის მოთამაშები ცდილობენ, გაიხსნან ბურთის მისაღებად. ბურთის მდებარეობის მიხედვით, დამცველები იცავენ აგრესიულად ან პასურად. ბურთის მიღების შემდეგ, თამაში გრძელდება ერთი ერთზე (დიაგ. 19);
- თამაში სამი ორის ნინაალმდევ ნახევარ მოედანზე. ტყორცნის შემდეგ თავდამსხმელი თამაშობს დაცვაში, ხოლო მცველები თავდასხმაში, შეტევა ორი ერთზე მოედნის სანინაალმდებო მხარეს (დიაგ. 20);
- თამაში ერთი ერთზე. დაცვა შეჭრის ნინაალმდევ. დამცველი დგება თავდამსხმელის მოძრაობის ხაზზე. ბურთიანი მოთამაშე ცდილობს ბურთის გადაწოდებას. ტყორცნი შემდეგ თავდამსხმელი გადადის დაცვაში და თამაში გრძელდება ორი ერთზე (დიაგ. 21);
- თამაში ხუთი ხუთზე. თამაში ბურთის ნასართმევად. თავდასხმას ეკრძალება დრიბლინგი, იყენებენ შემოტრიალებებს მიმართავენ დაცვაში პრესინგს ბურთისკენ განსაკუთრებული ყურადღებით (20 წუთი);
- საჯარიმო ტყორცნა: სამი ტყორცნა ზედიზედ, ორჯერ;

შენიშვნა:

- როდესაც თავდამსხმელები იწყებენ მოძრაობას, მცველები უნდა იყვნენ მათ ნინ, ბურთისკენ ნახევრად მიბრუნებულნი;
- ბურთის მხარეს გააძლიერე დაცვა, უბურთო მხარეს კი შეასუსტე;
- სამის ნინაალმდევ ორი მცველი განლაგდება ვერტიკალზე, უკანა მცველი ყოველთვის მირბის პასის ჩასაჭერად, ხოლო ნინა მოთამაშე იკავებს პოზიციას საჯარიმო მოედნის ცენტრში;
- მცველი თითქმის ყოველთვის ბურთიანი მოთამაშის პარალელურად უნდა მოძრაობდეს;

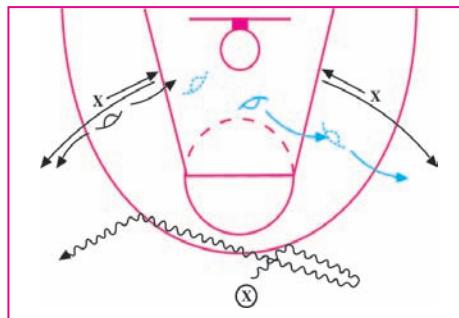
დიაგრ. 16

8 წუთი



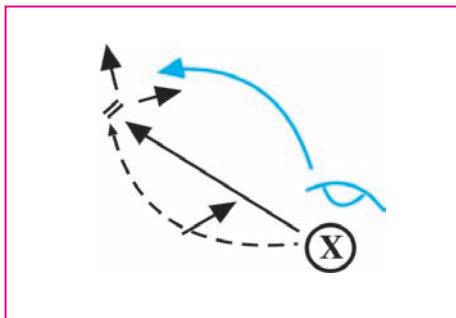
დიაგრ. 19

20 წუთი



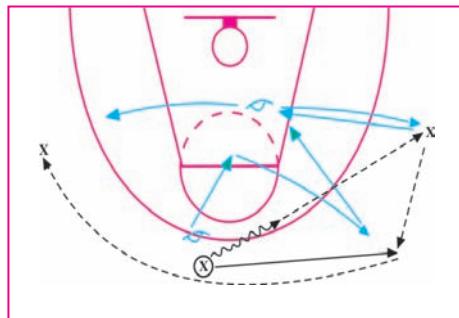
დიაგრ. 17

8 წუთი



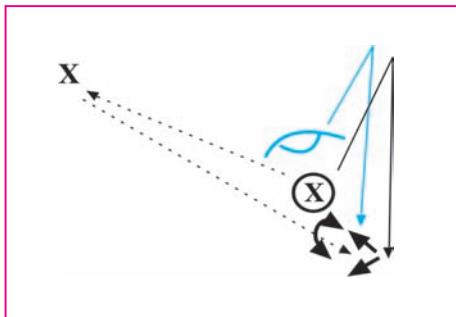
დიაგრ. 20

20 წუთი



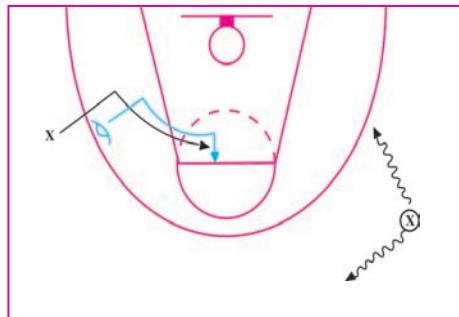
დიაგრ. 18

9 წუთი



დიაგრ. 21

20 წუთი



ვარჯიში მე-5

120 წუთი

მიზანი:

ჩატობების დაუფლება

ვარჯიში:

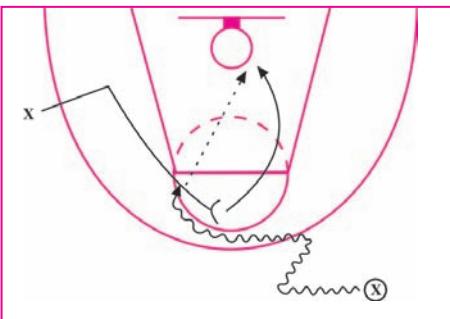
- მოთელვა: გაწელვა და ბურთის ფლობის ვარჯიშები მოძრაობისას (10 წუთი);
- ა) ორი თავდამსხმელი; ჩაღობვისკენ დრიბლინგით დაწინაურება და ჩამღვდველი მოთამაშის გასვლა კალათისკენ წარმოსახვითი მცველის გვერდის ავლით (დიაგ. 22);
- ბ) ერთი მცველი 1+1 თავდამსხმელის წინააღმდეგ. დრიბლინგი ჩაღობვისკენ. პასი ჩამღვდველ მოთამაშეს, მას შემდეგ, რაც ის მცველის გვერდის ავლით გადის კალათთან (დიაგ. 23);
- ა) სამი თავდამსხმელი, ჩაღობვა და შეჭრა. დაწინაურება ჩაღობვისკენ (დიაგ. 24);
 - ბ) ჩაღობვა გრძელდება მანამ, ვიდრე მოთამაშე არ გამოიყენებს მას (დიაგ. 25);
 - გ) ჩამღვდავი მოთამაშის მცველი გადის ჩაღობვიდან და აჩერებს მოთამაშეს, რომლისათვისაც შეიქმნა ჩაღობვა (დიაგ. 26);
- 1+1-ის წინააღმდეგ ერთი გაძლიერებული დაცვა. ჩაღობვის შემდეგ მოთამაშე დრიბლინგისას აწოდებს ბურთს ჩამღვდავ მოთამაშეს, რომელიც უვლის გვერდს მცველს და გადის კალათთან (დიაგ. 27);
- თამაში სამი სამზე მთელ მოედანზე თავდასხმა: დრიბლინგი აკრძალულია, მხოლოდ შემოტრიალებები, დაცვა,: პრესინგი (20 წუთი)
- ტყორცნა ნახტომში მწვრთნელისგან ბურთის მიღების შემდეგ. პასიური დაცვა (15 წუთი);
- საჯარიმო ტყორცნა: სამ-სამი ტყორცნა სამჯერ. მოთამაშე, რომელიც აგდებს სამიდან სამს ზედიზედ, ამთავრებს თამაშს.

შენიშვნა:

- მოთამაშეს, რომლისათვისად აკეთებენ ჩაღობვას, მიჰყავს მცველი ჩაღობვისკენ;
- მოთამაშე, რომლისათვისაც აკეთებენ ჩაღობვას, მიმართულების შეცვლისას არ უნდა იყოს ჩაღობვიდან ძალიან შორს ან ძალიან ახლოს;
- ჩამღვდავი მოთამაშე, მცველის გვერდის ავლისას, სულ უნდა ხედავდეს ბურთს;

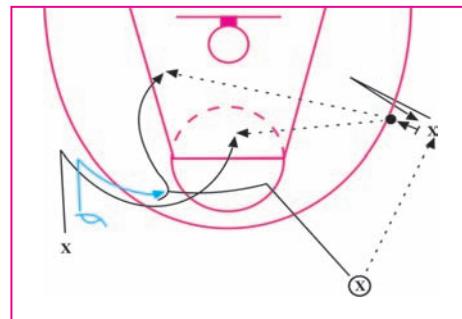


დიაგრ. 22



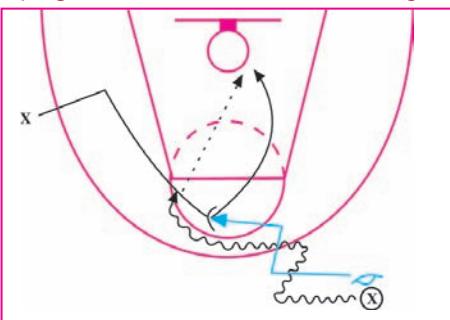
10 წუთი

დიაგრ. 25



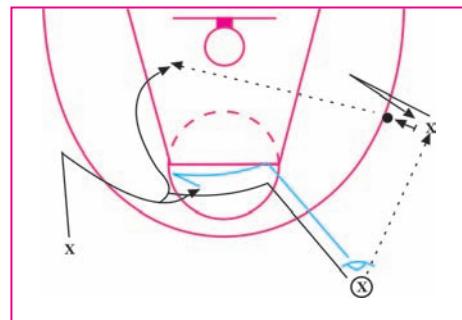
10 წუთი

დიაგრ. 23



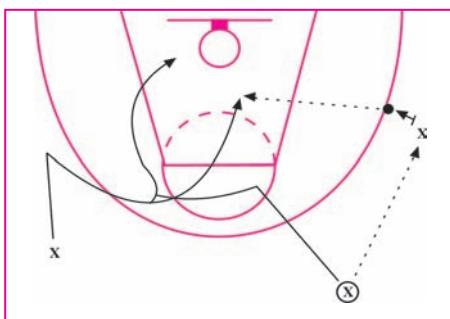
10 წუთი

დიაგრ. 26



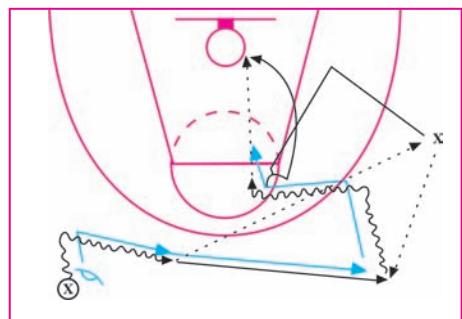
10 წუთი

დიაგრ. 24



10 წუთი

დიაგრ. 27



20 წუთი



ვარჯიში-6

120 წუთი

მიზანი:

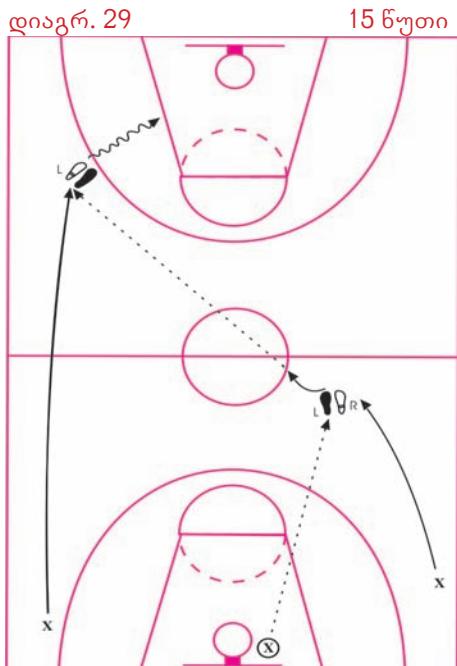
სრული შეტავის სრულყოფა

ვარჯიშები:

- მოთელვა: ბურთის ფლობის ვარჯიშები მოძრაობისას (10 წუთი)
- ბურთის მიღება ორ ნაბიჯში შეჩერებით სწრაფი შეტევის დროს, შემდეგ ნაბიჯი წინ და პასი მოედნის მეორე მხარეს მყოფ მოთამაშეს, რომელიც ისევე ჩერდება ორ ნაბიჯში და შემდეგ მირბის კალათისკენ (დიაგ. 29);
- სწრაფი შეტევის დაწყება სამი ორზე. ერთ-ერთი მცველი მოდის არახელსაყრელი პოზიციიდან (დიაგ. 30);
- სამი თავდამსხმელი. სწრაფი შეტევა ორი პასით (დიაგ. 31);
- თამაში სამი სამზე ორივე მიმართულებით. თავდამსხმელებისთვის დრიბლინგი აკრძალულია (დიაგ. 32);
- სწრაფი შეტევა ოთხი ოთხზე იწყება პასით გვერდითი ხაზის მიმართულებით. დაცვა მხოლოდ მიყვება (დიაგ. 33)
- თამაში ბურთის წასართმევად. თავდასხმა იყენებს მოკლე პასებს პირველივე გახსნილი მოთამაშისკენ. დრიბლინგი დაშვებულია მხოლოდ შეჭრისას. დაცვა სწრაფად გადაადგილდება და თამაშობს აგრესიულად ბურთიანი მოთამაშის წინააღმდეგ (20 წუთი);
- სამ-სამი საჯარიმო ტყორცნა სამჯერ;

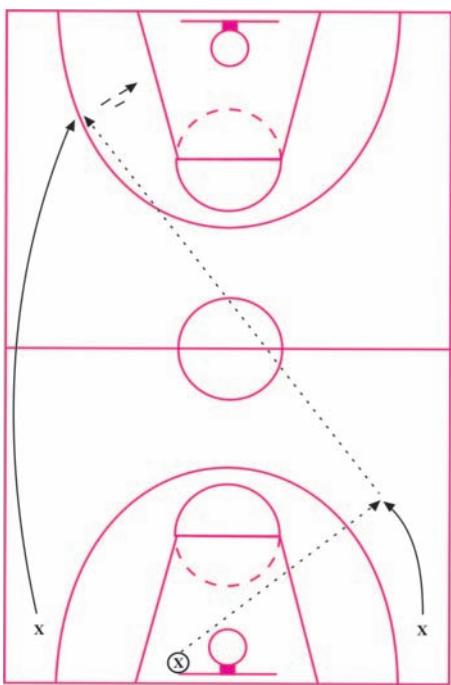
შენიშვნა:

- მოთამაშეებს, რომლებიც ბურთის წინ გარბიან, თავი ყოველთვის მობრუნებული აქვთ ბურთისკენ, რათა პასის დროს მზად იყვნენ მის მისაღებად;
- გრძელი პასის მისაღებად შეჩერებისას, სასურველია ორივე ფეხით იატაკზე დგომა;



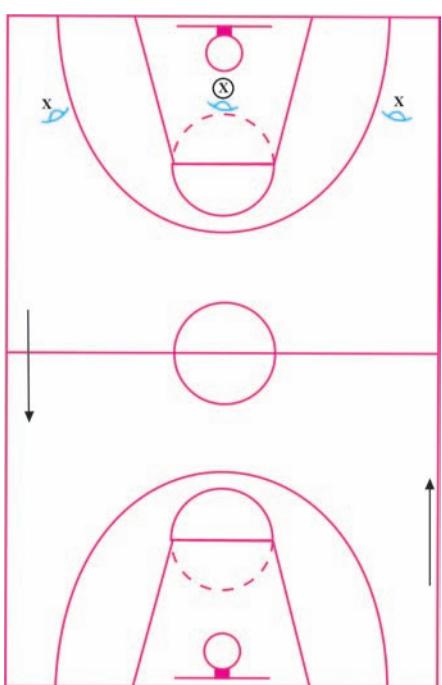
დიაგრ. 30

20 წუთი



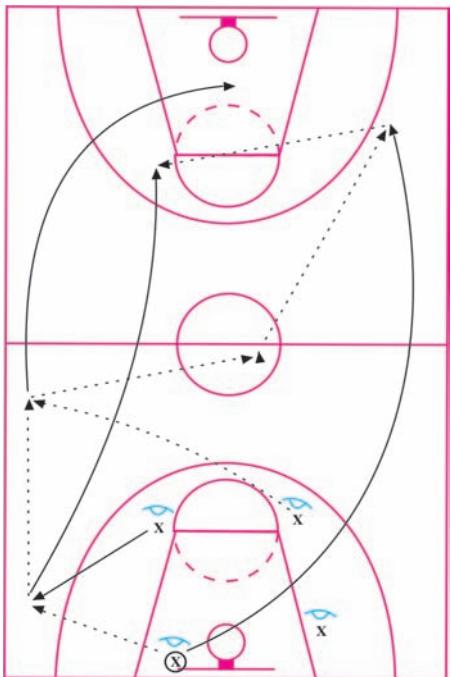
დიაგრ. 32

10 წუთი



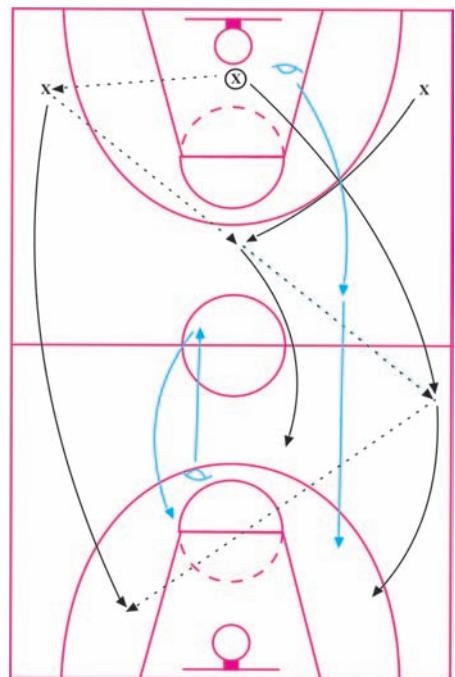
დიაგრ. 31

20 წუთი



დიაგრ. 33

20 წუთი



ვარჯიში მე-7

120 წუთი

მიზანი:

ვარჯიში დაცვაში

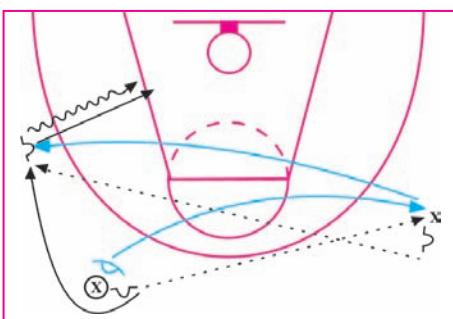
ვარჯიშები:

- მოთელვა: ბურთის ფლობის ვარჯიშები მოძრაობისას (10 წუთი);
- თამაში ორი ერთზე; მცველი თამაშობს ბურთიანი თავდამსხმელის წინააღმდეგ, რომელიც შემოტრიალდება, გადასცემს ბურთს თანაგუნდელს და იცვლის პოზიციას. მოთამაშე, რომელმაც ბურთი მიიღო, ასევე შემოტრიალდება და უბრუნებს ბურთს პირველ მოთამაშეს. ეს უკანასკნელი ცდილობს შეჭრას მცველის წინააღმდეგ. მცველი დაჰყვება ბურთს ერთი თავდამსხმელისგან მეორისკენ (დიაგ. 34);
- თავდამსხმელის დაჭერა არახელსაყრელი მდგომარეობიდან (დიაგ. 35);
- თამაში ერთი ერთზე; თავდამსხმელი უსხლტება მცველს და იღებს ბურთს თანაგუნდელისგან, რომელმაც გააკეთა ტყორცნის იმიტაცია. გადაცემის შემდეგ ბურთის მიმწოდებელი მოთამაშე მირბის ბურთიან თავდამსხმელთან და უკეთებს ჩაღობვას, რათა მან შეძლოს თავისუფლად გადაადგილება (დიაგ. 36);
- 1+2 ორის წინააღმდეგ; თამაში ჩაღობვის წინააღმდეგ ბურთის მხარეს. იქმნება სივრცე 2 მცველისთვის, რათა მან თავი აარიდოს ჩაღობვას (დიაგ. 37);
- თამაში სამი ორზე; დაცვის ორი მოთამაშე თამაშობს არახელსაყრელი პოზიციიდან (დიაგ. 38);
- მცველი ხვდება თავდამსხმელს დრიბლინგისას. თავდამსხმელი აწოდებს ბურთს თანაგუნდელს და შემდეგ უკან იბრუნებს მას ნახტომში ტყორცნის შესასრულებლად. დაცვა მიჰყვება ბურთს ერთი თავდამსხმელისგან მეორისკენ (დიაგ. 39);
- საჯარიმო ტყორცნები: ორჯერ სამ-სამი წარმატებული ტყორცნა;

შენიშვნა:

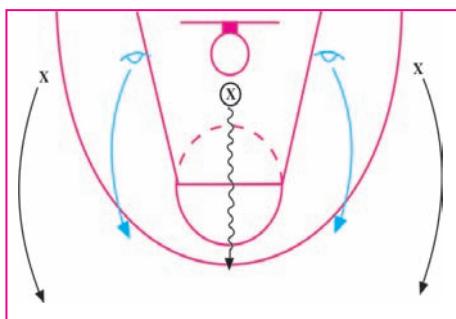
- არახელსაყრელი პოზიციიდან თამაში ასწავლის მცველს, მოძებნოს უკეთესი პოზიცია და კარგად დაეუფლოს ამ ტექნიკას;
- თავდამსხმელის შეჭრისას, მცველი უნდა ფლობდეს სხეულს ისე, რომ მოახერხოს მისი სნრაფი შეჩერება;
- ჩაღობვისკენ დრიბლინგით დაწინაურებისას, დაცვა უნდა გადაადგილდეს შექმნილი ჩაღობვის წინ;

დიაგრ. 34



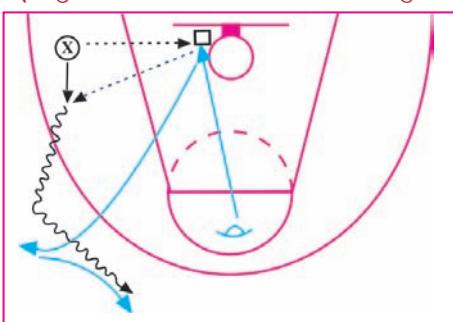
15 წუთი

დიაგრ. 38



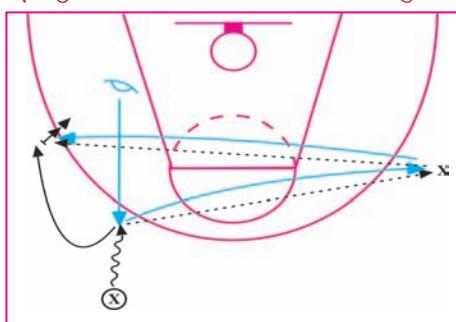
20 წუთი

დიაგრ. 35



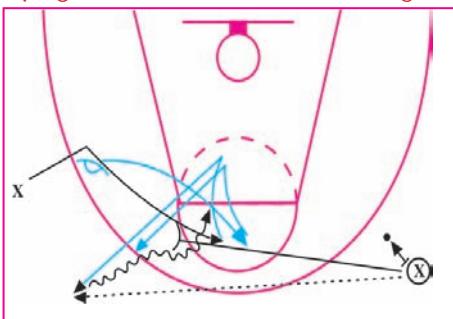
10 წუთი

დიაგრ. 39



15 წუთი

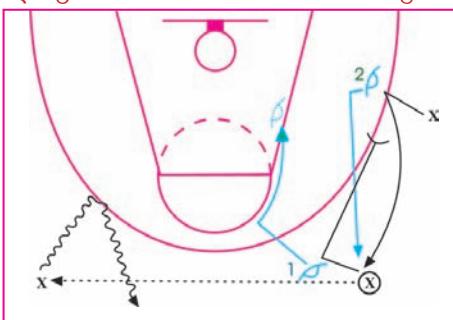
დიაგრ. 36



20 წუთი



დიაგრ. 37



20 წუთი

ვარჯიში მე-8

120 წუთი

მიზანი:**ჩაღობების სრავლება****ვარჯიშები**

- მოთელვა: გაწელვა და ბურთის ფლობის ვარჯიშები მოძრაობისას (10 წუთი);
- ბურთიანი თავდამსხმელი აწვდის ბურთს თანაგუნდელს და მირბის დაბრუნებული ბურთის მისაღებად. ამაში მას ეხმარება თანაგუნდელი ჩაღობვით. ბურთიანი მოთამაშე იწყებს დრიბლინგს და ჩამღლობავი თავისუფლდება ბურთის მისაღებად (დიაგ. 40);
- შეჭრა პირითი ხაზისკენ უბურთო მხარეს (დიაგ. 41);
- ბურთის გადაწოდების შემდეგ, დაგაადგილება ჩასაღობად (დიაგ. 42);
- მოთამაშე მიიწევს დრიბლინგით. უბურთო მხრიდან მოსული თანაგუნდელი უკეთებს მას ჩაღობვას. დრიბლიორი ბრუნდება უკან ბურთის ტარებით და აწვდის ბურთს მესამე მოთამაშეს. ცენტრის მოთამაშე გამოდის პერიმეტრზე და იღებს ბურთს დრიბლიორისგან, ამ დროს ჩამღლობავი მოთამაშე იხსნება ცენტრის პოზიციისკენ და იღებს ბურთს მოთამაშისგან, რომელმაც პერიმეტრზე მიიღო ბურთი (დიაგ. 43);
- თამაში ბურთის ნასართმევად; თავდასხმა: ჩაღობვის გამოყენება, თამაში ორი ორზე და ორი 2+1-ზე. დაცვა: დაცვა იკავებს პოზიციას ჩაღობვის წინ, დადგომა თავდამსხმელის წინ ჩაღობვის ასაცილებლად (20 წუთი);
- სამ-სამი საჯარიმო ტყორცნა ორჯერ;

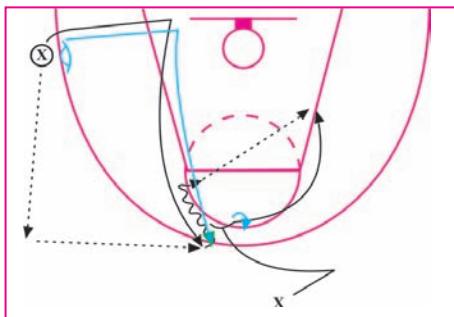
შენიშვნა:

- ჩაღობვის კუთხის შერჩევა დამოკიდებულია იმ მოთამაშის მოძრაობის მიმართულებაზე, რომელიც დაინტერესებულია გამოიყენოს ეს ჩაღობვა;
- ჩაღობვის გასაკეთებლად მოძრაობისას, საჭიროა, სიჩქარის შეცვლა;



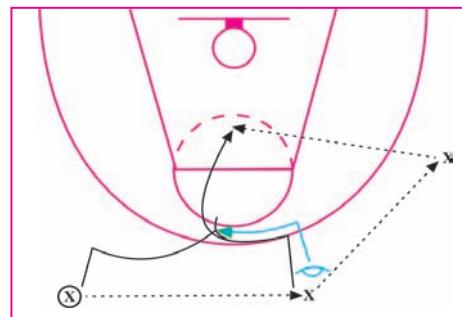
დიაგრ. 40

20 წუთი



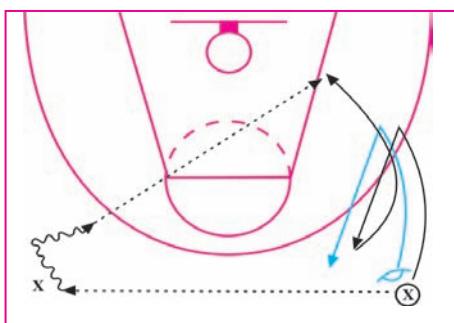
დიაგრ. 42

20 წუთი



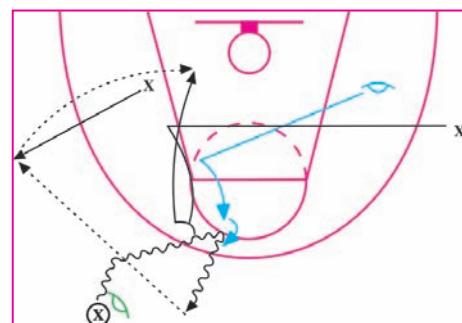
დიაგრ. 41

20 წუთი



დიაგრ. 43

25 წუთი



ვარჯიში მე-9

120 წუთი

მიზანი:

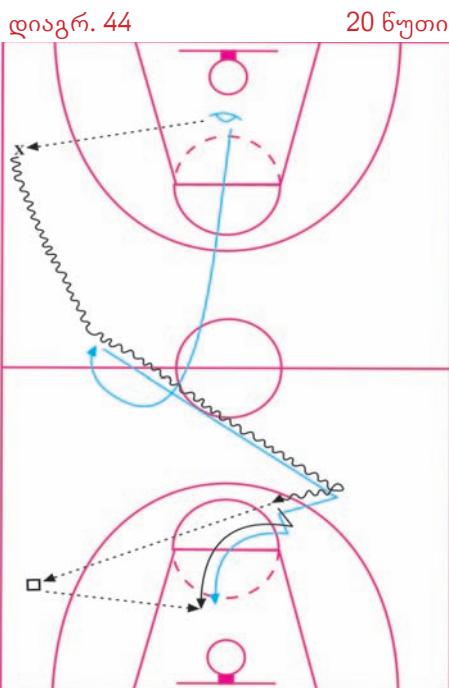
ვარჯიში დაცვაში

ვარჯიშები:

- მოთელვა: გაწელვა და ბურთის ფლობის ვარჯიშები მოძრაობისას (10 წუთი);
- მცველი აწვდის ბურთს თავდამსხმელს, რომელიც მიიწევს წინ, აწვდის ბურთს მნერტენელს და შეიჭრება დაბრუნებული ბურთის მისაღებად. მცველმა არახელსაყრელი პოზიციიდან უნდა მოუსწროს თავდამსხმელს და მჭიდროდ დაიჭიროს იგი მთელ გზაზე (44 გზაზე.);
- თამაში ორი ერთზე; აგრესიული დაცვა უბურთო მოთამაშის წინააღმდეგ. ცრუ მოძრაობის შემდეგ თავდამსხმელთა მიერ ბურთის მიღება და მისი დაბრუნება თავისუფალი თანაგუნდელისთვის. მცველი მიჰყვება ბურთს და ერთ-ერთი თავდამსხმელი ტყორცნის ნახტომში (45 დიაგ.);
- გაორმაგებული დაცვა მონინააღმდეგის ნახევარზე და გასვლით (დიაგ. 46);
- თამაში სამი სამზე; პირითი ხაზიდან ბურთის შემოტანის შემდეგ 3 თავდა-მსხმელი გარბის საწინააღმდეგო კალათისკენ. მცველები 3 და 1 აორმაგებენ დაცვას ბურთიანი თავდამსხმელის წინააღმდეგ, ამასობაში 2 მცველი იჭერს 2 თავდამსხმელს. დაცვას აორმაგებს მოთამაშე, რომელიც ხედავს ბურთის მიმღების პოზიციას (დიაგ. 47);
- თამაში ერთი ერთზე მოედნის 1/4-ის გამოყენებით ხუთ ჩაგდებამდე. პირველ ბურთს იღებს მოთამაშე, რომელმაც გაიმარჯვა საჯარიმო ტყორცნების სერიაში. გამარჯვებული ამთავრებს ვარჯიშს. დანარჩენები დაგანან მოედნის გარეთ და ელოდებიან თავიანთ ჯერს (დიაგ. 48);
- სამ-სამი საჯარიმო ტყორცნა ორჯერ;

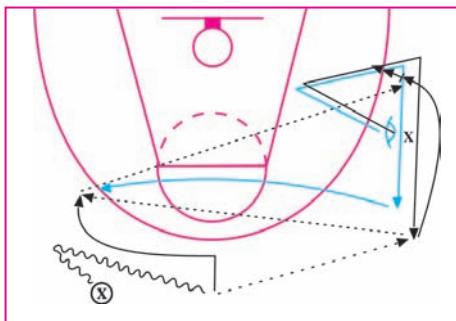
შენიშვნა:

- დამცველი დრიბლიორს რაც შეიძლება მცირე ფართობს უტოვებს სათამაშოდ;
- მეორე მცველი აორმაგებს დაცვას იმ მომენტში, როდესაც ბურთი უჭირავს თავდამსხმელს;
- დაცვა უნდა გააორმაგოს მხოლოდ იმ მოთამაშემ, რომელიც ხედავს თავდამსხმელს ბურთის მიღებისას;



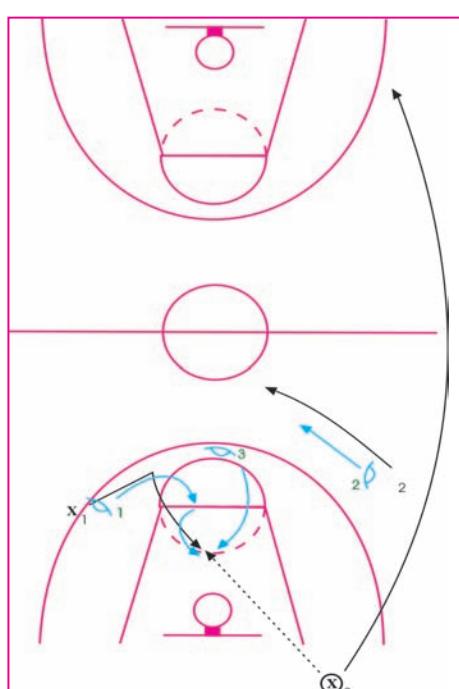
დიაგრ. 45

20 წუთი



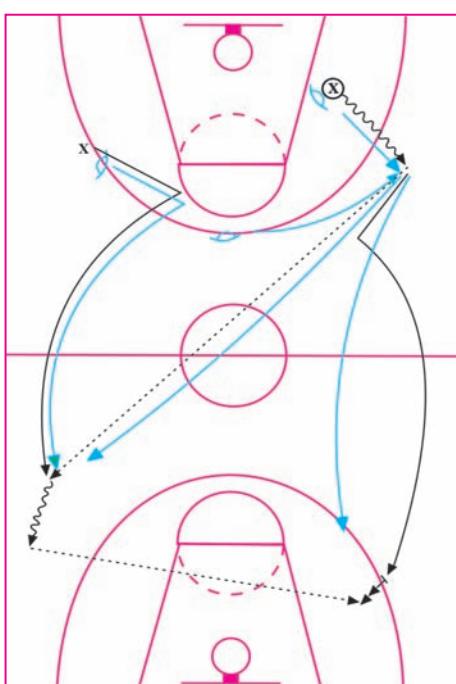
დიაგრ. 47

20 წუთი



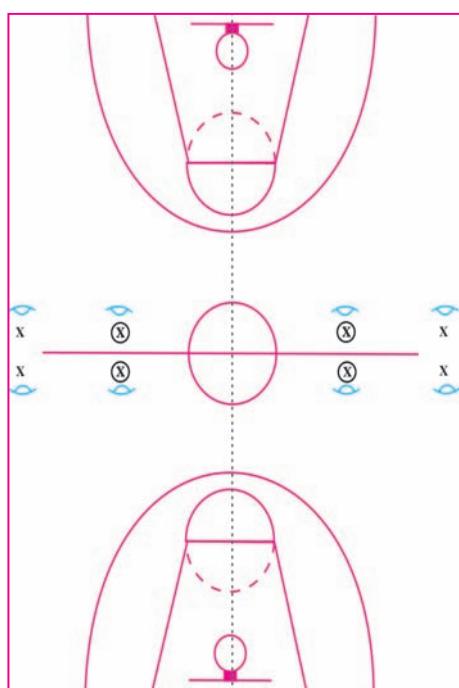
დიაგრ. 46

20 წუთი



დიაგრ. 48

25 წუთი



ვარჯიში მე-10

120 წუთი

მიზანი: თავდასხება სწრაფი შეტაცისა და ჩაღობების
გამოყენებით

ვარჯიშები:

- მოთელვა: გაწელვა და ბურთის ფლობის ვარჯიშები მოძრაობისას (10 წუთი);
- ერთი 1+1-ის წინააღმდეგ, შეჭრა პირითი ხაზისკენ (დიაგ: 49);
- ა) სამი თავდამსხმელი. თავდამდხმელი 2 აწოდებს 3-ს და ეხმარება ჩაღობვით 1-ს, რომელიც აქ შეიჭრება. 3 უკან უბრუნებს ბურთს 2-ს და ეხმარება ჩაღობვით 1-ს, ცენტრის პოზიციაზე. 1 იყენებს ამ ჩაღობვას ფლანგიდან ნახტომში ტყორცნისთვის. ჩაღობვიდან გასვლის შემდეგ, 3 მიინებს კალათისკენ ბურთის მისაღებად. (დიაგ. 50);
- ბ) შემდეგ, 3 ეხმარება ჩაღობვით 2-ს, რომლებიც აქ შეიჭრებიან. (ილეთი მუშავდება დაცვით და დაცვის გარეშე) (დიაგ. 51);
- ა) კონტრშეტევა ხუთი თავდამსხმელით და განმეორებითი კონტრშეტევა (დიაგ. 52);
- ბ) მოძრაობაში გაგრძელება განმეორებითი კონტრშეტევიდან (დიაგ. 53);
- თამაში ბურთის წასართმევად; (ოთხი ჯგუფი — წაგებული ჯგუფი გადის) დაცვა ავინროებს თავდასხმას მოედნის გვერდითი ხაზისკენ და ანარმონებს პასების აგრესიულ დაცვას ბურთის გადაცემის ხაზებზე (30 წუთი);
- საჯარიმო ტყორცნები. სამი საჯარიმო ტყორცნა ზედიზედ;

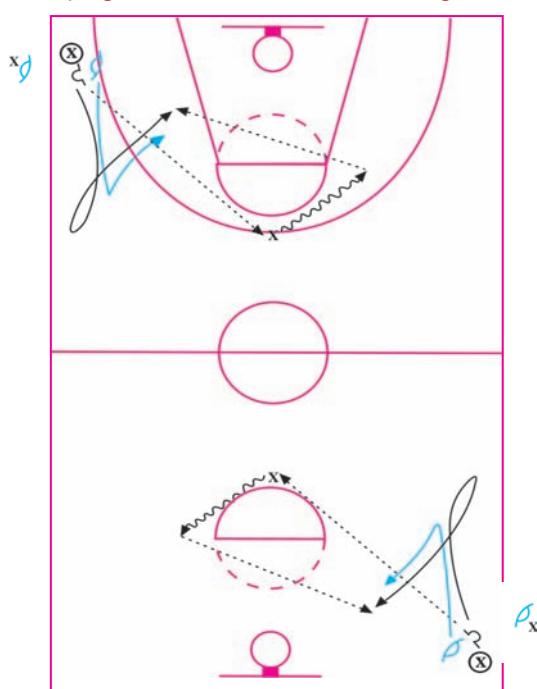
შენიშვნა:

- პირით ხაზისკენ შეჭრისას, საჭიროა გრძელი გადაცემა, რათა დაცვა ჩამორჩეს;
- მოთამაშე ელოდება თანაგუნდელს, რათა მის მიერ შექმნილი ჩაღობვა გამოიყენოს მცველის გვერდის ასაქცევად;
- სწრაფი შეტევის ფინალურ ფაზაში მოთამაშეთა სიღრმეში განლაგება ხელს უწყობს ადვილ შეჭრას და გადასვლას სწრაფი შეტევის დასკვნით ფაზაში;



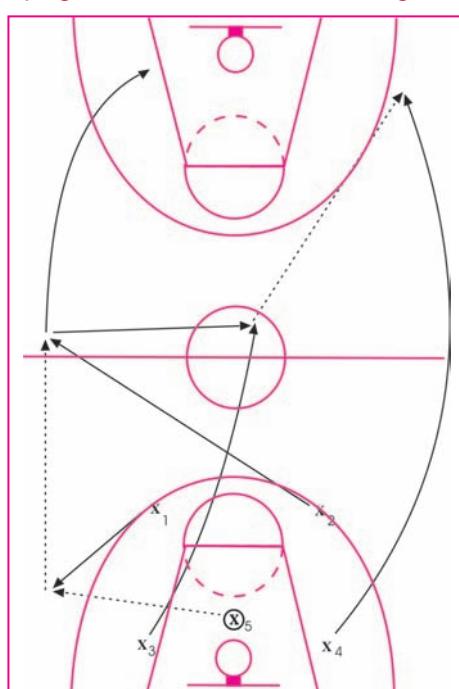
დიაგრ. 49

15 წუთი



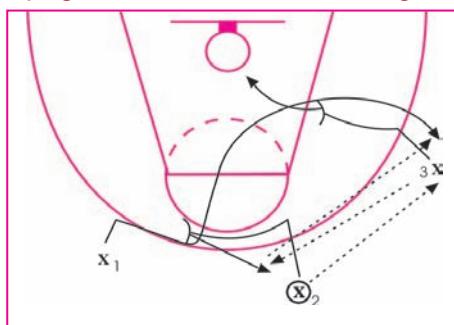
დიაგრ. 52

10 წუთი



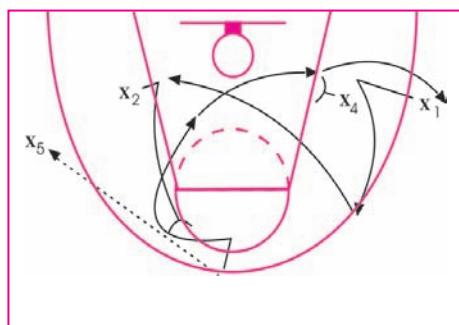
დიაგრ. 50

15 წუთი



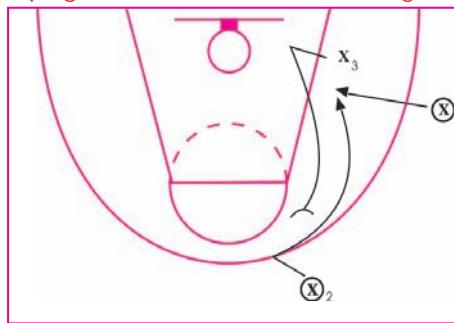
დიაგრ. 53

15 წუთი



დიაგრ. 51

15 წუთი



ვარჯიში მე-11

120 წუთი

მიზანი: ცრუ მოძრაობები გურთის მისაღებად, პასი,
ჩაღობები და არახელსაყრელ სიტუაციაში
მოქმედების ძირითადი ხერხები

ვარჯიშები:

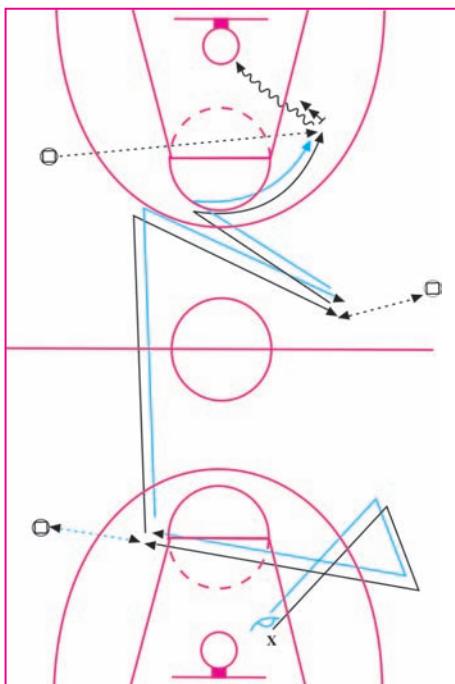
- მოთელვა; განელვა და ბურთის ფლობის ვარჯიშები მოძრაობისას (10 წუთი);
- თამაში ერთი ერთზე; უბურთო თავდამსხმელი გარბის წინ მოედანზე. პირველი მწვრთნელი ანოდებს მას ბურთს, რომელსაც იგი უკან უბრუნებს და გარბის მეორე მწვრთნელისკენ. მეორდება იგივე, როცა ბურთი მიღებულია უკვე მესამე მწვრთნელისგან და თავდამსხმელი ცდილობს ბურთის კალათში ჩაგდებას. (დიაგ. 54);
- თამაში ორი ორზე; ორკაციანი თამაში ჩაღობვებით. ჩაღობვები კეთდება უბურთო მხარეს. მოქმედება სრულდება ორი მწვრთნელის დახმარებით (დიაგ. 55);
- ვარჯიში ოთხი ხუთზე არახელსაყრელ სიტუაციებში. თავდასხმა სწრფი პასებით ქმნის „ბილიკს“ შექრისათვის ბურთიანი თავდამსხმელი ანოდებს ბურთს შექრილ თანაგუნდელს.
ტყორცნის შემდეგ დაცვა გადადის თავდასხმაზე და უტევს მეორე კალათს სამი დამცველის წინააღმდეგ (ოთხი სამზე) იგივე პრინციპით. ის, ვინც პირველად სტყორცნა ბურთი კალათს, გადის გვერდზე და ელოდება შემდეგ თავდამსხმელს.
ოთხი სამზე თამაშის დასრულების შემდეგ, იქმნება ახალი ხუთკაციანი გუნდი ორი ახალი მოთამაშის შემოსვლით (დიაგ. 56);
- თამაში ორი ორზე; შეჯიბრება ჩაღობვების და მცველის გვერდის ავლის გამოყენებით. მოედნის ორივე მხარეს ორი წყვილი თამაშობს ერთი და იგივე დროის განმავლობაში ხუთ ჩაგდებამდე. ბოლოს, თითოეული ნახევრის გამარჯვებული თამაშობს ერთმანეთთან ჩემპიონის გამოსავლენად (15 წუთი);
- შეჯიბრი საჯარიმო ტყორცნაში. მოთამაშე, რომელიც ვერ ჩააგდებს სამ ბურთს ზედიზედ, გადის თამაშიდან.

შენიშვნა:

- არახელსაყრელ სიტუაციაში მცველები, ძირითადად, ცვლიან მოთამაშეებს.
- მწვრთნელისკენ ბურთის გადანოდების შემდეგ თავდასხმა იკავებს პოზიციებს შემდეგ ხელსაყრელ მომენტამდე;
- ჩაღობვის გასაკეთებლად გადაადგილებისას, საჭიროა მოძრაობის სისწრაფის ცვლა;

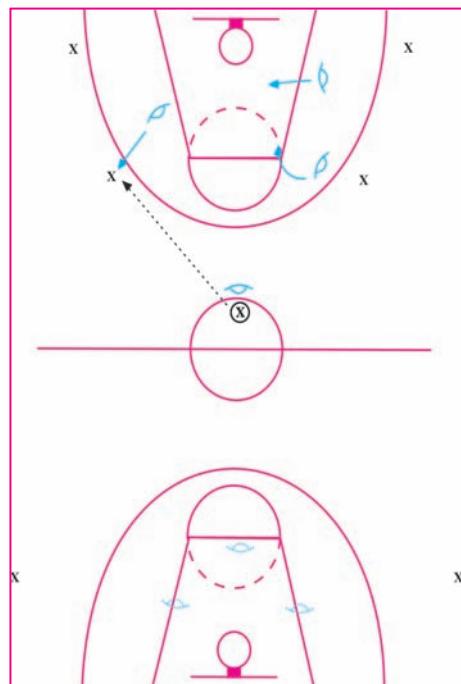
დიაგრ. 54

20 წუთი



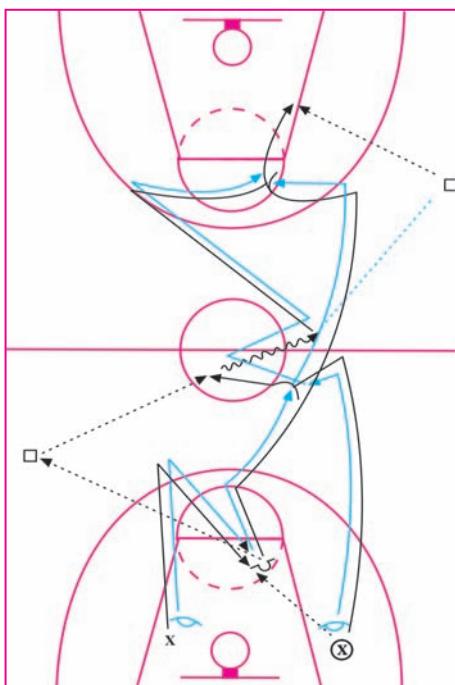
დიაგრ. 56

25 წუთი



დიაგრ. 55

20 წუთი



ვარჯიში მე-12

120 წუთი

მიზანი: დაცვის ამოცანები; გზის გადაღობა, ჩამოსხივა, მომატების და პოზიციების დაკავება პურის მდებარეობის მიხედვით

ვარჯიშები:

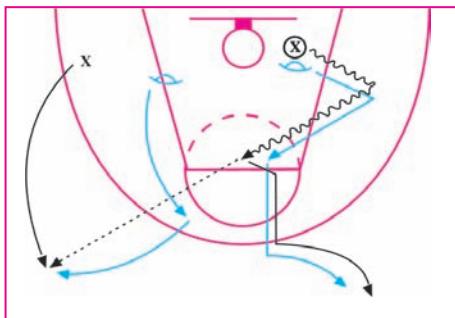
- მოთელვა: განელვა და ბურთის ფლობის ვარჯიშები მოძრაბისას (10 წუთი);
- თამაში ორი ორზე; გადაადგილებისას დამცველი საჭიროებისამებრ ეხმა-რება პარტნიორებს და უბრუნდება ძველ პოზიციას, როცა დამცველი ეხმა-რება, თავდასხმა თამაშობს უფო გაშლილად (დიაგ. 57);
- თამაში ოთხი ოთხზე; ვარჯიში ოთხი კუთხის გამოყენებით. თავდამსხმელები აწვდიან ბურთს, როცა ბურთი მიღებულია, აუცილებელია „სამაგი მუქა-რის“ პოზიციის შექმნა. პასის შემდეგ შეჭრა. თუ შესაძლებელია ბურთის დაბრუნება იმ მოთამაშისათვის, რომელიც შეიჭრა. დაცვა აგრესიულია (დიაგ. 58);
- თამაში სამი სამზე ნახევარ მოედანზე; ტყორცნის შემდეგ დაცვა გზის გადა-ლობით ჩამოხსნის ბურთს და გადადის კონტრშეტევაზე. ოთხი მოთამაშე მოედნის მეორე მხარეს ელოდება, რათა გააორმაგოს დაცვა. თავდასხმის დასრულების შემდეგ მწვრთნელი ტოვებს დაცვაში ყველაზე სუსტ მოთა-მაშეს, დანარჩენები გადადიან თავდასხმაზე მეორე კალათისკენ (დიაგ. 59);
- შეჯიბრება ბურთის წართმევაში (ოთხი ჯგუფი — თამაშიდან გამოვარდ-ნით). თავდასხმა იჭრება დრიბლინგით, კონტრშეტევა, ჩაღლობვის გამოყ-ენებით მცველის გვერდის ავლა, დაცვა გაორმაგებულია (ორი დამცველი) და აგრესიულია ბურთიანი მოთამაშის წინააღმდეგ, იგი ზურგით ღობავს ფართან მისასვლელ გზას მოძრაობის მთელ სიგრძეზე და ხსნის ბურთს (35 წუთი);
- შეჯიბრი საჯარიმო ტყორცნაში; მოთამაშე გა-დის თამაშიდან თუ სამიდან სამს ზედიზედ ვერ აგდებს.

შენიშვნა

- ბურთი თავდამსხმელის მხედველობის არეშია მთელი მოძრაობის განმავლობაში და ამავე დროს იგი თვალყურს ადევნებს მცველის მოქმედებებს;
- დაცვის გაორმაგება ხორციელდება, როცა თავდასხმა იღებს ბურთს ან მისი თამაშის არეალი მცირეა;

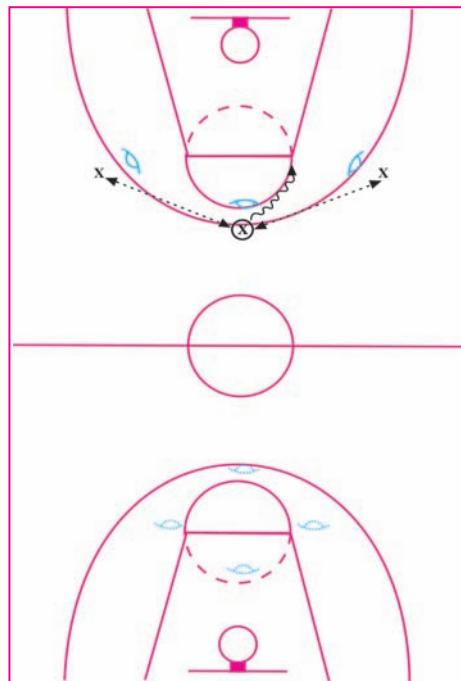


დიაგრ. 57

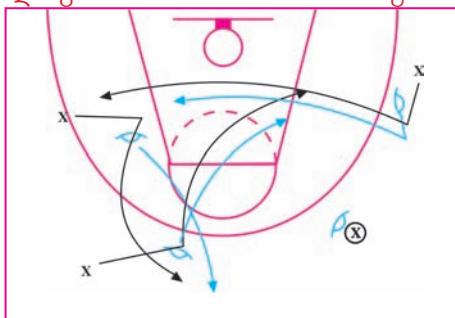


15 წუთი

დიაგრ. 59



დიაგრ. 58



25 წუთი



ვარჯიში მე-13

120 წუთი

მიზანი: პასის ფაქტიკის სხავლება

ვარჯიში:

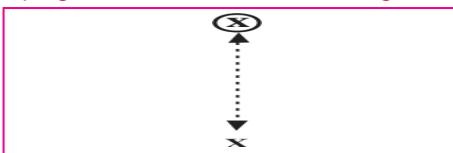
- მოთელვა; ბურთის ფლობის ვარჯიშები მოძრაობისას (10 წუთი);
- ა) სხვადასხვა მიმართულების პასი ცალი ხელით, ნაბიჯის წადგმით და ხელების ცვლით;
- ბ) მკერდიდან პასი ორი ხელით და ბურთისკენ მოძრაობის გაგრძელება (დიაგ. 60);
- ბურთის ტარება, შეჩერება და დაჭერა, შემოტრიალებათა კომბინაცია (წინ და უკან შემოტრიალება), პასი ცალი ხელით (დიაგ. 61);
- მოთამაშე გადააგდებს ბურთს, მიჰყენება მას და იჭერს იატაკიდან ასხლეტის შემდეგ. მხრიდან პასი ცალი ხელით მწვრთნელისკენ. „L“ ფორმის შეჭრა და ბურთის მიღების შემდეგ ტყორცნა ცალ ფეხზე ახტომით ფართან ახლოს. (დიაგ. 62);
- პასი ცალი ხელით ადგილიდან წინ ნაბიჯით, მკერდიდან პასი მოძრაობისას ორი ხელით და დაბრუნებული ბურთის მიღების შემდეგ ტყორცნა ცალ ფეხზე ახტომით, ფართან ახლოს (დიაგ. 63);
- თამაში ერთი ერთზე. დაცვითი მოძრაობები მწვრთნელის ნიშანზე როლების შეცვლით.
- ა) უბურთოდ;
- ბ) დრიბლინგით (დიაგ. 64);
- შემოტრიალება, პასი, მცველისგან დასხლტომა და შეჭრა, დაცვა მიჰყენება (დიაგ; 65);
- ორი ერთზე კონტრშეტევის სიტუაცია (დიაგ; 66);
- თამაში-შეჯიბრება; თავდასხმა: ორი ხელით მკერდის და ცალი ხელით მხრის პასების გადაწოდება უახლოესი თანაგუნდელისკენ. შეჩერებისას შემოტრიალება, ყოველი პასის შემდეგ მოძრაობა. მცველი პასუხისმგებელია მოთამაშეზე, რომლის წინააღმდეგაც თამაშობს, აგრესიულია ბურთთან, იკავებს საუკეთესო პოზიციას „თავისი კაცისა“ და ბურთის დასანახად;
- საჯარიმო ტყორცნა, სამი სროლა ზედიზედ;

შენიშვნა:

- ხელის ბოლომდე მიყოლება, ერთი ხელით პასის დროს;
- ბურთის ფლობისას, იდაყვი არ უნდა იყოს ტანიდან „გარეთ“;
- პასი უნდა იყოს სწრაფი და ძლიერი;
- მოძრაობა სავალდებულოა ბურთის მიღებისა და გადაწოდების შემდეგ;
- ერთ ნაბიჯზე შეჩერება სრულდება წინასწორობის სრული დაცვით (ბარძაყები და მუხლები ნახევრად მოხრილია);
- შემოტრიალება უნდა იყოს თავისუფალი და სრულდებოდეს წინასწორობის დაცვით (სხეულის წინა ორივე ფეხზე თანაბრადაა განაწილებული);

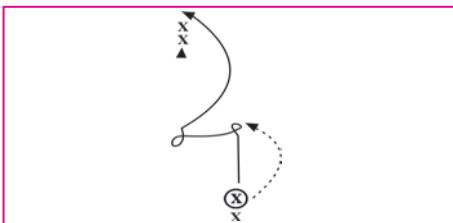
დიაგრ. 60

5 წუთი



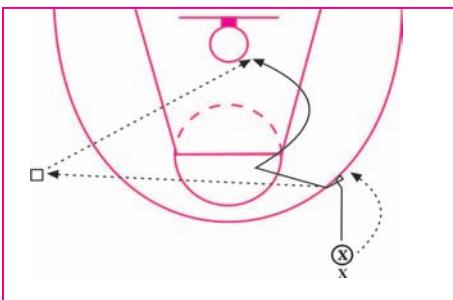
დიაგრ. 60

5 წუთი



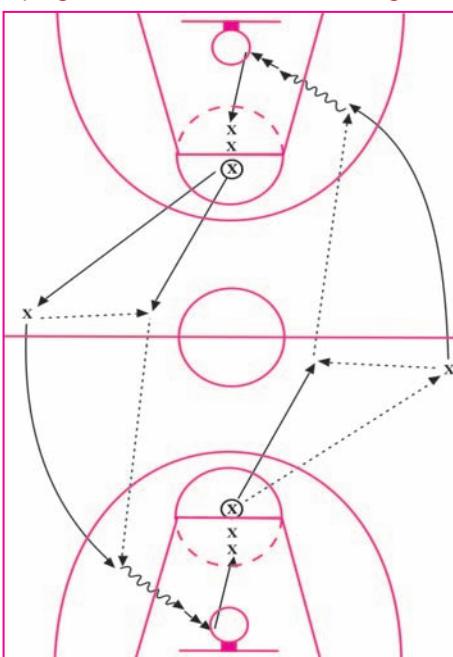
დიაგრ. 62

10 წუთი



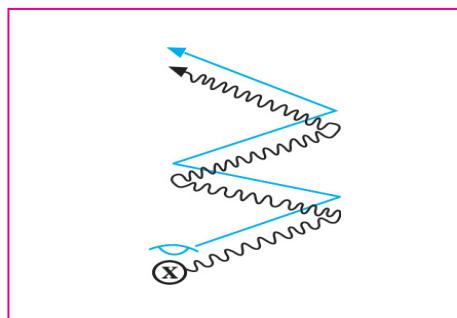
დიაგრ. 63

10 წუთი



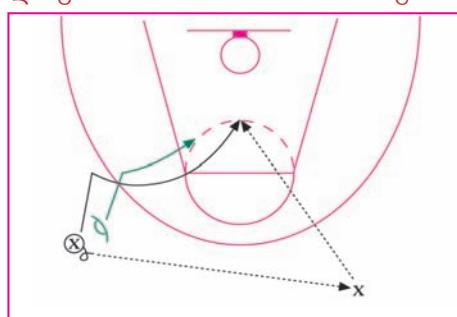
დიაგრ. 64

15 წუთი



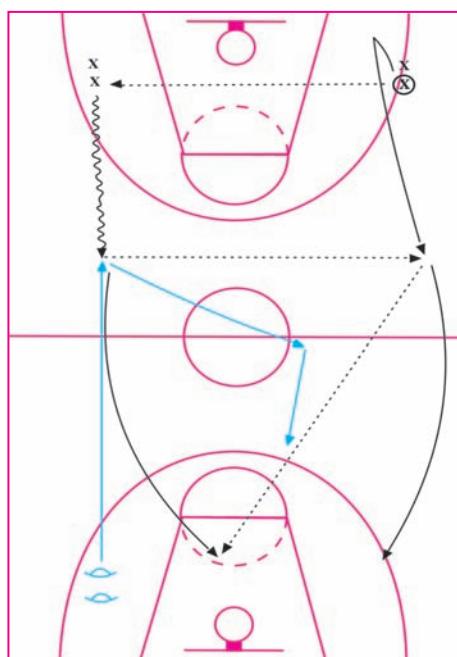
დიაგრ. 65

15 წუთი



დიაგრ. 66

15 წუთი



ვარჯიში მე-14

120 წუთი

მიზანი: პასის ტექნიკის გეადგომი სხავლება
შეჩერებითა და შემოტრიალებით;
დაცვა: მანილის და პოზიციის დაკავება.

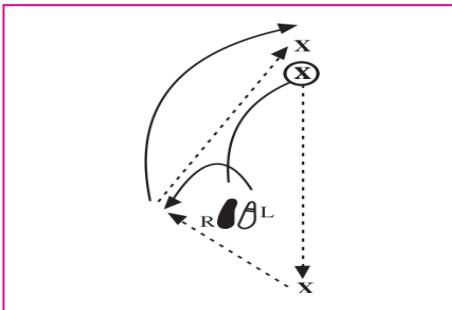
ვარჯიშები:

- მოთელვა: ბურთის ფლობის ვარჯიშები დრიბლინგისას (10 წუთი);
- პასი, მოძრაობა; ერთ ნაბიჯზე შეჩერება, უკან შემოტრიალება და მკერდი-დან პასი ორი ხელით (წინ შემოტრიალება) (დიაგ. 67);
- პასი მხრიდან ცალი ხელით, ერთ ნაბიჯზე შეჩერება, ტყორცნის იმიტაცია, უკან შემოტრიალება, წინ შემოტრიალება და ტყორცნა ცალ ფეხზე ახტო-მით ფართან ახლოს, მარცხენა მხარეს (სრულდება მარჯვენა მხარესაც) (დიაგ. 68);
- დრიბლინგი; ერთ ნაბიჯზე შეჩერება, უკან შემოტრიალება, პასი მხრიდან ცალი ხელით და პასის შემდეგ მოძრაობა (69 დიაგ.);
- ა) თამაში ორი ერთზე; გრძელდება ორივე მხარეს. შემდეგ, თავდამსხ-მელი, რომელმაც სტყორცნა კალათში, ხდება მცველი. პასი ცალი ხელით დრიბლინგისას. თავდასხმა რჩება იმავე ადგილას. დაცვა დარბის ერთი თავდამსხმელისგან მეორისკენ (70 დიაგ.);
ბ) თამაში ერთი ერთზე, დაცვა უბურთო თავდამსხმელის წინააღმდეგ (დიაგ. 73);
- ხუთი ხუთზე (და კიდევ ხუთზე). დაცვა იცდის მოედნის შუა ხაზზე. თავდასხმა შესალწევად იყენებს მხოლოდ ერთ დრიბლინგს. ყურადღება გამახვილებულია შემოტრიალებასა და პასებზე. თუ თავდასხმა ბურთს აგდებს, ის აგრძელებს თავდასხმას საწინააღმდეგო მხარეს, თუ არა და, გადადის დაცვაში;
- საჯარიმო ტყორცნა. სამ-სამი ტყორცნა ზედიზედ ორჯერ;

შენიშვნა:

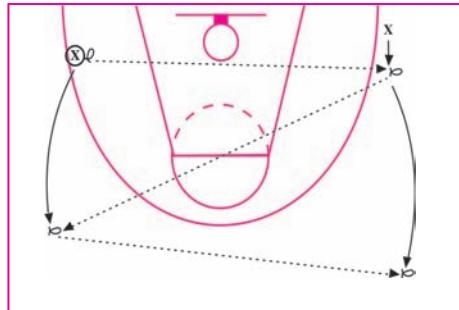
- შემოტრიალებისას ბურთი გქონდეს მცველისგან მოშორებით ბარძაყთან. იდავევი მცველის წინ;
- მცველი პასუხისმგებელია „თავის კაცზე“ და ვალდებულია სულ ხედავდეს ბურთს;
- თავდასხმასა და დაცვას შორის მანძილს განაპირობებს ბურთის მდებარეო-ბა;
- ბურთის მოახლოებასთან ერთად, დამცველი უნდა მიუახლოვდეს მოწინააღ-მდეგეს და გახდეს უფრო აგრესიული და პირიქით;

დიაგრ. 67



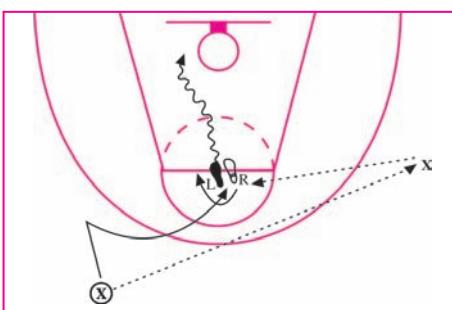
5 ნუთი

დიაგრ. 71



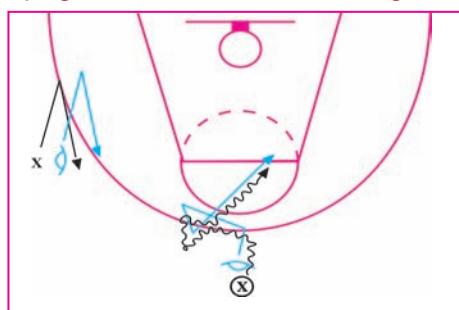
10 ნუთი

დიაგრ. 68



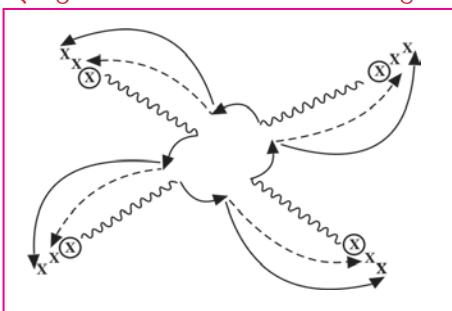
2 x 5 ნუთი

დიაგრ. 72



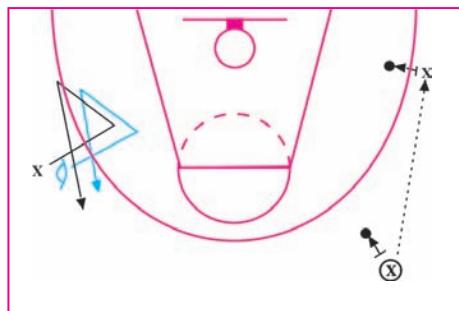
10 ნუთი

დიაგრ. 69



10 ნუთი

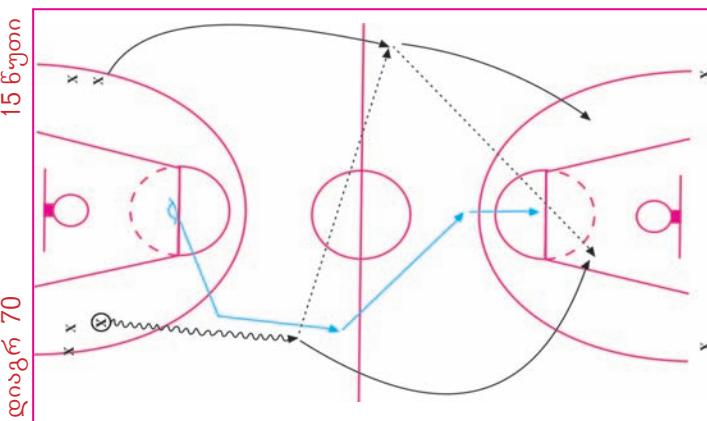
დიაგრ. 73



10 ნუთი

15 ნუთი

დიაგრ. 70



ვარჯიში მე-15

120 წუთი

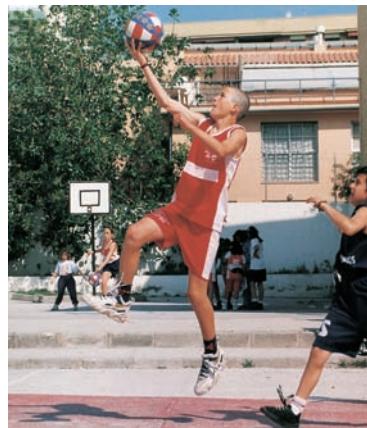
მიზანი: მოგანიზებული სწრაფი შეტაცის
ელემენტების სძავლა

ვარჯიში:

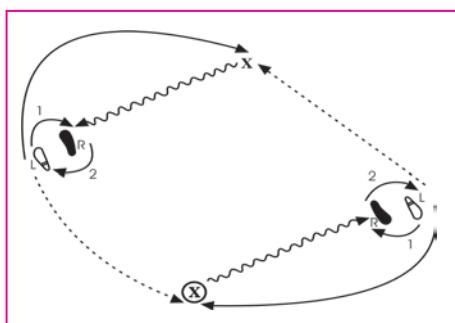
- მოთელვა: ბურთის ფლობის ვარჯიშები მოძრაობისას (10 წუთი);
- შეჩერება ორ ნაბიჯში დრიბლინგის შემდეგ, ნინ შემოტრიალება საყრდენი ფეხის გარშემო, ერთი ნაბიჯი მარცხენა ფეხით, პასი ცალი ხელით თანაგუნდელისაკენ (დიაგ. 74);
- ორი თავდამსხმელის სწრაფი შეტევა ერთი მიმართულებით და უკან დაბრუნება ერთი ერთზე (დიაგ. 75);
- თამაში ერთი ერთზე; თავდამსხმელი მიაგორებს ბურთს. მას მიჰყება მცველი თავდამსხმელი იჭერს ბურთს, შემოტრიელდება, ანვდის თანაგუნდელს და გადადის დაცვაში. ვარჯიში მეორდება საწინააღმდეგო მხარეს (დიაგ. 76);
- სამი თავდამსხმელის სწრაფი შეტევა, უკან დაბრუნებისას მტყორცნელი მირბის საჯარიმო ტყორცნის ხაზისკენ და გადადის დაცვაზე თანაგუნდელების წინააღმდეგ (ორი ერთზე) (დიაგ. 77);
- დაბრუნებული ბურთი დრიბლინგის შემდეგ, შეჩერება და ტყორცნა ნახტომში (დიაგ. 78);
- სწრაფი შეტევის დასრულება ნახტომში ტყორცნით (დიაგ. 79);
- თამაში ორი ორზე და ორზე; დასხლტომა მცველისგან, „სამმაგი მუქარის“ პოზიცია, მეორე მოთამაშე აკეთებს იგივეს. პასის შემდეგ მოთამაშე იჭრება კალათისკენ. დაცვა გადადის თავდასხმაში მოედნის მეორე ნახევარზე, სადაც მას ხვდება ორი ახალი მცველი. ამ ვარჯიშის ძირითადი მიზანია დასხლტომა მცველისგან და შეჭრა პასისთვის. დრიბლინგი აერძალულია (დიაგ. 80);
- თავდასხმა იცვლის მიმართულებას დრიბლინგისას. ჩერდება დაცვის წინ და ტყორცნის ბურთს ნახტომში მცველის თავს ზემოთ. მცველს ხელები აქვს აწეული. (დიაგ. 81);

შენიშვნა:

- სწრაფი შეტევის დროს უბურთო მოთამაშები ყოველთვის უნდა ცდილობდნენ, ნინ გაუსწორონ ბურთს;
- ნარმატებული სწრაფი შეტევის დროს ძალზე მნიშვნელოვანია ღრმად შეღწევა და მოძრაობის ფართო არეალი;
- პასისთვის დროს შერჩევა ნარმატებული თავდასხმის გარანტია;
- ბოლო პასი ცალ ფეხზე ახტომით ტყორცნამდე, როგორც წესი, არის იატაკიდან ასხლეტილი პასი;

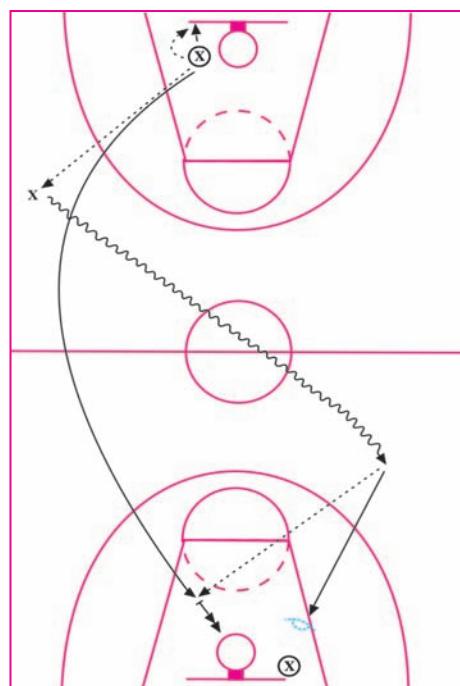


დიაგრ. 74



5 წუთი

დიაგრ. 75

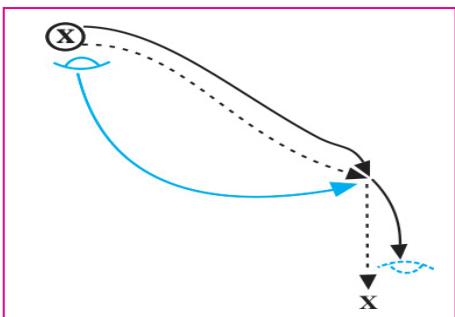


15 წუთი



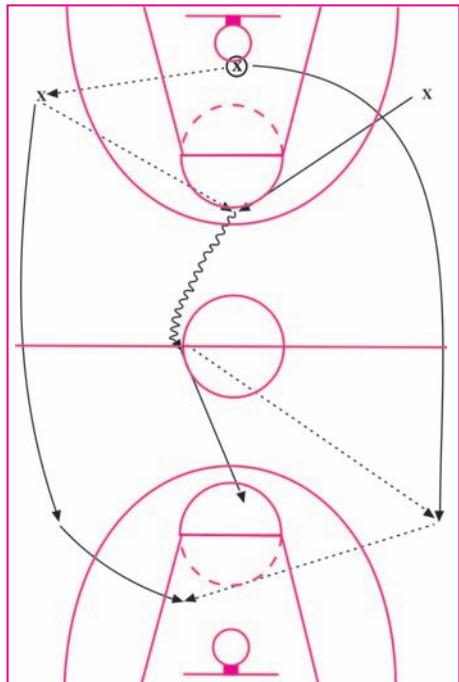
დიაგრ. 76

10 ნუთი



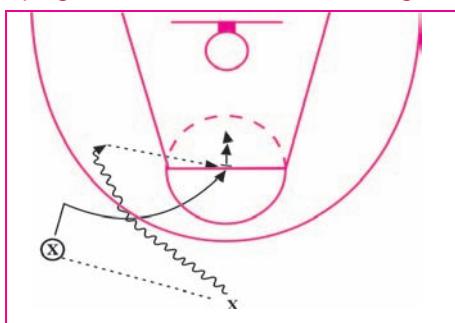
დიაგრ. 77

15 ნუთი



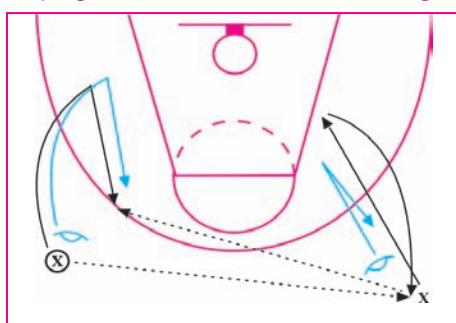
დიაგრ. 78

10 წუთი



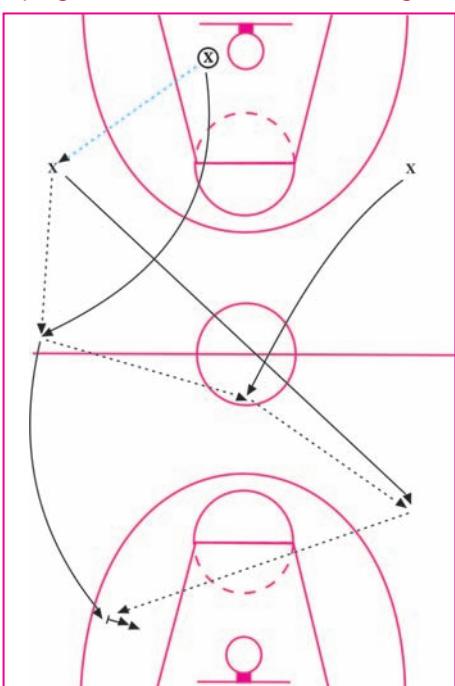
დიაგრ. 80

30 წუთი



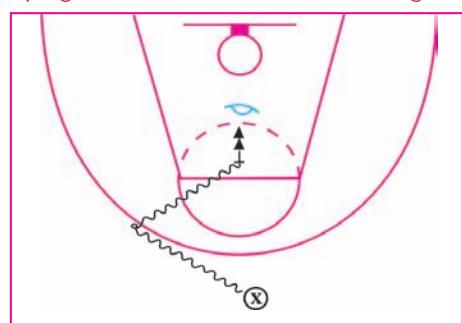
დიაგრ. 79

10 წუთი



დიაგრ. 81

10 წუთი



ვარჯიში მე-16

120 წუთი

მიზანი:

დაცვის ელემენტების ათვისება

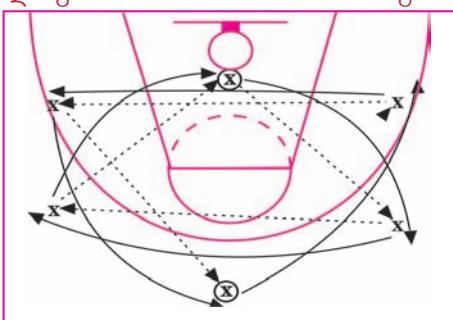
ვარჯიშები:

- მოთამაშეები იყოფიან ორ გუნდად. მხოლოდ პასეპის გამოყენებით ცდილობენ მიუახლოვდნენ მოპირდაპირე მოთამაშეს და მოარტყან ბურთი. ყოველი მორტყმა ითვლება ქულად;
- პასეპი და მოძრაობების ვარჯიშები ექვსკუთხედში. გამოყენებულია მკერდიდან პასი ორი ხელით. ვარჯიში წარმოებს ორი ბურთით, ორი მიმართულებით. (დიაგ. 82);
- პოზიცია ერთი ერთზე; თავდამსხმელი აკეთებს ზიგზაგისებურ დრიბლინგს წინ და უკან. შედეგ ბურთს აწვდის თანაგუნდელს და იჭრება პასის მისაღებად, დაცვა პასიურია, არ ცდილობს ბურთის ხელში ჩაგდებას (დიაგ. 83);
- დაცვა არახელსაყრელ სიტუაციაში. (დიაგ. 84)
- თამაში ერთი ერთზე უბურთოდ. თავდამსხმელი შემოიჭრება უბურთო მხრიდან ბურთიან მხარეს. დამცველი ყოვლთვის რჩება თავდამსხმელის წინ. (დიაგ. 85);
- თამაში ერთი ერთზე უბურთოდ. (დიაგ. 86)
- თამაში სამი ორზე სამკუთხედში. თავდამსხმელი შემოტრიალდება და აკეთებს ცრუ მოძრაობებს. ერთი მცველი აგრესიულია ბურთიანის მიმართ, მეორე იკავებს პოზიციას ორ თავდამსხმელს შორის. თუ დაცვა შეეხება ბურთს, იწყება თამაში ორი მცველით ერთზე მოპირდაპირე კალათისკენ, ან თავდამსხმელის წინააღმდეგ, რომელიც შეცდა. (დიაგ. 87)
- თამაში ორი ერთზე. მცველი თამაშობს ბურთიანი მოთამაშის წინააღმდეგ და გარბის იმ თავდამსხმელისკენ, რომელმაც მიიღო ბურთი. თავდამსხმელი უბრუნებს ბურთს თავის თანაგუნდელს, რომელიც თამაშობს მცველთან ერთი ერთზე. (დიაგ. 88)
- თამაში მთელ მოედანზე; დაცვაში პრესინგი მთელ მოედანზე. თავდასხმა თამაშობს სწრაფ შეტევას დრიბლინგის გარეშე.

შენიშვნა:

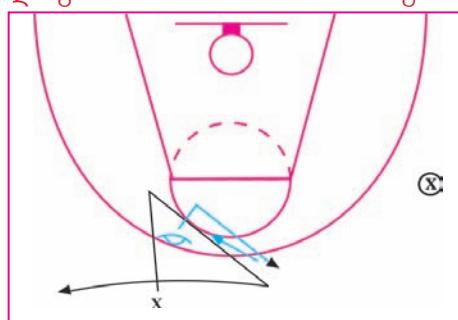
- აგრესიული მცველი უნდა იმყოფებოდეს ბურთიანი მოთამაშის პირისპირ;
- დაცვაში, ძირითადად, უნდა მიმართოს სწრაფ გადაადგილებას გვერდული ნაბიჯებით და სირბილით;
- დაცვაში თამაშისას არ შეიძლება ფეხების გადაჯვარედინებით მოძრაობა;
- ყოველთვის მზად იყავი, მიუახლოვდე მოთამაშეს მის მიერ ბურთის მიღებისას;
- სხეულის განწინასწორებული მდგომარეობა ხელს უწყობს პოზიციისა და მოძრაობის მიმართულების სწრაფ შეცვლას.

დიაგრ. 82



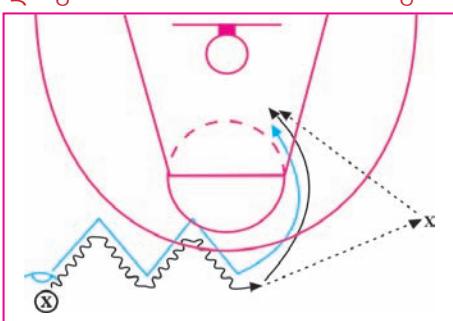
5 წუთი

დიაგრ. 86



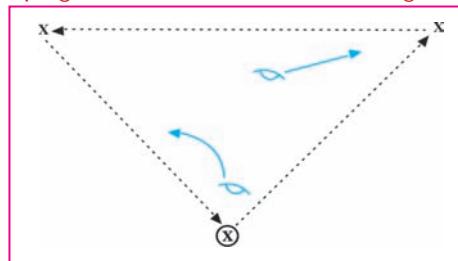
15 წუთი

დიაგრ. 83



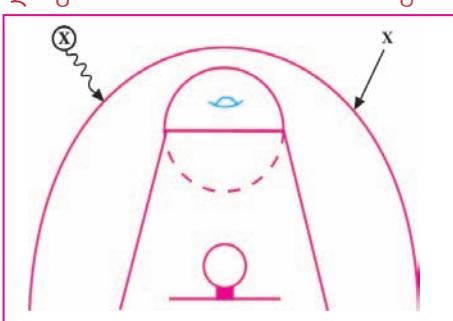
10 წუთი

დიაგრ. 87



15 წუთი

დიაგრ. 84



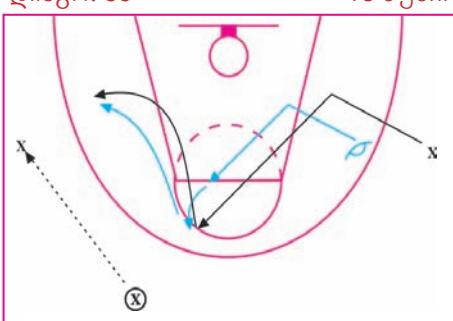
10 წუთი

დიაგრ. 88



15 წუთი

დიაგრ. 85



15 წუთი



ვარჯიში მე-17

120 წუთი

მიზანი: მოძრაობა მოედაზე და სწრაფი შეტევა

ვარჯიშები:

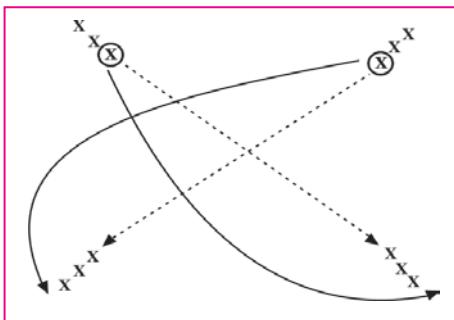
- მოთელვა: ბურთის ფლობის ვარჯიშები მოძრაობისას (10 წუთი);
- პასი მოძრაობისას; მოთამაშეები დგანან ჯვარედინად ერთმანეთის პირისპირ. ერთი ხაზის მოთამაშეები აკეთებენ მხრის პასს ცალი ხელით მოპირდაპირე მხარეს, ხოლო მეორე ხაზის მოთამაშეები თავიანთ მოპირდაპირე მხარეს გადასცემენ იატაკიდან ასხლეტილ პასს მხრიდან (დიაგ. 89);
- დრიბლინგი, მოძრაობა უკან-უკან გადადგმული ნაბიჯების გამოყენებით, შემდეგ დიაგონალური დრიბლინგი მოედნის ერთი ბოლოდან მეორისკენ, მოედნის მთელი ფართობის გამოყენებით (დიაგ. 90);
- უბურთო თავდამსხმელი გადაადგილდება და მოძრაობისას იცვლის სიჩქარესა და მიმართულებას, მცველი აგრესიულად მიჰყება ახლო დისტანციაზე და ცდილობს შეაფეროს მის მიერ სიჩქარისა და მიმართულების ცვლილება (დიაგ. 91);
- დრიბლინგი ბურთის მიღების შემდეგ. მხრის პასი ცალი ხელით თანაგუნდელისკენ, რომელიც დასრულებს სწრაფ მოძრაობას ორ ნაბიჯში შეჩერებით, შემდეგ იჭრება და მოძრაობას ამთავრებს ტყორცნით ცალ ფეხზე ახტომით ფართან ახლოს (ვარჯიში სრულდება ორივე მხარეს) (დიაგ. 92);
- სწრაფი შეტევის სიტუაცია; ორი ერთზე არახელსაყრელ მდგომარეობაში მყოფი დამცველის დახმარებით, თამაში გრძელდება მეორე მხარეს ორი ორზე (დიაგ. 93);
- სწრაფი შეტევა სამა თავდამსხმელით. უკან დაბრუნებისას თამაში გრძელდება ორი ერთზე, რადგან თავდამსხმელი, რომელმაც ბურთი სტყორცნა კალათში, გადადის დაცვაში. (დიაგ. 94)
- თამაში ორი ორზე ორი ბურთით (თითო ბურთი მოედნის ორივე მხარეს), შემოტრიალებები, ბურთის გადაწოდება მწვრთნელისთვის, გაქცევა, ბურთის ისევ მიღება მისგან და შეჭრა. შემდეგ პირიქით. ვინც ერთ მხარეზე თამაშობდა თავდასხმას, მეორე მხარეზე თამაშობს დაცვას (დიაგ. 95).
- მოთამაშე აწვდის ბურთს მწვრთნელს და მირბის მისგან დაბრუნებული ბურთის მისაღებად. ნახტომში ტყორცნა ფართან ახლოს, ერთ ნაბიჯში შეჩერების შემდეგ. დაცვა მიჰყება პასიურად (დიაგ. 96).

შენიშვნა:

- ნებისმიერ სიტუაციაში ყურადღება გამახვილებულია ისეთ დეტალებზე, როგორიცაა: შეჩერება, ბურთის მიღება და მისი დაცვა.
- მოძრაობის დროს დაიცავი წონასწორობა. ნებისმიერი მოქმედებისთვის აუცილებელია დროის კარგად შერჩევა.

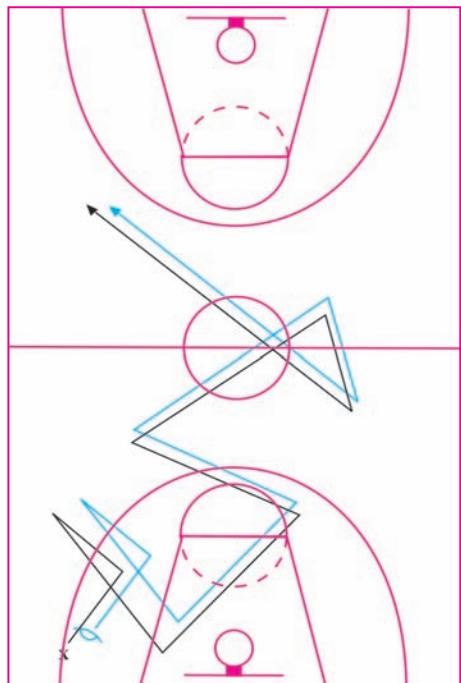
დიაგრ. 89

10 წუთი



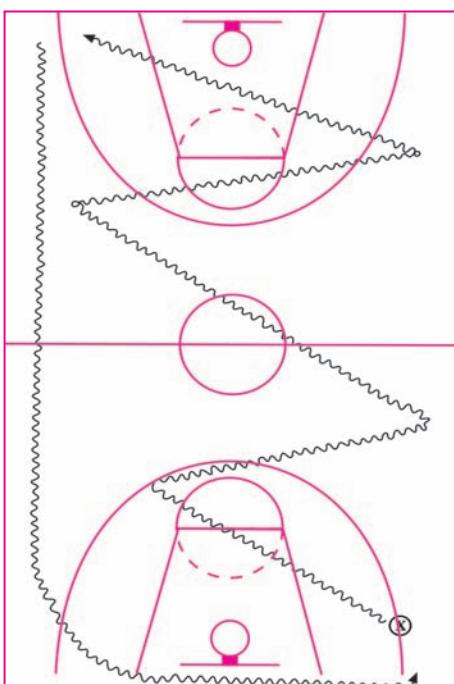
დიაგრ. 91

5 წუთი



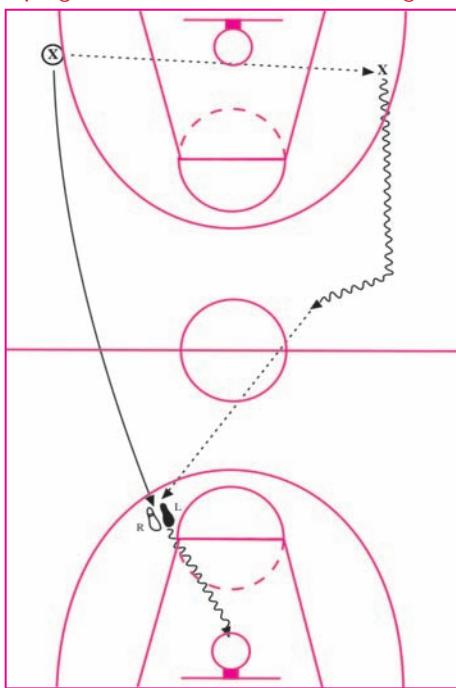
დიაგრ. 90

5 წუთი



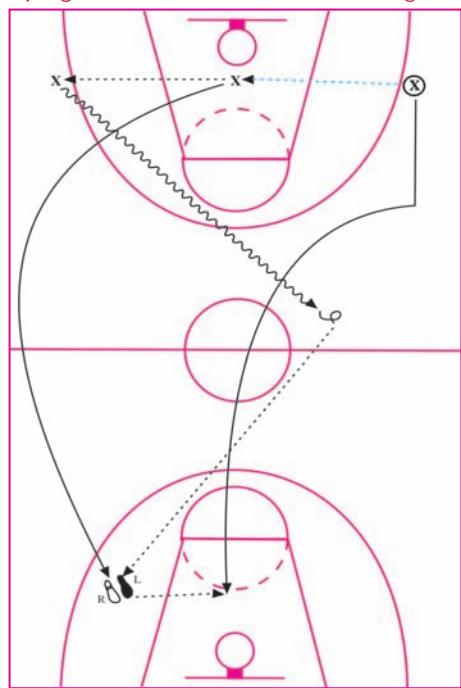
დიაგრ. 92

15 წუთი



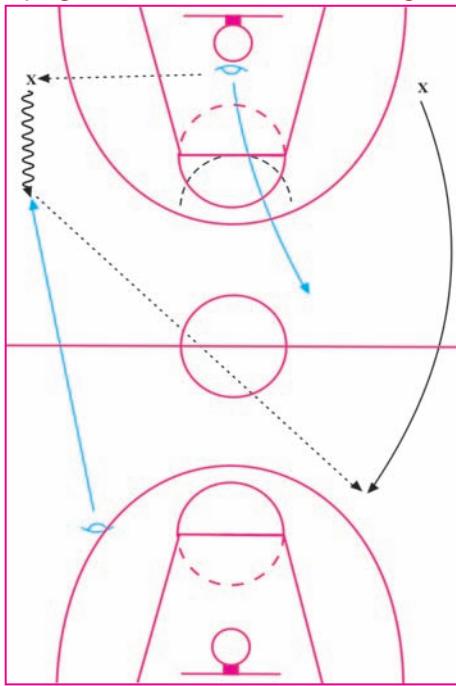
დიაგრ. 94

20 წუთი

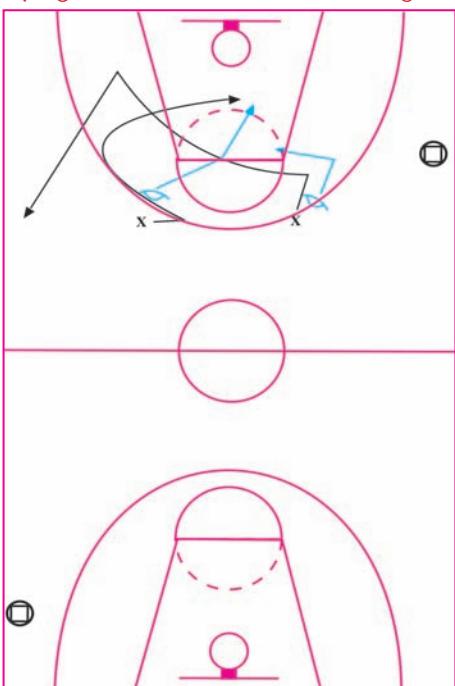


დიაგრ. 93

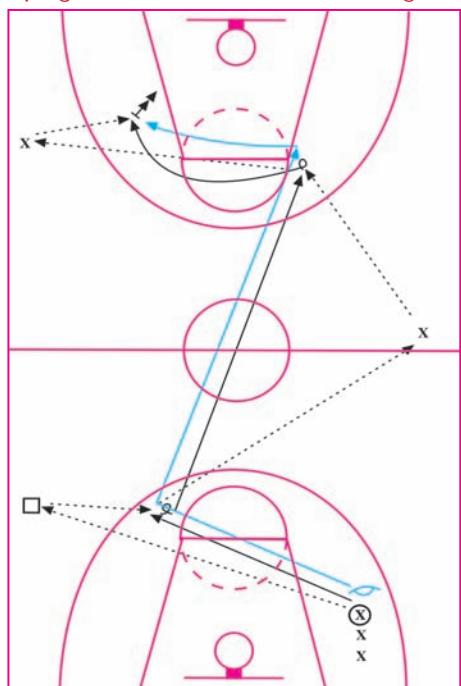
20 წუთი



დიაგრ. 95



დიაგრ. 96



ვარჯიში მე-18

120 წუთი

მიზანი:**პოზიციის დაკავება დაცვაში****ვარჯიშები:**

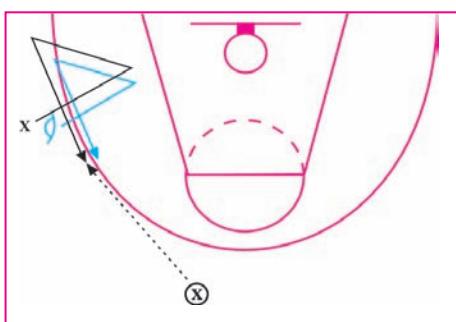
- მოთელვა: გაწელვები, ბურთის ფლობის ვარჯიშები მოძრაობისას (10 წუთი);
- დაცვისგან დასხლტომა. თამაში ერთი ერთზე მოედნის 1/4-ზე (დიაგ. 97);
- დაცვისგან დასხლტომა ორი ორზე თამაშისას. ორი კაცის თანამშრომლობა დაბრუნებული ბურთებით და მწვრთნელის დახმარებით. უბურთო მოთამაშის მცველი ეხმარება პარტნიორს, მიჰყვება ბურთს და მის მფლობელს (დიაგ. 98);
- ბურთის მიწოდება და გაქცევა, კალათისკენ გაჭრა და დაბრუნებული ბურთის მიღება, დაცვა პასიურია (დიაგ. 99);
- ა) სამი თავდამსხმელი. შეჭრა ბურთის გადაცემის შემდეგ. ბურთიანი მოთამაშე „სამმაგი მუქარის“ მდგომარეობაშია, რამდენიმე შეჭრის შემდეგ კონტრშეტევა მეორე კალათის მიმართულებით (დიაგ. 100);
 - ბ) იგივე ვარჯიში; მოედნის მეორე მხარეს სამი მცველი ელოდება კონრშეტევას. ვარჯიში შეიძლება ჩატარდეს სამი სამზე და კიდევ სამზე;
- თამაში სამი ორზე ნახევარ მოედანზე (დიაგ. 101);
- თამაში ბურთის წასართმევად;
 - თავდასხმის ამოცანები: მოძრაობის გაგრძელება უბურთოდ, შეჭრა დაბრუნებული ბურთის მისაღებად. სწრაფი გადასვლები „დაცვა-თავდასხმა-დაცვა“.
 - დაცვის ამოცანები: უბურთო მხრიდან ბურთიანისკენ მოძრაობა დასახმარებლად და აგრესიული თამაში ბურთიან მხარეს;
- საჯარიმო ტყორცნა: ორტყორცნიანი შეჯიბრება. ვინც ააცილებს – გადის;

შენიშვნა:

- მცველი ყოველთვის უნდა ხედავდეს ბურთს;
- მცველსა და უბურთო მოთამაშეს შორის მანძილი დამოკიდებულია ბურთამდე მანძილზე;
- მოთამაშე, თუნდაც ბურთისგან შორს მყოფი, ყოველთვის უნდა იყოს ფხიზლად და მზად რეაგირებისთვის;

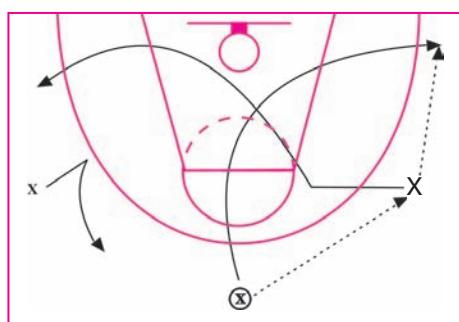
დიაგრ. 97

10 წუთი



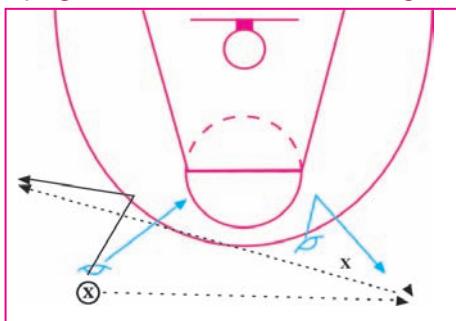
დიაგრ. 100

20 წუთი



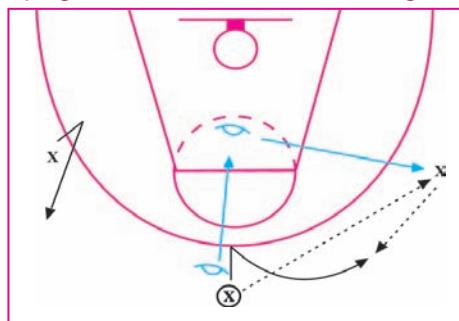
დიაგრ. 98

15 წუთი



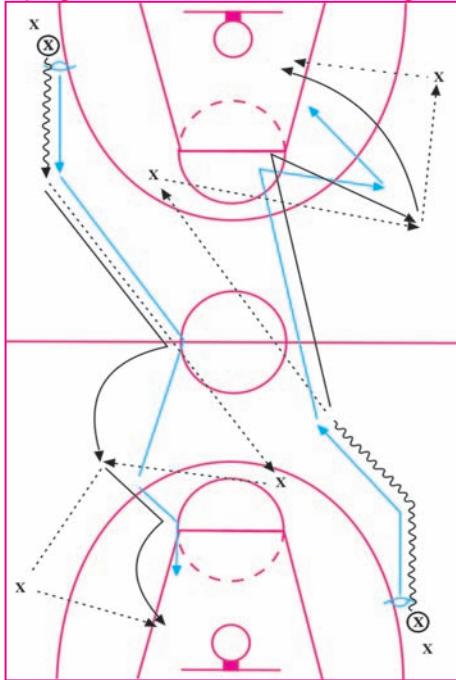
დიაგრ. 101

20 წუთი



დიაგრ. 99

15 წუთი



ვარჯიში მე19

120 წუთი

მიზანი: სრული შეტანის საფუძვლების სრულდა**ვარჯიშები:**

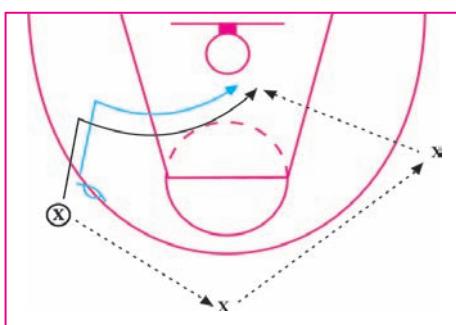
- მოთელვა: ბურთის ფლობის ვარჯიშები მოძრაობისას (10 წუთი);
- პასის შემდეგ თავდასხმა აკეთებს ცრუ მოძრაობას და „V"-სებურ გაჭრას კალათისკენ. დაცვა მიჰყვება დაუძაბავად. ვარჯიში სრულდება ორივე მხარეს. (დიაგ. 102);
- სწრაფი შეტევა ორი ერთზე. ერთი მცველი მიჰყვება ერთსა და იმავე თავდამსხმელს. დაცვამიჩნილი მოთამაშე აწოდებს ბურთს და მირბის მოედნის მეორე ნახევარზე. მისი თანაგუნდელი დრიბლინით მიიწევს იმავე მხარეს და ეძებს ბურთის გადაცემის საშუალებას. ვარჯიშისას ხდება გადასელა მოედნის ერთი ნახევრიდან მეორეზე. დაბრუნებისას ვინც იცავდა, აკეთებს დრიბლინგს და ვინც სტყორცნა, გადადის დაცვაში. (დიაგ. 103);
- დაცვა თამაშობს სწრაფი შეტევის წინააღმდეგ არახელსაყრელი პოზიციიდან. თავდასხმას შეუძლია გაიხსნას პასისთვის (დიაგ. 104);
- მცველები აკონტროლებენ მთელ მოედნას, რათა შეაფერხონ თავდასხმა. თავდასხმა იყენებს თავისუფალ სივრცეს სწრაფი შეტევისთვის (დიაგ. 105);
- თავდამსხმელი უსხლტება მცველს სიჩქარისა და მიმართულების შეცვლით და იღებს ბურთს. პასი მწვრთნელისკენ შემოტრიალების შემდეგ ბურთი გადაეწყდება მხოლოდ მწვრთნელს. დაცვა თვალყურს ადევნებს ბურთს და ცდილობს შეაფერხოს მოთამაშის გაჭრა კალათისკენ. (დიაგ. 106);
- თამაში სამი ორზე. სამი თავდამსხმელი მოედნის ცენტრში და ორ-ორი მცველი მოედნის ორივე მხარეს. ის, ვინც ბურთი სტყორცნა კალათში, გადის მოედნიდან და შემოდის სხვა მოთამაშე, რომელიც იდგა მოედნის ფარგლებს გარეთ. დანარჩენი ორი თავდამსხმელი თამაშობს დაცვაში. (107 დიაგ.)
- დრიბლინგი მიმართულების შეცვლით. წინ დრიბლინგის დროს, ერთი ნაბიჯი უკან და ტყორცნა ნახტომში. (დიაგ. 108)

შენიშვნა:

- უბურთო თავდამსხმელი ბურთის მისაღებად ეძებს თავისუფალ ადგილებს;
- უბურთო მოთამაშეები უნდა იყვნენ მუდმივ მოძრაობაში ბურთიანი პარტნიორის გარშემო;
- პასისთვის დროის კარგი შერჩევა და სიზუსტე წარმატებული სწრაფი შეტევის საწინდარია;

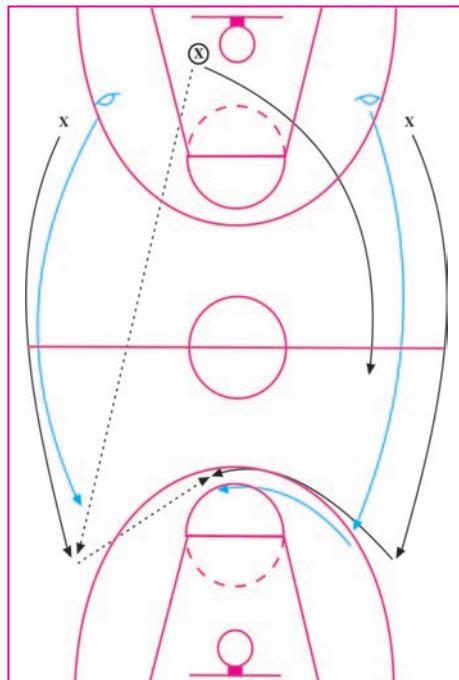
დიაგრ. 102

10 წუთი



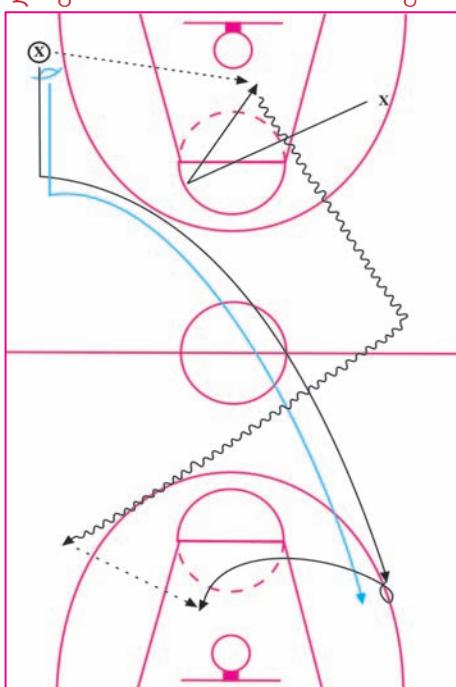
დიაგრ. 104

15 წუთი



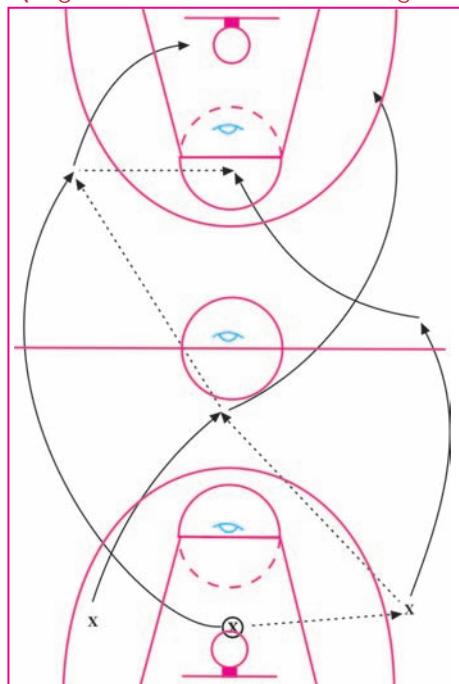
დიაგრ. 103

15 წუთი



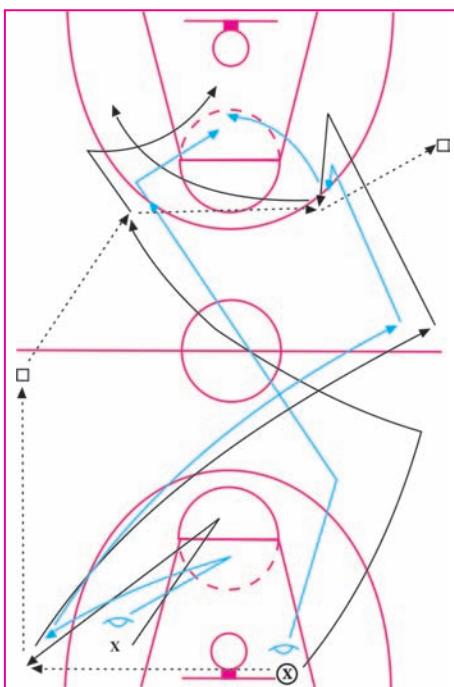
დიაგრ. 105

20 წუთი



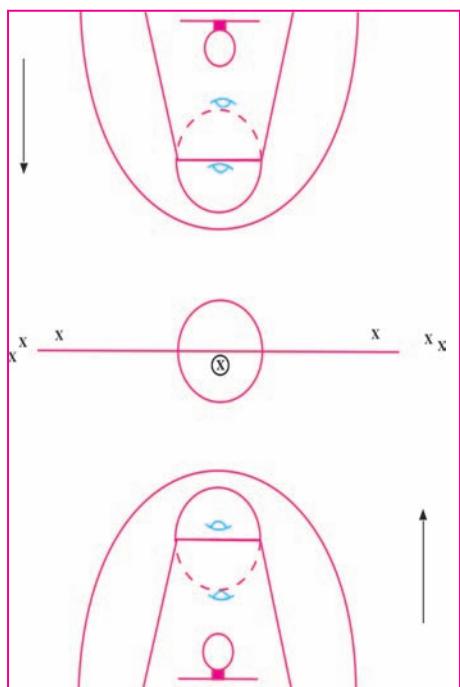
დიაგრ. 106

20 წუთი



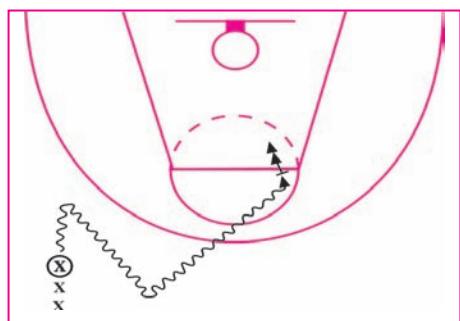
დიაგრ. 107

20 წუთი



დიაგრ. 108

10 წუთი





სწრაფი შეტევის ჩანაცერი			
თარიღი	პარგი გადაცემა	ცუდი გადაცემა	ბურთის დაკარგვა
ვარჯიში 1			
ვარჯიში 2			
ვარჯიში 3			

ცხრილი №20. კარგი გადაცემის, ცუდი გადაცემის და ბურთის დაკარგვის ჩანაწერების ნიმუში, სწრაფი შეტევის ვარჯიშისას

ვარჯიში მე-20

120 წუთი

მიზანი:

დაცვა და დასხლტოვა

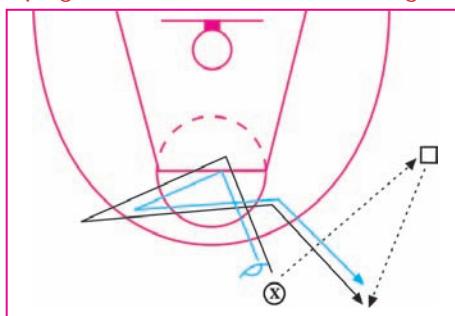
ვარჯიშები:

- მოთელვა: ბურთის ფლობის ოსტატობა მოძრაობისას (10 წუთი);
- თამაში ერთი 1+1-ის წინააღმდეგ; დასხლტომა მჭიდრო დაცვიდან(დიაგ. 109);
- დასხლტომა პასიური დაცვიდან (110 დიაგ.);
- თავისუფალი ადგილის მოქებნა კალათის ქვეშ შექრისთვის. ამ მოძრაობების ჩატარების შემდეგ გადაადგილება საწინააღმდეგო კალათისკენ (დიაგ. 111);
- ორი ბურთი და ორი მწვრთნელი: დასხლტომა ერთი ერთზე. ბურთის დაჭერა ორ ნაბიჯზე შეჩერებით. დრიბლინგი და ტყორცნა ნახტომში. დაცვა პასიურია და მიმდინარეობს ჩაღლბვების გარეშე (დიაგ. 112);
- თამაში ბურთის წასართმევად; თავდასხმა: კონტრშეტევა, პასი უახლოესი თანაგუნდელისკენ და შექრა. დრიბლინგი გამოყენებულია მხოლოდ ფართან ახლოს ცალ ფეხზე ახტომით ტყორცნის შესასრულებლად. დაცვა: აგრესიულია ბურთიანი მოთამაშის მიმართ, თვალყურს ადევნებს ბურთს და მის მფლობელს.
- საჯარიმო ტყორცები: თამაში სამ რაუნდად. ანუ ტყორცნა თითო რაუნდში. პირველი რაუნდიდან გადის ის, ვინც ვერც ერთ ბურთს ვერ აგდებს. მეორე რაუნდიდან გადის, ვინც ვერ აგდებს ორ ბურთს. მესამე რაუნდიდან გადის ის, ვინც ვერ აგდებს სამივე ბურთს. გრძელდება გამარჯვებულის გამოვლენამდე;

შენიშვნა:

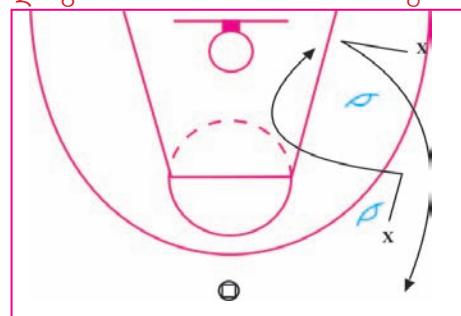
- მცველი უნდა ხედავდეს „თავის“ კაცს და ბურთს ყველა პოზიციაში;
- ბურთის მხარეზე დაცვა თამაშობს თავდამსხმელთან ახლო პოზიციაზე, უბურთო მხარეზე კი — დაშორებით;
- დასხლტომა წარმატებულია როცა მოძრაობის მიმართულება მკვეთრად იცვლება;

დიაგრ. 109



15 წუთი

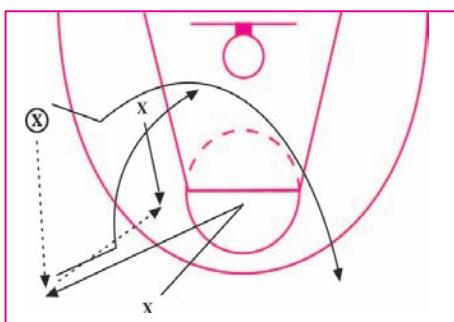
დიაგრ. 110



25 წუთი

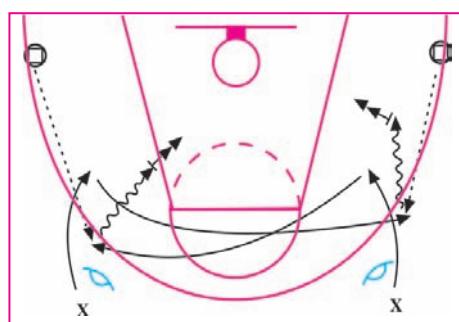
დიაგრ. 111

30 წუთი



დიაგრ. 112

15 წუთი



თარიღი

მოთამაშე	პრიმენტარები მოთამაშის ემედებებზე
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
და ა.შ.	

ცხრილი №21. მწვრთნელს შეუძლია გამოიყენოს მარტივი ცხრილი მოთამაშეთა მოქმედებების შესაფასებლად ვარჯიშის დროს.

ვარჯიში 21-ე

120 წუთი

მიზანი

ურთიერთობანამშრომლობა თავდასხმისას

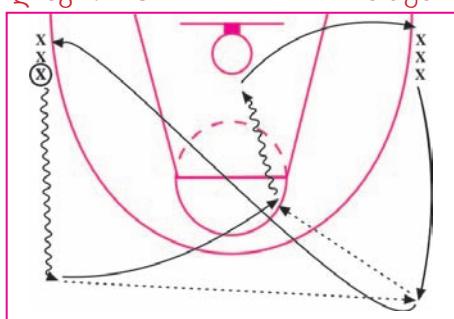
ვარჯიშები:

- მოთელვა: განელვა და ბურთის ფლობა მოძრაობისას (10 წუთი);
- შეჭრა დაბრუნებული ბურთით (დიაგ. 113)
- დასხლტომა მოპირდაპირე მხარისკენ და დაბრუნებული ბურთის მიღება მარჯვენა ხელით, უკან შემოტრიალება მარცხენა ფეხით, ტყორცნის იმიტაცია და შეჭრა მარჯვენა მხარეს, დრიბლინგი და ფართან ახლოს ცალ ფეხზე ახტომით ტყორცნა. (ვარჯიში ტარდება ორივე მხარეს) (დიაგ. 114);
- ორკაციანი თამაში; დასხლტომა იატაკიდან ასხლეტილი ბურთის მიღების შემდეგ (დიაგ. 115);
- ორი ერთზე; მცველი თამაშობს უბურთო თავდამსხმელის წინააღმდეგ, დასხლტომისა და ტყორცნის შემდეგ, მცველი ჩამოხსნის ბურთს, რის შემდეგაც კეთდება გრძელი გადაცემა მტყორცნელისკენ და თამაში გრძელდება ორი ერთზე საწინააღმდეგო კალათის მიმართულებით (დიაგ. 116);
- თამაში ორი ორზე; დახმარების (დაზღვევის) და საკუთარ თავდამსხმელთან დაბრუნების საშუალებით, თავდამსხმელთა შეღწევის აცილება და შემდეგ სწრაფი გადაადგილება საწინააღმდეგო კალათისკენ (დიაგ. 117);
- მწვრთნელისგან მიღებული ბურთის ტყორცნა ნახტოში, ერთ ნაბიჯზე შეჩერების შემდეგ (დიაგ. 118);
- სამი საჯარიმო ტყორცნა ზედიზედ. მოთამაშე, რომელიც ააცილებს — გადის.

შენიშვნა:

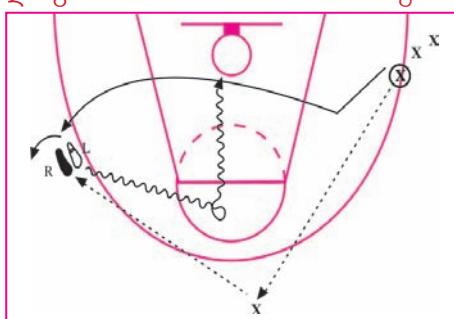
- ხელიდან ხელში ბურთის გადაცემის შემდეგ, მოთამაშე ვალდებულია, სულ ხედავდეს ბურთს და მზად იყოს მის უკან მისაღებად;
- როცა დაცვა მიმართავს ურთიერთდახმარებას, თავდასხმა უნდა გაიშალოს, რათა თითოეულმა იპოვოს შესაფერისი კუთხე ბურთის მისაღებად;

დიაგრ. 113



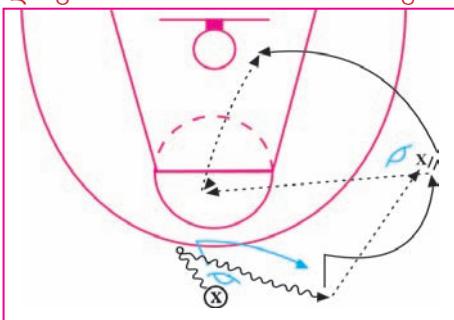
10 წუთი

დიაგრ. 114



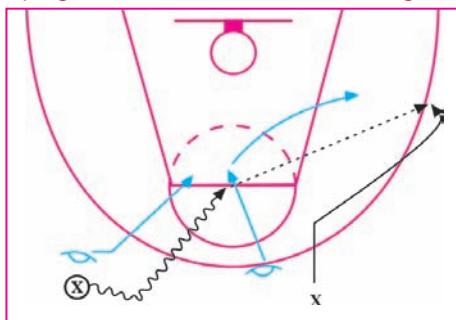
15 წუთი

დიაგრ. 115



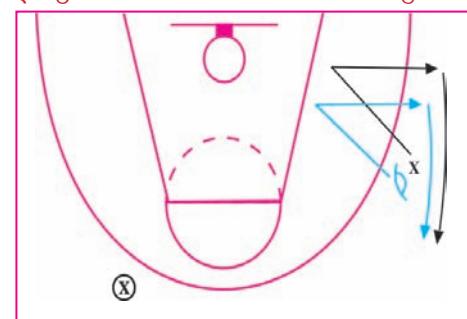
20 წუთი

დიაგრ. 117



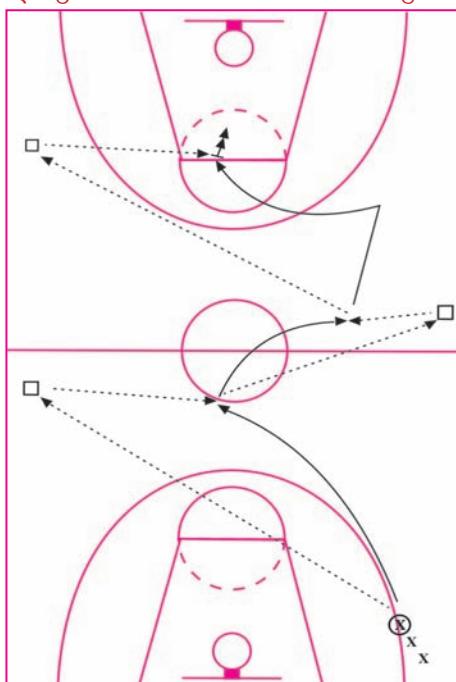
25 წუთი

დიაგრ. 116



20 წუთი

დიაგრ. 118



15 წუთი



ვარჯიში 22-ე

120 წუთი

მიზანი:

სრული შეტევის სრულება და
ვარჯიში-შეჯიპრება

ვარჯიში:

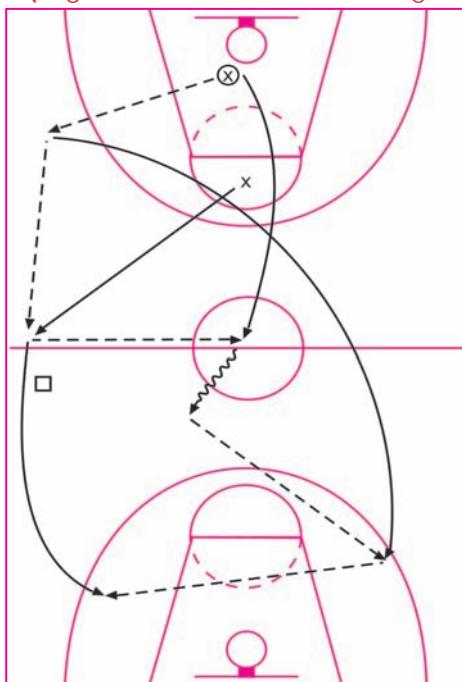
- მოთელვა: ბურთის ფლობის ოსტატობა მოძრაობაში (10 წუთი);
- სამი თავდამსხმელის ორგანიზებული სწრაფი შეტევა, დაბრუნებისას ორი ერთზე. ის, ვინც სტყორცნა კალათში, გადადის დაცვაში (დიაგ. 119);
- ვარჯიში ერთი ერთზე; თავდამსხმელი იყენებს მწვრთნელის დახმარებას (დიაგ 120);
- ვარჯიში იწყება სამი ორზე. სამი ორზე თამაშის შემდეგ, მტყორცნელი გადის, ორი დანარჩენი თავდამსხმელი თამაშობს დაცვაში, ორ ყოფილ მცველს ემატება ერთი ახალი მოთამაშე, და ისინი ერთობლივად აწარმოებენ შეტევას საწინააღმდეგო კალათისკენ (დიაგ. 121);
- შეჯიბრება ერთი ერთზე მოედნის ნახევარზე. თითოეულ მოთამაშეს ეძლევა ხუთი ცდა. გამარჯვებული აგრძელებს თამაშს;
- თამაში სამი სამზე მთელ მოედანზე ხუთ ჩაგდებამდე (20 წუთი);
- შეჯიბრება საჯარიმო ტყორცნაში. მოთამაშე, რომელიც ვერ აგდებს სამიდან სამს — გადის.

შენიშვნა:

- შეჯიბრებისას, გადამწყვეტია ნებისყოფა და სრული კონცენტრაცია;
- სწრაფი შეტევისას, გადამწყვეტია კონცენტრაცია და სისწრაფე;
- თამაში მიმდინარეობს ჩაგდებამდე ან სანამ ბურთი არ ჩაუვარდება ხელში დაცვას;

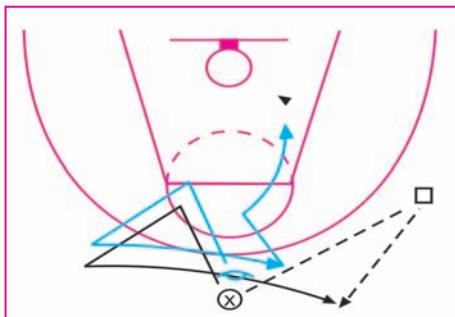
დიაგრ. 119

20 წუთი



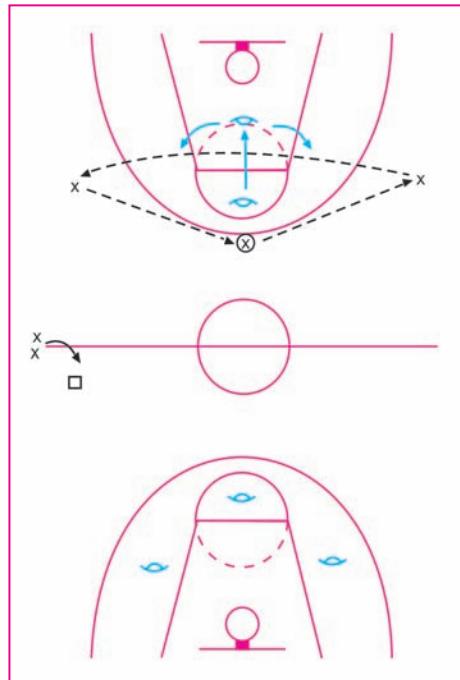
დიაგრ. 116

20 წუთი



დიაგრ. 116

20 წუთი



საჯარიმო ტყორცებები შეჯიბრის შედეგები

მოთამაშები	შეჯიბრის თარიღი									
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										

ცხრილი 22. შედეგების ჩაწერის მაგალითი საჯარიმო ტყორცნებში
შეჯიბრებისათვის.

ვარჯიში 23-ე

120 წუთი

მიზანი:

გადაადგილებისა და სწრაფი შეტევის
ვარჯიშები

ვარჯიშები:

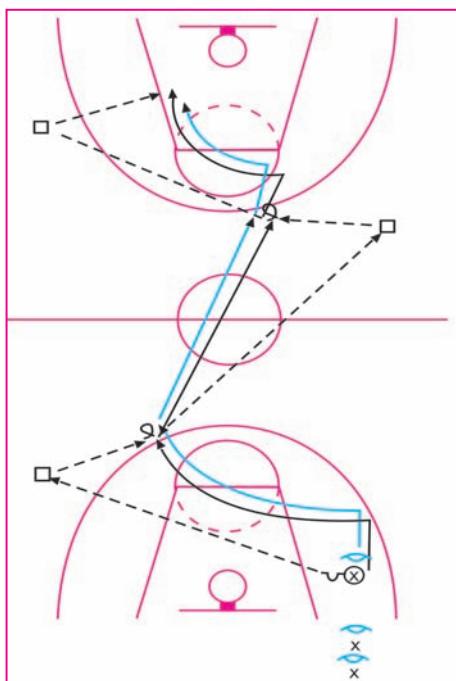
- მოთელვა: ბურთის ფლობის ოსტატობა მოძრაობისას (10 წუთი);
- პასი მწვრთნელისკენ, დაბრუნებული ბურთის მიღება შემოტრიალების შემდეგ, დაცვა პასიურია (დიაგ. 122);
- თამაში ორი ორზე, მთელ მოედანზე, მაქსიმალურად ფართოდ. დაცვა აკონტროლებს პარტნიორების დახმარებას (დაზღვევა) და ბრუნდება თავის პოზიციაზე (დიაგ. 123);
- ა) ოთხი თავდამსხმელი; ბ) ვარჯიში გრძელდება ოთხი ორზე; ორი შემოსული მოთამაშე გადადის დაცვაში და ორი დამცველი ორ თავდამსხმელთან ერთად მიინებს სანინაალმდეგო კალათისკენ. მტყორცნელი და ბურთის მიმწოდებელი გადიან (დიაგ. 124);
- თამაში ერთი ერთზე; პასიური დაცვა, ტყორცნის შემდეგ ბრძოლა ფართან, მეორე კალათთან როლები იცვლება. (დიაგ. 125);
- თამაში სამი სამზე და კიდევ სამზე; გუნდი, რომელიც აგდებს ბურთს, რჩება თავდასხმაში. მაგრამ ბურთის ჩამგებს ცვლის ახალი მოთამაშე, რომელიც თავდასხმასთან ერთად მიინებს სანინაალმდეგო კალათისკენ. თუ თავდასხმამ ბურთი ვერ ჩააგდო, შეტევაზე გადადის დაცვა, თავდამსხმელები ტყვებენ მოედანს და შემოდის სამი ახალი მცველი (დიაგ. 126);
- სამი საჯარიმო ტყორცნა ზედიზედ, ვინც ვერ აგდებს თუნდაც ერთ ბურთს — გადის.

შენიშვნა:

- დაცვის მიერ ფართან ბურთის დაუფლების დროს, ჩამომსხნელს შეუძლია, არ მიაბურნოს თავი ბურთისკენ და არ გაჰყვეს მას. მისი მიზანია თავდასხმელთან კონტაქტი, ამ უკანასკნელის კალათთან მიალეობის შესაფერხებლად.
- სწრაფი შეტევისას პასი სწრაფი, მკვეთრი და ზუსტი უნდა იყოს.
- მოერიდე გრძელ, განივ პასებს;
- დრიბლინგის მიზანი კონტრშეტევისას უნდა იყოს მოედნის სწრაფი „დაპყრობა“.

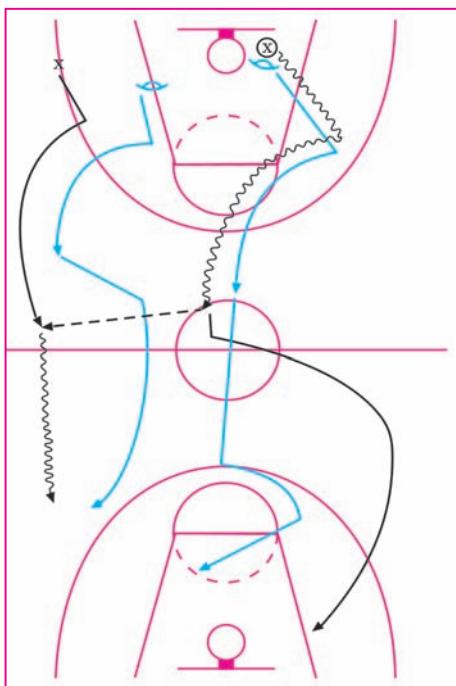
დიაგრ.122

20 წუთი



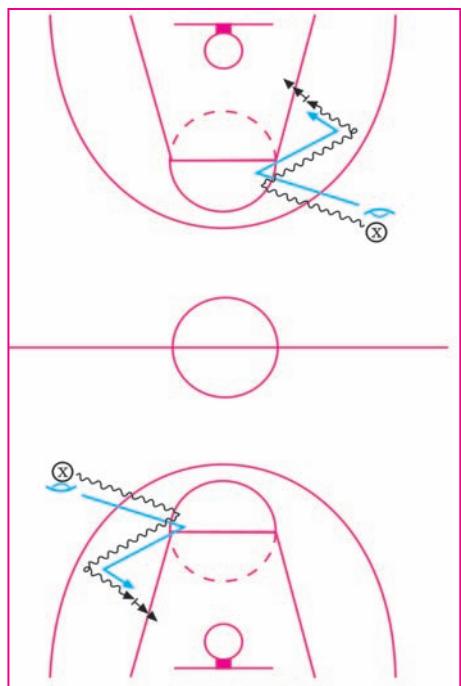
დიაგრ. 123

20 წუთი



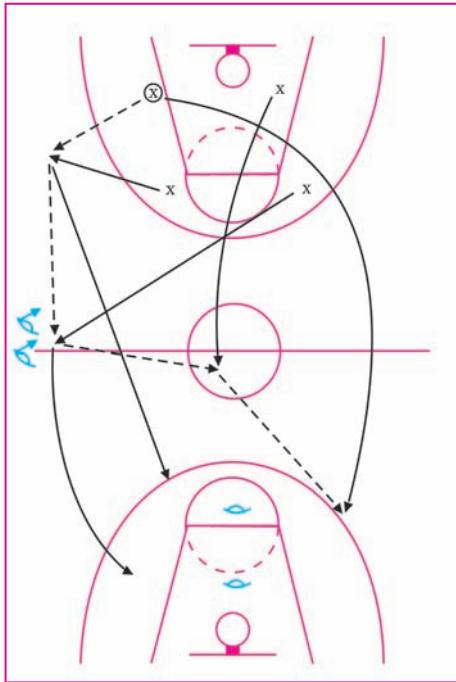
დიაგრ. 125

15 წუთი



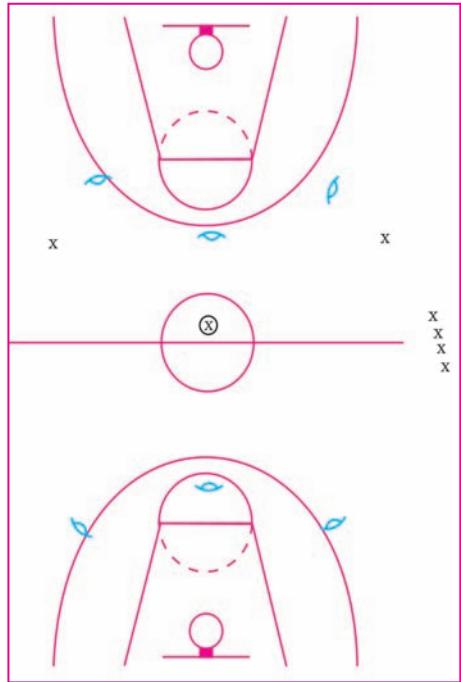
დიაგრ. 124

25 წუთი



დიაგრ. 126

20 წუთი



ვარჯიში 24 -ე

120 წუთი

მიზანი:

სწრაფი შეტავა და შეჯიპრება

ვარჯიშები:

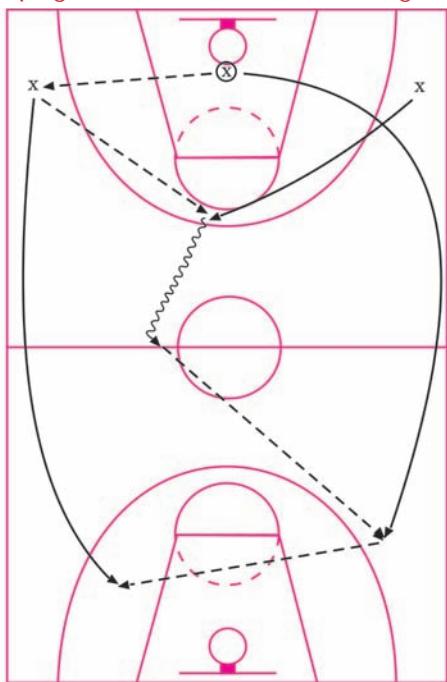
- მოთელვა: ბურთის ფლობის ოსტატობა მოძრაობისას (10 წუთი);
- სამი თავდამსხმელის მოძრაობა ერთი მიმართულებით და დაბრუნებისას ორის ერთზე თამაში. მტყორცნელი გადადის დაცვაში (დიაგ. 127);
- თამაში ერთი ერთზე; თავდამსხმელს შეუძლია გამოიყენოს მწვრთნელის დახმარება (დიაგ. 128);
- ერთ კალათზე შეტევის დასრულების შემდეგ, სამ მცველს და ერთ მტყორცნელს იერიში მიაქვთ მეორე კალათზე, სამი ახლად შემოსული მოთამაშე გადადის დაცვაში. სამი თავდამსხმელი კი გადის (დიაგ. 129);
- ერთი ერთზე შეჯიბრება ნახევარ მოედანზე. ყოველ მოთამაშეს ეძლევა ხუთი ცდა. გამარჯვებული აგრძელებს თამაშს;
- თამაში სამი სამზე მთელ მოედანზე. ხუთ ჩაგდებამდე;
- შეჯიბრი საჯარიმო ტყორცნაში. თამაშს აგრძელებს მხოლოდ ის, ვინც აგდებს სამიდან სამს ზედიზედ.

შენიშვნა:

- შეჯიბრებაში უნდა მონაწილეობდნენ ერთნაირი დონის მოთამაშეები;
- შეაქე მოთამაშეები მათი ძალისხმევისთვის;

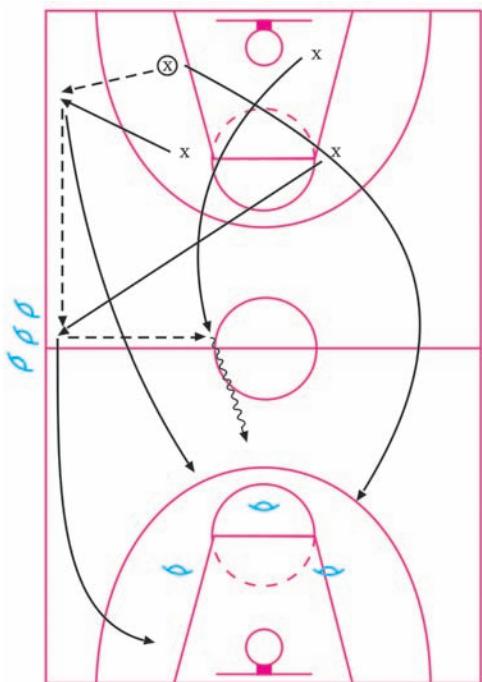


დიაგრ. 127



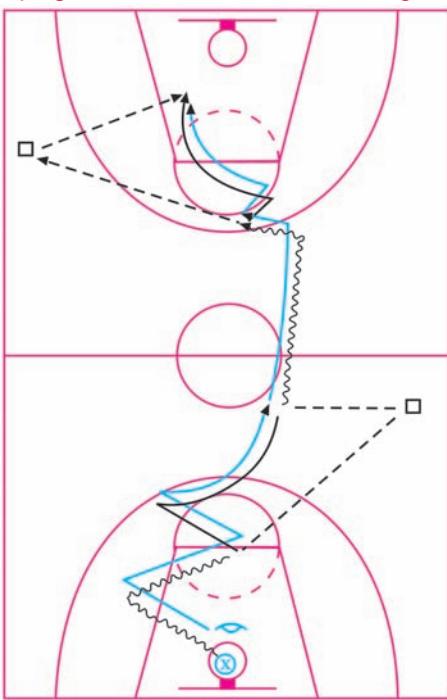
15 წუთი

დიაგრ. 129



20 წუთი

დიაგრ. 128



15 წუთი



8

15-18 წლის ასაკის მოთამაშეთა ნვრთები

**ხოსე მარია ბუსეტა
ლასლო კილიკი**

8.1 ინდივიდუალურ თავისებურებათა გათვალისწინება

8.2 ინდივიდუალური საკალათგურთო ჩვევების სრულყოფა

- მოძრაობა უბურთოდ
- ფარიდან ბურთის მოხსნა თავდამსხმელის მიერ
- მოძრაობები ცენტრის პოზიციაზე

8.3 ტარტიკურ გადაცევეფილებათა მიღება

- კრიტერიუმები, რომლებიც გასათვალისწინებელია ტაქტიკურ გადაწყვეტილებათა მიღებისას
- მაგალითები

8.4 გუნდური თამაშები

- გუნდური დაცვის კონცეფცია
- ზონური დაცვა
- პრესინგი
- დაცვის გართულებული სტრატეგია
- კონტრშეტევაზე გადასვლა და სწრაფი შეტევა
- თავდასხმა „კაცი კაცზე“ დაცვის წინააღმდეგ
- თავდასხმა ზონური დაცვის წინააღმდეგ
- თავდასხმა პრესინგის წინააღმდეგ
- სხვა ელემენტები

8.1 ინდივიდუალურ თავისებურებათა გათვალისწინება;

მიუხედავად იმისა, რომ 15 წლის ასაკში მოთამაშეებს უკვე აქვთ კალათბურთის თამაშის გარკვეული გამოცდილება, ამ დროს თავის იჩენს მათ შორის ინდივიდუალური განსხვავება. ზოგი მოთამაშე უკვე ფლობს კალათბურთის საფუძვლებს, ზოგი უკვე არის განვითარებული ფიზიკურად და სხვ.

მწვრთნელი, რომელიც მუშაობს 15-18 წლის ასაკის ახალგაზრდებთან, უნდა აცნობიერებდეს ამ განსხვავებას და მოთამაშეების ძლიერი და სუსტი მხარეების გათვალისწინებით სთავაზობდეს მათ ვარჯიშებს.

წინა თავებში აღნერილი ვარჯიშები მინი-კალათბურთისა და 13-14 წლის ასაკის ბავშვებისათვის თითქმის ერთნაირია და სტანდარტულია ყველა მოთამაშისთვის. 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეთა ვარჯიშები უფრო **ანალიტიკური** და **ინდივიდუალური** ხასიათისაა.

ამ ასაკის მოთამაშეთა შემდგომი განვითარებისთვის აუცილებელია მათ ინდივიდუალურ თავისებურებათა გათვალისწინება, რათა მეტად გამოვლინდეს მათი შესაძლებლობები და თითოეულმა მოთამაშემ ვარჯიშიდან მიიღოს სწორედ ის, რაც მას აკლია.

ამ ასაკში ძლიერ მნიშვნელოვანია მოთამაშეთა კარგი ფიზიკური განვითარება. 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეების **ფიზიკური დატვირთვა** დიდია და მომავალში კიდევ უფრო მატულობს. უკვე 17-18 წლის ასაკში კალათბურთის მოთამაშეს უნდა შესწევდეს უნარი, ივარჯიშოს მთელი ფიზიკური და გონებრივი დატვირთვით. ვარჯიშის მოთხოვნები არ უნდა იყოს მისთვის დაუძლეველი და არ უნდა აღემატებოდეს მის ფიზიკურ შესაძლებლობებს.

ამ ასაკში კარგად განვითარებული **გამძლეობა, ძალა** და **სისწრაფე** განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი ასპექტებია, თუმცა მწვრთნელმა ყურადღება უნდა გაამახვილოს ასევე **მოქნილობასა და კოორდინაციის** უნარზე. ამ თვისებების უგულებელყოფა საკმაოდ გავრცელებული შეცდომაა და მრავალი მოთამაშის განვითარება ფერხდება სწორედ მათი გაუთვალისწინებლობით.

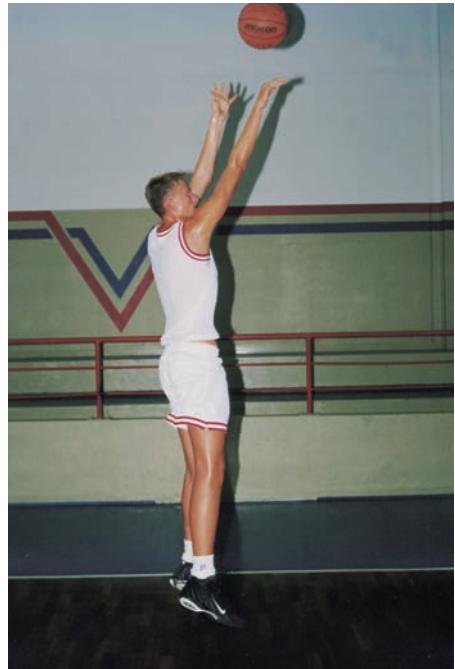
მწვრთნელმა უნდა შეაფასოს ყოველი მოთამაშის ფიზიკური განვითარების დონე და მათი ინდივიდუალური საჭიროებებიდან გამომდინარე, ამ სფეროში მომუშავე ექსპერტების მეთვალყურეობით, ვარჯიშის გარკვეული ნაწილი დაუთმოს მოთამაშეთა ფიზიკური ფორმის გაუმჯობესებას.

ასევე გაცნობიერებული უნდა იყოს მოთამაშეთა ინდივიდუალური ტექნიკური მონაცემები, ანუ მწვრთნელმა უნდა იცოდეს, როგორ ფლობენ მისი მოთამაშეები კალათბურთის საფუძვლებს და რისი დახვენაა მათთვის საჭირო.

* მაგალითად, მწვრთნელმა უნდა შეაფასოს მოთამაშეთა ტყორცნის ტექნიკა და მისი გაუმჯობესების მიზნით, შესთავაზოს მათ ინდივიდუალური ვარჯიშები, ტყორცნის ანალიტიკური და ტექნიკური მხარის გათვალისწინებით.

გასათვალისწინებელი ფაქტორები		კომენტარები
ტ ყ რ ც ნ ა მ ჩ ე	ფეხები	
	მუხლები	
	სხეულის ზედა ნაწილი	
	თავი	
	ბურთის პოზიცია	
	არამტყორცნელი ხელი და მტევანი	
	მტყორცნელი ხელი	
	ხელი რომელშიც ბურთი უჭირავს	
ტ ყ რ ც ნ ი ს ა მ ჩ ე	მოძრაობა საყორცნად	
	ხელი ბურთის ტყორცნის დროს	
	მტევანი უშუალოდ ბურთის ტყორცნის შემდეგ	
	ბურთის ტრაექტორია	
	ბურთის ტრიალი	
	სხეულის მდგომარეობა ბურთის ტყორცნის შემდეგ	

ცხრილი 23. მოთამაშეთა ინდივიდუალური შესაძლებლობების აღნუსხვის ნიმუში, ამ შემთხვევაში ტყორცნის მაგალითზე.



3.2 იდეიტიფიუალური საკალათგურთო ჩვევების სრულყოფა

15-18 წლის ასაკის მოთამაშეთა წვრთნისას, ანალიტიკური მუშაობის გარდა, გრძელდება პასის, ტყურცნის და დრიბლინგის დახვენა და იწყება მუშაობა თამაშის ისეთ ასპექტებზე, რომელთაც წინა წლებში ნაკლები ყურადღება ექცეოდა. ესენია: „მოძრაობა უბურთოდ”, „ბურთის მოხსნა თავდამსხმელების მიერ” და „მოძრაობები ცენტრის პოზიციაზე”.

<input type="radio"/>	თავდამსხმელი
<input checked="" type="radio"/>	ბურთიანი თავდამსხმელი
<input checked="" type="radio"/>	მცველი
<input type="radio"/>	მწვრთნელი
-----►	პასი
-~►	დრიბლინგი
→	უბურთო თავდამსხმელის მოძრაობა
—	ჩაღობვები
—	ჩაღობვები და ჩაღობვის შემდგომი მოძრაობები
—→	მცველის მოძრაობა

ცხრილი 24. ამ თავში მოყვანილ სქემათა პირობითი ნიშნები

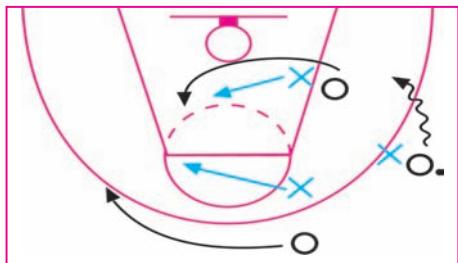
მოძრაობა უბურთოდ

თავდასხმაში ბურთი აქვს მხოლოდ ერთ მოთამაშეს, მაშინ, როდესაც დანარჩენი ოთხი თამაშობს უბურთოდ. ასე რომ, მოძრაობა უბურთოდ თამაშის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ელემენტია, რომელზეც მწვრთნელი ყურადღებას ამახვილებს ჯერ კიდევ მინი-კალათბურთის ასაკის მოთამაშეებთან, ხოლო 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეების წვრთნისას, ეს მხარე კიდევ უფრო იხვენება.

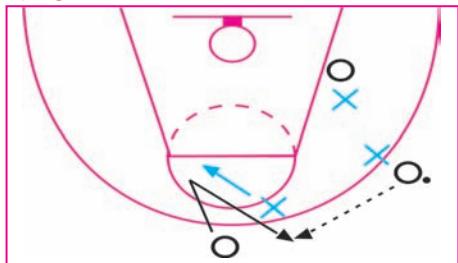
უბურთო თავდამსხმელის მოძრაობა უნდა ემსახურებოდეს ერთ-ერთ შემდეგ მიზანს:

- თანაგუნდელისთვის ერთი ერთზე თამაშის საშუალების მიცემა, ბურთისგან დაშორება და საკუთარი მცველის „გატყუება” (1 დიაგ.);
- ბურთიანი თანაგუნდელისგან ბურთის მისაღებად თავისუფალი სივრცის შექმნა. (დიაგ. 2);
- გახსნა პასისთვის ჩალობების გამოყენებით და ტყორცნა ბურთის მიღების შემდეგ. (დიაგ. 3);
- თანაგუნდელებისთვის ჩალობების შექმნა, სულ ერთია, იქნება ეს ერთი ბურთიანი თანაგუნდელი თუ დანარჩენი ოთხი უბურთო (დიაგ. 4);
- თავდასხმაში ბურთის ჩამოსახსნელად წასვლა (დიაგ. 5);

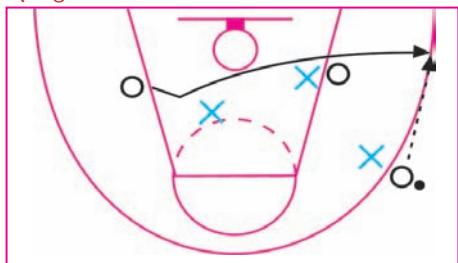
დიაგრ. 1



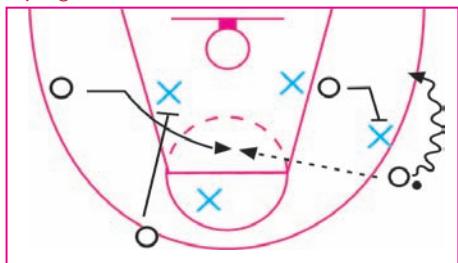
დიაგრ. 2



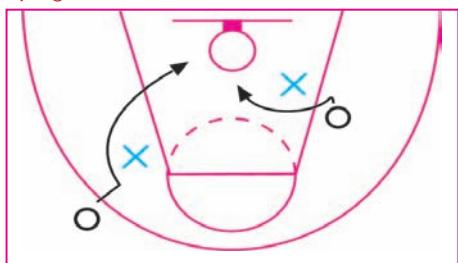
დიაგრ. 3



დიაგრ. 4



დიაგრ. 5



წარმატებული უბურთო მოძრაობისთვის საჭიროა სხეულის გარკვეული მდგომარეობა და წონასწორობა დამაჯერებელი ცრუ მოძრაობები, ფეხებით მუშაობა, აუცილებელი სისწრაფე, სიტუაციის ადეკვატური სირჩილი. შეჩერება. 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეებთან მწვრთნელმა უნდა იმუშაოს ამ ასპექტების გაუმჯობესებისა და სრულყოფისთვის.

სხეულის მდგრადირეობა

კალათბურთელის წარმატებული თამაში დიდად არის დამოკიდებული მისი სხეულის მდგომარეობაზე — ის სპეციალურია, ამიტომ მოთამაშეს უნდა შეეძლოს სხეულის ისეთი პოზის მიღება, როგორიცაა:

- ტერცები დადგმულია ოდნავ მხრებზე განივრად, ფეხები - ერთმანეთის პარალელურად;
- მუხლები იდნავ მოხრილია, სხეულის სიმძიმის ცენტრი გადანაცვლებულია ქვემოთ;
 - თავი ანეულია, რათა შესაძლებელი იყოს ბურთისა და კალათის დანახვა (არ უყურო იატაკს!);
 - ზედატანი ოდნავ მოხრილია;
 - სხეულის სიმძიმე გადანანილებულია ორივე ფეხზე და ოდნავ — ფეხის თითებზე;
 - ხელები ყოველთვის მზადაა ბურთის მისაღებად, მკლავები ახლოს არის მკერდთან.



სხელის სწორი მდგომარეობა მოძრაობის დასაწყისში, ისევე როგორც მოძრაობის პროცესში, უზრუნველყოფს სწრაფ მოქმედებას, მოთამაშის მიერ ბურთის უფრო მოხერხებულად დაჭერას ტყორცნისთვის, პასის ან შეჭრისთვის, წონასწორობას ჩაღობვებისას და თავდასხმაში ბურთის ჩამოხსნისას.

მოთამაშემ უნდა იცოდეს, როდის უყუროს ბურთს (მდგომარეობა, როდესაც ბურთი მთლიანად თვალსაწინერშია) და როდის უყუროს კალათს და თან მოაბრუნოს ზედატანი ან თავი ბურთის დასანახად, რათა ყოველ წუთს მზად იყოს მის მისაღებად. მწვრთნელი უნდა აკვირდებოდეს, როგორ ფლობენ მოთამაშეები სხეულს და საჭიროების შემთხვევაში, მისცეს მათ შენიშვნა.

სხეულის წონასწორობა

სხეულის წონასწორობას დიდად განსაზღვრავს ზემოაღწერილი ძირითადი მდგომარეობა. თამაშის პროცესში მოთამაშეს უნდა შეეძლოს, სიტუაციის მიხედვით შეცვალოს ტანისა და ფეხების მოხრილობა და სხეულის წონის გადატანა ერთი ფეხიდან მეორეზე, რათა მისი მოძრაობა, ბურთით თუ უბურთოდ, უფრო პროდუქტიული იყოს.

* მაგალითად, მოთამაშეს შეუძლია ერთი ფეხი უფრო მოხაროს, ვიდრე მეორე, სხეულის წონა გადაიტანოს უფრო მოხრილ ფეხზე და მიმართოს სხეული ერთ რომელიმე მხარეს ისე, რომ მონინაალ-მდეგეც გაიქცეს იქითენ, თვითონ კი უცებ შეიცვალოს მიმართულება და გადაადგილდეს საწინააღმდეგო მხარეს.

ცრუ მოძრაობები

დამაჯერებელი ცრუ მოძრაობები იპყრობს მცველის ყურადღებას და ინვევს მის გარკვეულ რეაქციას, რაც ხელსაყრელ გარემოებას უქმნის მოთამაშეს (ვინც აკეთებს ცრუ მოძრაობას) შემდგომი მოძრაობისთვის.

* მაგალითად მოთამაშე, რომელიც იყენებს თანაგუნდელის მიერ შექმნილ ჩაღობვას, მირბის ჩაღობვის საწინააღმდეგო მიმართულებით და მისი მცველის ყურადღებაც გადადის იმ მიმართულებით, შემდეგ კი იგი უეცრად იცვლის გეზს, ბრუნდება ჩაღობვისკენ და უფრო სრულყოფილად იყენებს მას.

ცრუ მოძრაობა მეტად მნიშვნელოვანია მცველის ყურადღების გადასატანად და იმის საწინააღმდეგო რეაქციის გამოსაწვევად, რის გაკეთებასაც აპირებს თავდამსხმელი სინამდვილეში.

სხეულის წონასწორობის სწორი გამოყენება და ტანის მოქნილობა, ისევე, როგორც სიჩქარის უფრავი ცვლილება, გადამწყვეტია წარმატებული ცრუ მოძრაობის შესასრულებლად.

- პირველ ყოვლისა, ცრუ მოძრაობის შესასრულებისას, მნიშვნელოვანია ფეხების მოხრილობა, სხეულის წონის გადატანა ერთ რომელიმე ფეხზე, ზედატანის მიმართვა გარკვეულ მხარეს, თავის, ხელებისა და მკლავების ისეთი მოძრაობა და სახის გამომეტყველებაც კი, რომელიც დაარწმუნებს ოპონენტს იმაში, რის გაკეთებასაც მოთამაშე საერთოდ არ აპირებს.
- წარმატებული ცრუ მოძრაობის შემდეგ, აუცილებელია სიჩქარის შეცვლა, რათა მოთამაშემ შემდგომი მოძრაობა შეასრულოს სწრაფად და მოულოდნელად.

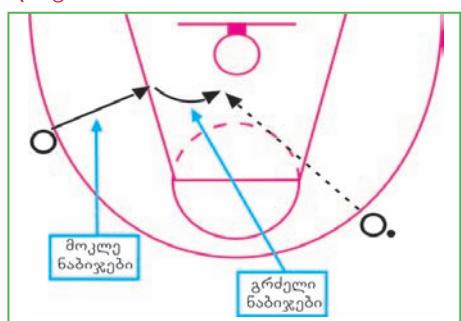
ფეხების მოძრაობა

ძალზე დიდი მნიშვნელობა აქვს ფეხების სწორ მოძრაობას. თუ მოთამაშე აჯვარედინებს ფეხებს ან ვერ აკეთებს ბრუნვებს, იგი ვერ იმოძრავებს მოედანზე სწრაფად და ეფექტუანად. სასურველია, რომ 15-18 წლის ასაკში მოძრაობის ეს ელემენტი კარგად იყოს ათვისებული. წინააღმდეგ შემთხვევაში, მოთამაშეებს, რომელთა ფეხების მოძრაობა დასახვეწია, მწვრთნელმა უნდა შესთავაზოს ინდივიდუალური ვარჯიშები.

ფეხების მოძრაობა ასევე გულისხმობს მოკლე ან გრძელი ნაბიჯების გამოყენებას (ან მათ კომბინაციას) დამცველის წინააღმდეგ თამაშის დროს.

* მაგ. მოთამაშე იყენებს მოკლე ნაბიჯებს საჯარიმო მოედანთან მიახლოებისას და გრძელ ნაბიჯებს ბრუნის გაკეთებისას, შემდეგ იცვლის მიმართულებას და ზრდის სიჩქარეს, რათა მიიღოს ბურთი თანაგუნდელისაგან. (დიაგ. 6).

დიაგრ. 6



როგორც ამ მაგალთიდან ჩანს, მიმართულების სწრაფი შეცვლა უბურთოდ მოძრაობის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ელემენტია და დიდად არის დამოკიდებული ფეხების სწორ მოძრაობაზე.



სისწრაფე

სისწრაფე უბურთოდ მოძრაობის გადამწყვეტი ფაქტორია. ამ დროს, ზოგჯერ, აუცილებელია მაქსიმალურად ჩქარი მოძრაობა, ზოგჯერ კი, პირიქით, ნელი გადაადგილება. უმეტეს შემთხვევაში, სიჩქარის შეცვლა ძალზე ეფექტურია ცრუ მოძრაობის შესრულებისას.

მაქსიმალური სისწრაფე აუცილებელია კონტრშეტევისას, სანამ მოთამაშეები მიაღწევენ მოპირდაპირე მხარეს. ამის შემდეგ მათი სისწრაფე ბურთიანი მოთამაშის გადაადგილებისა და სიტუაციის ადეკვატური უნდა იყოს. მაქსიმალური სისწრაფე თავდასხმაში ასევე მნიშვნელოვანია განსაკუთრებული მოძრაობების შესრულებისას და მოთამაშეთა შეთანხმებული მოქმედებისთვის.

სისწრაფის სწორად შეცვლა ბევრი დიდი კალათბურთელის უპირატესობაა. თუმცა, კალათბურთის ელიტურ გუნდებშიც არიან მოთამაშეები, რომლებიც ამ მხრივ არ გამოირჩევიან. საფიქრებელია, რომ კალათბურთის საფუძვლების დაუფლებისას, მწვრთნელებმა უყურადღებოდ დატოვეს თამაშის ეს მნიშვნელოვანი მხარე.

სისწრაფის სწორი ცვლის უნარის გამომუშავებისთვის, საკმარისი არ არის, მწვრთნელმა ხანდახან შეუძახოს თავის მოთამაშეებს: „შეცვალე სისწრაფე!“ ან „სისწრაფე უნდა შეცვალო!“ და სხვ.

ვარჯიშებისას, მოთამაშეებმა განსაკუთრებულად უნდა იმუშაონ მოძრაობის სისწრაფის განსავითარებლად.

ამის გათვალისწინებით, მწვრთნელმა მოთამაშეებს უნდა შესთავაზოს ისეთი ვარჯიშები, რომელთა დროსაც მათ უნდა შეადარონ და გაიაზრონ თავიანთი სხვადასხვა სისწრაფით შესრულებული მოქმედებები. ეს საშუალებას მისცემს მათ, აღიქვან საკუთარი სისწრაფე და მართონ მოძრაობის ეს მხარე.

* მაგ. 6 დიაგრამაზე ასახული მოქმედებების შესრულების დროს, კერძოდ, საჯარიმო მოედანთან მიახლოებისას და ბურთის მიღებისას, მოთამაშემ უნდა გამოიყენოს რამდენიმე სახის სისწრაფე: დიდი, საშუალო და მცირე. მწვრთნელმა უნდა მიუთითოს, თუ როგორი სისწრაფეა საჭირო საჯარიმო მოედანთან მიახლოებისას თუ ბურთის მიღებისას.

* მაგ. „მცირე-დიდი“ სისწრაფე ნიშნავს მცირე სისწრაფე, საჯარიმო მოედანთან მიახლოებისას და დიდ სისწრაფეს, ანუ სწრაფრეაქციას პასის მიღებისას. თავიდან, სასურველია, რომ სისწრაფე იყოს თანაბარი (მაგ. სანამ მიუახლოვდები საჯარიმო მოედანს). ვარჯიშებისას მოთამაშეებმა უნდა აითვისონ სხვადასხვა სისწრაფე, როგორიცაა: მცირე-მცირე, მცირე-საშუალო, მცირე-დიდი, საშუალო-მცირე და სხვ.

მოთამაშეს უნდა ჰქონდეს სხვადასხვა სისწრაფით მოძრაობის უნარი, რათა სიტუაციის შესაბამისად შეძლოს მისი მართვა.

სირჩილი

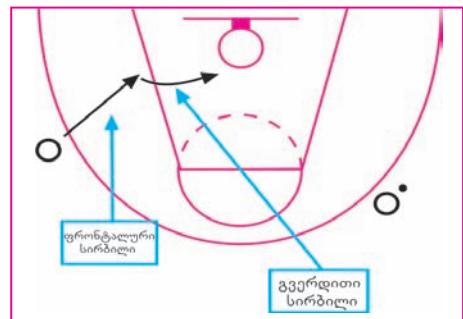
ზოგიერთ მოთამაშეს ესაჭიროება სირბილის ტექნიკის გაუმჯობესება. ამიტომ, ფიზიკური ვარჯიშების შესრულებისას მან მეტი ყურადღება უნდა დაუთმოს სპორტის ამ სახეობას.

მრავალი ახალგაზრდა მოთამაშისთვის, თავდასხმაში უბურთოდ მოძრაობისას, აუცილებელია სირბილი, ამ დროს ყველაზე ხშირად უშვებენ სამგვარი ისეთ შეცდომას, როგორიც არის ბურთის დაკარგვა მხედველობის არედან, სირბილი გვერდულად და სირბილი არასწორი „ბილიკებით“.

- მოთამაშემ უნდა ისწავლოს თავმობრუნებული სირბილი ბურთის დასანახად.

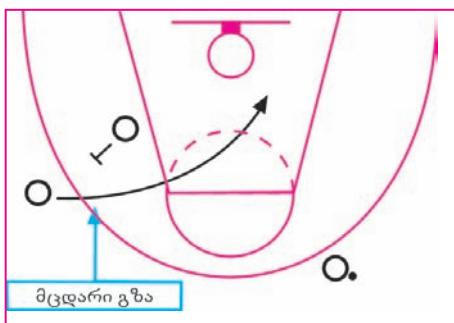
- მოთამაშემ, ასევე, უნდა ისწავლოს, როდის არის მიზანშეწონილი გვერდულად სირბილი და როდის - არა. მაგალითად, მიზანშეწონილად შეიძლება ჩაითვალოს, როდესაც მოთამაშე იჭრება საჯარიმ მოედანზე ბურთის მისაღებად. ამ შემთხვევაში გვერდული სირბილი ხელს უშლის მცველს ჩაჭრას ბურთი. (7 დიაგ.)

დიაგრ. 7

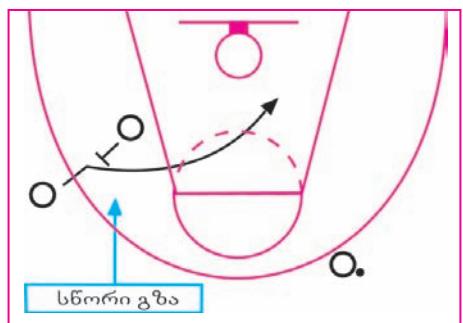


- მოთამაშეებმა, ასევე, უნდა ისწავლონ სირბილი სწორი „ბილიკებით“. მაგალითად, შევდომაა, როდესაც კონტრშეტევისას, არ იყენებენ მოედნის სივრცეს ან კალათისკენ გაჭრისას ჩამდობავ მოთამაშესთან ძალიან ბევრი მოთამაშე გროვდება (რითაც დამცველს ეძლევა საშუალება, ადვილად გავიდეს კალათთან) (8 და 9 დიაგ.).

დიაგრ. 8



დიაგრ. 9



მიმართულების ცვლა

ძლიერი დაცვის წინააღმდეგ თამაშისას თავდამსხმელებმა ხშირად უნდა იცვალონ მიმართულება. ეს თამაშის მნიშვნელოვანი ელემენტია და მოთამაშისგან მოითხოვს „მგლის მუხლს“, კოორდინაციის დიდ უნარს, სხეულის კარგ წინასწორობას და ფეხების სწორ მუშაობას.

არსებობს მიმართულების შეცვლის ორგვარი ტექნიკა: ფრონტალური, ანუ მიმართული წინ და მეორე, მისი საწინააღმდეგო.

მიმართულება შეიძლება ფრონტალურად შეიცავლოს შემოტრიალებით ან მის გარეშე. პირველ შემთხვევაში შემოტრიალება სრულდება შემდეგნაირად:

- ახალი მიმართულებიდან დაშორებული ფეხით იდგმება ბოლო ნაბიჯი ძველი მიმართულებით, ხოლო შემდეგ, პირველი ნაბიჯი ახალი მიმართულებით; ეს შეიძლება შესრულდეს ასევე შემოტრიალებით მეორე ფეხზე, ანუ ახალი მიმართულების უახლოეს ფეხზე.
- ძველი მიმართულების ბოლო ნაბიჯი შეიძლება იყოს მოკლე, მუხლი ფეხისა, რომელიც ამ ნაბიჯს დგამს, მოხრილია და სხეულის სიმძიმე მასზეა გადატანილი, რათა განხორციელდეს ძლიერი ბიძგი იატაკიდან. ცრუ მოძრაობის შესასრულებლად, ზედატანი გადაწეული უნდა იყოს ძველი მიმართულებისკენ. არანაკლებ მნიშვნელოვანია თავის პოზიციაც, რათა ხაზი გაესვას ძველ მიმართულებას.
- ახალი მიმართულებით პირველი ნაბიჯის გადადგმისათვის აუცილებელია სწრაფად შემოტრიალება, სხეულის სიმძიმის გადატანა მეორე ეხზე, გრძელი ნაბიჯის გამოყენება (მაგრამ არც იმდენად გრძელის, რომ შენელდეს სიჩქარე) და სიჩქარის შეცვლა (მცირედან დიდი სიჩქარისკენ).

მეორე შემთხვევაში (შემოტრიალების გარეშე), ძველი მიმართულების ბოლო ნაბიჯი იდგმება ახალი მიმართულებისგან დაშორებული ფეხით, მაგრამ ახალი მიმართულების პირველი ნაბიჯი იდგმება მეორე ფეხით, ანუ ახალი მიმართულების უახლოესი ფეხით.

- ამ შემთხვევაში, როდესაც სხეულის წონა გადადის ფეხზე, რომლითაც იდგმება ძველი მიმართულების ბოლო ნაბიჯი, მეორე ფეხით შესაძლებელია გრძელი, ძლიერი ნაბიჯის გადადგმა. ამ მოძრაობის შესრულებისას, აუცილებელია, ასევე, სხეულის სიმძიმის გადატანა მეორე ფეხზე და სიჩქარის შეცვლა.

დაახლოებით ასეთივეა მიმართულების შეცვლის ტექნიკა პირვანდელის საპირისპირო მიმართულებით წასასვლელად:

- ამ შემთხვევაში, ძველი მიმართულების ბოლო ნაბიჯი იდგმება ახალი მიმართულების უახლოესი ფეხით. შემდეგ, მოთამაშე უკან შემოტრიალდება ამავე ფეხზე და იცვლის მიმართულებას, ამ დროს ისევ მნიშვნელოვანია სხეულის სიმძიმის გადატანა მეორე ფეხზე და სიჩქარის შეცვლა.
- ასეთ დროს ხშირია შეცდომა, როდესაც ძველი მიმართულებით გადადგმული ბოლო ნაბიჯისას, სხეულს შემოაბრუნებენ ახალი მიმართულებით. ძველი მიმართულებით ბოლო ნაბიჯი მოთამაშემ უნდა გამოიყენოს იმისათვის, რომ მცველმა ყურადღება გაამახვილოს

სწორედ ამ მიმართულებაზე მაშინ, როდესაც სინამდვილეში თავდამსხმელი იცვლის მიმართულებას. წინააღმდეგ შემთხვევაში მცველს ექნება შესაძლებლობა, გააკონტროლოს მიმართულების შეცვლა.

სხვა დამახასიათებელი შეცდომები მიმართულების შეცვლისას:

- სირბილისას მიმართულების შეცვლამდე მოთამაშე შეიძლება გადავიდეს მოკლე ნაბიჯებზე. მოთამაშე უნდა გარბოდეს, როგორც გარბოდა და უნდა **შეამოკლოს მხოლოდ ბოლო ნაბიჯი.**
- მოთამაშემ შეიძლება დაკარგოს წონასწორობა, რადგან სიმძიმის ცენტრი ატანილია ძალიან მაღლა; პირიქით, სიმძიმის ცენტრი უნდა იყოს ძალიან დაბლა, რაც შეიძლება განხორციელდეს **მუხლების მოხრით.**
- მოძრაობა სრულდება რკალისებურად და არა კუთხისებურად; პირიქით, მოთამაშემ უნდა შექმნას კუთხე, რისთვისაც სხეულის წონა სწრაფად უნდა გადაიტანოს მეორე ფეხზე და ახალი მიმართულებით გადადგას პირველი, მოულოდნელი ნაბიჯი.

შეჩერება

მოძრაობის შემდეგ შეჩერება ძალიან მნიშვნელოვანი ელემენტია თანაგუნდელებისთვის ჩაღლობების შესაქმნელად, კარგ პოზიციაში ბურთის მისაღებად, შემდგომი ტყორცნის, პასის ან შეჭრისთვის.

შეჩერება შეიძლება იყოს ერთნაბიჯიანი ან ორნაბიჯიანი. პირველ შემთხვევაში ორივე ფეხი ერთდროულად ეხება იატაკს, მაშინ როდესაც ორნაბიჯიანი შეჩერებისას იატაკს ეხება ჯერ ერთი ფეხი, შემდეგ მეორე-ორივე შემთხვევაში ძლიერ მნიშვნელოვანია სწორი საკალათბურთო მდგომარეობის ხარჯზე სხეულის წონასწორობის შენარჩუნება.

15-18 წლის ასაკის მოთამაშეები კარგად უნდა ფლობდნენ შეჩერების ტექნიკას, თუმცა ხშირად სწორედ ამ მხრივ ვხვდებით გარკვეულ ნაკლოვანებებს.

ყველაზე დამახასიათებელი ნაკლი ასეთ შემთხვევაში წონასწორობის დარღვევაა. ძირითადად, ეს ხდება იმიტომ, რომ შეჩერებისას მოთამაშეები არ ხრიან ფეხებს (ან ფეხს) საკმარისად, არ ანაზილებენ სხეულის წონას სწორად ან არ შლიან ფეხებს, რათა მიიღონ ძირითადი საკალათბურთო მდგომარეობა.

- როდესაც მოთამაშე ასრულებს ერთ ნაბიჯზე შეჩერებას, მისი სხეულის წონა ერთნაირად უნდა იყოს განაწილებული ორივე ფეხზე, ხოლო ორ ნაბიჯზე შეჩერებისას, სხეულის წონა, სანამ მეორე ფეხი შეეხება იატაკს, გადატანილია ფეხზე, რომელიც პირველი ჩერდება. ორივე შემთხვევაში საჭიროა, რომ მუხლები (ან მუხლი) იყოს საკმარისად მოხრილი.

- ასევე, მანძილი ფეხებს შორის უნდა იყოს მხრების სიგანეზე ცოტა მეტი, ფეხები უნდა იდგეს პარალელურად, რათა შენარჩუნდეს საკალათბურთო პოზა. მოთამაშის ფეხები არ უნდა იყოს ძალიან გაშლილი ან ძალიან ახლოს ერთმანეთთან.

მოძრაობა და პურთის მიღება

ბურთის მიღებისას, ძალიან მნიშვნელოვანია სწორად შესრულებული შეჩერება, შემდგომი ტყორცნის, პასის ან შეჭრისთვის.

- ერთ ნაბიჯში შეჩერებისას, მოთამაშე, ბურთის მიღებისას უნდა შეჩერდეს ერთდროულად ორივე ფეხზე.
- ორ ნაბიჯში შეჩერებისას, მოთამაშე ბურთის მიღებისას იატაკს ეხება ერთი ფეხით და შემდეგ დგამს მეორე ფეხს. როგორც წესი, ორ ნაბიჯში შეჩერებისას მოთამაშის პირველი ნაბიჯი კეთდება ბურთთან უახლოესი ფეხით, განსაკუთრებით მაშინ თუ მოთამაშე ამის შემდეგ აპირებს კალათისკენ მოტრიალებას.

ერთ თუ ორ ნაბიჯში შეჩერებისას მოთამაშე უნდა ხედავდეს კალათს, გარდა იმ შემთხვევისა, როდესაც იგი საჯარიმო მოედანზე თამაშობს კალათისკენ ზურგით.

თუ მოთამაშე ერთ ნაბიჯში შეჩერებისას უკვე ხედავს კალათს, უკეთესია ერთ ნაბიჯში შეჩერება, ვიდრე ორ ნაბიჯში. შეჩერება და შემდეგ შემოტრიალება კალათისკენ ძალზე ანელებს სიჩქარეს, მაგრამ, **თუ მოთამაშეს სჭირდება კალათისკენ შემობრუნება, მაშინ მიზანშეწონილია ორ ნაბიჯში შეჩერება.** ამ შემთხვევაში მოთამაშე იღებს ბურთს პირველი ნაბიჯის შესრულებისას ბურთთან უახლოესი ფეხით, ხრის ამ ფეხის მუხლს წონასწორობის შესანარჩუნებლად და საშუალება ეძლევა, შემოტრიალდეს კალათისკენ. ასე რომ, მეორე ნაბიჯს იგი დგამს იატაკზე უკვე თითქმის კალათისკენ შემობრუნებული, როდესაც ბურთი მზად არის ტყორცნის, პასის ან შეჭრისთვის.

მეორე მნიშვნელოვანი ფაქტორია **დროის შერჩევა.** მოთამაშეებმა უნდა გააცნობიერონ, რომ დროის კარგი შერჩევა უფრო მნიშვნელოვანია ვიდრე მაქსიმალური სისწრაფე. დროის **სწორი შერჩევა აძლევს საშუალებას მოთამაშეს,** გადააწოდოს ბურთი საჭირო დროს საჭირო ადგილისკენ. ბევრ ახალგაზრდა მოთამაშეს ესაჭიროება თამაშის ამ ელემენტის გაუმჯობესება.

მწვრთნელმა უნდა შეაფასოს ამ ასაკის მოთამაშეთა მიერ ბურთის მიღების უნარი და ტექნიკა შეჩერებისას. შესაძლებელია, მათ უკვე ჰქონდეთ ჩამოყალიბებული შეჩერების რაიმე სპეციფიკური არასასურველი ჩვევა (მაგალითად, ერთ ნაბიჯზე ან ორ ნაბიჯზე შეჩერებისას, ერთი და იგივე ფეხის გამოყენება პირველი ნაბიჯისთვის), რომელიც თავს იჩენს უკვე ავ-

ტომატურად და რისი აღმოფხვრაც საკმაოდ ძნელია. მწვრთნელმა, რომელიც თვლის, რომ ეს ჩვევა გარკვეულ მოთამაშეს ხელს არ უშლის და არ ზღუდავს მის განვითარებას, მაინც უნდა იმუშაოს მის აღმოსაფხვრელად, რადგან ამ ასაკის მოთამაშეები ჯერ კიდევ მოზარდები არიან, ადვილად შეუძლიათ მოიშალონ სხვადასხვა არასასურველი ჩვევა და გამოიყენონ თავიანთი პოტენციალი შემდგომი წინსვლისთვის.

* მაგ. 16 წლის ასაკის მოთამაშე ორ ნაბიჯში შეჩერებისას, ყოველთვის დგამს პირველ ნაბიჯს მარცხენა ფეხით. ასეთ ჩვევას მისთვის ყოველთვის წარმატება მოაქვს, როდესაც იღებს ბურთს მარცხენა მხრიდან, მაგრამ ცოტა უჭირს, როდესაც ბურთს მარჯვენა მხრიდან აწვდიან. ამ ასაკში ეს პრობლემა შეიძლება არც იყოს მისთვის ხელშემშლელი, მაგრამ, რა მოხდება რამდენიმე წლის შემდეგ, როდესაც მას მოუწევს თამაში უფრო ძლიერი დაცვის ნინააღმდეგ? შეძლებს კი ტყორცნას, როდესაც ბურთს მარჯვენა მხრიდან მიიღებს? უფრო მოსალოდნელია, რომ ვერა, რადგან მისი შეჩერების ტექნიკა დაუხვენავია და იგი ვერასოდეს მოახერხებს სწორად შეჩერებას, სწრაფად ბურთის მიღებასა და ტყორცნას.

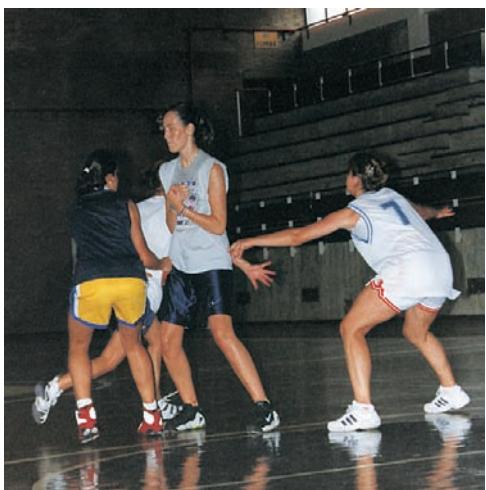
15-18 წლის მოთამაშეთა მწვრთნელებმა უნდა გაითვალისწინონ, მომავლისთვის რა იქნება უმჯობესი, შეუნარჩუნონ თუ გამოუსწორონ მოთამაშეებს გარკვეული ჩვევები. უმეტეს შემთხვევაში, მწვრთნელები მხოლოდ უახლოეს შედეგებისთვის ზრუნავენ და არ ცდილობენ ისეთი ჩვევების შეცვლას, რომლებიც ამ დროისთვის ხელს არ უშლის მოზარდს, აჩვენოს კარგი თამაში, მაგრამ, რომლებიც მისი საკალათბურთო მოღვაწეობის გარკვეულ ეტაპზე აუცილებლად შემაფერხებელ ფაქტორად იქცევა.

ჩაღობვები

სწორად შეჩერება, სხეულის საკალათბურთო მდებარეობის შენარჩუნება, წონასწორობა, მკერდის დაცვა მკლავებით და მყარი დგომი არის კარგი ჩაღობვის აუცილებელი პირობა.

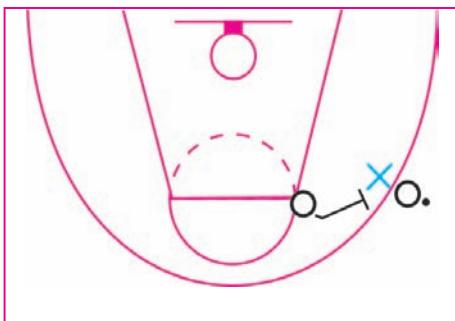
არსებობს ჩაღობვათა შესრულების ორი გზა:

- მოძრაობა მცველის პოზიციისკენ და იქ ჩაღობვის შექმნა (დიაგ. 10)

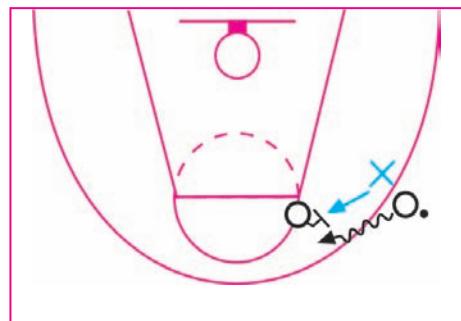


- ჩაღობვა მოედანზე გარკვეულ ადგილას, როდესაც თანაგუნდელი მირბის, რათა გამოიყენოს ეს ჩაღობვა და მას მოჰყვება მისი დამცველი (11 დიაგ.).

დიაგრ. 10



დიაგრ. 11



ორივე შემთხვევაში, 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეები უშვებენ შემდეგ დამახასიათებელ შეცდომებს:

- ჩაღობვა არასწორ ადგილას.** მოთამაშეებს უნდა ესმოდეთ, თუ საჭსჭობს ჩაღობვა და სწორედ იქ შექმნან ისინი. თუ მოზარდები მოძრაობენ მცველისკენ და იქ ქმნიან გვრედით ჩაღობვებს (გაიხსენე დიაგრამა 10), ისინი ისე უნდა დადგნენ, რომ მცველის მხარი მდებარეობდეს მათი მკერდის შუა ხაზთან, ხოლო მცველის ფეხი კი — ჩამღლობველის ფეხებს შუა.
- სხეულის არასწორი მდგომარეობა და დარღვეული წონასწორობა,** რაც გამოწვეულია არასწორი დგომით (ანუ ფეხები ძალიან ახლოსაა ერთმანეთთან) და სიმძიმის ცენტრის გადატანით ძალიან მაღლა (მუხლები არასაკმარისადაა მოხრილი). ჩაღობვის სწორად განხორციელებისთვის მნიშვნელოვანია მნვრთნელის შენიშვნები.
- მცველებისთვის ხელის კვრა,** (ხანდახან დარღვეული წონასწორობის გამო), იმის ნაცვლად, რომ მცველი თვითონ შეეხოს მას. ახალგაზრდა მოთამაშეებმა უნდა გააცნობიერონ, რომ ჩაღობვის მიზანია, მცველის მოძრაობის შეფერხება ისე, რომ იგი იძულებული გახდეს თვითონ შეეხოს, რადგან სახვაგვარად ვერ შეძლებს ჩაღობვის გადალახვას.
- მოძრაობა, რომელიც იწვევს კონტაქტს.** მოწინააღმდეგის მოძრაობის შესაფერხებლად, ზოგიერთი ახალგაზრდა მოთამაშე იცვლის თავის თავდაპირველი ჩაღობვის პოზას, როდესაც მცველი წარმატებით აღწევს თავის მიერ შექმნილ ჩაღობვას. ასეთ დროს, ჩამღლობავი მოთამაშე

ფეხების, წელის, მხრის ან მკლავების მოძრაობით ცდილობს, შეარჩიოს მცველი, რაც ხშირად ჩამდობველის დაჯარიმებით მთავრდება.

- **კონტაქტისთვის თავის არიდება.** ზოგიერთი ახალგაზრდა მოთამაშე პირიქით, ჩაღობვას „თვალდახუჭული“ ასრულებს და შეხების თავიდან ასაცილებლად, კუმშავს თავის სხეულს ან ოდნავ შორდება მცველს. რა თქმა უნდა, მწვრთნელმა ყურადღება უნდა გაამახვილოს ასეთ შეცდომებზე.

არასწორი შესრულება მცდარი გადაწყვეტილების გამო

როგორც წინა თავებში იყო აღნიშნული, 15-18 წლის ჭაბუკებთან მომუშავე მწვრთნელმა უნდა შეაფასოს თავისი მოთამაშეების ტექნიკა და კალათბურთის საფუძვლების ცოდნა უბურთოდ მოძრაობისას, რათა შეეცადოს გამოასწოროს მოთამაშეთა ნაკლოვანებები ამ მხრივ. ხშირად შეცდომა გამოწვეულია არა ცუდი შესრულებით, არამედ, თამაშის პროცესში არასწორი გადაწყვეტილების მიღებით.

ასე რომ, მოთამაშის მიერ ჩაღობვების უგულებელყოფა შეიძლება გამოწვეული იყოს არა იმდენად იმით, რომ იგი არ ფლობს შესაფერის ტექნიკას, არამედ იმით, რომ თამაშის ამ მომენტში მოთამაშე საჭიროდ არ თვლის ჩაღობვის შექმნას. ეს დამახასიათებელი ნაკლია კალათბურთის თამაშისთვის და მას ჯეროვანი ყურადღება თითქმის არასოდეს არ ექცევა.

ყოველივე ზემოთქმულიდან გამომდინარე, მწვრთნელმა მოთამაშის ტექნიკურ მხარისთვის ზრუნვის გარდა, უნდა მიაჩვიოს მოზარდები სწორი გადაწყვეტილების მიღებას უბურთოდ მოძრაობისა და შემტევი ხასიათის მოქმედებების განხორციელებისას.

ამ მიზნის მისაღწევად, მწვრთნელს შეუძლია გაითვალისწინოს მე-4 თავში აღწერილი სტრატეგია.

* მაგ. 15-16 წლის ასაკის გოგოებმა ვარჯიშისას კარგად აითვისეს სიჩქარის შეცვლა. ახლა მწვრთნელს სურს, გაუუმჯობესოს მათ სიჩქარის შესაცვლელად გადაწყვეტილების მიღების უნარი. იგი უჩვენებს მოზარდებს სიტუაციებს, როდესაც აუცილებელია სიჩქარის შეცვლა, შემდეგ კი ატარებს ძირითად თამაშს სამი სამზე, რათა გოგონებმა ივარჯიშონ სიჩქარის შესაცვლელი გადაწყვეტილების მიღებაში.

სამი სამზე თამაში ერთ კალათში (10 წუთი). ბურთის ფლობა ნეპადართულია მხოლოდ 20 წამის განმავლობაში ვარჯიშის მიზანია სიჩქარის შეცვლა მწვრთნელის მიერ ნაჩვენებ სიტუაციებში. ყოველთვის, როდესაც მოთამაშე ცვლის სიჩქარეს დროულად, მისი გუნდი იღებს ერთ ქულას. ათი წუთის შემდეგ, გუნდი, რომელმაც დააგროვა მეტი ქულა, ისვენებს სამ წუთს, მაშინ, როდესაც მეორე გუნდი კვლავ აგრძელებს ვარჯიშს იგივე მიზნით.

ასეთი ვარჯიშები აუმჯობესებს მოთამაშეების გადაწყვეტილებათა მიღების უნარს, რაც მეტად მნიშვნელოვანია უბურთოდ მოძრაობისას შეტევის დროს.

მწვრთნელმა უნდა განასხვაოს ამა თუ იმ მოქმედების შესრულების პრობლემა და მოქმედების შესრულების შესახებ გადაწყვეტილების მიღების პრობლემა. მაშინაც კი, როდესაც მისი მოთამაშეები კარგად ფლობენ სხვადასხვა საკალათბურთო მოძრაობას, თამაშის დროს შეიძლება რამდენიმე მოთამაშემ (ან თუნდაც ერთმა მათგანმა) „უკან დაიხიოს“ იმიტომ, რომ მათვის სიჩქარის შეცვლა ტექნიკურად ძნელი აღმოჩნდეს. ასეთ შემთხვევაში მწვრთნელმა თვითონ უნდა ჩაატაროს სიჩქარის შეცვლის ასათვისებელი სპეციალური ვარჯიშები და არა გადაწყვეტილებების მიღების გასაუმჯობესებელი ვარჯიშები.

პრატიკული რჩევა მცვლილებს:



- ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე, შეამოწმე 15-18 წლის მოთამაშეთა მიერ მოძრაობების უბურთოდ შესრულების უნარი.
- თამაშისას ამოირჩიე ორი მოთამაშე და დაითვალე, რამდენჯერ შეცვლიან ისინი სიჩქარეს ბურთის მისაღებად ჩაღობვების გამოყენებისას.

პურთის მოხსნა თავდამსხმელების
მიერ

მოთამაშეებმა ადრინდელი გამოცდილებით იციან, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია დაცვაში და თავდასხმაში ბურთის მოხსნა. ვარჯიშისა თუ თამა-

შის დროს მათ მრავალჯერ აქვთ შესრულებული ეს მოქმედება. მიუხედავად ამისა, ამ მიმართულებით ნაკლები მუშაობის გამო, ბევრ მოთამაშეს, მათ შორის მაღალ მოთამაშეებსაც კი, არა აქვთ კარგად განვითარებული ბურთის ჩამოხსნის უნარი.

გაძლიერებული გურიანის ჩამოსახსნელად

თავდასხმაში ბურთის ჩამოსახსნელად, უპირველეს ყოვლისა, საჭიროა მოთამაშის ფართან ყოფნა. ბევრი ახალგაზრდა სპორტსმენი არც კი იძვრის ბურთის ჩამოსახსნელად და კარგავს ამ შესაძლებლობას.

ასეთი მოთამაშეებისთვის, უპირველეს ყოვლისა, აუცილებელია ისეთი გადაწყვეტილების მიღების ჩვევის გამომუშავება, რომელიც ითვალისწინებს სწორი პოზიციის დაკავებას ბურთის ჩამოსახსნელად, იმისდა მიუხედავად, დაეუფლებიან თუ არა ისინი ბურთს.



* მაგ. ბორისი 16 წლის მაღალი სპორტსმენია, რომელიც თამაშობს ცენტრში. მიუხედავად იმისა, რომ ის იმყოფება საჯარიმო მოედანზე ან მის ახლოს, როდესაც მისი თანაგუნდელები ბურთის კალათისკენ ტყორცნიან, იგი თითქმის არასდროს არ მირბის ბურთის ჩამოსახსნელად. მისმა მწვრთნელმა შეიმუშავა ვარჯიშების სპეციალური პროგრამა ამ პრობლემის გადასაჭრელად. თამაშივარჯიშების (სამი სამზე, ოთხი ოთხზე, ხუთი ხუთზე) დროს იგი ბორისს აძლევს ინდივიდუალურ დავალებას, ყველა შემთხვევაში გაიქცეს ბურთის ჩამოსახსნელად. ყოველთვის, როცა იგი ცდილობს ბურთის ჩამოხსნას, მიუხედავად იმისა, ახერხებს თუ არა ამას, ის იმსახურებს ერთ ქულას.

ყოველი ვარჯიშის დროს მან უნდა მოაგროვოს წინასწარ დათქმული ქულების რაოდენობა. თუ იგი ამას აღწევს, ისვენებს გუნდთან ერთად ვარჯიშებს შორის შესვენების დროს, თუ არა, ვარჯიშობს ბურთის ჩამოხსნაში ინდივიდუალურად, როდესაც მისი თანაგუნდელები ისვენებენ. ამის გამო ბორისის ყურადღება ყოველთვის გამახვილებულია ბურთის ჩამოხსნაზე და ასეთი გადაწყვეტილების მიღება მისთვის თანდათან ჩვევად იქცევა.

ნინასნარ განცვრეტა

ასევე ძალზე მნიშვნელოვანია, რომ მოთამაშეები მიეჩიონ სიტუაციის წინასწარ განჭვრეტას. ხშირად მოთამაშეები მირბიან ბურთის ჩამოსახსნელად, მაგრამ აგვიანებენ, რადგან ისინი წინასწარ არ განჭვრეტენ თანაგუნდელის მიერ ტყორცნის მომენტს. ამის გამო, არანაკლები მნიშვნელობა აქვს იმას, რომ ახალგაზრდა მოთამაშეებმა ისწავლონ ტყორცნის წინასწარი განჭვრეტა, რათა დაიძრნენ ბურთის მოსახსნელად მაშინ, როდესაც ბურთი ჯერ კიდევ არ არის ნატყორცნი კალათში ან ჯერ კიდევ ჰაერში.

ამ ჩვევის გამოსამუშავებლად მნვრთნელმა ვარჯიშების დროს უნდა გაამახვილოს ყურადღება თავდამსხმელების მიერ ბურთის ჩამოსაწაზე, რათა მათ ისწავლონ, თუ როდის დაიძრან საჭირო მიმართულებით.

* მაგ. მნვრთნელი ატარებს თამაშ-ვარჯიშს ოთხი ოთხზე ჩაღობვების ასათვისებლად. რა თქმა უნდა, ამ დროს მისი ყურადღება გამახვილებულია ჩაღობვების შექმნაზე და ჩაღობვიდან ტყორცნაზე და როდესაც მოთამაშეების ნაწილი შეასრულებს გარკვეულ მოქმედებებს, ვარჯიშს დაიწყებს მოთამაშეთა სხვა ჯგუფი. ასეთ შემთხვევაში, თუ მნვრთნელი გაამახვილებს ყურადღებას თავდამსხმელების მიერ ბურთის ჩამოსაწაზე და ვარჯიშს დასრულებულად მიიჩნევს მხოლოდ მაშინ, როდესაც ბურთი ჩავარდება კალათში ან გადავა დამცველთა ხელში, თანაგუნდელების მიერ ბურთის კალათში ტყორცნისას, მოთამაშეებს მიეცემათ საშუალება, ისწავლონ სიტუაციის წინასწარი განჭვრეტა.

მნვრთნელმა ყოველნაირად უნდა შეუწყოს ხელი თავის მოთამაშეებს, ამ მნიშვნელოვანი ჩვევის შეძენაში. ამას გარდა, მნვრთნელმა შეიძლება გამოუმუშაოს მოთამაშეებს რექცია გარკვეულ რეპლიკაზე, რაც იქცევა გარკვეულ სიგნალად ეს შეიძლება იყოს გარკვეული სიგნალად მოთამაშეებისთვის, რომ „დროა დაიძრათ!“

როდესაც სიგნალები ათვისებულია, მნვრთნელმა მიზნად უნდა დაუსახოს მოთამაშეებს, დაიძრან ბურთის ჩამოსახსნელად სწორედ სიგნალის დროს (არც ადრე, არც გვიან), თან დააკვირდეს მათს მოქმედებას როგორც ვარჯიშის, ისე თამაშის დროს.

* მაგ. თუ გავაგრძელებთ ბორისის მაგალითს, შემდეგი ეტაპი ამ მოთამაშისთვის შეიძლება იყოს ერთი ნამახალისებელი ქულა იმ შემთხვევაში, თუ იგი დაიძვრება ბურთის ჩამოსახსნელად სწორედ მაშინ, როდესაც გაისმის სიგნალი; ეს ის მომენტია, როდესაც იგი ცდილობს ტყორცნის წინასწარ განჭვრეტას და მირბის ბურთის ჩამოსახსნელად ტყორცნამდე რამდენიმე წამით ადრე.

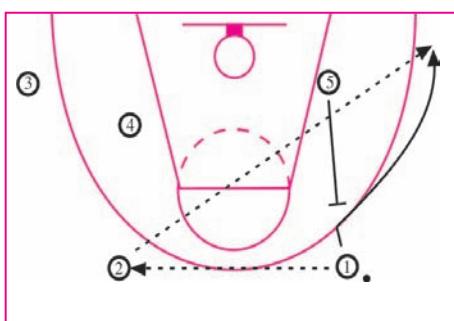
ასევე მნიშვნელოვანია, თუკი მწვრთნელი თავდამსხმელების მიერ ბურთის ჩამოხსნას შეიტანს მათ მიერ ჩატარებული შეტევითი მოქმედებების ჩამონათვალში, რაც იმაზე მიუთითებს, რომ შეტევითი მოქმედებები არ მთავრდება ტყორცნასთან ერთად და გრძელდება თავდამსხმელების მიერ ბურთის მოხსნის მცდელობით, ანუ იმ მოთამაშეების მიერ შესაფერისი პოზიციების დაკავებით, რომელთაც ეს მისია იკისრეს.

ასე რომ, მწვრთნელს, ისევე როგორც სხვა შემთხვევაში, ამ მხრივ შეუძლია შეიმუშაოს გარკვეული სტრატეგია, ანუ აუქსნას მოთამაშეებს, თუ როგორი პოზიცია უნდა დაიკავონ მათ ბურთის მოსახსნელად, რომელი „ბილიკებია“ უკეთესი და სხვ. ამრიგად მოთამაშეები გააცნობიერებენ, რომ ჩამოხსნა არის თავდასხმის ნაწილი და ისწავლიან რეაგირებას სწორ სიგნალზე, რათა წინასწარ განჭვრითონ ყველა შესაძლებელი ტყორცნა. დროთა განმავლობაში, მათ გამოუმუშავდებათ ბურთის ჩამოხსნისთვის აუცილებელი საჭირო ჩვევები.

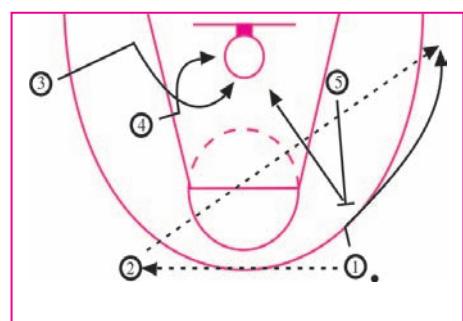
* მაგ. 12 დიაგრამაზე მწვრთნელის მიერ დახაზულია ტყორცნის კომბინაცია. სადაც როგორც წესი, უგულებელყოფილია ბურთის ჩამოხსნა თავდამსხმელების მიერ. 13 დიაგრამაში კი დახაზულია იგივე კომბინაცია, მხოლოდ თავდამსხმელების მიერ ბურთის შესაძლო ჩამოხსნის გათვალისწინებით. ასეთი კომბინაციები აჩვევს მოთამაშეებს ტყორცნის წინასწარ განჭვრეტასა და თავდამსხმელთა მიერ ბურთის ჩამოხსნის დროს სწორი პოზიციების დაკავებას.

ბურთის მოსახსნელად მოძრაობის დროს, მოთამაშეს ასევე შეუძლია, დამცველთან თამაშისას გამოიყენოს ცრუ მოძრაობა ერთ მხარეს და თვითონ წავიდეს საწინააღმდეგო მიმართულებით, უკეთესი ჩამოსახსნელი ადგილის დასაკავებლად.

დიაგრ. 12



დიაგრ. 13



ადგილის დაკავება

შემდეგი ეტაპია თავდამსხმელების მიერ ბურთის მოხსნისას სწორი ადგილის დაკავება. ბურთის ჩამოსახსნელად გაქცევა და ტყორცნის წინასწარი განჭვრეტა, რა თქმა უნდა, აუცილებელია, მაგრამ არ არის საკმარისი. ასევე მეტად მნიშვნელოვანია მოთამაშეთა მიერ სწორი ადგილისკენ მოძრაობა და მცველებზე ადრე ამ ადგილის დაკავება.

როგორც 13 დიაგრამიდან ჩანს, მწვრთნელს შეუძლია ორი, - სამი მოთამაშისთვის შეიმუშაოს სტრატეგია, რაც გულისხმობს მათ მიერ გარკვეული ადგილების დაკავებას ბურთის მოხსნისთვის ბრძოლაში.

ამ დროს მოთამაშეებმა უნდა გაითვალისწინონ სამი წესი:

- ისინი არ უნდა იდგნენ ზუსტად კალათის ქვეშ;
- ერთი მხრიდან ნატყორცნი ბურთი, უფრო ხშირად, მოწინააღმდეგე მხარეს გადადის;
- შორიდან ნატყორცნი ბურთის ფარიდან ასხლეტას მეტი დრო სჭირდება, ვიდრე ახლოდან ნატყორცნის;

თავდამსხმელმა უნდა გამოიყენოს სიტუაცია, როდესაც მოთამაშე, რომელიც მას იჭერს, დასახმარებლად გადადის დაცვაში; ეს საუკეთესო მომენტია ტყორცნის წინასწარი განჭვრეტისა და ჩამოხსნის დროს ხელსაყრელი ადგილის დასაკავებლად.

თავდამსხმელებმა უნდა ისწავლონ თავისუფალი ადგილების დანახვა მცველთა ადგილმდებარეობის გათვალისწინებით. ასე რომ, როგორც კი მცველები იწყებენ მოძრაობას ბურთის მოსახსნელად, მათ ყურადღება უნდა გაამახვილონ ასეთი ადგილების დაკავებაზე და არა ბურთის მოძრაობაზე.

როდესაც მოთამაშე წინასწარ განჭვრეტს ტყორცნას და იკავებს სწორ ადგილს ბურთის მოსახსნელად, მას დიდი შანსი აქვს, დაეუფლოს ბურთს. მაგრამ, ამავე დროს, აუცილებელია ბრძოლა მცველთა წინააღმდეგ, რათა თავდამსხმელმა ბურთის მცველზე ადრე დაიკავოს ჩამოსახსნელად ხელსაყრელი ადგილი.



ბურთის ჩამოსახსნელად ადგილის დასაკავებლად, მცველთან კონტაქტი-სას, მოთამაშემ მაქსიმალურად უნდა გამოიყენოს თავისი სხეულის მდგო-მარეობა. ამ დროს საჭიროა წონასწორობის დაცვა, რაც მიიღწევა ორივე მუხლის მოხრით და ზურგის, მხრებისა და იდაყვების შესაბამისი მოძრაო-ბით.

ასე რომ, ბურთის მოხსნისას, საჭიროა: მოძრაობა კალათისკენ, ტყორცნის მომენტის წინასწარი განჭვრეტა, ბურთისთვის ცქერის ნაცვლად, თავისუ-ფალი ადგილის მოძებნა, უახლოესი მცველის მდებარეობის გათვალისწინება და მხოლოდ ამის შემდეგ არის შესაძლებელი ბურთისთვის შეხედვა, ახტომა და მისი დაჭერა.

- ასეთ დროს ხშირი შეცდომაა თავის მოტრიალება და ნატყო-რცნი ბურთის ყურება, იმის ნაცვლად, რომ ამ მომენტში მათ ეძე-ბონ ხელსაყრელი ადგილები ბურთის მოსახსნელად. მწვრთნელმა უნდა იმუშაოს ამ ნაკლოვანების აღმოსაფხვრელად.

ბევრი ახალგაზრდა მოთამაშე მოძრაობს ბურთის მოსახსნელად ისე, რომ არ ითვალისწინებს არც ერთ ზემოაღნიშნულ ასპექტს. რა თქმა უნდა, ისინი, ალბათ, ახერხებენ ხანდახან ბურთის მოხსნას თამაშის დროს შექმნილი მრა-ვალგვარი სიტუაციის ხარჯზე, მაგრამ განა უფრო მეტი ბურთის მოხსნას არ შეძლებენ ამ ასპექტების გათვალისწინებით? რა თქმა უნდა, კი.

ამ შემთხვევაში ისინი ასევე გაიუმჯობესებენ ბურთის მოხსნის ტექნი-კას.

ახტომა, ბურთის დაზერა და ტყორცნა

ეს ის მომენტებია, რომლებსაც, მწვრთნელების მიერ ვარჯიშების დროს, ყველაზე მეტი ყურადღება ექცევა.

- ახტომამდე მოთამაშე უნდა იცავდეს კარგ წონასწორობას, ამის შემ-დეგ რაც შეიძლება მაღლა უნდა ახტეს ბურთის დასაჭერად, ან „დასამატებლად“ მისი ხელებიც მაღლა უნდა იყოს ანეული.
- ასევე ძლიერ მნიშნელოვანია დროის შერჩევაც. მოთამაშე უნდა ახტეს საჭირო მომენტში, რათა ბურთი რაც შეიძლება მაღლა დაიჭიროს.
- მოთამაშემ უნდა ისწავლოს ახტომა და ახტომისას მკლავები ამოძ-რაოს ისე, რომ არ დაიმსახუროს ჯარიმა.
- დახტომისას, მოთამაშეს მუხლები უნდა ჰქონდეს მოხრილი სხეულის გაწონასწორებული პოზის შესანარჩუნებლად, უნდა მოექცეს მცველსა და ბურთს შორის და ამ უკანასკნელს იცავდეს მთელი ტანით.

- ბურთის მომხსნელი თავდამსხმელის საბოლოო მიზანია ახტომა და ბურთის კალათში ტყორცნა. ხანდახან მას შეუძლია ცრუ მოძრაობის გამოყენებაც. ყველა შემთხევვაში, მან უნდა მოატრიალოს თავი ისე, რომ ტყორცნამდე დაინახოს კალათი. ბევრი მოთამაშე ამ დროს, ბურთს აცილებს კალათს იმის გამო, რომ კალათს უყურებს მხოლოდ ბოლო მომენტში, როდესაც ბურთი უკვე თითქმის ნატყორცნია.
- თავდამსხმელებმა უნდა ივარჯიშონ ტყორცნაში მცველების გარემოცვაში, სწორედ ისე, როგორც ეს თამაშის დროს ხდება.



საკუთარი ნატყორცნი ბურთის ჩამოხსნა

ახალგაზრდა მოთამაშეებმა, განსაკუთრებით კი მაღლებმა, უნდა ისწავლონ საკუთარი ნატყორცნი ბურთის მოხსნა. ფაქტობრივად, ბევრი მოთამაშე, რომელიც სტყორცნის, არასოდეს არ მოძრაობს ბურთის მოსახსნელად, მოძრაობს გვიან, ან და იკავებს არასწორ ადგილს.

ასეთ შემთხვევაში მოთამაშე, რომელმაც სტყორცნა, რა თქმა უნდა, ვერ იქნება ისეთივე სწრაფი, როგორც თანაგუნდელი. თუნდაც იმიტომ, რომ მისი უპირველესი მიზანია წარმატებული ტყორცნა. ყოველ შემთხვევაში, იგი უნდა დაიძრას ბურთის მოსახსნელად, როგორც კი ის (მტყორცნელი) დაეშვება უკან, იატაკზე.

მოთამაშეს ასევე გაუჭირდება საჭირო ადგილისთვის ბრძოლა, მაგრამ მისი უპირატესობა ისაა, რომ იგი სხვაზე მეტად გრძნობს და იცის საკუთარი ნატყორცნი ბურთის ტრაექტორია. ამიტომ, როგორც კი მტყორცნელი შეეხება იატაკს, დროის დაუკარგავად უნდა დაიძრას იქითკენ, საითკენაც, მისი ვარაუდით, წავა ბურთი.

როგორც ყველა სხვა საკალათბურთო მოძრაობის ათვისებისას, აქაც საჭიროა დაუღალავი ვარჯიში.

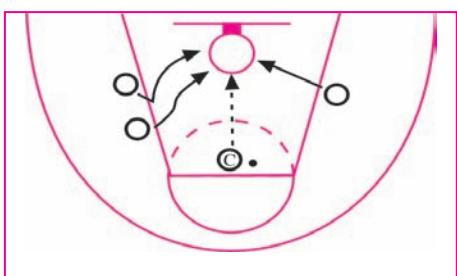
ვარჯიშები

აქ მოყვანილია მარტივი ვარჯიშები თავდასხმაში ბურთის მოხსნის ასათვისებლად.

- ერთი მოთამაშე დგას კალათის ქვეშ. იგი მიარტყამს ბურთის ფარს, ხტება მის დასაჭერად და იატაკზე დაშვების შემდეგ ისევ ხტება უკვე კალათში სატყორცნად. ხუთჯერ შეუჩერებლად, სხვადასხვა ადგილიდან.
- იგივე ვარჯიში, მხოლოდ მოთამაშე ბურთს „ამატებს“ ბიძგით, რათა იგი ჩავარდეს კალათში;
- სამი ან ოთხი მოთამაშე ჩამწკრივებულია კალათთან. პირველი ბურთს ტყორცნის ფარს და მირბის რიგის ბოლოში, მეორე ხტება და „ამატებს“ ბიძგით ბურთს და ისიც მირბის რიგის ბოლოში, მესამეც ასევე „ამატებს“ ბურთს ბიძგით და ა. შ. რამდენიმე ბიძგის შემდეგ, ბურთი ვარდება კალათში.
- მოთამაშე დგას საჯარიმო მოედნის გარეთ. მწვრთნელი სტყორცნის ბურთს კალათისკენ. მოთამაშე ხსნის მას და აგდებს კალათში. შემდეგ იგი ისევ გადის საჯარიმო მოედნიდან და მწვრთნელი სტყორცნის მეორე ბურთს და ა. შ. მიყოლებით მესამე, მეოთხე, მეხუთე ბურთამდე.
- ორი მოთამაშე იბრძვის ბურთის მოსახსნელად, თავიდან ისინი იმყოფებიან საჯარიმო მოედნის გარეთ. მწვრთნელი სტყორცნის ბურთს კალათისკენ. მოთამაშეთა თავდაპირველი მიზანია გარკვეულ ადგილამდე მიღწევა, მეორე — ბურთის მოხსნა და ბოლოს — კალათში ჩაგდება.
- იგივე ვარჯიში სამი მოთამაშით (დიაგრამა 14)

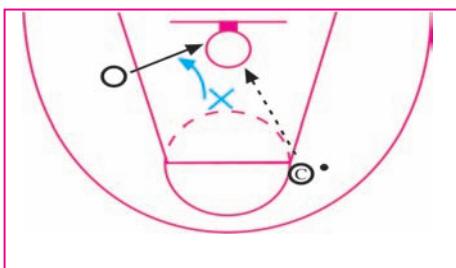


დიაგრ. 14

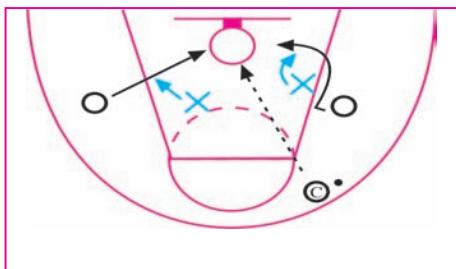


- იგივე ვარჯიში მოთამაშეთა სამი წყვილით. პირველი წყვილი ასრულებს ბურთის მოხსნას, სანამ დანარჩენი ორი წყვილი ისვენებს მათი ჯერის დადგომამდე.
- თამაში ერთი ერთზე; მწვრთნელი ტყორცნის ბურთს კალათისკენ. თავდამსხმელი ცდილობს მოხსნას ბურთი, მცველი კი — შეზღუდოს თავდამსხმელი. თამაში სხვადასხვა პოზიციიდან (დიაგ. 15, 16 და 17).
- იგივე ვარჯიში, მხოლოდ ორი ორზე ან სამი სამზე (დიაგ. 18 და 19).

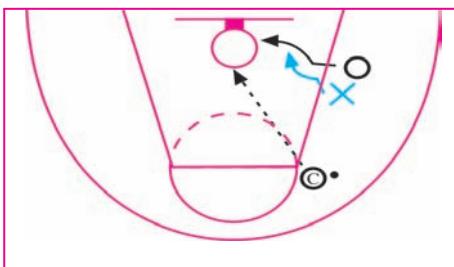
დიაგრ. 16



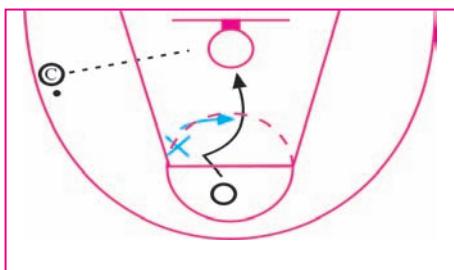
დიაგრ. 18



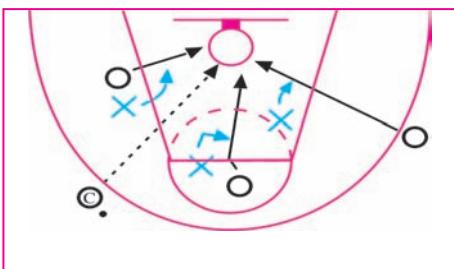
დიაგრ. 15



დიაგრ. 17

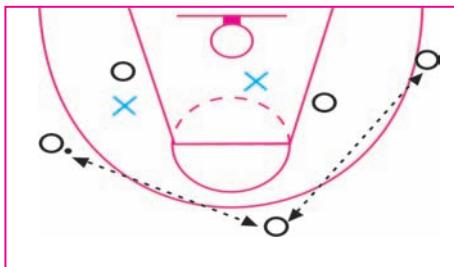


დიაგრ. 19



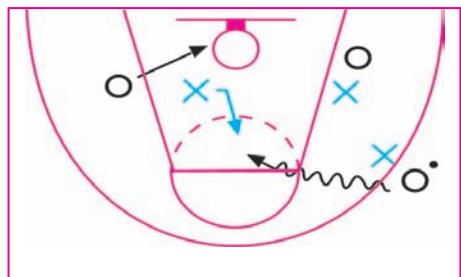
- იგივე ვარჯიში; ორი ორზე ან სამი სამზე. საჯარიმო მოედნის გარეთ მყოფი ორი ან სამი მოთამაშე აწვდის ბურთს ერთმანეთს და სტყორცნის კალათში. თავდამსხმელები ცდილობენ, მოხსნან ბურთი. (დიაგ. 20)

დიაგრ. 20



- საჯარიმო მოედნის გარეთ მყოფი მოთამაშეები თამაშობენ ერთი ერთზე ან ორი ორზე. საჯარიმო მოედნის შიგნით მყოფი მოთამაშეები მხოლოდ ხსნიან. საჯარიმო მოედნის შიგნით მყოფი მცველები ცდილობენ, შეზღუდონ თავდამსხმელები. თავდამსხმელები ხსნიან ბურთს. (დიაგ. 12).

დიაგრ. 21



- სამი სამზე, ოთხი ოთხზე, ხუთი ხუთზე თამაში, რომლის დროსაც ყურადღება გამახვილებულია ბურთის მოხსნაზე.



პრაქტიკული რჩევა მცველთვების:

* ზემოთ მოყვანილი ინფორმაციის გათვალისწინებით, შეაფასე, თუ როგორ ფლობენ 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეები თავდასხმაში ბურთის ჩამოხსნის ყველა ილეთს. შეგიძლიათ მაგალითისთვის გამოიყენოთ ცხრილი 25.

მოძრაობები უკანა ცენტრის პოზიციაზე

ამ ასაკში მოთამაშეებმა უნდა ისწავლონ უკანა ცენტრის პოზიციაზე კალათისკენ ზურგით თამაში. ეს აუცილებელია ყველა მოთამაშისთვის, დაბალი მოთამაშეების გარდა. მაღალი მოთამაშეები, ფორვარდები და ტანმაღალი მცველები უნდა დაეუფლონ კალათისკენ ზურგით თამაშის საფუძლებს. ფაქტობრივად, მის მეურვეზე უფრო მაღალი მოთამაშის დაყენება ცენტრის პოზიციაზე, ერთ-ერთი მიღებული სათამაშო სტრატეგიაა. სულ ერთია, ეს მოთამაშე არის ცენტრი, ფორვარდი თუ მცველი. მთავარია, შეძლოს კალათისკენ ზურგით თამაში.

პურთის მიღებამდე

უკანა ცენტრის პოზიციის მოთამაშის უპირველესი მიზანია, შეძლოს ბურთის მიღება ამ პოზიციაზე. ეს საკმაოდ რთულია, რადგან დაცვა ყოველთვის მზად არის ასეთი პასის ჩასაჭრელად.

მოთამაშე	რიცხვი
გასათვალისწინებელი ფაქტორები	კომენტარები
მოძრაობა ბურთის მოსახსნელად	
წინასწარი განჭვრეტა	
ადგილის დაკავება	
ახტომა და ბურთის დაჭერა	
ტყორცნა ჩამოხსნის შემდეგ	
საკუთარი ნატყორცნი ბურთის მოხსნა	

ცხრილი 25. მოყვანილია ბურთის მოხსნასთან დაკავშირებული მოთამაშეთა ინდივიდუალურ მოქმედებათა შეფასების მაგალითი თავდასხმაში.

- თავდამსხმელს უნდა ჰქონდეს თავისუფალი სივრცე პასის მისაღებად, ანუ იგი უნდა იმყოფებოდეს ბურთსა და თავის მცველს შორის. ასეთი მდებარეობის დასაკავებლად, მან უნდა მიმართოს ყველა შესაძლო მოძრაობას.

* მაგ. მოთამაშის დაშორება ბურთისგან (მცველის გატყუებით), შემდეგ მიმართულებისა და სიჩქარის შეცვლა, სწრაფი დაბრუნება ისევ იმ ადგილას და გახსნა პასისთვის.

მეტად მნიშვნელოვანია ცრუ მოძრაობები, მიმართულებისა და სიჩქარის შეცვლა მცირე სივრცეში ისევე, როგორც დროის შერჩევა, შეჩერება და სხეულის განონასწორებული მდგომარეობა.

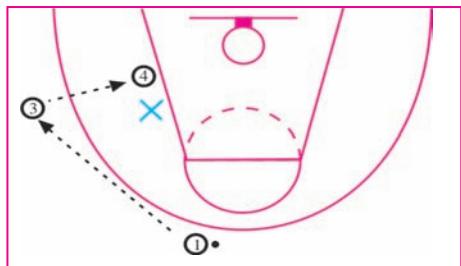
- ზოგჯერ ბურთის გადასაცემი დერეფანი არ არის თავისუფალი, მაგრამ შეიძლება გათავისუფლდეს, როგორც კი ბურთს სხვა თანაგუნდელი მიიღებს, ეს კონცეფცია მეტად მნიშვნელოვანია უკანა ცენტრის პოზიციის მოთამაშეთათვის. თუ ისინი ვერ შეძლებენ გარკვეული გადაცემის მიღებას ამ გადაცემისათვის ბრძოლის ნაცვლად, მათ შეუძლიათ იბრძოლონ **შემდეგი გადაცემისათვის** და შეეცადონ წინასწარ განჭვრიტონ სიტუაცია. ასევე, მათ შეუძლიათ გამოიყენონ თავიანთი უპირატესობა იმ მცველთა მიმართ, რომელიც დაკავებული არიან მოსალოდნელი პასის ჩაქრით და იმოძრაონ შემდეგი ბურთის მისაღებად. როგორც კი ბურთი მიუვა სხვა თანაგუნდელს, მოთამაშე მზად უნდა იყოს შემდეგი პასის მისაღებად.

* მაგ. 22 დიაგრამაზე ბურთი აქვს 1 მოთამაშეს. 4 მოთამაშისკენ (უკანა ცენტრის პოზიცია) პასის დერეფანი არ არის თავისუფალი, რადგან შუაში დგას მცველი. 4 მოთამაშეს შეუძლია გამოიყენოს თავისი მცველის მდებარეობა, ანუ მას შეუძლია შეზღუდოს იგი თავისი მხრითა და მელავით, როდესაც ბურთი ჯერ კიდევ აქვს 1 მოთამაშეს. როდესაც 1 მოთამაშე გადასცემს ბურთს 3 მოთამაშეს, 4-ს უკვე ექნება თავისუფალი დერეფანი პასისათვის.

ასე რომ, როდესაც უკანა ცენტრის პოზიციის მოთამაშე არ არის თავისუფალი, იგი არ უნდა გაჰყვეს ბურთის მოძრაობას, პირიქით, ის უნდა შეეცადოს წინასწარ განჭვრიტონს, თუ საით წავა ბურთი და შეეცადოს შემდეგი გადაცემის მიღებას.

- მნიშვნელოვანია უკანა ცენტრის პოზიციის მოთამაშის მიერ მცველის „შეკავება“ ისე, რომ თავდამსხმელებს გაუჩნდეთ თავისუფალი დერეფანი ბურთის მისაწოდებლად.

დიაგრ. 22



• ახალგაზრდა მოთამაშეთა ხშირი შეცდომა ის არის, რომ ისინი „აკავებენ“ მცველს მანამ, სანამ თანაგუნდელი აწვდის ბურთს, შემდეგ ისინი იყენებენ მოძრაობას ბურთის მისაღებად და ტოვებენ მცველს უყურადღებოდ, ეს უკანასკნელი კი სარგებლობს ამით და ცდილობს ჩაჭრას ბურთი.

• ამის ნაცვლად მოთამაშემ უნდა შეინარჩუნოს სხეულის საჭირო მდგომარეობა, მუხლები უნდა ჰქონდეს საკმარისად მოხრილი, „აკავებდეს“ მცველს მხრით და მკლავით ბოლო მომენტამდე და მეორე ხელით კი ცდილობდეს ბურთის მიღებას. მოთამაშეს უნდა შეეძლოს მცველის „დაკავება“ და ამავე დროს ბურთის ხელით შეჩერება. ბურთის მიღების შემთხვევაში კი უკვე ორივე ხელით დაჭრილი ბურთით უნდა იმოძრაოს კალათისკენ თავისუფალი დერეფნის გამოყენებით.

- თუ მცველი თავდამსხმელის უკანაა, მაშინ პასის დერეფანი თავისუფალია, მაგრამ მცველმა შეიძლება წინასწარ განჭვრიტოს სიტუაცია და შეეცადოს პასის ჩაჭრას, ასე რომ, თავდამსხმელმა გამუდმებით უნდა აკონტროლოს იმ მცველის მოქმედება, რომელიც მას იჭერს.

ასეთ დროს თავდამსხმელი უნდა შეეხოს მცველს ზურგის ქვედა ნაწილით წინასწორობის დაუკარგავად (თავდამსხმელმა უნდა გამოიყენოს თავისი სიმაღლე, მაგრამ არ დაკარგოს წინასწორობა), მუხლები უნდა ჰქონდეს საკმარისად მოხრილი, ზედატანი ოდნავ წინ გადახრილი და მკლავები და მტევნები განვდილი წინ ბურთის მისაღებად. **სხეულის კარგად გამოყენებით, უკანა ცენტრის პოზიციაზე, მოთამაშეს შეუძლია შექმნას რაც შეიძლება დიდი სივრცე მცველსა და იმ მხარეს შორის, სადაც ის ბურთის მიღებას აპირებს.**

მოთამაშე უნდა დაეუფლოს ბურთს გაწვდილი მკლავებით და არა მკერდთან ახლოს, როგორც ამას შეცდომით ბევრი ახალგაზრდა მოთამაშე აკეთებს.

მხოლოდ ბურთის მიღების შემდეგ შეუძლია მას მოხაროს იდაყვები და დაიჭიროს ბურთი მკერდთან ახლოს, რათა იგი უკეთ იყოს დაცული. ხანდახან შეიძლება სასარგებლო იყოს ბურთის მისაღებად ნაბიჯის წინ წადგმა, ამ დროს, დამცველს უფრო უჭირს პასის ჩაჭრა. მაგრამ ეს იმას არ ნიშნავს, რომ ცენტრის პოზიციაზე მოთამაშემ მიღლოს ბურთი უარეს პოზიციაში. მან უნდა მიღლოს ბურთი იქ, სადაც იგი ყველაზე „საშიშია“.

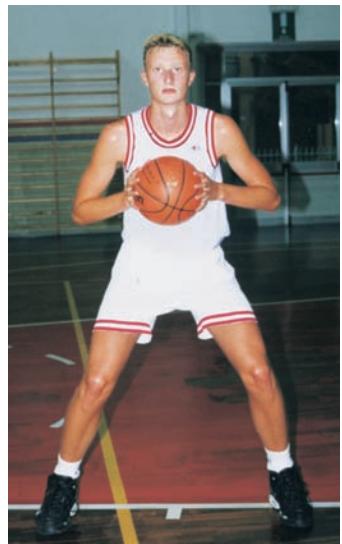
თამაში პურთით

უკანა ცენტრის პოზიციის ბურთიან მოთამაშეს უჩნდება ორნაირი შესაძლებლობა: თუ მას შეუძლია თავისუფალი გასვლა კალათთან, მან უნდა გააკეთოს ეს. თუ ეს შეუძლებელია, მან უნდა მოაბრუნოს თავი და სწრაფად შეაფასოს სიტუაცია მოედანზე.

- ახალგაზრდა მოთამაშეთა შორის ორი ყველაზე ხშირი შეცდომაა: დრიბლინგი ბურთის მიღებისთანავე და თავის დახრა იატაკისკენ ისე რომ საერთოდ ვერ ხედავენ, რა ხდება მოედანზე.

მოედნის წამიერი შეფასება უკანა ცენტრის მოთამაშეს აძლევს საშუალებას დააფიქსიროს თავისი მცველის მდებარეობა და სხვა მცველების მოძრაობა ისევე, როგორც თანაგუნდელების პოზიცია. აქედან გამომდინარე, მას შეუძლია დაინახოს თავისი მცველის სუსტი მხარე, იჩქარის თუ არა მეორე მცველი დასახმარებლად და ასევე პასისთვის გახსნილი თანაგუნდელი. სიტუაციის ასეთი შეფასება გადამწყვეტია უკანა ცენტრის პოზიციის მოთამაშისთვის.

- **ბურთის გადაცემის კარგი უნარი** ძლიერ მნიშვნელოვანი თვისებაა უკანა ცენტრის მოთამაშისთვის. ბურთის გადაცემის საერთო უნარისგან განსხვავებით, რომელსაც ყველა მოთამაშე ფლობს, უკანა ცენტრის პოზიციის მოთამაშემ უნდა განივითაროს ამ პოზიციიდან ბურთის გადაცემის სპეციფიკური უნარიც. აქ შეიძლება განვიხილოთ მოკლე პასები ცალი ხელით მოთამაშისთვის, რომელიც იჭრება კალათთან, სწრაფი პასი ცალი ხელით მოთამაშისკენ პერიმეტრზე და ასევე პასები ნახტომში, მცველთა წინააღმდეგ თამაშისას. მათ ასევე უნდა ისწავლონ ბურთის ჩასაჭრელად გამზა-



დებული მკლავებისა და მტევნების „ტყეში“, პასისთვის თავისუფალი დერუფნის აღმოჩენა და სწრაფი პასი თანაგუნდელისკენ, რომელიც უკვე მზად არის სტყორცნოს ბურთი კალათში.

ამიტომ, მწვრთნელებმა საწვრთნელი დროიდან გარკვეული პერიოდები უნდა გამოიყენონ გადაცემათა ამ სპეციფიკური ხერხების სრულყოფისათვის, რისთვისაც უნდა მოაწყონ სპეციალური ვარჯიშები.

* მაგალითად, 3X3 თამაშისას ორი მოთამაშე პერიმეტრზე და ერთი უკანა ცენტრზე. უკანასკნელი მიიღებს ბურთს, ხოლო ორი დანარჩენი მიდის დასახმარებლად. ცენტრმა სწრაფად უნდა განახორციელოს გადაცემა კარგ სატყორცნ პოზიციაში მყოფისათვის. ზოგჯერ ერთ-ერთი პერიმეტრის მოთამაშე შეიძლება გაიჭრას ფარისკენ, ხოლო მეორე დარჩეს მოშორებით, მაშინ ცენტრმა უნდა გააკეთოს არჩევანი ვის გადასცეს ბურთი.

- უკანა ცენტრის მოთამაშემ უნდა ისწავლოს გადაწყვეტილების მიღება: შეასრულოს გადაცემა, თუ შეეცადოს თვითონ ბურთის ტყორცნას. ეს დამოკიდებულია მცველთა მოქმედებაზე. თუ ისინი მიდიან ცენტრის მეურვის დასახმარებლად, უმჯობესია ბურთის გადასცენ თავისუფალი პარტნიორისთვის თუ დამცველები არ მიდიან დასახმარებლად, უკანა ცენტრი უნდა შეეცადოს, თვითონ გაექცეს თავის მეურვეს და სტყორცნოს ბურთი.

სპეციალური მოძრაობები

ქვემოთ აღნერილია ის სპეციფიკური მოძრაობები, რომელებიც შეიძლება გამოიყენოს უკანა ცენტრის პოზიციის მოთამაშემ მცველის წინააღმდეგ თამაშისას.

- ცრუ მოძრაობა ერთ მხარეს (მაგალითად მარჯვენა მხარეს), წელის, მხრისა და თავის ოდნავი, მაგრამ სწრაფი შემოტრიალებით; მარცხენა მხარისაკენ შეტრიალების დროს მარცხენა ფეხი „გაასრიალე“ კალათის მიმართულებით და სხეულის წონაც გადაიტანე ამავე ფეხზე. ამავე დროს შეასრულე მკვირცხლი მოკლე დრიბლინგი ფეხებს შორის. სანამ ბურთი გიჭირავს და დგამს ნაბიჯს მარჯვენა ფეხით, მოტრიალდი კალათისკენ. შემდეგ ახტი (ამ მოქმედებების განმავლობაში მუხლები ყოველთვის მოხრილია) და სტყორცნე.
- იგვე ცრუ მოძრაობა; მაგრამ ამ შემთხვევაში მარცხენა ფეხის კალათისკენ „გაასრიალებისა“ და ფეხებს შორის სწრაფი, მოკლე

დრიბლინგის შემდეგ არ შეტრიალდე კალათისკენ, არამედ დარჩი ზურგით მისკენ, ოდნავ „გაასრიალე“ მარჯვენა ფეხი და სანამ მარჯვენა ფეხით დგამ ნაბიჯს, გეკავოს ბურთი ხელებით. შემდეგ, სანამ ატრიალებ თავს კალათის დასანახად, გააკეთე უეცარი მოძრაობა მარცხენა ფეხით, ახტი ამავე ფეხზე და შეასრულე „კაუჭა“ ტყორცნა.

მთელი ამ ხნის განმავლობაში ბურთი უნდა იყოს დაცული. არ გაშალო მკლავი განზე „კაუჭა“ ტყორცნის შესრულების დროს. ტყორცნის მხარეზე ასწიე ბურთი მაღლა და სრულად გაშალე მკლავი ყურის პარალელურად. მეორე ხელი გამოიყენე მცველისგან ბურთის დასაცავად.



- იგივე მოძრაობა; მხოლოდ ბოლო ნაბიჯის შემდეგ, „კაუჭა“ ტყორცნისთვის ახტომის ნაცვლად, თავის ოდნავ ზემოთ აწევით გააკეთე ამ მოძრაობის („კაუჭა“ ტყორცნის) სიმულაცია, შემდეგ უკან შემოტრიალდი (მარჯვენა ფეხის გარშემო), ახტი და სტყოცნე კალათში.

რა თქმა უნდა, ასეთ სიტუაციებში შესაძლებელია ბევრი სხვა მოძრაობის გამოყენებაც. ამ დროს უმთავრესია ერთი ფაქტორის გათვალისწინება, ანუ: აუცილებელია შეხედო კალათს, სანამ ისვრი, რათა მეტი სიზუსტისთვის წინასწარ დაინახო მიზანი. ბევრი ახალგაზრდა მოთამაშე ხედავს კალათს, უკვე ტყორცნის პროცესში, რაც იწვევს არაზუსტ და შესაბამისად წარუმატებელ ტყორცნას.

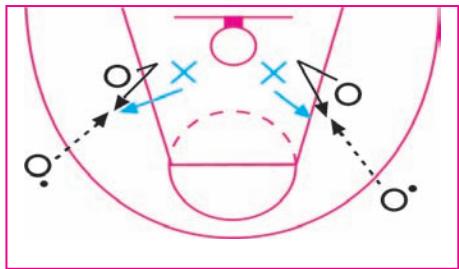
ვარჯიშები

უკანა ცენტრის პოზიციაზე მოძრაობების ასათვისებლად შესაძლებელია მრავალნაირი ვარჯიშის ჩატარება. ზოგიერთი მათგანი უნდა მოიცავდეს მხოლოდ ზემოთ აღწერილ სამ ძირითად ფაქტორს: მოძრაობა ბურთის მიღებამდე, პასი და თამაში ბურთის ჩასაგდებად. ზოგიერთი თამაშის დროს საჭიროა სამიდან მხოლოდ ორი ფაქტორის კომბინაცია: ბურთის მიღება და პასი, მიღება და თამაში ჩასაგდებად ან პასი და თამაში ბურთის ჩასაგდებად. ზოგჯერ კი ვარჯიში სამივე ასპექტის ასათვისებლად: მიღება, პასი ან თამაში ბურთის ჩასაგდებად.

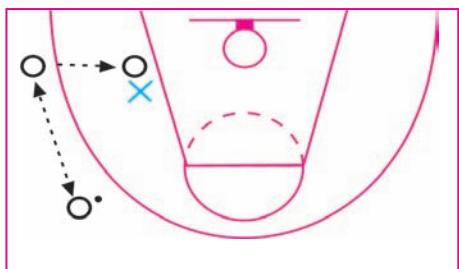
ქვემოთ მოყვანილია ზოგიერთი მაგალითი.

- მიზანი: **სპეციფიკური მოძრაობები ბურთის ჩასაგდებად;** ბურთიანი თავდამსხმელი იწყებს უკანა ცენტრის პოზიციიდან და აკეთებს სხვადასხვა მოძრაობას. მწვრთნელი უხსნის, აჩვენებს და აძლევს შენიშვნებს დაცვის გარეშე. შემდგომში იგივე ვარჯიში დაცვით.
- მიზანი: **ბურთის დაჭერა და თამაში ჩასაგდებად,** იგივე ვარჯიში, მაგრამ ამ შემთხვევაში თანაგუნდელი აწვდის ბურთს პერიმეტრიდან უკანა ცენტრის პოზიციისაკენ. დაცვა არ არის. შემდგომში, იგივე ვარჯიში დაცვით (დიაგ. 23)
- მიზანი : **ბურთის დაჭერის ტექნიკის გაუმჯობესება;** ერთი მოთამაშე ცენტრის პოზიციაზე. თანაგუნდელები არიან პერიმეტრზე, თითოეული თავისი ბურთით. ცენტრის პოზიციაზე მყოფი მოთამაშე ვარჯიშობს ბურთის დაჭერაში. იგი იჭერს და აწვდის უკან. მწვრთნელი აჩვენებს და უსწორებს შეცდომებს. დაცვის გარეშე. შემდგომში იგივე ვარჯიში დაცვით.
- მიზანი : **ვარჯიში პასისთვის თავისუფალი დერეფნის შესაქმნელად;** ერთი თავდამსხმელი უკანა ცენტრის პოზიციაზე და ერთი მცველი. პერიმეტრის ორი მოთამაშე. ცენტრის პოზიციის მოთამაშე ცდილობს შექმნას თავისუფალი დერეფნის პასისთვის. მცველი უკანა ცდილობს ჩაჭრას პასი. პერიმეტრის მოთამაშეები ცდილობენ გადაანოდონ ბურთი უკანა ცენტრის პოზიციისკენ თავისუფალი დერეფნის გამოყენებით. (დიაგ. 24)
- მიზანი : **გადაწყვეტილების მიღება, გადაანოდოს ბურთი თუ სტყორცნოს კალათში.** თამაში ორი ორზე ან სამი სამზე. ცენტრის მოთამაშე იღებს ბურთს (მცველი ვერ ჭრის პასს). თავდამსხმელი, რომელიც უკანა ცენტრის პოზიციაზე დაეუფლა ბურთს, იღებს გადაწყვეტილებას, სტყორცნოს კალათში თუ ჩაჭრას ბურთი, იმისდა მიხედვით, არიან და აპირებენ თუ არა დახმარებას საჯარიმ მოედნის გარეთ მყოფი მცველები (დიაგრამა 25 და 26)

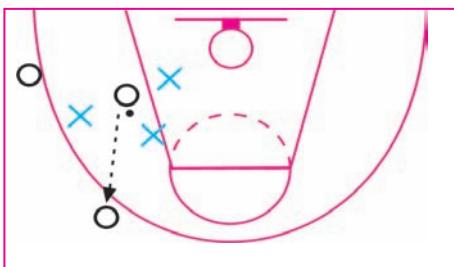
დიაგრ. 23



დიაგრ. 24



დიაგრ. 25



დიაგრ. 26



- მიზანი: **ჩვეულებრივი თამაში.** თამაში ორი ორზე ან სამი სამზე. პერიმეტრის მოთამაშეები ცდილობენ, გადააწოდონ ბურთი უკანა ცენტრის პოზიციაზე. ცენტრის მოთამაშე იბრძვის პასის თავისუფალი დერეფნისთვის. ბურთის დაუფლების შემთხვევაში, იგი იღებს გადაწყვეტილებას – გადააწოდოს თუ სტყორცნოს კალათში. შესაბამისად ის აკეთებს პასს ან სტყორცნის ბურთს კალათში.

8.3. ტაქტიკურ გაღანყვაფილებათა მიღება

15 -18 წლის ასაკის მოთამაშეთა წვრთნისას, ფრიად მნიშვნელოვანია მათთვის ტაქტიკურ ცოდნაზე დამყარებულ გადაწყვეტილებათა მიღების უნარის გამომუშავება.

ბევრი მწვრთნელი არ უტარებს მოთამაშეებს სპეციფიკურ ვარჯიშებს ამ უნარის შესაძენად და ფიქრობს, რომ მოთამაშეები თავისთავად აითვისებენ მას დროთა განმავლობაში, მათ შორის თავდასხმის სწავლების პროცესში. ამის გამო ბევრი ახალგაზრდა მოთამაშის (და მოგვიანებით პროფესიონალ მოთამაშეთა) პრობლემა ის არის, რომ მათ არ იციან, რატომ გადაწყვიტეს ამა თუ იმ მოძრაობის და სწორედ ამგვარად შესრულება.

ჯერ კიდევ მინი-კალათბურთისა და 13-14 წლის ასაკში. სწორი ვარჯიშების მეოხებით, მოთამაშეებს უვითარდებათ მარტივი ტაქტიკური გადაწყვეტილების მიღების უნარი. ისინი თამაშის ტაქტიკურ მხარეს ეცნობიან ერთზე, ორი



ორზე და სამი სამზე თამაშისას, ისევე, როგორც ხუთი ხუთზე რეგულარული თამაშისას, რომელიც უკვე მათგან მრავალი გადაწყვეტილების მიღების უნარს მოითხოვს. მაგალითად, 13-14 წლის ასაკში ორი ორზე თამაშისას, მოთამაშემ უნდა გადაწყვიტოს, გადააწოდოს ბურთი თანაგუნდელს თუ თვითონ სტყორცნოს კალათში, დაელოდოს ჩალობვას თუ გაიქცეს კალათისკენ.

მრავალი ცდისა და შეცდომის შემდეგ, რომელიც ხდება მწვრთნელის თვალწინ, მინი-კალათბურთის მოთამაშები თამაშის პროცესში თვითონ მიხვდებიან ამა თუ იმ მოქმედების შესრულების აუცილებლობას და მოგვიანებით, ეს განსაზღვრავს მათ მიერ მიღებულ გადაწყვეტილებას. 13-14 წლის ასაკის ბავშვებს მწვრთნელმა უკვე შეიძლება დაუსახოს უფრო რთული მიზნები, რომელთა განხორციელება პირდაპირ იქნება დაკავშირებული თამაშის დროს მიღებულ გადაწყვეტილებებთან. 15-18 წლის ასაკის ბავშვების ვარჯიშისას კი მწვრთნელი უკვე სთავაზობს მათ ისეთ საწვრთნელ პროგრამას რომელიც გამიზნულია თამაშის დროს, გადაწყვეტილებების მიღებისთვის. ისევე როგორც კალათბურთის სხვა ასპექტების სწავლებისას ამ შემთხვევაშიც ვარჯიშების პროგრამა იწყება მწვრთნელის მიერ მოთამაშეთა გადაწყვეტილებების მიღების უნარის შეფასებით, რათა გამოავლინოს მათი შესაძლებლობები (ის, რაც უკვე მათ შეუძლიათ) და საჭიროებები (ის, რაც გაუმჯობესებას საჭიროებს).

პრიტერიუმები, რომელებიც გასათვალისწინებელია ტაქტიკურ გადაწყვეტილებების მიღებისას

სწორი გადაწყვეტილების მისაღებად აუცილებელია, რომ მოთამაშეებმა გაითვალისწინონ *ძირითადი კრიტერიუმები*, რომლებიც განაპირობებენ ამა თუ იმ გადაწყვეტილების მიღებას. მაგალითად, ორი ერთზე სიტუაციის დროს ბურთიანმა მოთამაშემ უნდა გადაწყვიტოს გადააწოდოს ბურთი თანაგუნდელს თუ გააგრძელოს დრიბლინგი კალათისკენ ცალ ფეხზე ახტომით ტყორცნის შესასრულებლად. რა არის მისთვის ამ დროს მთავარი კრიტერიუმი ანუ, ნიშანი იმისა რომ მიღებული გადაწყვეტილება სწორია.

ამ შემთხვევში გადაწყვეტილება დიდად იქნება დამოკიდებული დამცველის მოქმედებაზე. მაგალითად, თუ მცველი ცდილობს შეაფეროს მისი დრიბლინგი, მაშინ საუკეთესო გადაწყვეტილება იქნება პასი თანაგუნდელისკენ, თუ დამცველის მდებარეობა იძლევა კალათისკენ გაჭრის საშუალებას, სწორი გადაწყვეტილება იქნება დრიბლინგის გაგრძელება კალათისკენ, ცალ ფეხზე ახტომით ტყორცნის შესასრულებლად, ამ კრიტერიუმით (მცველის მოქმედება) ხელმძღვანელობა საშუალებას მისცემს მოთამაშეს აირჩიოს სწორი გადაწყვეტილება.

წინა წლებში, როდესაც 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეები ეუფლებოდნენ კალათბურთის ძირითად საფუძვლებს, თამაშის დროს ასრულებდნენ უმთავრესად ისეთ მოძრაობებსა და მოქმედებებს, რომლებსაც ყველაზე კარგად ფლობდნენ. ამიტომ, თუ დავაკვირდებით კალათბურთელებს ერთი ერთზე თამაშისას, დავინახავთ, რომ ისინი გამუდმებით იყენებენ ერთსა და იმავე მოძრაობებს, მიუხედავად იმისა, მიზანშეწონილია ეს თუ არა, იგივე ხდება ორი ორზე, სამი სამზე, ოთხი ოთხზე და ხუთი ხუთზე თამაშისას. სიტუაციის მიუხედავად, მოთამაშეთა უმეტესი ნაწილი იყენებს თავის ძლიერ მხარეს. მაგალითად, მოთამაშე, რომელიც პერიმეტრიდან კარგი მტყურ-ცნელია, ყოველთვის შეეცდება სტყორცნოს ამ მდგომარეობიდან, თუნდაც მისი თანაგუნდელი ფართან ახლოს უკეთეს პოზიციაში იმყოფებოდეს.

ტაქტიკურ გადაწყვეტილებათა მიღების სწავლებას მწვრთნელი იწყებს იმ მთავარი კრიტერიუმების ახსნით, რომლებიც გასათვალისწინებელია.



კრიტერიუმები უნდა იყოს ახსნილი გასაგებად და მოთამაშეთა მოქმედებების შეფასებისას მწვრთნელიც იგივე კრიტერიუმებს უნდა იყენებდეს, რაც ძლიერ მნიშვნელოვანია, რადგან ხშირად მწვრთნელებს საერთოდ არ გააჩნიათ მოთამაშეთა მოქმედებების შესაფასებელი არავითარი კრიტერიუმი. თამაშს ისინი მეტ-წილად აფასებენ მხოლოდ მოთამაშეთა მიერ მატჩის დროს მიღწეული ერთჯერადი შედეგების საფუძველზე.

* მაგალითად, თუ მოთამაშემ გადაწყვიტა ბურთის ჩაწოდება და ეს პასი წარმატებული აღმოჩნდა მწვრთნელი ამ გადაწყვეტილებას დადებითად აფასებს, ხოლო თუ ეს პასი ჩაიჭრა მცველის მიერ, მწვრთნელი ამ გადაწყვეტილებას მიიჩნევს არასწორად.

ამ შემთხვევაში, მოქმედების შეფასების ერთადერთი კრიტერიუმია მიღებული შედეგია, მაგრამ ასეთი კრიტერიუმი არასწორია და არ უწყობს ხელს მოთამაშეებში მართებულ, გადაწყვეტილებების მიღების უნარის გამომუშავებას.

მოსალოდნელია, რომ მოთამაშე, რომლისთვისაც გადაწყვეტილების შეფასების ერთადერთი კრიტერიუმი მიღებული შედეგია და ეს შედეგი არადამაკაყაფილებელია (მაგ. დაკარგა ბურთი პასის დროს). შეწყვეტის ასეთი გადაწყვეტილებების მიღებას. ეს უმთავრესი მიზეზია იმისა, რომ ბევრი მოთამაშე ძალიან მაღლ ამოწურავს ხოლმე საკუთარ შესაძლებლობას. ის არასდროს არ ცდილობს, მიიღოს ისეთი გადაწყვეტილებები, რომლებსაც შეიძლება ცუდი შედეგი მოჰყვეს.

ამიტომ გადაწყვეტილების შესაფასებელი კრიტერიუმი უნდა არსებობდეს უკვე მის მიღებამდე. ანუ ეს კრიტერიუმი უნდა გამომდინარეობდეს მოედანზე იმ დროს არსებული საკალათბურთო სიტუაციიდან.

გადაწყვეტილებების მიღებისას გასათვალისწინებელი კრიტერიუმი ემყარება გარკვეულ მიზეზს, რომელიც ქმნის მოტივაციას ამა თუ იმ მოქმედებებისთვის. მაგალითად, მცველის მოძრაობას ერთ ან მეორე მხარეს ყოველთვის გარკვეული მიზეზი განსაზღვრავს.

ასე რომ, თამაშისას მოთამაშეებმა უნდა გაამახვილონ ყურადღება მოქმედების იმ მიზეზებზე, რომლებიც განსაზღვრავენ ამა თუ იმ მოქმედების შესრულების შესახებ მიღებულ გადაწყვეტილებას.



პრაქტიკული რჩევა მცვრთნილთათვის

- იფიქრე და შეადგინე ერთი ერთზე, ორი ორზე და სამი სამზე თამაშისას კალათბურთელთა მოქმედებების შესაფასებელი კრიტერიუმების ნუსხა.
- შემდეგ შეადგინე ამა თუ იმ მოქმედების გამომწვევი ნუსხა, რომლებზეც მოთამაშეებმა უნდა გაამახვილონ ყურადღება თამაშის დროს.

მაგალითები

როდესად კრიტერიუმები ნათელია, მწვრთნელმა უნდა ჩაატაროს გადაწყვეტილებების მიღების გამოსამუშავებელი ვარჯიშისას უნდა შეიქმნას სიტუაციები, რომლებიც მოთამაშეებისგან მოითხოვს გადაწყვეტილებათა მიღებას.

მაგალითისათვის, ჩვენ განვიხილავთ ტაქტიკურ გადაწყვეტილებებს თავდასხმაში სამი სამზე თამაშის დროს, საჭიროა ვარჯიშების თანდათანობითი

გართულება, რათა მოთამაშეები მარტივი ვარჯიშებიდან გადავიდნენ უფრო რთულ და კომპლექსურ ვარჯიშებზე.

პურთის გადაცოდება უკანა ცენტრის პოზიციებზე

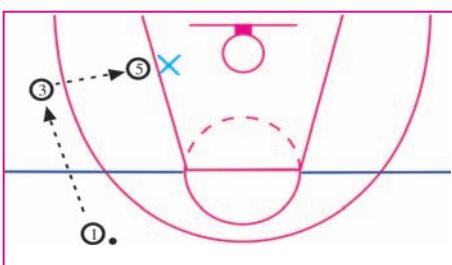
გადაწყვეტილება:

- პერიმეტრის მოთამაშე აწოდებს ბურთს უკანა ცენტრის პოზიციაზე მყოფ თავდამსხმელს.

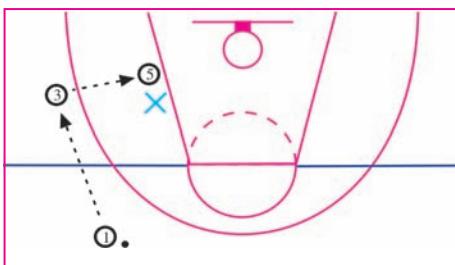
კრიტერიუმები::

- ბურთის გადაწყვეტილება უკანა ცენტრის პოზიციის მოთამაშისკენ უნდა მოხდეს წარმოსახვით გაგრძელებულ საჯარიმო ტყორცნის ხაზის ქვე-მოდან, (დიაგ. 27 და 28)
- მცველი უნდა იდგეს ან ცენტრის პოზიციაზე მყოფი თავდამსხმელის უკან (27 დიაგ.) ან მისგან სამი მეოთხედით წინ, ბურთის მიმწოდებლის პირდაპირ (28 დიაგ.)
 - ✓ ამ კრიტერიუმიდან გამომდინარე, გადაწყვეტილება სწორი იქნება იმ შემთხვევაში, თუ პერიმეტრის მოთამაშე ბურთს ჯერ გადაანიდებს მოთამაშეს, რომელიც იმყოფება წარმოსახვით მარჯვნივ და მარცხნივ გაგრძელებული საჯარიმო ტყორცნის ხაზს ქვემოთ (როგორც 3 მოთამაშე, 27 და 28 დიაგრამებზე), ხოლო ცენტრის პოზიციის მცველი ითამაშებს ან თავდამსხმელის უკან ან სამი მეოთხედით მის წინ, როგორც ეს ნაჩვენებია 27 და 28 დიაგრამებზე.
 - ✓ ე.ო. ამ შემთხვევაში უკანა ცენტრის მოთამაშისკენ ბურთის სხვაგვარად გადაწყვეტილება (ვთქვათ, წარმოსახვით გაგრძელებული საჯარიმო მოედნის ხაზის ზემოდან ან როდესაც დამცველი დგას თავდამსხმელის წინ) არ იქნება სწორი გასაწყვეტილება.

დიაგრ. 27



დიაგრ. 28



ვარჯიში:

- სამი სამზე ვარჯიში-შეჯიბრება ერთ ფართან. 10 წუთი, გუნდი, რომელიც აგდებს ბურთს კალათში, აგრძელებს თამაშს თავდასხმაში. გამარჯვებული გუნდი ისვენებს ორი წუთი, ხოლო დამარცხებული — დარბის სპრინტით.
- თამაშის პირობები: გუნდი ბურთის ჩაგდების შემთხვევაში იღებს ქულას მხოლოდ მაშინ, როდესაც ცენტრის მოთამაშე ბურთს ეუფლება სწორი გადაწყვეტილების მეოხებით (პასი გაგრძელებული საჯარიმო ტყორცნის ხაზის ქვემოდან); მოთამაშებს შეუძლიათ სტყორცნონ და ჩამოხსნან ბურთი მხოლოდ მას შემდეგ, როდესაც ცენტრის პოზიციაზე ბურთი გადაცემულია ზემოაღნიშნული კრიტერიუმების გათვალისწინებით (ასევე მოქმედებს მწვრთნელის მიერ დასახელებული სხვა კრიტერიუმებიც). როდესაც გუნდი აგდებს ბურთს სხვაგვარად, მას ქულა არ ეძლევა და ბურთი გადადის მონინალმდეგე გუნდის მფლობელობაში.
- შესაძლო გადაწყვეტილებათა რაოდენობის გასაზრდელად, ვარჯიშის დროს აუცილებელად უნდა შესრულდეს კიდევ ორი პირობა: ცენტრის მცველმა უნდა ითამაშოს მხოლოდ თავდამსხმელის უკან (მოგვიანებით სამი მეოთხედით წინ) და პერიმეტრზე მყოფ მცველებს არ შეუძლიათ ჩაჭრან ცენტრისკენ გადაწოდებული ბურთი.

კომენტარი:

- ვარჯიში აიძულებს მოთამაშეებს, მიიღონ სწორი გადაწყვეტილება მწვრთნელის მიერ დაწესებული კრიტერიუმების გათვალისწინებით. მნიშვნელოვანია ასეთი შემზღვეველი ვარჯიშებით დაწყება, რათა მოთამაშეები მიეჩიინ სწორი გადაწყვეტილებების მიღებას.
- იმისთვის, რომ მწვრთნელს არ დასჭირდეს გამუდმებით უძახოს მოთამაშეებს „გადააწოდე ბურთი ცენტრის პოზიციაზე!”, „ნუ აწო-



დებ გაგრძელებული საჯარიმო ხაზის ზემოდან!" და სხვ. მოზარდებმა უნდა გაამახვილონ ყურადღება სწორედ იმ მოქმედებებზე, რომლებსაც ითვალისწინებენ მწვრთნელის მიერ დაწესებული კრიტერიუმები.

უკანა ცენტრის პოზიციის თავდამსხმელის გადაწყვეტილების გადაწყვეტილების

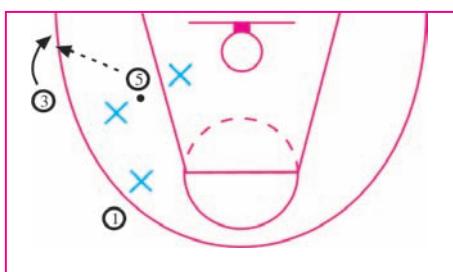
გადაწყვეტილება:

- შემდეგი ეტაპია თავდამსხმელის გადაწყვეტილებები უკანა ცენტრის პოზიციაზე ბურთის მიღების შემდეგ.

კრიტერიუმები:

- თავდამსხმელი უკანა ცენტრის პოზიციაზე იღებს ბურთს. მცველი დგას მის უკან.
- თავდამსხმელის მოქმედებების გამომწვევი მიზეზია პერიმეტრის მოთამაშეთა მოქმედება:
- ✓ თუ დაცვა ცენტრის პოზიციაზე ორმაგდება, (ორი მცველი — ერთი თავდამსხმელი) სწორი გამოსავალი იქნება პასი გახსნილი თანაგუნდელისკენ (დიაგ. 29)

დიაგრ. 29



- ✓ თუ ცენტრის პოზიციაზე დაცვა არ ორმაგდება, სწორი გადაწყვეტილება იქნება თამაში ერთი ერთზე ბურთის კალათში ჩასაგდებად (გაიხსენეთ დიაგ. 26).

ვარჯიში:

- სამი სამზე თამაში-შეჯიბრება ერთ ფართან. 10 წუთი; გუნდი, რომელიც აგდებს ბურთს კალათში, აგრძელებს თამაშს თავდასხმაში; გამარჯვებული გუნდი ისვენებს ორი წუთი; ხოლო დამარცხებული გუნდი დარბის სპრინტით.
- თამაშის პირობები: ბურთის ჩაგდება შეიძლება მხოლოდ მაშინ, როდესაც უკანა ცენტრის მიერ ბურთი მიღებულია მხოლოდ გადაწყვეტით, ნარმოსახვაში გაგრძელებული საჯარიმო ტყორცნის ხაზის ქვემოდან (ასევე მწვრთნელის მიერ დასახული სხვა კრიტერიუმებით).

- ამას გარდა, ყოველთვის, როდესაც უკანა ცენტრის მოთამაშე იღებს სწორ გადაწყვეტილებას (პასი თუ დრიბლინგი, მწვრთნელის მიერ დასახული კრიტერიუმების შესაბამისად), მისი გუნდი იღებს ერთ ზედმეტ ქულას, და პირიქით, როდესაც ცენტრის პოზიციაზე მოთამაშე იღებს არასწორ გადაწყვეტილებას (ასევე მწვრთნელის მიერ დასახული კრიტერიუმებიდან გამომდინარე), მისი გუნდი კარგავს ერთ ქულას.
- შესაძლო გადაწყვეტილებათა რაოდენობის გასაზრდელად, წინა ვარჯიშის დროს მიღებული ორი აუცილებელი პირობის შესრულება კვლავ უცვლელია: ცენტრის პოზიციაზე დამცველი დგას თავდამსხმელის უკან (მოგვიანებით სამი მეოთხედით წინ) და პერიმეტრის დამცველებს არ შეუძლიათ ჩატრანსფერის გადაწოდებული ბურთი.
- ასევე, თუ მწვრთნელი ხედავს, რომ მცველები ყოველთვის ერთნაირად მოქმედებენ, (ან მხოლოდ აძლიერებენ დაცვას ან არ აძლიერებენ), მას შეუძლია შემოიღოს კიდევ ერთი წესი: მცველები დაკარგავენ სამ-ხუთ ქულას თუ ვარჯიშის ბოლოს აღმოჩნდება, რომ მათ ოთხჯერ ზე-დიზედ შეასრულეს ერთი და იგივე მოქმედება (ანუ, მათ ოთხჯერ ზე-დიზედ გააძლიერეს დაცვა ცენტრის პოზიციაზე ან პირიქით, ოთხჯერ ზედიზედ არ გააძლიერეს). მწვრთნელი აღრიცხავს მცველთა მოქმედებებს და აცნობებს მათ მიღებულ შედეგებს ყოველ სამ წუთში.

ეს გამოიწვევს მცველთა ყურადღების კონცენტრაციას საკუთარ მოქმედებზე (დაცვის გაძლიერება ან გაძლიერება), რაც თავის მხრივ იწვევს გარკვეულ გადაადგილებებს ცენტრის პოზიციაზე. ასე რომ, ამ ვარჯიშისას არსებობს მოქმედებების გამომწვევი ორი მიზეზი, როგორიც არის დაცვის გაძლიერება და არგაძლიერება, რომელთანაც თავის მხრივ დაკავშირებულია ცენტრის პოზიციაზე მყოფი თავდამსხმელის გადაწყვეტილებები.

კომენტარები:

- ამ ვარჯიშისას შექმნილი თამაშის პირობები, უკანა ცენტრის პოზიციაზე მოთამაშე თავდამსხმელს აძლევს სწორი გადაწყვეტილებების მიღების რამდენიმე შესაძლებლობას.
- ვარჯიში დაკავშირებულია ასევე წინა ვარჯიშთან. ასე რომ, პერიმეტრის მოთამაშეები ითვისებენ ბურთის გადაცემას ცენტრის პოზიციაზე.



პერიმეტრის მოთამაშეთა გადაწყვეტილებები

გადაწყვეტილება:

ზემოთ განხილული ორი ვარჯიში ასევე შეიძლება გამოყენებული იქნეს პერიმეტრის მოთამაშეთა მიერ მიღებულ გადაწყვეტილებათა შესაფასებლად.

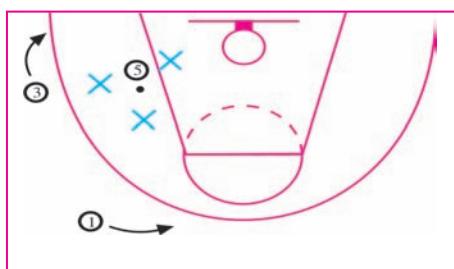
- პირველი: როდესაც უკანა ცენტრის მოთამაშე იღებს ბურთს და პერიმეტრის მცველი გადაადგილდება დაცვის გასაძლიერებლად ცენტრის წინააღმდეგ, პერიმეტრის მოთამაშემ უნდა მოძებნოს ისეთი ადგილი, სადაც უფრო იოლი იქნება დაბრუნებული ბურთის მიღება (1 გადაწყვეტილება).
- მეორე: როდესაც პერიმეტრის მოთამაშე იღებს დაბრუნებული ბურთს უკანა ცენტრის მოთამაშისგან, მას შეუძლია: სტყორცნოს კალათში, შევიდეს საჯარიმო მოედანზე ცალ ფეხზე ახტომით ტყორცნის შესასულებლად, სტყორცნოს ნახტომისას ერთი-ორი დრიბლინგის შემდეგ ამ გადააწოდოს ბურთი გახსნილ თანაგუნდელს, თუ ამ უკანასკნელის მცველის მოძრაობა ამის საშუალებას იძლევა (2 გადაწყვეტილება);

კრიტიკულება:

№1 გადაწყვეტილება

- პერიმეტრის ერთ-ერთი მცველი აორმაგებს დაცვას უკანა ცენტრის პოზიციაზე.
- მოქმედების გამომწვევი მიზეზი ამ შემთხვევაში არის მცველის პოზიცია. ამ პოზიციიდან გამომდინარე, პერიმეტრის თაცდამსხმელი იკავებს ადგილს, სადაც შესაძლებელი იქნება ცენტრიდან დაბრუნებული ბურთის მიღება. (დიაგ. 30) ეს სწორი გადაწყვეტილებაა.

დიაგრ. 30

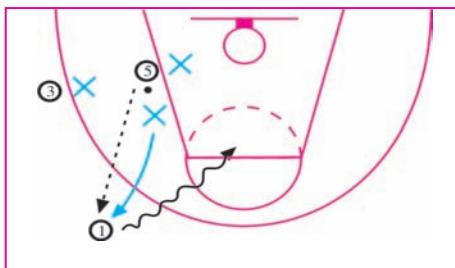


№2 გადაწყვეტილება

- ცენტრის პოზიციიდან ბურთი ბრუნდება უკან. პერიმეტრის მოთამაშე იჭერს ბურთს განონასწორებულ მდგომარეობაში და უცქერის კალათს და პირდაპირ სტყორცნის ბურთს მისკენ.

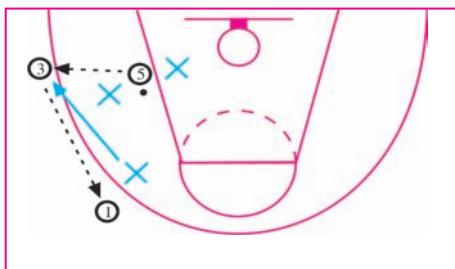
- პერიმეტრის მოთამაშის მოქმედების გამომწვევი მიზეზი არის მცველის მოქმედება (ვთქვათ, მცველი მიდის ცენტრის პოზიციაზე დაცვის გასაორმაგებლად):
 - ✓ თუ მცველი უკან არ ბრუნდება, სწორი გადაწყვეტილება იქნება, ცენტრიდან დაბრუნებული ბურთის მიღების შემდეგ მისი ტყორცნა კალათში;
 - ✓ თუ მცველი ბრუნდება უკან, მაშინ სწორი გადაწყვეტილება იქნება ტყორცნის მცირედი სიმულაცია, შემდეგ მოძრაობა კალათისკენ ცალ ფეხზე ახტომით ტყორცნის შესასრულებლად ან ტყორცნა ნახტომში ერთი-ორი დრიბლინგის შემდეგ (დიაგ. 31);

დიაგრ. 31



- მოგვიანებით, შეიძლება ამას დაემატოს კიდევ ერთი მოქმედების გამომწვევი მიზეზი, რომელიც შესაძლოა იყოს პერიმეტრის სხვა მოთამაშეთა მოქმედებები:
 - ✓ მაგ. თუ მცველი ცდილობს ტყორცნის შეჩერებას, სწორი გადაწყვეტილება იქნება ბურთის გადაცემა გახსნილი თანაგუნდელისთვის (დიაგ. 32).

დიაგრ. 32

**ვარჯიში:**

- სამი სამზე თამაში-ვარჯიში ერთ ფართან: 10 წუთი. გუნდი, რომელიც აგდებს ბურთს კალათში, აგრძელებს თამაშს თავდასხმაში; გამარჯვებული გუნდი ისვენებს ორ წუთს, ხოლო დამარცხებული გუნდი დარბის სპრინტით.

- თამაშის პირობები: კალათისკენ ტყორცნა შესაძლებელია მხოლოდ მაშინ, თუ ბურთი ცენტრის პოზიციაზე მიღებულია გადაწოდებით გაგრძელებული საჯარიმო ხაზის ქვემოდან და სხვ.
- ამას გარდა, ყოველთვის, როდესაც პერიმეტრის მოთამაშე იღებს სწორ გადაწყვეტილებას (№1 ან №2 გადაწყვეტილება), მის გუნდს ეძლევა ერთი ზედმეტი ქულა და პირიქით, იმ შემთხვევაში, როდესაც პერიმეტრის მოთამაშის გადაწყვეტილება არასწორია (გამომდინარე მწვრთნელის მიერ დაწესებული კრიტერიუმებიდან), მისი გუნდი კარგავს ერთ ქულას.
- შესაძლო გადაწყვეტილებათა რაოდენობის გასაზრდელად, წინა ვარჯიშის დროს მიღებული ორი აუცილებელი პირობის შესრულება კვლავ უცვლელია: უკანა ცენტრის პოზიციაზე მცველი დგას თაავდამსხმელის უკან (მოგვიანებით სამი მეოთხედით წინ) და პერიმეტრის მცველებს არ შეუძლიათ ჩაჭრან ცენტრისთვის გადაწოდებული ბურთი.
- როდესაც თავდამსხმელი იღებს ბურთს უკანა ცენტრის პოზიციაზე, მცველმა (ერთმა მაინც) უნდა იმოძრაოს ცენტრის პოზიციაზე დაცვის გასაორმავებლად. თუ მცველები ამას არ აკეთებენ, მათი გუნდი კარგავს ერთ ქულას და ბურთი რჩება შემტევი გუნდის მფლობელობაში.
- ასევე, თუ მწვრთნელი ამჩნევს, რომ ცენტრიდან უკან, პერიმეტრზე ბურთის გადაწოდებისას, მცველები მიმართავენ ყოველთვის ერთსა და იმავე მოქმედებას (ანუ ყოველთვის მიდიან უკან, პერიმეტრზე ან არასდროს არ მიდიან უკან პერიმეტრზე), ამის აღსაკვეთად მან უნდა წამოაყენოს ახალი პირობა კერძოდ, თუ მცველები ერთი და იმავე მოქმედებას გაიმეორებენ ოთხჯერ ზედიზედ (ე.ი. ოთხჯერ ზედიზედ დარჩებიან ცენტრის პოზიციაზე ან ოთხჯერ ზედიზედ წამოვლენ უკან, პერიმეტრისკენ), მათი გუნდი დაკარგავს 3-5 ქულას.

ეს გამოიწვევს მცველთა ყურადღების კონცენტრაციას საკუთარ მოქმედებებზე, ანუ იმაზე, ბრუნდებიან ისინი პერიმეტრზე თუ არ ბრუნდებიან, რაც თავის მხრივ, წარმოადგენს პერიმეტრის მოთამაშეთა მოქმედების გამომწვევ მიზეზს.

ასე რომ, ვარჯიშისას არსებობს მოქმედების გამომწვევი ორი მიზეზი (დაბრუნება ან არ დაბრუნება) რაც თავის მხრივ განაპირობებს პერიმეტრის მოთამაშეთა მიერ სწორი გადაწყვეტილების მიღებას.

კომენტარები:

- ამ ვარჯიშისას, უკანა ცენტრის მოთამაშეს აქვს მხოლოდ ერთი შესაძლებლობა (ბურთის გადაცემა პერიმეტრის მოთამაშისთვის). მის მიერ

გადაწყვეტილების მიღების დროს (რომელ თანაგუნდელს გადააწოდოს ბურთი), მოქმედების გამომწვევი მიზეზი მცველების მოძრაობაა (ორი-დან რომელი მცველი მიღის ცენტრის პოზიციისკენ დაცვის გასაორმა-გებლად). ამ გზით იგი ასევე ეჩვევა მოქმედების გამომწვევ მიზეზთა შორის განსხვავების აღმოჩენას და მათ შორის არჩევანის გაკეთებას, ანუ სწორი გადაწყვეტილების მიღებას.

- ამ ვარჯიშის დროს მწვრთნელმა ყურადღება უნდა გაამახვილოს პერიმეტრის მოთამაშეთა მოქმედებებსა და მათ მიერ მიღებულ გადაწ-ყვეტილებებზე.
- როგორც წინა ვარჯიშებში, ამ დროსაც, თამაშის პირობები გულისხ-მობს ორივე გადაწყვეტილების (1 და 2) შესრულების რამდენიმე შეს-აძლებლობას.

უკანა ცენტრისა და პერიმეტრის მოთამაშეთა გადაწყვეტილებები

გადაწყვეტილებები:

- შემდეგი ეტაპია ცენტრის მოთამაშის გადაწყვეტილება (პასი ან ტყ-ორცნა კალათში) და პერიმეტრის მოთამაშეთა გადაწყვეტილება (პასი ცენტრისკენ და როდესაც მოთამაშე იღებს ბურთს №1 ან №2 გადაწ-ყვეტილება).

კრიტიკულები:

- იგივე, რაც წინა ვარჯიშის დროს;

ვარჯიში:

- სამი სამზე, თამაშის იგივე პირობები;
- პერიმეტრის მცველები თამაშობენ უკანა ცენტრისათვის დაცვის გას-აორმაგება – არგაორმაგების კომბინირებით (ე.ი. ხან აორმაგებენ დაცვას ხან - არა). ამავე დროს, მათ მწვრთნელმა წაუყენა პირობა: თუ მცველები გაიმეორებენ ერთსა და იმავე მოქმედებებს ოთხჯერ ზედიზედ, მათი გუნდი დაკარგავს 3-5 ქულას.
- ასევე, პერიმეტრის მცველები თამაშობენ პერიმეტრზე დაბრუნება-არდაბრუნების კომბინირებით. ამ შემთხვევაშიც მოქმედებს იგივე პი-რობა ერთი და იგივე მოქმდებების განმეორებითობის შესახებ.

კომეტარები:

- მწვრთნელი ყურადღებით აკვირდება მცველთა მოქმედებებს (იწერს) და თავდამსხმელთა გადაწყვეტილებებს. რათა თამაშის შემდეგ მოხდეს მოთამაშების შეფასება **დასაჯოს** (სირბილი სპრინტით) ან **შეაქოს**.
- ამ ვარჯიშის მოთხოვნები უფრო რთულია და კომპლექსური, ვიდრე წინა ვარჯიშებისა, ამიტომ, ამ დროისთვის, წინა, უფრო მარტივი ვარჯიშები კარგად უნდა იყოს ათვისებული.

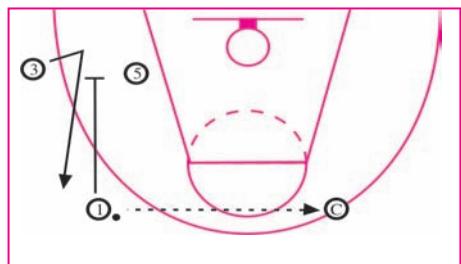


შესაძლებელი ვარიაციები

იგივე ვარჯიშები (იგივე გადაწყვეტილებები, კრიტერიუმები და პირობები) შეიძლება შესრულდეს შემდეგი ვარიაციებით:

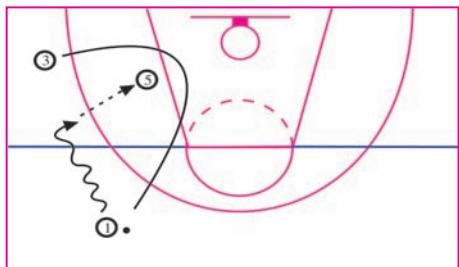
- პერიმეტრის მოთამაშეს შეუძლია ბურთი გადაანოდოს მწვრთნელს ან თანაგუნდელს, თვითონ კი ადგილი გაუცვალოს ნებისმიერ მოთამაშეს (დიაგ. 33)

დიაგრ. 33



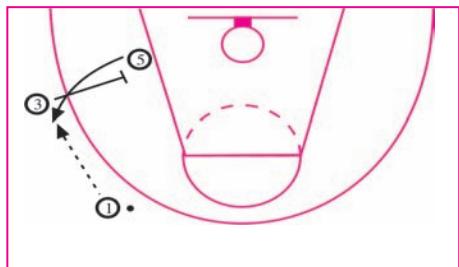
- 1 მოთამაშეს შეუძლია გადავიდეს დრიბლინგით ნარმოსახვაში გაგრძელებულ საჯარიმო ტყორცნის ხაზს ქვემოთ, 3 მოთამაშეს უკანა ცენტრის (5 მოთამაშე) უკან შემოვლით, შეუძლია ადგილი გაუცვალოს 1 მოთამაშეს (დიაგ. 34).

დიაგრ. 34



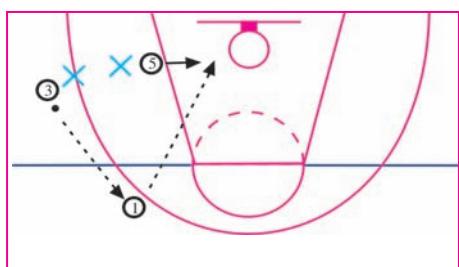
- 3 მოთამაშეს შეუძლია შეუქმნას ჩალობვა ცენტრის 5 მოთამაშეს და ადგილი გაუცვალოს მას (დიაგ. 35).

დიაგრ. 35



- მოთამაშეებს შეიძლება დაერთოთ ნება, გადააწოდონ ბურთი უკანა ცენტრის პოზიციაზე გაგრძელებული საჯარიმო ტყორცნის ხაზს ზემოდან მხოლოდ იმ პირობით, თუ მანამადე ბურთი მათ მიერ მიღებულია ამ ხაზის ქვემოდან და ცენტრის მცველი კი დაგას სამი-მეოთხედ წინ. ამ შემთხვევაში, მცველის მდებარეობა იქნება იმის გამომწვევი მიზეზი, რომ ბურთი ფლანგიდან (გაგრძელებული საჯარიმო ხაზის ქვემოდან) გადაეწოდოს ჯერ გამთამაშებელს (დიაგ. 36) და შემდეგ კი ცენტრის მოთამაშეს (ამ ხაზის ზემოდან).

დიაგრ. 36



სიტუაციის შემთხვევაში გადაცევეთილებათა მისაღებად

ახალგაზრდა მოთამაშის მიერ ისეთი სიტუაციის შექმნა, როდესაც საჭიროა ტაქტიკურ გადაწყვეტილებათა მიღება, ფრიად მნიშვნელოვანია მათი განვითარებისთვის.

ამ მიზნის გათვალისწინებით, მწვრთნელმა უნდა შესთავაზოს თავის მოთამაშეებს ისეთი ვარჯიშები, რომ ჩამოუყალიბდეთ და განუვითარდეთ

შემოქმედებითი მიღება. ამავე დროს, მწვრთნელი აკვირდება, თუ როგორ ართმევენ თავს მოთამაშეები ამ მიზანს. მოგვიანებით, იგი აწვდის მოთამაშეებს მეტი ინფორმაციას, რათა მოქმედებების შესრულებებისას, მისცეს მათ მეტი არჩევანის საშუალება. ამავე დროს, იგი ავალდებულებს მოთამაშეს, რომ ვარჯიშის დროს მან არსებული არჩევანიდან გამოიყენოს ორი, სამი ან ოთხი შესაძლებლობა.

ქვემოთ მოყვანილია მაგალითი.

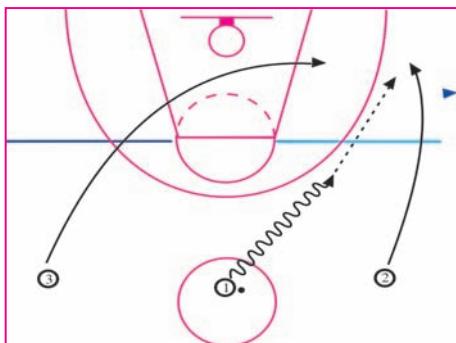
მაგალითი:

- ვარჯიშის მიზანი: უკანა ცენტრის მოთამაშესთან თამაშის დროს, პერიმეტრის მოთამაშეებმა უნდა შექმნან რაც შეიძლება მეტი ისეთი სიტუაცია, როდესაც აუცილებელი იქნება ტაქტიკურ გადაწყვეტილებათა მიღება.

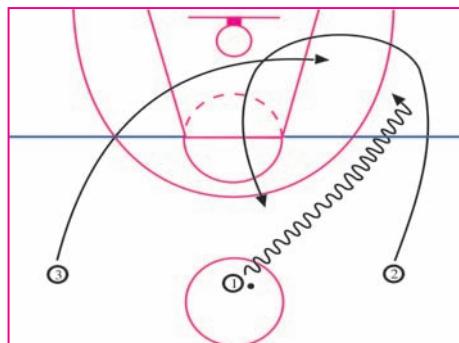
ვარჯიში:

- სამი სამზე თამაში-ვარჯიში ერთ ფართან; 10 წუთი. გუნდი რომელიც აგდებს ბურთს კალათში, აგრძელებს თამაშს თავდასხმაში; გამარჯვებული გუნდი ისვენებს ორ წუთს, ხოლო დამარცხებული გუნდი დარბის სპრინტით.
- თამაშის პირობები: ტყორცნა კალათში შესაძლებელია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ბურთი უკანა ცენტრის პიზიციაზე მიღებულია გაგრძელებული საჯარიმო ხაზის ქვემოდან დას ხვ.
- ვარჯიში იწყება არა მოთამაშეთა შესაბამისი განლაგებით, როგორც ეს იყო წინა ვარჯიშებისას, არამედ ისინი მოძრაობენ მოედნის ცენტრიდან და დაეწყობიან ისე, რომ შესაძლებელი გახდეს თამაშის პირობების შესრულება. 37, 38, და 39 დიაგრამებში შემოთავაზებულია მოთამაშეთა შესაძლო მოქმედებების რამდენიმე ვარიანტი.

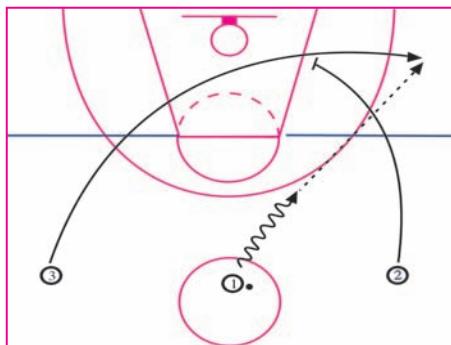
დიაგრ. 37



დიაგრ. 38



დიაგრ. 39



- მოგვიანებით, ვარჯიშის დასაწყისი უფრო კომპლექსური ხდება. მაგ. ექვსივე მოთამაშე დგას მოედნის ცენტრში, თავდაპირველად, 2-5 წამის განმავლობაში, ისინი დარბიან წრეზე ნელა, შემდეგ მწვრთნელი გადასცემს ბურთს მოთამაშეს იმ გუნდიდან, რომელმაც უნდა ითამაშოს შეტევა. ამის შემდეგ სამი მოთამაშე მიდის, რათა შექმნას ვარჯიშის მოთხოვნების შესაბამისი თავდასხმითი სიტუაციები, ანუ:

- ✓ საჭიროა მოთამაშე უკანა ცენტრის პოზიციაზე;
- ✓ ასევე საჭიროა მოთამაშე გაგრძელებულ საჯარიმო ხაზს ქვემოთ, რომელიც გადასცემს ბურთს უკანა ცენტრის მოთამაშეს

- შექმნილ სიტუაციაში მოთამაშებს შეუძლიათ გამოიყენონ მოქმედების რამდენიმე ვარიანტი (გაიხსენეთ 37, 38 და 39 დიაგრამები). მწვრთნელს შეუძლია მოთამაშეთა ამოცანები კიდევ უფრო გაართულოს ახლი პირობების შემოღებით, როგორიცაა:

- ✓ მოთამაშე არ ასრულებს ერთსა და იმავე მოქმედებას ორჯერ ზედიზედ. წინააღმდეგ შემთხვევაში, მისი გუნდი კარგავს ბურთს.
- ✓ გუნდს არ შეუძლია გამოიყენოს ერთი და იგივე ცენტრის მოთამაშე ორჯერ ზედიზედ, წინააღმდეგ შემთხვევაში, მისი გუნდი კარგავს ბურთს.
- ✓ გუნდს არ შეუძლია თამაში მოედნის ერთსა და იმავე მხარეს 2-3-ჯერ ზედიზედ. წინააღმდეგ შემთხვევაში, მისი გუნდი კარგავს ბურთს.
- ✓ აუცილებელია ჩაღიძვების შექმნა. დრიბლიორს უფლება არა აქვს, გადავიდეს გაგრძელებულ საჯარიმო ხაზს ქვემოთ ბურთის ტარებით.

კომენტარები

- ასეთი ვარჯიშები ხელს უწყობს კალათბურთის საფუძვლების შესწავლას და აუმჯობესებს ტაქტიკური გადაწყვეტილებების მიღების უნარს.
- ვარჯიშის დროს შეიძლება გამოყენებულ იქნეს წინა ვარჯიშების პირობები, როდესაც საქმე ეხება ცენტრისა და პერიმეტრის მოთამაშეების მიერ გადაწყვეტილებათა მიღებას. ასევე, შეიძლება სპეციფიკური პირობა ჰქონდეს წაყენებული უკანა ცენტრის მოთამაშეს, როდესაც იგი აწოდებს ბურთს ან სტყორცნის კალათში.

 **პრაქტიკული რჩევა მცველთველს**

- გამოიყენე ორი ორზე და სამი სამზე თამაშის ძირითადი სტრუქტურა და შეიმუშავე ვარჯიშები, რომლებიც აუმჯობესებენ თავდასხმაში ტაქტიკურ გადაწყვეტილებათა მიღების უნარს.



8.4 გუნდური თამაში

გუნდური თამაშის ჩვევა მნიშვნელოვანი ფაქტორია 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეთათვის. იგი წლების განმავლობაში ყალიბდება და მისი შესწავლა რამდნეიმე კვირის მანძილზე შეუძლებელია.

წარმატებული გუნდური თამაში განპირობებულია იმით, თუ რამდენად არის დაუფლებული მოთამაშე კალათბურთის საფუძვლებს და რამდენად აქვს მას ტაქტიკურ გადაწყვეტილებათა მიღების უნარი. მოზარდები თამაშის დროს თანდათანობით სწავლობენ სწორ ურთიერთმოქმედებას თავი-ანთი ინდივიდუალური უნარ-ჩვევების გამოყენებით.

გუნდური თამაშის ჩვევების განვითარება გულისხმობს დაცვისა და თავ-დასხმის კომბინირებას. ორივე ელემენტი პარალელურად ვითარდება და ურთიერთდამოკიდებულია.

ამ ასაკის კალათბურთელთა გუნდური თამაში ითვალისწინებს ფაქტორებს, რომლებიც განხილულია ქვემოთ.

გუნდური დაცვის კონცეპცია

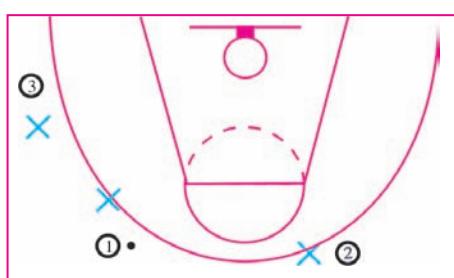
პოზიციის დაკავება

დაცვა, რომელიც უნდა ხდებოდეს ბურთის მდებარეობის და თავდამსხმელთა პოზიციის გათვალისწინებით, დაცვის კონცეფციის პორველი ნაბიჯია. რა თქმა უნდა, მანამდე მოთამაშეებს ორი ორზე ან სამი სამზე თამაშისას, შესწავლილი აქვთ დაცვის ზოგიერთი მხარე, მაგრამ 15-18 წლის ასაკში ისინი დაცვის უფრო სრულ კონცეფციას ეცნობიან.

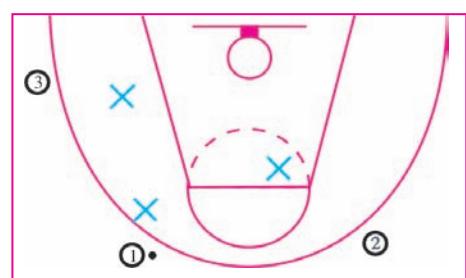
მნიშვნელოვანი უნდა გადაწყვიტოს:

დაცვის როგორი მეთოდი გამოიყენება იმ მოთამაშეთა წინააღმდეგ, რომლებსაც ბურთისგან მხოლოდ ერთი პასი აშორებთ: აგრესიული დაცვა (დიაგ. 40) თუ უკან დაწეული დაცვა (დიაგ. 41).

დიაგრ. 40

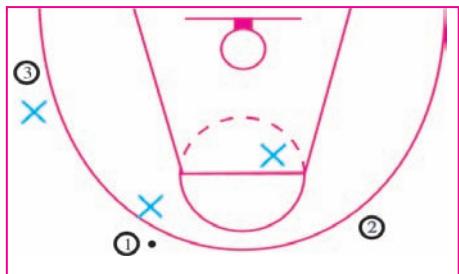


დიაგრ. 41



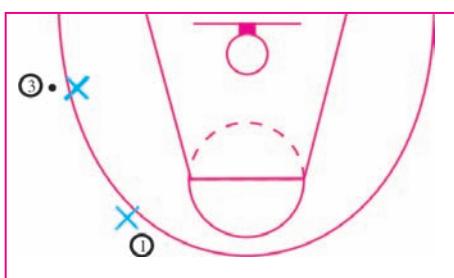
- უნდა იყოს თუ არა ეს გა-დაყვეტილბა დამოკიდებული მცველის მდებარეობაზე? ანუ საჭიროა თუ არა აგრესიული დაცვა ბურთის მხარეს და უკან დახეული — უბურთო მხარეს? (დიაგ. 42)

დიაგრ. 42



- როგორი დაცვაა საჭირო, როდესაც ბურთი არის წარმოსახვით, გაგრძელებულ საჯარიმო ხაზს ქვემოთ, აგრესიული (43 დიაგრამა) თუ უკან დახეული (დიაგრამა 44), რათა არ მოხდეს ბურთის გადაწოდება უკან, გამთამაშებლისკენ?

დიაგრ. 43



დიაგრ. 44



- მწვრთნელმა უნდა შეასწავლოს თავის მოთამაშებს რომელიმე ერთი სისტემა, რათა იხელმძღვანელონ არა ორაზროვანი და გაურკვეველი მითითებებით, არამედ ზუსტად იცოდნენ, როდის რა უნდა აკეთონ.



- შემდეგ ეტაპზე მოთამაშეები უფლებიან ყველა შესაძლო მოქმედებას, რათა ჰქონდეთ შესაბამისი არჩევანის საშუალება სხვადასხვა სპეციალურ სიტუაციებში.
- ამ ეტაპზე ისინი დაცვის რომელიმე ერთ სისტემას სწავლობენ. სპეციალისტთა აზრით, სწავლა უმჯობესია დაინტენსიური ისეთი მოძრაობებით, რომელიც მოითხოვენ მეტ ფიზიკურ ძალისხმევას, რაც რისკთანაა დაკავშირებული (ისეთი როგორიც ნაჩვენებია 40 და 43 დიაგრამებზე).

- ყოველ შემთხვევაში, უკეთესია არჩეულ იქნას ისეთი სისტემა, რომელშიც იყენებენ როგორც აგრესიულ, ისე უკან დახეულ დაცვას (სხვადასხვა პოზიციებზე), რათა, მოთამაშეებმა შეისწავლონ ორივე ძირითადი მოქმედება (როგორც დიაგრამაზე 42).

- რეკომენდებულია დაცვის ძირითადი პოზიციის სწავლება ოთხი ოთხზე თამაში-ვარჯიშებით, სადაც ოთხივე ასრულებს თავდამსხმელის ფუნქციას.

დაცვის დახმარება

დაცვის დახმარება გუნდის დაცვის ძირითადი ელემენტია . მოთამაშეებმა უნდა ისწავლონ დახმარება შემდეგ სიტუაციებში:

- როდესაც ხდება შეჭრა დრიბლინგით;
- როდესაც ხდება ბურთის გადაწყვეტილება საჯარიმო მოედანზე;
- ჩაღობვებისას;
- ცენტრის მოთამაშის დაცვისას.

დაცვის დახმარება თავდამსხმელთა დრიბლინგით შეზრისას

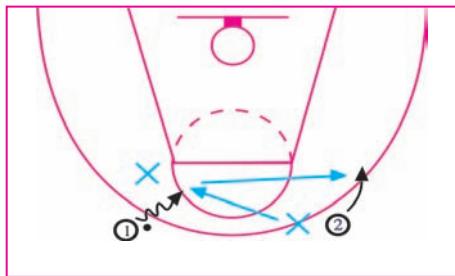
დახმარება და დაბრუნება საკუთარ პოზიციაზე

მოთამაშეებმა უნდა ისწავლონ და ივარჯიშონ, რათა დაეუფლონ კალათბურთის ისეთ საფუძვლებს, როგორიცაა დაცვის დახმარება და დაბრუნება საკუთარ პოზიციაზე. ეს ნიშნავს, რომ მცველი უნდა დაეხმაროს თანაგუნდელს მის მეურვეობაში მყოფი, მოთამაშის შეჩერებაში, როდესაც იგი აპირებს დრიბლინგით შეჭრას. თანაც ისე, რომ მხედველობიდან არ გამორჩეს მოთამაშე, რომელსაც, თვითონ იჭერს და დაუბრუნდეს საკუთარ პოზიციას, როგორც კი მოწინააღმდეგე იღებს ბურთს და აპირებს მის გადაცემას.

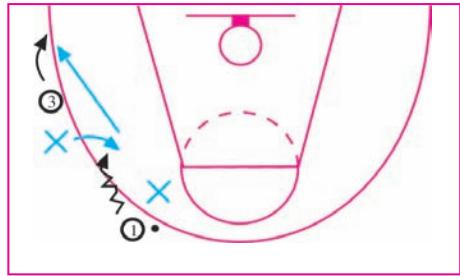
საკუთარ პოზიციაზე დაბრუნებისა და დახმარების ვარჯიში ისე უნდა ჩატარდეს, რომ მოთამაშეებმა ეს მოძრაობები აითვისონ, როგორც აგრესიული დაცვის პირობებში, ისე უკან დახეული დაცვის დროს, მოედნის სხვადასხვა მონაკვეთზე (დაცვის პრინციპის მიხედვით);

- აგრესიული დაცვა მოედნის სხვადასხვა მონაკვეთზე (დიაგრამა 45, 46 და 47);

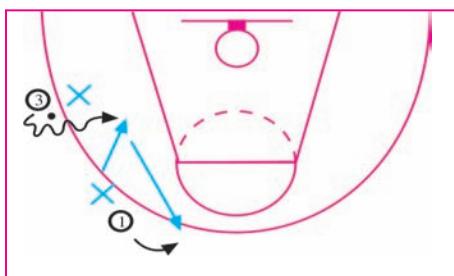
დიაგრ. 45



დიაგრ. 46

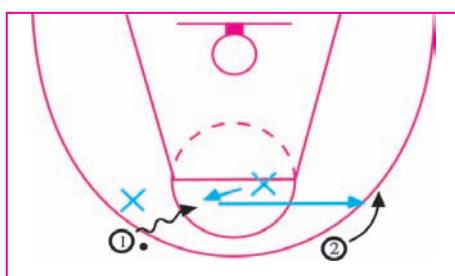


დიაგრ. 47

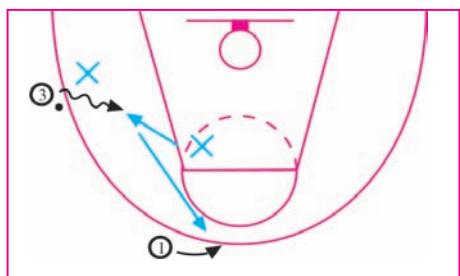


- უკანდანეული დაცვა მოედნის სხვადასხვა მონაკვეთზე (დიაგრამა 48, 49)

დიაგრ. 48

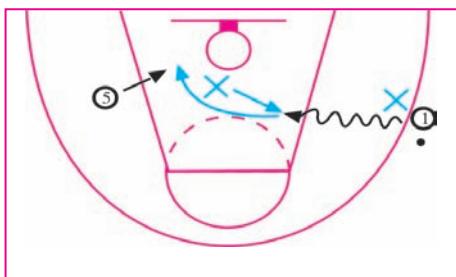


დიაგრ. 49

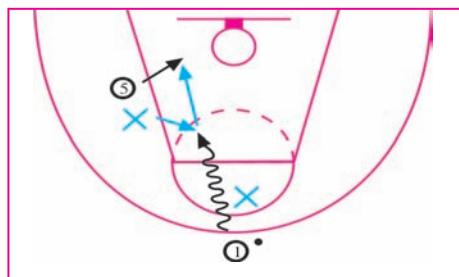


- უკან დახეული დაცვა უბურთო მხარეს (დიაგრამა 50) და აგრესიული დაცვა ბურთიან მხარეს (დიაგრამა 51)

დიაგრ. 50



დიაგრ. 51

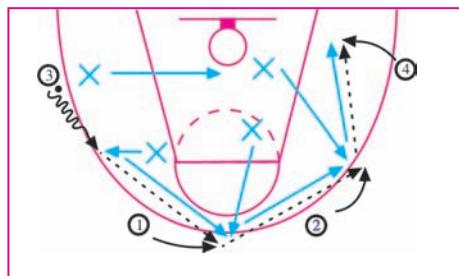


დასახმარებლად წასული მცველის დახმარება

მცველები ასევე სწავლობენ დასახმარებლად წასული მცველის დახმარებას. ეს ნიშნავს, დაეხმარო მცველს, რომელიც ეხმარება მეორეს იმ მოთამაშის წინააღმდეგ, რომელიც აპირებს შეჭრას დრიბლინგით. მცველის დამხმარე მცველი იცავს დასახმარებლად წასული მცველის მეურვეობაში მყოფ მოთამაშეს, სანამ მცველი სწრაფად დაბრუნდება თავის პოზიციაზე და აქაც, ისევე როგორც ზემოთ, თვალს არ აშორებს მოთამაშეს, რომელსაც თვითონვე იჭერს.

- ოთხი ოთხზე თამაში-ვარჯიში საუკეთესო საშუალებაა იმ-ისთვის, რომ მოთამაშეებმა ისწავლონ მცველის დახმარება (დიაგრამა 52). ერთ-ერთი თავდამსხმელი იჭრება დრიბლინგით და აიძულებს ახლომყოფ მცველს, დაეხმაროს მეორეს და შემდეგ დაუბრუნდეს საკუთარ პოზიციას. ბურთის მფლობელი გადასცემს ბურთს გახსნილ თანა-გუნდელს და შემდეგ აიძულებს მცველს, დაეხმაროს და ა.შ. როდესაც მცველები მოძრაობენ დასახმარებლად, თავდამსხმელები გადაადგილ-დებიან ისე, რომ, მცველებს გაუჭირდეთ საკუთარ პოზიციაზე დაბრუნება.

დიაგრ. 52



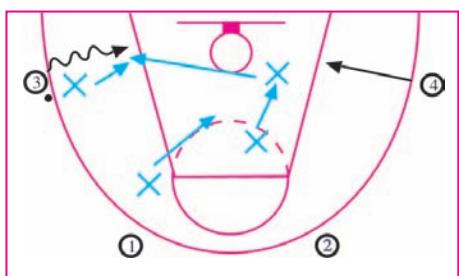
როტაცია

მცველებმა უნდა ისწავლონ გადაადგილება და დაბრუნება საკუთარ პოზიციაზე, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც საჭიროა დრიბლინგით შეღწევის შეჩერება პირით ხაზს ახლოს (დიაგრამა 53). როდესაც 3 მოთამაშე იჭრება პირით ხაზთან ახლოს, მის მცველს ეხმარება მცველი საწინააღმ-

დეგო ფლანგიდან. იგი ცდილობს, შეაჩეროს 3 თავდამსხმელი კალათიდან რაც შეიძლება შორს. ამ მომენტში მისთვის მთავარია არა საკუთარ პოზიციაზე დაბრუნება, არამედ დახმარება ბურთიანი მოთამაშის წინააღმდეგ და მისი შეჩერება. ამ დროს წინა მცველი გადაადგილდება მეორე ფლანგზე 4 მოთამაშის დასაცავად, რომელიც დაცვის გარეშე დარჩა და რომელიც საკმაოდ საშიშ პოზიციაზე იმყოფება.

- მცველი, რომელიც გადაადგილდება ანუ ახდენს როტაციას (უახლოესი წინა მცველი), მზად უნდა იყოს ჩაჭრას პასი, რომელიც შეიძლება თავდამსხმელმა მიიღოს გაძლიერებულად დაცული მოთამაშისგან. ასევე მნიშვნელოვანია ბურთის მოსახსნელ მოძრაობათა გაკონტროლება, რადგან, გაძლიერებულად დაცულმა თავდამსხმელმა შესაძლებელია, პასის ნაცვლად ბურთი კალათში სტყორცნოს.
- მცველები, რომლებიც გადაადგილდებიან ანუ ახდენენ როტაციას კალათის ახლოს, ასევე მზად უნდა იყვნენ, შეაფერებონ უფრო ტანმაღლი თავდამსხმელები, რომლებიც ცდილობენ ბურთის მოხსნას.
- როგორც კი თავდამსხმელი დრიბლიგით იჭრება პირით ხაზთან ახლოს, საჯარიმო ხაზს ზემოთ მყოფი მცველები სწრაფად უნდა გადაადგილდნენ საჯარიმო მოედნის ტერიტორიაზე, რათა არ დაუშვან თავდამსხმელთა შესაძლო შეჭრა ამ სივრცეში, ხოლო ტყორცნის შემთხვევაში მათ მიერ ბურთის მოხსნა.
- ოთხი ოთხზე თამაში-ვარჯიში საუკეთესო საშუალებაა მცველთათვის გადაადგილებისა და საკუთარ პოზიციაზე დაბრუნების შესასწავლად (დიაგრამა 53)

დიაგრ. 53

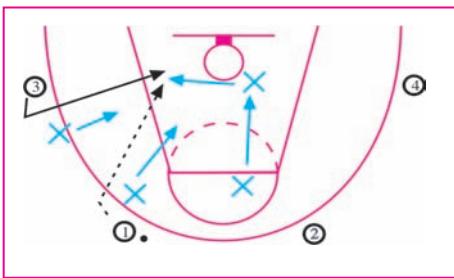


დახმარება საჯარიმო მოედნისკენ აასების წინააღმდეგ

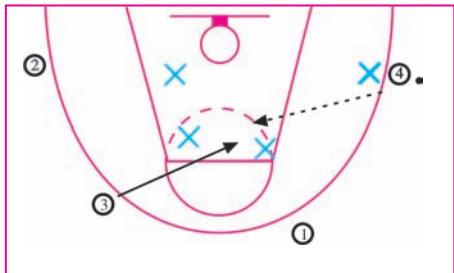
დაცვის დახმარება ასევე აუცილებელია ცენტრის მოთამაშეებისკენ გაგზავნილი ბურთის შესაჩერებლად და პერიმეტრის მოთამაშის საჯარიმო მოედანზე შეჭრის წინააღმდეგ. ცენტრის მოთამაშეების ფუნქციებს კი მოგვიანებით განვიხილავთ.

- დაცვაში დახმარება საჭიროა თავდამსხმელთა მიერ პირითი ხაზის გასწვრივ შეჭრისას (ე.ნ. „უკანა კარი“) (დიაგ. 54). მოედნის უბურთო მხარეს პირითი ხაზთან ახლოს მყოფი მცველი ფხიზლად უნდა იყოს და შეეცადოს წინასწარ განჭვრიტოს ბურთიანი მოთამაშის განზრახვა, რათა მზად იყოს ჩაჭრას პასი, მიაღებინოს თავდამსხმელს ჯარიმა ან ბურთის მიღების შემდეგ დაიჭიროს თავდამსხმელი ძალიან მჭიდროდ და ისე შეზღუდოს, რომ თავდამსხმელმა შეანელოს ნაბიჯი ან სტყორცნოს ბურთი კალათში ნაკლები სიზუსტით.
- უბურთო მხარეს მყოფი უახლოესი მცველი უნდა გადაადგილდეს და დაუბრუნდეს საკუთარ პოზიციას ისე, რომ დაიცვას ის თავდამსხმელი, რომლის მცველიც დაიძრა დაცვის დასახმარებლად, პირითი ხაზის გასწვრივ შეჭრის წინააღმდეგ (დიაგ. 54).
- დაცვის დახმარება ასევე შეუძლია მცველებს, რომლებიც უკან დახეული დაცვის მეშვეობით იჭრენ ერთი პასით ბურთისგან დაშორებულ თავდამსხმელებს. მაგალითად, 55 დიაგრამაზე მცველი უკან დახევით იცავს ბურთიდან ერთი პასით დაშორებულ მოთამაშეს ბურთიან მხარეს. იგი იკავებს პოზიციას, რომელიც აძნელებს ბურთის გადაწოდებას საჯარიმო მოედნისკენ. ასევე, ბურთიანი მოთამაშის თვალებში ცქერით და ბურთისკენ გაძლიერებული ყურადღებით, იგი უნდა შეეცადოს წინასწარ განჭვრიტოს, გადააწოდებს თუ არა მოთამაშე ბურთს საჯარიმო მოედნისენ.

დიაგრ. 54



დიაგრ. 55



დაცვის დახმარება ჩაღობვების წინააღმდეგ

დაცვის დახმარება ჩაღობვების წინააღმდეგ ასევე ძალზე მნიშვნელოვანია.

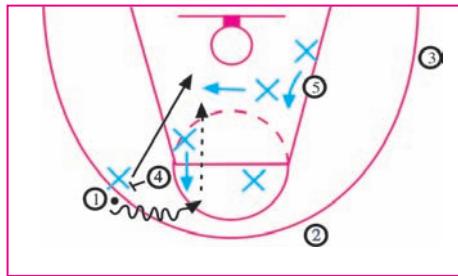
- ბურთიანი მოთამაშისთვის ჩაღობვების შექმნისას, ჩაღობვაში უშუალოდ ჩართულია ორი მცველი (ერთი ჩაღობილი მცველი და მეორე ჩამღლობველის მცველი), რომლებიც უნდა იქნან დაცული ჩაღობვისგან. ამ დროს, მნიშვნელოვანია გუნდური დაცვა, თანაგუნდელთა ურთიერთდახმარების პირობებში.

დახმარება დაცვაში შეიძლება მიმართული იყოს ჩაღობვის შემდეგ დრიბლინგზე გადასული თავდამსხმელის შესაჩერებლად (56 დიაგ.) ან ჩამდობავი თავდამსხმელისკენ პასის შესაფერხებლად (57 დიაგ.). ორივე შემთხვევაში საჭიროა პარტნიორის დახმარება ან როტაცია სხვა მცველების მონაწილეობით. ასე რომ, გუნდის ხუთივე დამცველი უნდა იყოს ფხიზლად, როდესაც შემტევი გუნდი ბურთიანი მოთამაშისთვის ქმნის ჩაღობვებს.

დიაგრ. 56

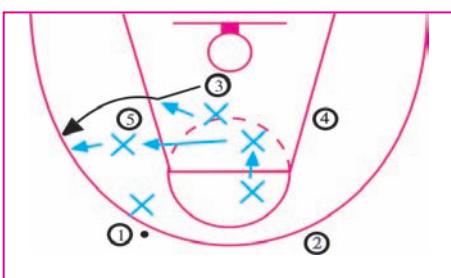


დიაგრ. 57

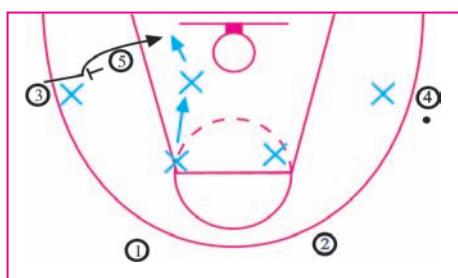


- უბურთო მოთამაშისთვის ჩაღობვის შექმნის დროს, ჩამდობველის მცველს შეუძლია დაეხმაროს თანაგუნდელს ორგვარად: ან დაუტოვოს მას გასასვლელი ადგილი და ხელი შეუშალოს ბურთის გადაცემს, სანამ მისი თანაგუნდელი მცველი არ მიუახლოვდება თავდამსხმელს, რომელსაც იჭერს, ან დაიცვას პასის გადაცემის დერეფანი იმ მოთამაშისგან, რომელიც ბურთის მისაღებად გადის ჩაღობვიდან, ამ შემთხვევაში მცველს შეიძლება დასჭირდეს თანაგუნდელის დახმარება (დიაგ. 58 და 59);

დიაგრ. 58



დიაგრ. 59



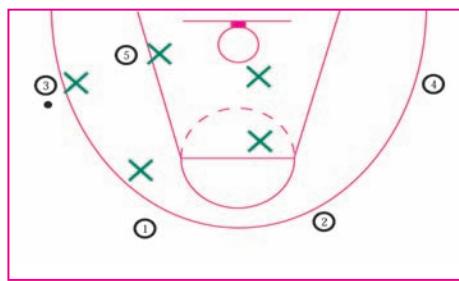
უკანა ცენტრის დაცვა

თუმცა ცენტრის მოთამაშებს თავიანთი მცველი ჰყავთ, ცენტრის დაცვა მთელი გუნდის პასუხისმგებლობაა. ასე რომ, ახალგაზრდა მოთამაშებმა უნდა გაითავისონ ეს პასუხისმგებლობა.

უკანა ცენტრის წინააღმდეგ გუნდური დაცვა დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორ იჭერს ცენტრს მისი უშუალო მეურვე.

- თუ ცენტრს იცავენ უკანა, ანუ პირითი ხაზიდან, დაცვის დახმარება ხდება წინიდან (დიაგ. 60). ასეთ დროს მცველი, რომელიც მიდის დასახმარებლად, უნდა ეცადოს, წინასწარ განჭვრიტოს პასი ცენტრისთვის, რათა ეს პასი მისი ჩარევით საერთოდ არ განხორციელდეს, ან ჩაიჭრას მის მიერ, ანდა გართულდეს ცენტრის მოთამაშის მიერ მისი მიღება.

დიაგრ. 60



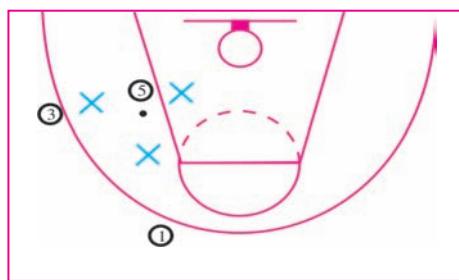
- თუ ცენტრი ბურთს მაინც იღებს, პერიმეტრის მცველები მზად უნდა იყვნენ დასახმარებლად. ეს დახმარება შეიძლება იყოს “მთლიანი” (დაცვის გაორმაგება) ან “ნაწილობრივი”.
- როდესაც პერიმეტრის მცველები აორმაგებენ ცენტრის დაცვას, ცენტრის მოთამაშის უპირველესი ამოცანაა, გადააწოდოს ბურთი პერიმეტრზე გახსნილ თანაგუნდელს. ამიტომ, ამ დროს, აუცილებელია დამცველთა როტაცია, რათა პერიმეტრის გახსნილმა მოთამაშემ არ მიღოს ბურთი (დიაგ. 61).

დიაგრ. 61



- პერიმეტრის მცველების მიერ „ნაწილობრივი“ დახმარება ნიშნავს იმას, რომ პერიმეტრის მცველები ცენტრისა და პერიმეტრის მოთამაშეთაგან თანაბარ მანძილზე, ისეთ დისტანციაზე იმყოფებიან, სადაც მათსაშუალება აქვთ აკონტროლონ ორივე პოზიციის მოთამაშეები და საჭიროების შემთხვევაში, მოახდინონ შესაბამისი რეაქცია (დიაგ. 62).

დიაგრ. 62

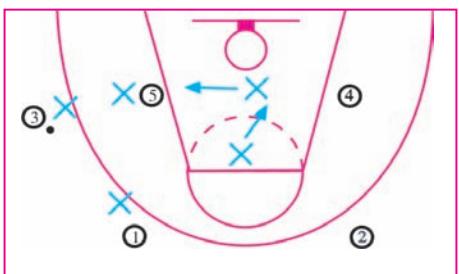


- ასე რომ, თუ უკანა ცენტრის მოთამაშე აწვდის ბურთს პერიმეტრზე, მისი მცველები იჭერენ პერიმეტრის მოთამაშეებს. პირიქით, თუ ცენტრი გადაწყვეტს, ითამაშოს ერთი ერთზე ბურთის ჩასაგდებად, მაშინ მცველებმა მთლიანად უნდა გადაინაცვლონ საჯარიმო მოედნის ხაზს ქვემოთ და გააძლიერონ დაცვა. ასეთ დროს, თუ უკანა ცენტრის მოთამაშე მიმართავს დრიბლინგს, მცველები უნდა შეეცადონ, ისე ჩაერიონ მის მოქმედებაში, რომ გაუმრუდონ ბურთს მოძრაობის ტრაექტორია. დაცვის დახმარება საჯარიმო მოედანზე, როდესაც მცველები ცდილობენ ბურთის წართმევას ან, უმეტეს შემთხვევაში, უკანა ცენტრის მოთამაშის მიერ კალათში ტყორცნისთვის ხელის შეშლას, უნდა მოხდეს ჯარიმების მიღების გარეშე.



- თუ უკანა ცენტრს იცავენ სამი მეოთხედით წინიდან ან მთლიანად წინიდან, მაშინ დახმარებას ახორციელებენ უბურთო მხარეს მყოფი მცველები (63 დიაგ.). ასეთ სიტუაციაში, თუ ფლანგის თავდამსხმელი სუსტია ერთი ერთზე თამაშში, დაცვას შეუძლია, შეუშალოს ხელი მის მიერ პერიმეტრზე პასის გადაცემას და იძულებული გახადოს, რომ მან მიმართოს პირდაპირ პასს უკანა ცენტრისკენ.
- ასეთ შემთხვევაში, მცველები ფხიზლად უნდა იყვნენ პირდაპირი პასის ჩასაჭრელად.

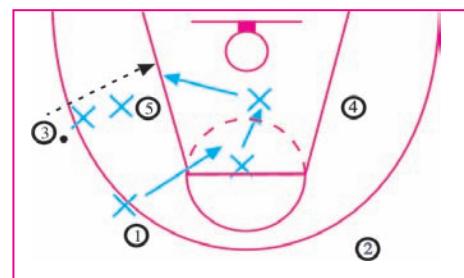
დიაგრ. 63





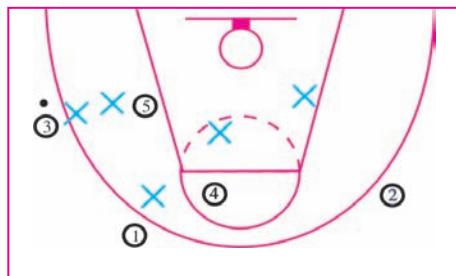
- როგორც წესი, დახმარებას ახორციელებს პირითი ხაზის უახლოესი მცველი, სხვა მცველები კი გადაადგილდებიან და უბრუნდებიან საკუთარ პოზიციას, რათა დაიცვან ამ უკანასკნელის მეურვეობაში მყოფი მოთამაშე (დიაგ. 64).
- ასეთი დახმარების თავიდან ასაცილებლად, ზოგიერთი გუნდი საერთოდ არ აყენებს მოთამაშეს ცენტრის პოზიციის საწინააღმდეგო მხარეს, მაგრამ გუნდი მზად უნდა იყოს თავდაცვისთვის ნებისმიერ სიტუაციაში.

დიაგრ. 64



* მაგალითად: დაცვას შეუძლია ითამაშოს ისე, როგორც, ეს მოცემულია 65 დიაგრამაზე. ცენტრის წინა მცველი რჩება თავის პარტნიორსა და ცენტრის მოთამაშეს შორის, რათა მოახდინოს სწრაფი რეაგირება ორივე მიმართულებით. მან უნდა ისწავლოს ბურთიანი მოთამაშის მოქმედებათა წინასწარი განჭვრეტა, რათა ჩაჭრას ცენტრის პოზიციისკენ გადაწოდებული ბურთი ან დაიცვას თავისი მოთამაშე მის მიერ ბურთის მიღების შემთხვევაში. ასევე, პერიმეტრის მცველს შეუძლია ხელი შეუშალოს ცენტრის წინა მოთამაშისკენ ბურთის გადაწოდებას, პასის ხაზზე დადგომით, რითაც იგი დაეხმარება თანაგუნდელს, რომელიც ეხმარება დაცვას ცენტრის პოზიციაზე.

დიაგრ. 65



საუბარი დაცვაში

ეს გუნდური დაცვის მნიშვნელოვანი მხარეა, რომელსაც ბევრი მწვრთნელი აღიარებს, მაგრამ სამწუხაროდ, ცოტა თუ მუშაობს მისი განვითარებისათვის.

დაცვის პროცესში მცველთა შორის საუბარი კომუნიკაციის ერთ-ერთი საშუალებაა ისეთი სიტუაციებისას, როგორიცაა ჩაღობვები, შეჭრა, ბურთის ჩაჭრა, დაცვის დახმარება, ტყორცნა და სხვ. მაგრამ მის ასათვისებლდ არ არის საკმარისი მოთამაშეებისთვის ლაპარაკის უფლების მიცემა.

მწვრთნელმა უნდა განმარტოს, რა სიტუაციაშია საჭირო სიტყვიერი ურთიერთობა, გადაწყვიტოს, რა სიტყვები უნდა იყოს გამოყენებული და ასევე, რომელმა მოთამაშემ უნდა თქვას ესა თუ ის სიტყვა.

მოთამაშეები ვერ იხმარენ გრძელ წინადადებებს. პირიქით, მათ უნდა წარმოთქვან რაც შეიძლება მოკლე და გუნდის წევრებისთვის გასაგები სიტყვები. მაგალითად: „ჩაღობვა მარცხნივ!“ საკმარისი უნდა იყოს მოთამაშეთა ყურადღების მისაპყრობად.

ვარჯიშის დროს საჭიროა ყურადღების გამახვილება დაცვის ამ ელემენტზე.

* მაგ. მწვრთნელს შეუძლია ოთხი ოთხზე თამაში-ვარჯიში-სას იმუშაოს გუნდის დაცვის კონცეფციაზე. ამ დროს შეიძლება ვარჯიშის ჩატარება არა მხოლოდ სწორი მოძრაობების ასათვისებლად, არამედ სიტუაციის ადეკვატური სიტყვების შესასწავლად. ეს ელემენტი ასევე უნდა იყოს გუნდის მიერ დამატებითი ქულის მოპოვების შესაძლებლობაც. ვთქვათ, გუნდი, რომლის მოთამაშე, სიტუაციიდან გამომდინარე, იხმარს სწორ, მოკლე სიტყვას, იღებს ერთ დამატებით ქულას.



პრაქტიკული რჩევა მცვრთნელებს

* შექმენი იმ ძირითად სიტყვათა ნუსხა, რომლებიც შეიძლება გამოიყენოს გუნდმა დაცვის პროცესში. ასევე შეიმუშავეთ ისეთი სავარჯიშო სიტუაციები, როდესაც აუცილებელი იქნება ამ სიტყვების გამოყენება.

ზონური დაცვა

15-18 წლის ასაკის მოთამაშეები იწყებენ ზონური დაცვის სწავლას. 15-16 წლის ასაკში სწავლა იწყება ორი მარტივი ვარიანტით, (2-1-2 და 2-3), რათა მათ შეძლონ უკვე ნასწავლი დაცვის საფუძვლებისა და ზონური დაცვის ურთიერთშეჯერება.

ამ ასაკში 2-1-2 და 2-3 დაცვის სწავლება მიზანშეწონილია შემდეგი სამი მიზეზის გამო:

- ეს ვარიანტები ყველაზე მარტივია, ამიტომ მოთამაშეები ადვილად იმახსოვრებენ ძირითად მოძრაობებს;
- ამ დროს დაცვის სტრუქტურა ოთხი ითხზე გუნდური დაცვის თამაშის მსგავსია, ამიტომ მოთამაშეები თავისუფლად იყენებენ დაცვის უკვე ნასწავლ კონცეფციას;
- ეს არის ყველაზე ხშირად გამოყენებული ზონური დაცვის ფორმები, ასე რომ, გუნდს შეუძლია გამოიყენოს ისინი, რათა განავითაროს როგორც დაცვა, ისე თავდასხმა;

ძირითადი მომენტები

ამ ასაკში ყველაზე მნიშვნელოვანია, რომ ახალგაზრდა მოთამაშეებმა გააცნობიერონ, რომ ზონური დაცვა არ ნიშნავს მცირე ძალისხმევას ან ნაკლებ პირად პასუხისმგებლობას.

მწვრთნელი ვალდებულია, არა მარტო ასწავლოს მოთამაშეებს ზონაში მოძრაობის ძირითადი ელემენტები, არამედ გასაგებად და მარტივად აუხსნას მათ თითოეული მათგანის სპეციფიკური პასუხისმგებლობა ყველა პოზიციაზე. ეს მოიცავს პასუხებს შემდეგ კითხვებზე:

- ვინ უნდა იდგეს ბურთიანი მოთამაშის წინ?
- ვინ უნდა შეაჩეროს დრიბლიორის შეჭრა ნებისმიერი პოზიციიდან?

- ვინ უნდა დაეხმაროს დაცვას და შემდეგ დაბრუნდეს თავის პოზიციაზე?
- ვინ უნდა დაეხმაროს მცველს, რომელიც ეხმარება დაცვას?
- ვინ უნდა შეასრულოს როტაცია?
- ვინ უნდა შეაფერხოს ბურთის გადაწოდება საჯარიმო მოედანზე?
- ვინ უნდა დაეხმაროს დაცვას საჯარიმო მოედანზე, როდესაც ბურთს იღებს ცენტრის წინა ან უკანა მოთამაშე?
- ვინ უნდა შეაჩეროს თავდამსხმელი, როდესაც იგი აპირებს შეჭრას ნებისმიერი პოზიციიდან?
- ვინ უნდა შეაჩეროს ყოველი ტყორცნა?
- ვინ უნდა შეაფერხოს ბურთის მოხსნა?

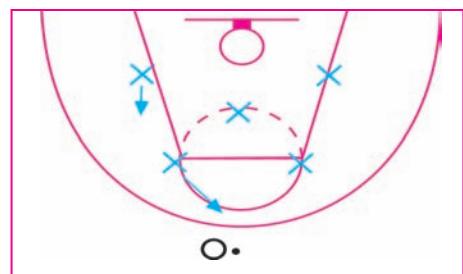
მწვრთნელს უნდა ჰქონდეს პასუხები ყველა ამ კითხვაზე და აუხსნას ისინი მოთამაშებს. შემდეგ მწვრთნელი უნდა დააკვირდეს თითოეული მოთამაშის ინდივიდუალურ მოქმედებებს, მიუთითოს შეცდომებზე და შეეცადოს აღმოფხვრას ისინი.

ზონური დაცვის სპეციალური კონცეპცია

ზონური დაცვის სწავლების დროს მწვრთნელის მიზანია, მოთამაშეთა მიერ უკვე ნასწავლი დაცვის კონცეფცია მოარგოს ზონის სტრუქტურას. ამ დროს მწვრთნელმა უნდა იმუშაოს შემდეგ ელემენტებზე:

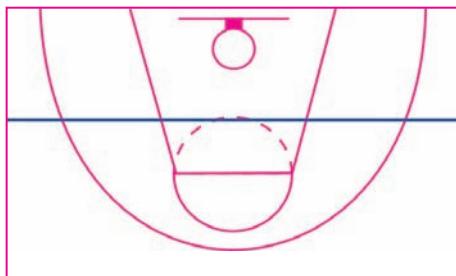
- მოთამაშებმა, რომლებიც დგანან ან ზონის წინა პოზიციაზე ანუ არიან წინა მცველები, უნდა გადაწყვიტონ, უშუალოდ რომელი დაიცავს ბურთიან გამთამაშებელს, რადგან მოსალოდნელია, რომ იგი იდგეს ორ მცველს შორის (დიაგ. 66)
- შემდეგ, ბურთიანი მოთამაშის შესაჩერებლად, მოძრავი მცველის უკან მდგომი მცველი უნდა იყოს ძალიან ფხილად, რადგან მოსალოდნელია, რომ ბურთმა გაიაროს სწორედ მის მხარეს (დიაგ. 66).
- მწვრთნელმა უნდა დათქვას წარმოსახვითი საზღვარი იმ ადგილებს შორის, სადაც ფლანგის თავდამსხმელებს იჭერენ წინ მდგომი მცველები და სადაც თავდამსხმელებს იჭერენ უკან მდგომი მცველები.

დიაგრ. 66



* მაგალითი: მწვრთნელს შეუძლია გაავლოს წარმოსახვითი ხაზი ისე, როგორც ეს ნაჩვენებია 67 დიაგრამაზე. ამ წარმოსახვით ხაზს ზემოთ, წინ მდგომი მცველი იჭერს ფლანგის თავდამსხმელს, ხოლო ამ ხაზს ქვემოთ მყოფ თავდამსხმელზე პასუხისმგებლები არიან უკან მდგომი მცველები.

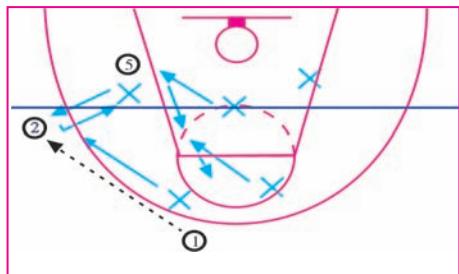
დიაგრ. 67



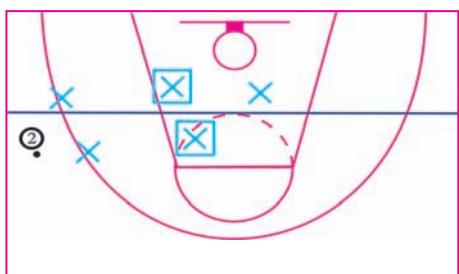
- ეს ნიშნავს იმას, რომ თუ ბურთი მოძრაობს ამ ხაზის ზემოთ მყოფი ფლანგის თავდამსხმელისკენ, მას იჭერს უკან მდგომი მცველი, მაგრამ მას შემდეგ, რაც ბურთიანი მხარის წინა მცველი გააგრძელებს ამ თავდამსხმელის დაჭრას, უკანა მცველი ბრუნდება თავის პოზიციაზე. ამ დროს შუაში მდგომი მცველი ეხმარება უკანა მცველს, სანამ ის წასულია დაცვის დასახმარებლად, ხოლო უბურთო მხარის წინა მცველი იცავს ცენტრის მოთამაშისკენ ბურთის შესაძლო გადაცემის დერეფნებს (დიაგ. 68).

- ასე რომ, სანამ ორი მცველი თა- მაშობს ბურთიან მხარეს, შუა დამცველი და უბურთო მხარის წინა მცველი იცავენ ბურთის გადაწყვეტის დერეფნებს ცენტრის წინა მოთამაშისკენ ან ცენტრისკენ (დიაგ. 69).

დიაგრ. 68

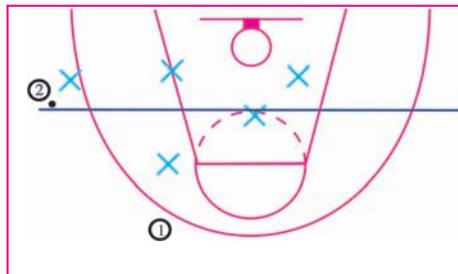


დიაგრ. 69



- პირიქით, თუ გამთამაშებელი ბურთს აწოდებს წარმოსახვითი ხაზის ქვემოთ მყოფ მოთამაშეს, მაშინ უკანა მცველი იცავს მოთამაშეს, რომელმაც ბურთი მიიღო, ხოლო წინ დგომი მცველი გადაადგილდება ფარისკენ, რათა დაიცვას ამ მიმართულებით ბურთის გადაწოდების დერეფნები (დიაგ. 70).

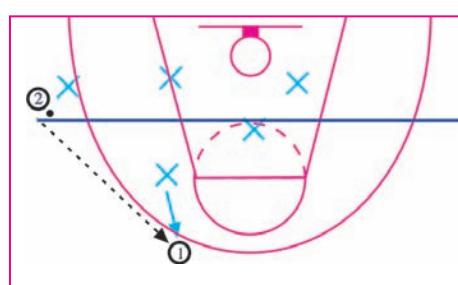
დიაგრ. 70



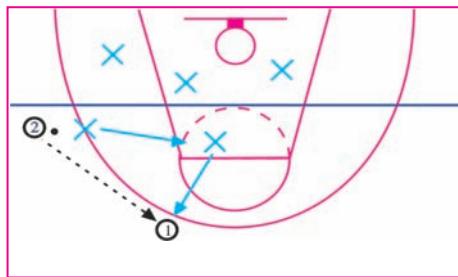
- თუ ბურთი ბრუნდება ფლანგიდან გამთამაშებელთან და უკანა დამცველი რჩება ფლანგის თავდამსხმელთან, მაშინ არსებობს თამაშის გაგრძელების ორი ვარიანტი:

- ✓ თუ ბურთიანი მხარის უკანა მცველი იჭერს ფლანგის მოთამაშეს, მაშინ ბურთიანი მხარის წინა მცველი უნდა წავიდეს გამთამაშებელთან (დიაგ 71);
- ✓ თუ ბურთიანი მხარის წინა მცველი იჭერს ფლანგის მოთამაშეს, მაშინ ბურთიანი მხარის მეორე წინა მცველი უნდა გადაადგილდეს პერიმეტრის გასწვრივ. ამ შემთხვევაში წინა მცველი, რომელიც იჭერდა ფლანგის მოთამაშეს, სწრაფად უნდა გადაადგილდეს საჯარიმო მოედნის შიგნით, რათა დაიცვას ამ მიმართულებით ბურთის გადაწოდების შესაძლო დერეფნანი (დიაგ. 72);

დიაგრ. 71



დიაგრ. 72



- მცველებმა უნდა ისწავლონ თავდამსხმელთა მიერ გამიზნული პასის წინასწარი განჭვრეტა ისე, რომ შეძლონ რეაგირება, როგორც კი ბურთი მოწყდება თავდამსხმელის ხელებს.
- მოთამაშეები ყოველთვის უნდა მოძრაობდნენ **ბურთის მოძრაობის შესაბამისად** და არა „ერთი ნაბიჯით უკან“.

- საჭიროა **ფეხების სწორი მოძრაობა**, რათა მოთამაშემ გააკონტროლოს როგორც ბურთი, ისე თავდამსხმელი, რომელიც ყოველ წუთს შეიძლება აღმოჩნდეს მისი მეურვეობის ქვეშ.
- ერთი პოზიციიდან მეორისკენ გადაადგილებისას, აუცილებელია მკლავების ისე მოძრაობა, რომ ბურთის შესაძლო გადაცემის დერეფანი მუდმივად დაცული იყოს, რადგან თავდამსხმელები სახიფათო პასეპს მეტნილად გადააწოდებენ მოძრაობისას, უკეთესი შესაძლებლობის მოსაძებნად.

• ეს მომენტი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ბურთიანი მოთამაშის დასაცავად პერიმეტრზე მოძრავი მცველისთვის და ასევე მცველისთვის, რომელიც ბრუნდება უკან, საჯარიმო მოედანზე, ამ მიმართულებით შესაძლო პასეპის შესაფერხებლად. ამ მომენტზე მწვრთნელმა განსაკუთრებული ყურადღება უნდა გაამახვილოს, რადგან ახალგაზრდა მოთამაშეები, როგორც წესი, აგვიანებენ უკან, საჯარიმო მოედანზე დაბრუნებას.

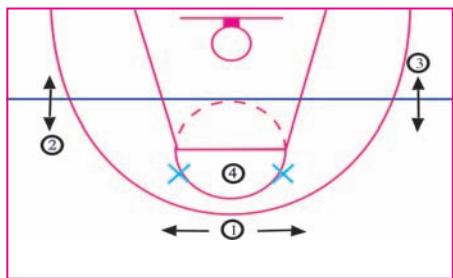
- მცველი, რომელიც იცავს ბურთიან თავდამსხმელს, ვალდებულია, შეაჩეროს მისი შეჭრა დრიბლინგით. თანაგუნდელი მცველი კი ვალდებულია, დაეხმაროს დაცვას, თუ ეს შეჭრა მაინც ხდება.
- უბურთო მხარის მცველებმა უნდა ისწავლონ შეჭრის შეჩერება, შესაძლო შეჭრის ხაზზე დადგომით, რათა თავდამსხმელმა ვერ მოახერხოს შეჭრა ან კარგი პოზიციის დაკავება ბურთის მისაღებად.
- უკან მდგომმა მცველებმა უნდა გააკონტროლონ უკანა ცენტრის პოზიცია და კალათის მიმდებარე საჯარიმო მოედნის სივრცე; შუაში მდგომი მცველი იცავს საჭიროების შემთხვევაში საჯარიმო მოედანზე პასის დერეფნებს და ეხმარება უკანა მცველებს.
- ბურთის ჩამოხსნის დროს შუა და უკანა მცველები „კეტავენ“ კალათის მიმდებარე სივრცეს. წინ მდგომი მცველები კი „კეტავენ“ ცენტრის წინა პოზიციას და ამ პოზიციაზე მყოფ თავდამსხმელებს.

ვარჯიშები

დაცვის ყველა ზემოჩამოთვლილი კონცეფციის ათვისება ხდება ვარჯიშების დროს, სრული (ხუთი ხუთზე) და არასრული (ორი ორზე, სამი სამზე და ა. შ.) ზონური დაცვის გამოყენებით.

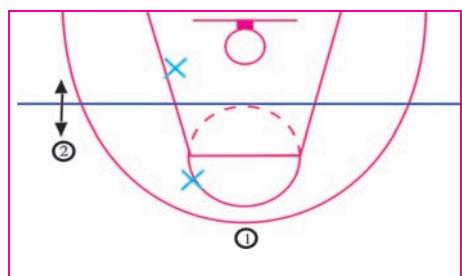
- მაგალითად, ორი წინა მცველის მოძრაობების ასათვისებელი ვარჯიშები. (დიაგ. 73). თავდამსხმელები მოძრაობენ ზემოაღნიშნული წარმოსახვითი ხაზის ორივე მხარეს, თუმცა მათ არ შეუძლიათ ტყორცნა ან შეჭრა, როდესაც იმყოფებიან წარმოსახვით გაგრძელებულ საჯარიმო ხაზს ქვემოთ. მათ არ შეუძლიათ კალათში ტყორცნა, სანამ მათ მიერ არ იქნება შესრულებული ოთხი გადაწყვეტა მაინც. წინა ხაზის მცველები მოძრაობენ აღნერილი სიტუაციის შესაბამისად.
- 74 დიაგრამაზე ასახულია ბურთის მხარეს წინა და უკანა მცველების მოძრაობების ასათვისებელი ვარჯიში.

დიაგრ. 73



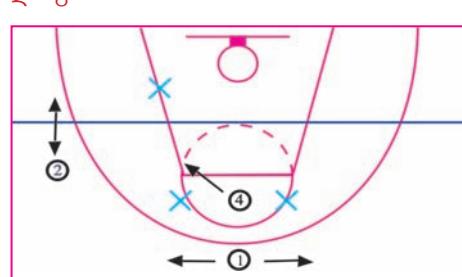
- ვარჯიშში ერთვება უბურთო მხარის წინა მცველიც (დიაგ. 75).

დიაგრ. 74

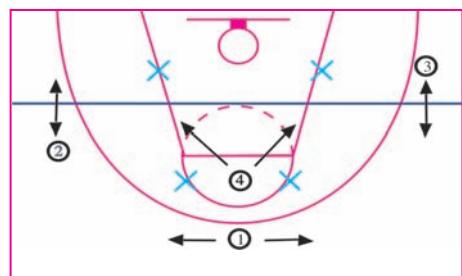


- ვარჯიში (დიაგ. 76) გულისხმობს ოთხ მცველს საჯარიმო მოედნის საზღვრებთან.

დიაგრ. 75

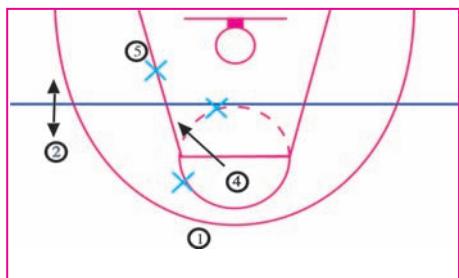


დიაგრ. 76



- ვარჯიში ბურთიანი მხარის წინა და უკანა მცველების მონაწილეობით, დამატებულია შუა მცველი (77 დიაგ.).
- თამაში ხუთი ხუთზე სრული ზონური დაცვით.

დიაგრ. 78



15-16 წლის ასაკის მოთამაშეებს შეუძლიათ აითვისონ ზონური დაცვის ყველა ეს კონცეფცია. უკვე 17-18 წლის ასაკში ზონური დაცვა რთულდება. შემოდის ვარიანტები: 1-3-1, 1-2-2, 3-2 და ა. შ.

დაცვა პრესიგით

ამ ასაკის მოთამაშეთა წვრთნისას, მწვრთნელმა არ უნდა დაკარგოს დიდი დრო მათთვის რაიმე სპეციფიკური პრესიგის შესასწავლად.

15-16 წლის ასაკის მოთამაშეებთან მუშაობისას, მწვრთნელმა უნდა გამოიყენოს „კაცი კაცზე დაცვა“, უკვე ნასწავლი გუნდური დაცვის საფუძვლებისა (დახმარება და დაბრუნება საკუთარ ადგილზე, გადაადგილება და საკუთარ პოზიციაზე დაბრუნება და სხვ.) და ინდივიდუალური საკალათბურთო არსენალის გამოყენებით.

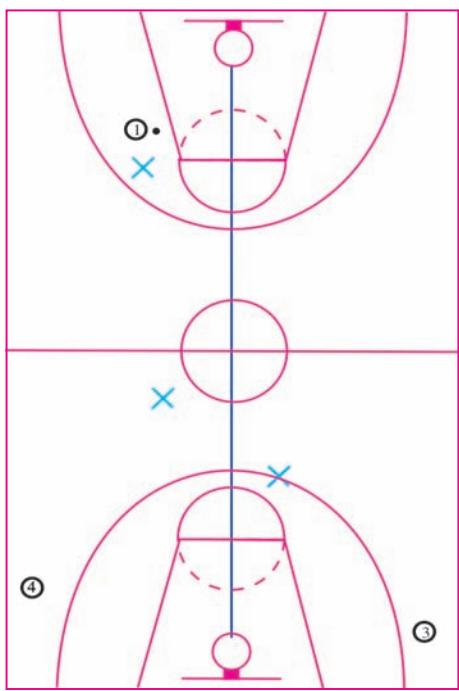
ამ დროს მეტი ყურადღება უნდა დაეთმოს კალათბურთის პრიორიტეტული მხარეების შესწავლას. ასე რომ, ამ დროს სრულიად საკმარისია „კაცი კაცზე დაცვა“, როგორც მოთამაშეთა დაცვითი ჩვევების განვითარების საშუალება, დაცვის სპეციფიკური ელემენტების შესწავლაზე დროის დაკარგვა არ არის მიზანშეწონილი, ეს სპეციფიკური ხერხები შეიძლება ათვისებული ქნებების უფრო მოგვიანებით, 17-18 წლის ასაკში.

პოზიციის დაკავება და მოძრაობა

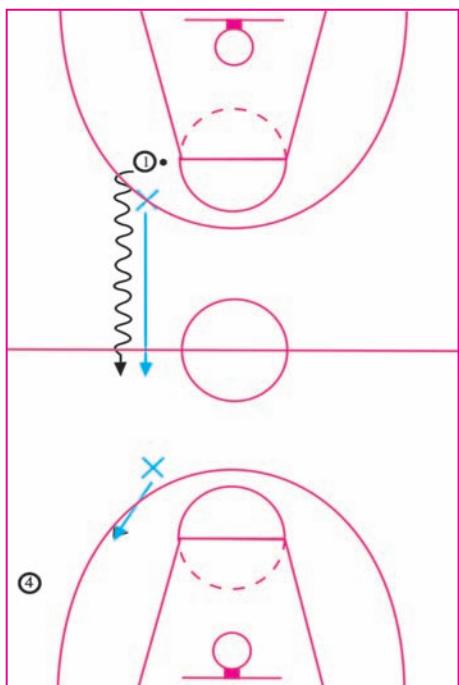
მწვრთნელმა უნდა ჩაატაროს ვარჯიშები დაცვისას პოზიციის დაკავებისა და მოძრაობის უნარის გასაუმჯობესებლად. მან უნდა გაამახვილოს ყურადღება ასევე ბურთისგან მოშორებული მოთამაშეების მოძრაობაზე.

- მოთამაშე ზურგით უნდა იდგეს პირით ხაზთან, სახით ვერტიკალური ხაზისკენ, (წარმოსახვითი ხაზი, როგორც ეს ნაჩვენებია 78 დიაგრამაზე), რათა კარგად ხედავდეს როგორც ბურთს, ისე მის მფლობელს.
- რაც უფრო შორსაა მოთამაშე ბურთისგან, მით უფრო დიდია მანძილი მასსა და თავდამსხმელს შორის (დიაგ. 79). როდესაც ბურთიანი თავდამსხმელი უახლოვდება დრიბლინგით მცველს, ეს მანძილი თანდათანობით მცირდება. როცა თავდამსხმელი უკვე ახლოსაა, მცველი გარკვეულ მომენტში მზად უნდა იყოს, რათა „ჩაერთოს“ თავდამსხმელის დრიბლინგში (დიაგრამა 80).

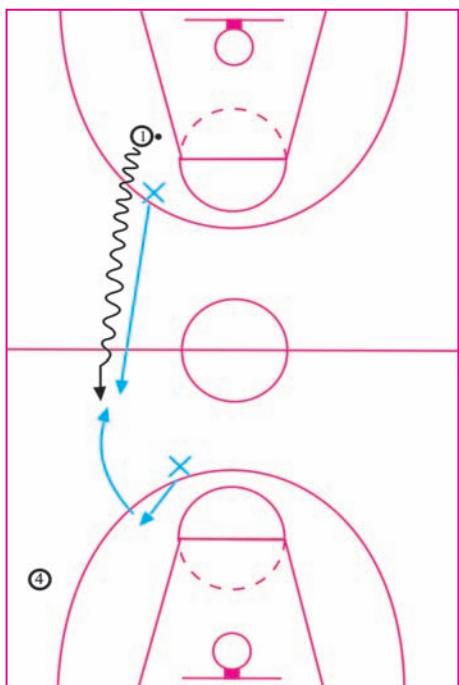
დიაგრ. 78



დიაგრ. 79



დიაგრ. 80

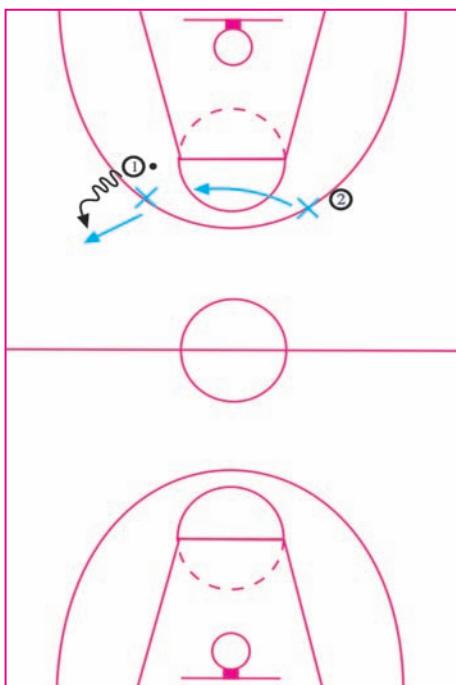


- მცველი მზად უნდა იყოს, ჩაჭრას გრძელი პასი ან სწრაფად გაჩნდეს ბურთიან მოთამაშესთან. ამისთვის საჭიროა გრძელი პასების წინასწარი განჭვრეტა და პასისთანავე სწრაფი გაქცევა უკან, საკუთარი ფარისკენ, თვალსაწიერიდან ბურთის დაუკარგავად. მცველები უნდა ფლობდნენ პოზიციის სწრაფი შეცვლის უნარს ბურთის მდებარეობის ცვლილებების შესაბამისად.
- ასევე მნიშვნელოვანია მათ მიერ ბურთის გადაადგილების წინასწარი განჭვრეტა, რათა გადაადგილდნენ, გააძლიერონ დაცვა და დაბრუნდნენ საკუთარ პოზიციაზე.
- მათ ასევე უნდა ისწავლონ თავდამსხმელის შეჩერება, როდესაც იგი ბურთის მისაღებად გაიჭრება, რადგან ასეთი მოძრაობა შეიძლება იყოს მოწინააღმდეგები გუნდის თავდასხმის სტრატეგია.

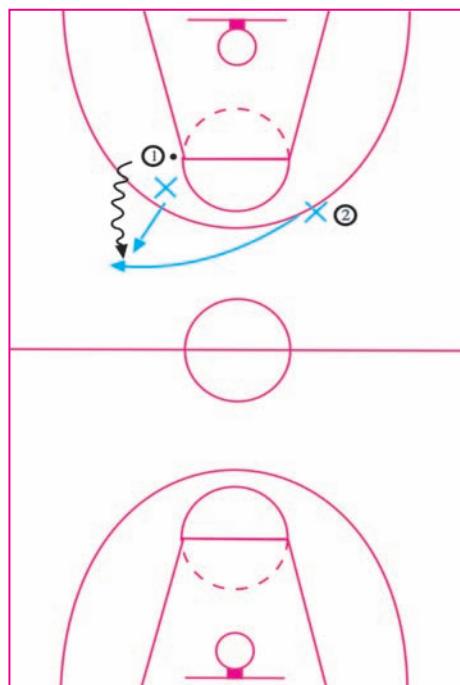
დაცვის გაორმაგება

მწვრთნელი მუშაობს ასევე დაცვის გაორმაგების ტექნიკასა და სტრატეგიაზე. ვინ უნდა გაორმაგოს დაცვა? როგორ უნდა მოხდეს დაცვის გაორმაგება?

დიაგრ. 81



დიაგრ. 82

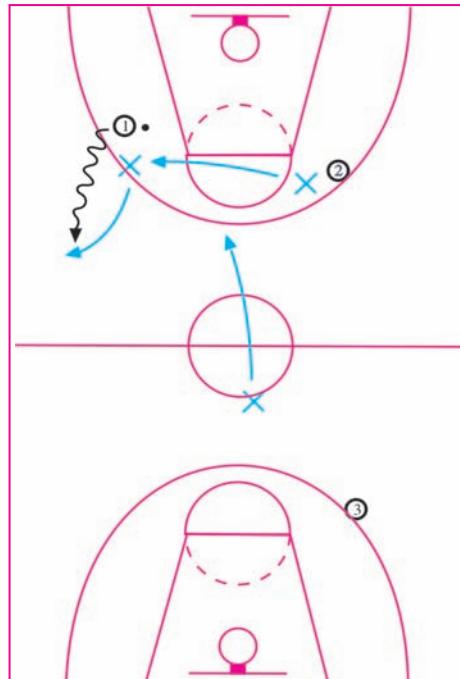


* მაგალითად: თუ დრიბლიორს აჩერებს მცველი, რომელიც მას იჭერს, დაცვის გაორმაგება შეიძლება მოხდეს დრიბლიორის უკნიდან (დიაგ. 81), მაგრამ თუ დრიბლიორი ოდნავ მაინც გასცდა თავის მეურვეს, დაცვა უნდა გაორმაგდეს მის წინ. (დიაგ. 82);

- როდესაც დაცვას აორმაგებს ორი მცველი, მათ არ უნდა დაუშვან, რომ თავდამსხმელი გაძვრეს მათ შორის ან გადასცეს პასი. ამის თავიდან ასაცილებლად მათ უნდა შეიმუშაონ სხვადასხვა გვარი მოძრაობა.
- ასევე, მოთამაშებმა უნდა ისწავლონ დაცვის გაორმაგება ჯარიმების მიუღებლად (ახალგაზრდა მოთამაშეთა ხშირი შეცდომაა ჯარიმის მიღება დაცვის გაორმაგებისას).
- როდესაც მოთამაშე იღებს ბურთს და იწყებს დრიბლინგს, მიზანი დამცველებისა, რომლებიც აორმაგებენ დაცვას, უნდა იყოს არა მაინცდამაინც ბურთის წართმევა, არამედ თავდამსხმელის იძულება არაზუსტად გადააწოდოს ბურთი ან დაარღვიოს „ხუთწამიანი“ წესი. ასე რომ, მცველებს არ სჭირდებათ შეხეონ ბურთიან მოთამაშეს, საკმარისია, გადაფარონ პასის დერეფნები ხელების მოძრაობით და ამით გააძნელონ ბურთის ზუსტი გადაწოდება.
- დანარჩენი სამი მცველი ახდენს როტაციას და თანაგუნდელების მიერ შესრულებულ გაორმაგებულ დაცვას თავის სასარგებლოდ იყენებს (დიაგ. 93).



დიაგრ. 83



სხვა ასპექტები

- მწვრთნელი მუშაობს ისეთ სიტუაციებზეც, როდესაც მოწინააღმდეგე გუნდი იყენებს ჩაღობვებს. ამ დროს, როგორც წესი, სწრაფი

„გადართვა“, მოედნის წინა ნაწილში და ხანდახან უკანა ნაწილშიც, კარგი სტრატეგიული ხერხია. ნებისმიერ შემთხვევაში, დაცვის ამ ელ-ემენტის ასათვისებლად საჭიროა სპეციალური ვარჯიშები.

- 17-18 წლის ასაკის მოთამაშებთან მუშაობისას, მწვრთნელმა უნდა მიმართოს ვარჯიშებს სხვადასხვა სახის პრესინგის ასათვისებლად, როგორიცაა ზონური პრესინგის მონაცვლეობა სხვადასხვა ადგილას, მთელ მოედანზე, ნახევარ მოედანზე და სხვ.

ყოველივე ამის სწავლების წინ აუცილებელია, რომ მწვრთნელმა შეაფასოს, არიან თუ არა მზად მისი მოთამაშები ასეთი დაცვისთვის. წინააღმდეგ შემთხვევაში, მან მოზარდებს უნდა შეასწავლოს დაცვის ისეთი სისტემა, რომელიც მათთვის უფრო ადვილად ასათვისებელი იქნება.

ყოველ შემთხვევაში, მწვრთნელი უნდა მოერიდოს სხვადასხვა სახის პრესინგის სწავლებას, რათა არ დააბინოს მოთამაშები.

დაცვის გართულებული სტრატეგია

17-18 წლის ასაკის კალათბურთელებთან მწვრთნელმა უნდა იმუშაოს დაცვის გაუმჯობესებასა და გუნდური დაცვის კონცეფციებზე. ამასთან, თუ გუნდი მზად არის, მას შეუძლია იმუშაოს აგრეთვე პრესინგის, შერეული ზონური დაცვის და ა. შ. ასათვისებლად ანუ ისეთ კომბინაციებზე, რომლებიც დაცვის სტრატეგიის ნაწილს წარმოადგენს.

* მაგალითად, მწვრთნელს შეუძლია შეიმუშაოს ერთი პასით ბურთისგან დაშორებული მოთამაშის დაცვის ვარიანტები (აგრესიული დაცვა ან უკან დახეული დაცვა) და ასწავლოს მოთამაშებს მათი გამოყენება გუნდის დაცვის საერთო სტრატეგიის შესაბამისად.

* იგივე შეიძლება ითქვას ცენტრის მოთამაშის დაცვაზეც. თუ მოთამაშები აითვისებენ ცენტრის დაცვის სხვადასხვა ხერხს, მათ შესაძლებლობა ექნებათ, სიტუაციიდან გამომდინარე, მოახდინონ მათი კომბინირება. ამ გზით მწვრთნელს შეუძლია წარმართოს თამაში ჯერ ცენტრის უკანა მხრიდან დაცვით, ხოლო შემდეგ რაღაც მოენტში, შეცვალოს ეს სტრატეგია ცენტრის დაცვით წინა მხრიდან.

* მწვრთნელმა ასევე უნდა შეასწავლოს მოთამაშეებს დაცვის ალტერნატიული გზები, ეს შეიძლება იყოს გადასვლა „კაცი კაც-ზე“ დაცვიდან, ზონურ დაცვაზე და პირიქით, ერთი სახის ზონური დაცვიდან მეორე სახის ზონურ დაცვაზე გადასვლა და სხვ.

ამგვარი სწავლება 17-18 წლის ასაკის მოთამაშეთა საკალთბურთო წვრთნის ნაწილია. თუმცა ცხადია, რომ თუ მანამდე მოთამაშეები არ გადიოდნენ შესაბამის, თანდათანობით გართულებულ წვრთნასა და სწავლებას, ამ მიზნების მიღწევა მათთვის საკმაოდ რთული აღმოჩნდება.

ამიტომ, მწვრთნელი ვალდებულია, რეალურად შეაფასოს თავისი მოთამაშეების შესაძლებლობები და მხოლოდ ამის შემდეგ გადაწყვიტოს, თუ რა დონეზე შეუძლიათ მათ აითვისონ დაცვის გართულებული სტრატეგია. შეიძლება მწვრთნელს დასჭირდეს მეტი დრო დაცვის ძირითადი საფუძვლებისა და გუნდური დაცვის გასაუმჯობესებლად და მხოლოდ გარკვეულ დროს და ისიც მცირე ხნით იმუშაოს დაცვის გართულებულ სტრატეგიაზე.

სწრაფი შეტევა და პურტის გადატანა

სწრაფ შეტევას მოთამაშეები ეუფლებიან კალათბურთის სწავლების დასაწყისში. მწვრთნელმა ხელი უნდა შეუწყოს პატარა მოთამაშეების სწრაფი შეტევებით თამაშს, თუნდაც შეცდომით, რადგან გარდა იმისა, რომ ეს ემოციურად სასიამოვნოა ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის, ამ დროს ისინი ეუფლებიან კალათბურთის ძირითად საფუძვლების უმეტეს ნაწილს.

15-18 წლის ასაკის ახალგაზრდების ვარჯიშისას, მწვრთნელი მუშაობს თამაშების ისეთ ელემენტებზე, რომლებიც ამ ასაკში, როგორც წესი, გასაუმჯობესებას არ საჭიროებენ.

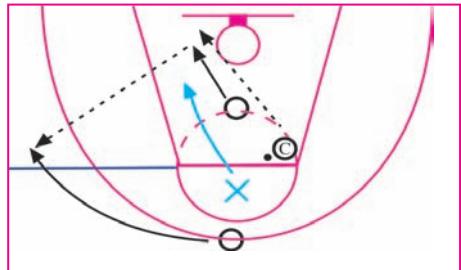
გრძელი პასი

მწვრთნელმა შეიძლება აღმოაჩინოს, რომ ბურთის მოხსნისას მოთამაშე არასწორად შემოტრიალდება (გაუწონასწორებელი მდგომარეობა, ბურთის არასწორი პოზიცია) ან ბურთის მიღებისას მოთამაშე იხსნება გვიან ან ცუდად (არასწორადაა შერჩეული ადგილი, არასწორადაა შერჩეული პოზიცია).

- ბურთის მოხსნისას, მცველი მიბრუნებული უნდა იყოს იმ მხარის გვერდითი ხაზისკენ, რომელ მხარესაც ის ბურთს ხსნის ისე, რომ უყურებდეს მოედნის უახლოეს კუთხეს. ამისთვის იატაკზე დახტომის წინ, ის უნდა შემოტრიალდეს, რათა დახტეს სწორად და განახორციელოს გრძელი გადაცემა. გაწონასწორებული მდგომარეობა

დახტომისას ძალზე მნიშვნელოვანია ამის შემდეგ ბურთის ზუსტად ჩანოდებისთვის. ახალგაზრდა მოთამაშეებს, რომელთაც მარჯვენა ხელი აქვთ „ძლიერი“, ხშირად უჭირთ მარცხნივ მიტრიალება (რადგან გრძელი გადაწოდება ამ შემთხვევაში სრულდება მარცხენა ხელით) და იგივე ემართებათ ცაციებსაც, ოღონდ, მარჯვნივ მიტრიალებისას.

- მოთამაშემ, რომლებმაც ჩამოხსნა ბურთი, იატაკზე დახტომისას უნდა დაიცვას ის და მყლავების მოძრაობით გაიკვლიოს პასისთვის თავისუფალი დერეფანი.
- მოთამაშემ, რომელიც ხედავს, რომ თანაგუნდელმა მიიღო ბურთი, უნდა დაიკავოს სწორი პოზიცია. მწვრთნელმა წინასწარ უნდა მიუთითოს ადგილი, საიდანაც ხდება გრძელი გადაცემა. ეს გადაცემა ხშირია საჯარიმო ტყორცნის ხაზიდან წარმოსახვით გაგრძელებული, სწორი ხაზისკენ. ზოგიერთი ახალგაზრდა გამთამაშებელი ჩანოდების მისაღებად, ბურთის მომხსნელ მოთამაშეს უახლოვდება. ეს ამცირებს სწრაფი შეტევის შანსებს, რადგანაც გრძელი პასისთვის აუცილებელია რამდენიმე თავისუფალი მეტრი.
- აქედან გამომდინარე, გამთამაშებელი უნდა გადაადგილდეს საჯარიმო მოედანზე წარმოსახვით გაგრძელებულ საჯარიმო ხაზთან, ზურგით გვერდითი ხაზისკენ და იქ დაელოდოს პასს. მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ბურთის გადაცემა არ ხერხდება, მას შეუძლია ჩანოდების მისაღებად იმოძრაოს პირითი ხაზისკენ ან წავიდეს მოედნის ცენტრისკენ.
- სწრაფი შეტევის ათვისება დიაგრ. 84
შესაძლებელია სპეციალური ვარჯიშებით, რომლებიც შეიცავენ გრძელი გადაცემის ყველა ელემენტს. ვარჯიში მიმდინარეობს ჯერ წინააღმდეგობის გარეშე, შემდეგ ჩამომხსნელი მოთამაშის წინააღმდეგ დაცვით (დიაგ. 84), შემდგე კი, კიდევ ერთი მცველის დამატებით.



გამოთამაშებელის თამაში

ძალიან მნიშვნელოვანია გამთამაშებლის სწორი თამაში ბურთის მიღების შემდეგ. ახალგაზრდა გამთამაშებლები ყველაზე ხშირად ორ შეცდომას უშვებენ: სახის მობრუნება გვერდითი ხაზისკენ ისე, რომ, მოედანი იკარგება თვალსაწიერიდან და მეორე — ბურთის დაგდება იატაკზე წინ გახედვამდე (ზოგიერთი გამთამაშებელი იყურება წინ და თან არტყამს ბურთს იატაკზე);

- გამთამაშებელი უნდა შებრუნდეს ზურგით გვერდითი ხაზისკენ, ასწიოს თავი, სწრაფად გადახედოს მოედანს და შეაფასოს სიტუაცია, რათა გადაწყვიტოს, გააკეთოს გადაცემა უკეთეს პოზიციაში მყოფი თანაგუნდელისკენ, თვითონვე გადავიდეს დრიბლინგზე მოედნის შუა ხაზის გასწვრივ, თუ შეწყვიტოს კონტრშეტევა.
- მოედანზე არსებული სიტუაციის შეფასება და გადაწყვეტილების მიღება უნდა მოხდეს ბურთის **იატაკზე დაუგდებლად**, ანუ მყისიერად.
- მოედნის ცენტრისკენ დრიბლინგის დაწყებისას საჭიროა მისი შესრულება გრძელი ნაბიჯებით, გვერდითი ხაზისგან დაშორებული ხელით (ბევრი ახალგაზრდა გამთამაშებელი ამ დროს იყენებს თავის “ძლიერ” ხელს და ამით კარგავს სწრაფი შეტევის შესაძლებლობას); წარმატებული სწრაფი შეტევისთვის საჭიროა კარგი დრიბლინგი წინ მოძრაობისას, ბურთის გადაწოდების კარგი უნარი, სწორი გადაწყვეტილების მიღება შეტევის დასასრულს და ა.შ.

პურთის ჩამომხსელი თვითონ მიღის დრიბლინგით წინ

ეს თამაშის მნიშვნელოვანი ელემენტია, რადგან ბურთის წარმატებული ჩამოხსნის, პასისა ან დრიბლინგისთვის მოედნის შუა ხაზის გასწვრივ თავისუფალი დერეფნის არსებობის შემთხვევაში, მოთამაშეებს უნდა შეეძლოთ სწრაფად გაიჭრან წინ და განახორციელონ კონტრშეტევა.

მწვრთნელი მოთმინებით უნდა მოეკიდოს ტანმაღალ მოთამაშეთა შეცდომებს სწავლების დასაწყისში, რასაც, საბოლოოდ, მოზარდები კარგი თამაშით უპასუხებენ.

გაეცევა სწრაფ შეტევაში

ხშირად, ახლგაზრდა მოთამაშეთა გუნდები ვერ ახორციელებენ სწრაფ შეტევას, რადგან არ იწყებენ სირბილს საჭირო მომენტში ყველაზე ხშირი შეცდომაა ლოდინი, სანამ თანაგუნდელი დაიჭერს გადაცემას, რის შემდეგაც კონტრშეტევა უკვე ძლიერ დაგვიანებულია.

- მოთამაშეები, რომლებიც არ მონაწილეობენ არც მოხსნაში და არც ბურთის გათამაშებაში, სწრაფად უნდა გაიჭრან წინ, როგორც კი დაინახავენ, რომ მათმა თანაგუნდელმა ჩამოხსნა ბურთი. უპირველეს ყოვლისა, მათ უნდა იმოძრაონ წინ, უახლოესი თავისუფალი “გზით” ისე, რომ არ უცქირონ ბურთს. შუა მოედანთან მათ უკვე შეუძლიათ მოატრიალონ თავი ბურთის დასანახად.

- როგორც წესი, ამ დროს მოთამაშეები გარბიან წინ, უახლოესი გვერდითი ხაზის გასწვრივ, თუ ის თავისუფალი არ არის, მაშინ ისინი გარბიან მეორე გვერდითი ხაზის გასწვრივ, თუ ისიც დაკავებულია, მაშინ ისინი გარბიან მოედნის შუაში, გამთამაშებლის წინ (ეს ბოლო ვარიანტი, როგორც წესი, დამოკიდებლია მწვრთნელის მიერ შემუშავებული სწრაფი შეტევის სტრუქტურაზე);

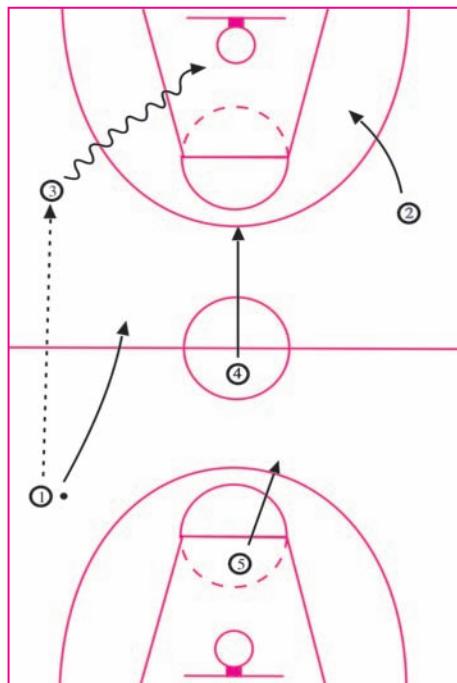


სწრაფი შეტევის დასრულება

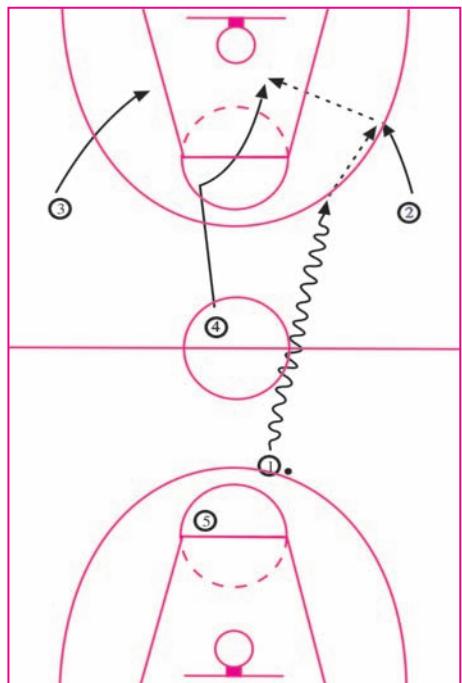
მწვრთნელმა უნდა გადაწყვიტოს, როგორ დაასრულოს სწრაფი შეტევა მისმა გუნდმა და ამის შემდეგ იმუშაოს იმაზე, რომ მოთამაშეებმა აითვისონ საჭირო მოძრაობები.

- 15-16 ნლის ასაკის მოთამაშეები სწრაფ შეტევას ასრულებენ მარტივ, რაოდენობრივად აღმატებულ, ადვილ სიტუაციებში (მხოლოდ ერთი თავდამსხმელი ფარის პირისპირ, ორი ერთზე, სამი ერთზე, სამი ორზე, ოთხი ორზე, ოთხი სამზე), როდესაც ყველა მოთამაშე ინარჩუნებს საკუთარ პოზიციას (დიაგრამა 85 და 86).

დიაგრ. 85

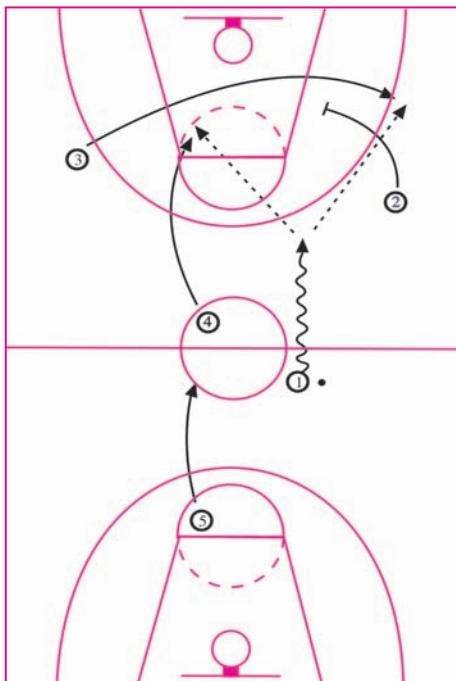


დიაგრ. 86

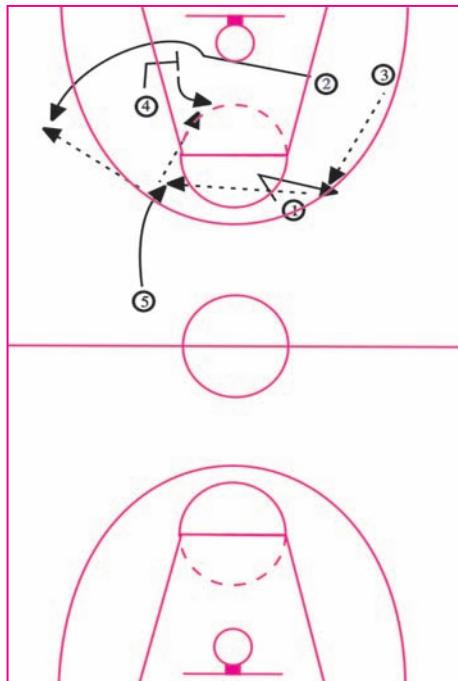


- 17-18 წლის ასაკის მოთამაშეთა შემთხვევაში, შესაძლებელია უფრო რთული სწრაფი შეტევის განხორციელება, როდესაც შეტევა სრულდება თავდასხმის წინასწარ შემუშავებული ტაქტიკით (დიაგრამები 87 და 88)

დიაგრ. 87



დიაგრ. 88



სწრაფი შეტევა პურთის ნართევის შემდეგ

ხშირად, სწრაფი შეტევა იწყება მცველთა მიერ ბურთის წართმევის შემდეგ. საჭიროა ჩატარდეს სპეციალური ვარჯიშები ასეთ სიტუაციაში საჭირო მოძრაობების გამოსაყენებლად.

- როდესაც მოთამაშე, რომელიც ართმევს ბურთს მოწინააღმდეგეს, იმყოფება ხელსაყრელ პოზიციაში, სწრაფად უნდა წავიდეს კალათისკენ დრიბლინგით.
- თუ იგი არ იმყოფება ხელსაყრელ პოზიციაში, მაშინ თვალის ერთი გადავლებით უნდა შეაფასოს მოედანზე შექმნილი სიტუაცია, რათა გადაწყვიტოს, ჩატარდოს ბურთი თანაგუნდელს, წავიდეს წინ დრიბლინგით თუ შეწყვიტოს შეტევა.
- დანარჩენმა ოთხმა მოთამაშემ უნდა იმოძრაოს ძალიან სწრაფად. გამთამაშებელმა, ბურთთან უახლოესი გვერდითი ხაზისკენ მოძრაობისას,

უნდა აღმოაჩინოს პასისთვის თავისუფალი დერეფანი. დანარჩენმა სამმა მოთამაშემ კი იმოძრაოს სწრაფად, რათა დაიკავოს თავისუფალი ადგილი წარმატებული კონტრშეტევის განხორციელებისთვის.

მწვრთნელი ატარებს ბურთის წართმევით დაწყებული კონტრშეტევის ასათვისებელ ვარჯიშებს.

* მაგ. თამაში სამი სამზე, ოთხი ოთხზე, ხუთი ხუთზე. მოთამაშები განლაგებული არიან მწვრთნელის მერი მითითებულ პოზიციაზე მოედნის ერთ-ერთ ბოლოში. მწვრთნელი აგდებს ბურთს მოედანზე და მცველები იწყებენ სწრაფ შეტევას.



პრაქტიკული რჩევა მცველთელთათვის

* ჩატარე ვარჯიშები ისეთი სწრაფი შეტევის ასათვისებლად, რომელიც იწყება დაცვაში მყოფი გუნდის მიერ ბურთის წართმევის შემდეგ.

თავდასხმა „კაცი კაცზე“ დაცვის წინააღმდეგ

გუნდური თავდასხმა „კაცი კაცზე“ დაცვის და ზონური დავის წინააღმდეგ, დამოკიდებლია გუნდის შეტევის ტაქტიკაზე და მოთამაშეთა ინდივიდუალურ შესაძლებლობებზე. 15-16 წლის ასაკის მოთამაშეთა ვარჯიშისას, მწვრთნელების ყველაზე ხშირი შეცდომა ის არის, რომ როდესაც ისინი მოთამაშებს უჩვენებენ თავდასხმის წინასწარ შემუშავებულ კომბინაციების სერიას, მოზარდები მათ ავტომატურად იმეორებენ. ეს ნიშნავს, რომ მოთამაშებმა იციან, საით უნდა იმოძრაონ, მაგრამ არ ფლობენ ტაქტიკურ გადაწყვეტილებათა მიღების უნარს და მოძრაობათა შესასრულებლად საჭირო ტექნიკურ საფუძვლებს, ამიტომ ისინი წინასწარ შემუშავებულ ასეთ შეტევებს, როგორც წესი, ცუდად ასრულებენ.

ამას შედეგად მოჰყვება ის, რომ, მაგალითად, 15-16 წლის ასაკის მოზარდებმა მშვენივრად იციან თამაში თავდასხმაში ჩაღობვებით, მაგრამ ჩაღობვებს სწორად ვერ აკეთებენ (არასწორი შეჩერება, გაუწონასწორებელი მდგომარეობა, ჯარიმების მიღება, არასწორი გადაწყვეტილებები და სხვ.).

ასევე შესაძლებელია, რომ 17-18 წლის ასაკის მოთამაშეები ჯეროვნად ვერ ასრულებდნენ თავდასხმას ცენტრის პოზიციაში, ვერ აფიქსირებდნენ საჯარიმო მოედნისკენ ბურთის მიწოდების მომენტს და შესაბამისად, ვერ ახერხებდნენ ბურთის გადაცემას ამ მიმართულებით.

მწვრთნელთა უმეტესობა დიდ დროს უთმობს წინასწარ შეუშავებული თავდასხმის ისეთი ხერხების სწავლებას, რომლებსაც მისი მოთამაშეები, საბოლოოდ მაინც ცუდად ასრულებენ.

ამ შეცდომის გამოსასწორებლად, მწვრთნელმა უნდა გადაწყვიტოს, თავდასხმის რომელი სახეა ყველაზე მეტად მისაღები მისი გუნდისთვის.

ქვემოთ განხილული იქნება შეტყვის რამდენიმე კონცეფცია.

**თავდასხმის ძირითადი სახე 15-16 წლის
ასაკის მოთამაშეებისთვის;**

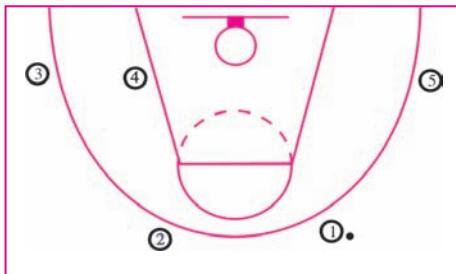
15-16 წლის მოთამაშეთა წვრთნისას, მისაღებია თავდასხმის ის სახეობა, რომელიც გულისხმობს კალათისკენ პირით მიმართულ ოთხ მოთამაშეს საჯარიმო მოედნის გარეთ და მხოლოდ ერთ მოთამაშეს სააჯარიმო მოედანზე, რომელსაც შეუძლია კალათისკენ ზურგით თამაში. რა თქმა უნდა, არც ერთ მოთამაშეს არ ეკრძალება კალათისკენ ზურგით თამაში, მაგრამ უკეთესია, მათ ითამაშონ კალათისკენ პირით და მხოლოდ ზოგიერთმა ითამაშოს კალათისკენ ზურგით (უმჯობესია ეს არ იყოს ყველაზე დაბალი მოთამაშე).

- მოთამაშეებისთვის უმჯობესია, მეტი დრო დაეთმოს კალათისკერ პირით თამაშს, რათა განუვითარდეთ თავდასხმისთვის საჭირო ჩვეულები. ამ ასაკში ისინი მხოლოდ იწყებენ კალათისკენ ზურგით თამაშის სწავლას, ამიტომ ამ პოზიციაში თამაშისთვის საკმარისია შედარებით ნაკლები დროის დათმობა.
- მოთამაშეებს ესაჭიროებათ მეტი სივრცე საჯარიმო მოედანზე შეჭრის და ნახტომით ტყორცნის (ლეი—აფი) შესასრულებლად ის-ევე, როგორც მოთამაშეებით ნაკლებად გადატვირთული საჯარიმო მოედანი — ცენტრის მოთამაშის სრულად გამოყენებისთვის.
- ყოველივე ამის გათვალისწინებით, მოთამაშეებს ეძლევათ შესაძლებლობა, განივითარონ ძირითადი ტაქტიკური გადაწყვეტილებების მიღების უნარი.
- გუნდური დაცვის შესამუშავებლად, ამ ასაკში ყველაზე მეტად მისაღებია ისეთი ტაქტიკა, როგორიც არის ოთხი ითხზე თამაში საჯარიმო მოედნის გარეთ. აქედან გამომდინარე, თავდასხმა საჯარიმო მოედნის გარეთ მყოფი ოთხი მოთამაშით, ასევე უწყობს ხელს გუნდური დაცვის უკეთესად ათვისებას.

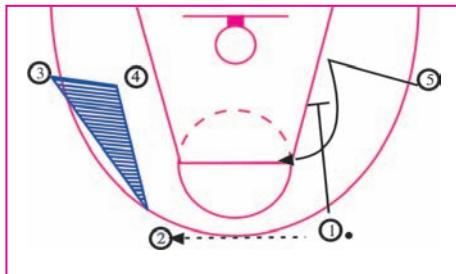
89 და 90 დიაგრამებზე ნაჩვენები მოძრაობები შეიძლება განვიხილოთ როგორც საუკეთესო მაგალითი 15-16 წლის ასაკის მოთამაშეებისთვის. 90 დიაგრამაზე თამაში ხუთი ხუთზე უკანა ცენტრით და უბურთო მოთამაშისთ-

ვის ჩაღობვების შექმნა. სხვა შესაძლებლობები შეიძლება თანდათან იყოს გამოყენებული (მაგ: ჩაღობვა და ემოტრიალება);

დიაგრ. 89



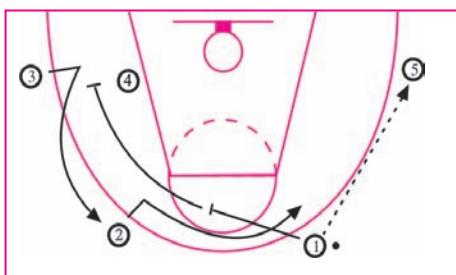
დიაგრ. 90



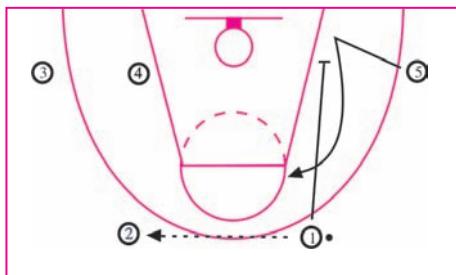
იმისთვის, რომ დიაგრამაზე ნაჩვენები თამაში უფრო მრავალფეროვანი გახდეს, უნდა შემუშავდეს რამდენიმე წესი:

- როდესაც მოთამაშე ერთ-ერთ გამთამაშებლის პოზიციიდან აწვდის ბურთს რომელიმე ფლანგზე, თვითონ შეიძლება გაიქცეს საწინააღმდეგო ფლანგისკენ, გზად კი საჯარიმო მოედნის გარეთ მყოფი მოთამაშებისთვის შექმნას ჩაღობვები. (91 და 92 დიაგრამები).

დიაგრ. 91

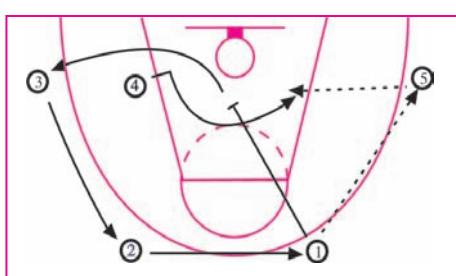


დიაგრ. 92

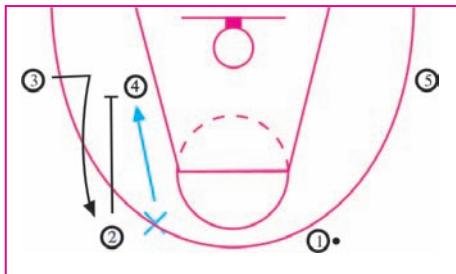


- მოგვიანებით შეიძლება გამოყენებული იქნეს კიდევ ერთი შესაძლებლობა, როდესაც ცენტრის პირდაპირ მდგომი გამთამაშებელი გადააწოდებს ბურთს ფლანგზე, თვითონ გააკეთებს ჩაღობვას და შეცვლის თანაგუნდელს ცენტრის პოზიციაზე (დიაგ. 93);
- როდესაც გამთამაშებლის პოზიციაზე მყოფი მოთამაშე ვერ იღებს ბურთს კარგი დაცვის გამო, მან უნდა იმოძრაოს მეორე მხარეს და გზად შექმნას ჩაღობვები საჯარიმო მოედნის გარეთ მყოფი მოთამაშეებისთვის. (დიაგ. 94);

დიაგრ. 93



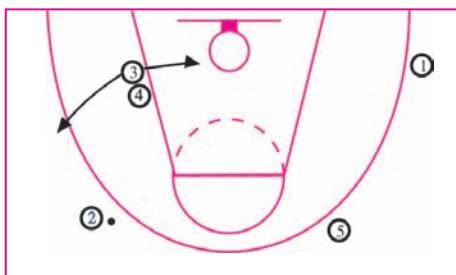
დიაგრ. 94



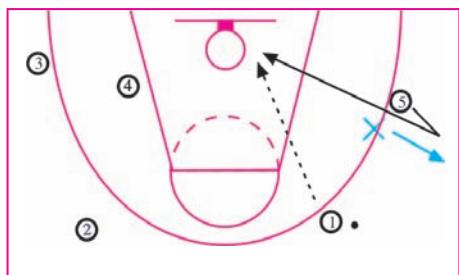
ამ წესების გათვალისწინებით, მოთამაშეებმა უნდა შეარჩიონ საკუთარი პოზიციები და მოძრაობის სტრუქტურა, რაც უვითარებს მათ ინდივიდუალურ ჩვევებს.

- ფლანგის მოთამაშეს, რომელიც იმყოფება ცენტრის მოთამაშესთან ახლოს, შეუძლია გამოიყენოს იგი ბურთის მისაღებად გახსნისთვის (დიაგ. 95). მეორე ფლანგის მოთამაშეს, თუ მას იჭერენ აგრესიულად, შეუძლია შეეცადოს გაიჭრას პირით ხაზის გასწვრივ (დიაგ. 96);

დიაგრ. 95

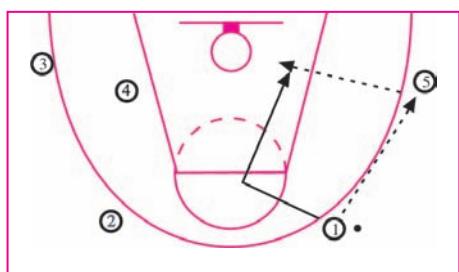


დიაგრ. 96



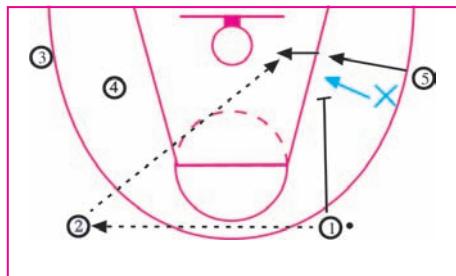
- მოთამაშეებს კარგი გადაცემის მისაღებად, შეუძლიათ შეიცვალონ მიმართულება სიჩქარესთან ერთად (დიაგ. 97);

დიაგრ. 97



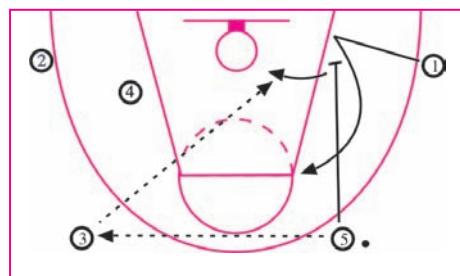
- უბურთო მოთამაშის ჩაღობვები იძლევა ბევრ შესაძლებლობებს. მაგალითად, როგორც ეს 98 დიაგრამაზეა ნაჩვენები, ჩაღობილი 5 მოთამაშე აკეთებს ცრუ მოძრაობას კალათისკენ, რათა მოადუნოს თავისი მცველის ყურადღება ჩაღობვაზე. ამ დროს შესაძლებელია სიჩქარის ცვლა და ბურთის მიღება კალათის ახლოს.

დიაგრ. 98



- 99 დიაგრამაზე ნაჩვენებია მეორე სიტუაცია, როდესაც ჩამღობავი 5 მოთამაშე სარგებლობს მცველთა გადანაცვლებით, შემოტრიალდება და შედის საჯარიმო მოედანზე ბურთის მისაღებად.
- როდესაც დაცვა გადადის უბურთო მოთამაშის ჩამღობავის დაცვაზე, თავდამსხმელმა უნდა ისწავლოს მცველთა შეცვლის დროს წარმოქმნილი სიტუაციის გამოყენება. მაღალი მოთამაშეები, უმჯობესია, შეიჭრან საჯარიმო მოედანზე და დაბლები კი გამოვიდნენ საჯარიმო მოედნიდან.
- ეს მოძრაობები მოთამაშეებს აძლევს ერთი ერთზე თამაშის მრავალ შესაძლებლობას. ასე რომ, ამ დროს მოზარდებს უვითარდებათ გადანყვეტილების მიღების უნარი ერთი ერთზე თამაშისას და სხვა საკალათბურთო ჩვევები.
- მოთამაშეებს ასევე ეძლევათ შესაძლებლობა ითამაშონ დაცვაში დახმარებისა და ბურთის წართმევის წინააღმდეგ. ასე რომ, ყოველთვის, როდესაც თავდამსხმელი იჭრება საჯარიმო მოედანზე და მის წინააღმდეგ მოთამაშეები მცველს ეხმარებიან, იგი ეჩვევა ბურთისთვის გახსნილი თანაგუნდელის სწრაფად მოძებნას.

დიაგრ. 99



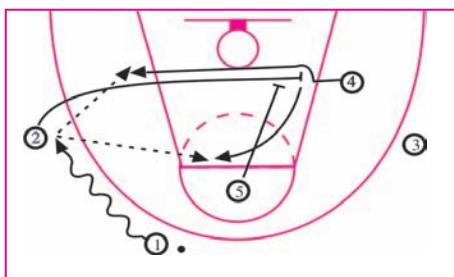
გართულებული კონცეფციები 17-18 წლის
ასაკის მოთამაშეებისთვის.

17-18 წლის ასაკის მოთამაშეებს უკვე შეუძლიათ აითვისონ თამაშის გართულებული კონცეფციები. ამ ასაკის კალათბურთელები სწავლობენ თამაშს ორი მოთამაშით საჯარიმო მოედანზე (ორი უკანა ცენტრის მოთამაშე, ორი წინა ცენტრის მოთამაშე, ერთი ცენტრის უკანა მოთამაშე და ერთიც — წინა).

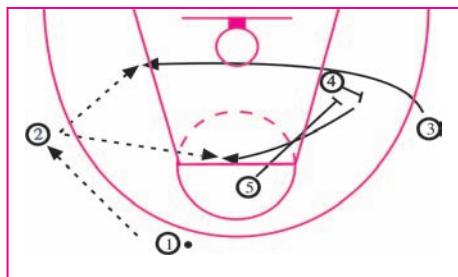
ამ დროს მოთამაშეებს შეუძლიათ გამოიყენონ:

- **ჩამლობავის ჩალობვა** (100 და 101 დიაგ.). ამ შემთხვევაში, მოთამაშე, რომელი აკეთებს ჩალობვას, სასწრაფოდ ჩაილობება თანაგუნდელის მიერ ისე, რომ ბურთიან მოთამაშეს აქვს პასის ორი შესაძლებლობა.

დიაგრ. 100

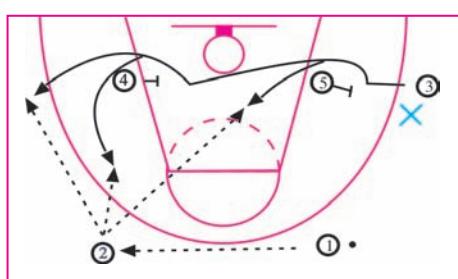


დიაგრ. 101

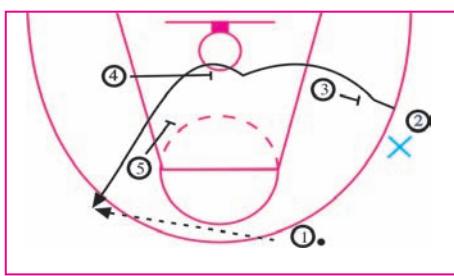


- **ჩალობვების სერია მტყორცნელი-სთვის** (102, 103 და 104 დიაგრამები). ეს არის სამი ან ოთხი ჩალობვა ზედიზედ, რათა მტყორცნელს მიეცეს საშუალება, გათავისუფლდეს პასისთვის, მიიღოს ბურთი ან ითამაშოს ერთი ერთზე. ჩამლობავებმა თვითონაც შეიძლება მოითხოვონ პასი, თუ მათი მცველები ეხმარებიან დაცვას ან იცვლებიან. მოთამაშეს, რომლისთვისაც გაკეთდა ჩალობვა, უნდა შეეძლოს დაცვის „ნაკითხვა”, რათა შექმნილი სიტუაცია თავის სასარგებლოდ გამოიყენოს.

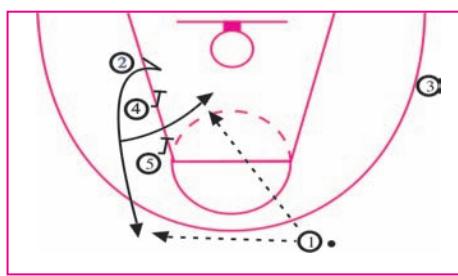
დიაგრ. 102



დიაგრ. 103

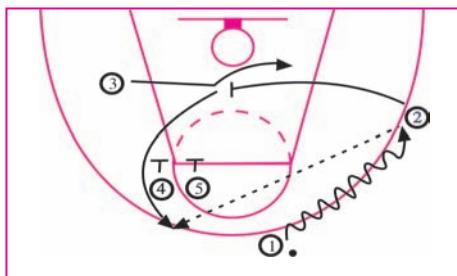


დიაგრ. 104

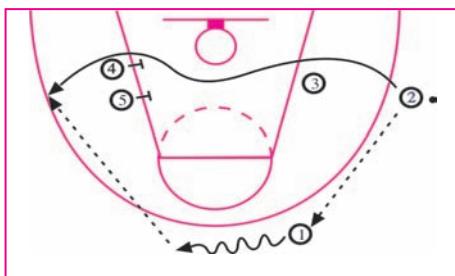


- ორმაგი ჩალობვა** (105, 106 და 107 დიაგრ.). გვერდიგვერდ მდგომი ორი მოთამაშე, აკეთებს ჩალობვას. მათ უნდა შეეძლოთ „წაიკითხონ“ დაცვა და მოითხოვონ პასი, თუ მათი მცველები იცვლებიან ან მოძრაობენ დასახმარებლად.

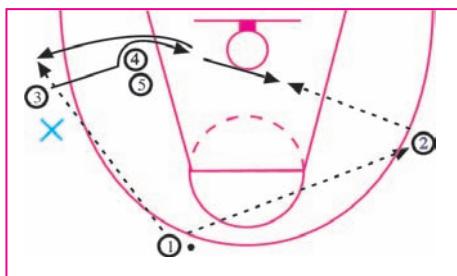
დიაგრ. 105



დიაგრ. 106

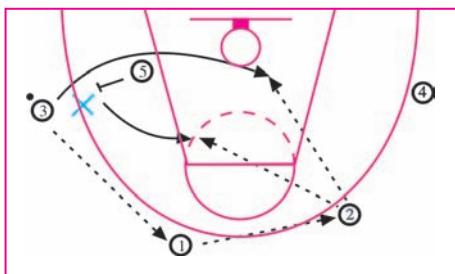


დიაგრ. 107

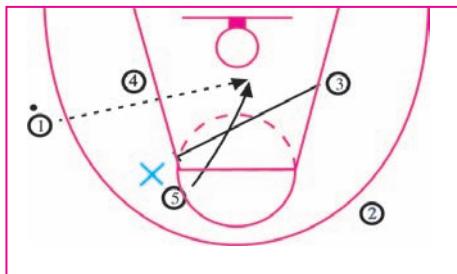


- ბრმა ჩალობვა** (108 და 109 დიაგრამა). ჩალობვა იწყება მცველის უკან ისე, რომ ის ვერ ხედავს ჩამლობავს. ეს ხერხი მართებული იმ მცველთა ჩასალობად, რომელთა ყრადღება მიმართულია წინ და არ არის გამაზვილებული ჩალობვაზე ან მაგალითად, იმ მოთამაშეთა მცველების ჩასალობად, რომელთაც ეს-ესაა გადააწოდეს ბურთი, (დიაგრამა 108) ან იმ აგრესიულ მცველთა ჩალობვა, რომელთა მთელი ყურადღება მიჰყრობილია თავდამსხმელისკენ (დიაგ. 109).

დიაგრ. 108



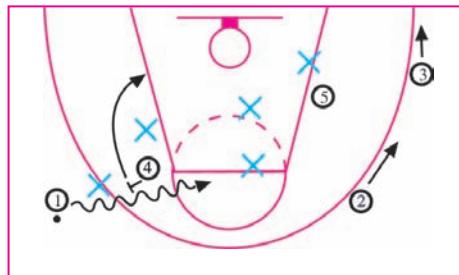
დიაგრ. 109



- ჩალობვა მცველის გვერდის ავლით, „სამკუთხედი“ უბურთო მხრისკენ** (დიაგ. 110). ამ დროს მოთამაშეებმა უნდა იცოდნენ, როგორ სრულდება ჩალობვა და მცველის გვერდის ავლა, რათა ითამაშონ „სამკუთხედი“ უბურთო მხარეს. 1 და 4 მოთამაშეებს შეუძლიათ შეა-

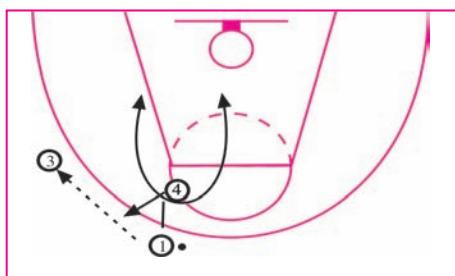
სრულონ ჩაღობვა და მცველს გვერდი აუარონ დიდ მანძილზე. თუ დახმარება მოდის უბურთო მხრიდან, ბურთი შეიძლება გადაეწოდოს გახსნილ თანაგუნდელს. იმ შემთხვევაში, როდესაც თავდამსხმელები ფლობენ ასეთი მოძრაობებისა და გადაწყვეტილებათა მიღების კარგ უნარს, დაცვა ძალზე გაძნელებულია.

დიაგრ. 110

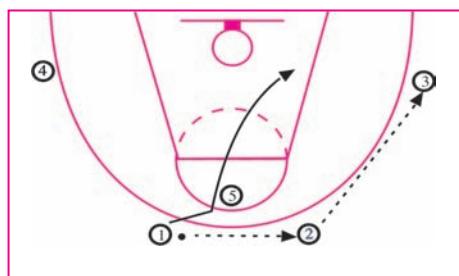


- სწრაფი ჩაღობვები წინა ცენტრისკენ გაჭრით.** (111 და 112 დაგრამები). როგორც კი ბურთი გადადის წარმოსახვით გაგრძელებულ, საჯარიმო ტყორცნის ხაზს ქვემოთ, მოთამაშებს შეუძლიათ შეასრულონ სწრაფი ჩაღობვები წინა ცენტრისკენ გაჭრით. ამ შემთხვევაში მეტად მნიშვნელოვანია დროის შერჩევა, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც გაჭრას ახორციელებს მოთამაშე, რომელიც მოვიდა უბურთო მხრიდან (როგორც ეს 112 დაგრამაზეა ნაჩვენები). ასეთი გაჭრები ქმნიან პასის ორ შესაძლებლობას; ერთი - მოთამაშისკენ, რომელიც გაიჭრა და მეორე - წინა ცენტრის მოთამაშისკენ, თუ იგი ოდნავ გამოვა საჯარიმო მოედნიდან.

დიაგრ. 111



დიაგრ. 112

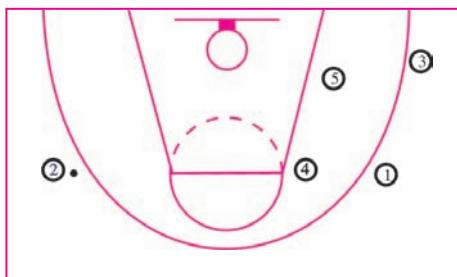


- ერთი ერთზე თამაში** (113 და 114 დაგრამები). ამ შემთხვევაში, ერთ მოთამაშეს აქვს დიდი სივრცე სამოძრაოდ. ამიტომ, მან უნდა ითამაშოს ბურთის ჩასაგდებად, თუმცა შესაძლებელია, რომ სხვა მცველები დაეხმარებიან დაცვას, ამიტომ, აუცილებელია, ბურთიანი მოთამაშე მზად იყოს თანაგუნდელისკენ ბურთის გადასაწოდებლად.

დიაგრ. 113

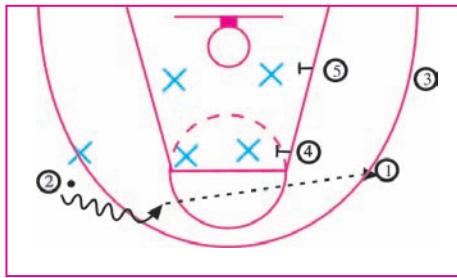


დიაგრ. 114



მოთამაშეებმა უნდა ისწავლონ პასისთვის გახსნა, როდესაც მათი მცველები მიდიან დასახმარებლად. თუ დასახმარება ხორციელდება საჯარიმო მოედანზე მყოფი მცველების მხრიდან, ხოლო პერიმეტრის მცველები ეხმარებიან დასახმარებლად წასულ მცველებს, საჯარიმო მოედანზე მყოფ 4 და 5 თაგდამსხმელს შეუძლია მიმართონ ჩაღლის, რათა პერიმეტრის მცველებს გგაუძნელონ საკუთარ პოზიციაზე დაბრუნება. ამ დროს იქმნება კარგი პირობები ბურთის გადაწოდებისთვის პერიმეტრის 1 და 3 მოთამაშეებისკენ (დიაგრამა 115).

დიაგრ. 115



ცხადია, რომ მწვრთნელი არ არის ვალდებული ასწავლოს ყველა ეს მოძრაობა თავის 17-18 წლის ასაკის მოთამაშეებს. მას შეუძლია მოზარდებს, მხოლოდ ზოგიერთი გააცნოს ცოდნის გასაღრმავებლად. მწვრთნელს უნდა ახსოვდეს, რომ მხოლოდ მოძრაობების დამახსოვრება არ არის საკმარისი. მოთამაშეებს უნდა ესმოდეთ ყოველი მოძრაობის მნიშვნელობა, შეეძლოთ გადაწყვეტილებათა მიღება, ჰქონდეთ საკმარისი პრაქტიკა, რათა თითოეული მოძრაობა სწორად შეასრულონ.

თავდასხმა ზონის წინააღმდეგ

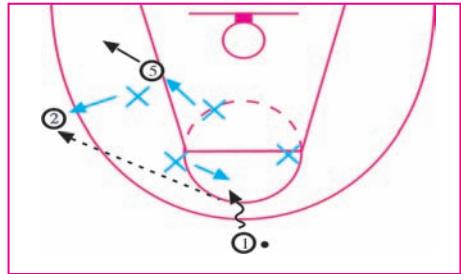
იგივე ითქმის ზონის წინააღმდეგ თავდასხმაზე. 15-16 წლის ასაკში საჭიროა, რომ მოთამაშეები ფლობდნენ ზონის წინააღმდეგ თავდასხმის გარკვეულ ჩვევებს და უფრო მეტად ზრუნავდნენ გადაწყვეტილებათა მიღების უნარის გამოსამუშავებლად და საჭირო საფუძვლების ასათვისებლად. მოგვიანებით, 17-18 წლის ასაკში, მოთამაშეები ითვისებენ ზონის წინააღმდეგ შეტევის საფუძვლებსაც, რაც განხილულია მომდევნო თავში.

მცველთა იძულება, დატოვონ საპუთარი პოზიციები

მოთამაშეები, პირველ ყოვლისა, სწავლობენ შემდეგ ელემენტებს.

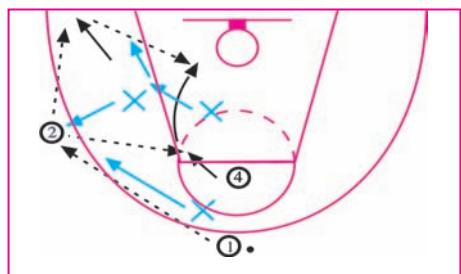
დიაგრ. 116

- ბურთიანი მოთამაშე მოძრაობს ადგილისკენ, სადაც იგი აიძულებს ერთ-ერთ წინა მცველს, დატოვოს ზონა (დიაგ. 116).
- შემდეგ იგი სარგებლობს ამ სიტუაციით და აწვდის ბურთს ფლანგზე, იმავე მხარეს (დიაგ. 116).



- ფლანგზე მდგომი თავდამსხმელი დგება ისეთ ადგილას, სადაც გამთამაშებლისგან გადაცემის მიღების შემთხვევაში, იგი აიძულებს უკანა მცველს, დატოვოს საკუთარი პოზიცია ზონაში (116 დიაგ.).
- უკანა ცენტრის მოთამაშე მოძრაობს ისეთი ადგილისკენ, სადაც შუა მცველი იძულებული ხდება დატოვოს საკუთარი პოზიცია ზონაში, რათა მიეხმაროს უკანა მცველს (116 დიაგ.). 15-16 წლის ასაკის მოთამაშეთა ზოგიერთი გუნდი თამაშობს „ცრუ“ უკანა ცენტრის მოთამაშით, რაც ნიშნავს იმას, რომ მოთამაშე ცენტრის პოზიციაზე თავიდანვე დაყენებულია იმისთვის რომ გაიხსნას მოედნის კუთხეში, როდესაც უკანა მცველი მოძრაობს ფლანგზე თანაგუნდელის დასახმარებლად.
- როდესაც მცველები არ არიან თავიანთ პოზიციებზე, უკანა ცენტრის და ფლანგის მოთამაშეებს აქვთ კალათში ტყორცნის კარგი შესაძლებლობა, ამ დროს ასევე შესაძლებელია ბურთის გადაწყვება წინა ცენტრის მოთამაშისკენ, მხოლოდ საჭიროა, ამ უკანასკნელმა გადაინაცვლოს ღრმად საჯარიმო მოედანზე, რათა იპოვოს პასისთვის თავისუფალი დერეფანი (დიაგ. 117).

დიაგრ. 117



- უბურთო წინა ცენტრის მოთამაშეთა ხშირი შეცდომაა ავტომატური შეჭრა კალათისკენ, სადაც ბურთის მიღება ძნელია: პირიქით, ასეთ შემთხვევაში საჭიროა გაიხსნა ბურთის მისაღებად, შესაბამისი ადგილის დაკავებით.

- ფლანგების და ცენტრის მოთამაშეებმა (ასევე გამთამაშებლებმა, როდესაც ბურთი მათ უბრუნდება) უნდა შეძლონ მცველის მოძრაობის შეფასება. თუ იგი მოძრაობს თავდამსხმელისკენ, ეს უკანასკნელი უნდა მოემზადოს მცველის გვერდის ავლისთვის, თუ მცველი არ მიღის თავდამსხმელისკენ, მაშინ მან უნდა იზრუნოს ბურთის კალათში ტყორცნისთვის.
- ასევე, ბურთის მიღებამდე, პერიმეტრის მოთამაშეებმა უნდა გამონახონ საჯარიმო მოედანზე ბურთის გადაწოდების ხელსაყრელი მომენტი, რომელიც, როგორც წესი, დაკავშირებულია მცველთა მოძრაობასთან ერთი პოზიციიდან მეორეზე. ამგვარად, თავდამსხმელებს გაუჩნდებათ შესაძლებლობა, ჩააწოდონ ბურთი საჯარიმო მოედანზე, სანამ მცველები გადაადგილდებიან ახალ პოზიციებზე.

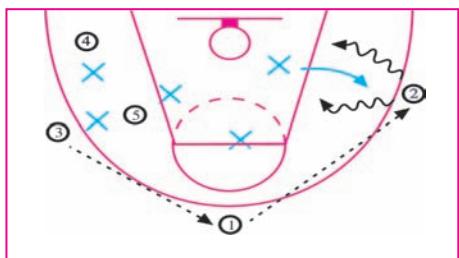
ზონის წინააღმდეგ თამაშის დროს ახალგაზრდა მოთამაშეთა შორის ყველაზე ხშირი შეცდომაა, როდესაც ხდება ბურთის გაუთავებელი, უაზრო გათამაშება; არ ხდება მცველთა პროვოცირება, რათა მათ დატოვონ პოზიციები, რომლებიც ზონაში უკავიათ. არ ხდება დაცვის სუსტი მხარეების გამოყენება: არ ხდება საჯარიმო მოედანზე პასის შესაძლებლობის ძიება.

შეზრა გურთის მისაღებად

ზონური დაცვის წინააღმდეგ თამაშისას კიდევ ერთი შეცდომაა, როდესაც არ ხდება დრიბლინგის გამოყენება საჯარიმო მოედანზე შესაჭრელად.

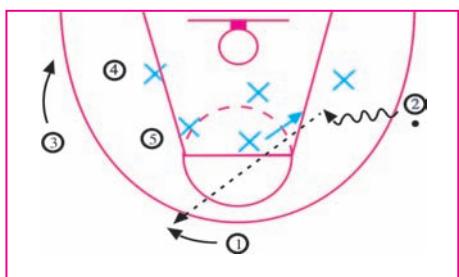
- მოთამაშეებმა უნდა ისწავლონ შეჭრა ბურთის მისაღებად, როდესაც მის შესაჩერებლად წამოსული მცველი იგვიანებს. განსაკუთრებით, როდესაც ბურთი გადადის მოედნის ერთი ფლანგიდან მეორეზე (დიაგ. 118).

დიაგრ. 118



- მოთამაშეებმა უნდა ისწავლონ მოქმედება მცველთა რეაქციების შესაბამისად. ხანდახან, მათ უნდა შეასრულონ დრიბლინგი საჯარიმო მოედნის საზღვრამდე და შეჩერდნენ ნახტომში ტყორცნის შესასრულებლად, ვიდრე მაღალი მცველი შეაჩერებს მათ. სხვა დროს, თუ მცველების

დიაგრ. 119



დასახმარებლად მოვლენ სხვა მცველები, მაშინ თავდამსხმელებმა უნდა გადააწოდონ ბურთი გახსნილ თანაგუნდელს. (დიაგ. 119). ასეთი მოძრაობები პერიმეტრის მტყორცნელებს აძლევს საშუალებას, ტყორცნისათვის.

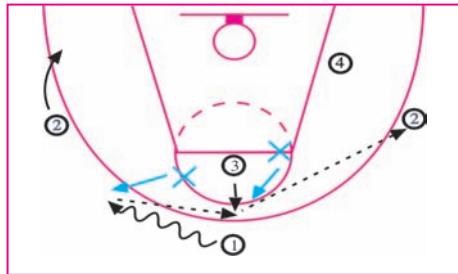
თამაში ნინა ცენტრის პოზიციაზე;

ზემოთ აღნიშნული იყო, თუ რა მნიშვნელობა აქვს, საჯარიმო მოედანზე შეჭრის დროს, ნინა ცენტრზე ბურთის გადაცემას. ასევე საინტერესოა ნინა ცენტრის მოთამაშეთა როლი ზონური დაცვის წინააღმდეგ თამაშისას.

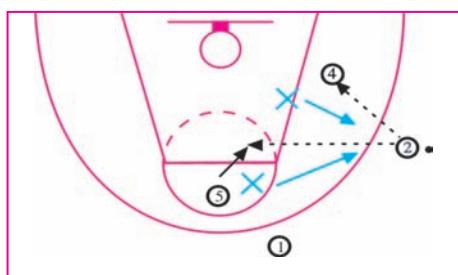
პირველი მაგალითი:

- 120 დიაგრამაზე, ბურთიანი მოთამაშე მიემართება დრიბლინგით ერთ-ერთი ფლანგისკენ და ნინა მცველი მიჰყავს ამ მხარეს. ამ დროს და ნინა ცენტრის მოთამაშე წამით იხსნება იღებს ბურთს, ნინა ცენტრის მოთამაშეს აქვს ორი შესაძლებლობა: გამოიყენოს მომენტი, სანამ იგი დაცვის გარეშეა და სტყორცნოს კალათში, ან როგორც ამ დიაგრამაზეა წაჩვენები, თუ უბურთო მხარის ნინა მცველი წამოვა ცენტრის წინა ბურთიანი მოთამაშის დასაცავად, ნინა ცენტრის მოთამაშეს შეუძლია, გადააწოდოს ბურთი უკვე სუსტად დაცულ მოთამაშეს მეორე ფლანგზე.
- ეს კი შესაძლებლობას აძლევს ფლანგის თავდამსხმელს, ტყორცნოს კალათში, ვიდრე უკანა მცველი ან ამ მხარის წინა მცველი (რომელმაც უნდა იმოძრაოს ძალიან სწრაფად) მოასწრებს მის შეჩერებას. თუ თავდამსხმელი ვერ ახერხებს კალათში ტყორცნას, მას შეუძლია გამოიყენოს მცველთა გადაადგილებები და გადააწოდოს ბურთი წინა ცენტრის ან უკანა ცენტრის მოთამაშეს, რომელიც მოძებნის პასისთვის თავისუფალ დერეფანს (დიაგ. 121) ან თვითონ შეიჭრება დრიბლინგით კალათისკენ (გაიხსენე დიაგრამა 118).

დიაგრ. 120



დიაგრ. 121

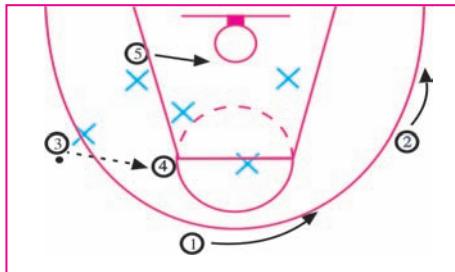


მეორე მაგალითი:

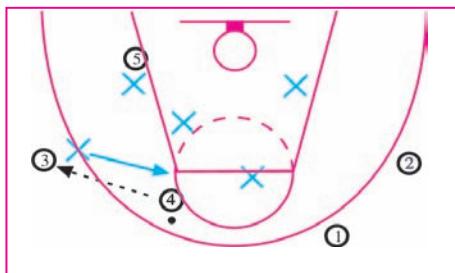
- მეორე სიტუაცია განხილულია 122 დიაგრამაზე. ფლანგის მოთამაშემ (3) შეიძლება მოძებნოს პასის საშუალება წინა ცენტრის მოთამაშისკენ, როდესაც მას (3) იცავს წინა მცველი. ამ დროს წინა ცენტრის მოთამაშე უნდა გადაადგილდეს საჯარიმო ხაზის ბოლოში, რათა მეორე წინა მცველს გაუძნელოს თამაში. როგორც კი იგი იგი მიიღებს ბურთს, შეუძლია სტყორცნოს კალათში, ან თუ მცველი სწრაფად გაჩნდება მასთან, გადაანოდოს ბურთი გახსილ თანაგუნდელს. აქ არის სამი შესაძლებლობა.

- ✓ თუ წინა ცენტრის მოთამაშე დაცულია იმავე მხარის წინა მცველის მიერ, მაშინ წინა ცენტრის მოთამაშე აწოდებს ბურთს უკან, ფლანგ ზე მყოფ თანაგუნდელს, რადგან მცველისთვის საკმარისად ძნელი იქნება უკან სწრაფად დაბრუნება (დიაგ. 123).

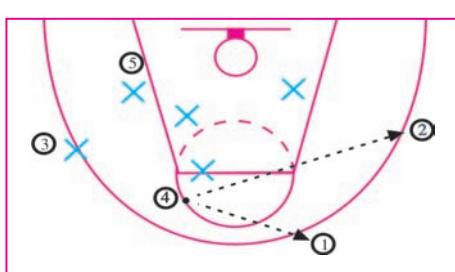
დიაგრ. 122



დიაგრ. 123



დიაგრ. 124



- ✓ თუ წინა ცენტრის მოთამაშეს იჭერს შუა მცველი, მაშინ მას შეუძლია გადასცეს ბურთი უბურთო მხარის ფლანგ ზე მყოფ თანაგუნდელს (დიაგ. 124).

დიაგრ. 125



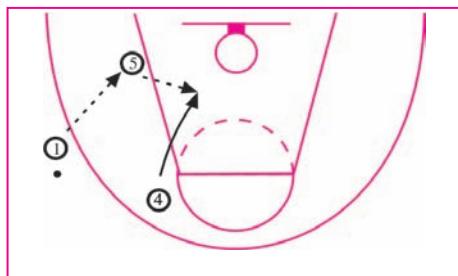
ნის კუთხისკენ, თუ უბურთო მხარის უკანა მცველი ეხმარება თანაგუნდელს, რათა თავიდან იქნეს აცილებული ბურთის გადაწყვეტილება უკანა ცენტრის მოთამაშისთვის (დიაგ. 125);

თამაში წინა და უკანა ცენტრის პოზიციებზე

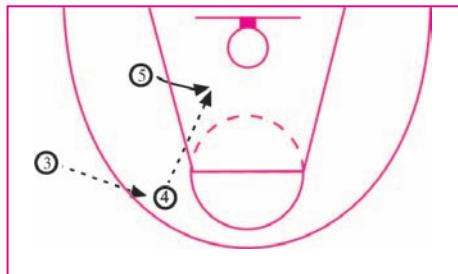
როგორც 125 დიაგრამადან ჩანს, თამაში ერთოულად ორი (წინა და უკანა) ცენტრით მეტად მომგებიანია ზონური დაცვის ნინაალმდებ.

- როდესად უკანა ცენტრის მოთამაშე იღებს ბურთს, წინა ცენტრის მოთამაშეს შეუძლია გაიჭრას კალათისკენ, მიიღოს დაბრუნებული ბურთი უკანა ცენტრის მოთამაშისგან თავისუფალი დერეფნის გამოყენებით და სტყორცნოს კალალში (დიაგ. 126). ეს ვარიანტი გათამაშდება ყველაზე კარგად იმ შემთხვევაში, როდესაც მცველები გადაადგილებული არიან ან თავისი პოზიციებიდან, შუა მცველი ეხმარება დაცვას ცენტრის პოზიციაზე, სადაც თავდამსხმელმა მიიღო ბურთი და წინა ცენტრის მოთამაშეს ტოვებს დაცვის გარეშე (გაიხსენე 117 დიაგრამა 386-ე გვერდზე).
- როდესაც წინა ცენტრის მოთამაშე იღებს ბურთს, უკანა ცენტრის მოთამაშეს შეუძლია გაიჭრას კალათისკენ, მოძებნოს პასისთვის თავისუფალი დერეფნი, მიიღოს ბურთი და სტყორცნოს კალალში (127 დიაგ.). თუ იგი ვერ მიიღებს ბურთს, შეუძლია გააგრძელოს მოძრაობა საწინააღმდეგო ფლანგისკენ, სადაც მას შეიძლება მოგვიანებით მიაწოდოს ბურთი ფლანგზე მყოფმა თანაგუნდელმა (დიაგ. 128).

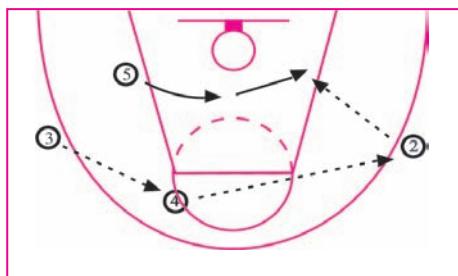
დიაგრ. 126



დიაგრ. 127



დიაგრ. 128



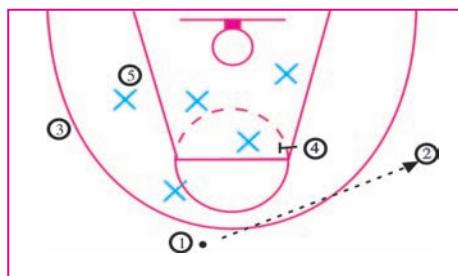
- ყველა ეს მოძრაობა იძლევა კალათში ტყორცნის საშუალებას, როგორც წინა და უკანა ცენტრის, ისე საჯარიმო მოედნის გარეთ მყოფი მოთამაშეებისთვის, რადგან თავდამსხმელთა სწორმა გადაადგილებებმა შეიძლება აიძულონ პერიმეტრის მცველები, შევიდნენ საჯარიმო მოედანზე დაცვის გასაძლიერებლად და უმეთვალყუროდ დატოვონ პერიმეტრის თავდამსხმელები (გაიხსენ დიაგრამა 125).

ჩაღობვები

ზონური დაცვის წინააღმდეგ თამაშისას, ჩაღობვა შეიძლება გამოყენებული იქნეს მცველთა მოძრაობის შესაფერხებლად, მცველთა მიერ საკუთარი პოზიციებიდან გამოდევნისთვის, საჯარიმო მოედნის გარედან კარგი სატყორცნი პოზიციების მოსაპოვებლად და განსაკუთრებით, უბურთო მხარის მცველთა წინააღმდეგ.

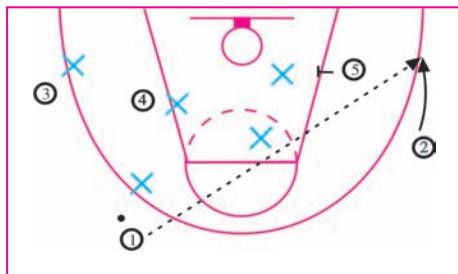
- 129 დიაგრამაზე ნაჩვენებია ჩაღობვა, რომელიც დაბრკოლებას უქმნის უბურთო მხარის წინა მცველის მოძრაობას. ამ გზით მცველის მოძრაობა ფლანგის მოთამაშისკენ ძნელდება.

დიაგრ. 129



- 130 დიაგრამაზე ჩაღობვა ხელს უშლის უბურთო მხარის უკანა მცველს, შეაჩეროს ფლანგის მოთამაშის მიერ ბურთის კალათში ტყორცნა. ჩაღობვის გამოსაყენებლად, თავდამსხმელი მოძრაობს მის უკან.

დიაგრ. 130



- ორივე შემთხვევაში ჩაღობვები კეთდება უბურთო მხარეს, **სანაბ მცველთა ყურადღება გადატანილია ბურთზე**. ასე რომ როდესაც ბურთი შეიცვლის მიმართულებას, იქნება დაგვიანებული და გაძნელებული, მცველების საპასუხო რეაქცია, რაც თავდამსხმელებს მისცემს საშუალებას, გამოიყენონ შექმნილი სიტუაცია თავიანთ სასარგებლოდ.

თავდასხმა პრესინგის წინააღმდეგ

მწვრთნელმა, რომელიც მუშაობს 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეებთან, არ უნდა დახარჯოს ბევრი საწვრთნელი დრო გუნდის მოსამზადებლად პრესინგის წინააღმდეგ თავდასხმისთვის, საკმარისი იქნება მოთამაშეებმა გაითვალისწინონ ჟემდეგი ფაქტორები:

თუ პრესინგი გამოიხატება „კაცი კაცზე“ დაცვით, მოთამაშეებმა რაც შეიძლება მეტი თავისუფლი სივრცე უნდა შეუქმნან გამთამაშებელს, რათა მან გადაიტანოს ბურთი მოედნის მეორე ნახევარზე და იქ გადასცეს იგი თავდამსხმელს, რომელიც ბურთს მიიღეს ტყორცნისთვის კარგ პოზიციაში;

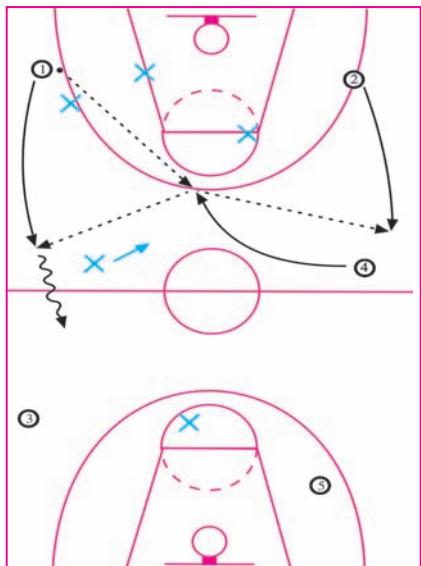
- თუ მცველები მოძრაობენ დასახმარებლად ან დაცვის გასაორმაგებლად უმეთვალყურეოდ დარჩენილმა თანაგუნდელმა უნდა იპოვოს პასისთვის თავისუფალი დერეფანი, რათა ბურთიანმა მოთამაშემ, თუ საჭიროა, გადააწოდოს მას ბურთი.

თუ პრესინგი ზონურია, მაშინ თავდამსხმელებმა უნდა იმოძრაონ ბევრი და სწრაფად მთელი მოედნის ფართობის გამოყენებით.

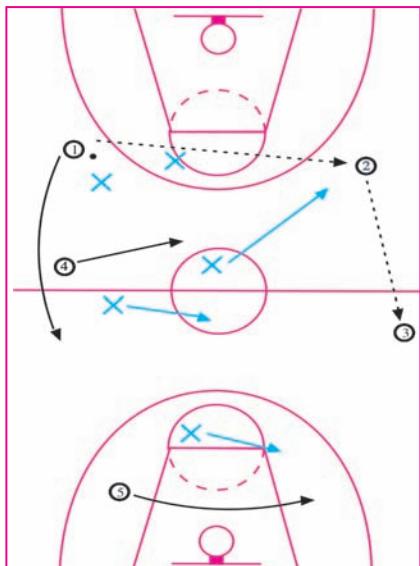
ამ დროს თავდამსხმელებმა უნდა:

- ითამაშონ თავანეულებმა, რათა შეაფასონ მოედანზე შექმნილი სიტუაცია და დაინახონ გახსნილი თანაგუნდელი;
- გადასცენ ბურთი ერთმანეთს, რათა არ მოხვდნენ გაორმაგებული თავდაცვის გარემოცვაში;
- ითამაშონ ცენტრის მოთამაშეებთან სწორად, რათა პრობლემები შეუქმნან დაცვას (დიაგ. 131);
- გადაიტანონ მცველთა ყურადღება მოედნის ერთ მხარეს და ჟემდეგ გადააწოდონ ბურთი მოედნის მეორე მხარეს. ეს ასევე შეუქმნის პრობლემებს დაცვას (დიაგ. 132).

დიაგრ. 131

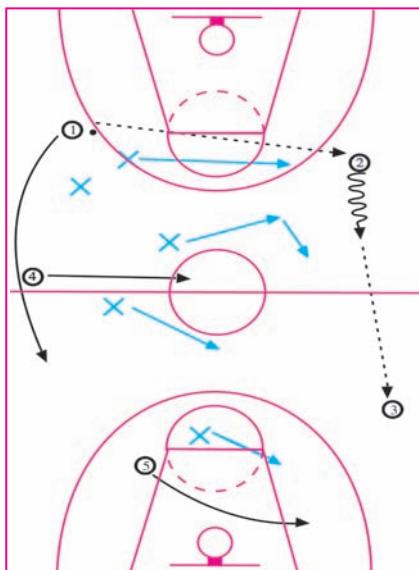


დიაგრ. 132



- შეძლონ პრესინგის გარღვევა დრიბლინგით, თუ მცველები აგვიანებენ (დიაგ. 133).
- მოთამაშე, დრიბლინგისას, უნდა ხედავდეს მოედანზე შექმნილ მთლიან სურათს, რათა დაინახოს თანაგუნდელი პასისთვის ხელსაყრელ პოზიციაში. იგი უნდა შეეცადოს არ აღმოჩნდეს გაორმაგებული დაცვის გარემოცვაში.

დიაგრ. 133



გუნდური თამაშის სხვა ელემენტები

გუნდური თამაშის სხვა ელემენტები, როგორიცაა: თამაშში ბურთის შემოტახა; განლაგება საჯარიმო მოედანზე საჯარიმო ტყორცნის შესრულების დროს; სადავო ბურთი და ა.შ. შეიძლება ათვისებული იყოს ბევრი საწვრთნელი დროის დაუკარგავად, თამაში-ვარჯიშების დროს.

* მაგალითად, საჯარიმო ტყორცნებისა და სადავო აგდების დროს შესასრულებელი მოქმედებების სრულყოფა შესაძლებელია ვარჯიშის დროს მიმდინარე თამაშისას.

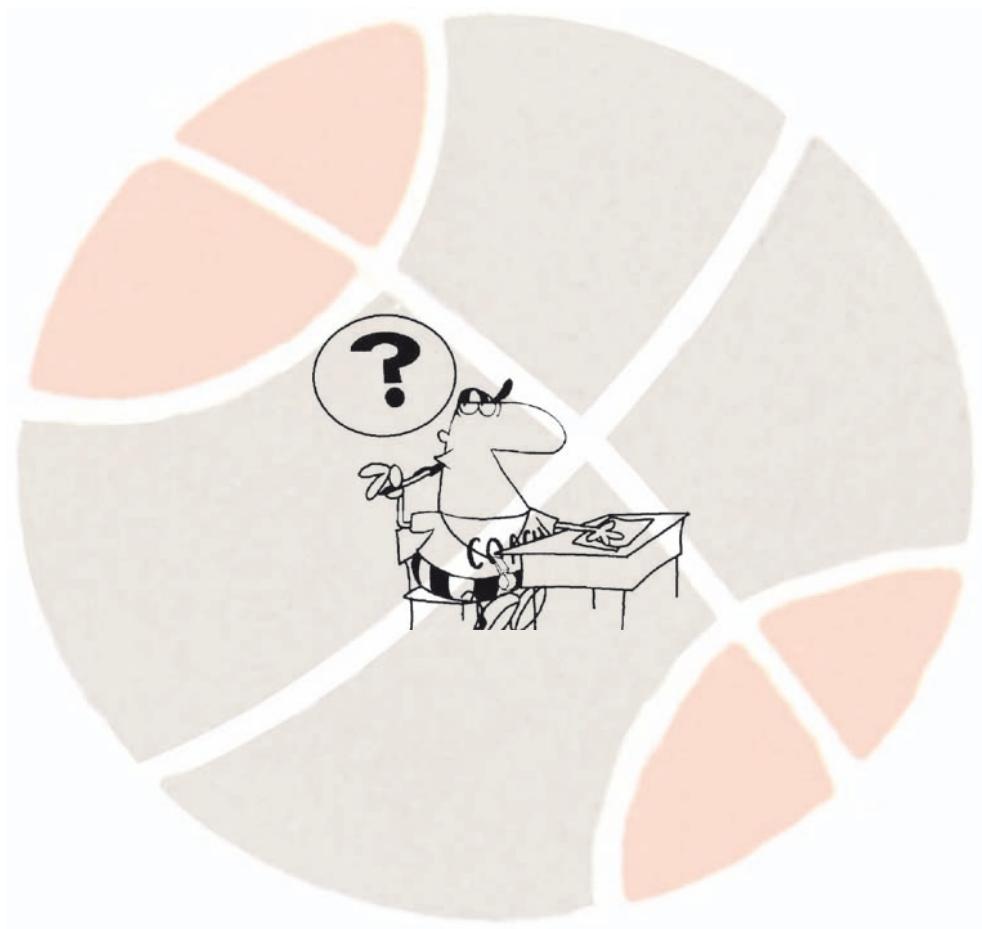
რაც შეეხება **თამაშში ბურთის შემოტანას**, ეს შესაძლებელია საინტერესო იყოს 15-16 წლის ასაკის მოთამაშეთათვის, რათა აქედან გამომდინარე, მათ შეიმუშაონ გარკვეული ტაქტიკა, რა თქმა უნდა, მწვრთნელს ამ შემთხვევაში შეუძლია ურჩიოს მათ ზოგიერთი რამ, მაგრამ უფრო ფასეული იქნება, რომ მოზარდებმა თამაშში გამოსაყენებლად თვითონ აღმოაჩინონ “აღმოაჩინონ” გარკვეული ტაქტიკა.



17-18 წლის ასაკის მოთამაშეები მწვრთნელმა უნდა ავარჯიშოს პირითი და გვერდითი ხაზების გარედან ბურთის შემოტანის სპეციალური ხერხების ასათვისებლად. მაგრამ მწვრთნელებს უნდა ახსოვდეთ, რომ მთავარია არა მოთამაშეთა გადატვირთვა მრავალნაირი სათამაშო ვარიანტის სწავლებით, არამედ იმუშაონ მათ მიერ გადაწყვეტილებათა მიღების უნარის და მათი საკალათბურთო ჩვევების განვითარებაზე.

დანართი

პრაქტიკული სამარჯიშოების
კასუები და კომენტარები



№1 ტესტი-სავარჯიშო

კითხვა	კომენტარი
1	სპორტული აქტივობა ცხოვრების ჯანსაღი წესია, მაგრამ არა ყოველთვის. თუ ვარჯიშები არასწორად ტარდება, სპორტული საქმიანობა შეიძლება ზიანის მომტანიც იყოს. მწვრთნელის დიდი დამსახურებაა, თუ სპორტი სასარგებლოა ბავშვის ჯანმრთელობისთვის.
2	რა თქმა უნდა, ტრავმები თამაშის თანამდევი მოვლენაა, მაგრამ, მწვრთნელი უნდა შეეცადოს, მინიმუმამდე შეამციროს მათი რიცხვი.
3	კალათბურთი ხელს უწყობს ახალგაზრდა მოთამაშეებში ჯანმრთელი ჩვევების ჩამოყალიბებას. ეს ჩვევებია სწორი კვება, ჰიგიენა და სხვა.
4	მოვალეობის გრძნობის გამომუშავება აუციებელია იმისთვის, რომ სპორტის ნებისმიერ სახეობას ჰქონდეს აღმზრდელობითი ღირებულება.
5	კალათბურთი შესანიშნავი საშუალებაა, რათა ახალგაზრდა მოთამაშემ ისწავლოს გუნდური მუშაობა და ინდივიდუალური პასუხისმგებლობის აღება გუნდის წინაშე. მწვრთნელმა უნდა იმუშაოს იმაზე, რომ მოთამაშეებს გამოუმუშავდეთ როგორც გუნდური მუშაობის უნარი, ისე ინდივიდუალური პასუხისმგებლობის შეგრძნება.
6	კალათბურთმა უნდა ასწავლოს მოთამაშეებს მოწინააღმდეგის პატივისცემა. მწვრთნელმა არ უნდა დაუშვას ოპონენტების მიმართ მოთამაშეთა უარყოფითი დამოკიდებულება.
7	ახალგაზრდა მოთამაშეებმა უნდა ისწავლონ მსაჯების პატივისცემა და მწვრთნელი თვითონ უნდა იყოს ამ მხრივ მისაბაძი. ამიტომ, მწვრთნელი ვალდებულია, პატივი სცეს მსაჯის გადაწყვეტილებებს.
8	შეჯიბრება აღმზრდელობითი საშუალებაა, თუ ის სწორადაა წარმართული. მოთამაშეებმა უნდა ისწავლონ შეჯიბრებაში მონაწილეობა, გამარჯვება და დამარცხება. თუ მწვრთნელი გადაწყვეტს, რომ ტურნირის მოგება შეუძლებელია და აღარ აგრძელებს მასში მონაწილეობას, იგი კარგავს მოთამაშეთა მიერ გამოცდილების მიღების კარგ შესაძლებლობას.
9	მწვრთნელი მისაბაძი მაგალითია მოთამაშეებისთვის; ამიტომ ის პატივისცემით უნდა ეპყრობოდეს მათ, მოწინააღმდეგეებს, მსაჯებს. ამით ის კარგ მაგალითს მისცემს თავის აღსაზრდელებს.
10	კალათბურთი მოზარდების აღზრდის ბრნეინგვალე საშუალებაა, მაგრამ ამისთვის საჭიროა მწვრთნელებისა და მენეჯერების შესამამისი ქცევა.

№2 ტესტი-სავარჯიში

პითხება	პომენტარები
1	მწვრთნელს შეუძლია გაუმჯობესოს მოთამაშეთა ფსიქოლოგიური შესაძლებლობები, თუ გაითვალისწინებს ამას გუნდის საქმიანობის დაგეგმვისა და წარმართვის დროს.
2	მოთამაშეთა შემეცნებითი უნარ-ჩვევები გაუმჯობესდება, თუ ვარჯიშები სწორად იქნება ჩატარებული.
3	მონოტონური ვარჯიშები არ უწყობს ხელს მოთამაშეებში ყურადღების გამომუშავებას, ამიტომ მწვრთნელი უნდა ერიდოს ამგვარი ვარჯიშების ჩატარებას.
4	სიტუაციის მართვის უნარის განვითარება ძალიან მნიშვნელოვანია მოთამაშეთა ჩამოყალიბების პროცესში. სხვა საშუალებებთან ერთად, მწვრთნელმა უნდა დაანახოს ბავშვს კავშირი მართვის უნარსა და იმ შედეგს შორის, რომელსაც მოთამაშეები აღნევნ თავიანთი მოქმედებებით. ამით ისინი გაიგებენ, რომ (თავიანთი მოქმედებებით) შეუძლიათ გავლენა მოახდინონ შედეგზე
5	მიღწეული წარმატების გამოცდილება ფასეულია მაშინ, როდესაც მოთამაშეებისთვის იგი დაკავშირებულია მათ მიერ მართულ მოქმედებებთან, და არა გარეშე სტიქიურ ფაქტორებთან, რომლებსაც ისინი ვერ მართავენ. ასეთი გამოცდილება განსაკუთრებით უწყობს ხელს მოთამაშეების თავდაჯერებულობის გამომუშავებას
6	დამარცხების გამოცდილება ასევე ფასეულია, როდესაც მოთამაშეები აღდევამენ მას, როგორც მათი მოქმედების შედეგს. ისინი, ამ დროს, გარცეულწილად, სწავლობენ კიდევ. გამარჯვება, ისევე როგორც დამარცხება, როდესაც სწორად არის აღქმული, ხელს უწყობს მოთამაშეთა თავდაჯერებულობის განვითარებას.
7	მართვის უნარს აუმჯობესებს იმის ცოდნა, თუ რისი გაკეთებაა საჭირო კონკრეტულ სიტუაციაში. ამიტომ მწვრთნელმა ზუსტად უნდა აუხსნას მოთამაშეებს, თუ რა არის მათი მიზანი და როგორ უნდა მიაღწიონ მას.
8	მოთამაშეთა თავდაჯერებულობის განვითარებისთვის აუცილებელია, რომ მწვრთნელის მიერ მათთვის დასახული ამოცანების შესრულება შეესაბამებოდეს მოთამაშეთა შესაძლებლობას.
9	როდესაც ახალგაზრდა მოთამაშის თვითშეფასება და თვითშემეცნება დაკავშირებულია სპორტში მიღწეულ შედეგებთან, იგი ემოციურად ძალზე დაუცველია. სპორტული მოღვაწეობა ასეთი ბავშვებისთვის იქნება ძალიან სტრესული, მისი თამშეის მაჩვიდვებელი იქნება - დაბალი, ტრამპვების ალბათობა - მაღალი, სიტუაცია კი მისი ფსიქოლოგიისა და ჯანმრთელობისთვის - სახიფათო. ამიტომ მწვრთნელმა ყველა ზომას უნდა მიმართოს იმისთვის, რომ ბავშვების თვითშემეცნება და თვითშეფასება არ დაუკავშირდეს მათ მიერ სათამაშო მოედანზე მიღწეულ შედეგს (მოგებას ან წაგებას).
10	მწვრთნელი თავისი კომენტარებით და გამონათქვამებით ძლიერ გავლენას ახდენს ახალგაზრდა მოთამაშეების თვითშეფასებასა და თვითშემეცნებაზე, ამიტომ იგი ძლიერ ფრთხილად უნდა იყოს, რათა თავისი კომენტარებითა და დამოკიდებულებით არ ავნოს ბავშვის ფსიქიკას.

№3 ტესტი-სავარჯიშო

პითხვა	სწორი პასუხი	კომენტარები
1	სწორი	„გამომწვევი” მიზნების არსებობა ძლიერ მნიშვნელოვანია ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის.
2	არასწორი	ზოგიერთ მოთამაშეს თვითკონტროლი მეტად აქვს განვითარებული, ზოგს - ნაკლებად. მაგრამ მწვრთნელმა უნდა გამოიყენოს ყველა საშუალება, რათა გააუმჯობესოს მათი ეს თვისება. იგი არ უნდა ფიქრობდეს, რომ მოთამაშეებს თვითკონტროლი თავისთავად ჩამოუყალიბდებათ.
3	არასწორი	გართობა ძალიან კარგია არა მარტო მინიკალათბურთის, არამედ ყველა ასაკის გუნდის-თვის.
4	არასწორი	ადრეული სპეციალიზაცია არ განსაზღვრავს მომავალში ელიტური გუნდის წევრობას. პირიქით, ეს ზღუდავს მოთამაშის გავითარებას.
5	არასწორი	ახალგაზრდა მოთამაშეებთან მომუშავე მწვრთნელი არ უნდა ბაძავდეს მაღალი კლასის გუნდების მწვრთნელთა მუშაობას. მას უნდა ჰქონდეს მუშაობის საკუთარი სტილი და ახსოვდეს, რომ იგი ავარჯიშებს ჩამოყალიბების პროცესში მყოფ ბავშვებს.
6	სწორი	მართვის უნარის გაუმჯობესება მეტად მნიშვნელოვანია განსაკუთრებით ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის. ამისთვის მწვრთნელმა ხშირად უნდა შესთავაზოს მათ მართვის უნარის გასაუმჯობესებელი სიტუაციები.
7	სწორი	მწვრთნელი მოთამაშეებს უნდა მოექცეს პატივისცემით, არასოდეს მიაყენოს მათ შეურაცხოფა, არ დაამციროს ისინი.
8	არასწორი	მწვრთნელი, ძირითადად, კალათბურთის სპეციალისტია, მაგრამ როდესაც იგი წვრთნის ახალგაზრდა მოთამაშეებს, მათ აღზრდაში გარკვეული წვლილი მიუძღვის.

№4 ტესტი-საპარჯიშო

კითხვა	სცორი პასუხი
1	შიდაგუნდური საბოლოო მიზანი.
2	ინდივიდუალური საბოლოო მიზანი ერთი მოთამაშისთვის და შიდა-გუნდური საბოლოო მიზანი მთელი გუნდისთვის.
3	სამოქმედო ამოცანა.
4	სამოქმედო ამოცანა.
5	სამოქმედო ამოცანა.
6	მოთამაშეთაშორისი საბოლოო მიზანი.
7	სამოქმედო ამოცანა.
8	ინდივიდუალური საბოლოო მიზანი ერთი მოთამაშისათვის და შიდა-გუნდური საბოლოო მიზანი მთელი გუნდისთვის.
9	სამოქმედო ამოცანა.
10	სამოქმედო ამოცანა.

№5 ტესტი-სავარჯიშო

პირვენი	სწორი კასუები	კომენტარი
1	სწორია	როდესაც მწვრთნელი მოთამაშეებთან ერთად შეიმუშავებს მათ ვალდებულებებს, სპორტსმენები კისრულობენ გარკვეულ პასუხისმგებლობას და ამით მათი მოვალეობის გრძნობა ძლიერდება.
2	არასწორია	სამუშაო წესები შემოღებული უნდა იყოს თავიდანვე. რადგან ეს ხელს შეუწყობს მუშაობის პროცესს და ხელს შეუშლის პრობლემების წარმოქმნას.
3	სწორია	სეზონის მაკროციკლი უნდა დაიყოს მეზოციკლებად. ეს კი, თავის მხრივ, იყოფა ერთ ან ორკვირიან მიკრო-ციკლად.
4	არასწორია	მნიშვნელოვანია როგორც საბოლოო მიზნები, ისე სამოქმედო ამონცანა და მათი სწორი კომბინირება. მიუხედავად ამისა, სამოქმედო მიზნები გარკვეულ-ნილად უფრო, სასარგებლოა, რადგან მოთამაშეებს შეუძლიათ მისი მართვა თავიანთი მოქმედებებით. ამავე დროს სამოქმედო ამონცანა გავლენას ახდენს საბოლოო მიზნებზეც.
5	სწორია	მიზნები უნდა იყოს მიმზიდველი მოთამაშეთათვის, რათა ჰქონდეთ მათი მიღწევის სტიმული, მაგრამ ამავე დროს, ეს მიზნები უნდა იყოს რეალური მოთამაშეთათვის.
6	სწორია	ვარჯიშის დაგეგმვისას მწვრთნელმა უნდა შეარჩიოს ყველაზე შესაფერისი ფიზიკური დატვირთვა.
7	არასწორია	საერთოდ, სეზონის პირველ კვირებში, დატვირთვის მოცულობა მის ინტენსივობაზე მეტი უნდა იყოს.
8	არასწორია	მწვრთნელმა უნდა გააკონტროლოს მოთამაშეთა ფისიოლოგიური დატვირთვა ისევე, როგორც იგი აკონტროლებს ფიზიკურ დატვირთვას ან ვარჯიშის ტაქტიკურ და ტექნიკურ შინაარსს.
9	სწორია	მოკლე ვარჯიშების ჩატარებით შეიძლება თავიდან იყოს აუცილებელი მოთამაშეთა გონიერივი გადაღლა.
10	არასწორია	მინი-კალათბურთის და 13-14 წლის ასაკის მოთამაშეთა მწვრთნელმა არ უნდა ჩატაროს სპეციალური მზადება გარკვეული თამაშისთვის ეს ასევე არ არის რეკომენდებული 15-18 წლის მოთამაშეთათვის მეტი წილი თამაშების წინ.

№6 ტესტი-სავარჯიშოები

პითხვა	სწორი პასუხი	კომენტირება
1	არასწორია	ვარჯიშის დაწყებამდე მწვრთნელს შემუშავებული უნდა ჰქონდეს ვარჯიშის მიზანი, შინაარსი და ის, თუ რა უნდა გაკეთდეს ვარჯიშის დროს ისე, რომ მოგვიანებით მას არ დასჭირდეს მიზნის შესაბამისად ვარჯიშის გადაკეთება.
2	არასწორია	ფასეულია გართობა მხოლოდ ვარჯიშის წესების მიხედვით. სწორი სამუშაო წესების შემუშავება ვარჯიშს ხდის გასართობს და სასიამოვნოს.
3	არასწორია	გარემო ფაქტორები არსებობს, როგორც ვარჯიშის მსვლელობის პროცესში, ისე მანამ, სანამ მოთამაშეები შეასრულებენ ნებისმიერ ქმედებას.
4	არასწორია	ახალგაზრა მოთამაშეთა წერთნისას უნდა იცვლებოდეს როგორც ვარჯიშის მიზნები, ისე სტრუქტურა.
5	სწორია	მონათესავე ვარჯიშები ხელს უწყობს ვარჯიშისთვის გამოყოფილი დროის უკეთ გამოყენებას.
6	სწორია	ვარჯიშების დროს შეჯიბრება-ვარჯიში შეიძლება ჩატარდეს მოთამაშეთა შორის, ჯგუფებს შორის, რომელთა დროსაც მოთამაშეებს და ჯგუფებს შეუძლიათ ასევე გააუმჯობესონ თავიანთი საკუთარი შედეგები.
7	არასწორია	შეჯიბრება-ვარჯიში არ უნდა იყოს უმიზნო, მას უნდა ჰქონდეს გამოკვეთილი მიზანი და შინაარსი.
8	არასწორია	სასწავლო ვარჯიშები მინი-კალათბურთის გუნდის წერთნის ძირითადი სახეა. ამ ასაკის მოთამაშეთა გუნდისთვის წინასწარ მომზადება რომელიმე თამაშისთვის არ არის მიზანშეწონილი.
9	არასწორია	მოთამაშეთა ყურადღება არ უნდა იყოს ერთანაირად დაძაბული სეზონის განმავლობაში ჩატარებული ყველა ვარჯიშის დროს, მწვრთნელმა უნდა მოახდინოს ისეთი ვარჯიშების კომბინირება, რომლებიც მოითხოვნ ყურადღებას, დიდ და მცირე ინტენსივობას.
10	არასწორია	მცირე ჯგუფებთან მუშაობა კარგი სტრატეგია, რადგან ამ დროს მოთამაშეები უფრო ინტენსიურად მონაწილეობენ ვარჯიშში და გრძნობენ მეტ პირად პასუხისმგებლობას.
11	სწორია	ჩატარებული მუშაობის შედარება გეგმის მიხედვით ჩასტარებელ მუშაობასთან შარტივია, ადვილად განსახორციელებელია და კარგ შედეგს იძლევა.
12	სწორია	ძალიან სასარგებლოვა ვარჯიშისას დაცვის და თავდასხმის მიზნების კომბინირება. ვარჯიშთა უმეტესი ნაწილი სწორედ ამგვარი უნდა იყოს.

№7 ტესტი-სავარჯიშო

პითხევა	სწორი პასუხი	კომენტარები
1	არასწორია	თანაგუნდელების თანდასწრებით მოთამაშის დაცინვა უკარგავს მას კალათბურთის თამაშის სურვილს.
2	არასწორია	მხოლოდ იმის ასნა მოთამაშეებისთვის თუ რა უნდა გააკეთონ, არ არის საკმარისი. მწვრთნელმა თვითონ უნდა აჩვენოს თუ როგორ სრულდება ესა თუ ის მოქმედება, რათა მათვის უკეთ იყოს გასაგები.
3	სწორია	მწვრთნელმა მეტი ყურადღება უნდა დაუთმოს მოთამაშეთა ქცევას და ქმედებებს, ვიდრე მათ მიერ მიღწეულ შედეგებს.
4	სწორია	ელიტური კალათბურთელები კარგი მაგალითია ახალგაზრდა მოთამაშეთათვის იმ შემთხვევაში, როდესაც მითითებულია, თუ რომელი ქმედებაა მიბაძვის ლირსი.
5	არასწორია	ვარჯიშის დროს მწვრთნელი ყურადღებას ამახვილებს მხოლოდ იმ შეცდომებზე, რომელის უშუალოდ დაკავშირებულია ვარჯიშის მიზნებთნ. ამდენად მან მოთამაშეებს უნდა შეუსწოროს მხოლოდ შესაბამისი შეცდომები და სხვა მცდარი მოქმედებები უნდა უგულებელყონ.
6	არასწორია	მოთამაშეები არ ისნავლინ უფრო სწრაფად ან უკეთესად, თუ მწვრთნელი გაუთავებდად ისაუბრებს იმაზე, თუ რა უნდა გააკეთონ მათ. მწვრთნელმა უნდა გამოიყენოს ისეთი სტრატეგია, რომ მოთამაშეები მენტალურად იყვნენ ჩართული ვარჯიშში.
7	სწორია	თამაშის ჩანაწერის განხილვა კარგ საშსახურს უწევს მოთამაშეებს საკუთარი მოქმედებების აღქმისა და გააზრებისთვის.
8	სწორია	უკუკავშირი სნავლების ძლიერ სასარგებლო ფაქტორია. სხვა სიეთესთან ერთად იგი საშვალებას აძლევს ყველაზე პატარა მოთამაშესაც კი, შეაფასოს თაისი ნინსვლა.
9	არასწორია	როგორც დადებითი ისე უარყოფითი “განმტკიცება” ემსახურება ქცევის გაუმჯობესებას. უარყობითი “განმტკიცება” არ უნდა იყოს გაიგივებული დასჯასთან.
10	სწორია	როდესაც მწვრთნელს უნდა მოთამაშეების რაიმე ქცევის განმტკიცება, მან ამისთვის უნდა დაინტოს მუშაობა მაშინვე, როგორც კი ამ ქცევას შენაშვაც.
11	სწორია	სოციალური “განმტკიცება” ძლიერ მნიშვნელოვანი იარაღია ახალგაზრდა მოთამაშეთა წერთისას. ამ მიზნისთვის მწვრთნელმა უნდა გამოიყენოს ყველა შესაძლო სიტუაცია.
12	არასწორია	დაჯიდლოების სისტემა სტრატეგიულად ძლიერ ეფექტურია ნებისმიერი ასაკის მოთამაშეთა გუნდთან მუშაობისას.
13	არასწორია	დასჯის მეთოდი უნდა იყოს მიმართული ისეთი ქმედებების აღსაკვეთად, როგორიცაა პროტესტი მსაჯის გადაწყვეტილების წინააღმდეგ და თანაგუნდელისთვის რაიმეს გადაბრალება.
14	სწორია	დამსჯელი მეთოდების გამოყენების შემდეგ, მყისიერად უნდა მოხდეს მოთამაშეთა მიერ შესრულებული დადებითი ქმედებების განმტკიცება.

№8 ტესტი-სავარჯიშო

პითხვა	პროცენტარი
1	კარგია როდესაც მოთამაშები სწრაფად გადაადგილდებიან გვერდითი ხაზისკენ ან სათადარიგო სკამისკენ.
2	კარგი იქნება, თუ მოთამაშებს ექნებათ რამდენიმე წამი წყლის დასაღევად და დასასვენებლად, ვიდრე მწვრთნელი დაინყებს ლაპარაკს.
3	წუთშესვენების დროს ლაპარაკობს მხოლოდ მწვრთნელი.
4	უკვე მომხდარი შეცდომების გამო წუთშესვენების გამოყენება არა-პროდუქტულია. წუთშესვენება კონსტრუქციულად უნდა იყოს გამოყენებული მოსალოდნელი სიტუაციების შესახებ სასაუბროდ.
5	კარგი სტრატეგია მოთამაშების იმ ეფექტური მოქმედებების განმტკიცება, რომელთა კვლავ გამეორება მწვრთნელის აზრით, მათვის სასარგებლოა.
6	ცუდია სწრაფი ლაპარაკი, რათა მოასწრო ბევრი რამის თქმა. მწვრთნელი უნდა შეურიგდეს იმ აზრს, რომ ის ამ დროს ყველაფერს მაინც ვერ იტყვის. ამიტრომ, მან უნდა შეარჩიოს ყველაზე მნიშვნელოვანი და გასაგებად გადასცეს მოთამაშებს.
7	მწვრთნელმა მოთამაშების ყურადღება უნდა გაამახვილოს მოსალოდნელ სიტუაციაში ყველაზე მნიშვნელოვან მოქმედებაზე.
8	არ არის მიზანშეწონილი მწვრთნელმა გაახსენოს მოთამაშებს, რომ მათ უნდა მოიგონ თამაში, პირიქით მან უნდა გადაიტანოს მოთამაშეთა ყურადღება ანგარიშიდან მოქმედებებზე.
9	მოთამაშის დაცინვა თითქოსდა უკეთესი თამაშის გამოსაწვევად, ცუდი სტრატეგიაა. ამ ქმედების შემდგომი ეფექტი ძალზე უატყოფითი იქნება.
10	თუ მწვრთნელი ამჩნევს, რომ მას არა აქვს დრო მოთამაშებისთვის ყველაფრის სათქმელად, ეს ნიშნავს, რომ მან უნდა თქვას ყველაზე მნიშვნელოვანი და არა ბევრი.
11	კარგია, როდესაც ტაიმაუტის დროს მწვრთნელი რამდენიმე სიტყვით ამხნევებს მოთამაშებს.

№9 ტესტი-სავარჯიშო

პითხვა	პომენტარები
1	ვარჯიშის დროს უნდა მწვრთნელი, იყოს მიზანდასახულიი, პოზიტიური და კონსტრუქციული. თუ იგი გუნდის მუშაობის მეტ უარყოფით მხარეს ხედავს, ვიდრე დადებითს, მან უნდა შეცვალოს თავისი მუშაობის სტილი.
2	თუ მწვრთნელი ბრაზობს, როდესაც მოთამაშეები შეცდომებს უშვენებენ, იგი უნდა დაფიქრდეს ამაზე. შეცდომები თამაშის ნაწილია და მწვრთნელი მოთმინებით უნდა მოეკიდოს მათ. მისი დამოკიდებულება მოთამაშეთა მიმართ უნდა იყოს მიზანიმართული, პოზიტიური, კონსტრუქციული, როდესაც იგი ხელმძღვანელობს თამაშს.
3	მწვრთნელმა ხელი უნდა შეუწყოს მოთამაშეების სწორი მოქმედებების განმტკიცებას, მათი წარუმატებლობის შემთხვევაშიც კი. ამ გზით ისინი ძალ – ღონეს არ დაიშურებენ წარმატების მისაღწევად.
4	თამაშის დროს მწვრთნელმა უნდა გაამხნევოს მოთამაშეები, როდესაც ისინი შეცდომებს უშვებენ და მიაპყროს მათი ყურადღება არსებულ მიზანს.
5	არ შეიძლება მწვრთნელმა მოთამაშეთა გუნდი და მის წევრთა თამაში შეაფასოს საბოლოო ანგარიშის მიხედვით.
6	მწვრთნელმა უნდა მისცეს თამაშის საშუალება და არ შეახსენოს ყოველ წუთს, თუ რა უნდა გააკეთონ მოთამაშეებმა.
7	მწვრთნელმა არ უნდა დასცინოს და შეურაცხყოს მოთამაშეები.
8	სტრატეგიული მიზნებიდან გამომდინარე, მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს თამაშის ანგარიში, მაგრამ ამავე დროს მას უნდა შესწევდეს უნარი, უხელმძღვანელოს თამაშის, ანგარიშის მიუხედავად.
9	მწვრთნელის მხრიდან მსაჯის შეურაცხყოფა ან პროტესტი მისი გადაწყვეტილებების გამო, მოთამაშეთათვის ცუდი მაგალითია.
10	კარგია, როდესაც, თამაშის დროს, მწვრთნელი მოთამაშეებს გადასდებს დადებით განწყობას.
11	თამაშის პირველი ნახევრის დამთავრების შემდეგ, არ არის მართებული, მწვრთნელმა გაკიცხოს მოთამაშეები დაშვებული შეცდომებისთვის, პირიქით, მან უნდა დამოძღვროს ისინი, ისე, რომ თამაშის მეორე ნახევარი უკეთესად ჩაატარონ.
12	თამაშის წარმართვის დროს მწვრთნელი უნდა მოერიდოს მოთამაშეთა ქმედებების დაგმობას და ასევე ამის გამომხატველ ჟესტიკულაციას.
13	მწვრთნელმა უნდა მიულოცოს გამარჯვება მონინაალმდევე გუნდის მწვრთნელს (მისი გამარჯვების შემთხვევაში) და ამით მაგალით უნდა მისცეს თავის მოთამაშეებს, რომ ისინიც ასევე მოექცნენ მონინაალმდევე გუნდის წევრებს.
14	თამაშის ბოლოს მოთამაშეები არ არიან მზად, აღიქვან მწვრთნელის შენიშვნები. ამიტომ უშუალოდ თამაშის შემდეგ მატჩის განხილვა არ არის სასურველი. თამაშის განხილვა უფრო შედეგიანი იქნება ორი-სამი დღის შემდეგ, როდესაც ისინი უკვე დასვენებულები არიან.

ინდექსი

ა

- არახელსაყრელი სიტუაციები 262
- არასწორი შესრულება მცდარი გადაწყვეტილების გამო 314
- აქტიური მონანილეობის პერიოდები 157, 160
- ახალგაზრდა ათლეტთა უფლებები 18
- 10-11-12 წლის ასაკი 178, 236

ბ

- ბურთის მოხსნა თავდამსხმელების მიერ 315
- ბურთის მიღება 262, 311

გ

- გარემო ფაქტორები 103
- გაკიცხვა, დასჯის მეთოდის გამოყენება 145
- გზის გადაღობვა 264
- გაუთვალისწინებელი გარემოებები 136
- გადაწყვეტილების მიღება 314, 332, 345
- განვითარება
 - აღზრდა და განვითარება 17
 - პიროვნულ და სოციალურ ფასეულობათა ჩამოყალიბება 20
 - ფიზიკური განვითარება 45
 - ფსიქოლოგიური განვითარება 28
 - შემეცნების განვითარება 28
- გამთამაშებლის თამაში (სწრაფ შეტევაში) 373

- გუნდის შექმნა 55
 გრძელი პასი 372
 განრიგიდ შემუშავება 97
 გუნდის დაცვის კონცეფცია 342
 გუნდური თამაში 349
 გუნდური მუშაობა 23
 გადაადგილება 292, 375
 გაკიცხვა, დასჯა 145
 —პოზიტიური დასჯა 137—139
 —ნეგატიური დასჯა 137—139

გ

- დაცვა
 —გზის გადალობვა 264
 —გუნდური დაცვის კონცეფცია 349
 —დაცვის დახმარება 351, 356
 —დაცვის გართულებული სტრატეგია 371
 —დაცვის ელემენტები 274
 —დაცვის საფუძვლები 242, 254, 252, 262, 280, 286
 —დაცვა პრესინგით 367
 —დაცვის დახმარება ჩალობვების წინააღმდეგ 355, 356
 —ვარჯიში დაცვაში 254, 258
 —ზონური დაცვა 361
 —მანძილის და პოზიციების დაკავება 264, 268, 280, 343
 —ორმაგი დაცვა 264, 257, 369
 —როტაცია 353
 —საუბარი დაცვაში 360
 დრიბლინგი 204, 213, 222, 226, 242
 დასხლტომა 286
 დახმარება
 —დახმარება და დაპრუნება საკუთარ პოზიციაზე 354
 —დაცვის დახმარება თავდამსხმელთა დრიბლინგით შექრისას 351
 —დახმარება საჯარიმ მოედნის პასების წინააღმდეგ 354
 —დაცვის დახმარება ჩალობვების წინააღმდეგ 355
 —მწვრთნელის მოქმედებები მოთამაშეთა ყურადღების სრული კონცენტრა-
 ციის მისაღწევად 158
 დიაგრამების პირობითი ნიშნები 205, 241, 301
 დროის განაწილება 60

- დაგეგმვა 53, 74
 —ზოგიერთი რამ თამაშების შესახებ 90
 —მეზოციკლის დაგეგმვა 61
 —მიკროციკლის დაგეგმვა 61
 —სამუშაო გეგმების შედგენა 59
 დადებითი გამოცდილება 45
 დაცვა პრესინგით 367
 დასვენება 77, 88
 დაჯილდოების სისტემა 148ვარჯიშის შინაარსი 72, 74, 75, 99

3

- ერთნაბიჯიანი შეჩერება 310
 6-7 წლის ასაკი 176, 232

3

- ვალდებულების გრძნობა, შეუპოვრობა 20, 23
 ვარჯიშები
 —დაცვა 248, 243, 254, 255, 258, 269, 264, 265, 268, 269, 280, 281, 286, 365
 —დაცვა და კომბინაცია დრიბლინგით პასით და ტყორცნით 226
 —კალათბურთის საფუძვლები 204
 —კოორდინაცია 195
 —სხეულის საერთო განვითარება 185
 —სხეულის ორიენტაცია სივრცესში 189
 —ყურადღების ინტენსივობა ვარჯიშის დროს 115
 —შეჯიბრება-ვარჯიშები 112, 290
 —წინასწარი განჭვრეტა და არჩევანი 203
 —წონასწორობა 193
 ვარჯიშები
 —ბურთის ჩამოხსნა 321
 —გამძლეობა 199
 —გასართობი ვარჯიშები 113
 —დაცვა 248, 243, 254, 255, 258, 269, 264, 265, 268, 269, 280, 281, 286, 365
 —დაცვა და კომბინაცია დრიბლინგით პასით და ტყორცნით 226
 —დრიბლინგი 204, 242, 243
 —დრიბლინგი და ტყორცნა 213
 —დამაკავშირებელი ვარჯიშები 111

- დრიბლინგი, პასები და ტყორცნა 222
- ვარჯიშის ხანგრძლივობა 114
- ვარჯიშის პროცესი 125
- ვარჯიშების ცალკეული სახეები 109
- ვარჯიშები სივრცულ -დროითი და დინამიკური ჩვენების გასავითარებლად 202
- ზონური დაცვა 361-367
- კალათბურთის საფუძვლები 204
- კოორდინაცია 195
- მარტივი ვარჯიშები 109
- მოთამაშეთა მონაწილეობა 115
- მოძრაობის, ადაპტაციის და ტრანსფორმაციის ჩვევების სრულყოფა; მოძრაობის სრულყოფა 202
- პასები 218, 222, 244, 245, 266-269
- სხეულის საერთო განვითარება 185
- სხეულის ორიენტაცია სივრცესპი 189
- სწრაფი შეტევა 252, 260, 276, 290, 292, 294
- სუნთქვითი ვარჯიშები 198
- სახსრების მოქწილობა 201
- სპეციფიური სამუშაო წესები 110
- სივრცის აღქმა 190
- სისწრაფე 201
- სხვადასხვა ვარჯიშები 110
- ტყორცნა 210, 213
- ტაქტიკური გადაწყვეტილებების მიღება 332-338
- ტესტი ვარჯიშები 117
- ფარში შესვლა 217, 218
- ფიზიკური განვითარება 185
- ყურადღების ინტენსივობა ვარჯიშის დროს 115
- შეჯიბრება-ვარჯიშები 112, 290
- ჩაღობვები 250, 256
- ძალოვანი სისწრაფე 200
- წინასწარი განჭვრეტა და არჩევანი 203
- წონასწორობა 193
- ვარჯიშების შეფასება 118
- ვარჯიშის პროცესი 125
- ვარჯიშების ორგანიზება 103
- ვარჯიშის გეგმა 232
- 10-12 წლის ასაკი 236

- 6-7 წლის ასაკი 232
- 8-9 წლის ასაკი 234
- ვარჯიშები 109
- ვარჯიშების სეზონი 103
- ვარჯიშების ორგანიზაცია 103, 105
- ვარჯიშების ეტაპი 104
- ვარჯიშის ჩანაწერი 119
- ვარჯიშის შინაარსი 107, 105
- მოთამაშების მოქმედებათა შეფასება 191,
- მწვრთნელის მოქმედებები 147
- მიზნები 106
- მწვრთნელის სტრატეგიები 123
- სამუშაო წესები 107
- შეფასება 118, 119, 120
- ვარჯიშის სერიის დაგეგმვა 60

გ

- ზონური დაცვა
- ვარჯიშები 365
- სპეციფიური კონცეფცია 362

თ

- 15-16 წლის ასაკის მოთამაშეები 42, 367, 378, 393
- 15-18 წლის ასაკისმ ოთამაშეები 87, 94, 297, 361
- თამაშები 90
 - 15-18 წლის ასაკის მოთამაშეთა გუნდი 94
 - მწვრთნელის ქცევა 149
 - მინი კალათბურთის გუნდები 90
 - 13-14 წლის მოთამაშეთა გუმდი 92
- მიზნები
 - დაგეგმვა 99
 - გუნდის მიზნები 63
 - გუნდთაშორის მიზნებზე ყურადღების გამახვილება 63, 64
 - ეფექტური ამოცანები 67, 69
 - ვარჯიშის მიზნები 105, 106
 - თამაშის მიზნები 154, 159

- ინდივიდუალური მიზნები 63, 64, 69, 71
- კოლექტიური მიზნები 64, 69
- მიზნების დასახვა 62
- მოთამაშეთაშორის მიზნებზე ყურადღების გამახვილება 63, 64
- საბოლოო მიზნები 63
- სამოქმედო ამოცანები 63, 64, 68, 71
- საბოლოო მიზნები 67, 69
- შესაბამისი მიზნების შერჩევა 70
- შუალედური მიზნები 67, 68
- თამაშის გეგმები და მიზნები 154
- თვითშეფასება მატჩის ნახევრის ამონტურვის შემდეგ 172
- თამაშის წინა და უკანა ცენტრის პოზიციები 390
- თამაში წინა ცენტრი პოზიციაზე 382
- დასახმარებლად წასული მცველის დახმარება 353
- თავდასხმა „კაცი კაცზე“ დაცვის ინაალმდეგ 377
- თავდასხმა
- გართულებული კონცეფციები 17-18 წლის მოთამაშეებისთვის 382
- თავდასხმის ძირითადი სახე 15-16 წლის მოთამაშეებისთვის 378
- თავდასხმა კაცი კაცზე დაცვის წინააღმდეგ 377
- თავდასხმა პრესინგის წინააღმდეგ 392
- თავდასხმა გაღობვების გამოყენებით 260
- თავდასხმა ზონის წინააღმდეგ 385
- ურთიერთთანამშრომლობა თავდასხმისას 288
- თამაში ბურთის შემოტანა 393
- თამაში ერთი-ერთზე 179, 266, 381, 384
- თავდასხმა პრესინგის წინააღმდეგ 392
- თამაშის პირობები 337—332
- თვითშემეცნება 39
- თვითკონტროლი 43
- თვითშეფასება 39
- თავდასხმა ზონის წინააღმდეგ 385

□

- ინდივიდუალური თავისებურებები 292
- ინდივიდუალური ტაქტიკა 244
- ინსტრუქციები და კომენტარები 129
- ინტენსივობა 79, 81, 98, 99

3

- კომენტარები 129, 155, 161,
 კონცენტრაცია 152, 171
 კონცენტრირებული დამარცხება 37
 კონცენტრირებული წარმატება 37
 კრიტიკიუმები, რომლებიც გასათვალისწინებელია
 კითხვები და შეხსენებები 130
 კვირის განმავლობაში ჩატარებული მუშაობის ჩანაწერი 120

გ

- მოსალოდნელი სირთულეები 153
 მიდგომა 127, 150
 მიმართულების შეცვლა 308, 326, 380
 მწვრთნელის დამოკიდებულება თამაშის მიმართ 150
 — ვარჯიშის დრო 145
 — თამაშის შემდეგ 171
 — თამაშის დაწყებამდე 153
 — თამაშის დროს 157, 160, 163
 — მწვრთნელის როლი 41
 — შესვენება ტაიმებს შორის 170, 172
 მწვრთნელის სტრატეგია მუშაობის დროს 123
 მწვრთნელის მუშობის სტილი 50
 მართვა 31, 32, 171
 — თვითკონტროლი 43
 — მართვის უნარის გაუმჯობესების მეთოდები 32
 მწვრთნელის როლი 41
 მოძრაობა უკანა ცენტრის პოზიციაზე 324
 მაკროციკლი 60
 მეზოციკლი 61, 62, 98
 მიკროციკლი 61, 62, 99
 მინი კალათბურთი 175
 — მინი კალათბურთის მოთამაშეები 46
 — მინი კალათბურთის გუნდი 90
 მოდელი
 — ექსპერტის მოდელი 127, 128
 — ოსტატის მოდელი 127, 128
 მიბაძვა 127

- მოძრაობა მოედანზე 272
 მოძრაობა და ბურთის მიღება 311
 მცველთა იძულება დატოვონ საკუთარი პოზიციები 386
 მოძრაობა უბურთოდ 301, 324
 მართვის უნარი 31, 156
 მოთამაშეები 55
 — მოთამაშეების ყურადღების კონცენრაცია 158
 — მოთამაშეების მოვალეობები 55
 — მოთამაშეების მონაწილეობა 115
 მზადება თამაშისთვის 153, 154
 მუშაობის სტილი 50
 მოცულობა (ფიზიკური დატვირთვის) 79, 81, 98, 99,
 მოთამაშეთა ქცევები 139, 132
 მწვრთნელის სტრატეგია მუშაობის დროს 123
 მუშაობა და დასვენება 77

ო

- ორმაგი დაცვა 269, 264, 357, 352
 ორნაბიჯიანი შეჩერება 310

პ

- პირით ხაზის გასწვრივ 180
 პასები 218, 222, 226, 244, 262, 266, 268, 322, 372
 პასის გადაცემა და მის უკან მისაღებად წასვლა 133
 პაუზები 160, 162, 164
 პიროვნული და სოციალური ფასეულობები 20
 პრაქტიკული საგარჯიშოების პასუხები და კომენტარები 395
 პასუხისმგებლობა 22, 54
 პიროვნული და სოციალური ფასეულობები 20
 პირადი პასუხისმგებლობა 22
 პიზიკური დატვირთვა 298
 პოზიციის დაკავება და მოძრაობა 264, 276, 367

ჟ

- 8-9 წლის ასაკი 176, 234
 რიტაცია 353

ს

- სხეულის წონასწორობა 304
 სხეულის მდგომარეობა 303
 სისწრაფის შეცვლა 306, 326, 380
 საკუთარი თავის რწმენა 18
 სწრაფი შეტევა
 —ორგანიზებული სწრაფი შეტევის ელემენტების სწავლა 270, 372
 —სწრაფი შეტევის საფუძვლების სწავლა 246, 282
 —სწრაფი შეტევის ზჩანაწერი 285
 —სწრაფი შეტევის სწავლება 246, 282, 252, 260, 276, 290, 292, 294,
 სწრაფი შეტევა და ბურთის გადატანა 372
 საჯარიმო ტყორცნა 291
 სიტუაციის სწორედ გამოყენება 381
 სამმაგი მუქარა 240, 264
 სისწრაფე 306
 სოციალური ფასეულობები 20
 საკუთარი თავის რწმენა 35
 —საკუთარი თავის რცმენა ზოგადად 36
 —საკუთარი თავის რწმენა სფეციფიურ სიტუაციებში 36
 სირბილი 307
 სხვა ადამიანთა პატივისცემა 84
 სამუშაო წესები 107

ტ

- ტაქტიკურ გადაწყვეტილებათა მიღებისას 333
 ტყორცნა: 210, 213, 222, 226, 399, 230, 320, 323
 ტაქტიკურ გადაწყვეტილებათა მიღება 332, 333, 337, 338, 340, 343, 345
 ტესტი-ვარჯიშები 117

უ

- უკუკავშირი 134, 141
 უმწეობა 31
 უკანა ცენტრის დაცვა 356

ფ

- ფიზიკური განვითარება 45
 ფეხების მოძრაობა 305, 329, 330
 ფიზიკური განვითარება 45
 ფარში შესვლა 217-212
 ფიზიკური დატვირთვა 76
 ფსიქოლოგიური დატვირთვა 82, 98, 99
 —არასაკმარისი ფსიქოლოგიური დატვირთვა 83
 —დადებითშედეგიანი ფსიქოლოგიური დატვირთვა 85
 —ფსიქოლოგიური დატვირთვის დახასიათება 83
 —ფსიქოლოგიური დატვირთვის ადეკვატური გამოყენება 86
 ფსიქოლოგიური განვითარება 28
 ფსიქოლოგიური დასვენება 88
 ფიზიკური დატვირთვა 76, 79, 81, 98, 99

ყ

- ყურადღება, კონცენტრაცია 30, 115, 123, 130, 156, 301
 ყურადღების ინტენსივობა 115

გ

- შეფასება
 —ბურთის მოხსნის შეფასება თავდასხმისას 325
 —ბურთის ტყურცნის ტექნიკის შეფასება 399, 300
 —თვითშეფასება მატჩის ნახევრის ამონურვის შემდეგ 175
 —მოთამაშეთა ქმედებების შეფასება ვარჯიშის დროს 287
 შემეცნება განვითარება 28
 შესვენება ტაიმებს შორის 170
 შეჯიბრება 27
 შეჭრა ბურთის მისაღებად 387
 შეუპოვრობა 20
 შემოტრიალება 268, 381
 შეხსენება 161
 შეჩერება 363, 310
 შინაგანაწესი 57
 შეხსენებები 161

ჩ

- ჩანაწერი მწვრთნელის მოქმედებების შესახებ 146, 147
 ჩამოხსნა 264, 315, 325
 ჩანაწერი
 —ვარჯიშის სეზონის ჩანაწერი 119
 —კვირის განმავლობაში ვარჯიშის ჩანაწერი 120
 —მწვრთნელის მოქმედება 146, 147, 160
 —მწვრთნელის მიერ მოთამაშეებისთვის შენიშვნების მიცემის სიხშირე 160
 —მწვრთნელის მიერ მოთამაშეთა დადებითი მოქმედებების განმტკიცების სიხშირე 163
 —მოთამაშეთა მოქმედები 131, 133
 —სწრაფი შეტევა 285
 —საჯარიმო ტყორცნა 291
 —საჯარიმო ტყორცნის შედეგები 291
 —ჩაღობვების აღრიცხვა 95
 „განმტკიცება“ 139, 161—163
 —„განმტკიცების“ გამოყენება 139
 —ნეგატიური დასჯა 135—139
 —პოზიტიური დასჯა 135—139
 —სოციალური „განმტკიცება“ 141
 ჩაღობვები
 —ბრძა ჩაღობვა 383
 —დახმარება ჩაღობვების წინააღმდეგ 355, 356
 —ორნაგი ჩაღობვა 383
 —სწრაფი ჩაღობვები წინა ცენტრისკენ გაჭრით 384
 —ჩაღობვა მცველის გვერდის ავლით 383
 —ჩაღობვები მტყორცნელებისთვის 382
 —ჩამღობავის ჩაღობვა 382
 —ჩაღობვები ზონური დაცვის წინააღმდეგ 391
 —ჩაღობვების სწავლება 250, 256, 260
 —ჩაღობვების გამოყენება 262
 ჩაღობვები 250, 251, 312, 379, 380
 —ჩაღობვების ცხრილი 95
 17-18 წლის ასაკი 48

ც

- ცრუ მოძრაობები 262, 304, 326
 13-14 წლის ასაკი 47, 87, 92, 239,

ძ

- ძირითადი თამაში
 -ოთხი ოთხზე, ხუთი ხუთე ძირითადი თამაში 184
 -სამი სამზე ძირითადი თამაში 184
 -ძირითადი თამაში ერთი ერთზე 179
 -ძირითადი თამაში ორი ორზე 181

ნ

- წესების პატივისცემა 24
 წუთშესვენებები 166
 წამახალისებელი 140

ბ

ხელმისაწვდომი საკალათბურთო ტექნიკური საშუალებები 58

კ

ჯანმრთელობის გაუმჯობესება 18