

WORLD ASSOCIATION OF
**BASKETBALL
COACHES**



მწვრთნელების სახელმძღვანელო

LEVEL 1

კალათბურთის მწვრთნელთა მსოფლიო ასოციაცია

მწვრთნელების სახელმძღვანელო



მწვრთნელი	10
თავი 1	10
როლები და ღირებულებები	10
1.1 ლიდერობა	11
1.1.1 იყო მისაბამი ფიგურა	11
1.1.2 იყო „სისტემის“ ნაწილი	13
1.1.3 მხარდაჭერის მოპოვება თქვენი პროგრამისთვის	15
1.1.4 სწორი დამოკიდებულების ქონა	11
1.1.5 მოთამაშეთა მოტივაციების გაგება	12
დამატებითი ცნობები	13
1.2 მსაჯთა კოლეგიასთან მუშაობა	14
1.2.1 შესაფერისი კომუნიკაცია მსაჯთა კოლეგიასთან	14
დამატებითი ცნობები	16
მწვრთნელი	17
თავი 2	17
„ნოუ-ჰაუ“ (სპეციალური საშუალებების ცოდნა)	17
2.1. დაგეგმვა	19
2.1.1 ვარჯიშის დაგეგმვა-შესავალი	19
2.1.2 ვარჯიშის დაგეგმვა - მიზნების დასახვა	21
2.1.3 ვარჯიშის დაგეგმვა - ვარჯიშის ეტაპები	24
2.1.4 ვარჯიშის დაგეგმვა - შესაფერისი აქტივობების არჩევა	26
2.1.5 ვარჯიშის დაგეგმვა - აქტივობების ხანგრძლივობა	30
2.1.6 ვარჯიშის დაგეგმვა - სასტარტო ადგილებისა და ჯგუფური სამუშაოს გამოყენება	31
2.1.7 ვარჯიშის დაგეგმვა - ფიზიკური და ფსიქოლოგიური დატვირთვის მართვა	32
2.1.8 ვარჯიშის დაგეგმვა - სირთულის დამატება	35
2.1.9 მიმოხილვა - ვარჯიშზე დაფიქრება	36
2.1.10 პოზიტიური გარემოს შექმნა	37
2.1.11 უსაფრთხო გარემოს უზრუნველყოფა	38
დამატებითი ცნობები	39
2.2. სწავლება	40
2.2.1 სწავლის სტილები	40
2.2.2 სწავლის ეტაპები	44
2.2.3 მწვრთნელის სწავლის სტილის გავლენა	48
2.2.4 საკვანძო/მისანიშნებელი სიტყვების მნიშვნელობა	50
დამატებითი ცნობები	51
2.3. ეფექტური საფარჯიშო შეკრებები	52
2.2.3 კომუნიკაცია სპორტსმენებთან - მეტი მოსმენა, ნაკლები ლაპარაკი	52
2.3.2 ტექნიკა „წრთვნა სირბილისას“	54

2.3.3	უკუკავშირის მიწოდება	55
2.3.4	საქციელის შეცვლა უკუკავშირით	57
	დამატებითი ცნობები	61
2.3.5	შეკრების წარმართვა - მოთამაშეების ორგანიზება ჯგუფებად	63
2.3.6	შეკრების წარმართვა - აქტივობის გაცნობა	64
2.3.7	შეკრების წარმართვა - დაკვირვება და უკუკავშირი	65
2.3.8	ადაპტაციური წრთვნა - საწრთვნელი აქტივობები იმისთვის რომ უფრო ეფექტური იყოს	67
2.3.9	ადაპტაციური წრთვნა - სხვადასხვა უნარების მქონე სპორტსმენების წრთვნა	69
2.3.10	ადაპტაციური წრთვნა - შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე სპორტსმენების ჩართვა	72
	დამატებითი ცნობები	74
2.4	ადმინისტრაცია	75
2.4.1	ჩანაწერების წარმოება	75
2.4.2	კომპიუტერული უნარები	76
2.5	კომუნიკაცია	77
2.5.1	კონტაქტი უმცროს სპორტსმენებთან	77
	დამატებითი ცნობები	78
	მწვრთნელი	79
	თავი 3	79
	განვითარება	79
3.1	თამაშის გაგება	81
3.1.1	თამაშის გაგება მწვრთნელის პერსპექტივიდან	81
	დამატებითი ცნობები	82
3.2	წრთვნის სტილი და ფილოსოფია	83
3.2.1	პროდუქტიული და რეპროდუქტიული მიდგომები წრთვნის მიმართ	83
3.2.2	განსხვავებული მიდგომები სპორტსმენის ასაკის გათვალისწინებით	85
3.2.3	LTAD(სპორტსმენის გრძელვადიანი განვითარება) - ფოკუსირების მოხდენა გართობაზე	87
3.2.4	თამაშებზე დაფუძნებული მიდგომა წრთვნის მიმართ	88
3.2.5	წრთვნის სტილების განსხვავება	90
3.2.6	კომუნიკაციის სტილები	92
3.2.7	ჰოლისტიკური განვითარება - „სპორტსმენზე ორიენტირებული“ მიდგომა	93
3.2.8	ჰოლისტიკური განვითარება - არასაკალატურთო უნარების სწავლება	94
3.2.9	ჰოლისტიკური განვითარება - აზროვნებისა და გამძლეობის განვითარება	101
3.2.10	ჰოლისტიკური განვითარება - თავდაჯერებულობის განვითარება	104
3.2.11	ჰოლისტიკური განვითარება - თვითკონტროლის განვითარება	106
	დამატებითი ცნობები	107
3.3	საკუთარი წვრთნის განვითარება	108
3.3.1	წვრთნის განვითარების გეგმა	108
	დამატებითი ცნობები	111
3.4	მწვრთნელის მუშაობის გაუმჯობესება	112
3.4.1	თქვენს მუშაობაზე დაფიქრება	112
	დამატებითი ცნობები	117

მწვრთნელი 119

თავი 4 119

მმართველობა 119

4	სპორტსმენთა მოლოდინი	121
4.1.1	მოლოდინის დადგენა თითოეული მოთამაშისთვის	121
4.1.2	რას მოელიან დამწყები მოთამაშეები მწვრთნელისგან	124
4.1.3	უმცროსი სპორტსმენების და მათი მშობლების მართვა	125
	დამატებითი ცნობები	130
	მოთამაშე	131
	თავი 1	131
	კალათბურთის დაცვითი უნარები	131
1.1.	დაცვითი ფეხების მუშაობა	133
1.1.1	ძირითადი დაცვითი ფეხების მუშაობა	133
1.1.2	ღია პოზიციის დახურვა	135
	დამატებითი ცნობები	139
1.2.	ინდივიდუალური დაცვითი მოძრაობა და პოზიცია	140
1.2.1	ბურთის მქონე მოთამაშის დაცვა	140
1.2.2	ბურთის არმქონე პერიმეტრის მოთამაშის დაცვა	143
1.2.3	ქვედა პოსტზე (low post) დაცვა	147
1.2.4	შემტევი მომხსნელის ბლოკირება	151
	დამატებითი ცნობები	157
	მოთამაშე	159
	თავი 2	159
	შეტევითი კალათბურთის უნარები	159
2.1.1	ძირითადი დგომა	161
2.1.2	ბალანსი	162
2.1.3	ფეხების მუშაობა	163
2.1.4	სირბილი	164
2.1.5	სიჩქარე	165
2.1.6	მიმართულების ეფექტურად შეცვლა	166
2.1.7	გაჩერება	167
2.1.8	საყრდენ ფეხზე ბრუნა	168
	დამატებითი ცნობები	169
2.2	გახსნა ბურთისთვის	170
2.2.1	გახსნა - ზოგიერთი საფუძვლები	170
2.2.2	უნარის კატეგორია: გახსნა	173
	დამატებითი ცნობები	175
2.3	დაჭერა	176
2.3.1	ძირითადი დაჭერა	176
2.4	ბურთის ქონა	178
2.4.1	ბურთის დაცვა	178
2.4.2	მზად იყო თამაშისთვის - სამმაგი საფრთხის პოზიცია	179
2.5	პასის გადაცემა	181
2.5.1	ძირითადი პასის გადაცემა	181
2.5.2	გასართობი აქტივობები მოძრაობის, პასის გადაცემის და გახსნის სასწავლებლად	184
	დამატებითი ცნობები	187

2.6 დრიბლინგი	188
2.6.1 ძირითადი დრიბლინგი	188
დამატებითი ცნობები	192
2.7 სროლა	193
2.7.1 ძირითადი სროლა - შესავალი	193
2.7.2 ძირითადი სროლა - ლეი-აფის ფეხის მუშაობის სწავლება	194
2.7.3 ძირითადი სროლა - სროლის საფუძველი - ბალანსებული დგომა	196
2.7.4 ძირითადი სროლა - ბურთზე ჩაჭიდება	197
2.7.5 ძირითადი სროლა - „სროლის ზედა ნაწილი - ბურთის გაშვება	198
2.7.6 ძირითადი სროლა - სროლა დრიბლინგიდან	200
2.7.7 ძირითადი სროლა - ნახტომის სროლა	201
დამატებითი ცნობები	202
2.8 შეტევითი მოძრაობები	203
2.8.1 პირველი ნაბიჯის მნიშვნელობა	203
2.8.2 პოსტის პოზიციის მიღება	205
2.8.3 ვარდნის ნაბიჯი	208
2.8.4 ვარდნის ნაბიჯი - კონტრსვლა	210
2.8.5 პერიმეტრის შეტევის საფუძვლები	211
2.8.6 ტარების ცრუ მოძრაობები	212
2.8.7 ტყორცნის ცრუ მოძრაობები	214
2.8.8 დაჭერა და სროლა	216
2.8.9 შეღწევა დრიბლინგიდან	218
2.8.10 აქტივობები ქვედა პოსტზე შეტევის ვარჯიშისთვის	220
2.8.11 აქტივობები პერიმეტრზე შეტევის სავარჯიშოდ	223
დამატებითი ცნობები	225
მოთამაშე	227
თავი 3	227
ფიზიკური მომზადება	227
3.1.1 კალათბურთისთვის კარგ ფორმაში ყოფნა	229
3.2 კვება	231
3.2.1 ჰიდრატაცია	231
3.3 ფიზიკური აღდგენა	233
3.3.1 გახურება და გაგრილება	233
3.4 ტრავმის მართვა	234
3.4.1 ტრავმის მკურნალობა	234
დამატებითი ცნობები	235
გუნდი	237
თავი 1	237
დაცვითი ტაქტიკები და სტრატეგიები	237
1.1. ერთი ერთზე დაცვა	238
1.1.1 შესატყვისობა - ერთი ერთზე დაცვის ძირითადი პრინციპები	238
1.1.2 მანძილი მოწინააღმდეგისგან	240
1.1.3 დაცვა ერთი პასის მოშორებით	243
1.1.4 “ბრტყელი სამკუთხედის” პოზიცია	245

1.1.5 დგომი - დაბლოკვა ან გახსნა	247
1.1.6 მოძრაობა პასზე	248
1.1.7 დამხმარე დაცვა - გამყოფი ხაზის დაცვა	251
1.1.8 დამხმარე დაცვა - დრიბლინგით შეღწევის დაცვის დახმარება	253
1.1.9 დამხმარე დაცვა - დამხმარეს დახმარება/ დაცვითი როტაცია	256
1.1.10 დაცვითი კომუნიკაცია	262
1.1.11 გადასვლის დაცვა	263
1.1.12 მთლიან მოედანზე ერთი ერთზე დაცვა	268
დამატებითი ცნობები	284
1.2 ბლოკების დაცვა	285
1.2.1 ბურთს მიღმა ბლოკების დაცვა - „ჩაკეტვა და გაყოლა“	285
1.2.2 ბურთს მიღმა ბლოკების დაცვა – “ქვემოთ”	287
1.2.3 ბურთს მიღმა ბლოკების დაცვა – “გამჭოლი”	288
1.2.4 ბურთს მიღმა ბლოკებისგან დაცვა – “გადართვა”	289
1.2.5 ბურთზე ბლოკების დაცვა – “ქვემოთ”	290
1.2.6 ბურთზე ბლოკების დაცვა – “ზემოდან”	291
1.2.7 ბურთზე ბლოკების დაცვა – “გამჭოლი”	292
1.2.8 ბურთს მიღმა ბლოკების დაცვა – “გადართვა”	293
1.2.9 ბურთზე ბლოკების დაცვა – “ორმაგი”	294
დამატებითი ცნობები	295
1.3 ზონალური დაცვები	296
1.3.1 რატომ არ არის ზონა რეკომენდირებული 15 წლამდე მოთამაშეებისთვის	296
1.4 არახელსაყრელი სიტუაციების დაცვა	298
1.4.1 2v1 და 3v2	298
დამატებითი ცნობები	299
გუნდი	301
თავი 2	301
შეტყვეითი ტაქტიკები და სტრატეგიები	301
2.1.1 ძირითადი განლაგება იატაკზე - პასი და ჭრა / მიცემა და წასვლა	303
2.1.2 მოძრავი შეტევა - 5 Out - გამჭრელის ჩანაცვლება	308
2.1.3 მოძრავი შეტევა - 5 Out - მიზნობრივი მოძრაობა - დროის განაწილება და განლაგება	309
2.1.4 მოძრავი შეტევა - 5 Out - ბურთის შებრუნება	312
მიმღებების პრინციპები	314
2.1.6 მოძრავი შეტევა - 5 Out - დრიბლინგით შესვლა	317
2.1.8 შეტაკების აქტივობა	320
2.1.9 კრეატიულობის დაშვება გადაწყვეტილების მიღებისას	321
დამატებითი ცნობები	322
2.2.1 ბურთს მიღმა ბლოკები - ბლოკის დამცნებლის როლი - ბლოკის დაყენება	323
2.2.2 ბურთს მიღმა ბლოკები - ბლოკის ძირითადი ჭრები - პირდაპირი ჭრა	324
2.2.3 ბურთს მიღმა ბლოკები - ბლოკის ძირითადი ჭრები - ხვეული ჭრა	325
2.2.5 ბურთს მიღმა ბლოკები - ბლოკის ძირითადი ჭრები - უეცარი ჭრა	327
2.2.7 ბურთს მიღმა ბლოკები - ქვედა ბლოკები	329
2.2.8 ბურთს მიღმა ბლოკები - ზედა ბლოკები	333
2.2.10 ბლოკები ბურთზე - დრიბლერის ვარიანტები	336
დამატებითი ცნობები	339
2.3.1 ძირითადი სწრაფი შეტევა - შეტევის დაწყება	340
2.3.2 ძირითადი სწრაფი შეტევა - ფართე ზოლებზე სირბილი	342
2.3.3 ძირითადი სწრაფი შეტევა - ბურთის წინ გადაცემა	343
2.3.4 ძირითადი სწრაფი შეტევა - 2v1 სწრაფი შეტევა	344
2.3.5 ძირითადი სწრაფი შეტევა - 3v2 სწრაფი შეტევა	346

2.3.6	ძირითადი სწრაფი შეტევა - შეტევაში გადასვლა	348
2.3.7	აქტივობები სწრაფი შეტევის პრინციპებზე სავარჯიშოდ	350
	დამატებითი ცნობები	357
2.4.	შეტევა მთლიანი მოედნის ზეწოლის წინააღმდეგ	358
2.4.1	თავდასხმა მთლიანი მოედნის ზონის ზეწოლაზე - ზოგადი პრინციპები	358
2.4.2	თავდასხმა მთლიანი მოედნის ზონის ზეწოლაზე - მიზნობრივი მოძრაობა	361
	დამატებითი ცნობები	367
2.5	შეტევითი მოხსნა	368
შ	მოხსნითი და დაცვითი გადასვლა	368
გუნდი		371
თავი 3		371
მმართველობა		371
3.1.	გუნდის წესები და დისციპლინა	373
3.1.1	გუნდის წესების ახსნა	373
3.2.	მზადება ვარჯიშისთვის	374
3.2.1	გუნდური მიზნები ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის (12 წლამდე)	374
3.2.2	გუნდური მიზნები იუნიორი მოთამაშეებისთვის (16 წლამდე)	375
3.2.3	თამაშებისთვის მიზნებისა და სტრატეგიების დასახვა	376
	დამატებითი ცნობები	378
გუნდი		379
თავი 4		379
თამაშის მწვრთნელობა		379
4.1.	თამაშის გეგმის მომზადება	381
4.1.1	შეცვლები და უკუკავშირი	381
4.1.2	საუბარი მსაჯთა კოლეგიასთან	382
4.1.3	ტაქტიკის შეცვლა ახალგაზრდა გუნდებთან (U12)	383
4.1.4	კომუნიკაცია მოთამაშეებთან თამაშების დროს	384
4.1.5.	კომუნიკაცია მსაჯთა კოლეგიასთან თამაშების დროს	387
	დამატებითი ცნობები	388
გუნდი		389
თავი 5		389
თამაშის მიმოხილვა და ანალიზი		389
შ	თამაშების მიმოხილვის ჩართვა ვარჯიშში ახალგაზრდა მოთამაშეებთან (U12)	390
	დამატებითი ცნობები	391



LEVEL 1

მწვრთნელი

თავი 1

როლები და ღირებულებები

1.1 ლიდერობა

1.1.1 იყო მისაბადი ფიგურა

ყველაზე დაფასებული მწვრთნელი შეიძლება არ იყოს ის, ვისაც ყველაზე მეტი გამარჯვება აქვს. ყველაზე დაფასებული მწვრთნელი და შესაძლოა ის მწვრთნელი, რომელსაც შეუძლია ყველაზე დიდი გარდატეხა მოახდინოს ახალგაზრდა მოთამაშისთვის, არის ის, ვინც:

- დაკავებულია სპორტსმენების აღზრდით;
- ესმის სპორტსმენების;
- ადგენს მკაფიო საზღვრებს, თუ რა არის მისაღები;
- ეხმარება სპორტსმენებს ერთმანეთისგან განასხვავონ სწორი და არასწორი.

"ლიდერის ყველაზე ძლიერი მოკავშირე თავისივე საკუთარი მაგალითია"

მწვრთნელი, ჯონ ვუდენი

როგორი სახის გუნდის მწვრთნელი უნდა ვიყო?

ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელმა დრო დაუთმოს იმის გააზრებას თუ რა გუნდს წვრთნის, შემდეგ კითხვებზე დაყრდნობით:

- ეს მინი კალაბურთის გუნდია? ბავშვთა გუნდია? პერსპექტიული ახალგაზრდა მოთამაშეებით დაკომპლექტებული გუნდია? ეს არის პირველი კლასის ელიტური გუნდია?
- რა სახის ორგანიზაციას ეკუთვნის გუნდი? სკოლის გუნდია? კლუბური გუნდია? როგორი სკოლა ან კლუბია?
- რამდენად კარგები არიან მოთამაშეები? რამდენი ხანია თამაშობენ? რა არის მათი პოტენციალი?
- რატომ თამაშობენ მოთამაშეები? გასართობად? მეგობრებთან დროის გასატარებლად? რომ ისწავლონ და უკეთესი გახდნენ კალაბურთში?

თითოეულ ამ კითხვაზე პასუხი დაეხმარება მწვრთნელს გააცნობიეროს გუნდის კონტექსტი. ეს დაეხმარება მას თავიდან აიცილოს შეცდომები, რომლებიც შეიძლება წარმოიშვას იმ შემთხვევაში, თუ მწვრთნელს და მოთამაშეებს (ან მათ მშობლებს) განსხვავებული მოლოდინი აქვთ გუნდის მიმართ. მას შემდეგ რაც მწვრთნელი გაიგებს გუნდის ტიპს, რომელსაც წვრთნის, მნიშვნელოვანია, რომ მან კომუნიკაცია დაამყაროს გუნდთან თავისი მოლოდინების შესახებ. მცირეწლოვანი ბავშვების სწავლების კონტექსტში, ეს ასევე უნდა მოიცავდეს მშობლებთან კომუნიკაციას.

მწვრთნელს, რომელიც ავარჯიშებს ახალგაზრდა მოთამაშეებს, ეკისრება პასუხისმგებლობა, წვლილი შეიტანოს მოთამაშეთა საერთო განვითარებაში, როგორც სპორტში, ასევე ზოგადად ცხოვრებაში - გლობალური მიდგომით. მწვრთნელი არ უნდა იყოს დაინტერესებული მხოლოდ მოკლევადიანი მიღწევებით.

ყოველივე ზემოთქმულის გათვალისწინებით, მწვრთნელმა უნდა გადაწყვიტონ ზოგადი მიზნები გუნდისთვის, რომლებიც ასახავს იმ კონკრეტულ გუნდს და იმ მოთამაშეებს და მათ კონკრეტულ მოტივაციას.

მაგალითად: მწვრთნელმა, რომელიც ავარჯიშებს მინი-კალათბურთის სკოლის გუნდს (9-10 წლის ასაკი) შეიძლება მოინდომოს გაითვალისწინოს, შემდეგი:

- ყველა მოთამაშეს უნდა ჰქონდეს თამაშებში მონაწილეობის თანაბარი შესაძლებლობა.
- ზოგიერთ მოთამაშეს შეიძლება მანამდე არასდროს უთამაშია; ზოგი შეიძლება ერთი წელია თამაშობს და ზოგადად, ყველა მოთამაშის ოსტატობა სავარაუდოდ დაბალია.
- ზოგიერთ მოთამაშეს ექნება კარგი საბაზისო მოძრაობის უნარები (სირბილი, ხტომა და ა.შ.), მაშინ როცა სხვებს არა და მოთამაშეთა ფიტნეს დონე შეიძლება მნიშვნელოვნად განსხვავდებოდეს.
- მწვრთნელის მთავარი პრიორიტეტი იქნება წვლილი შეიტანოს ამ ბავშვების პირად განვითარებაში, რომ განვითარდნენ პოზიტიურად და სპორტსმენებად.
- შესაბამისად, ძირითადი მიზნები, რომლებიც მწვრთნელმა შეიძლება დაისახოს, შეიძლება იყოს, რომ ბავშვებმა:
 - მიიღონ სიამოვნება
 - გაუმჯობესონ თავიანთი ფიზიკური განვითარება
 - ისწავლონ გარკვეული ღირებულებები (როგორც არის გუნდური მუშაობა, სხვების პატივისცემა და ა.შ.),
 - იმუშაონ კალათბურთის საფუძვლების საერთო გაუმჯობესებაზე (დრიბლინგი, პასი და ა.შ.).
 - დაინახონ, რომ წარმატება იზომება უნარების გაუმჯობესებით (გუნდური და ინდივიდუალური) და ამ უნარების თამაშებში განხორციელებით.

1.1.2 იყო „სისტემის“ ნაწილი

ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელებმა გააცნობიერონ განვითარების გზა როგორც მოთამაშეებისთვის, ასევე მწვრთნელებისთვის მათ კონკრეტულ რეგიონში. თუ მოთამაშეები ჩართულნი არიან სხვა პროგრამებში, მწვრთნელმა უნდა წახალისოს ეს მონაწილეობა და მზად იყოს შეცვალოს სპორტსმენის დატვირთვა საკუთარ გუნდში.

მაშინაც კი, თუ მწვრთნელი არ არის დაინტერესებული რეგიონულ ან ეროვნულ განვითარების პროგრამებში მონაწილეობით, მან უნდა გაარკვიოს რა არის ხელმისაწვდომი, რათა მოთამაშეებს აცნობოს ამის შესახებ. რეგიონული თუ ეროვნული განვითარების პროგრამების ორგანიზატორებთან კონტაქტის დამყარება შეიძლება ძალიან სასარგებლო იყოს ყველა მწვრთნელისთვის და, კერძოდ, შესაძლოა რესურსები ხელმისაწვდომი გახადოს მწვრთნელისთვის

სპორტსმენების მდგომარეობის

გათვალისწინება

მწვრთნელების მუშაობა ხშირად შეჯამებულია მათი „მოგება-წაგების“ თანაფარდობის მიხედვით, თითქოს მხოლოდ ისინი იყვნენ პასუხისმგებელი ამ შედეგებზე. ეს არასასურველია. სამწუხაროდ, ზოგიერთი უმცროსი მწვრთნელი უბრალოდ ცდილობს გაზარდოს მოგებები, ხშირად გრძელვადიანი განვითარების ხარჯზე. "საუკეთესო" მოთამაშეების თამაშმა შეიძლება ხელი შეუწყოს თამაშების მოგებას მოცემულ სეზონში, თუმცა მწვრთნელის მუშაობა უფრო ზუსტად ფასდება თითოეული სპორტსმენის და გუნდის პროგრესის მიხედვით მთელი სეზონის განმავლობაში.

აქტიური მონაწილეობა მიიღეთ „სისტემაში“

მწვრთნელებმა უნდა განიხილონ თავიანთი რეგიონის განვითარების სისტემაში მონაწილეობა, რადგან ეს კარგი იქნება მათი განვითარებისთვის და საშუალებას მისცემს მათ უკეთ გაიგონ ის მოთხოვნები, რომლებსაც ასეთი პროგრამები უყენებს სპორტსმენებს საკუთარ გუნდებში.

დრო აშკარად შეზღუდულია, მაგრამ მაშინაც კი, თუ მწვრთნელს არ შეუძლია რეგულარულად დაესწროს სავარჯიშო შეკრებებს, მოთამაშეებთან და სხვა მწვრთნელებთან საუბარი ასევე სასარგებლოა განვითარების ამ პროგრამების გასაგებად.

ნუ დაუცდი სანამ გკითხავენ

ზოგჯერ, მწვრთნელებს შეიძლება სთხოვონ მონაწილეობა მიიღონ რეგიონული განვითარების პროგრამებში და ეს შეიძლება ეფუძნებოდეს მათ საქმიანობას კლუბის გუნდში, ან მწვრთნელმა კოლეგამ შეიძლება რეკომენდაცია გაუწიოს მათ.

თუმცა, მწვრთნელები, რომლებიც დაინტერესებულნი არიან მონაწილეობა მიიღონ რეგიონული განვითარების პროგრამებში, ან უბრალოდ სურთ მათ შესახებ მეტი იცოდნენ, უნდა იყვნენ პროაქტიული ამ პროგრამების ფარგლებში მწვრთნელებთან კონტაქტის დასამყარებლად ან მეტის გასარკვევად, დასაკვირვებლად ან შესაძლოა აქტიურად მონაწილეობის მისაღებად.

„სისტემის“ მხარდაჭერა

ხშირად, განვითარების პროგრამებთან დასაკავშირებლად კარგი გზაა კონტაქტის დამყარება და კითხვა, თუ რითი შეგიძლია პროგრამის მხარდაჭერა. თუ გყავთ მოთამაშეები თქვენი გუნდიდან, რომლებიც იმყოფებიან განვითარების პროგრამაში, ჰკითხეთ, არის თუ არა რაიმე კონკრეტულად, რომლებზეც ისურვებდნენ, რომ ამ მოთამაშეებთან იმუშაოთ?

მაგალითად, ხშირად ადგილობრივ შეჯიბრში მოთამაშე შეიძლება თამაშობდეს ერთ პოზიციაზე (მაგ. ცენტრში), მაგრამ სპორტის უფრო მაღალ დონეზე შეიძლება მოეთხოვოს სხვა პოზიციაზე თამაში (მაგ., ფორვარდი).

ყველა მწვრთნელმა უნდა გააცნოს თითოეულ მოთამაშეს თითოეული სათამაშო პოზიცია, და კონკრეტულად მათ შეიძლება შეძლონ მხარი დაუჭირონ განვითარების პროგრამას, იმ შესაძლებლობების უზრუნველყოფით რომლებიც ხაზს გაუსვამს იმას, რაც კეთდება ამ პროგრამაში.

1.1.3 მხარდაჭერის მოპოვება თქვენი პროგრამისთვის

ეფექტური კომუნიკაცია არის მთავარი ელემენტი თქვენი პროგრამის მხარდაჭერის შესაქმნელად და, კერძოდ, ხალხის წვლილის შეტანის მოსაპოვებლად თქვენს პროგრამაში.

რაც უფრო კარგად გაიგებს ხალხი თქვენი პროგრამის მიზნებს, მით უფრო სავარაუდოა, რომ მათ სურვილი გაუჩნდებათ წვლილი შეიტანონ მის წარმატებაში

პაზლში შემადგენელი ნაწილების განსაზღვრა

პროგრამა პაზლს ჰგავს და მწვრთნელის როლი არის კომუნიკაცია არა მხოლოდ იმაზე, თუ რა არის სრული სურათი, არამედ ასევე იმაზე თუ როგორ გამოიყურება თითოეული ნაწილი.

მწვრთნელმა ბევრად უფრო სავარაუდოა, რომ მოაგროვოს მხარდაჭერა, თუ კონკრეტულად გაამახვილებს ყურადღებას იმაზე, რაც მას სჭირდება. სიცხადე იმის შესახებ, თუ რა სჭირდება მწვრთნელს, საშუალებას აძლევს პოტენციურ მოხალისეებს და დამხმარეებს შეაფასონ, შეუძლიათ თუ არა მათ საჭირო დრო და რესურსები დახარჯონ და აქვთ თუ არა მათ შესაბამისი უნარები თუ გამოცდილება.

ასევე მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელმა გააცნობიეროს მხარდაჭერის მინიმალური დონე, რაც სჭირდება და მკაფიო იყოს ამ თვალსაზრისით. ამაზე ნაკლების მიღებამ შეიძლება გამოიწვიოს უფრო მეტი პრობლემა, ვიდრე საჭირო მხარდაჭერა.

მაგალითად, მწვრთნელს შეიძლება სურდეს მწვრთნელის ასისტენტი, კონკრეტულად ვარჯიშში დასახმარებლად. ეს ადვილად შეიძლება განისაზღვროს - მაგ. კვირაში ორი ვარჯიში ორი საათის ხანგრძლივობით და 15 წუთით ვარჯიშამდე და მის შემდეგ. სულ კვირაში 5 საათი.

თუ ვინმე გთავაზობთ მხარდაჭერას, მაგრამ შეუძლია მხოლოდ ერთ ვარჯიშზე დასწრება, მწვრთნელმა არ უნდა ჩათვალოს, რომ ავტომატურად უნდა დაეთანხმოს. ამის ნაცვლად შეიძლება აუხსნას, რომ დახმარება სჭირდება ორივე ვარჯიშზე. რა თქმა უნდა, ამ მაგალითში, მას შეუძლია მაინც მოუწოდოს ამ ადამიანს, დაესწროს სავარჯიშო შეკრებებს, როდესაც შეძლებს, მაგრამ ამავედროულად განაგრძოს მწვრთნელის ასისტენტის ძიება, რომელიც შეძლებს უფრო ჩაერთოს ამ საქმეში.

დააფასეთ თითოეული შეტანილი წვლილი

ადამიანები საუკეთესოდ მუშაობენ, როდესაც გრძნობენ, რომ მათი წვლილი დაფასებულია დაროდესაც ესმით, რაში შეაქვთ თავიანთი წვლილი. უბრალო „მადლობა“ შეიძლება იყოს ძალიან მამოტივირებელი და მწვრთნელებმა შეიძლება ეს გააკეთონ სიტყვიერად, მოკლე შეტყობინების დაწერით ან გუნდისთვისთვის შეტანილი წვლილის შესახებ ინფორმაციის მიწოდებით. იმის მკაფიო გაგება, თუ რა მხარდაჭერა სჭირდება მწვრთნელს, ასევე დაეხმარება მათ გაიგონ თითოეული წვლილის მნიშვნელობა. ხანდახან ერთი ამოცანის შესრულება შეუძლებელია მანამ, სანამ არ დასრულდება მანამდე არსებული დავალების შესრულება და სხვა დროს რაღაცის მიღწევა უფრო მარტივად შეიძლება მოხდეს წინა მიღწევების გამო.

რამდენიმე საკითხი, რომელიც გასათვალისწინებელია იმისთვის, თუ როგორ აჩვენებს მწვრთნელი, რომ აფასებს შეტანილ წვლილს:

- თქვით „გთხოვ“ და „მადლობა“. როდესაც ვინმეს სთხოვთ დავალების შესრულებას, თქვენ სთხოვთ მათ, რომ თქვენი მოთხოვნილებები უფრო პრიორიტეტული იყოს ვიდრე სხვა რამ მათ ცხოვრებაში. „გთხოვთ“ და „მადლობა“-ს საერთო თავაზიანობა ყველაზე ნიჭიერ, რისი გაკეთებაც შეგიძლიათ!

- რაც უფრო კონკრეტული იქნებით იმის შესახებ, რაც გჭირდებათ, მით უფრო სავარაუდოა, რომ მიიღებთ მას.

- ყოველი მოხალისე იმსახურებს "თქვენი დროის ნაწილს". გამოყავით დრო, რომ ესაუბროთ იმ ადამიანებს, რომლებიც მხარს უჭერენ თქვენს პროგრამას. როდესაც ნამდვილად არ გაქვთ დრო, აუხსენით ეს და ჰკითხეთ, არის თუ არა სხვა დრო, როდესაც შეგიძლიათ ისაუბროთ?

- ილაპარაკეთ მათზე და არა თქვენზე! ჰკითხეთ, არის თუ არა რაიმე, რისი გაკეთებაც შეგიძლიათ მათ დასახმარებლად? ჰკითხეთ, რა არის მათი მიზნები თქვენს პროგრამაში ჩართვით და არ იფიქროთ, რომ მათ იცნობთ. მაგალითად, განვითარების პროგრამის მწვრთნელს შეიძლება სურდეს, რომ ადგილობრივმა მწვრთნელებმა ყურადღება გაამახვილონ კონკრეტულ რამეზე. უბრალოდ თხოვნა „გთხოვთ, დარწმუნდეთ, რომ მოთამაშე X-ს აძლევთ საშუალებას ივარჯიშოს პოსტის მოძრაობებზე“ შეიძლება არ მიიღოთ განსაკუთრებით მხარდამჭერი რეაქცია. ამის ნაცვლად, შესთავაზეთ კურსის მართვა, ან მიაწოდეთ ინფორმაცია, სწავლების საკითხებზე, რომლებიც გაქვთ პოსტ მოთამაშეებისთვის. ეს არა მხოლოდ უფრო ეფექტური იქნება, არამედ უფრო სავარაუდოა, რომ ადგილობრივი მწვრთნელები განახორციელებენ თქვენს სწავლების საკითხებს.

- იცოდეთ რა ეფექტი შეიძლება ჰქონდეს თქვენს პროგრამას სხვა მწვრთნელის პროგრამაზე. მაგალითად, შეგიძლიათ მხოლოდ კვირაში ორჯერ ივარჯიშოთ და გინდოდეთ, რომ მოთამაშეებმა თქვენი ვარჯიშს სხვა პროგრამებთან შედარებით პრიორიტეტი მიანიჭონ, თუმცა თუ ეს ვარჯიშები დროში ემთხვევა თამაშებს ან ვარჯიშს, რომელიც მოთამაშეს აქვს სხვა გუნდთან ერთად, მათი მხრიდან ყოველთვის თქვენს ვარჯიშზე დასწრებას მნიშვნელოვანი გავლენა ექნება.

ვის შეუძლია დახმარება?

დახმარების შესაძლო წყაროების იდენტიფიცირების მიზნით, მწვრთნელმა უნდა სთხოვოს თითოეულ მოთამაშეს მიაწოდოს მიმოხილვა ან შეჯამება იმისა, თუ რა სხვა ვალდებულებები აქვთ მათ არა მხოლოდ კალათბურთის, არამედ სპორტის სხვა სახეობებისა და ისეთი საკითხების კუთხით, როგორიც არის სამსახური, ოჯახი და სკოლა.

მოთამაშეებისთვის მიმართვა, რომ მოგაწოდონ თავიანთი აქტივობების მარტივი დღიური, შეიძლება იყოს კარგი გზა ამ ინფორმაციის მისაღებად.

ეს ასევე შეიძლება დაეხმაროს მწვრთნელს საკუთარი ქსელის აწყობაში. მაგალითად, გუნდში ერთი მოთამაშე შეიძლება ასევე დაკავებული იყოს ათლეტიკით და ათლეტიკის მწვრთნელთან კავშირის დამყარებით, კალათბურთის მწვრთნელს შეუძლია გარკვეული კონკრეტული სწავლის უზრუნველყოფა სხვა მოთამაშისთვის.

ახალგაზრდა მოთამაშეების მწვრთნელებმა ასევე არ უნდა უარყონ როლი, რომელიც მშობლებს შეუძლიათ შეასრულონ დახმარების კუთხით. იქნება ეს მწვრთნელის ასისტენტი ვარჯიშზე (მარტივი როლის შესრულება, როგორიცაა მსროლელებისთვის ზურთის გადაცემა)

თუ ადმინისტრაციული დავალების შესრულება (მაგ. გუნდისთვის Facebook გვერდის შექმნა), მშობლები ხშირად არიან ყველაზე ადვილად დასასაქმებელი ადამიანები, რადგან ისინი უკვე არიან ჩართულნი გუნდში მათი შვილების მეშვეობით. ზოგიერთი როლი, რომლებშიც მწვრთნელს შეიძლება დასჭირდეს დახმარება, არის:

- სიძლიერე და ფიზიკური ფორმა – შესაძლოა დახმარება გაუწიონ პერსონალურმა ტრენერებმა, ჯანმრთელობის კლუბებმა და სხვა სპორტულმა დარბაზებმა.

- ფიზიოთერაპია – ტრავმის რეაბილიტაციისთვის თუ პროფილაქტიკისთვის, ფიზიოთერაპევტს შეუძლია დაეხმაროს სპორტსმენებს სხეულზე ზრუნვაში.
- გუნდის მართვა - უნიფორმების საკითხის მოგვარება, მოგზაურობა, თამაშმდე/თამაშის შემდგომი კვება და მრავალი სხვა დავალება
- სტატისტიკა - არა ოფიციალური სტატისტიკა (რომელიც შეიძლება მოწოდებული იყოს ლიგის მიერ), არამედ სხვა სტატისტიკა, რომელიც ასახავს იმას, რასაც გუნდი ვარჯიშობდა (მაგალითად, გუნდს, რომელიც მუშაობს დამხმარე დაცვაზე, შეიძლება სურდეს თვალყურის ადევნოს მეტოქეს რამდენჯერ გადასცა პასი მოედნის ერთი მხრიდან მეორეზე, სანამ ტყორცნას განახორციელებდა. რაც მეტჯერ გადასცეს, მით მეტ ზეწოლას ახდენდა მათზე დაცვა).
- ტექნიკური დახმარება - ზოგჯერ მწვრთნელი შეიძლება არ იყოს დარწმუნებული კონკრეტული საკითხის სწავლებაში. სხვა მწვრთნელის თხოვნა, მოვიდეს მათ სავარჯიშო შეკრებაზე და იმუშაოს ამ თემაზე, არა მხოლოდ ეხმარება მოთამაშეებს განვითარებაში, არამედ ასევე აუმჯობესებს მწვრთნელის უნარს, თავად ასწავლოს ეს შემდეგ ჯერზე.

1.1.4 სწორი დამოკიდებულების ქონა

სავარჯიშო შეკრებაზე თუ თამაშში, ახალგაზრდა მოთამაშეებთან მომუშავე მწვრთნელებს უნდა ჰქონდეთ ობიექტური, კონსტრუქციული და პოზიტიური დამოკიდებულება თავიანთი მოთამაშეების და მსაჯთა კოლეგიის მიმართ.

მსოფლიოში საუკეთესო

მოთამაშეებს, თავიანთ

საუკეთესო თამაშებში, ვერ

ჩაუგდიათ ბურთი, რომელიც

თითქოს ადვილი ჩასაგდება იყო

თამაშებში მწვრთნელობა შეიძლება იმედგამარუებელი იყოს მწვრთნელისთვის, რადგან მიუხედავად იმისა, რომ მათ შეუძლიათ დაინახონ შეცდომები და იცნონ რა უნდა გაკეთდეს, მათ არ შეუძლიათ ამის პირდაპირ გაკეთება.

თუ მწვრთნელები მოქმედებენ (ან რეაგირებენ) იმედგაცრუების ან სტრესის გავლენით, ამას არ იქნება კარგი შედეგი, განსაკუთრებით მცირეწლოვანი ბავშვების მწვრთნელობისას.

განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ობიექტური, კონსტრუქციული და პოზიტიური დამოკიდებულების ქონა.

• ობიექტური, რადგან მათ ობიექტურად უნდა შეაფასონ, რისი გაკეთება შეუძლიათ მათ მოთამაშეებს (თამაშის წინ), რას აკეთებენ (თამაშის დროს) და რა გააკეთეს (თამაშის შემდეგ).

• კონსტრუქციული, რადგან რაც არ უნდა მოხდეს თამაშის დროს, მწვრთნელებმა ის უნდა გამოიყენონ, რათა მათმა მოთამაშეებმა, როგორც ინდივიდუალურად, ისე ერთობლივად, მიიღონ სარგებელი, რაც გავლენას მოახდენს მათ სპორტულ და პიროვნულ განვითარებაზე.

• პოზიტიური, რადგან თამაშის დროს შეცდომების სიღრმისეული ანალიზის დრო კი არ არის, არამედ მოთამაშეების პოზიტიური ქცევის ხაზგასმა და წახალისება, იმოქმედონ წარუმატებლობის შიშის გარეშე.

მწვრთნელის კომენტარები თამაშის დროს უნდა იყოს ფოკუსირებული იმაზე, თუ რა უნდა გააკეთოს ან ავირებს გააკეთოს გუნდმა და არა იმაზე, რაც მოხდა ადრე.

ცხადია, ის, რაც მანამდე მოხდა თამაშში, აცნობებს თუ რა უნდა მწვრთნელს რომ გააკეთოს გუნდმა, მაგრამ მწვრთნელი იქნება ყველაზე ეფექტური, თუ ის გამოიყენებს პოზიტიურ, მოქმედებაზე ორიენტირებულ ენას („ახლა ეს არის ის, რასაც გავაკეთებთ ...“).

მწვრთნელები რეალისტები უნდა იყვნენ თავიანთ მოლოდინებში მოთამაშეების მხრიდან და არ უნდა მოითხოვონ მათგან იმაზე მეტი ვიდრე შეუძლიათ განვითარების იმ ეტაპზე რომელზეც არიან. მათ უნდა ივარაუდონ და მიიღონ, რომ მოთამაშეები ზევრ შეცდომას დაუშვებენ, რადგან:

- მსოფლიოს საუკეთესო მოთამაშეებს თავიანთ საუკეთესო თამაშებში, ვერ ჩაუგდიათ ბურთი, რომელიც თითქოს ადვილი ჩასაგდება იყო;

- საუკეთესო მოთამაშეებიც კი უშვებენ შეცდომებს პასების დროს და/ან აქვთ ბურთის დაკარგვის შემთხვევები. არცერთ გუნდს არ მოუგია ჩემპიონატი ისე რომ არ ჰქონოდა დაფიქსირებული ბურთის დაკარგვები;

სამწუხაროდ, ბევრი მწვრთნელი კარგავს სწორ ხედვას და თვითკონტროლს, რომელიც უნდა ჰქონდეს თამაშების დროს - როდესაც მოთამაშეები შეცდომებს უშვებენ, ასეთი მწვრთნელები აძლიერებენ მოთამაშეების სტრესს არაპროდუქტიული კომენტარებით, რაც მხოლოდ ზრდის მათ დაუცველობას და თამაშს აქცევს უარყოფით გამოცდილებად.

ფაქტობრივად, ბევრი ახალგაზრდა მოთამაშე, რომლებიც ენთუზიაზმით იწყებენ კალათბურთის თამაშს, კარგავენ ენთუზიაზმს და თავს ანებებენ, რადგან თამაშები ხდება ძალიან სტრესული გამოცდილება, რომელსაც ვერ უმკლავდებიან.

მწვრთნელის ქცევა აუცილებელი ელემენტია ამ პრობლემის თავიდან ასაცილებლად და თამაშების პოზიტიურ გამოცდილებად მისაღებად, როგორც არ უნდა იყოს შედეგი დაფაზე.

ანალოგიურად, მწვრთნელმა უნდა იფიქროს და მიიღოს, რომ მსაჯთა კოლეგია შეცდომებს დაუშვებენ. ყველაზე გამოცდილი მსაჯთა კოლეგიაც კი ზოგჯერ უშვებს შეცდომას და მწვრთნელმა და მისმა გუნდმა ამაზე კი არ უნდა გაამახვილოს ყურადღება, არამედ შემდეგ თამაშზე. მწვრთნელს, რომელიც თამაშის შემდეგ ისაუბრებს იმაზე, თუ რად დაუჯდა მათ თამაში მსაჯების გადაწყვეტილებების გამო, მალე ეყოლება მოთამაშეები, რომლებიც არ აღიარებენ თავიანთ პასუხისმგებლობას შედეგზე.

1.1.5 მოთამაშეთა მოტივაციების გაგება

მწვრთნელისთვის მნიშვნელოვანია იმის გაგება, თუ რატომ არიან ჩართულები მისი მოთამაშეები სპორტში და რომ მწვრთნელის მოლოდინები შესაბამისობაში იყოს გუნდის ამ მოტივაციებთან.

სხვადასხვა კვლევებმა დაადასტურა, რომ ბავშვები ძირითადად სპორტში არიან ჩართულები გასართობად, ბავშვები, როგორც წესი, ასახელებენ შემდეგ მიზეზებს, თუ რატომ თამაშობენ:

- გართობა
- ახალი უნარების შესწავლა
- მეგობრებთან ერთად ყოფნა
- იმის გაკეთება, რაც კარგად გამოდის
- ფორმაში ყოფნა

ვერ გართობა არის უპირველესი მიზეზი, რის გამოც ბავშვები წყვეტენ სპორტს და ბავშვები იშვიათად ასახელებენ „გამარჯვებას“, როგორც მნიშვნელოვან ფაქტორს, თუ რატომ თამაშობენ სპორტს. ეს არ უნდა გავიგოთ ისე, რომ მოგება უმნიშვნელოა, უბრალოდ, ეს არ არის იმის მიზეზი, რომ ისინი სპორტში არიან ჩართულნი. მართლაც, ზოგიერთი კვლევა მიუთითებს, რომ საშუალო სკოლის მოსწავლეებს ურჩევნიათ წაგებულ გუნდში თამაში, ვიდრე სკამზე ჯდომა გამარჯვებულ გუნდში სათადარიგო მოთამაშედ.

აშკარად, მწვრთნელმა, რომელიც გადაწყვეტილებებს ღებულობს მხოლოდ მოგებულ თამაშებზე დაყრდნობით (მაგ. მოედნის დრო) შეიძლება რეალურად ხელი შეუშალოს მოთამაშეებს სპორტში ჩართვისგან. ხშირად უმცროსი სპორტსმენების გაწვრთნისას ზეწოლა გამარჯვებისკენ მომდინარეობს მშობლებისგან და არა მოთამაშეებისგან და ამასთან გაკლავება შეიძლება რთული იყოს მწვრთნელისთვის.

ერთ-ერთი მიდგომაა, მწვრთნელი დარწმუნდეს, რომ მშობლები ხედავდნენ იმ გაუმჯობესებას, რასაც მოთამაშეები და გუნდი განიცდის, რადგან ხშირად მშობლები წარმატებას მხოლოდ დაფაზე ასახული შედეგის მიხედვით აფასებენ. მწვრთნელმაც ძალიან მკაფიოდ უნდა იცოდეს, როგორი იქნება მისი მიდგომა (მაგ. ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის თანაბარი სათამაშო დროის მიცემა), ისე რომ მოთამაშეებმა (და მშობლებმა) გადაწყვიტონ, სურთ თუ არა ჩაერთონ ამ მიდგომაში. პროფესიონალი სპორტსმენებიც კი, ზოგადად, უკეთესად თამაშობენ, თუ სიამოვნებას იღებენ გამოცდილებით და თუ ეს არის გარემო, სადაც ისინი სწავლობენ და ავითარებენ თავიანთ უნარებს. არ არსებობს კონკრეტული დრო, როდესაც მოგება მოთამაშეთათვის მთავარი მოტივაცია ხდება და ყოველთვის ღირს მწვრთნელმა განიხილოს მოთამაშეებთან, თუ რატომ არიან ისინი ჩართულნი გუნდში და რისი მიღება სურთ გუნდში გატარებული დროის შედეგად.

დამატებითი ცნობები

1. განიხილეთ თითოეული გუნდი, რომელშიც ხართ ჩართული და თითოეული გუნდისთვის:

ა. რა არის გუნდში მოთამაშეთა სხვადასხვა მოტივაცია?

ბ. რა მოლოდინი აქვს კლუბს გუნდის მიმართ?

გ. რა მოლოდინები აქვთ მშობლებს (თუ ეს უმცროსი გუნდია) ან კლუბის მხარდამჭერები და სპონსორებს (თუ უფროსი გუნდია) გუნდის მიმართ?

2. 1-ელ შეკითხვაზე თქვენი პასუხებიდან გამომდინარე, აქვს თუ არა ამას რაიმე მნიშვნელობა იმაზე, თუ როგორ გაწვრთნით გუნდს? აღწერეთ ნებისმიერი განსხვავება, რომელსაც განსაზღვრავთ.

3. აუხსენით კოლეგას, თუ როგორ ატარებთ წვრთნას, კონკრეტულად:

ა. რამდენად ხშირად ესაუბრებით მოთამაშეებს?

ბ. ხმამაღალი მწვრთნელი ხართ?

გ. ემოციური მწვრთნელი ხართ?

დ. როგორ ურთიერთობთ მსაჯებთან?

შემდეგ სთხოვეთ თქვენს კოლეგას უყუროს თქვენ როგორ ატარებთ ვარჯიშს ტრენინგზე ან თამაშზე და მიეცით სთხოვეტ კომენტარი გააკეთონ შემდეგზე:

ა. რაც მათ ნახეს, ეთანხმებიან თუ არა იმას, თუ როგორ აღწერთ თქვენს სამწვრთნელო ქცევას?

ბ. ასახავენ თუ არა მოთამაშეები თქვენს ემოციურ ქცევას ვარჯიშის/თამაშის ნებისმიერ დროს?

გ. მოთამაშეები მსაჯებთან ისევე ურთიერთობენ, როგორც თქვენ?

1.2 მსაჯთა კოლეგიასთან მუშაობა

1.2.1 შესაფერისი კომუნიკაცია მსაჯთა კოლეგიასთან

მწვრთნელის ყურადღება უნდა მიექცეს მისი მოთამაშეების და გუნდის თამაშს.

ისაუბრეთ მაქსიმალურად ცოტა

მწვრთნელმა უნდა გააცნოს თავი თამაშის დაწყებისას, უსურვოს მათ ყველაფერი საუკეთესო და შემდეგ მადლობა გადაუხადოს თამაშის ბოლოს. განსაკუთრებით პატარების მწვრთნელობისას, ეს შეიძლება იყოს მსაჯთა კოლეგიასთან კომუნიკაციის საზღვრები.

ყვირილი იწვევს ყურადღების გაფანტვას

შეიძლება იყოს შემთხვევები, როდესაც მწვრთნელს სურს მსაჯის მიერ მიღებული გადაწყვეტილების გარკვევა ან მოიძიოს სხვა ინფორმაცია. მსაჯთა კოლეგიაზე ყვირილი, სანამ თამაში მიმდინარეობს, არ არის ამ საკითხის წამოწევის ადეკვატური გზა და, სავარაუდოდ, გადაიტანს მათ ყურადღებას იმ მომენტში მიმდინარე თამაშიდან.

ამის ნაცვლად, მწვრთნელი უნდა დაელოდოს შესვენებას თამაშში და შემდეგ ისაუბროს მსაჯთა კოლეგიასთან სასაუბრო ტონით. თუ მწვრთნელის განსახილველი თემა ანგარიშთან ან დროის საკითხთან არის დაკავშირებული, ეს საკითხი პირველ რიგში უნდა დაფიქსირდეს ქულების ცხრილთან და საჭიროების შემთხვევაში ისინი აცნობებენ მსაჯებს.

დასვით კითხვა

მას შემდეგ, რაც მწვრთნელი მსაჯთა კოლეგიის ყურადღებას მოიპოვებს, მან უნდა დაუსვან კითხვა, რომელზეც მათ სურთ პასუხის მიღება. უბრალოდ იმის თქმა, რომ „ეს იყო ფოლი“ ან „ვერ დავინახეთ, რომ ბლოკის დამყენებელი გაინძრა“, ნაკლებად სავარაუდოდ, რომ გამოსადეგი იყოს.

ამის ნაცვლად, მწვრთნელმა უნდა ისაუბროს მსაჯთა კოლეგიასთან, რომ:

- მოიპოვოს მიღებული გადაწყვეტილების განმარტება (რომელიც შეიძლება მოიცავდეს როგორც განხორციელებულ, ასევე განუხორციელებელ განაცხადებს) (მაგ. „ჩემი მოთამაშე გაუნძრევლად იდგა ჯერ კიდევ მანამ, სანამ მსროლელი ლეი-აფს დაიწყებდა, ასე რომ, რატომ დაინიშნა ბლოკ-ფოლი?“);
- გკონდეთ რამე, რაც მსაჯის ყურადღებას მიიქცევს და სთხოვეთ შეხედოს მას (მაგ. ისინი მოძრაობენ ბურთის ბლოკის დაყენებისას);
- დააფიქსირეთ შემოთხზება ქულებთან ან დროსთან დაკავშირებით (თუმცა ეს პირველ რიგში უნდა დააფიქსიროთ ქულების ცხრილთან).

დასმული კითხვები, პასუხაგებმული კითხვები

მას შემდეგ რაც მწვრთნელი დასვამს შეკითხვას, მან უნდა მიიღოს პასუხი. ის შეიძლება არ დაეთანხმოს მას (განსაკუთრებით, თუ ეს ეხებოდა ინტერპრეტაციას - იყო ეს „ბლოკი“ თუ „ჩარჯი“), მაგრამ ერთი და იგივე კითხვის უბრალოდ რამდენიმეჯერ გამეორება არ არის პროდუქტიული.

მსაჯთა კოლეგიასთან კამათში ჩართვას აზრი არ აქვს. მაგალითად, მწვრთნელი შეიძლება ფიქრობდეს, რომ იყო კონტაქტი და ჯარიმა უნდა დაენიშნათ. მსაჯთა კოლეგიამ შეიძლება განმარტოს, რომ მათ აკრძალული კონტაქტი არ დაუნახავთ. მწვრთნელი, რომელიც კვლავ იმეორებს, რომ მას მიაჩნია, რომ დარღვევა იყო, ნაკლებად სავარაუდოდ, რომ შეაცვლევიანებს აზრს მსაჯთა კოლეგიას, რომ დარღვევა არ ყოფილა.

მწვრთნელმა ყურადღება უნდა მიაქციოს მოთამაშეების და გუნდის ძალისხმევას. იგავ-არაკი მსგავსად, სადაც „ბიჭი ყვიროდა მგელი, მგელიო“, რაც უფრო ხშირად სვამს მწვრთნელი კითხვებს ან აპროტესტებს მსაჯების გადაწყვეტილებას, მით ნაკლებია ალბათობა იმისა, რომ მწვრთნელის ნათქვამი მნიშვნელოვნად ჩათვალონ და ნაკლებად სავარაუდოა, რომ მსაჯები გაითვალისწინებენ მწვრთნელის ნათქვამს.

მთავარია პატივისცემის შემცველი კომუნიკაცია

მსაჯთა კოლეგიასთან კარგი ურთიერთობის ქონის გასაღები იგივეა, რაც ნებისმიერი ინტერპერსონალური ურთიერთობის და მწვრთნელებმა უნდა იზრუნონ ურთიერთობების დამყარებაზე სეზონის ან ტურნირის განმავლობაში.

მსაჯთა კოლეგიის და მათი როლის მიმართ პატივისცემა მთავარია. მწვრთნელს უნდა ჰქონდეს საუბრები მსაჯებთან, და არ უნდა ეცადოს მათ უკარნახოს რაიმე ან გაკიცხოს ისინი.

თამაშამდე შესანიშნავი შესაძლებლობაა მსაჯთა კოლეგიასთან ურთიერთობის დამყარების დასაწყებად და იმ საკითხის წამოსაჭრელად, რაც მწვრთნელს აწუხებს. მაგალითად:

- "ბოლოს, როდესაც ამ გუნდს ვეთამაშეთ, პოსტზე ბევრი კონტაქტი იყო და ვიგრძენით, რომ მათი მოთამაშეები პოზიციიდან გვაგდებდნენ."
- „სეზონის განმავლობაში შევამჩნიე, რომ მცველებს პოსტზე დიდი დისტანცია მიეცათ და მათ საშუალებას აძლევდნენ, თავდასხმელი მოთამაშეები პოსტიდან გამოეგდოთ. იყო თუ არა რაიმე მითითება ამ კუთხით?"
- მსაჯთა კოლეგიისთვის დასმული კითხვა „როგორ შეაფასებთ სეზონს? არის რაიმე განსაკუთრებული ტენდენციები, რომლებიც შენიშნეთ?"

მსაჯთა კოლეგიასთან მუშაობა

მწვრთნელი პასუხისმგებელია გუნდის პერსონალისა და მოთამაშეების ქცევაზე და მწვრთნელის ქცევამ შეიძლება მნიშვნელოვანი გავლენა იქონიოს გულშემატკივართა და მაყურებელთა ქცევაზე.

მაგალითად, თუ მსაჯთა კოლეგია უყურადღებოდ ტოვებს მოთამაშეს და განსაკუთრებით, თუ ის იწყებს მსაჯებთან კამათს, მწვრთნელმა უნდა მიიღოს ზომები. ეს ზომები შეიძლება იყოს:

COAchEs MANuAL

- გააცნოს მსაჯებს მოთამაშის შემფოთება – მაგალითად, „ჩემი გამოთამაშებული გრძნობს, რომ მას ძალიან უბიძგა #5-მა, რომელიც ყოველ ჯერზე კონტაქტობს ხელით (hand check). შეგიძლიათ შეხედოთ ამას, თუ შეიძლება?"
- გაიყვანეთ მოთამაშე თამაშიდან „დასამშვიდებლად" – რა თქმა უნდა, უკეთესია, რომ მწვრთნელმა განახორციელოს ეს ქმედება, ვიდრე მსაჯთა კოლეგიამ ტექნიკური ფოლი გამოაცხადოს.
- ტაქტიკის შეცვლა მოთამაშის კონკრეტული სიტუაციიდან გამოყვანის მიზნით – მაგ. გადაადგილება "5 Out"-ზე, თუ მოთამაშე წუხს პოსტში კონტაქტზე.

მწვრთნელს ასევე შეუძლია გავლენა მოახდინოს მაყურებელთა ქცევაზე და ამის ყველაზე აშკარა მაგალითია ის, რომ რაც უფრო მეტს კამათობს მწვრთნელი მსაჯთა კოლეგიასთან, მით უფრო მეტი მაყურებელი აღიქვამს ამას, როგორც მისაღებ ქმედებას და უერთდება მას.

ამის ნაცვლად, მწვრთნელმა გუნდის მაყურებლებისთვის უნდა შექმნას მოლოდინი იმისა, რომ თავიანთი ენერგია გაამახვილონ გუნდის პოზიტიურ მხარდაჭერაზე და არა მსაჯებზე კომენტარის გაკეთებაზე.

შეცდომების მოლოდინი

მსაჯთა კოლეგია შეცდომებს დაუშვებს ყველა თამაშში - ისევე როგორც მოთამაშეები და მწვრთნელები. მსაჯთა კოლეგია გუნდურად მუშაობს მთელი მოედნის "მოცვისთვის". კალათბურთი ძალიან სწრაფად მოძრავი თამაშია და ზოგჯერ მოთამაშეები შეიძლება უფრო სწრაფად მოძრაობდნენ, ვიდრე მსაჯები, თუმცა უმეტეს შემთხვევაში მსაჯთა კოლეგია უკეთეს ფორმაშია, ვიდრე მწვრთნელი, რომ დაინახოს რა მოხდა.

თითოეულ თამაშში, მსაჯთა კოლეგია ასობით გადაწყვეტილებას იღებს, უმეტესად წამის მეასედში და მსაჯს თითქმის აქვს დრო, იფიქროს ბოლო გადაწყვეტილებაზე, სანამ მომდევნო გადაწყვეტილების მიღება დასჭირდება.

თუ მართლა შეცდომას უშვებენ, მსაჯი (მოთამაშის მსგავსად) უნდა იყოს ფოკუსირებული "შემდეგ თამაშზე". მწვრთნელები ამაში უნდა დაეხმარონ თავიანთი კომუნიკაციის გამართვით შესაბამის დროს და სათანადო გზით და დარწმუნდნენ, რომ მათი მოთამაშეები ანალოგიურად (თუ საერთოდ) სწორად ამყარებენ კომუნიკაციას მსაჯთა კოლეგიასთან.

დამატებითი ცნობები

1. კარგი ურთიერთობა გაქვთ მსაჯებთან? კითხვაზე პასუხის გაცემის შემდეგ, ჰკითხეთ კოლეგას ან ადმინისტრატორს, რომელიც გიყურებდათ თქვენ, როგორც მწვრთნელს, ფიქრობენ თუ არა, რომ მსაჯებთან კარგი ურთიერთობა გაქვთ. თუ შესაძლებელია, მოიძიეთ უკუკავშირი მსაჯებისგან იმის შესახებ, თუ როგორ თვლიან ისინი თქვენი მოვალეობის შესრულებას თამაშებში.
2. როგორი რეაქცია გეჩვენოდათ, ერთ-ერთ გამოცდილ მოთამაშეს, მატჩის შემდეგ გუნდისთვის რომ ეთქვა: "ჩვენ მხოლოდ იმიტომ წავაგეთ, რომ თამაშის ბოლოს მსაჯებმა შეცდომა დაუშვეს - შეტყევითი ფოლი, რომელიც მათ დააფიქსირეს, არასწორი იყო".
3. განსხვავებული იქნებოდა თქვენი პასუხი მე-2 კითხვაზე, იმ შემთხვევაში თუ ასევე იფიქრებდით, რომ მსაჯებმა შეცდომა დაუშვეს? იმსჯელეთ კოლეგასთან, როგორ მიუდგებოდნენ ისინი ამ სიტუაციას.



LEVEL 1

მწვრთნელი

თავი 2

„ნოუ-ჰაუ“ (სპეციალური საშუალებების ცოდნა)

2.1. დაგეგმვა

2.1.1 ვარჯიშის დაგეგმვა-შესავალი

აქტივობების დაგეგმვა (სავარჯიშო შეკრებები და თამაშები) მწვრთნელის როლის მნიშვნელოვანი ასპექტია.

მწვრთნელები, რომლებიც არ გეგმავენ, ნელი დინამიკა გადაადგილდებიან. ისინი ხშირად ძალიან დიდ დროს ხარჯავენ ერთ ასპექტზე (განსაკუთრებით, თუ მოთამაშეები ამას კარგად არ აკეთებენ) და არასაკმარის დროს სხვა სფეროებზე. ეს აუცილებლად გამოიწვევს მოთამაშეების პროგრესის ნაკლებობას, რაც გროვდება, რადგან მწვრთნელები, რომლებიც არ გეგმავენ, ხშირად ერთსა და იმავეს აკეთებენ ერთი ვარჯიშიდან მეორეზე. ამის საპირისპიროდ, მწვრთნელებს, რომლებიც გეგმავენ ვარჯიშებს, აქვთ მიზანი და მკაფიო წარმოდგენა იმის შესახებ, თუ როგორ მიაღწიონ მას; მათ ზუსტად იციან, სად უნდათ წასვლა, გზა, რომელსაც უნდა გაჰყვანონ და როგორ გაჰყვანონ მას, რა პრობლემები შეექმნებათ და როგორ დაძლიონ ისინი. ეს დაეხმარება სპორტსმენებს თავდაჯერებულობის განვითარებაში. მწვრთნელები, რომლებიც კარგად გეგმავენ, ასევე თავიდან იცილებენ თამაშის ერთ ასპექტზე ძალიან დიდი დროის დახარჯვის შეცდომას. მაშინაც კი, თუ მოთამაშეები რაღაცას სრულყოფილად ვერ ასრულებენ, მწვრთნელმა, რომელმაც დაგეგმა, იცის, რომ ამაზე მუშაობის გაგრძელება ნიშნავს იმას, რომ არ გააკეთო სხვა ის, რაც მნიშვნელოვანი იყო და რის გაკეთებასაც გეგმავდნენ. ამ ვითარებაში მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს, რომელ ეტაპს მიაღწია გუნდმა, რათა შემდეგ ვარჯიშზე დაუბრუნდეს მას.

ზევრი ფაქტორია, რაც მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს.

ხშირად უმცროსი გუნდის წვრთნისას მწვრთნელს არ ეყოლება მწვრთნელის ასისტენტი; ამ შემთხვევაში, მან უნდა განიხილოს შეუძლიათ თუ არა მშობლებს დახმარების გაწევა.

უბრალო დავალებები, როგორცაა ბურთის მოხსნა ან „დაბრკოლება“, რომელსაც გარშემოც მოთამაშეები ტრიალებენ, ხშირად შეიძლება დაეკისროს მშობელს.

ხშირად რესურსები შეზღუდულია (ცოტა ბურთი, მცირე სამოედნო დრო, ხელმისაწვდომი მხოლოდ ნახევარი მოედანი, გარე მოედნები და ა.შ.).

მწვრთნელებმა უნდა გამოიყენონ თავიანთი ფანტაზია ამ ხარვეზების გამოსასწორებლად.

მაგალითად, თუ მხოლოდ რამდენიმე ბურთია ხელმისაწვდომი, გამოიყენეთ „წრე“, სადაც მოთამაშეები მუშაობენ მცირე ჯგუფებში სხვადასხვა ტიპის აქტივობებით თითოეული ჯგუფისთვის - ზოგიერთი აქტივობა ბურთით და ზოგი მის გარეშე. ალტერნატიულად, მოთამაშეებმა შეიძლება საკუთარი ბურთი მოტანონ.

მწვრთნელები ყოველთვის უნდა ეცადონ, აირიდონ სიტუაცია, როდესაც მოთამაშეები გრძელ რიგში დგანან და დიდხანს ელოდებიან, სანამ ბურთის ჯერი მოუწევთ. მწვრთნელებმა ასევე უნდა გამოიკვლიონ რა სხვა შესაძლებლობები აქვთ რესურსების ნაკლებობის ასანაზღაურებლად. მაგალითად, გუნდს შეუძლია გამოიყენოს მხოლოდ ერთი მოედანი ორი კალათით ვარჯიშისთვის.

მწვრთნელს შეუძლია განიხილოს ვარჯიშის შესაძლებლობა სხვა დღეს სივრცეში კალათების გარეშე, ისარგებლოს ამ ვარჯიშით ისეთი აქტივობების შესასრულებლად, რომლებიც არ საჭიროებს კალათას (მაგ. სიმკვირცხლე). ეს საშუალებას აძლევს მწვრთნელს საუკეთესოდ გამოიყენოს შეზღუდული დრო კალათებით.

პირველი გასათვალისწინებელი ფაქტორი დაგეგმვისას ვარჯიში არის ის, თუ რა რესურსებია ხელმისაწვდომი, მაგალითად:

- მოედნები, კალათბურთის ბურთები, რგოლები და ა.შ.;
- რამდენხანია ვარჯიში;
- რამდენი მოთამაშე ესწრება;
- მოედნის მიღმა ტერიტორია, დაფა;
- მწვრთნელების რაოდენობა ვარჯიშზე;
- აქვთ თუ არა მოთამაშეებს COAching Manual (მაგ. კონუსები, სავარჯიშო ჭილეტები, დაიფოს „გუნდებლ“;
- სხვა სავარჯიშო საშუალებები (მაგ. კონუსები, სავარჯიშო ჭილეტები, „bump bags“).

სავარჯიშო წესები

მწვრთნელებმა უნდა დაადგინონ სავარჯიშო წესები და გააცნონ მათ მოთამაშეებს (და მათ მშობლებს) სეზონის დასაწყისში. ამისათვის მათ უნდა გაითვალისწინონ შემდეგი:

- რამდენად ადრე უნდა დაიწყონ მოთამაშეებმა ვარჯიში? როდის უნდა იყვნენ ჩაცმული და მზად ვარჯიშის დასაწყებად?
- რა უნდა ეცვათ მოთამაშეებს ვარჯიშზე? არის თუ არა დაწესებული სავარჯიშო ფორმა?
- როგორ იწყება ვარჯიში? შეხვედბა თუ არა მწვრთნელი მოთამაშეებს გასახდელში მოედანზე გასვლამდე? უნდა დატოვონ თუ არა მოთამაშეებმა გასახდელი, როცა მზად იქნებიან და უნდა დაიწყონ თუ არა თვითონ ვარჯიში, მწვრთნელის დამახებამდე? უნდა გავიდნენ თუ არა მოთამაშეები მოედანზე და დაელოდონ მწვრთნელის დამახებას, სანამ სხვა რამეს გააკეთებენ?
- ვინ არის პასუხისმგებელი ვარჯიშისთვის საჭირო აღჭურვილობაზე? ვინ არის პასუხისმგებელი ბურთებზე? ვინ აიღებს მათ ვარჯიშის შემდეგ? ვის აქვს გასახდელის გასაღები? ვინ არის პასუხისმგებელი დაფაზე? არსებობს სიგნალიზაციის კოდი ვარჯიშის შემდეგ დარბაზის ჩასაკეტად?
- საჭიროა თუ არა ვარჯიშს დაეხმონ მოთამაშეები, რომლებიც ტრავმირებული არიან და ვერ ივარჯიშებენ? თუ ასეა, რა როლი აქვთ მათ ვარჯიშზე (სტატისტიკის ჩანიშვნა, შეზღუდული ვარჯიშის გაკეთება)?
- რა ხდება, თუ მოთამაშე ვარჯიშის დროს იღებს ტრავმას? ვინ ზრუნავს მასზე? რა უნდა გაკეთდეს?

ტრენინგის წესების მკაფიო გაწერით, მწვრთნელს შეუძლია შემდეგ დააკისროს მოთამაშეებს მათი შესრულების პასუხისმგებლობა. თანაგუნდელებს ასევე შეუძლიათ ერთმანეთის პასუხისმგებლობის აღება.

მწვრთნელებმა ასევე უნდა დააწესონ მარტივი წესები მოთამაშეებთან საუბრისას, რათა მოთამაშეებმა ყურადღება მიაქციონ მათ. მაგალითად, მათ შეუძლიათ გამოიყენონ სასტვენი, როდესაც უნდათ, რომ მოთამაშეებმა შეწყვიტონ ის, რასაც აკეთებენ და მოუსმინონ, და ორჯერ დაუსტვინონ თუ უნდათ, რომ მოთამაშეები გადავიდნენ მწვრთნელთან.

მწვრთნელის ლაპარაკს აზრი არ აქვს, სანამ მოთამაშეების ყურადღებას არ მიიპყრობს. ანალოგიურად, კონკრეტულ მოთამაშესთან საუბრისას მწვრთნელმა პირველ რიგში უნდა მიიპყროს მისი ყურადღება.

ბევრი მწვრთნელი იყვირის ვარჯიშის დროს: „გადადი პირითი ხაზზე, მაიკლ“. სამწუხაროდ, მაიკლმა შეიძლება არ დაიწყოს მოსმენა, სანამ არ გაიგებს საკუთარ სახელს, რაც იმას ნიშნავს, რომ ის სინამდვილეში გამოტოვებს მწვრთნელის მითითებებს. შესაბამისად, მწვრთნელმა უნდა თქვას: "მაიკლ, გადადი პირითი ხაზზე".

მწვრთნელებმა შეიძლება ასევე დააწესონ წესი, რომ როდესაც ისინი ესაუბრებიან მოთამაშეებს, ამ დროს მოთამაშეები არ უნდა ასრულებდნენ დრიბლინგს, არ იკრავდნენ ფეხსაცმელს, არ უნდა ესაუბრებოდნენ ერთმანეთს ან აკეთებდნენ სხვა რამეს, ისინი უნდა უყურებდნენ მწვრთნელს და ყურადღებას აქცევდნენ რას ამბობს ის.

არსებობს კვლევა, რომლის თანახმადაც, ზოგიერთ მოთამაშეს შეუძლიათ სრულიად გაუგებრად დგომა, ხოლო სხვები "ცმუტავენ"; მაგრამ ორივე უსმენს. მთავარი წესი უნდა იყოს ის, რომ არცერთ მოთამაშეს არ შეუძლია გააკეთოს ისეთი რამ, რაც სხვა მოთამაშეს გაურთულებს მოსმენას ან გაუფანტავს ყურადღებას.

მიუხედავად ამისა, ამ სიტუაციებში მოთამაშეების ყურადღების შესანარჩუნებლად, მწვრთნელები უნდა დარწმუნდნენ, რომ მათი განმარტებები მოკლე და ძალიან ზუსტია.

მწვრთნელებმა ასევე უნდა დააწესონ პროცედურები, როგორიცაა მაგალითად, დახედვიან თუ არა მოთამაშეები ან დალევენ თუ არა წყალს აქტივობებს შორის. სავარჯიშო წესებით ასევე ხაზგასმით უნდა იყოს აღნიშნული, რომ მოთამაშეები უნდა იყვნენ პოზიტიურები ერთმანეთთან და განსაზღვროს, შეუძლიათ თუ არა სტუმრებს (მშობლები, მეგობრები და ა.შ.) დასწრება.

რამდენად შორს მიმავალი უნდა იყოს გეგმები?

მწვრთნელს გეგმა გაწერილი უნდა ჰქონდეს სეზონისთვის. პირველ რიგში, მწვრთნელი განსაზღვრავს, თუ სად არიან მოთამაშეები და გუნდი ამჟამად უნარებისა და ტექნიკის შესრულების თვალსაზრისით. შემდეგ მწვრთნელს უნდა ჰქონდეს გეგმა, თუ რა უნდა, რომ მოთამაშეებმა ისწავლონ მთელი სეზონის განმავლობაში. ეს საშუალებას აძლევს მწვრთნელს უზრუნველყოს, რომ თითოეულ ვარჯიშზე გარკვეული დრო დაუთმონ ყველა ასპექტს.

მას შემდეგ, რაც მწვრთნელი განსაზღვრავს სეზონის მიზნებს, ყოველი ვარჯიში უნდა იყოს ნაბიჯი სეზონის ერთ-ერთი მიზნის მისაღწევად.

2.1.2 ვარჯიშის დაგეგმვა - მიზნების დასახვა

მიზნების დასახვა

მწვრთნელმა უნდა განსაზღვროს ორი ან სამი ძირითადი მიზანი თითოეული ვარჯიშისთვის. ეს უნდა უკავშირდებოდეს სეზონის საერთო მიზნებს და ასევე შეიძლება იყოს დაკავშირებული წინა ან შემდეგ თამაშთან. მათი თამაშთან დაკავშირება გვეხმარება იმის განსაზღვრაში, თუ როგორ და როდის იზომება წარმატება. თითოეული ვარჯიშის მიზნები უნდა იყოს ცოტა და ორი სერიოზული შეცდომაა:

- ზედმეტის გაკეთების მცდელობა ერთ ვარჯიშზე ან ერთი აქტივობის დროს;
- მწვრთნელი, რომელმაც მკაფიოდ არ იცის რისი მიღწევა სურს ვარჯიშზე მთლიანობაში და/ან თითოეული კონკრეტული აქტივობისას.

არსებობს ორი სახის მიზანი - შედეგის მიზნები და შესრულების მიზნები

შედეგის მიზნები

შედეგის მიზნები ეხება კოლექტიურ ან ინდივიდუალურ შედეგებს, მაგალითად, ტყორცნების გარკვეული რაოდენობის განხორციელება, გარკვეული დროის დახარჯვა აქტივობის დასასრულებლად ან გარკვეული რაოდენობის ქულების დაგროვება. შედეგის მიზნები შეიძლება დაიყოს ორ ტიპად:

- სუბიექტს-შიდა ან ჯგუფს-შიდა - შედეგები ინდივიდუალური მოთამაშის ან ჯგუფის მიერ, (მაგ. 10 ტყორცნის განხორციელება)
- სუბიექტშორისი ან ჯგუფშორისი - ინდივიდუალური ჯგუფის შედეგები სხვა ინდივიდთან ან ჯგუფთან შედარებით (მაგ. პირველი 10 ტყორცნის განხორციელება)

შესრულების მიზნები

შესრულების მიზნები ფოკუსირებულია სასურველ ნაბიჯებზე რომელიც მიმართულია შედეგისკენ და არა თავად შედეგზე. მაგალითად, მკერდიდან პასის გადაცემის, მოედანზე კონკრეტული პოზიციებიდან უფრო ხშირად სროლის, დაბლოკვის ან ბურთის low-post-ზე გადაცემის გაუმჯობესება.

შესრულების მიზნის მიღწევა არ იძლევა გარანტიას, რომ შედეგის მიზანი იქნება მიღწეული, მაგრამ ეს ზრდის მის მიღწევის ალბათობას. შესრულების მიზნები მოთამაშეებს ეხმარება განუვითარდეთ დამაჯერებლობა უნარების შესრულებაში.

მაგალითად, იდეალური პოზიციებიდან უფრო ხშირად სროლა (შესრულების მიზანი) არ იძლევა გარანტიას, რომ მეტი ქულა იქნება აღებული (შედეგის მიზანი), მაგრამ ზრდის მეტი ქულის მიღების ალბათობას და მხოლოდ ამ პოზიციებიდან უფრო ხშირად სროლით მოთამაშე შეძლებს გააკონტროლოს მეტი ქულის მოპოვება. ზოგადად, შედეგის მიზნები უკეთ აძლიერებს მოთამაშეთა ინტერესს, მაგრამ შესრულების მიზნები უკეთ ეხმარება მოთამაშეებს გააცნობიერონ, რომ მათ შეუძლიათ გააკონტროლონ სიტუაციები, რომელთა წინაშეც დგანან. მიზანშეწონილია ორივე ტიპის მიზნების შერწყმა მოთამაშეთა ასაკობრივი ჯგუფიდან გამომდინარე, ამასთან საჭიროა შემდეგის გათვალისწინება:

- სუბიექტშორისი და ჯგუფშორისი შედეგის მიზნები მიზანშეწონილია 15-18 წლის ახალგაზრდებისგან შემდგარი გუნდებისთვის და, ნაკლებად, 13-14 წლის ახალგაზრდებისგან შემდგარი გუნდებისთვის. ისინი არ არის მიზანშეწონილი მინი-კალატბურთის გუნდებისთვის.
- ინდივიდუალური და კოლექტიური შესრულების მიზნები ძალიან რეკომენდირებულია ყველა გუნდისთვის.

ეფექტურობისთვის, მიზნები უნდა იყოს **SMART**:

S	კონკრეტული	მიზნები უნდა იყოს კონკრეტული და მკაფიოდ განსაზღვრული და არა ზოგადი და ორაზროვანი.
M	ზომადი	უნდა არსებობდეს გარკვეული კრიტერიუმები იმის შესახებ, თუ როგორ იზომება მიზანი და, სადაც შესაძლებელია, ეს უნდა იყოს ობიექტური.
A	მიღწევადი	მიზნები მოთამაშეებისთვის მასტიმულირებელი უნდა იყოს. ზედმეტად მარტივი მიზნები (რომელიც მცირე ძალისხმევას მოითხოვს) ან ისეთი, რომელიც ზედმეტად დიდ ძალისხმევას მოითხოვს, არ არის შესაფერისი. მიზნები უნდა იყოს მასტიმულირებელი ისე, რომ მოტივაცია შეუქმნას მოთამაშეს; მიზნები, რომლებიც ზედმეტად მარტივია, მართალია, მიმზიდველია, მაგრამ არ არის მასტიმულირებელი
R	რეალისტური	მიზნებმა უნდა აჩვენოს პროგრესი, რომელსაც მიაღწევს მოთამაშე ან გუნდი. რეალისტურობისთვის, ეს მიზნები შესაძლებლად უნდა ჩანდეს. ზოგჯერ თქვენ სახავთ მიზნების სერიას მიზნის მისაღწევად. მაგალითად, ათი წლის ბავშვისთვის, რომელსაც ბურთის ჩატენვის მიზანი აქვს, ნაკლებად სავარაუდოა, რომ რეალისტური იყოს (ყოველ შემთხვევაში, იმ დროს). თუმცა, მიზნების სერიის ქონით (მაგ. სიმაღლე, რომელზე ახტომაც შეუძლია) მას შეუძლია რეალურად გადადგას ნაბიჯები საბოლოო მიზნისკენ.
T	დროული	თითოეულ მიზანს უნდა ჰქონდეს განსაზღვრული დროის ჩარჩო, იქნება ეს სეზონის დასასრული, წლის ბოლო თუ მომდევნო კვირა. დროის ჩარჩოს არსებობა იძლევა „გადაუდებლობის“ განცდას და ხელს შეუწყობს პროგრესის თვალყურის დევნებას.

მიზნები უნდა დაისახოს როგორც გუნდისთვის, ასევე ცალკეული მოთამაშეებისთვის. თუ მხოლოდ კოლექტიური მიზნები ჩამოყალიბდა, ინდივიდუალური მოტივაცია შეიძლება ადვილად შემცირდეს. და ახალგაზრდა მოთამაშეებთან, მნიშვნელოვანია, რომ თითოეულ მოთამაშეს მიეცეს საშუალება პროგრესირდეს საკუთარი ტემპით; ამიტომ ინდივიდუალური მიზნები მნიშვნელოვანია. შესაძლოა, ერთი აქტივობის ფარგლებში სხვადასხვა მოთამაშეს ჰქონდეს განსხვავებული მიზნები მათი უნარების დონის მიხედვით.

შესრულების მიზნების

მნიშვნელოვნება

შესრულების მიზნები განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ახალგაზრდა მოთამაშეების წვრთნისას, რადგან ის:

- ორიენტირებულია იმაზე, თუ რას აკეთებენ მოთამაშეები და როგორ აკეთებენ ამას, და არა შედეგებზე (ბურთის აცდენა არ ნიშნავს რომ ცუდი ტყორცა იყო და ანალოგიურად ბურთის ჩაგდება არ ნიშნავს რომ კარგი ტყორცა იყო);
- მიზნების განხორციელებადობის უფრო რეალისტური შეფასების საშუალებას იძლევა;
- ხელს უწყობს შედეგის მარტივ და საიმედო შეფასებას;

- საშუალებას აძლევს მოთამაშეებს გამოიყენონ საკუთარი ქცევა პროგრესის შესაფასებლად;

- ზრდის თავდაჯერებულობას (რაც მომდინარეობს „კონტროლის“ განცდით) და მოტივაციას (რომელიც გამომდინარეობს რწმენიდან, რომ მიზნის მიღწევა შესაძლებელია).

6-9 წლის მოზარდების მწვრთნელებმა უნდა გამოიყენონ მხოლოდ შესრულების მიზნები. 10-12 წლის სპორტსმენების მწვრთნელებმა კონცენტრირება უნდა მოახდინონ შესრულების მიზნებზე, მაგრამ შეიძლება ასევე გამოიყენონ ზოგიერთი სუბიექტს-შიდა ან ჯგუფს-შიდა შედეგის მიზნები რომლებიც დაკავშირებულია ამ შესრულების მიზნებთან. მაგალითად, ლეი-აფგის გასაუმჯობესებლად ინდივიდუალური შესრულების მიზანზე სამუშაოდ:

- 6-9 წლის მოზარდების მწვრთნელმა ყურადღება უნდა გაამახვილოს იმაზე, რომ მოთამაშეები იყვნენ დაბალანსებულნი და სწორად გამოიყენონ ფეხით მუშაობა;
- 10-12 წლის მოზარდების მწვრთნელმა შეიძლება დასახონ ჯგუფსშიდა შედეგის მიზანი, თუ რამდენი ლეი-აფის მიღწევა შეუძლია ჯგუფს (სწორი ბალანსით, ფეხის მუშაობით და სწორი ხელით სროლით) გარკვეულ დროში;
- 13+ წელზე უფროსი ასაკის მოთამაშეთა მწვრთნელს შეუძლია გუნდი დაყოს ორ ჯგუფად, ჯგუფთაშორის შედეგის მიზნით, რომ პირველმა გუნდმა კალათში ჩააგდოს გარკვეული რაოდენობის ბურთები.

უფრო ახალგაზრდა მოთამაშეებთან შესრულების მიზნების გამოყენება არ ნიშნავს იმას, რომ მწვრთნელებს არ შეუძლიათ გამოიყენონ თამაშები, სადაც ითვლება ქულები..

ხშირად, კონკურენტუნარიანი აქტივობა შეიძლება ძალიან სახალისო იყოს, თუმცა მწვრთნელმა ფოკუსირება უნდა მოახდინოს შესრულების მიზნებზე.

მაგალითად, გუნდებმა შეიძლება ითამაშონ თამაში, სადაც მოთამაშეები ცდილობენ ლეი-აფებს და პირველი გუნდი, რომელიც 20 ქულას დააგროვებს, იმარჯვებს. ახალგაზრდა მოთამაშეებთან, მწვრთნელს შეუძლია დააწესოს 3 ქულა ფეხის სწორი მუშაობისთვის და მხოლოდ 1 ქულა კალათში ჩაგდებაზე (და ქულა არ მიენიჭოს, თუ ჩაგდება განხორციელდა ფეხის არასწორი მუშაობით). ეს არის კონკურენტუნარიანი თამაში, მაგრამ მწვრთნელი აქცენტს აკეთებს უნარების სწორ შესრულებაზე.

შედეგის მიღება ასევე შეიძლება სასარგებლო იყოს, რადგან ეს ბუნებრივ დასასრულს აძლევს აქტივობას (მაგ., როდესაც ერთი გუნდი 20 ქულას აგროვებს). შესრულების მიზნების გამოყენება უფრო ახალგაზრდა მოთამაშეებთან თანაბრად ეხება თამაშებს, და მართლაც, ბევრ შეჯიბრში 10 წლამდე ასაკის მოთამაშეებისთვის არ არის შედეგის მიზნები, რადგან ქულები არ ითვლება. მაშინაც კი, თუ ქულები ითვლება, მწვრთნელმა გუნდს უნდა დაუსახოს სხვა მიზნები, რომლებიც დაკავშირებულია იმ პროცესებთან, რომელზეც ისინი ვარჯიშობდნენ.

შესრულების მიზნები ასევე მნიშვნელოვანია უფრო დიდი ასაკობრივი ჯგუფების სწავლებისას. მაგალითად, თუ მოთამაშეებს უჭირთ ლეი-აფის გაკეთება სუსტი ხელით, მწვრთნელმა შეიძლება:

- სწორი ტექნიკის გამოყენებისა და კალათში ჩაგდების შემთხვევაში დააჯილდოვოს ორი ქულით;
- ერთი ქულით დააჯილდოვოს, თუ გამოყენებულია სწორი ტექნიკა, მაგრამ ბურთი კალათში არ ვარდება;
- გამოაკლოს ქულა, თუ ბურთი ვარდება კალათში, მაგრამ არასწორი ტექნიკა გამოყენებული.

ყველაზე შესაფერისი მიზნების არჩევა

მას შემდეგ, რაც მწვრთნელი გადაწყვეტს, რომელი მიზნებია შესაფერისი, მან უნდა გადაწყვიტოს, შესაძლებელია თუ არა მათი მიღწევა სამწვრთნელო დროის ფარგლებში. ხშირ შემთხვევაში, დროის უქონლობის გამო, მას შეიძლება მოუწიოს გარკვეული მიზნების გამოკლება.

სადაც ეს შემთხვევაა (ჩვეულებრივი მოვლენაა ახალგაზრდა გუნდების წვრთნისას), მწვრთნელმა უნდა აირჩიოს რომელი მიზნები მიაჩნია ყველაზე მნიშვნელოვანად, დანარჩენების გამოტოვებით. ამისათვის მას შეუძლია გამოიყენონ ისეთი კრიტერიუმები, როგორიცაა:

- თითოეული მიზნის მნიშვნელობა, იმის გათვალისწინებით, თუ რა ტიპის გუნდის მწვრთნელია და, აქედან გამომდინარე, გუნდის ზოგადი მიზნები; ცხადია, ის მიზნები, რომლებიც მიჩნეულია ყველაზე მნიშვნელოვანად, პრიორიტეტული იქნება;
- თითოეული მიზნის სიახლოვე აწმყოსთან მიმართებაში. ზოგადად, თუ მნიშვნელოვნების ხარისხი მსგავსია, პრიორიტეტით უნდა სარგებლობდეს ის მიზნები რომელთა მიღწევაც შესაძლებელია;
- ურთიერთობა სხვადასხვა მიზნებს შორის, იმის გათვალისწინებით, არის თუ არა ერთი მიზნის მიღწევა არსებითი სხვა მიზნების მისაღწევად. ზოგადად, უმარტივესი მიზნები, რომლებიც ხელს უწყობს შემდგომი, უფრო რთული მიზნების მიღწევას, უპირატესობით უნდა სარგებლობდეს;
- თავდასხმისა და დაცვის მიზნების შერწყმა (მაგალითად, თავდასხმის 1-1-ზე საფუძვლების გაუმჯობესება და დაცვის 1-1-ზე საფუძვლების გაუმჯობესება).
- როგორც ინდივიდუალურ, ისე კოლექტიურ დონეზე თავდასხმისა და თავდაცვის განვითარება პარალელურად უნდა მიმდინარეობდეს;
- თითოეული მიზნის მისაღწევად აუცილებელი „ფასი“, რომელიც განსაზღვრავს ღირებულებას, როგორც აუცილებელ ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ ძალისხმევას. ზოგადად, იმ მიზნებს, რომლებიც ითხოვენ დაბალ ღირებულებას, უპირატესობა უნდა ენიჭებოდეს.

ზოგადად, მიზნები, რომლებიც მიმართულია უნარების განვითარებაზე ან თამაშის გაგებაზე, უპირატესობით სარგებლობს იმ მიზნებთან შედარებით, რომლებიც მიმართულია კონკრეტული თამაშის მოგებაზე.

2.1.3 ვარჯიშის დაგეგმვა - ვარჯიშის ეტაპები

ნებისმიერი კონკრეტული აქტივობის ეფექტურობაზე გავლენას მოახდენს როგორც ის რაც შესრულებულია, ასევე, რაც ასევე მნიშვნელოვანია, ის რომ აქტივობა სრულდება საერთო პრაქტიკის ფარგლებში.

მწვრთნელები რეალისტები უნდა იყვნენ, როდესაც განსაზღვრავენ სავარჯიშო შეკრებაზე განსახორციელებელ აქტივობებს, შემდეგის გათვალისწინებით:

- მოთამაშეების უნარების დონე;
- თითოეული აქტივობისთვის არსებული დროის რაოდენობა;
- კონკრეტული „სასწავლო პუნქტები“, რომლებიც უნდა აღინიშნოს თითოეულ აქტივობაში. ხშირად შესაძლებელია ერთი აქტივობის გამოყენება სხვადასხვა უნარების სწავლებისთვის;
- აქტივობის სიმარტივე; ზოგადად, უმარტივესი აქტივობას უპირატესობა უნდა ენიჭებოდეს უფრო რთულ აქტივობებთან შედარებით. მწვრთნელმა ასევე უნდა განიხილოს, გამოიყენებოდა თუ არა ეს აქტივობა ადრე გუნდთან. რაც უფრო მეტად იცნობს გუნდი კონკრეტულ აქტივობას მით უფრო დაბალია ფსიქოლოგიური დატვირთვა;
- აქტივობის სიმარტივე; ზოგადად, უმარტივესი აქტივობა უპირატესობას ანიჭებს უფრო რთულ აქტივობებს. მწვრთნელმა ასევე უნდა განიხილოს, გამოიყენებოდა თუ არა აქტივობა ადრე გუნდთან ერთად. რაც უფრო მეტად იცნობს გუნდი კონკრეტულ აქტივობას მით უფრო დაბალია ფსიქოლოგიური დატვირთვა;
- აქტივობის ინტეგრირება ვარჯიშის საერთო ჩარჩოში; აქტივობა, რომელიც საუკეთესოდ ერგება სიტუაციას, უპირატესობით უნდა სარგებლობდეს.

ვარჯიშის ეტაპები

ზოგადად, ვარჯიში უნდა დაიწყოს სამ ეტაპად:

- პირველ ეტაპზე მიზანი არის მოთამაშეების მომზადება ფიზიკური და ფსიქოლოგიური მზადყოფნისთვის, როცა ისინი ვარჯიშის ძირითად ეტაპს მიაღწევენ. აქ ჩართული უნდა იყოს ზურთის გარეშე გახურების აქტივობები, როგორიცაა სირბილი, გაჭიმვა და ა.შ., და ზურთით მარტივი აქტივობები (დაბალი ფიზიკური და ფსიქოლოგიური დატვირთვა), რომელიც თანდათან მეტ კონცენტრაციას და ფიზიკურ ძალისხმევას მოითხოვს.

- მეორე ეტაპზე, მწვრთნელმა უნდა ჩართოს ვარჯიშის ძირითადი მიზნები, რომლებიც მოითხოვს უფრო დიდ ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ ძალისხმევას, რომელიც აერთიანებს უფრო დიდი და უფრო ნაკლები ფიზიკური და ფსიქოლოგიური ინტენსივობის აქტივობებს. სწორედ აქ კეთდება ყველაზე მეტი სწავლება.
- მესამე ეტაპზე მწვრთნელმა თანდათან უნდა შეამციროს ფიზიკური და ფსიქოლოგიური ინტენსივობა, თუმცა არა აუცილებლად ერთდროულად. ამრიგად, ამ მესამე ეტაპის პირველ ნაწილში, მან შეიძლება გამოიყენოს ფიზიკურად ინტენსიურ სავარჯიშოები, რომელიც მოითხოვს დაბალ კონცენტრაციას. ან მას შეუძლია ამის ორგანიზება სხვაგვარად, ფსიქოლოგიურად ინტენსიური ვარჯიში დაბალი ფიზიკური დატვირთვით (მაგალითად, სროლის შეჯიბრი). მაშინ მიზანშეწონილი იქნება დასრულდეს სავარჯიშოებით, რომლებიც მოითხოვს მცირე ფიზიკურ და გონებრივ ძალისხმევას, როგორიცაა ძირითადი გაჭიმვის ვარჯიშები.

მწვრთნელმა უნდა გადაწყვიტოს რა იქნება ვარჯიშის ძირითადი მიზნები და, ამის საფუძველზე, შეარჩიოს შინაარსი და ყველაზე შესაფერისი სავარჯიშოები, არსებული დროისა და ფიზიკური და ფსიქოლოგიური დატვირთვის გათვალისწინებით, რომელიც ყველაზე შესაფერისად მიაჩნია მოცემულ დროს.

ზოგადად, აქტივობის მიზნები შეიძლება დაიყოს ოთხ მირითად ბლოკად:

• **სწავლა:** მიზანია მოთამაშეებმა ისწავლონ ან სრულყოფილი გახადონ ახალი უნარები, როგორც ტექნიკური საფუძვლები (პასი, დრიბლინგი, სროლა და ა.შ.) ასევე ტაქტიკური უნარები. (1-1ზე, 2-2ზე ან 3-3ზე სტრატეგიები და ა.შ.)

• **გამეორება:** მოთამაშეების მიერ უკვე ათვისებული უნარების რეპეტიცია, მათი კონსოლიდაციისა და სრულყოფის მიზნით. ეს აქტივობები ასევე შეიძლება გამოყენებული იყოს ფიზიოლოგიური ცვლილების უზრუნველსაყოფად, სიტუაციის მიხედვით (მაგალითად: ოგდათი გასროლის სერიის განხორციელება ან ათი წუთის განმავლობაში სირბილი და პასის გადაცემა). მნიშვნელოვანია, რომ გამეორება მოხდეს კონტექსტში - მაგალითად, როცა მსროლელის წინ ვინმე დგას, ეს ეხმარება მსროლელს უფრო მაღალი გაშვების განვითარებაში.

• **თამაშის რეალური პირობების გაცნობა:** აქ მიზანია, მოთამაშეებმა ივარჯიშონ რეალური თამაშის პირობებში (ძირითადად სტრესული პირობები), რათა შეეგუონ ამ პირობებს;

• **სპეციფიკური თამაშის მომზადება:** მიზანია, მოამზადოს გუნდი კონკრეტულ მეტოქეებთან დასაპირისპირებლად, რომლებიც წარმოადგენენ სპეციფიკურ სირთულეებს.

12 წლის და უფრო პატარა ასაკის სპორტსმენებთან სასწავლო აქტივობები დომინირებს და, უფრო მცირე ხარისხით არის, განმეორებითი მიზნები. არ არის მიზანშეწონილი ვარჯიშის დროის დახარჯვა დანარჩენ ორ სფეროზე.

13-14 წლის მოტამაშეთა გუნდებისთვის სწავლა და გამეორება უნდა სჭარბობდეს, მაგრამ მოთამაშეებმა ასევე დაუფლებულ უნარებზე უნდა ივარჯიშონ არასტრესული თამაშის პირობებში.

თუმცა, ამ ასაკობრივი ჯგუფისთვის არ არის მიზანშეწონილი ვარჯიშის დრო კონკრეტული თამაშის მომზადებისთვის გამოიყენოს.

15-18 წლის ახალგაზრდების გუნდებისთვის სწავლა, გამეორება, თამაშის პირობების გაცნობა და თამაშებისთვის სპეციფიკური მომზადება ადეკვატურად უნდა იყოს შერწყმული.

სასწავლო სავარჯიშოები ჩვეულებრივ უნდა ჩატარდეს ვარჯიშის დასაწყისში (როდესაც ფსიქოლოგიური დატვირთვა დაბალია) ან შესვენების შემდეგ.

ვარჯიშების შინაარსი უნდა შეესაბამებოდეს ამ ვარჯიშის მიზნებს (მაგ. ფეხის მოძრაობის სრულყოფა 1-1 -ზე დაცვაში; უკვე ათვისებული პასების გამეორება და ა.შ.).

კარგად დაგეგმილი აქტივობები აუცილებელია ვარჯიშის დროის მაქსიმალურად გამოსაყენებლად. კარგი, კარგად კოორდინირებული აქტივობებით შემდგარი ვარჯიში მოთამაშეებს გაცილებით მეტ სარგებელს მოუტანს, ვიდრე შეუსაბამო ან ცუდად კოორდინირებული სავარჯიშო შეკრებებით. ყოველი აქტივობით, რომელსაც მწვრთნელი იყენებს, მან მკაფიოდ უნდა განსაზღვროს თავისი „სასწავლო პუნქტები“. ეს არის ის, რაც ხაზს უსვამს მოთამაშეების მხრიდან გასაკეთებელ აქტივობებს. ეს არის „პროცესის მიზნები“ და ქმნიან მოთამაშეების შეფასების საფუძველს.

ვარჯიშის დაგეგმვისას, მწვრთნელმა ასევე უნდა დაგეგმოს, რა დრო დაეთმო „აქტივობის წამოდგენას“. მართლაც, ეს არის განსახორციელებელი აქტივობის მოკლე ახსნა და სწავლების პუნქტების განმარტება, რაც არის ის კონკრეტული საკითხები, რაზეც მწვრთნელს სურს, რომ მოთამაშეებმა გაამახვილონ ყურადღება.

მოცემული განმარტებები ძალიან მოკლე უნდა იყოს. მოთამაშეები დიდხანს ვერ დგანან გაუნძრევლად და ვერ უსმენენ გრძელ ახსნა-განმარტებებს. თუ აქტივობა უნდა გაგრძელდეს 10 წუთის განმავლობაში, აქტივობის წარდგენას არ უნდა დაეთმოს ორ წუთზე მეტი. ზევრი მწვრთნელი შეეცდება შეზღუდოს სპორტსმენებისთვის ინსტრუქციის მიცემის დრო 1 წუთამდე (ტაიმაუტის ხანგრძლივობა) ან 2 წუთამდე (მოკლე შესვენება მეოთხედებს შორის).

2.1.4 ვარჯიშის დაგეგმვა - შესაფერისი აქტივობების არჩევა

არსებობს მრავალი ფაქტორი, რომელიც ხელს უწყობს წარმატებულ აქტივობას. მოთამაშეთა ყურადღების გაკონტროლებისთვის, მწვრთნელი უნდა ეცადოს, რომ გარემო მჭიდროდ იყოს დაკავშირებული აქტივობის მიზნებთან. მაგალითად, მოედანის სივრცის შემცირება მოთამაშეთა მცირე ჯგუფებთან მუშაობისას და ნებადართული ქმედებების შეზღუდვა (დრიბლინგის გარეშე, ბლოკის დაყენების გარეშე და ა.შ.).

მარტივი სტრუქტურის მქონე აქტივობები (მაგ., სადაც მოთამაშეები მოძრაობენ) ასევე ეხმარება მოთამაშეებს უკეთ კონცენტრირდნენ მიზანსა და აქტივობის შინაარსზე. რთული სტრუქტურის მქონე აქტივობები, მეორეს მხრივ, აიძულებს მოთამაშეებს ყურადღება დაუთმონ სტრუქტურისადმი ადაპტაციას და არა ძირითად ასპექტებზე კონცენტრირებას. კომპლექსურ აქტივობებში მწვრთნელები ხშირად აწვდიან უკუკავშირს, ძირითადად აქტივობის სტრუქტურის შესახებ (მაგ., სადაც მოთამაშეები მოძრაობენ ბურთის გადაცემის შემდეგ), ნაცვლად იმისა, რომ კონცენტრირდნენ სწავლების პუნქტებზე, რაზეც აქტივობამ უნდა გაუსვას ხაზი.

მწვრთნელს შეუძლია შეცვალოს აქტივობის სირთულე იმ წესების დანერგვით, რომლებიც მოთამაშეებმა უნდა დაიცვან, რომლებიც ფოკუსირებულია სწავლების პუნქტებზე. მაგალითად, თუ აქტივობის მიზანია მოთამაშეებმა დრიბლინგი გააკეთონ მათი არასასურველი ხელით, მწვრთნელს შეუძლია გამოიყენოს ნახევარი მოედანი 3-3-ზე თამაშისთვის, სადაც ერთადერთი მიზანია არასასურველი ხელით დრიბლინგი. თუ მოთამაშე დრიბლინგს თავისი სასურველი ხელით აკეთებს, მისი გუნდი კარგავს ბურთის ფლობას. ეს არის "სამუშაო წესის" მაგალითი. ამ გზით მოთამაშეები მეტ ყურადღებას მიაქცევენ აქტივობის მიზანს.

მიუხედავად იმისა, რომ მარტივი სტრუქტურის გამოყენებით აქტივობები ეხმარება მოთამაშეებს კონცენტრირდნენ მიზანზე, იგივე აქტივობის განმეორებით გამოყენება იწვევს მოტივაციის და კონცენტრაციის დაქვეითებას.

ამ მიზეზით, კარგი იდეაა აქტივობების შეცვლა სტრუქტურის ან მიზნების ან ორივეს შეცვლით.

თუ ერთი აქტივობის შემდეგ კეთდება მეორე, რომელიც პირველის მსგავსია მიზნის და/ან სტრუქტურის თვალსაზრისით, მოთამაშეები გონებრივად უკეთ მომზადებულნი იქნებიან მეორის შესასრულებლად, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ საჭირო ყურადღების დონე თანდათან იზრდება.

მაგალითად, მწვრთნელს შეუძლია დაიწყოს აქტივობა ერთი მიზნით და შეზღუდული რაოდენობის სტიმულებით და შემდეგ თანდათან შემატოს სირთულე. მაგალითად, გადაადგილება შემდეგი აქტივობებით:

1	წყვილებში, შემცირებულ სივრცეში, თითო ბურთით წყვილში. მოთამაშეებს შეუძლიათ მხოლოდ ბურთის გარეშე გადაადგილება და ბურთის გადაცემა ერთმანეთზე. ბურთის მიმღები მოთამაშე უნდა დადგეს პირით კალათისკენ, ხოლო მოთამაშემ, რომელმაც გადასცა ბურთი, დაუყოვნებლივ უნდა შეიცვალოს პოზიცია;
2	სიტუაცია 2-2-ზე, თამაში უფრო დიდ, მაგრამ მაინც შეზღუდულ ტერიტორიაზე. შემტევი მოთამაშეები თავისუფლად იღებენ პასს. თუ დაცვითი მოთამაშეები იპარავენ ბურთს, ისინი გადაინაცვლებენ შეტევაში, ხოლო შეტევა - დაცვაში. მიზანი მაინც ისაა, რომ მოთამაშეებმა ბურთის მიღებისას შეხედონ კალათს და გადაცემისთანავე შეცვალონ პოზიცია;
3	მოთამაშეები ახლა გადადიან სხვა აქტივობაზე, ინარჩუნებენ მსგავს სტრუქტურას, მაგრამ განსხვავებული მიზნით. ჯერ კიდევ 2-2-ზე, მაგრამ მიზანი ახლა არის ბურთის ჩაგდება მარცხენა ხელის ლეი-აფის გამოყენებით;
4	მოთამაშეები აკეთებენ სხვა აქტივობას, ინარჩუნებენ იგივე სტრუქტურას და აერთიანებენ წინა ორ მიზანს. 2-2-ზე, მოთამაშეებმა უნდა გააკეთონ მინიმუმ სამი პასი ლეი-აფამდე. მოთამაშემ, რომელიც იღებს პასს, უნდა შეხედოს კალათს და მოთამაშე, რომელიც პასს აწვდის, დაუყოვნებლივ იცვლის პოზიციას; მოთამაშეებს შეუძლიათ ქულის აღება მხოლოდ მარცხენა ხელის ლეი-აფის გამოყენებით;
5	საბოლოოდ, მოთამაშეები გადადიან სხვა აქტივობაზე იგივე მიზნებით, მაგრამ ამატებენ უფრო მეტ სტიმულს, როგორცაა თამაში 4-4-ზე ნახევარ მოედანზე. მოთამაშეებმა, რომლებიც იღებენ ბურთს, უნდა შეხედონ კალათს; მოთამაშეებმა, რომლებიც გადიან, დაუყოვნებლივ უნდა შეიცვალონ პოზიცია. გუნდმა უნდა გააკეთოს მინიმუმ ხუთი პასი ლეი-აფის გაკეთებამდე და მათ შეუძლიათ ქულის აღება მხოლოდ მარცხენა ხელის ლეი-აფის გამოყენებით.

აქტივობების ორგანიზება, სადაც მოთამაშეები ეჯიბრებიან ერთმანეთს, არის მოტივაციისა და კონცენტრაციის გაზრდის საშუალება, თუ მათ აქვთ საკმარისი რესურსი წარმატებისთვის. აქ მოცემულია ზოგიერთი მაგალითი:

- დაყავით გუნდი ოთხ ჯგუფად, თითო კალათიან ორი. ნახეთ, რომელი ჯგუფი აკეთებს მეტ ლეი-აფს მარცხენა ხელით სამ წუთში;
- დაყავით გუნდი სამ მოთამაშე ჯგუფად. თითოეული ჯგუფი ახორციელებს მკერდიდან პასებს ერთი კალათიდან მეორეზე (მინიმუმ სამი ან ოთხი პასი), რომელიც მთავრდება ლეი-აფით. ყოველი ჩაგდებული ბურთი ორი ქულიანია, თითო ქულა აკლდება ყოველ შეუსრულებელ პასზე. ეს ვარჯიში გრძელდება სამი წუთი; მთავარია, რომ ნახოთ რომელი გუნდი მოაგროვებს მეტ ქულას. მეორე ეტაპი იმეორებს იმავე ვარჯიშს, მაგრამ მიზანია იმის ნახვა, რომელი გუნდი შეძლებს გააუმჯობესონ თავისი პირველი ფაზის ქულა;
- ორი მოთამაშე თამაშობს 1-1-ზე (კონკრეტული მუშაობის წესებით) სანამ ერთი სამ ბურთს ჩააგდებს კალათში;
- დაყავით მთელი გუნდი ხელმისაწვდომი ყველა კალათის გარშემო. მოთამაშეები მუშაობენ წყვილებში და ერთდროულად ისვრიან (მოთამაშე, რომელიც ისვრის შემდეგ ხსნის ბურთს და გადასცემს მეორე მოთამაშეს, რომელიც ელოდება და ა.შ.). სამ წუთში მათ უნდა გააკეთონ მაქსიმალური რაოდენობის ჩაგდება. დროის ლიმიტის ბოლოს, ქულა იწერება. პერიოდულად (კვირაში ერთხელ ან ორჯერ) ეს ვარჯიში შეიძლება განმეორდეს, რათა ნახოთ, შეძლებენ თუ არა მოთამაშეები გააუმჯობესონ თავიანთი საუკეთესო ქულა და დაამყარონ ახალი რეკორდი.

სწორად გამოიყენების შემთხვევაში (წარმოადგენს გამოწვევებს, რომელთა მიღწევაც შესაძლებელია) და როცა არ გამოიყენება ძალიან ხშირად, ეს კონკურენტუნარიანი სავარჯიშოები ზრდის მოტივაციას, ხოლო სავარჯიშო შეკრებებში აერთიანებს მნიშვნელოვან ელემენტს ახალგაზრდა მოთამაშეების მომზადებაში, რაც არის შეჯიბრებაზე მათი შერვება.

გართობა აუცილებელია, განსაკუთრებით უფრო ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის. ახალგაზრდა მოთამაშეების წვრთნისას, მწვრთნელის მთავარი მიზანი უნდა იყოს, ბავშვებმა სიამოვნება მიიღონ იმითრასაც აკეთებენ.

სასიამოვნო აქტივობების კეთება არ უნდა აგვერიოს იმაში, რომ თითოეულმა მოთამაშემ გააკეთოს ის, რაც უნდა, ან ძალისხმევა მხოლოდ მაშინ გამოიჩინოს, როცა მას ინდა. სასიამოვნო ვარჯიშები არის ის, რაც მიმზიდველია მოთამაშეებისთვის, მოდუნებულ, არასტრესულ გარემოში, რომელიც საშუალებას აძლევს მოთამაშეს თავი მშვიდად იგრძნოს და კარგად გაატაროს დრო, მაგრამ მათ ასევე უნდა ჰქონდეს მიზანი, მუშაობის წესები და გარკვეულ დონეზე შესრულების მოთხოვნა.

მაგალითად: მინი-კალათბურთის გუნდისთვის სასიამოვნო აქტივობა შეიძლება იყოს, ის რომ მოთამაშეთა ჯგუფის ყველა წევრს ბურთი ჰქონდეს საჯარიმო ტყორცნის ზონაში; მათ დრიბლინგი უნდა შეასრულონ საკუთარი ბურთით და შეეცადონ გადააგდონ სხვა მოთამაშეების ბურთი, საკუთარის დაკარგვის გარეშე. უკანასკნელი მოთამაშე, რომელიც დრიბლინგს ასრულებს საჯარიმო ტყორცნის ზონაში, იმარჯვებს.

ამ ტიპის აქტივობაში, მოთამაშეები მუშაობენ მოდუნებულ გარემოში და ერთობიან, მაგრამ აქტივობას აქვს მიზანი, მუშაობის წესები და მოითხოვს შესრულების ხარისხს, რაც მას ორმაგად სასარგებლოს ხდის: მოთამაშეები კარგად ატარებენ დროს და მუშაობენ მიზნებზე, რომლებიც მნიშვნელოვანია მათი, როგორც მოთამაშეების განვითარებისთვის.

უნარების გადაცემა აქტივობებს შორის

როდესაც სავარჯიშო შეცვრების მიზანია ტექნიკური ან ტაქტიკური უნარების სწავლა, მწვრთნელმა მაინც უნდა ჩართოს მოკლე აქტივობები, იმისთვის რომ საშუალება მისცეს მოთამაშეებს გამოიყენონ ეს უნარები პრაქტიკაში. ძირითადად, ეს აქტივობები მოიცავს მეტი სტიმულის გაერთიანებას ისე, რომ მოთამაშეები უნდა კონცენტრირდნენ იმაზე მეტზე, ვიდრე უბრალოდ ის უნარია, რომელსაც სწავლობდნენ. თუ ამ უფრო რთული სიტუაციის წინაშე მოთამაშეები არ გამოიყენებენ უნარებს, რომლებსაც სწავლობდნენ, ეს მიანიშნებს იმაზე, რომ ეს უნარები ჯერ კიდევ არ არის საკმარისად ათვისებული და, შესაბამისად, რომ მოთამაშეებს ჯერ კიდევ სჭირდებათ კონკრეტული სამუშაო გარკვეულ სფეროში.

მაგალითად, თუ წინა აქტივობაში მოთამაშეებს მიზნად ჰქონდათ ესწავლათ მარცხენა ხელის ლეი-აფი. ისინი მუშაობდნენ ნახევარ მოედანზე 2-2-ზე თამაშში, რომლის დროსაც მათ შეეძლოთ სროლა მხოლოდ მარცხენა ხელის ლეი-აფის გამოყენებით.

ახლა, სატესტო სავარჯიშოში, მწვრთნელი აწყობს სრულ მოედანზე 4-4-ზე აქტივობას (მეტი სტიმული და შესაბამისად მეტი მოთხოვნა) და უყურებს, აკეთებენ თუ არა მოთამაშეები მარცხენა ხელის ლეი-აფებს, როცა აქვთ ამის შანსი, თუ განაგრძობენ მარჯვენა ხელის გამოყენებას. ამ უკანასკნელ შემთხვევაში, მწვრთნელმა შეიძლება დაასკვნას, რომ მარცხენა ხელის ლეი-აფის გაკეთების მიზნის მიღწევას ჯერ კიდევ უფრო სპეციფიკური ვარჯიში სჭირდება.

2.1.5 ვარჯიშის დაგეგმვა - აქტივობების ხანგრძლივობა

იმის გადაწყვეტისას თუ რამდენ ხანს გაგრძელდება აქტივობები, მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს ისეთი ასპექტები, როგორიცაა მოწყენილობა და ფსიქოლოგიური დადლილობა, რაც იწვევს კონცენტრაციის დაქვეითებას.

აქტივობები იმდენ ხანს უნდა გაგრძელდეს, რომ მოთამაშეებს ჰქონდეთ საკმარისი დრო შინაარსის გასაგებად და ათვისებისთვის, მაგრამ თუ ისინი ძალიან დიდხანს გაგრძელდა, კონცენტრაცია მცირდება და ამ მომენტიდან მცირდება პროდუქტიულობაც. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის. სირბილი 7-10 წუთის განმავლობაში არის რეკომენდებული მაქსიმუმი აქტივობის შეცვლამდე ან შესვენებამდე. ზოგიერთი აქტივობა მოითხოვს მოთამაშეებს უფრო მეტ კონცენტრაციას, ვიდრე სხვები. თუ მწვრთნელი გამოიყენებს სხვადასხვა აქტივობებს, რომლებიც ყველა მოითხოვს მაღალ კონცენტრაციას ვარჯიშის დროს, მოთამაშეები დაიღალბებიან და მათი კონცენტრაცია შემცირდება.

ამ მიზეზით, მნიშვნელოვანია დანიშნოთ ფსიქოლოგიური დასვენების პერიოდები სავარჯიშო შეკრების განმავლობაში ან სრული დასვენების პერიოდის დაგეგმვით ან ზოგიერთი აქტივობის გამოყენებით, რომელიც არ საჭიროებს კონცენტრაციის მაღალ დონეს. მწვრთნელმა უნდა გამოიყენოს აქტივობები, რომელშიც ყველა მოთამაშე ხშირად მონაწილეობს. მაგალითად, უმჯობესია თავი აარიდოთ ვარჯიშებს, სადაც ბავშვები გრძელ რიგში დგანან ლეი-აფის შესასრულებლად და უნდა ელოდონ ერთ წუთზე მეტხანს, რომ ხუთ წამიანი მოქმედება შეასრულონ (ზოგჯერ უფრო მეტხანსაც, თუ მწვრთნელი შეწყვეტს აქტივობას, ვინმესთვის შენიშვნის მისაცემად). ასევე უმჯობესია თავი აარიდოთ სავარჯიშო შეკრებებს, სადაც ზოგიერთი მოთამაშე დიდხანს ზის, სანამ სხვები თამაშობენ.

2.1.6 ვარჯიშის დაგეგმვა - სასტარტო ადგილებისა და ჯგუფური სამუშაოს გამოყენება

მაშინაც კი, თუ ხელმისაწვდომი რესურსები შეზღუდულია (მაგალითად, ერთი ბურთი და ერთი კალათი), მწვრთნელმა უნდა გამოიყენოს თავისი ფანტაზია, რომ მოთამაშეები აქტიურად იყვნენ ჩართულები მთელი ვარჯიშის განმავლობაში.

რესურსების ნაკლებობა არ არის საბაზი, ეს არის პრობლემა, რომელიც მწვრთნელმა უნდა აანაზღაუროს როგორც შეუძლია.

მაგალითად, კარგი იდეაა, რომ მწვრთნელმა მოთამაშეები დაყოს მცირე ჯგუფებად და დაადგინოს კონკრეტული მიზნები თითოეული ჯგუფისთვის. თუ არ არის საკმარისი რაოდენობის ბურთები ან კალათები, ზოგიერთ ჯგუფს შეუძლია სავარჯიშოების გაკეთება ბურთის გარეშე და კალათის გარეშე (დაცვითი სვლები, ფინტები ბურთის გარეშე, თამაშები ბურთის გარეშე და ა.შ.), მაშინ როცა სხვები ვარჯიშებს აკეთებს ბურთით. შემდეგ ჯგუფები ცვლიან აქტივობებს.

მოთამაშეები არასოდეს არ უნდა იდგნენ უმოქმედოს, გარდა მცირე შესვენებებისა, რათა აღიდგინონ ძალები ინტენსიური ძალისხმევისგან. თუ მოთამაშეთა რაოდენობა არ იძლევა საშუალებას ყველამ ერთდროულად მიიღოს მონაწილეობა (მაგალითად, არის თერთმეტი მოთამაშე და იდეა არის 5-5-ზე თამაში), მოთამაშეები, რომლებიც ვერ მონაწილეობენ, უნდა იყვნენ შემდეგისდაგვარად ცოტა (ამ შემთხვევაში, ერთი) და ძალიან მოკლე პერიოდის განმავლობაში, მოთამაშეების ხშირი როტაციით.

მწვრთნელისთვის ხშირად შეიძლება სასარგებლო იყოს ისეთი წესის დანიშვნა, რომლითაც ხდება ცვლილებები (მაგ., ბომბარდირი იცვლება), რადგან ეს საშუალებას აძლევს მწვრთნელს კონცენტრირება მოახდინოს აქტივობაზე და უკუკავშირის მიცემაზე. ბევრი მწვრთნელი გაება მოთამაშეების აქტივობაში ჩანაცვლების დავიწყების მახეში.

2.1.7 ვარჯიშის დაგეგმვა - ფიზიკური და ფსიქოლოგიური დატვირთვის მართვა

დაგეგმვისას მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს როგორც ფიზიკური, ასევე ფსიქოლოგიური დატვირთვა, რომელსაც ვარჯიში აკისრებს მოთამაშეებს.

ფიზიკური დატვირთვა

სავარჯიშო შეკრებების დაგეგმვისას მწვრთნელი იყენებს ტექნიკურ და ტაქტიკურ ასპექტებს (პასი, დრიბლინგი, ვარჯიში 3-3-ზე და ა.შ.), ასევე აქტივობებს მოთამაშეების ფიზიკური განვითარების გასაუმჯობესებლად (მაგ. ვარჯიშები კოორდინაციის ან სიჩქარის გასაუმჯობესებლად). მწვრთნელს შეუძლია გააუმჯობესოს მოთამაშეთა ფიზიკური მდგომარეობა, არა მხოლოდ უფრო სპეციფიკური ფიზიკური შრომით, არამედ ტექნიკური და ტაქტიკური ვარჯიშის ჩართვით, რომელიც მოიცავს ფიზიკურ მუშაობას (მაგალითად, როდესაც მოთამაშეები ასრულებენ სწრაფი შეტევის აქტივობებს). თუმცა, თანაბრად მნიშვნელოვანია დაღლილობისა და გადაწვის თავიდან აცილება. როდესაც ახალგაზრდა ფეხბურთელები ზედმეტად იღლებიან, ისინი აღარ იღებენ სიამოვნებას, ნაკლებს სწავლობენ და დიდი ტრავმის რისკი. ფიზიკურ სამუშაოსა და დასვენებას შორის ბალანსის გასაკონტროლებლად, მწვრთნელებმა უნდა გაითვალისწინონ როგორც სამუშაო, რომელსაც აკეთებენ თავიანთ გუნდებთან, ასევე სხვა აქტივობები, რომლებშიც მონაწილეობენ მოთამაშეები. ახალგაზრდა მოთამაშეები, სავარაუდოდ, მონაწილეობას იღებენ სპორტის სხვა სახეობებში ან თამაშობენ კალათბურთს თავიანთ სკოლასთან ან სხვა გუნდებთან ერთად, ისევე როგორც თავისუფალ დროს, გუნდთან მუშაობის გარდა. მოთამაშეებს, რომლებსაც აქვთ ვალდებულებები რეგიონულ ან ეროვნულ გუნდთან, მაგალითად, შეიძლება დასჭირდეთ ნაკლები ვარჯიში თავიანთ საკლუბო გუნდთან ერთად, რათა თავიდან აიცილონ ზედმეტი ვარჯიში. მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ მოთამაშეებმა უნდა დაისვენონ თამაშის წინ. ასე რომ, სავარჯიშო შეკრებებს თამაშამდე ერთი ან ორი დღით ადრე უნდა ჰქონდეს უფრო მსუბუქი ფიზიკური დატვირთვა. ანალოგიურად, სავარჯიშო შეკრებები თამაშის შემდგომი დღისთვის შედარებით მსუბუქი უნდა იყოს.

რაც ყველაზე მთავარია, სამუშაოსა და დასვენებას შორის ბალანსი უნდა იყოს მხედველობაში ყოველი ვარჯიშის დროს. მოთამაშეებმა უნდა შეასრულონ მთელი რიგი აქტივობები და შემდეგ შეძლონ ძალა მოიკრიბონ ან დასვენებით ან ისეთი აქტივობებით, რომლებიც ნაკლებ ფიზიკურ ძალისხმევას მოითხოვს.

მაგალითად: სრულ მოედანზე 1-1-ზე (ინტენსიური ვარჯიში) აქტივობის შემდეგ მოთამაშეებს დასჭირდებათ დასვენება ან დაბალი ინტენსივობის ვარჯიშების გაკეთება (მაგალითად, საჯარო სროლები).

ფიზიკური დატვირთვის შეფასებისას, უნდა განვასხვავოთ მოცულობა და ინტენსივობა. მოცულობა არის მოთამაშეების მიერ შესრულებული ფიზიკური სამუშაოს მთლიანი რაოდენობა. ინტენსივობა ეხება ფიზიკურ სამუშაოს, რომელსაც მოთამაშეები აკეთებენ დროის ერთეულში. მაგალითად: აქტივობას, რომელიც მოიცავს მთლიან მოედანზე ოცდაათ სპრინტს, უფრო მეტი მოცულობა აქვს, ვიდრე აქტივობას, რომელიც მოიცავს მთლიან მოედანზე ოც სპრინტს. თუმცა, მეორე აქტივობა მეტ ინტენსივობას მოითხოვს, თუ ის კეთდება 3 წუთში და პირველი აქტივობა სრულდება 5 წუთში.

მწვრთნელებმა უნდა გაითვალისწინონ ვარჯიშის მთლიანი მოცულობა (სამუშაო დატვირთვა) და უზრუნველყონ, რომ მოთამაშეებს ჰქონდეთ საკმარისი დასვენება მაღალი მოცულობის ვარჯიშებს შორის. მათ ასევე უნდა დააბალანსონ აქტივობების ინტენსივობა, უზრუნველყონ უფრო ხანგრძლივი დასვენების შესვენებები მაღალი ინტენსივობის აქტივობებს შორის ან მაღალი ინტენსივობის აქტივობის შემდეგ ნაკლებად ინტენსიური აქტივობით.

ფსიქოლოგიური დატვირთვა

მწვრთნელმა ფიზიკურ

დატვირთვისასთან ერთად, უნდა აკონტროლოს ფსიქოლოგიური დატვირთვა.

ფსიქოლოგიური დატვირთვა დაკავშირებულია წვრთნის ისეთ ასპექტებთან, როგორიცაა:

- მოთამაშეთა ერთგულება სპორტის მიმართ: რაც მეტია ვალდებულება, მით მეტია ფსიქოლოგიური დატვირთვა;
 - მოთამაშეთა მონაწილეობა აქტივობებში: რაც უფრო დიდია მათი მონაწილეობა, მით მეტია ფსიქოლოგიური დატვირთვა;
 - ვარჯიშის დროს დასახული ამოცანების სიახლე, მრავალფეროვნება და სირთულე: რაც უფრო მაღალია სიახლის, მრავალფეროვნების და სირთულის ხარისხი, მით მეტია საჭირო გონებრივი ძალისხმევა;
 - მათგან მოთხოვნილი ყურადღების ხარისხი: აქტივობა, რომელსაც მოთამაშეები პირველად აკეთებენ, შეიძლება მოითხოვდეს მეტ ყურადღებას, ვიდრე აქტივობა, რომელიც მათ ბევრჯერ აქვთ გაკეთებული;
 - სტრესული კონკურენტული სიტუაციები: სავარჯიშოები, რომლებიც ქმნიან სტრესულ კონკურენტულ სიტუაციებს (მაგალითად, თამაში დროის ლიმიტით, რომელშიც გამარჯვებული გუნდი იღებს პრიზს) უფრო დიდ ფსიქოლოგიურ დატვირთვას იწვევს;
 - მწვრთნელის ქცევა: თუ მწვრთნელი აქტივობის სათავეშია, იძლევა მითითებებს, აკეთებს კომენტარებს, ასწორებს, აძლიერებს და ა.შ. ფსიქოლოგიური დატვირთვა უფრო დიდია. ეს განსაკუთრებით ასეა, თუ მწვრთნელის ქცევა სტრესს იწვევს.
- თუმცა, მწვრთნელმა ასევე უნდა იცოდნენ, რომ მინიმალური ფსიქოლოგიური დატვირთვის გარეშე ვარჯიში მოსაწყენი და უინტერესოა. ამიტომ, ერთფეროვანი სავარჯიშო შევრებები (მუდმივად ერთი და იგივე ვარჯიშების კეთება) ან სადაც მოთამაშეები ნაკლებად მონაწილეობენ (მაგალითად, მოთამაშეთა გრძელი რიგი, რომლებიც ელოდებიან თავის ჯერს) იქნება კონტრაპროდუქტიული.
- ანალოგიურად, ვარჯიშებმა, რომლებიც არ მოიცავს შეჯიბრის შემცველ სავარჯიშოებს, ან თუ მწვრთნელი არ აფასებს მოთამაშეების შესრულებას, შეიძლება გამოიწვიოს მოწყენილობა. ასევე, როდესაც მწვრთნელი უინტერესოა და არ არის ჩართული მის საქმეში, ამან შეიძლება მოთამაშეები მოწყენილობამდე და ინტერესის დაკარგვამდე მიიყვანოს.

მწვრთნელი უნდა ცდილობდეს მოთამაშეების მხრიდან ფსიქოლოგიური ძალისხმევის პროვოცირებას, რაც მათ დაეხმარება გააკონტროლონ რთული სიტუაცია, რომელიც რეალურად შეიძლება კონტროლდებოდეს. მაგალითად: გუნდის ორ ჯგუფად დაყოფა და მათ შორის სროლის შეჯიბრის ორგანიზება ჩვეულებრივი აქტივობაა.

თუ მოთამაშეები ისვრიან პოზიციებიდან, საიდანაც რეალურად შეუძლიათ ჩაგდება და თუ ორი ჯგუფის დონე მსგავსია, აქტივობას ექნება პროდუქტიული ფსიქოლოგიური დატვირთვა. მოთამაშეები კონცენტრირებულნი იქნებიან დავალებზე და მათ წინაშე დგას კონკურენტული სიტუაცია, რომელსაც შეუძლიათ გაუმკლავდნენ. მათ მოუწევთ გაუმკლავდნენ ვერ ჩაგდების იმედგაცრუებას, რათა გააგრძელონ მცდელობა და ისინი აღმოჩნდებიან წარმატების ან წარუმატებლობის წინაშე, საბოლოო ქულის მიხედვით (ამგვარად, ისწავლიან წარმატებასთან და წარუმატებლობასთან დაკავშირებული ემოციების გაკონტროლებას). თუმცა, თუ მოთამაშეები ისვრიან პოზიციებიდან, საიდანაც ძლიერ აწვდენენ რგოლს, ან ერთი გუნდი მეორეზე ბევრად უკეთესია, ფსიქოლოგიური დატვირთვა უარყოფითი იქნება.

რამდენიმე წარუმატებელი მცდელობის შემდეგ, მოთამაშეები ხვდებიან, რომ არ აკონტროლებენ სიტუაციას, რადგან რაც არ უნდა ეცადონ, ქულის აღება მათ ძალებს აღემატება და ამ პირობებში მოტივაციაც და ძალისხმევაც შემცირდება.

ზოგადად, ფსიქოლოგიური დატვირთვა 12 წლის ან ნაკლები ასაკის მოთამაშეებისთვის უნდა იყოს ზომიერი. ადეკვატური დატვირთვის მისაღწევად, უნდა ჰარმონიზდეს შემდეგი:

- აქტივობები, რომლებშიც ყველა მოთამაშე მონაწილეობს (ამგვარად თავიდან იქნება აცილებული სიტუაციები, როდესაც ისინი დიდი ხნის განმავლობაში ელოდებიან თავის რიგს);
- მარტივი აქტივობები, რომლებიც მოთამაშეებმა იციან ან შეუძლიათ სწრაფად შეასრულონ;
- ზოგადი შინაარსი, რომელიც არ აიძულებს მოთამაშეებს გამოიჩინონ განსაკუთრებული ძალისხმევა ძალზე შემცირებულ სტიმულზე კონცენტრირებისთვის;
- მოკლე აქტივობები, მოთამაშეების ყურადღების დაკარგვის თავიდან ასაცილებლად;
- შეჯიბრებითი ხასიათის აქტივობები, მწვრთნელის მიერ ყურადღებით შემოწმებული ისე, რომ წარმატებები და წარუმატებლობა თანაბრად გაიყოს.

ამ გუნდებისთვის ფსიქოლოგიური დატვირთვის მთლიანი მოცულობა შეიძლება მსგავსი იყოს ვარჯიშის უმეტეს შემთხვევებში. ყოველი ვარჯიშის დროს შეიძლება გამოყენებული იყოს ან მსგავსი დატვირთვის აქტივობები ან უფრო დიდი დატვირთვის მქონე აქტივობები მცირე დატვირთვის სხვა აქტივობებთან ერთად.

13-14 წლის მოზარდების გუნდებისთვის ფსიქოლოგიური დატვირთვა შეიძლება იყოს უფრო დიდი და უფრო მეტიც **15-18 წლის** ახალგაზრდებისთვის, თუმცა ორივე შემთხვევაში, დიდი და ნაკლები დატვირთვები უნდა ენაცვლებოდეს ერთმანეთს სავარჯიშო შეკრებებში და შესრულებულ სავარჯიშოებში. მოდით განვიხილოთ, მაგალითად, **15-18 წლის** ახალგაზრდების გუნდის ოთხი სავარჯიშო შეკრების ერთკვირიანი გეგმა:

- პირველ დღეს მწვრთნელი წარადგენს ახალ შემტევ მიზნებს, რომლებიც მოთამაშეებისგან მოითხოვს მნიშვნელოვან გონებრივ ძალისხმევას (საშუალო-მაღალი დატვირთვა);
- მეორე დღეს იგივე მიზნები მეორდება არასტრესული აქტივობების გამოყენებით (საშუალო-დაბალი დატვირთვა);
- მესამე დღეს მწვრთნელი იყენებს ამ მიზნებთან დაკავშირებულ შეჯიბრებითი ხასიათის აქტივობებს და სხვა ვარჯიშებს, რომლებიც მოთამაშეებს უკვე ათვისებული აქვთ; ზოგიერთი აქტივობა შეიძლება იყოს სტრესული (მაღალი-ძალიან მაღალი დატვირთვა);
- მეოთხე დღეს მიზნები მეორდება არასტრესული აქტივობების გამოყენებით (დაბალი დატვირთვა).

მთელი სეზონის დაგეგმვისას მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს ფსიქოლოგიური დასვენების პერიოდების, ასევე ფიზიკური დასვენების პერიოდების მნიშვნელობა, რათა მოთამაშეებმა შეძლონ გაწეული სამუშაოს ათვისება და ახალი პროდუქტიული ძალისხმევის შესაფერის მდგომარეობაში ყოფნა. ამიტომ კარგი იდეაა, რომ სეზონის განმავლობაში ახალგაზრდა მოთამაშეებს ჰქონდეთ დასვენების პერიოდები, რაც გულისხმობს კალათბურთისგან შესვენებას. მიზანშეწონილია მათ დრო გაანაწილონ სპორტულ აქტივობებსა და სხვა ფიზიკურ, რეკრეაციულ და ინტელექტუალურ აქტივობებს შორის. მაგალითად, მწვრთნელმა შეიძლება დაგეგმოს ვარჯიშები, რომლებსაც აქვთ დაბალი ფსიქოლოგიური დატვირთვა, როდესაც მოთამაშეებს სასკოლო გამოცდები აქვთ.

ანალოგიურად, გუნდის მიერ თამაშის შემდეგ თამაშის ვიდეოს ყურება არ ითვალისწინებს თამაშის ფსიქოლოგიურ დატვირთვას ან ამ ტიპის ვიდეოს ყურების ფსიქოლოგიურ დატვირთვას. თამაში მოიცავს ძალიან მაღალ ფსიქოლოგიურ დატვირთვას, რაც იწვევს უკიდურეს ფსიქოლოგიურ ცვეთას და მოითხოვს ფსიქოლოგიური დასვენების პერიოდს, რათა მოთამაშეებმა შეძლონ ძალების აღდგენა.

2.1.8 კარჯიშის დაგეგმვა - სირთულის დამატება

სირთულის დამატება ტრაფიკის შექმნით

ერთი მეთოდი, რომელიც შეიძლება გამოყენებული იყოს აქტივობის ცვალებადობისა და მისი ფსიქოლოგიური დატვირთვის გასაზრდელად, არის „ტრაფიკის შექმნა“.

მაგალითად, გუნდმა შეიძლება შეასრულოს ისეთი აქტივობა, როგორიცაა „3 კაციანი წნული“ - სადაც 3 მოთამაშე ერთმანეთს გადასცემს ბურთს მოედნის სიგრძეზე და შემდეგ ცდილობს ტყორცნას. გუნდებს შეუძლიათ გააკეთონ რამდენიმე "მაღლა და უკან" გასვლამდე.

ამ სავარჯიშოს ვარიანტია 2 ან მეტი 3-კაციანი ჯგუფი, რომელიც ერთდროულად ასრულებს აქტივობას. ეს ქმნის „ტრაფიკს“ მოედანზე ხალხის რაოდენობის გაზრდით და აიძულებს მოთამაშეებს იცოდნენ, სად მდებარეობენ ადამიანები მოედანზე და მოერიდონ მათთან კონტაქტს. მწვრთნელს შეუძლია ხაზი გაუსვას, რომ მოთამაშეებმა არ უნდა გააკეთონ გარბენი ბურთით და რომ ბურთი არ უნდა დაეცეს მიწაზე.

ეს მარტივი, მაგრამ ძალიან ეფექტური მექანიზმია აქტივობის გასართულებლად, ისე, რომ მოთამაშეებს არ სჭირდებოდათ მეტი წესებისა და მოძრაობის მაგალითების სწავლა.

2.1.9 მიმოხილვა - ვარჯიშზე დაფიქრება

მწვრთნელმა ყოველი ვარჯიშის შემდეგ დრო უნდა დახარჯოს ამ ვარჯიშის შესახებ შენიშვნების გასაკეთებლად.

რამდენიმე რამ, რაც მწვრთნელმა უნდა ჩაინიშნოს:

- ნებისმიერი დაზიანება, რომელიც მოხდა ან სხვა ინციდენტი (როგორცაა მოთამაშეთა კამათი). ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია უმცროსი მოთამაშეების შემთხვევაში, რათა საჭიროების შემთხვევაში მწვრთნელმა შეძლოს მშობლებთან განხილვა;
- ნებისმიერი აქტივობა, რომელიც დაიგეგმა, მაგრამ არ განხორციელდა;
- ნებისმიერი აქტივობისას მიღწეული ქულები (მაგ. ორ წუთში გაკეთებული ლეი-აპების რაოდენობა), რომელიც შეიძლება შევადაროთ მომავალ ვარჯიშებს, გაუმჯობესების გასაზომად;
- ნებისმიერი უნარები ან კონცეფციები, რომლებზეც მწვრთნელს სურს იმუშაოს მომავალ ვარჯიშზე (მთელი გუნდისთვის თუ ცალკეული მოთამაშეებისთვის);
- ნებისმიერი აქტივობა, რომელმაც განსაკუთრებით კარგად იმუშავა (შესაძლოა იმიტომ, რომ მოთამაშეებს ძალიან მოეწონათ) და მწვრთნელს სურს მისი ხელახლა გამოყენება;
- ნებისმიერი აქტივობა, რომელმაც ვერ გაამართლა (შესაძლოა იმიტომ, რომ ცუდად იყო ახსნილი ან ვერ მიაღწია იმ ინტენსივობას, რასაც მწვრთნელი იმედოვნებდა), ნებისმიერი მოაზრებით, თუ როგორ შეიძლება მათი გაუმჯობესება.

ეს მარტივი მიმოხილვა დაეხმარება მწვრთნელს მოამზადოს შემდეგი ვარჯიში და, რაც მთავარია, მიიღოს უწყვეტობა ერთი ვარჯიშიდან მეორეში. რაც უფრო კარგად იციან მოთამაშეებმა გამოყენებული აქტივობები მით ნაკლები დრო სჭირდებათ მათ შესასრულებლად (რადგან მწვრთნელს არ სჭირდება აქტივობის ახსნა), თუმცა გარკვეული მრავალფეროვნება ხელს შეუწყობს თვითკმაყოფილების შემცირებას.

2.1.10 პოზიტიური გარემოს შექმნა

მწვრთნელებს უნდა ჰქონდეთ კონსტრუქციული დამოკიდებულება სავარჯიშო მეკრებების წარმართვისას. მწვრთნელის როლი არ არის მკაცრად გაკიცხოს მოთამაშეები, როცა რაიმეს არასწორად აკეთებენ, არც ცუდ ხასიათზე უნდა იყოს და, რა თქმა უნდა არ უნდა, შეურაცხყოფა არ უნდა მიაყენონ მოთამაშეებს, არ დასცინონ და არ აიგდონ მასხრად.

ახალგაზრდა მოთამაშეების გაწვრთნისას მწვრთნელმა უნდა გამოიჩინოს პოზიტიური და კონსტრუქციული დამოკიდებულება. ამისათვის მწვრთნელმა უნდა:

- შექმნას სასიამოვნო გარემო, რომელშიც ჭარბობს მიმზიდველი და მიღწევადი გამოწვევები და დადებითი კომენტარები;
- აღიაროს ის ფაქტი, რომ მოთამაშეთა შეცდომები მათი ვარჯიშის ნაწილია და რომ შეცდომები ყოველთვის იქნება;
- გაიგოს, რომ თითოეული ახალგაზრდა მოთამაშე სწავლობს საკუთარი ტემპით და მწვრთნელი უნდა დაეხმაროს თითოეულს, ამ ტემპის პატივისცემით. მან არ უნდა გამოამჟღავნოს უზარუნობა, იმ მოთამაშეების მიმართ, რომლებიც უფრო ნელა სწავლობენ ან ან უფრო ურთულდებათ ატვისება. ასევე მნიშვნელოვანია სწავლის სხვადასხვა მეთოდის ამოცნობა და ინფორმაციის წარმოდგენა სხვადასხვა გზით, სწავლის სხვადასხვა სტილისთვის;
- გამოამჟღავნოს რეალისტური პერსპექტივა იმის შესახებ, თუ რა შეუძლიათ და მოეთხოვებათ მოთამაშეებს;
- დააფასოს და ხაზი გაუსვას მოთამაშეების მიერ გაწეულ ძალისხმევას, იმაზე მეტად ვიდრე მიღებულ შედეგებს. თუ მოთამაშეები შეეცდებიან და მწვრთნელი აკონტროლებს ვარჯიშის პროცესს, ადრე თუ გვიან ისინი გაუმჯობესებას დაინახავენ;
- ფოკუსირება მოახდინოს იმაზე, თუ რას აკეთებენ მოთამაშეები სწორად და რა გსურთ მათ გააკეთონ და არა იმაზე, თუ რას აკეთებენ ისინი არასწორად;
- გამოიჩინოს მოთმინება, როდესაც ყველაფერი ისე არ გამოდის, როგორც ელოდა და უნდა წახალისოს მოთამაშეები ხელახლა სცადონ.

პოზიტიური გარემოს ჩამოყალიბების მთავარი ფაქტორი არ არის დაფიქრება ან ფოკუსირება იმაზე, რისი გაკეთებაც მოთამაშეებს არ შეუძლიათ, არამედ ფოკუსირება უნდა მოხდეს იმაზე, რისი გაკეთებაც შეუძლიათ. ეს მოიცავს გაუმჯობესების აღიარებას, როდესაც ის ხდება, მაშინაც კი, თუ საბოლოო მიზანი ჯერ კიდევ არ არის მიღწეული. ამის მაგალითია მწვრთნელი, რომელიც მუშაობს მოთამაშეებთან, რათა აიძულონ ისინი დრიბლინგის დროს „ამოიხედონ“ თანაგუნდელების დასანახად, რათა მათ შეძლონ ზურთის გადაცემა. ვინც დაკვირვებია ახალგაზრდა კალათბურთელებს, ეცოდინება მათი დრიბლინგის, დრიბლინგისა და დრიბლინგისკენ მიდრეკილება! როდესაც მოთამაშე მაღლა იხედება და ცდილობს პასს, ეს უნდა იყოს მწვრთნელის მიერ აღიარებული - თუნდაც პასი წარუმატებელი იყოს. მშობლებს ასევე შეუძლიათ მნიშვნელოვანი როლი შეასრულონ პოზიტიური გარემოს ჩამოყალიბებაში. არ არის აუცილებელი, რომ მშობლებს ნათამაშები ჰქონდეთ კალათბურთი და მართლაც შეიძლება ძალიან ცოტა იცოდნენ კალათბურთის შესახებ. ამ მშობლებისთვის ზუნებრივია „წარმატების“ შეფასება დამოკიდებულია იმაზე, მოიგო თუ არა გუნდმა, ან ცავარდა თუ არა ზურთი. მწვრთნელებმა მშობლებს უნდა მიაწოდონ ინფორმაცია იმ უნარების შესახებ, რომლებსაც გუნდი ახორციელებს, რათა მშობლებმა გაიზიარონ სიამოვნება, როდესაც ხდება კონკრეტული უნარების გაუმჯობესება.

2.1.11 უსაფრთხო გარემოს უზრუნველყოფა

მწვრთნელი ვალდებულია უზრუნველყოს უსაფრთხო გარემო სპორტსმენებისთვის.

ეს რამდენიმე ელემენტისგან შედგება:

- უსაფრთხოდ სწავლება, სპორტსმენების უნარების შესაბამისი აქტივობების გამოყენება, თამაშის გაგება და ფიზიკური შესაძლებლობები;
- სახიფათო დაბრკოლებებისა და საფრთხისგან თავისუფალი მოედნის უზრუნველყოფა;
- შევიწროებისგან თავისუფალი გარემოს შექმნა - თანაგუნდელებს შორის ან გუნდის გარედან მომდინარე.

ზოგიერთი სტრატეგია, რომელიც მწვრთნელს შეუძლია გამოიყენოს უსაფრთხო გარემოს უზრუნველსაყოფად, არის:

- დაათვალიეროს მოედანი ვარჯიშისა და თამაშების წინ და მოაშუროს ნაგავი ან დაბრკოლებები.
- თუ მოედანზე წყალია, გაწმინდოს იგი პირსახოცი და შემდეგ კვლავ შეამოწმოს ტერიტორია, რომ ნახოს, არის თუ არა გაჟონვა. თუ არსებობს მუდმივი გაჟონვა, მწვრთნელმა უნდა შეცვალოს აქტივობები ისე, რომ მოთამაშეები არ მიუახლოვდნენ ამ ადგილს და მონიშნოს ეს ტერიტორია (მაგ. კონუსებით).
- იდეალურ შემთხვევაში, მოედანს ექნება მინიმუმ 1 მეტრი დისტანცია გვერდითა ხაზებიდან და ნებისმიერი დაბრკოლებიდან (მაგ. ტრიბუნა ან კედელი). თუ არ არის ამდენი სისუფთავე, მაშინ არ გამოიყენოთ მთელი მოედანი აქტივობებში (მაგ. მიიჩნიეთ სამქულიანი ხაზი, როგორც გვერდითი ხაზი)
- თუ მოედანი მტერიანია, ნახეთ, შესაძლებელია თუ არა მისი მოხვეტვა.
- გვერდითა ხაზზე სველი პირსახოცის ქონამ, რომელზეც მოთამაშეებს შეუძლიათ ფეხების გაწმენდა, ასევე შეიძლება შეამციროს მოთამაშეების ასრიალების რისკი.
- შეარჩიეთ აქტივობები მოთამაშეების გამოცდილებისა და უნარების დონეზე და არა მხოლოდ მათი ასაკის მიხედვით. შეეცდებითი ხასიათის აქტივობებში განიხილეთ მსგავსი უნარის ან მსგავსი ფიზიკური ზომის სპორტსმენების ერთად დაჯგუფება.

მწვრთნელი პატივისცემით უნდა მოეპყროს ყველა სპორტსმენს და არ უნდა დააკნინოს სპორტსმენები.

სპორტსმენისთვის შენიშვნის მიცემისას მწვრთნელმა ეს უნდა გააკეთოს პოზიტიურად - ყურადღება გაამახვილოს იმაზე, თუ რა არის საჭირო რომ გააკეთოს სპორტსმენმა. მწვრთნელმა თავი უნდა აარიდოს სარკაზმს, რადგან ეს შეიძლება არასწორად გაიგონ ბავშვებმა.

ანალოგიურად, მწვრთნელმა უნდა დაარეგულიროს, თუ როგორ ელაპარაკებიან მოთამაშეები ერთმანეთს და როგორ ექცევიან ერთმანეთს. ხშირად ბავშვი, რომელიც გრძნობს თავს „დაზარალებულად“, მწვრთნელს არაფერს ეუბნება თავისი გრძნობების შესახებ, მაგრამ ეს არ ნიშნავს რომ მასზე მნიშვნელოვანი გავლენა არ ექნება ამ ფაქტს.

ხანდახან ქცევა შეიძლება იყოს კეთილგანწყობილი და არ იყოს გამიზნული, რომ ზიანი მიყენოს ვინმეს, თუმცა, დავინვაიმ იმის გამო, რომ რაღაც კარგად არ გამოსდის ან ზურთს ვერ აგდებს კალათში (მაგალითად), რა თქმა უნდა, შეიძლება საზიანოდ იმოქმედოს ბავშვის გრძნობებზე.

მწვრთნელმა უნდა აჩვენოს მაგალითი და ნათლად წარმოაჩინოს, რომ ასეთი კომენტარები დაუშვებელია.

შევიწროება ხშირად შეუძნელებელია და შეიძლება ისეთი მარტივი იყოს, როგორც მოთამაშეების მხრიდან თანაგუნდელის კრიტიკულად შეფასება. მწვრთნელმა მკაფიოდ უნდა განმარტოს, რომ ნეგატიური კომენტარები დაუშვებელია, იქნება ეს ვარჯიშის დროს, ვარჯიშის მიღმა (მაგ. სკოლაში) თუ ონლაინ. ზოგიერთი მოთამაშე შეიძლება არ იყოს განაწყენებული ან გულგატეხილი, როდესაც თანაგუნდელი მას აკრიტიკებს. თუმცა, მწვრთნელმა მაინც უნდა მოახდინოს რეაგირება ამ ქცევაზე და ცხადყოს, რომ ეს მიუღებელია (მიუხედავად იმისა, რომ არანაირი პრეტენზია არ ყოფილა). თუ მწვრთნელი არ იმოქმედებს, მაშინ გუნდის კულტურა იქნება ამ ქცევის მიღება.

დამატებითი ცნობები

1. დაფიქრდით თქვენს ბოლო 5 სავარჯიშო შეკრებაზე – რამდენად გადაუხვია ამ ვარჯიშებმა (თუ საერთოდ) თქვენი სავარჯიშო გეგმისგან?
2. როგორ ადევნებთ თვალყურს დროს ვარჯიშის მსვლელობისას? თქვენ:
 - ა. იყენებთ საათს?;
 - ბ. იყენებთ ტაბლოს? უკუთვლას თუ ათვლას?;
 - გ. ნიშნავთ ვინმე სხვას, რომ თვალყური ადევნოს დროს?
3. უზიარებთ თუ არა თქვენს მოთამაშეებს მიზნებს თითოეული ვარჯიშისთვის?

აქვთ თუ არა მათ საკუთარი მიზნები სავარჯიშო შეკრებებისთვის?
4. განიხილეთ კოლეგასთან „შესრულების მიზნების“ „შედეგის მიზნების“ ნაცვლად გამოყენების უპირატესობები და უარყოფითი მხარეები.
5. დაგეგმეთ სავარჯიშო შეკრება და ჩაინიშნეთ კონკრეტულად თითოეული აქტივობისთვის:
 - ა. თქვენი შეფასება იმის შესახებ, თუ როგორი ფიზიკური დატვირთვა აქვს: მაღალი, საშუალო თუ დაბალი;
 - ბ. თქვენი შეფასება იმის შესახებ, თუ როგორი ფსიქოლოგიური დატვირთვა აქვს: მაღალი, საშუალო თუ დაბალი;

ვარჯიშის ბოლოს სთხოვეთ მოთამაშეებს შეაფასონ თითოეული აქტივობა ფიზიკური და ფსიქოლოგიური დატვირთვის მიხედვით. ემთხვევა თუ არა მათი შეფასება თქვენსას?
6. განიხილეთ აქტივობა, რომელსაც ჩვეულებრივ იყენებთ პრაქტიკაში. როგორ შეიძლება:
 - ა. შეამციროთ ფიზიკური ან ფსიქოლოგიური დატვირთვა, რომელსაც აწესებს აქტივობა;
 - ბ. გაზარდოთ ფიზიკური ან ფსიქოლოგიური დატვირთვა, რომელსაც აწესებს აქტივობა;
 - გ. ცვალოთ აქტივობა, თუ იყენებთ მას უნარების გასაცნობად;
 - დ. ცვალოთ აქტივობა, თუ იყენებთ მას „თამაშის მსგავსი“ წნეხის შესაქმნელად.
7. სთხოვეთ ვინმეს თქვენი ვარჯიშის ვიდეო გადაღება, რაც შეიძლება ფართო კადრის შენარჩუნებით - მოედნის ანუ რაც შეიძლება სრულად ჩვენებით. ვიდეოს ყურებისას განიხილეთ:
 - ა. რამდენად ხშირად დგანან მოთამაშეები და გისმენენ ან ელოდებიან თავის რიგს?;
 - ბ. როცა ლაპარაკობთ, ყველა მოთამაშის წინაშე ხარ?;
 - გ. დააკვირდით, სად დგახართ აქტივობების დროს - გიჩვენებთ თუ არა კამერის კუთხე იმას, რასაც ვარჯიშის დროს არ დააკვირდით?
8. უყურეთ სხვა გუნდს ვარჯიშზე და დააკვირდით:
 - ა. როგორ ანაწილებს მწვრთნელი მოთამაშეებს ჯგუფებად?;
 - ბ. რამდენად ხშირად ელოდებიან მოთამაშეები უმოქმედოდ?;
 - გ. რა სწავლების პუნქტები გამოიყენება? რამდენად ნათელია ისინი თქვენთვის?;
 - დ. რამდენ განსხვავებულ აქტივობას იყენებს მწვრთნელი?

იფიქრეთ საკუთარ ვარჯიშებზე. არის თუ არა ისეთი რამ, რაც მწვრთნელმა გააკეთა, რისი ჩართვაც შეგეძლოთ თქვენს წვრთნაში, ან რის გაკეთებასაც უნდა მოერიდოთ?
9. სავარჯიშო 7 შეიძლება განსაკუთრებით სასარგებლო იყოს, თუ უყურებთ სხვა სპორტის ვარჯიშს. თუ შესაძლებელია, განიხილეთ მწვრთნელთან ვარჯიშის შემდეგ, თუ რატომ იყო გამოყენებული კონკრეტული აქტივობები.

2.2. სწავლება

2.2.1 სწავლის სტილები

არსებითად, მწვრთნელი არის მასწავლებელი, კალათბურთი მისი საგანია და კალათბურთის მოედანი მისი კლასია. ამიტომ, ეფექტურობისთვის, მწვრთნელმა უნდა გაიგონ, თუ როგორ სწავლობენ ადამიანები.

კოგნიტური განვითარება

კალათბურთელებმა უნდა ისწავლონ ყურადღების მიქცევა და კონცენტრირება მრავალ განსხვავებულ სტიმულზე – იქნება ეს მოწინააღმდეგის ქმედება, გუნდის წესების დამახსოვრება და განხორციელება გარკვეულ სიტუაციაში, თუ საათზე დარჩენილი დროის ცოდნა.

ზოგჯერ სტიმული არის ერთი რამ, მაგრამ ხშირად მათ უწევთ ფოკუსირება ერთზე მეტ სტიმულზე ერთდროულად, მეტ-ნაკლები ინტენსივობით და ხანგრძლივ ან მოკლე დროში.

კალათბურთი შეიძლება დაეხმაროს მოთამაშეებს გარე ინფორმაციის შერჩევისა და დამუშავების უნარების განვითარებაში. ყველა სტიმულიდან, რომელსაც ისინი იღებენ, მათ უნდა აირჩიონ მხოლოდ ის, რაც აქტუალურია და რაც შეიძლება ასოცირებული იყოს იმასთან, რაც მათ უკვე აქვთ შენახული მეხსიერებაში. თამაშის ცვალებადი ბუნების გათვალისწინებით, მათ უნდა ისწავლონ ამ ინფორმაციის დამუშავება და შემდეგ სწრაფი გადაწყვეტილებების მიღება.

ბევრი სტიმული, რომელსაც მოთამაშე მიიღებს, შეუსაბამოა თამაშთან, მაგალითად, ბრბოს ხმა, განათება, სარეკლამო ბანერები (განსაკუთრებით თუ ისინი მოძრაობენ) და რა ხდება მიმდებარე მოედანზე.

სხვა სტიმული შეიძლება იყოს რელევანტური (მაგ. რას ამბობს ოპოზიციის მწვრთნელი), მაგრამ უნდა მოახდინოს მოთამაშემ ამაზე ფოკუსირება თუ უნდა დააიგნოს? ეს კოგნიტური პროცესები - შერჩევა, ასოციატა, შენახვა, შენახული მონაცემების გამოყენება და გადაწყვეტილების მიღება - შეიძლება უკეთ განვითარდეს, თუ მწვრთნელი ხელს შეუწყობს მათ შესაბამისი მოთხოვნების დაყენებით, რაც დამოკიდებულია მოთამაშეთა შესაძლებლობებზე.

მაგალითად: თუ მინიკალათბურთის გუნდის მწვრთნელი აწყობს აქტივობას, რომელიც მოთამაშეებისგან დიდ ყურადღებას მოითხოვს (რამდენიმე სტიმული ერთდროულად), ამან შეიძლება გამოიწვიოს ინფორმაციული გადატვირთვა. ეს გადატვირთვა გაართულებს შემდგომ კოგნიტურ პროცესებს და ეს უარყოფითად იმოქმედებს მათი გადაწყვეტილების მიღების პროცესზე.

სტიმული შეიძლება იყოს სხვადასხვა საკითხის მრავალფეროვნება. საქმიანობის ლოგისტიკა (სად კეთდება პასი, ვინ სად იჭრება) და აქტივობის წესები არის სტიმული, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც აქტივობა ახალია.

მოედანზე არსებული მარკირებები შეიძლება იყოს სტიმული, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ არსებობს მრავალი განსხვავებული მარკირება (რადგან მოთამაშეებმა უნდა დაადგინონ, რომელია მათთვის შესაბამისი). ისევე და ისევე, ახალი აქტივობის სწავლის მსგავსად, მას შემდეგ რაც მოთამაშეები გაეცნობიან მოედნის მარკირებებს, ეს გაცილებით ნაკლები სტიმული ხდება, რადგან მოთამაშეებს არ სჭირდებათ განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციონ მას.

კიდევ ერთი მაგალითი: თუ 13-14 წლის გოგონების გუნდის მწვრთნელს სურს, რომ მოთამაშეებმა ისწავლონ რამდენიმე ახალი კონცეფცია ერთდროულად, ეს კონცეფციები შეიძლება არ იყოს დაკავშირებული და სათანადოდ შენახული. ამრიგად, სასწავლო მიზანი ვერ მიიღწევა და მოთამაშეების მიერ გაწეული კოგნიტური ძალისხმევა არ იქნება ღირებული.

ანალოგიურად, თუ მწვრთნელის მიერ შეთავაზებული სტიმული არაადაეკვატორია, ეს არ წახალისებს ახალგაზრდა მოთამაშეების შესაბამის კოგნიტურ პროცესებს.

მაგალითად: ერთფეროვანი ვარჯიში არასაინტერესო სავარჯიშოებით, ან ზედმეტად მარტივი შინაარსით, რომელიც არ აძლევს მოთამაშეებს საკუთარი ინიციატივებით წვლილის შეიტანის საშუალებას, არ იწვევს ზავშეზღუდვას და მოზარდების უკეთეს კოგნიტურ განვითარებას.

ეს შეიძლება იყოს ძალიან რთული მწვრთნელისთვის, როცა მას განსხვავებული შესაძლებლობების მქონე მოთამაშეები ჰყავს, რადგან აქტივობა, რომელიც ერთ მოთამაშეს უჭირს, მეორესთვის შეიძლება ძალიან მარტივი იყოს.

ამის გადასაჭრელად, მწვრთნელებს შეუძლიათ მოთამაშეებს სხვადასხვანაირად ასწავლონ. მაგალითად, მწვრთნელმა შეიძლება გამოიყენოს აქტივობა, სადაც მოთამაშეები აკეთებენ დრიბლინგს ბურთით. ნაკლებად გამოცდილი მოთამაშეებისთვის ეს შეიძლება იყოს ერთადერთი ინსტრუქცია. უფრო გამოცდილი მოთამაშეებს, მწვრთნელმა შეიძლება დაავალოს დრიბლინგი გააკეთონ არასასურველი ხელით ან ორი კალათბურთის ბურთით. ვარჯიშის საშუალებით მოთამაშეები ისწავლიან სხვადასხვა სტიმულების პრიორიტეტების მიხედვით გამოყოფას, იმის მიხედვით, თუ რა გავლენას მოახდენს ეს მათ შესრულებაზე. განსაკუთრებით, როცა მოთამაშეები სწავლობენ, ზოგიერთ სტიმულს ავტომატურად ექნება მაღალი „რეიტინგი“ და მათი მწვრთნელის ხმა ერთ-ერთი ასეთი იქნება.

სამწუხაროდ, მათი მშობლების ხმა ხშირად ყველაზე დომინანტური სტიმული იქნება, იმ მოთამაშეებისთვის, რომლებიც ამ ხმას ყველაზე მაღლა აყენებენ. მწვრთნელებმა მათი გუნდების მშობლებისთვის მკაფიო წესები უნდა ჩამოაყალიბონ, უნდა სთხოვონ მშობლებს, თავიანთი კომენტარები იყოს კონსტრუქციული და ზოგადი (მაგ. „ყოჩაღ“, „კარგი თამაში“).

სწავლის 4 სტილი

კონფუციუსის მიხედვით: "რაც მესმის - ვიციწყებ. რასაც ვხედავ - მახსოვს. რასაც ვაკეთებ - ვიგებ", რაც, ალბათ, იმაზე მეტყველებს, რომ ის იყო კინესთეტიკი მოსწავლე და, საკმაოდ შესაძლებელია, კარგი სპორტში! ზოგადად მიღებულია, რომ არსებობს სწავლის 4 სტილი და რომ თითოეულ ადამიანს აქვს უპირატესობა, თუ როგორ მიიღებს და ამუშავებს ინფორმაციას საუკეთესოდ. ამას მყისიერი შედეგები მოჰყვება როგორც საკლასო ოთახში, ასევე სავარჯიშო შეკრებაზე, იმ კუთხით თუ რამდენად კარგად გაიგებენ, იმოქმედებენ და დამუშავებენ ინსტრუქციებს.

ვიზუალური	ვიზუალურ სწავლის მოყვარულებს ურჩევნიათ ისწავლონ სურათებით, ფორმებით, შაბლონებით ან ყურებით.
სმენითი	სმენითი სწავლის მოყვარულებს სურთ სასარგებლო მიმართულება. ისინი ყურადღებას ამახვილებენ ბგერებზე და რიტმებზე, რათა ისწავლონ მოძრაობის ნიმუშები ვერბალურ მიმართულებასთან ერთად.
კითხვითი/წერი- თი	კითხვითი ან წერიითი სწავლის მოყვარულებს ურჩევნიათ აღწერილობები და ინსტრუქციები წერილობითი ფორმით.
კინესთეტიკური	კინესთეტიკით სწავლის მოყვარულებს სჭირდებათ განიცადონ გარკვეული მოძრაობის შეგრძნებები და უპირატესობას ანიჭებენ დინამიურ გარემოს.

სასურველი სწავლის სტილის არჩევა არ არის შეგნებული, არამედ ეს არის ინდივიდის პიროვნების ნაწილი. ადამიანებს შეუძლიათ ისწავლონ, მიუხედავად იმისა, თუ როგორ არის წარმოდგენილი ინფორმაცია, მაგრამ ადამიანი ისწავლის ყველაზე სწრაფად და ეფექტურად, როცა ინფორმაცია ხელმისაწვდომი იქნება მათთვის სასურველი სტილით.

მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელებმა გააცნობიერონ საკუთარი სწავლის სასურველი სტილი, რადგან მწვრთნელების უმეტესობა სპორტსმენებს სთავაზობს ინფორმაციას მწვრთნელის მიერ სასურველი სწავლის სტილით ან იმ სტილით, რომლითაც ის პირველად წარუდგინეს თავად მათ. ამ თავის დასასრულს არის მარტივი ტესტი, რომელსაც შეუძლია მიგითითოთ თუ რომელია თქვენი სწავლის სტილი.

რომელია თქვენი სპორტსმენების სწავლის სტილი?
ზოგიერთი კვლევის თანახმად, მაშინ, როცა მთლიანი მოსახლეობის მხოლოდ 5% იდენტიფიცირდება როგორც კინესთეტიკური მოსწავლე, სპორტსმენების 18% იდენტიფიცირდება კინესთეტიკურ მოსწავლეებად.¹

¹ Jones, DC (2010), ჰეი მწვრთნელი, სწავლების ერთი სტილი ყველას არ ერგება, ცურვის მწვრთნელთა მსოფლიო ასოციაცია, Vol 10, no 4:4-6

მართლაც, კინესთეტიკური მოსწავლეები ერგებიან სპორტს (ან უფრო მეტად შეეფერებიან სპორტს, ვიდრე ტრადიციულ საკლასო გარემოში სწავლას), რადგან სპორტის ფიზიკური ბუნება და სწავლა „მოედანზე“ სხვადასხვა აქტივობების კეთების საშუალებით, რა თქმა უნდა, შეესაბამება კინესთეტიკური სწავლის სტილს.

სპორტსმენის სასურველი სწავლის სტილის შეიძლება განისაზღვროს დაკვირვებით. მაგალითად:

- სპორტსმენები, რომლებიც სხედან და უყურებენ, როდესაც ახალი სასწავლო აქტივობების წარდგენა ხდება, სანამ მოედანზე შეაბიჯებენ, შესაძლოა ვიზუალური მოსწავლეები იყვნენ;
- სპორტსმენები, რომლებიც ითხოვენ სათამაშო წიგნის ასლებს, სავარაუდოდ კითხვით/წერითი მოსწავლეები არიან;
- სპორტსმენი, რომელიც მწვრთნელს ეუბნება „მაჩვენე“ ან „გასაგებია“, სავარაუდოდ ვიზუალური შემსწავლელი იქნება;
- სპორტსმენი, რომელიც ამბობს „ეს თითქოს არასწორია“ შეიძლება იყოს კინესთეტიკური შემსწავლელი;
- სპორტსმენები, რომლებიც უამრავ კითხვას სვამენ, შეიძლება იყვნენ სმენითი მოსწავლეები.

განსაკუთრებით უმცროსი მოთამაშეების გაწვრთნისას, დიდია ალბათობა იმისა, რომ მწვრთნელს ექნება სწავლის რამდენიმე განსხვავებული სტილი მოთამაშეებს შორის, ამასთან მწვრთნელს, აქვს საკუთარი სასურველი სწავლის სტილი.

როგორ მივაწოდოთ განსხვავებული სწავლის სტილები?

არსებობს მთელი რიგი რამ, რაც მწვრთნელებს შეუძლიათ გააკეთონ იმისთვის, რომ მათ სპორტსმენებს მიაწოდონ მრავალფეროვანი სწავლის სტილი:

- სადაც სპორტსმენები მიდრეკილნი არიან მოშორებით დადგენ და უყურონ აქტივობას, სანამ შეუერთდებიან მას (სავარაუდოდ ვიზუალური მოსწავლეები), ნუ დააყენებთ ამ სპორტსმენებს რიგში პირველებს და ნუ გამოიყენებთ მათ ახალი აქტივობის დემონსტრირებისთვის, არამედ მიეცით მათ პირველ რიგში დაკვირვების საშუალება;
- ვარჯიშზე გქონდეთ დაფა და გამოიყენეთ იგი აქტივობების დასახაზად ან აღსაწერად - ეს შეიძლება გაკეთდეს მწვრთნელების ან მოთამაშეების მიერ და განსაკუთრებით დაეხმარება კითხვით/წერით მოსწავლეებსა და შესაძლო ვიზუალურ შემსწავლეებს;
- ვარჯიშის დაწყებამდე მიაწოდეთ თქვენს გუნდს სავარჯიშო შეკრების გეგმების ასლები;
- მიაწოდეთ მოთამაშეებს საკვანძო სიტყვები და ცნებები და სასწავლო პუნქტები სავარჯიშო შეკრების შემდეგ;
- მოამზადეთ მოკლე სახელმძღვანელო, რომელშიც ჩამოყალიბებულია ძირითადი ცნებები და სწავლების პუნქტები;

• უყურეთ თამაშს თქვენს გუნდთან ერთად და განიხილეთ გუნდთან ერთად, როგორ მოერგებოდა თქვენი გუნდის წესები ამ თამაშის სიტუაციებზე;

• გადაიღეთ თქვენი ერთ-ერთი თამაში ან ვარჯიში და შემდეგ უყურეთ თქვენს გუნდთან ერთად და განიხილეთ ძირითადი სწავლების პუნქტები და კონცეფციები;

• "მწვრთნელი გადარბენაზე" - ვარჯიში შეწყვიტეთ რაც შეიძლება ნაკლებად და მიეცით სპორტსმენებს შესაძლებლობა, რომ შეასრულონ და ივარჯიშონ ფიზიკური უნარები.

სპორტსმენის სწავლის სტილთან შესაძლო შეუსაბამობის იდენტიფიცირება

მოთამაშეთა ყურადღებია (ან მისი ნაკლებობა) და ქცევა საუკეთესო მაჩვენებელია იმისა, არის თუ არა მოთამაშე ჩართული იმ სწავლებაში, რომელსაც მწვრთნელი ახორციელებს.

მაგალითად, თუ მწვრთნელი იძლევა გუნდური კონცეფციის ხანგრძლივ ახსნას, სმენითი მოსწავლეები შეიძლება დარჩნენ ფოკუსირებულნი, თუმცა ვიზუალურმა, კითხვით/წერითმა და კინესთეტიკმა მოსწავლეებმა შეიძლება დაკარგონ ყურადღება. ეს არ არის მიზანმიმართული დაუმორჩილებლობა, უბრალოდ მოთამაშეს უჭირს მოწოდებული ინფორმაციის მიყოლა.

თუ მწვრთნელი გრძელ სიტყვიერ ახსნას აცეს და დიაგრამებით თეთრ დაფაზე, ეს შეიძლება დაეხმაროს ვიზუალური მოსწავლეების ჩართულობის შენარჩუნებაში.

ანალოგიურად, ძირითადი სწავლების პუნქტებისა და საკვანძო სიტყვების დაწერა დაფაზე შეიძლება დაეხმაროს კითხვით/წერით შემსწავლელთა ჩართულობის შენარჩუნებას. მათ ასევე დაეხმარება მწვრთნელის მიერ წერილობითი სახით მიწოდებული ინფორმაცია, ან თუ მიეცემა შესაძლებლობა დაწერონ საკუთარი შენიშვნები.

კინესთეტიკის მოსწავლეებს უბრალოდ სურთ მოედანზე შესვლა და „გაკეთება“. მათი, როგორც საჩვენებელი სპორტსმენების გამოყენება, ვრცელი ახსნა-განმარტების მიცემისას, ხელს შეუწყობს კინესთეტიკის მოსწავლეთა ჩართულობას.

ყველა სპორტსმენს დაეხმარება მწვრთნელი, რომელიც ინფორმაციას პოზიტიურ, მოქმედებაზე ორიენტირებულ ენაზე წარადგენს. მაგალითად, მწვრთნელს შეუძლია მოწინააღმდეგე დათვალიეროს და შემდეგ დაადგინოს, როგორ უნდა ითამაშოს მისმა გუნდმა, რათა დაუპირისპირდეს იმას, რასაც მოწინააღმდეგე სავარაუდოდ გააკეთებს.

მწვრთნელმა უნდა გაატაროს თავის სპორტსმენებს თამაშის ის პრინციპები, რომელიც მას სურს რომ გააკეთოს გუნდმა. მწვრთნელს სულაც არ სჭირდება ვრცელი ახსნა იმის შესახებ, თუ რატომ უნდა, რომ გუნდმა ეს გააკეთოს. დეტალური ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ რა შეიძლება გააკეთოს მოწინააღმდეგე, შეიძლება მიეცეთ მას შემდეგ, რაც ისინი გაეცნობიან კონკრეტულ ქმედებას, რომლის გაკეთებაც მწვრთნელს სურს. მაგალითად, კონკრეტულ მოწინააღმდეგეს შეუძლია გამოიყენოს ბევრი ბურთის ბლოკის დაყენება და შეიძლება ბლოკის დამყენებელი „გადავიდეს“ კალათისკენ, როდესაც ბლოკი მოედნის გვერდით არის დაყენებული. მწვრთნელი არ არის ვალდებული უთხრას გუნდს ეს ინფორმაცია. მწვრთნელს შეუძლია უბრალოდ თქვას, რომელი დაცვა უნდა გამოიყენოს გუნდმა ბურთის ბლოკის დაყენების დროს. იმის გამო, რომ მეტოქე ხშირად იყენებს ბურთის ბლოკის დაყენებას, მწვრთნელმა შეიძლება წარმოადგინოს ეს, როგორც სამი ძირითადი მომენტიდან ერთ-ერთი თამაშის წინ. სხვა მოწინააღმდეგესთან (რომელიც არ იყენებს ბურთის ბლოკების დაყენებას) მწვრთნელმა შეიძლება არ გაამახვილოს ყურადღება ამაზე.

როგორ განვსაზღვროთ მოთამაშის სწავლის სტილი?

კარგი საშუალება თქვენი მოთამაშეების სწავლის სტილის შესახებ მითითების მისაღებად არის მათთვის ვიდეოს ჩვენება, რომელშიც ნაჩვენებია მოთამაშის მიერ უნარის შესრულება. პროფესიონალი მოთამაშის ვიდეო, რომელიც რაღაცას აკეთებს თამაშში, ძალიან კარგად მუშაობს და მისი მოპოვება ადვილად შეიძლება YouTube-ისა და სხვა საიტების საშუალებით.

აჩვენეთ ვიდეო მოთამაშეებს და სთხოვეთ, გავიდნენ მოედანზე, როცა მზად იქნებიან, და სცადონ ამ მოძრაობის შესრულება. უკეთესია თუ მოძრაობა ცოტა რთული (მაგ. მრავალჯერადი დრიბლინგის მოძრაობები) ან უჩვეულოა. მიეცით მოთამაშეებს საშუალება, ვიდეო ნახონ რამდენჯერაც სურთ.

ჩვეულებრივ, მოთამაშეების მხრიდან მთელ რიგ რეაქციებს მიიღებთ:

- შედარებით ცოტა ხანი ყურება (სხვა თანაგუნდელებთან შედარებით) და მოედანზე გასვლა მოძრაობის შესრულების მცდელობით - ეს სპორტსმენები, სავარაუდოდ, კინესთეტიკის მოსწავლეები არიან;
- შედარებით ხანგრძლივად ყურება, ან ვიდეოს საყურებლად დაბრუნება მოძრაობის შესრულების პირველი მცდელობის შემდეგ - ეს სპორტსმენები სავარაუდოდ ვიზუალური მოსწავლეები არიან;
- კითხვების დასმა (მწვრთნელს ან თანაგუნდელებს) ან თანაგუნდელებთან საუბარი - ეს სპორტსმენები სავარაუდოდ სმენითი მოსწავლეები არიან

2.2.2 სწავლის ეტაპები

მნიშვნელოვანია, რომ სწავლის ეტაპი ასევე კონტექსტურია - მოთამაშემ შეიძლება ისწავლოს უნარი არასაკამათო სიტუაციაში ვარჯიშზე, ეტაპებზე მუშაობისას. როდესაც საქმე ეხება თამაშში უნარების შესრულებას (კონკურენტული ზეწოლის ქვეშ), ისინი შეიძლება იყვნენ ადრეულ სასწავლო ეტაპზე!

სწავლის სასურველი სტილის მიუხედავად, ყველა გადის ახალი უნარების (ან ქცევის, უნარის, ტექნიკის და ა.შ.) შესწავლის იდენტიფიცირებად ეტაპებს. ზოგი შეიძლება უფრო სწრაფად განვითარდეს, ვიდრე სხვები, მაგრამ ყველა გადის მათ. ეს კონცეფცია ყველაზე ხშირად ცნობილია, როგორც „ცნობიერი კომპეტენტურობის სწავლის მოდელი“ და ის არსებითად რჩება ძალიან მარტივ და გამოსადეგ ახსნად იმის შესახებ, თუ როგორ ვსწავლობთ და ასევე ემსახურება სასარგებლო შეხსენებას ადამიანების ეტაპობრივად მომზადების აუცილებლობის შესახებ.

მარტივად რომ ვთქვათ:

- მოსწავლეები იწყებენ 1-ელ ეტაპზე - „არაცნობიერი არაკომპეტენტურობა“
- ისინი გადიან მე-2 ეტაპზე - „ცნობიერი არაკომპეტენტურობა“
- შემდეგ მე-3 ეტაპზე - „ცნობიერი კომპეტენტურობა“
- და საუკეთესო შემთხვევაში ამთავრებენ მე-4 ეტაპზე - „არაცნობიერი კომპეტენტურობა“

დაბნეულობა იმის შესახებ, თუ რომელ ეტაპზე იმყოფება მოსწავლე, ალბათ ყველაზე ფუნდამენტური მიზეზია მრავალი წვრთნისა და სწავლების ჩარუმატებლობის განსხვავება თითოეულ ეტაპს შორის შეიძლება ილუსტრირებული იყოს კომპეტენციის სწავლის მატრიცით.

მნიშვნელოვანია, რომ სწავლის ეტაპი ასევე კონტექსტუალურია - მოთამაშემ შეიძლება ისწავლოს უნარი არასაკამათო აქტივობაში ვარჯიშზე და გადავიდეს კომპეტენციის მე-3 ან მე-4 ეტაპზე. თუმცა, როდესაც საქმე ეხება თამაშში საკამათო ზეწოლის წინააღმდეგ უნარების შესრულებას, ისინი შეიძლება არაკომპეტენტურობის ეტაპზე იმყოფებოდნენ.

არაკომპეტენტურობა	ეტაპი 1	არაცნობიერი არაკომპეტენტურობა	ეტაპი 2	ცნობიერი არაკომპეტენტურობა
	• მოსწავლემ არ იცის უნარის არსებობა ან რელევანტურობა • მოსწავლემ არ იცის, რომ მას აქვს გარკვეული ნაკლებობა ამ სფეროში • მოსწავლემ შესაძლოა უარყოს ახალი უნარ-ჩვევის რელევანტურობა ან სარგებლიანობა • მოსწავლემ უნდა გააცნობიეროს თავისი არაკომპეტენტურობა, სანამ ახალი უნარის განვითარება ან სწავლა დაიწყება • მოსწავლისა და მწვრთნელის მიზანია მოსწავლის გადაყვანა „ცნობიერი კომპეტენტურობის“ ეტაპზე, უნარ-ჩვევების და იმ სარგებლის დემონსტრირებით, რასაც ის მოუტანს მოსწავლის ეფექტურობას.		• მოსწავლე აცნობიერებს უნარის არსებობასა და რელევანტურობას • მოსწავლე ასევე აცნობიერებს მათ ნაკლებობას, იდეალურ შემთხვევაში ამ უნარის გამოყენების მცდელობით • მოსწავლე აცნობიერებს, რომ ამ სფეროში თავისი უნარის გაუმჯობესებით გაუმჯობესდება მისი ეფექტურობა • იდეალურ შემთხვევაში, მოსწავლეს აქვს შესაბამისი უნარ-ჩვევის დეფიციტის საზომი და იმის საზომი, თუ რა დონის ცოდნაა საჭირო საკუთარი კომპეტენტურობისთვის • მოსწავლე, იდეალურ შემთხვევაში, იღებს ვალდებულებას ისწავლოს და გამოიყენოს ახალი უნარი და გადავიდეს „ცნობიერი კომპეტენტურობის“ ეტაპზე.	

კომპეტენტურობა	ეტაპი 3	ცნობიერი კომპეტენტურობა	ეტაპი 4	არაცნობიერი კომპეტენტურობა
	• მოსწავლეს სჭირდება კონცენტრირება და ფიქრი, უნარის შესასრულებლად, მაგრამ შეუძლია მისი შესრულება დახმარების გარეშე • მოსწავლე საიმედოდ ვერ შესრულებს უნარს, თუ ამსუხ არ იფიქრებს - ეს უნარი ჯერ არ არის „მეორე ბუნება“ ან „ავტომატური“ • მოსწავლეს უნდა შეეძლოს უნარის დემონსტრირება სხვისთვის, მაგრამ ნაკლებად სავარაუდოა, რომ შეძლოს სხვას ასწავლოს ის კარგად • მოსწავლემ, იდეალურ შემთხვევაში, უნდა განაგრძოს ახალ უნარზე ვარჯიში და, საჭიროების შემთხვევაში, მიიღოს ვალდებულება გახდეს „არაცნობიერად კომპეტენტური“ ახალ უნარში. შენიშვნა: ვარჯიში (გამეორება) არის ერთადერთი ყველაზე ეფექტური გზა მე-3 ეტაპიდან მე-4-ზე გადასასვლელად		• უნარი შედის ტვინის არაცნობიერ ნაწილებში - ეს არის „მეორე ბუნება“ • სავარაუდოდ, ადამიანი აღარ არის „მოსწავლე“, თუმცა მწვრთნელებმა უნდა იცოდნენ განსხვავება ვარჯიშისა და თამაშების კომპეტენტურობასა და შეგვიძრის სხვადასხვა სტანდარტებს შორის. • შესაძლებელი ხდება გარკვეული უნარების შესრულება სხვა რაღაცის კეთების პარალელურად, მაგალითად, დრიბლინგი და სხვა მოთამაშების პოზიციის „კითხვა“. • დამიანს შეიძლება შეეძლოს ამ უნარის სწავლება, თუმცა არაცნობიერად კომპეტენტურად ყოფნის გარკვეული პერიოდის შემდეგ ადამიანს შეიძლება რეალურად გაუჭირდეს იმის ახსნა, თუ როგორ აკეთებს ამას • ეს, სავარაუდოდ, იწვევს ხანგრძლივი არაცნობიერი კომპეტენტურობის პერიოდულად შემოწმების საჭიროების ზრდას ახალ სტანდარტებთან მიმართებაში	

მწვრთნელებმა უნდა აირჩიონ აქტივობები იმის მიხედვით, თუ სწავლების რა ეტაპს აჩვენებენ მათი მოთამაშეები, და თუ ისინი არასწორად შეაფასებენ ამ ეტაპს, ამან შეიძლება ზიანი მიაყენოს მოთამაშის სწავლას - თუ აქტივობები ძალიან მარტივია, მოთამაშე კარგავს მოტივაციას. თუ ძალიან რთულია, მოთამაშე იმედგაცრუებული დარცმბა. მაგალითად, დავუშვათ, რომ მწვრთნელი არასწორად ფიქრობდა, რომ მოთამაშეები მე-2 ეტაპზე იყვნენ, მაშინ როცა რეალურად მოთამაშეები ჯერ კიდევ 1-ელ ეტაპზე არიან. მწვრთნელი ვარაუდობს, რომ მოთამაშეებმა იციან კონკრეტული უნარი და ის თუ როგორ უნდა შეასრულონ ის და აცნობიერებენ, რომ მათ აკლიათ ეს უნარი და არ შეუძლიათ მისი შესრულება.

სინამდვილეში, მოთამაშეები იმყოფებიან 1-ელ ეტაპზე - არაცნობიერი არაკომპეტენტურობა - და არ აქვთ ყოველივე ზემოთჩამოთვლილი და ვერ შეძლებენ ცნობიერი კომპეტენტურობის მიღწევას, სანამ შეგნებულად და სრულად არ გააცნობიერებენ საკუთარ არაკომპეტენტურობას.

ერთი ეტაპიდან მეორეზე

გადასვლა

პროგრესი წრფივია და ეტაპებზე გადახტომა შეუძლებელია. ზოგიერთი, განსაკუთრებით მოწინავე უნარებისთვის, ადამიანებს შეუძლიათ დაბრუნდნენ წინა ეტაპებზე, განსაკუთრებით 4-დან 3-ზე, ან 3-დან 2-ზე, თუ ისინი ვერ ივარჯიშებენ და განახორციელებენ თავიანთ ახალ უნარებს. ადამიანს, რომელიც რეგრესირებს 4-დან 3-ზე, 2-ზე, დასჭირდება ხელახალი განვითარება მე-3-ზე, რათა მიადწიოს მე-4 ეტაპს - ისევ არაცნობიერი კომპეტენტურობა.

პროგრესი ასევე კონტექსტურია და ადამიანი შეიძლება იყოს მე-4 ეტაპზე ვარჯიშის დროს უნარების შესრულებისას და თავდაცვის გარეშე (მაგ. დაჭერა და სროლა), მაგრამ იყოს უფრო ადრეულ დონეზე თამაშში უნარ-ჩვევების შესრულებისას.

საინტერესოა, რომ ეტაპიდან ეტაპზე გადასვლას ხშირად თან ახლავს გამოღვიძების განცდა - “უცებ ფხიზლდება” ან “ყველაფერს ნათელი ეფინება” მოთამაშისთვის, რადგან გრძნობს, რომ წინ დიდი ნაბიჯი გადადგა, რაც, რა თქმა უნდა, ასეცაა.

ამ ეფექტის ძალიან მკაფიო და მარტივი მაგალითია, როდესაც ადამიანი სწავლობს მანქანის მართვას: გადასვლა მე-2 ეტაპიდან (ცნობიერი არაკომპეტენტურობა) მე-3-ზე (ცნობიერი კომპეტენტურობა) აშკარაა, რადგან მოსწავლეს შეუძლია ერთდროულად მანქანაც აკონტროლოს და დაასიგნალოს კიდევ.

და შემდეგი პროგრესი 3-დან 4-ზე (არაცნობიერი კომპეტენტურობა) თანაბრად ნათელია მოსწავლისთვის, როდესაც მას შეუძლია საუბრის გამართვა რთული მანევრების შესრულებისას, როგორცაა უკანა პარკინგი.

და რადგან ცნობიერი კომპეტენტურობის თეორია აიძულებს ანალიზს ინდივიდუალურ დონეზე, მოდელი ხელს უწყობს და ეხმარება ინდივიდუალურ შეფასებას და განვითარებას, რაც ადვილია შეუმჩნეველი დარჩეს, როდესაც ამდენი სწავლა და განვითარება ხდება ჯგუფურ საფუძველზე.

თითოეულ ჩვენგანს აქვს ბუნებრივი ძლიერი მხარეები და პრეფერენციები და ეს გავლენას ახდენს ჩვენს დამოკიდებულებებზე და ვალდებულებებზე სწავლის მიმართ, ისევე როგორც ჩვენს უნარზე, განვითარებით კომპეტენტურობა სხვადასხვა დისციპლინაში. ადამიანები იწყებენ კომპეტენტურობის განვითარებას მხოლოდ მას შემდეგ, რაც გააცნობიერებენ თავიანთი არაკომპეტენტურობის რეალურ სტატუსს შესაბამის უნარში. ტვინის გარკვეული ტიპები და პიროვნებები უპირატესობას ანიჭებენ და ფლობენ გარკვეულ მიდრეკილებებს და უნარებს. ამიტომ თითოეული ჩვენგანი განიცდის გამოწვევის სხვადასხვა დონეს (ჩვენი დამოკიდებულებების და ცნობიერების მიმართ, სუფთა შესაძლებლობებზე დამატებით) სწავლის ეტაპებზე წინსვლისას, იმის გათვალისწინებით თუ რა ისწავლება.

ზოგიერთმა ადამიანმა შეიძლება ადვილად მიიღოს განვითარების საჭიროება 1-დან 2-ზე, მაგრამ შეიძლება გაუჭირდეს 2-დან 3-ზე გადასვლა (გაცნობიერებულად კომპეტენტურად გახდომა), რადგან ეს უნარი არ არის ბუნებრივი პიროვნული ძალა ან ნიჭი.

ამის მაგალითია არასასურველი ხელით ლეი-აფის სროლის სწავლა. მწვრთნელებს შეუძლიათ გააძლიერონ ეს ეფექტი, თუ ჯარიმას დააწესებენ ვერ ჩაგდებულ სროლებზე, რადგან ეს გააძლიერებს მოთამაშეებში სასურველი ხელით (რომელსაც წარმატების უფრო მაღალი მაჩვენებელი აქვს) უნარის შესრულების საჭიროებას. ამის ნაცვლად, მწვრთნელებმა უნდა ხაზგასმით გააიგივონ არასასურველი ხელით სროლის მცდელობა (მიუხედავად იმისა, ჩავარდება კალათში თუ არა) “წარმატებასთან”.

ზოგიერთი ადამიანი შეიძლება კარგად გადავიდეს მე-3 ეტაპზე, მაგრამ გაუჭირდეს მე-4-ზე გადასვლა (არაცნობიერი კომპეტენტურობა) და შემდეგ კვლავ დაბრუნდეს მე-2 ეტაპზე (ცნობიერი არაკომპეტენტურობა), უბრალოდ პრაქტიკის ნაკლებობის გამო.

სწავლის ეტაპების ზოგადმა ცოდნამ შეიძლება ხელი შეუწყოს მოთამაშეებს გაუმკლავდნენ „მარცხს“ (უნარის ვერ შესრულება), რადგან სწორად დანახული, ეს არ არის მარცხი, არამედ უბრალოდ პირველი ნაბიჯია უნარების შესასწავლად!

2.2.3 მწვრთნელის სწავლის სტილის გავლენა

მწვრთნელმა უნდა გამოყოს დრო საკუთარი სწავლის სტილის გასაგებად, რადგან სავარაუდოა, რომ ეს პირდაპირ გავლენას მოახდენს მათ სწავლებაზე. მწვრთნელების უმეტესობა ასწავლის უნარებსა და ტაქტიკას:

- როგორ თავად მას ასწავლიდნენ უნარს/ტაქტიკას; და/ან
- ისე, როგორც შეეფერება მათ საკუთარ სწავლის სტილს.

საკუთარი სასურველი სწავლის სტილის გაგება დაეხმარება მწვრთნელებს უკეთ გააცნობიერონ სპორტსმენებთან „შეუსაბამობის“ შესაძლო მიზეზები (მწვრთნელი უნდა დაფიქრდეს სიტუაციებზე, სადაც სწავლის სირთულეებს აწყდებიან) და სხვადასხვა სწავლის სტილების უზრუნველყოფის აუცილებლობა.

რომელია თქვენი სწავლის სტილი?

ეს ტესტი მოგცემთ მითითებას თქვენთვის სასურველი სწავლის სტილის შესახებ. თითოეულ კითხვაზე აირჩიეთ პასუხი, რომელიც საუკეთესოდ ხსნის თქვენს უპირატესობას და შემდეგ შემოხაზეთ შესაბამისი ასო (V, A, R ან K).

1. თქვენ აძლევთ მითითებებს მიმართულებაზე ადამიანს, თქვენს სახლამდე მოსასვლელად. თქვე:	6. თქვენ აპირებთ ახალი ფოტოაპარატის შეძენას. ფასის გარდა, რა მოახდენს გავლენას ყველაზე მეტად თქვენს გადაწყვეტილებაზე?
V ხაზავთ რუკას	A მეგობრის ნათქვამი
R წერთ მითითებებს მიმართულებაზე (რუკის გარეშე)	k მისი გამოცდა
A ეუბნებით მიმართულებას	R მასზე ინფორმაციის წაკითხვა
K სვამთ მას თქვენს მანქანაში	V მისი გამორჩეული გარემოება
2. თქვენ სტუმრობთ მეგობარს და გყავთ ნაჭირაგები მანქანა. თქვენ არ იცით სად ცხოვრობს ის. გსურთ რომ მან:	7. რომელ თამაშს ანიჭებთ უპირატესობას
V დაგიხაზოთ რუკა	A ნახატების ამოცნობა (Pictionary)
R დაგიწეროთ მითითებები მიმართულებაზე (რუკის გარეშე)	R სიტყვების შედგენა (Scrabble)
A გითხრათ მიმართულება	k მინიშნებებით სიტყვების ამოცნობა (Charades)
K თავად გაგიყვანოთ	8. თქვენ აპირებთ ისწავლოთ ახალი კომპიუტერული პროგრამის გამოყენება. თქვენ:
3. თქვენ ახლახან დაჯავშნეთ ბილეთები კალათბურთის მსოფლიო ჩემპიონატის სანახავად, რაც დააინტერესებს თქვენს მეგობარს თქვენ:	k სთხოვთ მეგობარს, რომ გაჩვენოთ
A დაუყოვნებლივ ურეკავთ და ეუბნებით	R კითხულობთ ინსტრუქციას
R უგზავნით თქვენს მარშრუტის ამოგზავნილ ასლს	A ურეკავთ მეგობარს და უსვამთ კითხვებს
V აჩვენებთ რუკაზე თუ სად მიდიხართ	V უყურებთ განმარტებით ვიდეოს YouTube-ზე
4. განსაკუთრებული კერძის სახით აპირებთ დესერტის მომზადებას. თქვენ:	9. არ იცით კონკრეტული სიტყვის მართლწერა. თქვენ:
k ამზადებთ რაიმე ნაცნობს, რომლისთვისაც არ გჭირდებათ ინსტრუქციები	R ამოწმებთ ლექსიკონში
V ფურცლავთ კულინარიულ წიგნს სურათებიდან იდეების მისაღებად	V წარმოიდგენთ ამ სიტყვას გონებაში და ირჩევთ საუკეთესო ვარიანტს
R მიმართავთ კონკრეტულ კულინარიულ წიგნს, სადაც კარგი რეცეპტია	A ხმამაღლა ამბობთ მას
A სხვებს ეკითხებით რჩევას	K წერთ ორ სავარაუდო ვარიანტს
5. თქვენ დავალებული გაქვთ მოუყვიეთ პატარა ჯგუფს თქვენი ქალაქის ცნობილი ადგილების შესახებ. თქვენ:	10. ფასის გარდა, რა მოახდენდა თქვენს გადაწყვეტილებაზე გავლენას წვრთნის შესახებ ამა თუ იმ წიგნის შეძენისას?
k მიგყავთ ისინი სხვადასხვა ადგილებში	k მეგობრის ასლის გამოყენება
V აჩვენებთ სხვადასხვა ადგილების სლაიდებს და ფოტოებს	R მისი ნაწილისთვის თვალის გადავლება
R აძლევთ მათ წიგნს, რომელშიც სხვადასხვა ადგილებია ნაჩვენები	A მეგობრის ნათქვამი მის შესახებ
A ესაუბრებით ადგილების შესახებ	K ნორმალურად გამოიყურება

რომელი ასოც ყველაზე მეტჯერ შემოხაზეთ, მიუთითებს თქვენთვის სასურველი სწავლის სტილზე.

შესაძლებელია გქონდეთ ერთზე მეტი სასურველი სწავლის სტილი, რომელიც დაახლოებით ტოლი რაოდენობით ორი ასოს შემოხაზეთ ვლინდება.

2.2.4 საკვანძო/მისანიშნებელი სიტყვების მნიშვნელობა

ყველაზე საბაზისო უნარებიც კი ჩვეულებრივ მოიცავს გარკვეულ სირთულეს ახალბედისთვის, რომელიც ჯერ არ გაცნობია მათ.

მაგალითად, მოთამაშისთვის ინტრუქციის მიცემა დაბალანსებული დგომის ათვისების შესახებ შეიძლება მოიცავდეს შემდეგ სასწავლო პუნქტებს:

- ფეხები მხრების სიგანეზე;
- წონა 60% ტურს წინა ნაწილზე;
- გქონდეთ ტურს წინა ნაწილსან შედრებით(დახლებით)ტურს სივრცის ნახევარზე;
- ზურგი გქონდეს წინა ნაწილსან მოხრილი იყავით დგომიდან (მაგ. რომ მკერდს არ იყოს ტურსის წინ).

წარდგენის შემდეგ, ეს პუნქტები შეიძლება შეჯამდეს სიტყვით „დგომი“, თუმცა სპორტსმენებმა უნდა ისწავლონ სიტყვის ასოცირება ამ სწავლების პუნქტებთან (და დაიმსხვოვრონ სწავლების პუნქტები).

საკვანძო სიტყვები (ან მისანიშნებელი სიტყვები), როგორიცაა „დგომი“, საშუალებას აძლევს მწვრთნელს სწრაფად შეახსენოს მოთამაშეებს ბევრი ინფორმაცია. საკვანძო სიტყვის დანერგვისას, მწვრთნელმა უნდა გამოიყენოს იგი თანმიმდევრულად და რეგულარულად, თან უნდა დარწმუნდეს, რომ კარგად ახსნას და აჩვენა მისი მნიშვნელობა. ასევე კარგი დამხმარე საშუალება იქნება მოთამაშეებისთვის (და მშობლებისთვის) საკვანძო სიტყვების წერილობითი სიის მიწოდება.

დამატებითი ცნობები

1. **ბოლოს როდის ისწავლეთ ახალი უნარი? შეგიძლიათ გაიხსენოთ:**
 - ა. რას გრძნობდით სწავლის დაწყებამდე? იყო რაიმე კონკრეტული, რამაც გაგიჩინათ სწავლის სურვილი?
 - ბ. რამდენი დრო დაგჭირდათ, რომ თავი კომფორტულად გეგრძნოთ ამ უნარ-ჩვევის სწავლისას?
 - გ. როგორ გაჩვენეს უნარი? რა „სწავლების პუნქტები“ მოგაწოდეს? დაგეხმარათ ეს პუნქტები?
 2. **როგორ ფიქრობთ, რა არის თქვენი სწავლის უპირატესი სტილი? შეაფასეთ ამ თავში მოცემული აქტივობა თქვენი სწავლის სტილის შესაფასებლად - გაგიკვირდებათ შედეგი?**
 3. **იფიქრეთ გუნდზე, რომელსაც თქვენ წვრთნით: როგორ ფიქრობთ, რა არის თითოეული მოთამაშის სწავლის უპირატესი სტილი? ისინი ყველა ერთნაირია?**
 4. **დაფიქრდით თქვენს წრთვანზე: რამდენად კარგად ერგებით სწავლის თითოეულ სტილს:**
 - ა. ვიზუალური;
 - ბ. სმენითი;
 - გ. კითხვითი/წერითი;
 - დ. კინესთეტიკური.
 5. **განიხილეთ თქვენი ერთ-ერთი ბოლოდროინდელი წრთვნის გეგმა. რამდენი აქტივობა გამოიყენეთ, ისეთი:**
 - ა. როგორსაც მწვრთნელი იყენებდა როდესაც თქვენ იყავით ფეხბურთელი?;
 - ბ. როგორსაც თქვენ უყურეთ როცა მწვრთნელი იყენებდა და იფიქრეთ, რომ ღირდა მისი გამოყენება?;
 - გ. როგორიც თქვენ შეიკრიბეთ ამ კონკრეტული გუნდისთვის?;
 6. **განიხილეთ ერთი კონკრეტული უნარი (გუნდური ან ინდივიდუალური), რომელსაც ამჟამად ასწავლით გუნდს. როგორ შეაფასებდით თითოეული მოთამაშის პროგრესს - სწავლის რომელ ეტაპზე არიან ისინი?:**
 - ა. „არაცნობიერი არაკომპეტენტურობა“;
 - ბ. „ცნობიერი არაკომპეტენტურობა“;
 - გ. „ცნობიერი კომპეტენტურობა“;
 - დ. „არაცნობიერი კომპეტენტურობა“.
- თქვენი მოთამაშეების შეფასების გათვალისწინებით, უნდა აკეთებდეთ თუ არა რამეს სხვანაირად სწავლის ხელშესაწყობად?*
7. **განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან ერთად, როგორ შეგიძლიათ დაეხმაროთ მოთამაშეს, რომელიც უნარის სწავლის ადრეულ ეტაპებზე იმყოფება, მაგრამ ნებდება, რადგან იმედგაცრუებულია, რომ კარგად არ გამოსდის.**
 8. **ორ წუთში დაწერეთ რაც შეიძლება მეტი „მისანიშნებელი სიტყვა“, რომელსაც იყენებთ წრთვნის დროს. სთხოვეთ თქვენს სპორტსმენებს იგივე გააკეთონ. შეადარეთ ეს ორი სია ერთმანეთს.**

2.3. ეფექტური სავარჯიშო შეკრებები

2.2.3 კომუნიკაცია სპორტსმენებთან - მეტი მოსმენა, ნაკლები ლაპარაკი

“სწავლება მოსმენაა, სწავლა საუბარია”

დებორა მეიერი

“კომუნიკაცია არ ნიშნავს იმას თუ რა თქვით. კომუნიკაცია ნიშნავს იმას თუ რა გაიგო მსმენელმა.”

მაიკლ ჰაინესი

მეტი მოსმენა, ნაკლები ლაპარაკი

ყველა მწვრთნელს სურს, რომ მოთამაშეებმა მოუსმინონ მას და საუკეთესო გზა ამის წახალისებისთვის არის მწვრთნელის მხრიდან მოთამაშეების მოსმენა. მოთამაშეების მოსმენა უფრო მეტია, ვიდრე პრეზენტაციის ბოლოს კითხვის დასმა „კითხვები ხომ არ გაქვთ?“, 5 წამი დალოდება და შემდეგ სხვა საკითხზე გადასვლა.

მოთამაშეებს შეუძლიათ თავიანთი ქმედებებით აჩვენონ მწვრთნელს, რომ არ ესმით კონკრეტული უნარი ან გუნდის კონცეფცია.

თუმცა, მხოლოდ სიტყვებით შეუძლიათ მწვრთნელს აცნობონ რა დონეზე ესმით და რა არ ესმით და როგორც კი მწვრთნელი გაიგებს ამას, ის შეძლებს პრობლემის მოგვარებას. ეს კიდევ უფრო რთულია, რადგან ზოგჯერ მოთამაშემ შეიძლება ვერ გაიგოს კონკრეტულად რა არის ის, რაც მას არ ესმის. თუმცა, ძალიან ხშირად, მწვრთნელები აკვირდებიან „სისუსტეს“ და უბრალოდ იმეორებენ ინსტრუქციას, რომელიც უკვე გააჟღერეს და შემდეგ კვლავ აკვირდებიან, რომ დაინახონ იგივე სისუსტე თუ იჩენს თავს. როგორ შეუძლია მწვრთნელს დაარღვიოს ეს ციკლი და რეალურად გაიგოს რა იწვევს სისუსტეს?

ღია კითხვების გამოყენება

ღია კითხვების გამოყენებით, მწვრთნელს შეუძლია მოთამაშეს დაეხმაროს დაადგინოს ის, რაც მას არ ესმით. ზოგჯერ მოთამაშემ შეიძლება შეგნებულად არ იცოდეს ეს რა არის - ის ალბათ ისე აკეთებდა, როგორც სწორად მიაჩნდა.

ღია კითხვას მოთამაშე ვერ უპასუხებს უბრალოდ "დიახ" ან "არა"-ს, ამის ნაცვლად მან უნდა მიაწოდოს მეტი ინფორმაცია. მაგალითად, დავუშვათ, რომ მოთამაშემ ისროლა პასი, რომელიც ჩაჭრეს და მწვრთნელი თვლის, რომ პასი ეწინააღმდეგება გუნდის წესებს.

- მწვრთნელი სვამს კითხვას: „გესმით თუ არა ჩვენი პასის გადაცემის 2v1 წესი“. სპორტსმენი პასუხობს: "დიახ".
- მწვრთნელი ამბობს: „მაშინ, არ მესმის, რატომ ისროლე პასი. ვერ ხედავდი, რომ მცველი მიიღებდა მას?“

სპორტსმენი პასუხობს: "არ ვიცი".

აქ მწვრთნელი ვარაუდობს, რომ მან იცის, რა მოხდა (მოთამაშის პასი, როდესაც მცველი "პასის ზოლში" იყო) და არ აქვს ახსნა, თუ როგორ მოხდა შეცდომა. მწვრთნელს არც ის ინფორმაცია აქვს, რომელიც შეცდომის გამოსწორებაში დაეხმარება.

“მუდმივი ლაპარაკი არ ნიშნავს კომუნიკაციის ქონას.”

ჯიმ ჰერი

“შენი უნარი კომუნიკაცია დამყარო მერზე ახალგაზრდობთან განსაზღვრავს შენს წარმატებას.”

ჯიმ ჰარივი

ალტერნატიულად, მწვრთნელს შეუძლია გამოიყენოს უფრო მეტი ღია კითხვები:

- მწვრთნელი სვამს კითხვას: "რომელი მოთამაშეების დანახვა შეგეძლო?" სპორტსმენი პასუხობს: "მე კალათისკენ მივდიოდი და ჯონი მარცხენა ზოლზე მორბოდა. ჩემს წინ მცველი იყო".
- მწვრთნელი ამბობს: „კარგი, რა გააკეთა მცველმა?“ სპორტსმენი პასუხობს: "მან შეხედა ჯონს, მაგრამ ჩემს წინ დარჩა".
- მწვრთნელი ეკითხება: „შეგიძლია დაფაზე მაჩვენო, რა პოზიციაზე იყო მცველი?“ სპორტსმენი ხატავს სურათს, სადაც ჩანს, რომ მცველი სადღაც მოედნის შუაში იყო.
- მწვრთნელი ხატავს სპორტსმენს დაფაზე, საჯარიმო ტყორცის ზონის გვერდით და ეუბნება: „მე მეგონა, რომ ეს იყო შენი პოზიცია და მცველი პირდაპირ შენს გასწვრივ არ გადასულა. ასე რომ ყოფილიყო, რას გააკეთებდი?“ სპორტსმენი პასუხობს: „მე ასე არ დამინახავს, მაგრამ თუ ასე იყო, ლეი-აფს გააკეთებდი“.

მწვრთნელმა ახლა ადგენს, რომ მოთამაშეს ნამდვილად ესმის გუნდის წესები.

მწვრთნელმა შეიძლება დაგეგმოს გარკვეული აქტივობების გაკეთება, რათა დაეხმაროს მოთამაშეებს იმის დადგენაში, თუ როდის „მოქმედებს“ მცველი მათ მიმართ, მაგრამ არ სჭირდება წესის გამოვლენა.

ხშირად ვარჯიშის ან თამაშების დროს უკმარისობა ნიშნავს იმას, რომ მწვრთნელს არ აქვთ დრო, რომ მოიძიონ უკუკავშირი მოთამაშეებისგან, თუმცა ეს საბოლოოდ გუნდის საზიანოდ მოქმედებს. მწვრთნელმა უნდა გამოიყონ გარკვეული დრო ვარჯიშის დროს გუნდური დისკუსიისთვის და ეს შეიძლება დაიგეგმოს გუნდის "მოედანზე" გასვლამდე ან მის შემდეგ.

"წრთვან სირბილისას" ასევე მნიშვნელოვანი ინსტრუმენტია მწვრთნელისთვის გამოსაყენებლად. ზემოთ მოყვანილი მაგალითი ვარჯიშის დროს რომ მომხდარიყო, მწვრთნელს შეეძლო მოეთხოვა მოთამაშის მოედნიდან გასვლა, მაგრამ აქტივობა გაგრძელდებოდა და ეს არ შეაჩერებდა ყველა მოთამაშეს.

მწვრთნელები მალე აღმოაჩენენ, რომ ძალიან ღირებულია მოთამაშეებს დაუსვა კითხვა "რატომ?" იმის ნაცვლად, რომ მწვრთნელმა ისაუბროს „რა“-ზე. მაგალითად, მოთამაშემ შეიძლება ჩააგდო ცუდი პასი (რა).

თუ მწვრთნელი სვამს კითხვებს: „რატომ გადააწოდე იმ მოთამაშეს?“, „სად იყო შენი მცველი?“, „სხვა პასები ღია იყო?“ მწვრთნელი დაიწყებს იმის გაგებას, თუ სად დაუშვა შეცდომა მოთამაშემ.

ასეთი შეკრება მწვრთნელს არა მხოლოდ ჯგუფში არსებული გაურკვევლობების აღმოჩენის შესაძლებლობას აძლევს, არამედ ასევე ჯგუფს აძლევს შესაძლებლობას ისწავლოს ერთმანეთისგან. მწვრთნელს შეუძლია უზრაოდ დაიწყოს საუბარი ან ეს შეიძლება დააკისროს გუნდის კაპიტანს ან ლიდერს.

ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე პრინციპი, რომელთა გამოყენებაც შესაძლებელია „ჩაკლებად ლაპარაკისთვის“:

1. მოსმენა არ არის მხოლოდ "არ ლაპარაკი". აქტიურად იფიქრეთ იმაზე, თუ რას ამბობენ ან რა კითხვებს სვამენ მოთამაშეები.
2. ნება მიეცით დაასრულონ... შემდეგ გააკეთეთ პაუზა. გაუძეოთ ცდუნებას, უპასუხოთ მათ კითხვას, სანამ არ დაასრულებენ მის დასმას. შეჩერდით ერთი-ორი წამი მას მერე რაც საუბარს დაასრულებენ - რათა ნახოთ, განაგრძობენ თუ არა ლაპარაკს.
3. დაეხმარეთ მათ პასუხის პოვნაში. იმის ნაცვლად, რომ უზრაოდ უპასუხოთ კითხვას, დაუსვით მოთამაშეს სხვა კითხვები, რათა დაეხმაროთ მას თავად აღმოაჩინოს პასუხი. ეს შეიძლება ნიშნავდეს კონცეფციის „დაშლას“ მცირე ნაწილებად, ან კითხვის დასმას რამიმე მსგავსეზე და შემდეგ დაეხმარეთ მის „გამოყენებაში“ (მაგ. დასვით შეკითხვა ნახევარ მოედანზე დაცვითი ცენტრების შესახებ, რომლებიც შემდეგ ვრცელდება მთლიან მოედანზე).
4. ეს თქვენ კი არა, მათ ეხება. მიუხედავად იმისა, რომ მწვრთნელის მიერ თავის საკუთარ გამოცდილებაზე ლაპარაკმა შეიძლება ხელი შეუწყოს მწვრთნელსა და მოთამაშეებს შორის ურთიერთგაგების ჩამოყალიბებას, ეს არ უნდა გადაიქცეს ხანგრძლივ და რთულ პროცესად. თუ მოთამაშეს აქვს შეკითხვა, უპასუხეთ მას!
5. საჭიროების შემთხვევაში დაუთმეთ დრო. კითხვაზე პასუხის გაცემამდე, რამდენიმე წამი თქვენი ზრების ორგანიზებას მოახმარეთ. და თუ ვარჯიშზე ამ კონკრეტულ მომენტში არ არის დრო კითხვაზე პასუხის გასაცემად, აუხსენით მოთამაშეს, რომ მას ვარჯიშის შემდეგ განიხილავთ. მწვრთნელი ვარჯიშის შემდეგ უნდა მივიდეს სპორტსმენთან, რომ უპასუხოთ კითხვას - არ უნდა დაელოდოს რომ მოთამაშე თავად მივა მასთან.

2.3.2 ტექნიკა „წრთვნა სირბილისას“

გამეორება მნიშვნელოვანია ნებისმიერი უნარის შესასწავლად და ტექნიკა „წრთვნა სირბილისას“ მწვრთნელის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ინსტრუმენტია იმის უზრუნველსაყოფად, რომ სპორტსმენებს ჰქონდეთ ბევრი გამეორების შესაძლებლობა!

უბრალოდ, "წრთვნა სირბილისას" არის უკუკავშირის მიცემა მოთამაშეებისთვის, სანამ აქტივობა ჯერ კიდევ მიმდინარეობს.

უკუკავშირის დროულობა ძალიან მნიშვნელოვანია მისი ეფექტურობისთვის და თუ მწვრთნელი ელოდება აქტივობის დასრულებას, რათა გასცეს უკუკავშირი:

- სპორტსმენები ვერ დააკავშირებენ მას ისე მჭიდროდ საკუთარ შესრულებასთან;
- მწვრთნელმა შეიძლება დაივიწყოს ზოგიერთი პუნქტი, რომლის გაკეთებაც სურდა.

საჭიროა ორივე ამ შედეგის თავიდან აცილება. „წრთვნა სირბილისას“ დროს, მწვრთნელი ან:

- ცალკეულ სპორტსმენს ესაუბრება, როდესაც ის დაასრულებს დავალებას აქტივობაში, რაც საშუალებას აძლევს სხვა სპორტსმენებს გააგრძელონ;
- ესაუბრება სპორტსმენს, სანამ ის აგრძელებს აქტივობას.

განსაკუთრებით თუ სპორტსმენი ჯერ კიდევ ჩართულია აქტივობაში, მწვრთნელის უკუკავშირი უნდა იყოს ზუსტი და სწრაფი. ამაში საკვანძო ან მისანიშნებელი სიტყვების გამოყენება დიდად დაგვეხმარება. ასევე მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელმა ჯერ სპორტსმენის ყურადღება უნდა მიიპყროს და შემდეგ გასცეს უკუკავშირი.

2.3.3 უკუკავშირის მიწოდება

დოქტორი პიტერ ვინტი ასახავს უკუკავშირის მნიშვნელობას სპორტსმენებისთვის: "ზუსტად ორი რამ არის, რაც უფრო მეტად უწყობს ხელს უნარებისა და ადამიანური მუშაობის განვითარებას, ვიდრე სხვა რამ. ეს ორი რამ არის ვარჯიში და უკუკავშირი. ერთის გარეშე მეორე არაეფექტურია და ზოგიერთ შემთხვევაში შეიძლება სრულიად უსარგებლო იყოს".

“... ასევე მნიშვნელოვანია აღინიშნოს, რომ ყველა ტიპის ვარჯიში და უკუკავშირის მიწოდების ყველა წყარო ან მეთოდი არ არის თანაბრად ეფექტური.³”

პიტერ ვინტი

წრთენის არის არ განისაზღვრება იმ ცოდნით, რომელსაც მწვრთნელი ფლობს. წრთენის არის განისაზღვრება იმით, თუ რამდენად კარგად შეუძლია მწვრთნელს სპორტსმენის ქცევის შეცვლა. რაც შეეხება უნარების სწავლას, არსებობს ორი ტიპის ინფორმაცია, რომელსაც მწვრთნელი გადასცემს:

- ახალი ინფორმაცია: კონცეფციის ახსნა;
- უკუკავშირი: სპორტსმენის მუშაობის შეფასება.

პოზიტიური და კონსტრუქციული დამოკიდებულება

ზოგადად, მწვრთნელებს დადებითი და კონსტრუქციული დამოკიდებულება უნდა ჰქონდეთ. მათი ამოცანა არ არის მოთამაშეებს უსაყვედურონ, როდესაც ისინი რაიმეს არასწორად აკეთებენ. მწვრთნელი არც ცუდ გუნებაზე უნდა იყოს და, რა თქმა უნდა, არ უნდა მიაყენოს შეურაცხყოფა მოთამაშეებს, არ უნდა დასცინოს და მასხრად აიგდოს ისინი. შეიძლება რთული იყოს მწვრთნელისთვის, რომელსაც "ცუდი დღე" ჰქონდა შეიძლება რთული იყოს პოზიტიური დამოკიდებულების გამოხატვა, როდესაც ნამდვილად არ არის პოზიტიურ განწყობაზე. თუმცა, მან ეს უნდა გააკეთოს, ისევე, როგორც თავად ითხოვს, რომ მოთამაშეებსაც კარგი განწყობა ჰქონდეთ ვარჯიშზე, ცუდი დღის ქონის შემთხვევაშიც კი.

უმეტეს შემთხვევაში, დამოკიდებულება, რომელსაც თქვენ გასცემთ, არის ის დამოკიდებულება, რომელსაც თავადვე მიიღებთ სხვისგან – თუ მწვრთნელი არის პოზიტიური, მხიარული და კმაყოფილი, მაშინ სავარაუდოა, რომ მისი მოთამაშეებიც იგივე დამოკიდებულებით იქნებიან.

ერთ-ერთი პრაქტიკა, რომელიც მწვრთნელებს ყოველთვის პოზიტიური დამოკიდებულების ჩამოყალიბებაში ეხმარება, არის „წუხილის ხის“ ქონა, რომელიც არის ძლიერი ვიზუალიზაციის ტექნიკა, რომელიც შექმნილია გუნდზე ფოკუსირების მოსახდენად.

- მწვრთნელი ირჩევს ისეთ რამეს, რის გვერდითაც ყოველთვის უწევს ჩავლა კალათბურთისკენ მიმავალ გზაზე (ეს შეიძლება იყოს კარი, მანქანა,

კედელი ან ხე);

• გვერდზე ჩავლისას, ეხება მას. სწორედ აქ ტოვებს მწვრთნელი კალათბურთის მიღმა არსებულ „წუხილს“;

• ვარჯიშიდან ან თამაშიდან წამოსვლის მერე, მწვრთნელი ისევ ეხება მას. ეს არის ადგილი, სადაც ის კვლავ "იღებს" თავის გარე წუხილს.

მიუხედავად იმისა, რომ ეს შეიძლება მარტივად მოგეგვინოთ, ეს შეიძლება იყოს ძალიან ეფექტური გზა ვარჯიშზე ან თამაშზე ფოკუსირების მოსახდენად, ისე რომ არ მოცდეთ კალათბურთის მიღმა არსებული ამბებით.

სავარჯიშო შეკრებების დროს მწვრთნელის ამოცანაა დაეხმაროს მოთამაშეებს დასახული მიზნების მიღწევაში და ამისათვის მწვრთნელებმა უნდა:

- შექმნას სასიამოვნო გარემო, რომელშიც ჭარბობს მიმზიდველი, მიღწევადი გამოწვევები და დადებითი კომენტარები;
- აღიაროს ის ფაქტი, რომ მოთამაშეები არ არიან სრულყოფილები და შესაბამისად, დაუშვებენ შეცდომებს. მართლაც, სასწავლო პროცესის მნიშვნელოვანი ნაწილი შეცდომების დაშვებაა;

³ პროგრესირება, საუკეთესო ვარჯიშები თქვენი საუკეთესო პრაქტიკისთვის (Getting Better, best practices for your best practices), პიტერ ვინტი, PhD, შეერთებული შტატების ოლიმპიური კომიტეტი

- გააცნობიეროს, რომ ადამიანები განსხვავებულად სწავლობენ. ზოგიერთ მოთამაშეს შეუძლია შეასრულოს სიტყვიერი ინსტრუქციები, ზოგს სჭირდება დაინახოს ეს მითითებები. საჭირო იქნება ვარჯიშის პერიოდი, სანამ მოთამაშეები შეითვისებენ და აითვისებენ მიღებულ ინფორმაციას;
- გაიაზროს სწავლის ეტაპების გავლენა, რომელსაც ყველა გადის ახალი უნარების შესწავლისას და გამოიყენოს აქტივობები, რომლებიც შეესაბამება მისი მოთამაშეების სწავლის ეტაპს;
- სწავლის ეტაპებთან დაკავშირებით, მწვრთნელმა უნდა გაიაზროს, რომ სწავლის ეტაპები ასევე კონტექსტუალურია;
- გააცნობიეროს, რომ თითოეული მოთამაშე სწავლობს საკუთარი ტემპით და მწვრთნელი უნდა დაეხმაროს თითოეულ მოთამაშეს. ზოგჯერ ეს შეიძლება მოითხოვდეს მოთამაშეებისთვის სხვადასხვა ინსტრუქციების მიცემას ერთი და იმავე აქტივობის ფარგლებში. მაგალითად, დრიბლინგის აქტივობისას მწვრთნელმა შეიძლება თქვას, რომ უკეთესმა მოთამაშეებმა დრიბლინგი უნდა შეასრულონ თავიანთი არასასურველი ხელით, მაშინ როცა ამ უნარში ნაკლებად მცოდნე მოთამაშეებმა სასურველი ხელი უნდა გამოიყენონ;
- ყოველთვის ჰქონდეს რეალისტური პერსპექტივა იმის შესახებ, თუ რა შეუძლია და რა უნდა მოითხოვოს მოთამაშეებისგან;
- დააფასოს და ხაზი გაუსვას მოთამაშეების მიერ გაწეულ ძალისხმევას უფრო მეტად ვიდრე მიღებულ შედეგებს;
- შენიშნოს და გამოყოს გაუმჯობესებები და არა დეფექტები. გამოიყენოს პოზიტიური „მოქმედებაზე ორიენტირებული“ ენა – უთხრით სპორტსმენებს, რისი გაკეთება გასურთ და არა რა დააშავეს;
- იყოს მომთმენი, როცა ყველაფერი ისე არ გამოდის, როგორც მოსალოდნელი იყო და წაახალისოს მოთამაშეები ხელახლა სცადონ.

სწავლის ეტაპებთან დაკავშირებით, მწვრთნელებმა განსაკუთრებით უნდა იცოდნენ, რომ მოთამაშეები შეიძლება იყვნენ უნარების სწავლის გონივრულად მოწინავე ეტაპზე ვარჯიშის კონტექსტში, მაგრამ ისინი შეიძლება იყვნენ სწავლის უფრო ადრეულ ეტაპზე საშემსრულებლო უნარების კონტექსტში თამაშის დროს. ეს ასევე შეიძლება კვლავ შეიცვალოს, როდესაც მოთამაშეები გადადიან შეჯიბრის ერთი დონიდან მეორეზე.

მოთამაშეებმა შეიძლება დაკარგონ თავდაჯერებულობა, როდესაც აღმოაჩენენ, რომ ვერ ასრულებენ უნარებს თამაშში, რომლებსაც, მათი აზრით, ვარჯიშის დროს "დაეუფლნენ". ამ სიტუაციაში, მწვრთნელს შეიძლება დასჭირდეს ვარჯიშზე ისეთი აქტივობების ჩართვა, რომლებიც ფოკუსირებულია ამ უნარზე, მაგრამ უფრო საშეჯიბრო სახით, რათა შეეცადოს „თამაშის ზეწოლის“ სიმულაცია.

2.3.4 საეციელის შეცვლა უკუკავშირით

სუკუკავშირის მიწოდების მიზანია შეცვალოს მოთამაშეების ქცევა - აიძულოს ისინი შეასრულონ ინდივიდუალური ან გუნდური უნარი კონკრეტული გზით.

ზოგჯერ მოთამაშეს უკვე აქვს ქცევა (ან ჩვევა), რომელიც უნდა შეიცვალოს. სხვა პირობებში, სწავლების უნარი ახალია.

უკუკავშირის დროულობა ძალიან მნიშვნელოვანია უკუკავშირის ეფექტურობისთვის.

სასწავლო პროცესის მიზანია ქცევის შეძენა ან სრულყოფა (მაგალითად, სროლის ტექნიკა). შესაბამისად, ნებისმიერი უკუკავშირი მიწოდებული უნდა იყოს რაც შეიძლება მალე, მას შემდეგ რაც მოთამაშის მცდელობა იქნება.

თუ მოთამაშე ავლენს სწორ ქცევას, ან „ჯილდო“ უნდა მიიღოს (რაც შეიძლება იყოს ისეთი მარტივი, როგორც საქებარი სიტყვა „ყოჩაღ“ არის) ან „პენალტი“ უნდა მოიხსნას (მაგალითად არ მოუწიოს სპრინტის შესრულება, რომელიც იმ მოთამაშეებმა უნდა გააკეთონ რომლებმაც არ გამოავლინეს ეს ქცევა) ქცევის გასაძლიერებლად ისე, რომ მოთამაშემ გაიმეოროს იგი.

თუ უკუკავშირი დაუყოვნებლივ გაიცემა, სპორტსმენს კარგად ემახსოვრება თუ რა გააკეთა და შეეძლება მისი გამეორება. რაც უფრო გრძელია შეფერხება სპორტსმენის მიერ უნარის გაკეთების მცდელობასა და უკუკავშირის მიღებას შორის, მით უფრო ნაკლებად ძლიერი იქნება მათი მეხსიერება იმის შესახებ, რაც გააკეთა.

ჯილდოებისა და პენალტების გაგება

ჯილდოები და პენალტები, ორივე შეიძლება ეფექტური იყოს ქცევის შეცვლაში. მაგალითად, მწვრთნელს შეუძლია მიულოცოს მოთამაშეს („ჯილდო“), ან მას შეუძლია გადაწყვიტოს, რომ კონკრეტულმა მოთამაშემ უნდა აკრიფოს ბურთები ვარჯიშის შემდეგ („პენალტი“).

COACHING MANUAL

პენალტის მოხსნა (მაგ. მოთამაშის გათავისუფლება სპრინტების შესრულებისგან) ასევე ჯილდოა, თუმცა ასეთი უარყოფითი გაძლიერება შეიძლება არ იყოს ისეთივე ეფექტური, როგორც ჯილდოს მიცემა, რადგან ის შეიძლება არ იყოს გაგნობიერებული მოთამაშის მიერ ისევე, როგორც ჯილდოს მიღება.

ისევე, როგორც ჯილდოები ან პენალტები შეიძლება იყოს გამოყენებული გარკვეული ქცევის გასაძლიერებლად, ასევე შეიძლება გამოყენებული იყოს გარკვეული სახის ქცევის აღმოსაფხვრელად. როდესაც მოთამაშე ავლენს არასასურველ ქცევას (მაგალითად, პროტესტს გამოხატავს მსაჯთან), გამოყენებული უნდა იყოს „პენალტი“ (მაგ. ჩანაცვლება) ან „ჯილდო“ უნდა მოიხსნას ისე, რომ ქცევა მომავალში ნაკლებად სავარაუდო იყოს რომ გამეორდება.

ორივე შემთხვევაში, „ჯილდოები“ და „პენალტები“ გამოყენებული უნდა იყოს მხოლოდ სპორტსმენების უშუალო ქცევის საფუძველზე და არა მათი შედეგების საფუძველზე, რომელზეც მათ შეიძლება არ ჰქონდეთ სრული კონტროლი. ქვემოთ მოცემულია ჯილდოების/პენალტების ეფექტური გამოყენების რამდენიმე მაგალითი:

- 13 წლის მოთამაშე იღებს გადაწყვეტილებას, რომელსაც მწვრთნელი სწორად თვლის 3-3-ზე სიტუაციის დროს. მწვრთნელი მაშინვე ულოცავს მას („ჯილდო“);
- 17-18-წლიანთა გუნდის მოთამაშეები ძალიან ინტენსიური დაცვის ვარჯიშს ატარებენ და დაღლილები არიან. მოთამაშე ასრულებს დაცვით დახმარებას, რომლის განვითარებაც სურს მწვრთნელს. ჯილდოს სახით მწვრთნელი მოთამაშეს რამდენიმე წუთით დასვენების საშუალებას აძლევს. ამ შემთხვევაში, მწვრთნელი ხსნის „პენალტს“ (ასეთი ინტენსიური ვარჯიშის შესრულება, როდესაც მოთამაშეები დაღლილები არიან);

- მწვრთნელს უნდა, რომ 17 წლის მოთამაშემ დაცვა განახორციელოს დარღვევის გარეშე. აუცილებელი ტექნიკის ჩვენების გარდა, მწვრთნელი აწყობს აქტივობას, რომელშიც მოთამაშე ყოველ დარღვევაზე იღებს ქულას. ვარჯიშის დასასრულს მოთამაშეს მოუწევს სამწუთიანი დაცვის ვარჯიშისთვის მოედანზე დარჩენა ყოველი დაგროვილი ქულისთვის. ამავდროულად, ყოველ ჯერზე, როცა მოთამაშე იცავს დარღვევის გარეშე, მწვრთნელი აქვს მას სიტყვით „ყოჩაღ!“ სწორი დაცვითი ქცევის წასახალისებლად. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია იმ შემთხვევაში, თუ შემტევმა მოთამაშემ მაინც მოახერხა ბურთის ჩაგდება. მწვრთნელს შეუძლია ასევე განიხილოს ქულის გამოკლება, როდესაც კარგი დაცვა თამაშობს (იმის მიუხედავად ჩავარდა ბურთი კალათში თუ არა).
- 15-16 წლიანთა გუნდის მწვრთნელი აწყობს ნახევარ მოედანზე 3-ზე თამაშს, რომელშიც არ უნდა, რომ მოთამაშეებმა გამოიყენონ მარჯვენა ხელი, როდესაც შეუძლიათ გამოიყენონ მარცხენა. ყოველ ჯერზე, როცა მოთამაშე იყენებს მარჯვენა ხელს, როცა არ უნდა გამოიყენებინა, მისი გუნდი კარგავს ბურთის ფლობას. როგორც ჩანს, „ჯილდო“ გამოიყენება სასურველი ქცევის გასაძლიერებლად და „პენალტი“ გამოიყენება არასასურველი ქცევის აღმოსაფხვრელად.

ასევე, როდესაც სასჯელი გამოიყენება, ძალიან მნიშვნელოვანია არასასურველი ქცევის ნაცვლად ალტერნატიული ქცევის გაძლიერება. წინა მაგალითებში ეს იყო დაცვა შეცდომის დაშვების ან მარცხენა ხელით სროლის გარეშე.

ჯილდოების/პენალტების ნაკლებად ეფექტური გამოყენების მაგალითი იქნება:

- დახურულ თამაშში ბოლო ბურთის ფლობისას, მოწინააღმდეგემ შეტევითი მოხსნა განახორციელა, მოიპოვა ქულა და თამაში ბოლო წამზე მოიგო. არცერთ მოთამაშეს არ უცდია შემტევი მოხსნის დაბლოკვა. მომდევნო ვარჯიშზე მწვრთნელმა გუნდში ყველას შეასრულებინა სპრინტი, დაბლოკვის ვერ განხორციელების გამო.
- ზემოაღნიშნულის მსგავსად, გუნდმა მოიგო შეტევითი მოხსნით და ქულის მოპოვებით თამაშის ბოლო ნაწილში. დაცვითი გუნდი თამაშობდა ზონის დაცვას და მოთამაშე, რომელმაც შეტევითი მოხსნა განახორციელა, იმყოფებოდა „გადატვირთულ“ სიტუაციაში (ანუ ერთზე მეტი შემტევი მოთამაშე იყო იმ ტერიტორიაზე, რომელსაც იცავდნენ).

ამ მაგალითებში პენალტები შეიძლება ნაკლებად ეფექტური იყოს, რადგან მოთამაშეებმა შეიძლება ჩათვალონ, რომ უსამართლოა მათი დაჯარიმება, როდესაც ისინი სწორად იქცეოდნენ და რომ მხოლოდ ის სპორტსმენები უნდა დაჯარიმდნენ, რომლებმაც არ დაბლოკეს. მეორე მაგალითში მოთამაშეებმა შეიძლება მიიჩნიონ, რომ სიტუაცია მათ კონტროლს არ ექვემდებარებოდა. დამატებით, როდესაც გადატვირთულ სიტუაციაში იყო, შეიძლება დაელოკა მოთამაშე, მაგრამ უზრაოდ ვერ დაბლოკავდა ორი მოთამაშეს. მწვრთნელები ფრთხილად უნდა იყვნენ, რომ ჯილდოები/პენალტები გამოიყენონ იმ შემთხვევებზე, რომლებიც მოთამაშეების „კონტროლის“ ქვეშ არის.

პენალტის გამოყენება ვარჯიშზე (რომელიც შეიძლება რამდენიმე დღის შემდეგ მოხდეს) ასევე ნიშნავს, რომ მოთამაშეებს ისე კარგად არ ემახსოვრებათ რა მოხდა. ამის დასაძლევად მწვრთნელმა შეიძლება გამოიყენოს ვიდეო, რათა აჩვენოს მოთამაშეებს, რა გააკეთეს არასწორედ.

უმჯობესია ჯილდოების ქცევის გასაძლიერებლად გამოიყენება, ვიდრე პენალტების ქცევის აღმოსაფხვრელად, განსაკუთრებით ახალგაზრდა მოთამაშეებთან. ბევრი მწვრთნელი ასევე მოუწოდებს თანაგუნდელებს გასცენ „ჯილდო“, მაგალითად, როცა აღიარებენ, რომ თანაგუნდელმა, კარგი პასი გააკეთა.

ჯილდოების გამოყენება

ხშირი გაძლიერება (ან ჯილდოები) დაეხმარება მოთამაშეებს მიიღონ კმაყოფილების მაღალი დონე, რაც აძლიერებს მათ მოტივაციას და ეხმარება მათ „ისწავლონ“ სასურველი ქცევა და გაიმეორონ იგი. სწორედ ამიტომ არის ძალიან მნიშვნელოვანი, რომ მწვრთნელებმა ხშირად გამოიყენონ ეს ხერხი. არსებობს ორი სახის ჯილდო (ან გამაძლიერებელი):

- სოციალური გამაძლიერებლები მოიცავს პატივისცემას, აღიარებას, მოწონებას და მწვრთნელის ყურადღებას. მაგალითად, მწვრთნელი აფასებს მოთამაშის მიერ ბურთის დასაბრუნებლად გაწეულ ძალისხმევას, „ყოჩაღ!“, „აი, ასე!“, „კარგია!“
- მატერიალური გამაძლიერებლები არის ფიზიკური ჯილდოები, რომლებიც მნიშვნელოვანი უნდა იყოს მოთამაშეებისთვის. მაგალითად, დასვენების პერიოდები, რთული ან მოსაწყენი ვარჯიშის გამოტოვების შესაძლებლობა, სავარჯიშოს არჩევა, რომლის გაკეთებაც სურთ, თასის მოგება და ა.შ.

გამადლიერებლები არ უნდა იყოს გამოყენებული თვითნებურად, არამედ ისინი უნდა წარმოადგენდეს მოთამაშეთა ქცევის შედეგს. სინამდვილეში, გაძლიერების გასაღები არის ის, რომ მოთამაშეები აღიქვამენ, რომ რაღაცას იღებენ იმის გამო, რაც გააკეთეს, რაც შემდეგ აიძულებს მათ გაიმეორონ ეს ქცევა. ეს ეფექტი, რომელიც ექნება ჯილდოს, პირდაპირ კავშირშია "კონტროლის" განცდასთან, რომელიც მოთამაშეებს ჰქონდათ სიტუაციაში. მაგალითად, თუ მოთამაშეს უვარდება ბურთი და ის შემთხვევით მიდის თანაგუნდელთან და შემდეგ მწვრთნელი (რომელმაც ეს ვერ დაინახა) ულოცავს მას კარგი პასის გაკეთებას - ნაკლებად სავარაუდოა, რომ მოთამაშემ თავი კარგად იგრძნოს. წრთვების დროს სოციალური გაძლიერება ასევე ძალიან ღირებულია, რადგან:

- ის აწვდის მოთამაშეს ინფორმაციას მათი ქცევის შესახებ (უკუკავშირი);
 - ეს ძალიან მომგებიანია, რადგან მოთამაშე აფასებს მწვრთნელის აღიარებას;
 - ეს ხელს უწყობს პოზიტიური ატმოსფეროს შექმნას სასწავლო გარემოში.
- მწვრთნელი მუდმივად არ უნდა აჩერებდეს მოთამაშეებს „ჯილდოს“ მისაცემად ან ქცევის აღიარების მიზნით. ამის მაგივრად, აქტივობებში ქულების მინიჭება შესაძლებელია იმ კონკრეტული ქცევისთვის, რომლის ხაზგასმაც სურს მწვრთნელს, რაც მთავრდება „ჯილდოს“ მინიჭებით. ეს ყველაზე ეფექტური იქნება, თუ ახსნილი იქნება აქტივობის დასაწყისში.
- მაგალითად: მწვრთნელს სურს, რომ 15-16 წლიანთა გუნდმა უფრო ხშირად გადასცეს ბურთი პოსტზე, მოედანზე კონკრეტული პოზიციებიდან. ამის სავარჯიშოდ ის აწყობს თამაშს 4-4-ზე მოედნის ნახევარზე. აქტივობის წესები ასეთია, რომ ყოველ ჯერზე, როცა მოთამაშე გადასცემს ბურთს პოსტზე ან პოზიციებიდან, მისი გუნდი იღებს ქულას. თამაშის ბოლოს, რომელიც ათ წუთს გრძელდება, გუნდს, რომელმაც მინიმუმ შვიდი ქულა დააგროვა, ხუთწუთიანი შესვენება ექნება.

წარმატების მისაღწევად, ქულები დაუყოვნებლივ უნდა იყოს ჩანიშნული, რისი გაკეთებაც მწვრთნელს შეუძლია სიტყვა "ქულა"-ს დამახებით. იმისათვის, რომ ამ ტექნიკამ იმუშაოს, გათვალისწინებული უნდა იყოს შემდეგი ასპექტები:

- ჯილდო უნდა იყოს მიზმიდევლი. მაგალითად, მოთამაშეებისთვის მიზმიდევლი იქნება ინტენსიური ვარჯიშის დროს დასვენება ან ნისეთი თამაშის თამაში, სადაც მათ შეუძლიათ თანაგუნდელების არჩევა;
- იმისათვის, რომ ეს სტრატეგია უფრო ღირებული გახდეს, მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს მოთამაშეთა ასაკი და რაც იცის მათ შესახებ. ზოგადად, იშვიათი სტიმული უფრო მიზმიდევლი იქნება, ვიდრე ხშირი. მაგალითად, მათთვის უფრო მიზმიდევლი იქნება თამაშის წესების გარეშე თამაში, რომელშიც ისინი ირჩევენ თანაგუნდელს, თუ ამას ხშირად არ აკეთებენ;
- საბოლოო ჯილდოს მისაღებად საჭირო ქულების საერთო რაოდენობა უნდა იყოს მიღწეული დაშვებულ დროში და სავარჯიშოს პირობებში;
- ზუსტი ქცევა და ქულების მოსაპოვებლად აუცილებელი წესები ძალიან მკაფიოდ უნდა იყოს ჩამოყალიბებული.

ამ მაგალითში ქულების მინიჭება შეიძლება იყოს აქტივობის საერთო კონტექსტში. მაგალითად, გუნდები შეიძლება ასევე ცდილობდნენ ბურთის კალათში გაგდებას. ხშირად, ბოლოს მწვრთნელს შეუძლია ხაზგასმით აღნიშნოს, რომ გუნდმა, რომელმაც ყველაზე მეტი ქულა მოაგროვა (პოსტზე გადაცემა), ასევე ყველაზე მეტი ბურთი ჩააგდო!

რაც მთავარია, ჯილდო არ არის დამოკიდებული საერთო შედეგზე. პასი შეიძლება გაკეთდეს პოსტზე და შემდეგ ბურთი არ ჩავარდეს კალათში. თამაშში ეს უბრალოდ ჩაიწერება, როგორც ვერ შესრულებული მიზანი. არ არის ასისტი, არ არის დაგროვებული ქულები და მოთამაშეებმა შეიძლება დაკარგონ ქცევის გამეორების სურვილი.

მწვრთნელებს შეუძლიათ გამოიყენონ „ქულების თამაში" თამაშების დროს მწვრთნელის ასისტენტის ყოლით, რომელიც თვალყურს ადევნებს და შემდეგ უკუკავშირის აძლევს ტაიმ-აუტების დროს.

პენალტების გამოყენება

ახალგაზრდა მოთამაშეებთან მომუშავე მწვრთნელმა უპირატესად უნდა გამოიყენოს ჯილდოები, მაგრამ „პენალტების“ გამოყენება შეიძლება იყოს საგანმანათლებლო, თუ ეს:

- არის პროპორციული ღირებულებით და ძირითადად სიმბოლური;
 - რაც შეიძლება მკაფიოდ განსაზღვრავს, რას მოიცავს და რატომ გამოიყენება (და არ არის მწვრთნელის თვითნებური გადაწყვეტილება);
 - ზრდის მოთამაშეთა ინტერესს დასჯის თავიდან აცილებასთან დაკავშირებული რთული, მაგრამ მისაღწევი მიზნებისადმი;
 - ამავდროულად, უნდა იყოს გამოყენებული გაძლიერება ალტერნატიული ქცევის გასაძლიერებლად.
- მაგალითად: 3-3-ზე თამაშის დაწყებამდე მწვრთნელს შეუძლია დააწესოს, რომ ყოველ ჯერზე, როცა მოთამაშე არასწორი ხელით აკეთებს დრიბლინგს, ის იღებს უარყოფით ქულას და რომ, თამაშის ბოლოს, ყველაზე მეტი ქულის მქონე გუნდს მოუწევს შეუვსოს მოწინააღმდეგე გუნდის მოთამაშეებს წყლის ბოთლები.
- ალტერნატიული პენალტი შეიძლება იყოს არასწორი ხელით დრიბლინგის გაკეთება, რომელიც დარღვევა იქნება და ბურთის ფლობის უფლება სხვა გუნდზე გადავა ყოველ ჯერზე, როცა ეს დარღვევა მოხდება.

თუმცა, ამან შეიძლება აქტივობა ძალიან „გაჩერდი და დაიწყე“ სტილის გახადოს.

შესაბამისად, ქულების პენალტის გამოყენებამ შეიძლება აქტივობა უფრო თამაშის მსგავსი გახადოს, ამასთანავე ხაზი გაესმევა საჭირო ქცევას. მიუხედავად იმისა, რომ პენალტი სიმბოლურია, მას შეუძლია გაზარდოს მოთამაშეების მოტივაცია სავარჯიშოს მიზნისკენ და დაეხმარება მათ კონცენტრირება მოახდინონ არ გააკეთონ დრიბლინგი არასწორი ხელით. ამავდროულად, მწვრთნელს შეუძლია გამოიყენოს სოციალური გაძლიერება და თქვას "ყოჩაღ!" როდესაც მოთამაშეები იყენებენ სწორ ხელს.

რაც მთავარია, პენალტების გამოყენების მიზანი არ არის მწვრთნელისთვის მკაცრი გამომეტყველების ან მკაცრი იმიჯის მინიჭება.

ამის ნაცვლად, ჯილდოს მსგავსად, ნებისმიერი პენალტი უნდა იყოს შემუშავებული ისე, რომ მოთამაშეებში გამოიწვიონ სურვილი, აირიდონ სასჯელი სასურველი ქცევის შესრულებით.

ამგვარად, იმედია, "პენალტი" შეძლებს მოთამაშეებს "პოზიტიური" ფოკუსირება მოახდენინოს- დაფიქრდნენ იმაზე, თუ რა უნდა გააკეთონ პენალტის თავიდან ასაცილებლად. მწვრთნელები ყოველთვის უნდა ცდილობდნენ აღწერონ აქტივობები პოზიტიურად მოქმედებაზე ორიენტირებულ ენაზე, როგორცაა „ეს არის ის, რაც მინდა რომ გააკეთო“ და არა „რ გააკეთო ეს“.

დამატებითი ცნობები

წრთვის ტექნიკა

1. თუ შესაძლებელია, სთხოვეთ კოლეგას გადაიღოს თქვენი ერთ-ერთი ვარჯიში და დაიმაგრეთ უკაბელო მიკროფონი, თქვენი ვარჯიშის ჩაწერა მიმდინარეობისას. ყურებისას/მოსმენისას გაითვალისწინეთ:

- ა. რა დროს უთმობთ ლაპარაკს? რამდენად ხშირად საუბრობენ სპორტსმენები?
- ბ. ინსტრუქციების გამორეცხვა გჭირდებათ? პირველად თქმისას გასაგები იყო?
- გ. რა დრო იხარჯება თქვენს კომენტარებში:

- i. პოზიტიური - ზოგადი წახალისება (მაგ. "შესანიშნავი სამუშაოა", "ყოჩაღ")
- ii. დადებითი - კონკრეტული უკუკავშირი (მაგ. "მშვენიერი პასია", "კარგი ჰეჯი დაცვაზე");
- iii. პოზიტიური - შესწორება (მაგ. „შემდეგ ჯერზე, საყრდენ ფეხზე მოზრუნებამდე „ნიკაპი მხარზე“ დაიჭირო“);
- iv. უარყოფითი - შესწორება (მაგ. „არ მოტრიალდე ისე, რომ არ შეხედო“)
- v. უარყოფითი - კონკრეტული უკუკავშირი (მაგ., „ლეი-აფისთვის ტარების ნაცვლად, ბურთი უნდა გადაგეწოდებინა“)
- vi. უარყოფითი - ზოგადი (მაგ. "ასე არ გამოვა, ბიჭებო")

2. თქვენი შემდეგი სავარჯიშო შეკრების დაგეგმვისას განიხილეთ რამდენიმე შეკითხვა, რომლებიც შეგიძლიათ დაუსვათ მოთამაშეებს იმისთვის რომ:

- ა. შეამოწმოთ, ესმით თუ არა მათ თქვენი ინსტრუქცია;
- ბ. ნახოთ, რამდენად კარგად შეუძლიათ „გამოიყენონ“ თამაშის კონკრეტული წესი;
- გ. დაეხმაროთ მოთამაშეს დაადგინოს რა შეცდომა დაუშვა და როგორ შეუძლია აიცილოს თავიდან ეს შეცდომა მომავალში.

3. ვარჯიშის დროს რამდენად ხშირად საუბრობთ 1 წუთზე მეტ ხანს?

იმის გათვალისწინებით, რომ ტაიმაუტი გრძელდება 1 წუთი, სცადეთ თქვენს შემდეგ ვარჯიშზე ყველა ინსტრუქცია 1 წუთამდე შეამოკლოთ!

4. სთხოვეთ მოთამაშეებს მოგაწოდონ უკუკავშირი სავარჯიშო სესიის ბოლოს – რა არის ის, რასაც ისინი აიღებენ ამ ვარჯიშიდან და განახორციელებენ თამაშებზე ან ყურადღებას გაამახვილებენ განვითარებაზე? იდენტიფიცირებენ თუ არა იმას, რასაც თქვენ თვლიდით, რომ მთავარი იყო? ასევე შეიძლება სასარგებლო იყოს, რომ გუნდის კაპიტანმა ხელი შეუწყოს ამ შეკრებას და შემდეგ მოგახსენოთ თქვენ.

5. ყოველ ვარჯიშს იწყებ იმით, რომ ესაღმებით თითოეულ სპორტსმენს და კითხულობ, როგორი იყო მათი დღე? ასრულებთ თუ არა ყველა ვარჯიშს თითოეულ სპორტსმენთან დამშვიდობებით?

6. აუხსენით კოლეგას კალათბურთის კონცეფცია (არ არის აუცილებელი კალათბურთის მწვრთნელი იყოს). შემდეგ მეორედ სხვანაირად აუხსენით. სთხოვეთ კოლეგას შეგაჩეროთ თუ:

- ა. გამოიყენეთ იგივე სიტყვები ან დიაგრამა მეორედ, რაც პირველად;
- ბ. გამოიყენეთ სიტყვები ან დიაგრამები, რომლებიც მას არ ესმის (ეს ხშირია, როდესაც ვიყენებთ „ტექნიკურ ტერმინებს“ მათი ახსნის გარეშე);
- გ. აუწიეთ ხმას ან აჩვენეთ გალიზიანების სხვა ნიშნები!

შეგიძლიათ მესამედ ამიხსნათ კონცეფცია? განიხილეთ თქვენს კოლეგასთან, თუ როგორ შეიძლება განსხვავებულმა მიდგომებმა იმოქმედოს უკეთესად ან უარესად სხვადასხვა ადამიანებთან.

7. სავარჯიშო შეკრება ჩაატარეთ საუბრის გარეშე!

უკუკავშირის მიწოდება

1. იყენებთ თუ არა „პენალტებს“ მწვრთნელობისას? რა არის ამის გაკეთების პოტენციური უარყოფითი მხარეები?
2. რომელია აქტივობა, რომელიც თქვენს გუნდს განსაკუთრებით მოსწონს ვარჯიშის დროს? როგორ შეგიძლიათ გამოიყენოთ ეს აქტივობა ჯილდოს ნაწილად? როდის გამოიყენებდით მას ამ გზით?
3. „უკუკავშირი უფრო მეტად ეხება გაგონილს, ვიდრე ნათქვამს“. ეთანხმებით ამ განცხადებას? კოლეგასთან განიხილეთ სიტუაცია, როდესაც უკუკავშირი არაეფექტური იყო ამის გამო.
4. რატომ არის გაძლიერების სტრატეგიები ყველაზე ეფექტური ახალგაზრდა მოთამაშეებთან და არა პენალტები? განიხილეთ კოლეგასთან, როდის შეიძლება იყოს ეფექტური პენალტები ახალგაზრდა მოთამაშეებთან.

2.3.5 შეკრების წარმართვა - მოთამაშეების ორგანიზება ჯგუფებად

შეკრების წარმართვა

ვარჯიშისთვის მომზადების შემდეგ მწვრთნელი მზადაა შეკრების ჩასატარებლად!

მოთამაშეების ორგანიზება ჯგუფებად

ვარჯიშზე მცირე ჯგუფების გამოყენება ხშირად აუცილებელია, იქნება ეს ორ გუნდად დაყოფა შეჯახებისთვის თუ "სასტარტო ადგილების" გამოყენება, სადაც სხვადასხვა ჯგუფი ახორციელებს სხვადასხვა აქტივობებს. ამ უკანასკნელის გამოყენების უპირატესობა ის არის, რომ მას შეუძლია დაეხმაროს სპორტსმენებს იყვნენ ჩართულები და აქტიურები, და არ იდგნენ უსაქმოდ, რაც ხშირად ხდება ერთ დიდ ჯგუფში.

ჯგუფების დაგეგმვისას, მწვრთნელი უნდა გაითვალისწინოს შემდეგი:

- მაქსიმალური მონაწილეობის შესაძლებლობების შექმნა (დაგეგმვის პრინციპი);
- მოთამაშეების წახალისება, გახდნენ პასუხისმგებელი საკუთარ ძალისხმევასა და შესრულებაზე (მწვრთნელი ვერ შეძლებს ყველა ჯგუფის ერთდროულად ზედამხედველობას!);
- სოციალური ინტერაქციის დაშვება (მთავარი მიზეზი, რის გამოც პატარა ასაკის ბავშვები მონაწილეობენ, გართობაა!);

• შესაძლებლობების, სქესის და მეგობრობის ასპექტების გათვალისწინება (ყოველთვის ნუ მოთავსებთ საუკეთესო მოთამაშეებს ერთ ჯგუფში);

• მოთამაშეებს შორის თანამშრომლობის წახალისება, რადგან ისინი მუშაობენ თავიანთი მიზნების მისაღწევად.

ჯგუფების ფორმირებისთვის, მწვრთნელმა უნდა გამოიყენოს მკაფიო და თანმიმდევრული ბრძანებები, რათა ჯგუფები რაც შეიძლება სწრაფად ჩამოყალიბდეს. ვარჯიშის დაგეგმვისას მწვრთნელმა შეიძლება განსაზღვროს კონკრეტულად

ვინ რომელ ჯგუფში იქნება და სხვა შემთხვევებში, მას ეცოდინება რა ზომის ჯგუფები სურს და შეუძლია შექმნას ისინი ინსტრუქციებით, როგორიცაა:

- "შექმენით წყვილი დაახლოებით ერთნაირი სიმაღლის ადამიანთან";
- „დადექით სხვა წყვილთან ერთად და შექმენით ოთხკაციანი ჯგუფები“;
- „გაერთიანდით 3-კაციანი ჯგუფად“;
- „ორი ბურთთან“;
- • „3-კაციანი ჯგუფად, თითო ჯგუფი თითო ბურთით“;
- ოთხი ხაზი პირითა ხაზზე“;
- „ოთხი სამკაციანი ჯგუფი ნახევარი მოედნის თითოეულ კუთხეში“.

2.3.6 შეკრების წარმართვა - აქტივობის გაცნობა

აქტივობის გაცნობა

მწვრთნელები უნდა ეცადონ ვარჯიშზე რაც შეიძლება ნაკლებად ისაუბრონ, დარწმუნდნენ, რომ ის, რასაც ისინი ამბობენ, გასაგებია მოთამაშეებისთვის და შედეგი აქვს. მთავარია, მოთამაშეებს მოქმედების საშუალება მიეცეთ! დაიმახსოვრეთ, ტაიმაუტი გრძელდება მხოლოდ 60 წამი, ამიტომ მწვრთნელები უნდა იყვნენ სწრაფი და ლაკონური! ახალი აქტივობის დაწყებისას მწვრთნელმა უნდა:

- *ყურადღება მიიქციოს* - გამოიყენოს სასტეპნი, ხმა ან წინასწარ დაგეგმილი სიგნალი მაგ. მოედანზე შუაშუ გადაბიჯება;
- *დაასახელოს აქტივობა* – ეს აადვილებს მის გამოყენებას შემდგომ ვარჯიშებზე (მაგ. „Shell Drill“);
- *აუხსნას* მოთამაშეებს აქტივობა და მისი მიზანი;
- *აქტივობის მუშაობის წესების დადგენა* (მაგ. მოთამაშეთა პოზიცია და მოძრაობა);
- *დაასახელოს ერთი ან ორი სწავლების პუნქტი* – ეს არის ის, რაც ხაზგასმულია ამ აქტივობაში. ეს არის ის რაც მწვრთნელს სურს რომ სპორტსმენებმა ისწავლონ და შეძლონ თამაშში გამოყენება;
- *დემონსტრირება მოახდინოს* – საჭიროების შემთხვევაში, გააკეთოს პრაქტიკული დემონსტრირება, თუ რა არის გასაკეთებელი, რათა მოთამაშეებმა შეძლონ ყურება და უკეთ გაიგონ მიზანი.

მისანიშნებელი სიტყვების გამოყენება

„მისანიშნებელი სიტყვების“ გამოყენებამ შეიძლება დაზოგოს ბევრი დრო და ასევე ეფექტური მეთოდია მოკლე უკუკავშირის უზრუნველსაყოფად. მისანიშნებელი სიტყვა შეიძლება იყოს აქტივობის სახელი ან კონკრეტული სწავლების პუნქტი (მაგ. „ჩაკეტვა“ სროლის დროს მკლავისა და მაჯის პოზიციის ხაზგასასმელად).

ნებისმიერი მისანიშნებელი სიტყვა უნდა იყოს ახსნილი აქტივობის გაცნობისას და შემდეგ გამოყენებული იყოს თანმიმდევრულად აქტივობის დროს. ასევე მნიშვნელოვანია მათი თანმიმდევრული შენარჩუნება ერთი ვარჯიშიდან მეორეზე, ისევე როგორც თამაშებში.

ჩვეულებრივი შეცდომაა მწვრთნელის მიერ კონკრეტული მისანიშნებელი სიტყვის გამოყენება (მაგ. „მიდი პინ პოსტზე“) და დავიწყება, რომ არ აუხსნია გუნდისთვის მისი მნიშვნელობა. ეს აშკარად იწვევს უამრავ დაბნეულობას და დროის დაკარგვას.

მოთამაშეები ასევე შეიძლება დაბნეულნი იყვნენ, რადგან სხვადასხვა მწვრთნელმა შეიძლება სხვადასხვა მისანიშნებელი სიტყვა გამოიყენოს ერთი და იგივე შემთხვევაში. მაგალითად, „პინ პოსტი“ და „elbow“ მოედნის ერთსა და იმავე ადგილს აღნიშნავს.

ეფექტური იქნება სეზონის დასაწყისში მწვრთნელმა მოთამაშეებს მიაწოდოს შენიშვნების ფურცელი, სადაც განმარტებული იქნება იმ მისანიშნებელი სიტყვების მნიშვნელობები, რომელსაც გამოიყენებს.

ალტერნატიულად, მოთამაშეებისთვის ვარჯიშზე დროის მიცემა შენიშვნების ჩასაწერად, ასევე დაეხმარება მათ მისანიშნებელი სიტყვების დამახსოვრებაში.

ყურადღების გამფანტველი ფაქტორების მოცილება

აქტივობების გაცნობისას, მწვრთნელმა უნდა იცოდეს, თუ როგორ არიან პოზიციონირებული ჯგუფთან მიმართებაში.

ზოგჯერ მწვრთნელი ტრიალდება ჯგუფისგან, რომ აჩვენოს კონკრეტული ტერიტორია მოედანზე, ან დაავალოს სპორტსმენებს ამის დემონსტრირება. ამასთან დაკავშირებული პრობლემა ის არის, რომ:

- ართულებს მწვრთნელის მოსმენას;
 - მწვრთნელი ხდება ნათქვამზე კონცენტრირება;
 - მწვრთნელი კარგავს ვიზუალურ მინიშნებებს, რომლებიც დაეხმარებოდნენ იმის დემონსტრირებაში, ესმით თუ არა მოთამაშეებს (მაგ. თავის დაქნევა როგორც წესი მიუთითებს, რომ ესმით, მაშინ როდესაც გაკვირვებული გამოხედვა, ნიშნავს რომ ისინი არ არიან დარწმუნებული).
- შეძლებისდაგვარად, მწვრთნელი უნდა ეცადოს საუბრისას დადგეს ისეთ პოზიციაზე, რომელშიც ის იქნება „გახსნილი“ ჯგუფისთვის - ანუ მწვრთნელს შეუძლია მათი დანახვა და მათ შეუძლიათ მწვრთნელის დანახვა. თუ მწვრთნელს გადაადგილება სჭირდება (მაგ. იმის საჩვენებლად, თუ სად მოძრაობს მოთამაშე აქტივობაში), მან უნდა ისაუბროს ჯგუფთან, იმობრავს (როდესაც არ ლაპარაკობს) და შემდეგ მიბრუნდეს ჯგუფისკენ და განაგრძოს საუბარი, როდესაც ახალ პოზიციაზე იქნება.

2.3.7 შეკრების წარმართვა - დაკვირვება და უკუკავშირი

მწვრთნელმა აქტივობა უნდა დაიწყოს რაც შეიძლება სწრაფად და მინიმუმამდე დაიყვანოს საუბარი. შემდეგ მოდის წვრთნის ყველაზე მნიშვნელოვანი ასპექტი - დაკვირვება. დიდ მწვრთნელს ის კი არ ქმნის, რასაც ამბობს, არამედ ის, რასაც ხედავს.

აქტივობაზე დაკვირვება

აქტივობის დაწყების შემდეგ, მწვრთნელი აკვირდება, გაიგეს თუ არა მოთამაშეებმა რა უნდა გააკეთონ და რამდენად კარგად ახორციელებენ უნარებს. მწვრთნელი არ უნდა აჩქარდნენ შეაჩერონ აქტივობა, შეცდომების დაშვების შემთხვევაშიც კი. სადაც შესაძლებელია, ისაუბრეთ ცალკეულ სპორტსმენებთან აქტივობის შეწყვეტის გარეშე. ჩვეულებრივ, ზოგიერთი სპორტსმენი გაიგებს აქტივობას ან შეძლებს უნარების შესრულებას სხვებზე უკეთ. წახალისეთ ისინი, დაეხმარონ თანაგუნდელებს აქტივობის განხორციელებაში. ეს შეიძლება იყოს ის, რისი გაკეთებაც გუნდის კაპიტანს შეიძლება დაეკისროს. ძალიან ხშირად, მწვრთნელი აჩერებენ მთელ აქტივობას აქტივობის სტრუქტურის ზოგიერთი ნაწილის გამოსასწორებლად (მაგ. მოთამაშე გადავიდა არასწორ პოზიციაზე). შეძლებისდაგვარად, გააკეთეთ შესწორება აქტივობის მიმდინარეობისას, განსაკუთრებით იმით, რომ სპორტსმენები დაეკონტაქტონ ერთმანეთს იმის შესახებ, თუ სად უნდა გადაეცა ვიღაცას პასი ან შეესრულებინა მოძრაობა. თუ აქტივობა უნდა შეწყდეს გამოსწორების მიზნით, მწვრთნელის ყურადღება უნდა მიექცეს მოთამაშეებისთვის იმის თქმაზე, თუ რა უნდა გააკეთონ, და არა იმის აღწერაზე თუ რას აკეთებდნენ არასწორად. ეს უნდა ეხებოდეს იდენტიფიცირებულ სწავლების პუნქტებს, რომელთა გაცნობაც მოხდა დასაწყისში და შემდეგ მწვრთნელმა უნდა განაახლოს აქტივობა რაც შეიძლება სწრაფად. ხშირად მწვრთნელი შეიძლება დააკვირდეს რაღაცას აქტივობის დროს, რომელიც არ იყო კონკრეტული სწავლების პუნქტი, მაგრამ მისი აზრით, საჭიროებს კორექტირებას. ამ ვითარებაში ხშირად სჯობს ამ საკითხის ჩანიშვნა და სხვა აქტივობისას განხილვა, აქტივობის შეწყვეტის მაგივრად.

უკუკავშირის მიწოდება „წრთენას სირბილისას“

აქტივობის დროს მწვრთნელმა სწრაფად უნდა შეაქოს სპორტსმენები, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც მათ გამოიყენეს სწორი პროცესი, მაშინაც კი, თუ საბოლოო მიზანი არ იქნა მიღწეული (მაგ. კარგი ტექნიკა იყო გამოყენებული სროლაში, თუმცა ბურთი არ ჩავარდა). კონსტრუქციული უკუკავშირის მიწოდებისას, მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს მისი სწავლების პუნქტები, ამიტომ არის მნიშვნელოვანი მისანიშნებელი სიტყვების გამოყენება: ეს საშუალებას აძლევს მწვრთნელს სწრაფად გასცეს უკუკავშირი. მაგალითად, მწვრთნელმა შეიძლება გამოიყენოს "მაღალი იდაყვი" ან "იდაყვი თვალის ზემოთ", როგორც სწავლების პუნქტი სროლის დროს - მსროლელი მკლავის სწორი ფორმის ხაზგასასმელად. ეს სიტყვები შეიძლება გადაეცეს მოთამაშეს სავარჯიშოს შეჩერების გარეშე, რათა შეახსენოს მას სწორი ტექნიკის შესახებ (მაგ. „ჯეინ, ყოჩაღ. ლამაზი მაღალი იდაყვი იყო“). როდესაც ადგილი აქვს "წრთენას სირბილისას", მწვრთნელმა უნდა მოთამაშეს მისი სახელის დამახებით უნდა მიმართოს, რათა დარწმუნდეს, რომ მან მიიპყრო ადამიანის ყურადღება. მწვრთნელი არ უნდა იცეოდეს როგორც რადიო კომენტატორი, რომელიც წუთი-წუთში აწვდის ინსტრუქციებს მოთამაშეებს, რადგან რაც უფრო მეტს ლაპარაკობს მწვრთნელი მით უფრო გადავა მისი ხმა "ფონურ ხმაურში". ამის ნაცვლად, მწვრთნელმა უნდა გასცეს მოკლე შექება ან შესწორება აქტივობის დროს.

ეს მიდგომა აღწერილია, როგორც "წრთვნა სირბილისას" რადგან მწვრთნელი არ წყვეტს აქტივობას უკუკავშირის მისაწოდებლად. მწვრთნელს ასევე შეუძლია უფრო დეტალური უკუკავშირი მიაწოდოს ცალკეულ მოთამაშეს იმ დროს, როდესაც მოთამაშე არ არის ჩართული აქტივობაში. მაგალითად, დაელოდოს სანამ მოთამაშე დაასრულებს სწრაფ შეტევას და მერე მსიციეს შენიშვნა.

მოთამაშეების დახმარება, რომ იზოგონ საკუთარი პასუხები

მწვრთნელეზმა ასევე უნდა გამოიყენონ კითხვები, რათა მოთამაშემ გაარკვიოს, რა გააკეთა არასწორად (და რა უნდა გააკეთოს), და უნდა ეუბნებოდნენ ყოველთვის იმას თუ რა იყო არასწორი.

მაგალითად, ავიღოთ ლეი-აფის სწავლის აქტივობა ბავშვებისთვის, რომლებიც თამაშობენ მინი კალათბურთს. მწვრთნელს სურს, რომ ბურთის მიღებისას მათ მარჯვენა ფეხი გადადგან. ბავშვი აკეთებს ლეი-აფს და არ აკეთებს ამას. იმის მაგივრად, რომ ეს მიუთითოს, მწვრთნელი მას ეკითხება:

- „რომელი ფეხით გააკეთე ნაბიჯი?“
- "რომელი ფეხი უნდა გამოგეყენებინა?"

ეს კითხვები მოითხოვს მოთამაშისგან თავად მოძებნოს პასუხი, რითაც შემდეგ ჯერზე მეტ ყურადღებას გამოიჩენს. შესაძლოა, როდესაც მწვრთნელი სვამს კითხვას პირველად, მოთამაშემ არ იცოდეს პასუხი, რადგან ის საკმარის ყურადღებას არ აქცევდა, მაგრამ მისი კონცენტრაცია ამ დროიდან გაიზრდება, ისევე როგორც მისი თანაგუნდელების, როგორც კი მიხვდებიან, რომ მწვრთნელმა შეიძლება მათაც დაუსვას კითხვები.

კითხვების სისტემის შევსება შესაძლებელია მოთამაშეებისთვის იმის შეხსენებით თუ რა უნდა გააკეთონ უშუალოდ დაწყებამდე – საკვანძო სიტყვების ან სწავლების პუნქტების გამოყენებით. („მარჯვენა ფეხი დაჭერისას.“)

ორივე სტრატეგია, კითხვები და შეხსენებები განსაკუთრებით სასარგებლოა არაკონსოლიდირებულ უნარებთან, რომლებიც მოითხოვს უფრო ინტენსიურ ცნობიერ ყურადღებას, ან კონკრეტულ მომენტებში, როდესაც მწვრთნელი აღიქვამს ყურადღების დეფიციტს.

კითხვები უნდა მოჰყვეს მოთამაშის ქცევას რაც შეიძლება მალე (უშუალოდ მოთამაშის მოქმედების მერე), და წინასწარი შეხსენებები (კითხვით ან მის გარეშე) დაუყოვნებლივ უნდა უსწრებდეს მათ შემდგომ ქმედებებს.

- "დარწმუნებული ხარ?"

2.3.8 ადაპტაციური წრთვანა - საწრთვნელი აქტივობები იმისთვის რომ უფრო ეფექტური იყოს

აქტივობაზე დაკვირვებისას, მწვრთნელისთვის შეიძლება ცხადი გახდეს, რომ აქტივობა ან ძალიან რთულია ან ძალიან მარტივია მოთამაშეებისთვის, მათი ამჟამინდელი უნარების დონის მიხედვით.

აქტივობების გამარტივება ან გართულება

თითოეულ აქტივობაში იქნება ბევრი ცვლადი, რომელიც შეიძლება შეიცვალოს სწავლების პუნქტებისთვის უკეთესი სასწავლო გარემოს უზრუნველსაყოფად.

მაგალითად, აქტივობა, სადაც გუნდი ქულებს აგროვებს ბურთის ტყორცის განხორციელების ზონაში წარმატებით მოხვედრით და არა კალათში ჩაგდებით, ხელს უწყობს მოთამაშეების ძალისხმევა ბურთის გადაადგილებაზე მიმართოს და არა იმაზე, საბოლოოდ განხორციელდა თუ არა ტყორცა.

მწვრთნელს შეიძლება ასევე სურდეს გამოიწვიოს მოთამაშეები, რომლებიც უფრო დახელოვნებულები არიან, ხოლო ნაკლებად გამოცდილ მოთამაშეებს საშუალება მისცეს საკუთარი ტემპით განვითარდნენ. მაგალითად, უფრო გამოცდილი მოთამაშისგან დრიბლინგის ან პასის არასასურველი ხელით გაკეთების მოთხოვნით შეიძლება აქტივობა უფრო რთული გახდეს მისთვის, ისე რომ არ გართულდეს სხვა მოთამაშეებისთვის.

მწვრთნელს ასევე შეუძლია შეცვალოს აქტივობის წესები, რათა გაართულოს ან გააადვილოს, საჭიროებისამებრ. მაგალითად, ისეთი წესი, რომელიც გუნდს არ აძლევს ბურთის მოპოვების უფლებას მოთამაშის ხელიდან, გაუადვილებს საქმეს ნაკლებად გამოცდილ მოთამაშეებს, რომლებიც შესაძლოა ჯერ კიდევ სწავლობენ საყრდენ ფეხზე ბრუნვას და პასის გადაცემას.

იგივე წესის ცვლილებამ ასევე შეიძლება წახალისოს უფრო გამოცდილი მოთამაშეები გააუმჯობესონ თავიანთი დაცვითი პოზიცია და მოლოდინი ბურთის გარეშე, რადგან მათ შეუძლიათ ბურთის მოპარვა მხოლოდ გადაცემის ჩაჭრით.

არსებობს აქტივობის მრავალი ასპექტი, რომელიც შეიძლება შეიცვალოს და იმის გათვალისწინებით, თუ რა ასპექტები უნდა შეიცვალოს, მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს შემდეგი მიდგომა:⁴

C	წრთვნის სტილი: გამოიყენეთ კითხვები კონკრეტული მოთამაშეებისთვის ან გუნდისთვის, რათა დააყენოთ გამოწვევები თამაშის კონკრეტული ასპექტებისთვის. "როდის უნდა გადახვიდეთ პასის მისაღებად?"
H	როგორ აიღო ქულა/მოიგო: შეცვალეთ ბურთის ჩაგდების შესაძლებლობები – მაგ. დართეთ ბურთის გადაცემის ნება მოთამაშისთვის კონკრეტულ უბანში ბურთის ჩასაგდებად, ნაცვლად სროლისა ბურთის ჩაგდების მიზნით. შეცვალეთ სამიზნის ზომა/დისტანცია.
A	ფართობი: გაზარდეთ ან შეამცირეთ თამაშის სირთულე სათამაშო მოედნის ფორმის ან ზომის შეცვლით.
N	ნომრები: განიხილეთ სხვადასხვა გუნდის ნომრების გამოყენება ან მორიგეობის რაოდენობის შეცვლა, რომელსაც მოთამაშე/გუნდი იღებს. გუნდის ზომის შემცირებამ შეიძლება გაზარდოს მოთამაშის ჩართულობა.
G	თამაშის წესები: შეცვალეთ აქტივობის წესები. შეზღუდეთ დრიბლინგების რაოდენობა, რათა ხაზი გაუსვას პასს. მოითხოვეთ, რომ არ მოხდეს სროლა ტყორცნის განხორციელების ზონის მიღმა, გარდა იმ შემთხვევებისა თუ ბურთი ჯერ ტყორცნის განხორციელების ზონაში არ იყო გადაცემული ან დრიბლინგით შეტანილი.
E	აღჭურვილობა: შეცვალეთ აღჭურვილობის ზომა ან ტიპი. დაავალეთ მოთამაშეებს ერთი ბურთის ნაცვლად ორი ბურთის დრიბლინგი.
I	ჩართვა: სთხოვეთ მოთამაშეებს შეცვალონ აქტივობები.
T	დრო: შეამცირეთ ან გააზანაღრძლივეთ მოქმედებების შესასრულებლად გამოყოფილი დრო.

⁴ როგორ შეცვალოთ - სახელმძღვანელო, რომელიც დაეხმარება მწვრთნელებსა და მასწავლებლებს გააუმჯობესონ სპორტთან დაკავშირებული თამაშები, ავსტრალიის სპორტული კომისია, 2007, გვ.3

2.3.9 ადაპტაციური წრთვანა - სხვადასხვა უნარების მქონე სპორტსმენების წრთვანა

*“ადაპტაციური
წრთვანა” უბრალოდ
ატარებს აქტივობებს,
რომლებიც
შეესაბამება
თითოეული
მოთამაშის უნარს.”*

ნებისმიერ უმცროს მოთამაშეთა გუნდში, სავარაუდოდ, იქნება მოთამაშეთა შორის უნარებისა და სპორტული შესაძლებლობების ფართო სპექტრი, ისევე როგორც განსხვავებები თამაშის ტაქტიკის გაგებაში. მწვრთნელის როლი არის დაეხმაროს თითოეულ ამ მოთამაშეს განვითარებაში და გუნდის გაუმჯობესებაში. ეს მოითხოვს, რომ მწვრთნელმა შეძლოს შექმნას და წარმართოს აქტივობები, რომლებიც მოიცავს ყველა მოთამაშეს და საკმარის გამოწვევას ქმნის მათთვის, რომ განვითარდნენ.

განსხვავებები უნარების დონისა და გაგების კუთხით

ხშირია ნებისმიერ აქტივობაში, რომ ზოგიერთ სპორტსმენს უფრო ადვილად გამოსდის, ვიდრე სხვებს. ზოგადად, არსებობს ორი სფერო, რომელიც გავლენას მოახდენს იმაზე, თუ რამდენად რთულად ჩათვლის სპორტსმენი აქტივობას:

- უნარების დონე – შეუძლია თუ არა მოთამაშეს აქტივობაში საჭირო უნარების შესრულება;
- გაგება – ესმის თუ არა მოთამაშეს აქტივობის სტრუქტურა (მაგ., მოძრაობების თანმიმდევრობა) ან ესმის თუ არა მას თამაშის პრინციპები (მაგ. „პასის ზოლი“ – „ტარების ზოლი“ პრინციპები 2v1-ში).

ასევე, მოთამაშეებმა შეიძლება აქტივობა მარტივად მიიჩნიონ და ამან შეიძლება გავლენა მოახდინოს მათ მოტივაციაზე, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ მწვრთნელი ბევრჯერ აჩერებს აქტივობას, იმ მოთამაშეებისთვის შენიშვნის მისაცემად, რომლებიც თვლიან, რომ ეს რთულია.

მწვრთნელს უნდა შეეძლოს ორივე ტიპის მოთამაშის ჩართვა.

იმ სპორტსმენების ჩართვა, რომლებსაც აქტივობა იოლად მიაჩნიათ

გახადეთ ისინი მწვრთნელად

იმის ნაცვლად, რომ მწვრთნელმა შეაჩეროს აქტივობა და შეიტანოს შესწორებები, მას შეუძლია გამოყოს მოთამაშეები, რომლებსაც უკეთ ესმით სტრუქტურა ან გუნდის პრინციპები და მათ შეატანოს შესწორებები. ეს წახალისებს მოთამაშეებს ისაუბრონ ერთმანეთთან და იპოვონ საკუთარი გადაწყვეტილებები.

ამის გაკეთებისას, აქტივობის სტრუქტურა შეიძლება ოდნავ შეიცვალოს, მაგრამ სანამ მწვრთნელი ჩაერევა, მან უნდა შეაფასოს, არის თუ არა სწავლების პუნქტები ჯერ კიდევ ძლიერი.

თუ არის, მაშინ მწვრთნელმა აქტივობა არ უნდა შეაჩეროს. მართლაც, მწვრთნელს შეუძლია აქტივობას (მისი ახალი სტრუქტურით) სახელი დაარქვას, როგორცაა „ჯონის სავარჯიშო“, რათა ხაზი გაუსვას მოთამაშის როლს ახალი აქტივობის შექმნაში.

აქტივობის შეცვლა

მწვრთნელს შეუძლია შეცვალოს აქტივობა ისე, რომ ეს უფრო რთული იყოს უკეთესი მოთამაშისთვის, მაგალითად:

- სირთულის დამატება – უფრო კვალიფიციურ მოთამაშეს შეიძლება მოუწიოს თავისი არასასურველი ხელის გამოყენება, ხოლო ნაკლებად გამოცდილ მოთამაშეს შეუძლია გამოიყენოს სასურველი ხელი, ან შესაძლოა უფრო კვალიფიციურ მოთამაშეს მიეცეს უფლება გამოიყენოს ნაკლები დრიბლინგი, ვიდრე ნაკლებად გამოცდილ მოთამაშეს შეუძლია;
- წესების შეცვლა – მაგალითად, არ მისცეთ უფლება კვალიფიციურ მოთამაშეებს მოიპარონ ბურთი ნაკლებად გამოცდილი მოთამაშეების ხელიდან. ამის ნაცვლად, განაცხადეთ, რომ ნებისმიერი მოპარვა უნდა იყოს პასის ჩაჭრით;
- გუნდური მუშაობის მოთხოვნა – გამოცდილ მოთამაშეს შეიძლება არ მიეცეს დრიბლინგიდან სროლის უფლება და მხოლოდ იმ შემთხვევაში შეუძლია ისროლოს, თუ ის ტყორცნის ზონაში და პასს იღებს, ან თუ ის ხსნის ბურთს.

გუნდის მიერ ქულის მოპოვების შეცვლა

აქტივობებში, სადაც მიზანია ბურთის კალათში ჩაგდება, უფრო გამოცდილი სპორტსმენები ხშირად ასრულებენ მეტ სროლას. გუნდისთვის ქულების მოპოვების წესის შეცვლით, მწვრთნელი უზრუნველყოფს ყველა მოთამაშის ჩართულობას. მაგალითად, თანაგუნდელისთვის, რომელიც ღიაა სროლისთვის, პასის გაკეთებისთვის ქულის მინიჭება (მიუხედავად იმისა, ჩავარდება თუ არა ბურთი) ხაზს გაუსვამს ბურთის მოძრაობას.

იმ სპორტსმენების ჩართვა, რომლებსაც აქტივობა რთულად მიაჩნიათ

პარტნიორები

ვარჯიშზე ბევრ აქტივობას განმეორებადი ხასიათი აქვს და თუ მოთამაშეს უჭირს აქტივობის სტრუქტურის გაგება, მას შეიძლება დაეხმაროს სხვა მოთამაშესთან პარტნიორობა და შეიძლება ამ მოთამაშეს „გაჰყვეს“.

წესების შემსუბუქება

უნარების განვითარების ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ელემენტია მათზე ვარჯიშის შესაძლებლობა. ნაკლებად გამოცდილ სპორტსმენებს „გარბენის“ ან „ორმაგი დრიბლინგის“ დარღვევის არ ჩათვლა ბურთის ხელში ჭერის და თამაშის უფრო მეტ საშუალებას მისცემთ მათ, განსაკუთრებით შეჯიბრებითი ხასიათის სიტუაციაში.

ცხადია, მათ საბოლოოდ უნდა შეეძლოთ უნარების შესრულება შეჯიბრებითი ხასიათის თამაშში და ამიტომ მწვრთნელმა ასევე უნდა მისცეს შენიშვნა დრიბლინგის შესრულებისას (ხშირად სხვა აქტივობებში და არა შეჯიბრებითი ხასიათის აქტივობებში).

ალტერნატიულად, მწვრთნელმა შეიძლება „გამოაცხადოს გარბენი“ (იმისათვის, რომ მოთამაშემ იცოდეს, რა გააკეთა არასწორად), მაგრამ დაუბრუნოს მას ბურთი, რათა მას კიდევ ჰქონდეს შესაძლებლობა ივარჯიშოს ამ უნარზე.

სწავლების პუნქტები

მწვრთნელს შეიძლება დასჭირდეს ნაკლებად გამოცდილ მოთამაშეს მიაწოდოს უფრო დეტალური სწავლების პუნქტები უნარების შესრულებასთან დაკავშირებით. მას შეუძლია ცოტა ხნით აქტივობიდანაც გაიხმოს ის, რათა კონკრეტულად ამ უნარზე ივარჯიშოს და შემდეგ დააბრუნოს აქტივობაში.

უნარების გადაცემის მაქსიმიზაცია

სტრუქტურირებულ ვარჯიშში მწვრთნელმა უნდა მისცეს მოთამაშეებს შესაძლებლობა ივარჯიშონ ამ უნარზე უშუალოდ შეჯიბრებითი ხასიათის აქტივობაში ჩართვამდე. ამან შეიძლება ხელი შეუწყოს უნარების გადაცემას ერთი აქტივობიდან მეორეზე.

ვარჯიშზე ცვლილებების განხორციელება

ხშირად მწვრთნელი შეძლებს თავის სავარჯიშო გეგმაში ვარიაციები შეიტანოს ყველა სპორტსმენის ჩართვის მიზნით. თუმცა, ზოგჯერ ის შეიმუშავებს აქტივობას და შემდეგ აშკარა ხდება, რომ მოთამაშეებს უჭირთ, ამიტომ მწვრთნელს მოუწევს ცვლილებების შეტანა ვარჯიშის დროს.

ამისათვის მწვრთნელმა ჯერ უნდა განიხილოს, რა სწავლების პუნქტებია ამ აქტივობისთვის, რადგან რა ცვლილებებიც არ უნდა შეიტანოს, ის მაინც ხაზს უნდა უსვამდეს არსებულ სასწავლო პუნქტებს.

ზოგადი სტრუქტურის შეცვლა შეიძლება ასევე დაეხმაროს მწვრთნელს ცვლილებების შეტანაში საგარეოში შეკრების დროს:

C	წრთვის სტილი: გამოიყენეთ კითხვები კონკრეტული მოთამაშეებისთვის ან გუნდისთვის, რათა დააყენოთ გამოწვევები თამაშის კონკრეტული ასპექტებისთვის. "როდის უნდა გადახვიდეთ პასის მისაღებად?"
H	როგორ აიღო ქულა/მოიგო: შეცვალეთ ბურთის ჩაგდების შესაძლებლობები – მაგ. დართეთ ბურთის გადაცემის ნება მოთამაშისთვის კონკრეტულ უბანში ბურთის ჩასაგდებად, ნაცვლად სროლისა ბურთის ჩაგდების მიზნით. შეცვალეთ სამიზნის ზომა/დისტანცია.
A	ფართობი: გაზარდეთ ან შეამცირეთ თამაშის სირთულე სათამაშო მოედნის ფორმის ან ზომის შეცვლით.
N	ნომრები: განიხილეთ სხვადასხვა გუნდის ნომრების გამოყენება ან მორიგეობის რაოდენობის შეცვლა, რომელსაც მოთამაშე/გუნდი იღებს. გუნდის ზომის შემცირებამ შეიძლება გაზარდოს მოთამაშის ჩართულობა.
G	თამაშის წესები: შეცვალეთ აქტივობის წესები. შეზღუდეთ დრიბლინგების რაოდენობა, რათა ხაზი გაუსვას პასს. მოითხოვეთ, რომ არ მოხდეს სროლა ტყორცნის განხორციელების ზონის მიღმა, გარდა იმ შემთხვევებისა თუ ბურთი ჯერ ტყორცნის განხორციელების ზონაში არ იყო გადაცემული ან დრიბლინგით შეტანილი.
E	აღჭურვილობა: შეცვალეთ აღჭურვილობის ზომა ან ტიპი. დაავალეთ მოთამაშეებს ერთი ბურთის ნაცვლად ორი ბურთის დრიბლინგი.
I	ჩართვა: სთხოვეთ მოთამაშეებს შეცვალონ აქტივობები.
T	დრო: შეამცირეთ ან გააზანაღრძლივეთ მოქმედებების შესასრულებლად გამოყოფილი დრო.

განსაკუთრებით ახალგაზრდა მოთამაშეებთან, გუნდში მოთამაშეებს შორის ყოველთვის იქნება შესაძლებლობების ფართო სპექტრი. უნარების ეს დიაპაზონი არ არის დაკავშირებული რაიმე უუნარობასთან, რომელიც შეიძლება ჰქონდეს მოთამაშეს.

მაგალითად, გუნდში მოთამაშეს შეიძლება არ შეუძლია ბურთის დაჭერა. ეს შეიძლება იყოს იმიტომ, რომ:

- მას აქვს შეზღუდული შესაძლებლობები (მაგ. ცერებრალური დამბლა, რომელიც გავლენას ახდენს მის კოორდინაციაზე);
 - ადრე არ ჰქონია ბურთის გადაცემის და დაჭერის გამოცდილება;
 - ადრე ჰქონდა ბურთის დაჭერის მცდელობის ცუდი გამოცდილება (მაგ. თითი დაიზიანა).
- რაც არ უნდა იყოს მიზეზი, მწვრთნელს უნდა შეეძლოს დაეხმაროს მოთამაშეს ამ უნარის განვითარებაში.

2.3.10 ადაპტაციური წრთვანა - შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე სპორტსმენების ჩართვა

ფოკუსირება შედეგზე

როდესაც სპორტსმენს აქვს ფიზიკური შეზღუდული უნარები, მწვრთნელი შეიძლება არ იყოს დარწმუნებული, რა მითითებები მისცემს სპორტსმენს. მაგალითად, როგორ ასწავლით მოთამაშეს, რომელსაც ხელები არ აქვს, ბურთის დაჭერა და შემდეგ ბურთის გადაცემას? ზოგჯერ ეფექტური იქნება სპორტსმენისთვის მითითების მიცემა იმასთან დაკავშირებით, თუ რისი გაკეთება გასურთ და შემდეგ მიეცით საშუალება თავად განსაზღვროს როგორ გააკეთოს ეს. ზემოთ მოყვანილ მაგალითში სპორტსმენმა შეიძლება ბურთის დაჭერა მკლავებით შეძლოს (ან თუნდაც გააჩეროს იგი მკერდით) და შემდეგ ფეხის დარტყმით გადასცეს შემდეგ ადამიანს. მიუხედავად იმისა, რომ ეს დაუშვებელია კალათბურთში (მოთამაშეს არ შეუძლია განზრახ დაარტყას ბურთი ფეხი), შეიძლება ეფექტური იყოს აქტივობის გასაგრძელებლად და მოთამაშის აქტივობაში ჩასართვლად. მან შესაძლოა, ბურთის „სროლის“ სხვა გზაც იპოვოს - მაგრამ თუ ვარჯიშის საშუალება არ მიეცემა, ნაკლებად სავარაუდოა, რომ იპოვონ ამის გაკეთების გზა.

იკითხეთ, რა

ცვლილებებია საჭირო?

როდესაც მწვრთნელს ჰყავს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე სპორტსმენი თავის გუნდში, მან უნდა ისაუბროს მშობლებთან ნებისმიერი ცვლილების ან მოდიფიკაციის შესახებ, რომელიც შეიძლება საჭირო გახდეს ბავშვის ჩასართვად. მშობლებს ხშირად შეუძლიათ მწვრთნელს მისცენ პრაქტიკული რჩევები, თუ როგორ უნდა იმუშაოს საუკეთესოდ მოთამაშესთან.

თქვენი მწვრთნელობის შეცვლა

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოთამაშის ჩართვამ შესაძლოა მწვრთნელისგან მოითხოვოს გარკვეული ცვლილებების შეტანა მის მწვრთნელობაში, თუმცა ეს არ განსხვავდება იმ ცვლილებებისგან, რომლებიც შეიძლება საჭირო გახდეს მათი ნებისმიერი სხვა სპორტსმენისთვის.

სმენის დარღვევის მქონე სპორტსმენის წვრთნისას მწვრთნელმა შეიძლება მისცეს წერილობითი ინსტრუქციები ან განმარტებები. ის უნდა დარწმუნდეს, რომ საუბრისას მოთამაშის პირისპირ დგას და შეიძლება საჭირო გახდეს სავარჯიშო წესის დაწესება, რომ როდესაც აქტივობა დამთავრდება, სხვა მოთამაშეები პასუხისმგებელნი არიან იმაზე, რომ სმენის დაქვეითებულმა სპორტსმენმა ასევე იცოდეს, რომ აქტივობა დამთავრდა. ეს ცვლილებები არ არის რთული.

ინტელექტუალური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე სპორტსმენს შეიძლება დასჭირდეს ფიზიკური დემონსტრირების შესაძლებლობა - მოედანზე მოძრაობების „გასავლელად“ და იმის საჩვენებლად, თუ სად უნდა დადგან ფეხები ან ხელები. ისევ და ისევ, ეს არ არის რთული ცვლილებები და იგივეა, რაც მწვრთნელს შეიძლება დასჭირდეს შეზღუდული შესაძლებლობების არ მქონე სპორტსმენთან.

ჩათვალეთ, რომ მათ შეუძლიათ

და არა პირიქით

ხშირად შშმ პირის სპორტში მონაწილეობის ყველაზე დიდი ბარიერი არის იმის აღქმა, რომ ის ვერ შეძლებს მონაწილეობას ან საერთოდ ვერ შეძლებს მონაწილეობას იმ სპორტსმენებთან ერთად, რომლებიც შეზღუდული შესაძლებლობის გარეშე არიან.

შესაძლოა, ყველაზე ძლიერი, რაც მწვრთნელს შეუძლია გააკეთოს, არის დამოკიდებულების მიღება, რომ მას შეუძლიათ სპორტსმენის ჩართვა და არა იმის ვარაუდი, რომ მას ეს არ შეუძლია.

რჩევის მოძიება

არსებობს მთელი რიგი ორგანიზაციები, რომლებიც უზრუნველყოფენ შშმ სპორტსმენებისთვის შესაძლებლობების არსებობას და მათ შეუძლიათ დახმარება ან რჩევები გაუწიონ მწვრთნელს, რომელიც მუშაობს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე სპორტსმენთან.

გზები შშმ სპორტსმენებისთვის

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე სპორტსმენებისთვის მრავალი საერთაშორისო გზა არსებობს:

- კალათბურთი ინვალიდის ეტლით პარალიმპიური სპორტია როგორც მამაკაცებისთვის, ასევე ქალებისთვის. ასევე ტარდება მსოფლიო ჩემპიონატები ახალგაზრდებსა და უფროსებში;
- ინტელექტუალური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე სპორტსმენებს შეუძლიათ მონაწილეობა მიიღონ სპეციალური ოლიმპიადისმიერ ჩატარებულ აქტივობებში და INAS-ის (ორგანიზაცია, რომელიც არის საერთაშორისო ოლიმპიური კომიტეტის წევრი) მიერ ჩატარებულ მსოფლიო ჩემპიონატებში.
- სმენის დაქვეითებულ სპორტსმენებს შეუძლიათ მონაწილეობა მიიღონ მსოფლიო ჩემპიონატში, რომელიც ტარდება ICSD-ის (სპორტის საერთაშორისო კომიტეტი სმენის არ მქონეთათვის) ეგიდით.

თითოეულ ქვეყანაში არსებული კონკრეტული შესაძლებლობები განსხვავებული იქნება. ზოგიერთ ქვეყანაში კალათბურთის ეროვნული ფედერაცია ასევე ჩართულია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე სპორტსმენების სპორტში, თუმცა ეს ასე არ არის ყველა ქვეყანაში.

დამატებითი ცნობები

1. უპასუხეთ ქვემოთ მოცემულ თითოეულ კითხვას რაც შეიძლება სწრაფად. ჩაწერეთ თქვენი პასუხი და შემდეგ მოუსმინეთ თქვენს პასუხებს.

რა ინსტრუქციას მისცემდით ვარჯიშზე:

- ა. დაყავით გუნდი 3 ხაზად პირითა ხაზზე, თითო ხაზით 3 პუნქტიანი ხაზის და კალათის ქვეშ მესამე ხაზის თითოეულ გადაკვეთაზე;
- ბ. გყავდეთ მოთამაშეები 2-კაციან ჯგუფებად, თითოეულ ჯგუფს აქვს ერთი კალათურის ბურთი;
- გ. დაყავით ჯგუფი ორ გუნდად, 5 მოთამაშით, რომლებმაც დაიწყეს ბოლო თამაში ერთ გუნდში და სათადარიგოები ბოლო თამაშის დასაწყისში მეორე გუნდში;
- დ. შეაჩერეთ აქტივობა და მოთამაშეები შეკრიბეთ მოედნის კუთხეში, სადაც დგას თქვენი ერთ-ერთი მწვრთნელის ასისტენტი.

2. გაქვთ სახელები თითოეული აქტივობისთვის, რომელსაც იყენებთ? სთხოვეთ ხუთ სხვადასხვა სპორტსმენს აღწერონ, თუ როგორ მუშაობს კონკრეტული აქტივობა, მაგრამ მხოლოდ ამ აქტივობის თქვენეული სახელი უთხარით. მართალი არიან?

3. დაწერეთ თქვენი ყველაზე გამოცდილი და ნაკლებად გამოცდილი მოთამაშის უნარების დონის აღწერა. დაფიქრდით თქვენს ბოლო ვარჯიშზე - ჰქონდა თუ არა ადგილი ორივე სპორტსმენის გამოწვევას თითოეულ აქტივობაში? განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან ერთად, თუ როგორ შეიძლება გქონდეთ მრავალფეროვანი აქტივობები, რომ უკეთესად მიაწოდოთ ორივე სპორტსმენს.

2.4 ადმინისტრაცია

2.4.1 ჩანაწერების წარმოება

ზოგიერთი ჩანაწერი, რომელიც მწვრთნელებმა უნდა შეინახონ, არის:

- იმ მოთამაშეთა სია, რომლებმაც გუნდში გაიარეს ტესტირება;
- მწვრთნელის მიერ შერჩევის კრიტერიუმებთან მიმართებაში გაკეთებული მოთამაშეების ნებისმიერი შეფასება;
- ვარჯიშებსა და თამაშებზე დასწრების ჩანაწერი;
- ნებისმიერი ინციდენტი, რომელიც მოხდა ვარჯიშზე ან თამაშში (მაგ., მოთამაშის კოჭის დაზიანება მოხსნის სიტუაციაში, ორ მოთამაშეს შორის დაპირისპირება);
- ვარჯიშების გეგმები, ვარჯიშის შესახებ ნებისმიერი შენიშვნით ან მოსაზრებით;
- ნებისმიერი მიმოწერა მწვრთნელსა და მოთამაშეებს ან მათ მშობლებს შორის;
- შენიშვნები სეზონის განმავლობაში მოთამაშეთა მუშაობის და მათი განვითარების შესახებ;
- თამაშის წინა მიზნები და თამაშის დროს გაკეთებული შენიშვნები.

ხშირად, ამ ჩანაწერების შესანახად ყველაზე მარტივი გზა დღიურია. მწვრთნელებს შეუძლიათ ასევე აირჩიონ ჩანაწერების ელექტრონულად შენახვა და არსებობს რიგი პროგრამების, რომელიც დაეხმარება ამ ჩანაწერების შენახვას.

2.4.2 კომპიუტერული უნარები

ელექტრონული ცხრილების, ელფოსტისა და ტექსტის დამუშავების გამოყენება მწვრთნელისთვის ჩვეულებრივი ამოცანაა და შეუძლია გუნდის ადმინისტრირება და მართვა უფრო ეფექტური გახადოს. ინტერნეტზე წვდომა მწვრთნელს მისცემს საშუალებას:

- მოიძიოს ინფორმაცია მომავალი ოპონენტების დასათვალისწინებლად - სტატისტიკა, თამაშის ანგარიშები, თამაშის ვიდეო;
- მოიძიოს ინფორმაცია, რომელიც დაეხმარება საკუთარ განვითარებაში - სამწვრთნელო კლინიკები და სტატიები, კალათბურთის ტენდენციების „X და O“ ანალიზი ან რაც კონკრეტულ გუნდებშია;
- დაამყაროს კონტაქტი კოლეგებთან და სხვა ქსელებთან.

ასევე არსებობს მთელი რიგი პროგრამები, რომლებიც განკუთვნილია მწვრთნელისთვის ისეთი ამოცანების შესასრულებლად, როგორიცაა:

- სათამაშო წიგნის შექმნა – საშუალებას აძლევს მწვრთნელს დახატოს თამაშების დიაგრამა. ზოგიერთი ასევე საშუალებას აძლევს მწვრთნელს მოახდინოს მოთამაშეების ანიმაცია, რათა შეიქმნას ვიდეო, რომელიც აჩვენებს მოძრაობას თამაშში;
- გუნდის მართვა - მწვრთნელს მოთამაშეებთან კომუნიკაციის შესაძლებლობას აძლევს;
- ვარჯიშის დაგეგმვა – ვარჯიშის გეგმების მომზადება და ვარჯიშზე შესრულებული მოქმედებების ჩანაწერის შენახვა;
- საკომუნიკაციო ინსტრუმენტები - საშუალებას აძლევს მწვრთნელს ისაუბროს მოთამაშეებთან მსოფლიოს ნებისმიერ წერტილში;
- მმართველობა – დახმარება ფრენების, სასტუმროების ან სახმელეთო ტრანსპორტის დაჯავშნაში და მთელ რიგ სხვა მმართველობითი ამოცანების შესრულებაში.

2.5 კომუნიკაცია

2.5.1 კონტაქტი უმცროს სპორტსმენებთან

კონტაქტი სპორტსმენებთან

მწვრთნელი გუნდში მყოფ სპორტსმენებს ბევრ რამეზე უნდა დაუკავშირდეს და უმცროს სპორტსმენებთან ეს კომუნიკაცია უნდა მოიცავდეს მშობლებთან კომუნიკაციას. ბევრ ახალგაზრდა მოთამაშეს ექნება საკუთარი ტელეფონები და რეგულარულად მოხდება კომუნიკაცია სოციალური მედიის არხებით (როგორცაა Facebook), შეტყობინებების ინსტრუმენტებით (როგორცაა WhatsApp), SMS ან სხვა ელექტრონული კომუნიკაციის მეთოდებით (როგორცაა ელ. ფოსტა). მწვრთნელები ფრთხილად უნდა იყვნენ ახალგაზრდებთან ურთიერთობაში.

უმცროს სპორტსმენებთან კონტაქტის სახელმძღვანელო

უმცროს სპორტსმენებთან კონტაქტის დროს მწვრთნელებმა უნდა დაიცვან შემდეგი მითითებები:

- კალათბურთის შესაბამისი კომუნიკაციის შენარჩუნება;
- ნუ „დაიმეგობრებთ“ უმცროს სპორტსმენებს სოციალური მედიის პლატფორმებზე, როგორცაა Facebook. თუ გასურთ სოციალური მედიის გამოყენება, შექმენით კონკრეტული ანგარიში გუნდისთვის;
- აცნობეთ მშობლებს, როგორ დაუკავშირდებით მოთამაშეებს და სთხოვეთ მათ ჩაერთონ (ზოგიერთმა მშობელმა შეიძლება დაჟინებით მოითხოვოს, რომ მწვრთნელის კომუნიკაცია მშობელთან იყოს და არა მოთამაშესთან);
- გამოიყენეთ სოციალური მედია ან ტექსტური შეტყობინება ყველა სპორტსმენთან კომუნიკაციისთვის (მაგ. რჩევისთვის ვარჯიშის ადგილის შეცვლასთან დაკავშირებით). არ დაუკავშირდეთ სპორტსმენებს ინდივიდუალურად;
- მოერიდეთ სხვა მოთამაშეების თამაშზე კომენტარის გაკეთებას მოთამაშეებთან ურთიერთობისას. გამოიყენეთ კომენტარები, რომლებიც დაკავშირებულია კონკრეტულად მათ შესრულებასთან;
- ნუ გააკეთებთ უარყოფით კომენტარებს მსაჯთა კოლეგიაზე ან სხვა გუნდებზე;
- სპორტსმენებთან შეხვედრისას დაასწარით სხვა ზრდასრულიც (იქნება ეს მენეჯერი თუ მშობლები) ან ჩაატარეთ შეხვედრა საჯარო ადგილას.

დამატებითი ცნობები

1. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, იყენებს თუ არა ის სოციალურ მედიას (მაგ. Facebook) სპორტსმენებთან კონტაქტის შესანარჩუნებლად. თუ შესაძლებელია, განიხილეთ სკოლის მასწავლებელთან, იყენებს თუ არა ის სოციალურ მედიას.
2. როგორ დაუკავშირდებოდით თქვენს სპორტსმენებს სასწრაფო შეტყობინების საჭიროების შემთხვევაში (მაგ. ვარჯიშის ადგილმდებარეობა იცვლება ვარჯიშამდე მხოლოდ რამდენიმე საათით ადრე).



LEVEL 1

მწვრთნელი

თავი 3

განვითარება

3.1 თამაშის გაგება

3.1.1 თამაშის გაგება მწვრთნელის პერსპექტივიდან

მწვრთნელები თამაშებს სხვანაირად უყურებენ, არა ისე როგორც ფანები.

მწვრთნელი ორიენტირებულია იმაზე, თუ „რატომ“ ხდება მოვლენები (მაგ., როგორ გაიხსნა მოთამაშე პასის მისაღებად) და როგორ მოახდინოს გავლენა იმაზე, რაც მოხდება შემდეგ (მაგ., როგორ შევაჩეროთ მოთამაშის გახსნა), მაშინ როცა გულშემატკივარი ძირითადად უფრო მეტად არის ორიენტირებული იმაზე, თუ „რა“ მოხდა (ანუ ვინ მოიპოვა ქულა).

ზოგიერთ მოთამაშეს თუ მწვრთნელს ინსტინქტურად აქვს თამაშის მიმართ უკეთესი „შეგრძნება“, ვიდრე სხვებს, თუმცა ყველას შეუძლია განავითაროს თამაშის გაგება. თამაშების ყურება და სხვა მწვრთნელებთან ან მოთამაშეებთან მათი განხილვა საუკეთესო გზაა თამაშის გაგების გასაღებებლად.

სამწუხაროდ, თამაშების სატელევიზიო გაშუქება ძირითადად ფოკუსირებულია ბურთზე, რაც ამცირებს იმის დანახვის უნარს, თუ როგორ ვითარდება თამაში მთლიანობაში და ხშირად უკეთესია (სადაც შესაძლებელია) უყუროთ თამაშებს მოედანზე.

თამაშის დროს შენიშვნების გაკეთება შეიძლება გამოსადეგი იყოს, თუმცა ამის შედეგად მწვრთნელი ხშირად ვერარაკვირდება თამაშის მონაკვეთებს წერის დროს. თუ მწვრთნელს სურს ჩანაწერების გაკეთება, ამის გაკეთება უმჯობესია თამაშის შესვენების დროს.

თამაშების ყურებისას, მწვრთნელებს შეუძლიათ აირჩიონ კონკრეტული მოთამაშეები საყურებლად, ფოკუსირება მოახდინონ მათ მოძრაობაზე ბურთის გარეშე (რაც მოთამაშეთა უმეტესობისთვის წარმოადგენს მოედანზე გატარებული დროის უმეტეს ნაწილს). ზოგჯერ მოთამაშეები გავლენას ახდენენ თამაშზე, მიუხედავად იმისა, რომ ისინი არ იღებენ ბურთს (მაგ., მოთამაშის გაჭრამ შეიძლება მიიპყროს დამხმარე მცველის ყურადღება, რომელიც თანაგუნდელს ღიას დატოვებს).

კონკრეტული ტაქტიკა, რომელსაც გუნდი იყენებს, საინტერესო იქნება მწვრთნელისთვის, თუმცა ის შეიძლება უფრო დაინტერესებული იყოს იმით თუ როგორ (და როდის) შეიცვლება ეს ტაქტიკა და რა გავლენას ახდენს ეს თამაშის ტემპსა და იმპულსზე. კოლეგებთან ამის განხილვა ასევე განავითარებს მწვრთნელის გაგებას, რადგან ის მიიღებს ინფორმაციას იმის შესახებ, თუ როგორ „კითხულობენ“ სხვა მწვრთნელები თამაშს და ცდილობენ გავლენა მოახდინონ იმაზე, რაც ხდება.

დამატებითი ცნობები

1. რა აქტივობები განაზოციელეთ ზოლო ექსი თვის განმავლობაში კალათბურთის გაგების გასავითარებლად?
2. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან ერთად, რა აქტივობებს აკეთებს ის, კალათბურთის გაგების გასავითარებლად.
3. საიდან გირჩევნიათ კალათბურთის თამაშის ყურება? განიხილეთ სხვა მწვრთნელებთან, საიდან ურჩევნიათ ყურება.

3.2 წრთვნის სტილი და ფილოსოფია

3.2.1 პროდუქტიული და რეპროდუქტიული მიდგომები წრთვნის მიმართ

მწვრთნელები თამაშებს სხვანაირად უყურებენ, არა ისე როგორც ფანები.

„რეპროდუქტიული“ მიდგომა წრთვნის მიმართ

წრთვნის მიმართ რეპროდუქტიული მიდგომა არის ის, როდესაც მწვრთნელი იღებს „ავტორიტარულ“ სტილს, კონკრეტულად ხელმძღვანელობს სპორტსმენებს და მოითხოვს მათგან ცოტაოდენი გადაწყვეტილების მიღებას სასწავლო პროცესში. ეს მიდგომა ყველაზე მეტად შეეფერება უნარების სწავლის ადრეულ ეტაპებს და მაშინაც კი ზომიერად უნდა იყოს გამოყენებული.

ამ მიდგომის მაგალითებია:

- **ზრმაზე** - ხდება უნარების დემონსტრირება და სპორტსმენები ასრულებენ ამ უნარს მწვრთნელისგან პირდაპირი უკუკავშირის მიღებით.
- **ორმხრივი** - მოთამაშეები მუშაობენ წყვილებში. სანამ ერთი ასრულებს დანიშნულ უნარს, მისი პარტნიორი აწვდის უკუკავშირს. მწვრთნელი პარტნიორს აძლევს კონკრეტულ კრიტერიუმებს უკუკავშირის მიწოდებისთვის.
- **თვითშემოწმება** - მოთამაშეები დამოუკიდებლად მუშაობენ დავალებზე, ადარებენ მათ შესრულებას მწვრთნელის მიერ მომზადებულ „შემოწმების სიას“ (რომელიც შეიძლება შეიცავდეს დიაგრამებს ან ფოტოებს). ეს შეიძლება იყოს ძალიან ეფექტური, თუ თან ხდება გადაღება.
- **ინკლუზია** - მწვრთნელი ადგენს დავალებას, რომელსაც აქვს სირთულის რამდენიმე დონე, ემსახურება სხვადასხვა დონის უნარებს და სპორტსმენები ირჩევენ იმ დონეზე მუშაობას, სადაც გამოწვევას გრძნობენ.

მწვრთნელს შეუძლია გამოიყენოს რეპროდუქტიული მიდგომა სავარჯიშო შეკრების ნაწილებში, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ სპორტსმენებს ყოფს „უნარების უზნებად“, სადაც სხვადასხვა აქტივობები სრულდება მოედნის სხვადასხვა ზონაში.

„უნარების უზნები“ შეიძლება იყოს განსაკუთრებით ეფექტური (და აუცილებელი), თუ ერთ მოედანზე სპორტსმენების შედარებით დიდი რაოდენობაა.

„პროდუქტიული“ მიდგომა წრთვნის მიმართ

წრთვნის მიმართ პროდუქტიული მიდგომა შექმნილია სპორტსმენების სასწავლო პროცესში ჩართვისთვის და არის ის, რის გამოყენებასაც მწვრთნელებს ყველაზე ხშირად ურჩევენ, ახალგაზრდა სპორტსმენებთანაც კი. პროდუქტიული მიდგომის მაგალითებია:

- **მართვადი აღმოჩენა** - მწვრთნელი ხელმძღვანელობს სპორტსმენებს შესაბამისი „გადაწყვეტის“ იდენტიფიცირებისკენ სტრუქტურირებული კითხვების გამოყენებით (მაგ. თამაშის კონცეფციებისთვის) ან შედეგზე ფოკუსირებით, მაგრამ საშუალებას აძლევს მოთამაშეს აღმოაჩინოს, თუ რა არის საუკეთესო გზა ამის მისაღწევად (მაგ., უნარების სწავლა - ბურთის უკან ტრიალი სროლისას).
- **პრობლემის გადაჭრა** - მართვადი აღმოჩენის მსგავსად, ამ მიდგომაში შეიძლება არსებობდეს რამდენიმე პოტენციური გადაწყვეტა და სპორტსმენები მუშაობენ ან თავად ან ჯგუფურად. ეს ყველაზე მეტად შეეფერება რთულ ამოცანებს, როგორიცაა კონკრეტულ სიტუაციაში დაცვითი მოდელის გაუმჯობესება.

მართვადი აღმოჩენით, შეიძლება სასარგებლო იყოს, თუ მწვრთნელი განმარტავს, რატომ არის სასურველი შედეგი, რომელსაც ის ითხოვს.

მაგალითად:

- უკან დაატრიალეთ ბურთი, როდესაც ისვრით, ისე რომ თუ ის რგოლს მოხვდება, ზევით ახტება და შეიძლება მაინც ჩავარდეს;
- ისროლეთ ბურთი მაღალი რკალით, რადგან ეს ზრდის ბურთის ჩავარდნის მათემატიკურ შანსს,
- გადააწოდეთ ბურთი მოძრავი მოთამაშის წინ, რათა მათ შეძლონ მასზე სირბილი (მოთამაშე ატარებს ექსპერიმენტს, რამდენად შორს უნდა იყოს ის წინ);

სპორტსმენების დაკითხვა არის მწვრთნელობის პროდუქტიული მიდგომის მნიშვნელოვანი ასპექტი, როგორიცაა:

- რა არის სამი გზა, რომლითაც თქვენმა მოწინააღმდეგემ შეიძლება დაიცვას თქვენი ჩაჭრილი ბლოკი? რას აკეთებთ თითოეული მეთოდის საპასუხოდ?
- ჩვენ განვიხილეთ რამდენიმე ძირითადი შემტევი კონცეფცია, რათა დავამარცხოთ „პირისპირ“ დაცვა. როგორც მცველი, როგორ უპასუხებდით ამ სტრატეგიებს?

3.2.2 განსხვავებული მიდგომები სპორტსმენის ასაკის გათვალისწინებით

მწვრთნელებმა უნდა გააცნობიერონ, რომ ზოგიერთი ბავშვი უფრო სწრაფად უმჯობესდება, ვიდრე სხვები და უნდა ეცადონ, მოერგონ ამას.

*მწვრთნელები
თითოეულ ბავშვს უნდა
მოეპყრონ როგორც
ინდივიდს, ისე როგორც
„მკერავი“, რომელიც
„ტანზე მორგებულ“
კოსტუმს კერავს.*

მწვრთნელებმა უნდა დაიცვან ზოგადი სამუშაო გეგმა თავიანთი გუნდის ყველა მოთამაშესთან, რომლის მიხედვითაც პატივი უნდა სცენ თითოეული მოთამაშის ინდივიდუალობას, მოთხოვნები წამოაყენონ მათი მახასიათებლების მიხედვით და დაეხმარონ თითოეულ მათგანს საკუთარი ნიჭის განვითარებაში. ასევე გასათვალისწინებელი უნდა იყოს ზოგიერთი ზოგადი მოსაზრება მოთამაშეთა ასაკთან დაკავშირებით.

მოთამაშეები 12 წელს ქვემოთ

ამ ასაკში კალათბურთის საფუძვლების სრულყოფა არ არის ყველაზე მნიშვნელოვანი ასპექტი. საკმარისია მოთამაშეებმა იცოდნენ ყველაზე ძირითადი უნარები და დაიწყონ მათი განვითარება. ვარჯიშის გართობად ქცევა ისე, რომ მოთამაშეებს სურვილი ჰქონდეთ ვარჯიშის, ყველაზე მნიშვნელოვანი საკითხია.

მოთამაშეებს უნდა გააცნონ კარგი ტექნიკა ძირითადი უნარებისთვის. ცუდი ჩვევები (მაგ. მხოლოდ სასურველი ხელის გამოყენება, წონასწორობის გარეშე სროლა) უნდა მოიცილონ.

თუმცა მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელებმა მოთამაშეებს საშუალება მისცენ გამოიკვლიონ როგორ შეასრულონ ეს უნარი და არ უკარნახონ, თუ როგორ უნდა გაკეთდეს ეს. მაგალითად, სთხოვეთ მოთამაშეებს ისროლონ „მაღალი რკალით“, რადგან ეს ზრდის ბურთის ჩავარდნის შანსებს და შემდეგ საშუალება მიეცით მათ გამოიკვლიონ როგორ გააკეთონ ეს. მწვრთნელის როლი მდგომარეობს იმაში, რომ ხელმძღვანელობდეს მოთამაშეს იმის შესწავლაში, თუ როგორ უნდა შეასრულოს ეს უნარი, ცვლილებების შეტანა მხოლოდ საჭიროების შემთხვევაში უნდა განახორციელოს. ასევე მნიშვნელოვანია, რომ მოთამაშეებმა მიიღონ პასუხისმგებლობა გუნდში ყოფნის მათ ნაწილზე. მათ აიღეს ვალდებულება, რომ იყვნენ გუნდში და შესაბამისად უნდა მოვიდნენ ვარჯიშზე, უნდა ივარჯიშონ ბეჯითად და არ შეაფერხონ ვარჯიში. გუნდში მოთამაშის როლი მნიშვნელოვანი გაკვეთილია ამ ასაკობრივ ჯგუფში.

მნიშვნელობა არა ქვს, მოთამაშე „მცველია“ თუ „ცენტრალური“, რადგან ყველა მოთამაშემ უნდა ითამაშოს ყველა პოზიციაზე. თუმცა, იყო გუნდის კარგი წევრი ასევე უნარია, რომლის სწავლაც შეიძლება.

მოთამაშეებს უნდა განუვითარდეთ ნდობა, რომ მათ შეუძლიათ შეასრულონ ის უნარები, რომლებიც საჭიროა თამაშის დროს. მათ უნდა განავითარონ კალათბურთის საფუძვლების გამოყენების ინიციატივა შეცდომის დაშვების შემთხვევაშიც კი. და მათ უნდა ჰქონდეთ გონივრული რაოდენობის პოზიტიური გამოცდილება, რაც მათ თამაშის გაგრძელების სურვილს გაუჩენს.

ყოველდღიური გართობა და მოთამაშეების პირადი ინიციატივა ძალიან მნიშვნელოვანი ასპექტებია, რომლებიც გასათვალისწინებელია მინი-კალათბურთის მწვრთნელობისას.

13-14 წლისები

13-14 წლის მოთამაშეთა მწვრთნელმა უნდა გააცნობიეროს, რომ მაშინაც კი, თუ ზოგიერთი მოთამაშე ფიზიკურად უფრო დიდია, ისინი მაინც ახალგაზრდა თინეიჯერები არიან. ამ ასაკში ისინი გადიან დიდი ემოციური მგრძნობელობის ეტაპს, რომელშიც მათ სჭირდებათ საკუთარი თავის გამართლება (მაგალითად: ისინი მიდრეკილნი იქნებიან თამაშზე უარი თქვან, თუ გრძნობენ, რომ არ არიან კონტროლ ქვეშ).

გარდა ამისა, ამ მოთამაშეებიდან ბევრი ეჩვევა კალათბურთის თამაშს, რამაც შესაძლოა თავი დაუცველად და ნაკლებად კომპეტენტურად აგრძნობინოს, წინა წლებთან შედარებით.

ასევე სავარაუდოა, რომ გუნდებში შედიან მოთამაშეები, რომლებიც თამაშობენ რამდენიმე წლის განმავლობაში, ისევე როგორც მოთამაშეები, რომლებიც ახლა იწყებენ. ამან შეიძლება გავლენა მოახდინოს როგორც ნაკლებად გამოცდილთა თავდაჯერებულობაზე (რადგან ისინი ხედავენ, რომ სხვა მოთამაშეებს შეუძლიათ რაღაცის გაკეთება და გრძნობენ, რომ ისინი „დამარცხდნენ“, რადგან არ შეუძლიათ იგივე) ასევე უფრო გამოცდილთა ინტერესის დონეზე, რომლებიც შეიძლება არ იყვნენ ადეკვატური გამოწვევის წინაშე, მნიშვნელოვნად ნაკლებად გამოცდილი თანაგუნდელების წინააღმდეგ თამაშისას.

ამ მოთამაშეების მწვრთნელები უნდა დაეხმარონ ნაკლებად გამოცდილ მოთამაშეებს თანდათანობით მოერგონ ამ მაღალი დონის მოთხოვნებს. მწვრთნელები ტექნიკური საფუძვლების შემუშავებისა და ინდივიდუალური ტაქტიკური გადაწყვეტილებების სიდრემში უნდა გადავიდნენ (1x1, 2x2, 3x3 და ა.შ. -ზე მიღებული გადაწყვეტილებები).

თუმცა, ისინი უნდა ეცადონ, რომ არ წავიდნენ ძალიან სწრაფად, რადგან მოთამაშეებმა უნდა აითვისონ ის, რასაც სწავლობენ და მათ უნდა იგრძნონ თავი დაცულად, კონტროლის ქვეშ ყოფნის ჯილდოს მიღებისას.

ამავდროულად, მწვრთნელმა უნდა უზრუნველყოს, რომ უფრო გამოცდილი მოთამაშეების გამოწვევაც მოხდეს, რაც მნიშვნელოვანია მათი ინტერესის შესანარჩუნებლად.

ამის გაკეთების ერთ-ერთი გზა არის სხვადასხვა მოთხოვნის დაყენება მოთამაშეების წინაშე აქტიულობაში. მაგალითად, ნაკლებად გამოცდილ მოთამაშეებს შეუძლიათ დრიბლინგის გაკეთება და პასი რომელი ხელითაც უნდათ, მაგრამ უფრო გამოცდილმა მოთამაშეებმა უნდა გამოიყენონ თავიანთი არასასურველი ხელი. ამ ასაკში მნიშვნელოვანია მოთამაშეების არ შეზღუდვა. პირიქით, მწვრთნელებმა უნდა გააუმჯობესონ სამომავლოდ უკეთესი შედეგების მიღწევის შესაძლებლობა მოთამაშეებისთვის ნებისმიერი სახის დავალების შესრულების ნების დართვით (მაგალითად: მათ უნდა შეეძლოთ სწრაფ შეტევაზე გადასვლა ნებისმიერ პოზიციაზე). ყველა მოთამაშე უნდა გაეცნოს პერიმეტრის და პოსტის უნარებს.

მოთამაშეები ალბათ ბევრ შეცდომას დაუშვებენ, სანამ ჯერ კიდევ სწავლის პროცესში არიან. მწვრთნელი უნდა შეეცადოს თან სისუსტეებზე იმუშაოს და თან მისცეს მოთამაშეებს შესაძლებლობა შეასრულონ ის უნარები და ტექნიკები, რომლებსაც ისინი უკვე ფლობენ, რათა დარწმუნდეს, რომ მათ შეუძლიათ მიიღონ გარკვეული კმაყოფილება ამ ყველაფრიდან.

ამ ასაკის ბავშვებთან მუშაობისას მწვრთნელებმა უნდა შექმნან მრავალი სიტუაცია, რომელიც მოთამაშეებს შეუძლიათ გააკონტროლონ და რაც გააუმჯობესებს მათ თავდაჯერებულობას.

მწვრთნელისთვის შეიძლება განსაკუთრებით ეფექტური იყოს „წარმატების“ განსაზღვრა არა მხოლოდ ქულების დაგროვებით, არამედ სწორი პროცესის გამოყენებით. მართლაც, ბევრი აქტიუობის გამოყენება შეიძლება, სადაც სროლა არ არის.

მაგალითად, პასის გადაცემის თამაშები, სადაც მიზანია მიაღწიოთ პასების გარკვეულ რაოდენობას, მიიტანოთ ბურთი მოედნის გარკვეულ პოზიციაზე ან ყველა მოთამაშე შეეხოს ბურთს გარკვეული რაოდენობით.

15-16 წლისები

15-16 წლის ახალგაზრდების გუნდებთან მუშაობისას მწვრთნელებმა უნდა შეინარჩუნონ მოთამაშეთა ჩამოყალიბების პროცესის საერთო პერსპექტივა, მაგრამ უფრო დეტალურად უნდა გაზომონ თითოეული მოთამაშის განსაკუთრებული საჭიროებები: რა აკლიათ მათ? რა ასპექტებზე უნდა ვიმუშაოთ მათი რესურსების გასაუმჯობესებლად?

წვრთნის განსხვავებული სტილების გამოყენება

გუნდში ბევრი განსხვავებული პერსონა იქნება და მწვრთნელმა უნდა იმუშაოს თითოეულ მათგანთან და შეეცადოს საუკეთესო შედეგის მიღწევა თითოეული მათგანისთვის. ეს ნიშნავს: „სხვადასხვა სახის წრთვების მიდგომის გამოყენება მნიშვნელოვანია, რადგან სხვადასხვა ტიპის კონტენტი მოითხოვს სწავლების განსხვავებულ მიდგომას... გადაწყვეტილების მიღებისას, თუ რა მიდგომა გამოიყენოს მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს სავარჯიშო შეკრების ან შეკრების ნაწილის სწავლის სავარაუდო შედეგები“⁵ ზოგადად, არსებობს სწავლებისა და წრთვების ორი მიდგომა, კერძოდ, რეპროდუქტიული და პროდუქტიული.⁶

5 დოქ. კლივ მალეტი, როგორც მწვრთნელი ხართ?, სპორტული მწვრთნელი (ASC), Vol 28, ნომერი 2

6 Mosston, M, 1966, ფიზიკური განათლების სწავლება: ბრძანებიდან აღმოჩენამდე, Charles E Merrill Books, Columbus, ოჰაიო

3.2.3 LTAD(სპორტსმენის გრძელვადიანი განვითარება) - ფოკუსირების მოხდენა გართობაზე

ძირითადი მიზეზი, რის გამოც ბავშვები სპორტს თამაშობენ, არის გართობა და თანაბრად მთავარი მიზეზი იმისა, რომ ისინი წყვეტენ სპორტს, არის ის, რომ ვეღარ ერთობიან.

თუმცა, ასევე არსებობს განვითარების მიზეზები, რის გამოც მოთამაშეთა გრძელვადიანი განვითარებისთვის უკეთესია გართობაზე ორიენტირებული აქტივობების ფართო სპექტრი, როდესაც თავდაპირველად სპორტში ერთვები. სპორტის განვითარებისა და წრთვების ყველაზე ეფექტური პროგრამები მთელს მსოფლიოში ხელს უშლის მთელი წლის სპეციალიზაციას ერთ ორგანიზებულ სპორტში და, ზოგადად, იყენებს ჯვარედინი წრთვების მეთოდებს 15 წლის და უფროსი ასაკის ახალგაზრდების სპეციალიზაციისთვის მოსამზადებლად უნარების სრული სპექტრის გამოსამუშევრებლად.⁷ 6-13 წლის ასაკში ბავშვები წახალისებული უნდა იყვნენ „მოსინჯონ“ და გამოიკვლიონ სპორტის სხვადასხვა სახეობა, რაც იმედიან განვითარდებიან როგორც ფიზიკურად აქტიურად ყოფნის, ასევე ინდივიდუალური სპორტით სიამოვნების მიღების სიყვარულს. განვითარების ამ ეტაპზე ერთ სპორტში სპეციალიზაცია არ არის რეკომენდირებული, „მოსინჯვა“ იწვევს როგორც უფრო ხანგრძლივ ჩართულობას სპორტში(ბავშვის მთელი ცხოვრების მანძილზე) ასევე არის წარმატებული პროფესიონალი მოთამაშეების შექმნის მუდმივი ფაქტორი.

"ნიჭიერების განვითარება" ხშირად გამოიყენება მოთამაშეების ადრეული ეტაპიდან სპეციალიზების აუცილებლობის გასამართლებლად, თუმცა კვლევამ დაასკვნა, რომ:

საავტომობილო უნარების თავდაპირველ ცოდნას მცირე კავშირი აქვს შემდგომ შესრულებასთან. ადრეული ოსტატობის წილი გარკვეული პერიოდის განმავლობაში გრძელდება, მაგრამ შემდეგ სხვა ფაქტორები ემატება.⁸

სპორტული განვითარების ამ პირველ ეტაპზე ბავშვები სწავლობენ მოძრაობის საფუძვლებს, ასევე უნარებს, რომლებიც დაკავშირებულია კონკრეტულ სპორტთან და ასევე ავითარებენ სპორტსმენობისა და ეთიკის გრძნობას, გარდა ამისა სწავლობენ გუნდში მუშაობას. გართობა არის ის, რაც მათ სპორტში იზიდავს და მწვრთნელის აქცენტი უნდა იყოს ამ სიამოვნების ხელშეწყობაზე.

⁷ სპორტისა და ფიზიკური აღზრდის ეროვნული ასოციაცია. სახელმძღვანელო ახალგაზრდულ სპორტში მონაწილეობისთვის .პროგრამები: სპეციალიზაცია მრავალი სპორტული მონაწილეობის წინააღმდეგ [პოზიციის განცხადება].Reston, VA: ავტორი; 2010.

⁸ შეერთებული შტატების ანტიდოპინგური სააგენტო, ნამდვილი სპორტი: რას დაეკარგავთ ჩვენი

სპორტული აზრით მოგების შესახებ, 2012, გვ 46

3.2.4 თამაშებზე დაფუძნებული მიდგომა წრთვების მიმართ

წრთვებისადმი „თამაშებზე დაფუძნებული“ მიდგომა იყენებს აქტივობებს, რომელიც ასწავლის სპორტის „ბუნებას“ და მოიცავს სპორტის უნარებს მონაწილეთა სწავლით ნაკარნახევი ტემპით.

მაგალითად, იმის ნაცვლად, რომ ორმა მოთამაშემ უბრალოდ გადასცეს ბურთი წინ და უკან, მწვრთნელმა შეიძლება ითამაშოს თამაში, სადაც გუნდები იბრძვიან გარკვეული რაოდენობის პასების გასაკეთებლად. თამაში შეიძლება მოიცავდეს პასის გადაცემას უძრავად დგომისას ან მოძრაობაში, ეს დამოკიდებულია მოთამაშეების უნარებზე. „თამაშებზე დაფუძნებული“ მიდგომისას მწვრთნელები ასევე სვამენ კითხვებს, რათა მოთამაშეებს ასწავლონ დაფიქრდნენ თამაშზე და გაარკვიონ, როგორ და როდის გამოიყენონ უნარები ამ თამაშის დროს და, რაც მთავარია, თავად სპორტის თამაშისას. მაგალითად, მწვრთნელმა შეიძლება იკითხოს:

- რა უნდა გააკეთოთ შენი სხეულით იმისთვის რომ დაიჭიროთ ბურთი? (შესაძლო პასუხები: ხელები მაღლა, ბურთის ყურება, ბურთისკენ გადაადგილება);
- როგორ დარწმუნდებით, რომ პასი მოხვდება იმ ადამიანთან, რომელსაც ესვრით და არ დავარდება მიწაზე? (შესაძლო პასუხები: პასის გაკეთება ახლოს მყოფთან, პასის ჩაწოდებისას წინ ნაბიჯის გადადგმა, ორი ხელით პასის გაკეთება). ტექნიკური დეტალები იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა შეასრულოთ უნარები, ჯერ კიდევ მნიშვნელოვანია თამაშებზე დაფუძნებული მიდგომისთვის, განსხვავდება არის ის, თუ როგორ და როდის მიეწოდება ეს ინფორმაცია მოთამაშეებს. ტრადიციული მიდგომით, მაგრამ მწვრთნელი აღწერს უნარს, აძლევს ინსტრუქციას უნარების ასპექტებზე, შემდეგ კი მოთამაშეებს ეუბნება შეასრულონ ეს უნარი „დახურულ“ გარემოში. თამაშებზე დაფუძნებული მიდგომის მიხედვით, მწვრთნელი აწყოებს აქტივობას, განმარტავს შედეგს (ანუ პირველი გუნდი, რომელიც 10 პასს გააკეთებს, მოიგებს) და შემდეგ მოთამაშეები იწყებენ ცდას.

ზოგიერთ სპორტსმენს დასჭირდება უფრო დეტალური ინსტრუქცია, ვიდრე სხვებს, და ეს შეიძლება გაკეთდეს აქტივობის დროს და მის შემდეგ.

შემდეგ მწვრთნელს შეუძლია შეცვალოს აქტივობა (გაადვილოს ან გაართულოს), იმის გათვალისწინებით, რომ ბავშვები აქტიურად იყვნენ რაც შეიძლება მეტი დროით.

ამ მიდგომის მაგალითია:

პასის გაკეთების სათამაშო აქტივობა

- ორ გუნდს ერთნაირი რაოდენობის მოთამაშეებით აქვს თითო ბურთი.
 - მოთამაშეები უნდა დადგეს მოედნის განსაზღვრულ ზონაში (მაგ. 3 ქულიანი ზოლის ფარგლებში, ნახევარ მოედანზე და ა.შ.) – რაც უფრო მეტი მოთამაშე იქნება, მით უფრო დიდი უნდა იყოს სივრცე.
 - მოთამაშეებს არ შეუძლიათ გაუკეთონ პასი იმას ვინც მათ გაუკეთა პასი.
 - გუნდები ითვლიან თითოეულ პასს, რათა ნახონ, რომელი გუნდი მიაღწევს დასახულ მიზანს პირველი (მაგ. 20 პასი).
 - თუ ბურთი ეხება მიწას, გუნდი კარგავს ერთ ქულას.
- 3 ან 4 წუთის შემდეგ მწვრთნელი წყვეტს აქტივობას რომ დასვას კითხვა:
- რა უნდა გააკეთოთ თქვენი სხეულით, იმისთვის რომ დაიჭიროთ ბურთი? (შესაძლო პასუხები: ხელები მაღლა, ბურთის ყურება, საშუალება მიეცით ბურთს მოხვდეს თქვენს ხელში);
 - როგორ დარწმუნდებით, რომ თქვენი პასი მოხვდება იმ ადამიანთან რომელსაც ესვრით და არ დავარდება მიწაზე? (შესაძლო პასუხები: არ ეცადოთ ძალიან შორს გააკეთოთ პასი, პასის დროს წინ ნაბიჯის გადადგმა, პასის მკერდიდან ჩაწოდება და არა თავის ზემოდან).

შემდეგ მწვრთნელი ცვლის აქტივობის წესებს შემდეგნაირად:

- მოთამაშეებმა ახლა უნდა იმოძრაონ და დაიჭირონ ბურთი;
- მოთამაშეები უნდა გაჩერდნენ ბურთის დაჭერისას.

თამაშის შემდგომი პერიოდის შემდეგ მწვრთნელი სვამს სხვა კითხვებს (და ამ კითხვების დასმის დროს მწვრთნელს შეუძლია ტექნიკური ინსტრუქციების მიწოდება):

- რას უნდა უყუროთ წარმატებული პასის გასაკეთებლად? (შესაძლო პასუხი: ყველა მოთამაშის პოზიციას მოედანზე)
- სად ისვრით ბურთს? (შესაძლო პასუხი: თანაგუნდელის წინ)
- რა გჭირდებათ ბურთის მისაღებად? (შესაძლო პასუხები: ბურთისკენ მოძრაობა, ხელები მაღლა, ბურთის მოთხოვნა)

შემდეგ მას შეუძლია განახორციელოს აქტივობის შემდგომი ვარიაცია:

- მხოლოდ ერთი ბურთი და ბურთის გარეშე გუნდი ცდილობს პასების ჩაჭრას (მათ არ შეუძლიათ ბურთის ადგმა მოთამაშის ხელიდან).

- თუ ბურთი მოხვდება იატაკს, ან ჩაიჭრება, მეორე გუნდი დაუყოვნებლივ აკეთებს პასს რაო მ სცადოს მიზნის მიღწევა.

აქტივობის დასასრულს მწვრთნელი სვამს დამატებით კითხვებს:

- რა შეგიძლიათ გააკეთოთ იმისათვის, რომ თავიდან აიცილოთ ადამიანი, რომელიც ზეწოლას ახდენს ბურთის მქონე ადამიანზე? (შესაძლო პასუხები: საყრდენ ფეხზე ბრუნა, პასის ფინტი, თანაგუნდელისკენ ან თუნდაც მის უკან მოძრაობა)
- რომელია საუკეთესო პოზიცია პასის ჩაჭრის მცდელობისთვის? (შესაძლო პასუხები: მოწინააღმდეგისგან დაშორება, მასსა და ბურთს შორის დარჩენა)

თამაშებზე დაფუძნებული მიდგომის კიდევ ერთი უპირატესობა ის არის, რომ უნარები არ ისწავლება იზოლირებულად ან „დახურულ“ კონტექსტში, არამედ ჩვეულებრივ ისწავლება თამაშის მსგავს პირობებში.

3.2.5 წრთვნის სტილების განსხვავება

ბევრი რამ არის რაც იმოქმედებს მწვრთნელის სტილზე. ამ ფაქტორებიდან ზოგიერთი არის შინაგანი და მწვრთნელის პიროვნების ნაწილი, მაშინ როცა სხვა ფაქტორები არის გარეგანი (მაგ. მასწავლებლები ან მწვრთნელები, რომლებიც მათ ჰყავდათ). ყველაზე მნიშვნელოვანი ის არის, რომ მწვრთნელი იყენებდეს მისთვის ავთენტურ სტილს და არ მიმართავდეს უბრალოდ იმის გამეორებას ან ისევე „მოქმედებას“, რაც მას უნახავს სხვა მწვრთნელების მაგალითზე.

წრთვნის სტილები

როგორც თითოეული სპორტსმენია ინდივიდუალური, თითოეული მწვრთნელიც ინდივიდუალურია. და მიუხედავად იმისა, რომ მწვრთნელებს შეუძლიათ გამოიყენონ სხვადასხვა მიდგომები სხვადასხვა სიტუაციებში, მათ, სავარაუდოდ, ექნებათ კონკრეტული სტილი, რომელიც ახასიათებს მათ პიროვნებას.

არსებობს მრავალი აღწერილობა, რომელიც გამოიყენება წრთვნის სხვადასხვა სტილისთვის - არც ერთი სტილი არ არის სწორი ან არასწორი, ისინი უბრალოდ განსხვავდებიან. თითოეულ სტილს აქვს დადებითი და უარყოფითი მხარეები და მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელებმა ეს იცოდნენ.

წრთვნის სტილი	დადებითი მხარეები	უარყოფითი მხარეები
ავტორიტარული მწვრთნელი		
- ძლიერი ურყევი დისციპლინარი - მოითხოვს ყველასგან მუდმივად მაქსიმალურ ძალისხმევას - მოთამაშეების მხრიდან მცირე შენატანი	- კარგად ორგანიზებული - კარგი გუნდური სულისკვეთება გამარჯვებისას - მკაფიო მოლოდინები და დასახული მიზნები და "დიდი სურათის" გაგება	- უთანხმოება წაგებისას - შეიძლება მისი ემონოდეთ ან არ მოსწონდეთ - სპორტსმენებმა შეიძლება თავი იგრძნონ „დაუმღუერებლად“
საკმეიანი მწვრთნელი		
- ორიენტირებული ლოგიკური და კარგად დაგეგმილი მიდგომით - შესაბამისობაშია თამაშის ტენდენციებთან - ემებს მოთამაშეების მხრიდან შენატანს, მაგრამ იღებს საბოლოო გადაწყვეტილებებს	- ადგენს შესრულების მკაფიო მაჩვენებლებს - განხილავს და აფასებს შესრულებას – მზადაა შეცვალოს - მოთამაშეებს უსვამს კითხვებს და სთხოვს წვლილის შეტანას	- შესაძლოა დასახოს მიზნები, რომლებიც ძალიან მაღალია გუნდის ზოგიერთი წევრისთვის - შეიძლება ჩანდეს, როგორც დისტანცირებული ან განმარტოებული
“კარგი ბიჭი” მწვრთნელი		
- იმსახურებს მოწონებას - მოაზროვნე და პიროვნული - რთავს მოთამაშეებს გუნდური გადაწყვეტილებების განსაზღვრაში	- კარგად ეწყობა მოთამაშეებს, განსაკუთრებით იგივე ტემპერამენტის მქონე მოთამაშეებს - მოთამაშეები „იჯერებენ“ გუნდურ გეგმას	- მოთამაშეებმა შეიძლება ისარგებლონ მწვრთნელის თანამშრომლობითი ხასიათით - მოთამაშეთათვის არაპოპულარული გადაწყვეტილებების მიღების სირთულე
დაძაბული მწვრთნელი		
- ძლიერი აქცენტი მოგებაზე - ორიენტირებული და ფოკუსირებული იმაზე, რისი მიღწევაც საჭიროა	- ორიენტირებული თამაშის გეგმა - აყალიბებს მაღალ მოლოდინებს	- მაღალი შფოთვა ხშირად გადაეცემა მოთამაშეებს - ხშირად აქვს „შედგზე“ ორიენტირებული მიზნები, მაგრამ აკლია „პროცესის“ დეტალები
უდარდელი მწვრთნელი		
- ძალიან არაგეგმიური - შეიძლება შეიქმნას შთაბეჭდილება, რომ თამაშს სერიოზულად არ აღიქვამს	- იმსახურებს მოწონებას - აძლიერებს მოთამაშეებს	- შეიძლება კარგად არ მოემზადოს ვარჯიშისთვის/თამაშებისთვის - გუნდებს შეიძლება აკლდეთ მომზადება არახელსაყრელ მდგომარეობასთან გასამკლავებლად

მწვრთნელები ფილმებში და მედიაში ხშირად არიან გამოსახული, როგორც ავტორიტარები - ყვირიან მითითებებს, აწესებენ ჯარიმებს და იღებენ გადაწყვეტილებებს იზოლირებულად. წრთვინის ეს სტილი ასევე შეგიძლიათ ნახოთ ყოველ შაბათ-კვირას, როდესაც მწვრთნელები დადიან გვერდითა ხაზზე, უყვირიან გუნდებს და ხშირად მწვრთნელი იღებს ამ ქცევას, რადგან მას პგონია, რომ მწვრთნელობა სწორედ ასეთი უნდა იყოს!

მწვრთნელისთვის ჩვეულებრივი ხაფანგია სხვა მწვრთნელის ან მენტორის სტილის გადაღება და არა ისეთად ყოფნა, როგორც ტავად არის. სტილი, რომელსაც მწვრთნელი იყენებს, ასახავს მის პიროვნებას, მაგრამ ასევე უნდა ასახავდეს სპორტსმენებს, რომლებსაც ის წვრთნის.

მაგალითად, ავტორიტარული მწვრთნელი ცნობილია სიმკაცრით. უფროსი ასაკის სპორტსმენებთან, მან შეიძლება ეს მოთამაშეებზე ყვირილით და თამაშიდან სწრაფად გამოყვანით გამოხატოს, თუ ისინი არ დაიცავენ გუნდის წესებს. მაგრამ ახალგაზრდა მოთამაშეებთან, მას შეუძლია უფრო რბილად ისაუბროს და გამოიყენოს ტაიმ-აუტი, რათა შეახსენოს გუნდის წესები და არ გამოიყვანოს თამაშიდან.

როგორია თქვენი წვრთნის სტილი?

წვრთნის სტილი მჭიდროდ არის დაკავშირებული მწვრთნელის პიროვნებასთან და ხშირად უფრო ზუსტია აღწერისას, რომ მწვრთნელი უფრო ხშირად აღმოჩენას აკეთებს იმასთან დაკავშირებით თუ რომელია მისი წვრთნის სტილი და არ ირჩევს მას. გარდა მათი პიროვნებისა, მწვრთნელის სასურველ სტილზე გავლენას მოახდენენ მწვრთნელები ან მასწავლებლები, რომლებიც ჰყავდა ან რომლებთანაც მუშაობდა, ან სპორტსმენები, რომლებსაც ის წვრთნიდა.

არ არის იშვიათი შემთხვევა, როდესაც მწვრთნელი გამოცდილების მომატებასთან ერთად ცვლის თავის სტილს, თუმცა ეს ხშირად იმას გულისხმობს, რომ მას შეუძლია გამოიყენოს სხვადასხვა სტილი სხვადასხვა სიტუაციაში და არ შეცვალოს თავისი „ბუნებრივი“ სტილი.

არცერთი ქოუჩინგის სტილი არ განიხილება სხვაზე უკეთესად ან უფრო ეფექტურად, მაგრამ ეს არ ნიშნავს იმას, რომ მწვრთნელისთვის უმნიშვნელოა თავისი ბუნებრივი ან სასურველი სტილის გაგება. წვრთნის სასურველი სტილის ცოდნა (რომელიც, როგორც წესი, არის ის ქცევა, რომელსაც მწვრთნელი მიმართავს) მნიშვნელოვანია მოთამაშეებთან ურთიერთობის გასავეითარებლად.

მაგალითად, თუ მწვრთნელს აქვს თავდაჯერებული და ავტორიტარული სტილი და წვრთნის ძალიან გამოცდილ სპორტსმენებს, სპორტსმენებს შეიძლება ჰქონდეთ მოლოდინი, რომ მათი აზრის მოსმენა მნიშვნელოვანი უნდა იყოს და რომ შესაძლებლობა ექნებათ განიხილონ ტაქტიკური სიტუაციები. თუ მწვრთნელმა იცის სტილში პოტენციური კონფლიქტის შესახებ, მას შეუძლია შეიმუშაოს შესაბამისი სტრატეგია. მაგალითად, გამოცდილ სპორტსმენებთან ავტორიტარულ მწვრთნელს შეუძლია:

- დანიშნოს დრო, სადაც არ იქნება დისკუსია და მწვრთნელი პასუხისმგებელი იქნება სწორი ტექნიკური გადაწყვეტილებები მიღებული თუ არა (მაგ. ტაიმ-აუტები, მატჩისწინა შეხვედრები);
- მოიძიოს ინფორმაცია გამოცდილი მოთამაშეებისგან თამაშის შემდეგ (როგორც განხილვის პროცესის ნაწილი);
- მისცეს საშუალება მოთამაშეებმა მიიღონ გარკვეული გადაწყვეტილებები (მაგ. მცველი განსაზღვრავს შეტევის კომპლექტს, თუ მწვრთნელი კონკრეტულად არ ამითითებს რა უნდა გააკეთოს).

წვრთნის სასურველ სტილზე დაფიქრებისას მწვრთნელმა შეიძლება ჰკითხოთ მათ, ვინც კარგად იცნობს მას (მაგ. ოჯახი, მოთამაშეები, რომლებსაც ადრე ასწავლიდა ან სამუშაო კოლეგები). თუმცა, მან არ უნდა იკითხოთ „როგორ ფიქრობთ, რომელია ჩემი წვრთნის სტილი?“ ამის ნაცვლად მან უნდა სთხოვოს განიხილონ:

- როგორ ვიღებ გადაწყვეტილებებს?
- როგორ ვიქცევი, როცა ხალხი არ მეთანხმება?
- როგორ ვემზადები აქტივობებისთვის (მაგ. შეხვედრები, არადადეგები)?
- ზოგადად ვინ ადგენს ჩემსა და ჩემს მეგობრებს შორის აქტივობების გეგმებს?

ასეთი ფაქტორების გათვალისწინება მწვრთნელს თავის სტილში წვდომის საშუალებას მისცემს.

3.2.6 კომუნიკაციის სტილები

კომუნიკაციის დროს სხვადასხვა მიდგომების გამოყენება

კომუნიკაცია წვრთნის ფუნდამენტური ნაწილია და არსებობს მრავალი განსხვავებული კომუნიკაციის სტილი. რომელ სტილს გამოიყენებს მწვრთნელი დიდწილად იქნება დამოკიდებული მათი საერთო წვრთნის სტილზე, მაგრამ ასევე დამოკიდებული იქნება იმ კონტექსტზე, რომელშიც ისინი ურთიერთობენ.

ეს სტილები შეიძლება აღწერილი იყოს DISC პერსონალური შეფასების მოდელის ჩარჩოს გამოყენებით, რომელიც თავდაპირველად შეიქმნა დოქტორ უილიამ მარსტონის მიერ:

- **დომინირება** - ეს არის პირდაპირი და გადაწყვეტი კომუნიკაცია. ის, როგორც წესი, შეეფერება ტექნიკურ ინსტრუქციას, განსაკუთრებით დროისადმი მგრძნობიარე სიტუაციებში (მაგ. თამაშში გუნდის ტაქტიკის კორექტირება);

- **მდგრადი** - ეს არის ორმხრივი კომუნიკაცია, სადაც მწვრთნელი უსვამს კითხვებს სპორტსმენს, რათა წარმართოს ისინი, და არ არის პირდაპირი მითითებები. ეს შესაფერისია იქ, სადაც მეტი დროა (მაგ. გუნდის წესების შემუშავება);

- **გავლენა** - ეს არის ენერგიული, უაღრესად ინტერაქტიული და მოტივაციას აძლევს სპორტსმენებს. ის ყველაზე მეტად შეეფერება „არატექნიკურ“ კომუნიკაციას, მაგრამ როდესაც სიტუაცია მოითხოვს მაღალ მოტივაციას (მაგ. ნახევარ განაკვეთზე გუნდური საუბარი);

- **კეთილსინდისიერი** - ეს არის დეტალური და კარგად დაგეგმილი და ყველაზე შესაფერისია იქ, სადაც სპორტსმენები დარწმუნებულნი არიან თავიანთ უნარში, შეასრულონ ის, რასაც მათ სთხოვენ (მაგ. სეზონის დაგეგმვა).

მთავარია, მწვრთნელი პატივს სცემდეს თითოეულ სპორტსმენს.

მწვრთნელმა შეიძლება

იმედგაცრუებულობა იგრძნონ, როცა თვლიან, რომ რამდენჯერმე ახსნეს რაღაც და ამ დროს მოთამაშე კითხვას უსვამთ ზუსტად იმ საკითხთან დაკავშირებით! შესაძლოა, სპორტსმენი არ უსმენდა, მაგრამ ასევე შესაძლებელია, რომ მწვრთნელის ახსნა გაურკვეველი იყო.

იმედგაცრუების ნაცვლად, მწვრთნელი უნდა იყოს მაღლობელი, რომ სპორტსმენმა დაუსვა კითხვა, რადგან ალტერნატივა არის ის, რომ მოთამაშე არ არის დარწმუნებული, მაგრამ არაფერს ამბობს, რაც ბევრად უფრო სავარაუდოა, რომ რაღაც არასწორ შედეგს გამოიღებს!

განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც

მწვრთნელი თვლის, რომ უკვე უპასუხა შეკითხვას, მას შეუძლია გამოიყენოს სხვა სპორტსმენები პასუხის გასაცემად -

თანაგუნდელსთვის კითხვის დასმამ

"რას გააკეთებდი ასეთ სიტუაციაში?"

შეიძლება გამოიწვიოს ის, რომ გუნდში

ერთმანეთისგან ისწავლიან. ან, თუ

თანაგუნდელმა ასევე არ იცის, ეს

შეიძლება იყოს კიდევ ერთი

მტკიცებულება იმისა, რომ

მწვრთნელმა ვერ მოახერხა სათქმელის

ეფექტურად გადაცემა.

3.2.7 ჰოლისტიკური განვითარება - „სპორტსმენზე ორიენტირებული“ მიდგომა

„სპორტსმენების კეთილდღეობა არის მწვრთნელების უპირველესი საზრუნავი შესაბამისი პრაქტიკისა და შეჯიბრებების შემუშავებაში, განხორციელებასა და შეფასებაში.“⁹

მწვრთნელებმა არ უნდა აღიქვან თავიანთი მოთამაშეები, როგორც ჰადრაკის ფიგურები, რომელთა გადაადგილებაც შეუძლიათ ისე როგორც მოესურვებათ. ახალგაზრდა მოთამაშეები არ არიან მწვრთნელის პაიკები, რომ უბრალოდ მწვრთნელმა ამოძრავს და მართოს. ისინი არიან ადამიანები, რომლებსაც აქვთ და იციან თავიანთი უფლებები. არცერთ მწვრთნელს პატივს არ სცემენ, თუ ისინი, თავის მხრივ, პატივს არ სცემენ თავიანთ სპორტსმენებს. სპორტსმენზე ორიენტირებული მიდგომა აღიარებს, რომ სპორტის მწვრთნელები თამაშობენ ცენტრალურ როლს ბავშვების განვითარებაში, რაც გავლენას მოახდენს მათი ცხოვრების ყველა სფეროში და რომ სწორედ მათი გამოცდილებით შეაქვს მწვრთნელს წვლილი სპორტსმენების მიერ შედეგების მიღწევაში. წვრთნა აღარ არის, თუ მართლა ოდესმე ასე იყო, მწვრთნელის მიღწევაზე ორიენტირებული. მწვრთნელის მიღწევები მხოლოდ სპორტსმენის მიღწევების ანარეკლია.

ამ უფლებებიდან ჩვენ გამოვიყოფთ ოთხ სახელმძღვანელო პრინციპს, რომლებიც მწვრთნელებმა უნდა გამოიყენონ და რომლებიც გათვალისწინების შემთხვევაში უზრუნველყოფს შესაბამის ქცევას სპორტში.

მწვრთნელებმა ასევე უნდა დააკისრონ პასუხისმგებლობა მშობლებსა და სპორტსმენებს, რომ ასევე დაიცვან ეს ქცევები:

- სამართლიანობა
- პატივისცემა
- პასუხისმგებლობა
- უსაფრთხოება

მაგალითად, სამართლიანობა არ ნიშნავს იმას, რომ ყველა მოთამაშეს აქვს ზუსტად თანაბარი დრო თამაშში - თუმცა, შესაძლოა მწვრთნელის მიდგომა ასეთი იყოს, განსაკუთრებით ძალიან ახალგაზრდა მოთამაშეების მიმართ. თუმცა, სამართლიანობა ნამდვილად მოითხოვს, რომ მწვრთნელი იყოს ღია და „გამჭვირვალე“ იმის შესახებ, თუ როგორ იღებს გადაწყვეტილებებს.

არ იქნება სამართლიანი ფეხბურთელის თამაშის შეჩერება, რადგან მან ვარჯიში გამოტოვა, თუ მწვრთნელმა ჯერ არ დაადგინა მოლოდინი, რომ ყველა მოთამაშე უნდა დაესწროს ვარჯიშს და რომ ვარჯიშის გამოტოვება ნიშნავს, რომ ისინი არ ითამაშებენ.

მოთამაშის უფლებები

ახლა საყოველთაოდ მიღებული და აღიარებულია, რომ მოთამაშეებს და განსაკუთრებით უმცროს სპორტსმენებს აქვთ შემდეგი უფლებები:

- სპორტულ შეჯიბრებებში მონაწილეობის უფლება.
- კონკურსებში მონაწილეობის უფლება, რომლის დონეც შესაბამეა თითოეული ბავშვის შესაძლებლობებს.
- კვალიფიციური მწვრთნელის ყოლის უფლება.
- უფლება, რომ ითამაშონ როგორც ბავშვებმა ან მოზარდებმა და არა როგორც ზრდასრულებმა.
- მათი სპორტული აქტივობის შესახებ გადაწყვეტილების მიღებაში მონაწილეობის მიღების უფლება.
- მათი საქმიანობის უსაფრთხო და ჯანსაღ გარემოში განხორციელების უფლება.
- შეჯიბრში მონაწილეობის მისაღებად შესაბამისი მომზადების მიღების უფლება.
- ღირსეულად მოპყრობის უფლება.

- სპორტის ვარჯიშის დროს გართობის უფლება.

არ იქნება სამართლიანი

მოთამაშისთვის თამაშის უფლების არ მიცემა, იმის გამო მან ვარჯიში გაცდინა, თუ მწვრთნელმა წინასწარ არ აღნიშნა, რომ ყველა მოთამაშე უნდა დაესწროს ვარჯიშს და რომ ვარჯიშის გაცდენა ნიშნავს, რომ შემდეგ თამაშს არ ითამაშებს.

ეს სახელმძღვანელო პრინციპები თანაბრად ვრცელდება სპორტული კონტექსტის მიღმა და მნიშვნელოვანი გაკვეთილია სპორტსმენებისთვის.

⁹ საერთაშორისო სპორტული წვრთნის ჩარჩო, ვერსია 1.2, ადამიანის კინეტიკა, გვ 9

3.2.8 ჰოლისტიკური განვითარება - არასპორტულ უნარების სწავლება

არასპორტულ უნარების სწავლება

ახალგაზრდების მწვრთნელი თითქმის უნიკალურ მდგომარეობაშია, რომ გავლენა მოახდინოს თითოეული ბავშვის საერთო განვითარებაზე და არა მხოლოდ მის სპორტულ განვითარებაზე.

ახალგაზრდების მწვრთნელი ასწავლის:

1. სპორტული კომპეტენციები:

ტექნიკური, ტაქტიკური და ფიზიკური მოთხოვნები სხვადასხვა დონეზე მონაწილეობისთვის. ეს კომპეტენციები წარმოადგენს სპორტის ტრადიციულ ბირთვს და წარმოადგენს სპეციფიკურ უნარებს, რომლებიც საჭიროა თამაშის სათამაშოდ - როგორც ინდივიდუალური, ასევე გუნდური უნარები;

2. პერსონალური კომპეტენციები:

შესაძლებლობები, რომლებიც დაკავშირებულია მთლიანი პიროვნების განვითარებასთან და შეიძლება იყოს მხარდაჭერილი და განვითარებული სპორტში მონაწილეობით. ისინი შემდგომში დაჯგუფებულია სოციალურ, კოგნიტურ და ემოციურ შედეგებად;

3. ცხოვრების კურსის კომპეტენციები: სპორტისა და პიროვნული კომპეტენციებისა და გამოცდილების ერთობლიობა, რომელიც დადებითად უწყობს ხელს ინდივიდუალური ცხოვრების კურსს. მაგალითად, ძალისხმევით გამოყენების უნარი ვარჯიშის გასავლელად და მიზნის მისაღწევად ასევე შეიძლება გამოყენებული იყოს სკოლაში სწავლისთვის.¹⁰

ფიზიკური განვითარება და ჯანმრთელობა

ადამიანის ჯანმრთელობა ალბათ ერთ-ერთი ყველაზე აშკარა ასპექტია, რომელიც შეიძლება გაუმჯობესდეს კალათბურთში მონაწილეობით. ეს მოიცავს შემდეგს:

- მოთამაშეთა ფიზიკური განვითარება კოორდინაციის ჩათვლით.
- ჯანსაღი ცხოვრებისეული ჩვევები, რომლებიც დაკავშირებულია სპორტთან, როგორიცაა კვება, პიკინა და თავის მოვლის ჩვევები.

თუმცა, მწვრთნელებმა ასევე უნდა იცოდნენ, რომ არასათანადო აქტივობებში მონაწილეობამ შეიძლება სერიოზული და მნიშვნელოვანი საფრთხე შეუქმნას სპორტსმენებს:

- მოთამაშეთა ფიზიკური განვითარების რისკი (მაგალითად, სავარჯიშო სტრატეგია, რომელიც ეფუძნება სიმძიმეების აწევას, როგორც ძალის განვითარების საშუალებას, საზიანო იქნება მინი-კალათბურთის მოთამაშეებისთვის).

- ძირითადი ან ქრონიკული დაზიანებების რისკი, რამაც ზოგიერთ შემთხვევაში შეიძლება გავლენა მოახდინოს ახალგაზრდა მოთამაშეების გრძელვადიან ფიზიკურ განვითარებაზე.

- თუ აქტივობა არის ძალიან სტრესული ან გულდასაწყვეტი, დიდია ალბათობა, რომ მოთამაშეებს არ მოეწონებათ იგი და, შესაბამისად, არ გამოუმუშავებს ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისგან სიამოვნების „ჩვევას“.

- რისკი იმისა, რომ მათი შესრულების გასაუმჯობესებლად და დაზიანებების ტკივილის გასაკონტროლებლად, მოთამაშეებმა შეიძლება საბოლოოდ მიიღონ დოპინგ ნივთიერებები, რაც სერიოზულად დააზარალებს მათ ჯანმრთელობას. ამ ქვეყანაში შეიძლება გამოიწვიოს ნარკოტიკებზე დამოკიდებულება, ამ ახალგაზრდა ასაკში ადამიანების მაღალი დაუცველობის გათვალისწინებით.

შესაბამისად, მწვრთნელებმა უნდა მოამზადონ თავიანთი გეგმები კონკრეტული სპორტსმენების გათვალისწინებით, რომლებთანაც მუშაობენ. აქტივობები თითოეული სპორტსმენის შესაფერისი უნდა იყოს და სპორტსმენის ნებისმიერ პრეტენზია, რომ „რადაც სტკივა“ სერიოზულად უნდა იყოს აღქმული.

მწვრთნელებმა არ უნდა დააყოვნონ, აცნობონ მშობლებს უკუკავშირის შესახებ, რომ აქტივობა „ტკენს“ და მშობლებმა შეიძლება მოიპოვონ სამედიცინო დასკვნა.

განსაკუთრებით ზრდის სხვადასხვა სტადიაზე, პატარა ბავშვებს შეიძლება ჰქონდეთ მიდრეკილება აქტივობის მიმართ პრობლემების ქონის, რომლებიც სხვაგვარად არ იქნებოდა პრობლემური.

მაგრამ პირველ რიგში, ჩვენ ვუყურებთ ზოგიერთ პიროვნულ კომპეტენციას, რომელიც შეიძლება განავითაროს სპორტში მონაწილეობამ და, კერძოდ, გუნდურ სპორტში, როგორიცაა კალათბურთი. თითოეულ ამ კომპეტენციას ექნება ბევრად უფრო ფართო გამოყენება მოთამაშის ცხოვრებაში, ვიდრე უბრალოდ კალათბურთის თამაში.

¹⁰ საერთაშორისო სპორტული წერტილის ჩარჩო, ვერსია 1.2, ადამიანის კინეტიკა, გვ 35

ვალდებულება

მწვრთნელმა მკაფიოდ უნდა გაარკვიოს ის ვალდებულება, რომელსაც მოითხოვენ მოთამაშეებისგან და აკისრებენ სპორტსმენებს პასუხისმგებელნი იყვნენ გუნდის წინაშე ამ ვალდებულების შესრულებაზე.

ვალდებულების აღება მოითხოვს, რომ ზოგჯერ მოთამაშეს მოუწევს უარი თქვას გარკვეულ პირად სურვილებზე ან გარკვეული მსხვერპლი გაიღოს ჯგუფისთვის. ეს მოითხოვს, რომ მოთამაშეებმა იფიქრონ სხვებზე და არა მხოლოდ საკუთარ თავზე, და ამას გარკვეული პირადი დისციპლინა სჭირდება.

მწვრთნელმა უნდა გაამახვილოს ყურადღება იმ ვალდებულებების მნიშვნელობაზე, რომლებსაც მოთამაშეები იღებენ. თუ მოთამაშე არ ესწრება სავარჯიშო შეკრებებს, მისი დრო მოწიდანზე შეიძლება შემცირდეს თამაშებში. მიუხედავად იმისა, რომ ხშირად საპატიო მიზეზი არსებობს, რის გამოც მოთამაშე ვერ ესწრება ვარჯიშს (როგორიცაა ოჯახის ან სკოლის ვალდებულებები), მწვრთნელმა უნდა დააჯილდოოს ის მოთამაშეები, რომლებიც იღებენ ვალდებულებას და ესწრებიან ვარჯიშს.

მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელმა აცნობოს თავისი მოლოდინების შესახებ (და შედეგები, თუ ისინი არ დაკმაყოფილდება) სეზონის დასაწყისში.

შესაძლოა, მწვრთნელმა გადაწყვიტოს არ დააწესოს ჯარიმა, როდესაც მოთამაშეს აქვს კარგი მიზეზი ვარჯიშის გაცდენისთვის. თუმცა, მწვრთნელს მაინც უნდა ჰქონდეს წესები იმის შესახებ, თუ როგორ აცნობებს მოთამაშე არყოფნის შესახებ.

ახალგაზრდები იმყოფებიან პიროვნული განვითარების საფეხურზე, სადაც საკუთარ საჭიროებებზე ფოკუსირება ხშირად უმთავრესი პრიორიტეტია – როგორც წესი, ისინი მოქმედებენ იმის მიხედვით, რაც სურთ ან გრძნობენ კონკრეტულ დროს. მათ შეიძლება ამჯობინონ კინოში მეგობრებთან ერთად წასვლა, ვიდრე გუნდურ ვარჯიშზე დასწრება. მოსალოდნელი ვალდებულების მკაფიოდ დაფიქსირებით და შემდეგ მოთხოვნით, რომ მოთამაშეებმა შეასრულონ ეს ვალდებულება, მწვრთნელი დაეხმარება მოთამაშეებს ამ მნიშვნელოვანი უნარის განვითარებაში.

შეუპოვრობა

ახალგაზრდებს ხშირად ახასიათებთ მოკლევადიანი სურვილების მიმდევრობა – როდესაც მათ არ მოსწონთ რაღაც, ან ეს მათთვის არასასიამოვნო აღმოჩნდება, უარს ამბობენ და თუ რამე ძალიან რთულია ან მოითხოვს მუდმივ ძალისხმევას, არ აკეთებენ მას.

მოზარდების ეს დახასიათება შესაძლოა, უფრო მეტად გამოსაყენებელია, ვიდრე თავდაპირველად დაიწერა 20 წლის წინ თანამედროვე თაობისთვის, რომელიც გაიზარდა კომპიუტერულ ეპოქაში, სადაც კომუნიკაცია მყისიერია და ცხოვრების ტემპი უფრო სწრაფია, ვიდრე ოდესმე.

უნარების განვითარებას დრო სჭირდება. იქნება ეს ინდივიდუალური თუ გუნდზე დაფუძნებული უნარი, მოთამაშეები ბევრჯერ დამარცხდებიან (და ასეც უნდა იყოს) უნარების მცდელობისას, სანამ არ გამოიმუშავენ მისი განხორციელების რწმენას და უნარს. შეუპოვრობა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, როდესაც მოთამაშეები გადიან მძიმე პერიოდებს: მაგალითად, თუ ისინი შეცდომებს უშვებენ, ცუდად თამაშობენ ან ცდილობენ რაღაცეებს, მაგრამ მაშინვე ვერ იღებენ სასურველ შედეგს.

მწვრთნელმა უნდა მისცენ მოთამაშეებს თავდაჯერებულობა იყვნენ შეუპოვრები, მათი გაუმჯობესების იდენტიფიცირებით და არა მხოლოდ შედეგის მიღების შემდეგ შექცებით ან შედეგის მიღების მიზნით მარცხის გამო გაკრიტიკებით.

თითოეული მოთამაშე ვითარდება საკუთარი ტემპით და ზოგი უფრო სწრაფად აითვისებს უნარებს, ვიდრე სხვები, და ეს შეიძლება იყოს იმედგაცრუების წყარო მოთამაშეებისთვის, თუ ისინი არ პროგრესირებენ ისე სწრაფად, როგორც თანაგუნდელები.

მწვრთნელი ფრთხილად უნდა იყოს, რომ არ შეადაროს ერთი მოთამაშის პროგრესი მეორეს (მაგ. „ჯეინს შეუძლია ამის გაკეთება, შენ რატომ არ შეგიძლია?“).

პასუხისმგებლობა

ჯგუფში პასუხისმგებლობის აღება კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი კომპეტენციაა, რომელიც მოთამაშეებმა უნდა განავითარონ.

გუნდური სპორტის კონტექსტში მოთამაშეები რეგულარულად აწყდებიან სიტუაციებს, როდესაც მათ აქვთ პასუხისმგებლობა ჯგუფის წინაშე. მაგალითად, მოთამაშე უნდა დაიცვას 1-1ზე მოწინააღმდეგის წინააღმდეგ და უნდა აიღოს პირადი პასუხისმგებლობა, რათა წარმატებით შესარულოს დავალება. მთელი გუნდი მასზეა დამოკიდებული. გუნდის დაცვითი სტრუქტურა ეყრდნობა თითოეულ მოთამაშეს, რომელიც პასუხისმგებელია დავალების შესრულებაზე. თუ გუნდი მახეში აბამს ბურთის დამჭერს, მაგრამ მხოლოდ ერთი მცველი გადადის პოზიციაზე, ხვანგი მარცხდება.

ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ ახალგაზრდებმა ისწავლონ პირადი პასუხისმგებლობის აღება ჯგუფის სასარგებლოდ. თანაბრად მნიშვნელოვანია, რომ მათ ისწავლონ თანაგუნდელებისთვის პასუხისმგებლობის დაკისრება, რაც შეიძლება ისეთივე მარტივი იყოს, როგორც მოთამაშეების მხრიდან თანაგუნდელებისთვის თქმა, რომ არ მოსწონთ, რომ თანაგუნდელი ყოველთვის აგვიანებს ვარჯიშზე.

შეცდომებს აუცილებლად დაუშვებენ მოთამაშეები (მაგალითად, მცველს აჯობებს შემტევი მოთამაშე). თითოეულმა მოთამაშემ უნდა მიიღოს თავისი წილი პასუხისმგებლობა და აღიაროს, რომ დამარცხდნენ (და არ დაიწყონ სხვა ფაქტორების დადანაშაულება). თუმცა, მოთამაშეები არ უნდა ჩაიციკლონ მათ მიერ დაშვებულ შეცდომაზე.

მწვრთნელმა ასევე უნდა გააკონტროლოს, რომ მოთამაშეები არ იყვნენ ნეგატიური ერთმანეთთან ურთიერთობაში. არ არის მიზანშეწონილი, მაგალითად, თანაგუნდელმა წაგება დააბრალოს თანაგუნდელს, რომელმაც ბურთი ვერ ჩააგდო ან ბურთი დაკარგა. ამ მაგალითში, თანაგუნდელმა (მწვრთნელის ხელმძღვანელობით) უნდა გამოხატონ მხარდაჭერა.

თუ მწვრთნელი თავს არიდებს თამაშის საბოლოო შედეგზე ფოკუსირებას ეს დაეხმარება მოთამაშეებს პასუხისმგებლობის აღებაში, და მწვრთნელმა ყურადღება უნდა გაამახვილოს იმაზე, თუ რა უნდა გააკეთოს - პროცესზე.

მაგალითად, არ თქვით „შენ ჩააგდო ეს ბურთი, წინააღმდეგ შემთხვევაში ჩვენ წავაგებთ“, არამედ მიმართეთ მოთამაშეებს, თუ სად უნდა წავიდნენ ისინი და რა უნდა გააკეთონ იმისათვის, რომ განახორციელონ ის სროლა, რომელიც გასურთ.

ამ მაგალითში, გაკეთდა თუ არა სროლა და თამაშის გამარჯვებით დამთავრება, გუნდის პასუხისმგებლობაა. როგორც დიუკის უნივერსიტეტისა და აშშ-ს მწვრთნელი მაიკ კრევესკი შეგახსენებს:

მოთამაშეებმა უნდა გააცნობიერონ გუნდში საკუთარი წვლილის მნიშვნელობა.

ძალიან მნიშვნელოვანია პიროვნული ქცევის განმტკიცება, რომელიც მნიშვნელოვან წვლილს შეიტანს ჯგუფში, მაგრამ არ არის აუცილებელი მოჰყვეს მოთამაშის მხრიდან ბურთის მიღება, ქულის მოპოვება და ა.შ.

მაგალითად: მწვრთნელმა შეიძლება ხაზი გაუსვას „დაბლოკვის“ მნიშვნელობას მოხსნის შეჯიბრში, რათა გუნდმა დაიჭიროს ბურთი. ეს არის პირადი პასუხისმგებლობა (თითოეულმა მოთამაშემ უნდა აიღოს პასუხისმგებლობა მოწინააღმდეგის დაბლოკვაზე), რაც გამოიწვევს სასურველ შედეგს მთელი გუნდისთვის (ბურთის მიღება).

ზოგიერთი მოთამაშე მიიღებს დაბლოკვის დავალებას, რაც საშუალებას მისცემს სხვა თანაგუნდელს დაიჭიროს ბურთი. ოფიციალური სტატისტიკა ასახელებს მომხსნელს, ამიტომ მწვრთნელი უნდა დარწმუნდეს, რომ სხვა მოთამაშეების წვლილსაც აღნიშნავს.

იმ მოთამაშეების აღიარებით, რომლებმაც წარმატებით დაბლოკეს, მწვრთნელი წახალისებს ყველა მოთამაშეს, განაგრძონ პირადი პასუხისმგებლობის აღება ჯგუფის სასარგებლოდ.

შესაძლოა, კიდევ უფრო მნიშვნელოვანი ის არის, თუ როგორ შეუწყობს ხელს ეს პიროვნული პასუხისმგებლობის აღქმას მოთამაშეების პიროვნებასა და გუნდში.

თუ მწვრთნელი უბრალოდ ტაშს დაუკრავს მოთამაშეს, რომელმაც მოხსნა ბურთი, მოთამაშეები შეწყვეტენ ბლოკირებას და სანაცვლოდ შეეცდებიან ბურთის მიღებას, როგორც მათი ნომერ პირველი პრიორიტეტი.

საბოლოო ჯამში, ეს დააზარალებს გუნდის მუშაობას.

ჩვენ ყველანი ვართ პასუხისმგებელი ჯგუფის ქმედებებზე. თუ რამე არასწორედ წავა ან თამაშს წავაგებთ, არავის ვადანაშაულებთ. ჩვენ ვიღებთ პასუხისმგებლობას ამაზე და ვცდილობთ, რომ ეს აღარ განმეორდეს.

გუნდური მუშაობა

გუნდური მუშაობა მოითხოვს მოთამაშეების მხრიდან პირადი პასუხისმგებლობის აღებას, თუმცა გუნდურად მუშაობის სწავლა ცალკე კომპეტენციაა.

განვიხილოთ, მაგალითად, მარტივი აქტივობა 2 2-ზე, სადაც შემტევ მოთამაშეებს არ შეუძლიათ დრიბლინგი და შეუძლიათ მხოლოდ ბურთის გადაცემა და ბურთი უნდა მიიღონ ერთიპირიტი ხაზიდან მეორეზე. ამისათვის მათ უნდა ითანამშრომლონ ერთმანეთთან.

ეს აქტივობა გვასწავლის თანამშრომლობისა და გუნდური მუშაობის მნიშვნელობას - ერთი მოთამაშე დამოუკიდებლად ვერ მოიგებს თამაშს. „გუნდური მუშაობის“ მიზანი არის ერთობლივი მუშაობის ღირებულების გაგება საერთო შედეგის მისაღწევად.

თუმცა, მოთამაშე ვერ ისწავლის თანამშრომლობას მხოლოდ იმიტომ, რომ თამაშობს კალათბურთს. ამის მაგალითია მოთამაშე, რომელიც შეეცდება დაამარცხო მოწინააღმდეგე მოთამაშე ერთი ერთზე (და შეიძლება წარმატებას მიაღწიოს), მაგრამ აირჩევს ამის გაკეთებას ღია თანაგუნდელზე გადაცემის ნაცვლად.

მწვრთნელმა უნდა გაამახვილონ ყურადღება თანამშრომლობის მნიშვნელობაზე და ვარჯიშის ორგანიზება მოახდინონ ისე, რომ წახალისონ მოთამაშეები თანამშრომლობისკენ.

მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელმა არა მხოლოდ აღიაროს ანგარიში ან გასცეს ჯილდო, არამედ ხაზი გაუსვას გუნდური თამაშის წესებს.

გუნდური მუშაობის კიდევ ერთი ასპექტი, რომელიც უნდა აღინიშნოს, არის ის, რომ გუნდში მოთამაშეები არ არის აუცილებელი რომ იყვნენ ახლო მეგობრები. მათ უნდა გაიზიარონ საერთო მიზანი (რომლისკენაც მწვრთნელს მიჰყავს) და მოთამაშეებმა უნდა დააფასონ ამ მიზნის მისაღწევად მუშაობა ვინმესთან ერთად, თუნდაც მათთან, ვისაც მეგობრად არ თვლიან.

წესების აღიარება და დაცვა

ცხადია, კალათბურთის თამაში (სინამდვილეში ნებისმიერი სპორტის თამაში) ნიშნავს თამაშის წესების ცოდნას და პატივისცემას. მოთამაშეთა უმეტესობას ეს ესმის, მაგრამ მწვრთნელმა არ უნდა იფიქროს, რომ მოთამაშეებმა იციან წესები და უნდა დაუთმოს დრო მათ ახსნას.

ასევე მნიშვნელოვანია, რომ მოთამაშეებმა (და მწვრთნელებმა) ისწავლონ წესების ინტერპრეტაცია ან გამოყენება. მსაჯეები არ აპირებენ მიზანმიმართულად შეცდომების დაშვებას, მაგრამ შეცდომები მოხდება.

მსაჯემა შეიძლება არასწორად გამოიყენოს წესი (მაგ. გამოაცხადოს „ბლოკი“, როცა ეს უნდა იყოს „შეტევითი ფოლი (კონტაქტი)“), ან შეიძლება არასწორად გაიგოს წესი. მიუხედავად იმისა, თუ როგორ ხდება შეცდომა, წესების დაცვა ნიშნავს იმის მიღებას, რომ ასეთი შეცდომები მოხდება.

მწვრთნელმა შეიძლება მოითხოვოს ახსნა მსაჯისგან, მაგრამ როგორც კი ის მიიღება (თუნდაც მწვრთნელი არ ეთანხმებოდეს), მწვრთნელმა უნდა განაგრძოს საქმე და თავისი მოთამაშეების ყურადღება გაამახვილოს შემდეგ თამაშზე. გუნდში წვლილის შეტანისთვის, მოთამაშეებმა ასევე უნდა პატივი სცენ გუნდის წესებს, როგორიცაა მოედნის გარეთ ფორმა, ვარჯიშის წესებს და შესაძლოა გუნდის გარეთ ქცევასაც კი (მაგ., თამაშის წინ გვიან ღამით გარეთ არ გასვლა).

ამგვარად, გუნდში თამაშით ახალგაზრდებს შეუძლიათ შეეჩვიონ იმას, რომ ვერ გააკეთებენ ზუსტად იმას, რაც სურთ და პატივი უნდა სცენ გარკვეულ წესებს, რომლებიც ხელს უწყობს მათ თანაცხოვრებას სხვებთან და მიზნების მიღწევას.

სხვების პატივისცემა

იმისათვის, რომ შეძლონ გუნდურად თამაში, მოთამაშეებმა უნდა ისწავლონ პატივი სცენ ინდივიდუალურ განსხვავებებს, რომლებიც არსებობს მათ გუნდში. მოთამაშეებმა უნდა მიიღონ და თანაარსებობდნენ თანაგუნდელებთან, რომლებიც, ზოგიერთ შემთხვევაში, შეიძლება ეკუთვნოდნენ სხვადასხვა სოციალურ ჯგუფს, რასას, რელიგიას, ეთნიკურ ჯგუფს, ქვეყანას, ქალაქს და ა.შ. და რომლებსაც შეიძლება ჰქონდეთ განსხვავებული იდეები და ჩვეულებები. თანაგუნდელების პატივისცემის მთავარი ელემენტია არ გააკეთოთ ისეთი რამ, რაც უარყოფითად იმოქმედებს თანაგუნდელებზე. მაგალითად, ყველა მოთამაშეს ექნება საკუთარი თამაშის წინასწარი რუტინა. ერთ მოთამაშეს შეიძლება სურდეს მუსიკის მოსმენა, მეორეს შეიძლება სურდეს ლოცვა, ზოგი მოთამაშე ძალიან ნერვიულობს და სურს ბევრი ილაპარაკოს, ხოლო ზოგს შეიძლება სურდეს მშვიდად ჯდომა. ნებისმიერი რუტინის მიღებისას, თითოეული მოთამაშე უნდა დარწმუნდეს, რომ რუტინა გავლენას არ მოახდენს სხვებზე. მაგალითად, მოთამაშემ, რომელიც უსმენს მუსიკას, უნდა გამოიყენოს ყურსასმენები, რათა სხვებმა არ გაიგონ. მოთამაშეებს ასევე მოუწევთ პატივი სცენ განსხვავებებს, რომლებიც წარმოიქმნება კალათბურთის თამაშის დროს, რადგან ზოგი თამაშობს უკეთესად, ვიდრე სხვები, ზოგი ეუფლება გარკვეულ უნარებს სხვებზე უკეთ ან უფრო სწრაფად, ზოგი თამაშობს მეტ წუთს, ვიდრე სხვები და ა.შ. მწვრთნელებმა უნდა განავითარონ ურთიერთპატივისცემის კულტურა და სოლიდარობის დამოკიდებულება მოთამაშეებს შორის საკუთარი ქცევით და მწვრთნელი უნდა იყოს მათთვის მისაბამი მაგალითი, რომელიც პატივს სცემს ყველა მოთამაშეს, მიუხედავად მათი განსხვავებებისა. რა ქცევასაც მწვრთნელი მიიღებს მოთამაშეებისგან, განსაზღვრავს გუნდის კულტურას და ეს შეიძლება იყოს დადებითი ან უარყოფითი. ამიტომ მწვრთნელმა უნდა გაამაზავოს ყურადღება ქცევის სტანდარტებზე, რომლებიც ხელს უწყობს პატივისცემას და სოლიდარობას და არ მიიღოს ის, რაც ხელს უწყობს რაიმე საპირისპიროს. მაგალითად, მოთამაშეებმა შეიძლება გამოაჯაღრონ თავიანთი თანაგუნდელი, რომელიც არც ისე გამოცდილია და ბურთი უვარდება. ასეთი ხუმრობა შეიძლება არ იყოს გამიზნული, რომ ზიანი მიაყენოს, თუმცა შეიძლება უარყოფითად იმოქმედოს მოთამაშის თვითშეფასებაზე და შესრულებაზე.

თუ მწვრთნელი მიიღებს ასეთ ქცევას, ამან შეიძლება არა მხოლოდ ცალკეულ მოთამაშეზე იმოქმედოს, არამედ უარყოფითად იმოქმედოს გუნდზე, რადგან ეს მიუთითებს, რომ თანაგუნდელის მიმართ უპატივცემულობა ნორმაა. თუ მწვრთნელი არაფერს აკეთებს, ესე იგი იღებს ამ ქცევას. ეს არ ნიშნავს იმას, რომ მწვრთნელი უერთდება ხუმრობას, მაგრამ თუ არ აჩერებს მას, მწვრთნელი ეფექტურად ადასტურებს ქცევას და ამან შეიძლება გააძლიეროს უპატივცემულობის კულტურა. მწვრთნელები ასევე უნდა მოერიდონ სარკაზმის გამოყენებას მოთამაშეებთან თავიანთი კომენტარებში, რადგან ეს შეიძლება ადვილად იყოს არასწორად ან ნეგატიურად აღქმული მოთამაშეების მიერ, ან მოთამაშეები შეიძლება ასევე მოიქცნენ. ზემოთ მოცემულ სიტუაციაში მწვრთნელმა უნდა შეაჩეროს ასეთი კომენტარების გაკეთება და ნათლად აჩვენოს, რომ ეს მიუღებელია. მწვრთნელმა ასევე უნდა დააჯილდოს ის მოთამაშეები, რომლებიც ხელს უწყობენ ჯგუფში „განსხვავებულების“ თანაგუნდელების ინტეგრირებას. კალათბურთი კონკურენტული თამაშია, რაც იმას ნიშნავს, რომ გუნდები ერთმანეთს „ებრძვიან“ - ორივეს ერთი მიზნის მიღწევა სურს. ცხადია, ამ მიზნის მიღწევა (თამაშის მოგება) მხოლოდ ერთ გუნდს შეუძლია და მწვრთნელებმა უნდა ხაზგასმით აღნიშნონ, რომ „სპორტულობა“ უმთავრესი პრიორიტეტია, რაც მოითხოვს ოპონენტებისა და მსაჯთა კოლეგიის მიმართ პატივისცემას. მწვრთნელმა განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციოს მოთამაშეების კეთილგანწყობას მეტოქეების მიმართ: არ უნდა მიაყენონ შეურაცხყოფა, დაეხმარონ ფეხზე წამოდგომაში, თუ დაეცემა, უნდა ელაპარაკონ თამაშის დასრულების შემდეგ, მიულოცონ, მოგების შემთხვევაში და ა.შ. არავითარ შემთხვევაში არ უნდა შეეცადოს ახალგაზრდა მოთამაშეებთან მომუშავე მწვრთნელი, მათი მოტივაცია მოახდინოს ოპონენტებთან დაპირისპირებით, მაგალითად, ისეთი კომენტარების გაკეთებით, როგორიცაა: "მათ თქვენს, რომ ჩვენ ვართ...", "ბოლოს მოიგეს, რადგან ზინძურად თამაშობდნენ". „, თქვენს, რომ იდიოტი ხარ“ და ა.შ. ამგვარი სტრატეგია არაეთიკურია და ის არ უწყობს ხელს ისეთი მნიშვნელოვანი ღირებულებების ჩამოყალიბებას, როგორიცაა ოპონენტების პატივისცემა.

მწვრთნელი უნდა იყოს დადებითი მაგალითი და არ უნდა შეურაცხყოფს, დაცინოს ან დააკინოს მოწინააღმდეგე გუნდი. ამის ნაცვლად უნდა გამოიჩინოს მაქსიმალური პატივისცემა ნებისმიერი მეტოქის მიმართ.

მაგალითად: თუ იმ გუნდის მწვრთნელმა, რომელმაც აშკარად მოიგო თამაში, არ უნდა მოითხოვოს ტაიმაუტი თამაშის ბოლო წუთზე. უპატივცემულობაა ამის გაკეთება, რადგან არაფერია სათქმელი. მწვრთნელს შესაძლოა მოუწიოს ტაიმაუტის მოთხოვნა, რათა შეცვალოს მოთამაშე - თუ ეს ასეა, მან დაუყოვნებლივ უნდა დააბრუნოს გუნდი მოედანზე და ნათლად აჩვენოს, თუ რატომ დაინიშნა ტაიმაუტი. მწვრთნელებმა ყოველთვის უნდა ჩამოართვან ხელი მოწინააღმდეგე გუნდის მწვრთნელს და არ უნდა გააკეთონ კომენტარები სხვა მოთამაშეებზე, რომლებიც არ არიან დაკავშირებული თამაშთან.

მწვრთნელებმა ასევე არ უნდა მისცენ მოთამაშეებს ან, რამდენადაც მათ შეუძლიათ სმიდ კონტროლი, მაყურებლებს, გამხიარულდნენ, როდესაც მოწინააღმდეგე შეცდომას უშვებს. ამავე ხაზით, მწვრთნელი ყოველთვის პატივისცემით უნდა მოიქცეს მსაჯების მიმართ, რითაც წაახალისებს თავის მოთამაშეებს ისწავლონ მათი პატივისცემა. ეს ალბათ ის სფეროა, სადაც მწვრთნელები ყველაზე ცუდად მუშაობენ. მაგალითად, ხშირად შესაძრწევია, რომ მწვრთნელები შეურაცხყოფენ, არ აფასებენ და დასცინიან მსაჯებს და რომ ისინი დამარცხებაში ადანაშაულებენ მსაჯების გადაწყვეტილებებს ახალგაზრდა მოთამაშეების წინაშე. ეს მაგალითი, მშობლების მხრიდან მსგავს მაგალითებთან ერთად, ძალზე ურთულესს ბავშვებსა და მოზარდებს ისწავლონ მსაჯის ფიგურის პატივისცემა.

მწვრთნელებმა და მოთამაშეებმა, განსაკუთრებით ახალგაზრდა დონეზე, უნდა აღიარონ, რომ მსაჯები შეცდომებს დაუშვებენ. ისინი ხშირად სწავლობენ და ავითარებენ თავიანთ უნარებს ისევე, როგორც მოთამაშეები, მაგრამ ყველაზე გამოცდილი მსაჯიც კი ზოგჯერ უშვებს შეცდომას - ისევე როგორც მოთამაშეები და მწვრთნელები. მწვრთნელები ან მოთამაშეები, რომლებიც მსაჯებს ადანაშაულებენ, არ იღებენ პასუხისმგებლობას საკუთარ ქმედებებზე ან გუნდის შესრულებაზე.

მაგალითად, მსაჯმა შეიძლება არასწორად გამოაცხადოს, რომ თამაშის ბოლოს განხორციელებული სროლა არ იყო გაშვებული თამაშის დასრულებამდე და ეს შეიძლება ნიშნავდეს, რომ ეს გუნდი წააგებს თამაშს (მაგრამ მოიგებდა, თუ სროლა ჩაითვლებოდა).

თუმცა ეს არ ნიშნავს იმას, რომ მსაჯების ბრალია ამ გუნდის წაგება. მთელი თამაშის განმავლობაში გუნდი დაუშვებდა შეცდომებს და ვერ ჩააგდებდა ბურთებს კალათში და რომელიმე მათგანი რომ არ მომხდარიყო, ისინი არ აღმოჩნდებოდნენ ამ სიტუაციაში, როდესაც დამოკიდებული იქნებოდნენ ბოლო ჩაგდებაზე.

თამაშის შედეგზე პასუხისმგებლობა ეკისრებათ მოთამაშეებს და მწვრთნელებს და არა მსაჯებს.

მეტოქეობის სწავლა

ცხოვრება წარმოგვიდგენს ბევრ კონკურენტულ სიტუაციას და ჩვენ მზად უნდა ვიყოთ მათთან დასაპირისპირებლად. შეჯიბრებითი ხასიათის კალათბურთი შესანიშნავი შესაძლებლობაა ვისწავლოთ ჯანსაღი და ეფექტური ასპარეზობა, მუშაობის მეთოდის გამოყენებით, რომელიც შეიძლება იყოს ძალიან ღირებული ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის სპორტშიც და ყოველდღიურ ცხოვრებაშიც, რომელიც მათ დაეხმარება ახლაც და მომავალშიც. ადრე ხაზგასმული ყველა ღირებულება ეხმარება ახალგაზრდა მოთამაშეებს ისწავლონ მეტოქეობა. ასევე მნიშვნელოვანია, რომ მათ ისწავლონ გამარჯვებისა და დამარცხების, წარმატებისა და წარუმატებლობის, კარგი და ცუდი შესრულების, სწორის და არასწორის ერთნაირად მიღება.

ამ მიზეზით, ძალიან მნიშვნელოვანია ახალგაზრდა მოთამაშეთა გუნდებისთვის, რომ ისინი სეზონის განმავლობაში სხვადასხვა გამოცდილების წინაშე დგებიან: მოგება, წაგება, კარგად თამაში, ცუდად თამაში და ა.შ. და ეს მათთვის გამოცდილებების სწავლა იქნება.

ცხადია, მოთამაშეები მოგების შემთხვევაში უფრო ბედნიერები იქნებიან, ვიდრე წაგების შემთხვევაში. თუმცა, გუნდს შეუძლია კარგად ითამაშოს და წააგოს, ან ცუდად ითამაშოს და მოიგოს. არც გამარჯვება და არც მარცხი არ უნდა იყოს გამოკვეთილი მწვრთნელის მიერ. მწვრთნელმა უნდა მიუღოგოს მოთამაშეებს გაწეული ძალისხმევების გამო და რეაგირება მოახდინოს წარმატებაზე იმით, თუ როგორ ითამაშეს და არა მოიგეს თუ წააგეს.

როდესაც გუნდები აგებენ, მოთამაშეები ბუნებრივად გრძნობენ წარუმატებლობას. მართლაც, მათ ვერ მიაღწიეს თავიანთ მიზანს - გამარჯვებას, მაგრამ ეს არ ნიშნავს რომ ისინი წარუმატებელი არიან. კონკურენციის სწავლის ნაწილია იმის გაგება, რომ შეჯიბრში ყოველთვის უნდა იყოს დამარცხებული გუნდი, ისევე როგორც გამარჯვებული გუნდი.

დამარცხების განხილვისას მწვრთნელი უნდა შემოიფარგლოს მხოლოდ თამაშთან დაკავშირებული კომენტარებით.

მიზანშეწონილია ითქვას: "ჩვენ კარგად არ დავბლოკეთ, რადგან არ გადავდით მეტოქისკენ". ძალიან შეუსაბამოა მწვრთნელმა ითქვას: „თქვენგან არაფერი გამოვა. თქვენ არ შეგიძლიათ გააკეთოთ ისეთი მარტივი რამ, როგორიცაა დაბლოკვა.“ ეს უკანასკნელი კომენტარი თამაშზე უფრო ფართო განცხადებას აკეთებს.

ასევე მნიშვნელოვანია მწვრთნელებისთვის (და მშობლებისთვის) მოთამაშეების განვითარების გრძელვადიანი პერსპექტივის განხილვა.

მეტოქეობის სწავლა მნიშვნელოვანია, როდესაც მოთამაშეები შუა თინეიჯერულ ასაკში არიან. მანამდე, თავდაპირველად ყურადღება უნდა გამახვილდეს:

- ფიზიკური აქტიურობისგან სიამოვნების მიღებაზე და ძირითადი მოძრაობის კომპეტენციების განვითარებაზე;
- გართობაზე, თამაშების შემადგენელი უნარების სწავლის დაწყებაზე (მაგ. პასი, დაჭერა);
- იმის სწავლაზე თუ როგორ ივარჯიშონ და როგორ იყვნენ გუნდის წევრი.

ძალიან მცირე ასაკში მეტოქეობაზე გადაჭარბებული ფოკუსირება საზიანოა როგორც იმ სიამოვნებისთვის, რომელსაც მოთამაშეები იღებენ მონაწილეობისგან (რაც ნაკლებად სავარაუდოა, რომ ისინი განაგრძობენ მონაწილეობას), ასევე უნარების განვითარებისთვის (რადგან მათ არ სურთ სრულად შეისწავლონ, თუ როგორ უნდა შეასრულონ უნარები).

ეს არ ნიშნავს იმას, რომ გამარჯვება უმნიშვნელოა, უბრალოდ მისი მნიშვნელოვანი ხაზგასმა უნდა მოხდეს ბავშვების ასაკის კონტექსტში.

ახალგაზრდა მოთამაშეებს შეუძლიათ და ნამდვილად სიამოვნებთ თამაში, მიუხედავად იმისა, გაიმარჯვებენ თუ არა, და მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელებმა დადებითი უკუკავშირი გასცენ მოთამაშისა და გუნდის გაუმჯობესებებზე, რადგან ეს არის ახალგაზრდა მოთამაშეების წარმატების უფრო მნიშვნელოვანი საზომი.

3.2.9 ჰოლისტიკური განვითარება - აზროვნებისა და გამძლეობის განვითარება

აზროვნებისა და გამძლეობის განვითარება

ადრე აღწერილი პერსონალური კომპეტენციების განვითარება არ ხდება მხოლოდ ავტომატურად, რადგან მოთამაშეები კალათბურთს თამაშობენ. მწვრთნელები უნდა დაეხმარონ ახალგაზრდა მოთამაშეებს შეიძინონ და განავითარონ ფსიქოლოგიური რესურსები, რომ ისწავლონ, გაუმკლავდნენ სირთულეებს და შეინარჩუნონ პოზიტიური თვითშეფასება და თავდაჯერებულობა.

კონტროლის აღქმა

ადამიანებმა უნდა იგრძნონ, რომ აკონტროლებენ იმას რაც მათ ეხებათ: კონტროლის ეს ცნება არის თავდაჯერებულობის საფუძველი, რომელიც წარმოადგენს ჩვენი ფსიქოლოგიური ძალის გადაწყვეტას.

კონტროლის გრძნობის საპირისპირო არის უმწეობის შეგრძნება. უმწეო ადამიანი გრძნობს, რომ არ შეუძლია იმუშაოს იმაზე, რაც მას ეხება და შედეგად შეიძლება მივიდეს დასკვნამდე, რომ რასაც აკეთებს, არაფერი გამოდის მისი ქმედებების შედეგად.

სპორტულ კონტექსტში, ასევე იქნება სიტუაციები, როდესაც მოწინააღმდეგე გჯობნით თქვენ, ან მსაჯი უშვებს შეცდომას და ორივე შეიძლება იყოს მოთამაშეების კონტროლის მიღმა. ფოკუსირება იმაზე, თუ რა შეიძლება იყოს კონტროლირებადი, ეხმარება მოთამაშეებს არ დაკარგონ თავდაჯერებულობა, მიუხედავად იმისა, რომ მათ შესაძლოა წააგეს კონკრეტული შეჯიბრი.

პრაქტიკაში, როდესაც მწვრთნელი იყენებს აქტიულობას შესაბამისი დონის სირთულით და თუ მოთამაშეებმა იციან, რა უნდა გააკეთონ, მაშინ მოთამაშეები თავს აკონტროლებენ.

მეორეს მხრივ, თუ სავარჯიშოს სირთულე მნიშვნელოვნად აღემატება მოთამაშეთა უნარების დონეს, მათ შეიძლება თავი უმწეოდ იგრძნონ. ეს უდავოდ უარყოფითად იმოქმედებს მათ შესრულებაზე.

სამწუხაროდ, ბევრი ახალგაზრდა მოთამაშე თავს უმწეოდ გრძნობს, რადგან მათ არ შეუძლიათ იმდენი რამის გაკეთება, რასაც მათგან მოელის, ან იმის გამო, რომ მათთვის არ უთქვამთ ზუსტად ის რაც უნდა გააკეთონ, ან იმიტომ, რომ მათ არ შეუძლიათ იმ დონეზე შესრულება, რაც გუნდში სხვა მოთამაშეებს შეუძლიათ.

მაგალითად, წარმოვიდგინოთ მწვრთნელი, რომელიც უკუკავშირს აძლევს ახალგაზრდა მოთამაშეს:

1. მოთამაშე იღებს პირველ პასს და ისვრის. მწვრთნელი მას ურჩევს, მიუხედავად იმისა, რომ ბურთი ჩავარდა, მოთამაშემ ასე მალე არ უნდა ისროლოს; ბურთი ცოტა მეტ ხანს უნდა მოძრაობდეს.
2. მორიგი ბურთის ფლობისას მოთამაშე იღებს პირველ პასს, როდესაც ის დაუცველია კალათთან ახლოს არის და სროლის ნაცვლად, ის სხვას გადასცემს პასს. მწვრთნელი ეუბნება მოთამაშეს ისროლოს!

3. მომდევნო ბურთის ფლობის დროს მოთამაშე იღებს პირველ პასს, კალათთან ახლოს, ისვრის და აცილებს. მწვრთნელი ფეხბურთელს მარტივი სროლის ვერ ჩაგდების გამო აკრიტიკებს.

ამ სამი ინციდენტის შემდეგ, მოთამაშე ნამდვილად არ იქნება დარწმუნებული, რა უნდა გააკეთოს. მან შეიძლება იფიქროს, რომ შეუძლებელია ამის სწორად გაკეთება და მწვრთნელის სიამოვნება. ეს არის უმწეობის განცდის მაგალითი.

იმისთვის, რომ მოთამაშეს თავდაჯერებულობა

გამოუღვიძროს, მწვრთნელმა უნდა განსაზღვროს რა არის კარგი სროლა და რა ცუდი. თუ მოთამაშე კარგ სროლას აკეთებს, მაგრამ აცდენს, მწვრთნელმა უნდა აღნიშნოს, რომ ეს იყო კარგი სროლის შესაძლებლობა. ამ გზით, მოთამაშეები იგრძნობენ თავს "კონტროლში".

მოთამაშეების დახმარება, რომ იგრძნონ რომ სიტუაციას აკონტროლებენ

მწვრთნელები უნდა დაეხმარონ თავიანთ მოთამაშეებს რომ ჰქონდეთ კონტროლის შეგრძნება და არა უმწეობის. ამის გათვალისწინებით, მწვრთნელებმა უნდა:

- თითოეულ სავარჯიშო შეკრებაზე დრო დახარჯონ ფუნდამენტურ უნარებზე;
- საშუალება მისცენ მოთამაშეებს გამოიყენონ უნარები „კონტექსტში“. მაგალითად, ორი მოთამაშის ყოლა, რომლებიც განმეორებით გადასცემენ ბურთს წინ და უკან ნაკლებად ამზადებს რომელიმე მათგანს თამაშში წარმატებით ბურთის გადაცემისთვის. ამის ნაცვლად, მწვრთნელებს შეუძლიათ დანერგონ უნარი განმეორებითი აქტივობით (მალიან მოკლე დროით) და შემდეგ შეიმუშავონ სხვადასხვა აქტივობები, სადაც მათ შეუძლიათ ივარჯიშონ ამ უნარზე სხვადასხვა კონტექსტში (მაგ. პასის გადაცემა მოძრაობაში, ზოგიერთ მოთამაშეზე მიჩენილი მცველებით, მცველები ყველა მოთამაშეზე და ა.შ.);
- ჩამოაყალიბონ მისაღწევი მიზნები თავიანთი მოთამაშეების დონის მიხედვით;
- ჰქონდეთ თამაშის მკაფიო პრინციპები გუნდისათვის და ხაზგასმით აღნიშნონ ეს თითოეულ ვარჯიშზე;
- ფოკუსირება მოახდინონ იმაზე, იცავდა თუ არა გუნდი თამაშის პრინციპებს და არა, ჩააგდო თუ არა ბურთი, მოიგო თუ არა მატჩი და ა.შ.
- იყავნენ თანმიმდევრული იმის შესახებ, თუ რისი გაცემება სურთ მოთამაშეებისგან.

ახალგაზრდა მოთამაშეებში ერთ-ერთი ურთულესი უნარია თამაშის გაგება, რადგან გადაწყვეტილებების მიღებისას გასათვალისწინებელია მრავალი ფაქტორი.

მაგალითად, 3 ქულიანი ტყორცნა შეიძლება იყოს კარგი ან ცუდი გადაწყვეტილება, რაც დამოკიდებულია სხვადასხვა გარემოებებზე.

მწვრთნელისთვის, ალბათ, ერთ-ერთი ურთულესი რამ არის ის, რომ სპორტსმენს ნება დართოს, თავად განსაზღვროს, მიიღო თუ არა კარგი გადაწყვეტილება იმის ნაცვლად, რომ ყოველთვის თავად უთხრას ეს.

მოთამაშისთვის ღია კითხვების დასმა, როგორცაა „სად იყო დამხმარე მცველი, სანამ ტარებას გადაწყვეტიდი?“, ან „რას აკეთებდა შენი თანაგუნდელი?“ მიიყვანს მათ გადაწყვიტოს, დაიცავეს თუ არა თამაშის შესაბამის პრინციპი.

სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელებმა დრო დაუთმონ მოთამაშეების მოსმენას და არ იფიქრონ, თუ რატომ მიიღო მოთამაშემ ის გადაწყვეტილება, რაც მიიღო.

შესაძლოა, იმის გათვალისწინებით, თუ რა დაინახა მოთამაშემ, მან სწორი გადაწყვეტილება მიიღო, მაგრამ ცუდად შეასრულა ეს უნარი. მან შეიძლება მიიღო სწორი გადაწყვეტილება იმის მიხედვით, რაც დაინახა, მაგრამ მწვრთნელმა უნდა მიაწოდოს მას უკუკავშირი სხვა რამის გათვალისწინების აუცილებლობის შესახებ (მაგ., დამხმარე მცველის პოზიცია).

ალტერნატიულად, შესაძლოა, მან სწორად დაინახა სიტუაცია, მაგრამ არ დაიცვა თამაშის პრინციპი.

თვითდაჯერებულობის განსაზღვრა

თავდაჯერებულობა მჭიდროდ არის დაკავშირებული ადამიანის მიერ კონტროლის აღქმასთან.

თვითმმართველობის

თავდაჯერებულობა არის ნდობა, რომელიც მოთამაშეებს აქვთ საკუთარი და მათი გუნდის უნარის მიმართ, რათა შეძლონ გარკვეული მიზნის მიღწევა.

თავდაჯერებულობა მოთამაშემ დაახლოებით იცის რა არის მისი შანსები და რა მოქმედებები უნდა შეასრულოს ამ შესაძლებლობების რეალიზებისთვის. მან ასევე იცის სირთულეები, რომლებიც ხელს უშლის სასურველი მიზნის მიღწევაში და რა უნდა გააკეთოს ამ სირთულეების გასაჩივრებლად.

ადამიანის თავდაჯერებულობა შეიძლება არ იყოს ერთნაირი მათი ცხოვრების ყველა ასპექტში, თუმცა თავდაჯერებულობის გაზრდა ერთ ასპექტში (მაგალითად, კალათბურთი) შეიძლება დაეხმაროს მას უფრო თავდაჯერებულად იგრძნოს თავი ცხოვრების სხვა სფეროებში.

თავდაჯერებულობის განვითარებისთვის საჭიროა:

- როგორც სიტუაციის, ასევე პიროვნების რესურსების რეალისტური ანალიზი;
- რეალისტური მიზნების დასახვა და ამ მიზნების მისაღწევად რეალისტური გეგმების ქონა;
- აქცენტის გაკეთება იმაზე, რაც თქვენს კონტროლს ექვემდებარება და არა იმაზე რაც არ არის დამოკიდებული თქვენს ქმედებებზე (რადგან ისინი თქვენს კონტროლს არ ექვემდებარება);
- თქვენი გამოცდილების ობიექტური და კონსტრუქციული შეფასება - უზრალოდ იმას კი არ შეხედოთ მოიგეთ თუ წააგეთ, არამედ ფოკუსირება მოახდინოთ იმაზე, იყო თუ არა ეს სიტუაცია, რომლის კონტროლიც შეგეძლოთ. ეს მჭიდროდ შეესაბამება იმას, თუ როგორ უნდა აიღონ პასუხისმგებლობა მოთამაშეებმა - მიიღონ სიტუაცია, რომელსაც თავად აკონტროლებენ და ის გავლენა, რომელიც იყო შედეგზე მათი ქმედების (ან უმოქმედობის) წყალობით.

კონტროლი არ იძლევა მოგების გარანტიას, ეს უბრალოდ ნიშნავს, რომ შენი ბედი შენს ხელში იყო.

კონტროლირებადი წარმატება არის კარგი შედეგის მიღება (როდესაც მოთამაშეები ასრულებენ თავიანთ მიზნებს) და მოთამაშეები ამ შედეგების მიღწევას უკავშირებენ თავიანთი „პროცესის“ დაცვას.

ანალოგიურად, კონტროლირებადი მარცხი ხდება მაშინ, როდესაც შედეგი არ არის ის, რისი მიღებაც მოთამაშეს სურდა (მაგ., მან ვერ ჩააგდო საჯარიმო სროლა), მაგრამ მოთამაშე მაინც გრძნობს, რომ აკონტროლებდა პროცესს ამ შედეგების მისაღწევად. ამ შემთხვევაში ის სწავლობს წარუმატებლობის გამოცდილებიდან და გამოიყენებს ამ ცოდნას მომავალ თამაშებზე.

ამის მაგალითია გუნდი, რომელიც ორი ქულით ჩამორჩება და ბოლო სროლას იღებს. თუ ისინი შეძლებენ ისეთი სროლის განხორციელებას როგორც სურთ, მაშინ ისინი „აკონტროლებენ“. მათ შეიძლება ვერ ჩააგდონ, მაგრამ იმის აღიარება, რომ ისინი აკონტროლებდნენ, გუნდს თავდაჯერებულობას შესძენს, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ისინი კვლავ აღმოჩნდებიან ასეთ სიტუაციაში.

3.2.10 ჰოლისტიკური განვითარება - თავდაჯერებულობის განვითარება

მწვრთნელებს შეუძლიათ ძალიან დადებითად იმოქმედონ იმაზე, განავითარებენ თუ არა მათი მოთამაშეები თავდაჯერებულობის გრძნობას. თავდაჯერებულობის გასაძლიერებლად, მწვრთნელებმა უნდა:

- დააორგანიზონ კონკურენტული აქტივობები ვარჯიშებზე, რომელიც წარმოადგენს მისაღწევ გამოწვევებს;
- დასახონ რეალისტური მიზნები, რომლებიც ეყრდნობა მოთამაშეების შესრულებას (მათ საკუთარ ქმედებებს) და არა თამაშის შედეგს. მიზნები ფოკუსირებული უნდა იყოს მოთამაშეების პირად ძალისხმევაზე მიზნების მისაღწევად;
- მკაფიო იყვნენ კრიტერიუმების შესახებ, რომლებიც გამოიყენება იმის დასადგენად, მიღწეულია თუ არა დასახული მიზნები. შემდეგ მწვრთნელმა უნდა გააანალიზოს შესრულება ობიექტურად და კონსტრუქციულად, კრიტერიუმების საფუძველზე;
- მოერიდონ ზოგადი დასკვნების გამოტანას ცალკეულ გამოცდილებაზე დაყრდნობით, რამაც მათზე შთაბეჭდილება მოახდინა (მაგალითად, არ უნდა მივიღოთ დასკვნა, რომ გუნდმა ცუდად ითამაშა მხოლოდ იმიტომ, რომ თამაში წააგეს ბოლო ნაწილში);
- მოერიდონ მოთამაშეების თამაშის შეფასებას, როდესაც ემოციებში არიან (მაგალითად, თამაშის ბოლოს, როდესაც თამაში ძალიან ახლო ანგარიშებით დასრულდა).

თუ როგორ ფასდება გუნდისა და მოთამაშეების თამაში, გადამწყვეტი ელემენტია თავდაჯერებულობის განვითარებასა და განმტკიცებაში. ზოგადი შეფასება, რომელიც არის ორაზროვანი და თვითნებური, ან დაფუძნებული კრიტერიუმებზე, რომლებიც არ არის ცნობილი ან გაურკვეველია, სავარაუდოდ უარყოფითად იმოქმედებს თავდაჯერებულობაზე. თავდაჯერებულობის განვითარებაში შეიძლება ასევე დაგეხმაროს, თუ მოთამაშეებს ჰკითხავთ:

ჰკითხეთ მათ, რატომ ფიქრობენ, რომ რაღაც არასწორად მოხდა. როდესაც ისინი მოახდენენ იმის იდენტიფიცირებას თუ რა მოხდა არასწორად, ეს დაეხმარება მათ დაადგინონ, თუ რა იყო მათ კონტროლ ქვეშ და რა ვარიანტები იყო (ან შეიძლება იყოს მომავალში) ღია მათთვის.

ასევე, ეს შეიძლება დაეხმაროს მათ გააცნობიერონ, რა იყო მათ კონტროლს მიღმა და, შესაბამისად, ვერ შეიცვლებოდა, თუმცა ის, რაც მათ ამის საპასუხოდ გააკეთეს, მათ კონტროლ ქვეშ იყო. მაგალითად, ძალიან ხშირია ჩოგბურთის მატჩში მოთამაშის ნახვა რომელიც მეტოქეს რაკეტაზე სწრაფად დარტყმით ულოცავს. ეს შეიძლება იყოს ძალიან ეფექტური გზა მოთამაშისთვის, რომ აღიაროს, რომ ამ ქულის შედეგი მის კონტროლს არ ექვემდებარებოდა (ანუ მისმა მეტოქემ ძალიან კარგი დარტყმა გააკეთა) და ამან არ უნდა იმოქმედოს იმაზე, თუ როგორ მოიპოვებენ ისინი შემდეგ ქულას.

თვითშეფასების და

თვითპატივისცემის მნიშვნელობა

თვითშეფასება გულისხმობს აზრს, რომელიც ადამიანს აქვს საკუთარ თავზე; თვითპატივისცემა გვიჩვენებს, რამდენად მოსწონს ამ ადამიანს ეს აზრი. ორივე შემთხვევაში, ეს არის გლობალური შეფასება, რომელიც კონკრეტულად არ არის დაკავშირებული რომელიმე კონკრეტულ საქმიანობასთან, მაგრამ ის ყველაზე მჭიდროდ იქნება დაკავშირებული იმ ასპექტებთან, რომლებსაც თითოეული ადამიანი უფრო მნიშვნელოვანად მიიჩნევს. ახალგაზრდებთან, როგორც თვითშეფასება, ასევე თვითპატივისცემა ძალიან არასტაბილური ღირებულებებია, რომლებიც შეიძლება ადვილად მერყეობდეს. თვითშეფასება და თვითპატივისცემა იცვლება მათი წარმატების ან წარუმატებლობის გამოცდილებიდან გამომდინარე, გარკვეულ ასპექტებში, რომლებიც მათთვის ძალიან მნიშვნელოვანია, მაგალითად, კალათბურთი.

ზოგიერთ მოთამაშეს ექნება თვითშეფასება და თვითპატივისცემა, რომელიც არ არის დამოკიდებული მათ წარმატებაზე სპორტში. ამ შემთხვევაში, სიტუაცია უნდა შენარჩუნდეს, გააძლიეროს მოთამაშეების თავდაჯერებულობა და ხელი შეუშალოს მათ სპორტში წარმატებების ასოცირებას მათ ღირსებასთან როგორც პიროვნებასთან. სხვა მოთამაშეებისთვის, განსაკუთრებით 13 წლის ასაკიდან, კალათბურთი დიდ როლს თამაშობს მათ თვითშეფასებასა და თვითპატივისცემაში.

ეს განსაკუთრებით ეხება იმ მოთამაშეებს, რომლებიც გამოვლენილი არიან როგორც "გამორჩეული" ან თამაშობენ უფრო მნიშვნელოვან გუნდებში.

ასეთ შემთხვევებში, შესაძლებელია, კალათბურთის მიღმა, კმაყოფილების სხვა წყაროები გაქრეს და ახალგაზრდა მოთამაშემ ვერ შეძლოს კალათბურთის პერსპექტივაში დაყენება და წარმატებისა თუ წარუმატებლობის სწორად კონტროლი.

ეს მოთამაშეები განსაკუთრებით მოწყვლადები ხდებიან, როცა საკუთარ თვითშეფასებას და თვითპატივისცემას აკავშირებენ სპორტში წარმატებასთან ან წარუმატებლობასთან.

ეს წარმატება ან წარუმატებლობა შეიძლება დაკავშირებული იყოს გუნდთან (გუნდი იგებს თუ აგებს) და ასევე მათ ინდივიდუალურ როლთან გუნდში (მაგ. იქაც, სადაც გუნდმა მოიგო, მათ შეიძლება ბევრი არ უთამაშიათ და ამიტომ თავს წარუმატებლად მიიჩნივეს).

მწვრთნელებმა თავი უნდა აარიდონ კომენტარებს, რომლებიც ზიანს აყენებს თვითშეფასებას და თვითპატივისცემას. კომენტარები, რომლებიც ხშირად შეიძლება საზიანო იყოს, არის განზოგადებები - მაგალითად: - "შენ ხარ სულები" - როცა სინამდვილეში მოთამაშემ შესაძლოა მხოლოდ "სულებური" გადაწყვეტილება მიიღო; - "კალათბურთში არაფერი გამოგივა".

მწვრთნელები ხშირად მიდრეკილნი არიან ფართო განზოგადებებისკენ, როდესაც ისინი ემოციების ქვეშ არიან (მაგ., უშუალოდ დახურული თამაშის შემდეგ) და ხშირად ჯობია, ამ დროს უკუკავშირი არ გასცენ..

ამ პირობებში კალათბურთი შეიძლება აღმოჩნდეს ძალიან სტრესული აქტივობა, რამაც შეიძლება ზიანი მიაყენოს ამ ახალგაზრდების შესრულებას, ჯანმრთელობას და განვითარებას.

მწვრთნელების ხანგრძლივი გავლენა

მწვრთნელებსა და ახალგაზრდა მოთამაშეებს შორის ურთიერთობამ შესაძლოა გადაწყვეტი გავლენა იქონიოს მოთამაშეების თვითშეფასებაზე და თვითპატივისცემაზე. ამრიგად, მწვრთნელის ქცევა მოთამაშეებთან მიმართებაში გადამწყვეტია.

მაგალითად, მწვრთნელი უარყოფით გავლენას მოახდენს მოთამაშეებზე, თუ ის:

- შეურაცხყოფას აყენებს მათ ("იდიოტი ხარ?")
 - არასათანადოდ აფასებს მათ („როგორც ყოველთვის თავს იმტერებ?“)
 - დასცინის მათ თანაგუნდელების თვალწინ („ბავშვო, კალათა არ არის ქუჩის გადაღმა!“)
 - კიბავს მათ ახსნა-განმარტების გარეშე ან იმის გარეშე, რომ მათ არ აძლევს შესაძლებლობას, გამოასწორონ თავიანთი შეცდომა მომავალში („ვერასდროს იგებ სწორად! შეცდომის გარდა არაფერს უშვებ!“).
 - იყენებს გამოწვევებს, რომლებიც ადარებს მათ, როგორც სპორტსმენების ღირებულებებს, როგორც ადამიანების ღირებულებებს („ვერაფერს ვერ აკეთებ სწორად მოუწესრიგებელი ხარ!“).
- განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ ახალგაზრდა მოთამაშეებს შეიძლება არ ესმოდათ სარკაზმის გამოყენება და მაშინაც კი, თუ მწვრთნელი ხუმრობს ან არ გულისხმობს იმას, რასაც ამბობს, მოთამაშემ შეიძლება ეს უარყოფითად მიიღოს. იქ, სადაც რაღაც უარყოფითად არის აღქმული, მას აქვს ხანგრძლივი გავლენა მოთამაშის თვითშეფასებაზე ან თვითპატივისცემაზე. მწვრთნელებს შეუძლიათ თანაზრად დადებითად იმოქმედონ მოთამაშეების თვითშეფასებაზე და თვითპატივისცემაზე იმით, რომ:
- დასახონ მოთამაშეებისთვის რეალური მიზნები;
 - მკაფიოდ და ზუსტად განსაზღვრონ ის მიზნები, რომლებსაც მოთამაშეებმა უნდა მიაღწიონ;
 - დაეხმარონ მოთამაშეებს ასეთი მიზნების მიღწევაში და წახალისონ ისინი კარგი ქმედებებისთვის;
 - მოახდინონ მოქმედებების დიფერენცირება, რომლებიც დაკავშირებულია მოთამაშეების სპორტულ შესრულებასთან, მათზე კონკრეტულად მითითებით;
 - კონსტრუქციული შენიშვნა მისცენ მოთამაშეებს, მიუთითონიმაზე, თუ რას აკეთებენ არასწორად და ფოკუსირება მოახდინონ იმაზე, თუ რა შეუძლიათ გააკეთონ მის გამოსასწორებლად და მისცენ შესაძლებლობა მის გამოსასწორებლად.
- მიზნების დასახვისას მოთამაშე უნდა წახალისდეს, ჰქონდეს „ხედვა“ ან „ოცნება“, რომელიც შეიძლება ჩაითვალოს არარეალურად (მაგ. წარუდგენს თავის ქვეყანას). მწვრთნელის ამოცანაა, შეძგე დაეხმაროს მოთამაშეს გზაზე ყველა „ნაბიჯის“ იდენტიფიცირებაში და დასახოს მიზნები, რომლებიც ასახავს ამ ნაბიჯებს. როგორც კი მოთამაშე მიაღწევს თითოეულ მიზანს, ეს გაზრდის მის თვითშეფასებას და თვითპატივისცემას, მაშინაც კი, თუ ისინი საბოლოოდ ვერ მიაღწევნ თავიანთ ოცნებას.

3.2.11 ჰოლისტიკური განვითარება - თვითკონტროლის განვითარება

თვითკონტროლის განვითარება

ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ მოთამაშეებმა და მწვრთნელებმა განავითარონ თვითკონტროლი, რაც არის უბრალოდ უნარი გააკონტროლონ ის, რასაც აკეთებენ იმ სიტუაციის საპასუხოდ, რომელშიც იმყოფებიან. კალათბურთი წარმოგიდგენთ ბევრ სიტუაციას, სადაც მნიშვნელოვანია თვითკონტროლი. მაგალითად, მსაჯის საზიანო გადაწყვეტილება, ან თანაგუნდელის მიერ შეცდომის დაშვება ან თამაშში სხვა მოთამაშით ჩანაცვლება არის სიტუაციები, როდესაც მოთამაშე შეიძლება იმედგაცრუებული იყოს და, როგორც წესი, შეიძლება „აფეთქდეს“ და სიტუაცია გააპროტესტოს. მწვრთნელებმა არ უნდა მიიღონ მოთამაშეები, რომლებიც უჩივიან მსაჯებს ან თანაგუნდელებს ან აჩვენებენ, რომ უკმაყოფილონი არიან, როდესაც ისინი მოედინიდან გამოდიან. ამ სიტუაციაში მოთამაშემ მეტი კონცენტრირება უნდა მოახდინოს იმაზე, თუ რა უნდა გააკეთოს შემდეგ თამაშში. მწვრთნელებმაც უნდა აჩვენონ ეს თვითკონტროლი, რადგან თუ მწვრთნელი ყურადღებას ამახვილებს მსაჯზე, მაშინ დიდი ალბათობით მისი მოთამაშეც ამას გააკეთებს.

მწვრთნელს შეუძლია ამის გაკეთება პენალტის გამოყენებით - აშკარა შედეგის ჩვენება, რომელიც დაკავშირებულია „კონტროლის“ არარსებობასთან. მაგალითად, იმ მოთამაშის მოხსნა თამაშიდან, რომელიც მსაჯს ეკამათებოდა და ახსნა მოთამაშისთვის, რომ ის არ აკეთებდა აქცენტს იმაზე, რაზეც უნდა გაეკეთებინა.

მწვრთნელმა ასევე უნდა ისაუბროს მოთამაშესთან სტრატეგიებზე, რომლებიც დაეხმარება მას თვითკონტროლის განვითარებაში. განსაკუთრებით წარმატებული მეთოდი მოთამაშეებისთვის, რომლებიც ყურადღებას ამახვილებენ მსაჯების გადაწყვეტილებებზე, არის მუჰის შეკვრა და შემდეგ „დამაბულობის გადაგდება“ მუჰის სწრაფად გახსნით. ეს შეიძლება გაკეთდეს მოედანზე დაბრუნების დროს. სხვა მოთამაშეებმა და გუნდებმა წარმატებით გამოიყენეს კონცეფცია "შემდეგი თამაში", როდესაც სპორტსმენები საკუთარ თავს ეუბნებიან "შემდეგი თამაში", რათა ფოკუსირება მოახდინონ იმაზე, თუ რაზე შეუძლიათ გავლენა მოახდინონ (შემდეგ თამაშზე) და არა იმაზე, რაც უკვე მოხდა და, შესაბამისად, არ შეიძლება გავლენა იქონიონ. თუ თანაგუნდელი ან მწვრთნელი ასევე გამოყენებს ამ „მისანიშნებელი სიტყვას“ ამან შეიძლება გაზარდოს მისი ეფექტურობა. პოზიტიური, დაჯილდოვებული გამოცდილება ყველასთვის მნიშვნელოვანია. ახალგაზრდების შემთხვევაში კალათბურთი შესაძლოა მათთვის დადებითი გამოცდილების წყარო იყოს. თუ პოზიტიური გამოცდილება აჭარბებს ნეგატიურს, მაშინ უფრო სავარაუდოა, რომ მოთამაშეები განაგრძობენ თამაშს და, შესაბამისად, დამატებით სარგებელს მიიღებენ სპორტული თამაშებიდან.

დამატებითი ცნობები

1. განიხილეთ თქვენი ბოლო სავარჯიშო შეკრება - ძირითადად იყავით:
 - ა. „რეპროდუქტიული“ მიდგომით (კონკრეტულად მიუთითებთ მოთამაშეებს ისე, რომ მათ არ დასჭირდეთ ბევრი გადაწყვეტილების მიღება); თუ
 - ბ. „პროდუქტიული“ მიდგომით (მოთამაშეების ჩართვა სწავლაში)?
 2. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან: რით განსხვავდება უმცროსი მოთამაშეების გუნდის მწვრთნელობა უფროსი მოთამაშეების გუნდის მწვრთნელისგან?
 3. დააკვირდით სხვა უმცროსი მოთამაშეების გუნდების ზოგიერთ თამაშს და ვარჯიშს. ხედავთ მწვრთნელების, მშობლების ან მაყურებლის ქცევას, რომელიც:
 - ა. ამცირებს იმ სიამოვნებას, რომელიც მოთამაშეებს შეუძლიათ მიიღონ კალათბურთში მონაწილეობით;
 - ბ. ხელს უწყობს ზოგიერთ მოთამაშეს სხვების ხარჯზე;
 - გ. ჩანს სახიფათო ან მოითხოვს მოთამაშეებისგან გააკეთონ ის, რისი კეთების უნარიც არ აქვთ?
 4. დაფიქრდით თქვენს მწვრთნელობაზე - ესაუბრებით თუ არა თქვენს მოთამაშეებს:
 - ა. როგორ გრძნობენ თავს;
 - ბ. კალათბურთის მიღმა მოვლენებზე, რამაც შეიძლება გავლენა მოახდინოს მათზე (მაგ. სამსახური, სკოლა, ოჯახი);
 - გ. მათი ამჟამინდელი უნარების დონეზე და რაზე უნდა იმუშაონ კალათბურთში განვითარებისთვის?
 5. კალათბურთში ჩართვა შეიძლება იყოს პოზიტიური სასწავლო გამოცდილება მოთამაშეებისთვის შემდეგი თვალსაზრისით:
 - ა. ვალდებულება;
 - ბ. შეუპოვრობა;
 - გ. პასუხისმგებლობის აღება ჯგუფში;
 - დ. წესების მიღება და დაცვა;
 - ე. გუნდური მუშაობა.
- ჭკითხეთ კოლეგებს და ოჯახს, როგორ შეგაფასებდნენ თქვენ თითოეული ამ ფაქტორის დემონსტრირებაში? დაფიქრდით თქვენს წვრთნაზე: ხართ თუ არა მისაბამი მაგალითი ამ ასპექტებში?*
6. როგორ შეგიძლიათ გააუმჯობესოთ თქვენი მოთამაშეების კონტროლის გრძნობა?
 7. განიხილეთ თქვენი ერთ-ერთი სავარჯიშო შეკრება მწვრთნელ კოლეგასთან ერთად. სთხოვეთ მას აღწეროს, თქვენი უკუკავშირი არის „შედეგზე ორიენტირებული“ (ანუ ბურთი ჩაგარდა) თუ „პროცესზე ორიენტირებული“ (ანუ სწორი იყო თუ არასწორი სროლა). თუ შესაძლებელია, სთხოვეთ მას ასევე დააკვირდეს თამაშს, რომელსაც ამ გუნდთან ერთად ატარებთ. კიდევ ერთხელ, არის თქვენი უკუკავშირი „შედეგზე ორიენტირებული“ თუ „პროცესზე ორიენტირებული“?
 8. დაფიქრდით თქვენს მწვრთნელობაზე, რა სიტყვებს იყენებთ როდესაც სპორტსმენს ეუბნებით, რომ რაღაც სწორად არ გააკეთა? ყურადღებას ამახვილებთ „გადაწყვეტაზე“ თუ უბრალოდ „აღწერთ პრობლემას“? მოიძიეთ უკუკავშირი ყოფილი სპორტსმენებისგან ან სპორტსმენების მშობლებისგან.
 9. სთხოვეთ ვინმეს გადაგიღოთ, თქვენი მწვრთნელობის დროს. უყურეთ ვიდეოს - გავხარტად ამიანს რომელიც სიტუაციას აკონტროლებს?
 10. დაფიქრდით თქვენს მოთამაშეებზე და შეაფასეთ ისინი არახელსაყრელ სიტუაციასთან გამკლავების უნარის მიხედვით (როგორიცაა შეცდომის დაშვება თამაშში). როგორ შეგიძლიათ გააუმჯობესოთ ისინი, ვინც ყველაზე დაბალი ქულით შეაფასეთ?

3.3 საკუთარი წვრთნის განვითარება

3.3.1 წვრთნის განვითარების გეგმა

მწვრთნელს, რომელსაც სურს გაუმჯობესება, აშკარად სჭირდება განვითარების მთელი რიგი უნარები, მათ შორის თამაშის ტექნიკური ელემენტების გაგება ("X და O"), კონცეფციებისა და უნარების სწავლების უნარი და პოზიტიური ურთიერთობების დამყარების უნარი.

უნარების განვითარება შემთხვევით არ ხდება და მწვრთნელს უნდა ჰქონდეს „პროფესიული განვითარების გეგმა“. მწვრთნელმა ეს უნდა გააკეთოს, მიუხედავად იმისა, აგრძელებს თუ არა მწვრთნელის „კარიერას“ - „პროფესიონალი“ ეხება როგორც იმას, თუ როგორ უდგება ის თავის მწვრთნელობას, ასევე იმას, უხდის თუ არა მას მწვრთნელობისთვის.

გეგმის შემუშავება

მწვრთნელმა უნდა:

- შეაფასონ თავიანთი ძლიერი მხარეები, ასევე განსაზღვრონ გასაუმჯობესებელი სფეროები - მწვრთნელის როლის ყველა ასპექტში. ასისტენტ-მწვრთნელების, მოთამაშეებისა და მწვრთნელი კოლეგებისგან უკუკავშირის მოძიებამ შეიძლება ხელი შეუწყოს ამ შეფასებას;
- მოახდინონ გამოცდილების იდენტიფიცირება, რომელიც დაეხმარება მათ სამწვრთნელო უნარების განვითარებაში. ეს შეიძლება მოიცავდეს რაღაცას მათი ცხოვრების სხვა ასპექტიდან (მაგ. სამსახურში გეგმების მომზადებაში მონაწილეობა ასევე შეიძლება დაეხმაროს მწვრთნელს გუნდებისთვის გეგმების მომზადებაში);
- წაიკითხონ სხვა მწვრთნელებისა და ლიდერების ისტორიები და გაითვალისწინონ ის გამოცდილება, რომელმაც ჩამოაყალიბა ამ ადამიანების ცხოვრება და წარმატება. ეს არ კეთდება იმისთვის, რომ მათ შეძლონ „გადააკოპირონ“ ის, რაც გააკეთა ან გამოიარა სხვა წარმატებულმა მწვრთნელმა. სანაცვლოდ, ეს ეხმარება მათ გვერდიდან შეხედონ თავიანთ გამოცდილებას, რომელიც უეჭველია უკვე აყალიბებს მათ და დაფიქრდნენ იმაზე, თუ რა გამოცდილება შეიძლება დაეხმაროს მათ მომავალში.

თავისი გუნდის წლიური გეგმის მსგავსად, მწვრთნელმა უნდა დაიწყოს საკუთარი თავის შეფასებით - რა კომპეტენციები აქვს და რისი გაუმჯობესება სჭირდება? ამ შეფასებაში გათვალისწინებული უნდა იყოს შემდეგი სფეროები:

- ტექნიკური ცოდნა – რამდენად თანამედროვეა მწვრთნელის ცოდნა (შესაბამისად იმ დონესთან, რომელსაც ის ასწავლის)
- კომუნიკაცია
- ფინანსური – საბაზისო საბიუჯეტო უნარები
- დაგეგმვა – მიზნების დასახვა, მიზნების მიღწევა და მიზნების გადახედვა
- ურთიერთობის დამყარება – რამდენად კარგად აჰყავს მწვრთნელს ხალხი „ბორტზე“
- კონფლიქტის მართვა
- რთული გადაწყვეტილებების მიღება
- სტრესის მართვა და დასვენება – მწვრთნელი „გადასცემს“ თავის სტრესს მოთამაშეებს?

პრიორიტეტული ქმედებები

შემდეგ მწვრთნელმა პროპრიეტეტების მიხედვით უნდა დააღაგოს ნებისმიერი სფერო, რომელიც მან განსაზღვრა, როგორც გაუმჯობესების საჭიროების მქონე და მწვრთნელების უმეტესობა სწრაფად განსაზღვრავს გაუმჯობესების სფეროებს და ასევე გამოცდილებას, რომელიც შეიძლება იყოს სასარგებლო.

თუმცა, ზოგ მწვრთნელს აქვს რესურსი, რომ შეძლოს ყველაფრის გაკეთება, რაც მათ განსაზღვრეს და მწვრთნელის ყველაზე შეზღუდული რესურსი ხშირად დროა. ქმედებების პრიორიტეტიზაციაში დასახმარებლად, მწვრთნელმა უნდა გამოიყენოს ისეთი მეთოდი, როგორიცაა პრიორიტეტების განაწილების „ABC“ მოდელი:

პრიორიტეტი

A	მიმართავს სისუსტეს, რომელიც გავლენას ახდენს ჩემს ამჟამინდელ მწვრთნელობაზე	60%
B	სანამ ჩემს შემდგომ პოზიციას დავიკავებ, უნდა გავუმჯობესდე ამ სფეროში	30%
C	მუდმივი გაუმჯობესება მაქცევს უკეთეს მწვრთნელად	10%

ბოლო სვეტი მიუთითებს მწვრთნელის რესურსების (რომელიც მოიცავს დროს) რა ნაწილი უნდა მიეძღვნას დაუყოვნებლივ ამ პრიორიტეტს. მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელმა არ უნდა დაუთმოს მთელი თავისი რესურსი მხოლოდ A პრიორიტეტს. ამის გაკეთება უცვლელად ნიშნავს, რომ B და C პრიორიტეტებს არასოდეს მიიქცევათ ყურადღება.

განვითარების აქტივობები

ეროვნულ ფედერაციას ან რეგიონალურ ორგანოს შეიძლება ჰქონდეს რესურსები, რომლებიც მწვრთნელს შეუძლია გამოიყენოს თავის განვითარებაში დასახმარებლად. კალათბურთის მწვრთნელთა მსოფლიო ასოციაცია რეგულარულად მართავს სამწვრთნელო კლინიკებს მთელ მსოფლიოში და ფედერაციებს ხშირად აქვთ სამწვრთნელო კურსები ან კლინიკები. დამატებითი ინფორმაცია ხელმისაწვდომია WABC მწვრთნელების განათლების პლატფორმის მეშვეობით.

თუმცა, მწვრთნელი არ უნდა შემოიფარგლოს კალათბურთის შიგნით ხედვით; სხვა სპორტის ან საზოგადოების ჯგუფებს შეიძლება ჰქონდეთ კურსები, რომლებიც შეიძლება სასარგებლო იყოს კალათბურთის დამწყები მწვრთნელისთვის. შეიძლება იყოს ფორმალური სასწავლო კურსები, რომლებიც მწვრთნელს შეუძლია გაიაროს, რომელიც დაეხმარება მას მწვრთნელობაში (არ შემოიფარგლება მხოლოდ სპორტული სამწვრთნელო კურსებით), მაგრამ ასევე იქნება აქტივობების ფართო სპექტრი, რომელიც შეიძლება იყოს სასარგებლო.

მწვრთნელისთვის ასევე შეიძლება სასარგებლო იყოს კალათბურთის გაგება მსაჯთა კოლეგიის ან ადმინისტრატორების პერსპექტივიდან. მსაჯის კურსის გაგლა და ზოგიერთი თამაშის მსაჯობა შეიძლება დაეხმაროს მწვრთნელს იმის გაგებაში, თუ რამდენად რთულია მსაჯთა კოლეგიის სამუშაო და დააფასოს მსაჯის **დაზოგადოების** განსხვავებული პასუხისმგებლობა კალათბურთის თამაშში, ან მსაჯობის მექანიკა, რომელიც კარნახობს თითოეული მსაჯის პოზიციას მოედანზე და პასუხისმგებლობის სფეროებს.¹¹ ანალოგიურად, ადმინისტრატორთა დახმარებამ ტურნირის ჩატარებაში ან გუნდის მართვაში, შესაძლოა მწვრთნელს გააცნობიერებინოს ის სირთულეები, რომლებსაც აწყდებიან ადმინისტრატორები (მოხალისეები თუ ხელფასზე მომუშავეები). ეს კიდევ უფრო დაეხმარება მწვრთნელს გააცნობიეროს, როგორ გაამარტივოს ადმინისტრატორის როლის შესრულება, რაც თავის მხრივ დაეხმარება მას ამ ადმინისტრატორებთან ურთიერთობის დამყარებაში.

წვრთნის ყველა დონეზე,

ადმინისტრატორებთან (და გუნდის მენეჯერებთან) კარგი ურთიერთობა დიდად დაეხმარება მწვრთნელს!

მწვრთნელის ასისტენტად ყოფნა

წვრთნის უნარების განვითარების ერთ-ერთი ყველაზე შეუმჩნეველი სტრატეგია არის გამოცდილი მწვრთნელის ასისტენტობა, განსაკუთრებით, თუ მწვრთნელს, წვრთნის განსხვავებული სტილი აქვს. სხვა მწვრთნელთან მუშაობა დაგეხმარებათ თამაშის ტექნიკური ცოდნის გაუმჯობესებაში, თუმცა ასევე შეიძლება იყოს ინსტრუქციული იმის დანახვა, თუ როგორ უმკლავდებიან (და თავიდან იცილებენ) სხვადასხვა მწვრთნელები კონფლიქტებს, ამყარებენ ურთიერთობებს მოთამაშეებთან და ადმინისტრატორებთან და ასრულებენ დავალებების ფართო სპექტრს, რაც საჭიროა მწვრთნელისთვის. მწვრთნელის ასისტენტის როლი საბოლოო ჯამში არის ის, რომ დაეხმაროს გუნდის მუშაობის გაუმჯობესებას იმაზე მეტად, რაც იქნებოდა, ასისტენტი არ ყოფილი შემთხვევაში. ეს შეიძლება იყოს, რომ მოთამაშეები მეტ უკუკავშირს იღებენ ვარჯიშის დროს, რადგან უფრო მეტი მწვრთნელია „მოედანზე“ ან შეიძლება იყოს მომავალი მოწინააღმდეგის „დაზვერვა“, რადგან ასისტენტს შეუძლია ამის გაკეთება, სანამ მთავარი მწვრთნელი სხვა დავალებას ასრულებს.

¹¹ განსხვავება მსაჯისა და არბიტრის როლებს შორის არ არის რთული, თუმცა ზეგნით მწვრთნელმა არ იცის, რომ რაიმე განსხვავებაა. მსაჯობის „მექანიკა“ შექმნილია იმის უზრუნველსაყოფად, რომ მსაჯთა კოლეგიის ჰქონდეს მოედნის ყოვლისმომცველი ხედი და რომ მსაჯთა კოლეგიის თითოეული წევრი იმ პოზიციას იკავებდეს, რომ შესაძლებლობა აქვს განსაზღვროს სწორი გამოცხადებები

მწვრთნელის ასისტენტმა უნდა მიაწოდოს შენიშვნები, წინადადებები და იდეები მთავარ მწვრთნელს და არ უნდა გაუცრუდეს ომედი თუ მთავარი მწვრთნელი გადაწყვეტს არ დაეთანხმოს ასისტენტის რომელიმე კონკრეტულ (ან თუნდაც არცერთ) წინადადებას.

ეს არ ნიშნავს რომ ეს არ იყო კარგი წინადადება ან რომ არ იყო დაფასებული მთავარი მწვრთნელის მიერ, ეს უბრალოდ ნიშნავს იმას, რომ მთავარმა მწვრთნელმა სხვა გადაწყვეტილება მიიღო.

მწვრთნელის ასისტენტები უნდა იყვნენ მთავარი მწვრთნელის ერთგულნი და უნდა უზრუნველყონ უკუკავშირი და შეტყობინებები, რომლებიც შეესაბამება მთავარი მწვრთნელისას. მაშინაც კი, თუ მწვრთნელის ასისტენტს მთავარი მწვრთნელისგან განსხვავებული შეხედულება აქვს, გადაწყვეტილების მიღების შემდეგ მწვრთნელის ასისტენტი უნდა გახდეს მთავარი მწვრთნელის გადაწყვეტილების გამტარებელი.

თუ მწვრთნელის ასისტენტი არ არის დარწმუნებული, რა სურს მთავარ მწვრთნელს, მიზანშეწონილია უკასუხოს მოთამაშის შეკითხვას შემდეგნაირად: „არ ვიცი, მაგრამ მთავარ მწვრთნელს დაველაპარაკები და დაგიბრუნებდი“.

იმისათვის, რომ იყოს ეფექტური ასისტენტი, მწვრთნელმა უნდა გაიგოს, როდის და როგორ სურს მთავარ მწვრთნელს მათგან უკუკავშირის მიღება. ამის სწავლის უმარტივესი გზაა კითხვის დასმა – ზოგიერთ მთავარ მწვრთნელს შეიძლება სურდეს, რომ ასისტენტმა გადასცეს იდეები ან წინადადებები, როცა რაიმეს მოიფიქრებს, მაშინ როცა სხვა მთავარ მწვრთნელს შეიძლება ურჩევნიათ მწვრთნელის ასისტენტი დაელოდოს სანამ მისი აზრით დაინტერესდებიან.

არცერთი მიდგომა არ არის მცდარი, მაგრამ მწვრთნელის ასისტენტისთვის აშკარად მნიშვნელოვანია იმის გაგება, თუ რა ურჩევნია მთავარ მწვრთნელს!

მასწავლებლებისთვის სწავლება

ასევე, მწვრთნელს, საკუთარი გასაუმჯობესებელი სფეროების იდენტიფიცირებაში შეიძლება დაეხმაროს ჩართულობა სამწვრთნელო კლინიკების ან კურსების წარმართვაში. ბოლოს და ბოლოს, „იმისთვის რომ იყო მასწავლებელი, ჯერ სტუდენტი უნდა იყო“.¹⁶

სამწვრთნელო კლინიკის ჩატარება განსხვავდება მოთამაშეებისთვის ინსტრუქციების მიცემისგან, რადგან სამწვრთნელო კლინიკის ფოკუსირება არის კონცეფციის სწავლება და არა კონცეფციის შესრულება. ეს არის შეუმჩნეველი განსხვავება, მაგრამ სამწვრთნელო კლინიკის ჩატარება ნამდვილად მოითხოვს მწვრთნელისგან:

- წარმოდგინოს ინფორმაცია ლოგიკური თანმიმდევრობით, რაც შეიძლება განსხვავდებოდეს იმისგან, რაც კეთდება სავარჯიშო შეკრებაზე. მაგალითად, მოთამაშეებთან მწვრთნელს შეუძლია ასწავლოს კონცეფცია რამდენიმე კვირის განმავლობაში - ყოველი კვირა თანდათანობით შეავსებს წინა კვირას. კლინიკაში მწვრთნელმა ძალიან მოკლე დროში უნდა წარმოდგინოს მთლიანი ინფორმაცია.
- ასწავლოს ისე, რომ ვერ შეძლოს მოსწავლეს დაუსახოს საბოლოო მიზნი (მაგ. ზურთის მაღალი რკალით სროლა) და მისცეს საშუალება გამოიკვლიოს, როგორ გააკეთოს ეს საუკეთესოდ.
- წარმოდგინოს უფრო სრული ახსნა-განმარტებები, ვიდრე შეუძლია მისაცეს სპორტსმენებს. სპორტსმენებთან მწვრთნელმა შეიძლება უბრალოდ მიუთითოს რა, მაგრამ სამწვრთნელო კლინიკაში მას ასევე უნდა შეეძლოს ახსნას რატომ.

¹⁶ მიეწერება გარი ლ ფრანსიონეს, ამერიკელ იურიდიულ მეცნიერს

დამატებითი ცნობები

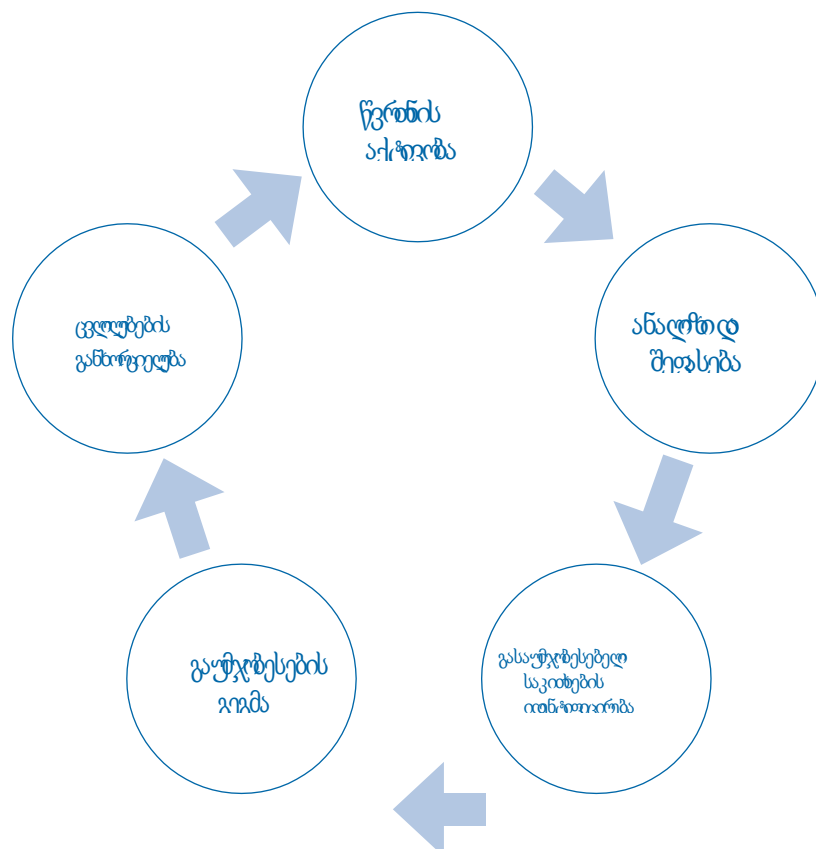
1. რომელი სფეროები გასურთ გაუმჯობესოთ?
ჩამოთვალეთ სამი რამ, რაც შეგიძლიათ გააკეთოთ გასაუმჯობესებლად.
2. სთხოვეთ მწვრთნელ კოლეგას განსაზღვროს თქვენთვის განვითარების ზოგიერთი სფერო.
განიხილეთ მასთან რამდენიმე გზა, რომლის გაუმჯობესებაც შეგიძლიათ ამ სფეროებში.

3.4 მწვრთნელის მუშაობის გაუმჯობესება

3.4.1 თქვენს მუშაობაზე დაფიქრება

მოთამაშეების შემთხვევაში, პრაქტიკას სრულყოფილებამდე კი არა, პერმანენტულობამდე მიჰყავს ისინი.

მწვრთნელის როლი არის უხელმძღვანელოს და დაეხმაროს მოთამაშეს განავითაროს თავისი უნარები და ამ მიზნის მისაღწევად განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მოთამაშისთვის კონსტრუქციული უკუკავშირის მიწოდება.



ანალოგიურად, მთელი ცხოვრების მანძილზე მწვრთნელობა სულაც არ გაუმჯობესებს მწვრთნელს – ეს შეიძლება ნიშნავდეს, რომ ის კვლავ და კვლავ აგრძელებს იგივე შეცდომების დაშვებას. მოთამაშეების მსგავსად, „მწვრთნელებმა უნდა იცოდნენ, როგორ ისწავლონ თავიანთ გამოცდილებაზე დაყრდნობით. ამრეკლავი პრაქტიკა არის მთავარი სასწავლო ინსტრუმენტი ამ მხრივ“.¹²

არეკვლა არის ნებისმიერი სწავლის პროცესის გულში და ეს არის ის, რაც გამოცდილებას აკავშირებს ცოდნასთან - იძლევა შესაძლებლობას კონსტრუქციულად იყოს გამოკვლეული მუშაობა და შემდეგ შეიტანონ კორექტირება ამ განხილულ არეკვლაზე დაყრდნობით.

მარტივი ამრეკლავი ტექნიკა (რომელსაც ბევრი მწვრთნელი გააკეთებს) არის ჩაიწეროთ ვარჯიშის გეგმაში, თუ როგორ იმუშავა გუნდმა კონკრეტულ აქტივობაში (მაგ. რამდენი სროლა გაკეთდა), ასევე როგორ მუშაობდა თავად აქტივობა და გაითვალისწინეთ ნებისმიერი ცვლილება, რომელიც საჭიროა შემდეგი აქტივობისთვის. „ამრეკლავი პრაქტიკა“ უბრალოდ პროცესია იმის დასადგენად, არის თუ არა რაიმეს გაკეთების უკეთესი გზა და, თუ ასეა, ცვლილებების განხორციელება. პროცესი ნაჩვენებია, როგორც საპირისპირო უწყვეტი ციკლი.

¹² Farres, LG (2004, Fall). გახდეთ უკეთესი მწვრთნელი ამრეკლავი პრაქტიკის წყალობით. BC Coach's Perspective, 6, 10-11

ხშირად, მწვრთნელები იწყებენ მსგავს პროცესს მხოლოდ მაშინ, როდესაც რაღაც არასწორად მოხდა, რაც შეიძლება გამოვლინდეს (მაგალითად) გუნდის ცუდი მუშაობით ან მოთამაშის მიერ კითხვის დასმით, რომელმაც ვერ გაიგო სწავლების პუნქტები ბოლო პრაქტიკაში.

თუმცა, მწვრთნელებმა უნდა დაეგმოთ ასეთი „არეკვლის“ რეგულარულად განხორციელება და არა მხოლოდ აღქმული საკითხის საპასუხოდ. მართლაც, ამრეკლავმა პრაქტიკამ შეიძლება დაადასტუროს, რომ ყველაფერი კარგად მიდის! არსებობს მრავალი გზა, რომლითაც მწვრთნელს შეუძლია „თვით-არეკვლა/თვითრეფლექსია“ მოახდინოს საკუთარ შესრულებაზე. როგორც არ უნდა აკეთებდეს ამას, თვითრეფლექსია არის უზრალოდ ფიქრი თქვენს წვრთნაზე, თქვენი მუშაობის შეფასება და იმის განსაზღვრა, თუ რა უნდა გაკეთდეს იმისათვის, რომ ის უკეთესი იყოს. ეს შეიძლება იყოს ნებისმიერი რამ, დაწყებული საკუთარი თავის გაიხებით უნარების დემონსტრირებისთვის მნიშვნელოვანი პუნქტის უგულბელოფისთვის და დამთავრებული საკუთარი თავის შექებით, პოზიტიური და დამხმარე სავარჯიშო გარემოს შექმნისთვის. თვითრეფლექსიის ძირითადი მახასიათებლებია:

- თვითრეფლექსია ფოკუსირებულია იმაზე, თუ რას აკეთებს მწვრთნელი
- თვითრეფლექსია აკავშირებს აზრს მოქმედებასთან
- თვითრეფლექსია გაუმჯობესებას უწყვეტ პროცესად აქცევს

არ არსებობს ეფექტური წვრთნის ფორმულა, არსებობს მხოლოდ პრინციპები, რომლებიც მწვრთნელს შეუძლია მოარგოს თავის ინდივიდუალურ საჭიროებებს. ფოკუსირებით იმაზე, თუ რეალურად რას აკეთებს ის როგორც მწვრთნელი, თვითრეფლექსია იძლევა მძლავრ საშუალებას იმის შესამოწმებლად, წარმატებით გამოიყენა ეფექტური წვრთნის პრინციპები თუ არა. მხოლოდ თქვენს მწვრთნელობაზე ფიქრი დიდ გაუმჯობესებას არ იწვევს. ღირებულია რომ იყოს, თვითრეფლექსია სისტემატურად უნდა დაუკავშირდეს თქვენს პრაქტიკულ სწავლებას. თვითრეფლექსიის პროცესი წრის მსგავსია, რომელიც მოიცავს მოქმედებას, როგორც სასიცოცხლო სტადიას. მოქმედების გარეშე წრე ირღვევა.

ანალიზი და შეფასება

გაწეული მუშაობის ანალიზისა და შეფასებისას მწვრთნელებმა უნდა გაითვალისწინონ:

• გუნდის, ცალკეული მოთამაშეებისა და მწვრთნელისთვის დასახული მიზნები;

• კონკრეტული პრაქტიკის შინაარსი ან კონკრეტული თამაშის კონტექსტი;

• პროგრესული სწავლა, რომელიც ნაჩვენებია მოთამაშეების მიერ (რა არის მათი უნარების დონე ახლა სეზონის დასაწყისში?)

მწვრთნელი სისტემატურად უნდა აგროვებდეს უკუკავშირს, ან მტკიცებულებებს, რომლებზედაც უნდა მოხდეს მათი შეფასება. ბევრი მწვრთნელი მიდრეკილია დაინახოს რა დარჩა გასაკეთებელი, ვიდრე ნახოს ის, რაც გაკეთდა! შესაბამისად მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელებს ჰქონდეთ ობიექტური მიმართვის წერტილი.

ანალოგიურად, ბოლო ტყორცნაზე თამაშის წაგების ან თამაშის დიდი სხვაობით წაგების შემდეგ, მწვრთნელმა შეიძლება მაშინვე იგრძნოს, რომ გუნდმა (და მან, როგორც მწვრთნელმა) ძალიან ცუდად ითამაშა ამ შედეგის გამო.

თუმცა, მისი შეფასება უფრო ფართო უნდა იყოს, ვიდრე კონკრეტული თამაშის დასასრულს უზრალოდ ანგარიშების დაფაზე ყურება.

უკუკავშირის სხვა წყაროები

მწვრთნელებს შეუძლიათ შეაგროვონ უკუკავშირი სხვადასხვა წყაროდან, როგორიცაა:

• მოთამაშეები

• კოლეგები

• მშობლები

• მეწვრთნე მწვრთნელი.

უკუკავშირის მოძიებისას, მწვრთნელს შეიძლება ჰქონდეს კონკრეტული აქცენტი და თუ ეს ასეა, მან უნდა აცნობოს ადამიანს, სანამ უკუკავშირს ითხოვს.

მაგალითად, თუ მწვრთნელს სურს შეაფასოს თავისი კომუნიკაცია სპორტსმენებთან სავარჯიშო შეკრების დროს, მან შეიძლება სთხოვოს მწვრთნელ კოლეგას ვარჯიშის ყურება. მწვრთნელს არ სჭირდება ესმოდეს კალათბურთი, იმისთვის რომ უზრუნველყოს უკუკავშირი ვარჯიშის დროს კომუნიკაციის დონისა და ეფექტურობის შესახებ.

უკუკავშირი შეიძლება შეგროვდეს სხვადასხვა მეთოდით, დაწყებული თხოვნით, რომ მონაწილეებმა შეავსონ შეფასების ფურცელი, ინტერვიუებით ან, ნაკლებად ფორმალურად, უბრალოდ კითხვების დასმით და პასუხების მოსმენით!

კიდევ ერთი ეფექტური მეთოდი შეიძლება იყოს მწვრთნელის მოქმედებაში ყოფნის დროს ვიდეოს მოპოვება - იქნება ეს ვარჯიში თუ თამაში. ვიდეო შეიძლება საკმაოდ მჭიდროდ იყოს ფოკუსირებული მწვრთნელზე, რომელიც მოგცემთ კარგ ინფორმაციას მწვრთნელის კომუნიკაციის სტილის შესაფასებლად და, კერძოდ, არაგნობიერი კომუნიკაციის, როგორცაა მისი სხეულის ენა. კიდევ ერთი ტექნიკა შეიძლება იყოს მწვრთნელის მიერ ჟურნალის ან დღიურის წარმოება, სადაც ის ყოველდღიურად ჩაიწერს თავის აზრებს, გრძნობებს, კითხვებსა და საზრუნავებს, რომლებიც დაკავშირებულია მწვრთნელის როლთან და პასუხისმგებლობებთან. შემდეგ მას შეუძლია ამის გადახედვა მენტორთან ან კოლეგასთან ერთად რეგულარულად (ყოველკვირეულად ან ორ კვირაში ერთხელ).

გასაუმჯობესებელი საკითხების იდენტიფიცირება

პროცესის ეს ნაწილი მწვრთნელს საშუალებას აძლევს დაადგინოს თავისი ძლიერი და სუსტი მხარეები მთელ რიგ სფეროებში, როგორცაა:

- ჯგუფის მართვა;
- კომუნიკაცია;
- ანალიზი და კორექტირება;
- უსაფრთხოება;
- აქტივობებს შორის გადასვლა;
- სპორტსმენებთან და მსაჯთა კოლეგიასთან ინტერაქცია და ურთიერთობა.

ამ ეტაპის გავლისას მწვრთნელმა თანაბრად უნდა იფიქროს იმაზე, რასაც აკეთებს ან გააკეთა კარგად, ისევე როგორც ყველა ასპექტზე, რომელიც საჭიროებს გაუმჯობესებას. როდესაც რამდენიმე საკითხი იდენტიფიცირებულია, მათ უნდა მიენიჭოს პრიორიტეტი იმ ეფექტის მიხედვით, რომელსაც შესაძლოა მოჰყვას ცვლილება. შემდეგ მწვრთნელმა თავისი თავდაპირველი ძალისხმევა უნდა მომართოს იმ ცვლილებებზე, რომლებიც ყველაზე მეტად პროდუქტიულ ცვლილებას გამოიწვევს.

გაუმჯობესების გეგმის შემუშავება

შეიძლება შედარებით ცხადი იყოს, თუ როგორ უნდა გაუმჯობესდეს კონკრეტული ასპექტი, ან შეიძლება მოითხოვოს მწვრთნელისგან კოლეგის, მენტორის ან კლუბის ოფიციალური პირის ჩართულობის მიღება, თუ როგორ შეიძლება გაუმჯობესდეს ეს ასპექტი.

ეს არის ის ასპექტი, რომელიც დაწყებულ მწვრთნელს შეიძლება ყველაზე მეტად გაუჭირდეთ, რადგან მათ ნაკლები გამოცდილება აქვთ სტრატეგიების შემუშავებისთვის.

მწვრთნელი უდავოდ განსაზღვრავს სფეროებს, რომელთა გაუმჯობესებაც სურთ, რაც შეიძლება იყოს:

- (ა) „ტექნიკური ცოდნა“ – რას ასწავლის;
 - (ბ) სწავლების პუნქტები - უფრო ეფექტური ყოფნა იმაში, თუ როგორ ასწავლის;
 - (გ) კომუნიკაციის უნარები - განსაკუთრებით გათვალისწინება, რომ კომუნიკაცია არის „რასაც იგებ და არა რაც ითქმის“;
 - (დ) ზოგადი სამწვრთნელო უნარები;
 - (ე) ურთიერთობის უნარები - როგორ ექცევა მწვრთნელი მოთამაშეებს, მშობლებსა და მსაჯთა კოლეგიას.
- უმჯობესია გამოავლინოთ მცირე რაოდენობის საკმეები, რომლებზეც უნდა იმუშაოთ, ვიდრე სცადოთ ბევრი რამის გაკეთება ერთდროულად. ასევე შეიძლება ღირებული იყოს კოლეგასთან განხილვა იმისა რაც თქვენ გამოყავით, რადგან მას შეიძლება ჰქონდეს გარკვეული იდეები იმის შესახებ, თუ რა შეგიძლიათ გააკეთოთ გასაუმჯობესებლად.
- გაუმჯობესების გეგმა უნდა იყოს რაც შეიძლება კონკრეტული:
- რას იზავ? დაესწარით წვრთნის კლინიკას, იმუშავეთ მენტორთან, დააკვირდით სხვა მწვრთნელებს, კვლევას (წიგნები/DVD/ონლაინ რესურსები) და ა.შ.
 - როდის გააკეთებთ? იყავით რეალისტები იმაში, თუ რამდენი დრო გაქვთ. დააფიქსირეთ პრიორიტეტები სხვადასხვა საკითხებზე, რათა განსაზღვროთ რა უნდა გააკეთოთ პირველ რიგში.

• როგორ შეფასდება გაუმჯობესება?

ცვლილების განხორციელება

ცვლილების განხორციელება მარტივია ერთი გაგებით - ეს არის მხოლოდ იმის გაკეთება, რაც გათვალისწინებულია გაუმჯობესების გეგმაში.

თუმცა ზოგჯერ ეს შეიძლება ნიშნავდეს, რომ მწვრთნელი ცვლის თავისი ქცევის ასპექტს, რომელიც ჩვევად აქვს და შეიძლება იყოს ის, რასაც ვერც კი აცნობიერებს (მაგ. არ უსმენს, როდესაც მოთამაშე აკეთებს შეთავაზებას ან სვამს კითხვას).

ცვლილების განხორციელებისთვის მწვრთნელს შეუძლია განიხილოს:

- ვინმესთვის თხოვნა, ვისაც ენდობა (მაგ. მწვრთნელის ასისტენტი) შეახსენოს, თუ დაუბრუნდება ჩვევას (მაგ. მწვრთნელის ასისტენტს შეუძლია მხარზე დაარტყას ხელი, თუ მწვრთნელი სპორტსმენს ლაპარაკს არ დაადის);
- სხვასთან აქტივობების ორგანიზება;
- უბრალოდ მეგობრებისთვის და კოლეგებისთვის თქმა, რას აკეთებს და რატომ. ეს დაეხმარება დარწმუნდეს, რომ საქმე კეთდება. სხვა ადამიანებისთვის თქმამ შეიძლება მწვრთნელი ანგარიშვალდებული გახადოს იმ ადამიანების წინაშე, რომლებიც ბუნებრივად იკითხავენ „როგორ მიდის ცვლილება?“;

- შენიშვნის დაწერა ცვლილების შესახსენებლად – მაგ. სავარჯიშო გეგმის ზედა ნაწილში.

რაც მთავარია, მწვრთნელმა უნდა გააგრძელოს ფიქრი თავის შესრულებაზე, რათა დაინახოს რამდენად ეფექტურია ცვლილება.

მწვრთნელის ქცევა

მწვრთნელის უმეტესობამ ბოლომდე არ იცის როგორ მოქმედებენ თამაშის დროს და ამიტომ ყველა მწვრთნელისთვის სასარგებლო გარკვეული უკუკავშირის მიღება, რაც შეიძლება მიაწოდოს მწვრთნელმა კოლეგამ, ან ნებისმიერმა, ვისაც მწვრთნელი სთხოვს თამაშის ყურებას.

მაგალითად, მწვრთნელმა შეიძლება სთხოვოს დამკვირვებელს აღნიშნოს რამდენჯერ მიმართავს მწვრთნელი მოთამაშეებს აქტიური მონაწილეობის პერიოდში და რამდენჯერ აკეთებენ ამას თამაშში პაუზების დროს (ტაიმაუტების დათვლის ან ნახევარი დროის გარეშე).

ამ ინფორმაციის მოპოვებაში დახმარების გაწევა მარტივ ინსტრუმენტს შეუძლია

თამაშის დროს გაკეთებული კომენტარები	იმ მოთამაშის მიმართ გაკეთებული კომენტარები, რომელიც არ არის ჩართული თამაშში
1-ლი მეოთხედი მოთამაშე: დაკავშირებული წინამდებარე დავალებასთან (დიახ/არა):	1-ლი მეოთხედი მოთამაშე: დაკავშირებული წინამდებარე დავალებასთან (დიახ/არა):
მოთამაშე: დაკავშირებული წინამდებარე დავალებასთან (დიახ/არა):	მოთამაშე: დაკავშირებული წინამდებარე დავალებასთან (დიახ/არა):
მოთამაშე: დაკავშირებული წინამდებარე დავალებასთან (დიახ/არა):	მოთამაშე: დაკავშირებული წინამდებარე დავალებასთან (დიახ/არა):

არის თუ არა კომენტარი დაკავშირებული „წინამდებარე“ დავალებასთან, ნიშნავს უბრალოდ, კომენტარი ზოგადი ხასიათის იყო თუ კონკრეტულ უნართან ან სტრატეგიასთან მიმართებაში.

ცხადია, დამკვირვებელს ყოველთვის არ შეუძლია მოისმინოს ნათქვამი, მაგრამ მწვრთნელის ქცევის შენიშვნაც კი, თქმის დროს, შეიძლება გამოსადეგი იყოს.

მწვრთნელი შეიძლება გაბრაზებული ჩანდეს და მაშინაც კი, თუ მწვრთნელი თვლის, რომ არ იყო გაბრაზებული, სავარაუდოდ, მოთამაშეები ასევე აღიქვამდნენ, რომ მწვრთნელი იყო გაბრაზებული.

ასევე შეიძლება სასარგებლო იყოს თვალყურის დევნება იმაზე თუ როდის გასცემს მწვრთნელი უკუკავშირის თამაშში. ხშირად მწვრთნელები თამაშის ბოლოს (განსაკუთრებით თუ ანგარიშში სხვაობა მცირეა) განსხვავებულად მოქმედებენ (გაუცნობიერებლად), ვიდრე თამაშის დასაწყისში.

დამატებითი ცნობები

1. როგორ იქცევთ სპორტსმენების ყურადღებას საუბრის დაწყებამდე? შეგიძლიათ ამის გაკეთება უფრო ეფექტურად?

2. სთხოვეთ ვინმეს უყუროს თქვენს ერთ-ერთ ვარჯიშს და ჩაიწეროს თითოეული აქტივობა:

ა. რამდენ ხანს ლაპარაკობთ;

ბ. რამდენ ხანს აკვირდებით აქტივობას მის შეჩერებამდე;

გ. ჯამში რამდენ დროს ატარებენ სპორტსმენები ფიზიკურ აქტივობებში.

გაგიკვირდათ რაც ჩაწერეს? რამე უნდა შეცვალოთ?

3. სთხოვეთ კოლეგას, დააკვირდეს თქვენს ვარჯიშს და მიაწოდეთ მას სწავლების პუნქტების სია, რომელთა ხაზგასმაც გასურთ თითოეული აქტივობისთვის (თქვენი სავარჯიშო გეგმის ასლი უნდა მოიცავდეს ამას). სთხოვეთ თქვენს კოლეგას ჩაწეროს რამდენჯერ მიმართეთ ამ სწავლების პუნქტებს.

გაგიკვირდათ რაც ჩაწერეს? რამე უნდა შეცვალოთ?

4. ვარჯიშის შემდეგ, ჰკითხეთ თქვენს სპორტსმენებს, რა იყო მათი აზრით მთავარი „სწავლების პუნქტები“ ამ შეკრებაზე. გაიხსენეს თუ ვერა ის სასწავლო პუნქტები, რომლებიც თქვენ გქონდათ გამოიზრდილი რომ ყოფილიყო ძირითადი?

5. დაგეგმეთ სხვა მწვრთნელის მიერ ჩატარებული ვარჯიშის ყურება, სპორტის ისეთ სახეობაში, რომელსაც განსაკუთრებით არ იცნობთ. შეგიძლიათ განსაზღვროთ მისი სწავლების პუნქტები? როგორ გადასცემს მათ თავის მოთამაშეებს?



LEVEL 1

მწვრთნელი

თავი 4

მმართველობა

4.1 სპორტსმენთა მოლოდინი

4.1.1 მოლოდინის დადგენა თითოეული მოთამაშისთვის

*მწვრთნელის ერთ-ერთი პირველი ამოცანაა გუნდის ორგანიზება.
კონკრეტულად:*

- რამდენი მოთამაშეა გუნდში?
- რა ვალდებულებების აღება მოეთხოვებათ მოთამაშეებს?
- რა წესები დადგინდება გუნდისთვის?

რამდენი მოთამაშე იქნება გუნდში, ცხადია, დამოკიდებული იქნება ხელმისაწვდომი მოთამაშეების რაოდენობაზე და შესაძლოა შეჯიბრში დაშვებული მაქსიმალური რაოდენობის, ან შესაძლოა კლუბის ან სკოლის მოთხოვნების მიხედვით.

ახალგაზრდა მოთამაშეების წვრთნისას მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს შემდეგი:

- ნებისმიერ მსურველს უნდა მიეცეს თამაშის უფლება; საჭიროების შემთხვევაში შეიძლება შეიქმნას ორი ან მეტი გუნდი, რათა ყველას ჰქონდეს შანსი;
- თითო გუნდში უნდა იყოს საკმარისი რაოდენობის მოთამაშე, რათა აქტივობები სწორ პირობებში განხორციელდეს, მაგრამ არა იმდენი, რომ ყველა მოთამაშის მონაწილეობა გაართულოს;
- ერთ გუნდში მოთამაშეთა დონე უნდა იყოს მსგავსი. ეს ბევრად უფრო მომგებიანია ყველა მოთამაშისთვის, ვიდრე ერთ გუნდში სხვადასხვა დონის მოთამაშეების ჩართვა;
- ზაფხუვებისთვის გუნდური სპორტის ერთ-ერთი მთავარი მოტივატორი მეგობრებთან ერთად თამაშია. შესაბამისად, თუ შესაძლებელია, მინი-კალათბურთის გუნდები (და ზოგჯერ გუნდები, რომლებიც შედგება 13/14 წლის ახალგაზრდებისგან) უნდა შედგებოდეს მოთამაშეებისგან, რომლებიც უკვე იზიარებენ სხვა აქტივობებს.

მოლოდინების დადგენა

მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს ფაქტორების ფართო სპექტრი იმის დასადგენად, თუ რა ვალდებულებების აღებას მოითხოვენ ისინი თავიანთი მოთამაშეებისგან. ზოგიერთი განსჯის საგანია:

- რომელ თვეებში ტარდება აქტივობა?
- კვირაში რამდენ დღეს ივარჯიშებს გუნდი? რამდენი თამაში გაიმართება?
- თამაშები ტარდება შაბათ-კვირას?
- მოუწევთ თუ არა მოთამაშეებს მოგზაურობა?
- სკოლის რა ვალდებულებები ექნებათ მოთამაშეებს?

მოთამაშეებისგან მოსალოდნელი უნდა იყოს მხოლოდ გონივრული დროის დათმობა გუნდისთვის, რადგან მათ ასევე უნდა ჰქონდეთ დრო სკოლისთვის, სხვა სპორტისთვის ან აქტივობებისთვის, ისევე როგორც მეგობრებისა და ოჯახისთვის. ზოგიერთს შეიძლება ჰქონდეს სამუშაო ვალდებულებაც. ბევრი რამ შეიძლება იყოს მწვრთნელისა და მოთამაშის კონტროლის მიღმა, ხოლო ზოგიერთი შეიძლება იყოს არჩევანი, რომლის გაკეთებაც მოთამაშეს შეუძლია. რა ვალდებულებაც არ უნდა მოითხოვოს მწვრთნელმა, იგი უნდა დარწმუნდეს, რომ ყველა მოთამაშეს (და მათ ოჯახებს) ესმის მისი.

თუ მოთამაშეთა ვალდებულებები საკმარისად მკაფიოდ არ არის ჩამოყალიბებული ან მწვრთნელი ადგენს ვალდებულებებს, რომელთა შესრულებაც ყველა ან ზოგიერთ მოთამაშეს არ სურს, ადრე თუ გვიან ეს შექმნის სერიოზულ პრობლემას, რომელიც გავლენას მოახდენს გუნდის მუშაობაზე. იმის განსაზღვრისას, თუ რა ვალდებულებაა საჭირო, მწვრთნელმა უნდა დაადგინოს ამ გუნდის შესაბამისი ვალდებულებები და არა უბრალოდ დააკოპიროს წესები სხვა გუნდისგან.

მოთხოვნილი ვალდებულება უნდა იყოს გონივრული, მოთამაშეთა ასაკისა და სხვა მახასიათებლების გათვალისწინებით, და ყველაზე მნიშვნელოვანი ის არის, რომ როგორც კი სპორტსმენი მიიღებს ვალდებულებას, მისგან და მისი ოჯახისგან მოელიან, მის შესრულებას.

ამ მიზეზით, არ არის მიზანშეწონილი ვალდებულების დადგენა, მაგრამ შემდეგ მოთამაშეებს ნება მიეცით ივარჯიშონ ან ითამაშონ მხოლოდ მაშინ, როცა მოესურვებათ ან როცა უკეთესი არაფერი აქვთ გასაკეთებელი.

ხშირ შემთხვევაში, კარგი იქნება, რომ მწვრთნელმა ისაუბროს მოთამაშეებთან და მათ მშობლებთან, ჩართოს ისინი გადაწყვეტილებებში იმ ვალდებულებებთან დაკავშირებით, რომლის შესრულებასაც ის მოელის. თუ ყველა მხარე ერთად გადაწყვეტს ამას, მოთამაშეები თავს უფრო ვალდებულიად ჩათვლიან.

საჭირო ვალდებულების დადგენის შემდეგ, ის უნდა გავრცელდეს ყველა მოთამაშესა და მწვრთნელზე.

გუნდის წესების არჩევა

გუნდის წესების დადგენა გუნდის ორგანიზების მთავარი ელემენტია. წესები არ უნდა იყოს გრძელი, მაგრამ ისინი მნიშვნელოვანია გუნდისთვის კულტურისა და მიღებული ქცევის ჩამოყალიბებაში.

მათი ადრეული დადგენით შესაძლებელია მოგვიანებით პრობლემების წარმოშობის თავიდან აცილება და ასევე წარმოქმნილ პრობლემებთან გამკლავებისთვის შესაფერისი ჩარჩოს უზრუნველყოფა. მოთამაშეებისგან მოთხოვნილი ვალდებულება გუნდის წესების მნიშვნელოვანი ნაწილია, მაგრამ ეს წესების მხოლოდ ერთი ნაწილია. წარმატების მისაღწევად წესები უნდა იყოს ცოტა და ძალიან ზუსტი; ისინი მკაფიოდ უნდა იყოს განსაზღვრული და გამოყენებისას არ უნდა იწვევდეს ეჭვებს, თვითნებურ ინტერპრეტაციას ან კონფლიქტს.

ისინი უნდა შეესაბამებოდეს თითოეული გუნდისთვის მოთხოვნილ გარემოებებსა და დონეს, მოთამაშეების მიერ აღებული ვალდებულების დონის ან მათგან გონივრულად მოსალოდნელი დონის გათვალისწინებით.

მაგალითად: შეიძლება დაწესდეს გარკვეული სამუშაო წესები, როგორიცაა მზადყოფნა ვარჯიშის დასაწყებად შეთანხმებულ დროს, თამაშამდე ერთი საათით ადრე მისვლა შესაფერისი სამოსით, ვარჯიშის ბოლოს ზურთების მორიგეობით შეგროვება და ა.შ.

ასევე შეიძლება დაწესდეს წესები მინი-კალათბურთის გუნდებისთვის, რომლებიც დაკავშირებულია თამაშებში მონაწილეობასთან.

მაგალითად, შეიძლება შეიქმნას როტაციის სისტემა ისე, რომ ყველა ბავშვი ითამაშებს მინიმალური რაოდენობის თამაშებს მთელი სეზონის განმავლობაში და

მინიმალური დროით თითოეულ თამაშში.

ამ გუნდებისთვის ასევე შეიძლება მიზანშეწონილი იყოს მშობლების ქცევის მარეგულირებელი წესების დადგენა და ამის მიზეზების ახსნა.

მაგალითად, მათ არ უნდა უთხრან ბავშვებს რა უნდა გააკეთონ თამაშების დროს ან არ უნდა დასხდნენ გუნდთან ერთად სკამზე. ახალგაზრდა მოთამაშეებს ხშირად უჭირთ, თუ გრძნობენ, რომ უნდა „აირჩიონ“ მწვრთნელისა და მშობლების ნათქვამს შორის.

მწვრთნელებმა უნდა იფიქრონ გუნდის წესებზე, რომლებიც ეხება შემდეგ საკითხებს:

- სპორტულობის მოლოდინი მოთამაშეებისა და მაცურებლებისგან;
- ფილოსოფია „თამაშის დროზე“ (მაგ. ყველა თამაშობს თანაბრად, ყველა თამაშობს ყოველ ტაიმში, თამაშობს მოსაგებად, რაც ნიშნავს, რომ ზოგიერთმა მოთამაშემ შეიძლება არ ითამაშოს ზოგიერთ თამაშში და ა.შ.)
- როგორ ამყარებენ მოთამაშეები კომუნიკაციას მწვრთნელთან (განსაკუთრებით გაცდენის შესახებ);
- დროის ვალდებულებები (მაგ. როდის უნდა მივიდეთ თამაშზე/ვარჯიშზე.)

ორგანიზებული, კარგად დაწერილი და მკაფიოდ ახსნილი პოლიტიკის არსებობა შეამცირებს წესების დარღვევის ალბათობას (რადგან მოთამაშეებმა იციან ისინი) და ასევე გააადვილებს სიტუაციასთან გამკლავებას, წესების დარღვევის დროს.

უმცროსი მოთამაშეების გუნდისთვის
მწვრთნელმა უნდა დააწესოს მინიმუმ
შემდეგი წესები:

▪ ვარჯიში

- როდის ვარჯიშობს გუნდი?
 - რომელ საათზეა საჭირო მოთამაშეების მოსვლა?
 - რა აცვიათ ვარჯიშზე?
 - როგორ და როდის ატყობინებს მოთამაშე, თუ არ შეუძლია ვარჯიშზე დასწრება (მაგ. SMS, ელფოსტა, სატელეფონო ზარი მწვრთნელთან)?
 - რა შედეგები მოჰყვება, თუ მოთამაშე არ დაესწრება ვარჯიშს (მაგ. არ დაიწყებს შემდეგ მატჩს)?
 - უნდა დაესწრონ თუ არა ტრავმირებული/ავადმყოფი მოთამაშეები ვარჯიშს? თუ ისინი დაესწრებიან ვარჯიშს, რას გააკეთებენ?
- მაგალითად, მწვრთნელს შეიძლება ჰქონდეს „დაშავებული მოთამაშის უნარების ვარჯიში“ ან მოითხოვოს მათგან მწვრთნელთან ყოფნა ვარჯიშის დროს.

▪ თამაშები

- რომელ საათზე უნდა მივიდნენ მოთამაშეები თამაშზე?
- რა აცვიათ მოთამაშეებს თამაშზე?
- როგორ და როდის ატყობინებს მოთამაშე, თუ თამაშს ვერ ესწრება?

• პატივისცემა და სამართლიანობა

- თანაგუნდელებს შორის მოსალოდნელი ქცევის სტანდარტი
- ქცევის სტანდარტი გამოვლენილი მსაჯთა კოლეგიისა და ოპონენტების მიმართ
- მოგზაურობა (ასეთის არსებობის შემთხვევაში)
- როგორ ხდება მგზავრობა (მაგ. ავტობუსით, ინდივიდუალურად)?
- დაბინავების წესები (კომენდანტის საათი, არაკალათურის აქტივობები, რეცხვა)
- რას უზრუნველყოფს კლუბი (მაგ. კვება) და რა პასუხისმგებლობა ეკისრებათ მოთამაშეებს
- მოწვევისა და ალკოჰოლის პოლიტიკა. უმცროსი მოთამაშეებისთვის არც მოწვევა და არც ალკოჰოლი არ უნდა იყოს ნებადართული.
- დისციპლინა
- როგორ აღსრულდება გუნდის წესები? (აქვს თუ არა კლუბს პროცესი?)
- ღირებულებები
- რა ღირებულებები უდევს საფუძვლად გუნდში ურთიერთობებს და იმას თუ როგორ თამაშობენ (მაგ. პატიოსნება, ერთიანობა, შეუპოვრობა)

4.1.2 რას მოელიან დამწყები მოთამაშეები მწვრთნელისგან

უმცროსი მოთამაშეების შემთხვევაში (როგორც დამწყებთათვის უმეტესობაა), მნიშვნელოვანია არა მხოლოდ ის, თუ რას ელიან მოთამაშეები, არამედ რას ელიან მათი მშობლები!

დამწყები მოთამაშეების მოლოდინი, სავარაუდოდ, იქნება, რომ მწვრთნელი:

- ფლობს სპორტის ცოდნას და ენთუზიაზმით არის დაკავებული სპორტით;
- ასწავლის (და რომ მოთამაშეები ისწავლიან) სპორტის თამაშს;
- აქვს პოზიტიური დამოკიდებულება და ყველა აქტივობას უსაფრთხოდ წარმართავს უსაფრთხო გარემოში;
- ორგანიზებულია;
- არის სპორტსმენად ყოფნის კარგი მაგალითი;
- მოთამაშეებს პატივისცემით მოეპყრობა და ყველას მისცემს მონაწილეობის (და იმედია გართობის) საშუალებას.

და ბოლოს, მოთამაშეს სავარაუდოდ ექნება მოლოდინი, რომ ის ისიამოვნებს სპორტით (წინააღმდეგ შემთხვევაში ის არ დაკავდებოდა ამ სპორტით!)

4.1.3 უმცროსი სპორტსმენების და მათი მშობლების მართვა

"მე ვიტყვოდი, რომ ადამიანებთან ურთიერთობა არის ყველაზე მნიშვნელოვანი რამ, რაც შეგიძლია გააკეთო როგორც მწვრთნელმა. მე ყოველთვის როცა მოთამაშესთან პრობლემები მექმნებოდა, ვხვდებოდი, ეს იმიტომ ხდება, რომ მას საკმარისად არ ველაპარაკებოდი."

ლოუ ჰოლცი

„მწვრთნელობა არის ადამიანების მართვა – გააკეთებინო ხალხს ის, რაც შენ გინდა გააკეთონ და მათ მოეწონოთ ამის გაკეთება“.

უცნობი მწვრთნელი

მწვრთნელის როლი არ შემოიფარგლება მხოლოდ გუნდური სტრატეგიების შემუშავებით, სპორტსმენების ინდივიდუალური უნარების გამომუშავებით და ტაქტიკის განხორციელების ინსტრუქციებით. თამაშის ტაქტიკისა და უნარების გარდა, მწვრთნელის, განსაკუთრებით უმცროსი სპორტსმენების მწვრთნელის როლი არის:

- განუვითაროს მოთამაშეებს თამაშის სიყვარული და გაგება;
- სთხოვოს მოთამაშეებს ერთად იმუშაონ გუნდური მიზნების მისაღწევად;
- ხელი შეუწყოს გუნდის ყველა წევრს (მოთამაშეებს, მწვრთნელებს და მშობლებს) სპორტულობისა და სამართლიანი თამაშის სულისკვეთების განვითარებაში.
- მისცეს მოთამაშეებს წარმატების გამოცდილების შესაძლებლობა;
- მოანდომოს მათ მომავალ წელს დაბრუნება და თამაში!

მოლოდინების დადგენა

მოთამაშეთა შორის უმეტესი უკმაყოფილების მიზეზი მათი მოლოდინების შეუსრულებლობაა. უკმაყოფილოა მოთამაშე თამაშებში მიღებული „მოედანზე გატარებული დროით“ თუ უკმაყოფილოა მწვრთნელის ცოდნით, პრობლემის მთავარი მიზეზი ის არის, რომ მოთამაშეს ან მის მშობლებს აქვთ მოლოდინი, რომელიც არ გამართლდება.

ზოგიერთ მოთამაშეს შეიძლება ჰქონდეს არარეალური მოლოდინები. სხვებს შეიძლება ჰქონდეთ მოლოდინი, რომელიც, თუმცა რეალურია, არ ემთხვევა მწვრთნელის ფილოსოფიას. ნებისმიერ შემთხვევაში, როდესაც ეს მოლოდინები არ კმაყოფილდება, არსებობს უბედურების შეგრძნების პოტენციალი. შესაბამისად, მწვრთნელებმა მკაფიოდ უნდა გაარკვიონ თავიანთი მოლოდინები მოთამაშეების მიმართ და ასევე რა არის მათი სამწვრთნელო ფილოსოფია. ძალიან ეფექტური და შემდგომი პრობლემების თავიდან აცილების იქნება, თუ მწვრთნელებს საშუალება ექნებათ დაუთმონ დრო თავიანთ მოთამაშეებთან საუბარს, რათა დაადგინონ რა მიზნები აქვთ და რატომ არიან ჩართულები კალათბურთში.

წესების თანმიმდევრული გამოყენება

როგორც არ უნდა იყოს დადგენილი წესები, მწვრთნელმა უნდა დაიცვას ისინი. თუ მწვრთნელი მოითხოვს, რომ გუნდი იყოს ვარჯიშზე მის დაწყებამდე 30 წუთით ადრე, ხოლო მწვრთნელი რეგულარულად ჩამოდის მის დაწყებამდე მხოლოდ 5 წუთით ადრე, სპორტსმენები სწრაფად აღიქვამენ წესს, როგორც უმნიშვნელოს. ხშირად კარგი იქნება თუ მოთამაშეები დაინახავენ მიზეზს წესის მიღმა. მაგალითად, მწვრთნელმა შეიძლება მოსთხოვოს მათ ვარჯიშზე 30 წუთით ადრე ყოფნა, გასახურებლად და გაჭიმვისთვის. მწვრთნელმა შეიძლება მოთამაშეებს თავისგან განსხვავებული წესები დაუწესოს, მაგრამ კვლავ უნდა ახსნას ეს განსხვავება.

მაგალითად, სამუშაო ვალდებულებების გამო, მოხალისე მწვრთნელმა შეიძლება ვერ შეძლოს ვარჯიზის დაწყებამდე 30 წუთით ადრე მისვლა. მწვრთნელმა უნდა აუხსნას ეს მოთამაშეებს და ისევ ნათლად აჩვენოს, რა უნდა რომ მოთამაშეებმა გააკეთონ ამ პერიოდში, მიუხედავად იმისა, არის თუ არა მწვრთნელი.

გუნდის წესების თვალსაზრისით, **მწვრთნელის ქცევა აისახება მოთამაშეების ქცევაზე**. თუ მწვრთნელი ადგენს წესებს, მაგრამ არ ასრულებს მათ ან არ აღასრულებს მათ, როდესაც მოთამაშე არღვევს მათ, მაშინ ისინი მალე აღარ განიხილება წესებად.

ზოგიერთი მწვრთნელი ჩართავს უფრო გამოცდილ მოთამაშეებს, ან მთელ გუნდს წესების შემუშავებაში. თუ მწვრთნელი ჩართავს გუნდს წესების შემუშავებაში, ის მზად უნდა იყოს იმისთვის, რომ განახორციელოს ის, რასაც გუნდი გადაწყვეტს.

იმისათვის, რომ ადგილი არ ჰქონდეს კარტ ბლანშს, მწვრთნელმა შეიძლება დაადგინოს რამდენიმე მინიმალური პარამეტრი და შემდეგ მისცეს გუნდს სხვა წესები შემუშავების საშუალება.

მოთამაშეთა ჩართულობამ წესების შემუშავებაში, რა თქმა უნდა, შეიძლება გამოიწვიოს ჩართულობის უფრო მაღალი დონე და წესების დაცვა. მწვრთნელმა უნდა უზრუნველყოს, რომ წესები არ გამოიყენონ გუნდში შემავალი ჯგუფების მიერ სხვა მოთამაშეების დაქინების ან დამცირების მიზნით.

ეს განსაკუთრებით ეხება იმ შემთხვევას, როდესაც გუნდს სურს დააწესოს „ჯარიმები“ ან „პენალტები“ სხვადასხვა ქვეყნის დარღვევებისთვის (მაგ. ჯარიმა ვარჯიშზე არასწორი ჟილეტის ტარებისთვის).

საბოლოო ჯამში, მწვრთნელმა უნდა უზრუნველყოს, რომ გუნდის წესები, როგორც არ უნდა იყოს შემუშავებული, იყოს სამართლიანი და პატივს სცემდეს ყველას ვინც პროგრამაშია ჩართული.

მწვრთნელი ასევე ძალიან მკაფიო უნდა იყოს სამწვრთნელო ფილოსოფიაზე, განსაკუთრებით ჩანაცვლების ნიმუშებთან დაკავშირებით.

14 წლამდე ასაკის სპორტსმენებთან, რეკომენდირებულია, რომ გუნდის ყველა მოთამაშემ ყოველი თამაშის თითოეულ ნახევარში გარკვეული დრო მანერ ითამაშოს.

უფროსი ასაკის ბავშვებისთვის რეკომენდებულია, რომ ყველა მოთამაშემ უნდა ითამაშოს ყველა თამაშში. თუ ეს არის მწვრთნელის ფილოსოფია (ან თუ ეს მათი კლუბის ფილოსოფიაა), ეს უნდა ეცნობოს ყველა მოთამაშეს.

ყველა მოთამაშემ უნდა ისწავლოს სათამაშო როლების მიღება - უკეთესმა მოთამაშეებმა უნდა გაიგონ, რომ ისინი არ ითამაშებენ მთელ თამაშს.

განსაკუთრებით მინი-კალათბურთის ასაკობრივ ჯგუფებში, მწვრთნელები ხშირად ცდილობენ მოთამაშეებს თანაბარი სათამაშო დრო მისცენ, ფილოსოფია, რომელიც კვლავ უნდა იყოს კომუნიკაციის საგანი.

ცხადია, ფილოსოფიის გადმოცემის შემდეგ მწვრთნელმა უნდა გამოიყენოს იგი!

ინდივიდუალური როლები და მოლოდინები

მწვრთნელმა მკაფიოდ უნდა წარმოაჩინოს ის მოლოდინები, რაც მას აქვთ თითოეული მოთამაშის მიმართ. მან არ უნდა უთხრას ყველა მოთამაშეს, რომ ისინი იქნებიან "სუპერვარსკვლავები", მაგრამ უნდა იყოს გულწრფელი შეფასებისას, თუ სად იმყოფება მოთამაშე სათამაშო ჯგუფში - განსაკუთრებით უფროს თინეიჯერებთან. 17-18 წლის ახალგაზრდებთან, მოსალოდნელი არ არის, რომ მათ ყველას თანაბრად მოეპყრობიან (მაგ. მოედნის დრო), თუმცა ყველა მათგანს სამართლიანად უნდა მოეპყრან.

როდესაც მწვრთნელი განსაზღვრავს თამაშის სფეროებს, რომლებზეც მოთამაშეს შეუძლია იმუშაოს, მწვრთნელმა თანაბრად უნდა მისცეს ამ მოთამაშეს შესაძლებლობა, აჩვენოს მწვრთნელს ის გაუმჯობესება, რასაც მან მიაღწია როგორც ვარჯიშზე, ასევე თამაშებში.

კომუნიკაცია არის გასაღები

მწვრთნელთა უმეტესობას აქვს მოლოდინი იმის შესახებ, თუ რა მიღწევები შეიძლება ჰქონდეთ მათ მოთამაშეებს. ასევე, თითოეულ მოთამაშეს ექნება მოლოდინი (რეალური თუ არა), თუ როგორ წავა სეზონი.

მწვრთნელის პასუხისმგებლობაა უზრუნველყოს თავიანთი მოლოდინების კომუნიკაცია, რათა გამოვლინდეს ნებისმიერი განსხვავება მწვრთნელისა და მოთამაშის მოლოდინებს შორის.

არსებობს კომუნიკაციის მთელი რიგი მეთოდები, რომელიც მწვრთნელს შეუძლია გამოიყენოს:

- სეზონის დასაწყისში მოთამაშეებთან ინდივიდუალურად შეხვედრა - მათი მოლოდინების მოსმენა, ასევე მწვრთნელის მოლოდინების ჩამოყალიბება;
- გუნდის წერილობითი წესები, რომლებიც მიეწოდება ყველა მოთამაშეს. მწვრთნელმა შეიძლება მოითხოვოს მოთამაშეებმა ხელი მოაწერონ წესებს, როგორც ნიშანი მათი განზრახვის შესახებ, დაიცვან ისინი;
- გუნდის მოლოდინების განხილვა გუნდთან ერთად;
- გუნდის კაპიტნის ან ლიდერთა ჯგუფის დანიშვნა, რომელიც პასუხისმგებელია მწვრთნელთან საკითხების წამოჭრაზე მოთამაშეების სახელით და ასევე წესების შესრულებაზე;
- გასახდელში ან სავარჯიშო დარბაზში ნიშნების არსებობა. ყველაზე ეფექტურია თუ ისინი დადებითი განცხადებების სახით იქნება (მაგ. „აჩვენე, რომ ამაყობ ამ ფორმით“ და არა უარყოფითი განცხადებების (მაგ. არ დაგავიწყდეს ჩაიცვა ფორმა);
- მიზნების დასახვა ინდივიდუალური მოთამაშეებისთვის და გუნდისთვის.

სპორტსმენების მოლოდინების მართვის გასაღებებია:

- უკუკავშირის მიწოდება მთელი სეზონის განმავლობაში თითოეული სპორტსმენისთვის, იმის შესახებ თუ როგორ მუშაობ მუშაობენ;
- განსაკუთრებული ძალის მატარებელია, როდესაც მწვრთნელები განსაზღვრავენ "წარმატებას" ან გაუმჯობესებას, რომელსაც მოთამაშემ მიაღწია. ძალიან ხშირად, მწვრთნელები ყურადღებას ამახვილებენ იმაზე, თუ რა არის გასაკეთებელი, გაკეთებულის დაფასების ნაცვლად;
- მიეცით სპორტსმენებს კითხვების დასმის ან პრობლემების წამოჭრის შესაძლებლობა;
- მოუსმინეთ სპორტსმენებს.

ამ ნაბიჯების გადადგმით, მწვრთნელი შეძლებს ადრეულ ეტაპზე დაადგინოს, არის თუ არა „აღდენა“ მოთამაშეთა და მწვრთნელის მოლოდინებს შორის.

აღდენა შეიძლება გამოწვეული იყოს იმიტომ, რომ მწვრთნელი არ იქცევა ისე, როგორც მან თქვა რომ მოიქცეოდა (მაგ. თქვა, რომ ყველა მიიღებს მოედანზე თამაშის დროს და შემდეგ არ ათამაშებს ზოგიერთ მოთამაშეს) ან შეიძლება სპორტსმენს ჰქონდეს მოლოდინი, რომელსაც მწვრთნელი არ ეთანხმება (მაგ. მოთამაშეს შეიძლება ჰქონდეს უფრო დიდი წარმოდგენა საკუთარ უნარებზე, ვიდრე მწვრთნელს).

ნებისმიერ შემთხვევაში, როგორც კი გამოვლინდება აღდენა, მწვრთნელს შეუძლია მიიღოს ზომები ამ საკითხის მოსაგვარებლად.

შეიძლება არსებობდეს ფაქტორები, რომლებიც მოთამაშეს შეუმჩნეველი რჩება (მაგ. მოთამაშე არ ესწრებოდა ვარჯიშს და შესაბამისად არ მიეცა თამაშის დრო), შეიძლება იყოს რაღაცეები, რაც მწვრთნელს შეუძლია შეცვალოს (მაგ. დამატებითი სამუშაოს მიცემა მოთამაშისთვის უნარების გასავითარებლად) ან შეიძლება იყოს ფაქტორები, რომლებიც მწვრთნელს გამორჩა.

მშობლების მოლოდინების

მართვა

უმცროსი მოთამაშეების წვრთნისას, მშობლები ხშირად ახდენენ მათზე საკვანძო ზეგავლენას და შეიძლება იყვნენ მწვრთნელის მხარდაჭერის წყარო. ასევე, მათ შეიძლება გაართულონ მწვრთნელის საქმე.

მშობლები სულაც არ ცდილობენ მწვრთნელისთვის საქმის გაუართულებას, თუმცა თუ მათი მოლოდინები იმის შესახებ, თუ რა მოხდება სეზონის განმავლობაში, განსხვავდება მწვრთნელის მოლოდინებისგან, ეს, რა თქმა უნდა, შეიძლება იყოს ადგენის წყარო.

მშობლებს შეუძლიათ პირდაპირ ისაუბრონ მწვრთნელთან, თუ ისინი უკმაყოფილონი არიან.

თუმცა, უფრო გავრცელებული საკითხი, რომელიც შეიძლება წარმოიშვას, არის როდესაც მშობლები (განზრახ ან გაუცნობიერებლად) მწვრთნელს ელზნებიან იმას, რაც ეწინააღმდეგება მოთამაშის ქმედებას.

მაგალითად, მშობლებმა შეიძლება შეაფასონ „წარმატება“ იმით, მოიგო თუ წააგო გუნდმა, მაშინ როდესაც მწვრთნელმა შეიძლება ფოკუსირება მოახდინოს უნარების განვითარებაზე და მათი შესრულების შესაძლებლობაზე თამაშის ზეწოლის ქვეშ და არა მხოლოდ ვარჯიშზე.

კომუნიკაცია რჩება გასაღებად

ისევე, როგორც სპორტსმენებთან ურთიერთობისას, კომუნიკაცია სპორტსმენების მშობლებთან კარგი ურთიერთობის უზრუნველყოფის გასაღებია. არ არის აუცილებელი განსაკუთრებით ახლო ურთიერთობის ქონა, მაგრამ თუ მშობლებს აქვთ მოლოდინები, რომლებიც არ სრულდება, ამან შეიძლება გამოიწვიოს უკმაყოფილება.

მწვრთნელი უნდა დაუკავშირდეს მშობლებს გუნდის ნებისმიერ წესთან და ასევე მწვრთნელის ფილოსოფიასთან დაკავშირებით, განსაკუთრებით ისეთ თემებზე, როგორცაა დრო მოედანზე. მწვრთნელმა შეიძლება გამოიყენოს სხვადასხვა სტრატეგიები მშობლებთან კომუნიკაციისთვის:

წინასწორი შეხვედრები

მშობლებთან შეხვედრები სეზონის დასაწყისში შეიძლება იყოს კარგი საშუალება მწვრთნელის მიდგომის განსახილველად შემდეგ საკითხებთან დაკავშირებით:

- დრო მოედანზე;
- ვარჯიშის მოლოდინი (და რა მოხდება, თუ მოთამაშე არ ივარჯიშებს);
- გუნდის მიზნები სეზონისთვის.

ცხადია, მნიშვნელოვანია, რომ რასაც მწვრთნელი ამბობს, რომ გააკეთებენ, რეალურად გააკეთებენ.

მწვრთნელმა ასევე უნდა გაარკვიოს, რა მოლოდინი აქვს კლუბს მწვრთნელისგან და დარწმუნდნენ, რომ ისინი აკმაყოფილებენ მათ.

სწავლების პუნქტების შეჯამება

კარგი იქნება, თუ მშობლები (და მოთამაშეები) მიიღებენ სწავლების პუნქტების შეჯამებას ყოველი ვარჯიშის შემდეგ, რაც შეიძლება იყოს უბრალო ფურცელი, რომელსაც თქვენ მიაწვდით მათ. ეს შეიძლება იყოს მომგებიანი ორი მიზეზის გამო:

1. შემდეგ მშობლებს შეეძლებათ შეიღებთან ხაზი გაუსვან სწავლების ამ პუნქტებს, როდესაც ისინი სახლში ვარჯიშობენ.
2. ამას შეუძლია მშობლებს მისცეს საცნობარო მითითება გაუმჯობესებისა და მუშაობის შესაფასებლად. მაგალითად, თუ მშობლებმა იციან, რომ გუნდი მუშაობდა „პრესინგის გათიშვაზე“ (მოედნის სრული ზეწოლის დასამარცხებლად), ისინი შეძლებენ თამაში წარმატების „დანახვას“, როდესაც გუნდი ამას კარგად შეასრულებს. ხშირად მშობლები „წარმატებას“ მხოლოდ იმის მიხედვით აფასებენ, მოიგო თუ არა გუნდმა თამაში.

ინდივიდუალური გეგმები

მწვრთნელს უნდა ჰქონდეს „გეგმა“ თითოეული მოთამაშისთვის, რაზეც მოთამაშემ უნდა იმუშაოს.

მშობლებისთვის ამ ინფორმაციის კიდევ ერთხელ მიწოდება მათ აწვდის ინფორმაციას იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა შეაფასონ „წარმატება“ - გაუმჯობესება, რომელსაც მათი შვილი აღწევს!

„მოხსენებითი ბარათი“

მწვრთნელს შეუძლიათ ასევე აირჩიონ მშობლებს (და მოთამაშეს) მიაწოდონ „მოხსენებითი ბარათი“, სკოლის მასწავლებლების მსგავსად. ეს შეიძლება იყოს უზრუნველყოფილი სეზონის განმავლობაში, რაც ასევე აძლევს შესაძლებლობას მოთამაშეს/მშობლებს გადაწყვიტონ ნებისმიერი საკითხი და/ან სეზონის ბოლოს.

მწვრთნელს არ სჭირდება „შეფასების“ მინიჭება (მაგ. A, B, C....), მაგრამ შეუძლია უბრალოდ გააკეთოს კომენტარები ზოგიერთი ძირითადი კრიტერიუმების შესახებ, დაადგინოს, სად გაუმჯობესება სპორტსმენი და რა შემდგომი გაუმჯობესებაა საჭირო.

რეკომენდირებულია, რომ მწვრთნელმა ყურადღება მიაქციოს შემდეგ საკითხებს:

(ა) ვარჯიშზე დასწრება (რამდენი შეკრება გააცდინეს?);

(ბ) ვარჯიშისადმი დამოკიდებულება;

(გ) თამაშებზე დასწრება

(დ) თამაშებისადმი დამოკიდებულება

(ე) ინდივიდუალური უნარები - გაუმჯობესების ძირითადი სფეროები (შეტევა და დაცვა)

(ვ) გუნდის კონცეფციები - გაგების დონე და გაუმჯობესების ძირითადი სფეროები

"ღია კარის" პერიოდები

მწვრთნელს შეიძლება სურდეს გამოყოფს დრო, როდესაც მშობლებს შეუძლიათ დაუკავშირდნენ მას, რათა განიხილონ ნებისმიერი შეკითხვა ან წუხილი, რომელიც მათ აქვთ. ამის გაკეთებას შეუძლია დაიცვას მწვრთნელი სატელეფონო ზარების მიღებისგან დღისა და ღამის ნებისმიერ დროს.

"ღია კარის" დრო შეიძლება იყოს ვარჯიშამდე ან მის შემდეგ ან საერთოდ სხვა დრო. რეკომენდირებულია, რომ ეს არ იყოს უშუალოდ თამაშის შემდეგ, რადგან ეს ხშირად არის დრო, როდესაც მშობლების ემოციები შეიძლება „მოზღვავებული“ იყოს, განსაკუთრებით, თუ ისინი უკმაყოფილონი არიან მოედნის დროით.

მწვრთნელს ასევე შეუძლია განსაზღვროს, თუ როგორ უნდა რომ მშობლები დაუკავშირდნენ მას.

მწვრთნელმა შეიძლება ამჯობინონ მშობლებმა შეხვედრის დაწყებამდე ელ.შეტყობინება გაუგზავნონ, ან შეიძლება ერჩიონ ჯერ მათთან გასაუბრება. როგორც არ უნდა იყოს მწვრთნელის სურვილი, მათ უნდა ურჩიონ მშობლებს.

პატიოსნება საუკეთესო პოლიტიკაა

შესაძლოა გარდაუვალი იყოს, რომ უმცროსი მოთამაშეების მწვრთნელს რაიმე ეტაპზე ჰქონდეს უთანხმოება მშობელთან მოთამაშესთან დაკავშირებით, მაგრამ ბუნებრივია, რომ მწვრთნელს სურს ამის თავიდან აცილება, თუ ეს შესაძლებელია. თუმცა, მწვრთნელმა ყოველთვის უნდა გასცეს გულწრფელი კომენტარი ან პასუხი კითხვებზე.

ზოგჯერ შეიძლება უფრო ადვილი ჩანდეს მშობლებთან „დათანხმება“, რადგან ამით შეიძლება თავიდან აიცილოთ კონფლიქტი იმ მომენტში, თუმცა საბოლოო ჯამში ეს მხოლოდ უფრო დიდ პრობლემას შექმნის.

მწვრთნელი უნდა მოერიდოს განცხადებების გაკეთებას იმის თაობაზე, თუ მოედნის რამდენ დროს მიიღებს კონკრეტული მოთამაშე, თუ არ ჩავთვლით მათ ზოგად სამწვრთნელო ფილოსოფიას (მაგ. ყველა მოთამაშე თამაშობს ყველა თამაშში). მწვრთნელები ასევე ფრთხილად უნდა იყვნენ ერთ მოთამაშესა და მეორე მოთამაშეს შორის შედარებისას და მშობელთან ნებისმიერი დისკუსია უნდა შემოიფარგლოს ამ მშობლის შვილით.

გააკეთე ის, რასაც ამბობ, რომ გააკეთებ

კომუნიკაციის ყველაზე მნიშვნელოვანი ასპექტი არის ის, რომ მწვრთნელმა უნდა გააკეთოს ის, რასაც ამბობს, რომ გააკეთებს. ეს აყალიბებს ნდობასა და პატივისცემას და უფრო სავარაუდოა, რომ მშობლები დაეხმარებიან გუნდის წესების აღსრულებაში და ა.შ.

როგორია მშობლების მოლოდინები?

ზოგიერთ მშობელს ექნება განსაკუთრებული მოლოდინი შვილის შესაძლებლობებთან დაკავშირებით და ეს შეხედულება შეიძლება იყოს ან არ იყოს რეალისტური. როგორც ზემოთ აღინიშნა, კომუნიკაცია არის კონფლიქტის თავიდან აცილების მთავარი ფაქტორი და, სადაც მისი თავიდან აცილება შეუძლებელია, კონფლიქტის მოგვარების მთავარი ფაქტორი.

თუმცა, არსებობს სხვა მოლოდინები, რაც მშობლებს ექნებათ მწვრთნელის მიმართ და ხშირად, თუ ეს მოლოდინი არ გამართლდება, ისინი შვილისთვის დაიწყებენ სხვა ადგილის ძებნას სათამაშოდ! ეს მოლოდინებია, რომ მწვრთნელი:

- იქნება ორგანიზებული;
 - მისთვის პრიორიტეტული იქნება მოთამაშეების (და მათი შვილის) საუკეთესო ინტერესები;
 - შეძლებს კალათბურთის უნარებისა და ცნებების სწავლებას;
 - მოექცემა მოთამაშეებს თანმიმდევრულად და სამართლიანად;
 - იქნება ენთუზიასმით განწყობილი გუნდის და სპორტის მიმართ.
- ამ მოლოდინების დაკმაყოფილება არ უნდა იყოს რთული, რადგან ისინი მწვრთნელობის საფუძვლების ნაწილია.

დამატებითი ცნობები

1. სთხოვეთ თითოეულ მოთამაშეს დაწეროს თქვენი გუნდის წესები.
წერენ თუ არა ისინი ყველა იმ წესს, რომელსაც თქვენ ფიქრობდით, რომ იყო?
2. განიხილეთ კოლეგასთან, თუ როგორ აცნობთ თითოეული თქვენგანი თქვენი გუნდის წესებსა და მოლოდინებს.
3. დაფიქრდით ბოლო შემთხვევაზე, როდესაც მშობელმა წამოჭრა პრობლემა. რა მასშტაბით (თუ საერთოდ იყო):
 - ა. ჰქონდა მშობელს თქვენგან განსხვავებული მოლოდინი სიტუაციის შესახებ?
 - ბ. შეგეძლოთ რაიმე ადრე გაგვეკეთებინათ სიტუაციის თავიდან ასაცილებლად?
4. დაწერეთ თქვენი სამწვრთნელო ფილოსოფია უმცროს მოთამაშეთა მწვრთნელობასთან დაკავშირებით.
სეზონის ბოლოს ჰკითხეთ მშობლებს, შენიშნეს თუ არა თქვენს ქმედებებში რამე ისეთი, რც განსხვავდებოდა მითითებული ფილოსოფიისგან?



LEVEL 1

მოთამაშე

თავი 1

კალათბურთის დაცვითი უნარები

1.1. დაცვითი ფეხების მუშაობა

1.1.1 ძირითადი დაცვითი ფეხების მუშაობა

ახალგაზრდა სპორტსმენების წვრთნისას დაცვასა და შეტევაზე თანაბარი აქცენტი უნდა გაკეთდეს და ყველა მოთამაშეს უნდა ასწავლონ როგორც პერიმეტრის, ისე პოსტის მოთამაშეების დაცვის საფუძვლები. საფუძვლიანი ფუნდამენტური უნარების ქონა ამ მოთამაშეებს საშუალებას მისცემს ითამაშონ ნებისმიერ დაცვით სქემებში, რომელსაც კონკრეტული გუნდი აირჩევს.

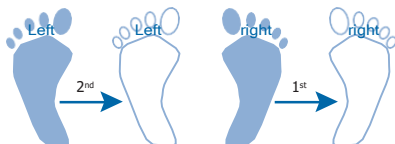
ძირითადი ფუნდამენტური უნარებია:

- დაბალანსებული პოზიცია/დგომი;
- ლატერალური მოძრაობა („დიდიდან უფრო დიდისკენ“)
- მიმართულების შეცვლა;
- ლატერალური მოძრაობიდან სპრინტზე გადასვლა.



დაბალანსებული დგომი

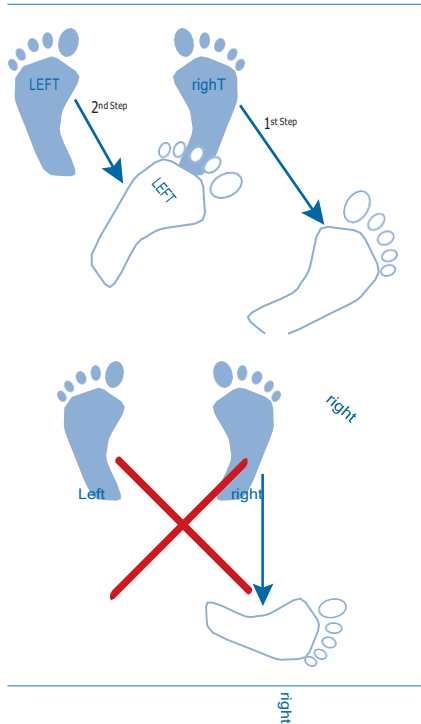
კალათბურთში ერთნაირი ძირითადი დგომი გამოიყენება შეტევაში და დაცვაში. მთავარი ის არის, რომ ფეხები უნდა იყოს დაახლოებით მხრების სიგანეზე, მუხლები მოხრილი. ზურგი ოდნავ წინ უნდა იყოს მოხრილი, მაგრამ შენარჩუნებული უნდა იყოს "ცხვირი ფეხის თითების უკან". დაცვაში ხელის პოზიცია სიტუაციის მიხედვით იცვლება.



ლატერალური მოძრაობა

ლატერალური მოძრაობისას, იმისთვის რომ დაიცვან ვინმე ბურთით, მოთამაშეებს უნდა ასწავლონ ე.წ. "დიდიდან უფრო დიდისკენ" ფეხების გამოყენება, რომელსაც ზოგჯერ "დაცვით სრიალსაც" უწოდებენ. წინაპირობა მარტივია - მარჯვნივ გადაადგილებისას ჯერ მარჯვენა ფეხით გადადგით ნაბიჯი. მეორე ნაბიჯი დაგაბრუნებთ დაბალანსებულ დგომში.

მას შემდეგ, რაც მცველი დაამყარებს ლეგალურ მცველ პოზიციას, მას შეუძლია ლატერალურად გადაადგილება მის შესანარჩუნებლად. გარდა ამისა, თუ არის კონტაქტი მცველის ტანთან (თუნდაც მცველის მოძრაობის შემთხვევაში), ითვლება, რომ მცველი პირველი იყო პოზიციაზე.¹³

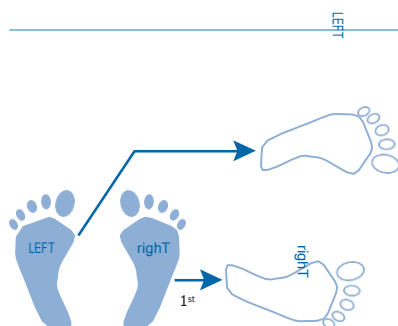


მიმართულების შეცვლა

მიმართულების შესაცვლელად, მოთამაშე ასრულებს საპირისპირო ბრუნს საყრდენ ფეხზე (ასევე უწოდებენ "ჩავარდნილ ნაბიჯს") იმ მიმართულებით, საითაც მოძრაობს. მეორე ფეხი უბრუნდება დაბალანსებულ დგომას.

მნიშვნელოვანია, რომ ნაბიჯი იყოს კუთხით, მცველის ტორსი შემტევი მოთამაშისკენ უნდა იყოს მიმართული.

ჩვეულებრივი შეცდომა, რომელსაც მოთამაშეები უშვებენ, არის ის, რომ მათი პირველი ნაბიჯი მიდის მათ უკან, რაც მათ გვერდით აქცევს შემტევ მოთამაშესთან მიმართებაში. როგორც კი მცველი ამას გააკეთებს, შემტევა ადვილად გადალახავს მას.



ლატერალური მოძრაობიდან სპრინტზე გადასვლა

ლატერალური დაცვითი ფეხის მოძრაობა უფრო ნელია ვიდრე სირბილი - ის გამოიყენება დრიბლერის ლეგალურად დაბლოკვისა და კონტაქტის მოპოვების მცდელობისთვის.

თუმცა დგება მომენტი, როდესაც მცველს დასჭირდება სირბილი, რათა დაეწიოს შემტევ მოთამაშეს. სირბილზე გადასვლა უფრო ადვილია.

ისევ გადადგით ნაბიჯი იმ მიმართულებით, რომლისკენაც მოძრაობთ, ამ მიმართულებით ფეხის მიტრიალებით.

მეორე ნაბიჯი, ვიდრე უბრალოდ დაბალანსებულ დგომაზე დაბრუნდება, გრძელი და ფეთქებადია, რადგან მოთამაშე გადადის სპრინტზე.

ახალგაზრდა მოთამაშეებმა რეგულარულად უნდა ივარჯიშონ ყოველი ტიპის ფეხის სამუშაოზე. ვარჯიშში ზევრი აქტივობა, რომელსაც აქვს შეტევითი მიზანი, ასევე შეიძლება მოიცავდეს დაცვას - რაც საშუალებას გაძლევთ ივარჯიშოთ ფეხით მუშაობაზე სავარჯიშო შეკრებაზე დამატებითი დროის მოთხოვნის საჭიროების გარეშე.

1.12

ღია პოზიციის დახურვა

"ღია პოზიციის დახურვა" არის ინდივიდუალური დაცვითი უნარი - უბრალოდ, როდესაც მცველი გადადის ბურთის არ მქონე მოთამაშის დაცვიდან, მის დაცვაზე, ბურთის მიღების შემდეგ.

"ღია პოზიციის დახურვისას" მცველი მიზნად ისახავს შეაჩეროს მოწინააღმდეგე სროლისა და ტარებისგან. სწავლების ძირითადი პუნქტებია:

- „იფრინეთ ბურთით“ – მცველმა უნდა იმოძრაოს ბურთის გადაცემისას და არ დაელოდოს სანამ მოწინააღმდეგე დაიჭერს მას.

- ეფექტურად იმოძრავეთ – თუ მცველი მოძრაობს მარცხნივ, მან ჯერ მარცხენა ფეხით უნდა დააბიჯოს
- სპრინტი – მცველმა უნდა იმოძრაოს რაც შეიძლება სწრაფად, განსაკუთრებით თუ დიდი მანძილის დაფარვა უწევს (მაგ., თუ ის იყო დახმარების ხაზზე და მიდის მოწინააღმდეგისკენ სამქულიანი ხაზის მიღმა)

- „დაასრულეთ ნაწყვეტ-ნაწყვეტ ნაბიჯებით“ – როდესაც მცველი უახლოვდება მეტოქეს (როცა უკვე დაფარა მათ შორის თავდაპირველი მანძილის დაახლოებით ორი მესამედი), მან უნდა დაიწყოს უფრო მცირე ნაბიჯების გადადგმა („ნაწყვეტ-ნაწყვეტ“ ნაბიჯები). ეს ეხმარება მცველს დაბალანსდეს და მზად იყოს მოწინააღმდეგის დასაცავად.

- „2 ხელი მაღლა“ – მცველი ორივე ხელს წევს სახის წინ, ხოლო დგამს პატარა, ნაწყვეტ-ნაწყვეტ ნაბიჯებს. ეს იცავს სწრაფი სროლისგან, მაგრამ ასევე წევს თეძოებს წინ და გადააქვს წონა ოდნავ უკან, რაც მნიშვნელოვანია ბალანსირებული დგომით დასრულებისთვის (საჭიროების შემთხვევაში მზადაა ლატერალური გადაადგილებისთვის). მცველმა არ უნდა გაწიოს წინ ერთი ხელი (რაც ჩვეულებრივ კეთდება სროლისგან დასაცავად), რადგან ეს მას წონასწორობას დააკარგვინებს და ვერ შეძლებს დრიბლის დაცვას.

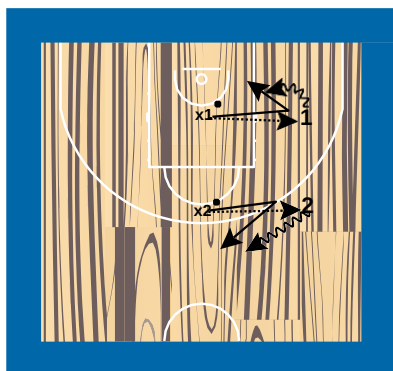
კიდევ ორი სწავლების პუნქტი არის ის, რომ მოთამაშეებმა უნდა:

- დაამყარონ კომუნიკაცია – მცველმა უნდა მოითხოვოს „ბურთი“, როდესაც ის იწყებს მოძრაობას და არ დატოვოს იგი, სანამ იქნებია პოზიციაზე. რაც უფრო ადრე ეტყვის თანაგუნდელებს, რომ დაიცავს ბურთს, მით ნაკლებია ალბათობა იმისა, რომ ორი მცველი გადავიდეს ერთი მოთამაშის დასაცავად.

- განჭვრეტა – თუ მცველს სჯერა, რომ პასი შეიძლება მეტოქეზე გაკეთდეს, მას შეუძლია ოდნავ შეცვალოს პოზიცია, რათა უფრო ახლოს იყოს მოწინააღმდეგესთან.

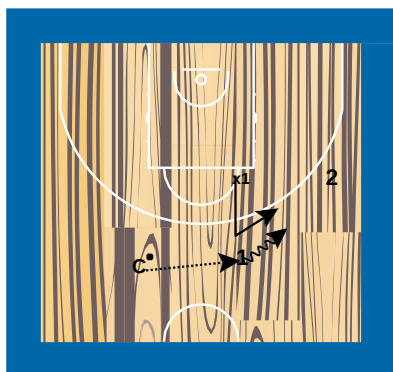
შესაძლოა, ყველაზე მნიშვნელოვანი ის არის, რომ მცველებმა უნდა გამოიყენონ „ღია პოზიციის დახურვის“ უნარი შეჯიბრებითი ხასიათის სიტუაციაში, რადგან ეს უფრო მეტია, ვიდრე უბრალოდ ახალ პოზიციაზე გადასვლა მოედანზე. ღია პოზიციის დახურვის დროს, მცველი მზად უნდა იყოს შეცვალოს მიმართულება დრიბლის დასაცავად.

აქტივობები „ლია პოზიციის დახურვის“ სპრინტის გარჯიშისთვის



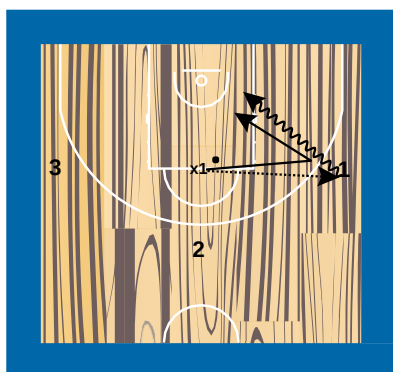
1x1 ღია პოზიციის დახურვა

ბევრი მწვრთნელი გამოიყენებს "ღია პოზიციის დახურვას" შემტევი მოთამაშის გარეშე, მცველი რომელიც სკამისკენ ან სხვა მარკერისკენ მოძრაობს. რეკომენდირებულია ამ ტიპის აქტივობების გამოყენება ზომიერად, თუ საერთოდ გამოიყენება. ამის ნაცვლად, ღია პოზიციის დახურვა საუკეთესოდ გამოიყენება შეჯიბრებით სიტუაციაში - თუმცა, მისი პირველად სწავლისას, მწვრთნელმა შეიძლება შეზღუდოს ის, რისი გაკეთებაც შეუძლია შემტევი მოთამაშეს. აქ მცველი გადასცემს შემტევ მოთამაშეს და მიმართავს "ღია პოზიციის დახურვას". თავდაპირველად, შემტევი მოთამაშე შეიძლება არ იმოძრაოს, მაგრამ აკეთებს სროლის და/ან ტარების ფინტებს, რაზეც მცველი რეაგირებს. გადადით იქამდე, სადაც შემტევი მოთამაშეს შეუძლია დრიბლინგი (მას შემდეგ, რაც მცველი შეეხო ბურთს) და შემდეგ სრულ მეტოქეობამდე, სადაც შეტევა შეიძლება ამოძრავდეს, როცა უნდა.



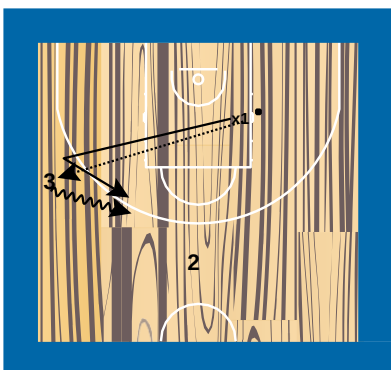
2x1 ღია პოზიციის დახურვა

მწვრთნელი პასს აძლევს ერთ-ერთ შემტევ მოთამაშეს და X1 უნდა გააკეთოს ღია პოზიციის დახურვა და დაიცვას ეს მოთამაშე. შემტევი მოთამაშის დრიბლინგების რაოდენობა შეიძლება შეიზღუდოს. ახალგაზრდა მოთამაშეებთან აქტივობა ისე უნდა მოხდეს, რომ ორივე შემტევი მოთამაშე იყოს ისეთ პოზიციაზე, სადაც შეუძლიათ სროლა. X1-მა უნდა „წაიკითხოს“ მწვრთნელი, განჭვრიტოს სად გაკეთდება პასი და ოდნავ გადავიდეს ამ მოთამაშისკენ.



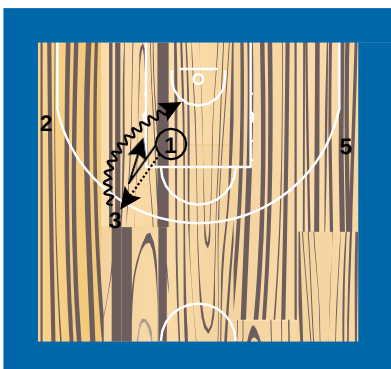
ღია პოზიციის დახურვა 3

X1 გადასცემს ერთ-ერთ პერიმეტრზე მყოფ მოთამაშეს, აკეთებს ღია პოზიციის დახურვას და იცავს მას. შემტევი მოთამაშეს აქვს არაუმეტეს 3 დრიბლინგი, რადგან ის ცდილობს შეაღწიოს ტყორცნის განხორციელების ხაზზე, კალათზე შეტევისთვის. თუ შემტევი მოთამაშე ვერ შეიძინა ტყორცნის ხაზზე, X1-ს ენიჭება ერთი ქულა.



ბურთი შემდეგ გადაეცემა X1-ს, რომელიც გადასცემს რომელ მოთამაშესაც სურს, აკეთებს ღია პოზიციის დახურვას და იცავს მას.

მას შემდეგ, რაც X1 დაიცავს თითოეულ პერიმეტრულ მოთამაშეს, მას ექნებათ ქულა 3-დან. შეატრიალით სხვა მოთამაშე დაიცავში.

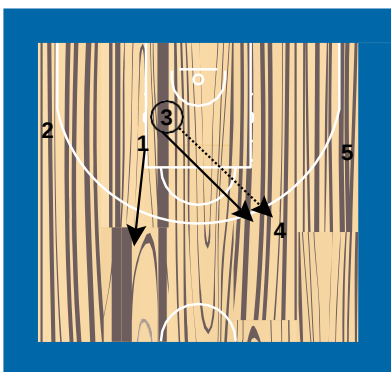


ღია პოზიციის დახურვა 4

1 პასს აძლევს პერიმეტრზე მოთამაშეს, აკეთებს ღია პოზიციის დახურვას და იცავს.

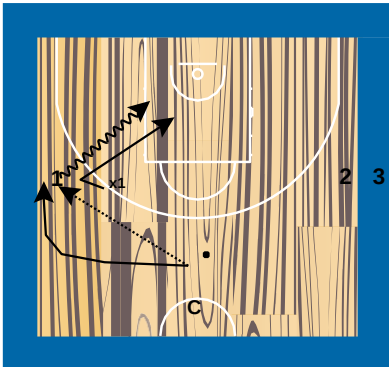
პერიმეტრზე მოთამაშეს აქვს მაქსიმუმ 3 დრიბლინგი ტყორცის ზოლში შესაღწევად.

თუ ის არ შეეცა ტყორცის ზოლში, მცველი იღებს ქულას. ის იღებს ბურთს და გადასცემს სხვა პერიმეტრის მოთამაშეს.



თუ პერიმეტრის მოთამაშე შეაღწევს ტყორცის ზოლში, ის ახლა ხდება მცველი, გადასცემს ბურთს პერიმეტრზე და აკეთებს ღია პოზიციის დახურვას.

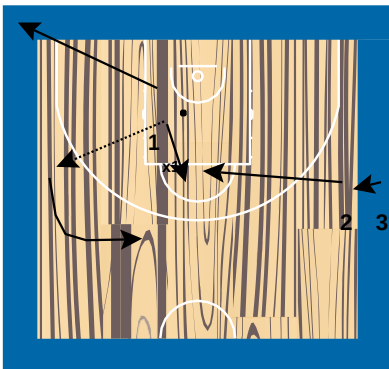
გაგრძელებით გარკვეული დრო (მაგ. 3-5 წუთი), ყველაზე მეტი ქულის მომპოვებელი მოთამაშე იქნება გამარჯვებული. ქულები მიიღება მხოლოდ დაცვაზე და მოთამაშეებს შეუძლიათ დაცვაზე თამაში მხოლოდ იმ შემთხვევაში თუ შეაღწევნ ტყორცის საზღვრებს შემტევი მოთამაშეები.



დაცვა 3

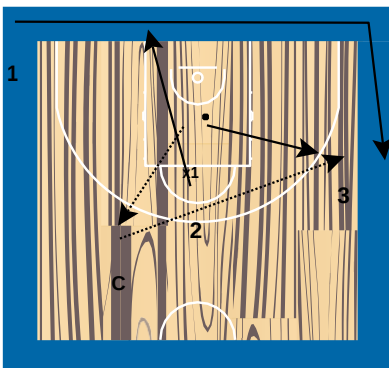
x1 იწყებს უარმყოფელ პოზიციში, იცავს 1-ს. მწვრთნელი პასს აძლევს 1-ს და x1 აკეთებს ღია პოზიციის დახურვას და იცავს.

დრიბლინგების რაოდენობა შეიძლება შეიზღუდოს და თამაში გრძელდება მანამ, სანამ x1 არ მიიღებს ბურთს, 1 არ მიაღწევს ტყორცნის ზოლს ან 1 არ შეწყვეტს დრიბლინგს.



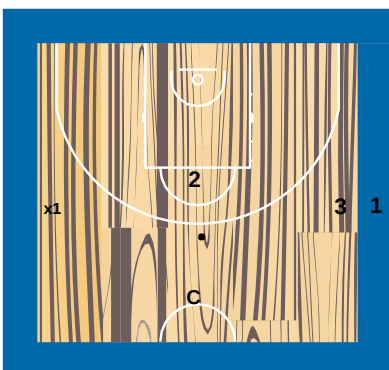
მას შემდეგ, რაც x1-ს ბურთი ექნება, ის გადასცემს მას მწვრთნელს (რომელიც ახლა ფლანგზეა) და იცავს 2-ს, რომლებიც "სწრაფად იჭრება" ტყორცნის ხაზზე.

ისევე, x1 და 2 თამაშობენ მანამ, სანამ x1 არ მიიღებს ბურთს ან 2 მიიღებს ბურთს



აქტივობის დასკვნითი ეტაპია, როდესაც x1 პასს აძლევს მწვრთნელს და გადადის გამყოფ ხაზზე (თუამ პოზიციას არ იყო). შემდეგ მწვრთნელი პასს აძლევს 3-ს და x1 აკეთებს ღია პოზიციის დახურვას და იცავს.

3 და x1 თამაშობენ სანამ 3 არ ჩააგდებს ბურთს ან x1-ს არ ექნება ბურთი.



შემდეგ მოთამაშეები ბრუნავენ, ერთ-ერთი პერიმეტრის მოთამაშე დაცვით პოზიციას გადადის.

დამატებითი ცნობები

1. განიხილეთ კალათბურთის მწვრთნელი კოლეგასთან ერთად ძირითადი ფაქტორები სპორტსმენების ბალანსირებისა და ეფექტურად მოძრაობისთვის და თუ როგორ შეიძლება ამ ატრიბუტების გაუმჯობესება. გამართეთ იგივე დისკუსია სხვა სპორტის მწვრთნელთან.
2. ეთანხმებით თუ არა შემდეგ მოსაზრებას: „დაცვაში გული და ძალისხმევა უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე ტექნიკა“? განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, თუ როგორ გააუმჯობესებდნენ ისინი მოთამაშის „გულსა და ძალისხმევას“.
3. ზოგიერთი მწვრთნელი აღწერს "ღია პოზიციის დახურვას", როგორც ყველაზე რთულ ტექნიკას კალათბურთში. ეთანხმებით? დაასახელეთ თქვენს გუნდში მოთამაშე, რომელიც ფლობს ამ ტექნიკას - შეგიძლიათ განსაზღვროთ ის, რასაც ეს მოთამაშე განსხვავებულად აკეთებენ იმ მოთამაშეებთან შედარებით, რომლებიც ასე კარგად ვერ ასრულებენ ამ უნარს?

1.2. ინდივიდუალური დაცვითი მოძრაობა და პოზიცია

1.2.1 ბურთის მქონე მოთამაშის დაცვა

ყველა მოთამაშეს უნდა ასწავლონ როგორ დაიცვას მოთამაშე, რომელსაც ბურთი აქვს პერიმეტრზე.

ამ პოზიციაზე არის სამი ტექნიკა, რომელიც განსაკუთრებით უნდა განვითარდეს:

- შეკავება (აჩერებს მათ მცველის გვერდზე გავლისგან)
- დრიბლერის შემობრუნება (აიძულებს მათ შეცვალონ მიმართულება)
- დრიბლერის „არხირება“ (აიძულებს მათ დრიბლინგი ჩაატარონ მოედანზე კონკრეტულ ზონაში ან სხვა მცველისკენ)

იმის ნაცვლად, რომ ფოკუსირება მოახდინონ ფეხის კონკრეტულ სამუშაოზე („დიდიდან უფრო დიდისკენ“ ან სირბილი), მწვრთნელმა ხაზი უნდა გაუსვას იმ პოზიციას, რომელზეც მოთამაშე უნდა მოხდეს. თუ სირბილია საჭირო, მაშინ უნდა გაიქცენ! თუ ამ პოზიციაზე მისვლა შეუძლიათ „დიდიდან უფრო დიდისკენ“ სვლს გამოყენებით, მაშინ ასე უნდა მოიქცენ. რაც მთავარია, მოთამაშეებს უნდა განუვითარდეთ სურვილი, დამარცხოვან მოწინააღმდეგე და არ დამარცხდნენ.



დაცვა ბურთზე - შეკავება

როდესაც მეტოქეს ბურთი აქვს, მცველმა უნდა შეაჩეროს ის ტყორცნის ზოლში დრიბლინგით შესვლისგან. მცველი უნდა იყოს ბალანსირებული და მზად იყოს გადავიდეს მოწინააღმდეგის გზაზე, გვერდითი მოძრაობით, რათა შეაჩეროს შეტევა წინსვლისგან.

იმის ნაცვლად, რომ დაელოდოს მოწინააღმდეგის მოძრაობას, მცველს შეუძლია ერთ-ერთი შემტევის ფეხების გარეთ ღვრით აიძულოს შეტევა ცალ მხარეს.

ამ მაგალითში, მცველი აიძულებს შეტევას შემტევის მარცხნივ.

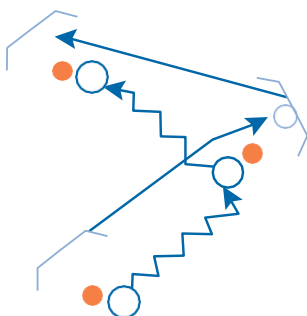
მცველებისთვის მთავარი სწავლების პუნქტი არის ის, რომ მან ყოველთვის უნდა გამოიყენოს ორი ფეხი ბურთის დაცვისას. როდესაც შემტევი მოთამაშე ამოძრავებს ბურთს, მცველმა უნდა შეასწოროს თავისი პოზიცია, ორივე ფეხის მოძრაობით.

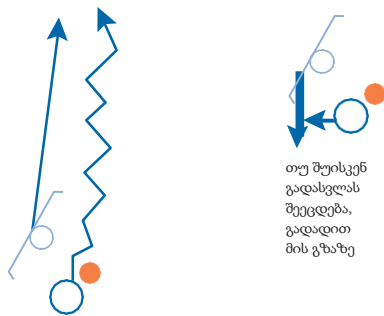
თუ მცველი მხოლოდ ცალ ფეხს ამოძრავებს, ის სწრაფად დაკარგავს ბალანსს. ანალოგიურად, თუ ის ფეხების მოძრაობის გარეშე გაიწეოს ბურთისკენ, შემტევი მოთამაშე ადვილად გაუვლის მას გვერდზე.

დაცვა ბურთზე - დრიბლერის შემობრუნება

„დრიბლინგის შემობრუნება“ უბრალოდ ნიშნავს შეცვლევით მას მიმართულებას. ამისთვის დაცვა უშუალოდ შემტევი მოთამაშის წინ უნდა მოხდეს - მან უნდა დადოს „თავი ბურთზე“ და მკერდი შემტევი მოთამაშისკენ იყოს მიმართული.

ეს პოზიცია აიძულებს შემტევი მოთამაშეს გადავიდეს სხვა მიმართულებით, რადგან ის ვერ მოძრაობს თავდაპირველი მიმართულებით.



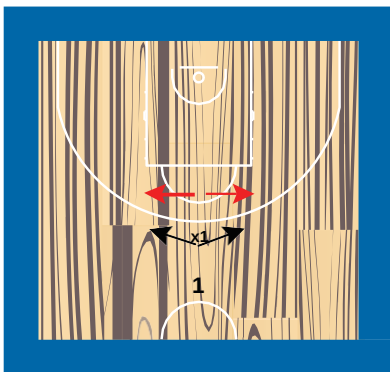


“დაცვა ბურთზე -დრიბლერის „არხიზება“

დრიბლერის „არხიზება“ აიძულებს მას გააგრძელოს კონკრეტული მიმართულებით და გამოიყენება განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც შეტევა იძულებით არის გადატანილი გვერდითი ხაზისკენ და დაცვას სურს ამის შენარჩუნება.

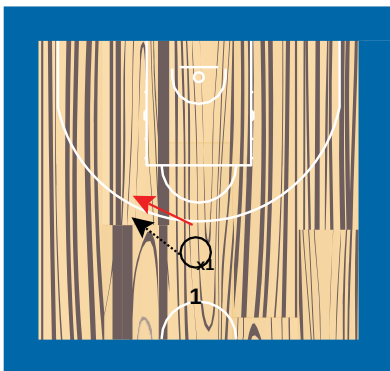
მცველი რჩება დრიბლერის წინ, ფეხით დრიბლირთან მაქსიმალურად ახლოს, დაახლოებით დრიბლერის მხართან და მცველის მკერდი ბურთის მოპირდაპირე მხარეს.

დრიბლირთან ყველაზე ახლოს მდებარე ხელი დაბლა უნდა იყოს (ჯვარედინი დრიბლის გასაჩერებლად) და მეორე ხელი უნდა იყოს მხრის სიმაღლეზე (პასის შესაჩერებლად). თუ დრიბლიერი ცდილობს შუაში გადასვლას, გადადით მის გზაზე. თუ ის წინ აგრძელებს დრიბლინგს, დარჩით მის წინ და მის გვერდზე.



“დაცვა 1 ნაბიჯი”

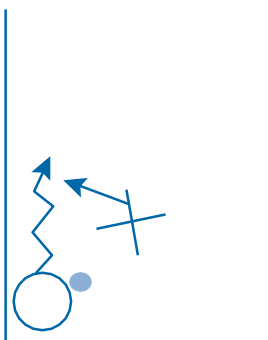
მოთამაშეები არიან წყვილებში, ბურთის გარეშე. ერთ მოთამაშეს ეკისრება შეტევა და დგამს ერთ ნაბიჯს (რომელ მხარესაც სურს). მცველი იყენებს ფეხის გვერდით მოძრაობას პოზიციის შესანარჩუნებლად.



“დაჭერის დაცვა”

მოთამაშეები არიან წყვილებში, 1 ბურთით.

შემტევი მოთამაშე ბურთს ძვრს ერთ მხარეს, მიყვება მას და იჭერს მას (ფეხები ჰაერში), დაეშვება ნაბიჯის გაჩერებაზე (ორი თვლა) და უყურებს კალათს. მცველი არ ჭრის პასს, მაგრამ მოძრაობს რომ კარგ პოზიციაზე იყოს ბურთის დაჭერისას.

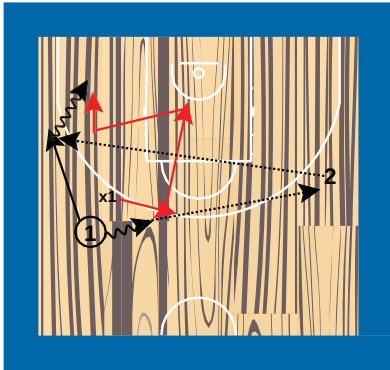


“კუთხის დაცვა”

მოთამაშეები არიან წყვილებში, 1 ბურთით და გადადიან მოედანზე, სადაც არის მონიშნული კუთხე.

შეტევა დგას კუთხეში და უნდა ეცადოს დრიბლინგით გამოსვლას, მცველი იყენებს გვერდით ნაბიჯს კონტაქტის მოსაპოვებლად! თუ შეტევა აზიჯებს ხაზს, ის საზღვრებს გარეთ ექცევა.

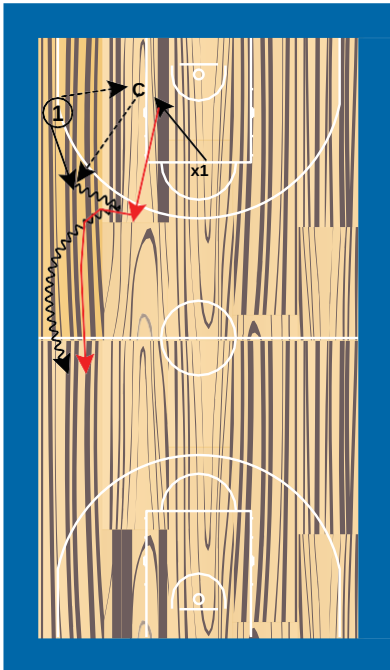
თავდამსხმელმა მოთამაშემ შეიძლება გამოიყენოს ფინტები მცველის ბალანსის დასარღვევად, ხოლო მცველმა ჯერ ფეხების მოძრაობა უნდა გააკეთოს და არა ბურთისკენ სწრაფვა.



“ღია პოზიციის დახურვა და დაცვა”

დაცვითი მოთამაშე იცავს მოთამაშეს ბურთით, რათა შეაჩეროს ნებისმიერი შედეგა ტყორცის განხორციელების ზონაში. თუ შეტევა ვერ ატარებს, ის გადასცემენ სხვა შემტევ მოთამაშეს. x1 არეგულირებს პოზიციას ბურთთან მიმართებაში და იმ მოთამაშის დაცვას რომელმაც ბურთით დაიწყო.

პირველი შემტევი მოთამაშე იცვლის ადგილს და იღებს პასს უკან. მცველმა უნდა მოახდინოს ღია პოზიციის დახურვა და ითამაშოს 1x1.



“1x1 დაჭერა”

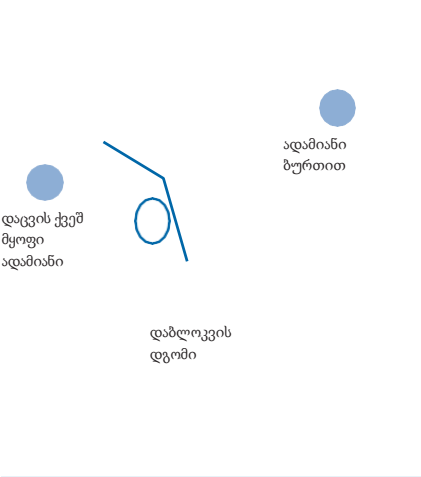
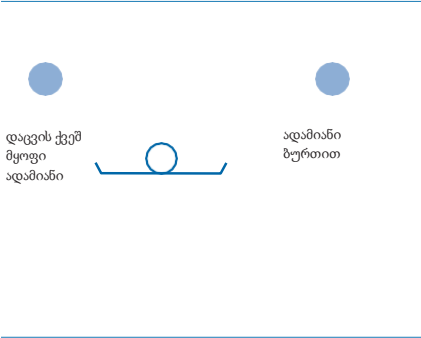
შეტევა იწყება კუთხურიდან და დაცვა იწყებს საჯარიმო ხაზიდან. შეტევა პასს აწვდის მწვრთნელს (კალათის ქვეშ) ან პოსტზე და მცველი მწვრთნელს უკეთებს ღია პოზიციის დახურვას.

მწვრთნელი პასს უბრუნებს შეტევას, რომელიც მეორე ბოლოში ლეი-აპის გაკეთებას ცდილობს. დაცვამ უნდა სპრინტი შეასრულოს შემტევი მოთამაშისკენ, რათა დაიცვას ის. დაცვამ უნდა გამოიყენოს როგორც შემოზრუნების, ასევე „არხიერების“ ტექნიკა.

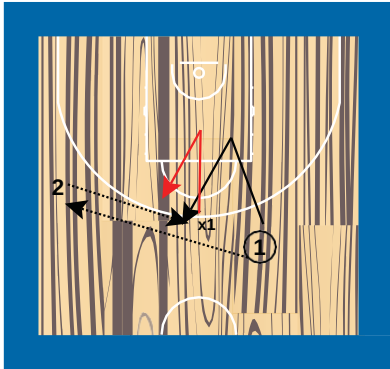
1.2.2 ბურთის არმქონე პერიმეტრის მოთამაშის დაცვა

არსებობს მთელი რიგი ტექნიკა იმ მოთამაშის დაცვისთვის, რომელსაც ბურთი არ აქვს:

- დაბლოკვის პოზიცია/დგომა;
- ღია პოზიცია/დგომა;
- ჰეჯირება და აღდგენა.

 დაბლოკვის პოზიცია ბურთის გარეშე	უბურთო დაცვა - დაბლოკვის დგომა დაბლოკვის დგომაში, მცველის ზურგი ბურთისკენ არის მიქცეული და მკერდი მიმართულია იმ პირისკენ, რომელსაც იცავენ. ერთი მკლავი გაჭიმულია, ცერა თითი მიმართულია მიწისკენ და ხელის გული ბურთისკენ, ისე რომ შეძლოს პასისთვის მიმართულების შეცვლა. მცველმა უნდა ადევნოს თვალი როგორც ბურთის მქონე ადამიანს ასევე იმას, რომელსაც იცავს, „ნიკაპის მხარზე“ დადებით. რაც უფრო ახლოს არის მცველი „პასის ზოლთან“ (წარმოსახვითი ხაზი ბურთის მქონე ადამიანსა და დაცვის ქვეშ მყოფ ადამიანს შორის), მით უფრო აგრესიულია დაცვა. მცველს შეიძლება სხეული ჰქონდეს „პასის ზოლში“, რომელსაც ხშირად უწოდებენ სრულ უარყოფას, ან შეიძლება გადადგას ნაბიჯი კალათისკენ და ხელი ჰქონდეს პასის ზოლში.
 დაბლოკვის პოზიცია ბურთის გარეშე	უბურთო დაცვა - ღია დგომა ღია დგომის დროს, მცველი, როგორც წესი, ზურგით კალათისკენ დგას და დგას როგორც მოთამაშის, რომელსაც იცავს, ასევე ბურთის მქონე მოთამაშის "გვერდით".
 ჰეჯირება და აღდგენა	უბურთო დაცვა - ჰეჯირება და აღდგენა "ჰეჯი" უბრალოდ ფინტია მცველის მიერ. მცველი "ატყუებს", რომ ის სხვა მოთამაშის დასაცავად მოდის. ეს ჩვეულებრივ კეთდება, როდესაც მოწინააღმდეგე დრიბლინგს აკეთებს, თუმცა ის ასევე შეიძლება გაკეთდეს პოსტის მცველზე ზეწოლისთვის. ფეხის მუშაობა იგივეა, რაც გვერდითი დაცვითი მოძრაობისას - ერთი ან ორი ნაბიჯის გადადგმით. რაც მთავარია, მცველმა ორივე ფეხი უნდა ამოძრავოს! ბალანსირებული დგომის შენარჩუნება ძალზე მნიშვნელოვანია და ბიძგიერებული სვლა (მხოლოდ ერთი ფეხის გადადგმა) გაართულებს შემდეგ საკუთარი მოთამაშის დაცვის აღდგენას.

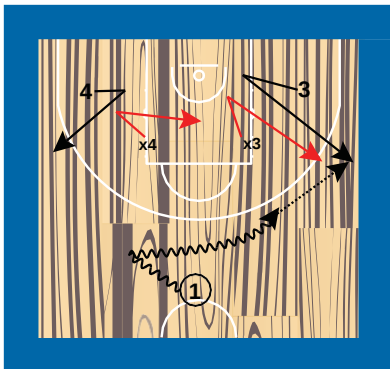
ქვემოთ მოცემულია რიგი აქტივობებისა, რომლების გამოყენებაც შესაძლებელია უზურთო დაცვაში სავარჯიშოდ



“დაწყებული სვლის დაცვა”

მოთამაშეები არიან 3-კაციან ჯგუფებში, 1 ბურთით.

ბურთიანი მოთამაშე გადასცემს მას თავის თანაგუნდელს და შემდეგ აკეთებს "V-ჭრის" სვლას, რომ უკან მიიღოს პასი. მესამე მოთამაშე იცავს ამ სვლას.

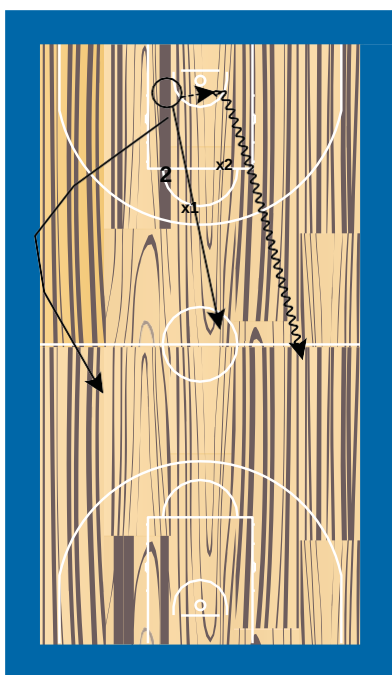
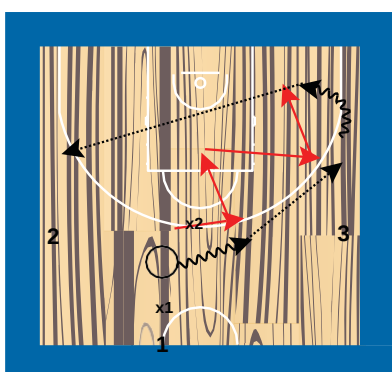
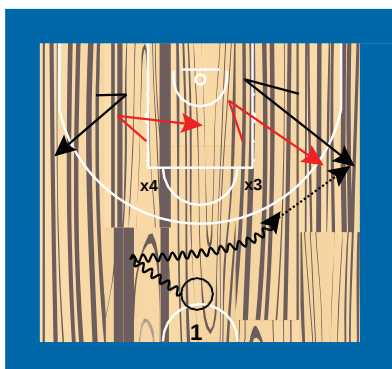


“1+2x2”

მოთამაშე, რომელსაც ბურთი აქვს გამთამაშებლის პოზიციაზე, დრიბლინგს აკეთებს გვერდიგვერდ, ფლანგის მოთამაშეები ცდილობენ გაიხსნას და მიიღონ პასი ფლანგის პოზიციაზე.

მცველები არიან ღია ან დაბლოკვის დგომში, ბურთის პოზიციიდან გამომდინარე.

ბურთის მიღების შემთხვევაში მოთამაშეები იჯიბრიბიან 1x1.

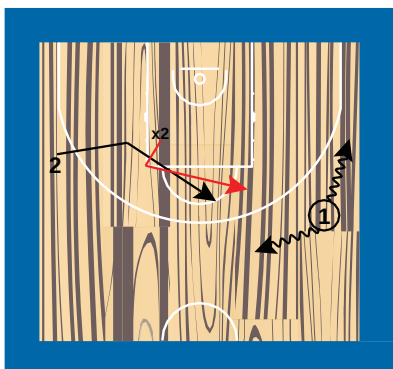


“3x2 ნახევარი მოედანი”

მოთამაშეები თამაშობენ 3x2 ნახევარ მოედანზე. თავიდან, აქტივობის მიზნად დაისახეთ დრიბლინგი ტყორცნის გასაკეთებელ ზონისკენ (key), როგორც შეტევითი მანძილის ასევე დაცვითიშეცავების ხაზგასასმელად.

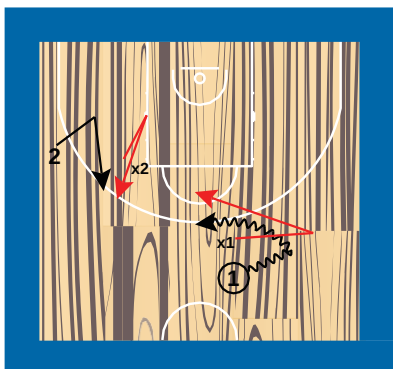
მცველებმა მიზნად უნდა დაისახონ, რომ ერთი ადამიანი ყოველთვის იცავდეს ბურთს, ხოლო მეორე მცველი "დახმარების" პოზიციაზე ტყორცნის განხორციელების ზონაში.

მას შემდეგ, რაც ბურთი შეიჭრება ტყორცნის განხორციელების ზონაში, ორი მცველი თამაშობს შეტევას მოედნის მეორე ბოლოსკენ, დაცულები მოთამაშით, რომელიც დრიბლინგით შევიდა ტყორცნის განხორციელების ზონაში (key).



“ჭრაზე გამსვლელის დაცვა”

მოთამაშეები ეჯიბრებიან 1x1, ხოლო ბურთიანი მოთამაშე დრიბლინგიდან პასის გადაცემას ცდილობს. მცველმა უნდა დაიკავოს კარგი პოზიცია ბურთის პოზიციასთან მიმართებაში.



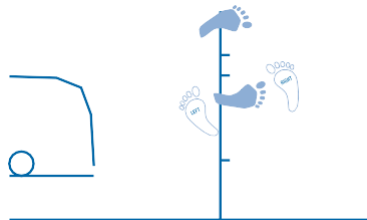
“2x2”

2x2 შეჯიბრებითი სავარჯიშო. ითამაშე ანგარიშზე ან დაცვით ფლობაზე.

1.2.3 ქვედა პოსტზე (low post) დაცვა

ყველა მოთამაშეს უნდა ასწავლონ პოსტზე თამაშის ძირითადი უნარები. პოსტის მოთამაშის დაცვის სამი ძირითადი ტექნიკა არსებობს:

- დაბლოკვის პოზიცია/დგომა;
- „ფრონტინგი“ - ფეხის თითები შიგნით და გარეთ;
- უკან



პოსტის დაცვა - დაბლოკვის დგომა

დაბლოკვის დგომა შეიძლება დამყარდეს პოსტის მოთამაშის ორივე მხარეს - აქ ნაჩვენებია პირითი ხაზის მხარეს. მცველს ფეხები პოსტის მოთამაშის განზე აქვს განლაგებული, ხოლო მკლავი გაჭიმულია პოსტის მოთამაშის სხეულის მიღმა.

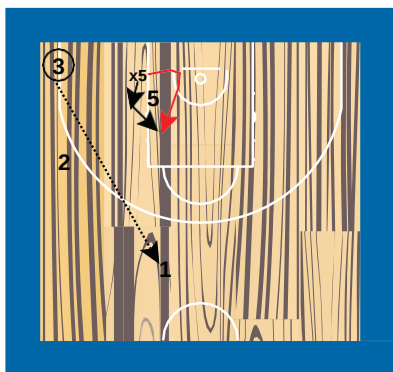
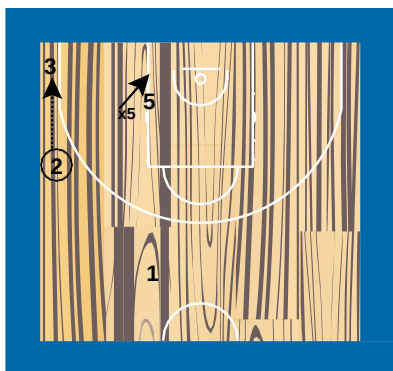
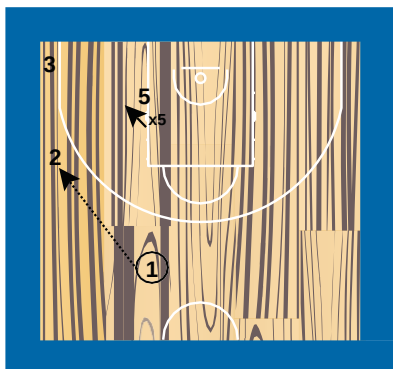
მცველმა შეიძლება წინა ფეხი გადადგას პოსტის მოთამაშის წინ, თუმცა რაც უფრო მეტჯერ კეთდება ეს, მით უფრო მეტად წარმოაჩენს მცველი თავის თავს როგორც პოსტის მოთამაშის მიერ „შიგნიდან დალუქულად“ (ანუ პოსტის მოთამაშე უფრო ახლოს არის კალათთან). პოსტის მოთამაშის უკან ერთი ფეხის დატოვება ამას ნაკლებად საეარაუდოს ხდის.

პოსტის დაცვა - უკან

მცველის დაკავება პოსტის მოთამაშის უკან (რაც იძლევა პასის გაკეთების საშუალებას) ნიშნავს, რომ პოსტის მცველს უკეთ შეუძლია ჩაერთოს "დახმარების" დაცვაში. ეს ასევე შეიძლება გამოყენებული იყოს იქ, სადაც შემტევი მოთამაშე ნაკლებად გამოცდილია პოსტზე.

"უკნიდან" დაცვის გასაღებებია:

- დარწმუნდით, რომ პოსტის მოთამაშე ყოველთვის მხედველობის ქვეშაა. განსაკუთრებით ახალგაზრდა მოთამაშეები მიდრეკილნი არიან ბურთის ყურებისკენ;
- იყავით საკმარისად ახლოს პოსტის მოთამაშესთან, რომ მიხვიდეთ მასთან, როდესაც ის მიიღებს პასს. ეს არის იგივე ფილოსოფია, როგორც პერიმეტრზე დაცვა.
- ნუ შეეცდებით პასის უკნიდან ჩაჭრას. თუ მოთამაშეს სურს პასის ჩაჭრა, ის უნდა გადავიდეს დაბლოკვის პოზიციაზე - ფეხების მოძრაობით და არა უბრალოდ პოსტის მოთამაშესთან მიახლოებით.

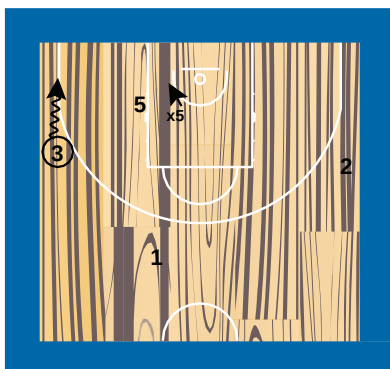
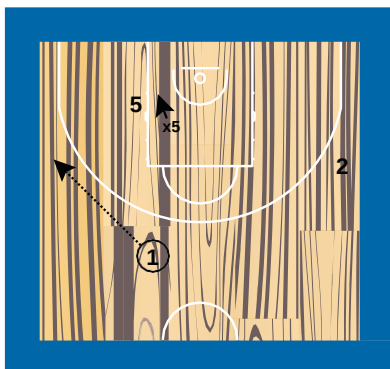
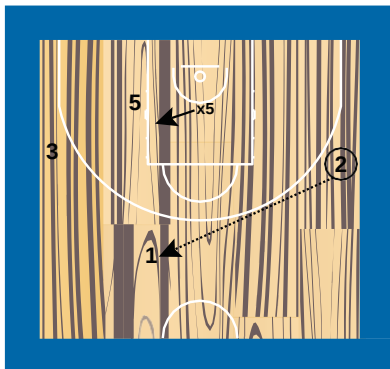


“3 პასის გადამცემის პოსტის საგარეშო”

X5 იღებს დაბლოკვის დგომს, ბურთით ტყორცნის ზონის ზედა ნაწილში. როდესაც ბურთი ფლანგზე გადადის, X5 გადადის პოზიციაზე, რომ უარყოს ეს პასი.

როდესაც ბურთს გადასცემენ კუთხურში, X5 გადადის უდაბლოკვის დგომზე პირიტი ხაზის მხარეს. მოთამაშეები, როცა შეუძლიათ, გადასცემენ ბურთს 5-ს, რომელიც გადადის კალათისკენ. არ კეთდება მაღალი პასები (რადგან დახმარება არ არის). დაცვა ასევე შეიძლება დაემატოს პერიმეტრზე მოთამაშეებს.

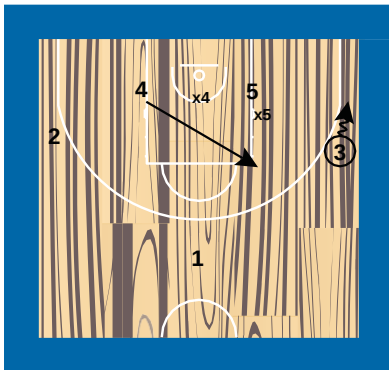
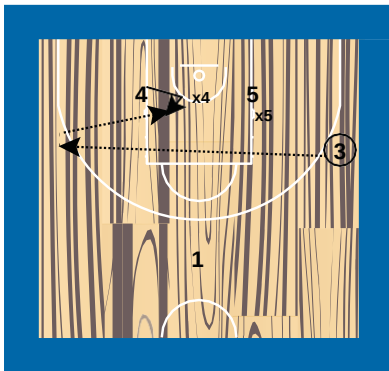
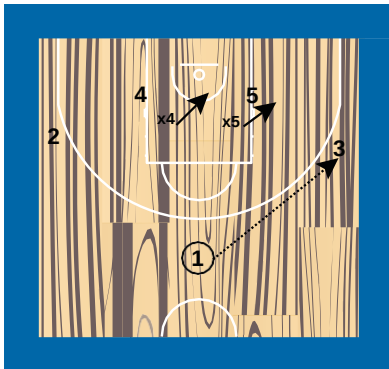
თუ ბურთი კუთხიდან გადაეცემა 1-ს, X5-ს შეიძლება გაუადვილდეს თავისი ახალი პოზიციის დადგენა პოსტის მოთამაშის უკან გადასვლით (წითლად ნაჩვენები), ვიდრე 5-ის წინ გადაადგილებით.



პოსტის უკან თამაში

შემტევი მოთამაშეები დგანან ფლანგზე და ქულის პოზიციაზე. X5 იცავს პოსტის მოთამაშეს უკნიდან, იღებს „გამყოფილი ხაზის“ პოზიციას, როდესაც მოპირდაპირე ფლანგს (ამ დიაგრამაში მოთამაშე 2) აქვს ბურთი.

თითოეულ პასზე, X5 არეგულირებს თავის პოზიციას. ისევ, დაცვა ასევე შეიძლება განთავსდეს პერიმეტრზე მოთამაშეებზე.



2 პოსტის მოთამაშის დაცვა

ორი პოსტის მოთამაშესთან, პერიმეტრის მოთამაშეები გადასცემენ ბურთს და ეძებენ პოსტის მოთამაშეების გადაცემისთვის. პოსტის მოთამაშეები რჩებიან ქვედა პოსტზე, ფოკუსირებულნი არიან თავიანთი მოთამაშის წინააღმდეგ პოზიციის დამყარებაზე და არა ზოროვის "თაოინიზაზი"

როდესაც ბურთი ფლანგზეა, პოსტის მოთამაშემ "სუსტ მხარეზე" (ბურთის მოპირდაპირედ) შეიძლება შეძლოს პოზიციის დადგენა მცველის წინააღმდეგ ტყორცნის ხაზზე გადასვლით.

ნახტომისებრი პასი (ერთი ფლანგიდან მეორეზე) ყველაზე ეფექტური გზაა ბურთის ამ პოსტის მოთამაშეზე გადასაცემად.

პერიმეტრის მოთამაშეები უნდა წაახალისონ დრიბლინგზე, რათა შეიქმნას პასის გადაცემის უკეთესი კუთხე.

მწვრთნელმა ასევე შეიძლება დაუშვას, რომ სუსტი მხარის პოსტის მოთამაშე გაიქრას ზედა პოსტზე, რაც ემსახურება ორ მიზანს:

- უზრუნველყოფს, რომ X4 თვალს ადევნებდეს თავის მოთამაშეს, წინააღმდეგ შემთხვევაში გაკრამში მყოფი მოთამაშე ღია იქნება;
- ამორებს გამყოფი ხაზის მცველს, ისე რომ შემდეგ გამოყენებული იყოს მაღალი პასი.

1.2.4 შემტევი მომხსნელის ბლოკირება

ცოტა მოთამაშე გადაინაცვლებს ბუნებრივად მოწინააღმდეგის "დაბლოკვისთვის" მოხსნის შეჯიბრში. მოთამაშეთა უმეტესობის ბუნებრივი ინსტინქტი იქნება ბურთისკენ ხტომა და მოხსნის დაცვის მცდელობა.

ეს ხდის ყოველი მოხსნის შედეგს დამოკიდებულს ილბალზე (როცა ბურთი ხტის) და იმ მოთამაშეზე რომელიც ყველაზე მაღლა ახტება.

თუმცა, კარგი დაცვითი გუნდი შეამცირებს ამ ფაქტორების გავლენას შემტევი მოთამაშეების „დაბლოკვით“.

"ბლოკირება" უბრალოდ პოზიციის დამყარებაა კალათას და შემტევ მოთამაშეს შორის. მნიშვნელოვანია, რომ დაცვითმა მოთამაშემ დაამყაროს კონტაქტი მოწინააღმდეგესთან და არ იდგეს უბრალოდ მის წინ.

მცველი უნდა დარწმუნდეს, რომ ის კალათიდან სულ მცირე ერთი-ორი ნაბიჯის დაშორებით არის, წინააღმდეგ შემთხვევაში მოხსნები მათ ზემოთ მოხდება. "არა შემტევი ფოლის" წრე იძლევა კარგ ორიენტირს.

დაბლოკვის გასაღებებია:

- სროლისას, შემობრუნდით რომ აღმოჩნდეთ შემტევი მოწინააღმდეგის პირისპირ;
- გადადგით ნაბიჯი შემტევი მოწინააღმდეგისკენ, დაამყარეთ კონტაქტი წინამხრით, იმავდროულად კვლავ უწყურეთ შემტევ მოთამაშეს;
- როდესაც შემტევი მოთამაშე შეეცდება მცველის გარშემო შემოჭრას, მცველი ტრიალდება ისე, რომ მისი ქვედა ნაწილი შემტევ მოთამაშეს ეხება. მცველი ახლა კალათის პირისპირ დგას, ხელებით მაღლა, მზადაა ახტეს და მოხსნას!

მოხსნითი პოზიციების მიღება

მიუხედავად იმისა, რომ ძალიან მნიშვნელოვანია, საკმარისი არ არის უბრალოდ მოხსნაზე გადასვლა. დაცვითმა მოთამაშემ ჯერ უნდა „დაბლოკოს“ ან გადადგას ნაბიჯები იმის უზრუნველსაყოფად, რომ მეტოქე არ მიიღებს პოზიციას შემტევი მოხსნის მისაღებად. შემტევი მომხსნელებისთვის, მათ უნდა დაამარცხონ მოწინააღმდეგე, რომ მივიდნენ მოხსნის ადგილას.

არსებობს სამი ძირითადი „წესი“ მოხსნის წერტილებთან დაკავშირებით:

1. ნუ განათავსდებით კალათის ქვეშ. სასურველი პოზიციაა კალათიდან მინიმუმ ერთი მეტრის დაშორებით, ისე, რომ მოხსნა დაიჭიროთ თქვენს წინ;
2. ერთი მხრიდან აცდენილი ბურთი ყველაზე ხშირად საპირისპირო მხარეს გადადის;
3. შორ მანძილზე სროლები უფრო მეტ ხანს საჭიროებს მოხსნას, ვიდრე მოკლე მანძილიდან.

შემტევი მოთამაშეები განსაკუთრებით ფრთხილად უნდა იყვნენ მცველთან, რომელიც აპირებს მათ დახმარებას ან კარგავს მხედველობიდან, რადგან ეს არის შესაძლებლობა მოხსნის ადგილზე მისვლის. შემტევი მოთამაშეებისთვის მარტივი მინიშნება ის არის, რომ თუ ისინი ხედავენ მოწინააღმდეგის თავის უკანა მხარეს, ე.ი. მოწინააღმდეგე ვერ ხედავს მათ! მოხსნის პოზიციაზე მოხვედრა არ არის ოპონენტთან რბოლა იმის სანახავად, თუ ვინ მოხვდება პოზიციაზე პირველი. როგორც შემტევი, ასევე დაცვითი მოთამაშეები მზად უნდა იყვნენ, გამოიყენონ თავიანთი სხეული მოხსნის პოზიციის დასამყარებლად.

დაბლოკვის გასაღები არის:

1. **დაინახე** შენი მოწინააღმდეგე. როდესაც სროლა ხდება, ბევრი მოთამაშე უბრალოდ ტრიალდება კალათისკენ, რითაც თვალთახედვის არიდან კარგავს მოწინააღმდეგეს.
2. **ბალანსი**. მოთამაშეებს უნდა ჰქონდეთ კარგი ბალანსი მოხრილი მუხლებით.
3. **კონტაქტი** მოწინააღმდეგესთან. შემდეგ მოთამაშემ უნდა იმოძრაოს მოწინააღმდეგესთან კონტაქტის დასამყარებლად. ეს უნდა გაკეთდეს "მკლავის ზოლის" გამოყენებით, რომელიც სხეულთან ახლოს ნარჩუნდება ("ცილინდრის" ფარგლებში), ამიტომ საჭიროა ფეხების მოძრაობა! მოთამაშეები, რომლებიც ხელებს შლიან და ოპონენტებს უბიძგებენ, ფოლს იღებენ. მცველი, რომელიც იმყოფება "გამყოფ ხაზზე", შეიძლება იყოს მნიშვნელოვანი მანძილით დაშორებული მოწინააღმდეგისგან. ამ შემთხვევაში, ნაბიჯი გადადგით ტყორცის ზოლის გვერდისკენ, ისე, რომ თუ თქვენი მოწინააღმდეგე გადადის მოხსნაზე, იქ განხორციელდება კონტაქტი.
4. **მიტრიალდით** კალათისკენ. თავდაპირველი კონტაქტის დამყარების შემდეგ, მოთამაშე უნდა მოტრიალდეს კალათისკენ და კვლავ შეინარჩუნოს კონტაქტი მოწინააღმდეგესთან.
5. **ხელები მაღლა** და მოხსნა. მოთამაშეების ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული შეცდომა არის ხელების დაშვება. ხელები უნდა იყოს მხრების სიმაღლეზე, იდაყვები გარეთ, რაც მოთამაშეს უფრო „განიერს“ და მწელად გასამკლავებელს ხდის.

ახტომა და ბურთის დაჭერა

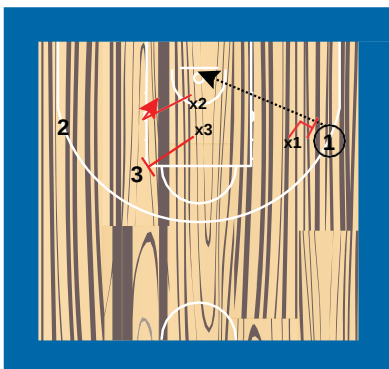
ეს ზოგიერთი მოთამაშისთვის ინსტიქტური იქნება, მაგრამ სხვებს დასჭირდებათ ინსტრუქცია და ხელმძღვანელობა. შემდეგი პუნქტები მნიშვნელოვანია:

- მაქსიმალურად მაღლა ხტომამდე დაიცავი ბალანსი;
- დრო გადამწყვეტია. მოთამაშეებმა უნდა ისწავლონ ხტომა საჭირო მომენტში, რათა ბურთი დაიჭირონ რაც შეიძლება მაღლა.
- გადახტი და ხელები ზევით აწიე, მოწინააღმდეგის დაჯარიმების გარეშე.

უნდა გაუძლიერო ცდუნებას, რომ ხელები მოწინააღმდეგის უკან იყოს.

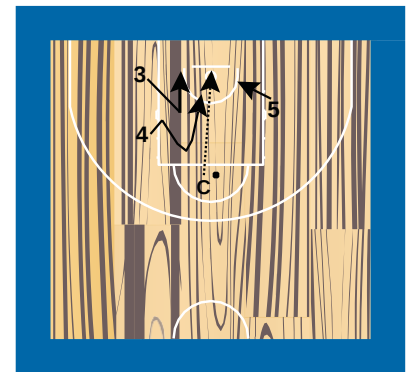
- დაეშვით ბალანსირებულ დგომში, დაცული ბურთით, ბურთი ორ ხელში გეჭიროთ - ხელებით ბურთის თითოეულ მხარეს და იდაყვებით გარეთ და არა ქვემოთ.

ხანდახან, შემტევი მოთამაშე იქნება ტყორცის განხორციელების ზონის მიღმა, სროლის განხორციელების დროს, მაგრამ მცველი არის ამ ზონის შიგნით (მაგ. მცველი იმყოფება „დახმარების“ პოზიციაში. ამ სიტუაციაში, მცველი კვლავ უყურებს თავის მოთამაშეს, მაგრამ არ მოძრაობს მისკენ. ამის ნაცვლად, გადადის ტყორცის ზონის კიდისკენ. თუ შემტევი მოთამაშე აპირებს მოხსნას, მას მოუწევს გადავიდეს ტყორცის ზონაში და მცველს შემდეგ შეეძლება კონტაქტის დამყარება.

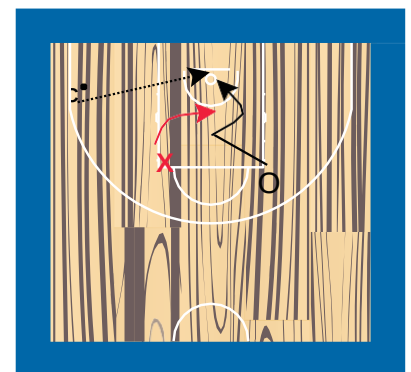
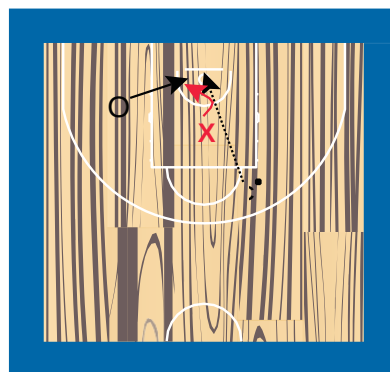
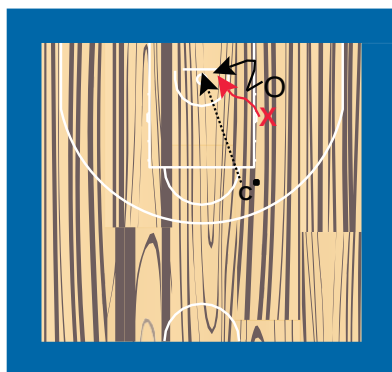


1 ისვრის ბურთს და მისი მცველი ეწინააღმდეგება სროლას და შემდეგ „ბლოკავს“ X3 (რომელიც ოპონენტთან ახლოს არის) მათკენ მიიწევს, კონტაქტს ამყარებს და „ბლოკავს“ X2 (რომლის მეტოქეც ტყორცის ზონის გარეთ არის), უყურებს მოწინააღმდეგეს და ნაბიჯს დგამს ტყორცის ზონის გვერდზე. ის „დაბლოკავს“ თუ 2 მოვა ბურთის მოსახსნელად. ახალგაზრდა მოთამაშეებთან მწვრთნელებმა ყურადღება არ უნდა გაამახვილონ კონტაქტის დამყარებაზე, მაგრამ მაინც უნდა გაამახვილონ ყურადღება მოწინააღმდეგის „პოვნასა“ და მასსა და კალათს შორის პოზიციის დაკავებაზე.

აქტივობა	აღწერა	შემოთავაზებული ცვლილება
“Plyo Rebounds” (პლიო მოხსნები)	- სპორტსმენები არიან წყვილებში, 1 ბურთით - ერთი დგას სკამზე და უჭირავს ბურთი იმ სიმაღლეზე, რომ პარტნიორი მიწედეს, მაგრამ მაღლა უნდა ახტეს - პარტნიორი ხტება და ეხება ბურთს მარჯვენა ხელით, ეშვება და მაშინვე ხტება მარცხენა ხელის შესახებად - გააკეთეთ 5 შეხება თითოეული ხელით	- ბალანსირებული დაშვება - გამოიყენეთ ხელები ბიძგით ნახტომის დასახმარებლად
“Put Backs” (მოხსნა და ჩაგდება)	- სპორტსმენი დგას ტყორცნის ზონაში და ისვრის ბურთს ფარზე - გადახტით მოსახსნელად და შემდეგ გადახტით ჩასაგდებად - გააკეთეთ 5 სროლა თითოეული ხელით	- სროლამდე შეხედეთ კალათას - ბურთი გეჭირთ მხრების სიმაღლეზე ან უფრო მაღლა
“Get to the Spot” (ადგილზე მისვლა)	- აქტივობა შეიძლება განხორციელდეს 1-3 მოთამაშით - მოთამაშეები იწყებენ ტყორცნის ზონის გარეთ. მწვრთნელი ისვრის (ასაცდენად) - მოთამაშეები გადადიან ტყორცნის ზონაში და ეჯიბრებიან მოხსნაზე	- მოთამაშეებმა ყურადღება უნდა გაამახვილონ მოხსნის პოზიციაზე სწრაფად მოხვედრაზე - სხვა მოთამაშესთან ახლოს ყოფნის შემთხვევაში, განახორციელეთ კონტაქტი



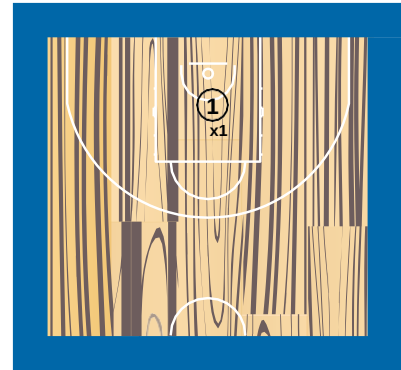
“1x1 მოხსნები”	- მწვრთნელი ისვრის ბურთს და შემტევი მოთამაშე ცდილობს მოხსნას - დაცვითი მოთამაშე „ბლოკავს“ - სხვადასხვა პოზიციიდან მუშაობა - დაცვით მოხსნაზე, გასასვლელი მწვრთნელისკენ. შემტევი მოხსნისას, ისროლეთ და გააგრძელეთ მანამ, სანამ არ მოიპოვებთ ქულას ან დაცვით მოხსნას.	- დაცვა - დაამყარეთ კონტაქტი - შეტევა - არ დაუშვათ მოექცეთ კალათსა და მოწინააღმდეგის შორის (“hole out”)
----------------	---	--



“არახელსაყრელი მოხსნა”

- შეტევა იწყება ბურთით, კალათთან ახლოს. დაცვა იწყება მის უკან.
- შეტევა ისვრის (დაცვა არ იცავს სროლას) და მოთამაშეები ეჯიბრებიან მოხსნაზე.
- განაგრძეთ მანამ, სანამ მცველი არ მიიღებს მოხსნას. შეტევა იღებს ქულას ყოველი წარმატებული სროლისთვის.

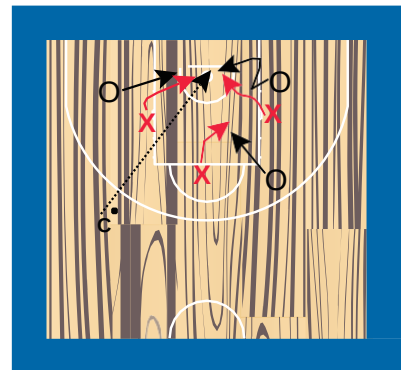
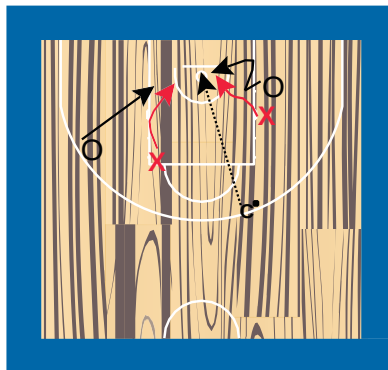
- შეტევამ უნდა დაამყაროს კონტაქტი მცველთან სროლამდე
- დაცვა უნდა გადავიდეს მინიმუმ შემტევი მოთამაშის გვერდზე, რათა სცადოს მოიპოვოს მოხსნის პოზიცია.



“2x2 მოხსნები” & “3x3 მოხსნები”

- იგივე, რაც „1x1 მოხსნებისთვის“
- სასტარტო პოზიციის ცვლა, თამაშის სხვადასხვა სიტუაციების გასაძლიერებლად. ეს შეიძლება გაკეთდეს მწვრთნელის გადაადგილებით და მცველების პოზიციის მორგებით, როგორც გააკეთებდნენ თამაშში.

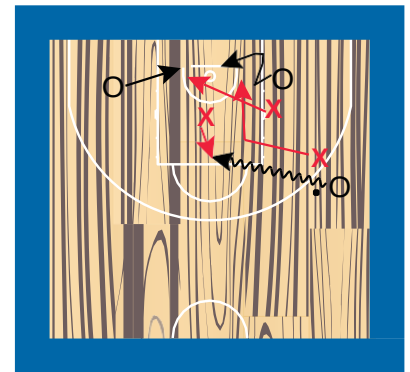
- განჭვრიტეთ სროლა და რაც შეიძლება ადრე გადადით მოხსნის ადგილზე
- მცველები ამყარებენ კონტაქტს



“შეღწევა და მოხსნა”

- ითამაშეთ 3x3 ან 4x4, ორი მომხსნელით დაბალ ბლოკებზე
- პერიმეტრის მოთამაშეები თამაშობენ 1x1 ან 2x2, ცდილობენ ღია სროლას ან შეღწევას ტყორცნის ზონაში.
- შეტევა იღებს 1 ქულას, თუ:
 - ჩააგდო;
 - დრიბლერი ხვდება ტყორცნის ზონაში;
 - შეტევის მოხსნა.
- მცველები ტყორცნის ზონაში ეხმარებიან შეღწევის თავიდან აცილებაში.

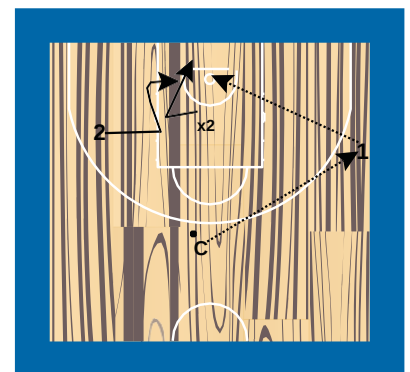
- შემტევი მომხსნელები ცდილობენ ისარგებლონ, როდესაც მათი მცველი მოძრაობს, რათა დაეხმაროს შეღწევის დაცვაში



“გამყოფი ხაზის Box Out”

- მცველი (x2) იწყებს „გამყოფი ხაზის“ პოზიციით.
- მწვრთნელი გადასცემს ბურთს მოთამაშე 1-ს, რომელიც ისვრის ბურთს.
- მოთამაშე 2 ეჯიბრება მოხსნაზე და x2 უნდა გადავიდეს მისკენ Box Out-ზე.
- თუ შეტევა მოხსნის ბურთს, გააკეთეთ გამსვლელი პასი.
- აქტიუობა გრძელდება მანამ, სანამ მცველი არ მიიღებს დადგენილი რაოდენობის მოხსნას (მაგ. 5)

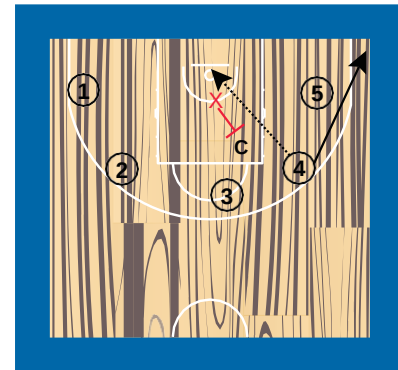
- დაცვა უნდა მოძრაობდეს შემტევი მოთამაშისკენ - ნუ დარჩებით გამყოფ ხაზზე
- შეტევა იყენებს ტემპისა და მიმართულების ცვლილებას, რათა თავიდან აიცილოს box out-ი



“Box Out, Box Out, Box Out”

- შემტევ მოთამაშეებს თითოეულს აქვს ბურთი. მცველი ტყორცნის ზონაშია, მწვრთნელს კი “დასარტყამი ჩანთა” აქვს
- შეტევა ისვრის, მცველი დგამს ნაბიჯს მწვრთნელის გამოსაჭერად („ჩანთაზე დარტყმა“) და შემდეგ პასს გადასცემს უკან მსროლელს, რომელიც გადადის გასასვლელ პოზიციაზე.
- როგორც კი გასასვლელი პასი გაკეთდება, ხორციელდება მომდევნო სროლა. მწვრთნელი მოძრაობს.

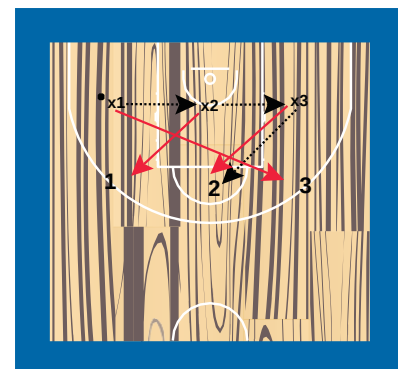
- დაცვამ ჯერ მწვრთნელი უნდა დაინახოს, შემდეგ გადავიდეს ბოქს აუტის მისაღებად.



“კვადრატული ბოქს აუტი

- 3 მცველი ხაზში დაბალ ბლოკთან. 3 შემტევი მოთამაშე საჯარიმო ხაზის გასწვრივ
- მცველები ერთმანეთს გადასცემენ ბურთს და შემდეგ გადადიან შემტევი მოთამაშის დასაცავად.
- მე-3 მცველი პასს გადასცემს შუა შემტევ მოთამაშეს, რომელიც ისვრის. შეჯიბრი მოხსნაზე მანამ, სანამ დაცვა არ მიიღებს ბურთს ან შეტევა ქულას.

- დაინახეთ თქვენი მოთამაშე - არ უყუროთ მხოლოდ ბურთს
- შეინარჩუნეთ ბალანსი
- დაამყარეთ კონტაქტი და შემდეგ დატრიალდით კალათისკენ.



დამატებითი ცნობები

1. დააკვირდით კოლეგის სავარჯიშო შეკრებას და დაფიქრდით, რამდენ დროს ხარჯავს ის დაცვითი უნარების განვითარებაზე (როგორც ბურთზე, ისე მის გარეშე). მეტ დროს ატარებთ თუ ნაკლებს? განიხილეთ ნებისმიერი განსხვავება მწვრთნელთან.
2. გადაიღეთ ვიდეო თქვენი ერთ-ერთი სავარჯიშო შეკრების (რომელიც მოიცავს ინდივიდუალურ დაცვით ტექნიკას). გადახედეთ ვიდეოს და იფიქრეთ რამდენად კარგად ასრულებენ მოთამაშეები უნარებს? ვარჯიშზე გამოავლინეთ და შეასწორეთ რაიმე ტექნიკის ხარვეზები?
3. გადაიღეთ ვიდეო თქვენი ერთ-ერთი თამაშის და გადახედეთ მას, განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ იმას, თუ როგორ ახორციელებენ თქვენი მოთამაშეები ინდივიდუალურ დაცვით ტექნიკას (მაგ., ღია პოზიციის დახურვა, „არხირება“/დრიბლერის შემობრუნება). გჭირდებათ ამ უნარების ვარჯიშის შეცვლა?
4. გადახედეთ თქვენს სავარჯიშო გეგმებს ბოლო ექვსი კვირის განმავლობაში - რამდენი დრო დაუთმეთ ინდივიდუალურ დაცვით ტექნიკას? სთხოვეთ მწვრთნელ კოლეგას, დააკვირდეს სავარჯიშო შეკრებას და ჩაწეროს, რამდენად ხშირად ატარებენ დროს თქვენი მოთამაშეები ინდივიდუალური დაცვითი ტექნიკის ვარჯიშში. განიხილეთ თქვენს კოლეგასთან, გჭირდებათ თუ არა ამ უნარებზე დახარჯული დროის შეცვლა.



LEVEL 1

მოთამაშე

თავი 2

შეტევითი კალათბურთის უნარები

21 ძირითადი მოძრაობის უნარები

2.1.1 ძირითადი დგომი

შეტევაში მხოლოდ ერთ მოთამაშეს აქვს ბურთი და როგორც ასეთი, დანარჩენი ოთხი თამაშობს ბურთის გარეშე. ფეხის მუშაობა, სხეულის შესაბამისი დგომი და ბალანსი აუცილებელია მოედანზე ეფექტური მოძრაობისთვის.

მოთამაშეებმა უნდა გამოიყენონ დგომი, რომელიც კომფორტულია და რომელიც აშუადებს მათ სწრაფად გადაადგილებისთვის:

- ფეხები გაშლილი, მხრების სიგანეზე ოდნავ მეტზე; ტერფები პარალელურად;
- მუხლები და თეძოები ოდნავ მოხრილი, სხეულის სიმძიმის ცენტრი დაბალია;
- თავი მაღლა, უნდა შეგედოთ ბურთისა და კალათის დანახვა (არ შეხედოთ იატაკს);
- ზედა ტანი ოდნავ მოხრილი;
- სხეულის წონა თანაბრად დაბალანსებულია ორივე ფეხზე, ოდნავ თითებზე;
- ხელები მზადაა ბურთის მისაღებად, მკლავები მკერდთან ახლოს.

ამ პოზიციაზე მოთამაშეს შეუძლია სწრაფად გადაადგილება. თუ, მაგალითად, ის დგას სწორი ფეხებით, მაშინ სანამ მოძრაობას შეძლებს, მუხლები უნდა მოხაროს! ანალოგიურად, თუ მოთამაშეს თავს ცალ მხარეს ხრის, ეს გავლენას ახდენს მის ბალანსზე და სანამ მიმართულების შეცვლას შეძლებს, მან უნდა გადაწიოს თავი უკან შუისკენ.

ზოგჯერ მოთამაშეები ბურთისკენ იყურებიან, სხვა დროს მათი დგომი ბურთისგან შორს იქნება, მაგრამ მათ დასჭირდებათ თავის ან წელის შემობრუნება, რათა შეძლონ ბურთის დანახვა.

2.1.2 ბალანსი

სხეულის ბალანსი ძალზე მნიშვნელოვანია და ზემოთ აღწერილი სხეულის დგომი მოთამაშეს კარგ წონასწორობას მისცემს.

მოთამაშეებმა უნდა ისწავლონ ცვალონ ფეხების დახრის გრადუსი, წონა ერთი ფეხიდან მეორეზე და სხეულის ზედა ნაწილის გადახრა ბურთის გარეშე ეფექტური სვლების შესასრულებლად.

კარგი დგომი არ მოიცავს სწორ ზურგს, რადგან ასე მათი წონა დააწევა მათ ქუსლებს. სანამ სწორი ზურგის მქონე მოთამაშე გადაადგილებას შეძლებს, მას დასჭირდება გადაიტანოს წონა ისე, რომ ფეხის თითოეულზე ოდნავ ზემოთ იყოს.

შესაბამისად, ბალანსისთვის, მოთამაშეები ოდნავ წინ უნდა გადაიხარონ და დარწმუნდნენ, რომ "ცხვირი ფეხის თითოეულს უკან" აქვთ.

გადაადგილებისას მნიშვნელოვანია, რომ მოთამაშეებმა ჯერ ფეხების გადაადგილების ჩვევა გამოიმუშაონ! თუ ისინი ხელებს გაიწვდიან (მაგ., პასის დასაჭერად), ეს მათ დააკარგვინებს ბალანსს. მათ ბურთთან მისასვლელად ფეხები უნდა ამოძრავონ.

2.1.3 ფეხების მუშაობა

მწვრთნელებმა დრო უნდა დაუთმონ ფეხის სწორი მუშაობის სწავლებას, რადგან ამას ემყარება ყველაფერი, რასაც მოთამაშე აკეთებს (შეტევაში თუ დაცვაში). მწვრთნელებმა არ უნდა ჩათვალონ, რომ მოთამაშეებს აქვთ ეფექტური ფეხით მუშაობა - ზოგიერთს ექნება, მაგრამ ბევრს დასჭირდება გაუმჯობესება, თუ როგორ დარბიან ან ცვლიან მიმართულებას.

ნაბიჯის სიგრძის შეცვლა ფეხით მუშაობის კიდევ ერთი ძალიან მნიშვნელოვანი ასპექტია და განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მოწინააღმდეგის დამარცხების მცდელობისას - მცირე ნაბიჯების გამოყენება შესაძლებელია სიჩქარის შესანელებლად და გრძელი ნაბიჯების სწრაფად ასაჩქარებლად.

ფეხების მუშაობის გაუმჯობესების ერთ-ერთი საუკეთესო გზაა ისეთი თამაშების თამაში, რომლებიც მოთამაშეებისგან მოითხოვს, თავი აარიდონ სხვა მოთამაშეებს (როგორიცაა „დაჭერობანა“).

2.1.4 სირბილი

ბევრ ახალგაზრდა მოთამაშეს საჭიროა ასწავლონ თუ როგორ ირბინონ კალათბურთზე – განსაკუთრებით, როგორ იმოძრაონ შეტევაში ბურთის გარეშე. კერძოდ, იმის ცოდნა, თუ როდის უნდა გადაადგილდეთ, ისეთივე მნიშვნელოვანია, როგორც იმის ცოდნა, თუ სად უნდა გადახვიდეთ,

სამი გავრცელებული შეცდომაა ბურთის მხედველობის არიდან დაკარგვა, გვერდითა გზებზე სირბილი და არასწორი „ბილიკების“ გასწვრივ სირბილი.

ამ შეცდომების გამოსასწორებლად:

- მოთამაშეებმა უნდა ისწავლონ სირბილი ბურთის დასანახად კისრის მობრუნებისას – „ნიკაპი მხარზე“ შეინარჩუნებს ბურთს მხედველობის არეში (მაგ. სწრაფი შეტევის დროს სირბილისას) და მაინც შეძლებენ რაც შეიძლება სწრაფად სირბილს;

- მოთამაშეებმა ასევე უნდა ისწავლონ, როდის არის მიზანშეწონილი გვერდითა გზებზე სირბილი. მაგალითად, ეს შეიძლება მიზანშეწონილი იყოს ტყორცის განხორციელების ზოლში გაჭრისას გვერდით გზებზე სირბილი, რათა დაცვითმა მოთამაშემ (თუ მათ უკანაა) არ ჩაჭრას პასი;

- და ბოლოს, მათ უნდა ისწავლონ სირბილი სწორი გზების გამოყენებით. მაგალითად, შეუსაბამო იქნება სწრაფი შეტევის გარბენი ზოლების უგულვებელყოფით ან კალათისკენ გაჭრა მათ და ბლოკის დამყენებელს შორის სიცარიელეების დატოვებით. ორივე შემთხვევაში, არასწორი მოძრაობა აადვილებს დაცვის ამოცანას.

2.1.5 სიჩქარე

სიჩქარე, რომლითაც მოთამაშეები მოძრაობენ ბურთის გარეშე, შეიძლება გადამწყვეტი იყოს. ზოგჯერ მაქსიმალური სიჩქარით მოძრაობაა საჭირო, სხვა დროს კი უფრო ნელი ტემპი. ხშირ შემთხვევაში, სიჩქარის შეცვლა რეალურად იქნება გახსნის გასაღები.

სიჩქარის ეფექტურად შეცვლის უნარის გასავითარებლად, საკმარისი არ არის მწვრთნელმა დროდადრო უთხრას მოთამაშეებს "შეცვალეთ სიჩქარე". როგორც ნებისმიერი უნარის შემთხვევაში, მოთამაშეებს უნდა მიეცეთ საშუალება, კონკრეტულად ამაზე იმუშაონ.

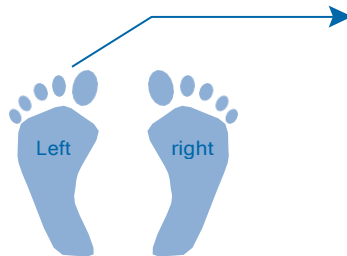
ზოგიერთი მოთამაშე, ბუნებრივად, იქნება უფრო სწრაფი (ან ნელი), თუმცა, ყველა სპორტსმენისთვის სიჩქარის შეცვლა შეიძლება ეფექტური იყოს.

მწვრთნელებმა უნდა გამოიყენონ აქტივობები, რომლებიც მოთამაშეებს საშუალებას აძლევს გადაადგილდნენ სხვადასხვა სიჩქარით, რადგან საკუთარი სიჩქარის გაცნობიერება პირველი ნაბიჯია მისი კონტროლისთვის.

2.1.6 მიმართულების ეფექტურად შეცვლა

მიმართულების შეცვლა

კალაბურთელებს მიმართულების შეცვლა ხშირად უწევთ. ამის ეფექტურად გასაკეთებლად საჭიროა ფეხის სიმტკიცე, კოორდინაციის მაღალი ხარისხი, სხეულის კარგი წონასწორობა და ფეხის სათანადო მუშაობა. მოთამაშეს, რომელსაც შეუძლია შეცვლოს მიმართულება ეფექტური ფეხის მუშაობით, ხშირად შეძლებს მოწინააღმდეგის დამარცხებას, რომელიც მასზე სწრაფი "სწორ" ხაზზე. მიმართულების შესაცვლელად ორი



ტექნიკა არსებობს - საყრდენ ფეხზე ბრუნის გამოყენებით და მის გარეშე. ბრუნის გამოყენებისას მოთამაშეს შეუძლია ტრიალი წინ ან უკან. მიმართულების შეცვლა საყრდენ ფეხზე ბრუნით ნიშნავს, რომ მოთამაშე ჩვეულებრივ გაჩერდება მცირე ხნით.

- ფეხი, რომელიც ყველაზე ახლოსაა იმ მიმართულებასთან, რომლისკენ გადაადგილებაც გსურთ (ანუ მარჯვენა ფეხი მარჯვნივ მოძრაობისას) არის საყრდენი ფეხი;
 - ბოლო ნაბიჯი მიმდინარე მიმართულებით შეიძლება იყოს უფრო მოკლე; მუხლი უნდა იყოს მოხრილი და სხეულის წონა არის ფეხზე რომელიც მოშორებითაა იმ მიმართულებიდან, რომლისკენაც გსურთ გადაადგილება;
 - სხეულის წონა გადადის საყრდენ ფეხზე, რომელიც უზიბებს იატაკზე (ტერფის წინა ნაწილზე) ტორსის ახალი მიმართულებით მისატრიალებლად;
 - ახალი მიმართულებით პირველი ნაბიჯი არის ამ მიმართულებიდან მოშორებით მდებარე ფეხით და უფრო გრძელი ნაბიჯია აჩქარებისთვის.
- განსაკუთრებით უკუ (რევერსული) ბრუნის შესრულებისას, მოთამაშემ სწრაფად (და პირველ რიგში) უნდა დააყენოს "ნიკაპი მხარზე", ისე რომ დაინახოს იმ მიმართულებით, რა მიმართულებითაც სურს გადაადგილება.

მიმართულების შეცვლა საყრდენ ფეხზე ბრუნის გარეშე უფრო სწრაფი ტექნიკაა:



- ბოლო საფეხური მიმდინარე მიმართულებით არის ახალი მიმართულებიდან ფეხის მოშორებით;
- სხეულის წონა გადადის ამ ფეხზე, მაგრამ მოთამაშემ უნდა უზრუნველყოს, რომ თავი არ მოძრაობდეს ფეხის ზემოთ;
- ახალი მიმართულებით პირველი ნაბიჯი არის მეორე ფეხით და უნდა იყოს გრძელი, ძლიერი ნაბიჯი.

მიმართულების შეცვლის ეს სტილი უფრო სწრაფი და ფეთქებადია, ვიდრე ბრუნვა საყრდენ ფეხზე. ამ ტექნიკას ზოგჯერ მოიხსენიებენ, როგორც „გარეთა“ ფეხის მიწოდებას, რადგან მიმართულების შეცვლის შემდეგ მოთამაშე შორდება მიწაზე დადგმულ ფეხს.

თუმცა, საყრდენ ფეხზე ბრუნის ხშირად გამოყენება დრბილიდან ან პოსტის მოძრაობასთან ერთად, ან როცა მოთამაშე დგას და ახლა იწყებს მოძრაობას. მოთამაშეებს ორივეს გაკეთება უნდა შეეძლოთ.

მიმართულების შეცვლისას გავრცელებული შეცდომები:

- მიმართულების შეცვლამდე 3 ან 4 ნაბიჯის სიგრძის შემცირება. ამის ნაცვლად, მოთამაშემ უნდა ირბინოს ნორმალურად და შეამოკლოს მხოლოდ ბოლო ნაბიჯი;
- წონასწორობის დაკარგვა, რადგან მოთამაშის სიმძიმის ცენტრი ძალიან მაღალია. შეინარჩუნეთ სიმძიმის ცენტრი უფრო ქვემოთ მუხლების მოხრით და თავი ცენტრში დაიჭირეთ;
- მოძრაობა კეთდება როგორც მრუდი და არა როგორც კუთხე. ამის ნაცვლად, მოთამაშემა უნდა შეწყვიტონ მოძრაობა, გადაიტანონ სხეულის წონა და გადადგან ფეთქებადი პირველი ნაბიჯი ახალი მიმართულებით.

2.1.7 გაჩერება

გასაჩერებლად, მოთამაშეებს შეუძლიათ გამოიყენონ ან ერთთვლაზე გაჩერება („ნახტომი გაჩერება“) ან ორთვლაზე გაჩერება („ნაბიჯი გაჩერება“). პირველ შემთხვევაში, ორივე ფეხი ერთდროულად ეხება იატაკს, ხოლო მეორე შემთხვევაში ჯერ ერთი ფეხი შეეხება იატაკს და შემდეგ დაეშვება მეორე ფეხი. ორივე შემთხვევაში, ყველაზე მნიშვნელოვანია სხეულის ბალანსის შენარჩუნება, სხეულის შესაბამისი დგომით დაშვება.

ყველაზე გავრცელებული შეცდომა, როდესაც მოთამაშეები ჩერდებიან, არის ბალანსის ნაკლებობა.

ძირითადად, ეს ხდება იმის გამო, რომ მოთამაშეები საკმარისად არ ხრიან ფეხებს (ან ფეხს), როდესაც ჩერდებიან, ისინი სწორად არ ანაწილებენ სხეულის წონას, ან არ შლიან ფეხებს კალათბურთის ძირითადი დგომის მისაღებად.

ერთთვლაზე გაჩერებით, სხეულის წონა თანაბრად უნდა გადანაწილდეს ორ ფეხსა და ტერფებს შორის ერთდროულად.

წონის დაახლოებით 60% უნდა იყოს ფეხის წინა მხარეს, ქუსლები ოდნავ აწეული. თუმცა, ჩვეულებრივ, მოთამაშეებს ზედმეტად დიდი წონა გადააქვთ ტერფის წინა მხარეს, რაც იწვევს მათ წინ გადავარდნას (ან ნაბიჯის გადადგმას).

ალტერნატიულად, ორთთვლაზე გაჩერებით, წონა თავდაპირველად ფოკუსირებულია პირველ ფეხზე, მიწაზე დასადგებად, მუხლი მოხრილია, რათა შეაჩეროს ბიძგი წინ. როდესაც მეორე ფეხი ეხება იატაკს, წონა გადადის ისე, რომ ის ორ ტერფს შორისაც კი იყოს.

რომელ ტექნიკასაც არ უნდა მიმართონ გასაჩერებლად, თუ ბურთით ხელში ჩერდებიან, მოთამაშე ზოგადად კალათისკენ უნდა იყურებოდეს და ასევე უნდა იცოდეს რომელია მისი საყრდენი ფეხი.

საყრდენი ფეხი მნიშვნელოვანია, რადგან:

- თუ მოთამაშეს სურს დრიბლინგი, მან უნდა დაიწყოს დრიბლინგი საყრდენი ფეხის აწევამდე;
- თუ მოთამაშემ აწია საყრდენი ფეხი, მან უნდა გადაადგოს, ისროლოს ან გადასცეს ბურთი, სანამ ის მიწას შეეხება. თუ ის ეხება მიწას, სანამ მათ ჯერ კიდევ აქვთ ბურთი, ეს არის გარბენი.

ნახტომის გაჩერება („ერთი თვლა“) შეიძლება უმჯობესი იყოს, განსაკუთრებით იმიტომ, რომ ბურთის მქონე მოთამაშეს აძლევს საყრდენი ფეხის არჩევანის გაკეთების საშუალებას. ორთვლაზე გაჩერებისას, რომელი ფეხიც პირველი დაეშვება, ის უნდა იყოს საყრდენი ფეხი.

თუმცა, თუ ბურთის დაჭერისას მოთამაშე აპირებს შემოტრიალდეს კალათისკენ, შეიძლება ნაბიჯის გაჩერება („ორი თვლა“) იყოს სასურველი, რადგან ეს უფრო სწრაფია, ვიდრე გაჩერება და საყრდენ ფეხზე ბრუნის გაკეთება. რაც მთავარია, მოთამაშეებს უნდა ასწავლონ და ისინი უნდა დაეუფლონ ორივე ტექნიკას.

2.1.8 საყრდენ ფეხზე ბრუნა

მოთამაშეს, რომელსაც ბურთი აქვს, შეზღუდულია იმაში, თუ როგორ შეუძლია გადაადგილება. მას შეუძლია სირბილი მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ დრიბლინგს ატარებს (ერთი ხელით ახტუნებს ბურთს) და როგორც კი დრიბლინგს დაასრულებს, ვერ დაიწყებს ხელახლა დრიბლინგს. როდესაც მოთამაშეს აქვთ ბურთი და უძრავად დგას, მას შეუძლია ერთი ფეხით გადააბიჯოს, რაც მას საშუალებას აძლევს შეცვალოს მიმართულება (მაგ. დაშორდეს მცველს).

საყრდენ ფეხზე ბრუნა არის, როდესაც მოთამაშე დგას უძრავად და ერთი ფეხით დგამს ნაბიჯს. ფეხს, რომელიც რჩება მიწაზე, ეწოდება საყრდენი ფეხი. იმის დასადგენად, თუ რომელია საყრდენი ფეხი:

- თუ მოთამაშემ ბურთი დაიჭირა, როცა ერთი ფეხი მიწაზე ედო - ეს ფეხი არის საყრდენი ფეხი;
- თუ მოთამაშემ დაიჭირა ბურთი, როცა ორივე ფეხი ედო მიწაზე – მას შეუძლიათ აირჩიოს რომელ ფეხზე მოტრიალდეს, მაგრამ ამ გადაწყვეტილების მიღების შემდეგ მას არ შეუძლია მეორე ფეხზე მოტრიალება;
- თუ მოთამაშე იჭერს ბურთს ჰაერში – რომელი ფეხიც პირველი დაეშვება, არის მისი საყრდენი ფეხი. თუ ორივე ფეხი ერთდროულად დაეშვება ("ნახტომის გაჩერება"), მოთამაშეს შეუძლია აირჩიოს რომელ ფეხზე უნდა რომ მოტრიალდეს.

საყრდენი ფეხი მნიშვნელოვანია, რადგან:

- მოთამაშემ უნდა დაიწყოს დრიბლინგი საყრდენი ფეხის აწევამდე;
- მოთამაშეს შეუძლია აწიოს საყრდენი ფეხი თუ პასს გადააწოდებს ან ისვრის მანამ, სანამ ფეხი მიწაზე დაბრუნდება.

არსებობს სამი გავრცელებული შეცდომა, რომელსაც მოთამაშეები უშვებენ საყრდენ ფეხზე ტრიალის დროს:

- ფეხის დადგმის ნაცვლად სხეულის მხოლოდ ზედა ნახევარს ატრიალებენ (ანუ არ ტრიალებენ საყრდენ ფეხზე, მაშინ როცა უნდა ტრიალებდნენ);
- დგანან გამართული ფეხებით, რაც იმას ნიშნავს, რომ მცირე წონასწორობა აქვთ;
- ისინი იხრებიან (უყურებენ იატაკს), რაც გავლენას ახდენს როგორც მათ წონასწორობაზე, ასევე ართულებს ღია თანაგუნდელების დანახვას.

საყრდენ ფეხზე ბრუნა უნდა იყოს კონტროლირებადი, ბალანსირებული მოძრაობა, რომელიც სრულდება მოხრილი ფეხებით, ისე რომ მოთამაშეს ჰქონდეს კარგი ბალანსი. მოთამაშეს შეუძლია საყრდენ ფეხზე ბრუნა განახორციელოს წინ ან უკან (უკან ბრუნს ასევე უწოდებენ "ვარდნის ნაბიჯს") და სანამ უკან ბრუნს გააკეთებენ, ნიკაპი მხარზე უნდა მიიტანონ, რათა დაინახონ უკან და დარწმუნდნენ, რომ საფრთხე არ ემუქრებათ.

დამატებითი ცნობები

1. შეაფასეთ თითოეული თქვენი მოთამაშე მოძრაობის საფუძვლების შესრულების უნარზე (შეჩერება, დაწყება, მიმართულების შეცვლა, სიჩქარის შეცვლა). სთხოვეთ მწვრთნელ კოლეგას უყუროს თქვენს ერთ-ერთ თამაშს და შეაფასოს, რამდენად კარგად ასრულებდა თითოეული თქვენი მოთამაშე მოძრაობის საფუძვლებს ამ თამაშში. განიხილეთ თქვენს კოლეგასთან შეფასებებში არსებული რაიმე შეუსაბამობა.
2. დააკვირდით სხვა სპორტის ვარჯიშს (მაგ. ფეხბურთი/ამერიკული ფეხბურთი, ჰოკეი, ფრენბურთი). რამდენად მსგავსია მოძრაობის ნიმუშები ამ სპორტში? განიხილეთ მწვრთნელთან, თუ როგორ ავითარებს ის მოძრაობის საფუძვლებს.

2.2 გახსნა ბურთისთვის

2.2.1 გახსნა - ზოგიერთი საფუძვლები

მიუხედავად იმისა, რომ არსებობს რიგი ტექნიკების, რომელიც მოთამაშეებს უნდა ასწავლონ, საუკეთესო საშუალება, რომ მოთამაშემ ისწავლოს გახსნა, არის მისთვის ბევრი ვარჯიშის მიცემა შეჯიბრებითი ხასიათის სიტუაციებში.

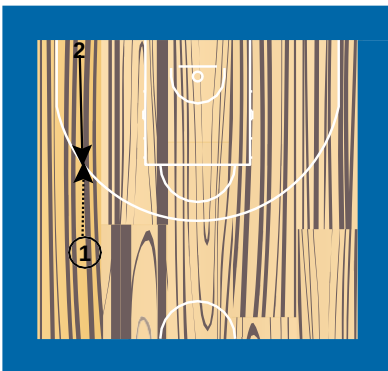
შემდეგი მითითებები ასევე დაგეხმარებათ:

- გამოიყენეთ ტემპის შეცვლა, ან თუნდაც გაჩერდით და შემდეგ დაიწყეთ. ერთი ტემპით მოძრაობა ადამიანი არის პროგნოზირებადი და ადვილად დასაცავი;
- გამოიყენეთ მიმართულების შეცვლა (განსაკუთრებით ტემპის ცვლილებით) და გადადით მათ გზაზე;
- თუ თქვენი მცველის თავის უკანა მხარეს ხედავთ, ე.ი. ვერ გხედავენ – გაჭრის დროა!;
- ბურთისგან მოშორება შეიძლება ეფექტური იყოს, განსაკუთრებით, თუ თქვენი მეტოქე ფიქრობს, რომ თქვენ „თამაშს გართ“ ხართ. როდესაც ისინი მოდუნდებიან, შეგიძლიათ გადახვიდეთ შეტევაზე!

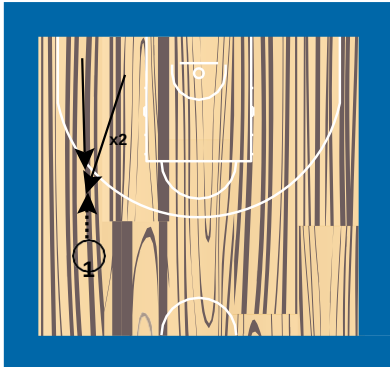
- ყოველთვის აჩვენეთ სამიზნე ხელებით, სადაც გსურთ ბურთის გადაცემა - მზად გქონდეთ ხელები ბურთის დასაჭერად.

პირდაპირი ჭრა

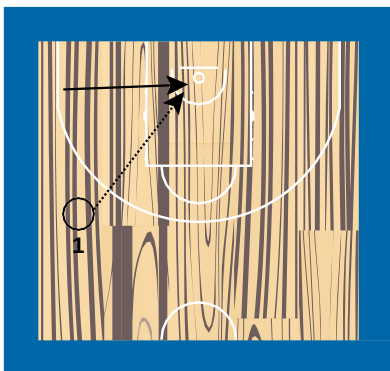
მოთამაშეებს ჩვეულებრივ ასწავლიან გადაცემას და დაჭერას უძრავად დგომისას, რადგან ეს მათ საშუალებას აძლევს ფოკუსირება მოახდინონ ამ კონკრეტულ უნარებზე, თუმცა, კალათბურთი დინამიური თამაშია და მოთამაშეები სწრაფად უნდა გაეცნონ გადაცემას მოძრაობისას და მოძრაობაში მყოფი თანაგუნდელისთვის პასის გადაცემას.



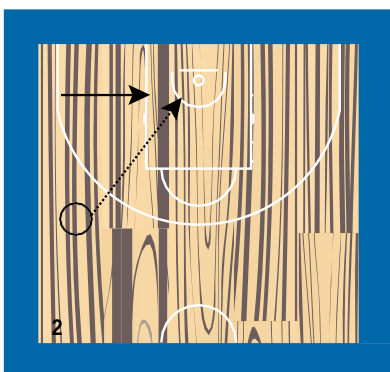
მოთამაშეები შეიძლება სწრაფად გადავიდნენ ბურთის „წაძლოლაზე“, უზრალოდ იმ მოთამაშისკენ გარბენით, რომელიც მათ ბურთს გადასცემს. ეს არის "პირდაპირი ჭრა".



ახალგაზრდა მოთამაშეები ხშირად აჩერებენ ჭრას ბურთის დაჭერამდე, რაც მცველს აძლევს შესაძლებლობას ჩაუბრუნოს გვერდზე და დაიჭიროს ბურთი. მოთამაშეებმა უნდა გააგრძელონ სირბილი მანამ, სანამ ბურთს არ დაიჭერენ - პატარა ნახტომი ჰაერში ბურთის დაჭერისას დაეხმარებათ გაჩერებაში.

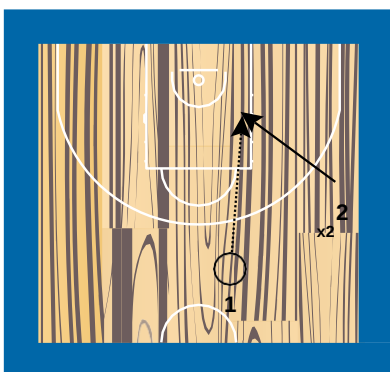


შემდეგ, მოთამაშეებმა უნდა ისწავლონ ბურთის გადაცემა ვინმესთვის, ვინც მოძრაობს, მაგრამ არა პირდაპირ მისკენ. ბევრი მაგალითია იმისა, თუ როდის მოხდება ეს თამაშში და მისი ვარჯიში შესაძლებელია მოედანზე ნებისმიერ ადგილას.

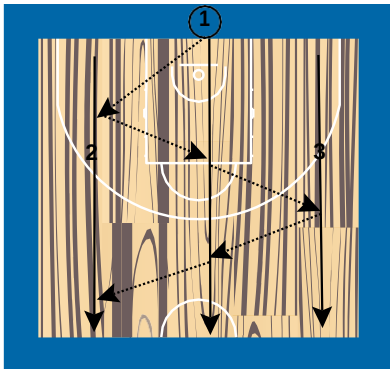


მოთამაშეებმა უნდა ისწავლონ თავიანთი პასის დამიზნება თანაგუნდელზე წინ. ეს არ არის პრობლემა, როდესაც თანაგუნდელი ბურთისკენ გარბის. რამდენად წინ უნდა გადააწოდონ ბურთი, დამოკიდებული იქნება იმაზე, თუ რამდენად სწრაფად მოძრაობს მათი თანაგუნდელი და რამდენად შორს არიან ისინი.

ვარჯიშის დროს მნიშვნელოვანია, რაც შეიძლება მეტი შესაძლებლობა მიეცეთ პასით ვარჯიშისთვის და მწვრთნელმა ყოველთვის უნდა გაითვალისწინოს, რომ მოთამაშეები მოქმედებდნენ როგორც "პასის გადამცემები" და არა მწვრთნელი.

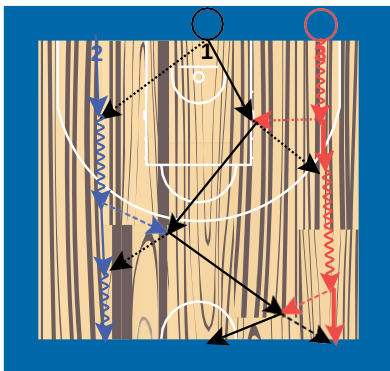


პირდაპირი წაძღოლის ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული მაგალითი, რომელიც შორდება პასის გადამცემს, არის "უკანა კარი" ჭრა კალათისკენ, როდესაც მცველი ბლოკავს პასს.



საბოლოოდ, მოთამაშეებმა უნდა ისწავლონ გადაცემა მოძრაობისას. არსებობს მრავალი აქტივობა, რომლის გამოყენებაც შეიძლება.

მარტივი აქტივობა არის მოთამაშეების ყოლა 3 ხაზში, რომლებიც მოედანზე მალა მოძრაობენ და ერთმანეთს გადასცემენ ბურთს.

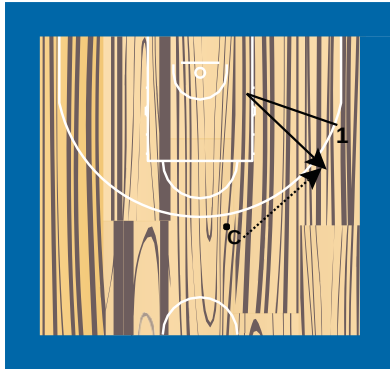


ცხადია, მოთამაშე, რომელიც ბურთთან ერთად დარბის, უნდა დრიბლინგს აკეთებდეს (სხვა შემთხვევაში ეს იქნება დარღვევა გარბენის სახით) და მოთამაშეებმა უნდა ისწავლონ "დრიბლინგიდან" პასის გაკეთება.

ამ აქტივობაში, 1, 2 და 3 მოძრაობენ მოედანზე ქვემოთ(რაც შეიძლება სწრაფად):

- 1 პასს აძლევს 2-ს და შემდეგ მიუძღვება 3-ისკენ;
- 3 ჯერ დრიბლინგს აკეთებს ბურთით და შემდეგ გადასცემს 1-ს;
- 1 იჭერს პასს და მაშინვე უბრუნებს 3-ს (რომელიც აგრძელებს წინსვლას);
- 1 ახლა გადადის 2-ისკენ პასის მისაღებად

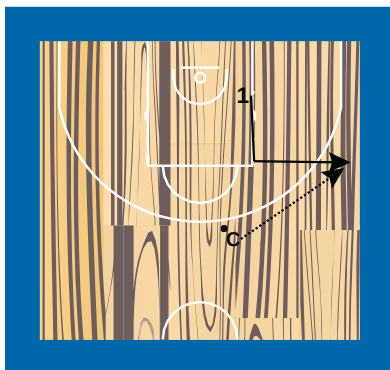
2.2.2 უნარის კატეგორია: გახსნა



“V Cut” (V ჭრა)

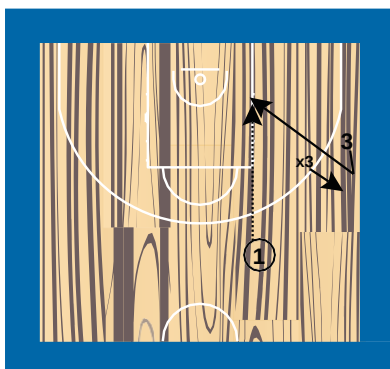
- კალათისკენ ჭრის შემდეგ, შეცვალეთ კუთხე, რომ მოხვდეთ მცველის გზაზე
- „წინა ფეხის“ უპირატესობა მნიშვნელოვანია პასის გადაცემის ზოლის შესაქმნელად
- ტყორცის განხორციელების ზონაში გაჭრის შემდეგ, მოთამაშე შეიძლება გაჩერდეს პერიმეტრზე გაჭრამდე.

ასევე შეიძლება ეფექტური იყოს „დაჭერის ფინტის“ გამოყენება (ხელეზის აწევით კალათისკენ, თითქოს პასი იჭერთ). თუ მცველი წავა ამ პასის შესაჩერებლად (ის მოძრაობს კალათისკენ), შემტევ მოთამაშეს აქვს უპირატესობა პერიმეტრზე გადასვლისას.



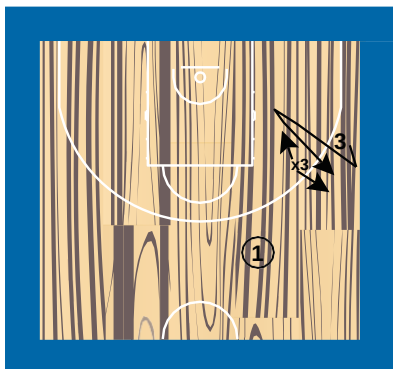
“L ჭრა”

- ადრე ტყორცის ზონაში და სწრაფად შეცვალეთ მიმართულება პერიმეტრზე ჭრისთვის

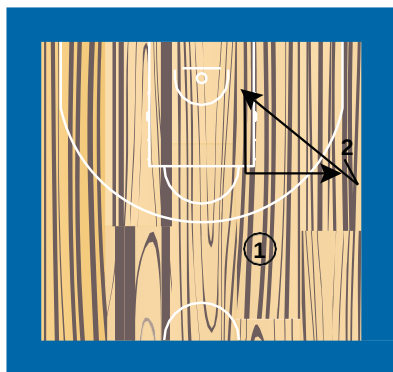


“BackDOOR Cut” („უკანა კარის ჭრა“)

- დაშორდით კალათს, აჩვენეთ ხელი, როგორც პასის სამიზნე
- მიაწეხით და გაიჭერთ კალათისკენ
- არ გადადგათ მხოლოდ ერთი ან ორი ნაბიჯი



ამ ჭრის ნიშნით (მხოლოდ რამდენიმე ნაბიჯის გადადგმით), დამცველს შეუძლია უარყოს მოძრაობა 3-ით, რადგან ის მხოლოდ რამდენიმე ნაბიჯს დგამს თითოეული მიმართულებით.



სამკუთხედი წაძღოლის ნიშნით

- ზემოთ მოყვანილი სამი ელემენტის გაერთიანება.
- მნიშვნელოვანია ტემპის ცვლილების გამოყენება.

დამატებითი ცნობები

1. გამოიყენეთ აქტივობა ვარჯიშზე, რომელიც ხაზს უსვამს მოთამაშეების გახსნას პასის მისაღებად. რა ტექნიკას იყენებენ თქვენი მოთამაშეები ყველაზე მეტად? არის რაიმე განსხვავება იმას შორის, რასაც აკეთებენ ვარჯიშზე (და რა არის წარმატებული) და რასაც აკეთებენ თამაშში (და რა არის წარმატებული)?

განიხილეთ თქვენს ასისტენტთან ან მწვრთნელ კოლეგასთან ნებისმიერი შეუსაბამობა, რომელსაც ამჩნევთ და გჭირდებათ თუ არა შეცვალოთ ის, რაც კეთდება ვარჯიშზე.

2. რომელი ფეხის გამოყენებას ასწავლით მოთამაშეებს ბურთის დაჭერისას? განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, რას ასწავლის ის.

2.3 დაჭერა

2.3.1 ძირითადი დაჭერა

ბევრი მოთამაშე ოსტატურად დაიჭერს, კალათბურთის მწვრთნელის ინსტრუქციის გარეშე, თუმცა მწვრთნელმა არ უნდა იფიქროს, რომ ყველა მოთამაშეს შეუძლია დაჭერა და მზად უნდა იყოს ასწავლოს როგორ დაიჭიროს ან გაუსწოროს, როგორ იჭერს მოთამაშე ბურთს.

დაჭერის მნიშვნელობა ზედმეტად ხაზგასმული ვერ იქნება - არა მხოლოდ იმიტომ, რომ ვერ დაჭერილი ბურთი ხშირად მისი ფლობის დაკარგვას ნიშნავს, არამედ იმიტომაც, რომ ცუდად შესრულებულმა დაჭერამ შეიძლება გავლენა მოახდინოს მოთამაშის სროლის, დრიბლინგის ან ეფექტური პასის უნარზე.

დაჭერის საფუძვლები

მოთამაშეებს ჯერ უნდა ასწავლონ ბურთის დაჭერა ორი ხელით შემდეგი ტექნიკის გამოყენებით:

- თითები მიმართული ზემოთ;
 - თითები ერთმანეთისკენ მიმართული;
 - ხელისგულები ბურთისკენაა მიმართული, ხელები კომფორტულად მკერდის სიმაღლეზე;
 - მიეცით ბურთს ხელში მოხვედრის საშუალება;
 - როდესაც მოთამაშე იჭერს ბურთს, მისი თითები და „საჩვენებელი“ თითები იქნება ბურთის უკან. დანარჩენი თითები ბურთის გვერდზე იქნება.
- მოთამაშემ უნდა უყუროს ბურთს მანამ, სანამ ის მის ხელში იქნება. ბურთის დაჭერისას ხელები შეიძლება სხეულისკენ წაიღონ, პასის ბიძგის შესაკავებლად.

ჩვეულებრივი პრობლემები დაჭერისას

არსებობს მთელი რიგი პრობლემები, რომლებიც ხშირად შეინიშნება, განსაკუთრებით ახალგაზრდა მოთამაშეების წვრთნისას:

1. ხელების არ ქონა ბურთის უკან. ეს ხშირად ხასიათდება იმით, რომ მოთამაშე ამოდრავებს ხელებს ერთად, როდესაც ცდილობს დაჭერას ტაშის მოძრაობით. ეს ხშირად იმას ნიშნავს, რომ მოთამაშის თითები ბურთისკენ არის მიმართული, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს მტკივნეული დაზიანება, თუ ბურთი თითებს მოხვდება.
2. ბურთის არ ყურება. ზოგიერთი მოთამაშე არ უყურებს ბურთს (და თვალებსაც კი ხუჭავს), რის შედეგადაც მათი ხელები არ იქნება სწორ მდგომარეობაში დასაჭერად. ეს განსაკუთრებით ეხება იმ შემთხვევას, თუ მოთამაშემ ადრე უკვე დაიზიანა თითები დაჭერის მცდელობისას.
3. ხელები ან თითები ერთმანეთთან ძალიან ახლოს. თუ ახალგაზრდა მოთამაშის ხელები ძალიან ახლოს არის ერთმანეთთან, ბურთი ხშირად გაუსხლტება ხელებიდან, რადგან ის ვერ ახერხებენ ბურთზე საკმარისი მოჭერის განხორციელებას.
4. ბურთისკენ მიმართული თითები. ეს ყველაზე ხშირად ვლინდება, როდესაც მოთამაშე "ტაშს უკრავს" პასის გადამცემის ყურადღების მისაქცევად, შემდეგ კი ხელები ერთმანეთთან ახლოს აქვს. მოთამაშეებმა უნდა გამოიყენონ თავიანთი ხმა პასის გადამცემის ყურადღების მისაპყრობად და ხელების კარგ დასაჭერ პოზიციაში ქონისთვის.

დაჭერის ტექნიკის სწავლება

მას შემდეგ, რაც მწვრთნელი ახსნის დაჭერის ძირითად პუნქტებს, მოთამაშეებისთვის დაჭერის უამრავი შესაძლებლობის მიცემა შეიძლება იყოს ის ერთადერთი რამ რასაც „წვრთნა“ მოითხოვს. საჭიროებისამებრ შეახსენეთ მათ სწორი ტექნიკის შესახებ (მაგ. „მაჩვენე ხელები“, „თითები მაღლა“ და ა.შ.). ეს შეიძლება გაკეთდეს ძირითადად „სირბილისას“, აქტივობების შეწყვეტის საჭიროების გარეშე.

თუმცა, ზოგიერთ მოთამაშესთან მწვრთნელს შეიძლება მეტის გაკეთება დასჭირდეს დაჭერის ტექნიკის სწავლებისთვის:

- „მარაგების სავარჯიშოები“ – თითქმის უსაზღვროა ბურთის დამუშავების სავარჯიშოები, რომლებიც ხშირად NBA-ს ვარსკვლავის პიტ მარაგების სახელს ატარებს. მნიშვნელოვანია, რომ მოთამაშეები მიეჩვიონ ბურთის ხელში კონტროლს, რაც განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია პატარა ხელების მქონე ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის. ზოგიერთი მაგალითია:
 - ბურთის შემოხვევები – გადაიტანეთ ბურთი სხეულის გარშემო (წელის, კისრის ან მუხლების გარშემო) ერთი ხელიდან მეორეში. წააქეზეთ მოთამაშეები ისე სწრაფად გააკეთონ, რომ ბურთი დაუვარდეთ. გააკეთეთ ორივე მიმართულებით.
 - დრიბლინგი ჰაერში – დაიჭირეთ ბურთი ერთ ხელში, აისროლეთ მაღლა და დაიჭირეთ იმავე ხელით. დაიწყეთ დაბალი სროლით და გადაადით მაღალზე და ორივე ხელით ერთდროულად!
 - ფიგურა 8 – გადაიტანეთ ბურთი ერთი ფეხის გარშემო, შემდეგ კი მეორის, ფიგურა 8-ის მსგავსად. ახალგაზრდა მოთამაშეებმა შეიძლება დაიწყონ ბურთის ამ ფორმაზე გაგორებით, შემდეგ ხელიდან ხელში გადატანით.
 - მტკიცე დაჭერა – ორ ხელში დაჭერილ ბურთს, მოთამაშე რაც შეიძლება ძლიერად აგდებს მიწაზე, დ მაშინვე იჭერს ორივე ხელით.

- ურყევი კონკურენტული ბრძოლა – ერთ მოთამაშეს უჭირავს ბურთი ორივე ხელში მკერდის სიმაღლეზე და დგას თანაგუნდელის (ან მწვრთნელის) პირისპირ. თანაგუნდელი ორ ხელს ადებს ბურთს და მიაქვს. შემდეგ ის ისვრის ბურთს უკან მოთამაშის ხელში. გააკეთეთ ეს ხუთჯერ და შემდეგ შეცვალეთ როლები.
- ბურთის შეცვლა – ახალგაზრდა მოთამაშეებთან მნიშვნელოვანია მათთვის შესაბამისი ზომის ბურთის გამოყენება. 5, ან თუნდაც 3 ზომის ბურთი დაეხმარება მოთამაშეს თავდაჯერებულობის განვითარებაში.

2.4 ბურთის ქონა

2.4.1 ბურთის დაცვა

შემტევ მოთამაშეს, რომელსაც "მჭიდროდ იცავენ" (როდესაც მცველი არაუმეტეს 1 მეტრის დაშორებითაა) აქვს 5 წამი სროლისთვის, პასისთვის ან დრიბლინგისთვის, ხოლო თუ ამას არ იზამს, ჩაიდენს დარღვევას და მეტოქე ბურთის ფლობას მიიღებს (რომელიც უნდაშემოიტანოს გვერდითი ხაზიდან). შესაბამისად, მოთამაშემ, რომელსაც აქვს ბურთი, უნდა დაიცვას იგი რომ არ წაიღოს მცველმა და ეს უნდა გააკეთოს ისე, რომ შემტევ მოთამაშეს საშუალება მისცეს პასის გაკეთების, დრიბლინგის ან სროლის.

ბურთის დაცვა არ არის სპეციფიკური ტექნიკა, რომელიც უნდა ისწავლებოდეს, სამაგიეროდ, მწვრთნელმა უნდა უზრუნველყოს, რომ ვარჯიშზე იყოს დაცვითი ზეწოლა და მიაწოდოს უკუკავშირი მოთამაშეებს შემდეგ მოსაზრებებზე დაყრდნობით:

დაცვითი ზეწოლის ქვეშ ყოფნის დროს.....

უნდა	არ უნდა
- ორი ხელი გქონდეთ ბურთზე - შეინარჩუნოთ ბალანსი თავით „მაღლა“, ისე, რომ ხედავდეთ პოტენციურ პასებს - გადაიტანოთ ბურთი ძლიერად, საჭიროების შემთხვევაში მცველის ხელების გზიდან ჩამოიშორეთ. - მცველის მოცილების მცდელობისას გამოიყენოთ ფინტები (ტარების ფინტი, სროლის ფინტი, პასის ფინტი). - მიბრუნდეთ საყრდენ ფეხზე მცველისგან. კერძოდ, რევერსული ბრუნის შეიძლება იყოს ეფექტური, თუ მცველი "დასდევს" ბურთს. - აუცილებლობის შემთხვევაში გააკეთოთ დრიბლინგი უკან, რათა შეიქმნას სივრცე პასის გასაკეთებლად	- შემატრიალოთ და შემოაბრუნოთ მხოლოდ ზედა ტანი. ამის ნაცვლად, დაშორდით (საყრდენ ფეხზე მიბრუნდით) მცველისგან - გვერდით ბურთი სხეულის წინ – გადაიტანეთ იგი მცველისგან მოშორებით - მოათავსოთ ბურთი თავის უკან, რადგან ამ პოზიციაზე ძნელია ბურთის მოშორება მცველისგან - მოიხაროთ ან გადაიხაროთ მცველისგან, რადგან ეს გავლენას ახდენს ბალანსზე. ამის ნაცვლად, დაშორდით (საყრდენ ფეხზე მიბრუნდით) მცველისგან. - დაიჭიროთ ზურგი კალათისკენ, რადგან ეს ზღუდავს მოედნის ხილვადობას.

როდესაც ბურთზე დიდი დაცვითი ზეწოლაა, "გუნდს" ასევე აქვს პასუხისმგებლობა გაიხსნას და უნდა გაითვალისწინოს შემდეგი:

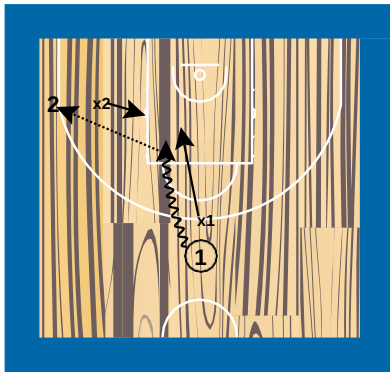
- ბურთის უკან მოძრაობა - ზოგჯერ ყველაზე მარტივი პოზიცია პასის გასაკეთებლად და მისაღებად არის ბურთის მქონე მოთამაშის უკან.

- არ დადგეთ სივრცეში – მოთამაშე, რომელიც დგას ღია სივრცეში, უნდა მოძრაობდეს, თუ ბურთს არ იღებს. ეს ხელს შეუწყობს "სივრცის" შექმნას თანაგუნდელისთვის, რომ განაზოგცილოს გაჭრა.
- თუ მცველი ბლოკავს პასს, შემტევმა მოთამაშემ უნდა შეასრულოს უკანა კარის გაჭრა კალათისკენ.

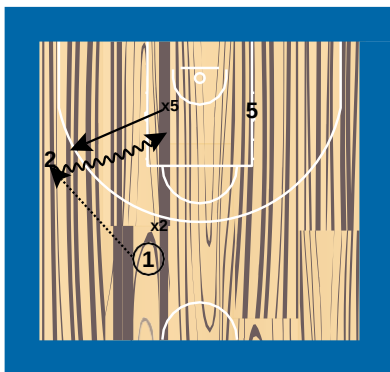
2.4.2 მზად იყო თამაშისთვის - სამმაგი საფრთხის პოზიცია

როდესაც შემტევი მოთამაშე იღებს ბურთს, ის მზად უნდა იყოს პასის გადასაწოდებლად, დრიბლინგისთვის ან სროლისთვის სიტუაციიდან გამომდინარე.

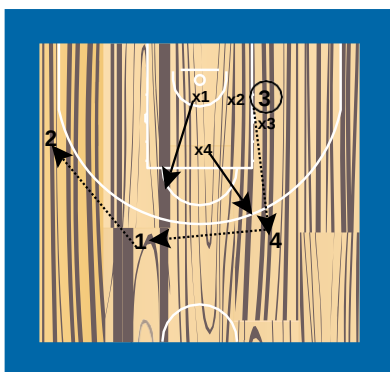
ზოგჯერ მოთამაშემ დაუყოვნებლივ უნდა მიიღოს ზომები, მაგალითად:



მას შემდეგ რაც თანაუნდელი შეაღწევს ტყორცნის განხორციელების ზონაში და შემდეგ გადასცემს პასს პერიმეტრზე, ეს შეიძლება იყოს სიტუაცია, როდესაც 2-მა უნდა „დაიჭიროს და ისროლოს“



ბურთის ერთი მხრიდან მეორეზე "რევერსის" ერთ-ერთი მიზანია ისეთი სიტუაციის შექმნა, როდესაც მცველს აქვს "გრძელი დახურვა" გამყოფი ხაზიდან პერიმეტრამდე. ეს შეიძლება იყოს სიტუაცია, როდესაც პერიმეტრის მოთამაშემ დაუყოვნებლივ უნდა ატაროს. ამ მაგალითში, დაცვა "იბრძვის", და x5 შეიძლება შეუთავსებელი იყოს 2-თან, რაც კიდევ ერთი მიზანია დაუყოვნებლივ დრიბლინგისთვის.



როდესაც დაცვა არეულ სიტუაციაშია (აქ, ორმაგი დაბლოკვა, რომელიც 3-ის ტყორცნის ზონაში ტარებისგან გასაჩერებლად), მოთამაშეებს შეიძლება დასჭირდეთ სწრაფი "შეორე პასის" გაკეთება.

მაგალითად:

- 4 სწრაფად აწვდის პასს 1-ს, რადგან x4 ახლოსაა, ხოლო x1-ს აქვს გრძელი დახურვა 1-ის დასაცავად
- 1 სწრაფად აწვდის პასს 2-ს, რადგან ის შეიძლება იყოს იმ მდგომარეობაში, რომ არავინ ჰყავდეს დამცველი (x3 შეიძლება ტრიალებდეს გასწვრივ)

გარდა სიტუაციებისა, როდესაც მცხირი გადაწყვეტილების მიღებაა საჭირო, მოთამაშემ, რომელიც იღებს ბურთს, ეს უნდა გააკეთოს „სამმაგი საფრთხის“ პირობებში. სამმაგი საფრთხე უბრალოდ ბალანსისა და ბურთის პოზიციის ქონაა, სადაც მას შეუძლიათ ან პასის გადაცემა, ან დრიბლინგი, ან სროლა.

შესაბამისად, „სამმაგი საფრთხისთვის“ მოთამაშემ უნდა:

- უყუროს კალათას, თუ პერიმეტრზეა (პოსტის მოთამაშემ უნდა დაადგინოს, სად არის მისი მცველი, მაგრამ არ შეიძლება შემოზრუნდეს კალათისკენ);

- დაადგინოს რომელია მისი საყრდენი ფეხი

- ჰქონდეს ბურთი დაახლოებით თემოს სიმაღლეზე

- შექმნას „სივრცე“ ბურთთან ძლიერი ყოფნით - იდაყვები გარეთ და ბურთის ძალით „გასრიალება“, რათა მცველის ხელები ორ მოთამაშეს შორის არსებული სივრციდან გაარღვიოს.

- დაინახოს თანაგუნდელები და კალათა

ბევრი მწვრთნელი ავალეს თავის მოთამაშეებს დადგეს „წინა ფეხზე“, რაც შეიძლება განხორციელდეს მოკლე ტარების ფინტით, ბურთის მოძრაობით ან ტანზე გადატარებით მცველის ოდნავ უკან გადასაწევად.

2.5 პასის გადაცემა

2.5.1 ძირითადი პასის გადაცემა

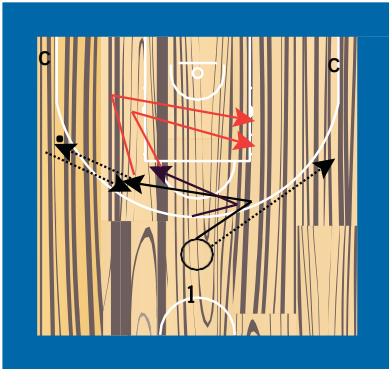
უნარის კატეგორია: პასის გადაცემა		
რა ვასწავლოთ	აღწერა	სასწავლო სახალისო აქტივობები
პასი მკერდიდან (ორი ხელი)	ეს არის პასი 2 ხელით. დაიჭირეთ ბურთი გვერდებზე, ცერა თითები ბურთის უკან, ერთმანეთისკენ მიმართული. გადადით ნაბიჯი წინ და ხელები წინ გაწიეთ. ბურთის გაშვების შემდეგ თქვენი ცერა თითები მიმართული უნდა იყოს მიწისკენ, ხოლო თითები მიზნისკენ. ბურთის გაშვება ხდება, როდესაც ნაბიჯის გადამდგმელი ფეხი მიწას ეხება. მოთამაშეებს უნდა შეეძლოთ ამის გაკეთება ორივე ფეხის გადადგმით.	“პასით დაჭერა”
პასი ბიძგი (ერთი ხელი)	პასის ჩამოვადგმელი ხელი ბურთის უკან არის გასწორებული იდაყვით. მეორე ხელი ბურთის გვერდზეა (ეს არის იგივე დაჭერა, როგორც სროლისას). გადადგით ნაბიჯი წინ და უბიძგეთ ბურთს. თქვენი მეორე ხელი ასევე გაშლილია ბურთის დასაცავად. მარჯვენა ხელის მხარეს პასის გადაწოდებისას პასი გადაწოდეთ მარჯვენა ხელით, და მარცხენა ხელით მარცხენა მხარეს გადაწოდებისას.	“მომრავი წყვილების პასი”
ნახტომის პასი	ნახტომის პასი არის უბრალოდ ბურთი, რომელიც ეცემა მიწაზე მიმდებარე მძაფრ გზაზე. ის უნდა ახტეს წელის დონემდე.	“პარტიზანული ლიგის სავარჯიშო”
პასი თავიდან	ეს არის პასი ორი ხელით, რომელიც ხშირად გამოიყენება მოხსნის შემდეგ ან პოსტის პოზიციიდან. ბურთი უჭირავთ გვერდებზე პასის ჩამოვადგმლის შუბლის ზემოთ (თუმცა უნდა შეეძლოთ მისი დანახვა). გადადგით ნაბიჯი წინ და ორივე ხელი გადაადგეთ წინ. ყველაზე გავრცელებული შეცდომა ამ პასის დროს არის ხელების გაჭიმვა მსროლელის თავის უკან.	“წრისგან მოშორება”
პასის გადაცემის ზოლი	პასის გადაცემის ზოლი უბრალოდ გზაა ორ თანაგუნდელს შორის, ერთი რომელსაც ბურთი აქვს და მეორე, რომელსაც არ აქვს.	“პასის გადაცემის ზოლი - ტარების ზოლი”
პასის ფინტები	ხშირად, იმისთვის, რომ შეძლოს პასის გაკეთება, მოთამაშეს სჭირდება მცველის გადაადგილება (პასის გადაცემის გზიდან) ან ხელების მოძრაობა (მცველის ხელები მაღლა - პასი დაბლა). ამის მიღწევა შესაძლებელია პასის ფინტების საშუალებით.	სამკუთხედის პასი

პასის გადაცემის ძირითადი სასწავლო პუნქტები	- გადადგით ნაბიჯი წინ პასის გადაცემისას, რაც ეხმარება პასოს სიძლიერეს - მოტრიალდით საყრდენ ფეხზე და გადაიტანეთ ბურთი, რათა თავიდან აიცილოთ დაცვითი ზეწოლა. საყრდენ ფეხზე მოტრიალებისას მუხლები მოხრილი გქონდეთ. - ივარჯიშეთ პასის გადაცემაზე როგორც უძრავად დგომისას, ისე მოძრაობისას
რჩევები წარმატებისთვის	“გაკეთეთ პასის გადაცემის ფინტი, პასის გადასაცემად” - პოსტის მოთამაშისთვის პასის გადაცემისას – პასი გადაეცეთ მცველის თავიდან - ივარჯიშეთ პასის გადაცემაზე ორივე ხელით

აქტივობები პასის გადაცემის სასწავლებლად - პასით დაჭერა

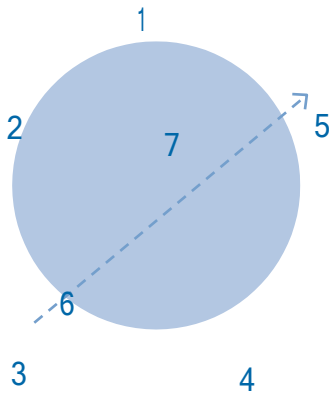
დაასახელოთ 3-დან 5-მდე „დამჭერი“. „დამჭერებმა“ უნდა გადასცენ ბურთი ერთმანეთს და ეცადონ დაიჭირონ სხვა მოთამაშეები ბურთით. „დამჭერებს“ არ შეუძლიათ გარბენის გაკეთება, როდესაც მათ აქვთ ბურთი, ამის ნაცვლად მათ უნდა გააკეთონ საყრდენ ფეხზე ბრუნის მოწინააღმდეგეების დაჭერის მცდელობაში.

მოთამაშის დასაჭერად, ბურთი უნდა დარჩეს დამჭერის ხელში - ის არ ესვრის ბურთს მეტოქეს. დაჭერის შემდეგ, მოთამაშეები ტოვებენ სათამაშო მოედანს და გაუჩერებლად დარბიან ძუნძულით მოედნის გარეთ წრეზე, სანამ ყველა



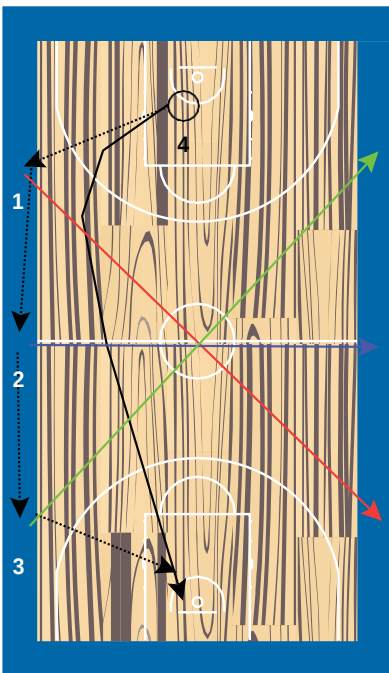
სამკუთხედის პასი 2 ბურთის სავარჯიშო

- მოთამაშეები არიან წყვილებში, შეტევას აქვს ბურთი. ორი მწვრთნელი, ერთს ბურთი აქვს.
- შეტევა აწვდის პასს მწვრთნელს, შემდეგ უძღვება სხვა მწვრთნელსგან პასის მისაღებად, მიმართულების შეცვლის გამოყენებით. ბურთის დაჭერის შემდეგ მოთამაშეები კალათის პირისპირ უნდა დადგნენ. მათ შეიძლება დასჭირდეთ საყრდენ ფეხზე მოტრიალება კვლავ მწვრთნელისთვის გადაცემისთვის.
- პასის მიღების შემდეგ უბრუნებენ მას მწვრთნელს და უძღვებიან სხვა მწვრთნელისგან მისაღებად.
- დაცვას თავდაპირველად კარგი პოზიცია აქვს, მაგრამ არ ცდილობს ჩაჭრას. გადადით ამ აქტივობის განხორციელებაზე 1v1 შეჯიბრით.



წრისგან მოშორება

მოთამაშეები 1-5 ქმნიან წრეს და უნდა გადასცენ ბურთი ერთმანეთს, მაგრამ ვერ გადასცემენ მას იმ ადამიანებს რომლებიც მათ გვერდებზე იმყოფებიან. წრეში ორი მცველი (6 და 7) დგას. თუ დამცველი მოთამაშე ბურთს შეეხება, ის ხდება პასის გადამცემი მოთამაშე, ხოლო ის ვინც პასი გააკეთა, ხდება მცველი. თქვენ შეგიძლიათ მიუთითოთ თუ რა ტიპის პასი უნდა იყოს (მაგ. პასი თავსზემოდან) ან მისცეთ არჩევანის საშუალება პასის გადამცემს.

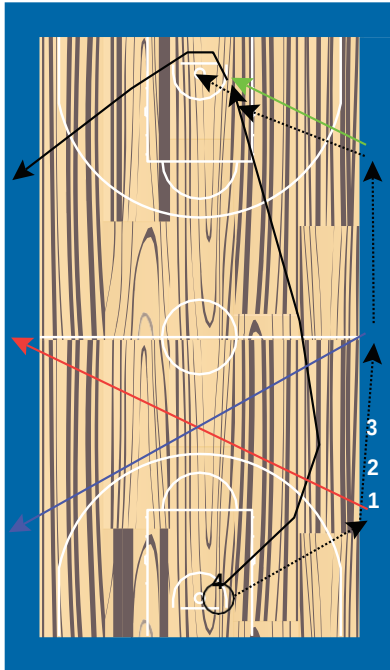


პარტიზანული ლეი-აფის სავარჯიშო

ეს არის ლეი-აფის აქტივობა მთლიან მოედანზე, რომელიც მოითხოვს გარკვეულ ახსნას. თუმცა, როგორც კი მოთამაშეები გაერკვევიან მასში, ნახავენ, რომ ის აერთიანებს ზუსტ გადაცემას, სპრინტს პოზიციაზე და სროლის ლეი-აფებს!

4 ხსნის და გასასვლელ პასს უკეთებს 1-ს. 4 შემდეგ სპრინტს აკეთებს, იღებს პასს ლეი-აფისთვის მეორე ბოლოზე.

1 პასს აძლევს 2-ს და გადადის საჯარიმო ხაზზე რომელიც მეორე ბოლოშია. 2 პასს აძლევს 3-ს და ჭრის მოედანს. 3 პასს აძლევს 4-ს ლეი-აფისთვის და გადადის მეორე ბოლოში საჯარიმო ხაზზე.



პარტიზანული ლეი-აფის სავარჯიშოს გაგრძელება

4 ხსნის საკუთარ სროლას და გასასვლელ პასს უკეთებს 1-ს. ისევ, 4 აკეთებს სპრინტს და იღებს ნახტომის პასს ლეი-აფისთვის.

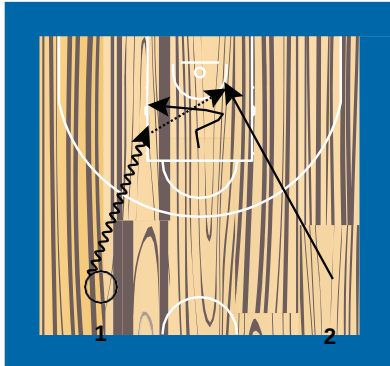
1 პასს აძლევს 2-ს და გადადის პასის გადაცემის ხაზზე შუაში. 2 პასს აძლევს 3-ს და გადადის მე-3 პასის გადაცემის ხაზზე. 3 პასს აძლევს 4-ს ლეი-აფისთვის, შემდეგ ხსნის ნასროლს (სანამ ბურთი ძირს დაეცემა). 3 შემდეგ ისევ იწყებს სავარჯიშოს.

სროლის შემდეგ 4 გადადის პირველ გამოსასვლელ პოზიციაზე. არასავალდებულოდ, მე-5 მოთამაშე უკვე გეყოლებათ პოზიციაზე.

ორ გუნდს შეუძლია დაუპირისპირდეს ერთმანეთს გარკვეული ქულის მისაღწევად, ან ყველაზე მეტი ქულის დასაგროვებლად გარკვეულ დროში.

ჯგუფებს შეუძლიათ აქტივობა ერთსა და იმავე მოედანზე გააკეთონ, თუმცა ეს ყველაზე მარტივია, თუ ისინი სხვადასხვა ფერის ფორმაში არიან.

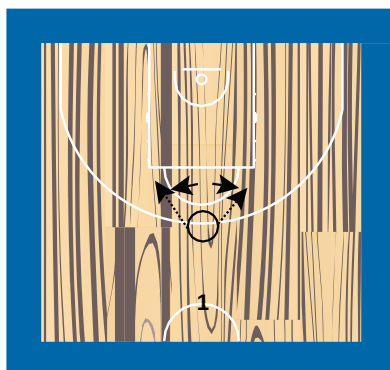
შეჯიბრებითი ხასიათის აქტივობაში მოთამაშეებს შეუძლიათ აირჩიონ რომელი სროლა განახორციელონ (ლეი-აფი, 2 ქულიანი ან 3 ქულიანი), თუმცა მხოლოდ ერთი სროლა აქვთ.



პასის გადაცემის ზოლი - ტარების ზოლი

ეს არის მარტივი 2v1 აქტივობა. მოთამაშე, რომელიც იწყებს ბურთით, უტევს კალათს. თუ მცველი იღებს ვალდებულებას დაიცავს ის (ანუ გადააბიჯებს ტარების ზოლში), დრიბლიერი პასს გადასცემს თანაგუნდელს.

დრიბლერმა უნდა წაიკითხოს როდის და რომელი ხელით გადასცეს ბურთი. თუ მცველი არ გადადის მოქმედებაზე, მაშინ დრიბლიერი ისვრის ლეი-აფს. ხშირად პასის გასაკეთებლად მოთამაშეს მოუწევს ხელის შეცვლა. მაგალითად, როგორც ნაჩვენებია, 1 დრიბლინგს მარცხენა ხელით აკეთებს, მაგრამ მარჯვენა ხელით გადასცემს პასს 2-ს.

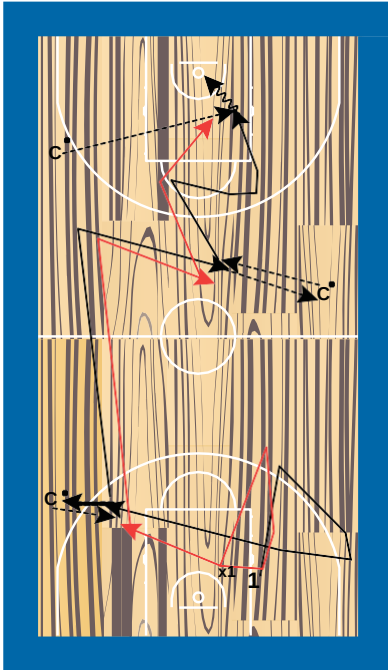


სამკუთხედის პასი

ორი მოთამაშე დგას კუთხედთან და მცველი მათგან ოდნავ წინ დგას. პასის გადამცემი ცდილობს გადასცეს რომელიმე მიმღებს და მიმღებები ვერ მოძრაობენ.

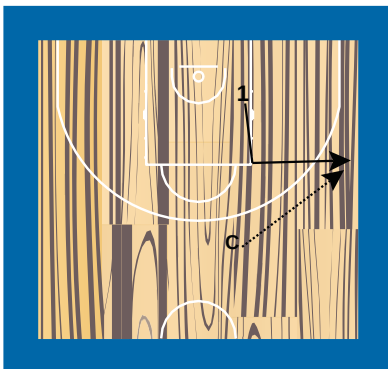
პასის გადამცემმა უნდა გამოიყენოს პასების ფინტები (და ნახტომის პასები!). მცველს უნდა ჰქონდეს აქტიური ხელები და ჰეჯი, რომ სცადოს პასის გადაგდება.

2.5.2 გასართობი აქტივობები მოძრაობის, პასის გადაცემის და გახსნის სასწავლებლად



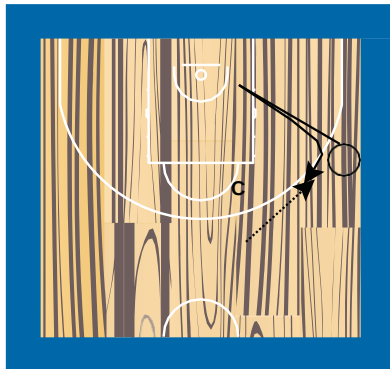
3 პასის შეჯიბრი

- ეს არის 1-1-ზე შეჯიბრებითი აქტივობა
- შემტევი მოთამაშე უძღვება მწვრთნელისგან პასის მისაღებად. დაჭერის შემდეგ ის უბრუნებს ბურთს მწვრთნელს.
- შემტევი მოთამაშე ცდილობს გაიხსნას, რათა მიიღოს პასი შემდეგი მწვრთნელისგან. დაჭერის შემდეგ ბურთს უბრუნებს მწვრთნელს.
- მესამე ბურთის მიღებისას შემტევი მოთამაშე თამაშობს ქულის მოსაპოვებლად



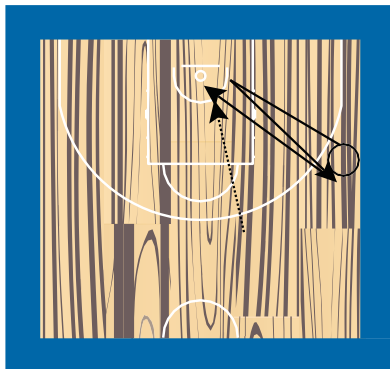
3 წაძღოლა

სპორტსმენი იწყებს ქვედა პოსტზე, მწვრთნელის პირისპირ და ასრულებს "L-ჭრას", ბურთის დაჭერით და შემდეგ უცურებს კალათს. "გასწორების" შემდეგ ის ბურთს უბრუნებენ მწვრთნელს.



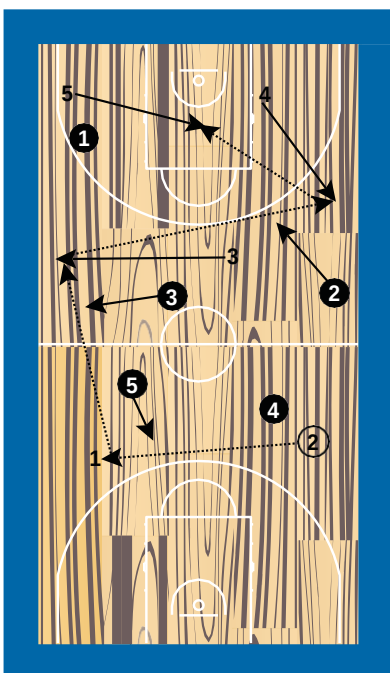
3 წადლოლა გაგრძელება....

შემდეგ სპორტსმენი ახორციელებს „V-ჭრას“, ჭრის ბოლოს ჩახვევით, ისე, რომ მკერდი ბურთის დაჭერისას მწვრთნელისკენ იყოს მიმართული. ამ „ზანანის ჭრის“ ასევე აქვს მცველის წინ გადაადგილების ეფექტი. ბურთის დაჭერის შემდეგ ის უყურებს კალათს და შემდეგ ბურთს მწვრთნელს გადასცემს.



და ბოლოს, სპორტსმენი აკეთებს კიდევ ერთ „V-ჭრას“ და პეულაინ ზაზამდე მისვლისას ათავსებს თავის გარე ფეხს, აკეთებს დაჭერის ფინტს (წევს ხელებს თითქოს ბურთს იჭერს) და შემდეგ აკეთებს „უკანა კარის“ ჭრას. მწვრთნელი გადასცემს მას ბურთს დრიბლინგის გარეშე ლი-აფსთვის.

უკანა კარის ჭრის პირველი ნაბიჯი არის ფეხით რომელიც ყველაზე ახლოსაა კალათთან. დაამატე მცველი და ითამაშეთ 1v1 მესამე „დაჭერის“ შემდეგ.



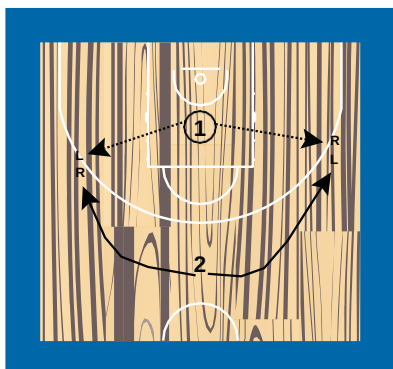
TALLYBALL თაჩდაუნი

მიზანია შესარულოთ პასების მინიმალური რაოდენობა (მაგ., ზედიზედ ექვსი პასი) და შემდეგ პასი გადასცეთ თანაგუნდელს ტყორცის განხორციელების ზონაში (keyway).

ერთი ქულა ითვლება, როდესაც მოთამაშე თაჩდაუნის ზონაში იღებს ბურთს პასების მინიმალური რაოდენობის შემდეგ. ქულის აღების შემდეგ მოწინააღმდეგე გუნდს აქვს ბურთის ფლობა ტყორცის განხორციელების ზოლიდან.

ახალი ათვლა იწყება ყოველ ჯერზე, როცა ხდება აცდენა ან ჩაჭრა. არავითარი დრიბლინგი, არავითარი გარბენი, არავითარი ფოლი. თუ დარღვევა მოხდა, ბურთის ფლობის აღება ხდება გვერდითი ხაზიდან.

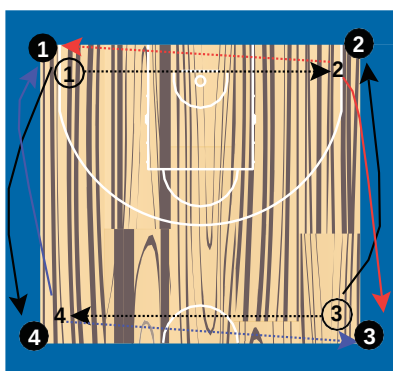
თქვენ ასევე შეგიძლიათ დააწესოთ პასების მაქსიმალური რაოდენობა და თუ ქულის აღება არ მოხდა ამ რაოდენობის ფარგლებში, მცველები იღებენ ბურთს.



დაჭერა და პირდაპირი კუთხით გასწორება

ორი მოთამაშე, ერთი ბურთით, დგებიან ერთმანეთის პირისპირ. ბურთის გარეშე მოთამაშე უძღვება ერთ მხარეს და იჭერს პასს, ეშვება "ნაბიჯის გაჩერებით". პირველი ფეხი, რომელიც მიწაზე ეშვება, უნდა იყოს ის, რომელიც ყველაზე ახლოს არის ბურთის გადაცემტან და ის „პირდაპირი კუთხით სწორდება“ ბურთის გადაცემის პირისპირ.

გაჩერების შემდეგ ის უკან აწვდის ბურთს და მიუძღვება მეორე მხარეს.

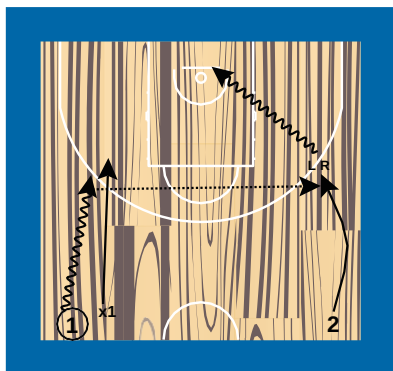


კუთხის პასი

სპორტსმენები გადასცემენ ბურთს და შემდეგ იჭრებიან მეორე კუთხეში, რომ მიიღონ პასი და გააკეთონ პასი. მწვრთნელს შეუძლია განსაზღვროს გასაკეთებელი პასის ტიპი.

8 მოთამაშეა გუნდს უნდა შეეძლოს აქტივობის შესრულება 4 ბურთით.

ახალგაზრდა მოთამაშეებთან, მოთამაშე, რომელიც იღებს პასს, უნდა გაიჭრას ბურთისკენ (პასის მანძილის შესამცირებლად). ის უნდა გაჩერდეს პასის გაკეთებამდე, მაგრამ შეუძლიათ გადავიდეს მოძრაობისას პასის გაკეთებაზე.



1x1 + 1

შემტევი მოთამაშე იწყებს ნახევარი გზიდან და დრიბლინგს აკეთებს 3 ქულაზე ხაზამდე.

მცველი შეიძლება თავდაპირველად იყოს „პასიური“, მაგრამ უნდა პროგრესირებდეს „თამაშის მსგავსი“ ზეწოლის გაძლებამდე. 3-ქულიან ხაზზე, ის პასს გადასცემენ გაჭრაში მყოფ თანაგუნდელს, რომელიც ჩერდება "ნაბიჯის გაჩერებით" (ორ თვლაში), ლეი-აპისთვის ტარებამდე.

აქტივობა უნდა განხორციელდეს იატაკის ორივე მხარეს.

დამატებითი ცნობები

1. აირჩიეთ კონკრეტული ინდივიდუალური უნარი (მაგ., ქვედა პოსტის მოძრაობა, სროლა) და განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგებთან:

- (ა) სწავლების პუნქტები, რომლებსაც თითოეული იყენებთ;
- (ბ) აქტივობები, რომლებსაც იყენებთ მის სასწავლებლად;
- (გ) როგორ უსწორებთ სპორტსმენს, თუ ის არასწორად ასრულებს უნარს.

დააკვირდით კოლეგის ვარჯიშს და განიხილეთ რამდენ დროს ხარჯავს ის ამ უნარების განვითარებაზე. თქვენ მეტს ხარჯავთ თუ ნაკლებს? განიხილეთ ნებისმიერი განსხვავება მწვრთნელთან.

2. სთხოვეთ თქვენს ერთ-ერთ მოთამაშეს აუხსნას მშობელს, როგორ უნდა შესრულდეს ეს უნარი. ამით შეგიძლიათ განსაზღვროთ, რამდენად კარგად ესმის მოთამაშეს თქვენ მიერ მოწოდებული სწავლების პუნქტები.

2.6 დრიბლინგი

2.6.1 ძირითადი დრიბლინგი

ინდივიდუალური კალათბურთის უნარები უნდა იყოს საწყისი ქერტილი ყველა მწვრთნელისთვის - „დაივიწყეთ ტაქტიკა, სანამ თქვენი მოთამაშეები არ ისწავლიან ტექნიკას, რადგან ტაქტიკის ცოდნა ტექნიკის გარეშე ცუდი საკალათბურთო პროდუქტია“.⁴

4 ალექსანდერ ავაკუმოვიჩი, კალათბურთი ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის, გვ 208

შემტევი ინდივიდუალური ტექნიკის ძირითადი კატეგორიებია:

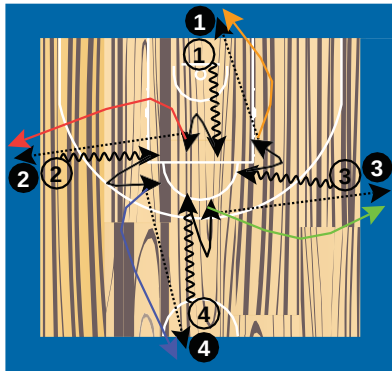
- დრიბლინგი;
- პასის გადაცემა და დაჭერა;
- მოძრაობის საფუძვლები და გახსნა ბურთის მისაღებად;
- სროლა;
- მოხსნა;
- ძირითადი პერიმეტრი და პოსტის მოძრაობები.

უმცროსი სპორტსმენების, ყველა ასაკში, მწვრთნელებმა, ყურადღება უნდა გაამახვილონ უნარების თითოეულ კატეგორიაზე. თუმცა მნიშვნელოვანია, რომ დეტალების დონე, რომელიც ისწავლება, დამოკიდებულია მოთამაშეთა ასაკზე და შედარებითი უნარების დონეზე. მაგალითად, 8 ან 9 წლის ბავშვების გაწვრთნისას, „სროლის“ უნარი შეიძლება უბრალოდ გულისხმობდეს, რომ მოთამაშეები დაბალანსებულნი იყვნენ ბურთის კალათში ჩაგდებად, სროლის ტექნიკაზე ზედმეტი დარდის გარეშე. 11 ან 12 წლის ასაკში ტექნიკა (იდაყვი ბურთის ქვეშ და ა.შ.) უმნიშვნელოვანესია.

უნარის კატეგორია: დრიბლინგი		
რა ვასწავლოთ	აღწერა	სასწავლი სახალისო აქტივობები
მარცხენა და მარჯვენა ხელით დრიბლინგი	დააგდეთ ბურთი მიწაზე, მოხარეთ მაჯა. ნუ უყურებთ ბურთს.	“დრიბლინგი, ბრუნ, პასი”
კროსოვერი დრიბლინგი	გამოიყენეთ ეს ხელების შესაცვლელად. დრიბლინგი გააკეთეთ მუხლს ქვემოთ.	“ზიგზაგ ლეი-აფი”
საყოფმანო დრიბლინგი	გააჩერეთ ფეხები და გქონდეთ მუხლები მოხრილი. დრიბლინგი ბურთით გააკეთეთ წელის ოდნავ ზემოთ და ასწიეთ მხრები და თავი.	“ქათმის დრიბლინგი”
ჩქარი დრიბლინგი	დააგდეთ ბურთი პირდაპირ თქვენი სხეულის წინ. ბიძგი მიეცით მარჯვენა ხელით, შემდეგ მარცხენა ხელით და ა.შ. (ბუნებრივი სირბილის მოძრაობით).	“ესტაფეტური გარბენები”
უკუქცევის დრიბლინგი	გადაუხვიეთ გვერდით და გააკეთეთ დრიბლინგი ბურთით უკანა ფეხთან (მოამზადეთ იგი მცველს), მაინც უყურეთ მცველს თქვენს წინ.	“დარტყმა და უკუქცევა”
ზურგს უკან დრიბლინგი	გაასრიალეთ დრიბლინგის ხელი ბურთის უკანა მხარეს და უბიძგეთ ბურთს წინ, უკანალზე დარტყმით ისე, რომ ბურთი თქვენს წინ წავიდეს. ალტერნატიული მეთოდი ზურგის უკან კროსოვერის დრიბლინგის გაკეთება („v“-ში). ეს ყველაზე ეფექტურია უმოძრაო მდგომარეობაში.	“დრიბლინგის ნოკაუტი”
კროსოვერი დრიბლინგის ფინტი	უბიძგეთ ბურთს ისე, როგორც კროსოვერის დროს და შემდეგ იმავე ხელით დრიბლინგით დააბრუნე ის იმავე მხარეს (გაკეთეთ დრიბლინგი "v"-ით).	“ქათმის დრიბლინგი”
“ორმაგი მოძრაობები”	დრიბლინგის სხვადასხვა მოძრაობების გაერთიანება	“დრიბლინგის სარკე”

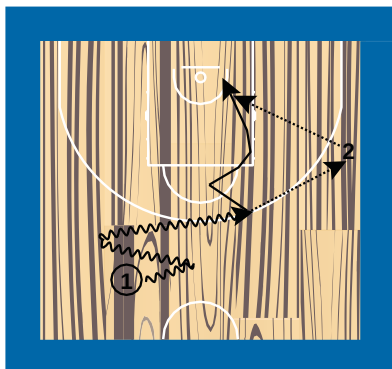
შეტევა ფეხებზე	ხაზი გაუსვით დრიბლინგის მოძრაობების გამოყენებას მცველის დასამარცხებლად (გადასალახად) და არა უბრალოდ კარგი სანახაობისთვის!	“დამცავი ხელთათმანი”
სწავლების ძირითადი პუნქტები	- გაშალეთ თითები ბურთის ირგვლივ - არ შეახოთ ბურთი ხელის გულს - ძლიერად უბიძგეთ ბურთს - ნუ უყურებ ბურთს – „დინახეთ თითებით“ - გადაიტანეთ ხელი ბურთზე. მაგალითად, კროსოვერი დრიბლინგის გასაკეთებლად, ხელი გადაიტანეთ ბურთის გვერდზე.	
რჩევები წარმატებისთვის	- ისწავლეთ დრიბლინგი ორივე ხელით (მარცხენა ხელი მარცხნივ სვლისას – მარჯვენა – მარჯვნივ სვლისას) - დრიბლინგი ყოველთვის გააკეთეთ იმ ხელით, რომელიც მოწინააღმდეგისგან ყველაზე შორს არის	

დრიბლინგის აქტივობები



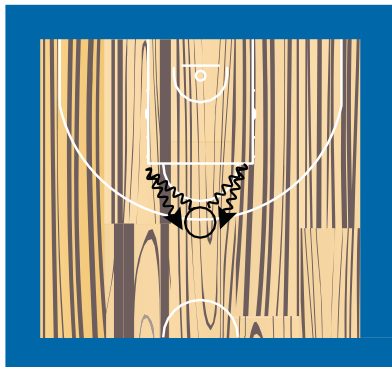
დრიბლინგი, ბრუნა, პასი

- დრიბლინგი მარცხენა ხელით შუამდე და ხტომით გაჩერება.
- ჩავარდნილი ნაბიჯი (უკან ბრუნა) მარცხენა ფეხით (გადადგომა მარცხენა ფეხით, მარჯვენა ფეხი დატოვებული მიწაზე, „საყრდენი ფეხის“ სახით).
- პასის მარჯვენა ხელით გადაცემა მომდევნო მოთამაშისთვის საათის ისრის საწინააღმდეგო მიმართულებით.
- პასის გადამცემი იწყებს პასს შემდეგი ხაზის ბოლომდე.
- ალტერნატიული დრიბლინგის ხელი, საყრდენი ფეხი და ბრუნის მიმართულება.



ზიგზაგ ლეი-აფი

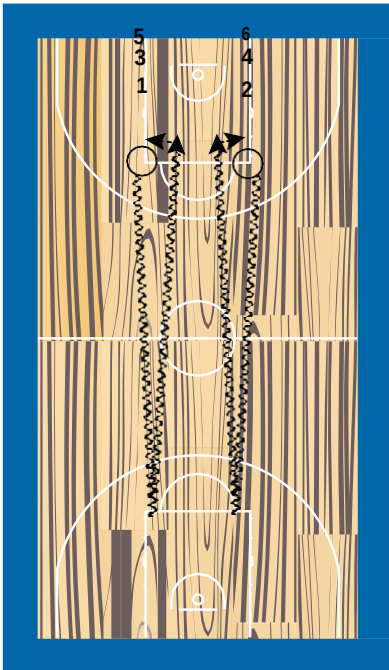
- შემტევი მოთამაშე იწყებს მარჯვენა ხელით დრიბლინგს 2-3 ნაბიჯისთვის
- შეცვალეთ მიმართულება და გადადით მარცხენა ხელით დრიბლინგზე კროსოვერით
- 2-3 ნაბიჯის შემდეგ შეცვალეთ მიმართულება და გადადით მარჯვენა ხელით დრიბლინგზე კროსოვერით
- 2-3 ნაბიჯის შემდეგ პასი გადაცემით 2-ს და გაიჭირეთ კალათისკენ, პასის უკან მისაღებად ლეი-აფისთვის



დარტემა და უკუქცევა

ეს შესანიშნავი სავარჯიშოა, რათა ასწავლოს მოთამაშეებს დრიბლინგის შენარჩუნება დაცვითი წნეხის ქვეშ. დრიბლერი 1 ან 2 დრიბლინგში კუთხედამდე მისასვლელად აკეთებს „დარტემა დრიბლინგს“. შემდეგ ის უნდა დაბრუნდეს სასტარტო ადგილზე და „გახსნას“ კალათის წინაშე კუთხედს.

ის აგრძელებს 30 წამს, ამასთან ხდება ჩაწერა თუ რამდენჯერ შეეხო იდაყვს. თავდაპირველად, მცველი შეიძლება უბრალოდ იდგეს და ორიენტირი იყოს დრიბლერისთვის "თემოებზე შეტევისთვის". შემდეგ გადადით იქამდე, რომ მიაღწიოთ სკადოს ხილი შიშვალის დრიბლირის კუთხიდან იმისა და მისაღებად.



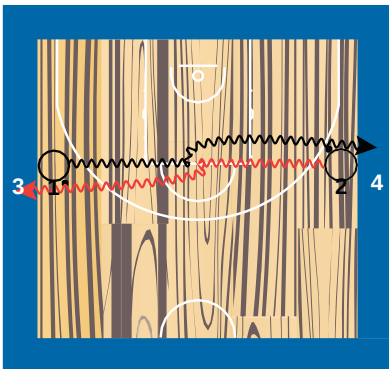
ესტაფეტური გარბენი

სპორტსმენები იწყებენ საჯარიმო ხაზიდან და აკეთებენ ჩქარ დრიბლინგს საპირისპირო ხაზამდე, შემდეგ ეხებიან და სპრინტით ბრუნდებიან უკან. მოთამაშეებმა უნდა გააკონტროლონ ბურთი, მიზნად ისახავდნენ 14-15 სპრინტის გაკეთებას წუთში.

დაყავით სპორტსმენები გუნდებად და შეაჯიბრეთ ერთმანეთს.

ასევე, შეგიძლიათ მოაწყოთ დაბრკოლებები მოთამაშეების გზაზე ისე, რომ მათ მოუწიოთ მიმართულების შეცვლა, მაგალითად, კონუსების გამოყენებით.

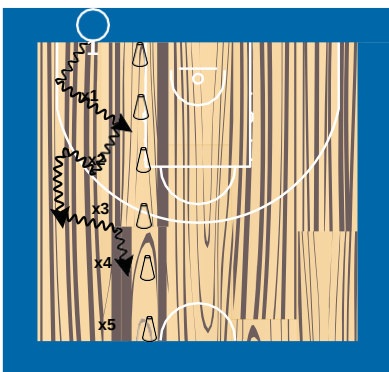
ანალოგიურად, მწვრთნელს შეუძლია იაროს დრიბლერების წინ, რაც გააძლიერებს მათ ზევით ახედვის აუცილებლობას! მწვრთნელს შეიძლება ჰყავდეს კიდეც ორი ჯგუფი, რომლებიც დადიან მოედანზე, რომლებიც ეუბნებიან მოთამაშეებს შეჩერდნენ (მაგრამ გაგრძელონ დრიბლინგი), რათა თავიდან აიცილონ რაიმე შეჯახება.



ქათმის დრიბლინგი

მოთამაშეები დრიბლინგს აკეთებენ ერთმანეთის მიმართულებით (იწყებენ ერთი და იგივე ხელით) და ცვლიან ხელს განსაზღვრული დრიბლინგის მოძრაობით და დრიბლინგით უვლიან გვერდს ერთმანეთს. მოთამაშეებმა უნდა გადადგან სწრაფი "პირველი ნაბიჯი", როდესაც მოძრაობენ პარტნიორისკენ. მათ ასევე უნდა „შეუტიონ თეძოებს“, გადაადგილდნენ პარტნიორის ჩავლით და არა გვერდით.

მწვრთნელს შეიძლება ჰყავდეს ჯგუფები, რომლებიც მოძრაობენ სხვა მიმართულებით ტერიტორიაზე. მოთამაშეებმა უნდა გამოიყენონ ყოყმანის დრიბლინგები (გაჩერდი და წადი), რათა თავიდან აიცილონ სხვებთან შეჯახება.



დამცავი ხელთათმანი

შემტევი მოთამაშე ცდილობს გაიქცეს დერეფანში. მცველები მოძრაობენ ლატერალურად, რათა სცადონ მათი შეჩერება. როგორც კი შეტევა გადალახავს მცველს, მცველი ჩერდება.

თუ შეტევას ბურთი არ აქვს, დერეფანი გააკეთეთ ვიწრო. თუ შეტევა დრიბლინგს აკეთებს, უფრო გააფართოვეთ დერეფანი. შეტევამ უნდა (ზოგჯერ) უკან დაიხიოს, რათა მცველი დაამარცხოვს.

დრიბლინგის ნოკაუტი

მოთამაშეებმა უნდა იმოდრონ და ტერიტორიაზე (მაგ. 3 ქულიანი ხაზის შიგნით) გაუჩერებლად აკეთონ დრიბლინგი, თან უნდა ეცადონ რომ თავიანთი თავისუფალი ხელი დაარტყან სხვა მოთამაშეების ბურთებს. მოთამაშეები იცხრილებიან როდესაც:

1. მათი ბურთი გავარდება ტერიტორიიდან
2. გადიან განსაზღვრული ტერიტორიიდან; ან
3. ორმაგი დრიბლინგის გაკეთებაზე გამოიჭერენ

შეამცირეთ სათამაშო ტერიტორიის ზომა, როგორც კი რაოდენობა შემცირდება. გაცხრილვის შემდეგ, ეს მოთამაშეები სხედან ან დგანან ტერიტორიის გარეთ და ბურთით ასრულებენ დრიბლინგს. ამ მოთამაშეებს ასევე შეუძლიათ სცადონ დრიბლინგის შემსრულებლების ბურთისთვის ხელის დარტყმა, მაგრამ მათ არ შეუძლიათ ტერიტორიაზე შებიჯება.

დრიბლინგის სარკე

ორი სპორტსმენი დგას ერთმანეთის საპირისპიროდ, ორივე ბურთით (ან ორი ბურთით). ერთი სპორტსმენი ლიდერია და აკეთებს დრიბლინგის სხვადასხვა სვლებს (ადგილზე ან მოძრაობაში). მისი პარტნიორი იმეორებს ამ სვლებს.

ბონგო დოლები

მოთამაშეს აქვს 3 ბურთი და სამივეთი ერთდროულად უნდა შეასრულოს დრიბლინგი! ის იწყებს ორი ბურთით (ვთქვათ 4-ჯერ) და შემდეგ ცვლის ერთ ბურთს მე-3 ბურთზე (რომელითაც თანაგუნდელი აკეთებდა დრიბლინგს). ეს ასევე შეიძლება გაკეთდეს 4 ბურთით, როცა მოთამაშეები ორი ბურთით აკეთებენ დრიბლინგს ოთხჯერ, შემდეგ კი სხვა ბურთებით ოთხჯერ და აგრძელებენ ამ სტილში. მეორე მოთამაშე უნდა მოქმედებდეს სარკესავით, აკეთებდეს მოძრაობების იმიტაციას.

დამატებითი ცნობები

განიხილეთ სხვა კალათბურთის მწვრთნელთან, თუ როგორ შეასწორებდით თუ:

- (ა) სპორტსმენები უწყურებენ ბურთს დრიბლინგის დროს;
- (ბ) სპორტსმენები ძალიან ბევრ დრიბლინგს აკეთებენ და გახსნილ თანაგუნდეებს არ აძლევენ პასს;
- (გ) მოთამაშე დრიბლინგს ყოველთვის თავისი სასურველი ხელით აკეთებს;
- (დ) მოთამაშე არის გამოცდილი დრიბლინგის შემსრულებელი, მაგრამ უჭირს მცველებისთვის გვერდის ავლა.

2.7 სროლა

2.7.1 ძირითადი სროლა - შესავალი

სროლა არის თამაშის ის ასპექტი, რომელსაც მოთამაშეთა უმეტესობა სიამოვნებით ვარჯიშობს. მისი ვარჯიში შესაძლებელია მარტო ან თანაგუნდელებთან ერთად. ეწვიეთ კალათბურთის ნებისმიერ მოედანს და ნახავთ ბევრ სხვადასხვა სტილს და ტექნიკას, რომელსაც იყენებენ მოთამაშეები, რადგან სროლა არის უნარი, რომელიც ხშირად "თვითნასწავლია" სახლში ან სათამაშო მოედნებზე მრავალსაათიანი სროლის შედეგად.

მწვრთნელებს უნდა ახსოვდეთ, რომ ძალიან ძნელია ჩვევების შეცვლა, როდესაც ისინი დამკვიდრდება, ასე რომ:

- მოთამაშეებთან, რომლებიც ახლა სწავლობენ სროლას - ზედმეტად ნუ გაართულებთ. კონცენტრირება მოახდინეთ იმაზე, რომ ბალანსი დაიცვან და მიეცით მათ ვარჯიშის უამრავი შესაძლებლობა. შეძლებისდაგვარად გამოიყენეთ ქვედა რგოლები, უფრო პატარა ბურთები და შეცვალეთ მიზანიც კი (მაგ., რგოლზე ბურთის მოხვედრა 7-8 წლის ბავშვებმა შეიძლება ქულის მომტანი იყოს);

- მოთამაშეებთან, რომლებსაც აქვთ დამკვიდრებული სროლის "ტექნიკა" - ნუ შეიტანთ ცვლილებებს მხოლოდ იმიტომ, რომ მათი მიდგომა არ არის "სახელმძღვანელოს" მიხედვით. დაადგინეთ განსახორციელებელი ძირითადი ცვლილებები (მაგ. სროლა მაღალი რკალით და არა ბრტყელი) და მიეცით სპორტსმენს შესაძლებლობა გამოიკვლიოს როგორ მიაღწიოს ამას საუკეთესოდ.

რა ვასწავლოთ	აღწერა
ბალანსი	ახალგაზრდა სპორტსმენებთან (8-9 წლის), ფოკუსირება მოახდინეთ იმაზე, რომ გაჩერდნენ და მოხარონ მუხლები (გაწონასწორდნენ/დაიჭირონ ბალანსი) სროლის წინ.
ლეი-აფის ფეხის მუშაობა	ლეი-აფის ფეხის მუშაობის გაცნობა შეიძლება მოხდეს პატარა ასაკში და სპორტსმენებმა უნდა ივარჯიშონ როგორც „მარჯვნივ-მარცხნივ“, ასევე „მარცხნივ-მარჯვნივ“ ფეხის მუშაობაზე. სთხოვეთ სპორტსმენებს დაიჭირონ ბურთი ჰერში ფეხებით და შემდეგ გადადგან ორი ნაბიჯი (ჯერ ერთი ფეხი ეშვება და შემდეგ მეორე).
სროლის ტექნიკა	ალბათ იმდენი განსხვავებული სროლის ტექნიკაა, რამდენიც კალათბურთელი! სროლის ძირითადი ასპექტებია: • ბალანსი; • მაღალი რკალი სროლაზე • მაღალი გაშვების წერტილი; • ბურთზე უკან ბრუნვა (backspin). • ძალა მოდის ფეხებიდან (აზიდავა)

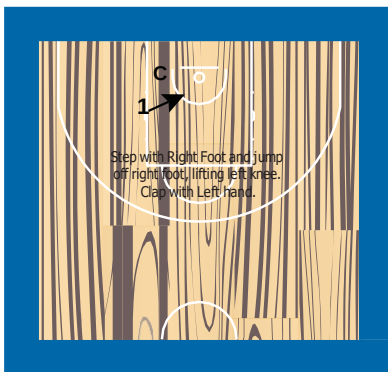
2.7.2 ძირითადი სროლა - ლეი-აფის ფეხის მუშაობის სწავლება

ლეი-აფის ფეხის მუშაობის სწავლება

ძალიან ახალგაზრდა მოთამაშეებთან მოთამაშეების მხრიდან უზრალოდ გაჩერება, დაბალანსება და სროლა კარგი საწყისი წერტილია.

მოდრავ ლეი-აფზე გადასვლისას, მწვრთნელებმა ყურადღება უნდა გაამახვილონ ფეხის სწორ მუშაობაზე და ორივე ხელით სროლის უნარზე. დაუთმეთ მცირე დრო ტექნიკას თითოეულ ვარჯიშზე და შემდეგ მიეცით მოთამაშეებს ვარჯიშის დიდი შანსი.

ერთი თანმიმდევრობა, ლეი-აფისთვის ფეხის სწორი მუშაობის სწავლებისთვის არის:

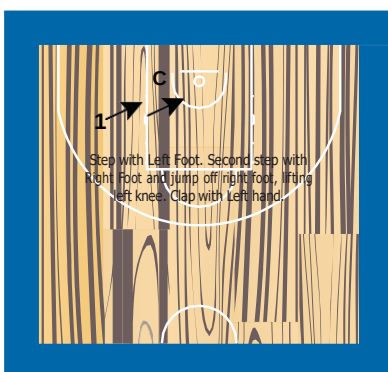


მოთამაშე იწყებს დაბალი "ბლოკის" პოზიციიდან სახით კალათისკენ, მწვრთნელი დგას ფარის ქვეშ, სახით მოთამაშისკენ. მოთამაშე დგამს ერთ ნაბიჯს და ხტება ხელის მწვრთნელის აწეული ხელისთვის მისარტყმელად "high 5" (ისინი ერთმანეთს ურტყამენ ხელს ხელზე).

ნაბიჯის გადადგმა ხდება პირითი ხაზიდან ყველაზე შორს მდებარე ფეხით (ანუ მარჯვენა ფეხით, როდესაც მარცხენა მხარეს არის) და მოთამაშეს "high 5"-ს აკეთებს ხელით რომელიც ყველაზე ახლოს არის პირითა ხაზთან.

ნახტომისას ის წევს სხეულის ერთ მხარეს მდებარე მუხლს და ხელს.

რამდენიმე მცდელობის შემდეგ მოთამაშეს აქვს ბურთი, დგას ბლოკში, დგამს ერთ ნაბიჯს, ხტება და ისვრის.



შემდეგ, მოთამაშეები იწყებენ ბლოკიდან ერთი ნაბიჯით. ისინი დგამენ ერთ ნაბიჯს (დამგება ბლოკში), მეორე ნაბიჯს და შემდეგ ხტებიან მწვრთნელის ხელზე "high 5"-ისთვის.

პირველი ნაბიჯი არის ფეხით, რომელიც ყველაზე ახლოსაა პირითა ხაზთან, მეორე ნაბიჯი იგივეა, რაც რაც ეტაზე ზემოთ! რამდენიმე მცდელობის შემდეგ მიეცით მათ ბურთი და მიეცით საშუალება ისროლონ!

სწავლების პუნქტები რომელსაც ეს თანმიმდევრობა უსვამს ხაზს:

- დადგით ფეხი "ბლოკში" (მარცხენა ფეხი მარცხენა მხარეს, მარჯვენა ფეხი მარჯვენა მხარეს). ფეხი, რომელიც ეშვება ბლოკში, არის ის, რომელიც ყველაზე ახლოსაა პირითა ხაზთან და მოთამაშემ უნდა ისროლოს იმავე მხარის ხელით (ანუ მარცხენა ფეხი ბლოკში, მარცხენა ხელით სროლა);
- აიღეთ ბურთი ბლოკში ფეხის დაშვებამდე (ანუ როცა მათი ფეხები ჯერ კიდევ ჰაერშია);
- გადადგით კიდევ ერთი ნაბიჯი, ახტით და ისროლეთ. სწავლების თანმიმდევრობის გასაგრძელებლად, მოთამაშეებს ახლა სჭირდებათ ბურთის დრიბლინგი! სთხოვეთ მათ დაიწყონ ბლოკიდან ერთი ნაბიჯის მოშორებით, ბურთის დრიბლინგით, უძრავად დგომისას. როდესაც მწვრთნელი ამბობს „წადი“, მოთამაშე ორ ნაბიჯს დგამს კალათისკენ. ფეხის მუშაობა იგივეა, რაც მე-2 საფეხურზე ზემოთ - პირველი ნაბიჯი ბლოკში დადგმისას!

შემდეგ, მოთამაშეები იწყებენ ბლოკიდან ორ ნაბიჯს, დგანან და დრიბლინგს აკეთებენ ბურთით. პირველ ნაბიჯს დგამენ დრიბლინგის დროს და შემდეგ დგამენ მეორე ნაბიჯს, რომელიც ბლოკში ეშვება. ისინი ამ დროს იღებენ ბურთს. მესამე ნაბიჯის შემდეგ ხტებიან და ისვრიან.

ბოლოს, მოთამაშეები იწყებენ სამქულიანი ხაზიდან, აკეთებენ ბურთით დრიბლინგს უძრავად დგომისას. ისინი მოძრაობენ კალათისკენ, აქცენტს აკეთებენ ბლოკში ერთი ფეხით დაშვებაზე (პირითა ხაზის ფეხით), საბოლოო ნაბიჯის გადადგმაზე, ხტებიან და ისვრიან. მათ უნდა დაიჭირონ ბურთი სანამ ფეხები ჰაერშია, ბლოკში დაშვებით.

კიდევ ერთი პროგრესი არის ის, რომ მოთამაშეები კალათისკენ გარბიან, მწვრთნელისგან მოკლე პასს იღებენ. ისინი იჭერენ ბურთს ჰაერში ფეხებით. ისინი ეშვებიან ბლოკში ერთი ფეხით (მარცხენა ფეხი მარცხენა მხარეს, მარჯვენა ფეხი მარჯვენა მხარეს), დგამენ მეორე ფეხს და შემდეგ ხტებიან და ისვრიან.

2.7.3 ძირითადი სროლა - სროლის საფუძველი - ბალანსებული დგომა

სწავლების პუნქტები სროლისთვის

არსებობს უამრავი რესურსი, რომელიც დაეხმარება მწვრთნელებს სროლის სწავლებაში. ძირითადი ელემენტებია:

- სროლის საფუძველი - დაბალანსებული დგომა
- ბურთზე ჩაჭიდება;
- "სროლის ზედა ნაწილი" - ბურთის გაშვება

კარგი სროლის საფუძველი

სროლაში "ძალა" მოდის ფეხებიდან - იქნება ეს ნახტომის სროლა, თუ დგომის სროლა (მაგ., საჯარიმო ტყორცნა), სპორტსმენი ფეხებიდან ძალა აკეთებს ბიძგს ბურთის გასასროლად. განსაკუთრებით ხშირია ახალგაზრდა სპორტსმენებთან, რომ ისინი იყენებენ ტანის ზედა ნაწილს სროლისთვის ძალის შესაქმნელად. ამან შეიძლება გამოიწვიოს გადაჭარბებული მოძრაობები. კარგი სროლის ტექნიკა უნდა იყოს შედარებით მარტივი და გაურთულებელი მოძრაობა.

2.7.4 ძირითადი სროლა - ბურთზე ჩაჭიდება



ბურთზე ჩაჭიდება

მსროლელი ხელი უნდა იყოს ბურთის უკან ან ქვეშ. მეორე ხელი ბურთის გვერდზეა. თითები კომფორტულად უნდა იყოს გაშლილი და ბურთზე ჩაჭიდება "ბუნებრივი" უნდა იყოს.



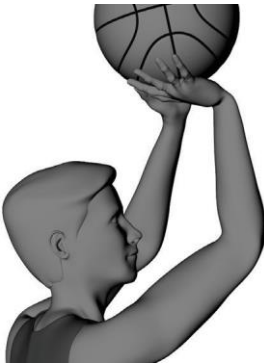
იდაყვი მოძრაობს ბურთის ქვეშ პოზიციაზე, ხოლო არამსროლელი ხელი ბურთის გვერდზე რჩება. სროლის "მოქმედება" ახლა არის ბიძგი მაღლა.

2.7.5 ძირითადი სროლა - „სროლის ზედა ნაწილი - ბურთის გაშვება



„სროლის ზედა ნაწილი“ - ბურთის გაშვება

რაც უფრო მაღალია ბურთის რკალი, მით მეტია ალბათობა იმისა, რომ ის მოხვდება კალთაში. ამას ხელს უწყობს "მაღალი გაშვების" წერტილის ქონა - იდაყვი თვალების ზემოთ. მსროლელი ხელი ბურთის ქვეშ არის, ისევე როგორც იდაყვი.



სროლის დროს მოთამაშემ უნდა გაიხედოს ბურთის ქვეშ და არა მის ზემოთ, რათა დაინახოს სამიზნე.



სროლის რკალს აძლიერებს ფრენის დროს ბურთის უკან ტრიალი. ბურთის გაშვებისას მოთამაშემ უნდა მოიქნოს მაჯა და დაატრიალოს ბურთი. ეს მოქმედება არის მშვიდი მოძრაობა. მსროლელი ხელის თითები უნდა დარჩეს გაშლილი და არა ერთად შეკუმშული. მოძრაობა მხოლოდ მაჯაშია. მეორე ხელი უბრალოდ ათავისუფლებს ბურთს - მან საერთოდ არ უნდა უბიძგოს სროლას.

„დენადი“ („fluid“) სროლის სტილის სწავლება

სროლა ხდება დრიბლინგის შემდეგ თუ ბურთის დაჭერის შემდეგ, სროლა ჩვეულებრივ დაიწყება დაახლოებით ბარძაყის სიმაღლიდან. ბევრ მოთამაშეს აქვს ჩვევა შეაჩეროს ბურთი შუბლთან სროლის ტექნიკაში, რაც ხშირად სწორედ ამ წერტილიდან სროლის „ფორმის“ ვარჯიშის შედეგია. ამ ტიპის „კონცეპტუალური“ სროლა შეიძლება ღირებული იყოს, რადგან მოთამაშე სწავლობს გაშვების მაღალ წერტილამდე ბიძგის გაკეთებას, თუმცა თანაბრად მნიშვნელოვანია „დენადი“ სროლის ტექნიკის გამოყენება პაუზის გარეშე. ნებისმიერი პაუზა შეანელებს დარტყმის გაშვებას (რაც ართულებს სროლას დაცვითი ზეწოლის ქვეშ) და ასევე შეიძლება შეამციროს ფეხებიდან მომდინარე ძალა.

დენადი სროლის ტექნიკის ვარჯიშის მარტივი მეთოდია:

1. მოთამაშე დგას „კალათის ქვეშ“ წრეში, კალათისკენ მიმართული „გვერდით“.
2. თუ მოთამაშე ისვრის მარჯვენა ხელით, მისი მარცხენა მხარი უნდა იყოს ყველაზე ახლოს კალათთან. საპირისპირო ეხება მარცხენა ხელით მსროლელს.
3. მოთამაშე იწყებს ბურთით „სასროლ ჯიბეში“, თითქმის დრიბლინგის შემდეგ აიღო. მისი მსროლელი ხელი უნდა იყოს ბურთის უკან, იდაყვით მიმართული მის უკან. მისი არამსროლელი ხელი ბურთის გვერდზე არის.
4. მოთამაშე აკეთებს 90°-იან წინ ტრიალს საყრდენ ფეხზე, რაც მას კალათისკენ მიაბრუნებს.
5. მარჯვენა ხელით მსროლელი ნაბიჯს გადადგამს მარჯვენა ფეხით, ხოლო მარცხენა ხელით მსროლელი მარცხენა ფეხით.
6. ნაბიჯის გადამდგმელი ფეხის დაშვებისას, ის მაღლა ბიძგს აკეთებს ფეხებით და ბურთს წევს რაც შეიძლება მაღლა, ასრულებს იმით, რომ დგება მიწიდან აწეული ქუსლებით. მსროლელი ხელი უნდა იყოს ბურთის ქვეშ, ხოლო არამსროლელი ხელი ბურთის გვერდზე. ეს „გაშვების წერტილი“ უნდა იყოს რაც შეიძლება მაღალი.
7. რამდენიმე გამეორების შემდეგ ბურთის გაშვების გარეშე, მოთამაშე ისვრის ბურთს - სურვილის შემთხვევაში ჰაერში ახტომით.

2.7.6 ძირითადი სროლა - სროლა დრიბლინგიდან

მოთამაშეთა უმეტესობას ასწავლიან (ან თავად სწავლობენ) სროლას უმოძრაო პოზიციიდან, თუმცა ხშირად თამაშში მათ დრიბლინგის შემდეგ დაუყოვნებლივ დასჭირდებათ სროლა, რასაც ვარჯიში სჭირდება.

- ერთ-ერთი სირთულე, რომელსაც მოთამაშეები აწყდებიან, არის წონასწორობის დამყარება, როდესაც ისინი წინსვლიდან (დრიბლინგის დროს) გადადიან გაჩერებაზე (და შესაძლოა ხტუნვაზე) ბურთის სასროლად. გასათვალისწინებელია რამდენიმე ძირითადი რამ:
- ფეხის მუშაობა - რეკომენდებულია, რომ ახალგაზრდა მოთამაშეებმა, გამოიყენონ "ნაბიჯის გაჩერება" ბურთის დაჭერისას, რადგან უფრო ადვილია წონასწორობის დამყარება. ბოლო დრიბლინგის შემდეგ მოთამაშე უნდა დაიჭიროს ბურთი ორივე ფეხით ჰაერში, შემდეგ კი ერთი ფეხით დაეშვას რომელსაც მოჰყვება მეორე. უპირატესად, "შიდა ფეხი" (კალათასთან ყველაზე ახლოს) არის საყრდენი ფეხი (პირველი ეშვება მიწაზე). მეორე ფეხის დაშვებისას მოთამაშე იწყებს სროლას.
 - ზოგიერთი მწვრთნელი უპირატესობას ანიჭებს ნახტომის გაჩერებას, როგორც სროლისთვის მომზადებას, რომელიც ასევე შეიძლება გამოყენებული იყოს დრიბლინგის ბოლოს.
 - მოკლე ნაბიჯები - ბურთის დაჭერის შემდეგ, (ფეხები ჰაერში), მოთამაშე დაეშვება ერთ ფეხზე მეორის მიყოლებით ("ნაბიჯის გაჩერება"), ფეხები ერთმანეთთან ახლოს არის (პატარა ნაბიჯების გადადგმა). თუ მისი ფეხები ერთმანეთისგან ძალიან შორს არის, ეს ართულებს სროლას, რადგან ეს გავლენას მოახდენს მის წონასწორობაზეც და ძალაზეც.
 - ბურთის აღება - თუ მოთამაშე დრიბლინგს მარცხენა ხელით ატარებს, მან ბურთის ასაღებად მარჯვენა ხელი სხეულზე უნდა გადაიტანოს (და პირიქით, როცა მარჯვენა ხელით აკეთებს დრიბლინგს). ამის ნაცვლად, ბევრი მოთამაშე ბურთს ატარებს სხეულზე, რაც აძლევს შესაძლებლობას დაგვას შეცვალოს ბურთის მიმართულება;

- ივარჯიშეთ ბოლო დრიბლინგზე - დრიბლინგის ბოლოს სროლის სწავლისას, მოთამაშე იწყებს სროლას ერთი დრიბლინგიდან და უნდა ისროლოს ტყორცნის განხორციელების ზონის შიგნით. მოთამაშე დგას ამ ზონაში (მაგ. საჯარიმო სროლის ხაზთან), აკეთებს ერთ დრიბლინგს და შემდეგ წინ დგამს ნაბიჯს (ბურთს ჰაერში იჭერს) და ისვრის ნაბიჯის გაჩერებიდან.
- მოთამაშე უწრადდება უნდა გაამახვილოს ბურთის ძლიერ დრიბლინგზე (ერთი ხელით) და რიტმით სროლაზე (1-2-3). შემდეგ მას შეუძლია უფრო შორს წავიდეს ორი დრიბლინგის ან სამი დრიბლინგის სროლაზე. მწვრთნელმა უნდა დაიწყოს კალათის ქვეშ და შემდეგ გადაიწიოს წინ (თითქმის მცველის დამხმარეა), რათა მოთამაშე მიეჩვიოს მცველის წინაშე „აწევას“.
- დენადობის აკრეფა - მას შემდეგ, რაც მოთამაშეს ბურთზე ორი ხელი ექნება, ის იწყებს სროლის მოქმედებას და არ უნდა იყოს რაიმე „შეჩერების წერტილი“ ან ყოყმანი სროლაში.

2.7.7 ძირითადი სროლა - ნახტომის სროლა

მოთამაშეს არ უნდა ასწავლონ ხტომაში სროლა, თუ მას არ აქვს თანმიმდევრული სროლის მოქმედება მაღალი გაშვებით.

ასევე მნიშვნელოვანია, რომ მოთამაშეები დარჩნენ "დიაპაზონში" ნახტომის სროლის ტექნიკის შემუშავებისას, თუმცა ბევრ მოთამაშეს დაუყოვნებლივ მოუწოდებთ სამქულიან ხაზზე გადასვლა!

ნახტომის სროლის უპირატესობა ის არის, რომ ის საშუალებას აძლევს შემტევ მოთამაშეს მიიღოს დამატებითი ძალა სროლისას და ისროლოს მასზე უფრო მაღალი მცველის ზემოთ. თუმცა, ტექნიკის პირველად შემუშავებისას, მოთამაშეებმა უნდა დაიწყონ მცირე ნახტომით. მოთამაშეებმა შეიძლება დაკარგონ წონასწორობა ხტუნვისას (განსაკუთრებით მაღლა ხტომისას), რამაც შეიძლება გავლენა მოახდინოს მათ ტყორცნაზე, თუნდაც წონასწორობის საშუალო დაკარგვის შემთხვევაში.

ხტუნვის დროს წონასწორობის გასაუმჯობესებლად კარგი გზაა მოთამაშეს ახტომა ბატუტზე (მინი ბატუტი საუკეთესოა, თუ ეს შესაძლებელია). მოთამაშე უნდა ახტეს მხოლოდ იმ სიმაღლეზე, რომ ჰაერში ყოფნისას ფეხის თითები მიწისკენ მიმართონ. მოთამაშეს ხელები უძრავად უნდა ჰქონდეს და კონცენტრირება უნდა მოახდინოს შეძლოს ბატუტის ერთსა და იმავე ადგილზე დახტომა. ეს ყურადღებას გაამახვილებს, რომ გამოიყენონ თავიანთი ძირითადი ძალა და თავის პოზიცია დაბალანსებულობის შესანარჩუნებლად (ხშირად ისინი იყენებენ ხელებს წონასწორობისთვის).

ბატუტი ასევე შეიძლება გამოყენებული იყოს სროლის სავარჯიშოდ (კვლავ მინი ბატუტი სარგებლობს უპირატესობით).

ნახტომის სროლა სწორედ რომ არის - ხტომა სასროლად და ბურთის სროლისას სპორტული უპირატესობისა და ძალის მოსაპოვებლად.

მოთამაშის სროლის ტექნიკის კუთხით ყველაფერი სხვა უცვლელი უნდა დარჩეს, მათ შორის ნახტომის შემდეგ დაშვება ფეხებით იმავე მდგომარეობაში, როგორც დაწყებისას (ან ოდნავ წინ, თუ სროლა შორიდან განხორციელდა).

ზოგიერთი მოთამაშე ოდნავ უკან გადახტება, რაც ხშირად გამოწვეულია ბურთის ფრენის დროს ყურებით (და თავის უკან გადაწევით) იმის მაგივრად, რომ სამიზნეზე მოახდინონ ფოკუსირება (მაგ. ადგილი ფარზე, რგოლის წინა ნაწილი ან ნებისმიერი სხვა).

ყველაზე რთული ნახტომის სროლისას არის ნახტომის დროის კოორდინაცია და იმის უზრუნველყოფა, რომ თქვენი სროლის მოქმედება თქვენს ნახტომთან ერთად მოძრაობაში მუშაობდეს.

სწავლების რამდენიმე მნიშვნელოვანი პუნქტი:

- ბურთის დაჭერამდე მოემზადეთ სასროლად, იყავით დაბლა და მზად;
- რიტმის გასავითარებლად ბურთი ჰაერში დაიჭირეთ, დაეშვით და შემდეგ გადახტით სროლისას;
- ჩაკეტეთ ფეხები (კალათისკენ მიმართული) და თავი (მიზანზე ფოკუსირება);
- იყავით გაწონასწორებული ძლიერ სპორტულ დგომში;
- ფეხები გქონდეთ გაშლილი მთლიანი სროლის მანძილზე და შეეცადეთ დაეშვათ იმავე ადგილზე (ან ოდნავ წინ). შეიძლება კარგი იყოს მოედანზე ხაზზე დგომით დაწყება, რადგან ეს საშუალებას მისცემს მოთამაშეს ადვილად გაარკვიოს, ხტება წინ თუ უკან;
- გაუშვით ბურთი თქვენი ნახტომის ზედა ნაწილში, ან ნახტომის უშუალოდ ზედა ნაწილამდე, მაქსიმალური სიმძლავრის მისაღებად. თუ მოთამაშე ისვრის მაშინ, როცა ის ქვევით ეშვება, მისი ფეხებიდან ძალა გაიფანტება.

დამატებითი ცნობები

1. როგორ ასწავლით სროლას დამწყებ მოთამაშეებს?
2. მსოფლიოს საუკეთესო ბომბარდირებს შორის სროლის მრავალი განსხვავებული ტექნიკაა. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, როდის შეეცდებით შეგეცვალათ მოთამაშის სროლის ტექნიკა.
3. რამდენად კარგად ისვრის თქვენი გუნდი შეჯიბრებით ლეი-აფებს? განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, თუ როგორ შეგიძლიათ გააუმჯობესოთ ეს.

2.8 შეტევითი მოძრაობები

2.8.1 პირველი ნაბიჯის მნიშვნელობა

მწვრთნელებმა დიდი ყურადღება უნდა მიაქციონ სპორტსმენის ფეხის მუშაობას, განსაკუთრებით პირველ ნაბიჯს, რომელსაც ის დგამს მოძრაობის დაწყებისას. გამონათქვამი „რაც უფრო სწრაფია დაწყება, მით უფრო ადრეულია დასრულება“ ნამდვილად სიმართლეს შეესაბამება, როდესაც მოთამაშე ცდილობს მოწინააღმდეგის დამარცხებას.

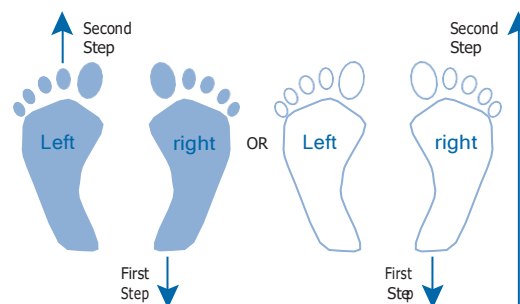
სპორტსმენებმა მიზნად უნდა დაისახონ, რომ პირველი ნაბიჯი გადადგან რაც შეიძლება „ფეთქებადი“ და რაც შეიძლება სწრაფად, ამას კი ხელს უწყობს პირველ რიგში დაბალ და გაწონასწორებულ დგომში ყოფნა.

ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული შეცდომა, რომელსაც მოთამაშეები უშვებენ, არის ის, რომ მათი პირველი ნაბიჯი რეალურად არსად მიდის ან ამოძრავებს მათ განზრახული მიმართულების საპირისპიროდ.

მარტივი გზა იმის დასადგენად, აკეთებს თუ არა ამას მოთამაშე, არის ის, რომ მოთამაშეებმა დაიწყონ პირიქითა ხაზის (ან ნებისმიერი ხაზის) გვერდით დგომით. მწვრთნელის მითითებაზე მოთამაშეები იწყებენ სირბილს (ანუ როცა მწვრთნელი ამბობს "წადი"). მწვრთნელმა დიდი ყურადღება უნდა მიაქციოს მათ ფეხის მუშაობას და განსაკუთრებით უნდა დააკვირდეს:

- რომელი ფეხი მოძრაობს პირველი (მწვრთნელმა, სურვილის შემთხვევაში, შეიძლება მიუთითოს ეს);
- რა მიმართულებით მოძრაობს ის ფეხი.

გასაკვირია, რომ პირველი ნაბიჯი ხშირად არის უკან (ან პირდაპირ ზემოთ და ქვემოთ) და მხოლოდ მეორე ნაბიჯი მიიწევს წინ. სპორტსმენების პირიქითა ხაზის გვერდით ყოფნა აადვილებს ფეხის სამუშაოების იდენტიფიცირებას.

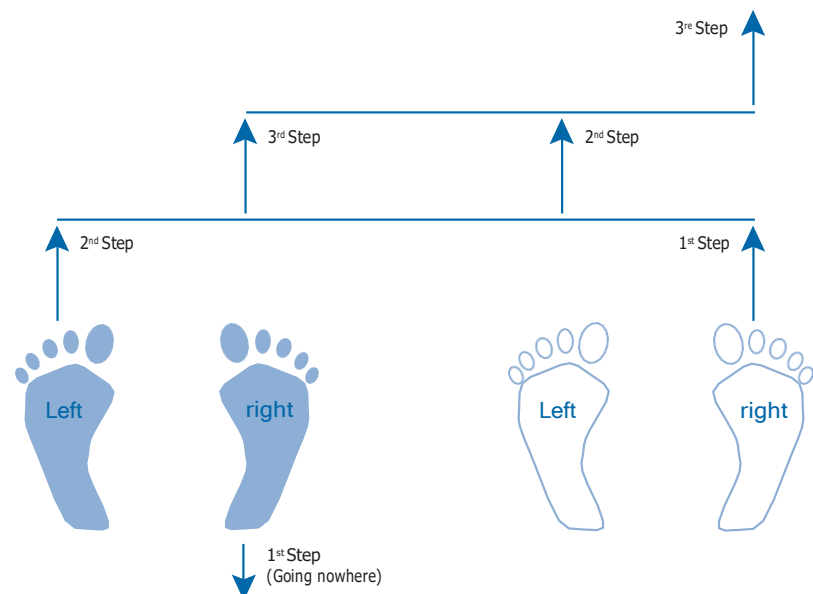


ანალოგიურად, როდესაც სპორტსმენები გვერდულად მოძრაობენ, პირველი ნაბიჯი უნდა იყოს იმ ფეხით რა მიმართულებითაც მოძრაობენ (ანუ, თუ ისინი მარჯვნივ მოძრაობენ, უნდა გადააბიჯონ მარჯვენა ფეხით). თუმცა ხშირად, ფეხის დადგმა არასწორია:

ნაკლებად ხშირად, მოთამაშემ შეიძლება ფეხებიც კი გადაავარდინოს გვერდზე გადაადგილებისას (მაგ., მარცხენა ფეხით პირველი ნაბიჯი იმდენად დიდია, რომ მარჯვენა ფეხის გვერდით გადის). ცხადია, ეს არ არის მოძრაობა რაც შეიძლება სწრაფად.



მიუხედავად იმისა, რომ ამის ეფექტი შეიძლება ტრივიალური ჩანდეს, ამ ტიპის მოძრაობა იძლევა იმის ალბათობას, რომ მოთამაშე დამარცხდება მოწინააღმდეგის მიერ, რომელსაც აქვს სწორი ფეხის შესრულება - არსებითად, მოთამაშე ყოველთვის იქნება მინიმუმ ერთი ნაბიჯით უკან. ეს ილუსტრირებულია შემდეგ გრაფიკზე:



უკან ნაბიჯის გადადგმის მიზეზი (წინასვლისას) ხშირად მოთამაშის დგომია. განსაკუთრებით, თუ ის დგას სწორი ფეხებით და ფეხის გადაადგილება სჭირდება, რომ შეძლოს მისგან ბიძგის აღება.

მოთამაშეთა უმეტესობა ვერ აცნობიერებს, რომ ამას აკეთებს - ისინი არიან „არაცნობიერად არაკომპეტენტურები“ და პირველი ნაბიჯი ფეხის მუშაობის გასაუმჯობესებლად არის იმის გაგება, თუ რას აკეთებენ. როგორც კი ეს გაკეთდება, მათ შეუძლიათ დაიწყონ სწავლის ეტაპების გავლა „არაცნობიერ კომპეტენტურობამდე“ მისაღწევად.

2.8.2 პოსტის პოზიციის მიღება

ყველა მოთამაშემ უნდა ისწავლოს "კალათის უკან" ქვედა პოსტიდან თამაშის საფუძვლები.

ქვედა პოსტის (low post) ძირითადი მოძრაობები

შეიძლება აშკარად ჩანდეს, რომ მაღალ მოთამაშეებს სჭირდებათ ამ საფუძვლების განვითარება, მაგრამ თავდამსხმელებმა და მცველებმაც შეიძლება ისეთ პოზიციას ითამაშონ, რომელსაც ეს უნარები სჭირდება. მართლაც, გუნდის ერთ-ერთი ყველაზე ღირებული სტრატეგია არის მოთამაშის ყოლა, რომელსაც შეუძლია ისარგებლოს შეუსაბამო (მიუხედავად პოზიციისა) ქვედა პოსტზე გადასვლით.

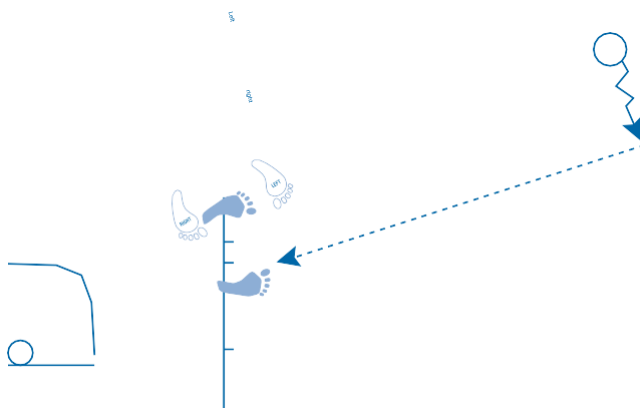
ბურთის მიღებამდე

ქვედა პოსტის მოთამაშის პირველი ამოცანაა ბურთის მიღება ქვედა პოსტის პოზიციიდან. ეს ადვილი არ არის, რადგან დაცვა ხშირად აქტიურად ბლოკავს პოსტზე პასს. ფინტების გამოყენება, მიმართულების შეცვლა და სიჩქარის შეცვლა ძალიან მნიშვნელოვანი ასპექტებია პოსტზე კარგი პოზიციის დასამყარებლად, ისევე როგორც სხეულის დაბალანსებული დგომის ქონა.

პოსტის მოთამაშე ყურადღებას ამახვილებს არა იმაზე, თუ სად არის ბურთი, არამედ მოწინააღმდეგეზე, უპირატესობის პოზიციის მიღებით.

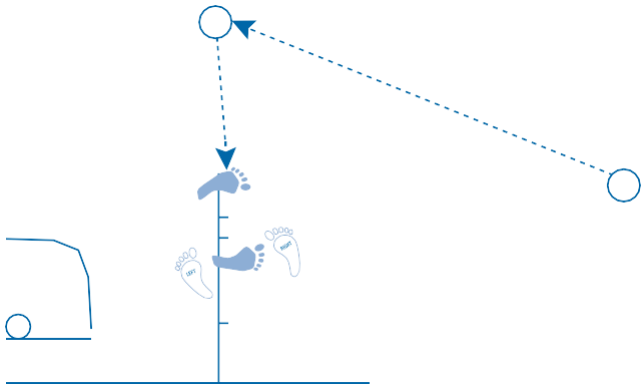
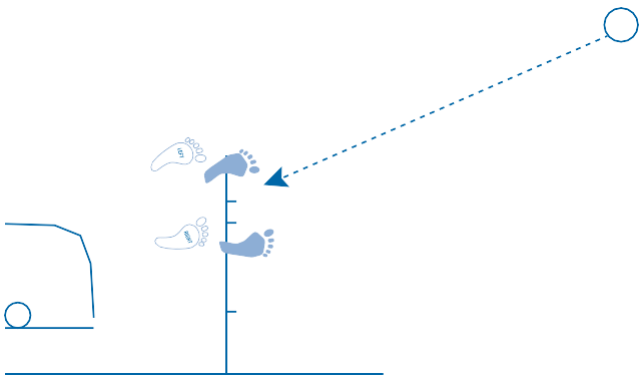
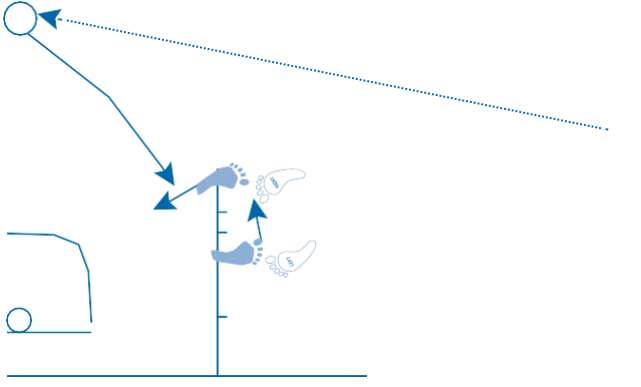
ამ პოზიციას შეიძლება ჰქონდეს დაუყოვნებელი „პასის გადაცემის კუთხე“ ან შესაძლოა, საჭირო იყოს ბურთის გადაცემა თანაგუნდელისთვის, რომელსაც აქვს „პასის გადაცემის კუთხე“. პოსტის მოთამაშის პასუხისმგებლობაა გახსნა. მისი თანაგუნდელების პასუხისმგებლობაა შემდეგ ბურთის მასთან მიტანა! როდესაც პოსტის მოთამაშე არ არის თავისუფალი, ის არ უნდა მიჰყევას ბურთის მოძრაობას.

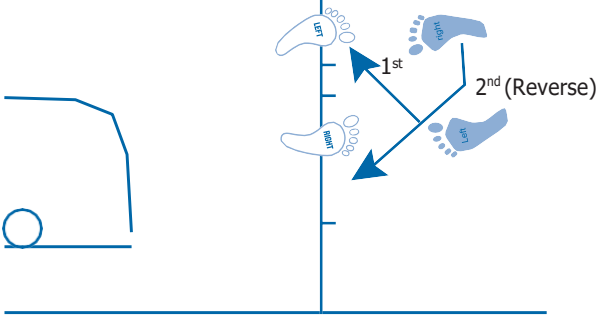
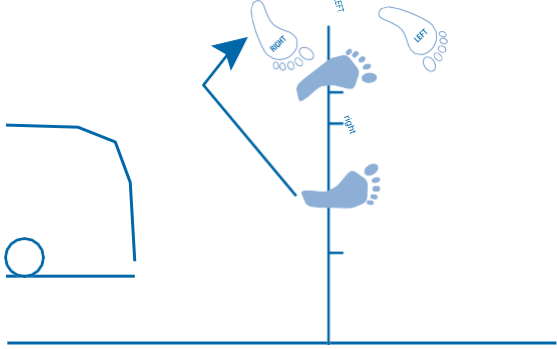
შემდეგ დიაგრამებში, დაჩრდილული ფეხები არის შემტევი პოსტის მოთამაშის.



აქ მცველი არის პოსტის მოთამაშის "მაღალ მხარეს" და ბლოკავს საწყის პასს. თუ პერიმეტრის მოთამაშე დრიბლინგს აკეთებს პირითა ხაზისკენ, ამას შეუძლია შექმნას პასის გადაცემის კუთხე.

პოსტის მოთამაშემ უნდა გამოიყენოს იდაყვი, მხარი და თეძოები მცველის მაღალ პოზიციასთან "დასაჭერად".

	აქ მცველი არის პოსტის მოთამაშის ქვედა მხარეს, ისევე ბლოკავს საწყის პასს. ბურთის გადაცემა გუნდისთვის გტყორცნის განხორციელების ზონის ზედა ნაწილში, ქმნის პასის გადაცემის კუთხეს პოსტის მოთამაშისკენ.
	იქ, სადაც მცველი დგას პოსტის მოთამაშის უკან, პასი პერიმეტრიდან შედარებით პირდაპირია. თუმცა პოსტის მოთამაშეს უნდა ჰქონდეს იდაყვები გარეთ და წარმოადგინოს სამიზნე ხელი, რათა მცველს არ შეეძლოს გადაადგილება და გადაცემისთვის მიმართულების შეცვლა.
	იქ, სადაც მცველი პოსტის მოთამაშის „წინ დგას“, ეს ბლოკავს ფლანგიდან გაკეთებულ საწყის პასს. თუ პოსტის მოთამაშე შეძლებს მცველის დაკავებას ამ პოზიციაზე, შემტევმა გუნდმა შეიძლება მოახერხოს ბურთის გადატანა ტყორცნის განხორციელების ზონის ზევით და შემდეგ გადასცეს პოსტის მოთამაშეს. პოსტის მოთამაშე ნაბიჯს დგამს თავისი მცველისკენ და შემდეგ აკეთებს საყრდენ ფეხზე რევერსულ ტრიალს, რომ მცველი მის უკან აღმოჩნდეს. ფლანგის მოთამაშემ ასევე შეიძლება მოახერხოს მაღალი პასის (lob pass) გაკეთება პოსტის მოთამაშისთვის. ეს ყველაზე წარმატებულია, როცა კალათთან დამხმარე მცველი არ არის. პოსტის მოთამაშემ უნდა შეინარჩუნოს კონტაქტი მცველთან მანამ, სანამ ბურთი მცველს არ გაუვლის.

	პოსტის მოთამაშეს სჭირდება ფეხების გამოყენება პოზიციის მისაღებად - ორი ნაბიჯი ჩვეულებრივ საკმარისია. აქ პირველი ნაბიჯი არის მცველისკენ, შემდეგ კი პოსტის მოთამაშე აკეთებს საყრდენ ფეხზე რევერსულ ტრიალს პოზიციის დასამყარებლად. ისევე, მხრის, იდაყვის და თეძოების გამოყენებაა საჭირო მცველის „დასაჭერად“ და კარგი ბალანსის შენარჩუნება, რათა მცველმა ვერ გაიყვანოს ის პოზიციიდან.
	საყრდენ ფეხზე რევერსული ტრიალის გამოყენება შეიძლება იყოს ძალიან ეფექტური მეთოდი გახსნისთვის. შემდეგ პოსტის მოთამაშის თანაგუნდელებს ევალებათ ბურთის მიტანა მასთან!

„დაჭერის“ შენარჩუნება

ახალგაზრდა მოთამაშეების ჩვეულებრივი შეცდომაა მცველის დაჭერა მხოლოდ მანამ, სანამ არ დაინახავენ რომ თანაგუნდელმა გააკეთა პასი, შემდეგ კი მოძრაობენ ბურთის დასაჭერად. თუმცა, ეს ასევე ტოვებს მცველს თავისუფალს რომ გადაადგილდეს და სცადოს პასის ჩაჭრა.

ამის ნაცვლად, პოსტის მოთამაშემ უნდა შეინარჩუნოს კარგი, გაწონასწორებული დგომა, კარგად მოხრილი მუხლებით და მცველი უნდა დააკავოს მხრით, მკლავით და იდაყვით. პოსტის მოთამაშე შემდეგ აჩვენებს "სამიზნე" ხელს (მცველისგან მოშორებით), სადაც თანაგუნდელებმა უნდა გადასცენ ბურთი. დაიჭირეთ ბურთი ორივე ფეხით იატაკზე დგომით - ისე რომ, ნებისმიერი მათგანი შეიძლება იყოს საყრდენი ფეხი.

2.8.3 ვარდნის ნაბიჯი

ბურთით თამაში

მას შემდეგ, რაც ქვედა პოსტის მოთამაშეს ბურთი ექნება, ორი ვარიანტი:

- თუ გზა თავისუფალია კალათამდე - იმოდრავით სწრაფად და ისროლეთ!;
- თუ კალათამდე არ არის თავისუფალი გზა, დადეთ „ნიკაპი მხარზე“ და დაუთმეთ დრო **ყურებას**.

ახალგაზრდა პოსტის მოთამაშეების მიერ დაშვებული ორი ყველაზე დიდი შეცდომა არის დრიბლინგის დაწყება ბურთის მიღებისთანავე და თავის დაბლა დახრა, რაც ნიშნავს ხედის დაკარგვას.

შეხედვით (სწრაფად), პოსტის მოთამაშეს შეუძლია დააკვირდეს:

- თავისი მცველის პოზიციას (განსაკუთრებული აქცენტით ფეხებზე);
- სხვა მცველების პოზიციას და მოძრაობებს;
- თანაგუნდელების პოზიციას.

პასის გადაცემა არის მნიშვნელოვანი უნარი ქვედა პოსტიდან და ყველა მოთამაშეს უნდა განუვითარდეს ქვედა პოსტიდან კონკრეტული გადაცემის გაკეთების უნარი:

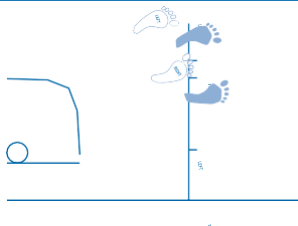
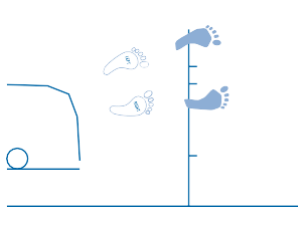
- მოკლე, ცალი ხელით პასები მოთამაშეებისთვის, რომლებიც კალათისკენ იჭრებიან (მათ შორის, პასები ძირს დაგდებით (bounce passes));

- პასების გადაცემა ერთი ან ორი ხელით პერიმეტრზე მყოფი მოთამაშეებისთვის. ეს პასები, როგორც წესი, მხრების სიმაღლიდან იქნება გადაცემული და უნდა იყოს ძლიერი და ბრტყელი;

- პასის ფინტები – მცველების გადაადგილების გამოწვევა და პოტენციურად ღია პასის შექმნა.

რაც მთავარია, მოთამაშეებს ორივე ხელით უნდა შეეძლოთ პასის გაკეთება.

პოსტის კონკრეტული მოძრაობები

	მცველის ფეხების პოზიცია ქვედა პოსტის მოთამაშეს მისცემს მითითებას, თუ რა უნდა გააკეთოს: თუ მცველის ფეხები უფრო მაღლაა, ვიდრე პოსტის მოთამაშის (როგორც ნაჩვენებია) - გადადით პირითა ხაზზე!
	ანალოგიურად, თუ მცველის ფეხები დაბლაა - გადადით შუაში! თუ პოსტის მოთამაშე დგას უკან, ისე, რომ არ შეუძლია გასვლა (საყრდენ ფეხზე რევერსული ტრიალით), პოსტის მოთამაშე უბრალოდ კალათის პირისპირ უნდა დადგეს!

გააკეთეთ ფინტი ცალ მხარეს, ნიკაპით მხარზე (მცველის დასანახად), ოდნავ შემობრუნდით წელით და ოდნავ გადაატრიალეთ მხარი. თავი გქონდეთ ფეხთან მიმართებაში შიგნით, რომ შეინარჩუნოთ წონასწორობა. პოსტის მოთამაშე შუაში წავა (მცველი დაბლა) თუ პირითა ხაზისკენ (მცველი მაღლა), არსებობს ორი მეთოდი:

1. საყრდენ ფეხზე ბრუნა წინ - ეს არის ფეთქებადი ნაბიჯი და ყველაზე ეფექტურია მაშინ, როდესაც ტყორცნის განხორციელების ზონაში სხვა მცველი არ იმყოფება.

თუ მარცხნივ მოძრაობთ, მარცხენა ფეხი არის საყრდენი ფეხი და სწრაფი ნაბიჯი გადაიდგმება მარჯვენა ფეხით. სრულდება ბურთით დრიბლინგი და ბურთი უნდა დაეცეს მიწაზე, მარჯვენა ფეხთან ერთად. როგორც წესი, პოსტის მოთამაშეები იყენებენ ამ მოძრაობას პირდაპირ კალათისკენ გადასასვლელად.

2. ვარდნის ნაბიჯი - ეს არის საყრდენ ფეხზე რევერსული ბრუნა. მაგალითად, თუ მოძრაობს მარჯვნივ, პოსტის მოთამაშე იყენებს მარცხენა ფეხს, როგორც საყრდენ ფეხს. მცველის გვერდის ავლით, პოსტის მოთამაშე სწრაფ დრიბლინგს აკეთებს ფეხებს შორის და შემდეგ ხტება კალათისკენ. დრიბლის გადაგდება ხდება ორივე ხელით, რაც შეიძლება ძლიერად და იჭერს ჰაერში ყოფნისას, დაშვება ხდება ნახტომის გაჩერებით („ერთი თვლა“).

თუ პირითა ხაზზე გადასასვლელად იყენებს ვარდნის ნაბიჯს, პოსტის მოთამაშემ უნდა დაასრულოს პირითა ხაზის პირისპირ - თან დაიცვას ბურთი ნებისმიერი დამხმარე მცველისგან. თუ შუისკენ გადადგილდება, ის უნდა იყოს საპირისპირო პირითა ხაზის პირისპირ - ისევ უნდა დაიცვას ბურთი, იდაყვებით გარეთ.

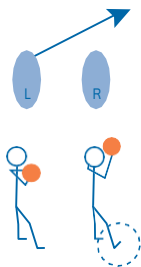
მოძრაობა შემდეგ სრულდება კალათის შეხედვით, ხტომით და ბურთის სროლით. შესაძლოა შესაძლებელი იყოს ლეი-აფის სროლა (განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ პოსტის მოთამაშე გადავიდა პირითა ხაზზე), ან შეიძლება დასჭირდეს გადახტომა და "jump hook" სროლა. „ჯამფ ჰუკი“ კეთდება ბურთის პირდაპირ სროლის მხარეს, ორივე ხელით მიტანით და პირდაპირ ყურიდან გაშლის გზით.

2.8.4 ვარდნის ნაბიჯი - კონტრსვლა

კონტრსვლა

ვარდნის ნაბიჯის გადადგმის შემდეგ, პოსტის მოთამაშე შეიძლება აღმოჩნდეს დამხმარე მცველის წინაშე, ან შეიძლება თავისივე მცველმა შეძლოს პოზიციაზე გადასვლა. მნიშვნელოვანია, რომ ყველა მოთამაშეს ჰქონდეს „კონტრსვლა“ გამოსაყენებლად - თუმცა ის ასევე შეიძლება გამოყენებული იყოს ტყორცნის განხორციელების ზონაში ნებისმიერი შეღწევისას, პასის მიღებისას თუ პერიმეტრიდან დრიბლინგის დროს. პირველ რიგში, სროლის ფინტის გამოყენება შეიძლება ძალიან ეფექტური იყოს რომ აიძულოს მცველი ახტეს (სროლის დაბლოკვის მცდელობისას). ეფექტური სროლის ფინტის დროს ბურთი უნდა აიწიოს მინიმუმ შუბლამდე და უნდა აიწიოს მხრები და სხეულის ზედა ნაწილი. ქვედა სხეული უნდა დარჩეს დაბალანსებული და მზად იყოს მოძრაობისთვის.

ფინტის შემდეგ, კალათისკენ ნაბიჯის გადადგმისთვის ყველაზე ეფექტური გზა შეიძლება იყოს ან საყრდენ ფეხზე რევერსული ბრუნვი, წინ ბრუნვი ან ჯვარედინი (კროსოვერი) ნაბიჯი, და მოთამაშეებს უნდა შეეძლოთ სამივეს გაკეთება. ამ თავში უკვე იყო განხილული წინა და რევერსული ბრუნვები.



ჯვარედინი (კროსოვერი) ნაბიჯი („გამჭოლი ნაბიჯი“)

ჯვარედინი ნაბიჯით, მოთამაშე გადადის მარჯვნივ, მარცხენა ფეხის გადადგმით ან პირიქით.

ამ შემთხვევაში შეიძლება კარგი იყოს ფეხის ქუსლზე ბრუნვის გაკეთება და არა თითქმის. ქუსლზე ბრუნვით და საყრდენი ფეხის მოტრიალებით იმ მიმართულებით, რომლისკენაც სურს, ამ მიმართულებით მოძრაობა უფრო ადვილი ხდება.



‘წიტის’ მზერა

მოთამაშის ფეხები ნაჩვენებია სქელი ხაზებით. მეორე დიაგრამაზე ნაჩვენებია მარჯვენა ფეხის შემობრუნება, მარცხენა ფეხით ნაბიჯის გადადგამდე (ნაჩვენებია ისრით).

2.8.5 პერიმეტრის შეტევის საფუძვლები

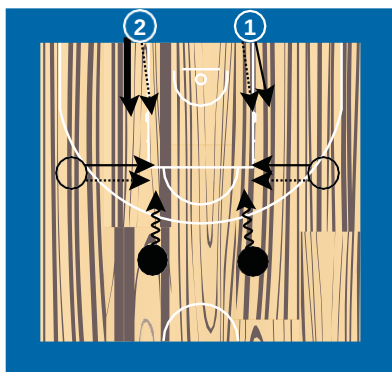
ყველა ახალგაზრდა მოთამაშეს უნდა ასწავლონ პერიმეტრის ძირითადი უნარები - გახსნა, კალათისკენ ყურება, პასი, დრიბლინგი და სროლა. ფინტების გამოყენება ასევე ძალიან მნიშვნელოვანია პერიმეტრზე, როგორც ტარების ასევე ტყორცნის ფინტები.

პერიმეტრის სხვადასხვა სვლების გამოყენებისას, აქცენტი უნდა იყოს მოწინააღმდეგის „დამარცხებაზე“. ბევრი ახალგაზრდა მოთამაშე ძალიან კარგად აკეთებს დრიბლინგს ბურთით - ფეხებს შორის ან ზურგს უკან, მაგალითად, და მაინც ვერ ახერხებს ტყორცნის განხორციელების ზონაში შეღწევას.

ბურთის მიღების შემდეგ, პერიმეტრზე მოთამაშეებს უნდა შეეძლოთ:

- „პორდაპირი კუთხით გასწორება“ – კალათის პირისპირ, როგორც წინ, ისე რევერსული ბრუნით საყრდენ ფეხზე;
- „თამაშიდა ნაბიჯი“ – იწყებს დრიბლინგს, ფეხს დგამს იმ მიმართულებით საითაც მოძრაობს (ანუ მარჯვენა ფეხის ნაბიჯი მარჯვნივ გადასაადგილებლად, მარჯვენა ხელის დრიბლინგით);
- „კროსოვერის ნაბიჯი“ – იწყებს დრიბლინგს, ნაბიჯს დგამს იმ მიმართულების საპირისპირო ფეხით საითაც მოძრაობს (ანუ მარჯვენა ფეხის ნაბიჯი მარცხნივ გადასაადგილებლად, მარცხენა ხელის დრიბლინგით);

- „სროლის ფინტი“ - სროლის მოტყუება და შემდეგ:
- სროლა – თუ მცველი არ რეაგირებს და მას ღიად ტოვებს
- თამაშიდა დრიბლინგი – მაგ. მარჯვენა ფეხის გადადგმა მარჯვნივ გადასაადგილებლად
- კროსოვერის დრიბლინგი – მაგ. მარჯვენა ფეხის გადადგმა მარცხნივ გადასაადგილებლად
- „ტარების ფინტი“ – ტარების მოტყუება და შემდეგ:
- სროლა – თუ მცველი უკან იხევს
- თამაშიდა დრიბლინგი – მაგ. მარჯვენა ფეხის გადადგმა მარჯვნივ გადასაადგილებლად
- კროსოვერის დრიბლინგი – მაგ. მარჯვენა ფეხის გადადგმა მარცხნივ გადასაადგილებლად



“გაჩერების სავარჯიშო”

ძირითადი ხაზის მოთამაშეები ატრიალებენ ბურთს ბლოკისკენ და შემდეგ მოძრაობენ ბურთის დასაჭერად. შეცვლა:

- ნაბიჯის გაჩერებით დაშვება (2 თვლა), კალათის პირისპირ და სროლა
- ნახტომის გაჩერებით დაშვება (1 თვლა), წინ ბრუნით საყრდენ ფეხზე და სროლა
- ნახტომის გაჩერებით დაშვება (1 თვლა), რევერსული ბრუნით საყრდენ ფეხზე და სროლა

ფლანგის პოზიციაზე მყოფი მოთამაშეები ატრიალებენ ბურთს კუთხედისკენ, მიყვებიან ბურთს და იჭერენ მას, ფეხები ჰაერში აქვთ. ისინი ეშვებიან ან ნაბიჯის გაჩერებით (2 თვლა) ან ნახტომის გაჩერებით (1 თვლა), კალათისკენ პირისპირ და ისვრიან.

ზემოდან მოთამაშეები იწყებენ ან ტყორცნის ან ტარების ფინტით და შემდეგ აკეთებენ 1-2 დრიბლინგს კუთხედისკენ სროლისთვის.

მოთამაშეებმა უნდა გამოიყენონ როგორც თამაშიდა, ასევე კროსოვერის ფეხის მუშაობა.

2.8.6 ტარების ცრუ მოძრაობები

ტარების ფინტი („მგერიითი ნაბიჯი“)

ტარების ფინტი (ასევე უწოდებენ „მგერიითი ნაბიჯს“ („jab step“)) არის, როდესაც თავდასხმელი მოთამაშე ბურთით აკეთებს ცრუ მოძრაობას, რომ თითქოს გადაადგილდება კონკრეტული მიმართულებით ამ მიმართულებით მცირე ნაბიჯის გადადგმით. მოძრაობა კეთდება მანამ, სანამ დრიბლინგს გააკეთებს.

თუ მცველი რეაგირებს ამ ფინტზე, მოთამაშეს შეუძლია იმოძრაოს საპირისპირო მიმართულებით ან შეიძლება მოახერხოს სროლა ან პასის გადაცემა. თუ მცველი არ რეაგირებს, მაშინ მოთამაშეს შეუძლია გადაადგილება ამ მიმართულებით. როგორც ნებისმიერი ფინტის დროს, შემტევი მოთამაშე უნდა დარჩეს გაწონასწორებული (ისე, რომ შეძლოს მოძრაობა ორივე მიმართულებით) და მან უნდა მისცეს დრო მცველს, რომ რეაგირება მოახდინოს, მომდევნო სვლის განხორციელებამდე.

მწვრთნელმა „ზედმეტად არ უნდა ასწავლოს“ ტარების ფინტი, ამის ნაცვლად მოთამაშეები ხშირად უნდა ავარჯიშოს შეჯიბრებით სიტუაციებში, რომ გააუმჯობესონ ეს უნარი. შემდეგი მოსაზრებები დაეხმარება მწვრთნელს სპორტსმენებისთვის უკუკავშირის მიწოდებაში:

1. ბალანსი - თავი გქონდეთ ცენტრში, არ დაიხაროთ წინ („ცხვირი ფეხის თითების უკან“ დაიჭირეთ)
2. ფინტი შესასრულები მთელი ტანით - რაც უფრო რეალისტურია ფინტი, მით უფრო სავარაუდოა, რომ მცველი მოტყუვდება. მოთამაშემ უნდა:
 - ა. იყოს ფინტის მიმართულებით

3. მუქარა - ტარების ფინტი უნდა იყოს იმ მიმართულებით, რომ მცველს სურდეს მისი შეჩერება (ანუ კალათისკენ). მოთამაშეები ხშირად აკეთებენ ცრუ მოძრაობას გვერდით, რაც არ არის მუქარის შემცველი

4. ბურთის პოზიცია - ისეთი უნარ-ჩვევების განვითარებით, როგორიცაა „დაგდებითი“ დრიბლინგი, გამოცდილი სპორტსმენები ხშირად არ ამოძრავებენ ბურთს. მოთამაშეებს თავდაპირველად უნდა უთხრან, რომ გადაიტანონ ბურთი იმ ფეხის გარეთ, რომლითაც დგამენ ნაბიჯს, მზად იყვნენ ამ მიმართულებით დრიბლინგისთვის.

5. არ გადააბიჯოთ ზედმეტად - ნაბიჯის ფინტი უნდა იყოს პატარა ნაბიჯი, ისე რომ მოთამაშემ შეძლოს სწრაფად უფრო გრძელი ნაბიჯით გადაადგილება ორივე მიმართულებით. თუ ცრუ ნაბიჯი ძალიან გრძელია, ამან შეიძლება გამოიწვიოს წონასწორობის დაკარგვა და ასევე შეიძლება ნიშნავდეს, რომ მოთამაშემ ნაბიჯი უნდა გადადგას უკან, სანამ შეძლებს მიმართულების შეცვლას.

6. უპირატესობით სარგებლობა - ბევრი ახალგაზრდა მოთამაშე ასრულებს ფინტს, მაგრამ შემდეგ არ სარგებლობს მცველის რეაქციით და ხშირად წინასწარ განსაზღვრავს რისი გაკეთება სურთ. მოთამაშეებმა უნდა „წაიკითხოთ“ რას აკეთებს მცველი და შემდეგ მოახდინონ რეაგირება, მაგალითად:

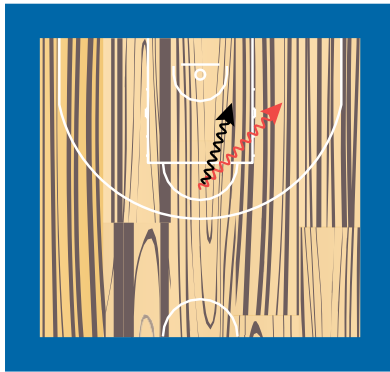
- ა. თუ მცველი უკან იხევს, მოთამაშემ შეიძლება მოახერხოს სროლა

- ბ. თუ მცველი მოძრაობს ტარების დასაცავად, მოთამაშემ შეიძლება საპირისპირო მიმართულებით ტარება შეძლოს

- გ. თუ მცველი კარგავს წონასწორობას (მაგ. წონა გადადის უკანა მხარეს ან ერთ გვერდზე), მოთამაშემ შეიძლება ტარება მოახერხოს (მცველს მოუწევს ხელახლა წონასწორობის დაცვა სანამ მოძრაობას შეძლებს)

ბ. მიაბრუნოს მხრები ფინტის მიმართულებით

შეჯიბრებითი ხასიათის სიტუაციებში ვარჯიში დაეხმარება მოთამაშეებს, გაიუმჯობესონ ცრუ მოძრაობების შესრულების უნარი. ზოგიერთი აქტივობაა:

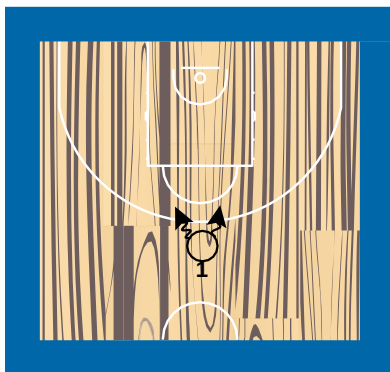


საჯარიმო ზოლი 1v1

მცველი იწყებს ბურთით და გადასცემს მას 1-ს და თამაშობენ 1v1, 1-ს აქვს მაქსიმუმ ორი დრიბლინგი.

1-ის მიერ დაშვებული ჩვეულებრივი შეცდომა არის კალათიდან მოშორება (წითლად ნაჩვენები).

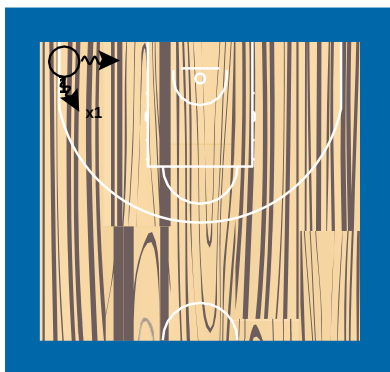
ამის ნაცვლად, 1-მა უნდა „შეუტოს მცველის თეძოებს“ და წავიდეს კალათისკენ. მნიშვნელოვანია, რომ ეს თამაში ხდებოდეს მანძილზე, სადაც 1-ს შეუძლია კომფორტულად სროლა.



შეტევა კუთხედზე

1 იწყებს ბურთით და იღებს ქულას, თუ შეძლებს ბურთის დრიბლინგს რომელიმე კუთხედზე. შეზღუდული დრიბლინგების რაოდენობა, რომლის გამოყენებაც შემტევ მოთამაშეს შეუძლია.

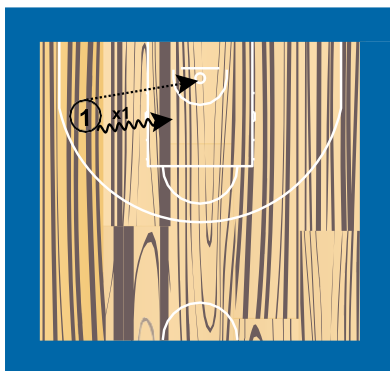
მოუწოდეთ შემტევ მოთამაშეს, გამოიყენოს უკანდახევის დრიბლინგი, თუ მცველი თავიდან შეაჩერებს მას კუთხედამდე მისვლის მცდელობისას.



კუთხის დაცვა

ეს აქტივობა შეიძლება შესრულდეს ყველგან, სადაც არის მონიშნული კუთხე.

შემტევი მოთამაშე კუთხეშია და უნდა ეცადოს გამოვიდეს დრიბლინგით. მცველი ცდილობს მის შეჩერებას და ლატერალურად მოძრაობს მის გზაზე. თუ შემტევი მოთამაშე ფეხს დაადგამს ხაზს, ის საზღვრებს გარეთ აღმოჩნდება.



შელწევა ან სროლა

ეს აქტივობა კეთდება იმ პოზიციიდან, საიდანაც შემტევ მოთამაშეს კომფორტულად შეუძლია სროლა - ეს განსხვავებული იქნება მოთამაშეთა უნარებისა და ასაკის მიხედვით.

შემტევი მოთამაშე იღებს 1 ქულას, თუ შეძლებს სროლას (იმის მიუხედავად ჩავარდება თუ არა) და იღებს 2 ქულას, თუ შეძლებს დრიბლინგით ტყორცნის განხორციელების ზონაში შესვლას. შემტევ მოთამაშეს აქვს მაქსიმუმ 3 დრიბლინგი.

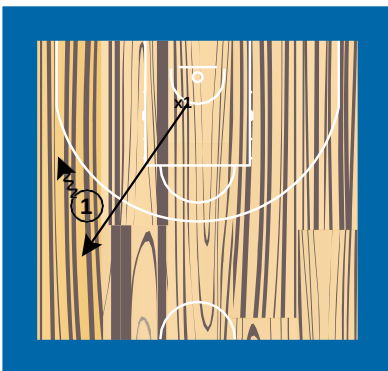
2.8.7 ტყორცნის ცრუ მოძრაობები

ტყორცნის ფინტი უბრალოდ არის - ვითომ სროლა იმისთვის, რომ მცველი გადავიდეს თავისი პოზიციიდან, რამაც შესაძლოა შემტევ მოთამაშეს სროლის საშუალება მისცეს და ასევე გამოიწვიოს მცველმა მსროლელზე უხეში დარღვევა განახორციელოს.

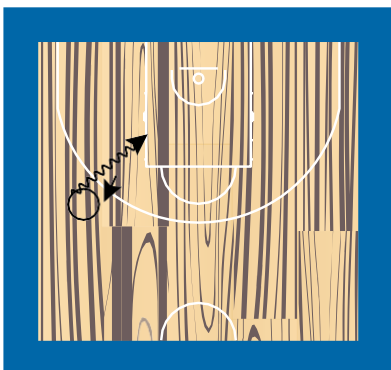
- როგორც ნებისმიერი ფინტის შემთხვევაში, ტყორცნის ფინტიც უნდა იყოს რეალისტური. წინააღმდეგ შემთხვევაში, მცველისგან რეაგირების მიღება ნაკლებად სავარაუდოა. ძირითადი სწავლების პუნქტებია:
 - აწიეთ ბურთი თვალებზე მაღლა (და გააგრძელეთ ბურთის ქვეშ მიზანში ყურება). ზოგიერთი მოთამაშე ასევე წევს თავსა და ტანის ზედა ნაწილს, რაც შეიძლება დაეხმაროს მცველისგან რეაგირების მიღებაში;
 - დაიჭირეთ მსროლელი ხელი ბურთის ქვეშ, თითქოს ისვრით. თუ მოთამაშე უბრალოდ ასწევს ბურთს თავის ზემოთ ხელებით გვერდზე (მაგალითად) შეიძლება არ გამოიწვიოს მცველის რეაქცია;
 - ბურთის ზემოთ მოძრაობა უნდა იყოს სწრაფი - იმ ტემპით, რომელიც გამოყენებული იქნება სროლისას. თუმცა მოთამაშემ დაუყოვნებლივ არ უნდა ჩამოიტანოს ის დაბლა, რადგან თუ მოძრაობა ძალიან სწრაფია, ის არ მისცემს მცველს სროლაზე რეაგირების მოხდენის დროს;

- ორივე ფეხი უნდა დარჩეს იატაკზე (და აუცილებელია, რომ საყრდენი ფეხი დარჩეს იატაკზე, წინააღმდეგ შემთხვევაში მოთამაშეს სავარაუდოდ ექნება გარბენი) და მუხლები მოხრილი. შემტევი მოთამაშე მზად უნდა იყოს ფეთქებად გადაადგილებისთვის, თუ მცველისგან რეაგირებას მიიღებს;
- ბურთის აწევის შემდეგ მოთამაშემ უნდა ჩამოიტანოს ის თემომდე, იმისთვის რომ მცველის რეაქციის მიხედვით შეძლოს დრიბლინგი ან სროლა.

თუ მცველი რეაგირებს ფინტზე, შემტევი მოთამაშე მზად უნდა იყოს დრიბლინგისთვის ნაბიჯის გადადგმისას. ბურთი უნდა დაეცეს იატაკზე (დრიბლინგზე) იმავდროულად, როდესაც ფეხი, რომლითაც ნაბიჯს დგამს, შეეხება იატაკს.



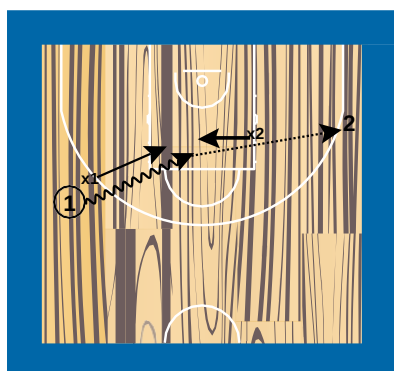
თუ მცველი გადადის შემტევი მოთამაშეს გვერდით ან წინ მიიწევს, შემტევ მოთამაშეს შეიძლება სურდეს გვერდით გადაადგილება. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, მაგალითად, თუ მოთამაშეს სურს 3 ქულიანის სროლა და შესაბამისად არ სურს წინსვლა.



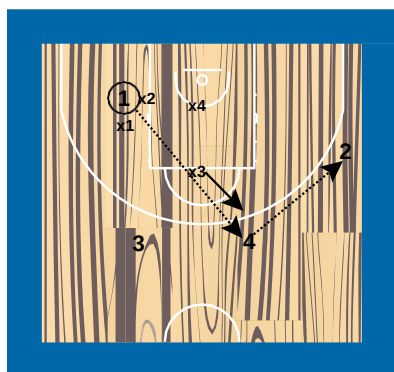
თუ მცველი ხტება ან იწევა, შემტევემ მოთამაშემ შეიძლება მოისურვოს გადალახოს ის - შეუტეოს მცველის თეძოებს. თუ შემტევი მოთამაშე პირდაპირ მოძრაობს მცველის უკან, თითქმის შეუძლებელია მისი შემოზრუნება სროლის დასაბლოკად. თუ შემტევი მოთამაშე გვერდულად მოძრაობს, მცველს შეუძლია პოზიციის აღდგენა.

2.8.8 დაჭერა და სროლა

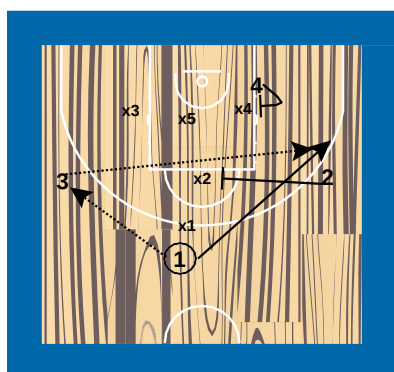
იქნება ბევრი შემთხვევა, როდესაც მოთამაშე მიიღებს პასს, რადგან იცის, რომ ის ღია იქნება სროლისთვის:



როდესაც x2 მოძრაობს 1-ის დრიბლინგის შედეგად შესაჩერებლად, ის 2-ს მისცემს სროლის შესაძლებლობას ბურთის დაჭერისას.



აქ x2 შემოტრიალდა ტარების შესაჩერებლად რომელსაც 1 ასრულებს და x4 და x3 ასევე შემოტრიალდა „დამხმარეს დასახმარებლად“. x3-ს შეუძლია დაიცვას 4 როცა ის იღებს პირველ პასს, მაგრამ მეორე პასი 2-ზე ქმნის სროლის შესაძლებლობას.



2 და 4 ორივე აყენებს ბლოკს ზონის დაცვის გარე მხარეს, ხოლო 1 ღია იქნება სროლისთვის, როდესაც პერიმეტრზე გადავა.

მიუხედავად იმისა, რომ ბურთის მიღებისას ის ღიაა სროლისთვის, შემტევი მოთამაშე მზად უნდა იყოს სწრაფი სროლისთვის, რადგან დაცვა უეჭველად მიბრუნდება მის დასაცავად. ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე ძირითადი ინსტრუქციის პუნქტი:

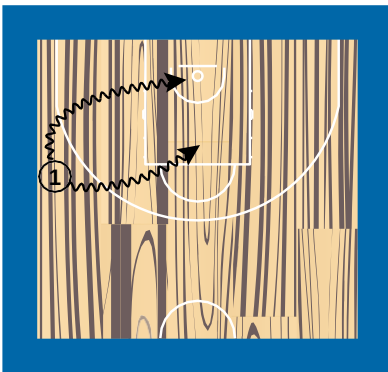
- პასის მიღებისას მოძრაობაში ყოფნა დაეხმარება მსროლელს „რიტმის“ შემუშავებაში. ეს შეიძლება გაკეთდეს ბურთის დაჭერით როცა ფეხები ჰაერშია, როდესაც აკეთებს მცირე ხტომას ან წინ დგამს ნაბიჯს;

- მოთამაშეს ხელები მზად უნდა ჰქონდეს დასაჭერად, მსროლელი ხელი ბურთის უკან. ზუსტი პასი ასევე მნიშვნელოვანია იმისთვის, რომ მოთამაშემ შეძლოს სროლა;
- თუ მოთამაშე აპირებს სროლას, არ უნდა ყოყმანობდეს (თუ ცრუ სროლას არ აკეთებს) წინააღმდეგ შემთხვევაში ეს მას რიტმს დაუბრუნებს;
- პასის გადამცემმა უნდა უთხრას თანაგუნდელს "ისროლე", რაც მას თავდაჯერებულობას მისცემს ამ სროლის განხორციელებისას.

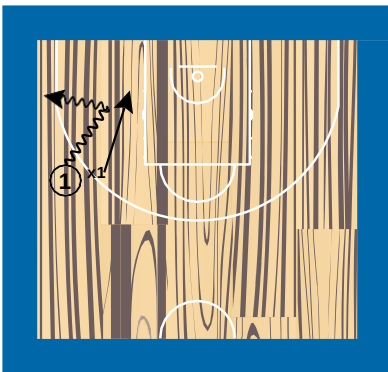
2.8.9 შელწევა დრიბლინგიდან

დრიბლინგის გამოყენება შეიძლება ძალიან ეფექტურად, რათა დაარღვიოს ნებისმიერი დაცვის „ფორმა“ და შექმნას ქულის მოპოვების შესაძლებლობები, თუმცა თუ დრიბლინგი „ზედმეტად არის გამოყენებული“, ამან შეიძლება ხელი შეუშალოს თანაგუნდეებს და გამოიწვიოს შეტევაში ეფექტურობის შემცირება.

დრიბლინგი უნდა იყოს გამოყენებული „შეტევისთვის“ და მოთამაშეებმა უნდა სცადონ ტყორცნის განხორციელების ზონაში შელწევა, ან ლეი-აფისთვის, ან ნახტომის გაჩერებისთვის, ან შეჩერებისა და პასისთვის.



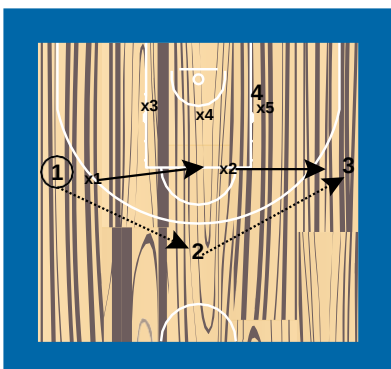
ფლანგიდან, შემტევი მოთამაშეებს შეუძლიათ შეტევა კუთხედი ან პირითა ხაზიდან. მათ მიზნად უნდა დაისახონ ამ მანძილის დაფარვა ერთი ან ორი დრიბლინგით.



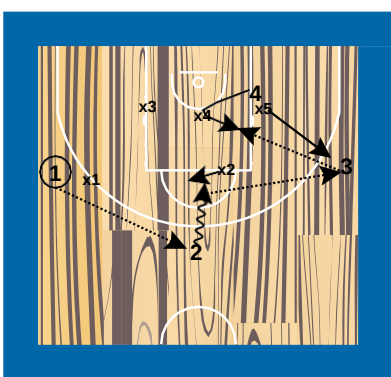
თუ დაცვას შეუძლია დრიბლერის შეჩერება, შემტევი მოთამაშე უნდა შეინარჩუნოს თავისი დრიბლინგი „ცოცხალი“ და უკან დაიხიოს პერიმეტრზე, და არ გაჩერდეს 3 ქულიან ხაზსა და ტყორცნის განხორციელების ზონას შორის.

მოთამაშეებს უნდა მიეცეთ მითითება, შეუტონ მცველის „თეძოებს“, რომ სცადონ გასცდნენ მას, და არ იარონ „ლატერალურად“, რაც აძლევს მცველს აღდგენის შესაძლებლობას.

თუ შემტევი მოთამაშე შეძლებს დრიბლინგით გასცდეს თავის მცველს, ეს აიძულებს დაცვას მოტრიალდეს და დაეხმაროს (წინააღმდეგ შემთხვევაში, დრიბლერს აქვს ლეი-აფი).



ეს შეტევა (ზონის დაცვის წინააღმდეგ) „აბრუნებს“ ბურთს ერთი მხრიდან მეორეზე, თუმცა დაცვას შეუძლია მის დასაცავად გადაადგილება.



თუმცა, 2-ის მიერ დრიბლინგის გამოყენება x2-ისგან ვალდებულების მისაღებად, აძლევს შესაძლებლობას ან 3-მა ისროლოს (თუ x5 რჩება ტყორცის ზონაში 4-ის დასაცავად) ან პასი გადასცეს 4-ს ტყორცის ზონაში კარგ პოზიციაზე.

2.8.10 აქტივობები ქვედა პოსტზე შეტევის ვარჯიშისთვის

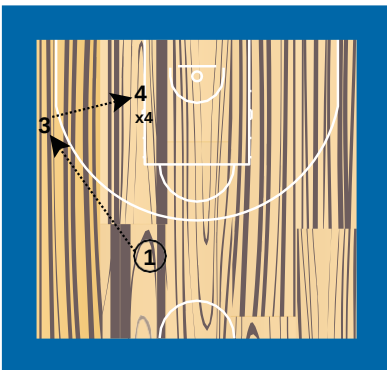
უმცროსი მოთამაშეების წვრთნისას ყველა მოთამაშეს უნდა ჰქონდეს საშუალება ივარჯიშოს და ითამაშოს "პოსტის" პოზიციაზე და პერიმეტრზე. ხშირად ახალგაზრდა გუნდებში შეიძლება უპირატესობა მიენიჭოს "5 Out" შეტევას, რაც საშუალებას აძლევს მოთამაშეს გაიჭრასჭრას კალათისკენ, "გაჩერდეს" 2 ან 3 წამით და შემდეგ უკან გადავიდეს პერიმეტრზე, თუ არ მიიღებს ბურთს.

ბევრი აქტივობა შეიძლება მოეწყოს ქვედა პოსტის მოძრაობების შესასრულებლად. თავდაპირველად, აქტივობები უნდა შემოიფარგლოს ზემოთ ნახსენები სამი ასპექტის ცალკე ვარჯიშით:

- მოძრაობები ბურთის მიღებამდე („მცველის შებოჭვა“);
- პასის გადაცემა;
- ბურთით თამაში ქულის მოსაპოვებლად.

თუმცა, ძალიან დიდ დროს ნუ დახარჯავთ ასეთ იზოლირებულ აქტივობებზე.

უმჯობესია შედარებით სწრაფად გადახვიდეთ აქტივობებზე, რომლებშიც გამოიყენება ამ ასპექტებიდან ორი ან სამი.

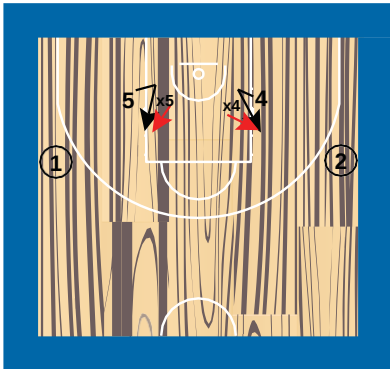


“კუთხის პოზიცია”

შეტევა და დაცვა გაყვდით ქვედა პოსტზე და 2-5 მოთამაშე პერიმეტრულ პოზიციებზე. დაცვა იკავებს თავდაპირველ პოზიციას, ხოლო პოსტის მოთამაშე აკეთებს "ბოჭვას" და ინარჩუნებს მას. პერიმეტრის მოთამაშეებმა ბურთი უნდა გადაიტანონ მასთან, ვისაც აქვს პასის გადაცემის საუკეთესო კუთხე. თავდაპირველად მცველი შეიძლება იყოს შედარებით პასიური, მაგრამ შეუძლია სრული 1x1 შეჯიბრების გამართვა.

“1x0”

თითოეულ მოთამაშეს აქვს ბურთი და პასს გადასცემს მწვრთნელს, გადდის ქვედა პოსტზე და იღებს პასს მწვრთნელისგან. მოთამაშე ასრულებს დანიშნულ სვლას. თავდაპირველად, არ გყავთ მცველი, თუმცა სწრაფად გადადით მცველის გამოყენებაზე პოზიციაზე ისე, რომ პოსტის მოთამაშის მოძრაობა რეალისტური უნდა იყოს.

**“დაჭერა და ქულის მოპოვება”**

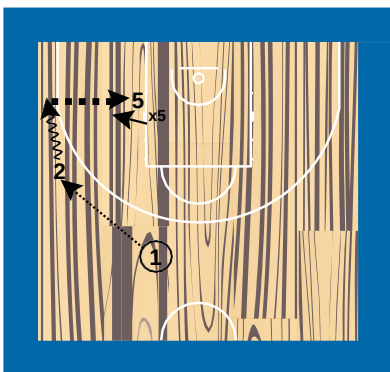
თანაგუნდელი გადასცემს ბურთს პოსტის მოთამაშეს. თავდაპირველად მცველი არ არის, შემდეგ კი შემოდის მცველი, მაგრამ არის „პასიური“ (ანუ დგას პოზიციაზე, მაგრამ არ ცდილობს დაგვას). პასიური დაცვა საშუალებას აძლევს პოსტის მოთამაშეს ამოიგნოს ისეთი ნიშნები, როგორიცაა ფეხის პოზიცია და ბარძაყის პოზიცია.

და ბოლოს, შემოიღეთ დაცვა 1x1-ისთვის.

“ბურთის დაჭერა”

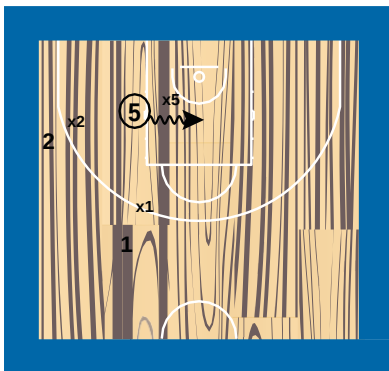
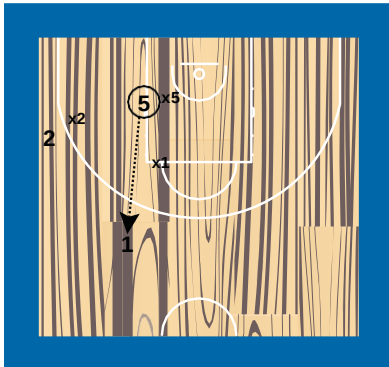
გამოიყენეთ ორი პერიმეტრის მოთამაშე (თითოეული ბურთით) და ერთი პოსტის მოთამაშე. ქვედა პოსტის მოთამაშე იჭერს პასს, ეშვება კარგ დაბალანსებულ დგომში და შემდეგ პასს გადასცემს უკან.

შემოიყვანეთ პასიური მცველი, მინიშნებების მისაცემად, როგორიცაა ფეხის და მკლავის პოზიცია. საბოლოოდ შემოიყვანეთ დაცვა შეჯიბრებითი 1x1-ისთვის.

**“პასის გადაცემის ზოლი”**

ერთი ქვედა პოსტის მოთამაშე, მცველი და პერიმეტრის ორი მოთამაშე. ქვედა პოსტის მოთამაშე ცდილობს პოზიციის დამყარებას, ხოლო პერიმეტრის მოთამაშეები გადასცემენ ბურთს (ან დრიბლინგს აკეთებენ პერიმეტრზე) პასის გადაცემის ზაზის იდენტიფიცირებისთვის და შემდეგ პასს აწვდიან პოსტზე.

ამის თანაში შემდეგ შესაძლებელია ქულის მოპოვებაზე/დაცვით ფლობაზე. დამატებითი სირთულისთვის დაამატეთ ერთი და შემდეგ ორი პერიმეტრის მცველი.



“პოსტის გადაწყვეტილებები”

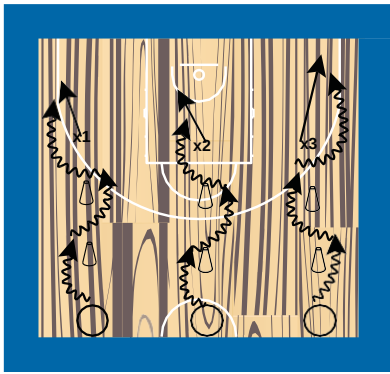
ამ აქტივობის თამაში ხდება 2x2 ან 3x3. ქვედა პოსტი იღებს ბურთს (მცველებს არ შეუძლიათ ჩაჭრან გადაცემა) და შემდეგ უნდა გადაწყვიტოს პერიმეტრის მოთამაშეებს უკან გადასცეს ბურთი თუ ითამაშოს ქულაზე.

თავდაპირველად, მცველებმა უნდა გადაწყვიტონ, “შეესიონ” პოსტის მოთამაშეს თუ დარჩნენ გარეთ პერიმეტრზე. შემდეგ განაცხადეთ, რომ პერიმეტრის მოთამაშის მიერ განხორციელებული ნებისმიერი ტყორცნა ჩაითვლება ქულად (დაცვა უფრო რეალისტური რომ გახდეს).

“2x2” & “3x3”

ეს აქტივობა შეიძლება შეიზღუდოს მოედნის ერთ მხარეს თამაშით ან პერიმეტრის მოთამაშეებისთვის პერიმეტრზე თავისუფალი გადაადგილების ნებართვის მიცემით.

2.8.11 აქტივობები პერიმეტრზე შეტევის სავარჯიშოდ



1

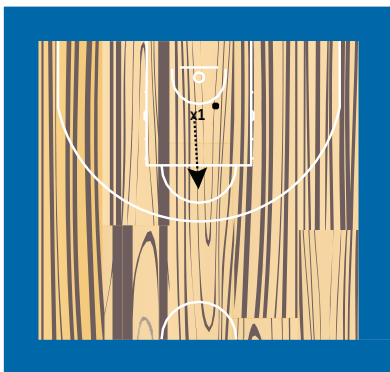
2

3

“3 ფინტი”

შეტევი მოთამაშეები იწყებენ ან ტყორცნის ფინტით ან ტარების ფინტით, შემდეგ კი აკეთებენ ერთ დრიბლინგს კონუსის ან სკამის გვერდით ჩასავლელად (მათ წინ თანაგუნდელის დგომა კიდევ უკეთესია - მცველი გადადის შემდეგ პოზიციაზე მას შემდეგ, რაც შეტევი მოთამაშე ამოძრავდება). შემდეგ მან უნდა აიღოს ბურთი (ფეხები ჰაერში) და დაეშვან ნახტომის გაჩერებით.

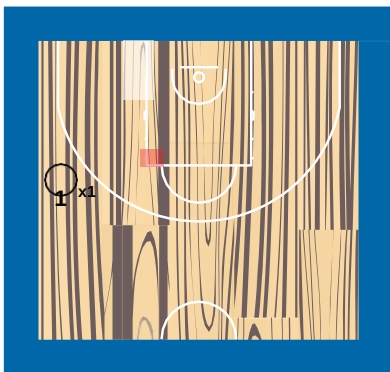
ისინი იყენებენ განსხვავებულ სვლას მეორე კონუსის გადასალახად და კვლავ ასრულებენ ნახტომის გაჩერებით. შემდეგ ითამაშეთ 1x1 მცველის წინააღმდეგ. შუა მოთამაშე ცდილობს ქულის მოპოვებას. გარე მოთამაშეები ცდილობენ მცველის დამარცხებას პირითა ხაზისკენ.



1x1 მწვრთნელთან

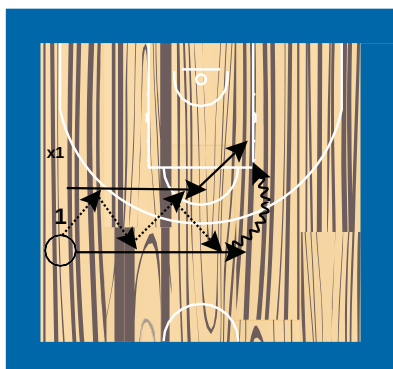
შეტევა და დაცვა თამაშობენ 1x1, შეტევა შემოიფარგლება ორი დრიბლინგით. ცუდი ვარიანტის სროლის თავიდან ასაცილებლად, მათ შეუძლიათ გადასცენ პასი მწვრთნელს და დაიწყონ თავიდან.

ცვალებით, სად იწყება თავდასხმა და დაცვა, ხან ერთმანეთთან ახლოს ყოფნით, ხან დაცვის მხრიდან დახურვის მოთხოვნით.



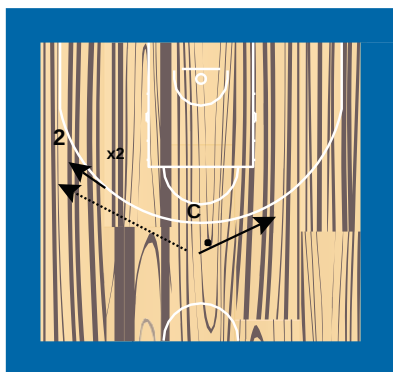
“გასასვლელის დაცვა”

შეტევა და დაცვა იწყება პერიმეტრზე. შეტევამ უნდა შეაღწიოს ტყორცნის განხორციელების ზონაში, ნახტომის გაჩერებამდე (2 თვლა). გამოყავით „გასასვლელი“, რომელიც მათ უნდა გამოიყენონ ტყორცნის ზონაში (დარდილული ადგილები) შესასვლელად, რომლებიც შეიძლება იყოს ერთი ან მეტი.



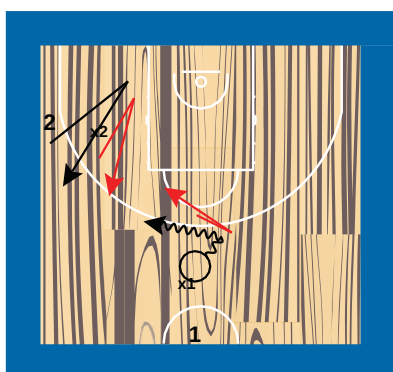
“წადი”

თავდასხმა და დაცვა მოძრაობენ მოედანზე, გადასცემენ ბურთს ერთმანეთს. შემტევ მოთამაშეს შეუძლია ნებისმიერ დროს აირჩიოს კალათისკენ ტარება.



“5 პასი წასვლა”

მწვრთნელი იწყებს ბურთით და შეტევა პერიმეტრზე. მცველი იკავებს პოზიციას ბურთის მდებარეობასთან მიმართებაში (როგორც თამაშში გააკეთებდა). მწვრთნელი გადასცემს პასს შეტევას, რომელსაც შეუძლია აირჩიოს სცადოს ქულის მოპოვება ან შეუძლია დაუბრუნოს მწვრთნელს პასი. საპასუხო პასის დროს მცველი უნდა დაბრუნდეს სწორ პოზიციაზე, ბურთის მდებარეობასთან მიმართებაში. მწვრთნელი მოძრაობს ისე, რომ მცველის პოზიცია განსხვავებული იყოს. შეტევას აქვს 5 შესაძლებლობა რომ წავიდეს. თუ ქულას მოიპოვებს, უბრუნდება შეტევას. თუ ვერ მოიპოვებს ქულას, ან არ “წავა” ხუთ პასში, შეტევა და დაცვა ცვლიან ადგილებს.



“2x2”

მოთამაშეები თამაშობენ 2x2, წადლოის დროის ხაზგასმით. შეტევა შეიძლება გაიჭრას კალათისკენ, მაგრამ შემდეგ უნდა დაბრუნდეს პერიმეტრის პოზიციაზე. მოთამაშეებს შეუძლიათ ნებისმიერ დროს გააკეთონ ლეი-აპი. 3 პასის შემდეგ (თუ არ არის ლეი-აპი) მოთამაშეებს შეუძლიათ განახორციელონ გარე ტყორცნა.

დამატებითი ცნობები

1. მოაწყეთ, რომ ვინმემ გადაიღოს თქვენი ერთ-ერთი სავარჯიშო შეკრება (და/ან მწვრთნელი კოლეგა დააკვირდეს ვარჯიშს). ვარჯიშის დაგეგმვაში, რამდენ ხანს გინდათ, რომ თქვენმა მოთამაშეებმა ივარჯიშონ შეტევით უნარებზე (ა) არაშეჯიბრებით სიტუაციებში და (ბ) შეჯიბრებით სიტუაციებში.

ვიდეოს განხილვისას (ან სთხოვეთ კოლეგას) ჩაწერეთ რამდენჯერ ვარჯიშობს თითოეული სპორტსმენი პოსტის ან პერიმეტრის შეტევაზე შეჯიბრებით სიტუაციაში.

2. სთხოვეთ თქვენს მოთამაშეებს განსაზღვრონ ძირითადი ელემენტები შეტევითი უნარების შესასრულებლად როგორც პერიმეტრზე, ასევე პოსტზე. ბედნიერი ხარ, რომ მათ ესმით, როგორ შეასრულონ უნარები? შეადარეთ ეს შეფასება იმასთან, თუ რამდენად კარგად შეუძლიათ თამაშში უნარების შესრულება.



LEVEL 1

მოთამაშე

თავი 3

ფიზიკური მომზადება

3.1 ძალა და ფიზიკური მდგომარეობის შენარჩუნება

3.1.1 კალათბურთისთვის კარგ ფორმაში ყოფნა

კალათბურთი სწრაფი ტემპის სპორტია, რომელსაც შედარებით პატარა მოედანზე თამაშობენ, და რომელშიც ყველა მოთამაშეა ჩართული. ნებისმიერ თამაშში მოთამაშეები ხტებიან, ასრულებენ სპრინტს, დარბიან და ზოგჯერ დადიან და გაუნძრევლადც დგანან. ზოგადად მიჩნეულია, რომ კალათბურთის მონაწილეებს სჭირდებათ "ფიტნესის" გონივრული დონე.

რა არის ფიტნესი კალათბურთისთვის?

ფიტნესი არის ზოგადი ტერმინი, რომელიც უბრალოდ ნიშნავს ადამიანის უნარს შეასრულოს კონკრეტული დავალება. კალათბურთელების შემთხვევაში, ეს ნიშნავს თამაშის ბოლო მეოთხედში იმავე დონეზე, ან მასთან ახლოს, თამაშის უნარს რაც თამაშის დასაწყისში იყო. კალათბურთის თამაშობენ შედარებით პატარა მოედანზე (28 x 15მ) და ახლა თამაშობენ 10 წუთიან მეოთხედებად. თამაშს დაახლოებით 1½ საათი სჭირდება. ხუთი მოთამაშე თამაშობს მოედანზე (თითო გუნდში) ერთდროულად და ნებადართულია შეუზღუდავი შეცვლები, იმ პირობით, რომ მოთამაშეს არ აქვს ხუთი ფოლი ან სხვაგვარად არ არის დისკვალიფიცირებული.

გუნდებს ეძლევათ გარკვეული რაოდენობის ტაიმ-აუტი, რაც თამაშში 1 წუთიანი შესვენების საშუალებას იძლევა. თამაშის დროს ასევე არსებობს აქტიური დასვენების, ისევე როგორც პასიური დასვენების შესაძლებლობა თამაშის შესვენებებზე (რომლებიც ხშირად ძალიან ხანმოკლეა; მაგალითად, როდესაც ხდება ოლის გამოცხადება და ა.შ.), ტაიმ-აუტებზე, შეცვლებზე და მეოთხედებს შორის შესვენებებზე.

კალათბურთის თამაშში შედგება ფეთქებადი მოძრაობების სერიებისგან (მაგ., ხტომა მოხსნისთვის, მოედნის სიგრძეზე სპრინტი, სწრაფი ნაბიჯის გადადგმა მცველის გადასალახად ან გასვლაში მყოფი ადამიანის შესაჩერებლად). თითოეულ ამ „მაქსიმალური ძალისხმევის“ აქტივობას ჩვეულებრივ 5-10 წამი სჭირდება. ზოგადი თამაშში შედგება თითქმის მუდმივი აქტივობისგან - თუმცა ხშირად მაქსიმუმზე ნაკლები ძალისხმევით. თამაშის ფაზები (შესვენებებს შორის) იშვიათად გრძელდება 3 წუთზე მეტ ხანს, თუმცა შესვენება შეიძლება იყოს მხოლოდ მცირე დრო (მაგ., მოთამაშეს შეუძლია მიიღოს 10 წამიანი შესვენება მაშინ, როდესაც სათადარიგო სკამზე ფოლს აცხადებენ). მიუხედავად იმისა, რომ არსებობს სხვადასხვა სათამაშო პოზიციები, თითოეულ მათგანს მსგავსი ენერგეტიკული მოთხოვნილება აქვს. ყველა მოთამაშეს უნდა შეეძლოს "იატაკიდან ადგომა და ჩაჯდომა" და ასევე უნდა შეეძლოს მოთამაშის დაცვა, მოთამაშის ბურთთან დამარცხება და ბურთის მოხსნა. შესაბამისად, კალათბურთელებს ნამდვილად სჭირდებათ კარგი "აერობიკასთან დაკავშირებული" მდგომარეობის შენარჩუნება, თუმცა ეს არ უნდა განვითარდეს სწრაფი და ფეთქებადი გადაადგილების შეძლების ხარჯზე.

ძირითადი რჩევები კალათბურთის ფიტნესის გასაუმჯობესებლად

- ახალგაზრდა მოთამაშეების მწვრთნელებმა უნდა ჩართონ აქტივობები, რომლებიც დაეხმარება მათ სპორტსმენებს გაიუმჯობესონ ფიტნეს დონე. მწვრთნელებმა უნდა გაითვალისწინონ, რომ:
 - გრძელი, თანაბარი ტემპით, სირბილი განსაკუთრებით არ გამოდგება კალათბურთელებისთვის. ამის ნაცვლად, აერობიკული ფიტნესი უნდა განვითარდეს „ინტერვალური“ ვარჯიშის გამოყენებით, სადაც მაქსიმალური ძალისხმევა გაერთიანებულია უფრო ხანგრძლივი ვარჯიშის ფარგლებში.
 - გამოიყენეთ მოედანი აქტივობებზე, რომლებიც იმეორებს თამაშის პირობებს ან მოძრაობებს კალათბურთის „ფიტნესის“ გასავითარებლად, როგორცაა მთლიან მოედანზე ლეი-აფის აქტივობები, თავდასხმა/დაცვის აქტივობები, რომელიც მოითხოვს 2-3 წუთიან ძალისხმევას შესვენების გარეშე.
 - ჩართეთ მოხსნა და სხვა ფეთქებადი მოძრაობები ყველა ვარჯიშში.
- ვარჯიშში გამოიყენეთ შესვენებები, რომლებიც იმეორებს თამაშში გამოყენებულ შესვენების ტიპებს - 1 წუთი ტაიმ-აუტისთვის, 2 წუთი 1-ლი და მე-3 მეოთხედის ბოლოს ან რაც არ უნდა იყოს ადგილობრივი წესები.

ფიტნესის განსავითარებლად, მწვრთნელებს შეიძლება დასჭირდეთ ცალკე სავარჯიშო შეკრების ჩატარება (ფოკუსირებული ფიტნესზე) ან მისცეს სპორტსმენებს აქტივობები დამოუკიდებლად გასაკეთებლად.

ბევრი მწვრთნელი გვირჩევს, რომ მოთამაშეებმა გააკეთონ ფიტნეს-სავარჯიშოები „ფეხზე“, მაგალითად, ატარონ ველოსიპედი ან დაკავდნენ ცურვით, იმისთვის რომ მოთამაშემ ფეხები დაასვენოს.

ასეთი აქტივობები სარგებელს მოუტანს კალათბურთს (მიუხედავად იმისა, რომ ისინი არ შეიცავს კალათბურთის მოძრაობებს) იმ პირობით, რომ მოთამაშე მუშაობს ინტენსივობის სწორ დონეზე.

მოთამაშეებისთვის ამის შესამოწმებლად კარგი გზაა აქტივობის დროს მათი გულისცემის გაზომვა, რაც შეიძლება გაკეთდეს პულისის 10 წამის განმავლობაში დათვლით და შემდეგ 6-ზე გამრავლებით, იმისთვის რომ მიიღოთ მათი გულისცემა „წუთში“.

მოთამაშემ მიზნად უნდა დაისახოს გულისცემის მაქსიმალური სიხშირის 65-86% ქონა, რაც მოზარდებისთვის იქნება დაახლოებით 140-180 დარტყმა წუთში.¹⁴

გულისცემის შემოწმება მნიშვნელოვანია, განსაკუთრებით ისეთი აქტივობის კეთებისას, როგორცაა ველოსიპედის ტარება, სადაც მოთამაშე აგრძელებს მოძრაობას, თუნდაც ძალისხმევის გარეშე (მისრიალებს).

¹⁴ Maximum heartrate can be approximated as 220 minus the player's age.

3.2 კვება

3.2.1 ჰიდრატაცია

დაზიანებები კალათბურთის ნაწილია და მოთამაშეებმა უნდა მოიძიონ შესაფერისი რჩევა და ექსპერტიზა ნებისმიერი ტრავმის სამკურნალოდ, რომელიც მათ შეიძლება განიცადონ. მცირე სივრცეში მოთამაშეთა რაოდენობის გათვალისწინებით, ტრავმები გარკვეულწილად გარდაუვალია, თუმცა, ასევე არის რამდენიმე რამ, რაც მწვრთნელებს შეუძლიათ გააკეთონ, რათა დაეხმარონ თავიანთი სპორტსმენების დარჩენ მოედანზე და გამოავლინონ თავიანთი შესაძლებლობები.

ჰიდრატაციის მნიშვნელობა

ადამიანის სხეულის 50-75% წყალია, რაც იმას ნიშნავს, რომ შეიძლება იყოს მკვეთრი შედეგები, თუ მოთამაშე წყალს დაკარგავს.

დეჰიდრატაცია ხდება მაშინ, როდესაც ორგანიზმი კარგავს სითხეს, რასაც ვარჯიშის დროს ძირითადად ოფლიანობა იწვევს. სითხის დაკარგვის ზომა შეიძლება ადვილად შეფასდეს სპორტსმენების ვარჯიშის დაწყებამდე, შემდეგ კი დამთავრების შემდეგ აწონვით. წონის ყოველი დაკლებული კილოგრამი მიუთითებს 1 ლიტრი სითხის დაკარგვაზე. სპორტსმენები საცვლებში უნდა აიწონონ, რადგან ჟილეტი და შორტი ინარჩუნებს ოფლს.

დეჰიდრატაციის შესამცირებლად, სპორტსმენებმა ვარჯიშის დროს უნდა დალიონ იმდენი წყალი, რომ შეესაბამებოდეს ოფლის დაკარგვას. ნებისმიერი რაოდენობის დეჰიდრატაცია შეაფერხებს სპორტსმენის მუშაობას, ზოგიერთი შეფასების თანახმად, 2% დეჰიდრატაციამ შეიძლება გამოიწვიოს შესრულების 10% შემცირება.

ჰიდრატაციის კიდევ ერთი ტესტი არის სპორტსმენის შარდის ფერი - სპორტსმენები უნდა დააკვირდნენ, რომ ის მუდმივად უფერო ან ღია ყვითელი იყოს. მუქი ყვითელი ან ქარვისფერი შარდი დეჰიდრატაციის ნიშანია.

დეჰიდრატაციის დონე შეიძლება მერყეობდეს მსუბუქიდან მძიმემდე, ისევე როგორც სიმპტომები, რომლებიც შეიძლება განიცადოს სპორტსმენმა, რომელიც მოიცავს:

- თავბრუსხვევა და სისუსტე;
- გულისრევა ან ღებინება;
- კუნთების კრუნჩხვები;
- გულისცემის მატება;
- დაღლილობის გაზრდილი მაჩვენებელი;
- შემცირებული კვალიფიკაციის დონე.

ვარჯიშის დროს რეგულარული შესვენების დაგეგმვა სითხის მისარებად და იმის უზრუნველყოფა, რომ სპორტსმენები იყვნენ ინფორმირებულნი ჰიდრატაციის მნიშვნელობის შესახებ, მნიშვნელოვანი ნაბიჯებია მწვრთნელისთვის. მწვრთნელმა უბრალოდ არ უნდა გამოაცხადოს "სასმელის შესვენება", არამედ უნდა დარწმუნდეს, რომ ყველა სპორტსმენმა მიიღოს სითხე. გუნდური წესის ქონამ, რომ ყველა მოთამაშეს უნდა ჰქონდეს საკუთარი წყლის ბოთლი ყოველ ვარჯიშზე, შეიძლება ხელი შეუწყოს სითხის დაღვწის მნიშვნელობის გაძლიერებას.

სითხეები, რომლებსაც უნდა მოვერიდოთ, არის:

- გაზიანი სასმელები;
- კოფეინის ან სხვა შარდმდენი ნივთიერებების შემცველი სასმელები (რომლებიც იწვევს სითხის დაკარგვას).

როდესაც ვარჯიში არის მაღალი ინტენსივობის ან გრძელდება ერთი საათის ან მეტი ხნის განმავლობაში, მოხმარებული სითხეები იდეალურად უნდა აკმაყოფილებდეს შემდეგ კრიტერიუმებს:

- ჰქონდეს სპორტსმენისთვის სასიამოვნო გემო (რადგან ეს ხელს შეუწყობს უფრო დიდი სითხის მიღებას);
- შეიცავდეს 6-8% ნახშირწყლებს;
- შეიცავდეს ელექტროლიტებს, როგორცაა ნატრიუმი და კალიუმი.

3.3 ფიზიკური აღდგენა

3.3.1 გახურება და გაგრილება

გახურებისა და გაგრილების აქტივობები უნდა იყოს ჩართული ყველა სავარჯიშო შეკრებაში. მწვრთნელმა შეიძლება განსაზღვროს ვარჯიშის წესები ისე, რომ მოთამაშეები სათანადოდ გახურდნენ ვარჯიშის დაწყებამდე, ან მწვრთნელმა შეიძლება ჩართოს ისინი ვარჯიშის დასაწყისში.

"გახურების" მიზანია:

- მოთამაშის გონებისა და სხეულის მომზადება ფიზიკური დატვირთვისთვის;
- გულის და სუნთქვის სიხშირის გაზრდა;
- სხეულის ძირითადი ტემპერატურის გაზრდა.

გახურებას არ სჭირდება დიდი დრო - 5-10 წუთი ჩვეულებრივ საკმარისია, თუმცა ცივ ამინდში შეიძლება ოდნავ მეტი დრო დასჭირდეს. გახურება უნდა მოიცავდეს კუნთების ჯგუფებს და ფიზიკურ მოძრაობებს, რომლებიც სპორტის ნაწილია.

გაჭიმვა ასევე ჩვეულებრივ შედის გახურებაში, თუმცა, ალბათ, უმჯობესია, თუ გაჭიმვა ხდება დინამიურად და ფოკუსირებულია კუნთების ჯგუფების გადატანაზე კალათბურთისთვის საჭირო მოძრაობის მთელი დიაპაზონით.

გაგრილების დროს შეიძლება განხორციელდეს უფრო გრძელი (სტატიკური) გაჭიმვა მოქნილობის გაუმჯობესების ხელშესაწყობად, თუმცა ეს ასევე შეიძლება გაკეთდეს ცალკე ვარჯიშებზე.

გაგრილებას ასევე უნდა დასჭირდეს დაახლოებით 5-10 წუთი, რაც სხეულს „შენელების“ დროს აძლევს.

ხშირად დიდი მოთხოვნაა მოედნებზე და მწვრთნელებს შეიძლება ჰქონდეთ შეზღუდული წვდომა ვარჯიშის ჩასატარებლად. მოთამაშეების გახურება და გაგრილება მოედნის გვერდით, ვარჯიშისთვის დათმობილი დროის შემდეგ მაქსიმალურად გაზრდის მოედანზე გასატარებელ დროს.

თუმცა, მწვრთნელებმა უბრალოდ არ უნდა უთხრან უმცროს მოთამაშეებს „გახურდნენ“ ან „გაგრილდნენ“ და უნდა დარწმუნდნენ, რომ მათ იციან რა აქტივობები უნდა გააკეთონ.

3.4 ტრავმის მართვა

3.4.1 ტრავმის მკურნალობა

არსებობს ორი სახის სპორტული ტრავმა - მწვავე და ქრონიკული. მწვავე ტრავმა არის ის, რომელიც ხდება მოულოდნელად, როგორცაა კოჭის „გადაბრუნება“

უხერხული დაშვების დროს ან მოხსნის მცდელობისას მოწინააღმდეგის იდაყვის სახეში მოხვედრა.

ქრონიკული დაზიანებები გამოწვეულია კუნთების ჯგუფების ან სახსრების განმეორებითი დაძაბვით და შეიძლება გამოწვეული იყოს მოთამაშის ტექნიკით, სტრუქტურული პათოლოგიით ან როდესაც მოთამაშე განიცდის მნიშვნელოვან ზრდას.

კალათბურთში გავრცელებული ტრავმებია:

- კოჭის დაჭიმვა - სიმპტომები მოიცავს ტკივილს, შეშუპებას და მოჭიმულობას
- სისხლჩაქცევები - სისხლდენა კანში, გამოწვეული დარტყმით. განსაკუთრებით გავრცელებულია პოსტის თამაშში;
- ცხვირის ტრავმები - პირდაპირი დარტყმა (მაგ. იდაყვით მოხსნის დროს) შეიძლება გამოიწვიოს ცხვირიდან სისხლდენა ან ცხვირის გატეხვა (ან სახის სხვა დაზიანება)
- მუხლის სახსრის ტრავმები - სიმპტომები მოიცავს ტკივილს, შეშუპებას და მოჭიმულობას. ACL (წინა ჯვარედინი ლიგამენტი) ჩვეულებრივ ზიანდება გადაბრუნების ძალით, ხოლო PCL (უკანა ჯვარედინი ლიგამენტი) ხშირად არის ზემოქმედება მუხლზე (როგორცაა დაცემა და მუხლზე დაშვება). ACL ტრავმები უფრო ხშირია კალათბურთში.
- სტომატოლოგიური დაზიანება - ყბაში დარტყმამ შეიძლება გამოიწვიოს კბილების გაბზარვა, მოტეხვა ან ამოვარდნა (რაც შეიძლება მოხდეს მოხსნაზე წასვლისას) ან კბილები შეიძლება პირდაპირ მოტყდეს, თუ მოთამაშე იატაკს დაარტყამს.

ყველა მწვრთნელს უნდა ჰქონდეს ძირითადი ცოდნა პირველადი დახმარების შესახებ. ნებისმიერ დროს, როდესაც მწვრთნელი არ არის დარწმუნებული რა გააკეთოს, უმჯობესია არ გაამოძრაოთ სპორტსმენი და მოიძიოთ დახმარება.

რეკომენდირებული რეჟიმი დაჭიმვის, დაძაბვის და სახსრების დაზიანებისთვის არის RICER და NO HARM:

- **Rest/დასვენება**
- **Ice/ყინული** - დაიდეთ ყინული 20 წუთის განმავლობაში ყოველ ორ საათში პირველი 48-72 საათის განმავლობაში
- **Compression/კომპრესია** - დაიდეთ მტკიცე ელასტიური სახვევი დაზიანებული ადგილის კომპრესიისთვის
- **Elevation/აწევა** - დაზიანებული ადგილი ყოველთვის აწიეთ გულის დონის ზემოთ
- **Referral/მიმართვა** - ეწვიეთ შესაბამის ექიმს რაც შეიძლება მალე.

- **No Heat/არავითარი სითბო** - სითბო აძლიერებს სისხლდენას
- **No Alcohol/არავითარი ალკოჰოლი** - ალკოჰოლი ასევე ზრდის სისხლდენას და შეშუპებას
- **No Running/არავითარი სირბილი** - სირბილი ან ვარჯიში გაზრდის სისხლის ნაკადს, რაც შეაფერხებს შეხორცებას
- **No Massage/არავითარი მასაჟი** - მასაჟი ზრდის შეშუპებას და სისხლდენას.

როდესაც სპორტსმენს აქვს ცხვირიდან სისხლდენა, მან უნდა შეწყვიტოს აქტივობა და დაჯდეს წინ დახრილი თავით. ნესტოების ერთმანეთთან მიჭერით მან უნდა ისუნთქოს პირით, ხოლო ცხვირიდან სისხლდენა უნდა შეწყდეს 10 წუთში - მთელი ამ ხნის განმავლობაში გეჭიროთ ცხვირი. თუ სისხლდენა გაგრძელდა ან თუ იყო ცხვირში პირდაპირი დარტყმა, მოთამაშემ უნდა მიმართოს ექიმს. როდესაც კბილი ვარდება, სპორტსმენმა უნდა გამოივლოს რძე, თუ ეს შესაძლებელია (ან წყალი, თუ რძე არ არის) და დაუყოვნებლივ უნდა მიმართოს სტომატოლოგიურ მკურნალობას.

სპორტსმენებს შეუძლიათ კიდევ უფრო შეამცირონ ტრავმის რისკი:

- სათანადოდ მორგებული ფეხსაცმლის ტარებით;
- სახსრების საჭიროებისამებრ დამაგრებით (მაგ. კოჭი);
- პირის დამცავის ტარებით;
- დაზიანებების რეაბილიტაციისთვის რჩევის მოძიებით და რეკომენდებული რეჟიმის სრულად დაცვით.

დამატებითი ცნობები

1. ჰკითხეთ თქვენს მოთამაშეებს, თვლიან თუ არა ისინი, რომ "კარგ ფიზიკურ ფორმაში" არიან კალათბურთისთვის. ეთანხმებით მათ შეფასებას?
2. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, თუ რა აქტივობების გამოყენება შეიძლება კალათბურთის ფიტნესის განსავითარებლად სავარჯიშო შეკრების კონტექსტში (ანუ არა ცალკე ფიტნეს შეკრებები).
3. დაფიქრდით თქვენს ბოლო ხუთ ვარჯიშზე. ასახავდა თუ არა ეს ვარჯიშები ფიზიკური დატვირთვის ტიპს, რომელსაც მოთამაშეები სავარაუდოდ გაივლიან თამაშში?
4. სთხოვეთ თქვენს მოთამაშეებს აიწონონ ვარჯიშის წინ და შემდეგ. ეს უნდა გაკეთდეს ცალკე, რადგან მოთამაშეები საცვლებში უნდა იყვნენ. სთხოვეთ მათ გითხროს დაიკლეს თუ არა წონაში ვარჯიშის დროს? თუ დაიკლეს, ეს იმის მანიშნებელია, რომ მათ საკმარისი წყალი არ დალიეს!
5. თქვენი მოთამაშეები ადეკვატურად ხურდებიან და გრილდებიან? რა შეგიძლიათ გააკეთოთ იმისათვის, რომ გააუმჯობესოთ ის, რასაც ისინი აკეთებენ?
6. სთხოვეთ ვინმეს დაესწროს თქვენს ერთ-ერთ ვარჯიშს, სპეციალურად იმისთვის, რომ შეავსოს წყლის ბოთლები თითოეული მოთამაშისთვის. სთხოვეთ მას, ჩაიწეროს, რამდენს სვამს თითოეული მოთამაშე - საკმარისია?

LEVEL 1

გუნდი

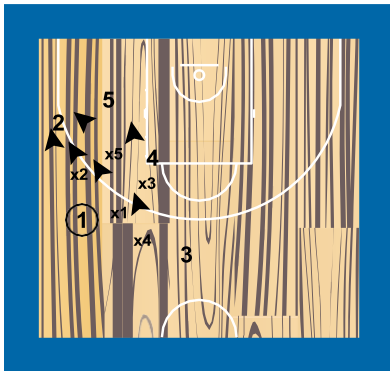
თავი 1

დაცვითი ტექნიკები და
სტრატეგიები

1.1. ერთი ერთზე დაცვა

1.1.1 შესატყვისობა - ერთი ერთზე დაცვის ძირითადი პრინციპები

უყურეთ ახალგაზრდა, დამწყები მოთამაშეების კალათბურთის თამაშს და, როგორც წესი, დაინახავთ მოთამაშეთა "ჭედვას" (როგორც შემტევი, ასევე დაცვითი) რომლებიც მისდევენ ბურთს:

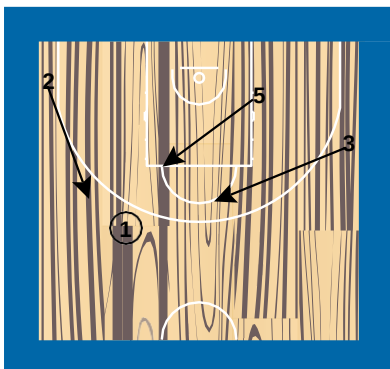


არსებობს მრავალი მიზეზი, რაც ხელს უწყობს ამას და ეს ჩვეულებრივ გვხვდება სპორტის სხვა სახეობებშიც (მაგ. ფეხბურთი, ჰოკეი და ა.შ.):

- შემტევი მოთამაშე ბურთით ხშირად ქვემოთ იყურება (რადგან არც თუ ისე ოსტატურად იქცევა ბურთთან), ამიტომ შეიძლება ხელიდან გაუშვას გახსნილი თანაგუნდელისთვის გადაცემის შესაძლებლობა;
- როდესაც ახალგაზრდა შემტევი მოთამაშეები არ იღებენ ბურთს, ისინი ხშირად დგანან უმოძრაოდ ან მოძრაობენ ბურთისკენ;

- ახალგაზრდა მოთამაშეებს ხშირად არ ჰყოფნით ძალა, რომ ბურთი ზუსტად გადასცენ რამდენიმე მეტრზე მეტ მანძილზე, ამიტომ თანაგუნდელები ხშირად ახლოს მიდიან ბურთის მოპოვების მიზნით;

- ახალგაზრდა მოთამაშეებს არ ესმით „გადაადგილება იქით, სადაც ბურთი იქნება და არა იქ, სადაც არის“¹⁵ და უბრალოდ მიჰყვებიან ბურთს, პასის მიღების იმედით; ზემოთ მოყვანილი მიზეზების გამო და იმის გამო, რომ ახალგაზრდა მოთამაშეები მიდრეკილნი არიან დრიბლინგის გაკეთებისკენ, სანამ პასს გადასცემენ, ბურთის ფლობის უმეტესობა შემთხვევაში რეალურად რამდენიმე მოთამაშე ეხება ბურთს. აქედან გამომდინარე, მცველები ხშირად არიან ორიენტირებული ბურთის მიღებაზე, რადგან ეს არის ყველაზე მარტივი გზა შეტევაზე ბურთის ფლობის მოსაპოვებლად.



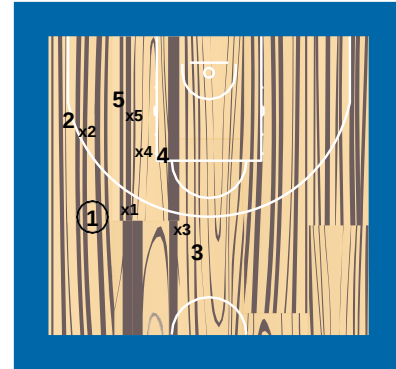
როგორც წესი, ახალგაზრდა მოთამაშეებთან შეტევა იწვევს შემტევი მოთამაშეების გადაადგილებას ბურთისკენ (და იქ დარჩენას). ისინი ძალიან ახლოს მოძრაობენ, რადგან ბევრი თანაგუნდელი ცდილობს ბურთის გადაცემას რამდენიმე მეტრზე მეტ მანძილზე.

ამავდროულად, დაცვითი მოთამაშეები ხშირად ყველანი ცდილობენ ბურთის მოპოვებას, რაც კიდევ უფრო ზრდის ბურთის ირგვლივ "ჭედვას".

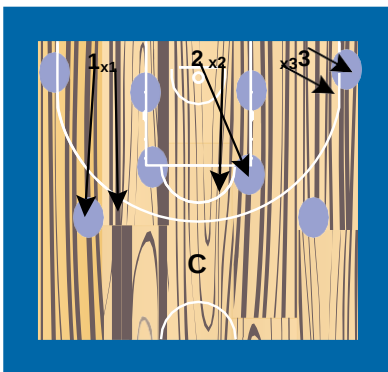
¹⁵ ვეინ გრეცი არის ყინულის ჰოკეის ერთ-ერთი საუკეთესო მოთამაშე მსოფლიოში და მისი წარმატების დიდი ნაწილი ეხება გამონათქვამს: „იყო იქ სადა შაიბა იქნება და არა სადაც არის“

შემდეგი მარტივი წესები დაეხმარება მცველებს გააცნობიერონ თავიანთი პასუხისმგებლობა დაცვაში:

- თქვენ უნდა დაიცვათ ერთი და იგივე მოთამაშე მუდმივად (არავითარი „გადართვა“);
- თქვენ უფრო ახლოს უნდა იყოთ ბურთთან, ვიდრე მოთამაშე, რომელსაც იცავთ; და
- თქვენ უნდა დარჩეთ 3 ან 4 ნაბიჯის მანძილზე იმ მოთამაშიდან, რომელსაც იცავთ.



ქვემოთ მოცემულია აქტივობა, რომელიც დაეხმარება მცველებს განავითარონ "ერთი მოთამაშის" დაცვის უნარი და ასევე დაეხმარება შემტევ მოთამაშეებს განავითარონ პასი და მოძრაობა.

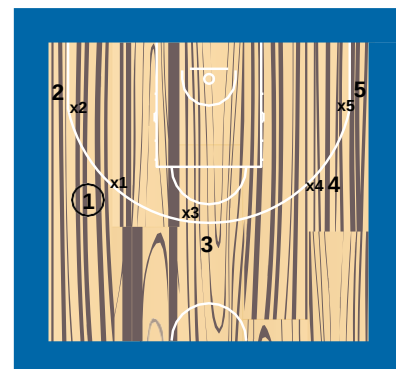


მწვრთნელი ნიშნავს სხვადასხვა ადგილს, სადაც მოთამაშეს შეუძლია ბურთის დაჭერა. ეს ადგილები შეიძლება იყოს მითითებული კონუსებით, რგოლებით ან ნიშნულებით მოედანზე.

თამაშის წესები მარტივია:

- შემტევი გუნდი აგროვებს ქულას ყოველ ჯერზე, როცა ბურთს თანაგუნდელს გადასცემს ერთ-ერთ დანიშნულ ადგილას;
- მოთამაშეებს არ შეუძლიათ გადასცენ პასი მას, ვინც მათ გადასცა ბურთი;
- მოთამაშეებს არ შეუძლიათ დანიშნულ ადგილას 3 წამზე მეტხანს დგომა;
- დაცვას არ შეუძლია წართვას ბურთი მოთამაშეს ხელიდან, თუმცა შეუძლია პასის ჩაჭრა;
- მოთამაშეს შეუძლია ნებისმიერ დროს გადასცეს პასი მწვრთნელს და ამის ჩაჭრა არ შეიძლება;
- ითამაშეთ განსაზღვრული დროის განმავლობაში ან სანამ გუნდი გარკვეულ ქულას არ მიაღწევს.

როგორც კი შემტევი მოთამაშეები განლაგდებიან, მცველები გახდებიან ნაკლებად კონცენტრირებული ბურთზე და უფრო მეტად კონცენტრირდებიან კონკრეტული მოთამაშის დაცვაზე. ამ ეტაპზე მცველებს „დახმარების“ პასუხისმგებლობა არ აქვთ და ამიტომ, თუ შემტევი მოთამაშე შეძლებს მოწინააღმდეგის დამარცხებას, მათ უნდა ჰქონდეთ ღია ლეი-აუტი!



1.1.2 მანძილი მოწინააღმდეგისგან

ახალგაზრდა მოთამაშეები, როგორც წესი, ძალიან "ბურთზე ორიენტირებულნი" არიან და დაცვითი სწავლების საწყისი წერტილი შეიძლება იყოს ისეთივე მარტივი, როგორც "დაიცავი შენი მოთამაშე", ბურთის დადევნების ნაცვლად.

გუნდური თამაშის შექმნა ძალიან მნიშვნელოვანია და იქნება პროგრესული პროცესი რამდენიმე წლის განმავლობაში. გუნდური თამაშის შექმნა მჭიდროდ უნდა იყოს დაკავშირებული ინდივიდუალური საფუძვლების გაუმჯობესებასთან და ტაქტიკური გადაწყვეტილების მიღების განვითარებასთან, რათა მოთამაშეებმა ისწავლონ ურთიერთქმედება შესაფერისი ინდივიდუალური რესურსების გამოყენებით. გუნდური თამაშის განვითარება აერთიანებს როგორც დაცვას, ასევე შეტევას და ორივე ასპექტი ერთდროულად უნდა იყოს აგებული.

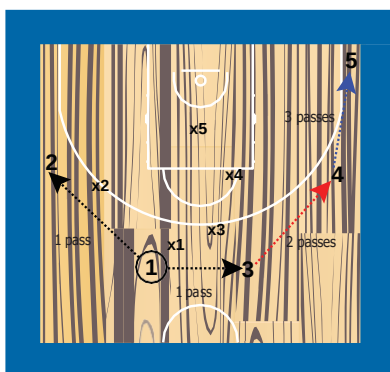
მანძილი მოწინააღმდეგისგან

პირველი დაცვითი კონცეფცია, რომელიც მოთამაშეებმა უნდა გაიგონ გუნდური დაცვის წარმოდგენისას არის მანძილი, რომელზეც ისინი უნდა იყვნენ იმ ადამიანისგან, რომელსაც იცავენ.

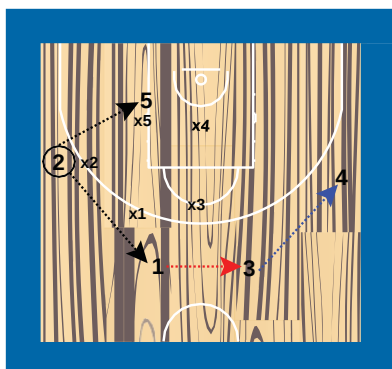
მოთამაშე, რომელიც იცავს ბურთს, საკმარისად ახლოს უნდა იყოს თავის მოთამაშესთან, რათა შეეხოს ბურთს. თუ მათ მოთამაშეს აქვს "მკვდარი ბურთი" (ანუ უკვე შეასრულა დრიბლინგი), მაშინ მცველი შეიძლება უფრო ახლოს მივიდეს.

მცველის პოზიცია, რომელიც იცავს ადამიანს, რომელსაც ბურთი არ აქვს, დამოკიდებულია იმაზე, თუ სად არის მისი მოწინააღმდეგე ბურთთან მიმართებით - რაც უფრო შორს არის მოწინააღმდეგე ბურთიდან, მით უფრო შორს არის მცველი მოწინააღმდეგისგან!

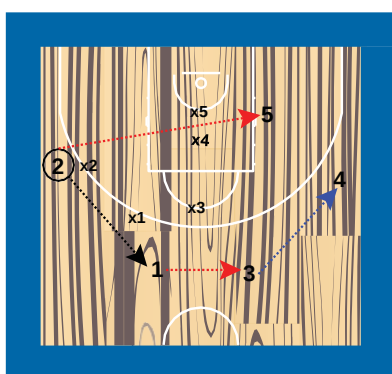
ეს ხშირად აღწერილია იმის მიხედვით, თუ რამდენი პასი აშორებს მეტოქეს ბურთიდან. ზევრ მოთამაშეს შეუძლია ბურთის გადაგდება მოედნის ერთი მხრიდან მეორეზე, რომელიც ნებისმიერ მოთამაშეს მიაღწევს 1 პასში. თუმცა, დაცვითი პოზიციის განსაზღვრისას ვიყენებთ მოკლე პასების რაოდენობას:



- მოთამაშე 1-ს აქვს ბურთი.
- მოთამაშეები 2 და 3 ერთი პასის მოშორებით არიან
- მოთამაშე 4 ორი პასის მოშორებით არის
- მოთამაშე 5 სამი პასის მოშორებით არის



- მოთამაშე 2-ს აქვს ზურთი
- მოთამაშეები 1 და 5 ერთი პასის მოშორებით არიან
- მოთამაშე 3 ორი პასის მოშორებით არის
- მოთამაშე 4 სამი პასის მოშორებით არის



- მოთამაშე 2-ს აქვს ზურთი
- მოთამაშე 1 ერთი პასის მოშორებით არის
- მოთამაშეები 3 და 5 ორი პასის მოშორებით არიან
- მოთამაშე 4 სამი პასის მოშორებით არის

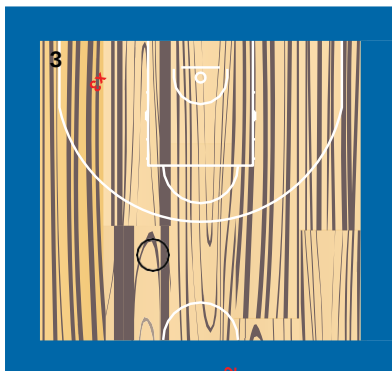
1.1.3 დაცვა ერთი პასის მოშორებით

დგომი – დაბლოკვა ან გახსნა

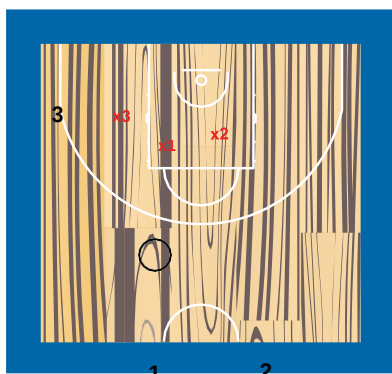
მოთამაშეებს უნდა ჰქონდეთ ინსტრუქციები ორი ტიპის დგომის შესახებ, რომელიც შეიძლება გამოყენებული იყოს დაცვაში. "დაბლოკვის" პოზიცია არის ის, სადაც მცველი ზურგით არის ბურთისკენ და ის ძალიან აქტიურად აჩერებს მეტოქის მიმართ გაკეთებულ პასს. "მცურავი" ან "გახსნილი" დგომი არის, როდესაც მცველის ზურგი ძირითადად პირითა ხაზისკენ არის მიმართული. მოთამაშეებს უნდა შეეძლოთ თამაში ორივე ტექნიკით.

დაცვა ერთი პასის მოშორებით

მწვრთნელებმა უნდა მიიღონ გადაწყვეტილება, თუ რომელი ტექნიკის გამოყენება სურთ და რა ვითარებაში. მოთამაშეებს უნდა შეეძლოთ მოწინააღმდეგის დაბლოკვა და უფრო გახსნილი პოზიციიდან თამაშიც.



x1
1 2



1 2

დაბლოკვა – 1 პასის მოშორებით

დაბლოკვის დგომის მიღებით მცველები X3 და X2 ახლოს არიან მოწინააღმდეგეებთან და ზურგს აქცევენ მოთამაშე 1-ს.

ორივე მცველს ექნებოდა ბურთთან ყველაზე ახლოს გაშლილი მკლავი, რათა მათ შეეძლოთ ნებისმიერი პასის გადაგდება.

ამ დიაგრამაში, X2 გაწევს მარჯვენა მკლავს, X3 გაწევს მარცხენა მკლავს.

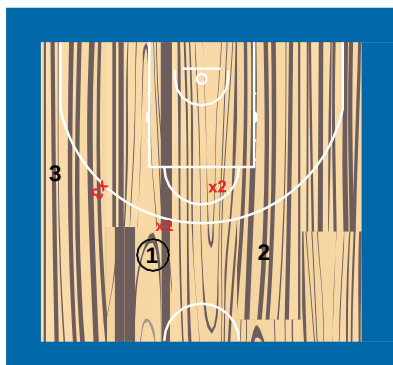
თუ მცველს ცერა თითი მიწისკენ აქვს მიმართული, ხელის გული იქნება პასის გადამემისკენ. ეს უზრუნველყოფს მისთვის უკეთეს კონტროლს, თუ შეძლებს პასის ხელში ჩაგდებას.

მცველი უყურებს მკლავს, რაც მას საშუალებას აძლევს დაინახოს როგორც დამატება „ბირდაპირი მოწინააღმდეგე, ასევე მოთამაშე, რომელსაც ბურთი აქვს“, ანუ მოწინააღმდეგე და მოთამაშე, რომელსაც ბურთი აქვს, პერიფერიულ ხედვაში.

ტიტბივი (ან ჩაზნექი) – 1 პასის მოშორებით

აქ მცველები X3 და X2 შორდებიან მოწინააღმდეგეებს და ზურგი პირითა ხაზისკენ აქვთ მიმართული. ეს "მცურავი" ან "ჩაზნექილი" დაცვა საშუალებას აძლევს მოთამაშეს 1-ს გააკეთოს პასი, მაგრამ საშუალებას აძლევს მცველს მეტი ზეწოლა მოახდინოს დრიბლინგზე.

ნებისმიერი დაცვით ბურთის ფლობის შემთხვევაში, სავარაუდოა, რომ ზოგიერთი მცველი იქნება დაბლოკვის დგომში, ხოლო სხვები იყენებენ გახსნილ დგომს.

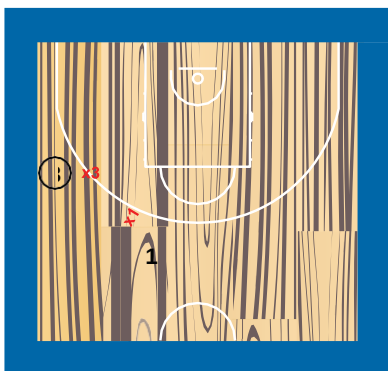


დაბლოკვა – ძლიერ მხარეს

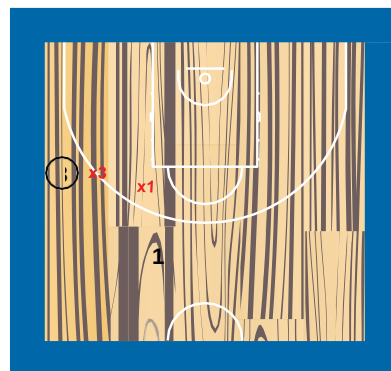
X3 იცავს მოთამაშეს, რომელიც არის იატაკის იმავე მხარეს, რომელზეც მოთამაშე ბურთით - შესაბამისად X3 იცენებს დაბლოკვის ტექნიკას. X2 იცავს მოწინააღმდეგეს იატაკის მოპირდაპირე მხარეს, ასე რომ, შეუძლია გამოიყენოს მცურავი ან ჩაზნექილი ტექნიკა. ეს არის ერთ-ერთი ტაქტიკა, რომელიც მწვრთნელმა შეიძლება გამოიყენოს და რომლის ათვისების საშუალებაც მოთამაშეებს უნდა მიეცეთ ვარჯიშზე, ორივე ტექნიკის გამოყენებით შეჯიბრებითი ხასიათის სიტუაციებში.

პასის უკან მცველთან გადაცემის დაბლოკვა

როდესაც ბურთი არის გაფართოებული საჯარიმო სროლის ხაზის ქვემოთ, მწვრთნელს შეუძლიათ აირჩიონ ან პასის უკან მცველთან გადაწოდების დაბლოკვა ან დაუშვან ეს, მცურავი ან ჩაზნექილი ტექნიკის გამოყენებით. გახსნილი დგომის" მიღებით, გუნდი უფრო მეტ ზეწოლას უქმნის შემტევ მოთამაშეს დრიბლინგისას.



პასის დაბრუნების უდაბლოკვა



ჩაზნექილი / მცურავი დაცვა

გუნდური დაცვის პირველად
გაცნობისას, მწვრთნელები
ფრთხილად უნდა იყვნენ, რომ არ
დააბნიონ მოთამაშეები ძალიან ბევრი
ვარიანტის შეთავაზებით.
მოთამაშეებმა უნდა იცოდნენ
როგორც დაბლოკვის, ასევე გახსნილი
ტექნიკის შესახებ, მაგრამ
რეკომენდირებულია, რომ
თავდაპირველად ერთი ტექნიკა
გამოიყენონ „ერთი სვლისთვის“ (მაგ.
დაბლოკვისთვის) და მეორე ტექნიკა
გამოიყენონ მაშინ, როდესაც
მოწინააღმდეგეები ბურთისგან უფრო
შორს არიან.

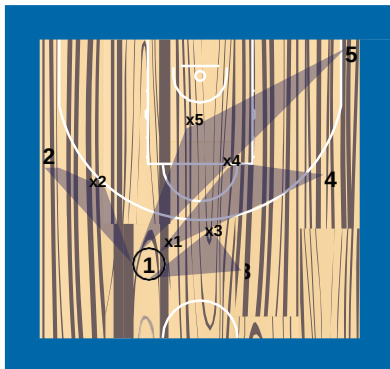
1.1.4 “ბრტყელი სამკუთხედის” პოზიცია

„ბრტყელი სამკუთხედის“ პოზიცია

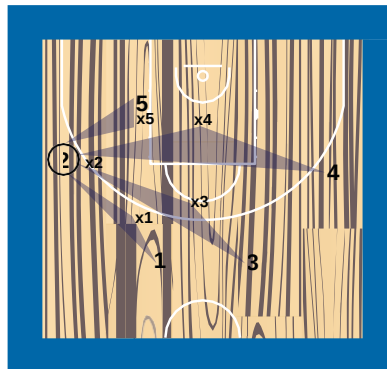
მიუხედავად იმისა, გამოყენებული იქნება დაბლოკვის თუ გახსნილი პოზიცია, მცველებს ყოველთვის უნდა შეეძლოთ დაინახონ როგორც მოთამაშე, რომელსაც იცავენ, ასევე ბურთიანი მოთამაშე. უარის დროს, ეს მოითხოვს, რომ მცველის ნიკაპი მხარზე იყოს და არ უყურებდეს პირდაპირ შემტევ მოთამაშეს.

გახსნილი დგომი დროს ამის გაკეთება ცოტა უფრო ადვილია, მაგრამ კვლავ მოითხოვს მცველისგან, რომ თავი არ მოაბრუნოს, რომ პირდაპირ მოწინააღმდეგეს შეხედოს, არამედ დაინახოს ის პერიფერიულ ხედვაში.

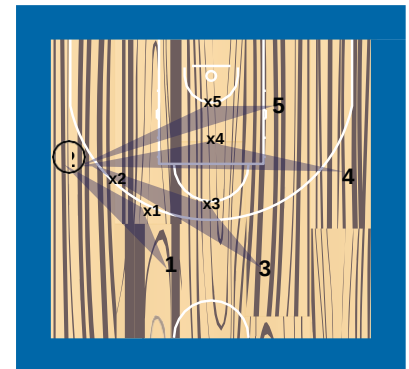
ამ ტიპის მხედველობის გასაუმჯობესებლად, მოთამაშეებს უნდა წარუდგინონ „ბრტყელი სამკუთხედის“ პოზიცია, რომელიც აჯამებს მათ პოზიციას საკუთარ მოთამაშესთან და ბურთის მქონე მოთამაშესთან მიმართებაში. ქვემოთ მოცემულ დიაგრამებზე, თითოეული მცველი იღებს პოზიციას იმის მიხედვით, თუ რამდენად ახლოს არის მისი მოწინააღმდეგე ბურთთან. სამკუთხედები წარმოადგენს მცველის ხედვას - შეუძლია დაინახოს როგორც ბურთიანი მოთამაშე, ასევე თავისი პირდაპირი მოწინააღმდეგე. ეს შეიძლება კიდევ უფრო გაუმჯობესდეს, თუ მოთამაშეები არიან გახსნილი ან მცურავი დგომის წერტილში, როგორც ბურთის მქონე მოთამაშესთან, ასევე მათ პირდაპირ მეტოქესთან.



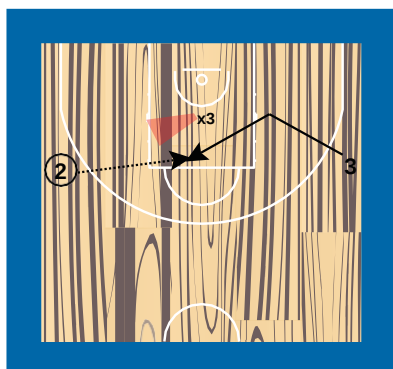
- მოთამაშე 1-ს აქვს ბურთი
- მოთამაშეები 2 და 3 ერთი პასის მოშორებით არიან
- მოთამაშე 4 ორი პასის მოშორებით არის
- მოთამაშე 5 სამი პასის მოშორებით არის



- მოთამაშე 2-ს აქვს ბურთი
- მოთამაშეები 1 და 5 ერთი პასის მოშორებით არიან
- მოთამაშე 3 ორი პასის მოშორებით არის
- მოთამაშე 4 სამი პასის მოშორებით არის



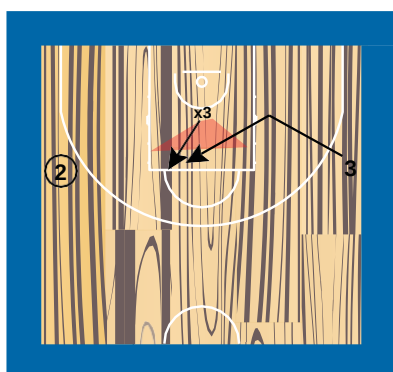
- მოთამაშე 2-ს აქვს ბურთი
- მოთამაშე 1 ერთი პასის მოშორებით არის
- მოთამაშეები 3 და 5 ორი პასის მოშორებით არიან
- მოთამაშე 4 სამი პასის მოშორებით არის



ხედვის შენარჩუნება

ზედუდაზგასმული ვერ იქნება, როგორც დაცვის ქვეშ მყოფი მოთამაშის, ასევე ბურთის მქონე მოთამაშის ხედვის შენარჩუნების მნიშვნელობა. თუ მცველი არ უყურებს იმ მოთამაშეს, რომელსაც იცავს, ის მიდრეკილია გაჭრაზე დამარცხებისკენ.

აქ X3 პირდაპირ უყურებს ბურთს და არ იცის მოწინააღმდეგის მიერ გაკეთებული ჭრის შესახებ.



თუ X3 ამის ნაცვლად შეინარჩუნებს მოწინააღმდეგის ხედვას, ის შეძლებს რეაგირება მოახდინოს, რათა დარწმუნდეს, რომ არ გაიხსნება პასის მისაღებად.

1.1.5 დგომი - დაბლოკვა ან გახსნა

მოთამაშეებს უნდა ჰქონდეთ ინსტრუქციები ორი ტიპის დგომის შესახებ, რომლის გამოყენებაც შეიძლება დაცვაში. "დაბლოკვის" პოზიცია არის ის, სადაც მცველი ზურგით არის ბურთისკენ და ის ძალიან აქტიურად აჩერებს პასის გადაცემას მეტოქისთვის.

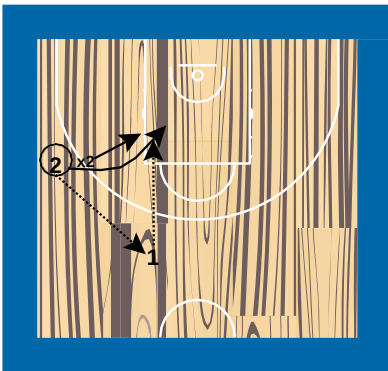
"მცურავი" ან "გახსნილი" დგომი არის ის, როდესაც მცველის ზურგი ძირითადად პირითა ხაზისკენ არის მიმართული. მოთამაშეებს უნდა შეეძლოთ ორივე ტექნიკის თამაში.

1.1.6 მოძრაობა პასზე

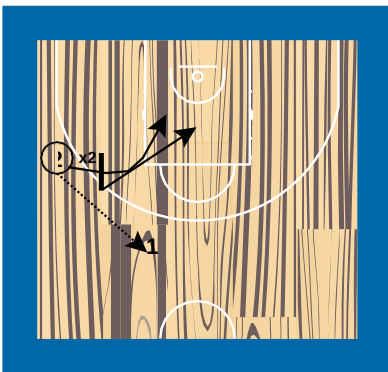
“მოძრაობა პასზე”

ყველა ასაკის მცველების მიერ დაშვებული ჩვეულებრივი შეცდომაა შეტევითი თამაშის საპასუხოდ შენელება, ან სწორ პოზიციაზე არ გადაადგილება. ყოველ ჯერზე, როდესაც ხდება ბურთის გადაცემა, ყველა მცველი

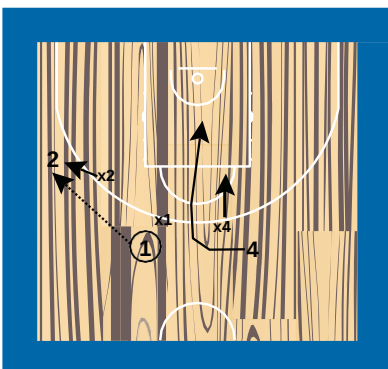
უნდა მოძრაობდეს, თუნდაც პოზიციის დახვეწილი კორექტირებისთვის (მაგ., პოსტის თამაშისას). მცველებმა უნდა მიაღწიონ თავიანთ "ახალ" პოზიციას, იმ დროისთვის, პასის დაჭერის დროს - მის დაჭერამდე ლოდინი და მერე გადაადგილება გვიანია.



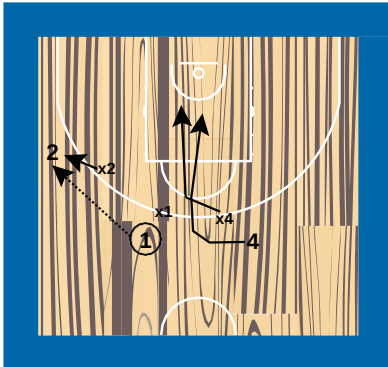
როდესაც შემტევი მოთამაშე გადასცემს ბურთს, ახალგაზრდა მცველები ხშირად მოძრაობენ უკა (ან დგანან უძრავად), რაც საშუალებას აძლევს შემტევ მოთამაშეს „სახით გაიჭრას“ მცველისკენ უბრალოდ, ეს ნიშნავს, რომ შემტევი მოთამაშე ხვდება მცველსა და ბურთს შორის.



ბურთის გადაცემისას, X2 უნდა მოძრაობდეს ბურთისკენ (ხშირად უწოდებენ "ბურთზე ხტომას") ისე, რომ მოთამაშე 2-ის მიერ გაკეთებული ნებისმიერი ჭრის დაცვის პოზიციაში აღმოჩნდეს.



ანალოგიურად, თუ X4 არ მოძრაობს, ან უბრალოდ უკან იხევს, ის საშუალებას აძლევს მოთამაშე 4-ს „სახით გაიჭრას“ მის წინ და მიიღოს ბურთი.



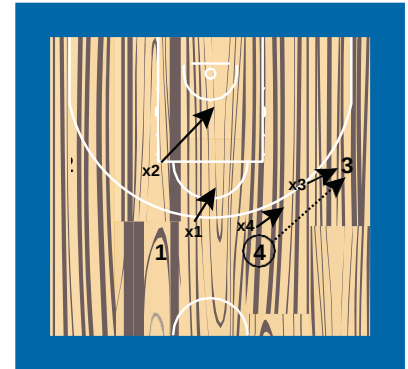
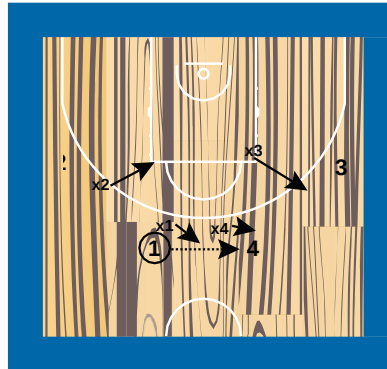
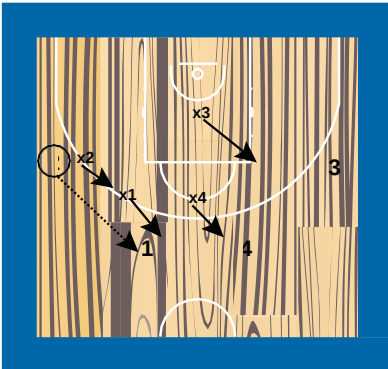
თუ x4 თავდაპირველად მოძრაობს ბურთისკენ (გადადის „გამყოფ ხაზზე“), ის იმყოფება მოთამაშე 4-ის კალათისკენ ჭრის დაცვის პოზიციაში.

ნიჟარის სავარჯიშო

4x4 აქტივობების გამოყენება რეკომენდირებულია, როგორც ეფექტური მეთოდი მოთამაშის გაგებისა და გუნდის ძირითადი დაცვითი პოზიციის შესრულებისთვის.

4x4-ით, მწვრთნელებს შეუძლიათ გამოიყენონ თითოეული თავდაცვითი პოზიცია (ბურთზე, ერთი პასის მოშორებით, ორი ან მეტი პასის მოშორებით), რომელიც შეიძლება შეგვხედეს თამაშის დროს.

ფართოდ გავრცელებული აქტივობაა "ნიჟარის სავარჯიშო", რომელიც უბრალოდ 4x4-ს ნახევარ მოედანზე. თავდაპირველად, თავდასხმას შეუძლია უბრალოდ გადასცეს ბურთი ერთმანეთს, თითოეული მცველი არეგულირებს თავის პოზიციას ყოველ ჯერზე, როდესაც პასი კეთდება.



მიუხედავად იმისა, რომ ამ დაცვით მოძრაობაზე ვარჯიში თავდაპირველად შეიძლება განხორციელდეს პასიური შეტევით, ის სწრაფად უნდა გადაიზარდოს შეჯიბრებითი ხასიათის სიტუაციაში. განმეორებითი ვარჯიში "ხელოვნურ" გარემოში ნაკლებად სავარაუდოა, რომ გადაიზარდოს თამაშის სიტუაციებში. აქტივობა შეიძლება განვითარდეს შემდეგნაირად:

ეტაპი 1 - "5 ბურთის შებრუნება"

აქტივობა არის 4x4 ნახევარ მოედანზე, შეტევა ახორციელებს ბურთის 5 შებრუნებას (ბურთის გადაცემა მოედნის ერთი მხრიდან მეორეზე). აქცენტი კეთდება მცველების გადაადგილებაზე სწორ პოზიციებზე, რადგან შეტევა თამაშობს შეზღუდვებით (შეტევა არ ისვრის, მაგალითები მოცემულია ქვემოთ).

- შეტევა უმოძრაოა;
- შეტევა იჭრება, მაგრამ არ მიმართავს დრიბლინგს;
- შეტევა იღებს ქულას ბურთის ტყორცნის განხორციელების ზონაში მოხვედრისთვის (პასებით ან დრიბლინგით), დაცვა იღებს ქულას ნებისმიერი ჩაჭრისთვის ან როცა დრიბლინგის შედეგად შეჩერებულია.

ეტაპი 2 – “3 ფლობა”

შეტევას აქვს 3 ფლობა და ქულას იღებს ნებისმიერი წარმატებული ტყორცნით. შეტევა თამაშობს შეზღუდვებით:

- შეტევის გაჭრა, მაგრამ არა დრიბლინგი;
- შეტევამ უნდა შეაბრუნოს ბურთი ორჯერ ტყორცნის მცდელობამდე;
- შეტევამ უნდა შეიტანოს ბურთი ტყორცნის განხორციელების ზონაში (პასებით ან დრიბლინგით), სანამ სროლას შეძლებს,

თუ შემტევი გუნდი მიიღებს შეტევით მოხსნას, მას შეუძლია გააგრძელოს იგივე ბურთის ფლობა.

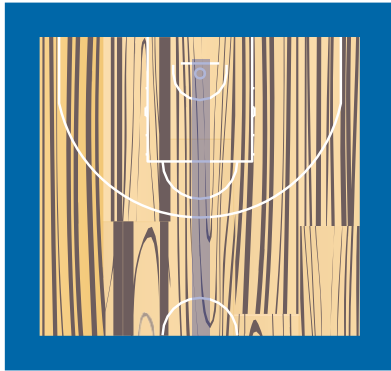
ეტაპი 3 – “შეჯიბრებითი”

გუნდები თამაშობენ 4x4

განსაზღვრული დროის განმავლობაში ან დათქმულ ქულამდე. ქულები შეიძლება გამოაკლდეს (ან მიენიჭოს ოპონენტებს), თუ დაცვითი პოზიცია არასწორია.

თუმცა, იმის ნაცვლად, რომ აქტივობა მუდმივად შეწყდეს, ეს უნდა გაკეთდეს „სირბილისას“.

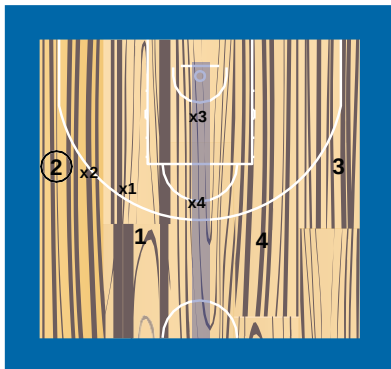
1.1.7 დამხმარე დაცვა - გამყოფი ხაზის დაცვა



“გამყოფი ხაზი”

დაცვითი გუნდის შემდეგი კონცეფცია, რომელიც მოთამაშეებს უნდა ასწავლონ, არის "გამყოფი ხაზი", რომელიც წარმოსახვითი ხაზია, რომელიც გადის მოედნის შუაში - კალათიდან კალათამდე.

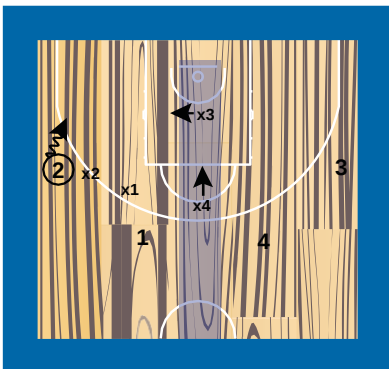
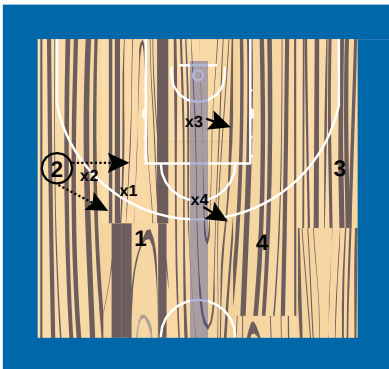
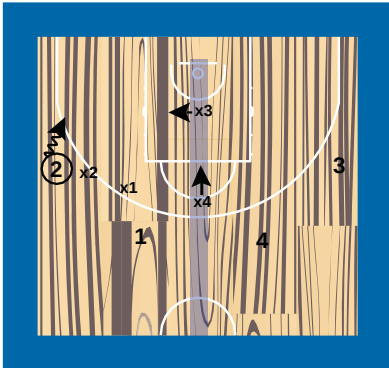
ამას ასევე უწოდებენ "დამხმარე ხაზს" და არის მნიშვნელოვანი კონცეფცია გუნდის მთლიანი თავდაცვითი სქემის შედგენისას. თუმცა, ის თავდაპირველად შეიძლება წარმოდგენილი იყოს საერთო სქემის მითითების გარეშე:



როდესაც ბურთი მოედნის ერთ მხარესაა, მოთამაშეებს, რომლებიც იცავენ მოწინააღმდეგეს, რომელიც ბურთის მოპირდაპირე მხარესაა (x3 და x4), შეიძლება მიეცეს მითითება, რომ გადავიდნენ „გამყოფი ხაზზე“.

ეს შეიძლება უბრალოდ შემოვიტანოთ, როგორც წესის მაგალითი, რომ რაც უფრო შორს არის მოწინააღმდეგე ბურთისა, მით უფრო შორს შეიძლება იყოს მათი მოწინააღმდეგე.

მას შემდეგ, რაც მოთამაშეები შეიძენენ ჩვევას, რომ გადავიდნენ გამყოფი ხაზზე, მწვრთნელებმა უნდა უზრუნველყონ, რომ ეს მცველები აქტიურები იყვნენ გამყოფი ხაზზე - და მათ უნდა განიხილონ ეს არა კონკრეტულ წერტილად, არამედ როგორც "სქელ ხაზად".



მცველებმა გამყოფ ხაზზე უნდა იმოძრაონ იმის წინხედვით, თუ რა მოხდება. მაგალითად, თუ ის მოელის, რომ ბურთიანმა მოთამაშემ (2) შეიძლება ტარება განახორციელოს პირიქით ხაზზე:

- x3 დგამს ნაბიჯს მოთამაშე 2-ისკენ;
- x4 დგამს ნაბიჯს საჯარიმო ხაზისკენ

მოთამაშეები მოძრაობენ იმ მიმართულებით, საითაც იმოძრაებდნენ, მოთამაშის მხრიდან ტარების შემთხვევაში.

თუ მცველები თვლიან, რომ მოთამაშე 2 გააკეთებს პასს, ორივემ უნდა გადადგას ნაბიჯი თავისი მოთამაშისკენ და შეინარჩუნოს ბურთზე ხედვა.

ვიზუალური მინიშნების სახით, მოთამაშეებს შეიძლება მიეცეს მითითება, რომ განიხილონ გამყოფი ხაზი, როგორც ფარის სიგანე და მათ შეუძლიათ გადაადგილება მოლოდინში ერთი მხრიდან მეორეზე.

შემოთავაზებული მოძრაობები, ძალიან ჯდება საერთო დაცვით სქემაში.

შეტყვის ამოცნობა

ზოგიერთი მინიშნება, რომელიც უნდა მოძებნოთ იმის განსაჭვრეტად, თუ რა შეიძლება გააკეთოს ბურთით მოთამაშემ, არის:

- მოთამაშის მცველის პოზიცია;
- თუ მცველს ცხვირი აქვს მოთამაშის მარჯვენა მხარზე, მოთამაშე სავარაუდოდ გააკეთებს პასს/დრიბლინგს მარცხნივ (და პირიქით);
- თუ მცველი აგრესიულია, აქტიური ხელებით ახორციელებს პირდაპირ ზეწოლას ბურთზე, სავარაუდოა, რომ მოთამაშე გააკეთებს პასს;

- თუ მოთამაშეს ბურთი წელის დონეზე აქვს, სავარაუდოდ ატარებს;
- თუ მოთამაშეს ბურთი წელზე მაღლა აქვს, ის სავარაუდოდ პასს გააკეთებს (ან სროლას);
- თუ მოთამაშეს ბურთი მხრებზე მაღლა აქვს, სავარაუდოდ, პასს გააკეთებს;
- თუ მოთამაშეს ბურთი მარცხენა მხარეს აქვს, ის სავარაუდოდ გადაიწევს / გადასცემს ბურთს მარცხნივ (და პირიქით).

გუნდის დაცვითი წესები ასევე გვეხმარება იმის წინასწარ განსაზღვრაში, თუ რას გააკეთებს შეტევა.

1.1.8 დამხმარე დაცვა - დრიბლინგით შეღწევის დაცვის დახმარება

"დახმარება" არის გუნდის დაცვის არსებითი ასპექტი, განსაკუთრებით იმის გამო, რომ უმჯობესდება მოთამაშეები სინდივიდუალური შეტევითი უნარები.

მოთამაშეებს უნდა მიეცეთ ინსტრუქცია, როგორ დაეხმარონ შემდეგ სიტუაციებში:

- პასები ტყორცნის ზონაში;
- პოსტის მოთამაშეები.

- დრიბლინგით შეღწევა ტყორცნის ზონაში;

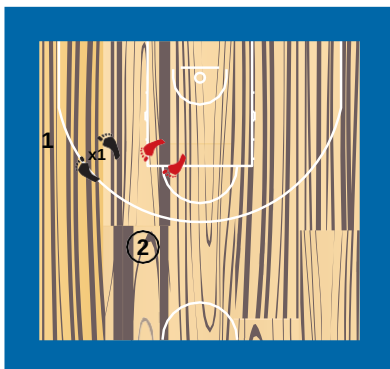
დრიბლინგით შეღწევის დაცვის დახმარება

დახმარება და აღდგენა

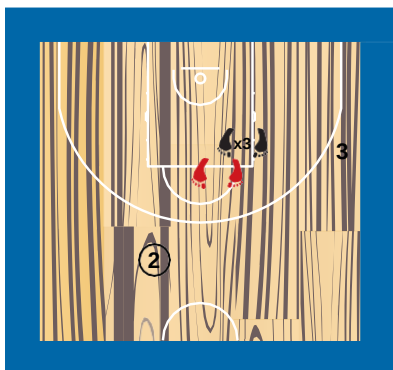
„დახმარება და აღდგენა“ (ასევე უწოდებენ „ჰეჯირება და აღდგენა“) არის ტექნიკა, რომლის შესრულებაც ყველა მოთამაშემ უნდა იცოდეს როგორც პოსტიდან, ასევე პერიმეტრზე. მარტივად, „დახმარება და აღდგენა“ არის როდესაც მცველი მიემართება ადამიანისკენ რომელიც ასრულებს დრიბლინგს (მაგრამ არ კარგავს მხედველობიდან საკუთარ მოთამაშეს) და შემდეგ ბრუნდება უკან („აღდგენა“) პირდაპირი მეტოქის დასაცავად, როდესაც დრიბლინგის შემსრულებელი:

- იღებს ბურთს;
- უკან იხევს;
- იფარება საკუთარი მცველის მიერ.

„დახმარება და აღდგენა“ უნდა განხორციელდეს როგორც დაბლოკვის, ასევე მცურავი (გახსნილი) დგომიდან. თავისი არსით, უფრო ადვილია შესრულება მცურავი დგომიდან, რადგან დაბლოკვის დგომიდან მცველი უნდა შემობრუნდეს, სანამ შემლეს მცველისკენ გადაადგილებას. დახმარება და აღდგენა არის უნარი, რომელიც გამოიყენება როგორც ნახევარი მოედნის, ისე მთლიანი მოედნის დაცვაში.



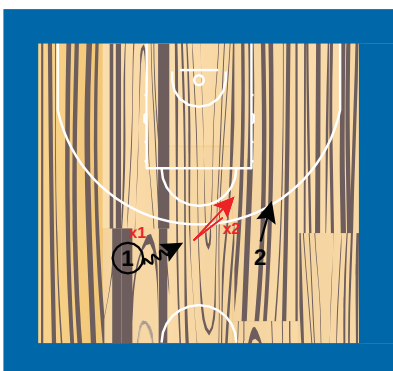
როდესაც დაბლოკვის დგომში, მცველის ფეხები მოწინააღმდეგისკენ არის მიმართული. მან საყრდენ ფეხზე რევერსული ბრუნით უნდა გააკეთოს, რომ გადავიდეს გახსნილ დგომზე, სანამ შემლეს „დახმარებას და აღდგენას“.



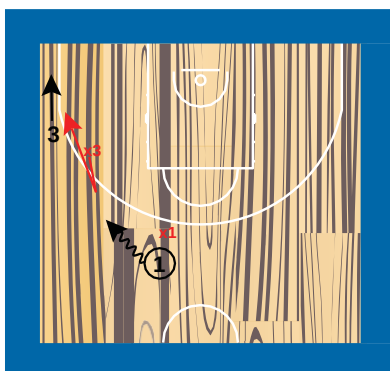
მცურავი დგომიდან მცველმა ორივე ფეხით უნდა გადადგას დრიბლერისკენ. მან უნდა გადადგას ერთი ან ორი ნაბიჯი და დაბალანსებული დარჩეს. მან არ უნდა გაიწვდინოს ხელი, რადგან ეს გავლენას მოახდენს მის წონასწორობაზე. ის ასევე ფრთხილად უნდა იყოს, რომ თავი ფეხებს შორის შეინარჩუნოს, ცალ მხარეს არ გადაიხაროს.

მცველის მოძრაობა დრიბლერისკენ უნდა იყოს სწრაფი და შექმნილია იმისთვის, რომ შეაჩეროს რომ გააგრძელოს გზა. შემდეგ მცველი ისევ სწრაფად ბრუნდება პოზიციაზე, რათა დაიცვას საკუთარი მოთამაშე.

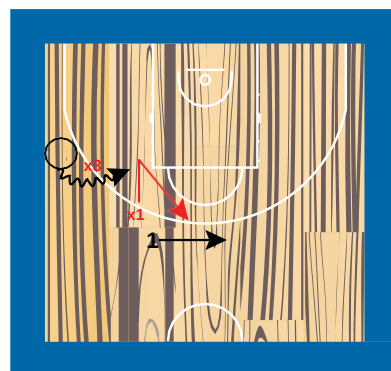
“დახმარება და აღდგენა” – დაბლოკვის დგომიდან



x2 კარგ პოზიციაზე იმისთვის, რომ შეაჩეროს 1-ის ტყორცის განხორციელებას ზონაში შესვლა

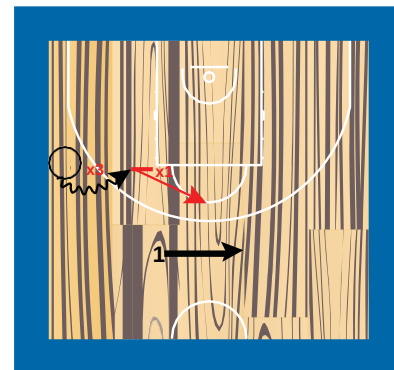
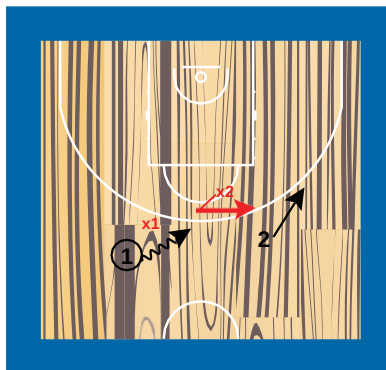


x3 არის პოზიციაზე, რომ შეაჩეროს 1-ის დრიბლერისკენ გადაადგილდნა. ის არ არის იმ პოზიციაზე, რომ შეაჩეროს 1-ის კაღისკენ სვლა.



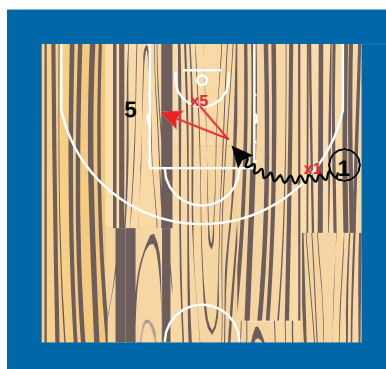
x1 არ არის კარგ პოზიციაზე იმისთვის, რომ დაეხმაროს, რადგან ის ბურთის ხაზის ზემოთაა.

“დახმარება და აღდგენა” – მცურავი/გახსნილი დგომიდან

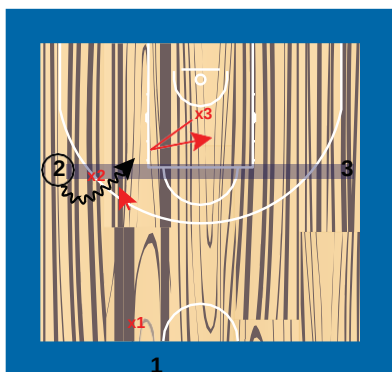
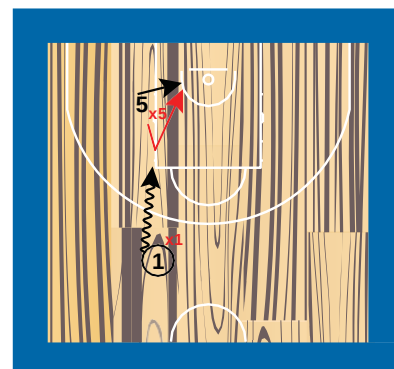


“დახმარება და აღდგენა” – პოსტის მცველი

მცურავი/გახსნილი
დგომიდან



დაბლოკვის დგომიდან



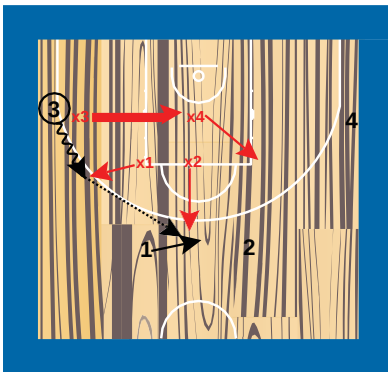
“დახმარება” ყველაზე ეფექტური იქნება, როდესაც ის მოდის “ბურთის ხაზის” ქვემოთ (“ხაზი” არის ჰორიზონტალური პოზიცია მოედანზე ბურთის მქონე ადამიანის დონეზე).

x1 არის „ბურთის ხაზის“ ზემოთ და მოდის დრიბლერის მხრიდან, ეს ნაკლებად სავარაუდოა, რომ შეაჩერებს დრიბლერს, შედარებით x3-ისგან, რომელიც მოდის „ბურთის ხაზის“ ქვემოთ და არის დრიბლერსა და კალათს შორის.

1.1.9 დამხმარე დაცვა - დამხმარეს დახმარება/ დაცვითი როტაცია

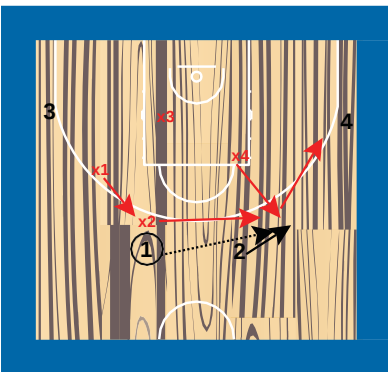
დამხმარეს დახმარება

მოთამაშეებმა ასევე უნდა გაიგონ, როდის და როგორ „დაეხმარონ დამხმარეს“. ეს ნიშნავს სიფიზილეს, რათა დაეხმარო თანაგუნდელს, რომელიც ეხმარება შეაჩეროს დრიბლინგით შეღწევა. მეორე დამხმარის ამოცანაა შეაჩეროს თანაგუნდელის მოთამაშე, სანამ თანაგუნდელი არ აღიდგენს პოზიციას. ეს მეორე დახმარება ასევე შესრულებულია საკუთარი შემტევი მოთამაშის მხედველობის არიდან დაკარგვის გარეშე, რადგან ის მოახდენს აღდგენას მის დასაცავად.



4x4 ჩარჩო არის ძალიან კარგი გზა "დაეხმარე დამხმარეს" სავარჯიშოდ მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ ეს არ არის დაცვის "გადართვა". თითოეული მცველი საბოლოოდ გააგრძელებს საკუთარი მოთამაშის დაცვას.

მოთამაშე 3 დრიბლინგს აკეთებს, რათა აიძულოს უახლოესი მცველი (x1) „დაეხმაროს და აღადგინოს“. დრიბლერი აკეთებს პასს, აიძულებს მომდევნო მცველს (x2) „დაეხმაროს დამხმარეს“ და ა.შ.

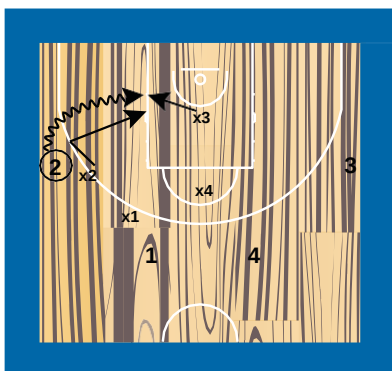


"დამხმარე" მცველი (მაგ. x2) რჩება შემტევ მოთამაშესთან, სანამ მისი თანაგუნდელი აღიდგენს პოზიციას.

როდესაც მცველი მოძრაობს „დახმარებისა და აღდგენისთვის“, მისი უშუალო მოწინააღმდეგე უნდა ამოძრავდეს, რათა მცველს გაუჭირდეს „აღდგენა“. თუ შეტევა უზრალოდ დარჩება იმავე პოზიციას. მთავარი პრინციპი უფრო ათავილია თანამშრომლობის პოზიციის აღმოჩენა.

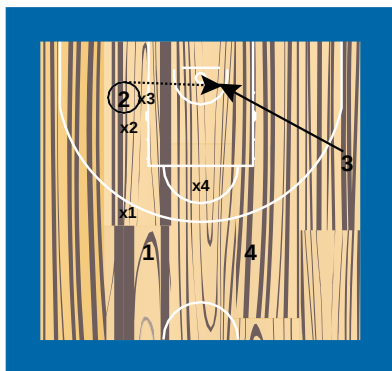
დაცვითი როტაცია

ზოგჯერ შეიძლება საჭირო გახდეს არა „დახმარება და აღდგენა“, არამედ როტაცია დრიბლინგით შეღწევის შესაჩერებლად, რადგან დრიბლერმა დაამარცხა თავისი მცველი. მოქმედებს „დაეხმარე დამხმარეს“ პრინციპები, თუმცა მცველები შეცვლიან ვის იცავენ.



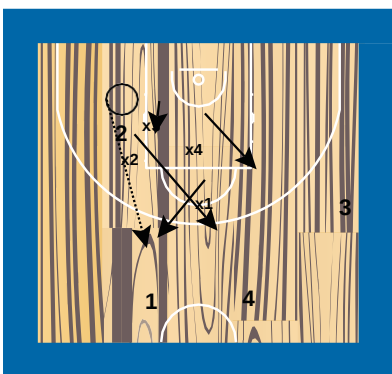
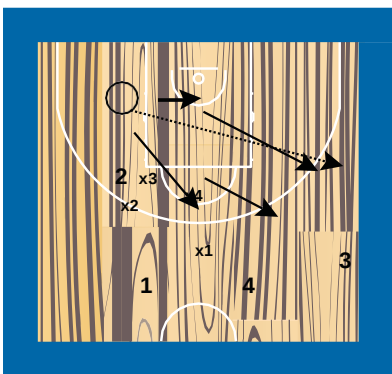
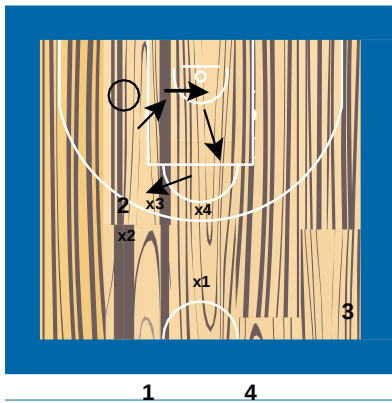
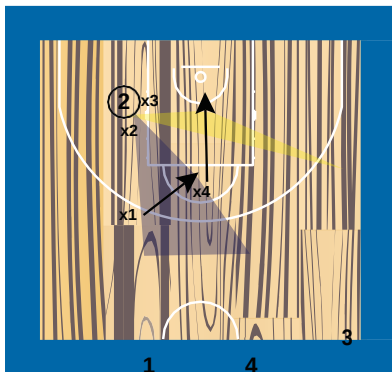
“საწყისი როტაცია”

თუ X2 მარცხდება, X3 ტრიალდება დრიბლერის გასაჩერებლად. მისი როლი არის 2-ის შეჩერება, რომ ვერ შეაღწიოს ტყორცნის განხორციელების ზონაში. შესაბამისად, X3-მა უნდა გადადგას 2 ან 3 ნაბიჯი „გამყოფი ხაზიდან“ რომ შეხვდეს 2-ს ტყორცნის ზონის გვერდზე. როგორც კი X3 დაინახავს, რომ თავისი თანაგუნდელი დამარცხდა, X3-ს აღარ სჭირდება 3-ის მხედველობის არეში შენარჩუნება - მისი ყურადღება ახლა 2-ის დაცვაზეა. X2 რჩება 2-ის „თემოზე“ და ცდილობს აიძულოს ის გადავიდეს X3-ისკენ.



თუმცა, თუ ეს ერთადერთი მომარაბაა რომელიც ხორციელდება, 3 ღია იქნება პასის მისაღებად და ლეი-აპისთვის!

შესაბამისად, გუნდს სჭირდება რომ ჰქონდეს „მეორადი“ როტაცია, რომელიც „დახმარებას“ უწევს „დამხმარეს“.



“მეორადი როტაცია”

როგორც კი x3 მიბრუნდება, x4 ასევე უნდა მიბრუნდეს კალათის დასაცავად. ისინი ახლა პასუხისმგებელი არიან მოთამაშე 3-ის დაცვაზე. ეს კიდევ ერთხელ არის „დაეხმარე დამხმარეს“ მაგალითი, რადგან x4 ახლა იცავს მოთამაშე 3-ს.

x1 უნდა შემობრუნდეს ტყორცის განხორციელების ზონის ზევით, რათა დაიცვას ნებისმიერი პასი და აქ ის პასუხისმგებელია და უნდა შეინარჩუნოს მხედველობის არეში ორივე მოთამაშე 1 და 4. მან ასევე უნდა შეინარჩუნოს მხედველობის არეში ბურთის მქონე მოთამაშე.

მას შემდეგ, რაც მოთამაშე 2 შეჩერებული იქნება ტყორცის ზონაში შედევრისგან, x3 და x2-ს შეუძლია განახორციელოს ორმაგი დაბლოკვა ან მოთამაშეებს შეუძლიათ უკან მიბრუნდნენ თავდაპირველ თავდაცვით პოზიციებზე.

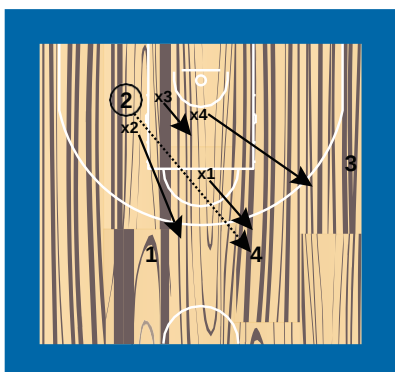
“როტაცია პასზე”

მოთამაშე 2-ის მიერ მოთამაშე 3-ისთვის პასის გადაწოდებისას:

- x4 იცავს მოთამაშე 3-ს;
- x3 გადადის გამყოფ ხაზზე და იცავს მოთამაშე 2-ს;
- x1 იცავს მოთამაშე 4-ს; (რადგან ის უფრო ახლოს არის ბურთთან, ვიდრე მოთამაშე 1)
- x2 გადადის გამყოფ ხაზზე და იცავს მოთამაშე 1-ს.

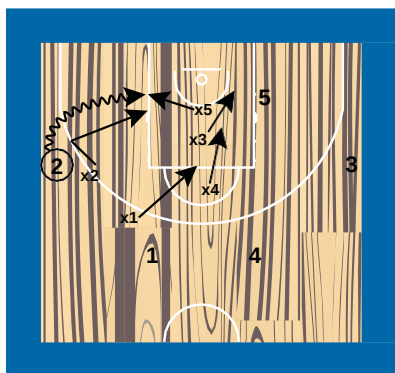
მოთამაშე 2-ის მიერ მოთამაშე 1-ისთვის პასის გადაწოდებისას:

- x1 იცავს მოთამაშე 1-ს; (რადგან მას აქვს ბურთი)
- x3 იცავს მოთამაშე 2-ს;
- x4 იცავს მოთამაშე 3-ს;
- x2 გადადის რომ დაიცვას მოთამაშე 4.



- მოთამაშე 2-ის მიერ მოთამაშე 4-ისთვის პასის გადაწოდებისას:
- x1 იცავს მოთამაშე 4-ს; (რადგან ამს აქვს ბურთი)
 - x3 იცავს მოთამაშე 2-ს;
 - x4 იცავს მოთამაშე 3-ს;

■ x2 იცავს მოთამაშე 1-ს



“როტაცია პოსტის მცველის მიერ”

პოსტის მცველის დამატებას არ სჭირდება როტაციის შეცვლა - პრინციპი იგივე რჩება. უახლოესი მოთამაშე ტრიალდება დრიბლინგით შეღწევის შესაჩერებლად. შემდეგ სხვა მოთამაშეები აკეთებენ მეორად როტაციას, რათა „დაეხმარონ დამხმარეს“.

ალტერნატიულად, მწვრთნელმა შეიძლება დააწესოს, რომ პოსტის მცველი არ ჩაერთოს როტაციაში. ამ შემთხვევაში, x3 ამ დიაგრამაში მიბრუნდებოდა 2-ის დრიბლინგის შესაჩერებლად. x4 და x1 მიბრუნდებოდნენ როგორც ნაჩვენებია.

დაცვითი როტაციის სწავლება

4x4 უზრუნველყოფს შესანიშნავ ჩარჩოს დაცვითი როტაციის სწავლებისთვის და შეტევისთვის ქულის მინიჭებით ტყორცის ზონაში ნებისმიერი დრიბლინგით შეღწევისთვის (გარდაკალათში ნებისმიერი ჩაგდებისა), მწვრთნელს შეუძლია შექმნას მრავალი შესაძლებლობა როტაციის სავარჯიშოდ.

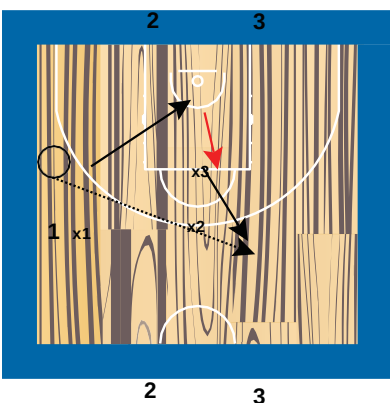
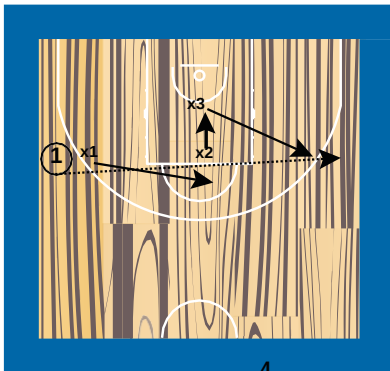
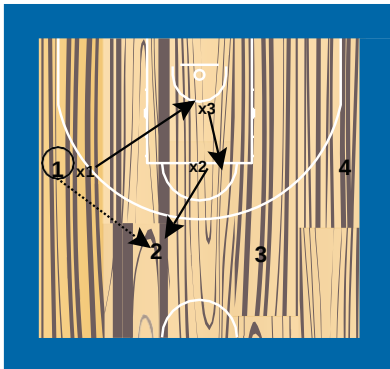
ორი სხვა აქტივობა, რომელთა გამოყენებაც შეიძლება, არის:

“კალათის-მაღალი-ბურთი”

3 მცველი იცავს 4 - 6 პერიმეტრის შემტევ მოთამაშეს. მცველებმა ყოველთვის უნდა დაიკავონ 3 პოზიცია:

- „კალათი“ - დაბალი გამყოფი ხაზი;
- „მაღალი“ - მაღალი გამყოფი ხაზი;
- „ბურთი“ - მოთამაშე, რომელსაც აქვს ბურთი.

თავდაპირველად, შემტევი მოთამაშეები გადასცემენ ბურთს - მცველებმა უნდა „იფრინონ ბურთით“¹⁶ და მიაღწიონ თავიანთ შემდეგ დაცვით პოზიციას ბურთის დაჭერისას.



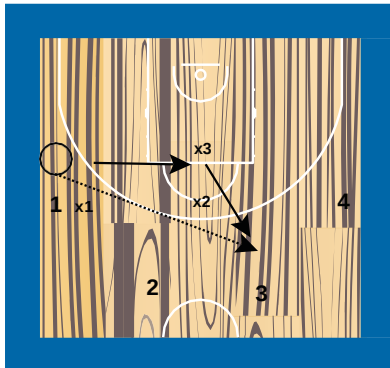
აქტივობა შეიძლება პროგრესირდეს იქამდე, სადაც შეტევას შეუძლია ისროლოს ბურთი (თუ არ არის დაცული) ან შეუძლია დრიბლინგით სცადოს ტყორცის ზონაში შეღწევა.

იმის ნაცვლად, რომ მკაცრად უკარნახოს რა როტაცია უნდა გამოიყენონ მცველებმა, მწვრთნელმა ყურადღება უნდა გაამახვილოს შედეგზე (მცველები იკავებენ სამ პოზიციას) და მისცეს მათ საშუალება „გამოიკვლიონ“ ყველაზე ეფექტური როტაციები ამის მისაღწევად. მწვრთნელს შეუძლია მოთამაშეებს უხელმძღვანელოს იმაზე, თუ რა შეიძლება იყოს უფრო ეფექტური. ზოგადად, ბურთთან ყველაზე ახლოს მყოფი მოთამაშე მოძრაობს ბურთის დასაცავად!

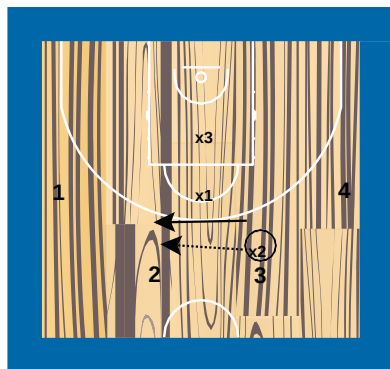
ამ ბრუნვაში x2 გადადის ბურთთან, x3 შორდება კალათს მაღლა ასასვლელად და x1 გადადის კალათისკენ. მწვრთნელს შეუძლია დაავალონ x3-ს გადადოს მოძრაობა, სანამ x1 არ დაბრუნდება კალათთან.

თამაშში, მწვრთნელს ხშირად ურჩევნიათ მოთამაშეებმა ჯერ კალათი დაიციან და შეიძლება ურჩევნიათ x1 გადავიდეს მაღალი გამყოფი ხაზის პოზიციაზე საჯარიმო სროლის ხაზზე, და x3 დარჩეს კალათთან.

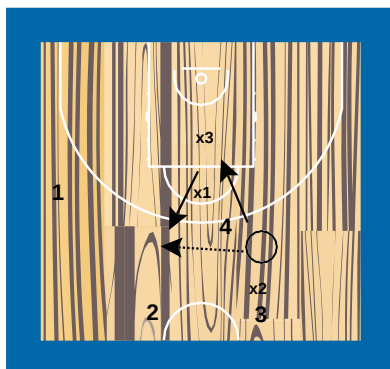
¹⁶ ტერმინი გამოყენებული იტალიის ეროვნული ნაკრების ყოფილი მწვრთნელის მარიო ბლასონის მიერ, სხვებთან ერთად



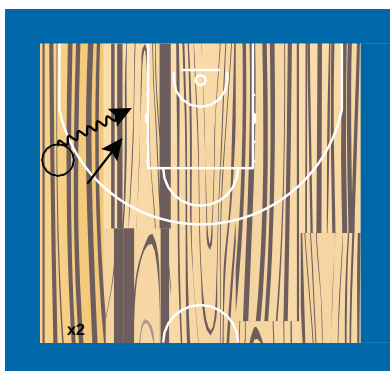
ეს ალტერნატიული როტაცია ნაჩვენებია x2-ისთვის, რომელიც ბრუნავს ბურთთან (რადგან ის ყველაზე ახლოსაა) და x1 ბრუნავს პირდაპირ საჯარიმო სროლის ხაზისკენ.



კიდევ ერთი სიტუაცია, რომელსაც შეიძლება ჰქონდეს ერთზე მეტი გამოსავალი, არის ბურთის გადაცემა ტყორცის განხორციელების ზონის თავზე.



ხშირად ბურთზე მყოფი მცველი ახერხებს გადაადგილებას და პასის მიყოლას. მწვრთნელებს შეიძლება ერჩივნოთ ეს არ მოხდეს, რადგან ამან შეიძლება გამოიწვიოს სხვა მცველების სრული უმოძრაობა. შესაბამისად, მწვრთნელებს შეუძლიათ ამ სიტუაციაში ამჯობინონ, რომ x1 მიბრუნდეს ბურთისკენ, ხოლო x2 საჯარიმო სროლის ხაზისკენ.



“არახელსაყრელი მდგომარეობისას ნიჟარის სავარჯიშო”

აქტივობა იწყება x2-ით ბურთის მქონე მოთამაშის გვერდით, რაც მოთამაშე 2-ს აძლევს ღია ტარების შესაძლებლობას და აიძულებს დაცვით როტაციას. x2 გადასცემს ბურთს მოთამაშე 2-ს და ცდილობს პოზიციაში მოხვედრას, მაგრამ სავარაუდოა, რომ გუნდის დაცვას როტაცია დასჭირდება.

x3 შეიძლება ორიენტირებული გახდეს მოთამაშე 2-ზე და დაკარგოს საკუთარი მოთამაშე მხედველობის არეიდან, აქტივობის დაწყებამდე კი. შესაძლებელია მოთამაშე 3-ის წახალისება, რომ გაიჭრას ტყორცის ზონაში, პასის მისაღებად როცა ეს მოხდება.

3

1.1.10 დაცვითი კომუნიკაცია

„საუკეთესო თავდაცვითი ტექნიკა კრაზით დამთავრდება, თუ გუნდი არ ამყარებს ეფექტურ კომუნიკაციას. გუნდს, რომელსაც არ აქვს დაცვითი ტექნიკა, მაგრამ გულით თამაშობს, მაინც შეუძლია წარმატებას მიაღწიოს, თუ გუნდს აქვს ეფექტური კომუნიკაცია. წარმატებული დაცვა უფრო დამოკიდებულებაა, ვიდრე ტექნიკა.“

მაიკლ ჰაინესი

„კომუნიკაცია ყოველთვის ბუნებრივად არ მოდის, თუნდაც მჭიდროდ შეკრული ინდივიდების ჯგუფში. კომუნიკაციას სწავლება და ვარჯიში სჭირდება, იმისთვის რომ ყველა ერთ გუნდად გაერთიანდეს“.

მწვრთნელი მაიკ კრევესკი

კომუნიკაცია ძალიან მნიშვნელოვანი ასპექტია გუნდური დაცვის შესაქმნელად. სამწუხაროდ, მიუხედავად იმისა, რომ მწვრთნელების უმეტესობა აღიარებს, რომ ეს ასეა, ბევრი არ მუშაობს ამ ასპექტის განვითარებაზე. დაცვაში საუბარი (და მოსმენა) აუცილებელია იმისთვის, რომ მცველებმა დამყარონ კომუნიკაცია რელევანტური საკითხების შესახებ, როგორცაა ბლოკების დაყენება, გაჭრა, დამხმარე პოზიციის დაყენება და ა.შ. თუმცა, მწვრთნელებისთვის საკმარისი არ არის უბრალოდ უთხრან მოთამაშეებს, რომ მათ უნდა ისაუბრონ. მწვრთნელმა უნდა დააკონკრეტოს სიტუაცია, რომელშიც უნდა მოხდეს კომუნიკაცია, გადაწყვიტოს ზუსტი სათქმელი სიტყვები და განსაზღვროს რომელი მოთამაშე უნდა ლაპარაკობდეს.

კალათბურთის სწრაფი ტემპის გათვალისწინებით, მოთამაშეებს არ შეუძლიათ გამოიყენონ გრძელი წინადადებები, ამის ნაცვლად მათ სჭირდებათ მოკლე საკვანძო სიტყვები, რომელთა მნიშვნელობაც გუნდში ყველას ესმის. მწვრთნელებს შეუძლიათ ამაში ხელი შეუწყონ იმავე საკვანძო სიტყვების გამოყენებით ვარჯიშზე.

თითოეულ მწვრთნელს ექნება საკუთარი სიტყვები, რომლებიც უნდათ რომ გამოიყენონ მოთამაშეებმა. საკვანძო სიტყვები, რომლებსაც აქვთ შემდეგი მახასიათებლები, უფრო სავარაუდოა რომ ეფექტური იქნება:

- აღწერითი – აღწერს რა ქმედებაა (მაგ. „ბურთი“ ბურთის დაცვაზე მითითებისთვის);

- ანალოგიური – ანალოგიის გამოყენება იმის აღსაწერად, თუ რა უნდა გააკეთოს (მაგ. „ცარიელი ადგილი“ მიუთითებს პოზიციის დაკავებაზე, რომელიც არის „ცარიელ ადგილზე“ ორ მოწინააღმდეგეს შორის);

- მოქმედებაზე ორიენტირებული – დადებითად გაცხადებული ქმედება (მაგ. „ზემოდან“ თანაგუნდელისთვის მიითითება, რომ ბლოკის ზედა ნაწილზე გადავიდეს);

- ერთმარცვლიანი – რაც შეიძლება მოკლე სიტყვა (მაგ. „Box“ შეიძლება იყოს უფრო ეფექტური, ვიდრე „Box Out“ უბრალოდ იმიტომ, რომ უფრო სწრაფად შეიძლება ითქვას).

"ეფექტური გუნდური მუშაობა იწყება და მთავრდება კომუნიკაციით."

მწვრთნელი მაიკ კრევესკი

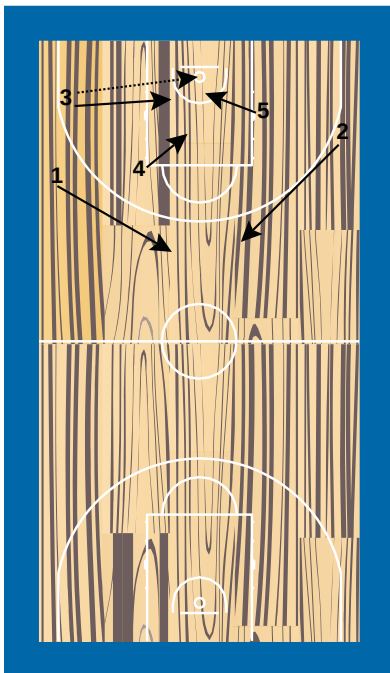
1.1.11 გადასვლის დაცვა

ერთ-ერთი საუკეთესო გზა, სწრაფი შეტევისას მარტივად კალათის აღებისგან მოწინააღმდეგის შესაჩერებლად, არის კარგი შეტევითი შესრულება! ბრუნვები ან "ცუდი ვარიანტის" ტყორცნები "გამოიწვევს" სწრაფ შეტევებს და შეტევა არ არის კარგ პოზიციაზე გაუმკლავდეს სწრაფ შეტევებს.

დაცვითი გადასვლა ხდება მაშინ, როდესაც მეორე გუნდი მოიპოვებს ბურთის ფლობას და სწრაფად გადააქვს ბურთი კალათისკენ, ძეგში დაცვას არ აქვს შესაძლებლობა დაამყაროს ადრე განხილული დაცვითი პოზიციები.

არსებობს სამი სხვა პრინციპი კარგი დაცვითი გადასვლისთვის.

ადრიაინი მომზადება - დაცვა იწყებს ტყორცნით



გუნდი უნდა მოემზადოს დაცვის სათამაშოდ იმ მომენტში, როდესაც ის ბურთის ისვრის. ყველა მოთამაშისთვის შეიძლება შეცდომა იყოს მოხსნაზე გაყოლა, რადგან ამან შეიძლება ღია დატოვოს სწრაფი შეტევა.

შესაბამისად, მოთამაშეები უნდა გადავიდნენ ორიდან ერთ პოზიციაზე:

- ტყორცნის ზონაში მოხსნაზე ბრძოლისთვის;
- ტყორცნის ზონის ზევით, ნებისმიერი სწრაფი შეტევის დასაცავად მზადყოფნისთვის.

მწვრთნელებმა შეიძლება დანიშნონ კონკრეტული როლები მოთამაშეებისთვის ან უბრალოდ მოითხოვონ მოთამაშეებისგან გადაწყვიტონ სად უნდა წავიდნენ. ამის ვარჯიში საუკეთესოდ შეიძლება იმით, რომ არ შეწყდეს აქტივობა სროლის განხორციელებით, არამედ გადავიდეს შემდეგ ეტაპზე - გადასვლაზე.

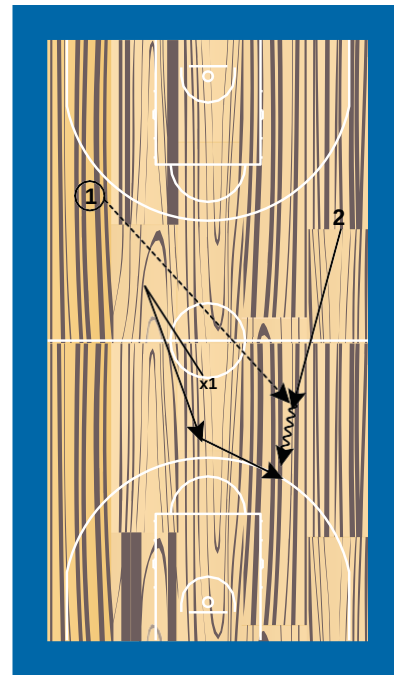
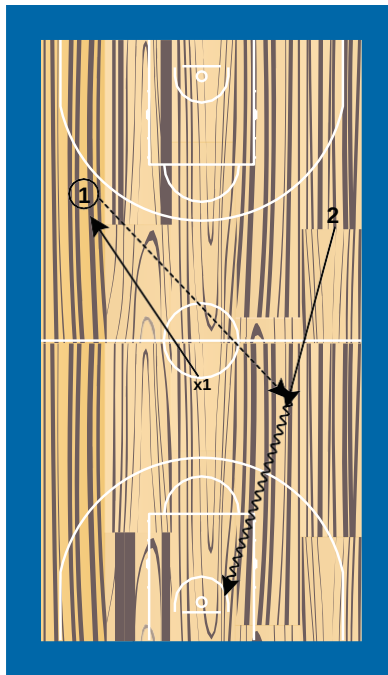
„კალათისა“ და „ბურთის“ პრინციპი

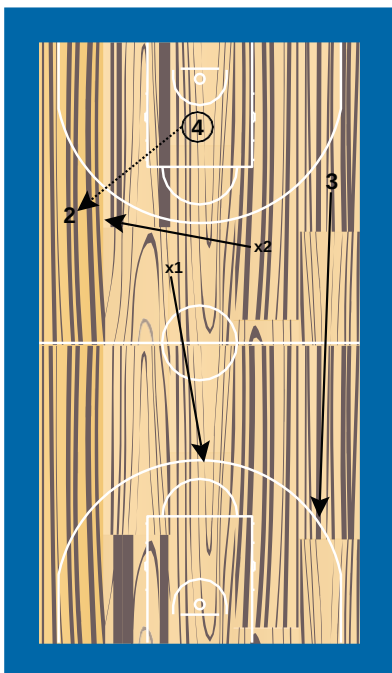
როდესაც გუნდი კარგავს ბურთის ფლობას (იქნება ეს ბრუნვის, ანგარიშის თუ აცდენილი ბურთის სხვა გუნდის მიერ მოხსნის შედეგად) ის ახლა დაცვაშია და ჯერ კალათი უნდა დაიცვას.

როგორც ქვემოთ მოცემულ დიაგრამებზე ნაჩვენებია, თუ ბოლო მცველი უბრალოდ გარბის იმ ადამიანისკენ, რომელსაც ბურთი აქვს, ეს მოწინააღმდეგისთვის ლეი-აფისთვის მათ თავს ზემოთ უბრალო პასის გაკეთების საშუალებას მისცემს.

შესაბამისად, მოთამაშემ არ უნდა აიღოს ბურთის მქონე მოთამაშის დაცვის ვალდებულება, სანამ ვინმე კალათს არ დაიცავს.

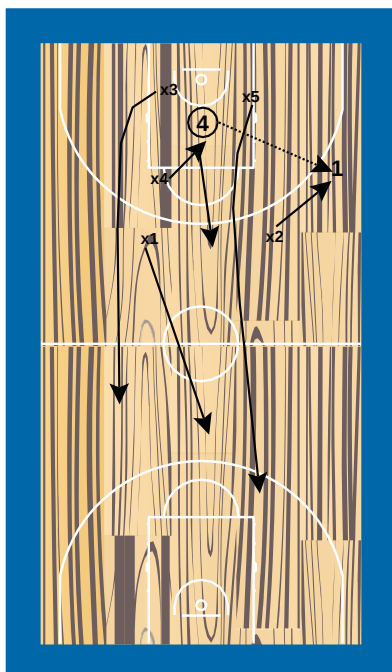
თუმცა, ეს შეიძლება იყოს ეფექტური, მათთვის ვინც ბურთისკენ ჰეჯირებს, რაც აიძულებს მათ იფიქრონ, რომ სროლა განახორციელებს, და შემდეგ დაიხიონ უკან კალათისკენ, პასის შესაძლო ჩაჭრისთვის ან ლეი-აფის დასაცავად.





x1 და x2-ის ჯერ "უსაფრთხო" პოზიციაზე გადასვლით, როდესაც სროლა ხდება, ისინი შემდეგ იმყოფებიან კალათისკე გადაადგილების მდგომარეობაში. კალათის მცველს (x1) აქვს შესაძლებლობა დაინახოს იატაკი და შეუძლია მართოს სხვა მოთამაშეების მოძრაობა. იმის გამო, რომ კალათა დაცულია, x2 შეიძლება გადავიდეს მოთამაშე 2-ის დასაცავად.

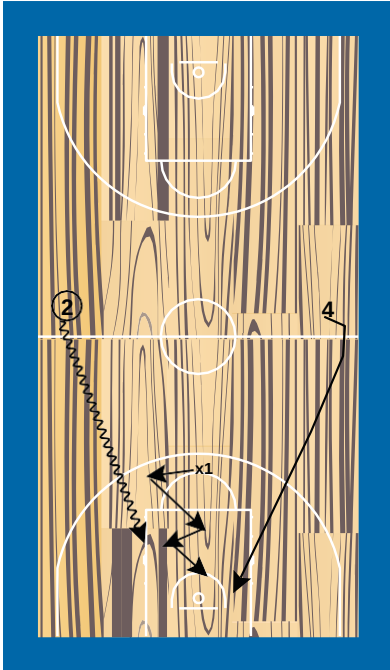
მეტოქეობა გამავალ პასზე



ერთმა მოთამაშემ, რომელიც იბრძვის მოხსნაზე, უნდა „შეზოჭოს“ მომხსნელი, მიუახლოვდეს მას, გაშლილი ხელებით. მიზანი პასის შეწყვეტა და არა ბურთის მოპარვაა. მოთამაშემ უნდა გაუძლოს ბურთისკენ გაწევის ცდუნებას, რადგან ამას ხშირად ფოლის მიღება მოყვება.

თუ კალათა დაცულია, პერიმეტრის მოთამაშეები ასევე შეიძლება ჩაერთონ გამავალ პასზე მეტოქეობაში და შემდეგ ზეწოლა განახორციელონ ბურთის დამჭერზე.

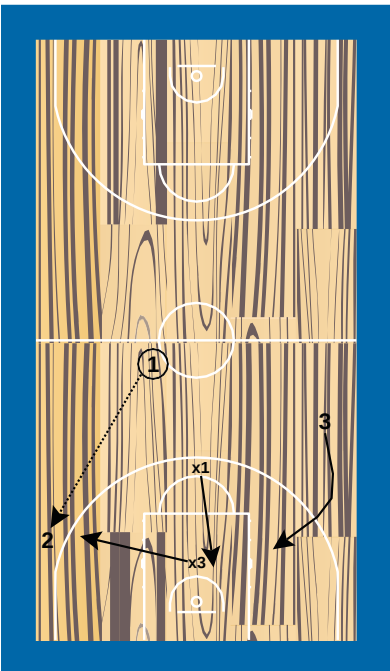
1მცველი 2-ის წინააღმდეგ



როდესაც ორი შემტევი მოთამაშის პირისპირ აღმოჩნდება, მცველი უნდა დაბრუნდეს კალათისკენ რაც შეიძლება სწრაფად. იქიდან უნდა ეცადოს, რომ შემტევი მოთამაშეების გონებაში ეჭვი შეიტანოს - დრიბლერს იცავს თუ მოთამაშეს ბურთის გარეშე?

ამისათვის მცველი უნდა იყოს აქტიური - გადაიტანოს ფეხები "ტარების ზოლში" და შემდეგ უკან კალათისკენ. აქტიური ხელების ქონა შეიძლება ასევე გამოსადეგი იყოს. შეტევას აქვს უპირატესობა და ქულა უნდა მოიპოვოს - თუ მცველს შეუძლია მისი შენელება, ეს აძლევს დროს სხვა მცველის მისასვლელად.

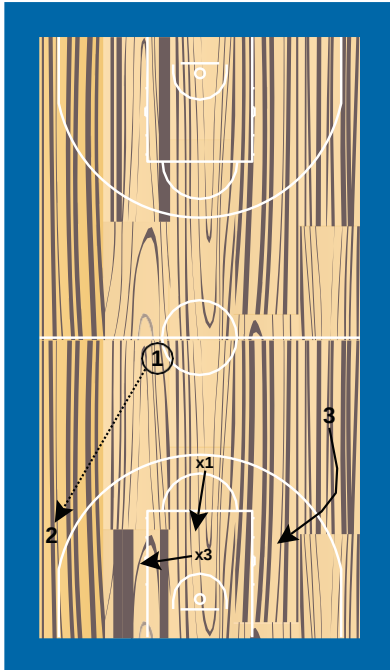
2მცველი 3-ის წინააღმდეგ



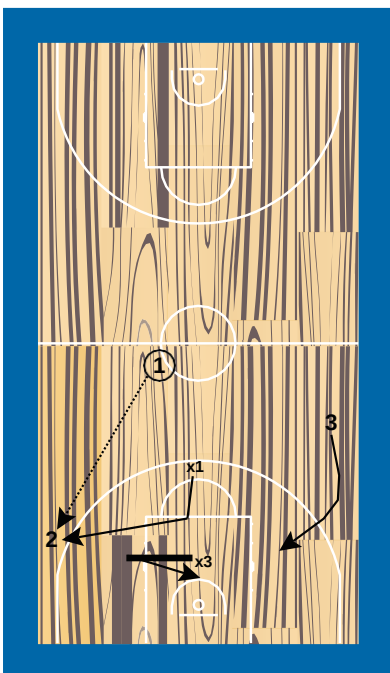
ორმა მცველმა უნდა მიიღოს ტანდემი ან "I" ფორმირება, პირველი მცველი 3 ქულიანი ხაზის შიგნით, მეორე მცველი კალათასთან. ეს მცველი უნდა იყოს „კალათის ქვეშ“ („no charge“) წრის გარეთ.

მათი უპირველესი მიზანი უნდა იყოს, რომ არ დაუშვან ლეი-აპი, გარე სროლის იძულება ან შეტევის გადადება, სანამ მეტი მცველი არ აღიდგენს პოზიციას.

ზოგადად, ბურთის ფლანგზე გადაცემისას, კალათის მცველი გადადის ამ მოთამაშის დასაცავად, ხოლო ზედა მცველი ტრიალდება ქვემოთ კალათის დასაცავად. მცველი, რომელიც პერიმეტრზე გადადის, თავდაპირველად შესაძლოა „ჰეჯირებს“, განსაკუთრებით თუ მას არ სჯერა, რომ მოთამაშეს შეუძლია სროლა ამ პოზიციიდან.



თუ კალათის მცველი „ჰეჯირებს“ ან პერიმეტრზე მოძრაობის ფინტს აკეთებს, ამან შეიძლება მისცეს დრო მეორე მცველს, რომ გადავიდეს კალათისკენ, სანამ მცველი გადადის პერიმეტრზე. გარდა ამისა, მათ შეუძლიათ გააგრძელონ დაცვა ტყორცნის განხორციელების ზონის შიგნით. მიუხედავად იმისა, რომ ამან შეიძლება გააუქმოს გარე სროლა, ეს სჯობია ლეი-აფის გაუქმებას.



კალათის მცველმა რომელიც „ჰეჯირებს“ ასევე შეიძლება მისცეს საუკეთესო მცველს გადაადგილების საშუალება პერიმეტრზე ბურთის დასაცავად.

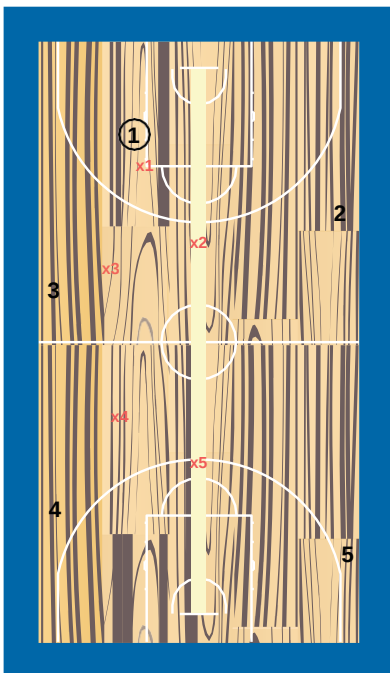
1.1.12 მთლიან მოედანზე ერთი ერთზე დაცვა

გუნდის ძირითადი კონცეფციები, რომლებიც გამოიყენება ნახევარ მოედანზე დაცვაში, ასევე გამოიყენება მთლიან მოედანზე დაცვაში (მაგ. დახმარება და აღდგენა, როტაცია და ა.შ.).

პოზიცია ბურთთან მიმართებაში

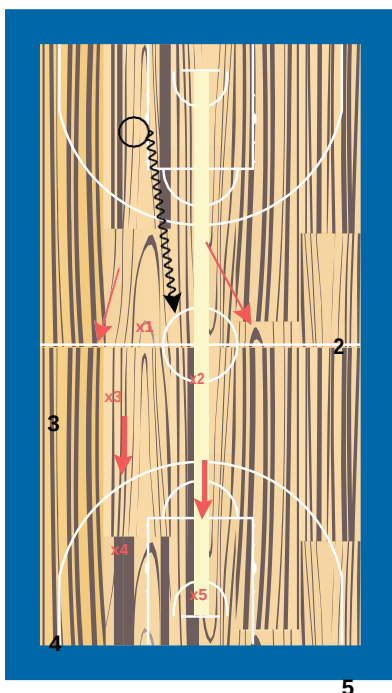
გაზრდილი სივრცე მთლიან მოედანზე აშკარა განსხვავებაა ნახევარ მოედანზე დაცვასთან შედარებით, თუმცა პრინციპი იგივე რჩება - რაც უფრო ახლოს არის მეტოქე ბურთთან, მით უფრო ახლოს არის მცველი მეტოქესთან.

და რაც უფრო შორს არის მოწინააღმდეგე ბურთიდან, მით უფრო შორს არის მცველი მოწინააღმდეგისგან. მწვრთნელებს შეუძლიათ გამოიყენონ აქტივობები, რათა გააუმჯობესონ მოთამაშეთა პოზიციონირება და გადაადგილება მთლიანი მოედნის კონტექსტში.



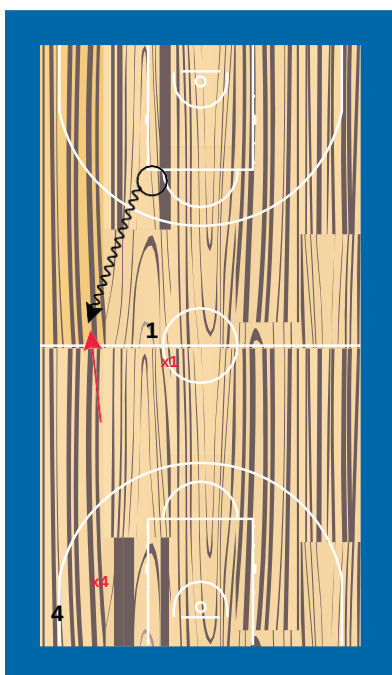
მცველები, რომლებიც ბურთისგან ერთზე მეტი პასის მოშორებით არიან, ისე უნდა იყვნენ ორიენტირებულნი, რომ მათი ზურგი მიმართული იყოს „პირითი ხაზისკენ“, რაც მათ საშუალებას აძლევს დაინახონ ბურთი და მათი უშუალო მოწინააღმდეგე.

თუ მოთამაშე, რომელსაც ისინი იცავენ, არის მოედნის იმავე მხარეს, სადაც ბურთია (x3 და x4), მცველს შეიძლება დასჭირდეს ზურგის შექცევა „გამყოფი ხაზისკენ“, რათა შეინარჩუნოს მხედველობის არეში როგორც ბურთი, ასევე მოწინააღმდეგე. მთავარი კონცეფციაა, რომ ყველა მცველს შეუძლია ბურთის და მოწინააღმდეგის დანახვა. ანალოგიურად, რაც უფრო შორს არის შემტევი მოთამაშე ბურთისგან, მით უფრო შორს შეიძლება იყოს მცველისგან.



როგორც კი ბურთი ახლოს მივა, მცველები უფრო უნდა მიუახლოვდნენ მოთამაშეს, რომელსაც იცავენ. მცველებმა ასევე უნდა იმოძრაონ „ბურთის ხაზით“, სადაც მათი მოწინააღმდეგე ბურთის უკანაა (მაგ. x2 აგრძელებს მოძრაობას ბურთთან ერთად, მიუხედავად იმისა, რომ მოწინააღმდეგე ბურთის უკან არის). ეს არის უბრალოდ წესის გამოყენება, რომ „დამხმარე დაცვა მოდის ბურთის ქვემოდან“.

ეს პოზიციონირება მნიშვნელოვანია, რადგან თუ x2 არის „ბურთის ხაზზე“, მას შეუძლია ზეწოლა მოახდინოს დრიბლერზე. თუმცა, თუ ის დარჩება „ბურთის ხაზს“ ზემოთ (სადაც მისი მოწინააღმდეგეა), ის არ იქნება „დახმარების და აღდგენის“ პოზიციიში.



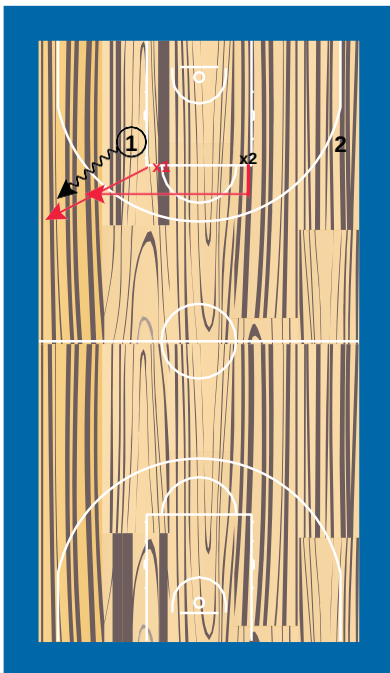
თუ ბურთი ნელა მოძრაობს, მცველმა შეიძლება მოახერხოს „გადახტის“ მოთამაშეზე, რომელიც დრიბლინგს აკეთებს, რათა დრიბლერი მეტი წნეხის ქვეშ მოაქციოს. ამან შეიძლება გამოიწვიოს ან ორმაგი დაბლოკვა x1 და x4-თან x4 გადართვა x1-ით.

მოთამაშეები, რომლებიც იცავენ მეტოქეს, რომელიც ბურთიდან ერთზე მეტი პასით არის დამორბეული, უნდა:

- იცვენ მზად გრძელ პასზე რეაგირებისთვის და იცვენ ისეთ პოზიციაზე, რომ ჩაჭრან პასი ან, სულ მცირე, „იფრინონ ბურთით“, რათა დაიცვან მოწინააღმდეგე ბურთის დაჭერისას;
- დაარეგულირონ პოზიცია ყოველ ჯერზე, როცა ბურთის გადაცემა ხდება;
- გადავიდნენ მოწინააღმდეგის გზაზე, თუ იჭრებიან პასის მიღების მცდელობით;
- იცვენ მზად დასახმარებლად და როტაციისთვის, რათა უზრუნველყონ გუნდის დაცვითი ზეწოლა.

ბურთის ორმაგი დაბლოკვა

ხშირად გუნდები თამაშობენ დაცვას მთლიან მოედანზე, ბურთის დამჭერის ორმაგი დაბლოკვით, ბრუნვის შექმნის მცდელობით.

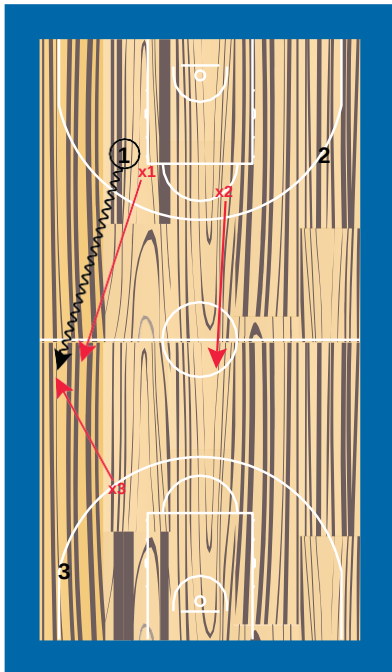


“დრიბლერის შებრუნება” ორმაგ დაბლოკვაში

თუ X1-ს შეუძლია დრიბლერის „შებრუნება“ (დადგეს მის წინ და აიძულოს შეცვალოს მიმართულება), ამან შეიძლება X2-ს წარმოუდგინოს ორმაგი დაბლოკვის შესაძლებლობა.

ეს განსაკუთრებით ეფექტური იქნება, თუ დრიბლერი „ბრმავდება“ საყრდენ ფეხზე რევერსული ბრუნის შესრულებით.

ორმაგი დაბლოკვა ასევე შესაძლებელია, თუ დრიბლერი აიღებს დრიბლინგს. მნიშვნელოვანია, რომ თუ X2 გადაწყვეტს ორმაგ დაბლოკვას, არ უნდა იყოყმანოს და ამის ნაცვლად სპრინტით წავიდეს პოზიციებზე. მაშინაც კი, თუ ეს არ არის „საუკეთესო“ გადაწყვეტილება, გამბედაობის წყალობით თანაგუნდელებს შეუძლიათ საჭიროებისამებრ მორგება.



“დრიბლერის არხირება” ორმაგ დაბლოკვაში

ალტერნატიულად, თუ X1 არხირებს დრიბლერს (აიძულებს მას იმოძრაოს ერთი მიმართულებით), ორმაგი დაბლოკვა უნდა მოვიდეს დრიბლერის წინიდან.

კიდევ ერთხელ, თუ უნდა ორმაგი დაბლოკვა X3 უნდა იყოს გაბედული და X1 უნდა დარჩეს მოწინააღმდეგესთან ისე, რომ მან ვერ შეეძლოს დრიბლინგი შუისკენ X3-ის თავიდან ასაცილებლად.

ორმაგი დაბლოკვის შემთხვევაში, მოთამაშეებს უნდა ასწავლონ:

- დარწმუნდნენ, რომ დრიბლერს არ შეუძლია შუიდან პასის გაკეთება - მათ არ უნდა დატოვონ სივარდიე ორ მცველს შორის;
- ხელები მაღლა ასწიონ ჯარიმის თავიდან ასაცილებლად
– ისინი არ იწევიან ბურთისკენ, ისინი უბრალოდ ცდილობენ ბურთის დამჭერის გამოჭერას;
- რომ მათი როლი არ არის ბურთის მოპარვა. წარმატებულმა ორმაგმა დაბლოკვამ შეიძლება გამოიწვიოს ბრუნვა შემდეგით:
- ცუდი პასის იძულება, სხვა თანაგუნდელის მიერ ჩაჭრილი;
- 8 წამის დარღვევა (სადაც ორმაგი ბლოკი უკანა მოედანზეა);
- 5 წამის დარღვევა.

და იმ შემთხვევაშიც კი, თუ ორმაგი დაბლოკვა არ ქმნის ბრუნვას, ის მაინც შეიძლება იყოს წარმატებული იმ დროის შემცირებით, რომელშიც მოწინააღმდეგემ უნდა დააწესოს თავისი შეტევა და ტყორცნა.

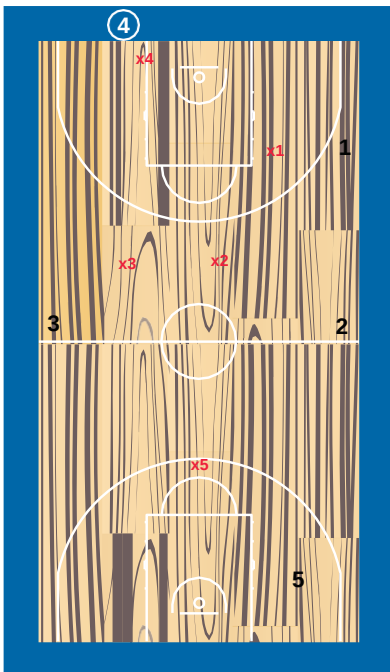
როლები მთლიან მოედანზე „ერთი ერთზე“ დაცვა

ქულის მოპოვების შემდეგ, ან როდესაც მეტოქე თამაშში აგდებს ბურთს, დაცვას აქვს შესაძლებლობა დაამყაროს პოზიცია, რათა მოედანზე სრული ზეწოლა მოახდინოს. როდესაც გუნდი ისვრის საჯარიმო სროლას, ეს ასევე არის პოზიციის დამყარების კიდეც ერთი შესაძლებლობა, მაშინაც კი, თუ საჯარიმო სროლა აცდება მიზანს.

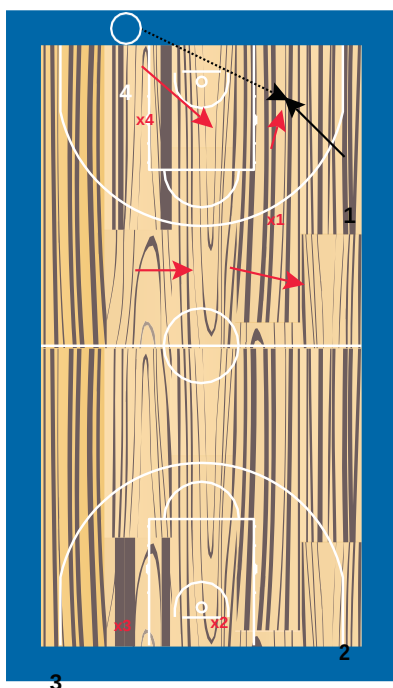
ჩვეულებრივ, როლები მთლიანი მოედნის დაცვაში შემდეგია:

1. „პუნქტი“ - იცავს მოთამაშეს ბურთით
2. "უსაფრთხოება" (არ ეწინააღმდეგება შეტევით მოხსნას) - უარყოფს პასს მოედანზე. ასევე შეიძლება ჩაერთოს "ორმაგ დაბლოკვაში"
3. "მომხსნელი ფლანგი" - ებრძვის შეტევით მოხსნას და შემდეგ უარყოფს პასს მოედანზე. დაცვითი უსაფრთხოების მსგავსად, ასევე შეიძლება ჩაერთოს "ორმაგ დაბლოკვაში"
4. „შტოფერი“ – ახდენს ზეწოლას შემომავალ პასზე და შემდეგ შეუძლია უარყოს პასი უკან შემომტანთან, ან მოახდინოს ზეწოლა დრიბლერზე.
5. „კალათი“ – უკან იხევს კალათის დასაცავად.

თითოეულ მოთამაშეს ეკისრება "ერთი ერთზე", პასუხისმგებლობა თუმცა შეუძლია დაიცვას სხვადასხვა მოთამაშეები, თუ შეტევაში როლები იცვლება.



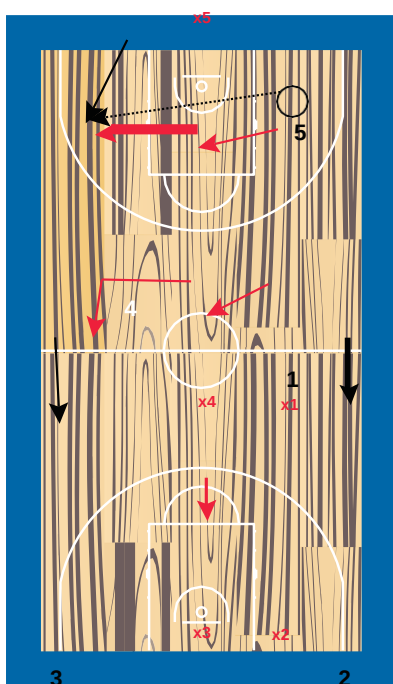
1. "პუნქტი"
2. "უსაფრთხოება"
3. "მომხსნელი ფლანგი"
4. "შტოფერი"
5. "კალათი"



X4 სწრაფად უნდა გადავიდეს გვერდითა ხაზზე რათა უარყოს შემომავალი პასი. ის უნდა დადგეს კუთხით, რათა გავლენა მოახდინოს მოედნის ერთ მხარეს პასზე.

როგორც კი პასი გაკეთდება, x1, x2 და x3 იღებენ პოზიციას, რომელიც შეესაბამება ნორმალური ერთი ერთზე დაცვით პრინციპებს:

- x1 იცავს ბურთს და გუნდის წესების მიხედვით ან არხირებს დრიბლერს ან აბრუნებს მას;
- x2 არის ისეთ პოზიციაზე, რომ უარყოს პასი გაკეთებული ხაზის ქვემოთ 2-ზე. მას ასევე შეუძლია გააკეთოს ორმაგი დაბლოკვა, თუ 1-ს არხირებენ გვერდითი ხაზის ქვემოთ. x3 გადადის გამყოფი ხაზის პოზიციაზე მოედნის შუაში. ეს პოზიციები შებრუნებულია, თუ ბურთი გადაცემულია მეორე მხარეს.
- x4 გადადის პოზიციაზე, რომელიც არის ბურთის ხაზის ქვემოთ – აქედან მას შეუძლია დრიბლერზე ზეწოლის მოხდენა. ის პასუხისმგებელია x4-ის დაცვაზე.



ბურთის გადაცემის შემთხვევაში მცველები აგრძელებენ მორგებას ჩვეულებრივი ერთი ერთზე დაცვითი პრინციპების შესაბამისად. მიუხედავად იმისა, რომ ფარდობითი მანძილი განსხვავებულია, პრინციპები იგივეა:

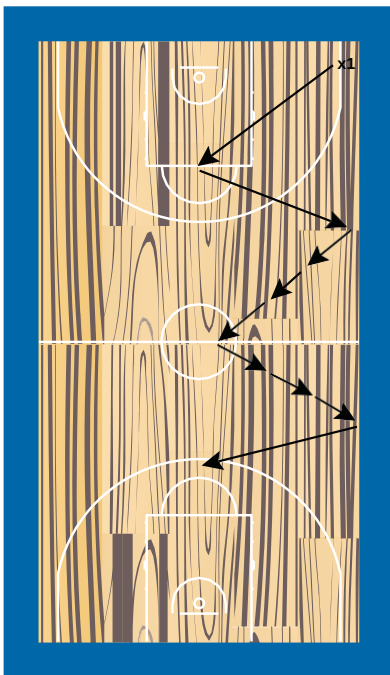
- შეინარჩუნეთ მხედველობის არეში როგორც მოთამაშეზე, რომელსაც იცავთ, ასევე მოთამაშე ბურთით;
- იყავით თქვენს მოთამაშესა და ბურთს შორის, დარჩით საკმარისად ახლოს, რომ შეძლოთ თქვენს მოთამაშესთან მისვლა, თუ ბურთი მას გადაეცემა.

x5

მთლიან მოედანზე ერთი ერთზე დაცვის სწავლება

ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე „დაშლის“ აქტივობა, რომელიც ავარჯიშებს თითოეული მცველის მიერ მოთხოვნილ მოძრაობის ტიპს. ყველა მოთამაშე უნდა იცნობდეს თითოეულ როლს.

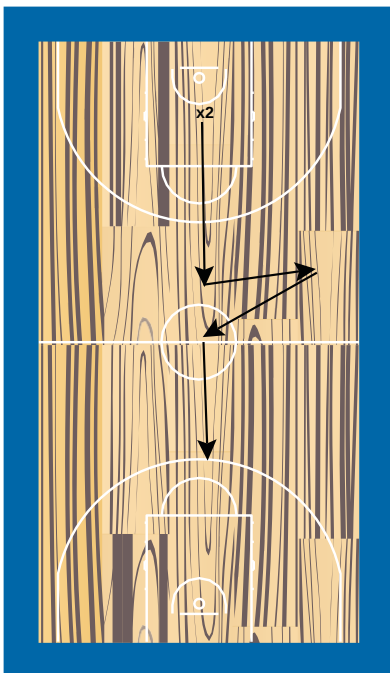
ეს აქტივობები შეიძლება იყოს შესანიშნავი გახურების აქტივობები და შემდეგ მოთამაშეები უნდა გადავიდნენ შეჯიბრებით სიტუაციებში. აქცენტის მთავარი წერტილი უნდა იყოს სწრაფი მოძრაობა - ყველაზე სწრაფი ადამიანი, არ არის აუცილებლად ყველაზე ეფექტური მცველი, ადრეული მოძრაობა ასევე მნიშვნელოვანია ეფექტური მცველისთვის.



“პუნქტი”

მცველი იწყებს კუთხეში და:

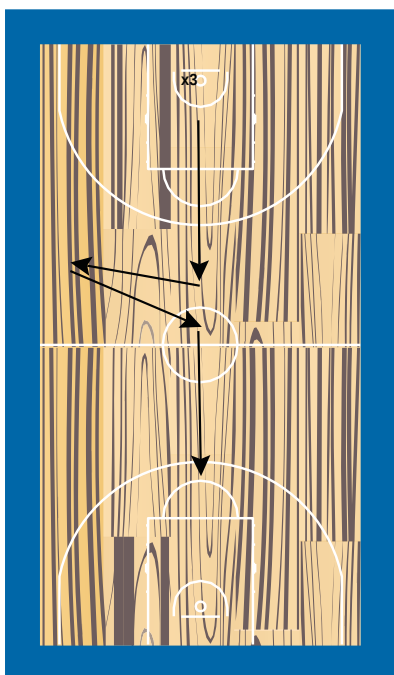
- სპრინტით გადადის საჯარიმო ხაზზე დაპირთა ხაზზე;
- სპრინტით გადადის გვერდით ხაზზე (შეიძლება შეიცავდეს „დახურვის“ ტექნიკას)
- იყენებს დაცვით ფეხის მოძრაობას გამყოფი ხაზისკენ და უკან გვერდით ხაზამდე (თითქმის იცავს ბურთს)
- სპრინტით გადადის 3-ქულიან ხაზზე და ამთავრებს დაცვითი დგომით



“უსაფრთხოება”

მცველი იწყებს ტყორცნის განხორციელების ზონაში და:

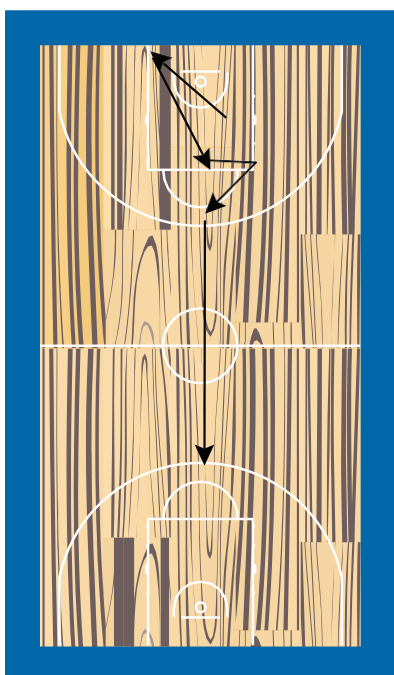
- სპრინტით მოძრაობს შუა წრისკენ და უხვევს კალათისკენ პირისპირ დასადგომად („უსაფრთხო“ პოზიცია)
- სპრინტით გადადის გვერდითა ხაზზე, დაბლოკვის დგომში;
- სპრინტით ბრუნდება უკან წრეში, გახსნილ დგომში
- სპრინტით გადადის 3 ქულიანი ხაზისკენ და დგება დაცვით დგომში.



“მობსნითი ფლანგი”

მცველი ხტება რგოლზე ხელის შესახებად (ფარზე ან ბადეზე, საჭიროებისამებრ) და:

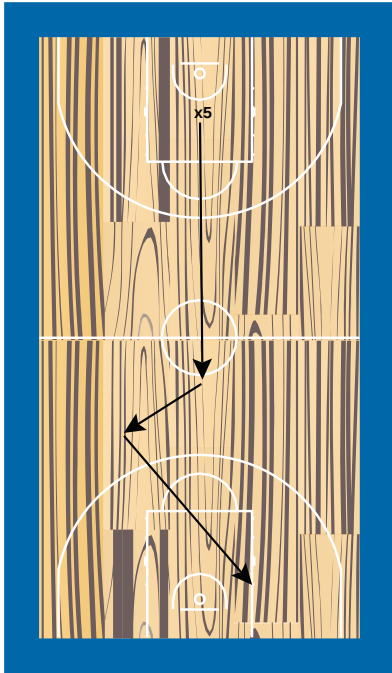
- სპრინტით გადადის შუაში, ტრიალდება სახით კალათისკენ („უსაფრთხო“ პოზიცია)
- სპრინტით გადადის გვერდითა ხაზზე, დაბლოკვის დგომში;
- სპრინტით ბრუნდება უკან წრეში - გახსნილი დგომა
- სპრინტით გადადის 3-ქულიან ხაზამდე და დგება დაცვით დგომში.



“ბტოფერი”

მცველი ურტყამს რგოლს (ან ფარს ან ბადეს) და:

- ზეწოლას ახდენს შემომავალ პასზე;
- სპრინტით გადადის საჯარიმო სროლის ხაზზე – გახსნილი დგომა
- „ჰეჯირებს“ (ორი ნაბიჯი) ბურთისკენ და დაბრუნება
- სპრინტით ბრუნდება უკან 3 ქულიანი წრეში

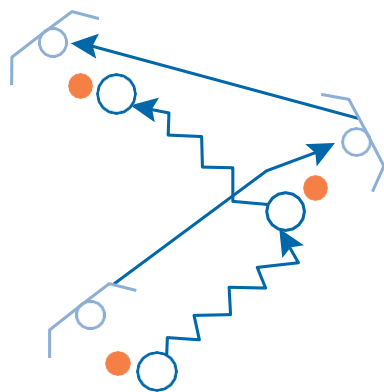


“კალათა”

მცველი ურტყამს რგოლს (ან ფარს ან ბადეს) და:

- ზეწოლას ახდენს შემომავალ პასზე;
- სპრინტით გადადის შუა ზოლში ტყორცნის ზონის ზეგით
- გადადის საპირისპირო კუთხედისკენ
- გადადის „ბლოკზე“

მთლიან მოედანზე ერთი ერთზე სწავლების დიდი ნაწილი გულისხმობს უბრალოდ მოთამაშეებისთვის შესაძლებლობის მიცემას განავითარონ ის უნარები, რომლებსაც ადრე იყენებდნენ ნახევარ მოედანზე და გამოიყენონ ისინი მთლიან მოედანზე არსებულ სხვადასხვა სივრცეში. მნიშვნელოვანია შეჯიბრებითი ხასიათის აქტივობების ჩართვა ადრეული ეტაპიდან.



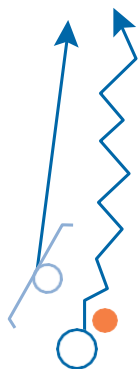
1x1 - “დრიბლერის მიბრუნება”

მცველმა უნდა დაიჭიროს „თავი ბურთზე“ და სპრინტით გადავიდეს დრიბლერის წინ, ისე რომ მან მიმართულება შეცვალოს. ჩვეულებრივ, მცველები უკანა მოედანზე „აბრუნებენ“ დრიბლერს.

ხშირი შეცდომა, რომელსაც მცველები უშვებენ, არის კონტაქტის დამყარება და მცველზე მიწოლა. ამას ორი მიზეზი აქვს:

- პირველი, ეს ხშირად იქნება ჯარიმა;
- მეორე, დრიბლერის წინ პოზიციაზე მოხვედრა რთულია.

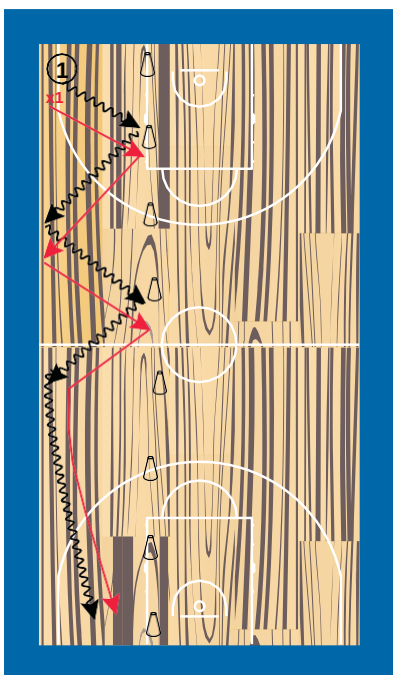
მცველი საკმარისად ახლოს უნდა იყოს, რომ დრიბლერზე ზეწოლა მოახდინოს (დაახლოებით ხელის სიგრძეზე).



1x1 – “დრიბლერის არხირება”

დრიბლერის „არხირების“ დროს მცველს მხარი დრიბლერის მხარზე აქვს მიდებული, რათა დარწმუნდეს, რომ ვერ გადავა მოედნის შუაგულში. ამ აქტივობაში მცველი დრიბლერთან ერთად არსი გვერდითა ხაზთან.

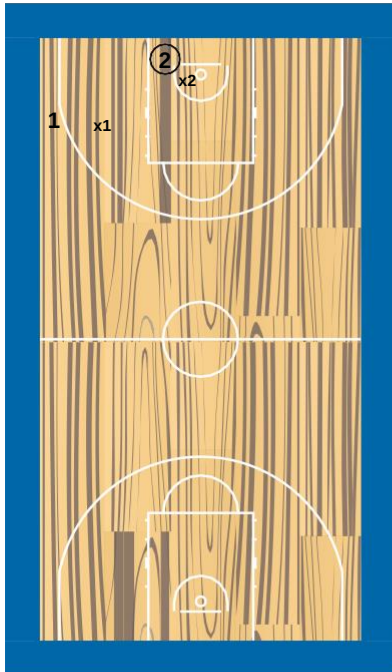
თუ დრიბლერი ჩერდება ან აკეთებს უკანდახევის დრიბლინგს, მცველი შეიძლება იყოს დრიბლერის წინ. ის სწრაფად უნდა გადავიდეს უკან, რათა დაიკავოს პოზიცია, რომ შეაჩეროს დრიბლერის მიმართულების შეცვლა.



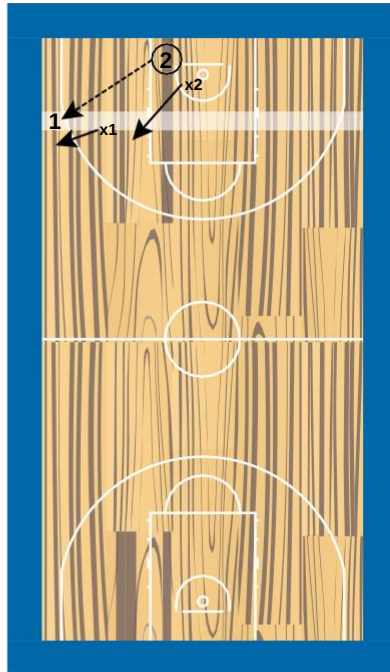
“2x2” – მოედნის სიგანის ნახევარი

x1 ცდილობს რაც შეიძლება ბევრჯერ „მოაბრუნოს“ დრიბლერი უკანა მოედნისკენ და შემდეგ არხირება გაუკეთოს გვერდითი ხაზის გასწვრივ (რომ მოაშოროს კალათს).

მნიშვნელოვანია, რომ დრიბლერმა სცადოს მცველის დამარცხება და მიმართულება შეიცვალოს მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ იძულებულია. მან ასევე უნდა გამოიყენოს ტემპის შეცვლა და საჭიროებისამებრ უკან დახევის დრიბლინგი.

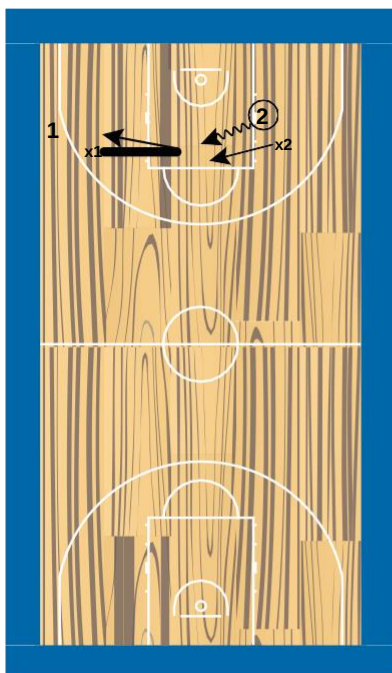


დიაგ. 1

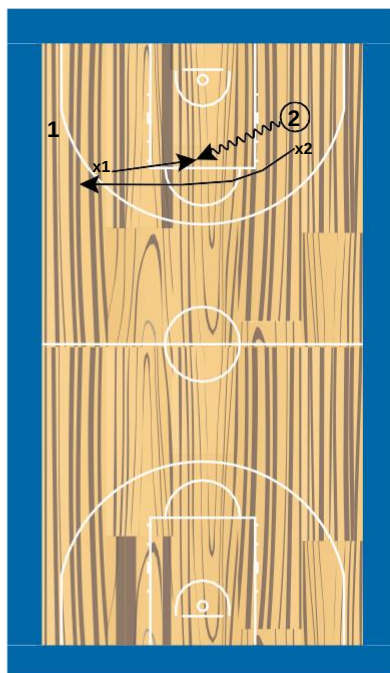


დიაგ. 2

2x2 მოედნის სიგანის ნახევარში. "ბურთის ხაზის" პრინციპი ძალიან მნიშვნელოვანია დაცვაში. უბრალოდ, მაშინაც კი, როდესაც შემტევი მოთამაშე რჩება ბურთის მიღმა (როგორც დიაგ. 2-ში), მისმა მცველმა უნდა მიაღწიოს ბურთის ხაზს, რაც მას აყენებს ბურთის დამჭერზე ზეწოლის მოხდენის პოზიციაში.



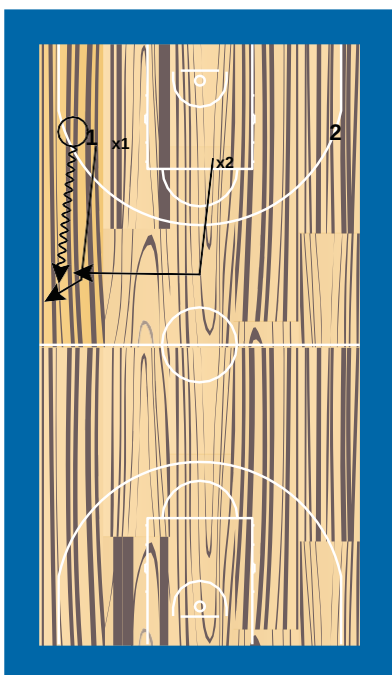
დიაგ. 3



დიაგ. 4

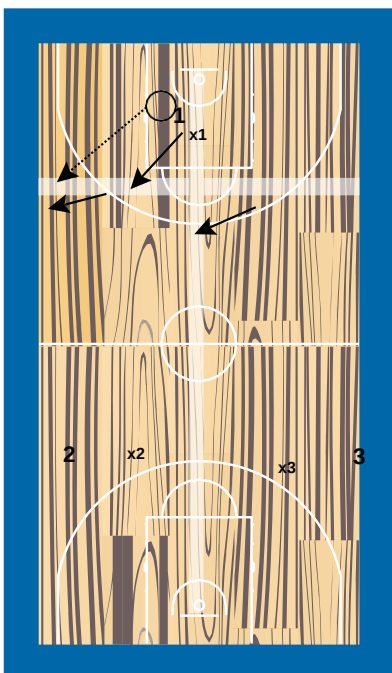
დიაგ. 3-ში x1 დგამს ერთ ან ორ ნაბიჯს დრიბლერისკენ და შემდეგ უბრუნდება თავის მოთამაშეს. ეს არის მაგალითი „ჰეჯირება და აღდგენა“, როგორც გამოიყენება ნახევარ მოედანზე.

დიაგ. 4-ში, x1 ცვლის და იწყებს დრიბლერის დაცვას და x2 მოძრაობს სხვა მოთამაშის დასაცავად. x1 აცნობებს ამის შესახებ „ხტომა“ ან „გადართვა“-ს დამახებით.



„დახმარება და აღდგენა“ და „სირბილი და ხტომა“ (გადართვა) გამოყენების გარდა, დაცვამ შეიძლება ასევე გააორმაგოს ბურთზე ზლოკი - რაც მოითხოვს მცველის „ბურთის ხაზამდე“ მისვლას.

ამ აქტივობაში, თავდასხმას თავიდან ეკრძალება ბურთის წინ გადაადგილება.



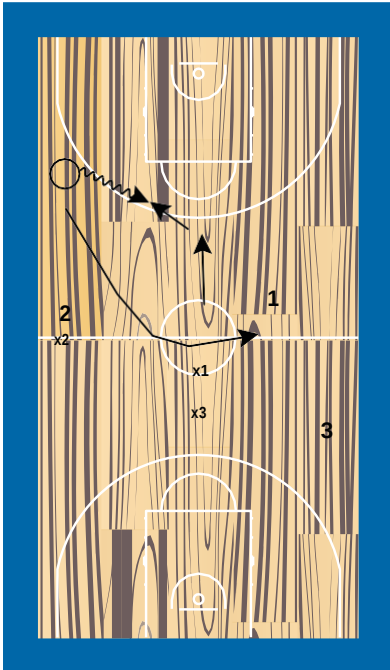
“3x3 მთლიანი მოედანი”

აქ ორი მნიშვნელოვანი პრინციპი ასევე გამოიყენება ნახევარი მოედნის დაცვაში:

- „ბურთის ხაზი“ (დაჩრდილული ჰორიზონტალური ხაზი) – მცველები უნდა იყვნენ ბურთის ხაზზე ან მის ქვემოთ;

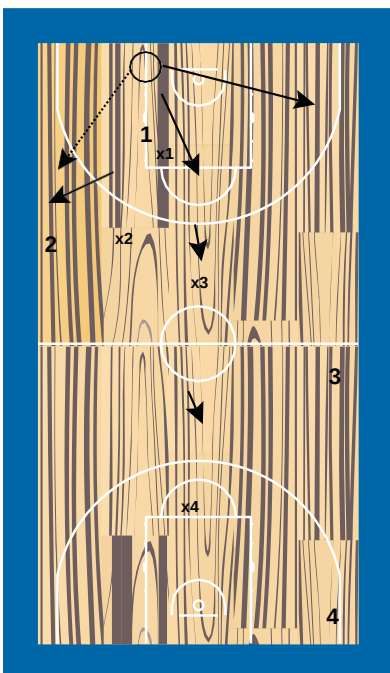
- „გამყოფი ხაზი“ (დაჩრდილული ვერტიკალური ხაზი) – მცველები იცავენ მოთამაშეს მოედნის მოპირდაპირე მხარეს, უნდა მივიდნენ გამყოფამდე და შეინარჩუნონ მხედველობის არეში როგორც მოთამაშე, რომელსაც იცავენ, ასევე ბურთის მქონე მოთამაშე.

მცველები იყენებენ „დახმარებას და აღდგენას“, „სირბილს და ხტომას“ (გადართვა) და ორმაგ დაბლოკვას, სადაც ეს შესაძლებელია. ისევ, შეზღუდეთ შეტევა ბურთიდან ზედმეტად წინ გადაადგილებისგან.



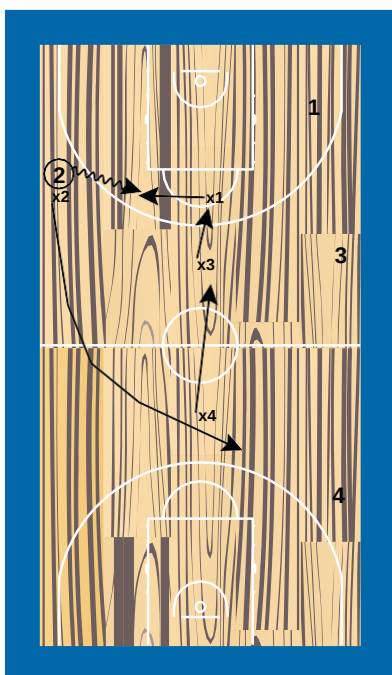
მცველებმა ასევე უნდა გამოიყენონ პრინციპი "დაეხმარე დამხმარეს":

- x1 „გადახტა“ ან შეიკვალა და დაიწყო 2-ის დაცვა;
 - x3 ეხმარება დამხმარეს და გადადის 1-ის მცველზე, x3-მა შეიძლება ოდნავ დააყოვნოს მოძრაობა, რათა X2-ს მისცეს შანსი მიუახლოვდეს ახალ პოზიციას;
 - x2 ბრუნავს იმისათვის, რომ აიღოს პასუხისმგებლობა 3-ზე.
- ხაზგასასმელი მნიშვნელოვანი პრინციპებია:
- სპრინტი გამოყოფ ხაზსა და ბურთის ხაზამდე მისასვლელად;
 - კომუნიკაცია – თუ არის მკაფიო გაგება, თუ რა უნდა გააკეთოს თითოეულმა მცველმა, მაშინ არ არსებობს რისკი. ეს მხოლოდ რისკია, თუ მცველები იმის გამოცნობაზე თამაშობენ, თუ რას აკეთებენ თანაგუნდელები;

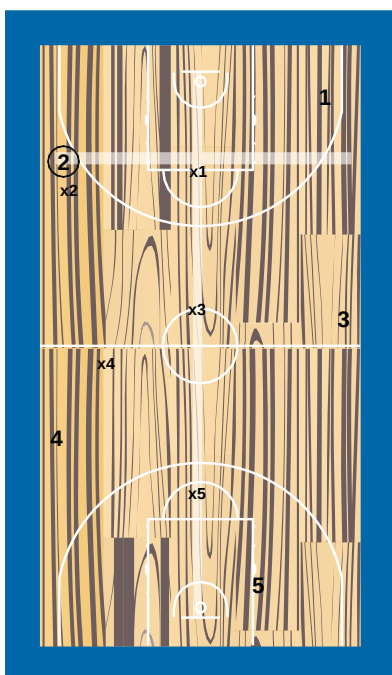


4x4 მთლიანი მოედანი

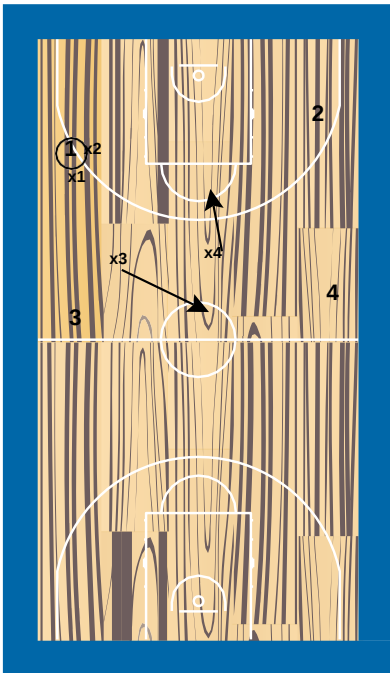
4x4 უბრალოდ წინა აქტივობებში გამოყენებული პრინციპების შემდგომი გაფართოებაა. რაც მთავარია, ყველა მოთამაშე ერთად უნდა მოძრაობდეს და ყოველ პასუხ „იფრინონ ბურთით“, რათა დარწმუნდნენ, რომ ისინი მოხვდებიან შემდეგ ადგილზე, ბურთის დაჭერისას.



როტაცია მარტივია, როდესაც უახლოესი მოთამაშე ეხმარება დამხმარეს.



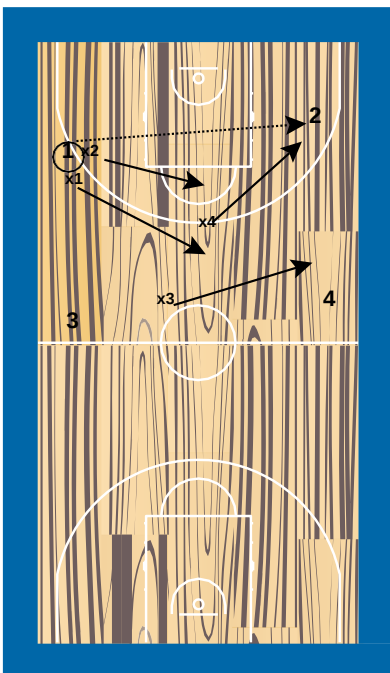
ანალოგიურად, 5x5 პრინციპები იგივე რჩება, მაგრამ დინამიურ ვარჯიშს მოითხოვს გაუმჯობესებისთვის. მოედანზე მყოფმა მოთამაშეებმა უნდა განჭვრიტონ, თუ სად შეიძლება წავიდეს პასები და "ისროლონ სიცარიელეში" - მოემზადონ პასის ჩასაჭრელად.



მთელ მოედანზე ორმაგი დაბლოკვის გარჯიში

გუნდებმა ასევე უნდა ივარჯიშონ ორმაგ დაბლოკვაზე მთლიან მოედანზე, რაც თავდაპირველად შეიძლება გაკეთდეს 4x4.

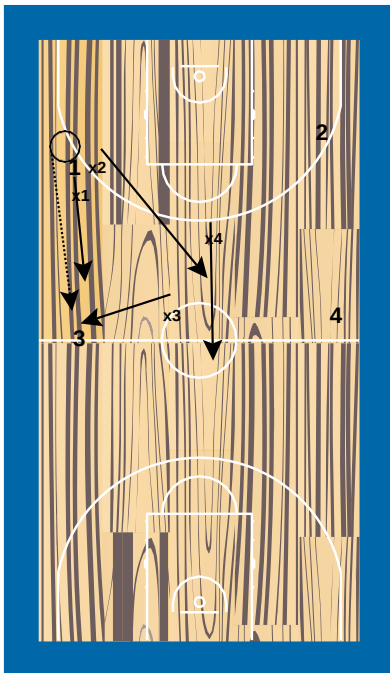
როდესაც x2 და x1 ორმაგ დაბლოკვას უკეთებს ბურთის მქონე მოთამაშეს, x4 და x3 არიან „ჩამჭრელები“ და უნდა წაიკითხონ რა შეიძლება გააკეთოს შემტევმა მოთამაშემ. თუ მათ მიაჩნიათ, რომ პასი შეიძლება წავიდეს 2-ზე ან 4-ზე, ორივე მცველი არეგულირებს თავის პოზიციას (x4 მოძრაობს ზემოთ 2-ისკენ, x3 მოძრაობს 4-ისკენ).



თუ ბურთი გადაეცემა 2-ს, x4 გადადის მის დასაცავად და x3 გადადის 4-ის დასაცავად, რომელიც იატაკის იმავე მხარეს არის.

x1-დან და x2-დან რომელიც ხედავს პასს, შორდება ორმაგ ბლოკს. პასი გადავიდა x2-ის თავზე, ამიტომ x1 გადაადგილდება.

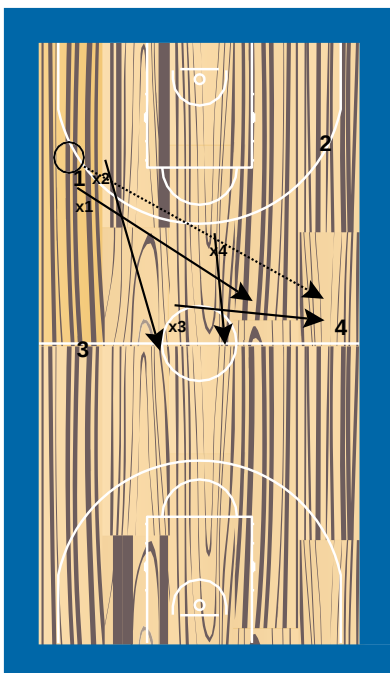
შესაბამისად, x2 რჩება 1-ის დაცვაში (და გადადის გამყოფ ხაზზე) და x1 მოძრაობს გახსნილი მოთამაშის დასაცავად (3).



თუ პასი მიდის მოთამაშე 3-თან, 3 იცავს ბურთს და x4 ტრიალდება 4-ის დასაცავად (და გადადის გამყოფ ხაზზე).

ორივე x2 და x1 უნდა გადავიდეს ბურთის ხაზისკენ. x2-ს შეუძლია "დაინახოს" პასი (როცა ის გადავიდა x1-ის თავზე), ამიტომ ის დაიცავს 2-ს, მაგრამ უნდა გადავიდეს გამყოფ ხაზში ბურთის ხაზთან.

x1 დაიცავს 1-ს, მაგრამ ისევ გადადის ბურთის ხაზზე. მათ შეიძლება შეძლონ 3 -ის ორმაგი დაბლოკვა.



მოედნის ჯვარედინი პასი 4-ზე ძალიან ძნელი გასაკეთებელია და, იმედა, ჩაიჭრება x4 ან x3-ის მიერ.

თუმცა, თუ პასი წარმატებულია, x3 ტრიალდება 4-ის დასაცავად. მიუხედავად იმისა, რომ x4 შეიძლება უფრო ახლოს იყოს, ის არ არის იმ პოზიციაში, რომ შეაჩეროს 4 -ის გადაადგილება მოედნის ქვემოთ.

x4 ტრიალდება 3-ის დასაცავად.

x1 ხედავს პასს, ამიტომ პასუხისმგებელი იქნება 2-ის დაცვაზე. ის გადადის ბურთის ხაზთან და შეიძლება შეძლოს ორმაგი დაბლოკვა (მოცემული 2 იმდენად შორს არის ბურთის უკან).

x2 პასუხისმგებელია 1-ის დაცვაზე და ისევ გადადის ბურთის ხაზზე.

მე-5 მცველის დამატება

მე-5 მცველით დაიცავდნენ კალათს და ამიტომ არ ჩაერთვებოდა ორმაგი დაბლოკვის როტაციებში.

დამატებითი ცნობები

1. ვარჯიშის დროს მოაწყოთ მოკლე შეჯახება. ორი მოთამაშე დააყენეთ თქვენთან ერთად, ერთი შეტევას უწყობს და მეორე დაცვას. თხოვეთ მათ მიაწოდონ გუნდს (ან თქვენ) უკუკავშირი, რაც დაგეხმარებათ გაიგოთ, თუ როგორ ესმით გუნდის კონცეფციები. გააკეთე კიდევ ერთი შეჯახება და თქვენთან ერთად დააყენეთ ორი სხვა სპორტსმენი.
2. ჩაატარეთ ნიჟარის სავარჯიშო, სადაც 4 თქვენი მოთამაშე მცველია, ხოლო 4 მწვრთნელი/მშობელი შემტევი მოთამაშეა - ზურთს გადასცემენ პერიმეტრის გარშემო. დააყენეთ 4 მოთამაშე პირითა ხაზზე დახუჭული თვალებით და მიამაგრეთ თითოეული მათგანი ერთ მცველზე. 30-45 წამის განმავლობაში პასის გადაცემის შემდეგ (რომლის დროსაც პირითა ხაზის მოთამაშეებს თვალები დახუჭული აქვთ), სთხოვეთ პირითა ხაზის მოთამაშეებს განსაზღვრონ, სად იყო მათი მოთამაშე მოედანზე (მაგ. ზურთს იცავდა, გამყოფის მაღლა, გამყოფის დაბლა). ისინი ამას მხოლოდ იმ შემთხვევაში შეძლებენ, თუ გუნდს კარგი დაცვითი კომუნიკაცია ექნება.
3. სთხოვეთ თქვენს გუნდში თითოეულ მოთამაშეს შეაფასოს, რამდენად კარგად ესმით დახმარების როტაციის პრინციპები ნახევარ მოედანზე დაცვაში. შეჯიბრებითი ხასიათის შეხლა-შემოხლის აქტივობაში, რა არის კორელაცია რამდენად კარგად შეაფასეს მოთამაშეებმა თავიანთი გაგება და მათ რეალურ შესრულებას შორის?

1.2 ბლოკების დაცვა

1.2.1 ბურთის მიღმა ბლოკების დაცვა - „ჩაკეტვა და გაყოლა“

ბლოკი არის უბრალოდ შემტევი მოთამაშის მცდელობა, გადაკეტოს მცველის გზა, რათა გაათავისუფლოს თანაგუნდელი. ბლოკები შეიძლება დაყენდეს ბურთზე (დრიბლერის გასათავისუფლებლად) ან "ბურთის მიღმა" (გამჭრელის გასათავისუფლებლად).

ამ თავში ჩვენ აღვწერთ ბლოკის დაყენებაში ჩართული ორი მცველის მოქმედებას და მე-2 და მე-3 დონეებზე ჩვენ ვიკვლევთ გუნდის დაცვით სქემებს დაბლოკების დაცვისთვის.

დაბლოკვის ტიპის მიუხედავად, კომუნიკაცია გადამწყვეტია მისი ეფექტური დაცვისთვის. მცველმა, რომელიც იცავს ბლოკის დამყენებელ მოთამაშეს, უნდა:

- მოიპოვოს თანაგუნდელის (რომელიც დაიბლოკება) ყურადღება – „სახელი“;
- გააფრთხილოს, რომ ბლოკი ყენდება – „ბლოკი“;
- დაადასტუროს, როგორ უნდა დაიცვას მისმა თანაგუნდელმა ბლოკი - მაგ. "გამჭოლად", "ქვემოდან", "ზემოდან"

გუნდს შეიძლება ჰქონდეს დადგენილი წესები, თუ როგორ უნდა იყოს დაცული დაბლოკვის სიტუაცია, ან ეს შეიძლება იყოს მოთამაშეების შეხედულებისამებრ. ორივე შემთხვევაში, ბლოკის დამყენებლის მცველი არის პასუხისმგებელი სიტუაციის მართვის კომუნიკაციაზე, რადგან გამოყენებული მეთოდიდან გამომდინარე, შეიცვლება ბლოკის დამყენებლის მცველის ქმედებები.

ბურთის მიღმა ბლოკების დაცვა

ბურთის მიღმა ბლოკების დაცვის ოთხი ძირითადი მეთოდი არსებობს:

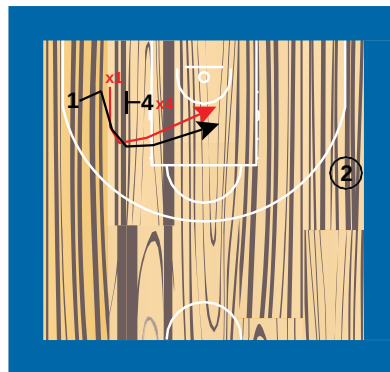
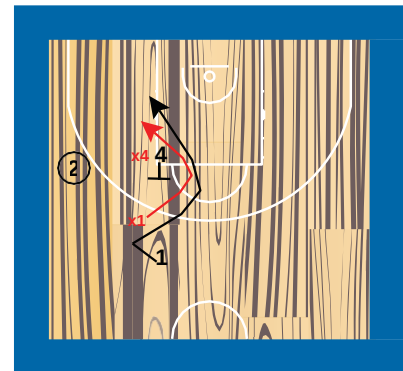
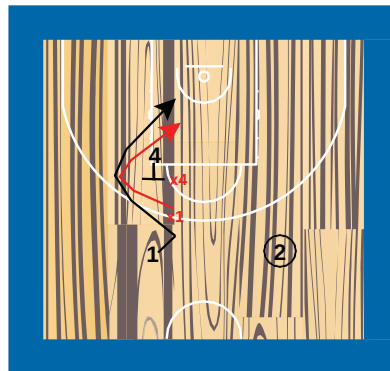
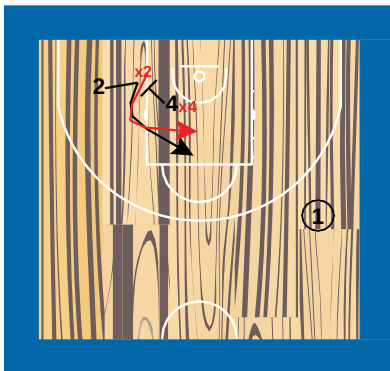
- „ჩაკეტვა და გაყოლა“
- „გამჭოლი“
- „ქვემოთ“
- „გადართვა“

ბურთის მიღმა ბლოკების დაცვა - „ჩაკეტვა და გაყოლა“

გაჭრელის მცველი ამყარებს "მკლავის შეჩერების" კონტაქტს გამჭრელთან, აიძულებს მას გამოიყენოს ბლოკი და აძლევს ადგილს მცველს, რომ იყოს გვერდით ან დაუყოვნებლივ წაყვეს უკან.

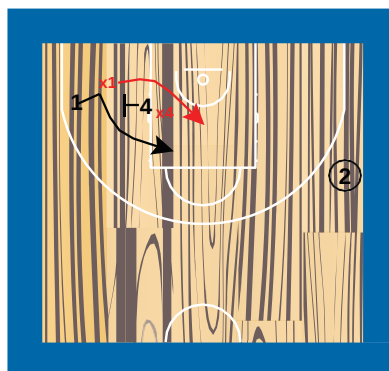
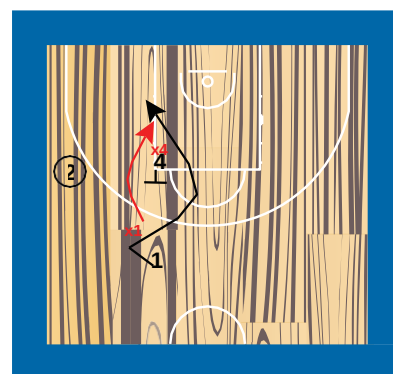
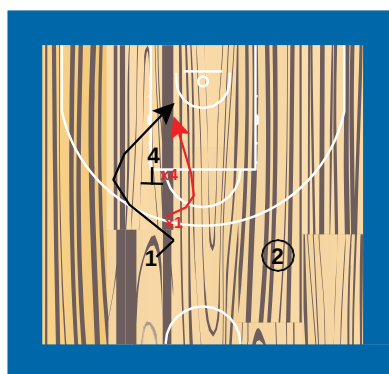
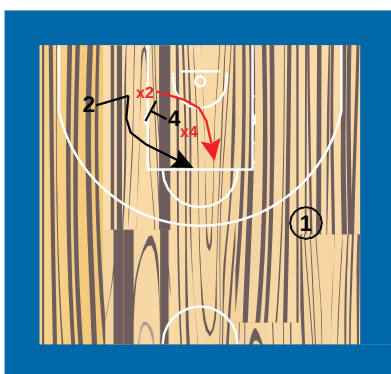
როგორც შეტევითი ტექნიკა, მოთამაშეებს აძლევს "ხვეული" გაჭრის მითითებას, თუ მცველი "ჩაკეტავს და წაყვება". შესაბამისად, ბლოკის დამყენებლის მცველმა უნდა შეაბიჯოს გამჭრელის გზაზე, რათა აიძულოს გაიშალოს (მცველს პოზიციის აღდგენის საშუალება მისცეს) და არ მისცეს მას დახვევის საშუალება.

ამის გასაკეთებლად, გამჭრელთან მყოფმა მცველმა თეძოებით ბლოკს უნდა ჩაუაროს. თუ წინ გადაიხრება (სხეულის ზედა ნაწილი გასცდება), ბლოკზე დაიჭერენ და გამჭრელი სავარაუდოდ გაიხსნება.



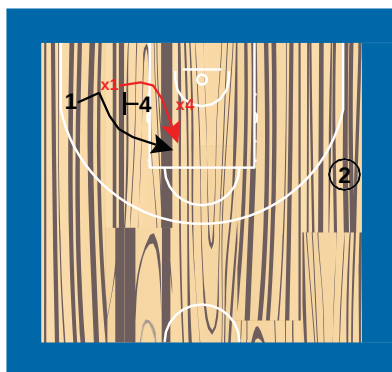
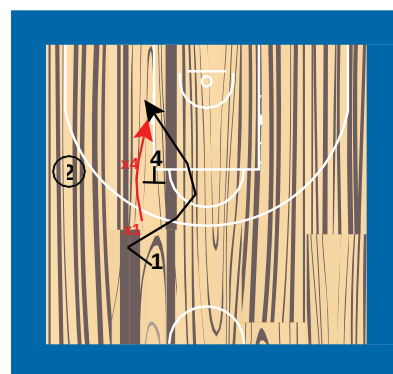
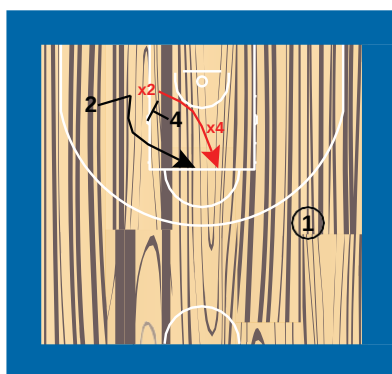
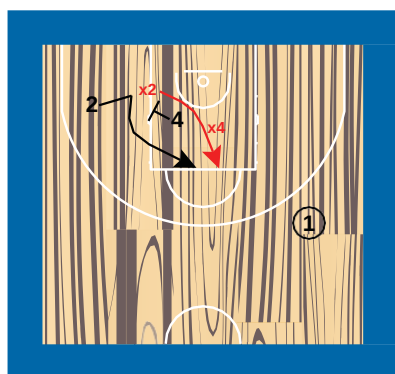
1.2.2 ბურთის მიღმა ბლოკების დაცვა – “ქვემოთ”

ისევ, გამჭრელის მცველი იწყებს დაბლა, რაც აიძულებს გამჭრელს გამოიყენოს ბლოკი. შემდეგ მცველი მიდის ბლოკის მეორე მხარეს და სწრაფად მოძრაობს გამჭრელის ჩასაჭრელად. ბლოკის დამყენებლის მცველმა შეაბიჯა მლოკის დამყენებელთან, ისე, რომ მისი თანაგუნდელი მის უკნიდან გაიჭრება მოძრაობაში, რომ ჩაჭრას გამჭრელი.



1.2.3 ბურთის მიღმა ბლოკების დაცვა – “გამჭოლი”

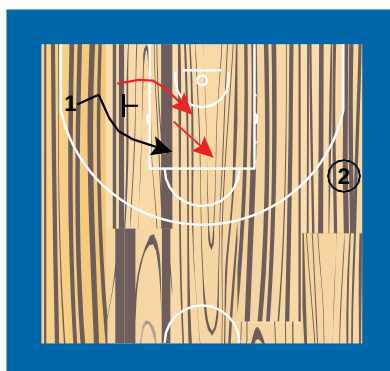
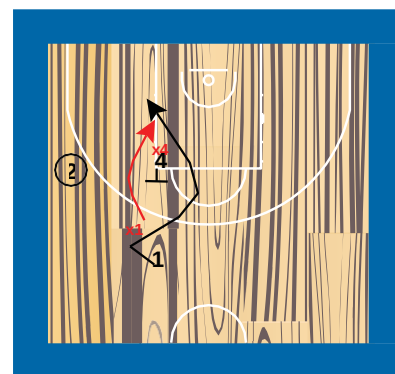
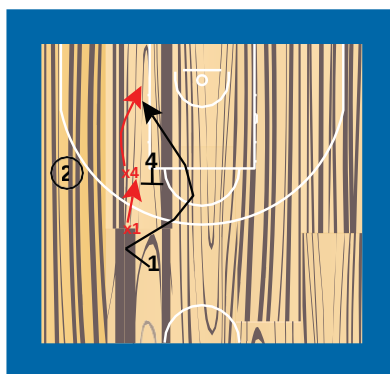
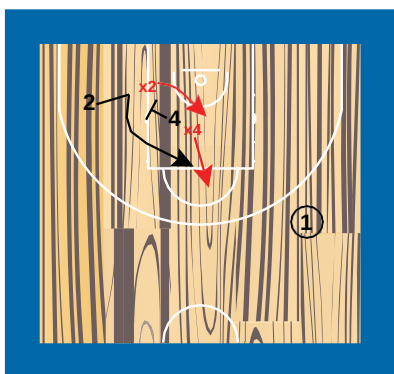
ბლოკის დამყენებლის მცველი ნაბიჯს დგამს ბურთისკენ, რაც ქმნის სიცარიელეს მასსა და ბლოკის დამყენებელს შორის, რომელშიც მის თანაგუნდელს შეუძლია გავლა. გაჭრელის მცველი იწყებს დაბლიდან, აიძულებს გამჭრელს გამოიყენოს დაბლოკვა და შემდეგ გადადის დაბლოკვის მეორე მხარეს, სწრაფად მოძრაობს, რომ ჩაჭრას გამჭრელი.



1.2.4 ბურთის მიღმა ბლოკებისგან დაცვა – “გადართვა”

“გადართვაში” ორი მცველი ცვლის პასუხისმგებლობას

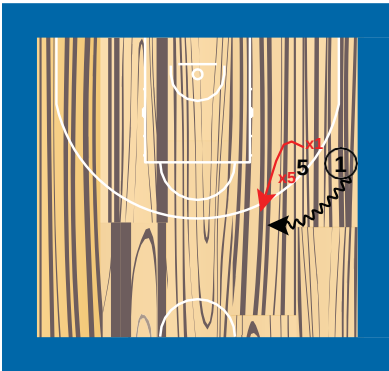
შემტევი მოთამაშეების დაცვაზე. ეს ყველაზე ხშირად გამოიყენება იქ, სადაც ორი შემტევი მოთამაშე მსგავსია (მაგ. „მცველი მცველთან“ დაბლოკვა ან „დიდი დიდნი“ დაბლოკვა), თუმცა განსაკუთრებით ტყორცის გვიან საათში გუნდს შეუძლია შეცვალოს ყველა ბლოკი. გადართვისას, მცველი, რომელიც თავდაპირველად იცავს ბლოკის დამცენებელს, უნდა მოძრაობდეს აგრესიულად, რათა უარყოს გამჭრელის ბურთი. სხვა მცველმა ასევე უნდა იმოძრაოს სწრაფად, რათა დაიმკვიდროს პოზიცია ბლოკის დამცენებლის დასაცავად.



1.2.5 ბურთზე ბლოკების დაცვა – “ქვემოთ”

ანალოგიურად, ბურთზე ბლოკის დაცვისას არსებობს 5 ტექნიკა, რომელიც შეიძლება გამოყენებული იყოს დაცვისთვის:

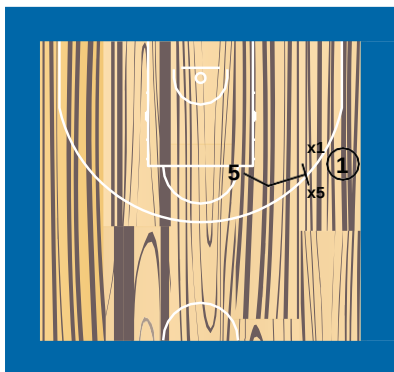
- ქვემოდან
- ზემოდან
- გამჭოლად
- გადართვა
- ორმაგი



ბურთზე ბლოკის დაცვა - ქვემოდან

X5 მჭიდროდ ეთამაშება ბლოკის დამყენებელს ისე, რომ X1-ს შეეძლოს ბლოკის ქვეშ გავლა და დრიბლერის ჩაჭრა მანამდე, სანამ ის კალათთან მიახლოებას შეძლებს. სანამ დრიბლერი უნდა ცდილობდეს კუთხედზე შეტევას, X1-მა უნდა შეაჩეროს დრიბლერი რომ ვერ მივიდეს ტყორცნის ზონაში

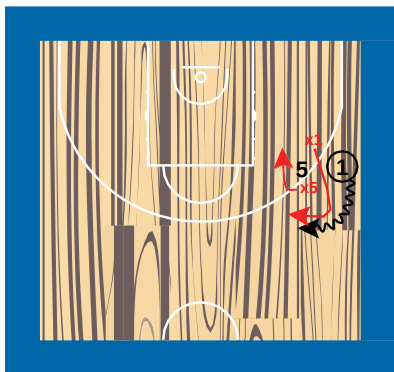
1.2.6 ბურთზე ბლოკების დაცვა – “ზემოდან”



ბურთზე ბლოკის დაცვა - ზემოდან

როცა 5 აყენებს ბლოკს 1-ისთვის, X1 უნდა გადავიდეს პირიქით ხაზის ტარებაზე, რაც აიძულებს მოთამაშე 1-ს იმოძრაოს ბლოკის მიმართულებით.

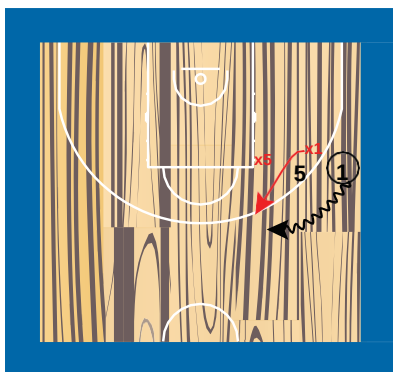
X5-ს ფეხის თითები მიმართული აქვს გვერდითი ხაზისკენ და გამოდის ბლოკის დამცვებლის უკნიდან, რათა "აჩვენოს თავისი ნომერი" და აიძულოს დრიბლერს გაშლა.



როცა 1 აკეთებს დრიბლინგს, X1 ასევე გადადის ბლოკის ზედა ნაწილში. მან უნდა გაიაროს თემოებით ბლოკის მიღმა და არ უნდა დახაროს უბრალოდ სხეულის ზედა ნაწილი. X5 გამოდის, რათა დარწმუნდეს, რომ დრიბლიერი უნდა გაიშალოს, რაც X1-ს აძლევს აღდგენის ადგილს.

X5 შემდეგ აღიდგენს პოზიციას, რომ დაიცვას 5, რაც უზრუნველყოფს, იმ მოთამაშის ბურთის მხარეს ყოფნას.

1.2.7 ბურთზე ბლოკების დაცვა – “გამჭოლი”

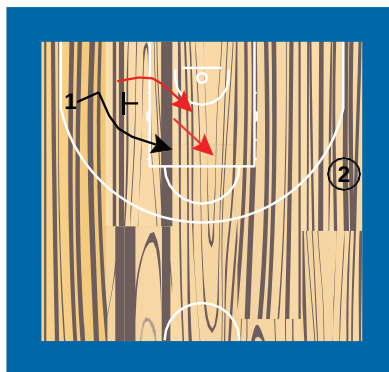
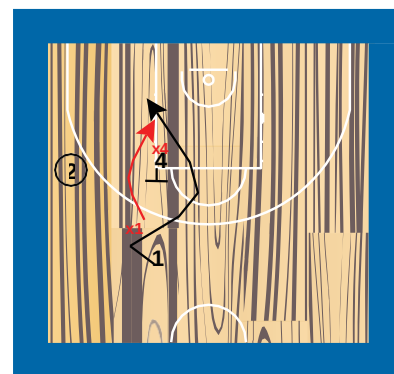
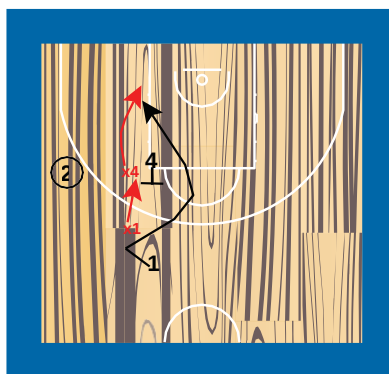
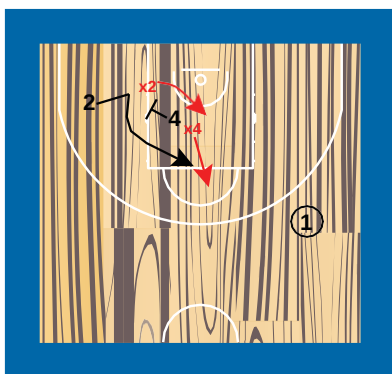


ბურთზე ბლოკის დაცვა - გამჭოლად

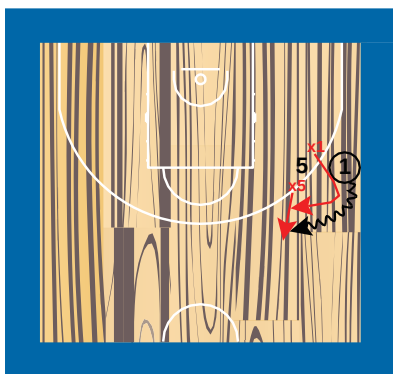
X5 უკან იხევს ბლოკის დამყენებლისგან, ისე რომ იქმნება გზა, რომელიც X1-ს შეუძლია გამოიყენოს ბლოკის ქვეშ გასასვლელად, რომ ჩაჭრას დრიბლერი, სანამ შეძლებს ტყორცნის განხორციელების ზონაში შეღწევას.

1.2.8 ბურთის მიღმა ბლოკების დაცვა – “გადართვა”

"გადართვაში" ორი მცველი ცვლის პასუხისმგებლობას შემტევი მოთამაშეების დაცვაზე. ეს ყველაზე ხშირად გამოიყენება იქ, სადაც ორი შემტევი მოთამაშე მსგავსია, თუმცა განსაკუთრებით გვიან „ტყორცნის საათში“ გუნდს შეუძლია შეცვალოს ყველა ბლოკი. გადართვისას, მცველი, რომელიც თავდაპირველად იცავს ბლოკს, უნდა მოძრაობდეს აგრესიულად, იმისთვის, რომ უარყოს გამჭრელის ბურთი. სხვა მცველმა ასევე უნდა იმოძრაოს სწრაფად, რათა დაიმკვიდროს პოზიცია ბლოკის დამცველების დასაცავად.



1.2.9 ბურთზე ბლოკების დაცვა – “ორმაგი”



ბურთზე ბლოკის დაცვა - ორმაგი

X1 ართმევს პირითა ხაზის ტარებას და აიძულებს დრიბლერს გამოიყენოს დაბლოკვა. X5 გამოდის, ფეხის თითები გვერდითა ხაზისკენ, რათა „აჩვენოს თავისი ნომერი“.

როდესაც დრიბლერი მოძრაობს, X5 გამოდის ბურთის დასაცავად და X1 მიჰყვება დრიბლერს, რათა შეეცმნას ორმაგი დაბლოკვა X5-თან. X1 სწრაფად უნდა დადგეს პოზიციაზე, რათა დრიბლირმა ვერ გახლიჩოს ორი მცველი მათ შორის დრიბლინგით.

დამატებითი ცნობები

1. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან ერთად, თუ როგორ ურჩევნიათ ბურთს მიღმა ბლოკების დაცვა - ეთანხმებით? განიხილეთ ნებისმიერი განსხვავება ძირითად პრონციპებში
2. სთხოვეთ მწვრთნელის ასისტენტს ჩაწეროს, რამდენჯერ იყენებს მოწინააღმდეგე ბურთზე ბლოკს და როგორ იცავენ მას თქვენი მოთამაშეები ყოველ ჯერზე. ისინი იცავენ მას ისე, როგორც თქვენ მიგაჩნიათ უკეთესად?
3. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან ერთად, თუ როგორ აუმჯობესებს თავისი მოთამაშეების უნარს ბლოკების დაცვაში.

1.3 ზონალური დაცვები

1.3.1 რატომ არ არის ზონა რეკომენდირებული 15 წლამდე მოთამაშეებისთვის

ზონალურად შეიძლება ჩაითვალოს ნებისმიერი დაცვა, რომელიც თამაშობს ნახევარ მოედანზე, რომელიც არ ითვალისწინებს ერთი ერთზე დაცვის ჩვეულებრივ პრინციპებს (რომელიც მოიცავს დამხმარე დაცვას). ამ მიზნით, მისაღებია ხაფანგი დაცვები, რომელიც უბრუნდება ერთი ერთზე დაცვით პრინციპებს.

არსებობს მრავალი მიზეზი, რის გამოც არ არის რეკომენდირებული ზონალური დაცვის თამაში 15 წლამდე ასაკის მოთამაშეებთან. და ზოგიერთი შეჯიბრება კონკრეტულად კრძალავს ზონალურ დაცვას და გუნდები ჯარიმდებიან (მწვრთნელზე ტექნიკური ფოლით), თუ ამას გააკეთებენ.¹⁷

როტაციის დაცვითი პრინციპები, „დახმარება და აღდგენა“, შეკავება, მთელი მოედანის ხედვა და პოზიციონირება როგორც თქვენს მოთამაშესთან, ისე ბურთთან მიმართებაში, მნიშვნელოვანი საფუძვლებია, რომლებიც ემყარება უმეტეს, თუ არა მთელ, დაცვით ფილოსოფიას.

„არა ზონას“ (ნახევარ მოედანზე) წესის შემოღების საფუძველი არის ის, რომ ახალგაზრდა მოთამაშეებთან ზონალურმა დაცვამ შეიძლება შეზღუდოს ინდივიდუალური და გუნდური უნარების განვითარება.

ამის მიზეზი ის არის, რომ ზონალური დაცვა (განსაკუთრებით ახალგაზრდა მოთამაშეებთან) მიდრეკილია:

- შეზღუდოს კალათამდე ტარების შესაძლებლობები (რადგან პოზიციაზე 2 ან 3 მცველია ტყორცის განხორციელების ზონასთან);
- შეზღუდოს გადაცემის შესაძლებლობები მოთამაშეებზე, რომლებიც იჭრებიან ტყორცის ზონაში (რადგან 2 ან 3 მცველია ტყორცის ზონაში, ახალგაზრდა მოთამაშეებს ხშირად უჭირთ პასის „დანახვა“ ან პასის გაკეთება);
- აიძულოს მოთამაშეები ისროლონ გარედან, სანამ ამის ძალასა და ტექნიკას გამოიმუშავებენ;
- მოთამაშეებს ხშირად არ აქვთ ძალა გადაადგონ „მაღალი“ პასი (მოედნის ერთი მხრიდან მეორეზე).

გუნდების ერთი ერთზე დაცვის თამაში უფრო მეტ შესაძლებლობას აძლევს შემტევ მოთამაშეებს, რადგან ხშირად ნაკლები მცველი იქნება პირდაპირ კალათთან ახლოს პოზიციაზე. ეს ამცირებს დაცვითი უნარების საჭიროებას, როგორცაა დახურვა და პოზიციონირება. შესაბამისად, როგორც შემტევი, ისე დაცვითი მოთამაშეები გამოტოვებენ ღირებულ სწავლასა და განვითარებას.

¹⁷ მაგალითად, ავსტრალიის კალათბურთმა 1996 წელს U14 საკლუბო ჩემპიონატებზე შემოიღო „არა ზონალურ დაცვას“ (და კვლავ აგრძელებს)

მიუხედავად იმისა, რომ „არა ზონალურ დაცვას“ წესი ყურადღებას ამახვილებს დაცვაზე, ის შემოღებულ იქნა როგორც შეტევითი, ასევე დაცვითი უნარების განვითარების გასაუმჯობესებლად. მართლაც, შეტევაზეა დამოკიდებული, ბურთისა და მოთამაშის მოძრაობის საშუალებით, დამტკიცოს რომ ეს ზონალური დაცვაა.

მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ „არ ზონალურის“ წესი მოქმედებს მხოლოდ ნახევარ მოედანზე და ზონის პრესები და ხაფანგების დაცვა ნებადართულია, თუ ისინი უბრუნდება ერთი ერთზე პრინციპებს მოედნის მეოთხედზე.

როდესაც გამოიყენება „არ ზონალური“ წესი, რეკომენდებულია, რომ მსაჯებმა არ გადაწყვიტონ, თამაშობენ თუ არა ზონალურ დაცვას. ამის ნაცვლად, ყოველ თამაშზე ინიშნება დამოუკიდებელი მსაჯთა კოლეგიის წარმომადგენელი (ან „ზონალურის აღმომფხვრელი“). ამ ადამიანს სჭირდება საკმარისი მაღალი დონის ცოდნა, რადგან ზოგჯერ რთულია იმის დადგენა, თამაშობს თუ არა გუნდი ზონალურ დაცვას.

1.4 არახელსაყრელი სიტუაციების დაცვა

1.4.1 2v1 და 3v2

ბევრი სიტუაციაა, რომელიც წარმოიქმნება თამაშის დროს, როდესაც დაცვა ჭარბობს, მაგალითად:

- დაცვა „გადასვლაში“ (იქნება ეს ბრუნვის, ჩაგდებული თუ აცილებული ტყორცის შემდეგ);
- მას შემდეგ, რაც დაცვამ ორმაგი დაბლოკვა გააკეთა მოთამაშეზე და გაკეთდა პასი;
- მას შემდეგ, რაც მცველი მოტრიალდა თანაგუნდელის დასახმარებლად.

არახელსაყრელი სიტუაციების დაცვის პირველი წესი არის ყველა მოთამაშის აჩქარება და სწრაფი მოძრაობა ისე, რომ რიცხვითი არახელსაყრელი ვითარება არსებობდეს მხოლოდ მოკლე დროში. მიუხედავად იმისა, დაუშვა თუ არა მოთამაშემ შეცდომა, ააცილა თუ არა ნასროლი, მან სწრაფად უნდა იმოძრაოს შემდეგი თამაშის დასაწყისად.

რიცხოვრივად მეტმა მცველმა უნდა სცადოს მოწინააღმდეგეებისგან „დროის მოპარვა“ (რათა თანაგუნდელებს მისცეს საკმარისი დრო აღსადგენად) და ეს საუკეთესოდ კეთდება შემტევი მოთამაშეების გონებაში ეჭვის შეტანით. რიცხვით არახელსაყრელ სიტუაციაში, ერთი შემტევი მოთამაშე შეიძლება იყოს დაუცველი.

თუ რიცხოვრივად მეტი მცველი შეძლებს შემტევი მოთამაშის გონებაში ეჭვი შეიტანოს იმის შესახებ, თუ რის გაკეთებას აპირებს (და ვის დაიცავს), ეს შეიძლება საკმარისი იყოს შეჯიბრის მოსაგებად.

COAchEs MANuAL

შემტევი მოთამაშეების გონებაში ეჭვის შეტანის მიზნით, რიცხოვრივ უპირატესობაში მყოფ მცველს შეუძლია:

- იყოს აქტიური – „ჰეჯირება“ მოახდინეთ ერთი მიმართულებით და შემდეგ იმოძრავეთ მეორე მიმართულებით. მკლავები და ხელები მაღლა ასწიეთ და ამოძრავებთ;
- დაიკავეთ პოზიცია მოედანზე (მაგ. დადებით პასის გადაცემის ზოლზე), მაგრამ მზად იყავით სწრაფად გადაადგილებისთვის სხვა პოზიციაზე (მაგ. გადაადგილება ტარების ზოლში);
- დაიცავით ყველაზე მარტივი კალათა – მაგალითად, მცველი შეიძლება დარჩეს ტყორცის ზონაში, ლეი-აფის შესაჩერებლად, მაშინაც კი, თუ ეს იძლევა ღია გარე ტყორცის საშუალებას;
- თავდასხმა ბურთით მყოფ ადამიანზე – ეს ხშირად მოულოდნელია მცველის მხრიდან, მაგრამ „ჰეჯირების“ და „უკან დაიხევის“ ნაცვლად სწრაფად იმოძრავეთ იმისთვის, რომ დაიცვათ ადამიანი, რომელსაც ბურთი აქვს, იყავით მაქსიმალურად აგრესიული. თუ ადამიანი გადასცემს ბურთს, მეტოქეს შეუძლია მიიღოს ღია სროლა, თუმცა ასეთი ზეწოლა შეიძლება იყოს ეფექტური, რადგან მოთამაშემ შეიძლება არ გააკეთოს ეფექტური პასი;
- თუ ორი მცველია (მაგ. იცავს 2-ს 3 შემტევი მოთამაშის წინააღმდეგ) ერთ მცველს შეუძლია დაიცვას კალათა, ხოლო მეორე ზეწოლას ახდენს ბურთზე.

დამატებითი ცნობები

1. როგორ ფიქრობთ, რა ძირითადი პრინციპები უნდა დაიცვან მცველებმა, როდესაც ისინი არახელსაყრელ სიტუაციაში არიან (მაგ. 1 v 2 ან 2 v 3)? ჰკითხეთ თქვენს მოთამაშეებს აზრი - გეთანხმებიან თქვენ?

LEVEL 1



გუნდი

თავი 2

შეტევითი ტაქტიკები და
სტრატეგიები

21. შეტევითი მოძრაობა

2.1.1 ძირითადი განლაგება იატაკზე - პასი და ჭრა / მიცემა და წასვლა

მწვრთნელი მარე ჰამშენი¹⁸ გვახსენებს გუნდის შეკრების გამოწვევას – „მოთამაშეებმა იციან დრიბლინგის გაკეთება, სროლა და პასის გაკეთება. გამოწვევა არის ასწავლოთ მათ, რატომ უნდა გააკეთონ ეს გარკვეული გზით და როდის უნდა გააკეთონ ეს“.

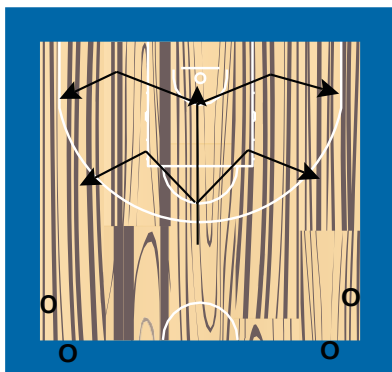
შეტევითი სისტემის სირთულეების სწავლებამდე, მოთამაშეებს უნდა ასწავლონ როგორ იმუშაონ ერთად, მათ შორის:

- ძირითადი განლაგება იატაკზე;
 - ბურთის შებრუნება
 - პასი & ჭრა
 - პასი, ჭრა & ჩანაცვლება
- ძირითადი მოძრაობის შეტევა
- პოსტის მოთამაშეების წარდგენა
- ბლოკის დაყენების ძირითადი პრინციპები
- მოძრაობის შეტევა დაბლოკვებით
- სწრაფი შეტევის ძირითადი პრინციპები
- ზეწოლითი შეტევა

ახალგაზრდა მოთამაშეები ხშირად მიდრეკილნი არიან მიჰყვნენ ბურთს, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს ბურთის გარშემო ხალხმრავლობა. ეს შეიძლება გამწვავდეს, როდესაც ახალგაზრდა მოთამაშეებს არ აქვთ ძალა, ისროლონ პასები მოედანის გადასწვრივ, ამიტომ მათი თანაგუნდელები ახლოს მიდიან ბურთთან.

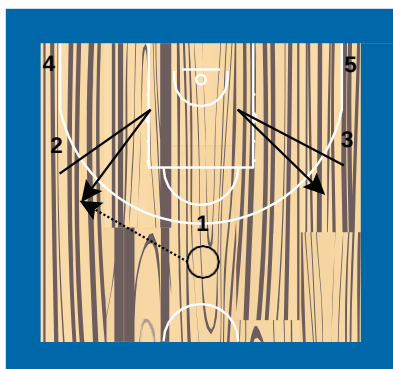
¹⁸ ჰამშენი იყო წყნარი ოკეანის ლუთერანის (1945-58), ვაშინგტონის შტატის (1958-1971) და ვაშინგტონის (1971-1985) მთავარი მწვრთნელი და 1985 წელს შეიყვანეს ნაისმიტის მემორიალის კალათბურთის დიდების დარბაზში.

მოედანზე განლაგების სწავლების მეთოდი იწყება „თავი-ხელები-ფეხები“ მეთოდით:

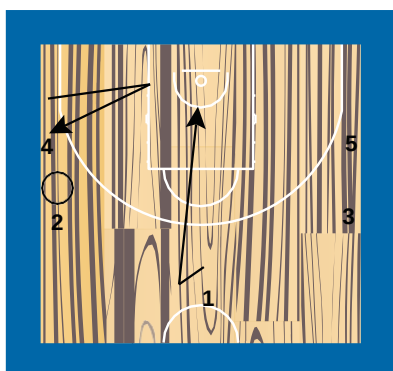


ეს ათავსებს მოთამაშეებს პერიმეტრის გარშემო და, თუ მათ შეაერთებთ, ცოტათი "ჯოხის" ფიგურას მოგაგონებთ, რომელსაც თავი, ორი ხელი და ორი ფეხი აქვს. მონიშნეთ ეს წერტილები იატაკზე კონუსებით და უთხარით თქვენს მოთამაშეებს, რომ ისინი უნდა იყვნენ თავის, ხელის ან ფეხის პოზიციაზე და თითოეულ პოზიციაზე მხოლოდ ერთი ადამიანი.

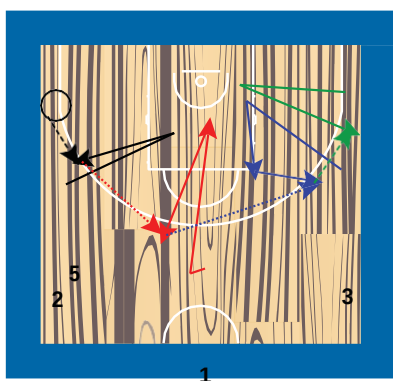
ნებისმიერი ჭრა უნდა მოხდეს "გულში" (ტყორცნის ზონაში), მაგრამ შემდეგ გამოვიდეს ერთ-ერთ ამ პოზიციაზე.



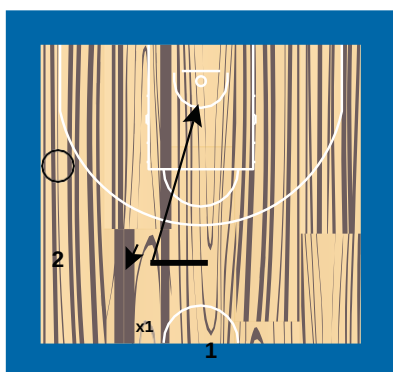
თავდაპირველად, წინამძღვრად მხოლოდ ბურთთან ყველაზე ახლოს მყოფი მოთამაშეები გყავდეთ.



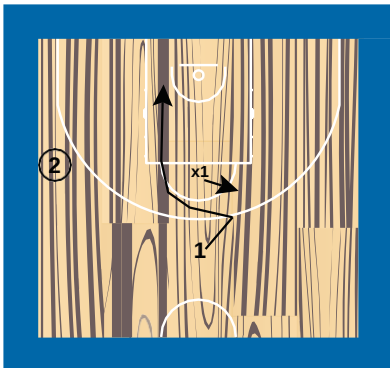
მოთამაშეებს შეუძლიათ გამოიყენონ სხვადასხვა წამყვანი ტექნიკა. აქ 4 იყენებს V-ჭრას და 1 იყენებს უკან ჭრას.



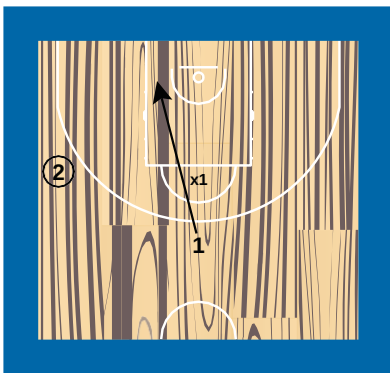
ხაზი გაუსვით "ბურთის შებრუნების" კონცეფციას - ბურთის გადატანა მოედნის ერთი მხრიდან მეორეზე.
განსაკუთრებით ახალგაზრდა მოთამაშეებთან უკეთესია მოკლე პასების გაკეთება, და არა მთელ მოედანზე გადაცემა.
ჭრები (წაჩვენები სხვადასხვა ფერებში) არ კეთდება ერთდროულად. მოთამაშეები იჭრებიან, როდესაც მათ გვერდით მყოფს აქვს ბურთი.



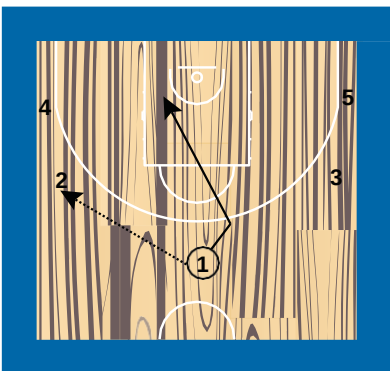
დაამატეთ მცველები ისე, რომ მოთამაშეებმა ახლა რეაგირება მოახდინონ მცველზე ჭრის დროს. აქ მცველი "პასის გადაცემის ზოლშია", ისე, რომ შემტევი მოთამაშე მაღლა იწევს, უჩვენებს ხელს და შემდეგ აკეთებს უკანა ჭრას.



თუ მცველი უკან დგას, შემტევი მოთამაშე იჭრება კალათისკენ. ის შეიძლება ჯერ ერთი მიმართულებით გადაადგილდეს (მცველის გადაადგილების მიზნით) და შემდეგ გაიჭრას.



ან შეიძლება შეასრულოს პირდაპირი ჭრა, რაც ყველაზე ეფექტური იქნება, თუ მცველი უყურებს ბურთს და მხედველობის არიდან კარგავს შემტევ მოთამაშეს. მცველები იცავენ მხოლოდ ერთ შემტევ მოთამაშეს (ამ ეტაპზე დამხმარე დაცვა არ არის) და ყურადღება გამახვილებულია 1x1 შეჯიბრებაზე.



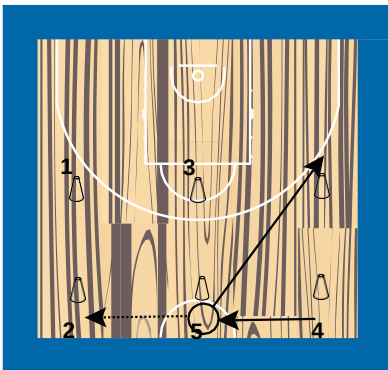
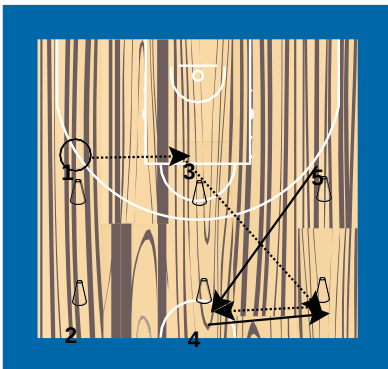
“პასი და ჭრა” / “მიცემა და წასვლა”

შესაძლოა, კალათაში ყველაზე მარტივი თამაში არის „პასი და ჭრა“ ან „მიცემა და წასვლა“. პასის გადამცემი მოთამაშე, შემდეგ კალათისკენ იჭრება და ელის პასის უკან მიღებას.

“თამაში თავსატეხი”

ადრე მოყვანილ მაგალითებში, ცალკეული მოთამაშეები მოძრაობდნენ, მაგრამ მოთამაშეებს შორის მცირე შეთანხმება იყო.

„თამაში თავსატეხი“ არის პასის გადაცემის მარტივი აქტივობა, რომლის გამოყენებაც შეიძლება მოთამაშეების დასახმარებლად, გაიგონ გადაადგილების მნიშვნელობა, გაუნძრევლად დგომასთან შედარებით. და, კერძოდ, როგორ შეიძლება იყოს ჭრის გაკეთება ეფექტური მაშინაც კი, თუ მოთამაშე არ იღებს ბურთს, რადგან მოთამაშე ქმნის სივრცეს, რომელშიც სხვა თანაგუნდელს შეუძლია შესვლა.



5 მოთამაშით დააყენეთ ექვსი კონუსი და თითოეული მოთამაშე დგას ერთი კონუსის უკან, ერთი კონუსი რჩება თავისუფალი. თამაშის წესები ასეთია:

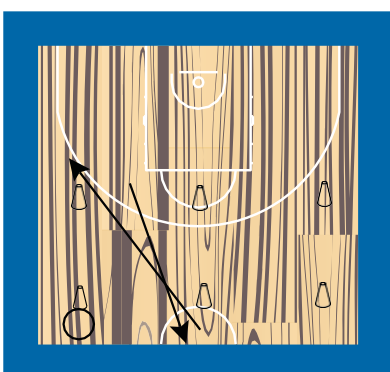
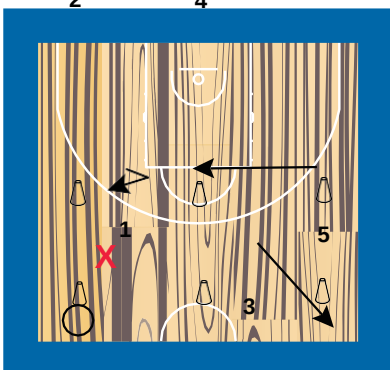
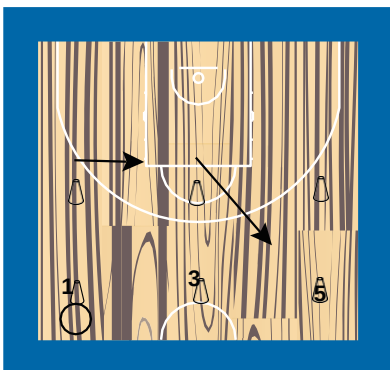
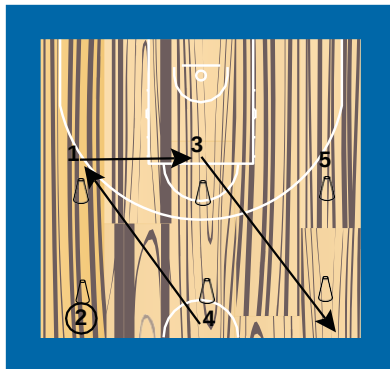
- ბურთის გადაცემა შეიძლება მხოლოდ კონუსთან მდგომი ადამიანისთვის;
- თითოეულ კონუსზე მხოლოდ ერთი ადამიანია;
- მოთამაშეს არ შეუძლია ჩაუაროს კონუსს, სადაც ვიღაც დგას, იმისთვის რომ მიაღწიოს ცარიელ კონუსს (მაგ. მოთამაშე 2 ვერ გაუვლის მოთამაშე 4-ს ღია კონუსთან მისასვლელად).
- ბურთის გადაცემა შესაძლებელია მხოლოდ ბურთის მქონე ადამიანის გვერდით მყოფი ადამიანისთვის.

მაგალითად, მოთამაშე 1 ვერ გადასცემს ბურთს მოთამაშე 5-ს, მაგრამ შეუძლია გადასცეს მოთამაშეებს 2, 3 და 4.

ორ დიაგრამაზე ნაჩვენებია თამაში, რომელიც მიმდინარეობს წესების მიხედვით, მოთამაშეები 3, 4 და 5 მონაწილეობენ ჭრაში და პასის გადაცემაში.

ზემოთ მოყვანილი დიაგრამა გვიჩვენებს, რომ თამაში მიმდინარეობს წესების მიხედვით, მოთამაშეები 3, 4 და 5 მონაწილეობენ ჭრაში და პასის გადაცემაში.

თუმცა, მოთამაშეებმა 1 და 2 ვერ შეძლეს გაჭრა, რადგან ისინი არცერთხელ ყოფილან ცარიელი კონუსის გვერდით. ბოლო წესი არის ის, რომ არც ერთი მოთამაშე არ უნდა იყოს ერთსა და იმავე კონუსზე გარკვეულ დროზე მეტხანს. თავდაპირველად, განსაზღვრეთ ეს დრო ისე, რომ შედარებით ხანგრძლივი იყოს, მაგალითად 5 ან 6 წამი და შემდეგ შეამცირეთ დრო.



ბოლო წესი ხაზს უსვამს გადაადგილების მნიშვნელობას თანაგუნდელისთვის სივრცის შესაქმნელად. აქ მოთამაშე 3 იჭრება ცარიელი კონუსისკენ და შორდება ბურთს. ამ პოზიციაზე მას არ შეუძლია ბურთის მიღება.

თუმცა, მისი გადაადგილებით, მოთამაშე 1-ს ახლა შეუძლია გაჭრა, ისევე როგორც მოთამაშე 4-ს. მოთამაშის 3-ის მიერ განხორციელებული გაჭრა ასევე ქმნის შესაძლებლობას მოთამაშე 5-ის ჭრისთვის. მას შეეძლო გაჭრილიყო მოთამაშე 3-ის ჩასანაცვლებლად (რაც ნიშნავს, რომ მოთამაშე 1 უნდა დარჩეს). ან მას შეუძლია ჩაანაცვლოს მოთამაშე 4.

როგორც კი მოთამაშეები გაიგებენ ამ ბოლო წესს, დაუშვით პასები ნებისმიერ მოთამაშეზე, სანამ ისინი კონუსთან არიან.

როგორც კი მოთამაშეები გააუმჯობესებენ უნარს, მათ შეუძლიათ დაიწყონ მოძრაობა თავიანთი კონუსიდან სხვა მოთამაშესთან ერთად. მაგალითად, მოთამაშე 3 ტოვებს თავის კონუსს და მოთამაშე 1 იწყებს მისკენ მოძრაობას.

შემოიღეთ წესი, რომ მოთამაშეს არ შეუძლია დაუბრუნდეს თავის კონუსს მას შემდეგ, რაც დატოვებს მას. მაგალითად, თუ მოთამაშე 5-მა ჩაანაცვლა მოთამაშე 3, სანამ მოთამაშე 1 კონუსზე მოხვდება, მოთამაშე 1 ვერ დაუბრუნდება თავის კონუსს. არც მოთამაშე 5-ს შეუძლია უკან დაბრუნება.

ამ სიტუაციაში, სხვა მოთამაშე უნდა გადავიდეს მოთამაშე 1-ისთვის სივრცის შესაქმნელად. არსებობს მრავალი გზა, რომლითაც შეიძლება შეიქმნას სივრცე, მაგალითად:

- მოთამაშე 4 ცვლის მოთამაშე 1-ს (ნაჩვენებია)
- მოთამაშე 2 პასს უკეთებს მოთამაშე 4-ს და შემდეგ გადადის მოთამაშე 1-ის ჩასანაცვლებლად
- მოთამაშე 3 მოძრაობს და შემდეგ მოთამაშე 4 გადადის თავის სივრცეში.
- მოთამაშე 3 იჭრება კონუსისკენ, სადაც მოთამაშე 5-მა დაიწყო და შემდეგ მოთამაშე 1-ს შეუძლია ჩაანაცვლოს მოთამაშე 4.

1

5

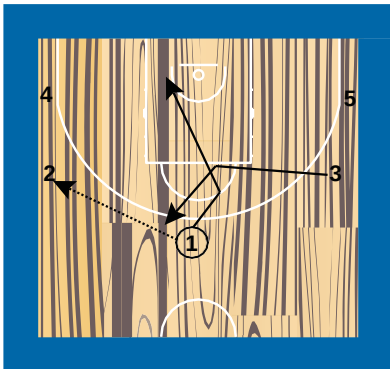
2

4

3

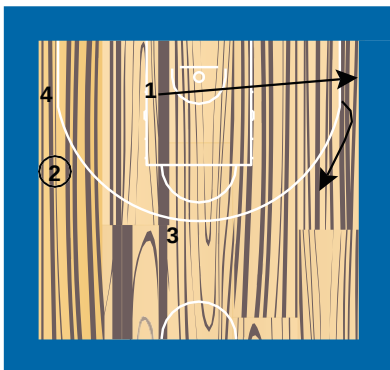
2.1.2 მოძრავი შეტევა - 5 Out - გამჭრელის ჩანაცვლება

"პასი და ჭრა" არის ძირითადი წესი ბევრი "შეტევითი" სპორტისთვის, როგორიცაა კალათბურთი. ამის გაცნობის შემდეგ, გუნდები უნდა გაეცნონ სხვა მოთამაშეების მოძრაობას, რათა შეინარჩუნონ კარგი განლაგება იატაკზე.



გამჭრელის ჩანაცვლება

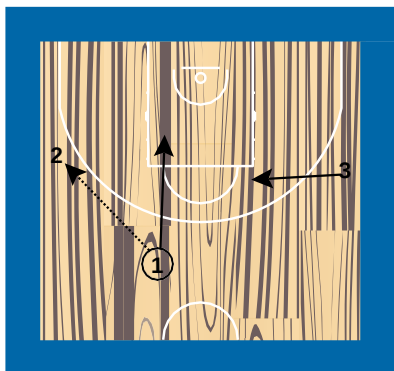
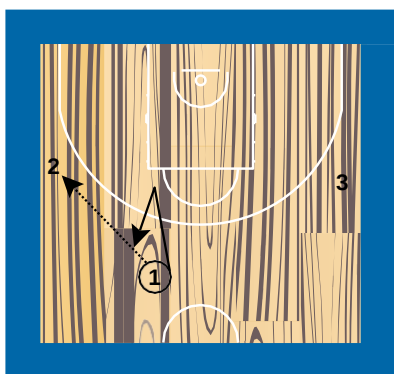
კალათისკენ ჭრის შემდეგ, სივრცულესთან ყველაზე ახლოს მყოფი მოთამაშე იჭრება ბურთისკენ და შემდეგ ავსებს სივრცეს პერიმეტრზე. მოთამაშე 3 უბრალოდ არ მიჰყვება 3 ქულიან ხაზს, არამედ იჭრება საშიშ პოზიციაზე ტყორცის ზონაში და შემდეგ გამოდის.



შემდეგ დანარჩენი მოთამაშეები იცავენ ბალანსს პერიმეტრზე პოზიციების შესავსებად. ეს ხდება ადრე განხილული თავსატეხის თამაშში დადგენილი მარტივი წესების გათვალისწინებით.

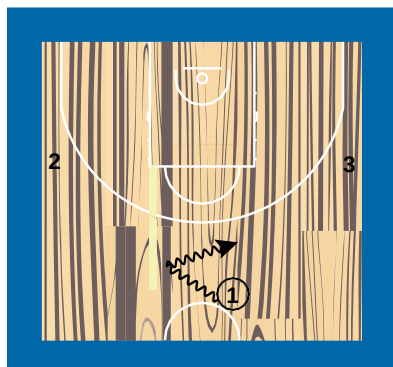
2.1.3 მოძრავი შეტევა - 5 Out - მიზნობრივი მოძრაობა - დროის განაწილება და განლაგება

მოძრავი სტილის შეტევის მთავარი ელემენტია მცველებისა და შემტევი თანაგუნდელების მოძრაობისა და მოქმედებების წაკითხვა და შემდეგ სათანადო მოძრაობა. როდესაც გუნდი პირველად სწავლობს ამ შეტევას, მწვრთნელმა შეიძლება მოისურვოს გარკვეული წესების მითითება, რომლებიც დაეხმარება მათ ერთმანეთის წაკითხვაში.

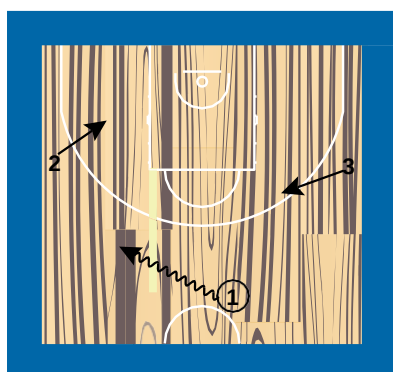


"პასი და ჭრა" კალათბურთის ერთ-ერთი ძირითადი მოძრაობაა. როდესაც 1 ჭრის ტყორცის განხორციელების ზონის ზემოდან, მათ შეუძლიათ შეცვალონ ერთმანეთი იმ პირობით, რომ არ გაუვლიათ საჯარიმო სროლის ხაზი.

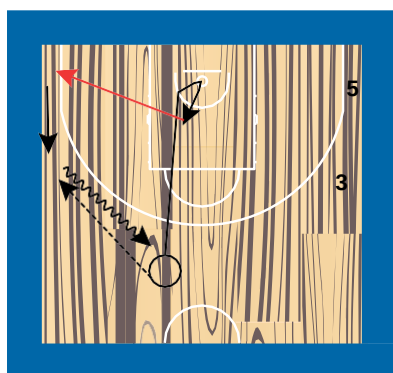
მას შემდეგ რაც 1 გაიჭრება საჯარიმო სროლის ხაზის გავლით, მან უნდა გააგრძელოს სვლა კალათისკენ. ეს წესი ეხმარება 3-ს შეიმუშავოს ჭრის სწორი დრო. იწყება 1-ის შეცვლა, მას შემდეგ, რაც 1 გაიჭრება საჯარიმო სროლის ხაზის გვერდით.



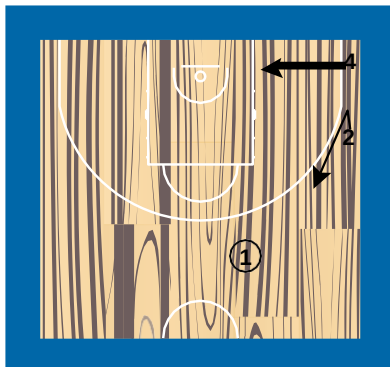
ანალოგიურად, 1-ს შეუძლია დრიბლინგი გააკეთოს ტყორცნის ზონის ზედა ნაწილში, დროდადრო მიმართულების ცვლით.



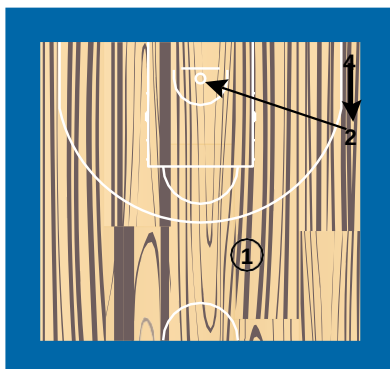
მას შემდეგ, რაც 1 დრიბლინგს აკეთებს „გამოწეული კუთხედის“ გავლით, მან უნდა გააგრძელოს დაშორება ტყორცნის ზონის ზემოდან და გააგრძელოს დრიბლინგი ფლანგისკენ. ეს წესი საშუალებას აძლევს 2-ს და 3-ს მოახდინონ მათი ჭრის დროის განსაზღვრა - 2 იჭრება კალათისკენ და 3 ცვლის 1-ს.



როდესაც მოთამაშე იჭრება ტყორცნის განხორციელების ზონაში, მწვრთნელებს შეუძლიათ შემოიღონ წესი, რომ ის უნდა გაჩერდეს და პურტის წინაშე დადგეს, რათა სხვა პერიმეტრის მოთამაშეებს გადაადგილების საშუალება მისცეს. 2 ან 3 წამის შემდეგ მოთამაშეს, რომელიც გაიჭრა ტყორცნის განხორციელების ზონისკენ, შოლდოვია დაიჭრას კარიბილი აოგოლისაჲნ პირიმიტრში.

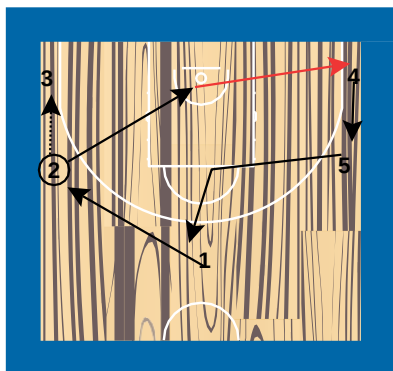


თუ 2 მოძრაობს 4-ისკენ, 4-ს შეუძლია დაუყოვნებლივ გაიჭრას კალათისკენ.

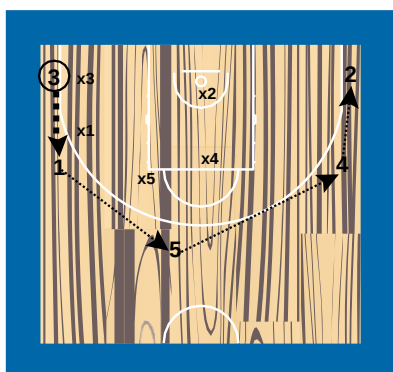


თუ 2 იჭრება 3 ქულიანი ხაზის კვეთაზე, მან უნდა გააგრძელოს სვლა კალათამდე, ხოლო 4-მა შეიძლება შეცვალოს ის ფლანგზე.

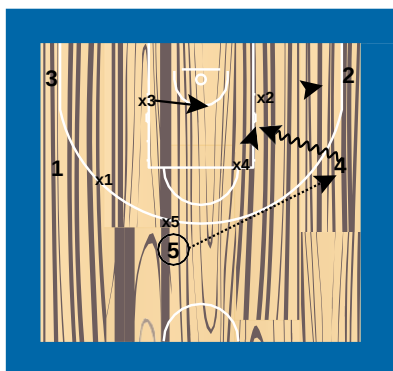
2.1.4 მოძრავი შეტევა - 5 Out - ბურთის შებრუნება



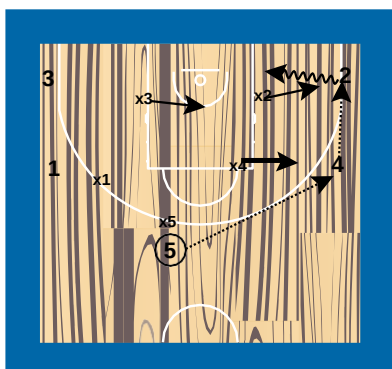
თავდაპირველად, "მოძრავი შეტევა" ხაზს უსვამს მოთამაშეთა მოძრაობას, მოთამაშეებს უნდა შეეძლოთ მოედანზე ყველა პოზიციაზე თამაში.



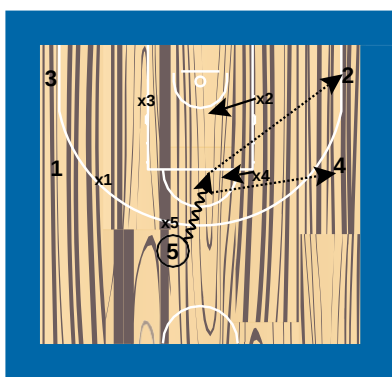
ბურთის გადაადგილება მცველებისგან მოითხოვს მნიშვნელოვან მოძრაობას, ხშირად მოკლე დროში.



მცველების ახალ პოზიციაზე გადასვლამ, შეიძლება შექმნას დრიბლინგის შესაძლებლობა. აქ x4 ცუდ პოზიციაზეა 4-ის კალათისკენ ტარების დასაცავად და x3 ჯერ არ არის დახმარების პოზიციაზე.



„ბურთის შებრუნებამ“ ასევე შეიძლება შექმნას სიტუაცია, სადაც მცველს სჭირდება დახურვა დიდ მანძილზე (მაგ., გამყოფი ზაზიდან პერიმეტრამდე), რაც შეძტევ მოთამაშეს ხელსაყრელ სიტუაციაში აყენებს.



ზშირად დაცვა მოძრაობს იმ ვარაუდით, რომ შეტევა აპირებს ბურთის შებრუნებას და მის მოედნის მეორე მხარეს გადაცემას. ეს ტყორცნის განხორციელების ზონის ზედა ნაწილთან მყოფ მოთამაშეს მასში შეღწევის საშუალებას აძლევს.

2.1.5 მოძრავი შეტევა - 5 Out - დრიბლინგით შეღწევა - მიმღებების პრინციპები

„მოძრავი შეტევა“ იყენებს იატაკზე განლაგების და მოთამაშის მოძრაობის ცნებებს, რათა მოთამაშეებმა განავითარონ თამაშის გაგება, რომელიც შეიძლება გადავიდეს შეტევის ნებისმიერ სისტემაში.

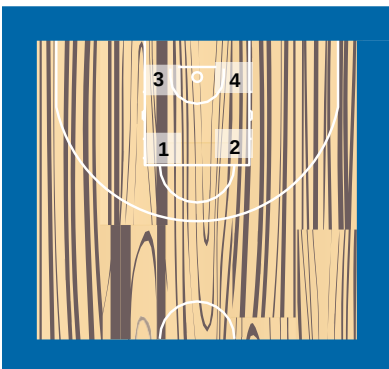
უმცროსი მოთამაშეების მწვრთნელების მიერ დაშვებული ხშირი შეცდომა არის დადგენილი შეტევების სერიების გაცნობა, რომელსაც მოთამაშეები სწავლობენ როგორც ავტომატები. ამის შედეგად მოთამაშეები მოძრაობენ დადგენილი სქემის მიხედვით (მიუხედავად იმისა, აქვს თუ არა ამ მოძრაობას აზრი იმის გათვალისწინებით, თუ რას აკეთებს დაცვა) და ნაკლებად ესმით, თუ რატომ არის ეს მოძრაობა სწორი ან არასწორი კონკრეტულ გარემოებებში. ისინი არ ითვისებენ ტაქტიკურ გადაწყვეტილებებს და ტექნიკურ საფუძვლებს, რომლებიც საჭიროა ამ მოძრაობებში და ეს ხშირად იწვევს ცუდად შესრულებულ შეტევას. ამის ნაცვლად, ახალგაზრდა მოთამაშეებს უნდა გააცნონ მოძრავი შეტევა, რომელიც ეფუძნება ტექნიკურ და ტაქტიკურ საფუძვლებს. იატაკზე განლაგებისა და მოთამაშის მოძრაობის ცნებების გარდა, ჩვენ უნდა დავამატოთ ზურთის შეზღუდვისა და მოთამაშის მოძრაობის ცნებები და პრინციპები, როდის და როგორ უნდა იყოს გამოყენებული დრიბლინგი.

დრიბლინგით შეღწევის პრინციპები

- დრიბლინგით შეღწევისას დრიბლერი უნდა:
- გადავიდეს მცველის თეძოებზე/მხრებზე;
 - პირველ რიგში იყოს ბომბარდირი;
 - შეღწევისას ორივე ფეხი დადგას ტყორცნის განხორციელების ზონის შიგნით;
 - მივიდეს ტყორცნის ზონაში ნახტომის გაჩერებით (ერთი თვლა);
 - გამოიყენოს სროლისა და ფეხის ფინტები შეღწევადობის შესაძლებლობების შესაქმნელად.

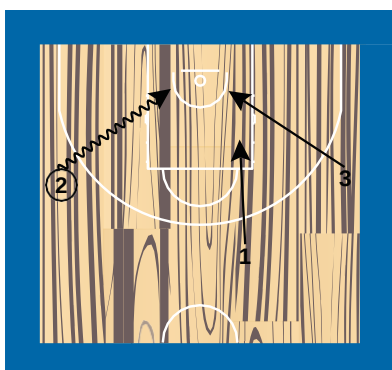
მიმღებების პრინციპები

მიმღებების პრინციპები კარნახობს თანაგუნდელების მოძრაობას დრიბლინგით შეღწევის შემდეგ:



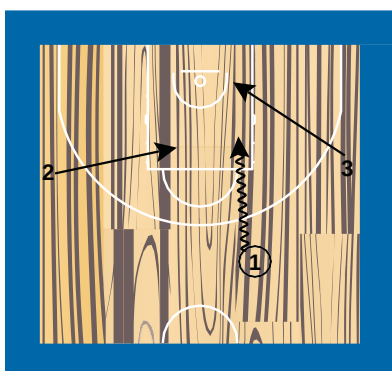
მიმღები ადგილები

არის ოთხი მიმღები ადგილი ტყორცნის განხორციელების ზონაში და აქედან ორი შეიძლება შეივსოს დრიბლინგით შეღწევისას.



მიმღები ადგილების გაცნობა 3x0

მიმღები ადგილების გაცნობა შესაძლებელია 3x0, ერთი მოთამაშე მოძრაობს კალათის მახლობლად მდებარე ადგილისკენ, ხოლო მეორე თანაგუნდელი დრიბლერის საპირისპიროდ.



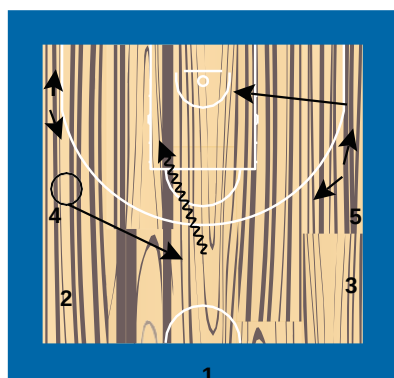
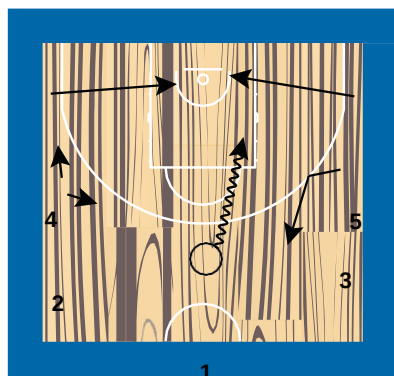
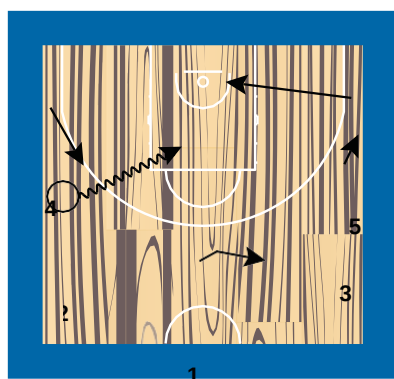
5 Out მიმღები

5x0-ის პრინციპის გასაცნობად, ხაზი ბლოკის ზემოთ (დაახლოებით საჯარიმო სროლის ხაზამდე ნახევარ გზაზე) კარნახობს, რომ ნებისმიერი, ხაზზე ან მის ქვემოთ, მიდის მიმღების ადგილისკენ კალათთან.

კალათბურთში სულ უფრო და უფრო ხშირად გუნდები ცდილობენ ჩაგდებას გარე ტყორცებით, განსაკუთრებით ტყორცის განხორციელების ზონაში პირველი ტარების მერე. ეს შეიძლება თანაბრად ეფექტური იყოს უმცროსი სპორტსმენებისთვის, თუმცა მათი სროლა ჩვეულებრივ არ არის ისეთი ზუსტი და თანმიმდევრული პერიმეტრიდან.

შესაბამისად, 5 მოთამაშის წარდგენის შემდეგ, მოთამაშეების პერიმეტრზე „გამოჩენა“ მნიშვნელოვანია, ისევე როგორც მოთამაშეების ყოლა ტყორცის განხორციელების ზონის შიგნით.

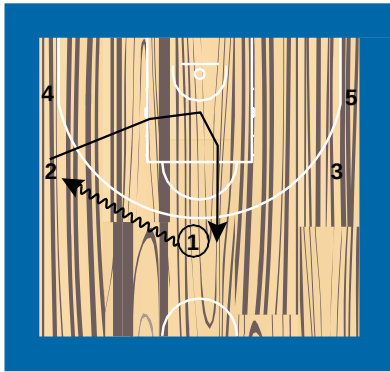
4



"5 out"-ში (პოსტის მოთამაშეების გარეშე) მიმდებარის პრინციპებია:

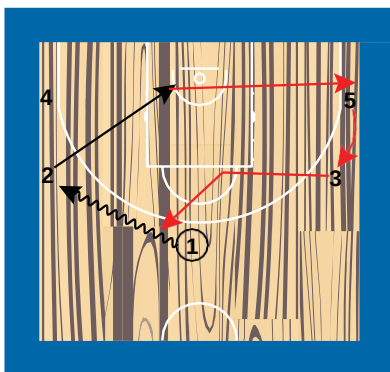
- მინიმუმ ორი მოთამაშე ტყორცნის განხორციელების ზონის შიგნით (დრიბლერის ჩათვლით)
- დრიბლერის მოპირდაპირე მოთამაშე იწვევს პერიმეტრის ტყორცნისთვის
- მოთამაშე დრიბლერის მხარეს მოძრაობს დრიბლიერის უკან, როგორც გასასვლელი პასი. თუმცა ის არ უნდა მივიდეს ზედმეტად ახლოს, რადგან არ სურს, რომ მისმა მცველმა ზეწოლა მოახდინოს მოთამაშე 4-ზე.
- ტყორცნის განხორციელების ზონის ზემოთ მოთამაშე რჩება უკან დაცვით ბალანსზე

2.1.6 მოძრავი შეტევა - 5 Out - დრიბლინგით შესვლა



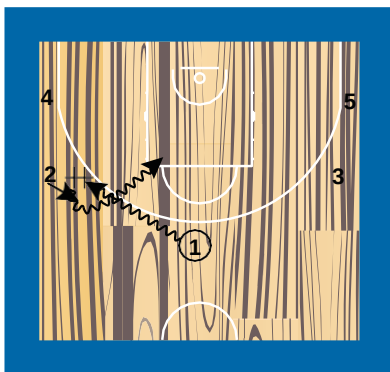
ზედაპირული ჭრა

ბურთის გადაცემის ნაცვლად, შეიძლება გამოყენებული იყოს "დრიბლინგით შესვლა", სადაც ბურთი დრიბლინგით გადადის ფლანგზე. მოთამაშე, რომელიც დრიბლინგის დროს მოძრაობს, მათ შეუძლიათ უბრალოდ შეცვალონ დრიბლერი - ზედაპირული ჭრა.



კალათის ჭრა

მოთამაშეს, რომელსაც დრიბლინგი აქვს, ასევე შეუძლია კალათისკენ გაიჭრას და სხვა მოთამაშეები გადაადგილდებიან პერიმეტრზე არსებული სივრცეების შესავსებად.



მიწოდება

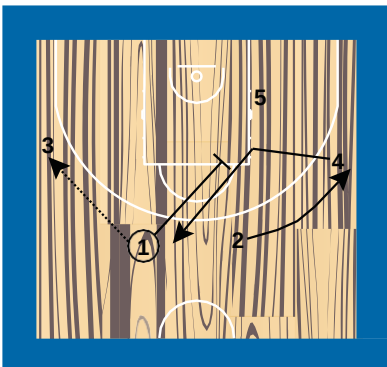
მოთამაშეს ასევე შეუძლიათ გაცვლონ დრიბლინგიდან მიწოდებით. დრიბლერმა უნდა განახორციელოს ნახტომით გაჩერებას (ერთი თვლა) და დაიჭიროს ბურთი ორ ხელში - ზევით და ბურთის ქვეშ. ფლანგის მოთამაშე ბურთის ასაღებად გარბის და მაშინვე იწყებს დრიბლინგს. ის მიზნად უნდა ისახავდეს კუთხედში შეღწეას.

2.1.7 დაბლოკვების წარმოდგენა - 5 Out - პასი და მოშორებითი დაბლოკვა

მარტივია დაბლოკვების ინტეგრირება მოძრავ შეტევაში, ან მოთამაშეებისთვის სურვილისამებრ ბლოკის დაყენების ნებართვის მიცემით ან წესების ქონით, თუ როდის შეიძლება ბლოკის გამოყენება (მაგ. დაცვიდან დაცვაზე პასის დროს, ქვედა ბლოკი პერიმეტრზე მოთამაშისთვის).

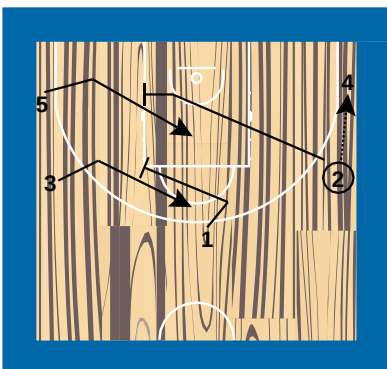
მოთამაშეთა მოძრაობა, რომელიც არის მოძრავი შეტევის საფუძველი, რჩება საფუძვლად ბლოკების გაცნობისას.

გამოყენებული ბლოკების რამდენიმე მაგალითია:

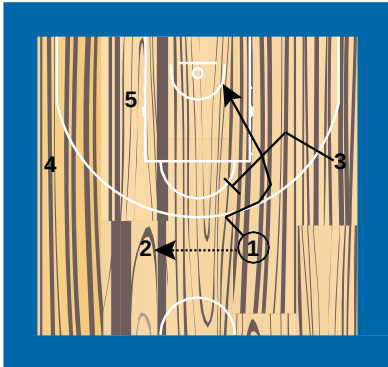


პასი და მოშორებითი ბლოკი

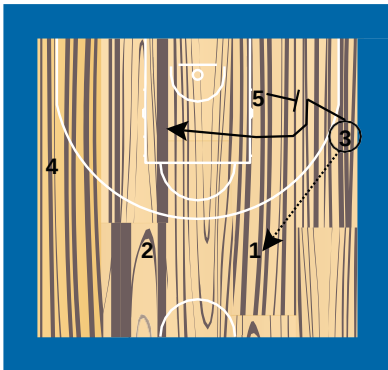
პასის გადაცემა ფლანგზე და ქვედა ბლოკი ან პერიმეტრის ფლანგის ან დაბალი პოსტის მოთამაშისთვის.



პასი და გაჭრა კალათისკენ და შემდეგ ბლოკის დაყენება პირითა ხაზის მოთამაშისთვის. ქულის მოთამაშე ასევე შეიძლება "შეიცვალოს" ფლანგის პერიმეტრის მოთამაშით, ან უზრალოდ პოზიციების შეცვლით, ან ბლოკის მეშვეობით.

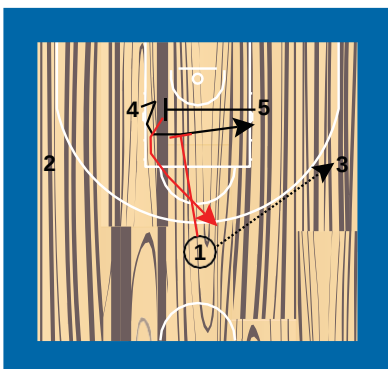


მცველისა და პერიმეტრის ფლანგის მოთამაშის გაცვლის კიდევ ერთი მაგალითი, ამჯერად ზედა ბლოკის გამოყენებით. ბლოკის შემდეგ, 3 გამოვა მცველის პოზიციიდან და 1 გადავა პერიმეტრზე, თუ არ მიიღო პასი კალათისკენ ჭრისას.



პოსტის ბლოკები

პოსტის მოთამაშეებს (მაღალი ან დაბალი) ასევე შეუძლიათ დააყენონ ლიკანა ბლოკი პერიმეტრის მოთამაშისთვის.



ბლოკები პოსტის მოთამაშეებს შორის შეიძლება იყოს ინტეგრირებული ბლოკებთან პერიმეტრის მოთამაშეებსა და პოსტის მოთამაშეებს შორის.

2.1.8 შეტაკების აქტივობა

“ორი ტაიმის შეტაკება”

გამოყავით ორი გუნდი (3x3, 4x4 ან 5x5), რომლებიც ითამაშებენ ერთმანეთის წინააღმდეგ ორი ტაიმის განმავლობაში. ისინი თამაშობენ ნახევარ მოედანზე და მწვრთნელს შეუძლია დააწესოს რაიმე კონკრეტული წესები სავარჯიშოს ხაზგასმის შესაცვლელად (მაგ., არ არის დრიბლინგი, პასი პოსტზე უნდა გაკეთდეს სანამ გარე ტყორცნის გაკეთება იქნება შესაძლებელი), დაუშვას მხოლოდ ბურთის მიღმა ბლოკები ან უბრალოდ ითამაშოს ჩვეულებრივი წესებით.

მას შემდეგ, რაც დაცვა მიიღებს ბურთს, მოპარვის, მოხსნის თუ შეტევითი ანგარიშის საშუალებით, ის მიდის მეორე ბოლოში დაცვის გარეშე ქულის მოსაპოვებლად. მას შეუძლია განახორციელოს ორქულიანი ტყორცნა ან სამქულიანი ტყორცნა და გააგრძელოს სროლა მანამ, სანამ ქულას არ მიიღებს.

შემდეგ დაცვა უბრუნებს ბურთს შეტევას და თამაშობს ნახევარ მოედანზე.

შეტაკების ერთ ნახევარში დაცვას უპირატესობა უნდა ჰქონდეს - რადგან ის ყველა ფლობაზე იღებს ქულას! შეტევა და დაცვა მეორე ტაიმში იცვლებიან. ასე რომ, ახალმა შეტევამ, რომელსაც აქვს უპირატესობა, უნდა შეინარჩუნოს ეს უპირატესობა ქულების მოპოვებით, რადგან იცის, რომ ახალი დაცვა ბურთს ჩააგდებს მისი ფლობის ყოველ ჯერზე.

2.1.9 კრეატიულობის დაშვება გადაწყვეტილების მიღებისას

წესების ან პარამეტრების ქონა მოთამაშეებს დაეხმარება თავიდანვე ისწავლონ მოძრაობის სტილის შეტევა, რათა შეამცირონ გადაწყვეტილებების რაოდენობა, რომელიც მათ უნდა მიიღონ.

მიუხედავად იმისა, რომ შეტევა ხელს უწყობს მოძრაობას, ახალგაზრდა გუნდებს ხშირად ეყოლებათ მოთამაშეები რომლებიც უმოძრაოდ დგანან, რადგან მათ დრო სჭირდებათ გადაწყვეტილების მისაღებად.

მწვრთნელები ფრთხილად უნდა იყვნენ, რომ არ დაკარგონ მოძრაობის სტილის შეტევის აქცენტი, რომელიც გულისხმობს რეაგირებას ყველაფერზე, რასაც დაცვა აკეთებს, და არა წინასწარ განსაზღვრული მოძრაობის გამოყენებას. შესაბამისად, მწვრთნელმა უნდა გამოიყენოს „წაკითხვა და არა წესები“ მიდგომა, რაც საშუალებას მისცემს მოთამაშეებს გადაუხვიონ დადგენილ წესებს. ამაში იგულისხმება (განსაკუთრებით ახალგაზრდა გუნდების შემთხვევაში), რომ მწვრთნელმა ასევე უნდა აღიაროს, რომ ზოგჯერ მოთამაშეები არასწორ გადაწყვეტილებას მიიღებენ.

იმისათვის, რომ დაეხმაროს მოთამაშეებს განვითარებაში, მწვრთნელმა უნდა:

- ჰკითხოთ სპორტსმენს, რატომ მიიღო გადაწყვეტილება, და არ უთხრას პირდაპირ, რომ არასწორად მოიქცა. იმის გათვალისწინებით, რომ მწვრთნელს მოედანზე მოთამაშისგან განსხვავებული ხედი აქვს, მოთამაშემ შესაძლოა ფაქტიურად სხვაგვარად დაინახოს სიტუაცია და, შესაბამისად, მწვრთნელისგან განსხვავებული გადაწყვეტილება მიიღოს.

- მოახდინოს მოთამაშეების ფოკუსირება თამაშის გაგრძელებაზე - რაც უფრო მკაცრია შეტევითი მოძრაობების წესები, მით უფრო სავარაუდოა, რომ თუ ერთი მოთამაშე გააკეთებს არასწორ მოძრაობას, სხვა მოთამაშეები შეჩერდებიან, რადგან იციან როგორ მოახდინონ რეაგირება;

- მისცეს გუნდს ვარჯიშზე ბევრი შესაძლებლობა, რომ ითამაშოს შეჯიბრებით სიტუაციებში აგრესიული დაცვით. რაც უფრო მეტს შეწყვეტს მწვრთნელი ვარჯიშზე აქტივობებს მით უფრო ნაკლებად შეძლებენ მოთამაშეები რეაგირებას იმაზე, რაც ხდება თამაშის დროს;
- განუცხადოს სპორტსმენებს, რომ შეცდომის დაშვება ნორმალურია. როგორც მწვრთნელი დინ სმიტი¹⁹ გვახსენებს „რა ვუყოთ შეცდომას – ვაღიაროთ, ვისწავლოთ მასზე, დავივიწყოთ იგი“.

19 მწვრთნელი სმიტი იყო მამაკაცთა პროგრამის მთავარი მწვრთნელი ჩრდილოეთ კაროლინას უნივერსიტეტში 36 წლის განმავლობაში, სადაც მისმა გუნდებმა მოიგეს 2 NCAA ჩემპიონატი და საერთო ჯამში ჰქონდათ მოგება-წაგების კოეფიციენტი 77.6%. (879 მოგება - 254 წაგება)

დამატებითი ცნობები

1. სთხოვეთ ვინმეს გადაიღოს თქვენი ერთ-ერთი თამაში. თამაშის ბოლოს ჩაიწერეთ შენიშვნები იმის შესახებ, თუ რამდენად კარგად ახორციელებდა გუნდი თქვენს ძირითად შემტევ გუნდურ ტაქტიკას. გადახედეთ ვიდეოს - ნახეთ რამე განსხვავებული?
2. ხშირად გუნდმა შეიძლება კარგად ითამაშოს და ვერ ჩააგდოს ბურთი და პირიქით (ცუდად ითამაშოს, მაგრამ მაინც ჩააგდოს). სხვაგვარად როგორ შეგიძლიათ გაზომოთ თქვენი გუნდის შემტევი მოძრაობის ეფექტურობა?
3. როგორ განსაზღვრავთ კარგ ტყორცნას თქვენი გუნდისთვის? სთხოვეთ მწვრთნელის ასისტენტს შეაფასოს თამაშში სროლები კარგი იყო თუ ცუდი. თქვენი გუნდი ძირითადად კარგ ტყორცნებს ახორციელებს?

2.2 ბლოკის დაყენება

2.2.1 ბურთის მიღმა ბლოკები - ბლოკის დამყენებლის როლი - ბლოკის დაყენება

"ბლოკი" არის როდესაც ერთი შემტევი მოთამაშე ცდილობს გადაკეტოს თანაგუნდელის მცველის გზა.

კალათბურთის წესები განსაზღვრავს, რომ:

ბლოკის დაყენება არის მცდელობა, გადადოს ან ხელი შეუშალოს მოწინააღმდეგეს ბურთის გარეშე, რომ მიაღწიოს სასურველ პოზიციას სათამაშო მოედანზე.

კანონიერი ბლოკის დადება, როდესაც მოთამაშე, რომელიც ადებს ბლოკს მოწინააღმდეგეს:

- იყო უმოძრაოდ (თავისი ცილინდრის შიგნით), კონტაქტის მოხდენის დროს.
- კონტაქტის დროს ორივე ფეხი იატაკზე ჰქონდა.

უკანონო ბლოკის დადება, როდესაც მოთამაშე, რომელიც ადებს ბლოკს მოწინააღმდეგეს:

- მოძრაობდა კონტაქტის დროს.
- არ მისცა საკმარისი მანძილი ბლოკის დაყენებისას უმოძრაოდ მყოფი მოწინააღმდეგის ხედვის ველის გარეთ, როდესაც მოხდა კონტაქტი.
- არ იცავდა მოძრაობაში მყოფი მოწინააღმდეგის დროისა და მანძილის ელემენტებს კონტაქტის დროს.

თუ ბლოკი დაყენებულია უმოძრაოდ მყოფი მოწინააღმდეგის ხედვის ველში (წინა ან გვერდითი), ბლოკის დამყენებელს შეუძლია დააყენოს ის იმდენად ახლოს, რამდენადაც სურს, იმ პირობით, რომ არ იქნება კონტაქტი. თუ ბლოკი დაყენებულია უმოძრაოდ მყოფი მოწინააღმდეგის ხედვის ველის გარეთ, ბლოკის დამყენებელმა ნება უნდა დართოს მოწინააღმდეგეს, გადადგას 1 ნორმალური ნაბიჯი ბლოკისკენ კონტაქტის გარეშე. თუ მოწინააღმდეგე მოძრაობაშია, გამოიყენება დროისა და მანძილის ელემენტები. ბლოკის დამყენებელმა უნდა დატოვოს საკმარისი სივრცე, ის რომ მოთამაშემ, რომელიც დაბლოკვას ექვემდებარება, შეძლოს ბლოკის თავიდან აცილება შეჩერებით ან მიმართულების შეცვლით. საჭირო მანძილი არასოდეს არის 1-ზე ნაკლები და არასოდეს აღემატება 2 ნორმალურ ნაბიჯს. მოთამაშე, რომელიც ლეგალურად არის დაბლოკილი, პასუხისმგებელია ნებისმიერ კონტაქტზე მოთამაშესთან, რომელმაც დააყენა ბლოკი.²⁰

ბლოკის დაყენება

მოთამაშემ, რომელიც აყენებს ბლოკს, უნდა გამოიყენოს ნახტომის გაჩერება (ერთი თვლა), რათა დარწმუნდეს, რომ ის უმოძრაოა მცველთან რაიმე სახის კონტაქტამდე - გახსოვდეთ, რომ ბლოკის მიზანი არის კონტაქტი. ბლოკის დამყენებელი ასევე უნდა იყოს დაბალ, გაწონასწორებულ დგომში, რათა დარწმუნდეს, რომ მას შეუძლია ეკავოს თავისი პოზიცია კონტაქტის დროს.

ზოგჯერ გუნდური შეტევის დროს, განისაზღვრება, რომ კონკრეტული ბლოკი ყენდება გარკვეულ დროს. ამ შემთხვევაში კი, ბლოკის დამყენებელმა კომუნიკაცია უნდა დაამყაროს თანაგუნდელთან, რომ ბლოკს აყენებს. ბლოკს უნდა ჰქონდეს როგორც ვიზუალური ნიშანი (ხშირად გამოიყენება აწეული მუშტი), ასევე ვერბალური. ბლოკის დამყენებელმა ასევე უნდა გამოიყენოს სიტყვიერი მინიშნება გამჭრელ მოთამაშესთან კომუნიკაციისთვის, თუ როდის უნდა იმოძრაოს, როგორიცაა „დაელოდე, დაელოდე, წადი“.

²⁰ სტატია 33.7, კალათბურთის წესები

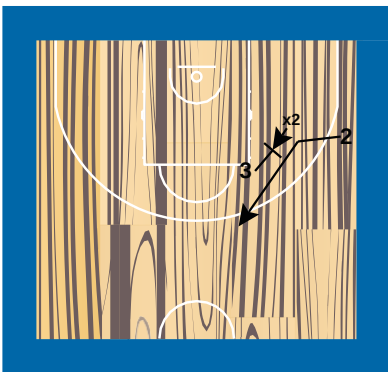
2.2.2 ბურთის მიღმა ბლოკები - ბლოკის ძირითადი ქრები - პირდაპირი ქრა

ბურთის მიღმა ბლოკები - ბურთის მიღმა ბლოკის ჩაჭრა

მოთამაშემ, რომელიც ჭრის ბლოკს, უნდა დააყენოს თავისი ჭრა, რაც მას შეუძლია გააკეთოს:

- ნელა მოძრაობით იმ პოზიციის დასადგენად, რომელსაც მცველი იკავებს ბლოკთან მიმართებაში;
- პასის მისაღებად „სამიზნე ხელის“ ჩვენებით, რადგან მცველმა შეიძლება რეაგირება მოახდინოს;
- ბლოკის ჩაჭრისას, ახლო ჩაჭრით ბლოკის დამყენებელთან „მხრიდან თეძომდე“, რათა დარწმუნდეს, რომ მცველისთვის ადგილი არ იქნება ბლოკის დამყენებლის გვერდით გადაადგილებისთვის;
- ბლოკის „ჩაკეტვა“ მკლავით ბლოკის დამყენებლის თეძოზე;
- კომუნიკაციით ბლოკის დამყენებელთან, თუ რა ჭრას აკეთებეს ან ჭრის დასახელებით (მაგ. „პირდაპირი“, „დახვეული“) ან იმის იდენტიფიცირებით, თუ სად ჭრის (მაგ. „კალათი“, „ზედა“, „უეცარი“).

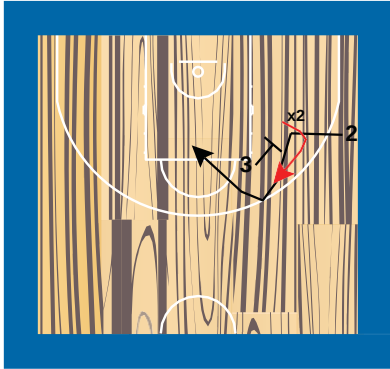
არსებობს ოთხი ძირითადი ტიპის ჭრა, რომელთა გამოყენებაც შესაძლებელია ბურთის მიღმა დაბლოკვისას. „საკვანძო სიგნალის სტიმული“ ან „მინიშნება“ არის ქმედება, რომელსაც მცველი ასრულებს გამჭრელის დასაცავად.



“პირდაპირი ქრა”

გამჭრელი მოძრაობს დეციმცველისკენ და შემდეგ იჭრება ბლოკის ზედა ნაწილზე. თუ მცველი შედგამს ნაბიჯს, ბლოკის დამყენებელი შეასრულებს პირდაპირ ჭრას.

2.2.3 ბურთის მიღმა ბლოკები - ბლოკის ძირითადი ჭრები - ხვეული ჭრა

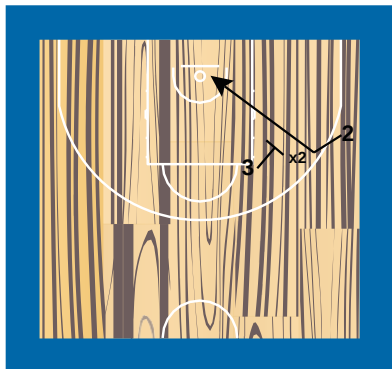


“ხვეული ჭრა”

თუ მცველი რჩება ბლოკის ქვემოთ („უკანა ჭრის“ შესაჩერებლად), გამჭრელი მიემართება მისკენ და შემდეგ ჭრის ბლოკის ზედა ნაწილს.

თუ მცველი „ჩაკეტავს“ გამჭრელისთვის მის უკან გასაქცევ გზას, გამჭრელი აკეთებს ხვეულ ჭრას კალათისკენ. ვინაიდან მცველი მის უკანაა, თუ ის პირდაპირ ჭრას გააკეთებს, მცველსა შეიძლება მიაღწიოს პოზიციას, რომელიც ხელს უშლის პასს.

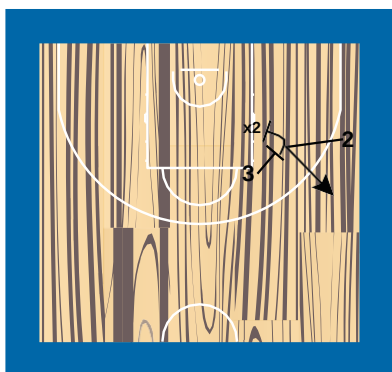
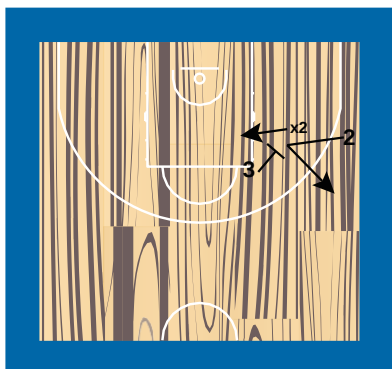
2.2.4 ბურთის მიღმა ბლოკები - ბლოკის ძირითადი ჭრები - უკანა ჭრა



“უკანა ჭრა”

მცველმა შეიძლება შეაბიჯოს გამჭრეელის გზაზე ისე, რომ მან ვერ გადალახოს ბლოკის ზედა ნაწილი. გამჭრელი შეაბიჯებს მცველისკენ (თითქოს ჭრის ებლოკის ზედა ნაწილს) და შემდეგ ცვლის მიმართულებას კალათისკენ „უკანა ჭრით“.

2.2.5 ბურთის მიღმა ბლოკები - ბლოკის ძირითადი ჭრები - უეცარი ჭრა



“უეცარი ჭრა”

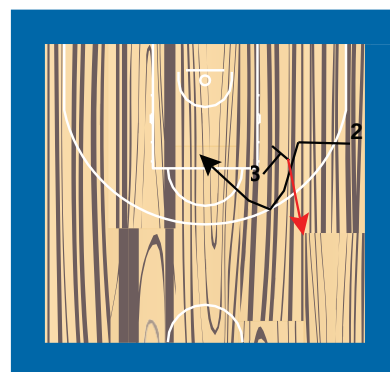
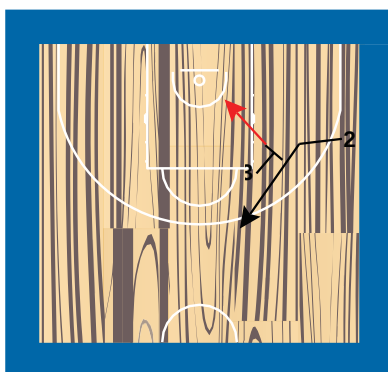
თუ მცველი მოძრაობს ბლოკის ქვეშ, იმისთვის, რომ დაამარცხოვს გამჭრელი მოთამაშე ბლოკის „მეორე მხარეს“, გამჭრელი უნდა გადავიდეს ბლოკისკენ და შემდეგ მოშორდეს მას ისე, რომ ბლოკის დამცვენებელი მასსა და მცველს შორის აღმოჩნდეს.

ბლოკის დამცვენებელი ასევე შეიძლება მიზნუნდეს მცველის წინაშე და „გადაბლოკოს“

2.2.6 ბურთის მიღმა ბლოკები - ბლოკის დამცენებლის როლი – POP OR ROLL

ბლოკის დამცენებლის მოძრაობა

ჭრის შემდეგ ბლოკის დამცენებელიც უნდა მოძრაობდეს. ზოგადი პრინციპი არის "ერთი მაღალი, ერთი დაბალი". ისე, რომ თუ გამჭრელი პირდაპირ ჭრის, ბლოკის დამცენებელი კალათისკენ „მიგორდება“ ("roll"). ანალოგიურად, თუ გამჭრელი ხვეულ ჭრას გააკეთებს, ბლოკის დამცენებელი მაღლა „აგარდება“ ("pop").



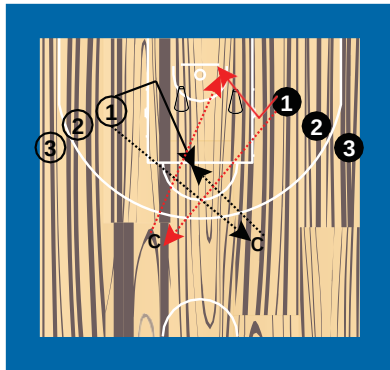
2.2.7 ბურთის მიღმა ბლოკები - ქვედა ბლოკები

ბურთის მიღმა ბლოკის დადების და ქვედა ბლოკების ჭრის სწავლება

ქვედა ბლოკი ყენდება მოთამაშის მიერ, რომელიც მოძრაობს პირითი ხაზისკენ, მაგალითად:

- მაღალი პოსტის მოთამაშე აყენებს ბლოკს დაბალი პოსტის მოთამაშისთვის;
- მცველი მოედნის ზედა ნაწილში („ჭელის პოზიცია“) ბლოკს აყენებს ფლანგის პერიმეტრის მოთამაშისთვის.

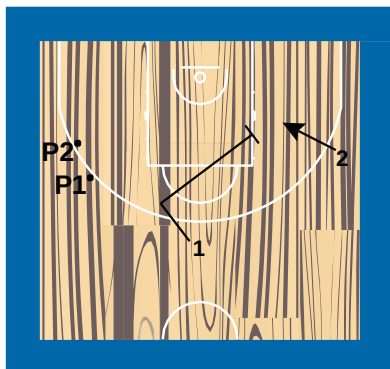
როგორც წესი, ქვედა ბლოკის დაყენებისას დამცემბლის ზურგი ბურთისკენ იქნება მიმართული.



“ქვედა ბლოკის ჭრები”

მოთამაშე გადასცემს ბურთს მწვრთნელს და შემდეგ ჭრს „ბლოკს“:

- კონუსი ან უპირატესად სკამი მოთავსებულია თითოეული ბლოკის მიგნით, რომელიც განასახიერებს „დაყენებულ ბლოკს“
- მოთამაშეები ჭრიან თითოეულ სკამს მწვრთნელისგან პასის მისაღებად.
- თავდაპირველად მწვრთნელები აცხადებენ საჭირო ჭრას, პირდაპირი, უკანა, ხვეული და უეცარი
- მოთამაშეები აკეთებენ მოთხოვნილ ჭრას, იმახიან ჭრის სახელს („მაგ. „პირდაპირი“, „უეცარი“ და ა.შ.) და სად იქნებიან მოედანზე.
- მოთამაშეები ხსნიან საკუთარ სროლას და უკან აწვდიან პასს მწვრთნელს და გადადიან მეორე მხარეს

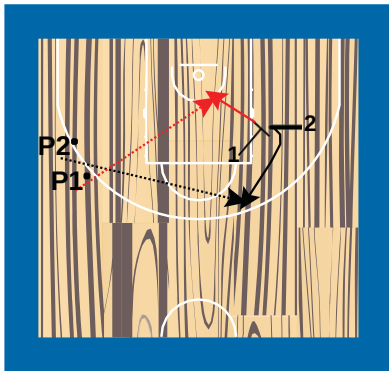


“2x0 ქვედა ბლოკი”

პასის ორ ჩამოედებულს აქვს ბურთი, თითოეულს. ერთი მოთამაშე აყენებს ქვედა ბლოკს მეორესთვის. გამჭრელი ახორციელებს ოთხივე ჭრას, თან იმახის გაკეთებულს ჭრის სახელს (ეს ასევე შეიძლება აირჩიოს მწვრთნელმა).

სწავლების პუნქტები

- ბლოკის დამცემბელი იყენებს ვიზუალურ სიგნალს („შეკრული მუშტი“)
- ბლოკის დამცემბელი აკეთებს ნახტომის გაჩერებას (ერთი თვლა)
- ბლოკის დამცემბელი იმახის, დაელოდე, დაელოდე და შემდეგ „წადი“, როცა პოზიციაზეა
- გამჭრელი იმახის ჭრის ტიპს, პირდაპირი, ხვეული, უკანა, უეცარი
- გამჭრელი გვიან ჭრის, იკეტება მკლავი-მხრით თეძომდე



შეტევითი კომუნიკაცია

პირდაპირი ჭრისას:

გამჭრელი- "პირდაპირ" ბლოკის დამყენებელი- "კალათა"

უკანა ჭრისას

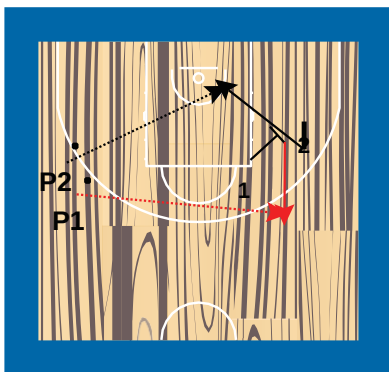
გამჭრელი- "უკან" ბლოკის დამყენებელი- "ავარდნა"

ხვეული ჭრისას

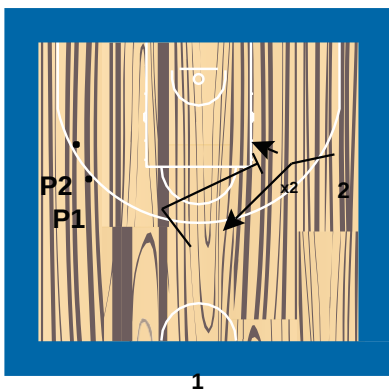
გამჭრელი- "დახვევა" ბლოკის დამყენებელი- "ავარდნა"

უეცარი ჭრისას

გამჭრელი- "გავარდნა" ბლოკის დამყენებელი- "პოსტი"



უეცარი ჭრის შემთხვევაში, ბლოკის დამყენებელს შეუძლია "ხელახლა დაბლოკვა" პოსტზე გადასვლამდე.

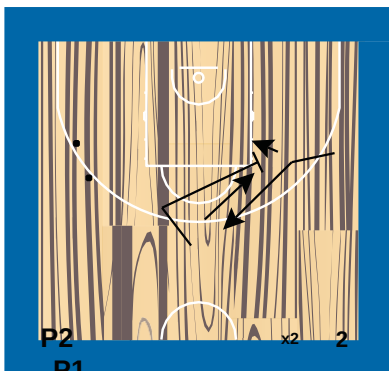


"2x1 ქვედა ბლოკი"

დაცვა თამაშობს გამჭრელზე და შეუძლია აირჩიოს როგორ უნდა ითამაშოს.

გამჭრელმა უნდა წაიკითხოს თავისი მცველი და სწორად მოიქცეს. ეს შეიძლება გაკეთდეს ერთი პასის გადამცემით, რომელიც გადასცემს პასს გამჭრელს, თუ გაიხსნება და პოსტის მოთამაშეს, თუ მცველს შეუძლია გამჭრელის დაცვა.

მწვრთნელმა ყურადღება უნდა გაუმახვილოს პასის გადამცემს, რომ მოთმინება შეინარჩუნოს - ეს არის 2v1 სიტუაცია, ასე რომ, საბოლოოდ ერთი შემტევი მოთამაშე გაიხსნება.

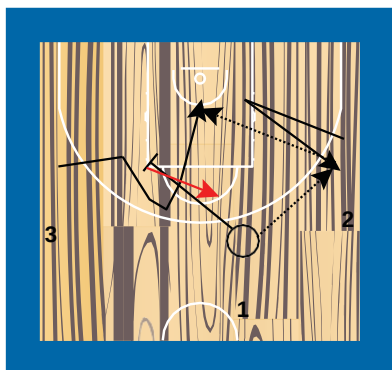


"2x2 ქვედა ბლოკები"

2x2 შეჯიბრებითი სავარჯიშო, პასის 2 გადამცემით. მწვრთნელმა შეიძლება მიუთითოს მცველებს, თუ როგორ უნდა დაიცვან ან შეიძლება მათ მიანდოს ამის გადაწყვეტა.

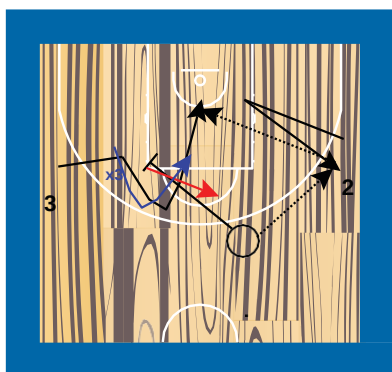
ბლოკების დაყენებით მოძრაე შეტევაზე ვარჯიში

არსებობს ბევრი აქტივობა, რომლის გამოყენებაც შესაძლებელია მოძრაე შეტევაზე ვარჯიშისას და რამდენიმე სხვადასხვა აქტივობა მოცემულია ქვემოთ. მწვრთნელებმა უნდა გამოიყენონ ისეთი აქტივობები, რომლებიც მოიცავს როგორც შეტევას, ასევე დაცვას, რათა დაეხმარონ მოთამაშეებს გადაწყვეტილების მიღებაში და მუდმივად არ შეაჩერონ თამაში ან შითითებები აძლიონ მოთამაშეებს.



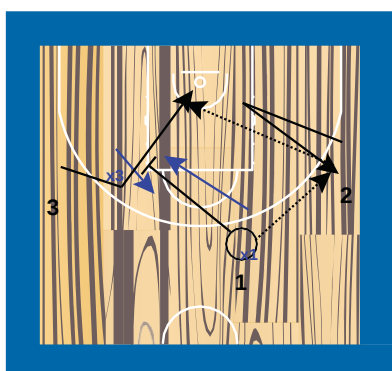
“3x0 ქვედა ბლოკი”

შემდეგ მცველი აკეთებს პასს და შემდეგ აყენებს ქვედა ბლოკს.



“3x1 ქვედა ბლოკი”

წარუდგინეთ მცველი გამჭრელს.



წარუდგინეთ მცველი ბლოკის დამყენებელს.

“ორი ტაიმის შეტაკება”

გამოყავით ორი გუნდი (3x3, 4x4 ან 5x5), რომლებიც ითამაშებენ ერთმანეთის წინააღმდეგ ორი ტაიმის განმავლობაში. ისინი თამაშობენ ნახევარ მოედანზე და მწვრთნელს შეუძლია დააწესოს რაიმე კონკრეტული წესი სავარჯიშოს აქცენტის შესაცვლელად (მაგ. არ არის დრიბლინგი, პოსტზე პასის გადაცემა უნდა მოხდეს, სანამ გარე სროლა იქნება შესაძლებელი), შეუძლია დაუშვას მხოლოდ "ბურთის მიღმა" ბლოკები ან უბრალოდ ითამაშოს ჩვეულებრივი წესებით.

მას შემდეგ, რაც დაცვა მიიღებს ბურთს, მოპარვის, მოხსნის თუ შეტევითი ანგარიშის საშუალებით, ის მიდის მეორე ბოლოში დაცვის გარეშე ტყორცნისთვის. მას შეუძლია განახორციელოს ორქულიანი ან სამქულიანი ტყორცნა და გააგრძელოს სროლა მანამ, სანამ ქულას არ მიიღებს.

შემდეგ დაცვა აბრუნებს ბურთს შეტევაში და ითამაშებს ნახევარ მოედანზე.

შეტაკების ერთ ნახევარში დაცვას უპირატესობა უნდა ჰქონდეს - რადგან ის ყველა ფლობაზე იღებს ქულას! შეტევა და დაცვა მეორე ტაიმში იცვლებიან. ასე რომ, ახალმა შეტევამ, რომელსაც აქვს უპირატესობა, უნდა შეინარჩუნოს ეს უპირატესობა ქულების მოპოვებით, რადგან იცის, რომ ახალი დაცვა ბურთს ჩააგდებს მისი ფლობის ყოველ ჯერზე.

ეს აქტივობა ყურადღებას ამახვილებს კონცეფციაზე „ქულები ყოველ ფლობაზე“.

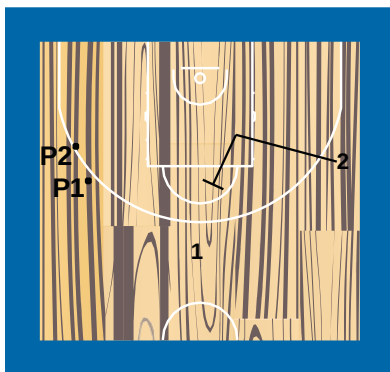
2.2.8 ბურთის მიღმა ბლოკები - ზედა ბლოკები

ზედა ბლოკები

ზედა ბლოკი ყენდება მოთამაშის მიერ, რომელიც შორდება პირითა ხაზს, მაგალითად:

- ფლანგის პერიმეტრის მოთამაშე აყენებს ბლოკს მცველისთვის;
- მაღალი პოსტის მოთამაშე აყენებს ბლოკს პერიმეტრის მოთამაშისთვის.

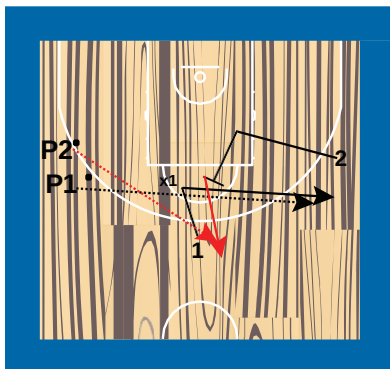
ჩვეულებრივ, ბლოკის დამყენებელს ზურგი აქვს პირითი ხაზისკენ ან პირითი ხაზის/გვერდითი ხაზის კუთხისკენ.



“2x0 ზედა ბლოკის სავარჯიშო”

ფლანგის მოთამაშე მოძრაობს კალათისაკენ და შემდეგ აყენებს ბლოკს მცველისთვის, ზურგით პირითა ხაზის კუთხისკენ.

მცველი მიიწვივს ბურთისკენ და თავისი მცველისკენ, შემდეგ კი ჭრის ბლოკს.

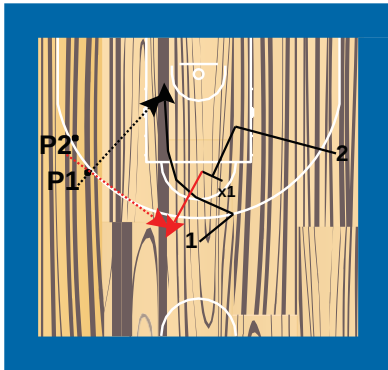


“უეცარი ჭრა”

იქ, სადაც მცველი რჩება გამჭრელსა და ბურთის მქონე მოთამაშეს შორის, გამჭრელი ახორციელებს უეცარ ჭრას ფლანგზე და ბლოკი შეიძლება გასკდეს.

კომუნიკაცია

- ბლოკის დამდები იძახის: „დაელოდე, დაელოდე, წადი“
- გამჭრელი იძახის “უეცარი”, ბლოკის დამყენებელი იძახის “ავარდნა”



“პირდაპირი ჭრა”

როცა მცველი მოძრაობს უეცარი ჭრის მოლოდინში, გამჭრელი შორდება ბურთს (მცველის ასამოძრავებლად) და შემდეგ ძლიერად იჭრება კალათისკენ.

კომუნიკაცია

- ბლოკის დამდეგი იმახის: „დაელოდე, დაელოდე, წადი“
- გამჭრელი იმახის “პირდაპირი”, ბლოკის დამყენებელი იმახის “ავარდნა”

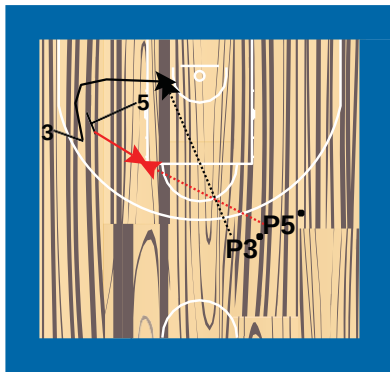
აქტივობა პროგრესირებს 1 და შემდეგ 2 მცველის წარმოდგენით

2.2.9 ბურთის მიღმა ბლოკები - უკანა დაბლოკვები

უკანა დაბლოკვები

უკანა ბლოკს აყენებს მოთამაშე, რომელიც შორდება კალათს. ზედა ბლოკი და უკანა ბლოკი მსგავსია. უკანა ბლოკის დროს, როგორც წესი, ბლოკის დამყენებელს ზურგი მიმართული აქვს კალათისკენ.

უკანა ბლოკის ყველაზე გავრცელებული მაგალითია ბლოკის დამყენებელი, რომელიც გამოდის დაბალი პოსტიდან პერიმეტრის მოთამაშისთვის ბლოკის დასაყენებლად.



“2x0 უკანა ბლოკი”

- 3 იწყებს ბურთით და პასს აძლევს P3-ს.
- 5 აყენებს უკანა ბლოკს 3-ისთვის, 5-ის ზურგი კალათისკენაა
- 3 ნაბიჯს დგამს ბურთისკენ, შემდეგ ჭრის 5-ს, პირითი ხაზის გასწვრივ
- 3 იჭრება ფარის კიდეზე, შემდეგ ჩერდება
- 5 „გადადის“ ბურთისკენ საყრდენ ფეხზე წინ ბრუნით და ხელები უჭირავს მაღლა პასის მისაღებად

შეტევითი კომუნიკაცია

- 5 იძახის: „დაელოდე, დაელოდე, წადი“
- 3 იძახის „კალათა“ და 5 იძახის „ავარდნა“

2.2.10 ბლოკები ბურთზე – დრიბლერის ვარიანტები

ბლოკები ბურთზე

ბურთის მქონე მოთამაშისთვის ბლოკის დაყენება ძალიან ხშირია, ხშირად მცველისთვის ბლოკის "დიდი" დაყენებით.

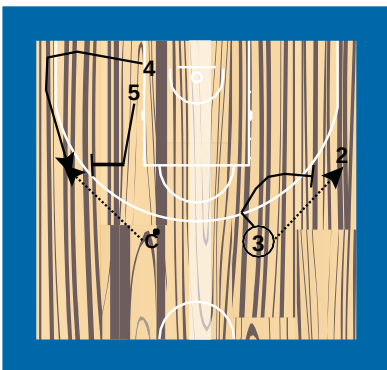
ბლოკის დაყენებისას ხდება, როგორც ბურთის მიღმა ბლოკის (მაგ. ვიზუალური და ვერბალური კომუნიკაცია და ნახტომით გაჩერება). ვარიანტები, რომელთა შესრულებაც ყველა მოთამაშეს უნდა შეეძლოს არის:

• დრიბლერი:

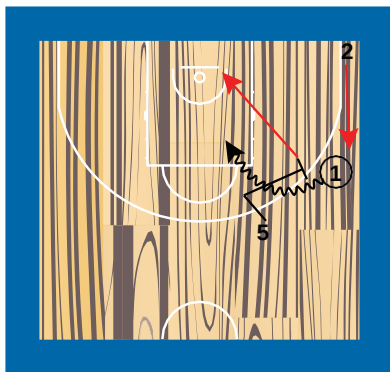
- „მოუხვით კუთხეში“ და შეადგინეთ ტყორცნის განხორციელების ზონაში (არა მხოლოდ 3კუთხეში ხაზის გარშემო დრიბლინგი). მისი მიზანი უნდა იყოს, რომ ორივე ფეხი ჰქონდეს ტყორცნის ზონაში და მზად იყოს სროლისთვის ან პასისთვის
- „გაყოფა“ ორ მცველს შორის, კროსოვერი დრიბლინგის გამოყენებით მიმართულების სწრაფად შესაცვლელად
- „მორბენალი“ – შედგენისას შეძლოს ტყორცნის განხორციელება ტყორცნის ზონის ზედა ნაწილში მოძრაობისას – ლეი-აფის ფეხის მუშაობის გამოყენებით
- „უკან დახევა“ – თუ მცველი, რომელიც დრიბლერს იცავს, ბლოკის ქვეშ გადის, დრიბლერს უნდა შეეძლოს უკან დახევა და პერიმეტრული ტყორცნის განხორციელება. "ნაბიჯი უკან" ასევე გამოიყენება, თუ მცველი ახლოს არის დრიბლერთან, რათა შექმნას სივრცე სროლისთვის.

• ბლოკის დამყენებელი:

- „ბლოკში შეპარვა“ – თუ მცველი, რომელიც იცავს ბლოკის დამყენებელს მაღლა გადავა ბურთზე ზეწოლის მოხდენის მიზნით, ბლოკის დამყენებელს, ბლოკის დაყენებამდე, უნდა შეეძლოს „შეიპაროს“ და გაიჭრას კალათისკენ.
- „მისრიალება“ – მას შემდეგ, რაც დრიბლერი გამოიყენებს ბლოკს, ბლოკის დამყენებელს უნდა შეეძლოს საყრდენ ფეხზე რევერსული ბრუნის გაკეთება („მუცელი ბურთთან“) და კალათისკენ ჭრა. "Pick and Roll" არის ფუნდამენტური თამაში, "Give and Go"-ს მსგავსი.
- „flare“ ან „pop“ – მას შემდეგ, რაც დრიბლერი გამოიყენებს ბლოკს, ბლოკის დამყენებელს უნდა შეეძლოს პერიმეტრზე გაეარდნა, რათა მიიღოს პასი დრიბლერისგან. ამის შემდეგ ბლოკის დამყენებელს უნდა შეეძლოს პერიმეტრული ტყორცნის განხორციელება, პასის გადაცემა ან ტარება.



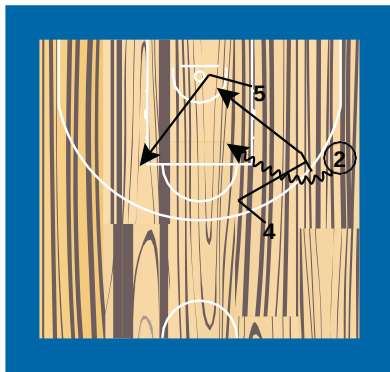
საწყისი აქტივობის სახით, მოთამაშეებს შეუძლიათ დააყენონ ბურთის ბლოკები იატაკის ორივე მხარეს. მწვრთნელს შეუძლია დრიბლერის დაცვა



“Pick & ROLL ბლოკი - კუთხე”

დრიბლერი: ძლიერად ატარებს კუთხედისკენ (გამოყოფა)

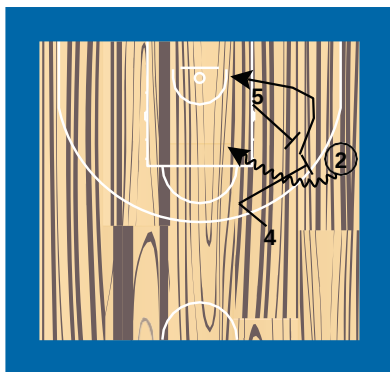
ბლოკის დამყენებელი: იღებს პოზიციას „მუცელი ბურთისკენ“ ²¹ კალათისკენ გადასასვლელად კუთხე: იწევა კუთხიდან და ავსებს ადგილს, სადაც ბურთი შემოვიდა
თუ დრიბლერი ვერ აგდებს ბურთს კალათში ან ვერ ახვედრებს ბლოკის დამყენებელს რომელიც მიგორავს, გახედეთ კუთხის მოთამაშეს, რომელიც იწევა ფლანგზე, რომელმაც შეიძლება მოახერხოს პასის გადაცემა პოსტის მოთამაშისთვის.



“Pick & ROLL - პოსტი (ცარიელი)”

დრიბლერი: ძლიერად ატარებს კუთხედისკენ (გამოყოფა) ბლოკის დამყენებელი: იღებს პოზიციას „მუცელი ბურთისკენ“ კალათისკენ

პოსტი: აცარიელებს პოსტს და მიდის საპირისპირო კუთხედზე
თუ დრიბლერი ვერ აგდებს ბურთს კალათში ან ვერ ახვედრებს ბლოკის დამყენებელს რომელიც მიგორავს, გახედეთ პოსტს მოპირდაპირე კუთხედზე



“Pick & ROLL - ბლოკის დამყენებლის დაბლოკვა”

დრიბლერი:

- ძლიერად ატარებს კუთხედისკენ (გამოყოფა)
- იხედება, რომ პასი გადასცეს ბლოკის დამყენებელს

ბლოკის დამყენებელი:

- დაელოდეთ მას შემდეგ, რაც დრიბლერმა ტარება აწარმოა თქვენი მხრის ზემოდან
- გამოიყენეთ ბლოკი კალათამდე მისასვლელად

პოსტი:

- უკნიდან დაბლოკეთ ბლოკის დამყენებლის მცველი
- თუ დრიბლერი ვერ აგდებს ბურთს კალათში ან ვერ ახვედრებს ბლოკის დამყენებელს რომელიც მიგორავს, ყურადღებით იყავით, რომ პასი გააკეთოთ ნებისმიერ მოწინააღმდეგეზე.

21 „მუცელი ბურთისკენ“ ნიშნავს იმას, რომ გადაინაცვლებს თუ არა დრიბლერი ბლოკის დამყენებლის გვერდით, ბლოკის დამყენებელი საყრდენ ფეხზე რევერსულ ბრუნს აკეთებს (ისე, რომ მისი „მუცელი“ კვლავ ბურთისკენაა მიმართული). ალტერნატიული ტექნიკა არის „გადადგმა“, სადაც ბლოკის დამყენებელი აკეთებს წინ ბრუნს საყრდენ ფეხზე, იმ ფეხის გადადგმით, რომელიც ყველაზე ახლოს იყო დრიბლერთან.



1

“Pick & ROLL – POP”

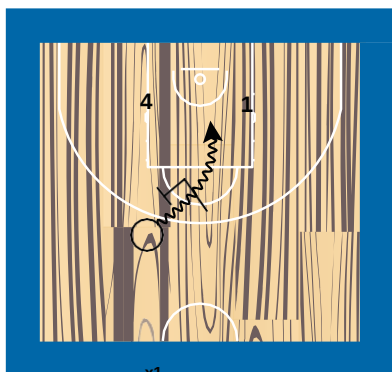
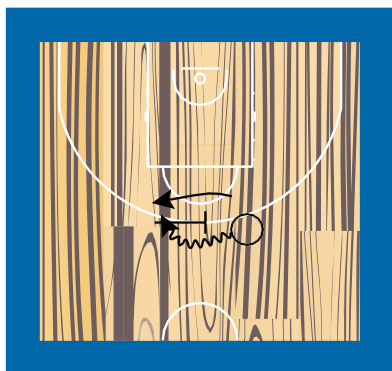
დრიბლერი:

- ძლიერად ატარებს დაყენებული ბლოკიდან (გამოყოფა)
- გახედეთ ბლოკის დამცენებელს, რომელიც „ხტება“ 3 ქულიანი ხაზისკენ

ბლოკის დამცენებელი:

- გადადით საჯარიმო ხაზისკენ და „გადმოხტით“ უკან 3 ქულიანი ხაზისკენ დაბალი პოსტი:
- გადადით კალათისკენ და გააკეთეთ „duck in“ მოძრაობა (როგორც კი ბლოკის დამცენებელი დაიჭერს, შეუტით მცველებს მაღლა)
- თუ ფრონტალური პოზიციას, შეზღუდეთ მაღალი პასისთვის

5



x1
1 4

“Pick & ROLL – ბლოკი / ხელახალი ბლოკი”

დრიბლერი:

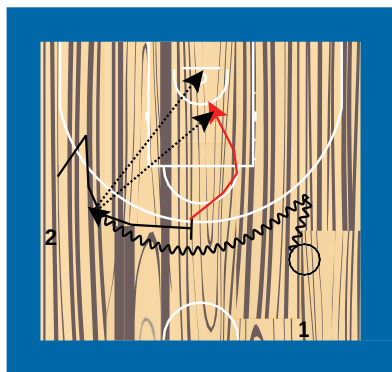
- ძლიერად ატარებს დაყენებული ბლოკიდან (გამოყოფა)
- ბურთის მცველი გადის ბლოკის ქვეშ

ბლოკის დამცენებელი:

- ბლოკი
- მუცელი ბურთისკენ და ხელახალი ბლოკი – გადაგორება დაცვის თავზე

დრიბლერი:

- ძლიერად ატარებს ხელახალი დაყენებული ბლოკიდან



“2x0 Pick & ROLL”

დრიბლერი მოძრაობს ტყორცნის განხორციელების ზონის

გადაჭრით, რომ თანაგუნდელისგან მიიღოს ბურთის დაბლოკვა.

თანაგუნდელი გადადის კალათისკენ, რათა მიიღოს პასი ან მოხსნას სროლა.

“2x1 Pick AND ROLL”

წარმოადგენს მცველი, ისე რომ დრიბლერმა სწორი მოქმედება აირჩიოს.

დამატებითი ცნობები

1. რომელია თქვენთვის სასურველი შეჯიბრებითი ხასიათის აქტივობა ბლოკის დაყენებაში შეტევითი უნარების გასავითარებლად? განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან აქტივობა, რომელიც უპირატესობით სარგებლობს მისთვის.
2. ვარჯიშისას მოაწყვეთ შეჯიბრებითი აქტივობა, რომელიც მოიცავს ბლოკებს. აქტივობის დროს მიუთითეთ მცველებს, როგორ დაიცვან ბლოკის დაყენების სიტუაციები (როგორც ზურთზე, ისე მის მიღმა). ჩაიწერეთ, სწორად რეაგირებს თუ არა შეტევა მოწინააღმდეგის ბლოკების დაცვაზე.

ჩაიწერეთ რამდენად კარგად რეაგირებენ თქვენი მოთამაშეები თამაშის დროს მცველების მხრიდან ბლოკების დაცვაზე. არის რაიმე განსხვავება ვარჯიშის დროს და თამაშის დროს წარმოჩენილ შესრულებებს შორის?

2.3. გადასვლა

2.3.1 ძირითადი სწრაფი შეტევა - შეტევის დაწყება

კალათბურთი არის დინამიური თამაში, რომელშიც გუნდები დაუყოვნებლივ გადადიან დაცვიდან შეტევაში. "სწრაფი შეტევა" უბრალოდ დაცვიდან შეტევაზე რაც შეიძლება სწრაფად გადასვლაა. კალათბურთელებმა უნდა ითამაშონ სწრაფი შეტევა თამაშის დაწყების მომენტიდან. მწვრთნელებმა არ უნდა დაუშალონ ახალგაზრდა მოთამაშეებს სწრაფ შეტევაზე გადასვლა, რადგან ეს სახალისოა მოთამაშეებისთვის და ეხმარება მათ კალათბურთის მნიშვნელოვანი საფუძვლების განვითარებაში.

სწრაფი შეტევის მნიშვნელოვანი პრინციპებია:

- შეტევის დაწყება:
 - გამავალი პასი;
 - დრიბლინგით გასვლა;
 - ბურთის მოპარვა
- „ფართე ზოლებზე სირბილი“;
- პასის წინ გაკეთება;
- უპირატესობა/არახელსაყრელი მხარე - 2x1
- უპირატესობა/არახელსაყრელი მხარე - 3x2
- შეტევაში გადასვლა - „იყავი სწრაფი, მაგრამ არ აჩქარდე“

შეტევის დაწყება

არსებობს მთელი რიგი მნიშვნელოვანი ასპექტებისა, შეტევის დასაწყებად:

გამავალი პასი - დაცვითი მომხსნელი

დაცვითი მომხსნელი ბურთით უნდა დაეშვას მინიმუმ მხრის სიმაღლეზე - მოაშოროს ის ნებისმიერ შემტევ მომხსნელს. დაცვითი მომხსნელი უნდა მიუბრუნდეს უახლოეს გვერდითა ხაზს, სახით ამ მხარის პირითი ხაზის კუთხისკენ. ის შეიძლება ოდნავ შემობრუნდეს ჰაერში ან სწრაფად მოტრიალდეს საყრდენ ფეხზე დაშვების შემდეგ.

გამავალი პასი - გამთამაშებელი

მცველი უნდა გადავიდეს გვერდით ხაზთან, რომელიც ყველაზე ახლოს არის მომხსნელთან და ზურგი უნდა შეაქციოს იმ გვერდით ხაზს ისე, რომ დაცვითი მომხსნელის პირისპირ აღმოჩნდეს. ბურთის მიღება საჯარიმო სროლის გამოწვეულ ხაზთან. თუ დაცვის ქვეშ იმყოფება, უნდა გადავიდეს ან პირითი ხაზისკენ ან მოედნის შუაში.

გამთამაშებელმა არ უნდა დაიჭიროს ბურთი სანამ უძრავად დგას, მაგრამ უნდა იყოს მოძრაობაში, როდესაც იღებს პასს. ბურთის დაჭერის შემდეგ მცველმა უნდა გაიხედოს (ნიკაპი მხარეზე) იმ მიმართულებით, სადაც მას სურთ გადაადგილება, ბურთის გადაადგილებამდე ან ძირს დაგდებამდე.

თუ მცველი აირჩევს ბურთის დრიბლინგს, მან უნდა შეძლოს თავიდან გრძელი ხტუნვის გამოყენება და შემდეგ ბურთის დრიბლინგი დაიწყოს სხეულის წინ, ალტერნატიული ხელების გამოყენებით, როცა ახლომახლო მცველები არ არიან. ბევრი ახალგაზრდა მოთამაშე იყენებს მხოლოდ თავის სასურველ ხელს და ამის თავიდან აცილება საჭირო.

შეტევის დაწყება - დრიბლინგით გასვლა

განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც კეთდება "გრძელი მოხსნა" (ანუ ბურთი კარგად მოშორებით დაეცა კალათიდან), მომხსნელმა შეიძლება დაინახოს ბურთის სწრაფად დრიბლინგის შესაძლებლობა. მიუხედავად იმისა, რომ ახალგაზრდა მოთამაშეები უეჭველად დაუშვებენ შეცდომებს, მწვრთნელებს სჭირდებათ მოთმინება, რათა ეს უნარი განვითარდეს.

შეტევის დაწყება - ბურთის მოპარვა

ბევრი სწრაფი შეტევა იწყება ბურთის მოპარვით. თუ მოთამაშე, რომელმაც ბურთი მოიპარა, არის ხელსაყრელ პოზიციაზე, მაშინ დრიბლინგი უნდა შეასრულოს სწრაფად. სხვა თანაგუნდელები სპრინტით უნდა გადავიდნენ მოედნის ქვემოთ, რათა მიიღონ პოზიცია, პასის პისაღებად ან აცდენილი სროლის მოსახსნელად.

2.3.2 ძირითადი სწრაფი შეტევა - ფართე ზოლებზე სირბილი

ფართე ზოლებზე სირბილი

მას შემდეგ, რაც მოხსნა იქნება დაცული, მეორე მცველი და ფორვარდი სპრინტით უნდა გადავიდნენ შუამდე, ბურთის ყურების გარეშე. ხშირი შეცდომაა, რომ მოთამაშეები არ იწყებენ სირბილს გამავალი პასის გაკეთებამდე, თუმცა ამის შედეგია ის, რომ გამთამაშებელს არ ჰყავს ვინმე, ვისაც წინ გადააწოდებს პასს.

ზოგადად, მოთამაშეები უნდა გაიქცნენ უახლოესი გვერდითი ხაზისკენ, მაგრამ თუ მათ წინ თანაგუნდელია, ისინი უნდა გადავიდნენ მეორე გვერდითა ხაზისკენ.

მას შემდეგ, რაც ისინი მიაღწევენ შუა ხაზს, მათ უნდა შეაბრუნონ თავი ("ნიკაპი მხარზე") ისე, რომ დაინახონ ნებისმიერი პასი, რომელიც მათკენ იქნება გაკეთებული, ან თუ დახმარებაა საჭირო, მათ შეუძლიათ უკან გადაადგილება.

2.3.3 ძირითადი სწრაფი შეტევა - ბურთის წინ გადაცემა

ბურთის წინ გადაცემა

სწრაფი შეტევის ეფექტურად გასატარებლად, მოთამაშეებს უნდა განუვითარდეთ მენტალიტეტი, რომ ბურთი წინ გადასცენ მოთამაშეს, რომელიც გახსნილია. მათ ასევე უნდა განუვითარდეთ პასების სროლის უნარი და ეს შეიძლება იყოს გამოწვევა ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის. ნაცვლად იმისა, რომ პასი უმოძრაო მდგომარეობიდან გააკეთონ, მოთამაშეებს სჭირდებათ წაქეზება, რომ განვიტარონ პასის მკერდიდან სროლის უნარი სირბილის დროს.

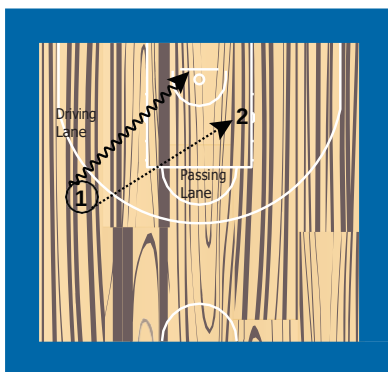
მწვრთნელებმა არ უნდა შეწყვიტონ აქტივობები, იმისთვის რომ დატუქსონ მოთამაშეები არაზუსტი პასის გამო, ამის ნაცვლად მწვრთნელებმა უნდა მიიღონ ის ფაქტი, რომ სწრაფი შემტევი კალათბურთის მენტალიტეტისა და უნარების განვითარებისას, დაშვებული იქნება შეცდომები. ეს შეცდომები განვითარების მნიშვნელოვანი ნაწილია.

2.3.4 ძირითადი სწრაფი შეტევა - 2v1 სწრაფი შეტევა

უპირატესობა / მინუსი- 2x1

სწრაფი შეტევის კალათბურთის მთავარი ასპექტია შექმნას შესაძლებლობები ლეი-აპის შედარებით მარტივი ჩაგდებისთვის, იმედია დაცვის გარეშე! თუმცა, სწრაფი შეტევის კალათბურთს ასევე შეუძლია შექმნას დაცვაზე რიცხობრივი გადაჭარბების შესაძლებლობა.

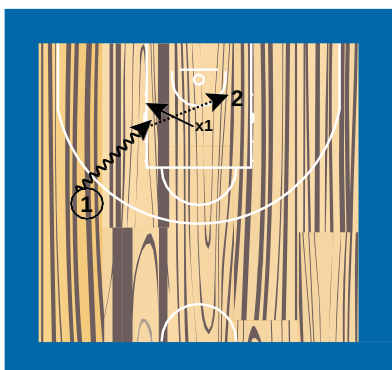
2x1 სიტუაციაში ქულის მოპოვებისთვის მთავარია „პასის გადაცემის ზოლის“ და „ტარების ზოლის“ ცნებების გაგება:



“ტარების ზოლი” / “პასის გადაცემის ზოლი”

“ტარების ზოლი” არის გზა პირდაპირ ბურთის მქონე მოთამაშესა და კალათას შორის.
“პასის გადაცემის ზოლი” არის პირდაპირი გზა ბურთის მქონე მოთამაშესა და თანაგუნდელს შორის, რომელზედაც შესაძლებელია პასის გაკეთება.

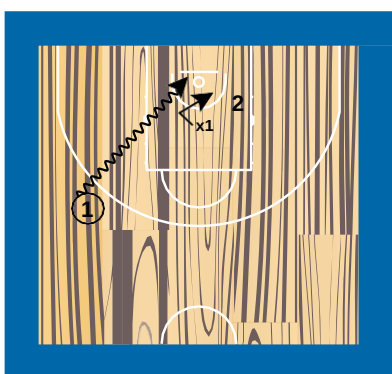
ბურთის მქონე მოთამაშემ უნდა შეუტიოს კალათს და შემდეგ მცველი ეტყვის რა გააკეთოს!



“თუ ტარების ზოლი დაცულია - გააკეთეთ პასი”

თუ მცველი აიღებს ვალდებულებას, რომ დაიცვას დრიბლერი, დრიბლერმა პასი უნდა გადასცეს თავის გახსნილ თანაგუნდელს. თანაგუნდელი უნდა გაიქცეს კალათისკენ და არა ფარის გვერდისკენ.

მოთამაშეებს უნდა შეეძლოთ პასის გაკეთება როგორც მარცხენა ისე მარჯვენა ხელით, რომ შეასრულონ ეს გადაცემა. ამ დიაგრამაში 1 ალბათ მარცხენა ხელით გააკეთებდა დრიბლინგს, მაგრამ მარჯვენა ხელით პასის გაკეთებისას უკეთესი იქნება ბურთის 2-მდე მისასვლელად.



“თუ ტარების ზოლი დაუცველია – ატარეთ”

თუ მცველი არ იღებს ვალდებულებას დრიბლერის დაცვაზე, დრიბლირმა უნდა შეუტეოს კალათს.

მცველის როლი მდგომარეობს იმაში, რომ დრიბლერს დააჯეროს, რომ მცველმა გადაწყვიტა ერთი მოქმედება, მაგრამ შემდეგ გააკეთოს მეორე.

მაგალითად, თუ დრიბლერი თვლის, რომ მცველი ტარების ზოლზე გადავა, მაშინ დრიბლირმა უნდა გადასცეს ბურთი. თუ მცველი თავს აჩვენებს, რომ ასე მოიქცევა, მან შეიძლება შემდეგ შეძლოს პასის გადაცემის ზოლში გადასვლა პასის ჩასაჭერელად.

ყველაზე დიდი შეცდომები, რომლებსაც ახალგაზრდა მოთამაშეები უშვებენ, შემდეგია:

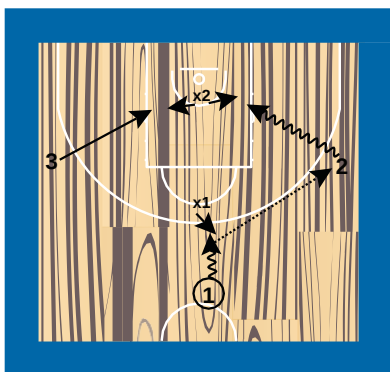
- თამაშის დაწყებისას გადაწყვიტონ თუ რა უნდა გააკეთდეს, ნაცვლად იმისა, რომ წაიკითხონ მცველი და შემდეგ მიიღონ გადაწყვეტილება;
- არ უტყვევონ კალათს, არამედ აკეთებენ დრიბლინგს ან გარბიან ტყორცნის ზონის გვერდისკენ. ახალგაზრდა ფეხბურთელებმა შესაძლოა შეცდომაც დაუშვან მცველის წაკითხვისას. მწვრთნელმა უნდა ჰკითხოთ მოთამაშეს რა დაინახა და შემდეგ განიხილოს რა ქმედება უნდა განხორციელებულიყო.

2.3.5 ძირითადი სწრაფი შეტევა - 3v2 სწრაფი შეტევა

უპირატესობა / მინუსი - 3x2

სწრაფი შეტევის კალათბურთის კიდევ ერთი ჩვეულებრივი

უპირატესობა/არახელსაყრელი სიტუაცია არის 3 შემტევი მოთამაშე 2 დაცვითი მოთამაშის წინააღმდეგ. შეტევის მიზანია, ერთ-ერთი მცველი აიძულოს აილოს ბურთის დაცვის ვალდებულება, შემდეგ კი ბურთი გადასცეს 2x1 სიტუაციაში.

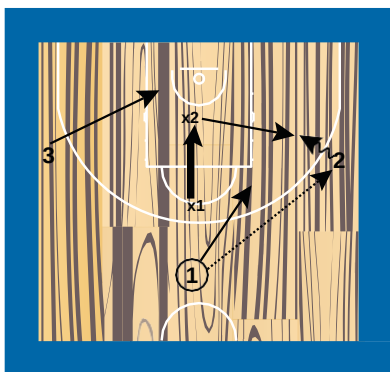


3x2-ის გარდაქმნა 2x1-ში

დაცვის უმეტესობა ამ სიტუაციაში მიიღებს "I" ფორმაციას - მოედნის შუაში, ერთი მცველით საჯარიმო სროლის ხაზის ზემოთ და ერთი კალათის წინ.

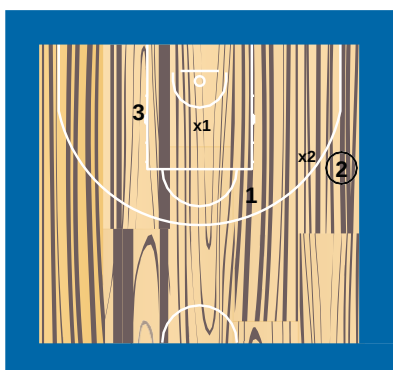
თუ პირველი მცველი აიღებს ვალდებულებას დაიცვას დრიბლერი, ფლანგზე სწრაფი პასი ქმნის 2x1 სიტუაციას შემტევი 2 და 3 მოთამაშეებით.

ამ სიტუაციით სარგებლობისთვის, 2-მა უნდა შეუტეოს სწრაფად - სანამ x1 შემტევის დაცვითი პოზიციის აღდგენას.

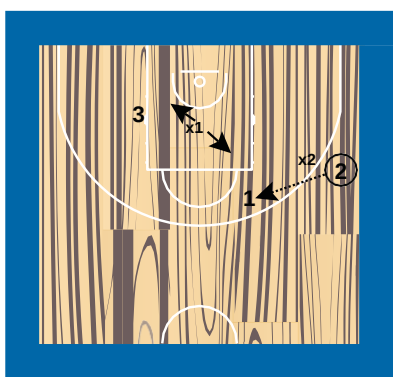


პასი ფლანგზე

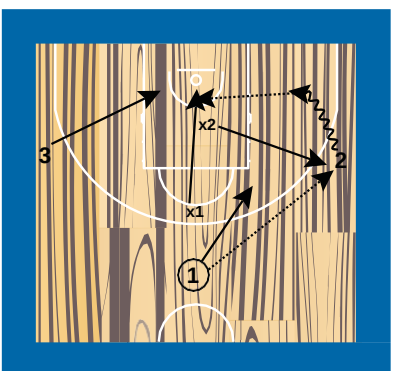
თუ x1 არ იღებს ვალდებულებას ბურთის დაცვაზე, მისმა გადაცემამ ფლანგის პერიმეტრის მოთამაშეზე შეიძლება აიძულოს მცველი გამოვიდეს ტყორცნის ხონიდან ფლანგის დასაცავად. ამ სიტუაციაში, პერიმეტრის სხვა მოთამაშემ (3) უნდა შეუტეოს კალათს, ხოლო მცველი (1) უნდა გადავიდეს ბურთის მხარის კუთხედისკენ.



როდესაც x2 იცავს ფლანგზე, იქმნება 2x1 სიტუაცია 3-ით და 1-ით x1-ის წინააღმდეგ.



თუ ბურთი გადაეცემა უკან 1-ს, x1-მა უნდა გადაწყვიტოს, დაიცავს 1-ს თუ დარჩება 3-თან. 1 უნდა იყოს ქულის ალბის ვარიანტი, ან ნახტომში ტყორცნა, ან კალათამდე ტარება. ეს უნდა გაკეთდეს სანამ x2 შეძლებს აღდგენას.



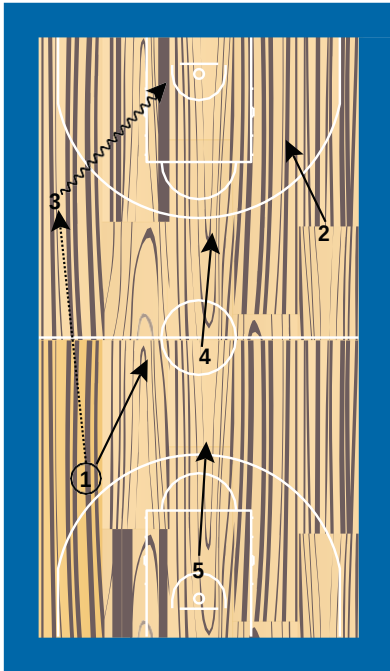
3x2 – ყველაზე ხშირი შეცდომა

ყველაზე ხშირი შეცდომა რომელსაც უშვებენ ახალგაზრდა მოთამაშეები არის, რომ ისინი არ ცდილობენ ბურთის უკან გადაცემას მცველისთვის.

როდესაც ბურთი თავდაპირველად გადაეცემა ფლანგზე (2), 3 თავდაპირველად გახსნილი იქნება, თუმცა x1-ის პოზიციაზე მყოფი მცველების უმეტესობა დაბრუნდება კალათისკენ - ხშირად პასის 3-ისთვის ჩაჭრით, მაგრამ 1-ს ფართოდ გახსნილად დატოვებით.

მიუხედავად იმისა, რომ მწვრთნელებს შეუძლიათ ამის თქმა მოთამაშეებისთვის, უმჯობესია, მოთამაშეებს მისცენ საშუალება "ისწავლონ" ეს თამაშის საშუალებით. ორიენტირებული კითხვების დასმამ, როგორცაა „რას აკეთებდა მცველი x1“ შეიძლება ხელი შეუწყოს მოთამაშეებს გააცნობიერონ საუკეთესო ვარიანტი.

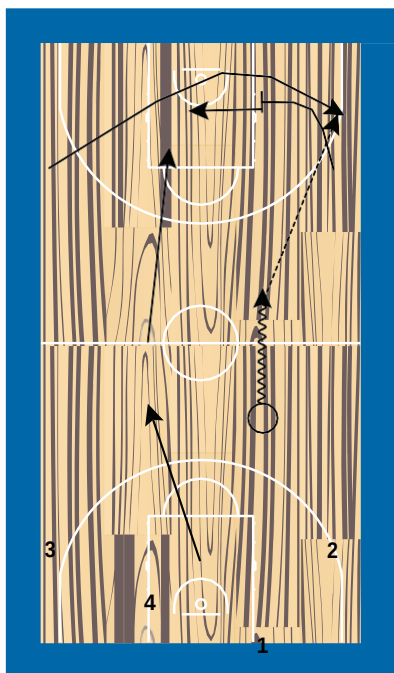
2.3.6 ძირითადი სწრაფი შეტევა - შეტევაში გადასვლა



შეტევაში გადასვლა - იყავი სწრაფი, მაგრამ არ აჩქარდე ³

სწრაფი შეტევის გუნდმა უნდა მიზნად დაისახოს ბურთის შეტევაში რაც შეიძლება სწრაფად მოხვედრა, ხოლო თუ არ არის ლეი-აპის შესაძლებლობა, გუნდი გადადის ნახევარბოუნდის შეტევაში - ეს არ არის აუცილებელი იყოს რთული.

³ John Wooden

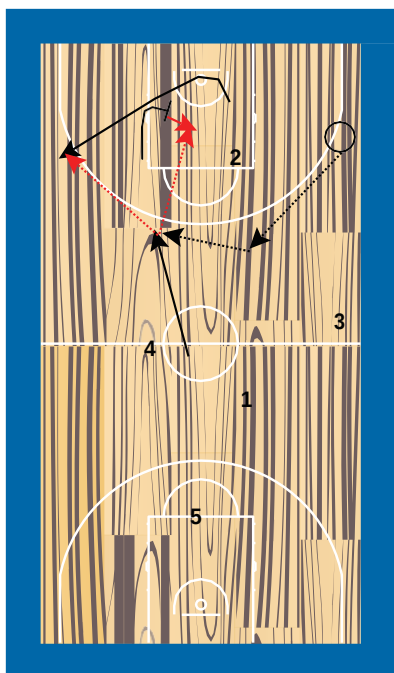


მოთამაშეებს შეუძლიათ უბრალოდ გაიქცნენ იატაკზე მდებარე პოზიციებზე ან შეუძლიათ გამოიყენონ მარტივი ბლოკის დაყენების მოქმედება, როგორც ეს ნაჩვენებია აქ.

მთავარი აქცენტი არის ბურთის მიტანა საჯარიმო სროლის ხაზის ქვემოთ, რაც შეიძლება სწრაფად - რადგან ეს აიძულებს დაცვას სწრაფად გაიშალოს კალათისკენ (თუ ისინი ამას არ გააკეთებენ, ფლანგის პერიმეტრის მოთამაშეს ექნება ლეი-აპი).

მას შემდეგ რაც ბურთი მიაღწევს ფლანგის პერიმეტრულ პოზიციას, გუნდების უმეტესობა შეეცდება:

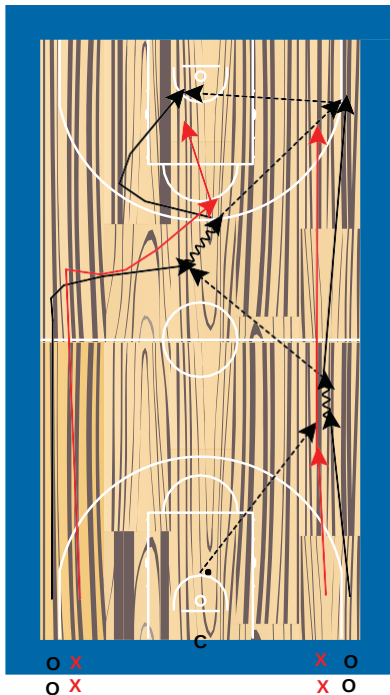
- მოამარაგოს პოსტის მოთამაშე; ან
- შეაბრუნოს ბურთი.



ბლოკების გამოყენება შესაძლებელია, თუმცა მნიშვნელოვანია, რომ ახალგაზრდა მოთამაშეების მწვრთნელებმა არ მიატოვონ მოთამაშეების თამაშის საფუძვლების სწავლება, ბლოკის დაყენების ჩათვლით.

ხშირი შეცდომა, რომელსაც მწვრთნელები უშვებენ, არის ის, რომ მოთამაშეებს ასწავლიან სვლების კონკრეტულ კომპლექტს (მაგ. 4 აყენებს ბლოკს 2-ისთვის) ისე, რომ არ ასწავლიან როგორ დააყენონ ბლოკი, მისგან გაჭრას და არც ბურთის მიღებისას პოსტის და პერიმეტრის უნარებს.

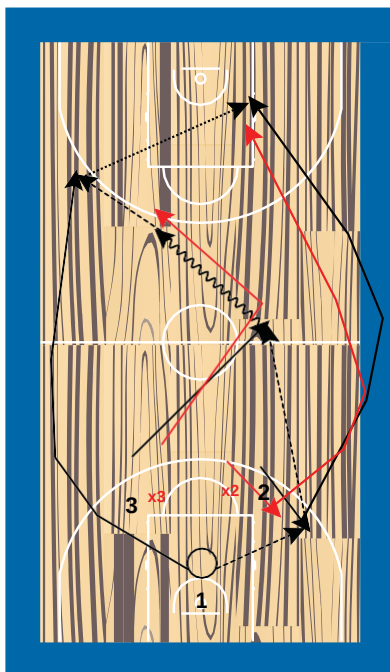
2.3.7 აქტივობები სწრაფი შეტევის პრინციპებზე სავარჯიშოდ



ვარჯიში სწრაფი შეტევის საფუძვლებზე

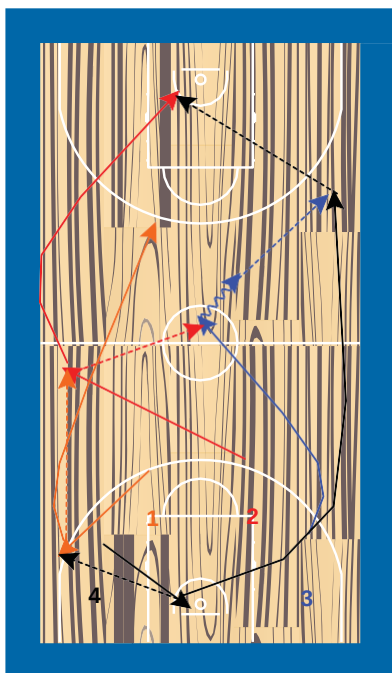
“2x2 სწრაფი შეტევა”

მომხსნელი უშვებს ბურთს ერთ-ერთი შემტევი მოთამაშისკენ, რომელიც გადადის 2x2 თამაშზე. მოთამაშეები ეჯიბრებიან „მაღლა და უკან“ და შემდეგ აქტივობას უერთდებიან ახალი მოთამაშეები.



“1+2 2-3”

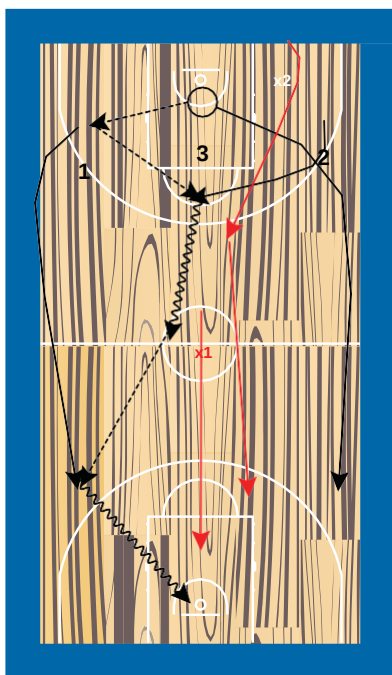
პირველ და მეორე პასზე მოთამაშეები მჭიდრო დაცვის ქვეშ არიან.



“4x0”

მოთამაშეთა წინასწარ განსაზღვრული მოძრაობა, რომელიც ხაზს უსვამს ბურთის წინ გადაცემას და ასევე იატაკზე სწრაფად ასვლას.

მოთამაშე 4 იწყებს აქტივობას ბურთის მოხსნით. მას შეუძლია ბურთი ისროლოს ფარზე, ან უპირატესად წინა 4 მოთამაშე წაიყვანონ „მაღლა და უკან“ ისე, რომ ისროლოს ლეი-აფი, რომელსაც მოთამაშე 4 მოხსნის.



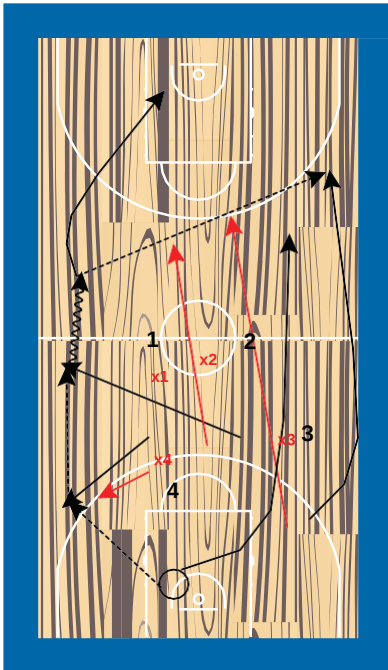
“3x2 შეტევის დაწყება”

ერთი მცველი იწყება არახელსაყრელი პოზიციიდან (პოროთა ხაზზე).

თავდასხმა სწრაფად უნდა გადავიდეს მოედანზე და ისარგებლოს იმით, რომ მხოლოდ ერთი მცველია თავდაპირველ პოზიციაზე.

იმის ნაცვლად, რომ მოთამაშე -მა დაიწყო ბურთით, შეგიძლიათ x2-მა გადასცეს ბურთი რომელ შემტევე მოთამაშესაც აირჩევს იმას.

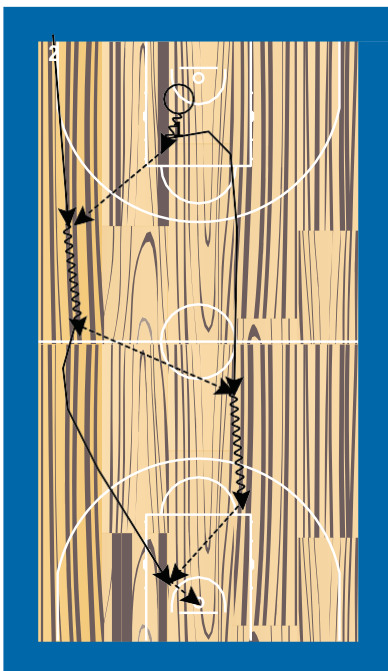
როგორც ალტერნატივა, ორ მცველს დააწყებინეთ პირითა ხაზზე, ისე რომ გახდეს 3x3, თუ თავდასხმა ბურთს სწრაფად არ გადაადგილებს ტყორცნის მისაღებად.



4x4 სწრაფი შეტევის აქტივობა

თავდაპირველად აწარმოეთ სავარჯიშო პასიური დაცვით, მოძრაობთ იატაკზე ქვემოთ, მაგრამ ბურთის მოპარვის მცდელობის გარეშე.

შეზღუდეთ დრიბლინგების რაოდენობა, რომლის გაკეთებაც შეუძლია თავდასხმას. გადადით აქტივობა 4x4-ზე

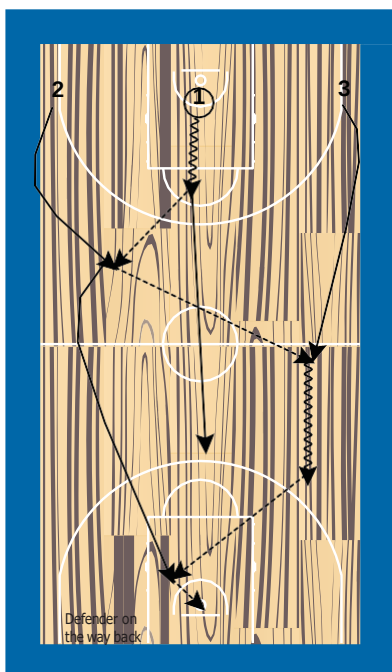


“იატაკზე სირბილი”

“2x0 / 1x1”

2x0 სწრაფი შეტევის სიტუაცია, მოთამაშეები ბურთს გადასცემენ თანაგუნდელს, თუ წინ არის. თუ მოთამაშეს შეუძლია დაეწიოს და წინ წავიდეს, ის უკან დაიბრუნებს მას!

ითამაშე 1x1 უკან, ვინც ტყორცნა შეასრულა დაცვაშია.

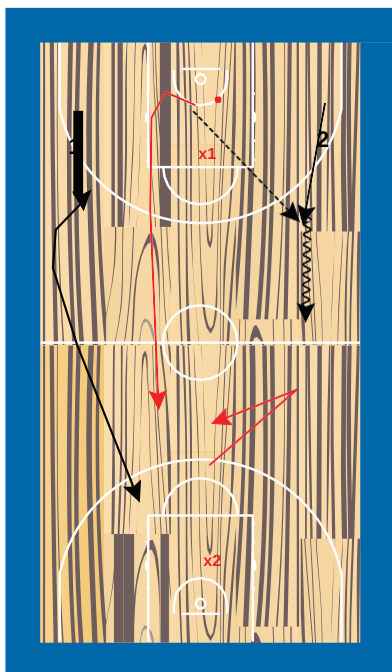


“3x0” / “2x1”

3x0 სწრაფი შეტევა, მსროლელი თამაშობს დაცვას დანარჩენი ორი მოთამაშის წინააღმდეგ უკანა გზაზე.

საწყის შეტევაზე მოთამაშეებს შეუძლიათ წავიდნენ ლეი-აფზე ან განახორციელონ ნახტომში ტყორცა. თუ ტყორცა განხორციელდა, შეტევამ ბურთი უნდა შეიტანოს პირითი ხაზიდან და მცველმა შეიძლება უარყოს ეს პასი თუ სურვილი ექნება.

თუ მცველი იპარავს ბურთს, ის უნდა წავიდეს სხვა ლეი-აფზე (ან ნახტომში ტყორცა) დაცვის გარეშე.



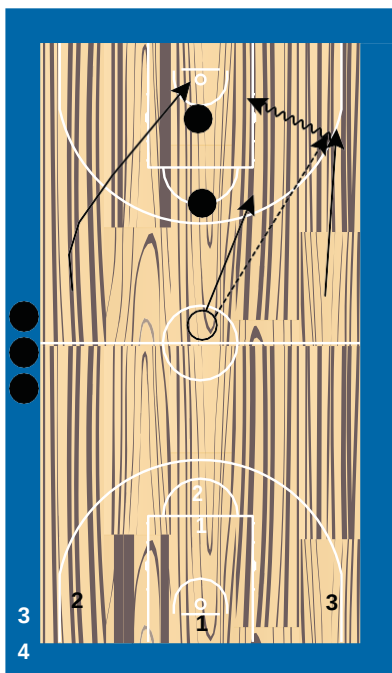
“2x1 პლიუს 1”

ერთი მცველი იწყებს პოზიციაში თავისი კალათის დასაცავად. მეორე მცველი იწყებს ბურთით იატაკის მეორე ბოლოში და პასს აკეთებს შეტევაზე.

შეტევა ავითარებს ბურთს რაც შეიძლება სწრაფად, ემბს 2x1 შესაძლებლობას. მეორე მცველი იატაკზე სპრინტით ჩადის, 2x2-ის გაკეთების მცდელობაში.

შეიძლება მოთამაშეები დაბრუნდნენ იატაკის მეორე ბოლოში და ითამაშონ შეჯიბრებითი 2x2, ან გაიყვანეთ ისინი და დააწყებინეთ სხვა ჯგუფს.

ასევე შესაძლებელია გამოიყენოთ „3x2 პლუს 1“ და „4x3 პლუს 1“



“3x2 გრძელდება”

დაყავით მოთამაშეები ორ ჯგუფად, თითოეულ ჯგუფში მინიმუმ 5 მოთამაშით.

თითოეული გუნდი იცავს ერთ კალათს და უტევს ერთ კალათს. ითამაშეთ 3x2 და როცა დაცვა მიიღებს ბურთს (ან შეტევა აიღებს ქულას, ან მცველები მოიპარავენ ბურთს ან სხვა დარღვევა იყო თავდასხმის მხრიდან), მესამე მოთამაშე შემოდის გვერდითა ხაზიდან, მეორე ბოლოში 3x2-ის სათამაშობდ.

იმ უპირატესობის გათვალისწინებით, რაც აქვს შეტევას, მწვრთნელს შეუძლია შემოიტანოს შეზღუდვები:

- სროლის მცდელობების რაოდენობა;
- დრო რომელშიც უნდა განხორციელდეს ტყორცები; და/ან
- პასების რაოდენობა.

“3x3”

ითამაშეთ მთლიან მოედანზე 3x3, პირველი გუნდი რომელიც 5 ბურთს ჩააგდებს კალათში, იგებს. სწრაფი შეტევის მენტალიტეტის ხაზგასასმელად, მწვრთნელმა შეიძლება დანიშნოს, რომ ღია ლეი-აფი 2 ქულას უდრის.

“წინ გავარდნის გადაცემა”

ბურთიანი მოთამაშე იწყებს საჯარიმო სროლის ხაზზე, სახით უახლოესი პირითი ხაზისკენ.

მინიმუმ 2 (არაუმეტეს 4) მოთამაშე დგას პირითა ხაზზე. ბურთიანი მოთამაშე დრიბლინგს აკეთებს, რათა შეეხოს პირითა ხაზს და სხვა მოთამაშეები იწყებენ სპრინტს ქვემოტ იატაკზე.

პირით ხაზთან შეხების შემდეგ, ბურთის მატარებელი რაც შეიძლება სწრაფად უკეთებს პასს იმ მოთამაშეს, რომელიც ყველაზე ახლოს არის კალათთან ლეი-აფისთვის. დრიბლერი უნდა მოხვდეს მეორე საჯარიმო სროლის ხაზზე და ყველა მოთამაშე უნდა მოხვდეს პირითა ხაზზე და თამაში გრძელდება.

ვარიაციების სახით, მწვრთნელს შეუძლიათ:

- თუ დრიბლერს არ შეუძლია ბურთის გადაცემა ყველაზე შორს მყოფი მოთამაშისთვის, მან უნდა გადასცეს რაც შეიძლება შორს და მოუწოდოს ამ მოთამაშეს გადასცეს ყველაზე შორს მყოფ მოთამაშეს.
- დაამატეთ დაცვა ზოგიერთ ან ყველა მორბენალ მოთამაშეზე, ისე რომ დრიბლერმა უნდა განსაზღვროს ვინ არის გახსნილი.

“ტყის გაღვიძება”

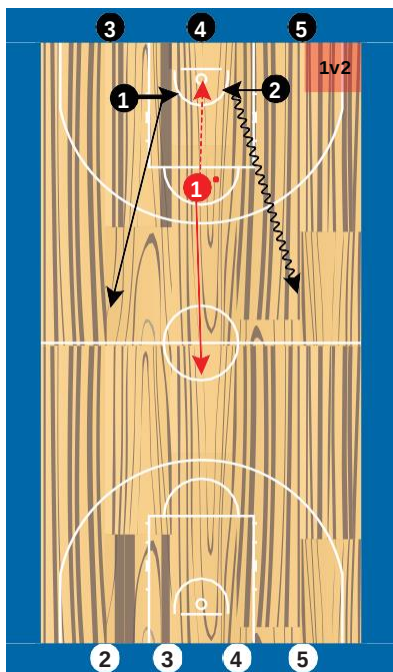
ამ აქტივობას სჭირდება მინიმუმ 10 მოთამაშე, დაყოფილი ორ გუნდად. ეს არის სწრაფი ტემპის, შეჯიბრებითი ხასიათის აქტივობა, რომელსაც აქვს მთელი რიგი „უპირატესობები/არახელსაყრელი“ სიტუაციები და ის ასევე ხაზს უსვამს საჯარიმო სროლების მნიშვნელობას.

აქტივობა შეიძლება განხორციელდეს კალათში ყველა წარმატებულ ჩაგდებაზე 1 ქულით (მიუხედავად იმისა, თუ სად განხორციელდა სროლა) ან ჩვეულებრივი ქულების მინიჭებით, ან მწვრთნელმა შეიძლება დააწესოს, რომ ღია ლეი-აპი ფასდება 2 ქულით, ხოლო სხვა სროლები 1 ქულით.

აქტივობა თამაშით მიმდინარეობს. როდესაც დაცვა იცავს ბურთს ერთ ბოლოში (დაცვითი მოხსნა, მოპარვა, შეტევი შემობრუნება ან შემტევი ანგარიში) ის აგრძელებს შეტევაზე მეორე ბოლოში. თუ შეტევა მოხსნას აკეთებს, ის კიდევ ერთ სროლას იღებს:

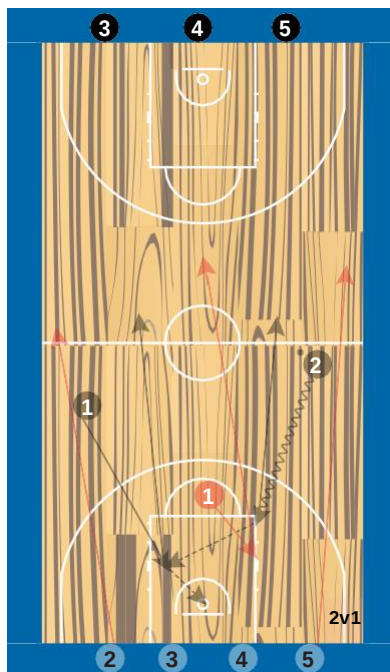
ეტაპი 1 – 1V2 / 2x1

1 მოთამაშე იღებს საჯარიმო სროლას. 2 მოთამაშე მეორე გუნდიდან დგება მოხსნაზე. მას შემდეგ, რაც დაცვა დაიცავს ბურთს, ისინი გადადიან 2v1 მეორე ბოლოში.



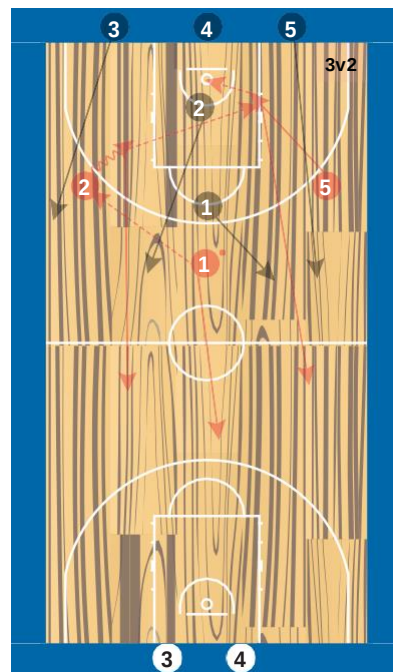
ეტაპი 2 – 2V1 / 3V2

2v1-ში, როგორც კი დაცვა დაიცავს ბურთს, შემოდის ორი დამატებითი მოთამაშე და გადადიან 3v2 მეორე ბოლოში.



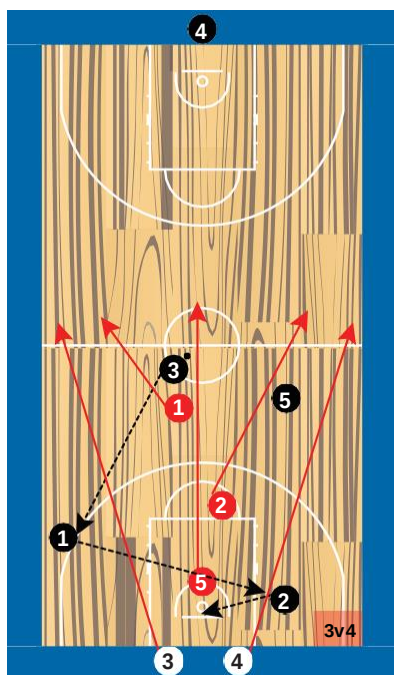
ეტაპი 3 – 3V2 / 4V3

3v2-ში, როგორც კი დაცვა დაიცავს ბურთს, ორი დამატებითი მოთამაშე შემოდის და გადადიან 4v3 მეორე ბოლოში.



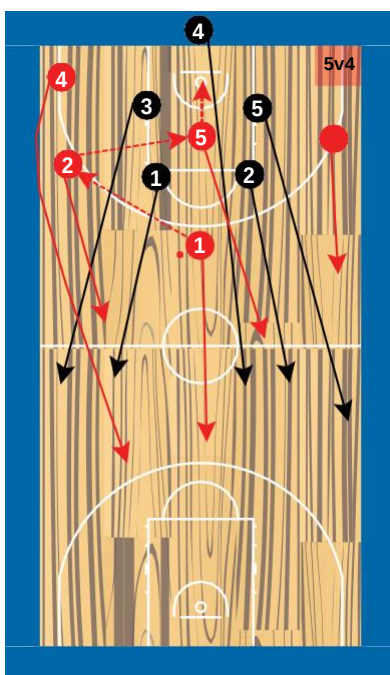
ეტაპი 4 – 4V3 / 5V4

4v3-ში, მას შემდეგ, რაც დაცვა დაიცავს ბურთს, ორი დამატებითი მოთამაშე შემოდის 5x4 გადასასვლელზე ბოლოში.



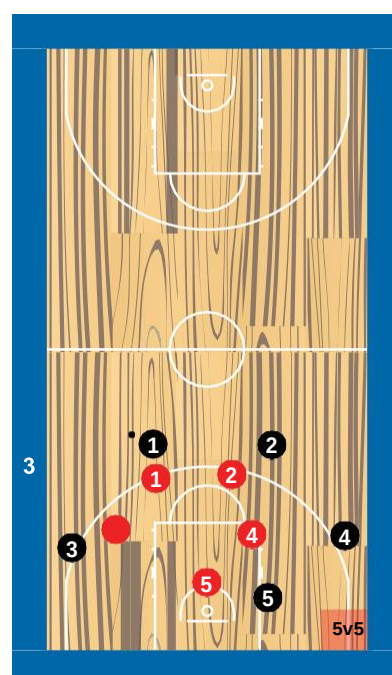
ეტაპი 5 – 5V4 / 5V5

5v4-ში, როგორც კი დაცვა დაიცავს ბურთს, ბოლო მოთამაშე შემოდის 5v5 გადასასვლელად მეორე ბოლოში.



ეტაპი 6 – 5V5 / საჯარიმო სროლა

გუნდები თამაშობენ 5 v5 და როგორც კი დაცვა დაიცავს ბურთს, აქტივობა ჩერდება. მეორე გუნდი ახლა ახორციელებს საჯარიმო სროლას და აქტივობა ისევ იწყება მოთამაშეების პირიქითა ხაზზე დაბრუნებით.



დამატებითი ცნობები

1. სთხოვეთ მწვრთნელის ასისტენტს თამაშის დროს ჩაიწეროს:

ა. რამდენად სწრაფად შემოაქვს თქვენს გუნდს ბურთი მოწინააღმდეგის მხრიდან ქულის მოპოვების შემდეგ;

ბ. რამდენი დრო სჭირდება თქვენს გუნდს ბურთი გადაიტანოს ნახევარ მოედანზე შეტევაში;

გ. რამდენჯერ იღებს თქვენი გუნდი „სწრაფი შეტევის“ სროლას და ეს იყო 1v0, 2v1 თუ 3v2.

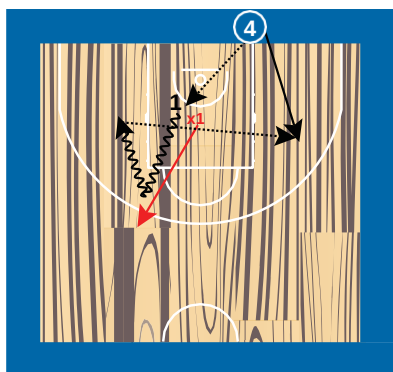
კმაყოფილი ხართ ამ შედეგებით?

2. რომელ აქტივობას ანიჭებთ უპირატესობას გარდამავალი შეტევის საგარჯიშოდ? რამდენად ხშირად ვარჯიშობთ ვარჯიშზე 1v0, 2v1 და 3v2-ს. შეადარეთ ეს იმას, თუ რამდენად ხშირად იღებს თქვენი გუნდი ამ შესაძლებლობებს თამაშში. კმაყოფილი ხართ ვარჯიშიდან თამაშებზე „გადასვლით“?

2.4. შეტევა მთლიანი მოედნის ზეწოლის წინააღმდეგ

2.4.1 თავდასხმა მთლიანი მოედნის ზონის ზეწოლაზე - ზოგადი პრინციპები

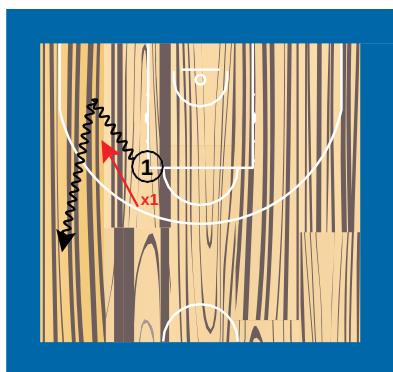
გუნდებს შეუძლიათ ითამაშონ მთლიანი მოედნის დაცვა "ერთი ერთზე" დაცვის გამოყენებით ან "ხაფანგით" (დაცვა), სადაც მცველები არ იცავენ კონკრეტულ მოთამაშეს, არამედ იცავენ მოედნის კონკრეტულ ტერიტორიას.



უკანდახვევის დრიბლინგი

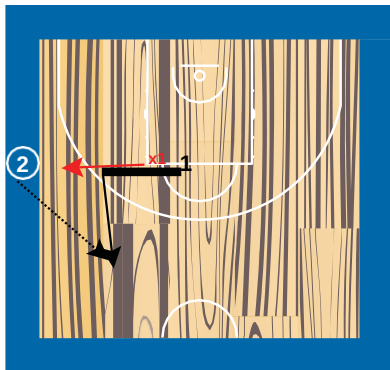
ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური ინსტრუმენტი, რომელიც შემტევ მოთამაშეს შეუძლია გამოიყენოს ნებისმიერი ზეწოლის დასაძლევად, არის უკანდახვევის დრიბლის გამოყენება (ანუ უკანსვლა).

ამან შეიძლება დრიბლერს სივრცე მისცეს ღია თანაგუნდელის სანახავად. ის ასევე აძლევს მოთამაშეს შესაძლებლობას ნახოს პასი.



უკან დახვევა ასევე ქმნის სიტუაციას, როდესაც მცველი ახლა უნდა "დაიხუროს" - წინ წავიდეს მოთამაშესთან მისასვლელად. ეს რთული უნარია და ხშირად უქმნის დრიბლერს შესაძლებლობას გადალახოს ის.

განსაკუთრებით, თუ დრიბლერი უკან მიდის კუთხით, და არა პირდაპირ უკან, ეს ნიშნავს, რომ მცველი ახლა მის მხარესაა, რაც ასევე შეიძლება იყოს უპირატესობა დრიბლირისთვის.



„ერთი ერთზე“ დაცვის დამარცხება

მთლიანი მოედნის დაცვა ხშირად იწყება მაშინ, როდესაც დშეტევა ბურთის შემოტანას მოედნის გარედან ახორციელებს, კალათში ჩაგდების ან ოპონენტის მიერ ჯარიმის/დარღვევის შემდეგ.

ამ სიტუაციაში დაბლოკვის შემთხვევაში, შეიძლება ეფექტური იყოს გვერდითი ან პირითი ხაზისკენ გადაადგილება (უარყოფითი მცველის იძულება, რომ უკან გადაადგილდეს) და შემდეგ სწრაფად მიმართულების შეცვლა (გვერდით ან უკან).

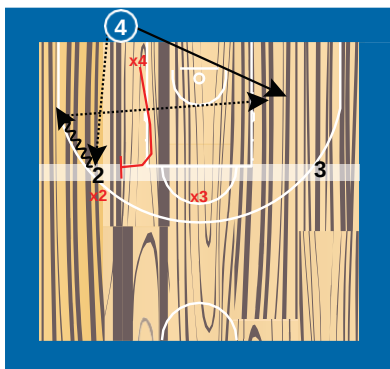
თუ მთლიანი მოედნის დაცვა არის „ერთი ერთზე“, შეიძლება ეფექტური იყოს სხვა შემტევი მოთამაშეების გადაადგილება მოედანზე ქვემოთ, ისე რომ, ბურთიანი მოთამაშე ახლა თამაშობდეს 1x1, ყოველგვარი ორმაგი დაბლოკვის პერსპექტივის გარეშე. თუ დამატებითი დახმარებაა საჭირო, ხშირად ცენტრალური ან თავდასხმელი მოთამაშე იჭრება უკან პასის მისაღებად - რადგან მათ მცველს შეიძლება ნაკლებად შეეძლოს დრიბლერზე ზეწოლის მოხდენა.

ხაფანგის ზონალური დაცვის დამარცხება

შწვრთნელებს შეიძლება სურდეთ დანერგონ კონკრეტული სტრუქტურა მთლიან მოედანზე „ხაფანგის“ (ან „ზონალური პრესის“) წინააღმდეგ სათამაშოდ.

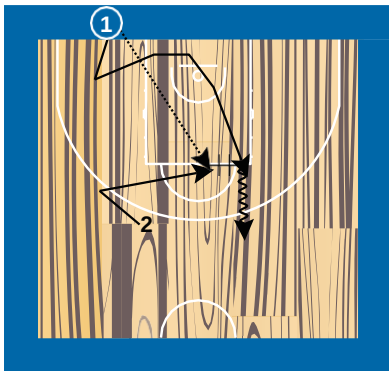
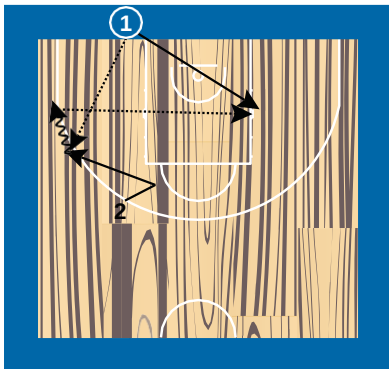
ქვემოთ მოცემულია ძირითადი ჩარჩო, რომელიც შეიძლება გამოყენებული იყოს, რომელიც ფოკუსირებულია იმის უზრუნველსაყოფად, რომ:

- ბურთის მქონე მოთამაშეს აქვს პასის სამი ვარიანტი;
- მოთამაშეების მიერ მიზანმიმართული მოძრაობა იმის უზრუნველსაყოფად, რომ მოთამაშეები უბრალოდ არ „იდგნენ“.



უკანდახვევა მე-2 დაცვითი მოთამაშის ქმედების შემდეგ

უკანდახვევის დრიბლინგი შეიძლება ძალიან ეფექტური იყოს ზეწოლის მოსახსნელად. დრიბლინგის ცოცხლად შენარჩუნებისას, დრიბლერს სურს ხაფანგის მცველის ყურადღების მიქცევა, როგორც კი ეს მცველი დაიწყებს ამის კეთებას, უკანდახვევის დრიბლინგს შეუძლია შექმნას სივრცე ღია თანაგუნდელისთვის პასის გადასაცემად. ამის ეფექტურად შესასრულებლად, ბურთის დაჭერა არ უნდა მოხდეს პირითა ხაზიდან საჯარიმო სროლის ხაზზე უფრო ახლოს, იმისთვის რომ უზრუნველყოფილი იყოს საკმარისი სივრცის არსებობა უკან დახვევისთვის.



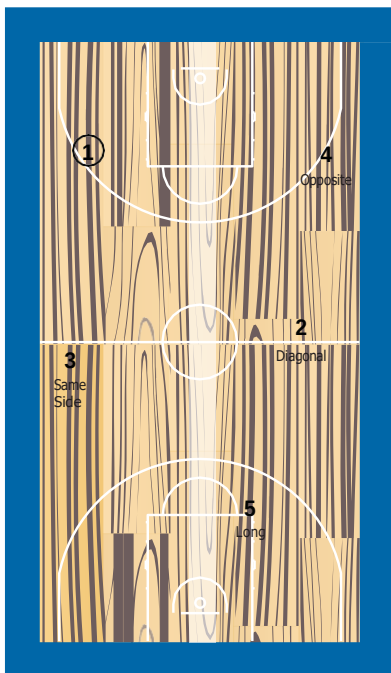
ბურთის თამაშში შემოტანა გამთამაშებლის მიერ

გამთამაშებლის მიერ ბურთის თამაშში შეტანამ შეიძლება დაარღვიოს დაცვა, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც დაცვა შექმნილია იმისთვის, რომ დაუწყონელივ ხაფანგში მოაქციოს მოთამაშე, რომელიც იღებს პასს (ჩვეულებრივ, გამთამაშებელი). გამთამაშებელი შეიძლება შევიდეს მოედანზე პასის მისაღებად ან შეიძლება გასცდეს მიმღებს ხელიდან გადაცემის მისაღებად.

გადაცემა შუა ხაზის ზემოდან

ბევრი ხაფანგის დაცვა შექმნილია იმისათვის, რომ ორმაგ დაბლოკვაში მოაქციოს ბურთი შუა ხაზთან ან მის მახლობლად. შესაბამისად, როდესაც მოთამაშეები ცდილობენ ბურთის გადაცემას შუა ხაზის გასწვრივ, იმის მაგივრად რომ დრიბლინგით გაიტანონ, ამან შეიძლება გამოიწვიოს ამ ორმაგი დაბლოკვის ეფექტურობის თავიდან აცილება.

2.4.2 თავდასხმა მთლიანი მოედნის ზონის ზეწოლაზე - მიზნობრივი მოძრაობა



მიზნობრივი მოძრაობა

მთლიანი მოედნის ზეწოლის წინააღმდეგ თამაშისას, შემტევ მოთამაშეებს შეუძლიათ შემდეგი პოზიციების დაკავება:

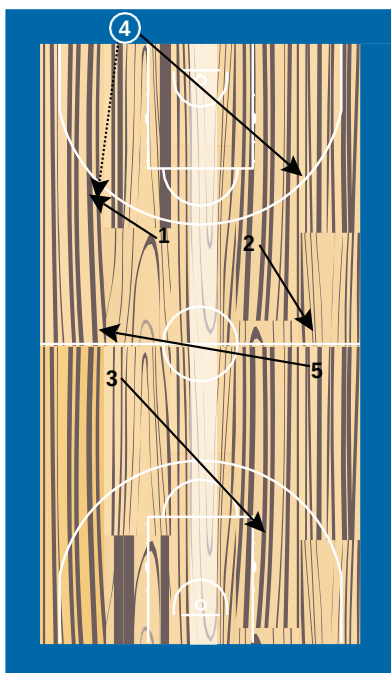
საპირისპირო: ბურთის დონეზე, მოედნის მეორე მხარეს

დიაგონალი: ბურთის წინ (1 პასის მოშორებით) მოედნის მეორე მხარეს

იგივე მხარე: ბურთიდან ერთი პასის მოშორებით მოედნის იმავე მხარეს

გრძელი: ბურთის წინ, დაახლოებით ორი პასის მოშორებით, ზოგადად მოედნის მოპირდაპირე მხარეს.

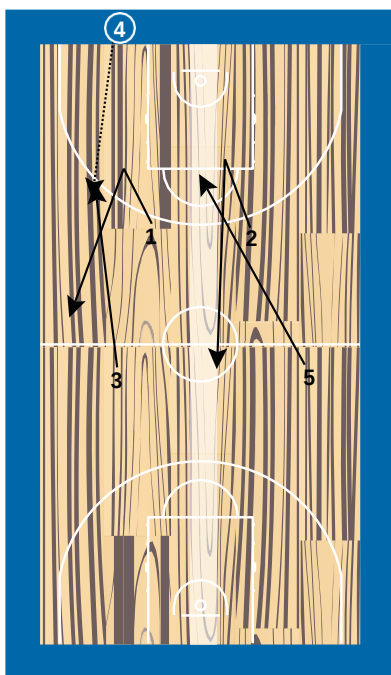
ბურთის მქონე მოთამაშეს (1) აქვს 3 გადაცემის ვარიანტი (4, 2 და 3), თუმცა მნიშვნელოვანია, რომ ეს მოთამაშეები არ იდგნენ უმოძრაოდ. ისინი უნდა იყვნენ "სიცარიელეში", სადაც მათ შეუძლიათ მიიღონ პასი.



ბურთის თამაშში შეტანა

„ბოქსის“ ფორმირებაში დაწყებით (2 მოთამაშე შუა ხაზზე, 2 მოთამაშე 3/4-ლიან ხაზზე), მოთამაშეებს შეუძლიათ სწრაფად გადავიდნენ პოზიციებზე:

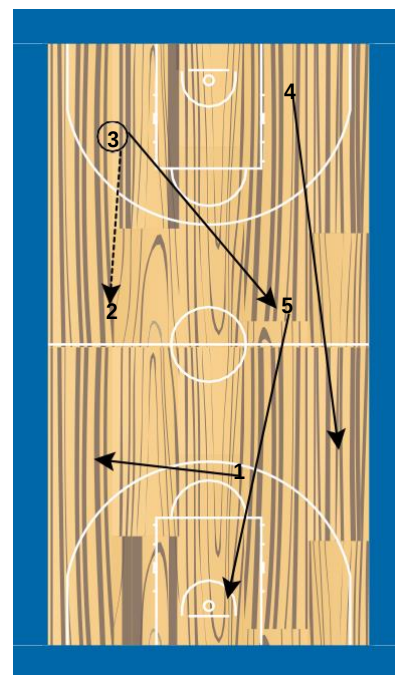
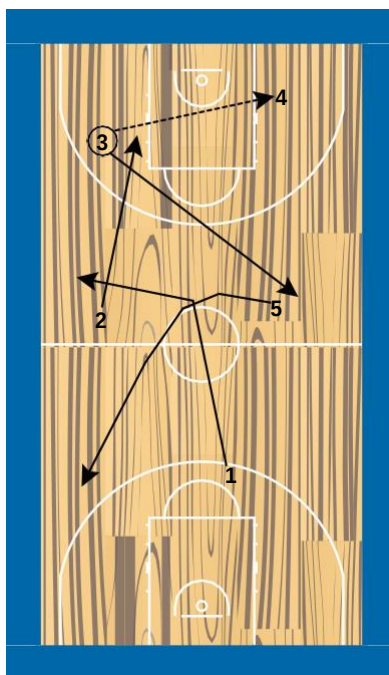
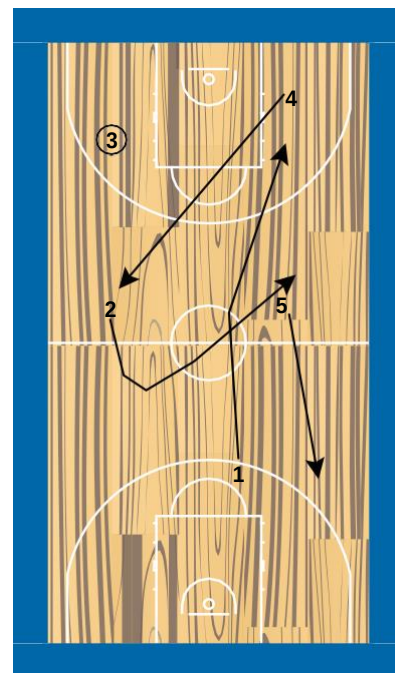
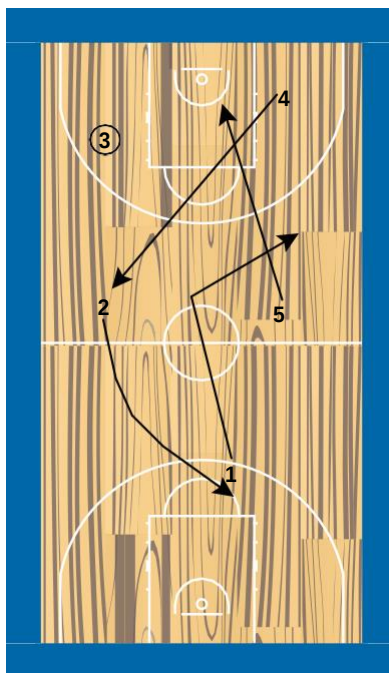
- 1 - იღებს პასს
- 4 გადაადგილება „საპირისპირო“ პოზიციაზე
- 2 გადაადგილება „დიაგონალის“ პოზიციაზე
- 5 გადაადგილება „იგივე მხარეს“ პოზიციაზე
- 3 გადაადგილება „გრძელ“ პოზიციაზე

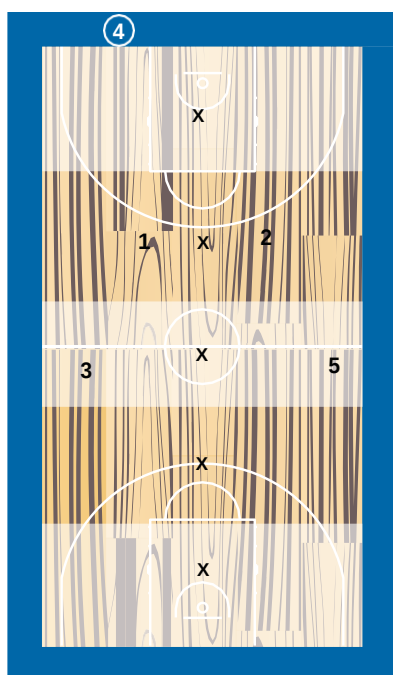


თუ 1 და 2 მოთამაშეები ვერ იხსნიან, მოთამაშეები 3 და 5 იჭრებიან ბურთისკენ, ხოლო 1 და 2 გადაადგილდებიან სივრცის შესაქმნელად. მოთამაშეებს 3 და 5-ს ასევე შეუძლიათ გადასვლა 1 ან 2-ისთვის ბლოკის დასაწყობად.

ბრუნვითი ჭრები

არ არის აუცილებელი განისაზღვროს კონკრეტული ჭრები, რომლებსაც მოთამაშეები გააკეთებენ, აქცენტი კვლავ კეთდება იატაკზე შევსებულ პოზიციებზე. ასევე სასურველია, რომ ჭრები იყოს აგრესიული, ბურთის მიმართ (მაგ. მოთამაშეები 1, 3 და 5), და არ იყოს ბურთისგან მოშორებით (მოთამაშე 2). ბურთისგან მოშორებული ჭრები მნიშვნელოვანია, თუმცა თანაგუნდელისთვის ჭრაში შესვლისთვის ადგილის შესაქმნელად. რაც უფრო მეტად მიეცემათ მოთამაშეს ვარჯიშის შესაძლებლობა, მით უფრო კომფორტული გახდება მათთვის სხვადასხვა პოზიციებზე მოხვედრა.





ვარჯიში მთლიანი მოედნის ზეწოლის დამარცხებაზე

მოედნის 5 უბნად დაყოფამ და თითო უბანში 1 მცველის განთავსებამ შეიძლება უზრუნველყოს მიზანმიმართული მოძრაობის პრაქტიკის ჩარჩო, რომელიც საჭიროა მთლიანი მოედნის დაცვითი ზეწოლის დასამარცხებლად. დამატებითი მცველები შემდეგ შეიძლება დაემატოს უბნებს ზეწოლის დონის გასაზრდელად.

2.4.3 შეტევა მთლიან მოედანზე ერთი ერთზე დაცვაზე

მთლიან მოედანზე „ერთი ერთზე“ აგრესიული დაცვაა, რომელიც აჩქარებს თამაშის ტემპს და ყველაზე ეფექტურია, როდესაც მცველებს შეუძლიათ შეცვლა და გამომწყვდევა.

ეს ხშირად ყველაზე ეფექტურია, როდესაც შემტევ მოთამაშეებს ექვს უჩენს და ყოყმანს იწვევს მათში მოქმედებამდე.

მთლიანი მოედანის დაცვას აქვს დამატებითი უპირატესობა, რომ შემტევ გუნდს აქვს მხოლოდ 5 წამი ბურთის თამაშში შემოსატანად და მხოლოდ 8 წამი ბურთის მოედნის წინა ნაწილში გადასატანად.

ზოგიერთი ზოგადი პრინციპი, რომელიც დაეხმარება შემტევ გუნდს მთლიანი მოედნის დაცვის წინაშე ყოფნისას:

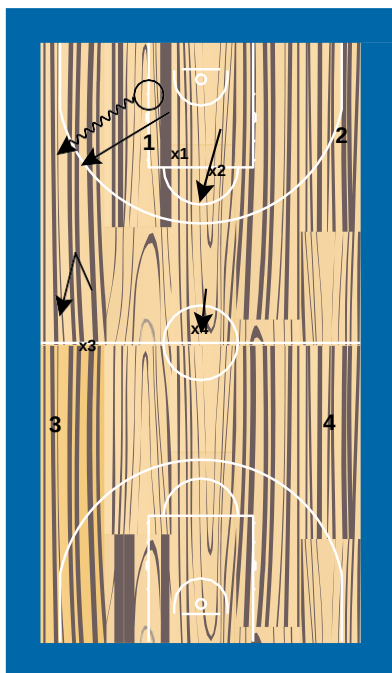
- ბურთის გადაცემა ხშირად უფრო ეფექტურია ვიდრე დრიბლინგი, რადგან ის უფრო სწრაფად ფარავს დიდ მანძილს. უკეთესია ბურთისკენ მოძრავი მოთამაშეებისთვის მოკლე პასების გადაცემა, ვიდრე გრძელი პასების (განსაკუთრებით უმცროსი მოთამაშეებისთვის, რომლებსაც შეიძლება არ ჰქონდეთ საკმარისი ძალა გრძელი პასების გასაკეთებლად).

- ბურთის სწრაფად დაბრუნება თამაშში, როდესაც მეტოქემ ჩააგდო ბურთი კალათში, ხშირად ნიშნავს, რომ არ აქვთ დრო, რომ მთლიანი მოედნის დაცვა დააყენონ.

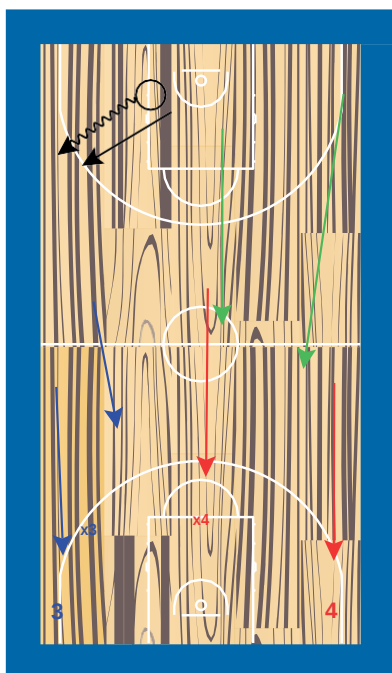
მოთამაშეებმა უნდა ივარჯიშონ, ბადიდან ბურთის აღებაზე, მის შენარჩუნებაზე მხრების სიმაღლეზე, ორ ნაბიჯში საზღვრების გაცდენაზე (როდესაც ემეზღუნ სად შეიძლება გააკეთონ პასი) და შემდეგ ბურთის რაც შეიძლება სწრაფად გადაცემაზე;

- "უკანდახვეის" დრიბლინგის გამოყენება მცველისგან სივრცის მისაღებად დაგეხმარებათ პოტენციური პასების იდენტიფიცირებაში.

მთლიანი მოედნის „ერთი ერთზე“ დაცვა ყველაზე ეფექტურია, როდესაც დამხმარე მცველები ახლოს არიან ბურთთან.



ორივე x2 და x3 იმყოფებიან ისეთ პოზიციებზე, რომლებშიც შეიძლება დრიბლერის ხაფანგში გაბმა. x4 არის პოზიციაზე, რომლიდანაც შეუძლია დაეხმაროს, თუ 1 შემობრუნდება მოედნის შუაში ან შეეცდება გადაადგოს ჯვარედინი მოედნის პასი.



თუ 2, 3 და 4 ყველა სწრაფად გადადის მოედნის წინა ნაწილში, ეს ტოვებს 1 და x1 ერთი ერთზე სიტუაციაში. არ არსებობს მცველი, რომელიც ხელმისაწვდომი იქნება ხაფანგისთვის ან დასახმარებლად. მოედნის გაწმენდის გარდა, გუნდებს შეიძლება ჰყავდეთ განსხვავებული მოთამაშე (მაგ. 3 ან 4) რომელიც ქვემოთ აიტანს ბურთს დრიბლინგით. მიუხედავად იმისა, რომ ის შეიძლება არ იყოს ისეთივე გამოცდილი, როგორც 1 დრიბლინგში, მისი მცველები სავარაუდოდ, ასევე ნაკლებად ეფექტურად შეძლებენ დრიბლინგზე ზეწოლის მოხდენას, ვიდრე x1. საბოლოოდ, მას შემდეგ, რაც მოედანს გაწმენდენ ისე, რომ დრიბლერს ჰქონდეს 1v1 სიტუაცია, პოსტის მოთამაშეს შეუძლია ასევე იატაკზე, ბურთზე ბლოკის დასაყენებლად. მიუხედავად იმისა, რომ ეს სხვა მცველს მიიყვანს ბურთთან ახლოს, ეს ალბათ იქნება დიდი მცველი, რომელიც ნაკლებად ახერხებს ბურთზე დაცვას.

დამატებითი ცნობები

1. რამდენი თქვენი ოპონენტი ახორციელებს რეგულარულად მთლიანი მოედნის ზეწოლას? ზონალურ ზაზს იყენებენ, „ერთი ერთზე“ თუ ორივეს ნაზავს?
2. სეზონის დროს აცნობთ თუ არა მოთამაშეებს ტაქტიკას მთლიანი მოედნის ზეწოლის წინააღმდეგ სათამაშოდ? რატომ აკეთებთ ამას ამ დროს?

2.5 შეტევითი მოხსნა

25.1 მოხსნითი და დაცვითი გადასვლა

კალათბურთი არის ბურთის ფლობის მონაცვლეობითი თამაში - როდესაც ერთი გუნდი აგდებს ბურთს კალათში, მეორე გუნდი იღებს ბურთს.

მარტივად რომ ითქვას, ეს ნიშნავს, რომ გუნდებს ზოგადად ბურთის ფლობის საერთო რაოდენობა ექნებათ. მოხსნა არის გასაღები ამ თანასწორობის შესაცვლელად და მოწინააღმდეგეზე მეტჯერ ბურთის ფლობის მისაღებად.

შეტევითი მოხსნა

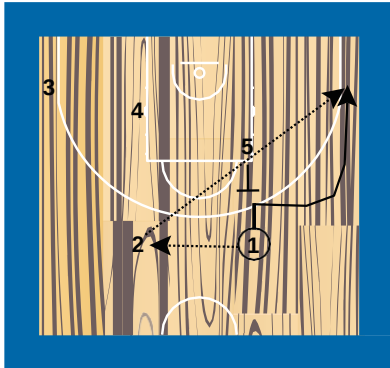
უპირველეს ყოვლისა, მოხსნა მოითხოვს, რომ მოთამაშეები იყვნენ ისეთ პოზიციაზე, საიდანაც მათ რეალურად შეეძლებათ კონკურენციაში ჩაბმა ბურთის მისაღებად. ეს ინსტინქტურია ზოგიერთი მოთამაშისთვის, მაგრამ სხვები, განსაკუთრებით შეტევაში, შეიძლება არ გადავიდნენ ისეთ პოზიციაზე, სადაც მათ შეეძლებათ ბურთის მიღება. ერთ-ერთი გზა, რომლითაც მწვრთნელებს შეუძლიათ ამის ხაზგასმა, არის ქულების მინიჭება მოთამაშეებისთვის სავარჯიშო აქტივობებში იმის მიხედვით, გადავიდნენ თუ არა ისინი მოხსნის პოზიციაზე და არა მხოლოდ იმ მოთამაშისთვის, რომელმაც განახორციელა მოხსნა. მეორე, მნიშვნელოვანია მოთამაშეებს ასწავლონ მოხსნის სიტუაციის განჭვრეტა. ბევრი ახალგაზრდა მოთამაშე არ გადადის მოხსნის პოზიციაზე, რადგან ვერ ითვალისწინებს როდის უნდა მოხდეს სროლის აღება - ეს განსაკუთრებით ეხება შემტევ მოთამაშეებს. მნიშვნელოვანია, რომ ახალგაზრდა მოთამაშეებმა ისწავლონ თანაგუნდელების ტყორცების ამოცნობა და ასევე, მათ უნდა ისწავლონ, რომ მომხსნელების არსებობა მნიშვნელოვანი ასპექტია იმის დასადგენად, არის თუ არა სროლის განხორციელება კარგი ვარიანტი კონკრეტულ მომენტში.

ხშირად ვარჯიშის დროს მწვრთნელები ასრულებენ აქტივობებს, რომლებიც ფოკუსირებულია თამაშის კონკრეტულ ასპექტზე (მაგ. ბლოკის დაყენება და სროლა) და აქტივობა სრულდება როგორც კი დამთავრდება (მაგ. განხორციელდა ტყორცა).

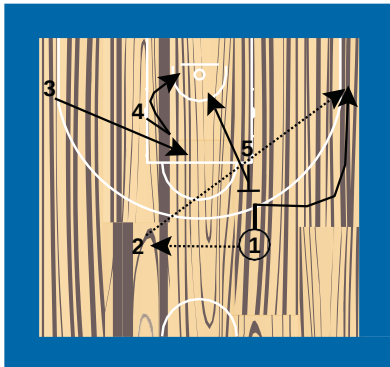
თუმცა, შეტევით მოხსნაზე ხაზგასასმელად, მწვრთნელებს შეუძლიათ დაუშვან აქტივობების გაგრძელება მანამ, სანამ ბურთი კალათში არ ჩავარდება ან დაცვა არ გააკონტროლებს ბურთს.

ანალოგიურად, შეტევითი მოხსნა შეიძლება დაემატოს სხვა შეტევითი მოძრაობების ვარჯიშისას. შეტევითი მოძრაობა არ უნდა დასრულდეს ტყორცით, არამედ უნდა დასრულდეს ქულით, მოთამაშეების მიერ შეტევითი მოხსნის პოზიციების დაკავებით.

მწვრთნელებმა უნდა მოამზადონ სტრატეგია როგორც შეტევითი, ასევე დაცვითი მოხსნისთვის. ეს მოიცავს მოთამაშეებისთვის ახსნას, თუ რა არის მათი ვალდებულება და „გზები“, რომლებიც მათ შეუძლიათ გამოიყენონ მოხსნისთვის ბრძოლისას. ამ გზით, მოთამაშეები განიხილავენ მოხსნას, როგორც შეტევის ან დაცვის ნაწილს და ეს ასევე დაეხმარება მათში სროლის განჭვრეტის განვითარებას.



ეს არის თამაშის მაგალითი, რომელიც მწვრთნელმა შეიძლება გამოიყენოს ტყორცის მისაღებად. ის სრულდება ტყორცის განხორციელების შემდეგ.



ამ დიაგრამაზე იგივე თამაშია ნაჩვენები, თუმცა მწვრთნელმა ასევე აჩვენა შეტევითი მოხსნის ვალდებულებები. ეს ხელს შეუწყობს გუნდში მოხსნითი „დამოკიდებულების“ ჩამოყალიბებას.

LEVEL 1



გუნდი

თავი 3

მმართველობა

3.1. გუნდის წესები და დისციპლინა

3.1.1 გუნდის წესების ახსნა

რა წესებიც მწვრთნელს სურს თავისი გუნდისთვის (როგორც მოედანზე, ასევე მის ფარგლებს გარეთ) მკაფიოდ უნდა იყოს დადგენილი და საჭიროების შემთხვევაში მწვრთნელმა უნდა აღასრულოს ეს წესები.

როგორც ვარჯიშზე, ასევე თამაშებზე მწვრთნელს აქვთ შესაძლებლობა გააძლიერონ მოედანზე დასაცავი წესები (როგორც ითამაშებს გუნდი) და ეს შეიძლება შეიცვალოს სეზონის განმავლობაში.

მოედნის გარეთ წესები (როგორც ურთიერთობენ მოთამაშეები და როგორც წარმოაჩენენ საკუთარ თავს) ასევე მნიშვნელოვანია, თუმცა გამოუცდელი მწვრთნელები ხშირად არ განიხილავენ მათ რეგულარულად და არ იღებენ ზომებს მათ აღსასრულებლად, სანამ რაიმე მნიშვნელოვანი არ მოხდება.

გუნდის წესებთან დაკავშირებით გასათვალისწინებელია:

- გქონდეთ რაც შეიძლება ნაკლები - მწვრთნელს უნდა შეეძლოს ახსნას, რატომ არის თითოეული წესი მნიშვნელოვანი;
- თითოეულ გუნდს უნდა ჰქონდეს საკუთარი წესები - გუნდის წესების განსაზღვრისას მწვრთნელმა თითოეული გუნდისთვის უნდა გაითვალისწინოს ის, რაც საჭიროა ამ გუნდისთვის. ეს დამოკიდებული იქნება პიროვნებებზე, მოთამაშეთა უნარებსა და გამოცდილებაზე, რომელიც განსხვავდება ყველა გუნდში. სასარგებლოა მოთამაშეების ჩართვა გუნდის წესების განსაზღვრაში (განსაკუთრებით მოედნის გარეთ წესებთან მიმართებაში);
- ჩამოწერეთ წესები - მწვრთნელები ხშირად აწვდიან „სათამაშო წიგნს“ (რომელიც არსებითად შეიცავს მოედანზე დასაცავ წესებს), მაგრამ თანაბრად უნდა იყოს ჩაწერილი მოედნის გარეთ დასაცავი წესები და უნდა მიეწოდოს ყველას გუნდში. უმცროსი მოთამაშეების შემთხვევაში მათი მიწოდება ასევე საჭიროა მშობლებისთვის. მოთამაშეების მიერ წესებზე ხელის მოწერა და წესების განლაგება იქ, სადაც მოთამაშეები დაინახავენ მათ (მაგ. გასახდელში) შეიძლება მნიშვნელოვანი იყოს მათი დაცვის უზრუნველსაყოფად;

- გამოიყენეთ მოთამაშეების ენა და არა მწვრთნელების - უბრალოდ, წესები უნდა იყოს გასაგები მოთამაშეებისთვის. განსაკუთრებით უმცროსი მოთამაშეების შემთხვევაში, ისინი უნდა იყოს გამოხატული ასაკის შესაბამისი ენით, რაც შეიძლება ნიშნავდეს შესაბამისი სალაპარაკო სტილის გამოყენებას;

- გამოიყენეთ პოზიტიური ენა - სადაც ეს შესაძლებელია, წესები უნდა იყოს მითითებული, როგორც ის, რაც უნდა გაკეთდეს (მაგ. „ჩვენ, როგორც გუნდი, ვიღებთ პასუხისმგებლობას, მოვიგებთ თუ წაგებთ“) და არა ის რაც თავიდან უნდა იყოს აცილებული (მაგ. „ნუ დაადანაშაულებთ თანაგუნდელებს, როცა წაგებთ.“).

და ბოლოს, გუნდის წესების კარგად გაგების უზრუნველსაყოფად, ისინი მუდმივად უნდა იყოს აღსრულებული მწვრთნელის მიერ. თუ გუნდის წესია, რომ

„ჩვენ, როგორც გუნდი, ვიღებთ პასუხისმგებლობას, მოვიგებთ თუ წაგებთ“ და წაგების შემდეგ ერთი მოთამაშე მეორეს ეუბნება "მსაჯები უსამართლონი იყვნენ, ჩვენ მოვიგებდით, ჯონის ჯარიმა რომ არ მიეღო", მწვრთნელმა უნდა იმოქმედოს.

ამ მაგალითში, მოთამაშე არ იღებს პასუხისმგებლობას, როგორც გუნდი - ისინი ორივე ადანაშაულებენ მსაჯებს, მაგრამ ასევე ადანაშაულებენ წაგებაში ჯონის ცუდ თამაშს. მიუხედავად იმისა, რომ ამას შესაძლოა დიდი დასჯა არ დასჭირდეს, მწვრთნელმა მაინც უნდა მისცეს შენიშვნა მოთამაშეს და შეახსენოს, რომ გუნდმა უნდა აიღოს პასუხისმგებლობა და რომ თამაშის შედეგი არის ყველა ბურთის ფლობის ჯამი. ცხადია, მსგავსი კომენტარები არც მწვრთნელმა უნდა გააკეთოს.

3.2. მზადება ვარჯიშისთვის

3.2.1 გუნდური მიზნები ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის (12 წლამდე)

12 და 12 წელს ქვემოთ მოთამაშეები

მოგება არ უნდა იყოს ფუნდამენტური მიზანი. ამის ნაცვლად, მოთამაშეებმა უნდა ისწავლონ კარგი სპორტი, პატივი სცენ თამაშის წესებს, მსაჯებს და მოწინააღმდეგე გუნდს და ყოველთვის ეცადონ მაქსიმალურად.

ეს არ ნიშნავს, რომ მოგება უმნიშვნელოა, უბრალოდ სხვა ფაქტორები უფრო მნიშვნელოვანია. მნიშვნელოვანია, რომ მოთამაშეებმა იბრძოლონ და განიცადონ „წარმატება“, თუმცა ეს არ უნდა იყოს თამაშის მოგება და ხშირად შეიძლება წარმატებით „გადაიტანონ“ უნარები პრაქტიკიდან თამაშში.

ამ მიზეზით, მწვრთნელმა უნდა მოაწყოს ვარჯიშები და თამაშები ისე, რომ ყველა მოთამაშეს ჰქონდეს მონაწილეობის მიღების თანაბარი შანსი. მან უნდა გაანაწილოს სათამაშო დრო ყველა იმ მოთამაშეს შორის, რომლებმაც გონივრულად შეასრულეს თავიანთი ვალდებულება, და არ უნდა ათამაშოს უმეტესად საუკეთესო მოთამაშეები და არ უნდა დატოვოს სხვა მოთამაშეები სათადარიგო სკამზე.

არც ის არის საკმარისი, რომ ყველა მოთამაშე მოედანზე გამოვიდეს. თამაშში მონაწილეობა ნიშნავს, რომ მოთამაშეებს უნდა შეეძლოს თამაშში შეუზღუდავად.

მაგალითად, ზოგიერთი მწვრთნელი საუკეთესო მოთამაშეებს ბურთის ხელში ჩაგდებას და სროლის ნებას რთავს, მაშინ როცა სხვა ორი ან სამი ბავშვი უბრალოდ „ავსებს“ მოედანს. ცხადია, ეს ბავშვები თამაშში არ მონაწილეობენ.

ანალოგიურად, ყველა მოთამაშე უნდა იყოს წახალისებული, რომ მონაწილეობა მიიღოს ვარჯიშის ყველა ასპექტში. მწვრთნელმა, მაგალითად, არ უნდა ასწავლოს პოსტის მოძრაობა მხოლოდ მაღალ მოთამაშეებს.

ამ ასაკობრივი ჯგუფის მოთამაშეთა სავარჯიშო შეკრებები უნდა იყოს ორიენტირებული ფუნდამენტურ უნარებზე და არ განსხვავდებოდეს მომავალ მოწინააღმდეგეებთან შედარებით.

ვარჯიშები უნდა მოიცავდეს შეჯიბრებითი ხასიათის სიტუაციებს, რადგან ეს მნიშვნელოვან როლს თამაშობს მოთამაშეების მოტივაციისა და ინტერესის შენარჩუნებაში. თუმცა, მწვრთნელმა უნდა უზრუნველყოს, რომ ყველა მოთამაშემ განიცადოს „წარმატება“ და რაც მთავარია, მწვრთნელის შესრულება შეიძლება შეფასდეს მოთამაშეთა სახეებზე ღიმილით და იმის მიხედვით, სურთ თუ არა მათ ამ სპორტში თამაშის გაგრძელება.

3.2.2 გუნდური მიზნები იუნიორი მოთამაშეებისთვის (16 წლამდე)

13-14 წლის მოთამაშეები

13/14 წლის მოზარდების მწვრთნელმა ასევე უნდა მისცეს საშუალება ყველა იმ მოთამაშეს, ვინც ვარჯიშზე დადის, მთელი სეზონის განმავლობაში ბევრი წუთი ითამაშოს, წინააღმდეგ შემთხვევაში მათი მოტივაცია შემცირდება და უფრო სავარაუდოა, რომ სპორტს მიატოვებენ ან მცირე ძალისხმევას გამოიჩენენ.

ამ ასაკის მოთამაშეებთან თამაშები არის შესანიშნავი ტესტი სავარჯიშო შეკრებების დროს შესრულებული სამუშაოს ეფექტურობის შესაფასებლად. ამის

გათვალისწინებით, აუცილებელია შემდეგი ნაბიჯების გათვალისწინება:

- ყოველი თამაშის წინ, მწვრთნელმა უნდა დაადგინონ კოლექტიური და/ან ინდივიდუალური შესრულების მიზნები, რომლებსაც ისინი ყველაზე მნიშვნელოვანად თვლიან ამ თამაშისთვის, იმის გათვალისწინებით, თუ რაზე მუშაობდა გუნდი ვარჯიშზე იმ კვირის ან წინა კვირების განმავლობაში;
- თამაშის დაწყებამდე მწვრთნელმა უნდა დაადგინონ მარტივი პროცედურა, რათა შეაფასონ, მიღწეულია თუ არა ეს მიზნები და რა დონეზე;
- თამაშის დროს ან მის შემდეგ, თუ ის ჩაწერილია ვიდეოზე, მწვრთნელმა ან კომპეტენტურმა კოლეგამ უნდა ჩაინიშნოს ის ქვევები, რომლებიც წარმოადგენენ შესრულების მიზნებს;
- თამაშის შემდეგ მწვრთნელმა უნდა შეისწავლოს გაკეთებული ჩანაშენები და შეაფასონ რა მოხდა თამაშის წინ დადგენილ შესრულების მიზნებთან დაკავშირებით; ეს შეფასება მიაწვდის მათ საჭირო ინფორმაციას იმის გასაგებად, თუ როგორ ითვისებენ მოთამაშეები ვარჯიშის დროს შესრულებულ სამუშაოს.

მაგალითად, მწვრთნელი სავარჯიშო შეკრებებზე მუშაობს ბლოკების დაყენებაზე და სურს თვალყური ადევნოს, თუ როგორ გადააქვთ მოთამაშეებს ეს უნარები თამაშში. შემდეგ თამაშში ის ადგენს ბლოკების დაყენებას, როგორც პრიორიტეტული შესრულების მიზანს და მწვრთნელმა შეიძლება განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციოს იმას, გააკეთა თუ არა მოთამაშემ ბლოკის გაჭრა. ფოკუსირება „პროცესზე“ და არა იმაზე, ჩავარდა თუ არა ბურთი კალათში, დაგეხმარებათ ბლოკის დაყენების ეფექტურობის შეფასებაში.

ძირითადად, სავარჯიშო შეკრებებისა და თამაშებს შორის ურთიერთქმედება - თამაშის გამოყენება სატესტო გამოცდილების სახით, ფუნდამენტური ელემენტია 13/14 წლის მოთამაშეთა გუნდებისთვის. მწვრთნელის მიერ დადგენილი თამაშის მიზნები ძირითადად უნდა იყოს შესრულების მიზნები, რადგან ის, რაც მას აინტერესებს, არის მოთამაშეთა პროგრესის დაკვირვება კალათბურთის საფუძვლებში, რაც ვარჯიშის დროს განხილულ შინაარსს წარმოადგენს.

3.2.3 თამაშებისთვის მიზნებისა და სტრატეგიების დასახვა

მწვრთნელებმა უნდა დასახონ რეალისტური მიზნები თითოეული თამაშისთვის, მათ შორის იმის გაცნობიერება, რომ გარკვეული ასპექტები კარგად არ წავა და შეცდომები იქნება დაშვებული - ეს ყველა დონეზე ხდება. ამიტომ მწვრთნელები მზად უნდა იყვნენ მოითმინონ თავიანთი მოთამაშეების შეცდომები და გააგრძელონ თამაშის მწვრთნელობა ისე, რომ ამ შეცდომებმა მათზე ემოციურად არ იმოქმედოს.

მწვრთნელებმა თამაში უნდა განიხილონ, როგორც კონსტრუქციული გამოცდილება, იქნება ეს:

- დადებითი ასპექტების გაძლიერება, რათა მოთამაშეებმა გაიმეორონ ისინი;
 - მეორეს მხრივ, დაკვირვება იმაზე თუ რა კეთდება არასწორედ და რა შეიძლება რეალურად გაუმჯობესდეს, იმისთვის რომ შემდგომ სავარჯიშო შეკრებებზე ამაზე იმუშაონ.
- თამაშები არ არის შესაფერისი გარემო სერიოზული შეცდომების გამოსასწორებლად - სწორედ ამისთვისაა ვარჯიში. თამაშები არც ახალი სტრატეგიებისა და კონცეფციების დანერგვისთვისაა - ამისთვის ისევ ვარჯიში არსებობს. მწვრთნელის ყურადღება თამაშში უნდა იყოს იმაზე, რომ მთავარი არ არის ის, რაც უკვე მოხდა და არ შეიძლება შეიცვალოს, არამედ ის, რაც ხდება ახლა ან რა შეიძლება მოხდეს თამაშის დანარჩენ დროს.
- მაგალითად: მთავარი ის კი არ არის, რომ მოწინააღმდეგე გუნდმა რამდენიმეჯერ ჩააგდო კალათში ბურთი სწრაფი შეტევების გამოყენებით, არამედ ის, თუ რა შეიძლება გააკეთოს გუნდმა მომავალში ამის შესაჩერებლად. ძალიან ბევრი მწვრთნელი ამხვილებს ყურადღებას პრობლემის დიაგნოსტიკაზე და არა „მკურნალობაზე“- რა უნდა გააკეთოს გუნდმა.

სტრატეგიის შერჩევა

პირველ რიგში, მწვრთნელებმა უნდა განსაზღვრონ თამაშის მიზნები და გეგმები, რა თქმა უნდა, მათი გუნდის მახასიათებლებისა და სეზონის ზოგადი მიზნების გათვალისწინებით.

მეორე, მწვრთნელებმა უნდა განჭვრიტონ ყველაზე სავარაუდო პრობლემები, რომლებიც წარმოიქმნება თამაშის დროს (მაგალითად, მინი კალათბურთის მწვრთნელს შეუძლია წინასწარ განსაზღვროს, რომ მოთამაშეები დაკარგავენ ბურთს, როდესაც მოწინააღმდეგე გუნდი მათზე ზეწოლას მოახდენს).

მესამე, მწვრთნელებმა უნდა გადაწყვიტონ, რას გააკეთებენ ამ პრობლემების გადასაჭრელად. ეს მოიცავს კონკრეტულ ინსტრუქციებს, რომლებიც იმეორებს ან ეხება ვარჯიშში გამოყენებულ სწავლების პუნქტებს. მაგალითად, თუ მწვრთნელი თვლის, რომ გუნდს შეიძლება ბურთი მოპარონ, მას შეუძლია ხაზი გაუსვას საყრდენ ფეხზე ბრუნვის, ბურთის დაცვისა და ბურთისკენ გაძლიერების მნიშვნელობას.

პრობლემების გადასაჭრელად მწვრთნელი ასევე უნდა დარჩეს პოზიტიურად განწყობილი (წინა შემთხვევაში, მაგალითად, უთხრას მოთამაშეებს, რომ არ ინერვიულონ და წახალისოს ისინი მაშინაც კი, როცა კარგავენ ბურთს).

შესაძლო პრობლემების განჭვრეტით, მწვრთნელი ამზადებს მარტივ სტრატეგიას თამაშისთვის:

თამაში:

თარიღი:

თამაშის მიზნები და გეგმები

ყველაზე სავარაუდო გამოწვევები

ამ გამოწვევების გადაჭრები?

თამაშის წინ გუნდისთვის ინფორმაციის წარდგენისას მწვრთნელს არ უწევს დეტალურად აღწეროს ყველაფერი, რაზეც ფიქრობს ან განიხილავს. მაგალითად, მწვრთნელი არ უნდა შევიდეს დეტალების განხილვაში, თუ რატომ ფიქრობს, რომ მოწინააღმდეგე გუნდმა შეიძლება ბურთი მოიპაროს. ამის ნაცვლად, მას შეუძლია დასახონ პოზიტიური მიზნები იმის შესახებ, რაც გუნდმა უნდა გააკეთოს (საყრდენ ფეხზე ბრუნე, ბურთის დაცვა, ბურთის წაძღოლა).

ასევე შეიძლება სასარგებლო იყოს მიზნების დასახვა, რომლებიც თამაშს ყოფს დროის პერიოდებად, შესაძლოა მეოთხედებზე ან ტაიმებზეც კი უფრო მცირე პერიოდებად. მაგალითად, როდესაც მწვრთნელი თვლის, რომ მოწინააღმდეგე უკეთესი გუნდია, მას შეუძლია დასახონ მიზანი, ყოველ 5 წუთში 5 ქულის ფარგლებში ყოფნა. ეს საშუალებას აძლევს მწვრთნელს „გადატვირთოს“ მოთამაშის ყურადღება ყოველ ხუთ წუთში.

40 წუთიან თამაშში, თუ გუნდს მოწინააღმდეგე ყოველ 5 წუთში 4 ქულით უსწრებს, ის 32 ქულას დაკარგავს, რამაც მოთამაშე შეიძლება სასოწარკვეთილებლაში ჩააგდოს.

თუმცა, სავარაუდოდ, რომ იქნება 5 წუთიანი პერიოდები, სადაც გუნდი უკეთესად ითამაშებს, ვიდრე სხვები და ეს „მინი მიზნების“ დასახვა შეიძლება დაეხმაროს გუნდს აღიქვას წარმატება.

გუნდისთვის ინფორმაციის მიწოდება

მწვრთნელი ფრთხილად უნდა იყოს საკუთარ ქცევებში, რადგან მოთამაშეები და მშობლები ხშირად ბაძავენ მწვრთნელს. თუ მწვრთნელი შედეგზე ნერვიულობს, სავარაუდოდ, მოთამაშეებიც ნერვიულობენ.

ზოგიერთი ზოგადი პრინციპი, რომლის დაცვაც საჭიროა:

- შეინარჩუნეთ დაბალანსებული დამოკიდებულება მოთამაშეებს შორის თამაშებთან მიმართებაში. მიუხედავად იმისა, რომ ჩვენ ვიბრძვით გამარჯვებისთვის, გამარჯვება არ არის ყველაფერი;
- არ არის კარგი იდეა თამაშზე წინასწარ ბევრი ლაპარაკი და არც შესაძლო ანგარიშის მითითება, განსაკუთრებით სტრესული კომენტარების გამოყენებით, როგორიცაა: „მომავალ შაბათს უნდა მოვიგოთ“;
- მწვრთნელმა უნდა შეახსენოს მოთამაშეებს, რომ მთავარია ისიამოვნონ და გააკეთონ თავიანთი შესაძლებლობების მაქსიმუმი;
- მწვრთნელმა უნდა მიაწოდოს მოთამაშეებს ფაქტორები, რომლითაც შეაფასებენ თავიანთ წარმატებას, და არა საბოლოო ქულას. ეს უნდა ეხებოდეს იმას, რაზეც მულაზმდნენ ვარჯიშის დროს. ეს ფოკუსირებას ახდენს გაუმჯობესების გაგრძელებაზე;
- ამ დროს მწვრთნელისთვის მნიშვნელოვანია გააძლიეროს მოთამაშეთა კონტროლის აღქმა. ამისათვის ის უნდა მოერიდოს იმ ასპექტებზე მითითებას, რომლებსაც მოთამაშეები პირდაპირ ვერ აკონტროლებენ (მაგ. საბოლოო ანგარიში) და კონცენტრირდეს კონტროლირებად ასპექტებზე (მაგ., მოთამაშის საკუთარ ქცევაზე).

ამგვარად, გუნდის მიზნები თამაშის წინ უნდა იყოს შესრულების მიზნები, ხოლო მწვრთნელის მითითებები და კომენტარები უნდა იყოს ორიენტირებული მხოლოდ მოთამაშეების ქცევაზე. ასევე, თამაშის დაწყებამდე მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს, რომ მოთამაშეები ნერვიულობენ და ამ პირობებში მათი ყურადღების უნარი საკმაოდ მცირდება.

შესაბამისად, მწვრთნელი უნდა მოერიდოს ზედმეტი ინფორმაციის ან ძალიან რთული ინფორმაციის გადაცემის მცდელობას. თამაშისწინა მიზნები უნდა ეხებოდეს თამაშის სამ ან ოთხ ძირითად ასპექტს, რომელიც ეყრდნობა სწავლების პუნქტებს ან სავარჯიშო შეკრებებში გამოყენებულ მიზნებს.

დამატებითი ცნობები

1. სთხოვეთ თითოეულ მოთამაშეს დაწეროს თქვენი გუნდის წესები.
წერენ თუ არა ისინი ყველა იმ წესს, რომლებსაც თქვენ ფიქრობდით, რომ იყო?
2. განიხილეთ კოლეგასთან, თუ როგორ ატყობინებთ თქვენი გუნდის წესებისა და მოლოდინების შესახებ.
3. დაფიქრდით ბოლო დროს, როდესაც მშობელმა დაგიყენათ პრობლემა. რა მაშტაბით (თუ საერთოდ):
ა. ჰქონდა მშობელს თქვენგან განსხვავებული მოლოდინი სიტუაციის შესახებ;
ბ. შეგეძლოთ რამე ადრე გაგეკეთებინა ამ სიტუაციის თავიდან ასაცილებლად?
4. რა მიზნები შეიძლება დაუსახოთ გუნდს, რომელსაც ელოდებით, რომ მომავალ მატჩში წააგებს უკეთეს მეტოქესთან?
5. შეიცვლებოდა თუ არა თქვენი პასუხი მე-4 კითხვაზე, თუ იფიქრებდით, რომ თქვენს გუნდს შეიძლება წაეგო 60 ქულით (გუნდების შედარებითი უნარებიდან გამომდინარე).
6. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან განსხვავება მიზნებს შორის, რომლებიც არის „პროცესზე ორიენტირებული“ და რომლებიც არის „შედეგზე ორიენტირებული“. რა ვითარებაში იყენებთ სხვადასხვა ტიპის მიზნებს?
7. რას უპასუხებთ განაცხადზე „სპორტი შეჯიბრებითი ხასიათის აქტივობაა და მასში ყოველთვის უნდა იყოს გამარჯვებული და დამარცხებული. შესაბამისად, მოგება არის ყველაზე მნიშვნელოვანი რამ“?
8. რით განსხვავდება „წარმატება“ „გამარჯვებისგან“? როგორ ფიქრობთ, რომელია ყველაზე მნიშვნელოვანი იუნიორი გუნდებისთვის?

LEVEL 1



გუნდი

თავი 4

თამაშის მწვრთნელობა

4.1. თამაშის გეგმის მომზადება

4.1.1 შეცვლები და უკუკავშირი

ახალგაზრდა გუნდების გაწვრთნისას, თამაშები არის შესაძლებლობა, რომ მოთამაშეებმა „პრაქტიკაში გამოიყენონ“ გუნდური და ინდივიდუალური უნარები, რომლებზეც ისინი მუშაობდნენ ვარჯიშზე.

შეცვლები

ახალგაზრდა გუნდების შემთხვევაში, ყველა მოთამაშეს უნდა მიეცეს საშუალება ყველა თამაშში მონაწილეობის და მწვრთნელმა რეგულარულად უნდა აკეთოს შეცვლები.

შეცვლებმა ასევე უნდა მისცეს მოთამაშეებს შესაძლებლობა ითამაშონ თითოეულ თანაგუნდელთან ერთად, ნუ გეყოლებათ „პირველი ხუთეული“, რომლებიც ერთად თამაშობენ და „მეორე ხუთეული“, რომლებიც თამაშობენ მაშინ, როდესაც იგებენ ან აგებენ.

ამის ნაცვლად, მწვრთნელმა რეგულარულად უნდა აკეთოს შეცვლები (ყოველ რამდენიმე წუთში) და თუ მას ჰყავს მწვრთნელის ასისტენტი, კარგი იდეაა, რომ მან თვალყური ადევნოს სათამაშო დროს, რათა დარწმუნდეს, რომ ყველა შეძლებს თამაშს.

ზოგიერთ მშობელს შეიძლება პრეტენზია ჰქონდეს მწვრთნელთან, რომ ისინი არ იგებენ თამაშებს, რადგან მუდმივად "საუკეთესო" მოთამაშეებს არ ათამაშებენ. მწვრთნელმა უნდა აუხსნას (სეზონის დასაწყისში), რომ ის ყველა მოთამაშეს ათამაშებს.

უკუკავშირის მიწოდება

განსაკუთრებით ახალგაზრდა გუნდებთან, თამაშები არ არის ახალი იდეების სწავლების ადგილი და მწვრთნელის უკუკავშირი უნდა ეხებოდეს იმას, რაც გაკეთდა ვარჯიშზე. უკუკავშირი ასევე გაცემული უნდა იყოს კონსტრუქციულად, იმის აღიარებით, თუ რას აკეთებს მოთამაშე კარგად, შეუსწორეთ მითითების სახით თუ რა გასურთ რომ გააკეთოს და შემდეგ დაასრულებთ დადებითი კომენტარით.

უკუკავშირის ამ მეთოდს ზოგჯერ უწოდებენ "სენდვიჩის" მეთოდს, მაგალითად:

დადებითი:

"შესანიშნავად იმუშავე იმ მოთამაშის ხედვის არეში შესანარჩუნებლად, რომელსაც იკავდი."

კონსტრუქციული ინსტრუქცია:

"დაიმახსოვრე, როდესაც ხდება ბურთის გადაცემა, უნდა გადახტე ბურთთან, რათა დარწმუნდე, რომ რჩები შენს მოთამაშესა და ბურთს შორის."

დადებითი:

"ეს ძალიან კარგად გააკეთე ვარჯიშზე."

"მისანიშნებელი სიტყვების" გამოყენება (როგორიცაა „ბურთზე ხტომა“) შეიძლება დაეხმაროს მწვრთნელს სწრაფად გასცეს უკუკავშირი და ასევე აძლიერებს მოთამაშეს იმ კუთხით, რაც გაკეთდა.

ზოგიერთ მწვრთნელს მოსწონს დაფის გამოყენება მოთამაშეებისთვის უკუკავშირის მისაწოდებლად. თუ მწვრთნელს სურს ამის გაკეთება თამაშების დროს (განსაკუთრებით ახალგაზრდა გუნდებთან), მაშინ ეს უნდა გააკეთოს ვარჯიშზეც, რათა მოთამაშეები მიეჩვიონ კომუნიკაციის ამ მეთოდს.

მნიშვნელოვანია, რომ ამ მაგალითში ყველა განცხადება დადებითად იყოს ფორმულირებული. მწვრთნელი არ უნდა ფოკუსირდეს იმაზე, თუ რას აკეთებს მოთამაშე არასწორად და ამის ნაცვლად უნდა ფოკუსირდეს იმაზე, თუ რა უნდა გააკეთოს (მეორე განცხადება).

4.1.2 საუბარი მსაჯთა კოლეგიასთან

მწვრთნელმა უნდა წარუდგინოს თავი მსაჯთა კოლეგიას (მსაჯები და მსაჯ მდივნების მაგიდა) თამაშის დაწყებამდე (თუ დროა) და მადლობა უნდა გადაუხადოს მსაჯთა კოლეგიას თამაშის შემდეგ. ასეთი უნდა იყოს მსაჯებთან ურთიერთობა ახალგაზრდა გუნდების წვრთნისას.

მწვრთნელმა ყურადღება უნდა გაამახვილოს მოთამაშეებზე და არა მსაჯებზე! რაც უფრო მეტს ესაუბრება მწვრთნელი მსაჯს, მით უფრო იქნებიან მოთამაშეებიც ფოკუსირებული მსაჯებზე.

ხშირად თამაშებში, რომელშიც ახალგაზრდა გუნდები მონაწილეობენ, მსაჯთა კოლეგიის წარმომადგენლებიც ახალგაზრდები და გამოუცდელები იქნებიან. შეცდომებს დაუშვებენ, მაგრამ მწვრთნელი მხარში უნდა ედგეს მსაჯთა კოლეგიას.

თუ თამაშის დროს მწვრთნელს ესაჭიროება მსაჯთან საუბარი, მან ეს უნდა გააკეთოს თავაზიანად და პატივისცემით.

უმჯობესია ამის გაკეთება თამაშის შესვენების დროს და მწვრთნელმა უნდა მიიპყროს მსაჯების ყურადღება და სთხოვოს მათ მისვლა.

შემდეგ მწვრთნელმა უნდა დაუსვას თავისი შეკითხვა, რომელიც მაქსიმალურად კონკრეტული უნდა იყოს.

მწვრთნელს მთელი თამაშის განმავლობაში მოუწევს საუბარი მსაჯ მდივნების მაგიდასთან და ეს ისევ თავაზიანად და პატივისცემით უნდა გააკეთოს.

მაგალითად, თუ მწვრთნელს მიაჩნია, რომ ანგარიში არასწორია, თამაშის დროს მსაჯ მდივნების მისამართით ყვირილი ნაკლებად სავარაუდოა, რომ შედეგს გამოიღებს. ამის ნაცვლად, მწვრთნელი უნდა მიუახლოვდეს მსაჯ მდივნების მაგიდას თამაშში შესვენების დროს და სთხოვოს მათ ანგარიშის დაზუსტება. საჭიროების შემთხვევაში მსაჯ მდივნების მაგიდა ჩართავს მსაჯს.

რაც მთავარია, მაშინ, როცა მთლიანი მსაჯთა კოლეგია იბრძვის, რომ ჰქონდეს სრულყოფილი თამაში (შეცდომების გარეშე), მათ შეიძლება დაუშვან შეცდომები, ისევე როგორც მოთამაშეებმა და მწვრთნელებმა.

მწვრთნელის როლი არ არის მსაჯთა კოლეგიის გაკიცხვა და არც მათზე თამაშის შედეგის გადაბრალება. მწვრთნელმა ყურადღება უნდა გაამახვილოს თავისი გუნდის მუშაობაზე.

4.1.3 ტაქტიკის შეცვლა ახალგაზრდა გუნდებთან (U12)

ტაქტიკის შეცვლა

ხშირად თამაშში მწვრთნელი ხედავს, რომ მათი მეტოქე კონკრეტულად თამაშობს და რომ საკუთარი გუნდი წარმატებული იქნება, თუ ისინი შეცვლიან ტაქტიკას. თუმცა, ახალგაზრდა გუნდებთან, მწვრთნელი ფრთხილად უნდა იყოს ცვლილებების განხორციელებისას.

უფრო ხშირად იუნიორ მოთამაშეებთან ტაქტიკის „შეცვლა“ რეალურად გაძლიერება ან შეახსენება მოთამაშეებისთვის, თუ რისი გაკეთება გასურთ მათგან.

ნაცვლად იმისა, რომ ცვლილებები შეიტანოს გვერდითა ხაზიდან ყვირილით, ახალგაზრდა მოთამაშეების მწვრთნელმა უნდა გამოიყენოს ტაიმაუტი ან შეცვლა ნებისმიერი ცვლილების შესატანად.

როდესაც გუნდმა გამოიყენა რამდენიმე ტაქტიკა (მაგ., მთლიანი მოედნის ზონალური ზეწოლა და ნახევარი მოედნის ერთი ერთზე დაცვა), მწვრთნელს შეუძლია სიგნალის მიცემა (როგორცაა რიცხვი, ფერი ან ფიზიკური სიმბოლო, როგორცაა მუშტი), რომ განსაზღვროს რომელი ტაქტიკა გამოიყენონ.

ვარჯიშის დროს მწვრთნელმა უნდა გამოიყენოს ეს სიმბოლო ტაქტიკაში ცვლილების შესატანად, და არ შეაჩეროს ვარჯიში ცვლილების განსახორციელებლად.

ტაქტიკის ნებისმიერმა ცვლილებამ მაინც უნდა ხაზგასმით აღინიშნოს ის, რასაც გუნდი ვარჯიშზე აკეთებდა და მწვრთნელმა თამაშში ისეთი რამ არ უნდა შეიტანოს, რაც ვარჯიშზე არ გაკეთებულა. მწვრთნელმა ასევე უნდა გაუძღოს ნებისმიერ ცდუნებას, მოაწყოს თამაში კონკრეტული სიტუაციისთვის (მაგ. თამაშის ბოლო ტყორცნა).

4.1.4 კომუნიკაცია მოთამაშეებთან თამაშების დროს

კომუნიკაცია

თამაშის დროს მწვრთნელის ქცევას შეუძლია გადამწყვეტი გავლენა მოახდინოს მოთამაშეების შესრულებაზე, დადებითად ან უარყოფითად. როგორ უნდა მოიქცეს ისე, რომ მისმა მოთამაშეებმა ყველაფერი გააკეთონ და თამაში სასარგებლო გამოცდილებად აქციონ?

ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე შემთავაზება აქტიური პერიოდების (როდესაც თამაში მიმდინარეობს) და თამაშში პაუზებს შორის (პერიოდები, როდესაც თამაში შეჩერებულია - პერსონალური ჯარიმის, ტაიმ-აუტების, ნახევარი ტაიმის დროს და ა.შ.) განსხვავების შესახებ.

უკუკავშირი თამაშის დროს

აქტიური მონაწილეობის პერიოდში მწვრთნელის ქცევამ შეიძლება ნეგატიურად იმოქმედოს მოთამაშეების მუშაობაზე.

მაგალითად, მწვრთნელმა, რომელიც მოთამაშეებს გვერდითა ხაზიდან საყვედურობს ან ინსტრუქციებს აძლევს აქტიური თამაშის დროს, შეიძლება უფრო ანერვიულოს ისინი ან გადაატანინოს ყურადღება თამაშიდან. ანალოგიურად, არაფერბალურმა ქცევამ ასევე შეიძლება ღრმად იმოქმედოს მოთამაშეების შესრულებაზე. კერძოდ, სათადარიგოთა სკამზე მყოფი მოთამაშეები კარგად აცნობიერებენ მწვრთნელის ქცევას (მაშინაც კი, თუ მოედანზე მყოფი მოთამაშეები არც ისე კარგად არიან ინფორმირებულნი) და ამან შეიძლება გამოიწვიოს ის, რომ მოთამაშეები შეცდომების დაშვების შიშით შევიდნენ თამაშში.

ამიტომ, უმჯობესია მწვრთნელმა მოთამაშეებთან პაუზების დროს ისაუბრონ და არა აქტიური მონაწილეობის პერიოდებში.

ზოგჯერ მწვრთნელი ძალიან მოძრავია გვერდითა ხაზზე, თითქოს თამაშობს თამაშს - მოუწოდებს, სად უნდა წავიდნენ მოთამაშეები, ან როდის უნდა გააკეთონ პასი და ა.შ. ეს ქცევა ასევე შეიძლება იყოს კონტრპროდუქტიული, რადგან მოთამაშეები სწავლობენ, რომ არ მოახდინონ რეაგირება იმაზე, რაც თამაშში ხდება, არამედ რეაგირება მოახდინონ იმაზე, რასაც მწვრთნელი მოუწოდებთ.

ნებისმიერ შემთხვევაში, თუ მწვრთნელი თვლის, რომ აქტიური მონაწილეობის პერიოდში უნდა ისაუბრონ მოთამაშეებს, მან უნდა მიუთითოს იმაზე, თუ რა უნდა გააკეთონ მოთამაშეებმა იმ მომენტში და არა უკვე მომხდარ ასპექტებზე. ეს შეიძლება მნიშვნელოვანი იყოს მოგვიანებით განსახილველად, მაგრამ იმ კონკრეტულ მომენტში „რაც მოხდა“ არ არის აქტუალური, არამედ მთავარია „რას გააკეთებ“.

მაგალითად, მოთამაშე უშვებს შეცდომას დაცვაში თამაშისას, რაც საშუალებას აძლევს მოთამაშეს, რომელსაც იცავს, ჩააგდოს ბურთი კალათში. მწვრთნელი ბრაზდება და სკამიდან დგება, იმისთვის რომ მოთამაშეს მომხდარის გამო უსაყვედუროს და გააფრთხილოს, რომ შემდეგ ჯერზე ყურადღებით იყოს.

სანამ ეს ხდება, გუნდი უტევს. მოთამაშეებმა სწრაფად მოიპოვეს ბურთი და ისინი ახლა წინ მიიწევენ და ცდილობენ კარგი ტყორცნის განხორციელებას. მწვრთნელის ნათქვამის გაგონებისას მოთამაშე, რომელმაც შეცდომა დაუშვა, ნერვიულობს და ყურადღება ეფანტება; ამიტომ ბურთის მიღების შემდეგ იღებს არასწორ გადაწყვეტილებას და კარგავს მას.

რა მოხდა? მიუხედავად იმისა, რომ მწვრთნელი, შესაძლოა, მართალი იყო მოთამაშესთან საუბრისას, არასწორ დროს ამის გაკეთებით, მან უარყოფითი გავლენა მოახდინა მოთამაშის თამაშზე შემდეგ ეპიზოდში.

პაუზების დროს თამაშში

თამაშის დროს ბევრი პაუზაა, რაც მწვრთნელს აძლევს შესაძლებლობას გამოთქვას გარკვეული უკუკავშირი. იქნება ეს ინდივიდუალური მოთამაშე, რომელსაც აქვს პაუზა (მაგ. შეცვლისას) თუ შესვენება თამაშში (მაგ. ტაიმ-აუტი). მწვრთნელს შეუძლიათ მოთამაშესთან საუბარი შესვენების დროსაც კი, როგორცაა საჯარიმო სროლების დროს.

პაუზების დროს საკმაოდ მნიშვნელოვანია როგორც მწვრთნელის, ასევე მოთამაშეების ქმედებები. სწორად გამოყენების შემთხვევაში, თამაშში შესვენებები შეიძლება მნიშვნელოვნად დაეხმაროს მოთამაშეებს ფიზიკური ძალის აღსადგენაში (შეძლებისდაგვარად) და საკუთარი თავის მომზადებაში, რომ უკეთესად წარმოაჩინონ თავი თამაშის მომდევნო პერიოდებში.

მწვრთნელებმა ყოველთვის უნდა მიაწოდონ უკუკავშირი მოთამაშეს, რომელიც მოედნიდან გამოდის. მიუხედავად იმისა, რომ „ყოჩაღ“ ჯობია არაფერს, ყველაზე ეფექტურია, თუ მწვრთნელი კონკრეტულ უკუკავშირს იძლევა. როცა შესაძლებელია, დადებითი უკუკავშირი ყოველთვის უნდა ჭარბობდეს ნებისმიერ შესწორებასა თუ მითითებასთან შედარებით. ბევრი მწვრთნელი აწვდის უკუკავშირს, "სენდვიჩის" მიდგომის გამოყენებით (დადებითი კომენტარი - კორექტირება - დადებითი კომენტარი).

მაგალითად:

„ძალიან ბედნიერი ვარ იმით, თუ როგორ თამაშობ მოხსნაზე, ამას ძალიან კარგად აკეთებ.“

(დადებითი)

"როდესაც შენს მოთამაშეს აქვს ბურთი, უნდა მისცე მას ცოტა მეტი სივრცე, რათა დრო გქონდეს რეაგირებისთვის. გახსოვდეს, მკლავის სიგრძე."

(კორექტირება, მისანიშნებელი სიტყვის გამოყენებით - "მკლავის სიგრძე")

თუ პოზიციას დაიკავე მკლავის სიგრძეზე, შეძლებ შეაჩერო მათი დრიბლინგით შედევრა, ისე როგორც ვივარჯიშეთ გასულ ხუთშაბათს. (პოზიტიური, კონტროლის ქონის" აღქმა)

ბოლო კომენტარი დადებითია, რადგან ის ეხება ვარჯიშს - რაც აძლევს მოთამაშეს თავდაჯერებულობას, რომ მას ეს გაკეთებული აქვს ადრე და ახლაც შეუძლია ამის გაკეთება. კალათბურთში პაუზები შეიძლება დაიყოს სამ კატეგორიად: თამაშის დროს, როდესაც მსაჯი აჩერებს თამაშს მაგ. (პირადი დაჯარიმების დროს, ბურთის გადასვლისა და ა.შ.), ტაიმ-აუტები და ტაიმი.

ტაიმ-აუტების და თამაშში სხვა შესვენებების დროს

მწვრთნელის ქცევა თამაშში პაუზების დროს მნიშვნელოვანია:

- მოთამაშეების მიმართ კომენტარები უნდა იყოს ძალიან მკაფიო, კონკრეტული და ლაკონური. თუ უკუკავშირს აძლევთ კონკრეტულ მოთამაშეს, ჯერ მიიპყარით მისი ყურადღება და შემდეგ მიაწოდეთ უკუკავშირი;
- ნებისმიერი უკუკავშირი უნდა იყოს იმისთვის, რომ მოთამაშეებმა ფოკუსირება მოახდინონ თამაშის მომავალი პერიოდის ძირითად ასპექტებზე, ისე, რომ არ შეჩერდნენ იმის გაანალიზებაზე, რაც უკვე მოხდა წინა თამაშებში.

კომენტარის გაკეთებამდე მწვრთნელს გაანალიზებული ექნება წინა თამაში, მაგრამ მისი კომენტარები უნდა იყოს „მოქმედებაზე ორიენტირებული“ („ეს არის ის, რის გაკეთებასაც ვაპირებთ“);

- მწვრთნელმა უნდა ისაუბროს მიზანმიმართულად; თუ მწვრთნელი ნერვიულობს ან გაბრაზებულია, ჯერ უნდა დაწყნარდეს, შემდეგ ისაუბროს მოთამაშეებთან;
- თამაშში პაუზები მწვრთნელს აძლევს კარგ შესაძლებლობას გააძლიეროს მოთამაშეების მიერ ნაკლებად სანახაობრივი ამოცანების შესრულება; მაგალითად, დაცვითი მოქმედებები, თანაგუნდელების დახმარება, უკან სირბილი და ა.შ.
- მწვრთნელს ასევე შეუძლია გამოიყენოს შესვენებები, რათა წახალისოს მოთამაშეები მათი შეცდომების შემდეგ, აიძულოს ისინი კონცენტრირდნენ ამოცანებზე აქტიური მონაწილეობის შემდეგ პერიოდში;

მწვრთნელებმა უნდა მიიღონ რუტინა ტაიმ-აუტების, ტაიმისა და მეოთხედებს შორის შესვენების შესახებ. მაგალითად, ტაიმ-აუტების დროს:

- ასწავლონ მოთამაშეებს სწრაფად გადაადგილება გვერდით ან სკამზე. ამაზე მუშაობა შესაძლებელია ვარჯიშზე, იმიტირებული ტაიმ-აუტების გამოყენებით ინსტრუქციის მისაწოდებლად (რაც ასევე კარგი პრაქტიკაა მწვრთნელისთვის, რომ მოკლედ შეძლოს თავისი სათქმელის გადაცემა);
- მისცენ მოთამაშეებს თხუთმეტი წამი, რომ დალიონ წყალი, მოიწმინდონ ოფლი და ცოტა დაისვენონ, სანამ მწვრთნელი გადაწყვეტს, რა უნდა თქვას;
- დააწესონ, რომ ერთადერთი, ვინც ლაპარაკობს ტაიმ-აუტის დროს, არის მწვრთნელი; არა მწვრთნელის ასისტენტები და არც მოთამაშეები, მხოლოდ მწვრთნელი. წინააღმდეგ შემთხვევაში, მოთამაშეების ყურადღება გაიფანტება და ისინი ვერ შეძლებენ კონცენტრირებას მწვრთნელის ნათქვამზე;
- ნუ ეცდებიან ზედმეტის თქმას, განსაკუთრებით ახალგაზრდა მოთამაშეებთან და არ ისაუბრონ ძალიან სწრაფად;
- ისაუბრონ ენერგიულად, მაგრამ ნერვიულობის გარეშე. გამოიყენონ მთლიანი წინადადებები, მისცენ მკაფიო და ზუსტი მითითებები; გამოიყენონ სიტყვები და ფრაზები, რომლებიც გასაგებია მოთამაშეებისთვის. ხშირად გამოსაყენებლად საუკეთესო სიტყვებია სწავლების პუნქტები ან ვარჯიშების დროს გამოყენებული საკვანძო სიტყვები;
- ფოკუსირება მოახდინონ იმაზე, თუ რა სურთ გუნდმა გააკეთოს და არა იმაზე, თუ რას აკეთებენ ისინი არასწორად;

ტაიმების შესვენებების დროს მეოთხედებს შორის

ტაიმის შემდგომი დასვენება არის ყველაზე გრძელი პაუზა თამაშში და, შესაბამისად, დრო, როდესაც მწვრთნელს შეუძლია პირდაპირი ინტერვენცია განახორციელოს და ყველაზე დიდი დროით. ტაიმის შემდგომი შესვენება მოთამაშეებმა დასასვენებლად, საპირფარეოში წასასვლელად, სკლის დასაღევად და ა.შ. უნდა გამოიყენონ, ხოლო მწვრთნელმა უნდა ისაუბროს მეორე ტაიმში თამაშის გაუმჯობესებაზე. შესვენების დროს მოთამაშეებისთვის მიმართვისას, მწვრთნელის მთავარი მიზანია დაეხმაროს მათ გააუმჯობესონ თავიანთი თამაში მეორე ტაიმში, მოგვიანებით განხილვისთვის შემოინახოს ნებისმიერი კომენტარი, იმის შესახებ თუ რა მოხდა პირველ ტაიმში, რომელიც არ არის რელევანტური ამ მიზნის მისაღწევად. მწვრთნელმა უნდა ჩამოაყალიბოს სამუშაო რუტინა ტაიმის განმავლობაში, რათა უზრუნველყოს დროის საუკეთესოდ გამოყენება. ისევ და ისევ, ეს შეიძლება იყოს ვარჯიშის დროს გავლილი საკითხები. მთავარია მწვრთნელ **დაფიქრდეს**, სანამ **ლაპარაკს** დაიწყებს. მწვრთნელმა ასევე მოთამაშეებს უნდა დუატოვოს გარკვეული დრო, რომ თავისთვის იყენენ, ასე რომ, თუნდაც 10 წუთის განმავლობაში მწვრთნელს შეუძლია მიიღოს გადაწყვეტილება, ისაუბროს მხოლოდ ორი ან სამი წუთის განმავლობაში. მწვრთნელმა ასევე უნდა ახსენოს თამაშის წინა მიზნები, განსაკუთრებით ხაზი გაუსვას ქცევებს, რომელთა განმეორებაც სურს. იქ, სადაც კორექტირება საჭირო, აქცენტი უნდა იყოს იმაზე, თუ რა უნდა გაკეთდეს, და თამაშისწინა მიზანზე მითითება შეიძლება დაგეხმაროთ გადაუდებელ სიტუაციაში. მაგალითად, „ჩვენი მიზანი იყო შეგვენარჩუნებინა ისინი 10-ზე ნაკლებ შემტევ მოხსნაზე და მათ უკვე აქვთ 9. ჩვენ გვჭირდება დაბლოკვა. დაიმასხოვრეთ, დაინახე შენი მოწინააღმდეგე, დაამყარე კონტაქტი და შემდეგ მოძებნე ბურთი“.

თამაშის შემდგომ

თამაშის დასრულების შემდეგ, მწვრთნელმა უნდა შეინარჩუნოს დაბალანსებული დამოკიდებულება, მიუხედავად იმისა, რა მოხდა. ის არც ეიფორიაში უნდა იყოს, როცა მისი გუნდი იგებს და/ან მოთამაშეებმა კარგად ითამაშეს და არც დეპრესიაში უნდა იყოს როცა მისი მოთამაშეები მარცხდებიან და/ან ცუდად თამაშობენ. ახალგაზრდა მოთამაშეებთან მომუშავე მწვრთნელს უნდა ახსოვდეს, რომ თამაშები უნიკალური საგანმანათლებლო გამოცდილებაა, ყველაზე მნიშვნელოვანი მომენტი თამაშის ბოლოს მოდის. სწორედ მაშინ უნდა ისწავლონ ახალგაზრდა მოთამაშეებმა დამარცხების ან ცუდი თამაშის იმედგაცრუების მოთმენა და ასევე გამარჯვება და კარგი თამაშის სათანადო პერსპექტივაში განთავსება. მწვრთნელმა უნდა უხელმძღვანელოს გუნდს ოპონენტებთან და მსაჯთა კოლეგიასთან ხელის ჩამორთმევით, მაღლობა გადაუხადოს მათ თამაშში მონაწილეობისთვის. თამაში დასრულებულია და მისი გაანალიზების დრო იქნება მოგვიანებით. მთავარია, რომ მწვრთნელმა მოთამაშეებს მხარდაჭერა გამოუცხადოს. არ არის აუცილებელი საუბრის ორგანიზება ან, მაგალითად, მოწყენილთა დარწმუნება, რომ წაგება არ არის მნიშვნელოვანი. საკმარისია მწვრთნელი მათთან იყოს და რამდენიმე გამამხნეველი სიტყვა უთხრას. უშუალოდ თამაშის შემდეგ არ არის რაიმეს ანალიზის, ახსნის ან გამოსწორების დრო. მოთამაშეებს დრო სჭირდებათ გაუმვან თავიანთი ემოციები, რადგან ესც არის ის, რაც მათ შეუძლიათ ასევე კალათბურთისგან ისწავლონ. ძალიან ხშირად თამაშის შემდეგ მოთამაშეების, მაყურებლების და მწვრთნელების უშუალო აზრები მიმართულია თამაშის ბოლო წუთებზე. მოთამაშე, რომელმაც ვერ ჩააგდო ბოლო ბურთი, შეიძლება ისეთი შეგრძნება ჰქონდეს, რომ მან წააგო თამაში. თუმცა რეალურად გუნდს თამაშის დროს ბევრი სროლა ექნება აცდენილი და თითოეულმა მათგანმა თავისი წვლილი შეიტანა საბოლოო შედეგში.

4.1.5. კომუნიკაცია მსაჯთა კოლეგიასთან თამაშების დროს

მსაჯებთან ინტერაქცია

უმეტეს თამაშებში მწვრთნელს მსაჯებთან ურთიერთობის მცირე მიზეზი აქვს.

თუ მწვრთნელი მთელ თამაშს ატარებს მსაჯებთან ჩივილებში და მათი გადაწყვეტილების ჭკვემ დაყენებაში, არც ის უნდა გაუკვირდეთ, თუ მათი მოთამაშეები ასევე ყურადღებას გაამახვილებენ მსაჯების გადაწყვეტილებებზე - მოთამაშეები (და მშობლები) მიზამავენ მწვრთნელს. იუნიორულ კალათბურთში მწვრთნელს უნდა ჰქონდეს ძალიან შეზღუდული ურთიერთობა მსაჯებთან და სამაგიეროდ უნდა იყოს კონცენტრირებული საკუთარ გუნდზე.

მსაჯებთან ურთიერთობისას მწვრთნელმა უნდა:

- ხელი ჩამოართვან მსაჯებს თამაშის წინ და შემდეგ;
- თუ საჭიროა წესების ინტერპრეტაციის გარკვევა ან რაიმე საკითხზე მსაჯის ყურადღების მიქცევა, დასვას კონკრეტული შეკითხვა და მიიღოს მსაჯის პასუხი;
- იმის ნაცვლად, რომ მსაჯს უყვიროს თამაშის დროს, მწვრთნელი უნდა დაელოდოს თამაშში შესვენებას და შემდეგ თავაზიანად დაუსვას მსაჯს შეკითხვა;
- მწვრთნელმა უნდა მიიღონ და ელოდონ, რომ მსაჯები შეცდომებს დაუშვებენ ყველა თამაშში (ამ მხრივ ისინი უბრალოდ ჰგვანან მოთამაშეებს და მწვრთნელებს);
- მწვრთნელმა ასევე უნდა გაიაზრონ, რომ მოედნის პოზიციონირების მექანიზმი, რომელსაც მსაჯები მისდევნენ, შექმნილია იმისთვის, რომ მათ საუკეთესო ხედვა ჰქონდეთ თამაშზე. პოზიცია, სადაც მწვრთნელი დგას, თითქმის ყოველთვის განსხვავდება მსაჯის პოზიციისგან (და სულაც არ არის ისეთივე კარგი).

ინტერაქცია მსაჯ-მდივნებთან

მწვრთნელებს მთელი თამაშის განმავლობაში ინტერაქცია ექნებათ მსაჯ-მდივნების მაგიდის წარმომადგენლებთან, იქნება ეს ტაიმაუტის მოთხოვნა, კითხვის დასმა თუ თუ რამდენი პერსონალური აქვს კონკრეტულ მოთამაშეს ან იმის გარკვევა, შეცდომა მოხდა ანგარიშის დაფიქსირებაში თუ საათთან დაკავშირებით.

ხშირ შემთხვევაში, მსაჯ-მდივნები მოხალისეები იქნებიან, თუმცა მათი გამოცდილების დონის მიუხედავად, მწვრთნელი მათთან საუბრისას თავაზიანად უნდა იყოს. კერძოდ, მიუხედავად იმისა, რომ მწვრთნელი შეიძლება იმედგაცრუებული იყოს იმით თუ რაც ხდება მოედანზე, ტაიმაუტის მოთხოვნისას არ უნდა უყვირონ ან „უყეფონ“ მსაჯ კოლეგიას. არც სკამიდან უნდა იყვიროს მწვრთნელმა, ამის ნაცვლად უნდა მივიდეს მსაჯ-მდივნების მაგიდასთან და ითხოვოს ტაიმაუტი.

თუ მწვრთნელი თვლის, რომ მსაჯ-მდივნებმა შეცდომა დაუშვეს, ის უნდა დაელოდოს შესვენებას თამაშში და შემდეგ განუმარტოს ის, რაც მისი აზრით არასწორია. მწვრთნელს ასევე შეუძლია მიუახლოვდეს მსაჯს თამაშის შესვენების დროს და სთხოვოს მას გამოძიება. საჭიროების შემთხვევაში, მწვრთნელმა უნდა მოითხოვოს ტაიმაუტი (თამაშის შესაჩერებლად) და შემდეგ ისაუბროს მსაჯთა კოლეგიასთან.

მსაჯ-მდივნების მისამართით ყვირილი, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც თამაში მიმდინარეობს, არ არის მიზანშეწონილი და შეიძლება გამოიწვიოს სხვა შეცდომა, რადგანაც მწვრთნელის საკციელმა შეიძლება ყურადღება გაუფანტოს მსაჯებს. მწვრთნელებს უნდა ახსოვდეთ თავიანთი, როგორც მისაბამი მოდელის მნიშვნელობა. მსაჯ-მდივნებმა შეიძლება დაუშვან შეცდომები, ისევე როგორც მოთამაშეებმა, მწვრთნელებმა და მსაჯებმა. მწვრთნელს ყოველთვის უნდა ახსოვდეს, რომ კონტექსტი და მისი როლი უნდა დარჩეს გუნდთან მუშაობაში - გააკონტროლონ ის, რისი გაკონტროლებაც შეუძლიათ!

დამატებითი ცნობები

1. სთხოვეთ კოლეგას დაჯდეს თქვენს სკაშზე თამაშის დროს და ჩაინიშნოს რამდენად ხშირად:

- ა. გააკეთეთ უარყოფითი კომენტარი ან მოქმედება (მაგალითად, ხელის ჩაქნევა);
- ბ. გააკეთეთ დადებითი კომენტარი ან მოქმედება;
- გ. გაეცით კონსტრუქციული კორექტირება (ანუ უთხარით სპორტსმენს რა უნდა გააკეთოს და არა რა გააკეთა არასწორად);
- დ. გააკეთეთ კომენტარი მსაჯთა კოლეგიის მისამართიტ.

გაგიკვირდათ უარყოფითი (ა, ბ ან დ) კომენტარების რაოდენობა, რომელიც გააკეთეთ?

- 2. დაფიქრდით თქვენს ბოლო ხუთ თამაშზე. რა მიზნები დაუსახეთ გუნდს? როგორ ადევნებდით თვალყურს მათ თამაშს ამ მიზნებთან მიმართებაში? შეგეძლოთ უფრო ეფექტური ყოფილიყო?
- 3. განიხილეთ გუნდური სპორტის მწვრთნელთან, რომელიც თამაშობს უფრო დიდ მოედანზე (მაგ. ფეხბურთი), როგორ აწვდის უკუკავშირს მოთამაშეებს თამაშის დროს? როგორ შეადარებთ ამას იმასთან რასაც თქვენ აკეთებთ?

4. სთხოვეთ ვინმეს გადაიღოს თქვენი ტაიმაუტები. ვიდეოს ყურებისას ყურადღება მიაქციეთ:

- ა. თუ იყენებთ დაფას - ის თქვენს წინაშეა თუ მოთამაშეების წინაშე;
- ბ. არის თუ არა სპორტსმენი კონცენტრირებული თქვენზე მთელი ტაიმაუტის განმავლობაში;
- გ. რამდენი შეტყობინება გაეცით ტაიმაუტის დროს;
- დ. ვიდეოს ყურებიდან ირკვევა, რისი თქმა გინდოდათ მოთამაშეებისთვის?

- 5. სთხოვეთ მწვრთნელ კოლეგას უყუროს თქვენს ერთ-ერთ თამაშს და დაწეროს რამდენიმე ძირითადი საკითხი თქვენი გუნდის თამაშის შესახებ (კარგი ან ცუდი). თამაშის შემდეგ დაუყოვნებლივ განიხილეთ მასთან, თქვენი აზრით, რა გააკეთა გუნდმა კარგად ან რისი გაუმჯობესებაა საჭირო. ემთხვევა თქვენს მიერ გაკეთებული შენიშვნები ერთმანეთს?

LEVEL 1



გუნდი

თავი 5

თამაშის მიმოხილვა და ანალიზი

5.1. მზადება ვარჯიშზე

5.1.1 თამაშების მიმოხილვის ჩართვა ვარჯიშში ახალგაზრდა მოთამაშეებთან (U12)

განსაკუთრებით ახალგაზრდა გუნდებთან, რომლებიც ახლა სწავლობენ კალათბურთის თამაშს, თამაშის შედეგი ცუდი მაჩვენებელია იმისა, ითამაშა თუ არა გუნდმა „კარგად“.

თუმცა, ხშირად ეს არის ერთადერთი გზა, რომლითაც მოთამაშეები (და მათი მშობლები) აფასებენ გუნდის "წარმატებას".

მწვრთნელმა უნდა წარმოადგინოს თამაშის გარკვეული მიმოხილვა, რომელიც ხაზს უსვამს იმას, თუ სად უმჯობესდება გუნდი და ცალკეული მოთამაშეები და რა სფეროებია გასაუმჯობესებელი. ასეთი ახალგაზრდა მოთამაშეების შემთხვევაში, ვიდრე მიმოხილვის სესიების, ყოველკვირეული „ერთი ერთზე“ შეხვედრების ან თამაშის სტატისტიკურ ანალიზის ჩატარება (ყველა სტრატეგია, რომელიც გამოიყენება პროფესიონალურ გუნდებთან) ნაკლებად სავარაუდოა რომ პროდუქტიული იქნება. ანალოგიურად, უბრალოდ იმის თქმა, რომ „ყოჩაღ, დღეს კარგად ვითამაშეთ“ თამაშის ბოლოს, ასევე ნაკლებად სავარაუდოა, რომ პროდუქტიული იყოს. ძალიან ახალგაზრდა მოთამაშეებთან თამაშის მიმოხილვის ჩართვის რამდენიმე გზაა:

- თამაშის დაწყებისას დასახეთ მიზნები, რომლებიც ეხება ისეთ საკითხებს, რაზეც მოახდინეთ ფოკუსირება ვარჯიშზე და შემდეგ „გაზომეთ“ ეს მიზნები. მაგალითად, დათვალით, რამდენჯერ "შეატრიალა" გუნდმა ბურთი შეტევისას. 2 ან 3 მიზნის დასახვა ნებისმიერ თამაშში ალბათ საკმარისია (თუმცა კიდევ ბევრი რამ იქნება, რაზეც შეიძლება ფოკუსირების მოხდენა);

- ვარჯიშზე წარმოადგინეთ ერთი ან ორი აქტივობა, რომლებიც კონკრეტულად ეხება თამაშში მომხდარ მოვლენებს და უთხარით მოთამაშეებს, როგორ უკავშირდებიან ისინი ერთმანეთს. მაგალითად, "გასულ კვირას ჩვენს მეტოქეს ჰქონდა 20-ზე მეტი შეტევეი მოხსნა, ამიტომ დღეს უნდა ვიმუშაოთ დაბლოკვაზე";
- აღიარეთ გუნდის ან ცალკეული მოთამაშეების კარგი თამაში. მაგალითად, როდესაც მოთამაშეები ვარჯიშის დაწყებისას ხელს ართმევენ და ულოცავენ ერთმანეთს, რომ წინა თამაშში გუნდმა ბურთი 20-ჯერ შეაბრუნა. ეს აღიარება უნდა იყოს ფოკუსირებული „პროცესზე“ ან ძალისხმევაზე და არა უბრალოდ საუკეთესო ბომბარდირებზე. თუ მწვრთნელი აპირებს ცალკეული მოთამაშეების შექებას, ის უნდა დარწმუნდეს, რომ ყველა მოთამაშე იქნება აღიარებული;
- ვარჯიშის დაწყებისას დასახეთ მიზნები, თამაშებში გამოყენებული მიზნების მსგავსად და ვარჯიშის ბოლოს მიაწოდეთ უკუკავშირი;
- გამოიყენეთ შეჯიბრებითი ხასიათის სიტუაციები ვარჯიშში და მიეცით მათ „თამაშის სიტუაციის“ სახე (მაგ., ჩვენ ჩამოვრჩებით 4 ქულით 2 წუთია დასრულებამდე), რომელიც ეხება წინა თამაშს;
- ყოველი თამაშის შემდეგ მიაწოდეთ მოკლე წერილობითი ანგარიში (რომელიც შეიძლება დაიწეროს გაზეთის სტატიის სტილში). მშობლები, რომლებმაც შესაძლოა ვერ შეძლონ თამაშის ყურება, განსაკუთრებით დააფასებენ ამას და ეს საშუალებას აძლევს მწვრთნელს ყურადღება გაამახვილოს უნარების ვარჯიშიდან წვრთნაზე გადატანაზე.

დამატებითი ცნობები

1. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, როგორ აფასებთ, ითამაშა თუ არა თქვენმა გუნდმა „კარგად“.
2. ჰკითხეთ მშობლებს რა უკუკავშირი აქვთ (ასეთის არსებობის შემთხვევაში) მათი შვილის თამაშის შესახებ სხვა აქტივობებში (მაგ. ცეკვა, მუსიკა, ცურვა, სკოლა). შეგიძლიათ ჩართოთ რომელიმე ამ სტრატეგიიდან?

