



WORLD ASSOCIATION OF
**BASKETBALL
COACHES**

მწვრთნელების სახელმძღვანელო



LEVEL 2

კალათბურთის მწვრთნელთა მსოფლიო ასოციაცია

მწვრთნელების სახელმძღვანელო



LEVEL 2

LEVEL 2	4
მწვრთნელი	11
თავი 1 11	
როლები და ღირებულებები	11
1.1 ლიდერობა	12
1.1.1 მოკლევადიანი და გრძელვადიანი მიზნების ინტეგრირება	12
1.2 მუშაობა მსაჯთა კოლეგიასთან	14
1.2.1 მსაჯის პასუხისმგებლობები	14
1.3 სპორტის მთლიანობის შესაბამისობა	16
1.3.1 სუფთა თამაშის მწვრთნელობა	16
დამატებითი ცნობები	18
მწვრთნელი	20
თავი 2 20	
ნოუ-ჰაუ	20
2.1 დაგეგმვა	15
2.1.1 მიმოხილვა - სავარჯიშო სესიების შეფასება	15
2.1.2 ფიზიკური და ფსიქოლოგიური ტვირთის მართვა ვარჯიშიდან ვარჯიშამდე	20
2.1.3 ინდივიდუალური ვარჯიშების ჩატარება	22
2.1.4 სეზონის გეგმები	23
2.1.5 უსაფრთხოება მგზავრობისას	25
.....	27
დამატებითი ცნობები	27
2.2 სწავლება	28
2.2.1 უნარების შეძენის მოწინავე პრინციპები	28
2.2.2 კორექტირების ტექნიკები („ჩვევების მოშლა“)	40
დამატებითი ცნობები	43
2.3 ეფექტური სავარჯიშო შეკრებები	52
2.3.1 ვარჯიშის ჩატარება - უნარების გადაცემის მაქსიმუმამდე გაზრდა აქტივობებს შორის	52
დამატებითი ცნობები	55
2.4 კომუნიკაცია	56
2.4.1 კომუნიკაცია ადმინისტრატორებთან	56
2.4.2 კლუბის წარმომადგენლობა	57
2.4.3 კონტაქტი ზრდასრულ (სენიორ) სპორტსმენებთან	58
დამატებითი ცნობები	59

2.5 გუნდის მიმოხილვა	60
2.5.1 KPI-ების დაფუძნება და შეფასება	60
მწვრთნელი	63
თავი 363	
განვითარება	63
3.1 თამაშის გაგება	65
3.1.1 გაგების ტენდენციები	65
დამატებითი ცნობები	67
3.2 წვრთნის სტილი და ფილოსოფია	68
3.2.1 რა არის წვრთნის ფილოსოფია?	68
3.2.2 როგორ არის ერთმანეთთან დაკავშირებული წვრთნის სტილი და ფილოსოფია?	70
3.2.3 წვრთნის ფილოსოფიის განვითარება	71
დამატებითი ცნობები	72
3.3 საკუთარი წვრთნის განვითარება	73
3.3.1 მუშაობა მენტორთან	73
დამატებითი ცნობები	75
მწვრთნელი	77
თავი 477	
მმართველობა	77
4.1 მწვრთნელის პასუხისმგებლობები	79
4.1.1 მწვრთნელის ასისტენტებთან მუშაობა	79
4.2 სპორტსმენების დახმარება საკუთარი თავის მართვაში	81
4.2.1 სხვა გუნდების მწვრთნელები	81
4.3 ფინანსების მართვა	82
4.3.1 ბიუჯეტები	82
დამატებითი ცნობები	84
მოთამაშე	85
თავი 1 85	
დაცვითი კალათბურთის უნარები	85
1.1 ინდივიდუალური დაცვითი მოძრაობა და პოზიციები	87
1.1.1 მოწინავე ღია პოზიციის დახურვის ტექნიკა	87
1.1.2 ბურთის მიღმა დაცვა - პოსტის მოთამაშის გადაფარვა (FRONTING)	94
1.1.3 ბურთის დაცვა - ორმაგი დაბლოკვის ტექნიკა	97
1.1.4 ზეწოლითი დაცვა - შეტევითი მოძრაობის მოლოდინი	102
დამატებითი ცნობები	105
მოთამაშე	107
თავი 2 107	
შემტევი კალათბურთის უნარები	107
2.1 გახსნა ბურთისთვის	109
2.1.1 პერიზონტალური ჭრები	109
2.1.2 მოხვეული ჭრები	112
2.2 დაჭერა	117

2.2.1	მსროლელის დაჭერა	117
2.2.2	პოსტის მოთამაშის დაჭერა	119
2.3	პასის გაკეთება	120
2.3.1	მოწინავე პასი - ჩახვეული პასი ერთი ხელით	120
2.3.2	მოწინავე პასის გაკეთება - ბეისბოლის პასი	122
2.3.3	მოწინავე პასი - გრძელი პასები	123
	დამატებითი ცნობები	124
2.4	დრიბლინგი	125
2.4.1	მოწინავე დრიბლინგი - რევერსული ბრუნის დრიბლინგი	125
2.4.2	მოწინავე დრიბლინგი - გველის დრიბლინგი	127
2.4.3	მოწინავე დრიბლინგი - დრიბლინგი ძირს დაგდებით	129
2.4.4	მოწინავე დრიბლინგი - უკან დახვევის მოძრაობა (დრიბლინგის მიღმა)	130
2.4.5	მოწინავე დრიბლინგი - ჰორიზონტალური დრიბლინგი	132
2.4.6	მოწინავე დრიბლინგი - ბიძგის დრიბლინგი	134
	დამატებითი ცნობები	136
2.5	სროლა	137
2.5.1	მოწინავე ლეი-აფის ტექნიკა	137
2.5.2	რევერსული ლეი-აფი	141
2.5.3	მოწინავე სროლა - ფეხის მუშაობა სროლისას	142
2.5.4	მოწინავე სროლა - შიგნით სროლა	144
2.5.4	სროლის ტექნიკის გასწორება - ბრტყელი სროლა	146
2.5.6	სროლის ტექნიკის გასწორება - ხაზს მიღმა სროლა (off-line shot)	147
2.5.7	სროლის ტექნიკის გასწორება - გვერდითი ბრუნვა	148
2.5.8	სროლის ტექნიკის გასწორება - სროლა მოკლეზე	149
	დამატებითი ცნობები	150
2.6	შეტევითი მოძრაობები	151
2.6.1	პოსტის მოძრაობები - „ზურგის გამაგრება“	151
2.6.2	პოსტის მოძრაობა - „წინ ბრუნის მოძრაობა“	152
2.6.3	მოწინააღმდეგეების დამარცხება	153
	დამატებითი ცნობები	155
	მოთამაშე	157
	თავი 3 157	
	ფიზიკური მომზადება	157
3.1	ძალა და ფიზიკური ფორმა	159
3.1.1	მოთამაშეების ფიზიკური მომზადება კალათბურთის სათამაშოდ	159
3.1.2	მოთამაშეების ფიზიკური მომზადება- გახურება წვრთნისთვის	165
3.1.3	მოთამაშეების ფიზიკური მომზადება - გახურება თამაშებისთვის	166
3.1.4	მოთამაშეების ფიზიკური მომზადება - ძალის ვარჯიში	167
3.1.5	მოთამაშეების ფიზიკური მომზადება - ენერგიის ვარჯიში	168
3.1.6	მოთამაშეების ფიზიკური მომზადება- ფიზიკური ფორმის შენარჩუნება	169
3.1.7	მოთამაშეების ფიზიკური მომზადება- მოქნილობა	171

3.1.8	მოთამაშეების ფიზიკური მომზადება - საბაზისო ძალისმიერი სავარჯიშო პროგრამა	172
3.1.9	ძირითადი სეზონის მიღმა მზადება	180
3.2	კვება	188
3.2.1	მოსაზრებები სპორტსმენების კვებასთან დაკავშირებით	188
3.2.2	კვებითი საჭიროებები კარგი ჯანმრთელობის და კეთილდღეობისთვის	190
3.2.3	სტრატეგიები ჰიდრატაციისა და საკვებით მომარაგების ხელშეწყობის მიზნით	192
3.2.4	აღნაგობასთან დაკავშირებული საკითხების მოგვარება	193
3.2.5	თამაშის შესრულების ოპტიმიზაცია	195
3.2.6	ძირითადი სპორტული საჭმელები და დანამატები	197
3.3	ფიზიკური აღდგენა	198
3.3.1	ფიზიკური აღდგენის ტექნიკა - მიმოხილვა	198
3.3.2	ფიზიკური აღდგენის ტექნიკა - აქტიური აღდგენა	199
3.3.3	კომპრესიული ტანსაცმელი	200
3.3.4	ფიზიკური აღდგენის ტექნიკა - ჰიდროთერაპია	201
3.3.5	ფიზიკური აღდგენის ტექნიკა - მასაჟი	202
3.3.6	ფიზიკური აღდგენის ტექნიკა - ძილი	203
3.3.7	ფიზიკური აღდგენის ტექნიკა - გაჭიმვა	204
3.3.8	ფიზიკური აღდგენის ტექნიკა - პრაქტიკული გამოყენებები	205
3.4	ტრავმის მართვა	209
3.4.1	ტრავმის მართვა	209
	დამატებითი ცნობები	210
	მოთამაშე	211
	თავი 4 211	
	ფსიქოლოგიური მომზადება	211
4.1	სპორტსმენის აზროვნება	213
4.1.1	სპორტსმენის აზროვნების განვითარება	213
4.1.2	წარმატების ვიზუალიზაცია	220
4.1.3	ემოციების კონტროლი	222
	დამატებითი ცნობები	223
	გუნდი	225
	თავი 1 225	
	დაცვითი ტაქტიკები და სტრატეგიები	225
1.1	ერთი ერთზე დაცვა	227
1.1.1	დამხმარე დაცვა - დახმარება შიდა გადაწოდების დასაცავად	227
1.1.2	დამხმარე დაცვა - დახმარება დაბალი პოსტის დასაცავად	228
	დამატებითი ცნობები	231
	1.2 ბლოკების დაცვა	232
1.2.1	ბურთზე ბლოკების დაცვა - მიწოლა	232
1.2.2	ბურთზე ბლოკების დაცვა - სუსტი	234
1.2.3	თანმიმდევრული ბლოკების დაცვა	236
1.2.4	გუნდური დაცვა ბლოკის დაყენების და გადასვლის (pick and roll) წინააღმდეგ	238

დამატებითი ცნობები	242
1.3 ზონალური დაცვები	243
1.3.1 მთლიანი მოედნის გამოჭერის ზონა (2-2-1)	243
1.3.2 ნახევარი მოედნის ხაფანგი	249
1.3.3 ნახევარი მოედნის ზონალური დაცვა	251
დამატებითი ცნობები	258
1.4 არახელსაყრელი სიტუაციების დაცვა	259
1.4.1 4V3 დაცვა	259
დამატებითი ცნობები	262
1.5 მოწინავე დაცვის ტექნიკა	263
1.5.1 მოხვეული ჭრების დაცვა	263
1.5.2 შუა შეღწევის დაცვა	265
1.5.3 დაცვის შეცვლა მოწინააღმდეგის მიხედვით	271
დამატებითი ცნობები	275
გუნდი	277
თავი 2 277	
შეტევითი ტაქტიკა და სტრატეგიები	277
2.1 შეტევითი მომრავლება	279
2.1.1 მომრავლე შეტევა - 5 OUT - დრიბლინგით შესვლა - გადაწოდება	279
2.1.2 მიმდებარის პრონციპები პოსტის მოთამაშებთან	281
2.1.3 მომრავლე შეტევა პოსტის მოთამაშესთან - 4 გარე, 1 შიდა	284
2.1.4 პოსტზე ჭრები	288
2.1.5 გადაწყვეტილების მიღების განვითარება - პერომეტრის და პოსტის ერთად დაყენება	293
2.1.6 ქულის მოპოვების შესაძლებლობების შექმნა მეორე პასით	298
2.1.7 დამხმარე მცველის მოცილება დახმარების პოზიციიდან	300
დამატებითი ცნობები	303
2.2 დაბლოკვა	304
2.2.1 ბურთზე ბლოკები - შუა დაბლოკვა PICK AND ROLL	304
2.2.2 ბურთზე ბლოკები - ბლოკის თავიდან დაყენება	306
2.2.3 ბურთის მიღმა ბლოკები - საფეხურებრივი ბლოკები	307
2.2.4 ბურთის მიღმა ბლოკები - ბლოკის თავიდან დაყენება (ბურთის მიღმა)	309
დამატებითი ცნობები	311
2.3 გადასვლა	312
2.3.1 სტრუქტურირებული სწრაფი შეტევა - მეორადი შეტევა	312
2.3.2 ჰქულიანი ტყორცნის გამოყენება გადასვლაში	319
დამატებითი ცნობები	321
2.4 შეტევა ზონალური დაცვის წინააღმდეგ	322
2.4.1 მომრავლების პრონციპები ზონის წინააღმდეგ	322
2.4.2 დრიბლინგის გამოყენება ზონის წინააღმდეგ	324
2.4.3 ზონის დაბლოკვა	327
2.4.4 დამტკიცება, რომ მოწინააღმდეგე თამაშობს ზონალურ დაცვას	330

2.5	შეტყუა მთლიანი მოედნის ზეწოლის წინააღმდეგ	336
2.5.1	გამთამაშებლის შემოსვლა თამაშში	336
2.6	ტემპის შეცვლა	340
2.6.1	შეცვლები და ტაიმ აუტები	340
		342
	დამატებითი ცნობები	342
	გუნდი.....	343
	თავი 3343	
	მმართველობა.....	343
3.1	გუნდის წესები და დისციპლინა	345
3.1.1	გუნდის კულტურის გაძლიერება გუნდის წესების მეშვეობით	345
3.2	მზადება თამაშისთვის.....	346
3.2.1	გუნდის მიზნები იუნიორი მოთამაშეებისთვის (20 წლამდე).....	346
	დამატებითი ცნობები	347
3.3	მწვრთნელობა (მოკლე) ტურნირზე	348
3.3.1	მოკლე სატურნირო თამაშის მახასიათებლები	348
	დამატებითი ცნობები	350
	გუნდი	351
	თავი 4 351	
	თამაშის მიმოხილვა და ანალიზი.....	351
4.1	ვარჯიშისთვის მომზადება.....	353
4.1.1	თამაშის შესრულების ჩართვა შემდეგ ვარჯიშში	353
4.2	გუნდის თამაშის/შესრულების მიმოხილვა	355
4.2.1	გუნდის თამაში - სტატისტიკური მიმოხილვა	355
4.2.2	გუნდური თამაში - ვიდეოს მიმოხილვა.....	357
4.3	დაზვერვა (სკაუტინგი)	359
4.3.1	თამაშების ყურება	359
4.3.2	გუნდის თამაში - გუნდისთვის ინფორმაციის მიწოდება	361
	დამატებითი ცნობები	364

LEVEL 2



მწვრთნელი

თავი 1

როლები და ღირებულებები

1.1 ლიდერობა

1.1.1 მოკლევადიანი და გრძელვადიანი მიზნების ინტეგრირება

მწვრთნელებმა უნდა წახალისონ სპორტსმენები, „იოცნებონ დიდ მიღწევებზე“ და ჰქონდეთ ამბიციური მიზნები (მაგ. პროფესიონალურად თამაში).

ანალოგიურად, მწვრთნელს უნდა ჰქონდეს ამბიციური მიზნები გუნდთან მიმართებაში, რაც შეიძლება გაგრძელდეს იმ დროის მიღმა, როდესაც მწვრთნელი გუნდთან ერთად ატარებს (მაგ. იუნიორი გუნდის მწვრთნელს შეიძლება ჰქონდეს მიზანი, რომ ყველა მოთამაშე გადავიდეს კლუბის ზრდასრულთა (სენიორი) შემადგენლობაში).

ამბიციური მიზნების შემზღუდავი ფაქტორი არის ის, რომ ისინი შეიძლება მიუწვდომელი ჩანდეს, ან მოთამაშეებს შეიძლება იმედი გაუცრუვდეთ, როდესაც ისინი ვერ მიაღწევენ მათ - ორივე შემთხვევაში, მოთამაშემ ნაკლებად სავარაუდოა, რომ გააგრძელოს მცდელობა ამ მიზნის მისაღწევად.

შესაბამისად, მწვრთნელი უნდა დაეხმაროს სპორტსმენს "დაყოს" უფრო დიდი (ან გრძელვადიანი) მიზანი უფრო მცირე (ან მოკლევადიანი) მიზნების სერიებად, რაც მნიშვნელოვანია საბოლოოდ უფრო დიდი მიზნის მისაღწევად.

ამ პატარა (ან მოკლევადიანი) მიზნებს აქვთ შემდეგი უპირატესობა:

- საბოლოო მიზნისკენ მიმავალი პროგრესის გაზომვის მექანიზმის უზრუნველყოფა - ეს საშუალებას აძლევს მოთამაშეს გამოსცადოს წარმატება ყოველი ამ მიზნის მიღწევისას, რაც უფასებს სპორტსმენს გაწეულ ძალისხმევას და ასევე შეუძლია მოტივაცია შესძინოს სპორტსმენს, რომ გააგრძელოს მუშაობა შემდეგი მიზნის მისაღწევად (და საბოლოო მიზნის);
- სპორტსმენს ეხმარება, რომ გაუმკლავდეს იმედგაცრუებებს (მაგ., როდესაც არ ირჩევენ გუნდში);
- საშუალებას აძლევს სპორტსმენს გააცნობიეროს, როდესაც ის მიაღწევს იმ წერტილს, სადაც საბოლოო მიზანი შეიძლება მიუწვდომელი იყოს, მაგრამ მაინც ჰქონდეს წარმატების გრძნობა იმისთვის, რასაც უკვე მიაღწია;
- სპორტსმენს საშუალებას აძლევს გადახედოს თავის ამბიციურ მიზნებს (მაგ., მოთამაშემ, რომელიც ოლიმპიადაზე თამაშს აპირებს, შეიძლება გააცნობიეროს, რომ ეს ნაკლებად სავარაუდოა და შემდეგ იმუშავოს იმაზე, რომ გახდეს მწვრთნელი ან მსაჯთა კოლეგიის წევრი).

არსებობს სიტუაციები, როდესაც მოკლევადიანი მიზნები შეიძლება ეწინააღმდეგებოდეს გრძელვადიან მიზნებს, და მწვრთნელებისთვის ეს სავარაუდოდ მოხდება გუნდის შერჩევის და ჩანაცვლების ნიმუშებისა და თამაშის სტილთან მიმართებაში.

მოთამაშეთა შერჩევის განხილვისას, მწვრთნელი ხშირად დგება ისეთი სიტუაციის წინაშე, როდესაც ერთმა მოთამაშემ შეიძლება მომენტალური გავლენა მოახდინოს გუნდზე, ხოლო მეორეს გრძელვადიან პერიოდში უფრო მეტი პოტენციალი აქვს, მაგრამ დაუყოვნებლივ მცირე გავლენას მოახდენს. ეს შეიძლება მოხდეს სენიორ გუნდებთან (არჩევა ხდება "ვეტერანებსა" და "ახალწვეულებს" შორის), მაგრამ, ალბათ, უფრო გავრცელებულია იუნიორ გუნდებთან.

მწვრთნელის გადაწყვეტილება დამოკიდებული იქნება როგორც საკუთარ ფილოსოფიაზე, ასევე კლუბისაზე. იუნიორებთან, მწვრთნელებმა უნდა ჩათვალონ, რომ "ერთჯერადი ზომები ან განსჯა ვინმეს ათლეტური პოტენციალის შესახებ, განსაკუთრებით პუბერტატის ასაკამდე, სავარაუდოდ ისეთი ფაქტორების გაზღერის ქვეშ მოექცევა, როგორიცაა ფიზიკური სიმწიფე, რომელიც შეიძლება შეიცვალოს დროთა განმავლობაში".¹ მოთამაშეებს, რომლებიც უფრო ადრე აღწევნენ ფიზიკურ მომწიფებას (და არიან უფრო მაღლები და ძლიერები) ვიდრე მათი თანაგუნდელები 10-12 წლის ასაკში, შეიძლება არ ჰქონდეთ ეს უპირატესობა რამდენიმე წლის შემდეგ და ხშირად არ არიან ის მოთამაშეები, რომლებიც ყველაზე მეტად პროგრესირებენ.

ახალგაზრდა მოთამაშეებთან, მწვრთნელები უნდა იყვნენ რაც შეიძლება ინკლუზიური და უნდა მოუწოდონ კლუბებს ჰქონდეთ სხვა პროგრამები ხელმისაწვდომი მოთამაშეებისთვის, რომლებიც გუნდებში არ არიან შერჩეული.

სხვა გადაწყვეტილება, სადაც მწვრთნელს შეიძლება კონფლიქტი ჰქონდეს მოკლევადიან და გრძელვადიან მიზნებს შორის, არის ის, თუ როგორ თამაშობს გუნდი. ახალგაზრდა მოთამაშეებთან (10-14 წლის ასაკში), ზოგი მწვრთნელი შეცდომას უშვებს სტრუქტურულ თამაშზე ფოკუსირებით და ამან დასაწყისში შეიძლება გამოიწვიოს თამაშების მოგება. თუმცა, ინდივიდუალური უნარებისა და გუნდის ძირითადი კონცეფციების კარგი გაგებისა და განვითარების გარეშე, ეს მოთამაშეები (და გუნდები) ხშირად არ განიცდიან წარმატებას, წლების გასვლასთან ერთად.

ახალგაზრდა გუნდების მწვრთნელებმა უნდა მიატოვონ მოკლევადიან პერიოდში გამარჯვების მიზანის ქონა და ამის ნაცვლად კონცენტრირება მოახდინონ მოთამაშეთა განვითარებაზე, ისე რომ უკეთესად იყვნენ მომზადებულნი გამარჯვებისთვის მოზარდობის წლებში. მწვრთნელის ყურადღება გამახვილებული უნდა იყოს წარმატებაზე, რაც იზომება განვითარების თვალსაზრისით, და არა უბრალოდ თამაშების მოგებით.

¹ აშშ-ს ანტიდოპინგური სააგენტო, რეალური ისტორია: რას ვკარგავთ, როდესაც მოგების სურვილით ვართ შეპყრობილი, 2012, გვ.47

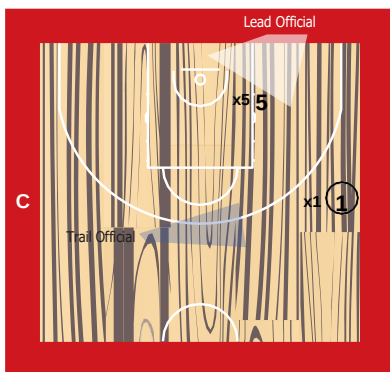
1.2 მუშაობა მსაჯთა კოლეგიასთან

1.2.1 მსაჯის პასუხისმგებლობები

მოედნის დაფარვა

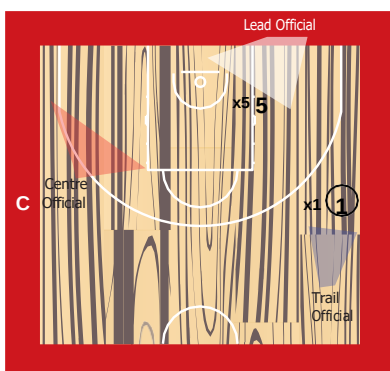
მიუხედავად იმისა, რომ მწვრთნელებს არ სჭირდებათ სიღრმისეული ცოდნა იმ პასუხისმგებლობებისა, რაც მსაჯებს აქვთ, მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელმა გააცნობიეროს, რომ მსაჯები ერთმანეთთან პასუხისმგებლნი არიან მთელი მოედნის დაფარვაზე.

შესაბამისად, ისინი შეიძლება ნებისმიერ დროს უყურებდნენ მოედნის სხვადასხვა ადგილებს და ისინი შეიძლება ფოკუსირებას ახდენდნენ სხვა ადგილზე და არა იაშზე, რომელსაც მწვრთნელი უყურებს.



ამ სიტუაციაში მთავარი მსაჯი ფოკუსირებულია პოსტის მოთამაშეებზე (და ტყორცნის განხორციელების ადგილზე) და მეორე მსაჯი ორიენტირებულია ბურთზე, რომელიც ფლანგის პოზიციაზეა.

თუ მწვრთნელი ჰკითხავს მეორე მსაჯს, თუ რა მოხდა პოსტზე, სავარაუდოდ მას არ ექნება პასუხი - ეს არ არის მისი პასუხისმგებლობის სფერო.



"3-კაციანი მსაჯობის პირობებში" ცენტრალური მსაჯი (რომელიც მწვრთნელთან ყველაზე ახლოს არის) პასუხისმგებელია იმაზე, თუ რა ხდება ბურთის მიღმა, მოედნის მის მხარეს.

შესაბამისად, თუ მწვრთნელი ცენტრალურ მსაჯს ჰკითხავს, თუ რა ხდება ბურთის მხარეს დაბალ პოსტზე, ან ბურთზე, სავარაუდოდ მას არ ექნება პასუხი.

რაც მთავარია, მწვრთნელებმა უნდა დააფასონ, რომ ისინი მსაჯებთან შედარებით სხვა მდგომარეობაში არიან, ასე რომ, განსხვავებული ხედვა ექნებათ მოედანზე. ის თუ რას ხედავენ დამოკიდებულია არა მხოლოდ იმაზე თუ სად დგანან თავად, არამედ ასევე სხვა მოთამაშეების პოზიციაზე მოედანზე, რომლებიც შეიძლება ფარავდნენ რეალურ სურათს.

ამრიგად, მწვრთნელმა შეიძლება დაინახოს ისეთი რამ, რასაც ვერ ხედავს მსაჯი, ისევე როგორც მსაჯმა შეიძლება დაინახოს რაღაც რასაც ვერ ხედავს მწვრთნელი. როგორც მწვრთნელს, ისე ოფიციალურ პირს აქვთ თავიანთი საქმე და მათ ერთმანეთს ხელი უნდა შეუქცონ.

მექანიკის მნიშვნელობა

მსაჯდა კოლეგია სპეციალურ სწავლებას გადის, თუ როგორ უნდა გადაადგილდნენ მოედანზე და ეს „მექანიკა“ (ან მოძრაობის წესები) შექმნილია იმის უზრუნველსაყოფად, რომ:

- იქნება ერთი მსაჯი, რომელსაც აქვს ხედვა ნებისმიერ კონკრეტული ქმედებაზე, რომელიც ხდება მოედანზე (იქნება ბურთზე თუ ბურთის მიღმა);

- ეს მსაჯი საუკეთესო მდგომარეობაში იქნება, რომ დაინახოს მოქმედება და განსაკუთრებით იმისთვის რომ იმსჯელოს;

- ვინ გამოიწვია რაიმე კონტაქტი;

- არიან თუ არა მოთამაშეები დასაშვებ თუ არადასაშვებ პოზიციაზე.

მექანიკა არის სახელმძღვანელო მსაჯისთვის, რომ დაეხმაროს მას თავისი როლის შესრულებაში და ეს გააკეთოს სხვა მსაჯებთან პარტნიორობით. მსაჯთა კოლეგიას მოეთხოვება მიიღოს ასობით გადაწყვეტილება ყოველ თამაშში

- არა მხოლოდ „თამაშის შეწყვეტასთან“ არამედ „სასტვენის გამოყენებასთან“ დაკავშირებით. ისინი მსაჯობენ ათივე მოთამაშეს - რომლებიც მოედნის შედარებით მცირე ზოლში გადაადგილდებიან ზოგჯერ სწრაფად, ზოგჯერ ნელა.

ისინი ამ როლს უკეთესად შეასრულებენ, თუ არ მოუწევთ მწვრთნელებთან გამკლავება, რომლებიც ღრიალებენ და ყვირიან გვერდითა ხაზზე!

1.3 სპორტის მთლიანობის შესაბამისობა

1.3.1 სუფთა თამაშის მწვრთნელობა

“ხანდახან ცდუნებებზე საუბარია საჭირო, რომ მხოლოდ ცდუნებებზე დარჩეს.”

რუდი ფერნანდესი, ესპანეთის საკალათბურთო ნაკრები

სუფთა თამაშის მწვრთნელობა

IOC მოძრაობის შესაბამისად და 2004 წლიდან მოყოლებული მსოფლიო ანტიდოპინგურ სააგენტოსთან (WADA) ერთად FIBA აქტიურად არის ჩართული კალათბურთში დოპინგთან ბრძოლაში. 1989 წლიდან დოპინგ-კონტროლი რეგულარულად და სულ უფრო ხშირად ტარდება ფიბა-ს ღონისძიებებზე. 2009 წელს ფიბამ დაიწყო საკუთარი შეჯიბრის გარეთ ტესტირების პროგრამის განხორციელება. რაც უფრო და უფრო მეტი ქვეყანა ახორციელებს იუნესკოს საერთაშორისო კონვენციის რატიფიცირებას სპორტში დოპინგის წინააღმდეგ, FIBA-ს თანამშრომლობა საკუთარ ეროვნულ ფედერაციებთან და ეროვნულ ანტიდოპინგ ორგანიზაციებთან ამ საკითხებში მუდმივად ძლიერდება. სამედიცინო კუთხე FIBA-ს ვებსაიტზე (www.fiba.com) არის ძალიან სასარგებლო ინსტრუმენტი ყველა დაინტერესებულ მხარესთან კომუნიკაციისა და თანამშრომლობისთვის, რაც იძლევა დეტალურ და განახლებულ ინფორმაციაზე წვდომას FIBA-ს ანტიდოპინგური აქტივობების კუთხით.

მიუხედავად იმისა, რომ ზოგადად კარგად არის გაცნობიერებული დოპინგის უარყოფითი მხარეები, ხშირად არის ცოდნის ხარვეზი სპორტსმენების წინაშე მდგარი საფრთხისა და ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრების მნიშვნელობის თვალსაზრისით. FIBA-მ წარმოადგინა მოკლე ვიდეოების სერია როგორც YouTube-ის გვერდზე, ასევე ვებსაიტზე (www.cleangame.fiba.com); ყველა ასაკისა და ყველა დონის მოთამაშე ისარგებლებს კალათბურთის ზოგიერთი უდიდესი ვარსკვლავის მიერ მოწოდებული შეხედულებებით. მწვრთნელებს ეკისრებათ პასუხისმგებლობა, აუწყონ თავიანთ სპორტსმენებს სპორტში მონაწილეობის მნიშვნელობა, დოპინგის ან აკრძალული ნივთიერებების გამოყენების გარეშე. ისინი ასევე უნდა დარწმუნდნენ, რომ მათ სპორტსმენებს ესმით, რომ არსებობს პროცესი, რომლის დროსაც სხვაგვარად აკრძალული ნივთიერების გამოყენება შეიძლება დამტკიცდეს სამედიცინო რჩევით (თერაპიული გამოყენების გამოწვევით). სპორტსმენებს შეუძლიათ მიიღონ მეტი ინფორმაცია FIBA-ს ვებსაიტზე და ნებისმიერი საკითხი უნდა განიხილოს მათ ექიმთან.

“სპორტსმენად ყოფნის საუკეთესო ნაწილი გამოწვევების წინაშე დადგომა, მოცემულ გარემოებებში ამქსიმუმის გაკეთება და პროცესით სიამოვნების მიღებაა. ადამიანის სულის, სხეულისა და გონების ზეიმი არის ის, რასაც ჩვენ ვუწოდებთ "სპორტულ სულს" და ხასიათდება ჯანმრთელობით, სამართლიანი თამაშით, პატიოსნებით, საკუთარი თავის და სხვების პატივისცემით, გამბედაობით და თავდადებათ...”

... დოპინგი სპორტში არის სპორტული სულის სრული ანტითეზი. დოპინგი ანადგურებს ყველაფერს, რაც კარგი და კეთილშობილიურია სპორტში. ის საფრთხეს უქმნის სპორტსმენების ჯანმრთელობასა და კეთილდღეობას და ძირს უთხრის საზოგადოების ნდობას.

გარდა იმისა, რომ საფრთხე ემუქრება ჯანმრთელობის სერიოზულ შედეგებს, სპორტსმენები, რომლებიც დოპინგ ტესტზე დადებით პასუხს იღებენ, ძირს უთხრიან თავიანთ კარგ სახელს და რეპუტაციას და შესაძლოა დაკარგონ სამსახური.¹

როგორ მუშაობს WADA ანტიდოპინგის სისტემა?

მსოფლიო ანტიდოპინგური სააგენტო ინარჩუნებს აკრძალული ნივთიერებებისა და მეთოდების ჩამონათვალს და მასზე შეიძლება განთავსდეს ნივთიერება, თუ ის აკმაყოფილებს ამ სამი კრიტერიუმიდან ორს:

- ის შესრულების უნარის გამაძლიერებელია;
- საფრთხეს უქმნის სპორტსმენების ჯანმრთელობას;
- მისი გამოყენება ეწინააღმდეგება სპორტულ სულისკვეთებას.

სპორტსმენს, რომელიც დაარღვევს ანტიდოპინგ კოდექსს დაეკისრება შეჯიბრში მონაწილეობის მიღებაზე ორწლიანი აკრძალვა.

მოქმედებს „მკაცრი პასუხისმგებლობის“ წესი, ისე რომ დარღვევა ხდება იმ შემთხვევაში, თუ აკრძალული ნივთიერება აღმოჩენილია სპორტსმენის მიერ მიცემულ სინჯში (მაგ. სისხლი, შარდი).

სპორტსმენმა განზრახ გამოიყენა ნივთიერება თუ უნებლიედ არარელევანტურია.

მწვრთნელმა არ უნდა მისცენ მოთამაშეებს რჩევა იმის შესახებ, თუ რა მედიკამენტები ან დანამატები შეუძლიათ გამოიყენონ ან არ გამოიყენონ.

მწვრთნელები უნდა დარწმუნდნენ, რომ მოთამაშეები აცნობიერებენ თავიანთ პასუხისმგებლობას ანტიდოპინგ კოდექსის შესაბამისად და რომ მოთამაშეებმა იციან, სად შეუძლიათ მიიღონ რჩევა, თუ ეს დასჭირდებათ.

¹ ელიზაბეტ ჰანთერ, ანტიდოპინგი: ეს არის გლობალური კამპანია, FIBA Assist

დამატებითი ცნობები

1. განიხილეთ თქვენს მოთამაშეებთან მათი გრძელვადიანი მიზნები.
 - ა. გჯერათ თუ არა, რომ ეს მიზნები რეალისტურია;
 - ბ. დაადგინეს თუ არა მათ მოკლევადიანი მიზნები, რომლებიც ხელს შეუწყობს გრძელვადიანი მიზნის მიღწევას?
2. განიხილავენ თუ არა თქვენი მოთამაშეები სპორტის სხვა მიზნებს თამაშის გარდა (მაგ. მსაჯობა ან მწვრთნელობა)?
3. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან (კალათბურთის ან სპორტის სხვა სახეობის) რა განათლება (ასეთის არსებობის შემთხვევაში) ჰქონდათ თქვენს სპორტსმენებს სპორტში ნარკოტიკების შესახებ? როგორ მოიპოვებდით მათთვის მეტ ინფორმაციას?
4. უყურეთ კალათბურთის თამაშს მსაჯთან ერთად და განიხილეთ მასთან ერთად, რას აკვირდებიან ან განიხილავენ მსაჯები თამაშის სხვადასხვა მომენტში.

LEVEL 2



მწვრთნელი

თავი 2

ნოუ-ჰაუ

2.1 დაგეგმვა

2.1.1 მიმოხილვა - სავარჯიშო სესიების შეფასება

ეფექტური მწვრთნელობა არ არის მხოლოდ თქვენი სპორტსმენების გაუმჯობესებაში დახმარება, ეს ასევე არის მწვრთნელის მუდმივი გაუმჯობესება. კარგი მწვრთნელები ეყრდნობიან იმას, რასაც კარგად აკეთებენ და შეცდომებზე სწავლობენ.

ბროგან ზანტი²

ისევე, როგორც გუნდის შესრულება თამაშებზე, ზოგიერთი ვარჯიში უკეთესი იქნება, ვიდრე სხვები და მწვრთნელმა უნდა გადახედოს თითოეულ შეკრებას, რათა დაადგინოს, რა განხორციელდა კარგად (და გაიმეოროს) და რა არ იყო ეფექტური (და შეცვალოს ის შემდეგ ჯერზე). ეს არის მწვრთნელის ამრეკლავი ციკლის ნაწილი.

ყოველი სავარჯიშო შეკრების ბოლოს, მწვრთნელმა უნდა გააკეთონ მისი მოკლე შეფასება, რომელიც შეიძლება მოიცავდეს ჩანაწერს შემდეგზე:

- შესრულება კონკრეტულ აქტივობებში (მაგ. ლიი-აფების რაოდენობა, რომლებიც განმავლობაში აქტივობაში). ამის გამოყენება შესაძლებელია შეკრებიდან შეკრებამდე, რათა თვალყური ადევნოთ გაუმჯობესებას;
- ნებისმიერი ვარიაცია აქტივობაზე, რომელსაც მწვრთნელი იყენებდა, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ აქტივობა იყო ძალიან ადვილი ან ძალიან რთული გუნდისთვის;
- ნებისმიერი კონკრეტული სფერო, რომელიც მწვრთნელის აზრით, საჭიროებს შემდგომ დამუშავებას. წვრთნის დროს ძალზე მნიშვნელოვანია, წინააღმდეგობა გაუწიოთ აქტივობის გაგრძელებას, სანამ ის „სრულყოფილად“ არ იქნება შესრულებული - ანუ დაგეგმილზე მეტხანს გაგრძელდება. ეს შეამცირებს ვარჯიშის სხვა ნაწილებისთვის განკუთვნილ დროს. სამაგიეროდ, მწვრთნელს შეუძლია ჩაიწეროს კიდეც რა უნდა გაკეთდეს შემდეგ სავარჯიშო შეკრებაზე;
- ის სადაც კონკრეტულმა აქტივობებმა კარგად იმუშავა ან არ იმუშავა;

²ბროგან ზანტი, ვიდუოს თვით ანალიზი - შეხედულება მწვრთნელებზე, ავსტრალიის სპორტული კომისია

- ნებისმიერი დაკვირვებები ცალკეული მოთამაშეების შესრულებასთან და სფეროებთან დაკავშირებით, მუშაობის გაგრძელების ან მათი უნარების სწავლის პროგრესის თვალსაზრისით;
 - შესაძლო მიზეზების ხაზგასმა მომდევნო თამაშზე;
 - აზრები კონკრეტულ აქტივობებზე ან უნარებზე, რომლებზეც ყურადღება უნდა გამახვილდეს შემდეგ ვარჯიშზე.
- შეიძლება ძალიან ეფექტური იყოს ვარჯიშის გადაღება და ვიდეოს განხილვა. ცხადია, ეს დაეხმარება მწვრთნელს გამოავლინოს უნარების სფეროები, რომლებიც შეიძლება საჭიროებდეს გაუმჯობესებას (ინდივიდუალური და გუნდური); მაგრამ რაც მთავარია, მას შეუძლია დაეხმაროს მწვრთნელს განსაზღვროს:**
- რამდენად კარგად იყვნენ ჩართულები მოთამაშეები ვარჯიშში - ძალიან დიდხანს იდგნენ უმოქმედოდ?
 - რამდენად ეფექტური იყო მწვრთნელი ინსტრუქციების მიცემაში - ყველა მოთამაშეს შეეძლო გაგონება? ყველა მოთამაშეს უსმენდა?
 - მიეცათ თუ არა მოთამაშეებს ვარჯიშის საკმარისი შესაძლებლობა - თუ მწვრთნელი დიდხანს საუბრობდა?
- ზევრ მწვრთნელს არ ექნება იმის ფუფუნება, რომ შეძლოს ვარჯიშის ჩაწერა, მაგრამ კოლეგის დასწრება ვარჯიშზე, ან მოთამაშეებს უკუკავშირის თხოვნა, შეიძლება ისეთივე ეფექტური მქონე იყოს. ამ ადამიანს, რომელიც უყურებს, სულაც არ მოეთხოვება ესმოდეს კალათბურთის კონკრეტული აქტივობები ან უნარები, ვინაიდან მისი დაკვირვება იმაზე,

თუ როგორ ჩატარდა ვარჯიში არ არის სპეციფიკურად კალათბურთის კუთხით. მწვრთნელმა ასევე უნდა აწარმოოს ჩანაწერი იმის შესახებ, თუ ვინ დაესწრო ვარჯიშს და ნებისმიერი ტრავმის ან მოთამაშეების მონაწილეობის შესაძლებლობის შეზღუდვის შესახებ. მწვრთნელს შეიძლება სურდეს კონკრეტულად საკუთარ მესრულებას შეხედოს და არა მხოლოდ საერთო ვარჯიშს და ამისათვის ძალიან სასარგებლოა ვიდეო კადრების ქონა, ან კოლეგის დასწრება. ამ დეტალური ანალიზის მიზანია დადგინდეს:

- რა სამწვრთნელო ამოცანებს ასრულებს მწვრთნელი;
- როგორი იყო მისი კონკრეტული სამწვრთნელო ქმედებები?
- რა არის კონტექსტი?

სამწვრთნელო ამოცანები

არსებობს 3 ძირითადი სამწვრთნელო ამოცანა. რა დონეზე შეასრულებს მწვრთნელი თითოეულ ამოცანას მოცემულ ვარჯიშში, დამოკიდებული იქნება ამ ვარჯიშის მიზნებსა და ხელმძღვანელის რესურსებზე.

მართვა

ეს არის წვრთნის ორგანიზაციული მხარე. ეს არის ყველა ის პრაქტიკული ქმედება, რასაც მწვრთნელი აკეთებს იმისათვის, რომ დარწმუნდეს, რომ წვრთნა გამართულად მიმდინარეობს.

ზოგჯერ მწვრთნელს შეუძლია დავალებები გადასცეს ასისტენტს ან თუნდაც მოთამაშეებს.

სწავლება

ეს არის ის, რასაც მწვრთნელები აკეთებენ თავიანთი სპორტსმენების უნარებისა და სტრატეგიული გაგების გასავითარებლად.

კომუნიკაცია

ეს ეხება მწვრთნელობის ადამიანური ურთიერთობების განზომილებას. ეს არის ის, თუ როგორ ურთიერთობს მწვრთნელი სპორტსმენებთან და სოციალური კლიმატის ტიპი, რომელსაც მწვრთნელის სამწვრთნელო სტილი უწყობს ხელს.

სამწვრთნელო ამოცანები ხშირად ერთმანეთს ემთხვევა. სწავლება და მართვა მჭიდრო კავშირშია და კომუნიკაციის უფრო ფართო ამოცანაა, რომელიც ეხება თითქმის ყველაფერს, რასაც აკეთებთ.

ქვემოთ მოცემულია სამწვრთნელო ამოცანების რამდენიმე მაგალითი:

მართვა:

“დადექით 3 ჯგუფად პირითა ხაზზე, თითოეულ ჯგუფს დასჭირდება ბურთი.”

სწავლება:

“აჩიეთ ბურთი ნიკაპთან, არასდროს დაწიოთ ის მხრებს ქვემოთ როდესაც ტყორცნის განხორციელების ზონაში ხართ”

კომუნიკაცია:

“დაბადების დღის გილოცავ, ჯეზ! კარგი საჩუქრები მიიღე?”

მესრულების ანალიზისას, მწვრთნელი უნდა დააკვირდეს, თუ რამდენ დროს უთმობს თითოეულ დავალებას. ხშირად, მწვრთნელები უფრო მეტ დროს უთმობენ აქტივობების მართვას (მაგ. მოთამაშეებს ეუბნებიან სად უნდა ირბინონ, სად გადასცენ პასი და ა.შ.), ვიდრე სწავლებას.

სამწვრთნელო ქმედებები

სამწვრთნელო ქმედებები არის ყველა დაკვირვებადი რამ, რასაც მწვრთნელი აკეთებს, როცა ასრულებს მწვრთნელის როლს, იქნება ეს ქმედებები ვერბალური თუ არავერბალური.

ქმედება	მაგალითი
ახსნა	“ამ შეკრებაზე ჩვენ ვიმუშავებთ დაცვით ფეხის მუშაობაზე პოსტის მოთამაშეების წინააღმდეგ.”
ინფორმირება	“საჭიროა მკლავები გაჭიმოთ ბურთის სროლისას.”
შექება	მოთამაშისთვის მხარზე ხელის დატყაპუნება კარგი თამაშის შემდეგ.
კორექტირება	“ბურთი უნდა გადააწოდო მარცხნივ, მარცხენა ხელით. თუ მარჯვენა ხელს გამოიყენებ, მცველი ადვილად შეძლებს პასის ჩაჭრას”
კითხვის დასმა	“კალათისკენ მოძრაობისას, პირველად რომელი ფეხი უნდა გადადგა?”

სამწვრთნელო კონტექსტი

საბოლოო ფაქტორი, რომელიც მნიშვნელოვანია მწვრთნელის მუშაობის შეფასებისას, არის კონტექსტი, რომელიც არის მწვრთნელის ქმედებების საფუძველი. სამწვრთნელო კონტექსტი ხშირად მოქმედებს იმაზე, თუ რისი გაკეთება სურთ მწვრთნელებს, როგორ აკეთებენ ამას და რამდენად ეფექტურია ის.

ცხადია, სხვადასხვა კონტექსტში განხორციელებულმა ერთი და იმავე ქმედებამ შეიძლება გამოიწვიოს ძალიან განსხვავებული შედეგები. მაგალითად, მწვრთნელის მხრიდან ხმის ამოდება და ყვირილი შეიძლება მისაღები იყოს, გამოცდილი გუნდის ასაკოვანი მოთამაშეების წვრთნისას, მაგრამ შეიძლება ძალიან საზიანო გავლენა იქონიოს ძალიან ახალგაზრდა მოთამაშეებზე.

თუმცა, ამ მიზნით სამწვრთნელო კონტექსტი უფრო მეტად ეხება იმ კონტექსტს, რომელიც გავლენას ახდენს მწვრთნელზე. მაგალითად:

რა ხდება?

ვინ არიან მონაწილეები?

როდის? სეზონის რომელი ნაწილში? სამწვრთნელო შეკრების რა ნაწილში?

სად? მოქმედებს თუ არა სივრცე/მდებარეობა და აღჭურვილობა თქვენს მწვრთნელობაზე?

რატომ? არის თუ არა სხვა ფაქტორები მწვრთნელის ქცევის ასპექტების ასახსნელად?

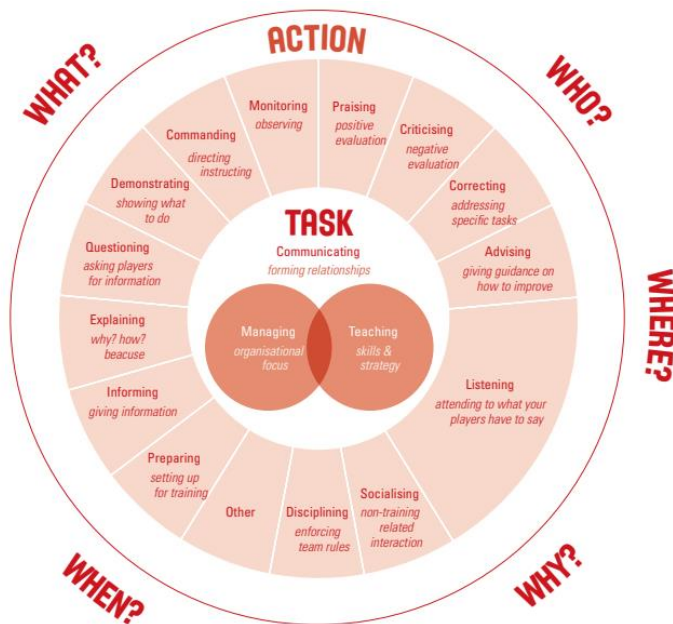
ზოგიერთ სავარჯიშო შეკრებაზე მწვრთნელმა შეიძლება ძალიან ცოტა ასწავლოს, რადგან ვარჯიშის ფოკუსირება შეიძლება იყოს მოთამაშეების მიერ ისეთი უნარების შესრულებაზე, რომლებიც მათ უკვე შეუძლიათ კარგად გამოავლინონ ვარჯიშზე და საჭიროა გააუმჯობესონ „თამაშის მსგავსი“ ზეწოლის ქვეშ.

მწვრთნელის შეფასების მოდელი

შემდეგი მოდელი ასახავს ქმედებების, ამოცანების და კონტექსტის შესაბამის მახასიათებლებს, რომლებიც გათვალისწინებულია მწვრთნელობის შეფასებისას. ცენტრში მოთავსებულია სამი სამწვრთნელო ამოცანა- მართვა და სწავლება ერთმანეთს ფარავს, ხოლო კომუნიკაცია უფრო ფართო ფუნქციაა, რომელიც მოიცავს დანარჩენ ორს. მწვრთნელობის სხვადასხვა ქმედებებს შორის მოსმენა განზრახ ყველაზე დიდი და ეს ასახავს მის კრიტიკულ მნიშვნელობას.

მწვრთნელი უნდა შეეცადოს იყოს ობიექტური, როდესაც აანალიზებს საკუთარ მწვრთნელობას - ეს შეიძლება იყოს უზრალოდ იმაზე დაკვირვება, თუ რას აკეთებს და არა იმის განხილვა, კარგად კეთდება ეს თუ არა. ეს დაეხმარება მწვრთნელს, უზრუნველყოს, რომ ის არ უგულებელყოფს იმ ქმედებების სხვადასხვა ასპექტებს, რასაც ასრულებს.

იმის განსაზღვრისას, თუ რას აკეთებდა, მწვრთნელმა შეიძლება დაადგინოს, რომ მას არ შეუსრულებია გარკვეული სამწვრთნელო ქმედებები. ეს საკმაოდ ნორმალურია, რადგან ყველა ქმედება არ იქნება ჩართული ყველა ვარჯიშში. და ზოგიერთი ქმედება (მაგ. მომზადება) შეიძლება ძირითადად შესრულდეს ვარჯიშამდე.



თუმცა, რაიმე კონკრეტული კონტექსტიდან გამომდინარე, მწვრთნელს მოეთხოვება, რომ დროის უმეტესი ნაწილი სწავლებაზე დახარჯოს და არა მართვაზე. თუ ის ხედავს, რომ ბევრ მენეჯერულ ამოცანას ასრულებს, მან შეიძლება მოისურვოს იმის განსაზღვრა, რამდენად შესაძლებელია, რომ ზოგიერთი ამოცანა:

- გადევნოს ვინმე სხვას (მაგ. მწვრთნელის ასისტენტს, გუნდის მენეჯერს, მოთამაშეებს ან მშობლებს);
- უფრო ეფექტურად განხორციელდეს მცირე რაოდენობის აქტივობების ჩატარებით, მაგრამ აქტივობების ცვალებადობით, სირთულის გასაზრდელად და სწავლების სხვადასხვა პუნქტების განსახილველად;

- მეტი დრო დაეთმოს აქტივობას - დააკვირდით და ნახეთ, შეუძლიათ თუ არა მოთამაშეებს გაერკვნენ, თუ როგორ შეასრულონ აქტივობა;
- უფრო ეფექტურად იყოს გამოყენებული მინიშნების სიტყვები;
- დაიგეგმოს განსხვავებულად – მაგ. წვრთნის წინ განისაზღვროს რომელ ჯგუფში იქნებიან მოთამაშეები, ან გუნდის წესის შემუშავება, რომ გუნდის ნახევარს უნდა ეცვას თეთრი და ნახევარს განსხვავებული ფერის მაისური (ჯგუფებად დაყოფის დასახმარებლად);
- მსგავს აქტივობებს იყენებდეს ერთი წვრთნიდან მეორეზე, ისე რომ მუდმივად არ იყოს იმის ახსნის საჭიროება, თუ როგორ მუშაობს ახალი აქტივობა.

2.1.2 ფიზიკური და ფსიქოლოგიური ტვირთის მართვა ვარჯიშიდან ვარჯიშამდე

მწვრთნელის პასუხისმგებლობაა უზრუნველყოს, რომ მოთამაშეებმა მიიღონ საკმარისი დრო ძალების აღსადგენად სავარჯიშო შეკრებებს შორის; ეს ისეთივე მნიშვნელოვანია ფსიქოლოგიური თვალსაზრისით, როგორც ფიზიკური თვალსაზრისით.

მიზანი არის მოთამაშეების დასვენებულად ყოფნა, რათა მათ შეძლონ ყოველ ჯერზე ოპტიმალური თამაშის ჩვენება.

პირველი ნაბიჯი არის იმის გაგება, თუ რა დატვირთვას უმკლავდებიან მოთამაშეები, რაზეც აშკარად იმოქმედებს გუნდური გარემოს გარეთ არსებული აქტივობები, რომლებზეც მწვრთნელს შესაძლოა არ ჰქონდეს კონტროლი.

მაგალითად, ფიზიკურ დატვირთვაზე შეიძლება გავლენა იქონიოს სხვა გუნდებთან ან სკოლაში/სამსახურთან დაკავშირებულმა ვალდებულებებმა, ხოლო ფსიქოლოგიურ დატვირთვაზე გავლენას მოახდენს ის, რაც ხდება სკოლაში/სამსახურში ან მათ ოჯახურ ცხოვრებაში.

იმის გასაგებად თუ რა დატვირთვას განიცდიან მოთამაშეები, მწვრთნელს შეუძლია:

- სთხოვოს მოთამაშეებს აწარმოონ თავიანთი აქტივობების დღიური და რეგულარულად გადახედოს მას მოთამაშესთან ერთად;
 - სთხოვოს მოთამაშეებს აწარმოონ კალენდარი, სადაც შეიცვანენ მნიშვნელოვან თარიღებს (მაგ. გამოცდების თარიღები, არდადეგები, როდესაც პრეზენტაციები/სამუშაო გასაკეტებელი).
- მწვრთნელმა უნდა განიხილოს ეს განსაკუთრებით იმისთვის, რომ გამოავლინოს დრო, რომელიც შესაძლოა იყოს განსაკუთრებით სტრესული და შეამციროს ვალდებულებები ამ დროს, თუ ეს შესაძლებელია;
- დაუკავშირდეს სხვა მწვრთნელებს იმის დასადგენად, თუ რა მოთხოვნები აქვთ სპორტსმენების მიმართ. შეიძლება თუ არა რაიმეს კონსოლიდაცია ისე, რომ სპორტსმენს არ მოუწიოს ვარჯიშის ორმაგად?
 - ვარჯიშის დროს შეაფასოს თითოეული აქტივობის ფიზიკური დატვირთვა, რომელიც არის როგორც თავად აქტივობის ფაქტორი (მაგ. სპრინტი მთლიან მოედანზე ლეი-აუ სავარჯიშო ან მოკლე სპრინტები „დახურულ“ ვარჯიშში), ასევე გამეორებების რაოდენობა, რომელსაც მოთამაშე აკეთებს;
 - სთხოვეთ მოთამაშეს ჩაწეროს დღიურში რამდენი ეძინა ყოველ ღამე და შეაფასოს, როგორ გრძნობს თავს – რამდენიმე ველის მაგალითი მოცემულია ქვემოთ.

დღეს მე თავს ვგრძნობ ... (მონიშნეთ ყველა შესაფერისი უჯრა)

☐	საშინლად	☐	დადლილად	☐	დაბეჭილად	☐	შეწუხებულად	☐	გაბრაზებულად	☐	ავად
☐	ნორმალურად	☐	კარგად	☐	მშვენივრად	☐	თავდაჯერებულად	☐	ბედნიერად	☐	მოტივირებულად

სეზონის გეგმის შედგენისას მწვრთნელი მზად უნდა იყოს შესვენებების დასანიშნად მძიმე ფიზიკური დატვირთვის დროს და ეს შეიძლება მოიცავდეს ზოგიერთი მოთამაშის დასვენებას, მაგრამ არა სხვების (მაგ. მოთამაშეებს, რომლებიც ჩართულნი არიან როგორც ეროვნულ პროგრამებში, ასევე საკლუბო პროგრამაში, შეიძლება დასვენება მიეცეთ ეროვნული პროგრამის შემდეგ).

მწვრთნელი განუწყვეტლივ უნდა აფასებდეს სეზონის განმავლობაში, თუ როგორ უმკლავდებიან მოთამაშეები ფიზიკურ დატვირთვას და მზად იყოს ცვლილებების შესატანად, თუ შეიმჩნევა ფიზიკური დაღლილობის ნიშნები (რაც შეიძლება გამოწვეული იყოს სხვა ფაქტორებით და არა მხოლოდ მწვრთნელის პროგრამით). ცვლილებები შეიძლება მოიცავდეს სავარჯიშო შეკრებების ხანგრძლივობის შემცირებას, მათი შინაარსის შეცვლას (ნაკლებად ფიზიკურად სტრესული აქტივობებით) ან შეკრების გაუქმებას.

მწვრთნელები უნდა დარწმუნდნენ, რომ მოთამაშეები აცნობიერებენ ფიზიკური აღდგენის მნიშვნელობას და შეიძლება დასჭირდეთ მათ პროგრამაში ისეთი ასპექტების შეტანა, როგორიცაა აუზში აღდგენითი ვარჯიშის ჯგუფურად ჩატარება.

ფსიქოლოგიურ დაღლილობას შეუძლია ისეთივე სერიოზული გავლენა მოახდინოს შესრულებაზე, თუმცა მისი პროგნოზირება ან გამოვლენა სულაც არ არის ადვილი. სტრესი სამსახურიდან, სკოლიდან ან ოჯახიდან გავლენას მოახდენს თამაშზე და მწვრთნელებს შეიძლება დასჭირდეთ ამ დროს ინდივიდუალური სპორტსმენებისთვის პროგრამაში ცვლილებების შეტანა (მაგ., მოთამაშეებმა შეიძლება არ ივარჯიშონ სასკოლო გამოცდების კვირეულში).

მოთამაშეებს შეიძლება დასჭირდეთ "დასვენება" ან შესვენება მწვრთნელისგან ან საერთოდ პროგრამისგან, განსაკუთრებით ხანგრძლივი სეზონის განმავლობაში. მწვრთნელს ამ პრობლემის გადაჭრის მრავალი გზა აქვს, მაგალითად:

- რამდენიმე ვარჯიში ჩაატაროს მწვრთნელის ასისტენტმა, რომ მოთამაშეები მხოლოდ მწვრთნელის ხმას არ ისმენდნენ. ასევე შეიძლება ღირებული იყოს თუ დროდადრო ვარჯიშებს პროგრამის მიღმა მყოფი მწვრთნელი ჩაატარებს (მაგ., სენირო კლუბის მწვრთნელი ატარებს ვარჯიშს იუნიორების გუნდთან);
- გამოიყენოს „ჯვარედინი ვარჯიში“, სადაც ვარჯიში მოიცავს სპორტის სხვა სახეობებს. ეს განსაკუთრებით ხშირია ფიტნესზე მუშაობისას, თუმცა შეიძლება ასევე გამოდგეს ტექნიკური უნარებისთვის (მაგ. „პასი და გაჭრა“ და „ბლოკის დაყენება“ ეფექტურია როგორც ფეხბურთში, ასევე კალათბურთში);
- დროდადრო ვარჯიშის ნაცვლად დაგეგმოს სოციალური ღონისძიება (მაგ. გუნდური სადილი);
- სთხოვოს მოთამაშეებს უხელმძღვანელონ აქტივობებს ვარჯიშის დროს – ეს შეიძლება იყოს აქტივობები, რომლის გაკეთებაც თავად სურთ (მწვრთნელის მიერ მოწოდებული სიდიდან) ან აქტივობების თავისუფალი არჩევანი.

2.1.3 ინდივიდუალური ვარჯიშების ჩატარება

გუნდურ პრაქტიკაში ხშირად რთულია ცალკეული სპორტსმენის უნარებისა და ტექნიკის გაუმჯობესება და ეს ხშირად საუკეთესოდ კეთდება სპორტსმენთან ინდივიდუალურ ვარჯიშზე ან 3 ან 4 სპორტსმენის მცირე ჯგუფებში.

ზოგიერთი მწვრთნელი დებს გუნდურ ვარჯიშებს ინდივიდუალურ უნარებზე ფოკუსირებისთვის, თუმცა, თუ რამდენიმე მწვრთნელის ასისტენტი არ არის, მაინც რთული იქნება თითოეული სპორტსმენისთვის საკმარისი უკუკავშირის მიწოდება.

ინდივიდუალური ვარჯიშები ზოგადად ბევრად უფრო ხანმოკლეა ვიდრე გუნდური ვარჯიში (45 წუთიდან ერთ საათამდე) და უნდა მოიცავდეს როგორც შეტევით, ასევე დაცვით ტექნიკებს. მწვრთნელებს შეუძლიათ გამოიყენონ შეკრებები ახალი უნარების დასაწერად ან არსებული უნარების დასახვეწად და გასავითარებლად.

ინდივიდუალური ვარჯიშების მომზადებასა და ჩატარებაში დასახმარებლად რამდენიმე გაიდლაინი არსებობს:

1. გახადეთ ის შეჯიბრებითი ხასიათის ან რაც შეიძლება „თამაშის მსგავსი“.

ნებისმიერი ვარჯიშის საბოლოო მიზანია, მოთამაშეებმა გადაიტანონ ვარჯიშის დროს ნაჩვენები უნარები სათამაშო გარემოში და ეს მაქსიმალურად მიიღწევა ვარჯიშით, რომელშიც შედის "თამაშის რეალისტური" ფაქტორები (მაგალითად, მცველის დგომა მოთამაშის წინ, რომელიც სწავლობს სროლას). ეს შეიძლება მოიცავდეს შემდეგს:

- მწვრთნელის ან სხვა მოთამაშეების წინააღმდეგ თამაში;
- სპეციფიკური თამაშის სიტუაციები (მაგ., ზედიზედ 10 საჯარმო ტყორცნის ნაცვლად, მოთამაშეები ისვრიან 2 ან 3 და შემდეგ ასრულებენ სპრინტს, სანამ კიდევ 2 ან 3 სროლას განახორციელებენ);
- ზოგჯერ კონკრეტული შედეგების ქონა (მაგ. მესამე სროლის აცილების შემთხვევაში მოთამაშის ანგარიში ნულს უბრუნდება);
- შეტევითი ძალისხმევა, რასაც მოჰყვება დაცვითი ძალისხმევა (მაგ. მოთამაშე ისვრის, ხსნის თავის სროლას, გადასცემს ბურთს სხვა მოთამაშეს და „იხურება“ ამ მოთამაშის სროლაზე ზეწოლის მოხდენის მიზნით);

• ანგარიშის შენარჩუნება. ეს შეიძლება გაკეთდეს მოთამაშეებს შორის ან წარმოსახვითი მოწინააღმდეგის წინააღმდეგ. მაგალითად, მოთამაშე აკეთებს შემდეგ სროლებს, ახსნის საკუთარ ტყორცნას და გადადის შემდეგ სროლაზე. მისი მეტოქე ყოველ ჯერზე აგროვებს ქულას, როცა მოთამაშე აცდენს. გააგრძელებთ განსაზღვრული დროით ან სანამ მოთამაშე (ან მისი მოწინააღმდეგე) არ მიაღწევს დადგენილ ქულას:

საჯარმო სროლა (მოწინააღმდეგე იღებს 4 ქულას ვერ ჩაგდების შემთხვევაში)

ლეი-აფი (მოწინააღმდეგე იღებს 3 ქულას ვერ ჩაგდების შემთხვევაში)

2 ქულიანი სროლა ტყორცნის განხორციელების ზონის გარეთ (მოწინააღმდეგე იღებს 2 ქულას ვერ ჩაგდების შემთხვევაში)

3-ქულიანი სროლა (მოწინააღმდეგე იღებს 1 ქულას ვერ ჩაგდების შემთხვევაში).

2. შეცვალეთ ის, რაც შეცვლას საჭიროებს და დანარჩენს თავი დაანებეთ. ბევრი სპორტსმენი შეიმუშავებს ტექნიკას, რომელიც არ არის „სახელმძღვანელოს“ მიხედვით, მაგრამ შეიძლება ეფექტური იყოს თამაშში. ნებისმიერი ჩვევის შეცვლა რთულია და მწვრთნელებმა პრიორიტეტულობა უნდა მიანიჭონ ნებისმიერი ცვლილების მნიშვნელობას, რომელსაც ისინი განიხილავენ.

3. გამეორება. ინდივიდუალური ვარჯიში არის შესაძლებლობა, რომ მოთამაშემ განავითაროს თავისი უნარები მათი მრავალჯერადი შესრულებით. მწვრთნელებმა უნდა შეზღუდონ საკუთარი საუბარი და ყურადღება გაამახვილონ იმაზე, რომ მოთამაშემ ბევრჯერ შეძლოს გამეორება. ინდივიდუალური ვარჯიში კარგი დროა მოთამაშესთან ურთიერთობის დასამყარებლად, ამიტომ მწვრთნელებმა უნდა გამოყონ დრო ვარჯიშის დაწყებამდე ან მის შემდეგ მოთამაშესთან სასაუბროდ.

4. ინტენსივობა უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე დახარჯული დრო. მოთამაშეებმა უნდა იმუშაონ თამაშის მსგავსი ინტენსივობით ინდივიდუალური ვარჯიშის დროს. დაგეგმეთ თამაშის რეალისტური შესვენებები (მაგ. 1 წუთი).

5. იყავით სპეციფიკური - ინდივიდუალური ვარჯიში არის შესაძლებლობა ინსტრუქცია მიაწოდოთ მოთამაშეებს სწორი ტექნიკის შესახებ. მწვრთნელები უნდა დარწმუნდნენ, რომ მოთამაშეებს ესმით "წვრილი დეტალები" (მაგ. ფეხის პოზიცია, თავის პოზიცია). ვიდრე გამოყენება შეიძლება დაეხმაროს მოთამაშეს გააცნობიეროს ცვლილებები, რომლებიც მას სჭირდება.

2.1.4 სეზონის გეგმები

პირველი ნაბიჯი სეზონის გეგმის შესაქმნელად არის კალენდრით დაწყება და ძირითადი თარიღების დადგენა, როგორიცაა:

- როდის იწყება და სრულდება სეზონი (მათ შორის, როდის იწყება და მთავრდება ფინალი ან პლეი-ოფი);
- როდის იწყება ვარჯიში;
- როდის ხდება გუნდის შერჩევა (განსაკუთრებით თუ ტარდება შემოწმებები);

- როდის შეიძლება დაინიშნოს სავარჯიშო შეკრებები (ეს შეიძლება დამოკიდებული იყოს მოედნის ხელმისაწვდომობაზე);
- თამაშის განრიგი (ერთხელ ცნობილი) და სავარაუდო მოგზაურობა (რომელიც ხშირად დამოკიდებული იქნება იმაზე, თუ როგორ მოგზაურობს გუნდი - ავტობუსით, ინდივიდუალური მანქანით, თვითმფრინავით და ა.შ.).

	მარტი															
	შაბ	კვ	ორშ	სამშ	ოთხ	ხუთ	პარ	შაბ	კვ	ორშ	სამშ	ოთხ	ხუთ	პარ	შაბ	კვ
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
უქმე დღეები																
შერჩევითი შემოწმება																
აწონვები																
გუნდური ვარჯიში						9am	7pm	9am	3pm		4pm	7pm				9am
ინდივიდუალური ღონისძიებები																
თამაშები														გასვლა 7pm		სახლში 2pm
პლეი-ოფები																
მოგზაურობა													9am		11am	

შემდეგ მწვრთნელს შეუძლია კალენდარში შეიტანოს სხვა მნიშვნელოვანი თარიღები, რომლებმაც შეიძლება გავლენა მოახდინოს მათი ან მოთამაშეების ხელმისაწვდომობაზე (მაგ. წარმომადგენლობითი ვალდებულებები, სკოლის არდადეგები)

აპრილი																
	შაბ	კვ	ორშ	სამშ	ოთხ	ხუთ	პარ	შაბ	კვ	ორშ	სამშ	ოთხ	ხუთ	პარ	შაბ	კვ
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
უქმე დღეები																
შერჩევითი შემოწმება																
აწონვები																
გუნდური ვარჯიში	10am							9am	3pm			10am	11am			
ინდივიდუალური ლურები																
თამაშები	სახლში 7pm	გასვლა 5pm														
პლეი-ოფები																
მოგზაურობა		11am														
სკოლის არდადეგები																
U18 ჩემპიონატები																

და ბოლოს, კალენდარში მწვრთნელმა შეიძლება ჩაინიშნოს სხვა თარიღები, როგორიცაა:

- სხვა თამაშები, რომელთა „დაზვერვაც“ სურთ;
 - დაგეგმილი ხელმისაწვდომობა (განსაკუთრებით, თუ ადგილი აქვს დროის მონაკვეთებს როდესაც დარბაზები მიუწვდომელია);
 - ფაქტორები, რომლებიც გავლენას ახდენენ თამაშისთვის მომზადებაზე (მაგ., თუ თამაში უნდა გადაიყვანოს ტელევიზიით), გუნდებმა შეიძლება ვერ შეძლონ მოედანზე შესვლა გარკვეულ დროს ან შეიძლება მოუწიოთ დამატებითი ვალდებულებების შესრულება მედიის წინაშე);
 - „წინასწარმის“ ან „სეზონის მიღმა“ თარიღები (განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ მოთამაშეებს აძლევენ პროგრამებს ან მონიტორინგის ქვეშ არიან ამ დროს).
- კალენდარიდან მწვრთნელს შეუძლია განსაზღვროს:
- რამდენი სავარჯიშო შეკრება აქვთ;
 - ურთიერთსაწინააღმდეგო ვალდებულებები (მწვრთნელისთვის ან მოთამაშისთვის);

- სავარაუდო ფიზიკური დატვირთვა, რომელიც მოთამაშეებს ექნებათ მთელი სეზონის განმავლობაში.

შემდეგ მწვრთნელმა უნდა განსაზღვროს გუნდისა და ცალკეული მოთამაშეების „ტექნიკური პროგრამა“ - რისი სწავლება სურთ და როდის იქნება ეს წარდგენილი. მიუხედავად იმისა, რომ მწვრთნელს შეიძლება სურდეს, რომ ყველაფერი ადგილზე იყოს პირველი თამაშის წინ, ეს ხშირად შეუძლებელია და მწვრთნელმა პრიორიტეტულობით უნდა განსაზღვროს როდის წარადგენს სხვადასხვა ტაქტიკასა და სტრატეგიას.

შეძლებისდაგვარად, მწვრთნელმა უნდა იმუშაოს სხვა პერსონალთან (მაგ. კონდიციონერის მწვრთნელებთან) სეზონის გეგმის დასასრულებლად. როგორც ნებისმიერი გეგმის შემთხვევაში, მწვრთნელმა უნდა გადახედოს გეგმას სეზონის წინსვლისას და საჭიროებისამებრ გააკეთოს ვარიაციები.

2.1.5 უსაფრთხოება მგზავრობისას

ბევრ პროგრამაში მწვრთნელებს ექნებათ დახმარება მოგზაურობის დაგეგმვისას ან მწვრთნელი შეიძლება საერთოდ არ იყოს ჩართული ამ პროცესში - იმის გამო, რომ მშობლები გეგმავენ შვილების მოგზაურობას, ან გუნდს ჰყავს მენეჯერი, რომელიც აგვარებს ამ საკითხს.

თუმცა, ყველა მწვრთნელმა უნდა გაიგოს ძირითადი მოსაზრებები, რომლებიც უნდა იყოს გათვალისწინებული გუნდების მოგზაურობისას:

1. ფიზიკური უსაფრთხოება
2. უსაფრთხო საკვები და სასმელი
3. დოკუმენტების შენახვა

1. ფიზიკური უსაფრთხოება

სხვა ქალაქებში ან ქვეყნებში მოგზაურობა შეიძლება იყოს სპორტში ჩართვის საინტერესო ნაწილი, განსაკუთრებით ისეთი სპორტის, როგორც მთელს მსოფლიოში გავრცელებული კალათბურთი.

მოგზაურობის დროს, გუნდის ყველა წევრის ფიზიკური უსაფრთხოება უმთავრესი უნდა იყოს. შესაბამისად:

- ბევრი მთავრობა გამოსცემს „მოგზაურობის საკონსულტაციო“ შენიშვნებს გარკვეულ ქვეყნებში მოგზაურობის შესახებ. მწვრთნელები უნდა იცნობდნენ მათ და მოიძიონ დამატებითი ინფორმაცია კლუბის ან შეჯიბრების ორგანიზატორებისგან;
- საზღვარგარეთ მოგზაურობისას, დაეკითხეთ ექიმს, არის თუ არა რეკომენდებული კონკრეტული ვაქცინაცია ან სხვა სიფრთხილის ზომები;
- ყველა ქალაქს აქვს ტერიტორიები, რომლებიც არც თუ ისე უსაფრთხოა ტურისტებისთვის. სასტუმროების დაჯავშნამდე გაარკვეით ქალაქის რომელი უბნების თავიდან აცილება რეკომენდებული. სხვა გუნდების მწვრთნელებთან საუბარი (რომლებიც ან ქალაქში ცხოვრობენ ან შესაძლოა იქ ადრე უთამაშიათ) შეიძლება დაგეხმაროთ;
- მოთამაშეებმა არასდროს არ უნდა დატოვონ სასტუმრო დამოუკიდებლად და ყოველთვის უნდა დარწმუნდნენ, რომ სხვებმა იცოდნენ როდის მიდიან და სად მიდიან;
- დაუთმეთ დრო, რომ გაიგოთ არსებული კონკრეტული ადამ-წესების შესახებ. ეს გუნდს თავიდან ააცილებს უხერხულ სიტუაციებში ჩავარდნას! მოგზაურობის ვებსაიტები ხშირად ინფორმაციის კარგი წყაროა;

- მანქანით ან მიკროავტობუსით მგზავრობის შემთხვევაში, მწვრთნელებმა უნდა იცოდნენ გასაღები მანძილი. დადლილობა არის საგზაო შემთხვევების ძალიან გავრცელებული მიზეზი და მწვრთნელებმა თავი უნდა აარიდონ შორ მანძილზე მგზავრობას ღამით.

შეძლებისდაგვარად ყავადეთ მინიმუმ ორი მძღოლი და თუ მგზავრობა 4 ან 5 საათზე მეტია, გაითვალისწინეთ კონკრეტული „მოგზაურობის დღე“ და არა თამაშის შემდეგ მოგზაურობა;

- მიანიჭეთ მოთამაშეებს „მეგობრები“, თითოეულ მათგანს ეკისრება პასუხისმგებლობა, დარწმუნდეს, რომ მათმა „მეგობარმა“ იცის მნიშვნელოვანი ლოგისტიკური ღონისძიებები (მაგ., როდესაც გადის ავტობუსი) და რომ ისინი დროულად გამოცხადდებიან.

2. უსაფრთხო საკმელი და სასმელი

ბევრი შემთხვევაა, როდესაც გუნდის თამაშზე უარყოფითად იმოქმედა იმან, რომ მოთამაშეები ავად არიან იმის გამო, რაც მათ ჭამეს ან დალიეს მოგზაურობის დროს. თანაბრად გავრცელებული პრობლემა, მაგრამ ნაკლებად აღიარებული, არის როდესაც სპორტსმენები მოგზაურობისას საკვებს უგემურად თვლიან და უბრალოდ საკმარისად არ იკვებებიან.

შესაბამისად, საჭიროა სიფრთხილის ზომების მიღება:

- გარკვეით არის თუ არა ონკანის წყალი სასმელად უსაფრთხო და ექვის შემთხვევაში გამოიყენეთ ბოთლებში ჩამოსხმული წყალი. კბილების გახეხვისას ასევე უნდა იქნას გამოყენებული ბოთლში ჩამოსხმული წყალი;
- განსაზღვრეთ რესტორნები, რომლებსაც იმის მსგავსი საკვები აქვთ, რასაც მოთამაშეები არიან შეჩვეული. სხვა მწვრთნელებს შეუძლიათ ამაში დახმარება. ბევრ ქალაქს ასევე აქვს ტურისტული საკონსულტაციო სერვისი (ხშირად ხელმისაწვდომია ინტერნეტის საშუალებით), რომელსაც შეუძლია დახმარების გაწევა;
- თუ შესაძლებელია, თან წაიღეთ საკვები პროდუქტები (მაგ. ავსტრალიის ბევრ გუნდს მიაქვს სპრედი (Vegemite));
- დააკვირდით რამდენ საკვებს ჭამენ მოთამაშეები ჭამის დროს.

3. დოკუმენტების შენახვა

პასპორტები და ვიზები მნიშვნელოვანი დოკუმენტებია მოგზაურობისას, რომელთა შეცვლაც შეიძლება ადვილი არ იყოს და ყოველთვის უნდა იყოს დაცული. ტურნირებზე თანაბრად მნიშვნელოვანია აკრედიტაცია, რომელიც საშუალებას აძლევს გუნდის წევრებს შევიდნენ სათამაშო მოედანზე და საცხოვრებელ ადგილას.

ეს დოკუმენტები (და სხვა ძვირფასი ნივთები, როგორიცაა ტელეფონები, საათები და ა.შ.) დაცული უნდა იყოს მოპარვისგან, მაგრამ ასევე დაცული უნდა იყოს უნებლიე დარჩენისგან. ზოგიერთი ნაბიჯი, რომელიც შეიძლება გადაიდგას შემდეგია:

- გადაიღეთ ყველა პასპორტისა და ვიზის ასლი. მათი შენახვა შესაძლებელია როგორც ელექტრონულად, ასევე გუნდის მენეჯერის ან მწვრთნელის მიერ ასლების სახით;

- გუნდის მენეჯერი ან მწვრთნელი აგროვებს ყველა პასპორტს ქვეყანაში ჩასვლის შემდეგ და ინახავს მათ ერთად (სადაც შესაძლებელია სასტუმროს სეიფების გამოყენებით);

- არ დატოვოთ ძვირფასი ნივთები (მათ შორის, სააკრედიტაციო ბარათები) გასახდელეზში სათამაშო მოედანზე. ამის ნაცვლად, ისინი უნდა შეგროვდეს მწვრთნელის ან მენეჯერის მიერ და ინახებოდეს ჩანთაში, რომელიც ყოველთვის მათთანაა;

- ჩაალაგეთ კომპიუტერული ტექნიკა სასტუმროს ნომრებში (მაგ. ჩანთის ძირში) დატოვებისას;

- გქონდეთ გუნდს ყველა აღჭურვილობის საკონტროლო სია (მაგ. ბურთები, კამერები, პირველადი დახმარების ნაკრები) და სთხოვეთ ვინმეს შეამოწმოს, რომ ყველა ნივთი ადგილზეა დარბაზის დატოვებამდე.

დამატებითი ცნობები

1. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, თუ როგორ მიმოიხილავს ის თავის საგარეო შერჩევებს. არის თუ არა მათში შეტანილი ელემენტები, რომელთა ჩართვაც გასურთ?
2. დაგეგმეთ სამწვრთნელო შერჩევების კვირა და შეაფასეთ თქვენი აზრით, რა არის თითოეული აქტივობის ფიზიკური და ფსიქოლოგიური დატვირთვა. განიხილეთ თქვენს მოთამაშეებთან, თუ რას გრძნობდნენ ისინი ყოველი ვარჯიშის შემდეგ. განიხილეთ მოთამაშეებთან რაიმე შეუსაბამო თქვენს შეფასებასა და მათ შეფასებას შორის.
3. უყურეთ სხვა მწვრთნელს, თუ როგორ უძღვება „უნარებზე დაფუძნებულ“ მცირე ჯგუფს (ან ინდივიდუალურ ვარჯიშს). დაწერეთ, თქვენი აზრით, რა იყო მისი სწავლების მნიშვნელოვანი პუნქტები და შემდეგ განიხილეთ მწვრთნელთან.
4. გაქვთ თუ არა გეგმა, რომელიც მოიცავს სრულ სეზონს? პროგრესირებენ თქვენი სპორტსმენები ამ გეგმის მიმართულებით?

2.2 სწავლება

2.2.1 უნარების შეძენის მოწინავე პრინციპები

ეს თავი მოამზადა: დოქ.

ადამ დ. გორმანმა,

სანშაინ კოუსტის

უნივერსიტეტი (ავსტრალია).

უნარების შეძენა

მანამ, სანამ ვინმე გამოიყენებს ან დაეყრდნობა ამ თავში მოცემულ ინფორმაციას, უნდა მოიძიოთ შესაბამისი კვალიფიკაციის მქონე პირის რჩევა. ეს თავი გთავაზობთ მხოლოდ ზოგად ინფორმაციას და არ არის სპეციფიკური რომელიმე ინდივიდუალური მოთამაშის ან გუნდისთვის. მისი შინაარსი შეიძლება მოითხოვდეს უნარების და კომპეტენციის გარკვეულ დონეს და შესაძლოა საჭირო გახდეს ადაპტირება და/ან შეცვლა, რათა მოერგოს სხვადასხვა ინდივიდისა და სხვადასხვა გუნდის საჭიროებებს. შინაარსი შეიძლება არ იყოს შესაფერისი ყველა ადამიანისთვის. არც ავტორი და არც FIBA არ იღებს პასუხისმგებლობას რაიმე დანაკარგზე, ზარალზე, დაზიანებაზე, ავადმყოფობაზე ან სხვა. **რძელობა** გამოწვეულია ამ პუბლიკაციაში მოცემული ინფორმაციის გამოყენებით ან მასზე დაყრდნობით, მათ შორის იმ შემთხვევების ჩათვლით, როდესაც ინფორმაცია შეიცავს შეცდომებს ან ხარვეზებს.

უნარების შეძენის ეტაპები

არსებობს სხვადასხვა ეტაპები, რომლებშიც შემსრულებლები პროგრესირებენ უნარების დონის ამაღლებასთან ერთად.¹ ქვემოთ მოცემულია ზოგიერთი ძირითადი კომპონენტის შეჯამება, რომლებიც შედის Newell²-ის მოტორული სწავლის მოდელში (იხ. ასევე^{3,4}).

პირველი ეტაპი: კოორდინაცია

უნარების შეძენის პირველ ეტაპზე, მოსწავლე, როგორც წესი, ცდილობს გამოიკვლიოს სხვადასხვა მეთოდის სპექტრი კონკრეტული შედეგის მისაღწევად.²⁻⁴ შედეგად, ეს ეტაპი ხშირად ხასიათდება ხშირი ცვლილებებით ერთი მოძრაობის ნიმუშიდან მეორით.²⁻⁶

მაგალითად, ბურთის სროლის პირველი მცდელობისას, დაწყებმა მოთამაშებმა შეიძლება წამოიწყონ სროლა წელის სიმაღლიდან მათი ადრეული მცდელობების დროს, მაგრამ მოულოდნელად გადავიდნენ თავს ზემოთ სროლაზე მცველთან შეჯიბრებისას (იხ. ^{3,7,8}).

ითვლება, რომ ეს საძიებო პროცესი მნიშვნელოვანია იმისთვის, რომ შეიქმნას მოძრაობის ნიმუში, რომელიც ყველაზე მეტად შეეფერება ინდივიდს.^{3,9} ანუ, მოსწავლის წინა გამოცდილება და მოძრაობის ამყარებელი შესაძლებლობები გავლენას მოახდენს ნიმუშის ფორმირების გზაზე.^{3,10}

უნარების შეძენის ძირითადი პრინციპები

კალათბურთის სპორტის უაღრესად დინამიური და სწრაფი ტემპი მოითხოვს, რომ მონაწილეებმა შეძლონ რიგი სხვადასხვა უნარების შესრულება. ამ განყოფილებაში მოცემულია ზოგიერთი ძირითადი პრინციპის მიმოხილვა უნარების შეძენის დისციპლინიდან, რომლებიც შეიძლება გამოყენებული იყოს სავარჯიშო შეკრებების პროექტირებისა და განხორციელებისთვის, რათა ხელი შეუწყოს უნარების სწავლასა და შესრულებას.

მნიშვნელოვანია გვესმოდეს, რომ ამ განყოფილების შინაარსი შეიძლება მოითხოვდეს უნარების და კომპეტენციის გარკვეულ დონეს და შეიძლება არ იყოს შესაფერისი ყველა ადამიანისთვის. შეიძლება საჭირო გახდეს შინაარსის ადაპტირება და/ან შეცვლა, რათა მოერგოს სხვადასხვა ინდივიდისა და სხვადასხვა გუნდის საჭიროებებს.

შესაბამისად, მწვრთნელის როლი მნიშვნელოვანია სასწავლო გარემოს ფორმირებაში, ისე, რომ მოსწავლემ შეძლოს (უსაფრთხოდ) გამოსცადოს სიტუაციების ფართო სპექტრი^{9,11} (იხილეთ ასევე ამ თავში განყოფილება კვლევასა და თეორიულ განიხილებაზე), და არ შეზღუდოს ძიების პროცესი მოთამაშებისთვის წინასწარ განსაზღვრული ან იდეალიზებული ტექნიკის სწავლებით, რომელიც მიიჩნევა, რომ ყველა მოთამაშე იდენტურია.^{7,12}

უაღრესად დაწესებული ტექნიკური ინსტრუქციების გამოყენებამ შეიძლება შეზღუდოს ძიების პროცესი, წახალისოს მოსწავლე, გამოიკვლიოს მოძრაობის შესაძლო ნიმუშების მხოლოდ ვიწრო ქვეჯგუფი.^{7,12}

მეორე ეტაპი: კონტროლი

უნარების სწავლის მეორე საფეხურზე ინდივიდმა, როგორც წესი, შეითვისა ძირითადი მოძრაობის ნიმუშები და ახლა ცდილობს ისწავლოს როგორ მოარგოს ეს ნიმუშები ცვლილებებს რომელიც გარემოში ხდება.^{2,4} არსებითად, მოსწავლეები ცდილობენ თავიანთი მოძრაობების ადაპტირებას, რომ მოარგონ ისინი სიტუაციების მრავალფეროვნებას, რომელიც შეიძლება მოხდეს სხვადასხვა სიტუაციების დროს თამაშებში და სავარჯიშო შეკრებებში.³

მაგალითად, საკონტროლო ეტაპზე კალათბურთელებმა შეიძლება ისწავლონ პასის სიჩქარისა და ძალის წარმატებით რეგულირება ისე, რომ ის ზუსტად გადაეცეს თანაგუნდელებს, რომლებიც განლაგებული არიან სხვადასხვა მანძილზე.^{2,4} მოთამაშეებმა ასევე შეიძლება ისწავლონ გარკვეული ნიშნების ამოცნობა გარემოში, როგორიცაა მცველის სიახლოვე, რაც მათ საშუალებას აძლევს შეცვალონ თავიანთი მოძრაობა შესაბამისად.^{2,13,14}

ამიტომ მნიშვნელოვანია სავარჯიშო დავალებების გამოყენება, რომლებიც წაგავს შეჯიბრის მოთხოვნებს, ისე რომ მოთამაშეებმა ისწავლონ ინფორმაციის იმ ძირითადი წყაროების ამოცნობა და გაგება, რომლებიც არსებობს ტიპურ შეჯიბრებითი ხასიათის გარემოში.^{11,15,16}

ბოლო ეტაპი: უნარი

ექსპერტების უნარები ხშირად აღწერილია, როგორც ენერგოეფექტური, უაღრესად თანმიმდევრული და უკიდურესად ადაპტირებადი.^{2-4,17} კალათბურთის დინამიურ გარემოში, ადაპტაცია, სავარაუდოდ, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი თვისებაა, რადგან მას შეუძლია მოთამაშის ადაპტირება თამაშის სხვადასხვა სიტუაციების ფართო სპექტრში.^{4,10,16,18}

მაგალითად, კალათბურთელი, რომელსაც შეუძლია შეინარჩუნოს სროლის სიზუსტე დაცვითი ზეწოლის სხვადასხვა ინტენსივობის პირობებში, სავარაუდოდ, უკეთ შეძლებს გაუმკლავდეს თამაშის უმეტესი სცენარის მოთხოვნებს, მათ შორის უფრო მაღალი დონის შეჯიბრებებში არსებულს.^{7,10}

კვლევის შედეგად გამოვლინდა ბევრი სხვა

თვისება, რომელიც გამოცდილ მოთამაშეებს მკაფიო უპირატესობას ანიჭებენ ნაკლებად გამოცდილი კოლეგების მიმართ (მაგ., იხ.¹⁹). მაგალითად, ვიზუალური აღქმის ინფორმაციის გამოყენება (ანუ ინფორმაცია, რომელსაც მოთამაშე ხედავს) შეიძლება იყოს მნიშვნელოვანი თვისება, რომელიც ექსპერტ მოთამაშეს საშუალებას აძლევს წინასწარ განსაზღვროს თამაში.²⁰⁻²⁴

ისეთი კრიტიკული ნიშნების ამოცნობით, როგორიცაა კონკრეტული თანაგუნდელების ადგილმდებარეობა ან უშუალო მცველის ფეხის პოზიცია, გამოცდილ მოთამაშეს შეუძლია ზუსტად განსაზღვროს მოქმედების საუკეთესო შესაძლო კურსი.^{14,25,26} ამ ნიშნებიდან ბევრი შეიძლება საკმაოდ დახვეწილი იყოს²⁷ და სავარაუდოდ, რომ განმეორებითი ზემოქმედებაა საჭირო, სანამ შემსრულებელი შეძლებს სრულად შეაფასოს მათი მნიშვნელობა.²⁸ ეს ფაქტორები ხაზს უსვამს ისეთი შესაფერისი სავარჯიშო დავალებების გამოყენების მნიშვნელობას რომლებიც შეიცავს შესაძლებლობებს, რომ მოთამაშეებმა განიცადონ ისეთი ცვალებადობის ტიპები, რომლებიც შეიძლება შეხვდეთ თამაშების დროს.^{16,29}

ექსპერტთა შესრულების კიდევ ერთი თვალსაჩინო თვისება დაკავშირებულია იმასთან, რასაც ჩვეულებრივ უწოდებენ "სიტუაციურ ალბათობებს".²⁹ კონკრეტული გუნდის ან ინდივიდუალური მოთამაშის გამოცდილების საფუძველზე, გამოცდილი შემსრულებლები უკეთესად შეძლებენ წინასწარ განსაზღვრონ გარკვეული მოვლენების ალბათობა³⁰ (იხ. ასევე^{29,31})

ამ ცოდნის შემენა ხშირად კონკრეტული გუნდის წინააღმდეგ გამართული წინა თამაშებიდან, ან კონკრეტულ მოთამაშესთან კონკურენციის შემდეგ.²⁹ ეს სიტუაციური ალბათობები, როგორც წესი ქმნის ბაზას გუნდის „სადაზვერვო“ შეკრებებისთვის, სადაც მოთამაშეებს აწვდიან ინფორმაციას მომავალი მეტოქის შესახებ. ხშირად ეს ხდება დამონტაჟებული ვიდეო კლიპების გამოყენებით, რომლებშიც ნაჩვენებია თამაშის კონკრეტული ნიმუშები.²⁹

თუმცა, ამ ინფორმაციის მიწოდება ასევე შეიძლება საგულდაგულოდ შემუშავებულ სამოედნო შეკრებებზე, სადაც სავარჯიშო აქტივობები სტრუქტურირებულია ისე, რომ მოთამაშეებს საშუალება ეძლევათ მიიღონ პირდაპირი ცოდნა იმ სავარაუდო სცენარების შესახებ, რომლის წინაშეც აღმოჩნდებიან კონკრეტული გუნდის წინააღმდეგ თამაშისას.²⁹ (იხ. ასევე 32). ამ კომპეტენტურობის მოპოვებას მრავალი წელი და მრავალსაათიანი ვარჯიშები სჭირდება.^{33,34}

საგულდაგულოდ შემუშავებული სავარჯიშო დავალებების გონივრულმა გამოყენებამ შეიძლება ხელი შეუწყოს უნარ-ჩვევების სავარჯიშო შეკრებებიდან მიღებული სარგებლის ოპტიმიზაციას.^{3,12,32}

შესაფერისი აქტივობების პროექტირება უნარის გასაუმჯობესებლად

არსებობს მრავალი ფაქტორი, რომელიც უნდა განიხილებოდეს უნარების სავარჯიშო შეკრებების პროექტირებასა და განხორციელებაში. შემდეგი ნაწილი მიზნად ისახავს ფილოსოფიური მიდგომის მიწოდებას უნარის შეძენის მიმართულებით, რომელსაც შეუძლია ხელი შეუწყოს შესაბამისი სავარჯიშო გარემოს ფორმულირებას. ამრიგად, დირექტიული სავარჯიშოების ვრცელი რეპერტუარის მიწოდების მაგივრად, შემდეგი ნაწილი მიზნად ისახავს მწვრთნელებს მიაწოდოს საჭირო ინსტრუმენტები, რომ შეძლონ საკუთარი აქტივობების შექმნა და დახვეწა, რომელიც სპეციალურად მორგებული იქნება მათი გუნდის საჭიროებებზე.

გამოკვლევა და თვითორგანიზება

როგორც ადრე იყო აღწერილი, უნარების შეძენის საწყისი ეტაპი ხშირად ხასიათდება საძიებო პროცესით, სადაც დამწყებები ცდილობენ შეისწავლონ სხვადასხვა მოძრაობის სხვადასხვა ნიმუში⁴ (იხ. ასევე²). მიუხედავად იმისა, რომ ეს პროცესი ხშირად ასოცირდება დამწყებებთან, გამოკვლევა შეიძლება სასარგებლო იყოს ყველა უნარის დონეზე, მათ შორის ექსპერტებისთვის, რომლებიც მონაწილეობენ უმაღლესი დონის შეჯიბრებებზე.^{3,4,16} ამიტომ, მნიშვნელოვანია, რომ მოთამაშეებს მიეცეთ შესაძლებლობა, უსაფრთხოდ მოიძიონ მოძრაობის ცვალებადობის ფართო სპექტრი, რაც მათ საშუალებას მისცემს იპოვონ და დახვეწონ მოძრაობის ნიმუშები, რომლებიც საუკეთესოდ შეესაბამება მათ შესაძლებლობებს, რაც ასევე უზრუნველყოფს იმის შესაძლებლობას, რომ ისწავლონ, როდის და როგორ უნდა იყოს ადაპტირებული ეს ნიმუშები.^{4,7,10,11,16} თვითორგანიზების ცნება არის საძიებო პროცესის მნიშვნელოვანი ნაწილი, რადგან იგი გვთავაზობს, რომ მოსწავლეები დიდწილად პასუხისმგებელნი არიან საკუთარი გადაწყვეტილებების პოვნაზე, მუდმივი მიმართულების მიცემის გარეშე, ისეთი გარე წყაროდან როგორიცაა მწვრთნელი.^{3,35}

ზედმეტად შეზღუდულმა ან ზედმეტად მიმართულმა სავარჯიშო აქტივობებმა შეიძლება შეზღუდოს ძიების პროცესი და ხელი შეუშალოს მოთამაშეებს მოძრაობის ოპტიმალური და ადაპტირებადი ნიმუშების პოვნაში.^{4,12}

საპირისპირო უკიდურესობაში, სავარჯიშო აქტივობები, რომლებიც სრულიად შემთხვევითი და/ან ზედმეტად არასტრუქტურირებულია, შეიძლება იყოს სახიფათო და ასევე შეიძლება მოითხოვოს დიდი დრო, სანამ მოთამაშეები იპოვიან შესაბამის გადაწყვეტილებებს.⁴ ამ მიზეზების გამო, მწვრთნელის როლი გადამწყვეტია უსაფრთხო და შესაბამისი სავარჯიშო ამოცანების პროექტირებაში, რომლებიც მოთამაშეებს უზელმდვანელებს მოძრაობის ოპტიმალური ნიმუშებისკენ.^{4,16}

ურთიერთობა აღქმასა და კეთებას შორის (აღქმა-მოქმედების დაკავშირება)

აღქმასა და კეთებას შორის ურთიერთობა (იწოდება „აღქმა-მოქმედების დაწყვილება“) გვიჩვენებს, რომ ის, რასაც ადამიანი აღიქვამს (მხედველობით, სმენით და შეხებით) გავლენას მოახდენს იმაზე, თუ რას გაკეთებს ეს ადამიანი, და რასაც ადამიანი აკეთებს, გავლენას მოახდენს იმაზე თუ რას აღიქვამს ეს ადამიანი.^{16,36}

მაგალითად, კალათბურთელს, რომელიც ბურთით დგას 3-ქულიან ხაზზე, შეუძლია გამოიყენოს ვიზუალური ინფორმაცია პასის გადაცემამდე პასის ღია ხაზის გამოსავლენად.^{16,36} ამ სიტუაციაში, რაც ადამიანმა აღიქვა (პასის ღია ხაზი) გავლენას ახდენს მოძრაობის ხასიათზე (პასის ტიპი და მდებარეობა).^{16,36} ანალოგიურად, თუ პერიმეტრის მოთამაშე დრიბლინგს იწყებს პირითი ხაზისკენ, მოთამაშეს შეუძლია დაინახოს პასის სხვა გადასაცემი ხაზი.^{16,36} ამ მოთამაშის მოძრაობამ (დრიბლინგი პირითი ხაზისკენ) გავლენა მოახდინა აღქმული ინფორმაციის ტიპზე (პასის განსხვავებული ხაზი).^{16,36}

კოორდინაციის ნიმუშები, რომლებიც ვლინდება ამოცანების შესრულებისას, რომლებიც აქვეითებს ან ხსნის ურთიერთობას აღქმასა და კეთებას შორის, ხშირად საკმაოდ განსხვავებულია იმისგან, რაც ხდება, როდესაც ერთი და იგივე ამოცანები სრულდება მათ ბუნებრივ მდგომარეობაში^{37,38} (იხ. ასევე³⁹).

მაგალითად, როდესაც მცველი მოხსნილია ბურთის სროლის დავალებიდან, მსროლელის მოქმედების გარკვეული ასპექტები იწყებს ცვლილებას, როგორიცაა ბურთის გაშვების კუთხე, განსხვავებით მცველის არსებობის შემთხვევისგან⁸ (იხ. ასევე⁴⁰).

ანალოგიურად, უნარების მცირე ნაწილებად დაყოფის საერთო მიდგომამ (როგორცაა ზურთის სროლის სწავლა დატვირთვის ფაზის ვარჯიშით გაფართოებისა და გაშვების ფაზების არარსებობის შემთხვევაში) შეიძლება შეცვალოს მოძრაობის მრავალი მახასიათებელი, რომელიც მნიშვნელოვანია თამაშისთვის.^{15,16,41,42}

მიუხედავად იმისა, რომ ზოგიერთ შემთხვევაში ეს ცვლილებები შეიძლება იყოს შედარებით დახვეწილი, პრაქტიკულ ამოცანებში კოორდინაციის ნიმუშის მცირე ცვლილებამაც კი შეიძლება გავლენა მოახდინოს უნარების თამაშის გარემოში გადატანაზე.^{8,15,16,41}

ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელებმა გამოიყენონ სავარჯიშო სტრატეგია, რომელიც ინარჩუნებს კრიტიკულ კავშირებს აღქმასა და მოქმედებას შორის.^{43,44} სასარგებლო მიდგომა ამ სტრატეგიის გამოსაყენებლად, რომელიც ამავდროულად ამცირებს მოცემული დავალების სირთულეს, რათა გაუადვილოს მოთამაშეებს შესრულება, არის „დავალების გამარტივების“ ცნების გამოყენება.^{3,16,43,45}

სახელწოდებიდან გამომდინარე, ეს სტრატეგია გულისხმობს ან თავად უნარის გამარტივებას, ან გარემოს გამარტივებას, რომელშიც ეს უნარი სრულდება, ან ორივეს კომბინაციას.^{16,43}

დავალების გამარტივებასთან დაკავშირებული ტიპური მიდგომები ხშირად მოიცავს მოთამაშეთა რაოდენობის შემცირებას, გარკვეული მოთამაშეების როლების შეზღუდვას ან სათამაშო მოედნის ზომის შეცვლას.^{16,46} მაგალითად, სრულიად კონკურენციას მოკლებული სროლების ვარჯიშის ნაცვლად, მოთამაშეებს შეუძლიათ ისროლონ მცველისკენ, რომელიც მსროლელის ოსტატობის დონის მიხედვით, შეიძლება უზრალოდ დადგეს ჰაერში აწეული ხელით, უზრალოდ თავიდან ასაცილებლად, ან უფრო დახელოვნებული მსროლელებისთვის შეუძლია მსროლელისკენ წავიდეს განსაზღვრული მანძილიდან სროლის დასაცავად.^{8,16,47}

გამოუცდელი მოთამაშეებისთვის შეტევითი გადაწყვეტილების მიღების სწავლების მიზნით, სავარჯიშო თამაშები შეიძლება გამარტივდეს მცველებზე მეტი თავდამსხმელების ჩართვით, რაც საშუალებას მისცემს მოთამაშეებს გამოავლინონ თავიანთი უნარები შემცირებული დაცვითი წნხის ქვეშ.^{16,48,49}

ალტერნატიული მიდგომა შეიძლება იყოს გარკვეული მოთამაშის მოძრაობების შეზღუდვა იმ წესის შექმნით, რომელიც მხოლოდ დაცვით გუნდს აძლევს საშუალებას ჰყავდეს ორი მოთამაშე ტყორცნის განხორციელების ზონის შიგნით ნებისმიერ დროს.^{43,48,49}

მნიშვნელოვანი ისაა, რომ სადაც მიზანშეწონილია, სავარჯიშო აქტივობები უნდა იყოს შემუშავებული ისე, რომ მოთამაშეებს საშუალება მისცენ ისწავლონ კრიტიკული კავშირები აღქმასა და მოქმედებას შორის, და არ დაყონ უნარები ნაწილებად ან არ მოახდინონ ისეთი მნიშვნელოვანი ინფორმაციის წყაროების წაშლა, როგორცაა მცველები.^{8,15,16,41,43}

საბოლოო მიზანია უზრუნველყოს, რომ სავარჯიშო შეკრებებზე შეძენილი უნარები ადვილად გადავიდეს თამაშის სიტუაციაში.^{15,16,50}

ცვალებადობა

უნარების ათვისების ხელშეწყობის ერთ-ერთი გზაა ცვალებადობის გაზრდილი დონის გამოყენება ვარჯიშზე.^{7,51} ამ კონტექსტში, ცვალებადობა უზრალოდ შეიძლება ჩაითვალოს, როგორც ვარიაციებისა და ცვლილებების რაოდენობა, რომელიც ხდება მოცემულ სავარჯიშო აქტივობაში ან სავარჯიშო გარემოში⁵² (იხ. ასევე⁵¹). სავარჯიშო აქტივობები, რომლებიც დაბალი ცვალებადობით ხასიათდება, როგორც წესი, ძალიან სტაბილური, უადრესად პროგნოზირებადი და ხშირად საკმაოდ განმეორებადი ხასიათისაა.⁵²

ეს ქმნის სავარჯიშო გარემოს, რომელიც არა მხოლოდ მნიშვნელოვნად განსხვავდება ტიპური კალათბურთის თამაშისგან, არამედ ის ასევე გამოიწვევს სიტუაციებს, როდესაც მოთამაშეებს ძალიან მცირე იმპულსი ექნებათ, გამოიკვლიონ ან შეცვალონ თავიანთი უნარები.^{18,53}

პირიქით, სავარჯიშო აქტივობები, რომლებიც მაღალი ცვალებადობითაა, როგორც წესი, ნაკლებად პროგნოზირებადი და მოიცავს უფრო ხშირ ცვლილებებს.⁵² ძალიან ცვლადი სავარჯიშო ამოცანებისას შემსრულებლებმა მუდმივად უნდა მოახდინონ თავიანთი უნარების ადაპტირება მუდმივ ცვლილებებთან გამკლავებისთვის.¹⁸

კვლევითმა მტკიცებულებებმა გამოავლინა ფენომენი, რომელსაც ეწოდება „ფუნქციური ცვალებადობა“, რომელიც ძირითადად გულისხმობს მაღალკვალიფიციური შემსრულებლების უნარს განახორციელონ მუდმივი ცვლილებები მოძრაობაში მისი განვითარებით, რაც უნარის სასურველი შედეგის მეტი თანმიმდევრობით მიღწევის საშუალებას იძლევა.^{16,54}

ამ შემთხვევაში, მოძრაობის შიგნით არსებული ცვალებადობა საშუალებას აძლევს შემსრულებელს მოარგოს უნარების შესრულება, როგორც საჭიროა.⁵⁴

ფუნქციური ცვალებადობის არარსებობის შემთხვევაში, მოთამაშეები სავარაუდოდ განიცდიან უფრო დიდ სირთულეს გარემოს ცვლილებებთან ადაპტაციაში, რაც გამოიწვევს არათანმიმდევრულ (და ალბათ არაზუსტ) შედეგებს.^{16,54,55} ეს გვთავაზობს, რომ სავარჯიშო შეკრებებმა მოთამაშეებისთვის უნდა უზრუნველველყოს შესაძლებლობა ისწავლონ თავიანთი მოძრაობების ადაპტირება, რათა გაუმკლავდნენ კონკურენტულ გარემოში არსებულ დახვეწილ ცვლილებებს.^{3,7,8,55}

ცვალებადობა შეიძლება განხორციელდეს რამდენიმე გზით, მაგრამ საერთო მიდგომები მოიცავს თავად უნარის გამეორების ორგანიზების შეცვლას ან იმ გარემოს შეცვლას, რომელშიც ეს უნარი ხორციელდება.^{1,7,11,16}

მაგალითად, თუ მოცემული სავარჯიშო აქტივობის მიზანია სროლის, დრიბლინგისა და გადაცემის უნარების გაძლიერება, სამივე უნარი შეიძლება იყოს ორგანიზებული ისე, რომ მოხდეს უაღრესად ცვალებადი სახით სამ დავალებას შორის ხშირი ცვლილებით (ეს ასევე მაგალითია იმისა რაც ჩვეულებრივ მოიხსენიება როგორც „შემთხვევითი ვარჯიში“).^{1,56,57} მეორე მიდგომა არის შესრულების გარემოს შეცვლა.¹¹

მაგალითად, იმის ნაცვლად, რომ მოთამაშეებმა შეასრულონ ლეი-აფების სროლა არაკონკურენტულ გარემოში, მწვრთნელს შეუძლია აირჩიოს მცველის ჩართვა აქტივობაში ისე, რომ მცველის ცვლადი მოძრაობები გაზრდის აქტივობის ცვალებადობას (ასევე შენარჩუნდება კავშირი აღქმას და ქმედებას შორის თამაშის კონტექსტში გადაცემის ალბათობის გასაუმჯობესებლად).^{8,13,16,58} გამოუცდელი მოთამაშეებისთვის, მცველი შეიძლება შეიცვალოს მწვრთნელით, რომელიც უზრალოდ დგას ტყორცის განხორციელების ზონის შიგნით, რათა უზრუნველყოს "სტატიკური" სტიმული, რომელსაც მოთამაშეებმა თავი უნდა დააღწიონ.^{7,11,47}

ცვლადი გარემოს გამოყენება სავარჯიშო თამაშებში შეიძლება ასევე იყოს სასარგებლო სტრატეგია კრეატიულობის განვითარების ხელშეწყობისთვის.^{16,43} გაზრდილმა ცვალებადობამ შეიძლება წახალისოს მოთამაშეები, მოძებნონ გადაწყვეტილების მიღების უფრო ფართო სპექტრი, რაც ხელს შეუწყობს უფრო კრეატიულ გადაწყვეტილებებს.⁵⁹

კვლევამ აჩვენა, რომ მიუხედავად იმისა, რომ ცვლადმა მიდგომამ შეიძლება გამოიწვიოს მოკლევადიან პერსპექტივაში შემცირებული ეფექტურობა, სავარაუდოდ, სწავლის გრძელვადიან პერსპექტივაში მოგება იქნება.^{57,60,61} ამის საპირისპიროდ, სავარჯიშო აქტივობებმა, რომლებიც დაბალი ცვალებადობით ხასიათდება, როგორიცაა ვარჯიშები, სადაც მოთამაშეები უზრალოდ იმეორებენ ერთსა და იმავეს უსასრულოდ მინიმალური ცვლილებებით (ზოგადად მოხსენიებული, როგორც „ბლოკირებული ვარჯიში“), შეიძლება ხშირად თავდაპირველად უკეთესი შედეგები აჩვენოს, მაგრამ ნაკლებად სავარაუდოა, რომ უზრუნველყოს გრძელვადიანი სარგებელი, რომელიც გადადის თამაშის სიტუაციებში.^{1,57,60,61}

თუმცა, დაბალი ცვალებადობის აქტივობები შეიძლება მაინც წარმოადგენდეს მნიშვნელოვან სავარჯიშო აქტივობას^{62,63} (იხ. ასევე⁷). მაგალითად, დამწყებებმა, რომლებიც პირველად ცდილობენ უნარის შესრულებას, შეიძლება მოითხოვონ უფრო პროგნოზირებადი და სტაბილური სავარჯიშო აქტივობები, იმისთვის რომ შეძლონ უნარის საბაზისო გაგება გადატვირთულობის გარეშე.^{7,47,57,62,64} დაბალი ცვალებადობის აქტივობების შედეგად მიღებული ადრეული მიღწევები ასევე შეიძლება დაეხმაროს მოთამაშეებს თავდაჯერებულობის გაზრდაში, რაც წახალისებს მათ გააგრძელონ დავალების შესრულება.^{12,65}

მას შემდეგ რაც მიიღწევა ცოდნის გარკვეული ხარისხი, ცვალებადობის რაოდენობა შეიძლება თანდათან გაიზარდოს ისე, რომ მოთამაშეს შეუძლია ისარგებლოს გაძლიერებული სწავლით, რომელიც ჩვეულებრივ ხდება ცვლადი ვარჯიშის უფრო მაღალ დონეზე.^{7,47,57,62,63}

„გამოწვევის წერტილის“ სტრუქტურა

ერთ-ერთი მიდგომა, რომლის გამოყენებაც შესაძლებელია სავარჯიშო აქტივობების შემუშავებისა და განხორციელებისთვის, არის გამოწვევის წერტილის სტრუქტურის გამოყენება, რომელიც აღწერილია გუადაგნოლისა და ლის მიერ.⁴⁷ ამ მიდგომის საფუძველი ემყარება ორ ფაქტორს შორის იდეალური ბალანსის პოვნას: შემსრულებლის უნარის მიმდინარე დონე და მოცემული დავალების შედარებითი სირთულე.⁴⁷ ამ სტრუქტურის თანახმად, ოპტიმალური სწავლა შეიძლება მოხდეს მაშინ, როდესაც დავალების სირთულე შეესაბამება შემსრულებლის უნარების დონეს.⁴⁷ დავალება, რომელიც არის ძალიან მარტივი ან ძალიან რთული, შეიძლება ნაკლებად სასარგებლო იყოს სწავლისთვის, ვიდრე დავალება, რომელიც გთავაზობთ ოპტიმალურ ბალანსს გამოწვევის დონის თვალსაზრისით მოცემული ინდივიდისთვის.⁴⁷ ამრიგად, სწავლის ოპტიმიზაციისთვის, მწვრთნელების ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი როლი არის სავარჯიშო დავალებების შემუშავება, რომლებიც იდეალურად შეეფერება მათი გუნდის მოთამაშეების გამოწვევის წერტილს.^{7,47,48,66}

*მტკიცებულებების
თანახმად,
მოთამაშეებისთვის
წინასწარ
განსაზღვრული
ტექნიკის გამოყენების
სწავლება შესაძლოა
სულაც არ იყოს
საუკეთესო შესაძლო
შედეგის მომტანი
მოტორული უნარების
ათვისებისთვის.^{3,12,51,74-77.}*

გამოწვევის წერტილის კონცეფცია ასევე შეიცავს გაიდლაინებს, რომელთა გამოყენებაც შესაძლებელია სავარჯიშო აქტივობებში გამოსაყენებელი ცვალებადობის შესაბამისი რაოდენობის დასადგენად⁴⁷ (იხ. ასევე⁷). შემსრულებელი, რომელიც სპორტის საწყის ეტაპზეა, შეიძლება საკმარისი გამოწვევის წინაშე აღმოჩნდეს ცვალებადობის დაბალი დონით, მაშინ როცა ოლიმპიური დონის მოთამაშისთვის საკმარისი გამოწვევა შეიძლება იყოს მხოლოდ მაშინ, როდესაც ექვემდებარება ცვალებადობის უფრო მაღალ დონეებს.^{7,47}

თუმცა, თუ იგივე ოლიმპიური დონის მოთამაშე ცდილობს შეცვალოს არსებული ტექნიკა ან ისწავლოს ახალი უნარი, ოპტიმალური გამოწვევის წერტილი შეიძლება იყოს დამწყების მსგავსი (მაგ. ცვალებადობის შედარებით დაბალი დონე).^{7,47}

მიუხედავად იმისა, რომ ეს კონცეფცია, როგორც ჩანს, საკმაოდ ინტუიციურია, კვლევის მტკიცებულებების თანახმად, ზოგიერთმა მწვრთნელმა შეიძლება დაუთმოს ვარჯიშის დროის უფრო დიდი ნაწილი აქტივობებს, რომლებიც ნაკლებად სავარაუდოა, რომ წაადგება კონკურენტულ შესრულებას⁵⁰ (იხ. ასევე⁶⁷). ეს ინფორმაცია ცხადყოფს, რომ მწვრთნელებმა შეიძლება მიიღონ რჩევა, კრიტიკულად შეაფასონ თავიანთი სავარჯიშო შეკრებების შინაარსი და სტრუქტურა, რათა დადგინდეს, შეიძლება თუ არა ისეთი პრინციპების უკეთესად გამოყენება, როგორიცაა გამოწვევის წერტილი.

შეზღუდვა სამწვრთნელო მიდგომა

ძირითადი შეზღუდვების ფრთხილად მანიპულირება შეიძლება იყოს მრავალმხრივი სტრატეგია, რომელიც მწვრთნელებს შეუძლიათ გამოიყენონ უნარების ათვისების გასაუმჯობესებლად^{43,46}. არსებითად, შეზღუდვები არის ის მახასიათებლები, რომლებიც ხელმძღვანელობენ გზას რომელშიც შესრულებულია კოორდინაციის ნიმუშები.^{3,68} არსებობს შეზღუდვების სამი კატეგორია:^{3,4,68}

- დავალება (მაგ. წესები, მოედნის საზღვრები, სათამაშო აღჭურვილობა)
- გარემო (მაგ. სათამაშო ზედაპირი, ამინდის პირობები) და
- შემსრულებელი (მაგ., ემოციები, სიმაღლე).^{3,4,68}

კალათბურთის ვარჯიშის პირობებში, დავალებების შეზღუდვები, სავარაუდოდ, ყველაზე მარტივი კატეგორიაა მანიპულირებისთვის⁴, რათა წახალისოს გარკვეული ტიპის შედეგების გამოვლენა ვარჯიშში.^{11,46,68} მაგალითად, კვლევამ აჩვენა, რომ კალათბურთის ბურთის მასის უზრალოდ 440 გრამამდე შემცირება შეუძლია მნიშვნელოვნად გაზარდოს ერთი-ერთზე სიტუაციების რაოდენობა, რომლებიც წარმოიქმნება უნიორთა კალათბურთის თამაშში.⁶⁹

სხვა დავალების შეზღუდვის ცვალებადობამ, ამ შემთხვევაში, რგოლის დიამეტრი, ასევე მოახდინა გავლენა სროლის შესრულებაზე.^{70,71} როდესაც რგოლის დიამეტრი შემცირდა 10-კვირიანი სასწავლო პროგრამის განმავლობაში საჯარიმო ტყორცის დროს, კვლევებმა აჩვენა, რომ მოთამაშეებმა გამოავლინეს ბურთის გაშვების კუთხის მნიშვნელოვანი ზრდა და სროლის სიზუსტე, იმ სასწავლო ჯგუფთან შედარებით, რომელიც ვარჯიშობდა ჩვეულებრივი ზომის რგოლის გამოყენებით.⁷¹

სხვა დავალების შეზღუდვები ასევე შეიძლება განსხვავდებოდეს თამაშში გამოყენებული წესების ან ინსტრუქციების მანიპულირებით.^{48,58,72} მაგალითად, მოთამაშეთა წასაქეზებლად, რომ უფრო მეტი ყურადღება გაამახვილონ სავარჯიშო აქტივობებში შესაძლო პასის გადაცემის ვარიანტებზე, შეიძლება დაინერგოს ახალი წესი, რომელიც ხელს უშლის მოთამაშეებს ბურთით დრიბლინგის შესრულებაში⁷³ (იხ. ასევე⁴⁸). მთავარი დავალების შეზღუდვის ამ მარტივმა ცვლილებამ შეიძლება მიაღწიოს უამრავ დადებით შედეგს, როგორიცაა შემტევი მოთამაშეების უფრო დიდი გადაადგილება, ბურთის მიღმა ბლოკების გაზრდა, გუნდური მუშაობის ხელშეწყობა და/ან დრიბლინგზე დამოკიდებულების შემცირება.^{46,73}

უფრო ფართო გაგებით, წესის შეცვლამ შეიძლება ხელი შეუწყოს მოთამაშეებს შეისწავლონ სხვადასხვა სახის შეტევითი და დაცვითი გადაწყვეტილებები, რაც მათ ეხმარება წარმატებული შედეგების მისაღწევად შემოქმედებითი გზების პოვნაში.^{7,16,59}

მწვრთნელობა რომელიც ინდივიდუალური განსხვავებებისა და კონკურენციის მოთხოვნებს ემსახურება

იმის გათვალისწინებით, რომ კალათბურთის გუნდში მყოფ მოთამაშეებს უამრავი განსხვავებული ფიზიკური მონაცემები და გამოცდილება აქვთ, აზრი აქვს, რომ მოთამაშეებმა ისწავლონ ის მოძრაობის ნიმუშები, რომლებიც საუკეთესოდ შეეფერება მათ შესაძლებლობებს.^{3,7,54,74} მტკიცებულებების მიხედვით, მოთამაშეებისთვის წინასწარ განსაზღვრული ტექნიკის გამოყენების სწავლებამ შეიძლება არ უზრუნველყოს საუკეთესო შესაძლო შედეგის მოცემა მოტორული უნარების შეძენის კუთხით.^{3,12,51,74-77} ეს არ ნიშნავს იმას, რომ მწვრთნელებმა უნდა შეწყვიტონ მოთამაშეების დახმარება, გარკვეული ტიპის კოორდინაციის ნიმუშების პოვნაში.^{4,9} მწვრთნელის როლია მოსწავლეს უხელმძღვანელოს, მოთამაშეებს მიაწოდოს შესაფერისი შესაძლებლობები, რომ შეისწავლონ სხვადასხვა მოძრაობის ფორმები ისე, რომ შეძენილი მოძრაობის ნიმუში ოპტიმალური იყოს ინდივიდისთვის.^{3,7} უმრავლესობის მნიშვნელოვანი მახასიათებელი, თუ არა კალათბურთის ყველა ტექნიკის, არის ის რომ ტექნიკა ნარჩუნდება სხვადასხვა პირობების დიაპაზონში.¹⁰ "სრულყოფილი" ტექნიკა მხოლოდ მაშინ არის ღირებული, თუ ის საშუალებას აძლევს მოთამაშეს თანმიმდევრულად მიაღწიოს სასურველ შედეგს ყველა იმ პოტენციურ სიტუაციაში, რომელშიც ეს ადამიანი სავარაუდოდ აღმოჩნდება.^{3,54,78} მაგალითად, ტექნიკას იდეალურად უნდა შეეძლოს გაუმკლავდეს ისეთ ფაქტორებთან, როგორიცაა დაცვითი წნეხის მაღალი დონე, გაზრდილი დაღლილობა, მომატებული შფოთვა და თამაშის სცენარების ცვლადობა.¹⁹ ნათქვამია, რომ ერთ-ერთი საერთო მახასიათებელი, რომელიც შეიძლება შეინიშნოს გამოუცდელი მოთამაშეების სროლის ტექნიკაში, არის შედარებით ნელი სროლის მოქმედებისადმი მიდრეკილება. (იხ. ასევე ⁸). თამაშის კონტექსტში, გაზრდილმა დრომ, რომელიც საჭიროა სროლის შესასრულებლად, შეიძლება მნიშვნელოვნად შეზღუდოს მოთამაშის სროლის ვარიანტები. მიუხედავად იმისა, რომ არასასურველი ტექნიკა შეიძლება განვითარდეს მთელი რიგი მიზეზების გამო, შესაძლებელია, რომ შენელებული სროლის მოქმედება განვითარდეს დაცვის არარსებობის პირობებში დიდი რაოდენობით სროლის ვარჯიშის შედეგად. (იხ. ^{8,50}).

ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელებმა მისცენ მოთამაშეებს საშუალება დახვეწონ თავიანთი ტექნიკა თამაშის მსგავს გარემოში, სადაც ეს მიზანშეწონილია, ისე რომ უნარები უფრო ძლიერი გახდეს შეჯიბრებითი ხასიათის მოთხოვნებთან მიმართებაში.^{8,10,50}

უკუკავშირი, ინსტრუქციები და დემონტრაციები

მწვრთნელების მიერ მოწოდებულ ინფორმაციას შეიძლება ჰქონდეს ძალიან ძლიერი გავლენა შესრულებაზე.⁷⁹⁻⁸¹ სწორად მიწოდების შემთხვევაში, ეს გავლენა შეიძლება ძალიან სარგებლის მომტანი იყოს; მაგრამ სხვა სიტუაციებში, ინფორმაციის მიწოდებისას შედარებით მცირე განსხვავებების არსებობასაც კი შეიძლება ჰქონდეს პოტენციურად ნეგატიური გავლენა.⁷⁹⁻⁸¹

შემდეგი ნაწილი, უპირველეს ყოვლისა, მიზნად ისახავს მწვრთნელებს მიაწოდოს ფართო მიმოხილვა იმ ძირითადი მოსაზრებების შესახებ, რომლებიც დაკავშირებულია უკუკავშირის, ინსტრუქციების და დემონსტრაციების გამოყენებასთან კალათბურთელთა წვრთნისას.

უკუკავშირი

ზოგადად, ითვლება, რომ უკუკავშირის მიწოდება უნდა მოხდეს მხოლოდ მაშინ, როდესაც ინფორმაცია, სავარაუდოდ, გამოსადეგი იქნება შემსრულებლისთვის და როცა ინფორმაციის მიღება სხვა გზით შეუძლებელია.³ სიტუაციებში, როდესაც მწვრთნელი მიიჩნევს, რომ უკუკავშირი მისაღებია, მეგილი და ანდერსონი⁸² ვარაუდობენ, რომ ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მოსაზრება იმის უზრუნველყოფა, რომ უკუკავშირი მნიშვნელოვანი იყოს მოთამაშისთვის (იხ. ასევე ^{1,3}). ანუ, მიუხედავად მოთამაშეთა უნარების დონისა, მწვრთნელებმა უნდა განსაზღვრონ, იქნება თუ არა უკუკავშირის მიწოდება გამოსადეგი მოთამაშეების თამაშის გასაუმჯობესებლად.⁸² თუ ინფორმაცია გარკვეულწილად ზედმეტია, შესაძლოა უმჯობესი იყოს მწვრთნელებმა საერთოდ არ შესთავაზონ ის.³ მიუხედავად იმისა, რომ ეს განცხადება საკმაოდ აშკარაა, მწვრთნელები უეჭველად შენიშნავენ ბევრ შემთხვევას, როდესაც მოთამაშეებისთვის მიწოდებული ინფორმაცია ან სრულიად არასაჭირო იყო, ან ის ისე იყო მიწოდებული, რომ მოთამაშეებს გაუჭირდათ გაგება.

მეგილს და ანდერსონის⁸² მიხედვით, კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი მოსაზრება უკუკავშირთან დაკავშირებით არის მოწოდებული ინფორმაციის რაოდენობა. ისინი გვთავაზობენ, რომ მხოლოდ ერთი უკუკავშირი უნდა მიეწოდოს მოსწავლეს, რათა მოხდეს ინდივიდის ზედმეტი დეტალებით გადატვირთვის თავიდან აცილება⁸² (იხ. ასევე^{53,83}). ლოგიკური კითხვა მწვრთნელებისთვის არის ის, თუ როგორ უნდა გამოვიყენოთ ერთი უკუკავშირი იმ დიდი სიმრავლისგან, რომელიც შეიძლება იყოს მიწოდებული უნარის შესრულების შემდეგ.^{1,82}

შემოთავაზებაა, რომ მწვრთნელებმა დაადგინონ და შემდეგ პრიორიტეტულად მიიჩნიონ ძირითადი კომპონენტები უნარის წარმატებით დასრულებისთვის და გამოიყენონ ეს, როგორც საფუძველი მოწოდებული უკუკავშირის ტიპის არჩევისთვის^{82,84} (იხ. ასევე^{53,85}). ისეთი დავალებისთვის, როგორიცაა ბურთის დრიბლინგი, ძირითადი კომპონენტების სია შეიძლება შეიცავდეს მახასიათებლებს, როგორიცაა შემდეგი:

1. ბურთის მართვა შესაძლებელია სხვადასხვა სიჩქარით მოძრაობისას
2. დრიბლერს შეუძლია მცველის თავიდან აცილება
3. ბურთის მართვა შესაძლებელია ორივე ხელით თანაბრად ოსტატურად
4. დრიბლინგის დროს მოთამაშე მაღლა იყურება
5. დგომი დაბალანსებულია

როდესაც უკუკავშირი მიეწოდება მოთამაშეს, რომელიც სწავლობს ბურთის დრიბლინგს, ინფორმაცია მიმართულია იმ შეცდომისკენ, რომელიც ასოცირდება სიის ყველაზე პრიორიტეტულ კომპონენტთან.⁸² ეს უზრუნველყოფს უკუკავშირის იზოლირებას შესრულების ერთ კომპონენტზე და რომ არჩეული კომპონენტი არის ყველაზე მნიშვნელოვანი ასპექტი უნარების საერთო შესრულების გასაძლიერებლად⁸² (იხ. ასევე⁸⁶).

უკუკავშირის შინაარსის თვალსაზრისით, კვლევის ტანახმად, მოსწავლისთვის ინფორმაციის მიწოდება დავალების მისაღწევი მიზნის შესახებ შეიძლება იყოს უფრო მომგებიანი სწავლისთვის, ვიდრე კონკრეტული ინფორმაცია ძირითადი მოძრაობის ნიმუშის შესახებ, რომელიც საჭიროა დავალების შესასრულებლად (ანუ პროცესი).^{3,76,77,87} (იხ. ასევე⁸²).

მაგალითად, თუ მწვრთნელი გადაწყვეტს, რომ მოთამაშეებმა უნდა დაიჭირონ მაჯა, რათა მიაღწიონ ბურთის უფრო დიდ უკუბრუნვას სროლის დროს, მწვრთნელს შეუძლია უბრალოდ სთხოვოს მოთამაშეებს ისროლონ ისე, რომ ბურთი ჰაერში უკუდგა დატრიალდეს (იხ. ⁷⁶).

დავალების ამ მიზნის მისაღწევად, მოთამაშეებმა უნდა გამოიკვლიონ მოძრაობის სხვადასხვა ნიმუშები, რითაც მოიპოვებენ ღირებულ ინფორმაციას ბურთის უკან ბრუნვისთვის საჭირო ძირითადი პროცესების შესახებ.⁷ შედეგის მიზანზე ფოკუსირება საშუალებას აძლევს მოსწავლეს, გამოიკვლიოს კოორდინაციის ნიმუშის შესასრულებლად საჭირო პროცესების საჭირო ცვლილებები, კონკრეტული ინფორმაციით შეზღუდვის გარეშე, იმის შესახებ თუ როგორ უნდა მოხდეს ეს ცვლილებები.^{3,76}

უკუკავშირის ნებისმიერი ფორმის გამოყენებასთან დაკავშირებული ერთ-ერთი კრიტიკული საკითხია დამოკიდებულების პოტენციალი⁸⁸ (იხ. ასევე^{1,89}). თუ მოთამაშეები ზედმეტად არიან დამოკიდებულნი უკუკავშირზე, შესაძლებელია გაუარესდეს შესრულება, როდესაც ეს უკუკავშირი აღარ იქნება ხელმისაწვდომი⁸⁸ (იხ. ასევე^{1,89}). კალათბურთში, მწვრთნელებისგან უკუკავშირის გადაჭარბებულმა მიწოდებამ, ვარჯიშზე და თამაშებში, შეიძლება მოთამაშეებს უბიძგოს დაეყრდნონ ინფორმაციას, რომელიც ყოველთვის არ არის ხელმისაწვდომი, იმის მაგივრად, რომ წახალისოს მოთამაშეები ისწავლონ ინფორმაციის საკუთარი წყაროებით მოპოვება და გამოყენება.^{12,50,88}

მაგალითად, მწვრთნელებმა, რომლებიც რეგულარულად უთითებენ სასურველ შემტევ სტრუქტურაზე, რომელიც უნდა გამოიყენოს გუნდმა კალათბურთის თამაშის დროს, შეიძლება შექმნან სიტუაცია, როდესაც მოთამაშეები სწავლობენ უფრო მეტად დაეყრდნონ თამაშის მწვრთნელის მიერ ინტერპრეტაციას, იმის მაგივრად, რომ აცადონ მოთამაშეებს თავად ისწავლონ თამაშის „წაკითხვა“.^{12,88}

ანალოგიურად, კონკრეტული უნარის შესრულებისას, როგორიცაა სროლა, უწყვეტმა უკუკავშირმა შეიძლება შექმნას სიტუაცია, როდესაც მოთამაშეები ზედმეტად არიან დამოკიდებული მწვრთნელის ხელმძღვანელობაზე, რითაც მოთამაშეს გაუჭირდება უნარის გამოსწორება გარე დახმარების გარეშე.^{1,12,88}

მიუხედავად იმისა, რომ არსებობს გარკვეული სიტუაციები, რომლებიც უფრო მეტად მიდრეკილია დამოკიდებულების შექმნის მიმართ, ვიდრე სხვები, აშკარად მნიშვნელოვანია,

იდეალურ შემთხვევაში, ინსტრუქციები უნდა იყოს ჩამოყალიბებული ისე, რომ ახსნას სასურველი შედეგი, და არა ის შედეგი, რომელიც თავიდან უნდა იყოს აცილებული (იხ.^{80,101}).

რომ მწვრთნელმა განიხილოს უკუკავშირის სიხშირე, რათა დაადგინოს, უნებლიედ აფერხებენ თუ არა მოთამაშეებს ისწავლონ საკუთარი უნარების გამოსწორება.^{12,82,88,89}

დამოკიდებულების თავიდან აცილების ერთ-ერთი მიდგომა არის „თვით შერჩეული უკუკავშირის“ სტრატეგიის გამოყენება, რომელიც უბრალოდ გულისხმობს მოთამაშეების ნებას აირჩიონ, როდის სურთ მიიღონ უკუკავშირი^{86,90} (სხვა სტრატეგიებისთვის იხილეთ ^{1,89}).

კითხვების დასმისას გათვალისწინებული უნდა იყოს შემსრულებლის შესაძლებლობები და უნარების დონე.^{7,47,93} მოთამაშეებმა, რომლებიც ახლა იწყებენ სპორტის ძირითადი ცნებების გაგებას, შეიძლება მოითხოვონ განსხვავებული ტიპის კითხვები მეტი გამოცდილების მქონე მოთამაშეებთან შედარებით.^{7,47}

დამწყებთათვის შეიძლება მნიშვნელოვანი იყოს კალათბურთის ძირითად პრინციპებთან დაკავშირებული კითხვები, მაშინ როცა გამოცდილ მოთამაშეებს შეუძლიათ მოითხოვონ კითხვები, რომლებიც თამაშის უფრო ღრმა დონეზე განხილვას იწვევს⁴⁷ (იხ. ასევე^{7,93}).

მაგალითად, მწვრთნელმა შეიძლება აუხსნას გუნდს, რომ უკუკავშირი გაიცემა მხოლოდ ვარჯიშის დროს, როდესაც მოთამაშეები განსაკუთრებით მოითხოვენ დამატებით ინფორმაციას (როგორცაა მწვრთნელისგან სიტყვიერი გამოხმაურება ან ვიზუალური გამოხმაურება ვიდეოს გამოვლენიდან).⁸⁶ ეს სტრატეგია არა მხოლოდ დაეხმარება შეამციროს სავარჯიშო შეკრების დროს მიწოდებული ინფორმაციის სიხშირე და, შესაბამისად, შეამციროს დამოკიდებულების პოტენციალი, არამედ მას ასევე აქვს დამატებითი უპირატესობა იმისა, რომ აძლიერებს მოთამაშეებს სასწავლო პროცესში მათი ჩართვისა და პრობლემების გადაჭრის შესაძლებლობის მიცემით⁸⁶ (იხ. ასევე¹²).

თუმცა, როდესაც მოთამაშეს დახმარება ესაჭიროება, მწვრთნელი კვლავ ხელმისაწვდომია, რათა დაეხმაროს მოთამაშეებს შესაბამისი გადაწყვეტილებების მიღებაში⁸⁶ (იხ. ასევე¹²).

კითხვების გამოყენება სწავლის გასაუმჯობესებლად

შესაფერისი კითხვების გამოყენება არის სტრატეგია, რომლის გამოყენებამაც შესაძლებელია წახალისოს მოთამაშეები აღმოაჩინონ და გამოასწორონ საკუთარი შეცდომები, რითაც თავიდან აიცილებენ მწვრთნელზე ზედმეტად დამოკიდებულებას.^{12,73} ის ასევე შეიძლება გამოყენებული იყოს აღმოჩენის სწავლისა და პრობლემის გადაჭრის ხელშეწყობისთვის. გარკვეულ მოვლენაზე ან დავალებაზე ყურადღებით შედგენილ კითხვებზე მოთამაშეების მხრიდან პასუხების გაცემით, მწვრთნელს შეუძლიათ მოთამაშეებს შეუქმნან შესაძლებლობები, გადაჭრან უნარებთან დაკავშირებული პრობლემები სხვადასხვა ფაქტორებთან დაკავშირებით.⁹²

მაგალითად, მწვრთნელმა შეიძლება სთხოვონ მოთამაშეებს მოკლედ ახსნან, რატომ დაბლოკა მცველმა მაი სროლა, ან რატომ აირჩიეს ბურთის გადაცემა პოსტის მოთამაშისთვის და არა ბურთის შებრუნება (იხ. ^{73,91}).

ტექნოლოგიის გამოყენება უკუკავშირის მისაწოდებლად

ისეთი ტექნოლოგიების მზარდი ხელმისაწვდომობა, როგორცაა ვიდეო კამერები და ბიომექანიკური საზომი ხელსაწყოები, მწვრთნელებს უნიკალურ შესაძლებლობებს აძლევს მოთამაშეებს მიაწოდონ დეტალური უკუკავშირი.⁹⁴ თუმცა, არსებობს რამდენიმე მნიშვნელოვანი მოსაზრება უკუკავშირის ასეთი ფორმების გამოყენებისას.⁹⁵

მაგალითად, შესაძლებელია, რომ ვიდეოს გამოვლენით მოწოდებული ინფორმაციის რაოდენობა იმდენად დიდი იყოს, რომ დამწყებმა მოთამაშეებმა ვერ შეძლონ ვიზუალური დისპლეის შიგნით არსებული მრავალი კრიტიკული მახასიათებლის გარჩევა.⁹⁵ ამიტომ დამწყებები, სავარაუდოდ, სარგებელს მიიღებენ მწვრთნელის მხარდაჭერით, რომელსაც შეუძლია მოთამაშეთა ყურადღება მიაპყროს ყველაზე მნიშვნელოვან დეტალებს, რომლებიც საჭიროა მოცემული დავალების შესრულების გასაუმჯობესებლად.⁹⁵⁻⁹⁷

უფრო გამოცდილი მოთამაშეები, სავარაუდოდ, საკმაოდ დაწინაურებულნი იქნებიან თავიანთ საქმეში მათი სპორტის უნარებისა და ტექნიკის გააზრების კუთხით⁹⁸ და ასე რომ, მიუხედავად იმისა, რომ ამ პირებს ჯერ კიდევ შეუძლიათ მიიღონ სარგებელი უკუკავშირიდან, შესაძლოა არ მოითხოვონ მწვრთნელის ისეთივე ჩართულობა, როგორც დამწყებების შემთხვევაშია.^{1,53,95}

ინსტრუქციები

მწვრთნელების მიერ მოწოდებული ინფორმაციის დიდი ნაწილი კლასიფიცირებულია, როგორც ინსტრუქციული ხასიათის მქონე.^{50,67,99}

თავის ეს ნაწილი განიხილავს რიგ ფაქტორებს, რამაც შეიძლება გავლენა მოახდინოს ინსტრუქციების ოპტიმალურ გამოყენებაზე კალათბურთელთა წვრთნისას (მიმოხილვისთვის იხილეთ ^{81,100,101}).

კვლევამ აჩვენა, რომ როდესაც ინსტრუქცია მოითხოვს ადამიანისგან, თავი აარიდოს შესრულებას გარკვეული გზით, ადამიანს შეუძლია, გარკვეულ გარემოებებში, შეასრულოს ისე, რომ ეწინააღმდეგებოდეს რეალურ ინსტრუქციებს^{80,101} (იხ. ასევე¹⁰²).

მაგალითად, კალათბურთელს, რომელსაც სთხოვენ, თამაშის დროს მოერიდოს ბურთის ზედმეტად მაღლა გადაწოდებას პოსტის მოთამაშისთვის, შეიძლება რეალურად შეასრულოს პასები პოსტის მოთამაშეზე რომელიც ძალიან მაღლაა (იხ. ^{80,101}). ეს ფენომენი ცხადყოფს, რომ ინსტრუქციები იდეალურად უნდა იყოს ფორმულირებული ისე, რომ ახსნას სასურველი შედეგი, და არა შედეგი, რომელიც თავიდან უნდა იყოს აცილებული (იხ. ^{80,101}). წინა მაგალითში უკეთესი ინსტრუქცია შეიძლება ყოფილიყო მოთამაშისთვის მარტივად გამოხატული თხოვნით, „ისე გადაწოდოს პასი, რომ პოსტის მოთამაშემ ადვილად დაიჭიროს ის“ (იხ. ^{80,101}). მიუხედავად იმისა, რომ განსხვავება შედარებითად დახვეწილია, მან მაინც შეიძლება გამოიწვიოს უკეთესი შედეგი (იხ. ^{80,101}).

როდესაც ინსტრუქციები მოიცავს საკმაოდ კონკრეტულ დეტალებს ტექნიკური გადაწყვეტილებების ტიპების შესახებ, რომლებიც უნდა იყოს გამოყენებული თამაშის ფარგლებში, მოთამაშეებმა შეიძლება ვერ შეამჩნიონ სხვა პოტენციურად მნიშვნელოვანი ინფორმაცია^{79,103} (იხ. ასევე^{104,105}). სინამდვილეში, მტკიცებულებამ აჩვენა, რომ ადამიანები ხშირად ხელიდან უშვებენ თანაგუნდელისთვის პასის გადაცემის აშკარა შესაძლებლობას, როდესაც მათი ყურადღება კონცენტრირებულია კონკრეტულ ტექნიკურ ინფორმაციაზე, მაშინაც კი, თუ ეს ინფორმაცია მიზნად ისახავს დაეხმაროს მოთამაშეს გადაცემის ხელმისაწვდომი ვარიანტების იდენტიფიცირებაში.⁷⁹

კალათბურთში, კონკრეტული ტექნიკური ინსტრუქციის მაგალითი შეიძლება მოიცავდეს მოთამაშეებთან თხოვნით მიმართვით, „მოიხედონ, რომ გადასცენ ბურთი მოთამაშეს, რომელიც ორმაგი დაბლოკვიდან გამოდის“ (იხ. ⁷⁹). ამან შეიძლება შექმნას ყურადღების ვიწრო ფოკუსი, რაც გამოიწვევს სიტუაციებს, როდესაც მოთამაშეები ვერ ამჩნევენ სხვა გადაცემის შესაძლებლობებს.⁷⁹ ითვლება, რომ ზედმეტად სპეციფიკური ტექნიკური ინსტრუქციების გამოყენება ავიწროებს შემსრულებლის ყურადღების ფოკუსს და ეს გავლენას ახდენს ინფორმაციის აღქმის უნარზე, რომელიც აუცილებელია შემსრულებლისთვის შესაბამისი ვარიანტების უფრო ფართო სპექტრის იდენტიფიცირებისთვის.^{59,79}

ყურადღების გაფართოების ინსტრუქციებს საპირისპირო ეფექტი აქვს და ეხმარება მოთამაშეებს გააფართოვონ ყურადღების ფოკუსი.^{59,79} ყურადღების გააფართოებელი ინსტრუქციის მაგალითი შეიძლება უბრალოდ მოიცავდეს მოთამაშეებისთვის თხოვნას „მოძებნონ ღია მოთამაშეები შეტევაში“ (იხ. ⁷⁹).

ასევე არსებობს მტკიცებულება, რომელიც აჩვენებს, რომ ფართო ინსტრუქციები შეიძლება დაეხმაროს კრეატიულობის გაზრდას.⁵⁹ ინსტრუქციების მიცემით, რომლებიც ძირითადად დაფუძნებულია გადაწყვეტილების მიღების ზოგად პრინციპებზე და არა ზედმეტად სპეციფიკურ ინსტრუქციებზე, მოთამაშეები შეიძლება წახალისდნენ, გამოიკვლიონ შესაძლო ვარიანტების ფართო სპექტრი.^{59,79}

მაგალითად, მოთამაშეებისთვის იმის თხოვნამ, რომ გამოიყენონ ფართო ტექნიკური სტრატეგიები, როგორიცაა „მოძებნეთ მაღალი პროცენტულობის ქულების მოგროვების შესაძლებლობები“, შეიძლება გამოიწვიოს უფრო კრეატიული გადაწყვეტილებების მიღება ვიწრო ინსტრუქციებთან შედარებით, რომლებიც სთხოვენ მოთამაშეებს „გადავიდნენ 3-ქულიანი ხაზის პერიმეტრზე და შემდეგ შეხედონ, რომ გადაწოდონ პასი პოსტის მოთამაშეს“.^{59,79}

ინსტრუქციები, რომლებიც მოთამაშეებს უბიძგებს ფოკუსირება მოახდინონ იმაზე, რაც მათი სხეულის მიღმა, ან რაც დაკავშირებულია მოძრაობის შედეგთან ან ეფექტთან, ზოგადად ნაჩვენებია, რომ უფრო სასარგებლოა მოტორული სწავლისა და შესრულებისთვის, ვიდრე ინსტრუქციები, რომლებიც მოთამაშეებს მიმართავენ მათი მოძრაობების შიდა მახასიათებლების ან ძირითადი მექანიკისკენ.^{81,106}

კალათბურთში, გარედან ორიენტირებული ინსტრუქციების მაგალითები შეიძლება მოიცავდეს მოთამაშეებისთვის თხოვნას, რომ სროლის დროს ყურადღება მიაქციონ რგოლს,¹⁰⁷ ან თვალყური ადევნონ ბურთის ფრენის გზას, როდესაც ის მოძრაობს ჰაერში, პასის გადაცემის მგდებლობის დროს (მაგალითად გოლფში, იხილეთ ¹⁰⁸). შინაგანი ფოკუსირების ინსტრუქციების მაგალითები მოიცავს მოთამაშეებისთვის თხოვნას, რომ სროლის შესრულებისას ყურადღება გაამახვილონ მაჯის დაჭერაზე,¹⁰⁷ ან ბურთის მატარებლის დაცვისას იატაკზე თავიანთ ფეხებზე მოახდინონ ფოკუსირება (მაგალითად, ბალანსის დავალების გამოყენება, იხ. ¹⁰⁹).

ძირითადად, ინსტრუქციები, რომლებიც მოუწოდებს მოთამაშეებს, ფოკუსირება მოახდინონ იმაზე, რაც მათი სხეულის მიღმა, უფრო უკეთესია, ვიდრე ინსტრუქციები, რომლებიც ყურადღებას ამახვილებენ მოთამაშეების სხეულის მოძრაობებზე.⁸¹

კალათბურთში ყურადღების გარეგანი ფოკუსის გამოყენების ერთ-ერთი უმარტივესი სტრატეგია არის მოთამაშეებისთვის ინსტრუქციების მიწოდება, რომლებიც ხაზს უსვამს უნარის დავალების რეალურ მიზანს⁸¹ (იხ. ასევე ^{76,110}). ანუ, ინსტრუქციამ იდეალურად უნდა მიაწოდოს მოთამაშეებს მისაღწევი მიზანი და არა ამ მიზნის მიღწევის პროცესი⁸¹ (იხ. ასევე¹¹¹). მაგალითად, მოთამაშის სთხოვით, რომ ბურთი ისე ისროლოს, რომ ის ჰაერში მოძრაობდეს მაღალი რკალით, შეიძლება იყოს უკეთესი მიდგომა, ვიდრე ინსტრუქციები, რომლებიც მოსწავლის ყურადღებას ამახვილებს ისეთ მახასიათებლებზე, როგორიცაა იდაყვის კუთხეები, მუხლის მოხრა ან მაჯის დაჭერა.^{81,106,107}

იმპლიციტური და ექსპლიციტური სწავლა

„იმპლიციტური სწავლა“ ზოგადად ეხება სიტუაციებს, როდესაც ინფორმაცია მიიღება ისე, რომ ადამიანი არ აცნობიერებს, რომ რაღაც ისწავლა, და არ შეუძლია ნასწავლი ინფორმაციის ვერბალიზაცია.¹¹²⁻¹¹⁸ ამის საპირისპიროდ, „ექსპლიციტური სწავლა“ ეხება სიტუაციებს, როდესაც ადამიანმა იცის მიღებული ინფორმაცია და მას შეუძლია ინფორმაციის ვერბალიზაცია.¹¹³⁻¹¹⁹

ექსპლიციტური სწავლა ხშირად მოიცავს ნაბიჯ-ნაბიჯ ინფორმაციის მიწოდებას ამოცანის სასურველი მოძრაობების შესახებ, როგორიცაა მოთამაშისთვის დეტალური ინსტრუქციების მიწოდება, იმის შესახებ თუ როგორ უნდა შეასრულოს ბურთით საჯარიმო სროლა.¹²⁰⁻¹²³

ნაჩვენებია, რომ იმპლიციტურად შეძენილ ინფორმაციას აქვს მთელი რიგი უპირატესობები, მათ შორის უნარების უკეთ შესრულება დადილობის პირობებში¹²⁴ და უნარის უფრო მდგრადობა, როდესაც შემსრულებელი განიცდის ფსიქოლოგიურ სტრესს.¹²⁵

ამის საპირისპიროდ, მკვლევარები ვარაუდობდნენ, რომ ექსპლიციტურმა სწავლამ შეიძლება დაარღვიოს მოტორული სისტემა, წახალისოს მოსწავლეები შეგნებულად გააკონტროლონ თავიანთი მოძრაობები.^{116,117,119,126}

ერთ-ერთი უმარტივესი მეთოდი, რომელიც კალათბურთის მწვრთნელებს შეუძლიათ გამოიყენონ იმპლიციტური სწავლის გასაუმჯობესებლად, არის ანალოგიური სწავლის სტრატეგიის გამოყენება, სადაც ინსტრუქციები მოცემულია მარტივი ანალოგიის სახით,

რომელიც აჯამებს ტექნიკური ინფორმაციის უზარმაზარ რაოდენობას.^{117,120,121,125,127}

ჩვეულებრივი ანალოგია, რომელიც გამოიყენება კალათბურთში სროლის ტექნიკის სწავლებისთვის, არის ის, რომ მოთამაშეებს ვთხოვთ წარმოიდგინონ, რომ ისინი ცდილობენ მიწვდნენ საკუჭნაოს ზედა თაროს, რათა აიღონ ბისკვიტი/ნამცხვარი ქილიდან.^{120,121,128} ეს განცხადება იძლევა მოძრაობის სავარაუდო ნიმუშს, რომელიც ეხმარება მოთამაშეებს გაიგონ, თუ რა მდგომარეობაში უნდა იყოს სასროლი მკლავი და სასროლი ხელი სროლის დროს.^{120,121,128} (იხ. ასევე^{125,127}).

მნიშვნელოვანია, რომ ასეთი განცხადებები ასახავს კრიტიკული ინფორმაციის დიდ ნაწილს, რომელიც საჭიროა უნარის შესასრულებლად, მაგრამ მისი უაღრესად აშკარა, ეტაპობრივად გადმოცემის გარეშე.^{125,127}

დემონსტრირებები

დემონსტრირების გამოყენებამ შეიძლება მნიშვნელოვნად გააძლიეროს უნარების ათვისება (ამ სფეროს მიმოხილვისთვის იხილეთ ^{77,111,129,130}). თუმცა, არის გარკვეული სიტუაციები, როდესაც დემონსტრირებამ შეიძლება საერთოდ არ მოიტანოს რაიმე სარგებელი, ან შეიძლება გარკვეულწილად საზიანო იყოს სასწავლო პროცესისთვის.^{77,131,132} ზოგადად, დემონსტრირებას შეიძლება განსაკუთრებული სარგებლობა ჰქონდეთ, როდესაც ვცდილობთ ვისწავლოთ დავალება, რომელიც მოითხოვს მოძრაობის ნიმუშის სპეციფიკურ ფორმას, ან მოძრაობათა გარკვეულ სერიას^{12,77,111} (იხ. ასევე ^{1,132}). იმ სიტუაციებში, როდესაც დავალება მოითხოვს გარკვეული შედეგის მიღწევას, მოძრაობის ნიმუშის სპეციფიკური ფორმის საჭიროების გარეშე (როგორიცაა ბურთის წარმატებით სროლა კალათაში), დემონსტრირება შეიძლება იყოს ნაკლებად ეფექტური^{12,77,111} (იხ. ასევე ^{1,132}). დემონსტრირებამ ასევე შეიძლება შეაფერხოს მოსწავლეები, წახალისოს ისინი, მიბამონ დემონსტრატორის მიერ გამოყენებული მოძრაობის სპეციფიკურ სქემას.^{12,76,77,87,131} მაგალითად, ბურთის სროლის კონკრეტული ტექნიკის დემონსტრირებაზე დაკვირვების შემდეგ, მოსწავლემ შეიძლება სცადოს ნანახი ტექნიკის ზუსტად კოპირება, ძიების პროცესში ჩართვის მცდელობის გარეშე იმ ტექნიკის მოსაძებნად, რომელიც უფრო მეტად შეეფერება მოსწავლის მოძრაობის შესაძლებლობებს.^{7,12,76,77,87}

ამიტომ შემოთავაზებულია, რომ დემონსტრირებები უნდა იყოს შერწყმული რეალური ფიზიკური ვარჯიშის პერიოდებთან, რათა მოსწავლეებმა შეძლონ დრო დაუთმონ პრობლემების გადაჭრას და სცადონ დემონსტრატორის მოძრაობების სხვადასხვა ვარიაციების გამოყენება.^{87,130,133,134} კიდევ ერთი წინადადებაა, რომ დემონსტრირებების რაოდენობა და დრო თავად შეირჩეს მოსწავლის მიერ, რამაც შეიძლება შეამციროს დემონსტრირების საერთო მოცულობა და შესაძლოა შეამციროს დემონსტრირების გამოყენება სწავლის მიმდინარეობისას^{135,136} (იხ. ასევე¹³⁰).

განსხვავებული სტრატეგია, რომელსაც შეუძლია წაახალისოს მოსწავლე ჩაერთოს პრობლემის უფრო დიდ გადაჭრაში და დაეხმაროს დემონსტრატორის ზუსტი ტექნიკის მიზაძვის ტენდენციის შემსუბუქებაში, არის მწვრთნელების მიერ დამკვირვებლის ყურადღების ფოკუსირება ნაჩვენები დავალების განსაზღვრულ შედეგზე^{12,76} (იხ. ასევე¹³⁷).

მაგალითად, როდესაც მოთამაშეები აკვირდებიან სროლის აქტივობის დემონსტრირებას, მწვრთნელებმა შეიძლება ხაზგასმით აღნიშნონ თუ როგორ ტრიალებს ჰაერში ბურთი, და არ მოახდინონ ფოკუსირება მხოლოდ მოძრაობის კონკრეტულ მექანიკაზე^{12,77,138,139}. ეს შეიძლება დაეხმაროს მოსწავლეს შეეცადოს გამოიყენოს დემონსტრატორის ტექნიკა, როგორც გზამკვლევი მოძრაობის გარკვეული შედეგის მისაღწევად, და უბრალოდ არ დააკვიროს დემონსტრატორის პროცესი ამ შედეგის მისაღწევად.^{12,77} და ბოლოს, რამდენიმე განსხვავებული დემონსტრატორის გამოყენებით, ვარიაციებმა, რომლებიც თითოეული დემონსტრატორის მოძრაობაშია შეიძლება კიდევ უფრო წაახალისოს მოთამაშეები, გამოიყენონ სხვადასხვა ტექნიკა, და არ შეჩერდნენ ერთ იდეალიზებულ მოძრაობაზე, რომელიც შეიძლება სრულიად არ იყოს შესაფერისი ინდივიდისთვის¹² (იხ. ასევე¹³¹).

„2.2 სწავლების“ მთლიანი საკითხავი ლიტერატურა
შეგიძლიათ იხილოთ გვერდებზე 44-51, ამ ნაწილის ბოლოს.

2.2.2 კორექტირების ტექნიკები („ჩვევების მოშლა“)

მწვრთნელს ხშირად ჰყავს სპორტსმენი თავის გუნდში, რომელსაც აქვს ცუდი ტექნიკა (მაგ. ინდივიდუალური უნარი, როგორცაა სროლის ტექნიკა) ან აქვს ჩვევა, თუ როგორ თამაშობს (მაგ. გუნდური უნარი, როგორცაა პერიმეტრზე პასის არ დაბლოკვა). ჩვევის რამდენიმე მიზეზი შეიძლება იყოს:

- უნარი განვითარდა განმეორებით სპეციფიკური ინსტრუქციის გარეშე (ასე ხდება ხშირად ინდივიდუალური უნარების შემთხვევაში);
- წინა მწვრთნელის სპეციფიკური ინსტრუქცია (მაგ., წინა მწვრთნელმა შეიძლება კონკრეტულად დაავალა, არ დაბლოკოს პასები პერიმეტრზე);
- მან არ იცის „სწორი ტექნიკის“ შესახებ ან რომ მისი ამჟამინდელი ტექნიკა დეფიციტურია;
- ის არ არის ფიზიკურად მომზადებული გარკვეული სტილის თამაშისთვის (სავარაუდოდ, ეს არ არის ცუდი „ჩვევა“).

თუმცა, ჩვევის გამომწვევი მიზეზი ნაკლებად მნიშვნელოვანია, ვიდრე ის ფაქტი, რომ ჩვევა არსებობს. ჩვევა არ არის უბრალოდ „კუნთების მეხსიერება“; ეს არის ფიზიკური პასუხი თავის ტვინში - ტვინის უჯრედებს შორის კავშირი ("სინაფსი") ძლიერდება და როცა ვსწავლობთ, ტვინი იზრდება ზომიდან. რაც უფრო ძლიერია კავშირი უჯრედებს შორის, მით უფრო ავტომატურია უნარის შესრულება, სანამ არ მივაღწევთ „არაცნობიერი კომპეტენციის“ სტადიას, როდესაც ჩვენ შევძლებთ უნარების შესრულებას ფიქრის გარეშე.

ნებისმიერი ტექნიკის შეცვლა რთულია და დრო დასჭირდება. ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე სასარგებლო რჩევა, თუ როგორ უნდა გააკეთოთ ეს ყველაზე ეფექტურად:

1. ახალი უნარის სწავლება, ძველის შეცვლის მაგივრად

იმის ნაცვლად, რომ შეცვალოთ არსებული ჩვევა (რაც, მარტივად რომ ვთქვათ, მოითხოვს ტვინის ზოგიერთ უჯრედს შორის ფიზიკური კავშირის შეცვლას და მისი ახალი კავშირით ჩანაცვლებას), ხშირად უფრო ეფექტური იქნება ახალი ჩვევის სწავლება:

- დაარქვით ძველ ტექნიკას კონკრეტული სახელი (მაგ. „აცდენილი სროლა“);
- დაარქვით ახალ ტექნიკას კონკრეტული სახელი (მაგ. „კარგი სროლა“);
- ასწავლეთ ახალი უნარი ისე, როგორც დამწყებს;
- გამოიყენეთ აღწერილობითი სწავლების პუნქტები, რომლებიც განსხვავდება სპორტსმენის მიერ ადრე გამოიყენებულისგან (მაგ. „მაღალი იდაყვი“).

ახალი ჩვევის სწავლებით, თქვენ ქმნით ახალ კავშირებს ტვინის უჯრედებს შორის, და არ ახდენთ არსებული (და ძლიერი) კავშირების შეცვლას. წახალისეთ სპორტსმენი ვარჯიშზე და თამაშში, სადაც ეს მიზანშეწონილია (მაგ. საჯარიმო ტყორცნის წინ) თქვას ახალი სახელი ან სწავლების პუნქტი (მაგ. „კარგი სროლა“ ან „მაღალი იდაყვი“), რადგან ეს ხელს შეუწყობს მისი აზროვნების შეცვლას და დაეხმარება ფოკუსირება მოახდინოს ახალი ტექნიკის გამოყენებაზე.

2. ვიზუალიზაციის გამოყენება

როდესაც სპორტსმენები ვიზუალიზაციას იყენებენ უნარების შესასრულებლად, ეს იგივე გავლენას ახდენს ტვინზე (უჯრედებს შორის კავშირის გაძლიერება), როგორც ფიზიკური ვარჯიში. განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ცდილობთ შეცვალოთ სპორტსმენის ტექნიკა, ვიზუალიზაცია შეიძლება იყოს ძალიან ეფექტური, რადგან ის საშუალებას აძლევს სპორტსმენს ივარჯიშოს უნარზე მასზე ძველი ჩვევის ზემოქმედების გარეშე. ვიზუალიზაციის ეფექტური გამოყენება ასევე ეხმარება სპორტსმენს შეასრულოს გამეორებების დიდი რაოდენობა, რაც საჭიროა რაიმეს ჩვევად გადაქცევისთვის, რადგან ეს ნიშნავს, რომ მას შეუძლია ამის გაკეთება სახლში, სკოლაში ან ნებისმიერ ადგილას, სადაც აქვს გარკვეული დრო ამ უნარის ორიენტირებული ვიზუალიზაციისთვის. ვიზუალიზაციის დასახმარებლად, სპორტსმენს სთხოვეთ შეასრულოს ეს უნარი დახუჭული თვალებით და კონცენტრირება მოახდინოს იმაზე, თუ როგორ გრძნობს თავს სხეული, თავის, ხელების, ფეხების პოზიციაზე და ა.შ. ეს ვარჯიში ასევე დაეხმარება მას განსაზღვროს („შეგრძნობით“), როდის ასრულებს უნარს არასწორად.

3. თუ აუცილებლად უნდა შეასწოროთ ძველი ჩვევა, შეცვალეთ მხოლოდ ის რაც აუცილებელია

როდესაც მუშაობთ სპორტსმენთან, რათა შეცვალოთ მათი შესრულების ტექნიკა, შეცვალეთ რაც შეიძლება ნაკლები და შეცვალეთ ის, რაც საუკეთესო ეფექტს მოგცემთ. მაგალითად, მსოფლიოს საუკეთესო ზომბარდირებს აქვთ სროლის სხვადასხვა ტექნიკა. ინდივიდუალური ტექნიკა დამოკიდებულია უამრავ ფაქტორზე, მათ შორის მოქნილობაზე და მოძრაობის დიაპაზონზე.

სროლის ტექნიკის შეცვლის მცდელობისას, მწვრთნელმა ყურადღება უნდა გაამახვილოს იმაზე, რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია და არა ყველაფერზე, რაც შეიძლება საჭირო გახდეს „სახელმძღვანელო“ ტექნიკის გასამეორებლად.

4. დაარწმუნეთ სპორტსმენი, რომ ნორმალურია „გაუარესება გაუმჯობესებამდე“

ხშირად სპორტსმენები განიცდიან დიდ იმედგაცრუებას, როდესაც ცდილობენ შეცვალონ თავიანთი ტექნიკა (განსაკუთრებით ინდივიდუალური უნარი), რადგან მათ შეიძლება გაიარონ არც ისე წარმატებული პერიოდი. მაგალითად, სროლის ტექნიკით, მათ შეიძლება გაიარონ ისეთი პერიოდი, როდესაც ახალი ტექნიკით თავს ძალიან უხერხულად გრძნობენ და როდესაც ნაკლები სიზუსტე აქვთ.

„უხერხულობის“ შეგრძნება სავსებით ნორმალურია და შეიძლება მიუთითებდეს, რომ ისინი გადადიან „არაცნობიერი არაკომპეტენტურობიდან“ (ახალ უნარში) „ცნობიერ არაკომპეტენტურობაზე“. ეს მოსალოდნელია და არის ნებისმიერი ახალი უნარის შესწავლის ნაწილი. სპორტსმენის მიერ სწავლების ძირითადი პუნქტების გამეორება (მაგ. „მაღალი იდაყვი“) ან ახალი უნარისთვის სახელის დარქმევა ასევე დაეხმარება მას ცნობიერების დონემდე მისვლაში.

5. მზად იყავით შეცდომებისთვის, განსაკუთრებით თამაშებში

ტექნიკის შეცვლა ან გამოსწორება მოითხოვს გამეორებების მნიშვნელოვან რაოდენობას. ზოგიერთი ვარაუდობს, რომ საჭიროა 10,000 გამეორება, სანამ უნარი გახდება „კუნთების მეხსიერება“. ზუსტი გათვლა არ არსებობს და ის განსხვავდება სპორტსმენებს შორის.

მწვრთნელს არ უნდა გაუკვირდეს, როდესაც სპორტსმენს შეუძლია შეასრულოს ახალი ტექნიკა კონკრეტულ აქტივობაში, მაგრამ შემდეგ უბრუნდება ძველ ტექნიკას თამაშში (ან შეჯიბრებითი ხასიათის აქტივობაში ვარჯიშზე). უნარის სწავლა ყოველთვის კონტექსტშია და სპორტსმენმა შეიძლება მიაღწიოს „არაცნობიერ კომპეტენციას“ იზოლირებულ აქტივობაში ზეწოლის გარეშე და ამავე დროს იყოს „ცნობიერად არაკომპეტენტური“ ზეწოლის პირობებში.

იმისათვის, რომ ხელი შეუწყოს უნარის ზეწოლის გარეშე შესრულება გადავიდეს ზეწოლის დროს შესრულებაში, მწვრთნელმა უნდა შემოიტანოს თამაშის-რეალისტური ფაქტორები რაც შეიძლება მალე, როგორც კი სპორტსმენი ისწავლის ახალ უნარს და ასევე, შეჯიბრებითი ხასიათის სიტუაციები ვარჯიშზე გახადოს რაც შეიძლება „თამაშის რეალისტური“.

6. ვიდეოს გამოყენება

ზოგიერთ სპორტსმენს დაეხმარება ნახოს ვიდეო, სადაც ის ასრულებს უნარს მისი სწავლის სხვადასხვა ეტაპზე.

პირველი, ვიდეოს ნახვა შეიძლება დაეხმაროს მას გააცნობიეროს, რომ უნარს არასწორად ასრულებს. ეს შეიძლება გაკეთდეს აგრეთვე ვიდეოს ჩვენებით, რომელიც აჩვენებს უნარის სწორად შესრულებას ან ამ უნარის მნიშვნელოვანი ელემენტების განხილვით (მაგ. „მაღალი იდაყვი“) და შემდეგ გააკეთებს შედარებას ვიდეოსა და თავის შესრულებას შორის.

მეორე, რადგან სპორტსმენი სწავლობს ახალ ტექნიკას, შესაძლოა მისთვის სასარგებლო იყოს მაგალითების ნახვა (ვარჯიშზე ან თამაშში), იმისთვის რომ დაინახოს, როდის გააკეთა ის სწორად და როდის დაუბრუნდა წინა ჩვევას. ეს შეიძლება იყოს განსაკუთრებით სასარგებლო გუნდური უნარებისთვის, რომელიც ხშირად მოიცავს მოედანზე პოზიციონირებას და არა იმას, რასაც სპორტსმენი „გრძნობს“ (მაგ. იდაყვის პოზიცია სროლის შემდეგ).

7. „პროცესის“ მიზნების დასახვა

როდესაც სპორტსმენი ვარჯიშობს, მნიშვნელოვანია, რომ მან განიცადონ "წარმატება". სროლისას, ამის განსაზღვრა შეიძლება იმით, ჩავარდება თუ არა ბურთი, თუმცა კორექტირების ტექნიკის კონტექსტში უფრო მეტი ყურადღება ექცევა გამოყენებული იყო თუ არა ახალი ტექნიკა (ეს არის „პროცესის“ მიზნის მაგალითი და არა „შედეგის“ მიზანი).

მწვრთნელმა უნდა გასცეს უკუკავშირი „პროცესის“ მიზნებზე, რაც თავდაპირველად შეიძლება მოითხოვდეს უკუკავშირის მაღალ ხარისხს. მაგალითად, როდესაც სპორტსმენი სწავლობს ლეი-აფის სროლას არასასურველი ხელით, შესაძლოა ფეხის დადგმაც არასწორი ჰქონდეს და არასწორი ხელითაც ისროლოს! მწვრთნელმა შეიძლება მოსთხოვოს მას შეასრულონ 10 ლეი-აფი ფეხის სწორი მუშაობით, იმისდა მიუხედავად, ჩავარდება თუ არა ბურთი. საწყის ეტაპზე მწვრთნელს შეიძლება დასჭირდეს სპორტსმენს უთხრას, სწორი იყო თუ არა ფეხის მოძრაობა და შემდეგ გადავლენ იმ ეტაპზე, როცა სპორტსმენმა თავად იცის, რომ არასწორად გააკეთა.

როდესაც სპორტსმენი უფრო დახვეწილი ხდება პროცესის მიზნებში, შედეგის მიზნებიც შეიძლება დაინერგოს (მაგ. ფეხის სწორი მოძრაობა არის 1 ქულა, ფეხის სწორი მოძრაობა და ქულის მოპოვება არის 3 ქულა, ფეხის არასწორი მოძრაობა არის -1 ქულა, იმის მიუხედავად, ჩავარდება თუ არა ბურთი კალათში).

დამატებითი ცნობები

1. იფიქრეთ კონკრეტულ უნარზე (ინდივიდუალური ან გუნდური უნარი).
 - ა. როგორ ისწავლეთ ეს უნარი (როგორც მოთამაშემ)?
 - ბ. როგორ ისწავლეთ პირველად ამ უნარის სწავლება?
 - გ. იფიქრეთ იმაზე, თუ როგორ ასწავლით ახლა ამ უნარს და რამდენად იმოქმედა ამაზე სხვა ფაქტორებმა, გარდა იმისა, თუ როგორ გასწავლეს.
 - დ. განიხილეთ სხვა მწვრთნელ კოლეგასთან, თუ როგორ ასწავლის ის ამ უნარს - არის თუ არა განსხვავებები?
2. აირჩიეთ 2 ან 3 სავარჯიშო შეკრება, რომელიც ახლახან ჩაატარეთ. რამდენად „თამაშის-რეალისტური“ იყო თითოეული თქვენ მიერ გამოყენებული აქტივობა? თუ დაფიქრებისას თვლით, რომ ზოგი არ იყო „თამაშის რეალისტური“, რამდენად კარგად ასრულებს თქვენი გუნდი ამ უნარებს თამაშებში?
3. განიხილეთ სხვა სპორტის მწვრთნელ კოლეგასთან, თუ რა ნაბიჯებს დგამს ის, როდესაც სურს შეცვალოს მოთამაშის ტექნიკა. განიხილეთ ნებისმიერი შეუსაბამო მდგომარეობა, რომელსაც თქვენ გამოიყენებდით.
4. გადახედეთ უახლესი სავარჯიშო გეგმა. როგორ შეცვლიდით აქტივობებს, უნარების შეძენის შესახებ ამ სტატიის წაკითხვის შემდეგ?

ლიტერატურა

1. Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2014). *Motor learning and control: Concepts and applications* (10th ed.). New York: McGraw-Hill.
2. Newell, K. M. (1985). Coordination, control and skill. In D. Goodman, R. B. Wilberg & I. M. Franks (Eds.), *Differing perspectives in motor learning, memory, and control* (pp. 295-317). Amsterdam: Elsevier Science Publishers.
3. Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). *Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Handford, C., Davids, K., Bennett, S., & Button, C. (1997). Skill acquisition in sport: Some applications of an evolving practice ecology. *Journal of Sports Sciences*, 15, 621-640.
5. Newell, K. M., Liu, Y.-T., & Mayer-Kress, G. (2001). Time scales in motor learning and development. *Psychological Review*, 108, 57-82.
6. Scully, D. M., & Newell, K. M. (1985). Observational learning and the acquisition of motor skills: Toward a visual perception perspective. *Journal of Human Movement Studies*, 11, 169-186.
7. Davids, K., Araújo, D., Hristovski, R., Passos, P., & Chow, J. Y. (2012). Ecological dynamics and motor learning in sport. In N. J. Hodges & A. M. Williams (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (2nd ed.) (pp. 112-130). London: Routledge.
8. Rojas, F. J., Cepero, M., Oña, A., & Gutierrez, M. (2000). Kinematic adjustments in the basketball jump shot against an opponent. *Ergonomics*, 43, 1651-1660.
9. Newell, K. M. (2003). Change in motor learning: A coordination and control perspective. *Motriz, Rio Claro*, 9, 1-6.
10. Araújo, D., & Davids, K. (2011). What exactly is acquired during skill acquisition? *Journal of Consciousness Studies*, 18, 7-23.
11. Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., Shuttleworth, R., Renshaw, I., & Araújo, D. (2006). Nonlinear pedagogy: A constraints-led framework for understanding emergence of game play and movement skills. *Non-Linear Dynamics, Psychology and Life Sciences*, 10, 71-103.
12. Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, 23, 637-650.
13. Araújo, D., Davids, K., Bennett, S. J., Button, C., & Chapman, G. (2004). Emergence of sports skills under constraints. In A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 409-433). London: Routledge.
14. Esteves, P. T., de Oliveira, R. F., & Araújo, D. (2011). Posture-related affordances guide attacks in basketball. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 639-644.
15. Pinder, R. A., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). Representative learning design and functionality of research and practice in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 146-155.
16. Renshaw, I., Davids, K., Shuttleworth, R., & Chow, J. Y. (2009). Insights from ecological psychology and dynamic systems theory can underpin a philosophy of coaching. *International Journal of Sport Psychology*, 40, 580-602.
17. Fitts, P.M. & Posner, M. I. (1967). *Human performance*. Belmont, CA: Brooks/Cole Publishing Company.

18. Davids, K., Araújo, D., Button, C., & Renshaw, I. (2007). Degenerate brains, indeterminate behaviour; and representative tasks. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed.). London: John Wiley & Sons.
19. Starkes, J. L., & Ericsson, K. A. (Eds.). (2003). *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
20. Didierjean, A., & Marmèche, E. (2005). Anticipatory representation of visual basketball scenes by novice and expert players. *Visual Cognition*, 12, 265-283.
21. Farrow, D., McCrae, J., Gross, J., & Abernethy, B. (2010). Revisiting the relationship between pattern recall and anticipatory skill. *International Journal of Sport Psychology*, 41, 91-106.
22. Gorman, A. D., Abernethy, B., & Farrow, D. (2012). Classical pattern recall tests and the prospective nature of expert performance. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 65, 1151-1160.
23. Starkes, J., Allard, F., Lindley, S., & O'Reilly, K. (1994). Abilities and skill in basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 249-265.
24. Williams, M., & Davids, K. (1995). Declarative knowledge in sport: A by-product of experience or a characteristic of expertise? *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 259-275.
25. Allard, F., Graham, S., & Paarsalu, M. E. (1980). Perception in sport: Basketball. *Journal of Sport Psychology*, 2, 14-21.
26. Gorman, A. D., Abernethy, B., & Farrow, D. (2013). Is the relationship between pattern recall and decision-making influenced by anticipatory recall? *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 66, 2219-2236.
27. Abernethy, B., Farrow, D., Gorman, A. D., & Mann, D. L. (2012). Anticipatory behaviour and expert performance. In N. J. Hodges & A. M. Williams (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (2nd ed.) (pp. 287-305). London: Routledge.
28. Gobet, F., & Simon, H. A. (1996). Templates in chess memory: A mechanism for recalling several boards. *Cognitive Psychology*, 31, 1-40.
29. Williams, A. M., Ward, P., & Smeeton, N. J. (2004). Perceptual and cognitive expertise in sport: Implications for skill acquisition and performance enhancement. In A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 328-347). London: Routledge.
30. Alain, C., & Proteau, L. (1980). Decision making in sport. In C. H. Nadeau, W. R. Halliwell, K. M. Newell, & G. C. Roberts (Eds.), *Psychology of motor behaviour and sport* (pp. 465-477). Champaign, IL: Human Kinetics.
31. Ward, P., & Williams, A. M. (2003). Perceptual and cognitive skill development in soccer: The multidimensional nature of expert performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 93-111.
32. Williams, A. M., & Ward, P. (2003). Perceptual expertise: Development in sport. In J. L. Starkes, & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp. 219-249). Champaign, IL: Human Kinetics.
33. Ericsson, K. A. (2006). The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance. In K. A. Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich, & R. R. Hoffman (Eds.), *The Cambridge handbook of expertise and expert performance* (pp. 683-703). Cambridge: Cambridge University Press.
34. Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.

35. Barton, S. (1994). Chaos, self-organization, and psychology. *American Psychologist*, 49, 5-14.
36. Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
37. Farrow, D., & Abernethy, B. (2003). Do expertise and the degree of perception-action coupling affect natural anticipatory performance? *Perception*, 32, 1127-1139.
38. Pinder, R. A., Renshaw, I., & Davids, K. (2009). Information-movement coupling in developing cricketers under changing ecological practice constraints. *Human Movement Science*, 28, 468-479.
39. Travassos, B., Duarte, R., Vilar, L., Davids, K., & Araújo, D. (2012). Practice task design in team sports: Representativeness enhanced by increasing opportunities for action. *Journal of Sports Sciences*, 30, 1447-1454.
40. Farrow, D., Pyne, D., & Gabbett, T. (2008). Skill and physiological demands of open and closed training drills in Australian football. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3, 485-495.
41. Davids, K., Kingsbury, D., Bennett, S., & Handford, C. (2001). Information-movement coupling: Implications for the organization of research and practice during skill acquisition of self-paced extrinsic timing skills. *Journal of Sports Sciences*, 19, 117-127.
42. Renshaw, I., Oldham, A. R. H., Davids, K., & Golds, T. (2007). Changing ecological constraints of practice alters coordination of dynamic interceptive actions. *European Journal of Sport Science*, 7, 157-167.
43. Renshaw, I., Chow, J. Y., Davids, K., & Hammond, J. (2010). A constraints-led perspective to understanding skill acquisition and game play: A basis for integration of motor learning theory and physical education praxis? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15, 117-137.
44. Renshaw, I., Oldham, A. R., & Bawden, M. (2012). Nonlinear pedagogy underpins intrinsic motivation in sports coaching. *The Open Sports Sciences Journal*, 5, 88-99.
45. Davids, K. (2010). The constraints-based approach to motor learning: Implications for a non-linear pedagogy in sport and physical education. In I. Renshaw, K. Davids, & G. J. P. Savelsbergh (Eds.), *Motor learning in practice: A constraints-led approach* (pp. 3-16). London: Routledge.
46. Renshaw, I., Davids, K., & Savelsbergh, G. J. P. (Eds.). (2010). *Motor learning in practice: A constraints-led approach*. London: Routledge.
47. Guadagnoli, M. A., & Lee, T. D. (2004). Challenge point: A framework for conceptualizing the effects of various practice conditions in motor learning. *Journal of Motor Behaviour*, 36, 212-224.
48. Passos, P., Araújo, D., Davids, K., & Shuttleworth, R. (2008). Manipulating constraints to train decision making in rugby union. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3, 125-140.
49. Passos, P., Araújo, D., Davids, K., & Shuttleworth, R. (2010). Manipulating task constraints to improve tactical knowledge and collective decision-making in rugby union. In I. Renshaw, K. Davids, & G. J. P. Savelsbergh (Eds.), *Motor learning in practice: A constraints-led approach* (pp. 120-130). London: Routledge.
50. Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences*, 28, 483-495.

51. Schöllhorn, W. I., Beckman, H., Michelbrink, M., Sechelmann, M., Trockel, M., & Davids, K. (2006). Does noise provide a basis for the unification of motor learning theories? *International Journal of Sport Psychology*, 37, 186-206.
52. Rose, D. J., & Christina, R. W. (2006). *A multilevel approach to the study of motor control and learning* (2nd ed.). San Francisco: Pearson & Benjamin Cummings.
53. Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2004). *Motor learning and performance: A problem-based learning approach* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
54. Davids, K., Glazier, P., Araújo, D., & Bartlett, R. (2003). Movement systems as dynamical systems: The functional role of variability and its implications for sports medicine. *Sports Medicine*, 33, 245-260.
55. Wilson, C., Simpson, S. E., Van Emmerik, R. E. A., & Hamill, J. (2008). Coordination variability and skill development in expert triple jumpers. *Sports Biomechanics*, 7, 2-9.
56. Goode, S., & Magill, R. A. (1986). Contextual interference effects in learning three badminton serves. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57, 308-314.
57. Magill, R. A., & Hall, K. G. (1990). A review of the contextual interference effect in motor skill acquisition. *Human Movement Science*, 9, 241-289.
58. Cordovil, R., Araújo, D., Davids, K., Gouveia, L., Barreiros, J., Fernandes, O., & Serpa, S. (2009). The influence of instructions and body-scaling as constraints on decision-making processes in team sports. *European Journal of Sport Science*, 9, 169-179.
59. Memmert, D. (2007). Can creativity be improved by an attention-broadening training program? An exploratory study focusing on team sports. *Creativity Research Journal*, 19, 281-291.
60. Brady, F. (1998). A theoretical and empirical review of the contextual interference effect and the learning of motor skills. *Quest*, 50, 266-293.
61. Lee, T. D. (2012). Contextual interference: Generalizability and limitations. In N. J. Hodges & A. M. Williams (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (2nd ed.) (pp. 79-93). London: Routledge.
62. Shea, C. H., Kohl, R., & Indermill, C. (1990). Contextual interference: Contributions of practice. *Acta Psychologica*, 73, 145-157.
63. Wulf, G., & Shea, C. H. (2002). Principles derived from the study of simple skills do not generalize to complex skill learning. *Psychonomic Bulletin & Review*, 9, 185-211.
64. Hebert, E. P., Landin, D., & Solmon, M. A. (1996). Practice schedule effects on the performance and learning of low- and high-skilled students: An applied study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 52-58.
65. Simon, D. A., & Bjork, R. A. (2001). Metacognition in motor learning. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 27, 907-912.
66. Handford, C. (2006). Serving up variability and stability. In K. Davids, S. Bennett, & K. M. Newell (Eds.), *Movement system variability* (pp. 73-84). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
67. Partington, M., & Cushion, C. (2013). An investigation of the practice activities and coaching behaviours of professional top-level youth soccer coaches. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23, 374-382.
68. Newell, K. M. (1986). Constraints on the development of coordination. In M. G. Wade & H. T. A. Whiting (Eds.), *Motor skill acquisition in children: Aspects of coordination and control* (pp. 341-360). Dordrecht: Martinus Nijhoff.

69. Arias, J. L., Argudo, F. M., & Alonso, J. I. (2012). Effect of the ball mass on the one-on-one game situation in 9-11 year old boys' basketball. *European Journal of Sport Science*, 12, 225-230.
70. Khelifa, R., Aouadi, R., Hermassi, S., Chelly, M. S., Jlid, C., & Gabbett, T. J. (2012). Kinematic adjustments in the basketball free throw performed with a reduced hoop diameter rim. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2, 371-381.
71. Khelifa, R., Aouadi, R., Shephard, R., Chelly, M. S., Hermassi, S., & Gabbett, T. J. (2013). Effects of a shoot training programme with a reduced hoop diameter rim on free-throw performance and kinematics in young basketball players. *Journal of Sports Sciences*, 31, 497-504.
72. Dellal, A., Chamari, K., Owen, A. L., Wong, D. P., Lago-Penas, C., & Hill-Haas, S. (2011). Influence of technical instructions on the physiological and physical demands of small-sided soccer games. *European Journal of Sport Science*, 11, 341-346.
73. Martens, R. (2012). *Successful coaching* (4th ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
74. Brisson, T. A., & Alain, C. (1996). Should common optimal movement patterns be identified as the criterion to be achieved? *Journal of Motor Behaviour*, 28, 211-223.
75. Glazier, P., Davids, K., Renshaw, I., & Button, C. (2005). Uncovering the secrets of the Don: Bradman reassessed. *Sport Health*, 22, 16-21.
76. Hodges, N. J., & Franks, I. M. (2001). Learning a coordination skill: Interactive effects of instruction and feedback. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, 132-142.
77. Hodges, N. J., & Franks, I. M. (2002). Modelling coaching practice: The role of instruction and demonstration. *Journal of Sports Sciences*, 20, 793-811.
78. Turner, A., & Martinek, T. J. (1999). An investigation into teaching games for understanding: Effects on skill, knowledge, and game play. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 286-296.
79. Memmert, D., & Furley, P. (2007). "I spy with my little eye!": Breadth of attention, inattention blindness, and tactical decision making in team sports. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 365-381.
80. Wegner, D. M., Ansfield, M., & Pilloff, D. (1998). The putt and the pendulum: Ironic effects of the mental control of action. *Psychological Science*, 9, 196-199.
81. Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 77-104.
82. Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2012). The roles and uses of augmented feedback in motor skill acquisition. In N. J. Hodges & A. M. Williams (Eds.). *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (2nd ed.) (pp. 3-21). London: Routledge.
83. Ives, J. C. (2014). *Motor behaviour: Connecting mind and body for optimal performance*. Philadelphia: Wolters Kluwer Health – Lippincott Williams & Wilkins.
84. Weeks, D. L., & Kordus, R. N. (1998). Relative frequency of knowledge of performance and motor skill learning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69, 224-230.
85. Arend, S., & Higgins, J. R. (1976). A strategy for the classification, subjective analysis, and observation of human movement. *Journal of Human Movement Studies*, 2, 36-52.

86. Janelle, C. M., Barba, D. A., Frehlich, S. G., Tennant, L. K., & Cauraugh, J. H. (1997). Maximizing performance feedback effectiveness through videotape replay and a self-controlled learning environment. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68, 269-279.
87. Hodges, N. J., & Franks, I. M. (2004). Instructions, demonstrations and the learning process: Creating and constraining movement options. In A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 145-174). London: Routledge.
88. Salmoni, A. W., Schmidt, R. A., & Walter, C. B. (1984). Knowledge of results and motor learning: A review and critical reappraisal. *Psychological Bulletin*, 95, 355-386.
89. Wulf, G., & Shea, C. H. (2004). Understanding the role of augmented feedback: The good, the bad and the ugly. In A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 121-144). London: Routledge.
90. Chiviacowsky, S., Wulf, G., Laroque de Medeiros, F. L., Kaefer, A., & Tani, G. (2008). Learning benefits of self-controlled knowledge of results in 10-year-old children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79, 405-410.
91. Chambers, K. L., & Vickers, J. N. (2006). Effects of bandwidth feedback and questioning on the performance of competitive swimmers. *The Sport Psychologist*, 20, 184-197.
92. Liu, J., & Wrisberg, C. A. (1997). The effect of knowledge of results delay and the subjective estimation of movement form on the acquisition and retention of a motor skill. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68, 145-151.
93. Sellappah, S., Hussey, T., Blackmore, A. M., & McMurray, A. (1998). The use of questioning strategies by clinical teachers. *Journal of advanced Nursing*, 28, 142-148.
94. Williams, A. M., & Ericsson, K. A. (2005). Perceptual-cognitive expertise in sport: Some considerations when applying the expert performance approach. *Human Movement Science*, 24, 283-307.
95. Rothstein, A. L., & Arnold, R. K. (1976). Bridging the gap: Application of research on videotape feedback and bowling. *Motor Skills: Theory into Practice*, 1, 36-61.
96. Guadagnoli, M., Holcomb, W., & Davis, M. (2002). The efficacy of video feedback for learning the golf swing. *Journal of Sports Sciences*, 20, 615-622.
97. Kernodle, M. W., & Carlton, L. G. (1992). Information feedback and the learning of multiple-degree-of-freedom activities. *Journal of Motor Behaviour*, 24, 187-196.
98. McPherson, S. L. (2000). Expert-novice differences in planning strategies during collegiate singles tennis competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 39-62.
99. Cushion, C. J., & Jones, R. L. (2001). A systematic observation of professional top-level youth soccer coaches. *Journal of Sport Behaviour*, 24, 354-376.
100. Memmert, D. (2009). Pay attention! A review of visual attentional expertise in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 119-138.
101. Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.
102. Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., III, & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-13.

103. Furley, P., Memmert, D., & Heller, C. (2010). The dark side of visual awareness in sport: Inattention blindness in a real-world basketball task. *Attention, Perception, & Psychophysics*, 72, 1327-1337.
104. Simons, D. J., & Chabris, C. F. (1999). Gorillas in our midst: Sustained inattention blindness for dynamic events. *Perception*, 28, 1059-1074.
105. Simons, D. J., & Levin, D. T. (1997). Change blindness. *Trends in Cognitive Sciences*, 7, 261-267.
106. Wulf, G., & Prinz, W. (2001). Directing attention to movement effects enhances learning: A review. *Psychonomic Bulletin & Review*, 8, 648-660.
107. Zachry, T., Wulf, G., Mercer, J., & Bezodis, N. (2005). Increased movement accuracy and reduced EMG activity as the result of adopting an external focus of attention. *Brain Research Bulletin*, 67, 304-309.
108. Bell, J. J., & Hardy, J. (2009). Effects of attentional focus on skilled performance in golf. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 163-177.
109. Wulf G., Hö, M & Prinz, W. (1998). Instructions for motor learning: Differential effects if internal versus external focus of attention. *Journal of Motor Behaviour*, 30, 169-179.
110. Jackson, R. C., Ashford, K. J., & Norsworthy, G. (2006). Attentional focus, dispositional reinvestment, and skilled motor performance under pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 49-68.
111. Ashford, D., Bennett, S. J., & Davids, K. (2006). Observational modeling effects for movement dynamics and movement outcome measures across differing task constraints: A meta-analysis. *Journal of Motor Behaviour*, 38, 185-205.
112. Berry, D. C., & Dienes, Z. (1993). *Implicit learning: Theoretical and empirical issues*. Hove: Lawrence Erlbaum Associates.
113. Cleeremans, A., Destrebecqz, A., & Boyer, M. (1998). Implicit learning: News from the front. *Trends in Cognitive Sciences*, 2, 406-416.
114. Jackson, R. C., & Farrow, D. (2005). Implicit perceptual training: How, when, and why? *Human Movement Science*, 24, 308-325.
115. Magill, R. A. (1998). Knowledge is more than we can talk about: Implicit learning in motor skill acquisition. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69, 104-110.
116. Masters, R. S. W. (1992). Knowledge, knerves and know-how: The role of explicit versus implicit knowledge in the breakdown of a complex motor skill under pressure. *British Journal of Psychology*, 83, 343-358.
117. Masters, R. S. W., & Poolton, J. M. (2012). Advances in implicit motor learning. In N. J. Hodges & A. M. Williams (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (2nd ed.) (pp. 59-75). London: Routledge.
118. Seger, C. A. (1994). Implicit learning. *Psychological Bulletin*, 115, 163-196.
119. Masters, R. S. W., & Maxwell, J. P. (2004). Implicit motor learning, reinvestment and movement disruption: What you don't know won't hurt you? In A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 207-228). London: Routledge.
120. Lam, W. K., Maxwell, J. P., & Masters, R. (2009). Analogy learning and the performance of motor skills under pressure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 337-357.
121. Lam, W. K., Maxwell, J. P., & Masters, R. S. W. (2009). Analogy versus explicit learning of a modified basketball shooting task: Performance and kinematic outcomes. *Journal of Sports Sciences*, 27, 179-191.

122. Liao, C. M., & Masters, R. S. W. (2002). Self-focused attention and performance failure under psychological stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 289–305.
123. Masters, R. S. W., Poolton, J. M., Maxwell, J. P., & Raab, M. (2008). Implicit motor learning and complex decision making in time-constrained environments. *Journal of Motor behaviour*, 40, 71-79.
124. Masters, R. S. W., Poolton, J. M., & Maxwell, J. P. (2008). Stable implicit processes despite aerobic locomotor fatigue. *Consciousness and Cognition*, 17, 335-338.
125. Liao, C. M., & Masters, R. S. W. (2001). Analogy learning: A means to implicit motor learning. *Journal of Sports Sciences*, 19, 307–319.
126. Masters, R., & Maxwell, J. (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 160-183.
127. Masters, R. S. W. (2000). Theoretical aspects of implicit learning in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 530–541.
128. Krause, J. V., Meyer, D., & Meyer, J. (1999). *Basketball skills & drills* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
129. Horn, R. R., & Williams, A. M. (2004). Observational learning: Is it time we took another look? In A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 175-206). London: Routledge.
130. Ong, N. T., & Hodges, N. J. (2012). Mixing it up a little: How to schedule observational practice. In N. J. Hodges & A. M. Williams (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (2nd ed.) (pp. 22-39). London: Routledge.
131. Ashford, D., Davids, K., & Bennett, S. J. (2007). Developmental effects influencing observational modelling: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 25, 547-558.
132. Magill, R. A., & Schoenfelder-Zohdi, B. (1996). A visual model and knowledge of performance as sources of information for learning a rhythmic gymnastics skill. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 7-22.
133. Shea, C. H., Wright, D. L., Wulf, G., & Whitacre, C. (2000). Physical and observational practice afford unique learning opportunities. *Journal of Motor Behaviour*, 32, 27-36.
134. Weeks, D. L., & Anderson, L. P. (2000). The interaction of observational learning with overt practice: Effects on motor skill learning. *Acta Psychologica*, 104, 259-271.
135. Wrisberg, C. A., & Pein, R. L. (2002). Note on learners' control of the frequency of model presentation during skill acquisition. *Perceptual and Motor Skills*, 94, 792-794.
136. Wulf, G., Raupach, M., & Pfeiffer, F. (2005). Self-controlled observational practice enhances learning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 107-111.
137. Horn, R. R., Williams, A. M., & Scott, M. A. (2002). Learning from demonstrations: The role of visual search during observational learning from video and point-light models. *Journal of Sports Sciences*, 20, 253-269.
138. Hodges, N. J., Hayes, S., Breslin, G., & Williams, A. M. (2005). An evaluation of the minimal constraining information during movement observation and reproduction. *Acta Psychologica*, 119, 264-282.
139. Hodges, N. J., Williams, A. M., Hayes, S. J., & Breslin, G. (2007). What is modelled during observational learning? *Journal of Sports Sciences*, 25, 531-545

2.3 ეფექტური სავარჯიშო შეკრებები

2.3.1 ვარჯიშის ჩატარება - უნარების გადაცემის მაქსიმუმამდე გაზრდა აქტივობებს შორის

უნარების გადაცემის მაქსიმუმამდე გაზრდა

მწვრთნელების უმეტესობას ექნება სამწუხარო გამოცდილება, როდესაც გუნდი კარგად ასრულებს კონკრეტულ უნარს კონკრეტულ აქტივობაში (მაგ. პასი), მაგრამ შემდეგ აქტივობაში ცუდად ასრულებს იმავე უნარს (მაგ. ცუდი პასები სროლის აქტივობაში).

უნარების გადატანა ერთი აქტივობიდან მეორეში (და ვარჯიშიდან ვარჯიშში და ვარჯიშიდან თამაშში) მწვრთნელის საბოლოო მიზანია! როდესაც უნარების გადაცემის ნაკლებობაა, ეს შეიძლება მიუთითებდეს, რომ მოთამაშეები ჯერ კიდევ იმყოფებიან უნარების სწავლის „არაკომპეტენტურობის“ ეტაპზე - მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელს ახსოვდეს, რომ ეს მნიშვნელოვანი ეტაპია ნებისმიერი უნარის შესწავლაში.

ეს, ალბათ, ნიშნავს, რომ მწვრთნელმა მაფიოდ უნდა გამოხატოს უნარების შესრულება ახალ აქტივობაში, იმით რომ:

- ჰქონდეს სწავლების პუნქტები უნართან დაკავშირებით (ანუ „კარგი პასების გაკეთება კარგ მსროლელს წარმოშობს“);
- ცვალოს წესები უნარზე ხაზგასმისთვის (მაგ., ქულის გამოკლება, თუ მსროლელისთვის გადაცემული პასი ცუდი იყო, მიუხედავად იმისა, ჩავარდა თუ არა ბურთი კალათში).

შემდეგი მიდგომები შეიძლება ასევე გამოსადეგი იყოს უნარის გადაცემისთვის:

- თანდათანობით ცვაlet აქტივობა ელემენტების დასამატებლად;

- ჩატარეთ აქტივობა, რომელიც ეფუძნება ადრინდელი აქტივობის უნარ-ჩვევებს, წინა აქტივობის შესრულებისას;
- გამოიყენეთ „მინიშნება სიტყვები“ თითოეულ აქტივობაში, რათა შეახსენოთ მოთამაშეებს წინა აქტივობის ძირითადი სწავლების პუნქტები ამ აქტივობის შეჩერების საჭიროების გარეშე;
- შეასრულეთ ძირითადი აქტივობა (მაგ. პასის გადაცემა) მოკლე დროში, შემდეგ გადადით უფრო რთულ აქტივობაზე (მაგ. სროლის ვარჯიში), შემდეგ დაუბრუნდით ძირითად აქტივობას. შემდეგ გადადით სხვა რთულ აქტივობაზე, რომელიც იყენებს იმავე ძირითად უნარს;
- სთხოვეთ მოთამაშეებს განსაზღვრონ, რა გააკეთეს ცუდად უფრო რთულ აქტივობაში და შემდეგ სთხოვეთ მათ დგანასაზღვრონ, რა უნდა გაკეთდეს უკეთესად (საჭიროების შემთხვევაში, მიმართეთ მათი ყურადღება წინა აქტივობაზე);
- დაისახეთ მიზნები უფრო რთულ აქტივობაში, რომელიც კონკრეტულად ეხება ძირითად აქტივობას;
- შეარჩიეთ მოთამაშეები, რომლებმაც კარგად შეასრულეს ძირითადი აქტივობა, შეაქეთ ისინი ამის გაკეთებისთვის და შემდეგ გამოიყენეთ ისინი უფრო რთული აქტივობის დემონსტრირებისთვის - კვლავ შეაქეთ ისინი, თუ (იმედია, როდესაც) ისინი კარგად შეასრულებენ უნარს დემონსტრირებისას.

ის, რასაც მწვრთნელები უნდა მოერიდონ, არის ის, რომ უზრალოდ შეაჩერონ უფრო რთული აქტივობა და ვრცლად ისაუბრონ მოთამაშეებთან უნარების ნაკლებობაზე. მწვრთნელის მიზანია უნდა იყოს საპორტმენების ყურადღების ფოკუსირება უნარების ერთი აქტივობიდან მეორეზე გადატანაზე და შემდეგ ამის გასაკეთებლად უამრავი შესაძლებლობის მინიჭება.

დემონსტრირება და არა კარნახი!

ახალგაზრდა მოთამაშეები მიდრეკილნი არიან ისწავლონ მიბაძვით - ისინი მუდმივად შეეცდებიან მიბაძონ თავიანთ სპორტულ გმირებს. ამ მიზეზით, მოდელირება არის ძალიან სასარგებლო სტრატეგია, როგორც მოთამაშეების სწავლის მოტივაციის გასაძლიერებლად, ასევე იმის საჩვენებლად, თუ რა უნდა ისწავლონ. ძირითადად, მოდელირება მოიცავს მოთამაშეს ან გუნდს წარედგინოს მისაბადი მაგალითი, როგორც მიბაძვის ნიმუში, მისაბადი კონკრეტული ქცევის ხაზგასმით ან დემონსტრირებით.

მაგალითად, მინი-კალაბურთის გუნდის მწვრთნელს, რომელიც ასწავლის პასს მკერდიდან, შეუძლია:

1. აღწეროს უნარი:
 - დაიწყეთ ხელების ბურთის გვერდზე მოთავსებით, ცერა თითები უკანა მხარეს მიმართეთ ერთმანეთისკენ;
 - გადადგით ნაბიჯი წინ;
 - იმავდროულად, წინ გაწიეთ ორივე მკლავი;
 - დაასრულეთ სწორი მკლავებით (იდაყვები ჩაკეტილი), ცერა თითები მიმართულია ძირს და თითები მიმართულია იმ ადამიანისკენ ვისაც ესროდით.
2. თავად ისროლოს პასი მკერდიდან (ზემოტ აღწერილი ტექნიკის გამოყენებით) და ხაზი გაუსვას სწავლების კონკრეტულ პუნქტებს (ცერა თითები მიმართული ერთმანეთისკენ, ნაბიჯი წინ, ცერა თითები დაბლა და თითები გაშვებული);
3. სთხოვეთ ერთ-ერთ მოთამაშეს აჩვენოს უნარი, სანამ პარალელურად მწვრთნელი ხსნის თითოეულ ნაბიჯს.

ხშირად, მოთამაშეებისთვის ჩვენება (და შემდეგ მათთვის ამის გაკეთების შანსის მიცემა) სწავლების ყველაზე ეფექტური გზა იქნება.

უნარების დემონსტრირებისთვის მისაბადი მოდელების გამოყენებისას, უნდა განვასხვავოთ ორი ტიპის მისაბადი მოდელი: ექსპერტი მოდელები და ოსტატი მოდელები. ექსპერტი მოდელები არიან პრესტიჟული მოთამაშეები ან გუნდები. ოსტატი მოდელები არიან მოთამაშეები ან გუნდები, რომლებიც უფრო ახლოს არიან თავად მოთამაშეებთან, რომლებიც, თუმცა ჯერ არ არიან აღიარებული ექსპერტები, აქვთ უფრო მაღალი უნარების დონე, ვიდრე წვრთნაში მონაწილე მოთამაშეებს.

მაგალითად: საერთაშორისო მოთამაშე შეიძლება იყოს ექსპერტი მოდელი, ხოლო კადეტა გუნდის მოთამაშე (15/16 წლის ახალგაზრდები), რომელიც ორი წლით ადრე იმავე კლუბში იყო 13/14 წლიანთა გუნდში, შეიძლება იყოს კარგი ოსტატი მოდელი.

ექსპერტი მოდელის მაგალითი თავიდან შეიძლება ძალიან მოტივაციური იყოს, მაგრამ თუ ეს არის უმაღლესი მოთამაშე, რომელსაც ძალიან ბევრისთვის აქვს მიღწეული, მოთამაშეებმა შეიძლება ამ მოდელის იმიტაცია შეუძლებლად ჩათვალონ. ამ მიზეზით, კარგი იდეაა გამოვიყენოთ ექსპერტი მოდელები მოთამაშეების მოტივაციის ასაძლიერებლად და ამავედროულად ვიპოვოთ ოსტატი მოდელები, რომლებთანაც მოთამაშეები ახდენენ იდენტიფიცირებას. ამგვარად, მოდელის მიბაძვის ინტერესი დაკავშირებულია აღქმასთან, რომ მიბაძვა ნამდვილად შესაძლებელია.

ამგვარად, აქტივობის დაწყებამდე მწვრთნელს შეუძლია აჩვენოს მოთამაშეებს კონკრეტული მოძრაობა იმიტაციისთვის, იმავდროულად მიუთითოს, რომ ეს არის ერთ-ერთი ფუნდამენტი, რომელსაც ყველაზე ხშირად იყენებს ცნობილი მოთამაშე (თუ ეს მართლა ასეა). ეს სტრატეგია შეიძლება ძალიან სასარგებლო იყოს ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის.

ზოგჯერ, მოდელების მოძიება შესაძლებელია თავად გუნდში. სინამდვილეში, ბევრი მოთამაშე სწავლობს თანაგუნდელებზე დაკვირვებით და მიბაძვით.

ჩანაწერის წარმოება

ზოგჯერ შეიძლება სასარგებლო იყოს როგორც გუნდის შესრულების, ასევე აქტივობის შემსრულებელი ცალკეული მოთამაშეების ჩაწერა. ეს ასევე დაეხმარება მათ კონცენტრირებაში, როდესაც იციან, რომ ჩანაწერი ინახება.

მაგალითად, მწვრთნელმა შეიძლება ჩაიწეროს დაფაზე ან ფურცელზე, სავარჯიშოების დროს თითოეული სამიზნე ქცევის შესრულების დრო (კონკრეტული პასები, ბლოკები, სროლები და ა.შ.). ამ დადებითი ეფექტის მისაღწევად, ჩაწერისთვის გამოყენებული კრიტერიუმები უნდა იყოს ძალიან მკაფიო.

როდესაც საქმე ეხება შესასწავლ ქცევებს, შერჩეული კრიტერიუმები უნდა ეხებოდეს მოთამაშეების კონკრეტულ ქცევას და არა მიღებულ შედეგებს.

მაგალითად, ჩანაწერი შეიძლება გაკეთდეს იმის შესახებ, თუ რამდენჯერ დააყენეს 15/16 წლის ახალგაზრდებმა სწორი ბლოკი (ქცევა), მიუხედავად იმისა, ამ ბლოკმა შედეგად მოიტანა ბურთის კალათში ჩაგდება თუ არა (ქცევის შედეგი). ამგვარად, მოთამაშეები უფრო ინტენსიურად კონცენტრირდებიან სავარჯიშოს სამიზნე ქცევაზე, რომელიც, ამ შემთხვევაში, ბლოკის დაყენებაა.

თუმცა, როდესაც საქმე გვაქვს უკვე ათვისებული ქცევების განმეორებით ვარჯიშთან, შესაძლოა უფრო მიზანშეწონილი იყოს ქცევის შედეგების ჩაწერა, როგორც მათი შესრულების გაზომვის საშუალება. თუმცა, ნებისმიერი გაზომვა ყოველთვის უნდა ეფუძნებოდეს იმ ქცევის შედეგს, რომელზეც მოთამაშეები მუშაობენ.

დამატებითი ცნობები

1. სთხოვეთ მწვრთნელ კოლეგას დააკვირდეს 2 ან 3 სავარჯიშო შეკრებას და სთხოვეთ მას კომენტარი გააკეთოს იმაზე, ფიქრობს თუ არა, რომ უნარების კარგი დონის გადაცემა იყო აქტივობებსა და სავარჯიშო შეკრებებს შორის.
2. განიხილეთ თქვენს კოლეგასთან, თუ რა შეგიძლიათ შეცვალოთ უნარების გადაცემის დონის გასაუმჯობესებლად.

2.4 კომუნიკაცია

2.4.1 კომუნიკაცია ადმინისტრატორებთან

მწვრთნელები, ჩვეულებრივ, ორიენტირებულნი არიან გუნდის მოედანზე მუშაობაზე და ბევრ ფაქტორზე, რამაც შეიძლება გავლენა მოახდინოს მასზე. ამ ფოკუსირების მოხდენისას, მათ ხშირად ავიწყდებათ კლუბის ადმინისტრატორებთან კარგი კომუნიკაციის შენარჩუნების მნიშვნელობა.

ხშირად, ადმინისტრატორები გადასცემენ შეტყობინებებს, რომლითაც მწვრთნელი უკმაყოფილოა (მაგ. მოთამაშეები ვერ ირებენ მონაწილეობას ვარჯიშში სპონსორის ვალდებულებების გამო, ვარჯიშის ადგილი არ არის ხელმისაწვდომი და ა.შ.), მაგრამ მნიშვნელოვანია კლუბის ადმინისტრატორებთან კარგი ურთიერთობის შენარჩუნება.

ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე მოსაზრება ადმინისტრატორებთან კარგი ურთიერთობის ჩამოსაყალიბებლად:

- ნუ ესაუბრებით ადმინისტრატორებს მხოლოდ ამშინ, როცა რაიმე გინდათ. დაუთმეთ დრო მათ გაცნობას. ხშირად, ადმინისტრატორები ჩართულნი არიან სპორტში, რადგან ისინი გატაცებულნი არიან სპორტით - თუ ეს ასეა, ესაუბრეთ მათ, თუ როგორ მიდის გუნდის საქმეები;
- თქვით „გთხოვთ“ და „მადლობა“ და ლაპარაკზე მეტად მოუსმინეთ;

- გაიაზრეთ, რომ გუნდის ან მწვრთნელისთვის მაღალი პრიორიტეტის მქონე საკითხი შეიძლება იყოს მხოლოდ ერთ-ერთი კონკურენტულ პრიორიტეტთან, რომელთანაც ადმინისტრატორს აქვს საქმე – რაც უფრო კარგი ურთიერთობა აქვს მწვრთნელს ადმინისტრატორებთან, მით უფრო სავარაუდოა, რომ ისინი სხვა საკითხებს განზე გადადებენ და დაეხმარებიან მწვრთნელს;
- როცა გთხოვენ რაიმეს გაკეთებას, იპოვეთ გზები, რომ შეძლოთ ამის გაკეთება და არა მიზეზები, რომ არ გააკეთო ის;
- გესმოდეთ, რომ როდესაც ადმინისტრატორს აქვს ცუდი ახალი ამბავი, ეს შეიძლება იყოს იმის გამო, რომ არსებობს ფაქტორები, რომლებიც მის კონტროლს არ ექვემდებარება. დაუთმეთ დრო იმის გაგებას, თუ რა ზეწოლას განიცდის ის და განიხილეთ მასთან, არის თუ არა სხვა ვარიანტები, რომელთა შესწავლაც შესაძლებელია;
- თუ მოხდა ინციდენტები (ან შეცდომები) შეატყობინეთ ადმინისტრატორებს რაც შეიძლება მალე. ბევრად უკეთესია, რომ მწვრთნელისგან მოისმინონ ინციდენტების შესახებ, ვიდრე მშობლებისგან ან მედიისგან.
- ბევრ კლუბში ადმინისტრატორები არიან მოხალისეები, რომლებსაც ექნებათ შეზღუდული დრო, დაბალანსებული სხვა ვალდებულებების გარშემო. რაც შეიძლება მეტი შეტყობინება გადაეცით მათ, როდესაც რაიმე გჭირდებათ.

2.4.2 კლუბის წარმომადგენლობა

მწვრთნელს შეუძლია წარმომადგენლის თავისი კლუბი ბევრ ფორუმზე, როგორცაა მედია ინტერვიუები, პრეზენტაციები სამწვრთნელო კლინიკებში და თამაშების დროს, და მწვრთნელის კონტრაქტი (ან ქცევის კოდექსი, როდესაც მოხალისეა) ხშირად მოითხოვს, რომ მწვრთნელმა არ წარმოაჩინოს კლუბი (ან სპორტის სახეობა), როგორც „საეჭვო რეპუტაციის“ მქონე.

როგორც კლუბის წარმომადგენელი, მწვრთნელი არ უნდა ეწინააღმდეგებოდეს კლუბის მიღებულ გადაწყვეტილებებს და თუ მწვრთნელი არ ეთანხმება რაიმე გადაწყვეტილებას, მან უნდა დააყენოს ეს საკითხი კლუბში შესაბამისი არხების ფარგლებში. თუმცა, ნებისმიერი საჯარო კომენტარით მხარი უნდა დაუჭიროს მიღებულ გადაწყვეტილებას.

განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ გადაწყვეტილება მიჩნეულია საკამათოდ, მედია ხშირად დასვამს ისეთ კითხვებს, რომ მწვრთნელმა გამოხატოს თავისი უკმაყოფილება საკითხის მიმართ და შესაბამისად, შეიქმნას დაპირისპირება. ასეთ კითხვებზე პასუხის გაცემა შესაძლებელია იმით, რომ კლუბმა მიიღო გადაწყვეტილება.

მწვრთნელმა უნდა გააცნობიერონ, რომ მაშინაც კი, თუ ისინი აპირებენ პირადი შეხვედრების გამოთქმას, ხალხი ხშირად მაინც აკავშირებს მას კლუბთან. ეს განსაკუთრებით რელევანტურია სოციალური მედიის პლატფორმებზე (როგორცაა Twitter ან Facebook) და მწვრთნელმა უნდა გააცნობიერონ, რომ რასაც გამოაქვეყნებენ, მკითხველის მხრიდან აღიქმება როგორც კლუბის წარმომადგენლის მიერ გაკეთებული კომენტარი.

2.4.3 კონტაქტი ზრდასრულ (სენიორ) სპორტსმენებთან

მწვრთნელსა და ზრდასრულ სპორტსმენებს შორის ურთიერთობა სამსახურში მენეჯერსა და მის თანამშრომლებს შორის ურთიერთობას ჰგავს. მაღალი დონის გუნდს ახასიათებს პატივისცემა და მიზნის გაზიარების გრძნობა მწვრთნელსა და მოთამაშეებს შორის.

ეს არ ნიშნავს იმას, რომ მწვრთნელი აუცილებლად მეგობრობს მოთამაშეებთან და ის შეიძლება არც ურთიერთობდეს მოთამაშეებთან გუნდური ვალდებულებების მიღმა. რაღაც ეტაპზე მწვრთნელს შეიძლება დასჭირდეს მოთამაშეების დისციპლინისკენ მოწოდება, ან თუნდაც გაშვება და ეს შეიძლება ტესტი აღმოჩნდეს საუკეთესო მეგობრობისთვისაც კი. ეს არ ნიშნავს, რომ მწვრთნელები და მოთამაშეები ვერ იქნებიან მეგობრები, თუმცა ბევრ მწვრთნელს ურჩევნია ურთიერთობა უფრო საქმიან დონეზე შეინარჩუნოს.

მოთამაშეებს სჭირდებათ, რომ მწვრთნელმა იზრუნოს მათზე, როგორც ადამიანებზე და არა მხოლოდ სპორტსმენებზე. სენიორ მოთამაშეებს, როგორც წესი, სურთ გაიგონ ახალი ამბები (განსაკუთრებით ცუდი ამბები) მწვრთნელისგან და არა რომელიმე დელეგატისგან, და მათ, როგორც წესი, სურთ მონაწილეობა მიიღონ გუნდის შესახებ გადაწყვეტილებებში.

რამდენად სურს მწვრთნელს ამის გაკეთება, დამოკიდებული იქნება მის სტილსა და პიროვნებაზე.

სულ უფრო და უფრო ხშირად ადამიანები უკავშირდებიან ერთმანეთს და ურთიერთობენ ელექტრონულად სოციალური მედიის პლატფორმების საშუალებით და მწვრთნელმა უნდა გადაწყვიტოს, სურს თუ არა ამის გაკეთება სპორტსმენებთან. ზოგიერთი მწვრთნელი ამას აკეთებს, რადგან ფიქრობს, რომ ეს მას აძლევს ხედვას მოთამაშის პიროვნებასა და ცხოვრებაზე. სხვა მწვრთნელებს ურჩევნიათ არ გააკეთონ ეს, და არ არიონ სოციალური და საქმიანი ურთიერთობები ერთმანეთში.

დამატებითი ცნობები

1. რამდენად კარგად გყავთ ინფორმირებული კლუბის ადმინისტრატორები თქვენი პროგრამის შესახებ?
2. თუ თქვენი ერთ-ერთი სპორტსმენი ვარჯიშზე დაშავდა, იატაკზე დაღვრილ წყლის გუბეში ფეხის ასრიალების შედეგად, ვის აცნობებთ? როგორ გააკეთებდი ამას?
3. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, რამდენად განსხვავებული კომუნიკაცია გექნებოდათ სენიორ მოთამაშეებთან, იუნიორებთან შედარებით.
4. აქვს თუ არა თქვენს კლუბს მწვრთნელების ქცევის კოდექსი? ამ კოდექსის მიხედვით რა ვალდებულება გეკისრებათ პროგრამაზე საუბრისას?

2.5 გუნდის მიმოხილვა

2.5.1 KPI-ების დაფუძნება და შეფასება

შეუძლებელია იცოდეს, როდის დასრულდა მოგზაურობა, თუ არ იცი რა იყო შენი დანიშნულების ადგილი. ანალოგიურად, გუნდის წარმატება დამოკიდებულია იმ მიზნებზე, რომლებსაც გუნდმა უნდა მიაღწიოს.

მწვრთნელმა მკაფიოდ უნდა ჩამოაყალიბოს და წარმოადგინოს მიზნები, რომლებიც აქვს გუნდისთვის, რათა მათი შესრულება ამ კრიტერიუმების მიხედვით შეფასდეს.

ძირითადი შესრულების ინდიკატორები (KPI) უზრალოდ კრიტერიუმებია, რომლითაც შეიძლება შეფასდეს წარმატება (და პროგრესი). არარეალურია მხოლოდ ჩემპიონატის მოგების ერთჯერადი KPI-ის მიღება. ჩემპიონატს მხოლოდ ერთი გუნდი მოიგებს და ამის ვერ მიღება არ ნიშნავს იმას, რომ გუნდმა წარმატება არ განიცადა.

იქ, სადაც გუნდი არ იგებს ჩემპიონატს, სხვა KPI-ების არსებობა მწვრთნელს საშუალებას მისცემს შეაფასოს, არის თუ არა გუნდი სწორ გზაზე და შეუძლია თუ არა ლეგიტიმურად იზრდოდეს მომავალში ჩემპიონატზე, ან საჭიროა თუ არა ცვლილებების შეტანა.

მწვრთნელმა უნდა აირჩიოს KPI-ები, რომლებიც გაზომავს გუნდის მიერ გამოყენებული თამაშის სტილის ეფექტურობას. მაგალითად:

- სროლის შერჩევა - მოედანზე სადაც სროლა ხდება, საიდან ისვრის მოწინააღმდეგე, არიან თუ არა გუნდის "ძირითადი ბომბარდირები" მოთამაშეები, რომლებიც ყველაზე მეტ სროლას ახორციელებენ;
- თამაშის ტემპი – განხორციელებული სროლების რაოდენობა, ბურთის მოედნის წინა ნაწილში გადატანისთვის საჭირო დრო;
- ბურთის მოძრაობა – ასისტების რაოდენობა, „ჭულის ჩართულობის“³ რაოდენობა და „ბურთის ჩაგდების შესაძლებლობები“⁴;
- ტენდენციებზე რეაგირება – რამდენად კარგად იცავს გუნდი ოპონენტების მიერ გამოყენებული თამაშის საერთო შემტევ ნიშნუშებს;
- დაცვითი ასისტები – რამდენჯერ აჩერებს გუნდი მეტოქეს ბურთის ჩაგდებისგან (ავდენილი სროლა ან „არაგასროლა“) გუნდური დაცვის მეშვეობით (ორმაგი დაბლოკვა, დაცვითი როტაცია და ა.შ.);
- ღია ტყორცნები – რამდენად ხშირად ახორციელებს მოწინააღმდეგეები „ღია“ ან შეუფერხებელ სროლებს;
- ბურთის ეფექტური გამოყენება – როდის ისვრის გუნდი ათვლის მოწყობილობაზე, რამდენი სროლაა განხორციელებული „გატეხილ თამაშში“ (მაგ. მოწინააღმდეგის შებრუნების ან შემტევი მოხსნის შემდეგ) შედარებით იმასთან, თუ რამდენი სროლა განხორციელდა გუნდის შეტევითი წესების გამოყენების შედეგად.

3 „ჭულის ჩართულობა“ არის პასი, რომელიც ხელს უწყობს გუნდისთვის ქულის მოტანას. მაგალითად, მოთამაშეს, რომელიც ორმაგი დაბლოკვის ქვეშაა, შეუძლია გადადეს პასი თანაგუნდელს, რომელიც შემდეგ აკეთებს პასს მეორე თანაგუნდელს, რომელიც ადევს ბურთს. მხოლოდ მეორე პასი ითვლება ასისტად, ხოლო პირველი პასი არის „ჭულის ჩართულობა“.

4 „ბურთის ჩაგდების შესაძლებლობა“ არის როდესაც გუნდი ახორციელებს „კარგ ტყორცნას“ (მწვრთნელის განსაზღვრის თანახმად) იმის მიუხედავად ჩავარდება თუ არა ბურთი. ეს შეიძლება განსხვავდებოდეს ჯამში განხორციელებული სროლებისგან.

ხშირად თამაშის ოფიციალური სტატისტიკა არ არის საკმარისი გუნდის მუშაობის შესაფასებლად და მწვრთნელმა ასევე უნდა განსაზღვროს, თუ როგორ მოიპოვებს მისთვის საინტერესო მონაცემებს. მას შეუძლია ინფორმაციის შეგროვება ან ჩაწერა დაავალდებულებების მწვრთნელის ასისტენტს (ან თუნდაც მშობელს) და ეს რაც შეიძლება ობიექტურად უნდა გააკეთოს.

ეს არ არის უბრალოდ სტატისტიკის გაზომვის საკითხი, მწვრთნელს უნდა ჰქონდეს ის სტანდარტი, რომლის მიღწევასაც გუნდი ცდილობს და ეს სტანდარტი უნდა შეესაბამებოდეს იმას, რასაც მიაღწევენ გუნდები, რომლებიც ჩემპიონობისთვის იბრძვიან.

ეს არ ნიშნავს, რომ გუნდმა უნდა ითამაშოს იგივე თამაშის სტილით, როგორც თავისი სხვა გუნდები თამაშობენ, თუმცა საბოლოოდ გუნდს უნდა შეეძლოს:

- უზრუნველყოს, რომ თამაშები ჩაატაროს სასურველი თამაშის სტილით;
- დაამარცხოვს მეტოქეები თავისი სასურველი თამაშის სტილით.

KPI-ები ასევე საშუალებას მისცემს მწვრთნელს შეაფასოს არის თუ არა ხარვეზები თავისი მოთამაშეების უნარებში. მაგალითად, გუნდს შეუძლია შექმნას ღია 3-ქულიანი სროლების მომენტები, მაგრამ ისერის ძალიან დაბალი პროცენტით. შემდეგ მწვრთნელმა უნდა განსაზღვროს, შეუძლიათ თუ არა არსებული მოთამაშეებს გააუმჯობესონ ეს უნარი, ან სჭირდებათ თუ არა უკეთესი მსროლელების მოზიდვა.

იუნიორი გუნდების შემთხვევაში, მწვრთნელმა უფრო მეტი ყურადღება უნდა გაამახვილოს KPI-ებზე, რომლებიც მიუთითებს იმაზე, თუ რამდენად კარგად ავითარებენ მოთამაშეები თავიანთ საერთო უნარებს (როგორც ინდივიდუალურ, ასევე გუნდურ უნარებს), რაც მათ მომავალში კარგ მდგომარეობაში ჩააყენებს, უპირატესობის მინიჭებით იმაზე, რაც საჭიროა ჩემპიონატის მოსაგებად იმ კონკრეტულ წელს. იმის გაგება, თუ რა უნდა გააუმჯობესოს გუნდმა თამაშების მოსაგებად, მნიშვნელოვან საკითხად რჩება, მაგრამ არა იუნიორი მოთამაშეების გრძელვადიანი განვითარების ხარჯზე.

LEVEL 2



მწვრთნელი

თავი 3

განვითარება

3.1 თამაშის გაგება

3.1.1 გაგებოს ტენდენციები

კალათბურთი მნიშვნელოვნად შეიცვალა წლების განმავლობაში, მართლაც, დრიბლინგი არ იყო დაშვებული დოქტორ ჯეიმს ნეისმიტის მიერ შექმნილ თავდაპირველ წესებში.⁵

ცვლილებებზე გავლენას მრავალი ფაქტორი ახდენს:

- მოთამაშეთა ათლეთურობა და უნარების დონე – როგორც შეტევითი უნარები იცვლება, ასევე იცვლება დაცვითი ტაქტიკა, რომელიც მას უპირისპირდება;
- გუნდური ტაქტიკა – მაგ. "ნახევარ მოედანზე დაცვა" შეიქმნა დრიბლით შეღწევის შესაჩერებლად.

მწვრთნელებმა უნდა გაუძღონ ცდუნებას, მუდმივად ცვალონ ის, რასაც აკეთებენ თავიანთ გუნდებთან, იმ ტენდენციების საფუძველზე რომელსაც თვალს ადევნებენ. იუნიორ მოთამაშეებს უნდა ჰქონდეთ შემტევი და დაცვითი უნარების ძირითადი საფუძველი, რომელიც შემდეგ შეიძლება მოერგოს რომელიმე კონკრეტულ ნიმუშს ან გუნდის კონცეფციას.

⁵ დრიბლინგის დაშვების წესი შეტანილი იყო მოთამაშეების მიერ ბურთის დაგდების, პოზიციის გადაადგილებისა და შემდეგ ბურთის ალების ან ლაჭერის ტაქტიკის საპასუხოდ.

თუმცა, მწვრთნელებისთვის შეიძლება ინსტრუქციული იყოს, დააკვირდნენ კალათბურთის სხვადასხვა ტენდენციებს და ეს შეიძლება გაკეთდეს მრავალი გზით.

1	დააკვირდით თამაშებს. შესაძლებელია თამაშების ყურება სხვადასხვა ლიგებიდან და ჩემპიონატებიდან როგორც FIBA-ს YouTube არხის (http://www.youtube.com/user/FIBAWorld), ასევე FIBA-ს პარტნიორის www.livebasketball.tv მეშვეობით.
2	გადახედეთ ოლიმპიურ თამაშებსა და მსოფლიო ჩემპიონატებზე აშკარა ტენდენციებს. თამაშების ყურების გარდა, FIBA-ს აქვს სტატისტიკური ანალიზი მომზადებული თითოეული ტურნირიდან და ასევე "სკაუტური" ანგარიშები თითოეული გუნდის შესახებ. ამ ინფორმაციაზე წვდომა შესაძლებელია FIBA-ს ვებგვერდის მეშვეობით (www.fiba.com).
3	დაესწარით სამწვრთნელო კლინიკებს. FIBA-ს კალათბურთის მწვრთნელთა მსოფლიო ასოციაცია რეგულარულად ატარებს კლინიკებს FIBA-ს თითოეულ ზონაში და მათი ყურება შესაძლებელია ონლაინ რეჟიმში. WABC ვებსაიტს ასევე აქვს ინფორმაცია მომავალი კლინიკების შესახებ (www.fiba.com/wabc).
4	დააკვირდით სხვა მწვრთნელების მწვრთნელობას. ბევრი მწვრთნელი სიამოვნებით აძლევს მწვრთნელებს უფლებას დააკვირდნენ თავიანთ სავარჯიშო შეკრებებს - თქვენ უბრალოდ უნდა სთხოვოთ! სხვა სავარჯიშო შეკრების ყურებისას გახსოვდეთ, რომ სწავლების პუნქტები, რომლებსაც მწვრთნელი იყენებს, არის ყველაზე მნიშვნელოვანი, რაზეც უნდა გაამახვილოთ ყურადღება. იმის ნაცვლად, რომ დახარჯოთ დრო კონკრეტული აქტივობის დიაგრამის შექმნაზე, უყურეთ აქტივობას და შემდეგ ჩაინიშნეთ სწავლების პუნქტები.
5	შედიით ინტერნეტში. ბევრი საიტი, რომელიც შეიცავს უამრავ სამწვრთნელო ინფორმაციას. ზოგიერთი საიტი გთავაზობს ფასიან მომსახურებას, თუმცა ასევე არის უამრავი საიტი, რომელიც გთავაზობთ უფასო ინფორმაციას.
6	წიგნები/DVD-ები. ხელმისაწვდომია მრავალი წიგნი და DVD დისკი, რომელშიც წარმოდგენილია ოლიმპიურ და მსოფლიო ჩემპიონატში გამარჯვებული მრავალი მწვრთნელი.
7	სამწვრთნელო ასოციაცია. არსებობს მრავალი სამწვრთნელო ასოციაცია, რომელთაგან ზოგიერთი ეროვნული ფედერაციების მიერ იმართება, ზოგი კი დამოუკიდებელი ორგანოა. ასოციაციებს შეუძლიათ აგრეთვე ჩაატარონ სამწვრთნელო კურსები ან ჰქონდეთ ინფორმაცია წვრთნის ზოგად საკითხებთან დაკავშირებით.

დამატებითი ცნობები

1. როგორ აფასებთ თქვენი პროგრამის წარმატებას? რა მონაცემებს ან სტატისტიკას იყენებთ?
2. იმსჯელეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, თუ როგორ აფასებს ის თავისი პროგრამის წარმატებას. განიხილეთ მასთან რა მონაცემებს იყენებს.
3. ჩამოთვალეთ რა ნაბიჯები გადადგით ბოლო 12 თვის განმავლობაში კალათბურთის ტენდენციების შესახებ საკუთარი თავის ინფორმირებისთვის.
4. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, თუ რა შეგიძლიათ გააკეთოთ მომდევნო 12 თვის განმავლობაში.

3.2 წვრთნის სტილი და ფილოსოფია

3.2.1 რა არის წვრთნის ფილოსოფია?

რა არის წვრთნის ფილოსოფია? ბევრია მსჯელობა წვრთნის ფილოსოფიის ქონის მნიშვნელობისა და სხვადასხვა ფაქტორების შესახებ, რომლებიც გავლენას მოახდენს მასზე, მაგრამ არსებობს რამდენიმე განმარტება იმის შესახებ, თუ რა არის წვრთნის ფილოსოფია.

ეს უბრალოდ შეიძლება განისაზღვროს, როგორც "მწვრთნელის დამოკიდებულება, რომელიც მოქმედებს როგორც წამყვანი პრინციპი გუნდის მომზადებისა და განვითარებისთვის".

რა არის წვრთნის ფილოსოფია?

წვრთნის ფილოსოფია მოიცავს გარე ფაქტორებს, როგორიცაა:

- როგორია მწვრთნელის სურვილი თავისი გუნდის მიდგომისა და თამაშის კუთხით;
 - როგორი ურთიერთობა სურს მწვრთნელს რომ მოთამაშეებს ჰქონდეთ ერთმანეთთან, როგორც ოფიციალურად (მაგ. ლიდერთა ჯგუფები) ასევე არაოფიციალურად (მაგ. გასახდელში).
- წვრთნის ფილოსოფია ასევე მოიცავს შინაგან ფაქტორებს, როგორიცაა:

- როგორ ურთიერთობს მწვრთნელი მოთამაშეებთან, გუნდის ხელმძღვანელობასთან, მშობლებთან და ა.შ.;
- მწვრთნელის ურთიერთობა მოთამაშეებთან;
- მწვრთნელის ძირითადი ღირებულებები.

ფაქტორები რომელიც ზეგავლენას ახდენს წვრთნის ფილოსოფიაზე

სავარაუდოდ, მწვრთნელი არ ავითარებს წვრთნის ფილოსოფიას, ის აღმოჩენას აკეთებს იმის შესახებ თუ რა არის მისი ფილოსოფია ცნობიერი რეფლექსიის საშუალებით. ამოსავალი წერტილი უნდა იყოს საკუთარი თავისთვის კითხვის დასმა "რატომ ხარ მწვრთნელი?" როგორც კი მწვრთნელი გაიგებს ამას, ის საკუთარი წვრთნის ფილოსოფიის განვითარების (ან აღმოჩენის) გზაზე დგება.

მწვრთნელის ზოგადი მიდგომა ან ფილოსოფია წვრთნის მიმართ უნდა უზრუნველყოფდეს თანმიმდევრულ, პოზიტიურ გავლენას თავის მოთამაშეებზე. წვრთნის ფილოსოფია ინდივიდუალურია და ასახავს როგორც მწვრთნელის პიროვნებას, ასევე მის სამწვრთნელო მიზნებს.

წვრთნის ფილოსოფია მოიცავს ისეთ ასპექტებს, როგორიცაა სწავლების სტილი, კომუნიკაცია, სტრატეგია, ლიდერობის სტილი და ჯგუფის დინამიკის მართვა. არსებობს მთელი რიგი ფაქტორები, რომლებიც გავლენას მოახდენს მწვრთნელის ფილოსოფიაზე, მათ შორის:

გამოცდილება

- სპორტში, როგორც მონაწილის გამოცდილება (იქნება ეს კალათბურთი თუ სპორტის სხვა სახეობა);
- მწვრთნელები, რომლებიც ჰყავდა;
- დონე, რომელსაც მიაღწია როგორც მოთამაშემ;
- მწვრთნელებისა და მენტორების გავლენა მწვრთნელის ასისტენტად ყოფნისას;
- გამოცდილ მწვრთნელებზე დაკვირვებისა და თამაშის სხვადასხვა სტილის გამოცდილების მიღების შესაძლებლობა.

წვრთნა და განათლება

- სამწვრთნელო კურსებსა თუ კლინიკებზე დასწრება;
- ოფიციალური კვალიფიკაციები, როგორცაა ხარისხები ან დიპლომები;
- პროფესიული განვითარების შესაძლებლობები – სხვა მწვრთნელებზე დაკვირვების მოხდენა, სპორტის სხვა სახეობებზე დაკვირვება.

მენტორები

- „მწვრთნელების“ გავლენა, რომლებმაც დიდი გავლენა მოახდინეს მის ცხოვრებაში (მათ შორის, სკოლის მასწავლებლები და მენეჯერები ბიზნესში);
- სწავლა მენტორისგან ოფიციალურ გარემოში (მაგ. მუშაობა უფრო გამოცდილ კალათბურთის მწვრთნელთან).

პიროვნულობა

- მწვრთნელის ბუნებრივი კომუნიკაციის სტილი;
- მწვრთნელის მიდგომა თამაშისადმი -მაგ.: კონსერვატიული, აგრესიული, რისკიანი.

შემდეგი პრინციპები შეიძლება დაეხმაროს მწვრთნელს წვრთნის საერთო ფილოსოფიის განვითარებაში:

1. იყავი ვინც ხარ
2. იყავი თანმიმდევრული
3. განსაზღვრე წვრთნის მიზნები - რატომ ხარ მწვრთნელი? რატომ თამაშობენ შენი მოთამაშეები?
4. დააწესე წესები
5. ჩამოაყალიბე და დამყარე ურთიერთობები სპორტსმენებთან
6. იყავი ორგანიზებული
7. დახმარება დაჭირდება - როგორ რთავ მწვრთნელის ასისტენტებს, გუნდის მმართველობას, კლუბის ადმინისტრაციას
8. დაეხმარე სპორტსმენებს მართონ სტრესი
9. კონცენტრირება მოახდინე საერთო სურათზე

განსხვავდება თქვენი**ფილოსოფია გუნდებს შორის?**

წვრთნის ფილოსოფია დროსთან ერთად გონივრულად მუდმივი უნდა იყოს და თანაბრად მოერგოს მოთამაშეთა სხვადასხვა ჯგუფს.

თითოეული მოთამაშის ან ჯგუფის მიზნები შეიძლება განსხვავდებოდეს და ამ მიზნების მისაღწევად შემუშავებული სტრატეგიებიც შეიძლება განსხვავდებოდეს, მაგრამ თქვენი მწვრთნელობის ძირითადი ფილოსოფია, სავარაუდოდ, იგივე იქნება.

სფერო, სადაც ფილოსოფია შეიძლება განსხვავდებულად გამოიყურებოდეს, არის ის, რომ იუნიორი გუნდების ფილოსოფია შეიძლება იყოს განვითარებაზე ფოკუსირებული, ხოლო სენიორი გუნდების უფრო მოგებაზეა ფოკუსირებული.

თუმცა, მწვრთნელის ფილოსოფია არ იცვლება, მხოლოდ კონტექსტი, რომელშიც ისინი აწარმოებენ წვრთნას.

3.2.2 როგორ არის ერთმანეთთან დაკავშირებული წვრთნის სტილი და ფილოსოფია?

მწვრთნელის სტილი და ფილოსოფია, რა თქმა უნდა, დაკავშირებულია ერთმანეთთან და ორივე მწვრთნელის პიროვნულობის ანარეკლს წარმოადგენს. ფილოსოფია უფრო მეტად გუნდზეა ორიენტირებული:

- (ა) როგორ თამაშობს გუნდი მოედანზე;
- (ბ) როგორ მუშაობენ გუნდის წევრები (მოთამაშეები, მწვრთნელები და მსაჯთა კოლეგია) ერთად მოედნის გარეთ;
- (გ) როგორ სრულდება გუნდის წესები.

მწვრთნელის სტილი კარნახობს, თუ როგორ მიიღოს გადაწყვეტილებები და როგორ მიაწოდოს უკუკავშირი მოთამაშეებს, და მწვრთნელმა, რა თქმა უნდა, შეიძლება გამოიყენოს სხვადასხვა სტილი სხვადასხვა სიტუაციაში ან სხვადასხვა მოთამაშესთან. წვრთნის ფილოსოფია არ იცვლება ერთი სიტუაციიდან მეორეში, მიუხედავად იმისა, რომ მწვრთნელი შეიძლება განსხვავებულად მიუდგეს გუნდებს მათი კონტექსტიდან გამომდინარე (მაგ. მოთამაშეების განვითარება არის მიზანი იუნიორთა გუნდის შემთხვევაში, ხოლო გამარჯვება შეიძლება იყოს სენიორი პროფესიული გუნდის ფოკუსირების საგანი). ანალოგიურად, მწვრთნელი შეიძლება იუნიორების წარმომადგენლობით გუნდს განსხვავებულად მიუდგეს ვიდრე იუნიორთა კლუბის გუნდს.

3.2.3 წვრთნის ფილოსოფიის განვითარება

მწვრთნელი ავითარებს თავის წვრთნის ფილოსოფიას რამდენიმე წლის განმავლობაში და თავდაპირველად მასზე დიდ გავლენას ახდენს მისი, როგორც მოთამაშის, გამოცდილება (ასეთის არსებობის შემთხვევაში), სხვა მწვრთნელები, რომლებსაც ის აკვირდებოდა ან რომელთანაც მუშაობდა (მათ შორის სპორტის სხვა სახეობების მწვრთნელები) და წარმატებული გუნდები, რომლებსაც აკვირდებოდა.

ახალგაზრდა გუნდებთან, წვრთნის ფილოსოფია ფოკუსირებული უნდა იყოს მოთამაშეების გრძელვადიან განვითარებაზე - მიეცით მათ ყველა შესაძლებლობა ითამაშონ "პოსტზე" და "პერიმეტრზე" და ფოკუსირება მოახდინონ შეტევითი და დაცვითი მოძრაობისა და განლაგების პრინციპებზე, და არა "დადგმულ თამაშებზე".

თუმცა, ზრდასრულთა გუნდებთან მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს ისეთი ფაქტორები, როგორიცაა:

(ა) რა ტემპით ურჩევნია, რომ გუნდმა ითამაშოს (შეტევაში და დაცვაში)?

(ბ) სურ თუ არა გამოიყენოს პოსტზე თამაში?

(გ) როგორ სურს რომ დაიცვან კონკრეტული სიტუაციები (მაგ., „pick and roll“)?

(დ) რა „რისკის პროფილი“ უნდა გუნდისთვის (მაგ., ზეწოლის დაცვა ზოგჯერ მოწინააღმდეგეს ღია ლეი-აფებს შესთავაზებს)?

გუნდში მოთამაშეთა უნარები და თვისებები გავლენას მოახდენს გუნდის სათამაშო სტილზე. თუ მწვრთნელს შეუძლია კონკრეტული მოთამაშეების აყვანა, მას შეუძლია შექმნას გარკვეული სტილის თამაში, თუმცა შესაძლოა რამდენიმე სეზონი დასჭირდეს, სანამ სრულიად სასურველ გუნდს მიიღებს. სხვა ფაქტორები, რომლებიც გავლენას მოახდენს მწვრთნელის ფილოსოფიაზე, არის:

- რამდენად კომფორტულად შეუძლია თამაშის სხვადასხვა ასპექტის სწავლება;
- კონტროლის ხარისხი, რომელიც სურს იმაზე, რასაც თავისი გუნდი აკეთებს;
- იმ მოთამაშეების განვითარების ეტაპი, რომლებსაც წვრთნის;
- როგორ ასწავლეს თამაში თავად მწვრთნელს.

ზოგიერთი მწვრთნელი იღებს დაცვაზე ორიენტირებულ ფილოსოფიას - ურჩევნია პირველ რიგში ფოკუსირება მოწინააღმდეგის ქულის მოპოვების შეზღუდვაზე. სხვა მწვრთნელებს აქვთ შეტევაზე ორიენტირებული ფილოსოფია, რომელიც ფოკუსირებულია გუნდის უნარზე, მოიპოვოს ქულა. არცერთი ფილოსოფია არ არის სწორი ან არასწორი, რაც მთავარია მწვრთნელს უნდა შეეძლოს დაავალოს გუნდს, თუ როგორი თამაში უნდა ითამაშონ.

დამატებითი ცნობები

1. როგორ აღწერდით თქვენს სამწვრთნელო სტილს? განიხილეთ კოლეგასთან, რომელიც იცნობს თქვენს წვრთნას (მაგ. წინა მწვრთნელის ასისტენტი), როგორ აფასებს ის თქვენს სტილს.
2. სთხოვეთ მწვრთნელ კოლეგას (კალათბურთისგან განსხვავებული სპორტის სახეობის) დააკვირდეს ვარჯიშს ან თამაშს. განიხილეთ მასთან ნებისმიერი შეუსაბამობა, თქვენს მიერ აღწერილ თქვენს სამწვრთნელო სტილსა და მის მიერ განხორციელებულ დაკვირვებას შორის.
3. დაფიქრდით მწვრთნელზე, რომლის ხელმძღვანელობითაც გითამაშიათ ან ვისთანაც გიმუშავიათ და აღწერეთ მათი სამწვრთნელო სტილი და ფილოსოფია - როგორ შეადარებდით მას თქვენსას?
4. როგორ აღწერდით თქვენს წვრთნის ფილოსოფიას? როგორ ფიქრობთ, რამ მოახდინა მასზე გავლენა?

3.3 საკუთარი წვრთნის განვითარება

3.3.1 მუშაობა მენტორთან

მენტორი არის მესაიდუმლო, მასწავლებელი, მეგობარი, მსმენელი და პრობლემის გადაჭრელი. ადამიანების უმეტესობას ჰყავს მენტორები ცხოვრებაში, მაშინაც კი, თუ ისინი ოფიციალურად არ აღიარებენ ურთიერთობას, როგორც ასეთს.

მწვრთნელის მენტორს შეიძლება ესმოდეს კალათბურთი ან შეიძლება იყოს ის, ვისაც თამაში არც კი უნახავს. თუმცა, თუ ურთიერთობა შედგა, მწვრთნელსა და მის მენტორს შორის ნდობისა და პატივისცემის მაღალი ხარისხი ჩამოყალიბდება.

მენტორი შეიძლება დაეხმაროს ბევრ სხვადასხვა სიტუაციაში, მაგალითად, როდესაც მწვრთნელი:

- განიცდის თავდაჯერებულობის ნაკლებობას (მაგ. თამაშების სერიის წაგება, სამსახურიდან გათავისუფლება ან კონფლიქტი მოთამაშესთან);
- შეიძლება არ არის დარწმუნებული, როგორ გაუმკლავდეს სიტუაციას (მაგ. მოთამაშის დისციპლინა, გადაწყვეტა დათანხმდეს თუ არა სამუშაოზე);
- შეიძლება ვერ ხვდებოდეს, როგორ მოიქცეს ან რა როლი შეასრულოს (მაგ. ახალი როლის მორგება ან ახალ კლუბში მუშაობის დაწყება);

• სჭირდება ხელმძღვანელობა იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა იმოქმედოს ან მოიქცეს (მაგ. მსაჯების მიმართ შეურაცხყოფელი მიმართვის შეჩერება) და შეიძლება იცოდეს ან არ იცოდეს, როგორ უყურებენ მას ამჟამად;

• არ იცის ეთიკისა და ეტიკეტის საკითხები (მაგ. გააგრძელოს თუ არა ზეწოლითი დაცვა მნიშვნელოვანი უპირატესობის მოპოვების შემდეგ);

• სარგებელს მიიღებდა ტექნიკური ინსტრუქციით ან განვითარებით.

ზოგიერთ ასეთ სიტუაციაში, მწვრთნელს შეიძლება ჰქონდეს შეკითხვა, რომლის განხილვაც სურთ და შეუძლია კონკრეტულად წამოჭრას ეს საკითხი მენტორთან. სხვა დროს (მაგ., როდესაც საკითხი ეხება მწვრთნელის ქცევას) შეიძლება მენტორმა აცნობოს მწვრთნელს, რომ მისი ქცევა გაუმჯობესებას საჭიროებს.

მენტორი შეიძლება ოფიციალურად დაინიშნოს (მაგ., როდესაც მწვრთნელი პირველად დაინიშნება ეროვნულ გუნდში, მას შეიძლება დაეხმაროს ეროვნული ნაკრების ყოფილი მწვრთნელი) ან შეიძლება უბრალოდ იყოს მწვრთნელის ქსელში, ვისთან საუბარსაც მწვრთნელი კომფორტულად მიიჩნევს.

თუმცა, ვინც არ უნდა იყოს მენტორი, მისგან მაქსიმალური სარგებლობის მისაღებად მწვრთნელი:

- რეგულარულად უნდა იყოს კავშირზე მენტორთან და არა მხოლოდ მაშინ, როცა რაიმეს განხილვა სჭირდება. რეგულარული კონტაქტის ქონა აყალიბებს პირად ურთიერთობას;
- მუნდა უსმენდეს მენტორს – გახსოვდეთ, რომ მენტორი არ არის ის, ვინც ყოველთვის დაგეთანხმებათ – და მოეშადათ სცადოთ რაიმე განსხვავებული ან სხვაგვარად შეხედოთ სიტუაციას;
- უნდა აღიარებდეს მენტორს და მადლობელი იყოს მისი;
- არ უნდა ელოდეს, რომ მენტორი ყველა პრობლემას გადაჭრის – საბოლოო ჯამში, მწვრთნელიმა გადაწყვეტილებები თავად უნდა მიიღოს. ანალოგიურად, მწვრთნელმა არ უნდა დაადანაშაულოს მენტორი, თუ რამე არასწორედ მოხდება. მწვრთნელმა უნდა აიღოს პასუხისმგებლობა იმაზე, რასაც აკეთებს და მის შემდგომ შედეგებზე;
- უნდა იყოს გულწრფელი და ღია;
- უნდა უსვამდეს კითხვებს მის შესახებ – დაუთმეთ დრო მენტორის გამოცდილების შესწავლას, რადგან ეს არა მხოლოდ აყალიბებს პირად ურთიერთობას, არამედ შეიძლება დაეხმაროს მწვრთნელს საკუთარი განვითარებისთვის სხვა სფეროების დანახვაში;

• მზად უნდა იყოს დახმარების სათხოვნელად. ხშირად არიან ადამიანები, რომლებსაც შეუძლიათ დახმარება ან სასარგებლო პერსპექტივა უზრუნველყონ იმ სიტუაციებში, რომლებსაც მწვრთნელი ებრძვის, თუმცა მათ შეიძლება არ შესთავაზონ დახმარება, სანამ არ სთხოვენ. მათ შეიძლება ვერ შეძლონ დახმარება, მაგრამ შეიძლება შეძლონ მწვრთნელის გადამისამართება სხვასთან, ვისაც შეუძლია;

- მწვრთელმა შეურაცხყოფა არ უნდა მიაყენოს ურთიერთობას. მენტორს შეიძლება ჰქონდეს სურვილი, დაეხმაროს მწვრთნელს, მაგრამ შეიძლება არ სურდეს მწვრთნელის სხვა კოლეგები დაუკავშირდნენ. მწვრთნელმა არ უნდა გაუზიაროს მენტორის საკონტაქტო ინფორმაცია სხვას, თუ მენტორი არ დათანხმდება ამის გაკეთებაზე.

ბევრი მენტორული ურთიერთობა არაოფიციალურია და შეიძლება მოხდეს უბრალოდ ინფორმაციისა და გამოცდილების გაზიარებით და ეს ხშირად შეიძლება გაკეთდეს კლინიკებზე ან კონფერენციებზე ან უბრალოდ სხვა გუნდების ვარჯიშზე დასწრებით საკუთარ კლუბში. რაც უფრო ღიაა მწვრთნელი სხვა მწვრთნელებთან მუშაობის კუთხით, მით უფრო ძლიერი იქნება მათი მენტორების ქსელი.

დამატებითი ცნობები

1. გყავთ თუ არა ადამიანები, რომლებსაც მენტორებად თვლით? თუ კი, რამდენად ხშირად ესაუბრებით მათ?
2. რამდენად ხელმისაწვდომი ხართ თქვენი კლუბის სხვა მწვრთნელებისთვის?
3. ვისთან ერთად განიხილავთ თქვენი გუნდის მუშაობას? როგორ გრძნობთ თავს მათთან საუბრის შემდეგ?
4. ვისთან ისაუბრებდით (თუ საერთოდ ისურვებდით) თუ გეყოლებათ მოთამაშეები, რომლებიც ერთმანეთს იმდენად ებრძვიან, რომ თქვენი აზრით, ეს გავლენას ახდენს გუნდის მთლიან მუშაობაზე? შეგიძლიათ ვინმე სხვა ადამიანი გამოყოფა, ვისთანაც შეძლებდით ამ სიტუაციის განხილვას?

LEVEL 2



მწვრთნელი

თავი 4

მმართველობა

4.1 მწვრთნელის პასუხისმგებლობები

4.1.1 მწვრთნელის ასისტენტებთან მუშაობა

მნიშვნელოვანია, რომ მთავარმა მწვრთნელმა განსაზღვროს თავისი მოლოდინები მწვრთნელის ასისტენტებისა და მოთამაშეების მიმართ. მწვრთნელის ასისტენტებს უნდა მიენიჭოთ არსებითი როლები (მათი უნარებისა და გამოცდილების ფარგლებში). როლები, რომლებიც შეიძლება შეასრულოს მწვრთნელის ასისტენტმა არის:

- მომავალ მეტოქეებზე ინფორმაციის მოძიება;
- მწვრთნელის ძლიერი მხარეების შევსება (მაგ., მთავარ მწვრთნელს შეიძლება განსაკუთრებით კარგად გამოსდიოდეს „გამთამაშებლის თამაშის“ სწავლება და ასისტენტი შეიძლება იყოს კარგი „პოსტის მწვრთნელი“);
- ლოგისტიკის საკითხების მოგვარება ვარჯიშთან დაკავშირებით (მაგ. დარბაზის მოძიება, ვარჯიშისთვის მოწყობა, მოთამაშეებთან ურთიერთობა);
- თამაშის დროს კონკრეტულ სფეროებზე ფოკუსირების მოხდენა (მაგ. ერთი მწვრთნელის ასისტენტი შეიძლება კონცენტრირდეს ოპონენტის თავდასხმაზე და მეორე – დაცვაზე) და ინფორმაციის მთავარი მწვრთნელისთვის მიწოდება. ზოგი მწვრთნელი მხოლოდ ინფორმაციას ითხოვს ასისტენტისგან, ზოგი კი გარკვეულ რეკომენდაციებსაც;
- თამაშების დროს სტატისტიკის წარმოება;
- მოთამაშეებთან ინდივიდუალური ან მცირე ჯგუფების სახით შეკრებების გამართვა;
- მოთამაშეებთან კონტაქტის ქონა და მთავარი მწვრთნელისთვის ინფორმაციის მიწოდება უკმაყოფილების შესახებ, მისი არსებობის შემთხვევაში,

მთავარმა მწვრთნელმა რა როლიც არ უნდა დააკისროს ასისტენტს, ეს უკანასკნელი მკაფიოდ უნდა იყოს განსაზღვრული, ისევე როგორც პასუხისმგებლობის დონე, რომელიც აქვს მწვრთნელის ასისტენტს.

მმაგალითად, თუ მწვრთნელის ასისტენტი იძიებს ინფორმაციას მომავალი მეტოქეების შესახებ, უნდა წარუდგინოს თუ არა ეს ინფორმაცია გუნდს? საჭიროა თუ არა ჯერ მთავარ მწვრთნელთან განიხილოს კონკრეტული რეკომენდაციები?

პასუხისმგებლობის დონე, რომელიც აქვს მწვრთნელის ასისტენტს, დამოკიდებული იქნება როგორც მის უნარებსა და გამოცდილებაზე, ასევე მთავარი მწვრთნელის პრეფერენციებზე.

როლების განსაზღვრისას მთავარმა მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს, რომ:

- რაც უფრო ნაკლებს დააკისრებს (მთავარი მწვრთნელი), მით მეტი უნდა გააკეთოს მთავარმა მწვრთნელმა;

- მწვრთნელის ასისტენტები, რომლებსაც აქვთ პასუხისმგებლობის დაბალი დონე, შესაძლოა იმედგაგონებული დარჩნენ როლით და ეძებონ სხვაგან გადასვლის გზები;

- მწვრთნელის ასისტენტებს შეიძლება ჰქონდეთ მოლოდინები იმის შესახებ, თუ რას მოიცავს მათი როლი, რაც შეიძლება განსხვავდებოდეს მთავარი მწვრთნელის სურვილისგან. თუ მოლოდინების ეს განსხვავება გაგრძელდება, საფარად დიდ, არც მთავარი მწვრთნელი და არც ასისტენტი არ იქნება ბედნიერი.

შესაძლოა, მთავარმა მწვრთნელმა ვერ შეძლოს ამომწურავად განსაზღვროს ყველაფერი, რაც მათ სურთ ასისტენტისგან და ამის ნაცვლად (როგორც ნებისმიერი ურთიერთობა) შეიძლება დროთა განმავლობაში თავად განვითარდეს. რამდენიმე მოსაზრება, რომელსაც მთავარმა მწვრთნელმა შეიძლება მიმართოს:

- თუ შესაძლებელია, წინასწარ შეხვდრას ასისტენტებთან

ვარჯიშამდე (ან თუნდაც მათთვის ვარჯიშის გეგმის ასლის მიწოდება), ისე რომ მათთვის გასაგები იყოს ვარჯიშის მიზნები და რა აქტივობები უნდა განხორციელდეს.

მწვრთნელის ასისტენტების ჩართვა ვარჯიშის დაგეგმვაში ზრდის მათ გაგებას იმის შესახებ, თუ რისი მიღწევა სურს მთავარ მწვრთნელს;

- მწვრთნელის ასისტენტებისთვის თხოვნა, რომ წარმოადგინონ ვარჯიშის გარკვეული ნაწილები, საშუალებას აძლევს მთავარ მწვრთნელს დააკვირდეს მოთამაშეებს განსხვავებული პერსპექტივიდან. ეს ასევე გაზრდის მწვრთნელის ასისტენტის „ნდობას“ მოთამაშეების თვალში;
- დისკუსიის წარმოება მწვრთნელის ასისტენტებთან ვარჯიშისა და თამაშების შემდეგ. მათი აზრით დაინტერესება, და არა უბრალოდ თქვენი საკუთარი აზრის გამოთქმა;
- გულწრფელობა. თუ უკმაყოფილო ხართ, რომ თამაშის დროს მწვრთნელის ასისტენტმა პირდაპირ აცნობა დაცვითი გადართვა მოთამაშეებს, მიმართეთ ამის შესახებ მწვრთნელის ასისტენტს. იყავით ზუსტი - უკმაყოფილო ხართ იმის გამო, რომ გასურთ, მწვრთნელის ასისტენტმა თქვენთან განიხილოს მსგავსი საკითხები და არ მიმართოს უშუალოდ მოთამაშეებს? თუ, გიხარიათ, რომ პირდაპირ მიმართა მოთამაშეებს, მაგრამ თვლით, რომ ეს გადაწყვეტილება შეცდომა იყო?

- მოიძიეთ მოსაზრებები მწვრთნელის ასისტენტებისგან და მზად იყავით განიხილოთ ის, რასაც ისინი გთავაზობენ, რაც განსხვავდება თქვენი აზრისგან. როდესაც მწვრთნელის ასისტენტები თვლიან, რომ მათ აზრს აფასებს მთავარი მწვრთნელი, ისინი უფრო ხალისით შეასრულებენ წსაქმეს. საბოლოო ჯამში, მთავარი მწვრთნელი იღებს გადაწყვეტილებებს და ასისტენტებს უნდა ესმოდეთ, რომ ზოგიერთი მათი შეთავაზება არ იქნება მოწონებული მთავარი მწვრთნელის მიერ.

4.2 სპორტსმენების დახმარება საკუთარი თავის მართვაში

4.2.1 სხვა გუნდების მწვრთნელები

სხვა მწვრთნელებთან მუშაობა

მწვრთნელის ერთ-ერთი როლი არის მოამზადოს თავისი გუნდი ოპონენტების წინააღმდეგ რაც შეიძლება კარგად ითამაშოს და ამ კონტექსტში ორი გუნდის მწვრთნელები მოწინააღმდეგეები არიან. თუმცა, არსებობს მრავალი კონტექსტი, სადაც მწვრთნელებისთვის სასარგებლოა ერთმანეთისთვის ინფორმაციის გაზიარება და სხვა მწვრთნელებთან მუშაობა.

წარმომადგენლობითი გუნდის წვრთნისას (რეგიონული თუ ეროვნული) მწვრთნელი მუშაობს სპორტსმენებთან, რომლებიც, ალბათ, მეტ დროს ატარებენ სხვა გუნდთან და სხვა მწვრთნელთან. ამ სიტუაციაში ორმა მწვრთნელმა უნდა განიხილოს:

- მოთამაშის სამუშაო დატვირთვისა და ტრავმების მართვა - ორივე მწვრთნელისთვის უმთავრესი უნდა იყოს მოთამაშის კეთილდღეობა;
- კონფლიქტები განრიგში - შესაძლებელია თუ არა მათი თავიდან აცილება და, თუ არ არის შესაძლებელი, როგორ ხდება მათი საუკეთესოდ მართვა;
- მოთამაშის როლი თითოეულ გუნდში - არის თუ არა შესაძლებლობა, საკლუბო დონეზე იმუშაოს იმ უნარებზე, რომლებიც საჭირო იქნება წარმომადგენლობით გუნდში (თუ მოთამაშის როლი განსხვავებულია თითოეული გუნდისთვის);
- რა ფორმაშია მოთამაშე ამ ეტაპზე.

ყოველთვის არ იქნება შესაძლებელი წარმომადგენლობით გუნდსა და საკლუბო გუნდს შორის კონფლიქტის თავიდან აცილება, თუმცა, თუ მწვრთნელებს შეუძლიათ ერთმანეთთან საუბარი, უთანხმოებები მაინც შეიძლება იყოს გაგებული და მინიმუმამდე დაყვანილი.

ასევე არსებობს სხვა გზები, რომლითაც მწვრთნელებს შეუძლიათ ერთად იმუშაონ, მაგალითად:

- ინფორმაციის გაზიარება სხვა ოპონენტების შესახებ;
- ინფორმაციის გაზიარება საცხოვრებლის, მოგზაურობის ან სხვა ლოჯისტიკის შესახებ;
- ერთობლივი მუშაობა თამაშების დაგეგმვაში (მაგ. წინასასწავლო ან საგამოფენო თამაშები);
- წვრთნის კლინიკებში ან სხვა საგანმანათლებლო და განვითარების აქტივობებში მონაწილეობა;
- საერთო საკითხების ან ზეწოლის განხილვა, რომელსაც ისინი აწყდებიან წვრთნის დროს.

და ბოლოს, სხვა მწვრთნელებთან მეგობრობა უზრუნველყოფს კოლეგის შეძენას, რომელთანაც შეგიძლიათ განიხილოთ თამაშის ტენდენციები, თამაშის განსხვავებული ტაქტიკური მიდგომები და განვითარების ძირითადი ფაქტორები (სხვა ბევრ რამესთან ერთად).

4.3 ფინანსების მართვა

4.3.1 ბიუჯეტები

ფინანსური პასუხისმგებლობის დონე, რომელიც მწვრთნელს აქვს, განსხვავდება გუნდიდან გუნდამდე, კლუბიდან კლუბამდე და მწვრთნელიდან მწვრთნელამდე.

ზოგიერთი მწვრთნელი შეიძლება აწარმოებდეს ბიზნესს და, შესაბამისად, საჭიროა შეინახოს ზუსტი ანგარიშები და ჰქონდეს საბოლოო პასუხისმგებლობა ფინანსებზე. სხვა მწვრთნელებს შეიძლება დაეკისროს პროგრამის ბიუჯეტის ადმინისტრირება, რომელიც მოითხოვს მმართველობის თანხმობას ნებისმიერი ვარიაციისთვის.

გაგნობიერეთ ფასები

იუნიორი გუნდების ბევრ მწვრთნელს არ ექნება ჩართულობა ბიუჯეტში, მაგრამ მაინც უნდა იცოდნენ რა ხარჯები აქვთ მოთამაშეებს და მათ ოჯახებს გუნდთან ერთად თამაშისას. მწვრთნელს შეიძლება სურდეს დამატებითი ვარჯიშების დანიშვნა ან გამგზავრება დამატებითი თამაშის სათამაშოდ და ეს მოთამაშეებს ალბათ რაღაც დაუჯდებათ (თუ მხოლოდ თავის დროზე).

ბიუჯეტების მომზადება

ბიუჯეტის მომზადებისას მწვრთნელმა უნდა:

- მოიპოვონ კონკრეტული ინფორმაცია ხარჯების შესახებ და არ გააკეთონ ვარაუდები. მაგალითად, ფრენების ღირებულება განსხვავდება წელიწადის დროის მიხედვით. თუ შესაძლებელია, უნდა მოიპოვონ წერილობითი ცნობები (რომელიც შეიძლება უბრალოდ იყოს ელ.წერილი პროვაიდერისგან);
- თუ კონკრეტული ინფორმაცია არ არის ხელმისაწვდომი, გააკეთონ საუკეთესო შეფასება იმ ინფორმაციის საფუძველზე, რომელიც ხელმისაწვდომია. შეინახონ ჩანაწერი იმის შესახებ, თუ რა ინფორმაცია იყო ხელმისაწვდომი, რათა ადვილად იდენტიფიცირდეს პარამეტრები, რომლებიც შეიძლება შეიცვალოს;

- ჩამოთვალონ ყველაფერი, რისი მოფიქრებაც შეუძლიათ და სთხოვონ სხვას შეამოწმოს სია, რომ დაინახონ, რამე ხომ არ არის გამორჩენილი;
- ისეთი ნივთებიც კი, რომლებიც ამჟამად არ არის ხარჯი (მაგ. ფორმა შეიძლება მოწოდებული იყოს სპონსორის მიერ) უნდა იყოს ჩამოთვლილი, სადაც მითითებულია, რომ ამჟამად ეს არის ნულოვანი ხარჯი;
- გაითვალისწინონ ღირებულების გაუთვალისწინებელი ზრდა ან გაუთვალისწინებელი ხარჯები. ეს უნდა იყოს მკაფიოდ განსაზღვრული და მიზანი უნდა იყოს მისი არ დახარჯვა;
- მკაფიოდ ჩამოაყალიბონ ყველა დაშვება, რომელიც ბიუჯეტის ნაწილია (მაგ. შემოსავალი შეიძლება დამოკიდებული იყოს მოთამაშეთა რაოდენობაზე);
- საჭიროების შემთხვევაში მოიპოვონ ერთზე მეტი შეთავაზება ხარჯებისთვის (მაგალითად, გუნდის კონკურსში შესვლის საფასური ფიქსირებული იქნება);
- დოკუმენტაციურად დააფიქსირონ საბოლოო არჩევანის ნებისმიერი მიზეზი. ყველაზე იაფი შეთავაზება სულაც არ არის საუკეთესო პროგრამისთვის. ასევე ხელშემწყობი ფაქტორია კრიტერიუმების არსებობა (მაგ. მინიმალური პირობები სასტუმროსთვის გუნდთან ერთად მოგზაურობისას) და კრიტერიუმებმა შეიძლება აჩვენოს, თუ რატომ არ იყო სასურველი უფრო იაფფასიანი შეთავაზება;
- ბიუჯეტმა ასევე უნდა განსაზღვროს, თუ რა მომენტში იქნება მოსალოდნელი თანხის მიღება ან დახარჯვა.

ბიუჯეტის მართვა

ბიუჯეტის ეფექტურად მართვისთვის (ან ბიუჯეტის მართვაში დასახმარებლად, თუ მწვრთნელი უშუალოდ არ არის პასუხისმგებელი მის მართვაზე), მწვრთნელმა უნდა:

- შეინახონ ქვითრები და თითოეულ ქვითარზე მიუთითონ კონკრეტულად რისთვის იყო ის (თუ ქვითარი ამას არ განსაზღვრავს). ქვითრები ასევე უნდა ინახებოდეს ორგანიზებულად (მაგ. თვეების მიხედვით) ან წარდგენილი უნდა იყოს რაც შეიძლება სწრაფად შესაბამის მენეჯერთან;
- ფულის დახარჯვამდე შეამოწმონ ბიუჯეტი, რათა დარწმუნდნენ, რომ საკმარისი თანხა იყო გამოყოფილი;
- რეგულარულად განიხილონ ბიუჯეტი, მათ შორის არა მხოლოდ კონკრეტული რიცხვები, არამედ ნებისმიერი ვარაუდი, რომელზედაც დაფუძნებულია ბიუჯეტი. მაგალითად, რეალურად მონაწილეობს პროგრამაში მოთამაშეების ის რაოდენობა, რომელიც გათვალისწინებულია ბიუჯეტში? ამ მიზნით მწვრთნელმა ყოველთვიურად უნდა გამოყოს დრო;
- დოკუმენტაციურად ასახონ ბიუჯეტში შეტანილი ნებისმიერი ცვლილება და დარწმუნდნენ, რომ მიღებულია ნებისმიერი საჭირო თანხმობა.

მწვრთნელს ასევე უნდა ესმოდეს, რომ „ნაღდი ფულის მოძრაობა“ ძალიან განსხვავდება ბიუჯეტისგან. „ნაღდი ფულის მოძრაობა“ არის უბრალოდ, როდესაც ორგანიზაცია იღებს ფულს, მაშინ როცა ბევრი ბიუჯეტი განსაზღვრავს მხოლოდ იმას, თუ რა იქნება მიღებული და დახარჯული, მაგრამ არა აუცილებლად როდის.

ზოგჯერ ხარჯების გაღება ხდება თანხის მიღებამდე. მწვრთნელმა უნდა შეამოწმონ, არის თუ არა საკმარისი თანხები ხარჯის გადახდის დროს.

დამატებითი ცნობები

1. სთხოვეთ თქვენს მწვრთნელის ასისტენტებს ჩამოთვალონ (ა) მათი ძლიერი და (ბ) მათი სუსტი მხარეები. განიხილეთ მათი შეფასება მათთან ერთად და, კერძოდ, ნებისმიერი განსხვავება, თქვენი მხრიდან მათი შეფასების შემთხვევაში.
2. რა არის თქვენი, როგორც მწვრთნელის, ძლიერი და სუსტი მხარეები? როგორ შეედრება ეს თქვენი ასისტენტების ძლიერ და სუსტ მხარეებს - ავსებენ თუ არა ისინი თქვენი უნარების კომპლექსს?
3. უზიარებთ თუ არა ინფორმაციას სხვა გუნდების მწვრთნელებს? თუ არა, რატომ არა?

LEVEL 2



მოთამაშე

თავი 1

დაცვითი კალათბურთის
უნარები

1.1 ინდივიდუალური დაცვითი მოძრაობა და პოზიციები

1.1 მოწინავე ღია პოზიციის დახურვის ტექნიკა

მოწინავე ღია პოზიციის დახურვა

როდესაც მოთამაშეები პირველად ეცნობიან "ღია პოზიციის დახურვის" უნარს, მთავარი პრინციპია, რომ ისინი მოხვდნენ კარგ დაცვით პოზიციაზე, რათა დაიცვან მოწინააღმდეგე ბურთის დაჭერისას. როგორც წესი, ისინი უნდა იყვნენ ხელის სიგრძის ფარგლებში, მაგრამ უნდა შეინარჩუნონ ბალანსი, რომ მათ შეეძლოთ გვერდითი მოძრაობა დრიბლერის დასაკავებლად. რეკომენდირებულია, რომ "ღია პოზიციის დახურვის" ბოლოს, მოთამაშემ აწიოს ორივე ხელი, რადგან ეს ხელს შეუწყობს ბალანსის ცენტრირებაში.

უფრო გამოცდილი მოთამაშეების შემთხვევაში, მათ შეუძლიათ შეცვალონ თავიანთი ღია პოზიციის დახურვა იმის მიხედვით, მოწინააღმდეგე „მსროლელია“ თუ „მტარებელი“, თამაშის წინა „დაზვერვაზე“ ან თამაშში მანამდე მათ მოქმედებაზე დაყრდნობით. თამაშისწინა ინფორმაციის მოპოვებამ უნდა განსაზღვროს მოწინააღმდეგის თითოეული მოთამაშისთვის:

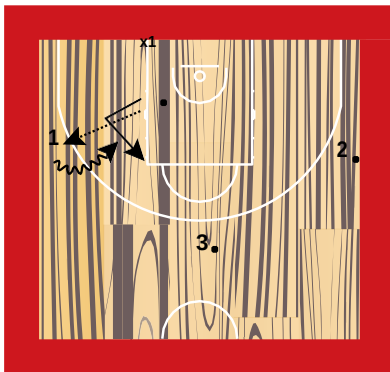
- ა) მიდრეკილნი არიან ტარებაზე თუ სროლაზე ბურთის პერიმეტრზე დაჭერისას
- ბ) რომელი ხელით ისვრიან
- გ) რომელ მხარეს ურჩევნიან დრიბლინგი (ზოგჯერ მარჯვენა ხელის დრიბლერი ჯერ მარცხნივ იწყებს მოძრაობას)
- დ) რომელი ხელით ურჩევნიან დრიბლინგი
- ე) უპირატესობას ანიჭებენ კალათამდე ბურთის ტარებას და სროლას თუ მიდრეკილნი არიან ატარონ და პასი გადააწოდონ

მტარებლის ღია პოზიციაში დახურვა

თუ მეტოქე ბურთის მტარებელია, მცველი განხორციელებს "მოკლე" დახურვას, რითიც საკუთარ თავს უფრო მეტ ადგილს მისცემს გვერდითი გადაადგილებისთვის, რათა შეაჩეროს დრიბლერის შეღწევა. მცველი უნდა გადავიდეს ისეთ პოზიციაზე,

რომელიც შეესაბამება გუნდის დაცვით წესებს (მაგ., გუნდს შეუძლია „აიძულოს შუაში გადასვლა“ და ამგვარად მცველი უნდა დაიხუროს ისეთ პოზიციაზე, რომელიც მოწინააღმდეგის პირითი ხაზის ფეხის მიღმაა).

მტარებლის ღია პოზიციის დახურვის სავარჯიშოდ



დხურვა 3

3 შემტევი მოთამაშე და ერთი მცველი (X1). X1 გადასცემს ბურთს 1-ს და უნდა დაიწყოს ისე რომ ფეხი ჰქონდეს ტყორცნის განხორციელების ზონაში (key). 1-მა შეიძლება დაიწყოს ნებისმიერი ადგილიდან და უნდა შეაღწიოს ბურთის მიღებისას (მაქსიმუმ 3 დრიბლინგი).

თავდასხმა ცდილობს შეაღწიოს ტყორცნის ზონაში 2 ფეხის გაჩერების გამოყენებით. თუ ის ვერ მოხვდება ამ ზონაში, X1 იღებს 1 ქულას.



მას შემდეგ, რაც 1 დაასრულებს დრიბლინგს (იქნება ეს ტყორცნის განხორციელების ზონაში თუ არა), ის დრიბლინგით ბრუნდება პერიმეტრზე. X1 იღებს ბურთის პერიმეტრის ერთ-ერთი მოთამაშისგან, შემდეგ გადასცემს მას უკან და იხურება. ისევ, შემტევმა მოთამაშემ უნდა შეაღწიოს.

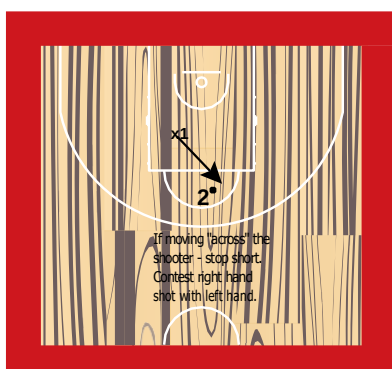
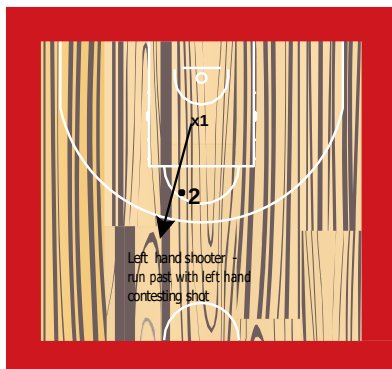
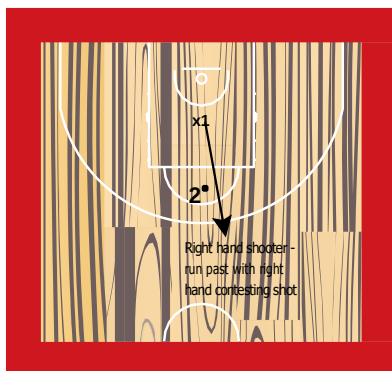
აქტივობა შეიძლება ჩატარდეს დაცვაში თითოეულ მოთამაშესთან გარკვეული დროის განმავლობაში (მაგ. 1-2 წუთი), გამარჯვებული იქნება ყველაზე მეტი ქულის მომგროვებელი მოთამაშე. მნიშვნელოვანია, რომ მცველი თანაბრად აგროვებს ქულებს, იქნება ეს „ცუდი შეტევა“ თუ „კარგი დაცვა“.

ანალოგიურად, ითამაშეთ დადგენილი დროის განმავლობაში (მაგ. 3 წუთი), სადაც თუ შემტევი მოთამაშე შევა ტყორცნის ზონაში, ის გახდება შემდეგი მცველი და დარჩება დაცვაში-მანამ, სანამ სხვა შემტევი მოთამაშე არ მოხვდება ამავე ზონაში.

მსროლელის ღია პოზიციაში დახურვა

მსროლელის ღია პოზიციაში დახურვისას, მცველი სპრინტით მიისწრაფვის შემტევი მოთამაშისკენ, ერთი ხელის გაწვდენით, სროლაზე ზეწოლის მოსახდენად. მცველმა შეიძლება მსროლელს გვერდითაც კი ჩაურბინოს. ერთი გაჭიმული ხელით მცველს, სავარაუდოდ, შეუძლია მეტი ზეწოლა მოახდინოს სროლაზე, ვიდრე დახურვით, სადაც ორივე ხელი წინ აქვს.

თუმცა, დახურვაზე მიდწევის მიზნის ის არის, რომ მცველის წონასწორობა ირღვევას და ის ვერ შეძლებენ სწრაფად გადაადგილებას ლატერალურად ბურთის მტარებელის დასაცავად. ამ ტექნიკას ასევე უწოდებენ "მსროლელზე სირბილს". ამით მცველმა უნდა უზრუნველყოს, რომ მსროლელი არ მიიღებს პერსონალურ ჯარმას.



მცველმა უნდა გაიარბინოს „სასროლი მხრის“ გვერდით, მსროლელთან ყველაზე ახლოს მდებარე ხელის გაწვდენით (ანუ მარჯვენა ხელი გაშლილი ჰქონდეს მარჯვენა ხელის მხარზე სირბილისას).

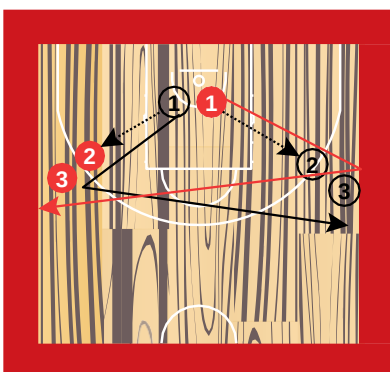
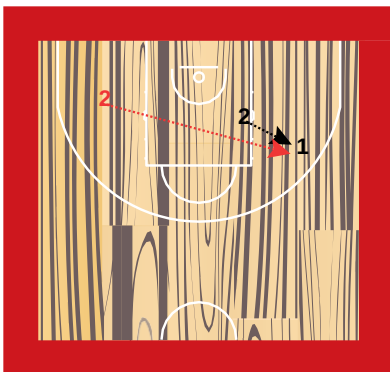
ეს უზრუნველყოფს, რომ მცველის სხეული გაირბენს მსროლელის გასწვრივ და არ შეეჯახება მას. მსროლელზე დახურვისას მნიშვნელოვანია, მსროლელმა არ მიიღოს ჯარმას.

თუ მცველმა უნდა იმოძრაოს მსროლელის სხეულის პარალელურად (მაგალითად, თუ ის ღია პოზიციის დახურვას აკეტებს მსროლელის ხელის მოპირდაპირე მხარეს), მან უნდა გაიწვდინოს საპირისპირო ხელი (ანუ, თუ ეს არის მარცხენა ხელის მსროლელი, გაიწვდინოს მარჯვენა ხელი) . ეს აშორებს მცველის სხეულს მსროლელს, რაც კვლავ ამცირებს კონტაქტის ალბათობას.

ყოველი სროლის აქტივობა, რომელიც ვარჯიშზე კეთდება, ასევე იძლევა მსროლელის დახურვის ვარჯიშის შესაძლებლობას.

ეს ხელს შეუწყობს დაცვაში ყოველ სროლაზე შეჯიბრის ჩვევის გამომუშავებას და ასევე შემტევი მოთამაშის უნარს, კონცენტრირდეს კალათზე, როცა ისვრის.

მსროლელის ღია პოზიციის დახურვის საგარჯიშოდ



მსროლელის დახურვა

ეს შეიძლება გაკეთდეს 2 ან 3-კაციან ჯგუფებში. ერთი მოთამაშე გადასცემს ბურთს მსროლელს და შემდეგ გარბის მისკენ, სროლისთვის საბრძოლველად. ქულას იღებენ, თუ შეძლებენ სროლის „დაფარვას“ ან „სროლის ფინტის“ გამოწვევას.

მცველი გარბის მსროლელის გასწვრივ და ეხება გვერდითა ხაზს, რათა დაბრუნდეს როგორც შემდეგი მსროლელი. მსროლელი ხსნის თავის სროლას და პასს გადასცემს საიდანაც იღებს ბურთს.

მსროლელებს ურჩევენ, საჭიროების შემთხვევაში მიმართონ სროლის ფინტს, ცუდი გასროლის ნაცვლად. სროლის განხორციელებით, ნარჩუნდება თანაბარი ანგარიში. მსროლელის მისამართით ნებისმიერი ცუდი პასისთვის აკლდებათ ერთი ქულა.

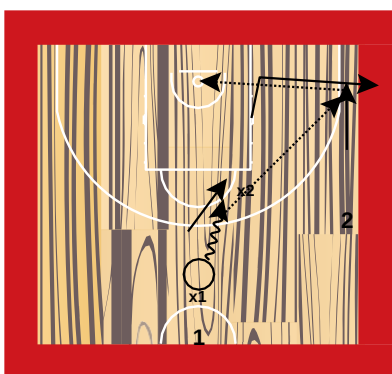
პასი მსროლელებზე კეთდება იქიდან, საიდანაც მოხდა ბურთის მიღება მოხსნისას. ეს შეიძლება ნიშნავდეს, რომ ის ძალიან ახლოს არის მსროლელთან და მსროლელს დასჭირდება გამოიყენოს ფინტი (ნაჩვენებია შავით) ან რომ ის საკმაოდ შორს არის, მაგრამ მაინც უნდა „იჯიკაოს“ რომ მოხვდეს სროლის შემდეგ პოზიციაზე (ნაჩვენებია წითლად).

იგივე აქტივობა შეიძლება განხორციელდეს ორი ჯგუფით. მსროლელი ხსნის ბურთს, შემდეგ გადასცემს მას შემდეგ ადამიანს მეორე ჯგუფიდან და გარბის მისკენ სროლაზე საბრძოლველად. ქულების მირება იგივეა. გააგრძელებთ დადგენილი დროით ან სანამ ერთი ჯგუფი არ მიადევს კონკრეტულ ქულას. გუნდებს შეუძლიათ გაიმარჯვონ ან კალათში ბურთის ჩაგდებათ ან თაობითი ჭოლის მიღებით.

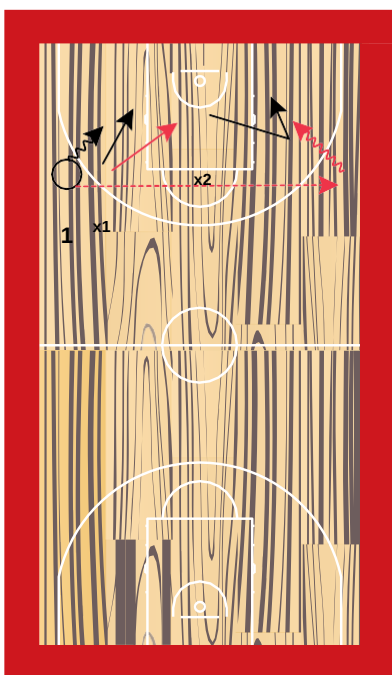


CLOSE OUT – BOX OUT

x1 იცავს ბურთს და x2-ს უნდა ჰქონდეს მინიმუმ ერთი ფეხი ტყორცნის ზონაში (key).
თუ 1 შეძლებს დრიბლინგით შევიდეს ტყორცნის ზონაში, ის ისვრის და 2-მა უნდა
იბრძოდოს მოხსნაზე.
x2-მა უნდა მოახდინოს 2-ის “box out”.

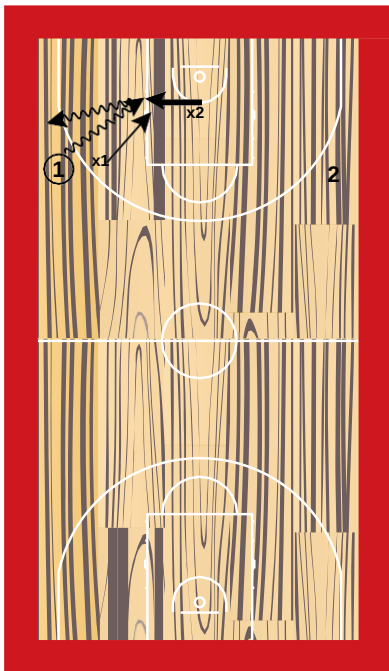


თუ x1 შეძლებს შეაკავოს 1, მაშინ 1 პასს გადასცემს 2-ს, რომელიც სრიალებს
კუთხეში, დაიჭერს და ისვრის. x2 დახურავს მსროლელს და გაიქცევა
მსროლელის ხელის გასწვრივ.

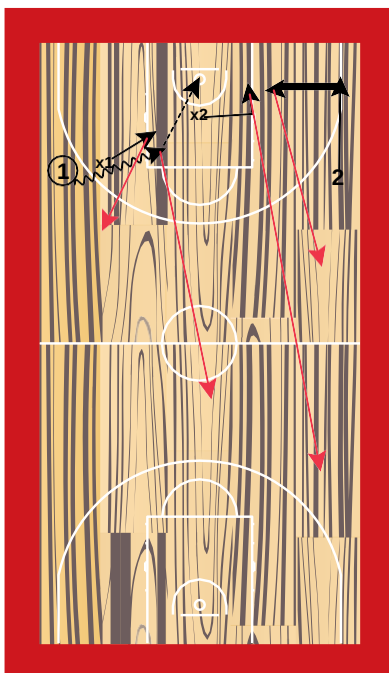


CLOsE OuT – BOx OuT, 2V2

1 იწყება ბურთით ფლანგზე და 2 არის მეორე ფლანგზე. ორი მცველი ჩვეულ
პოზიციას იკავებს.
1-ს შეუძლია ატაროს ან ბურთი გადასცეს 2-ს, რომელიც ატარებს.
x1 და x2 იცავენ შესაბამისად.

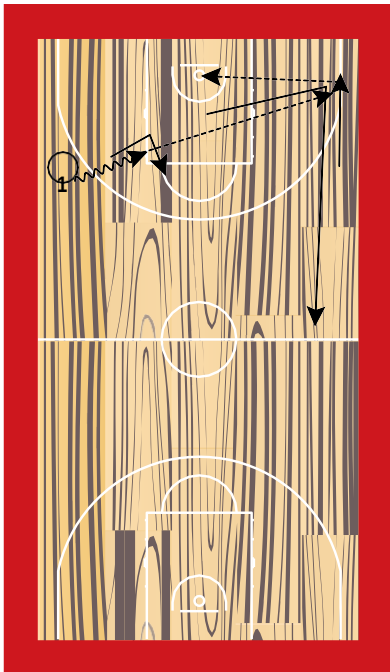


თუ 1 შეძლებს დაამარცხოს x1 პირითა ხაზამდე, x2 უნდა შემობრუნდეს, რათა შეაჩეროს ნებისმიერი შედეგა ტყორცის ზონაში. შემდეგ 1 უნდა დაბრუნდეს პერიმეტრზე და x2 ბრუნდება გამყოფ ხაზში (თუმცა მწვრთნელს შეუძლია მცველებს ერთმანეთის შეცვლის უფლება მისცეს).



თუ 1 შეძლებს დაამარცხოს x1 შუა ხაზამდე, x1 ისვრის, როდესაც შეაღწევს ტყორცის ზონაში. x2 უნდა მოახდინოს 2-ის box out-ი. თუ შემტევი მოთამაშეები მოხსნიან ბურთს, მათ შეუძლიათ ხელახლა ისროლონ.

მას შემდეგ, რაც მცველები დაიცავენ ბურთს, ისინი დააგდებენ ბურთს იატაკზე, რათა მოიპოვონ უპირატესობა. გუნდები თამაშობენ 2x2 გარდასვლაში.

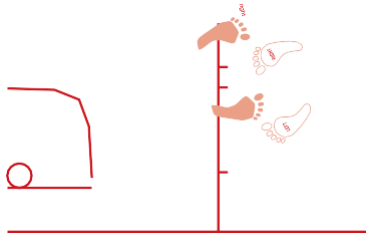
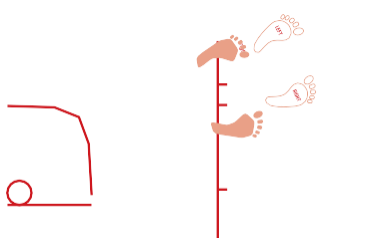


კიდევ ერთი ტაქტიკა მსროლელის დახურვისას არის „დარტყმა და გაქცევა“. ამ დროს მცველი მირბის მსროლელისკენ და ჩერდება გვერდის ავლის გარეშე. ტყორცნის განხორციელების შემდეგ (და როცა მსროლელი დაეშვება), მცველი „ამოწმებს“ ან „ურტყამს“ მათ მკლავის ზოლით და შემდეგ სპრინტით გარბის. „შემოწმება“ ან „დარტყმა“ არის იმისთვის, რომ შეაჩეროს ეს მოთამაშე მოხსნის შეუძლებლობაში. რაც მთავარია, ეს კეთდება მსროლელისკენ გადასვლით და მკლავის ხაზიტ კონტაქტის მოხდენით.

მცველმა არ უნდა გაიწიოს ცილინდრის მიღმა და არ უნდა დაარტყას მსროლელს, მიწაზე დაშვებამდე, რადგან ორივე გამოიწვევს უხეშ დარღვევას.

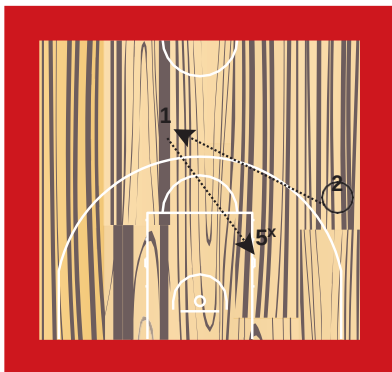
ამ ტექნიკაზე ვარჯიში შესაძლებელია იმავე აქტივობის გამოყენებით, როგორც ზემოთ.

1.1.2 ბურთის მიღმა დაცვა - პოსტის მოთამაშის გადაფარვა (FRONTING)

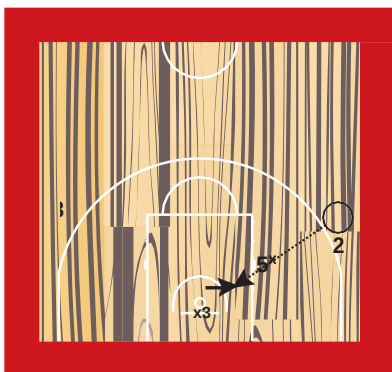
	დაცვა პოსტზე – FRONTING (ფეხის თითები შიგნით) პოსტის მოთამაშის „გადაფარვა“ ნიშნავს, რომ მცველი დგას პოსტის მოთამაშესა და პერიმეტრის მოთამაშეს შორის, რომელსაც აქვს ბურთი. არსებობს ორი მეთოდი - "ფეხის თითები შიგნით" და "ფეხის თითები გარეთ". თითებით შიგნით, მცველის ზურგი პოტენციური პასის გადმცემისკენაა მიმართული. ეს პოზიცია პოტენციურად აადვილებს პოზიციის რეგულირებას, თუ ბურთი პერიმეტრზე სხვა თანაგუნდელს გადაეცემა. მცველი „ნიკაპს მხარზე“ აყენებს, ისე რომ ხედავდეს პასის გადამცემს და პოსტის მოთამაშე. "FRONTING დაცვა" მოითხოვს როგორც კარგ ზეწოლას ბურთის მქონე ადამიანზე, ასევე "გამყოფი ხაზის" დახმარებას, რომელიც არის მცველი, რომელიც დგას კალათის მახლობლად, რომელსაც შეუძლია ჩაჭრას ნებისმიერი მაღალ პასის ჩაწოდვის მცდელობა.
	დაცვა პოსტზე – FRONTING (ფეხის თითები გარეთ) FRONTING თითები გარეთ არის, როდესაც მცველი უყურებს პერიმეტრის მოთამაშეს, რომელსაც აქვს ბურთი. მცველმა უნდა შეინარჩუნოს დაბალი, გაწონასწორებული დგომა - შეინარჩუნოს კონტაქტი პოსტის მოთამაშესთან მხრებით და იდაყვებით.



როდესაც დაცვა "ფარავს" დაბალი პოსტის მოთამაშეს, შეტევამ შეიძლება გააკეთოს მაღალი პასი მცველის თავზე.



შეტევას ასევე შეუძლია ბურთის „რევერსი“ მოთამაშეზე, რომელსაც შემდეგ შეუძლია გადასცეს დაბალი პოსტის მოთამაშეს.



გმოფი ხაზის მცველის ყოლა (X3) არის გზა პასების შესაჩერებლად დაბალი პოსტის მოთამაშეზე, რომელიც "დაფარულია". X3 მზად უნდა იყოს გადაადგილებისთვის და თუ ეს შესაძლებელია პასის ჩასაჭერლად

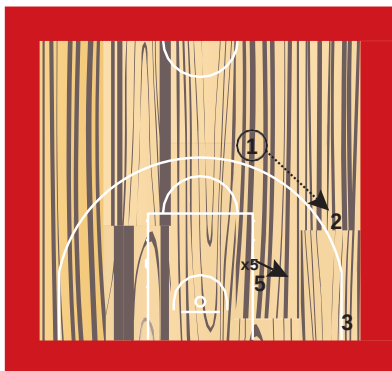


რევერსულ პასზე, X3 შეიძლება გაჩერდეს ტყორცნის ზონაში, ისე რომ შეძლოს პასის ჩაჭრა დაბალი პოსტის მოთამაშეზე. X3 არ მოძრაობს საკუთარი მოთამაშის უარსაყოფად, სანამ პოსტის მცველი არ აღადგენს პოზიციას (ან სხვა მცველი არ შემოტრიალდება ტყორცნის ზონაში).

თუ 3 არის კარგი მსროლელი, მას შეიძლება უფრო ადრე მოუწიონ გადაადგილება და დაცვას სხვა მოთამაშე დასჭირდება ტყორცნის ზონაში შესაბრუნებლად.



ბევრი გუნდი არ „ფრავს“ დაბალ პოსტს და სამაგიეროდ, მცველი გადავა პოსტის მცველის უკან, როცა ის გადავა 1-ის პასის დაბლოკვის მერე (თამაში მაღალ მხარეს) 3-ის პასის დაბლოკვაზე (თამაში დაბალ მხარეს).



პოსტის „გადაფარვა“ ხშირად კეთდება, როდესაც პასის გადამცემი ფლანგზეა, ზემოდან ან კუთხიდან პასების დაბლოკვით.



1.1.3 ბურთის დაცვა - ორმაგი დაბლოკვის ტექნიკა

არსებობს მრავალი განსხვავებული სიტუაცია, როდესაც დაცვითმა გუნდმა შეიძლება გამოიყენოს "ორმაგი დაბლოკვა" (სადაც ორი მცველი დაიცავს მოთამაშეს ბურთით).

ზოგადად, სიტუაციები იყოფა სამ კატეგორიად:

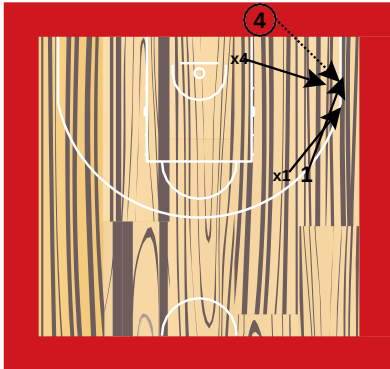
- ორმაგი დაბლოკვის ქვეშ ექცევა მოთამაშე, ბურთის დაიჭერისას;
- ორმაგი დაბლოკვის ქვეშ ექცევა მოძრავი დრიბლერი;
- ორმაგი დაბლოკვის ქვეშ ექცევა დრიბლერი ბურთის ბლოკით.



როგორც წესი, გუნდები ორმაგ დაბლოკვაში მოაქცევენ პოსტის მოთამაშეს, პასის მიღებისას.



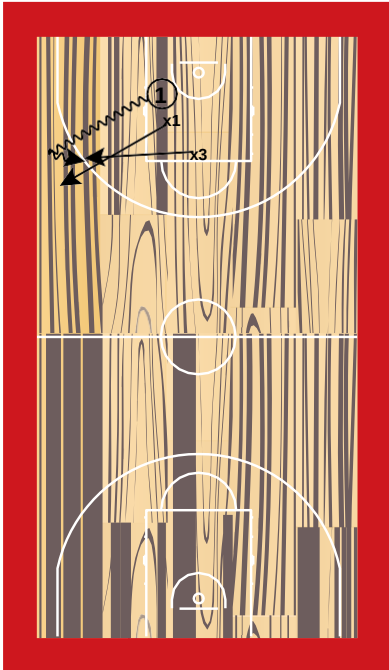
როგორც ზონის, ასევე ერთი ერთზე დაცვაში, გუნდები ხშირად ორმაგად ბლოკავენ გუნდურ მოთამაშეებს, როდესაც იღებენ ბურთს კუთხეში.



მთლიან მოედანზე ზეწოლის გამოყენებისას გუნდებმა შეიძლება გამოიყენონ ორმაგი დაბლოკვა, როდესაც ბურთი გადადის მოედანზე. აქ, x1 აიძულებს 1-ს გვერდითი ხაზისკენ და შემდეგ მოძრაობს მისი გვერდიდან უკან. ეს მოძრაობა მნიშვნელოვანია, რადგან ის საშუალებას აძლევს x4-ს გადაადგილდეს სივრცეში და დააყენოს ორმაგი ბლოკი.

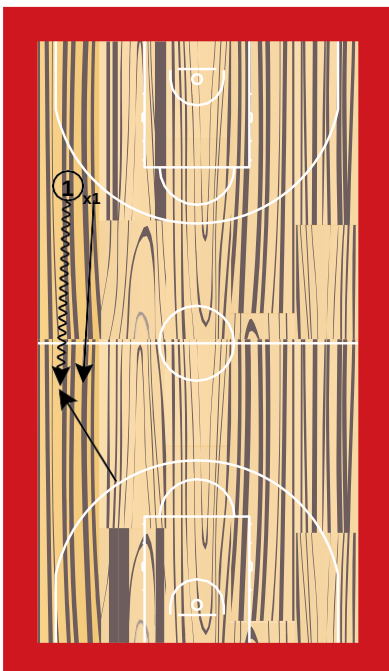


ორმაგი დაბლოკვა ასევე შეიძლება გამოყენებული იყოს დამარცხებული მცველის დასახმარებლად, x4-ის გადაადგილებით გამოყოფი ხაზიდან 3-ის შესაჩერებლად, რომ ვერ შეაღწიოს ტყორცის ზონაში. მიუხედავად იმისა, რომ დამარცხებულია, x3 გარბის 3-ის გვერდით, რათა შექმნას ორმაგი დაბლოკვა.



მთლიანი მოედნის დაცვისას დრიბლერი შეიძლება x1-მა აიძულოს გადავიდეს გვერდითი ხაზისკენ და შემდეგ „მოტრიალდეს“ (კეთდება მიმართულების შესაცვლელად). მეორე მცველი (x3) შეიძლება გადავიდეს გამყოფი ხაზიდან, დრიბლერის „გამოსაჭერად“ ან ორმაგ დაბლოკვაში მოსაქცევად, როდესაც ის მიმართულების შეცვლას ეცდება.

ეს ყველაზე ეფექტურია, როდესაც დრიბლერი იყენებს „რევერსუი დატრიალების“ დრიბლინგს, რაც მომენტალურად აკარგვინებს ხედვას დამხმარე მცველზე.



კიდევ ერთი ტექნიკა, რომელიც გამოიყენება მთლიანი მოედნის დაცვისას არის დრიბლერის „არხილება“ გვერდითი ხაზის გასწვრივ და დამხმარე მცველისთვის (x4) მოედნის ზემოთ გადასვლა ორმაგი დაბლოკვისთვის.

კიდევ ერთხელ, ორმაგი დაბლოკვა შეიძლება იყოს ეფექტური, თუ დრიბლერი ქვემოთ იყურება და ვერ ხედავს x4-ს.

x4 უნდა მოძრაობდეს სწრაფად ორმაგი ბლოკის დასაყენებლად. გუნდები ხშირად ახდენენ „გამოჭერას“ (ან ორმაგ დაბლოკვას) შუა ხაზთან, რადგან ეს დამატებით ზეწოლას ახდენს დრიბლერზე (რადგან მას უკან დაბრუნება არ შეუძლია).

x4



ბევრი გუნდი ირჩევს დრიბლერის ორმაგ დაბლოკვას, რადგან ისინი იყენებენ ბურთზე ბლოკის დაყენებას, რომელსაც შეუძლია გააუქმოს სროლის, შეღწევის ან გადაცემის უნარი.

ორმაგი დაბლოკვისას ყველაზე მნიშვნელოვანია ორი მცველი გადამწყვეტად და უნისონში მოძრაობდეს.

ორმაგი დაბლოკვა იმ მოთამაშის წინააღმდეგ, რომელიც იღებს პასს, ყველაზე ეფექტურია, როდესაც ის დაყენებულია ბურთის დაჭერისას, რაც მოითხოვს მცველებისგან პოზიციის დაკავებას, როცა ბურთი ჰაერშია. ეს ხელს უშლის შემტევ მოთამაშეს გააკეთოს „შეუმჩნეველი“ მოქმედება (მაგ. პასი, დრიბლინგი ან სროლა).

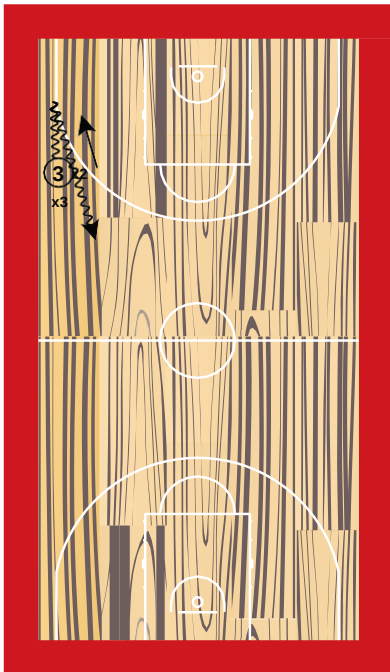
ანალოგიურად, დრიბლერის ორმაგი დაბლოკვისას, მცველმა სწრაფად უნდა დაიკავოს პოზიცია, წინააღმდეგ შემთხვევაში დრიბლერმა შეიძლება შეცვალოს მიმართულება ან გადააწოდოს ბურთი.

ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური პასი, რომელიც შემტევმა მოთამაშემ შეიძლება გააკეთოს, როდესაც ხედავს, რომ ორმაგი დაბლოკვა იწყება, არის პასი თავის თანაგუნდელზე, რომელსაც იცავდა მცველი, რომელიც ახლა გადადის ორმაგ დაბლოკვაში.

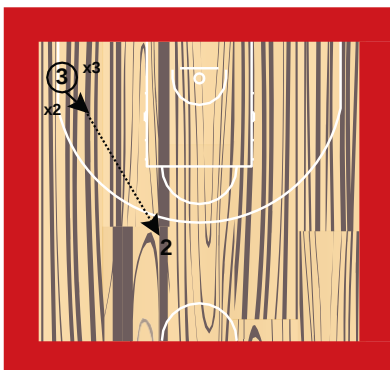
ორმაგი დაბლოკვები ხშირად ყველაზე ეფექტურია, როდესაც ის დაყენებულია გვერდითა ხაზთან, პირითა ხაზთან ან შუა ხაზთან, რადგან ეს შეიძლება მოქმედებდეს როგორც კიდე ერთი მცველი, რომელიც ზღუდავს ბურთის მქონე მოთამაშის გადაადგილების არეალს. ორი მცველი ერთმანეთთან საკმარისად ახლოს უნდა დადგეს ისე, რომ შემტევმა მოთამაშემ ვერ გადალახოს რაიმე სიცარიელე.

მცველებმაც ხელები მაღლა და აქტიურ მდგომარეობაში უნდა ჰქონდეთ, მაგრამ ბურთისკენ არ უნდა გაიწიონ. თუ ისინი ბურთისკენ გაიწევიან, ეს ხშირად გამოიწვევს მცველზე ჯარიმის დაფიქსირებას. ორმაგი დაბლოკვის მიზანია დაცვაზე ზეწოლა და შესაძლოა შემობრუნების შექმნა შემტევი მოთამაშის მეშვეობით:

- 5 ან 8 წამის დარღვევის ჩადენა;
- პასის სროლა, რომელიც იჭრება (ერთ-ერთი სხვა მცველის და არა ორმაგი დაბლოკვის მცველების მიერ);
- საზღვრებს გარეთ გამოსვლა ან უკანა მოედნის დარღვევა (თუ ორმაგი დაბლოკვა შუა ხაზის სიახლოვესაა).



თუ შემტევი მოთამაშე დრიბლინგით შორდება ორმაგ დაბლოკვას, მნიშვნელოვანია, რომ ორივე მცველი მოძრაობდეს, რადგან თუ მხოლოდ ერთი მცველი მოძრაობს, მამან შეიძლება შეეცმნას სიცარიელე, რომელიც შეიძლება გადალახოს შემტევემ მოთამაშემ.



ანალოგიურად, მცველებმა, რომლებიც ქმნიან ორმაგ დაბლოკვას, უნდა უზრუნველყონ, რომ ისინი ერთმანეთთან ახლოს იყვნენ, რათა შემტევემ მოთამაშემ ვერ შეძლოს მათი „გაყოფა“ ან მათ შორის შეზოგება.

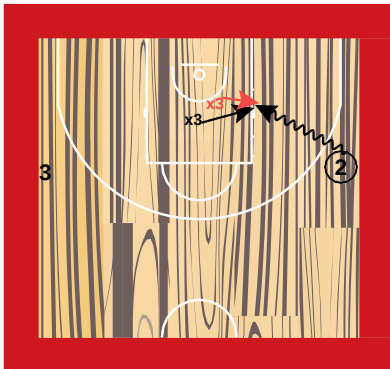
როდესაც გუნდი ორმაგ ბლოკს აყენებს, ის ტოვებს ერთ თავდამსხმელ მოთამაშეს დაუცველს ან სიტუაციას, როდესაც მცველი პასუხისმგებელია ორი შემტევი მოთამაშის დაცვაზე.

მწვრთნელმა უნდა უზრუნველყოს, რომ მოთამაშეებს ნათლად ესმოდეო საჭირო როტაციები.

1.1.4 ზეწოლითი დაცვა - შეტევითი მოძრაობის მოლოდინი

დაცვაში „სისწრაფე“ ხშირად ძალიან განსხვავდება იმ სიჩქარისგან, რომლითაც მცველს შეუძლია მოძრაობა. უფრო მნიშვნელოვანია მცველის უნარი,

სწორად განჭვრიტოს ის, რაც მოხდება და იმოძრაოს მოლოდინში, სანამ ეს რეალურად მოხდება.



x3 იწყება „გამყოფ ხაზზე“ და პასუხისმგებელია 2-ის მიერ დრიბლინგით ნებისმიერი შედეგის როტაციაზე და შეჩერებაზე. თუ x3 დარჩება ტყორცის ზონის შუაში, დასჭირდება 2 ან 3 ნაბიჯი და თუ ის არ იმოძრაავს, სანამ 2 არ დაიწყებს დრიბლინგს, x3-მა შეიძლება სცადოს მისი შეჩერება. თუმცა, თუ x3 მოელის, რომ 2 აპირებს დრიბლინგს და მოძრაობს მოედნის ამ მხარისკენ (წითლად ნაჩვენები), მაშინ ის უფრო სწრაფად შეაჩერებს როტაციას, რადგან არ მოუწევს შორს გადაადგილება.

მწვრთნელებმა მოთამაშეებს უნდა მისცენ ბევრი შესაძლებლობა, ივარჯიშონ, იმაზე, რომ წინასწარ განსაზღვრონ, თუ რას გააკეთებს შეტევა და შესაბამისად შეცვალონ თავიანთი პოზიცია. მწვრთნელებმა უნდა გაიაზრონ, რომ მოთამაშეები ზოგჯერ შეცდებიან, მაგალითად:

- ძალიან შორს გადაადგილება (და საკუთარი მოწინააღმდეგის ღიად დატოვება);
- არასაკმარისად მოძრაობა (და შემდეგ ვერ პოზიციის ვერ დაკავება, როცა შეტევა მოძრაობს).

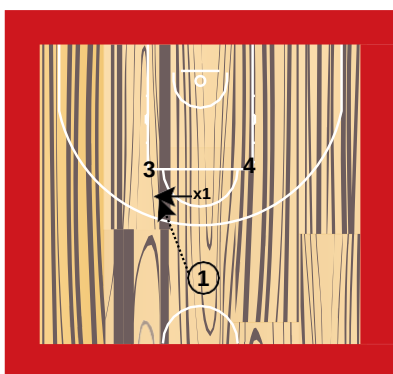
ამ შეცდომების დაშვება ოპტიმალური პოზიციონირების შესწავლის მნიშვნელოვანი ნაწილია. როდესაც მოთამაშე უშვებს შეცდომას, მწვრთნელმა უნდა გამოიყენოს კითხვები, რათა დაეხმაროს მოთამაშეს იმის დადგენაში, თუ რა შეეძლო სხვანაირად გაკეთებინა. თუ მწვრთნელი უბრალოდ ეუბნება მოთამაშეს, რა უნდა გააკეთოს, მაშინ მოთამაშეს არ განუვითარდება სიტუაციის „წაკითხვის“ (და შესაბამისად გადაადგილების) საკუთარი უნარი და რეალურად მხოლოდ სწავლობს, რომ არ უნდა ენდოს საკუთარ ინსტინქტებს.

მწვრთნელს შეუძლია დაეხმაროს მოთამაშეს გარკვეული „მინიშნებების“ გაგებაში, რაც დაეხმარება მას სწორად ამოცნობაში, თუ რა შეიძლება გააკეთოს შეტევამ, როგორიცაა:

- ბურთის პოზიცია – თუ მოთამაშეს ბურთი უჭირავს მკერდის დონეზე ან ზემოთ, უფრო მეტი შანსია გადასცეს, ვიდრე მიმართოს დრიბლინგს;
- გულმკერდის პოზიცია - ის მხარე, რომლისკენაც მოთამაშის მკერდი არის მიმართული, არის დიდი ალბათობით, საითაც ის პასს გადასცემს ან გადაადგილდება;
- დგომა - თუ მოთამაშეს აქვს სწორი ფეხები, უფრო მეტი შანსია გადასცეს პასი, ვიდრე შეასრულოს დრიბლინგი;
- ბურთის მხარე – რომელ მხარესაც არ უნდა ეჭიროს მოთამაშეს ბურთი, ეს ის მხარეა რომელზედაც ის სავარაუდოდ გადასცემს პასს ან შეასრულებს დრიბლინგს;
- მცველის პოზიცია - შემტევი მოთამაშე სავარაუდოდ დაშორდება იმ ადგილს სადაც მისი მცველი დგას (მაგ., თუ მცველი არის შემტევი მოთამაშის მარჯვენა მხარეს, შემტევი მოთამაშე სავარაუდოდ პასს გადააწოდებს ან დრიბლინგს შეასრულებს მარცხნივ).

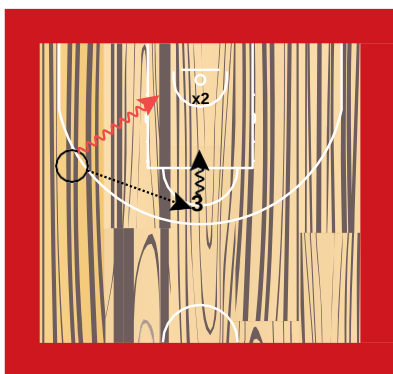
მცველს შეუძლია მხოლოდ ერთი ან ორი ნაბიჯის გადადგმა მოლოდინში, მაგრამ ამან შეიძლება მნიშვნელოვანი გავლენა მოახდინოს შემდეგ პოზიციაზე „სწრაფად“ მოხვედრის უნარზე. როდესაც მცველი მოძრაობს მოლოდინში, მან ორივე ფეხი უნდა ამოძრავოს და არ უნდა გადაიხაროს უბრალოდ ერთ მხარეს. დახრა ანელებს მის მოქმედებას, რადგან ჯერ უნდა დაბრუნდეს დაბალანსებულ მდგომარეობაში.

ზოგიერთი აქტივობა, რომელიც ეხმარება მოთამაშეებს ივარჯიშონ შეტევის ამოცნობაზე, მოცემულია ქვემოთ.



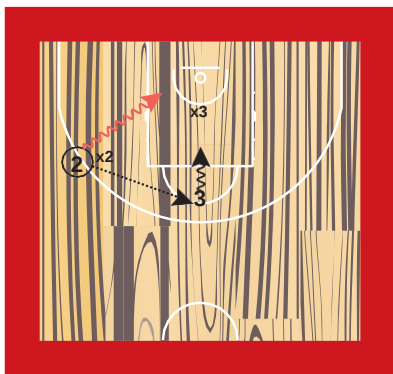
მოთამაშეები 3 და 4 უნდა იდგნენ უძრავად და მზად იყვნენ 1-ისგან პასის მისაღებად. 1-ს შეუძლია პასი გადააწოდოს რომელიმე მოთამაშეს და x1 უნდა შეეცადოს მიმართულება შეცვლივინოს პასს. x1 მზად უნდა იყოს გადაადგილებისთვის ამა თუ იმ გზით იმის მოლოდინში, თუ სად წავა პასი.

პასის ჯათამიჯიმს ასოიო შოიძოიბა მიიმაჯროს მიჯიოიო.



2-ს შეუძლია ან დრიბლინგით შევიდეს ტყორცნის ზონაში ან პასი გაუკეთოს 3-ს, რომელიც შეეცდება დრიბლინგით შევიდეს ტყორცნის ზონაში. x2 ცდილობს შეაჩეროს ორივე მოთამაშე დრიბლინგით ამ ზონაში.

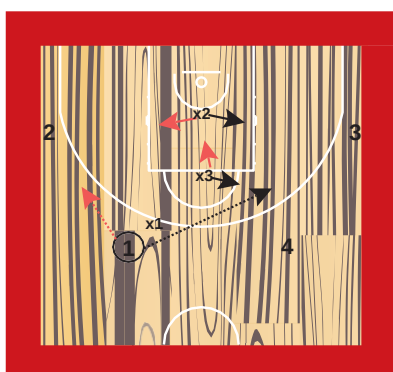
- თუ x2 დაიჯერებს, რომ 2 შესარულებს დრიბლინგს, ის უნდა გადავიდეს 1 ან 2 ნაბიჯით 2-ისკენ;
- თუ x3 დაიჯერებს, რომ 2 პასს გაუკეთებს 3-ს, ის უნდა გადავიდეს 1 ან 2 ნაბიჯით 3-ისკენ 2 შეზღუდულია 2 დრიბლინგით და 3 შეზღუდულია 1 დრიბლინგით.



შემდეგ შეიძლება 2-ის დასაცავად დაემატოს მცველი, რაც x2-ისთვის დამატებითი გასათვალისწინებელი ფაქტორია.



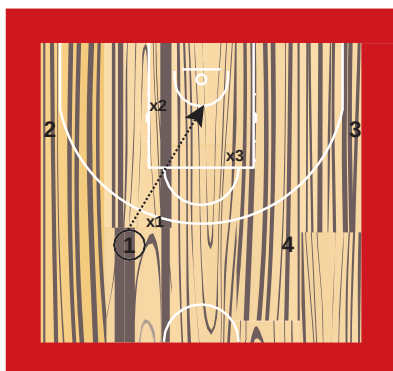
თუ x2 მოძრაობს 2-ის დრიბლინგის შესაჩერებლად პირითი ხაზისკენ, x2-ს შეუძლია გადაადგილება 3-ისკენ, რაც ამცირებს იმ მანძილს, რომელიც უნდა დაფარონ ბურთის გადაცემისას (წითლად არის ნაჩვენები).



მცველებს (x1, x2 და x3) ყოველთვის უნდა ჰყავდეთ ვინმე, ვინც იცავს ბურთს - დანარჩენი ორი მცველი იწყებს ტყორცნის ზონაში, მაგრამ შემდეგ შეუძლიათ აირჩიონ საკუთარი პოზიცია.

შემტევი მოთამაშეები უბრალოდ ცდილობენ დრიბლინგს ტყორცნის ზონისკენ, მაგრამ დრიბლინგი შეუძლიათ დაიწყონ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ არ არის ახლო მცველი (მცველები უნდა შეეხონ შემტევ მოთამაშეს, რათა აჩვენონ, რომ იქ არიან).

მცველებს ტყორცნის ზონაში ურჩევენ, წინასწარ განსაზღვრონ, სად გაკეთდება პასი და გადადგან ერთი-ორი ნაბიჯი ამ მიმართულებით, ისე რომ საკმარისად ახლოს იყვნენ დეზუფისთვის და ნებისმიერი დრიბლინგის შესაჩერებლად. დიაგრამაზე ნაჩვენებია მოძრაობები, რომლებიც მცველებმა შეიძლება განახორციელონ, თუ ისინი განსხვავებულ პასის ანგარიშს აკეთებენ (მოძრაობა ნაჩვენებია წითელით და შავი ღირბით).



მწვრთნელი შეიძლება დადგეს კალათის ქვეშ, რათა მოთამაშეებისთვის უზრუნველყოს პასის გადამცემი სამიზნე. ეს მოითხოვს მცველებისგან, რომ ერთად გადაადგილდნენ.

მაგალითად, x1 დგას, რათა აიძულოს პასის გაკეთება 2-ისკენ და x2 მოძრაობს მისკენ მოლოდინში. თუმცა, თუ x3 მოძრაობს ტყორცნის ზონის გადასასვლელისკენ, ეს საშუალებას იძლევა, მწვრთნელს გადაეცეს პასი.

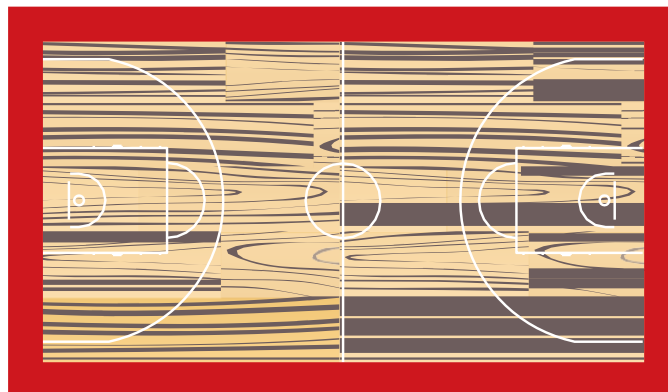
ამის ნაცვლად, როდესაც x2 მოძრაობს 2-ისკენ, x3 შეიძლება გადავიდეს ქვემოთ მწვრთნელისკენ, პასზე ზეწოლის მოსახდენად.

დამატებითი ცნობები

- ჩათვალეთ, რომ ამ კვირაში თამაშობთ მეტოქესთან, რომელსაც დომინანტური დაბალი პოსტის მოთამაშე ჰყავს:
 - განიხილავდით თუ არა ამ პოსტის მოთამაშის "წ გადაფარვას" (fronting)?
 - რა ფაქტორები გაითვალისწინეთ ამ გადაწყვეტილების მიღებისას? განიხილეთ თქვენს ასისტენტებთან, რას ფიქრობენ ისინი.
- აჩვენეთ ის ადგილები მოედანზე, სადაც თქვენი გუნდი შეეცდება მოწინააღმდეგეებზე ორმაგ დაბლოკვას (ზეწოლითი დაცვის თამაშისას):



- აღწერეთ აქტივობა, რომელსაც იყენებთ ორმაგი დაბლოკვის ტექნიკის სასწავლებლად? რა სასწავლო პუნქტებს მიაწოდებდით შემტევ მოთამაშეებს?



- განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, თუ როგორ შეგიძლიათ გააუმჯობესოთ მოთამაშის უნარი წინასწარ განსაზღვროს, თუ რას აპირებს შემტევი გუნდი.

LEVEL 2



მოთამაშე

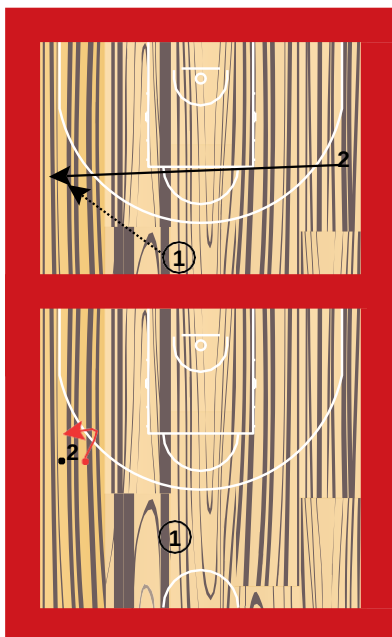
თავი 2

შემტევი კალათბურთის
უნარები

2.1 გახსნა ბურთისთვის

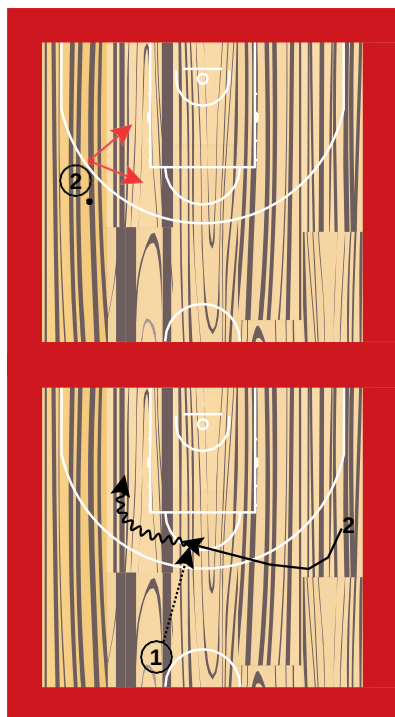
2.1.1 ჰორიზონტალური ჭრები

მოთამაშეებს თავდაპირველად ასწავლიან ბურთის მიღებას ბურთისკენ ან კალათისკენ ჭრის დროს. ბურთისკენ ჭრა, პირით კალათისკენ, ჩვეულებრივ, კეთდება საყრდენ ფეხზე წინ ბრუნით. უფრო გამოცდილი მოთამაშეები და გუნდები გამოიყენებენ "ჰორიზონტალურ" ჭრებს, ხშირად ერთი ფლანგიდან მეორეზე.



2 ასრულებს "ჰორიზონტალურ" ჭრას მოედნის ერთი მხრიდან მეორეზე.

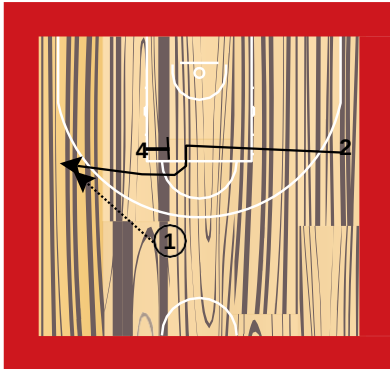
ბურთის დაჭერისას, მოთამაშეებს უნდა შეეძლოთ საყრდენ ფეხზე ბრუნის რევერსი, იმისთვის რომ აღმოჩნდნენ კალათის პირისპირ.



შემდეგ მოთამაშეს შეუძლია შეტევა განახორციელოს ორივე მხარეს. თავდასხმამ პირიტი ხაზის მხარეს უნდა შეუტეოს კალათს და არ მოძრაობდეს გვერდით. ხშირად მოთამაშე იჭერს ბურთს და „ძლიერად აგდებს“ ბურთს პირიტი ხაზზე თავდასხმისას. მას ასევე შეუძლია გამოიყენოს დრიბლინგი „ძირს დაგდებით“.

შემტევ მოთამაშეს ასევე უნდა შეეძლოს ბურთის დაჭერა და დაუყოვნებლივ დრიბლინგი, თავისი ჭრის მიმართულებით.

ეს ყველაზე ეფექტურია, როცა მცველი უკან მიჰყვება გამჭრელს და პასის გადაცემი წინ უსწრებს გამჭრელს. გამჭრელი ხშირად იკუნტება და დრიბლინგით მიიწევს კალათამდე.



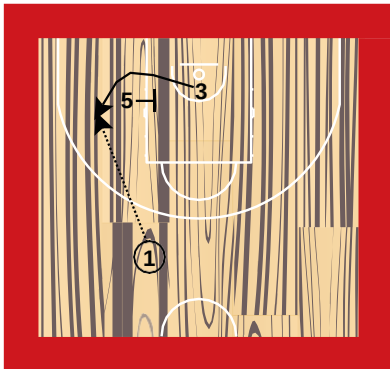
ჩვეულებრივ, ბლუიყენდება პორიზონტალურ ჭრაზე კუთხედში.



საფეხურებრივი ბლოკები ასევე შეიძლება დაყენდეს ორივე კუთხედზე.

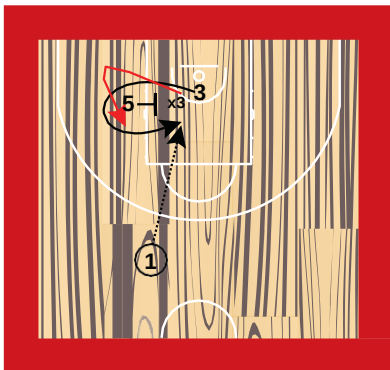
2.1.2 მოხვეული ჭრები

„მოხვეული“ („TuRN OuT“) ჭრები

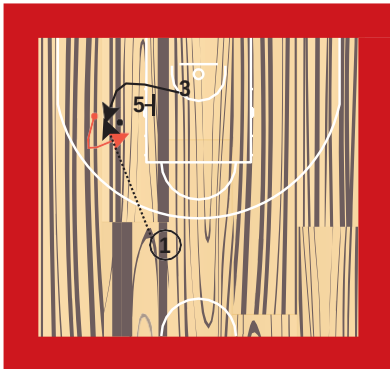


რა არის „მოხვეული“ („TuRN OuT“) ჭრა

„მოხვეული“ ჭრა გამოიყენება ბლოკს მიღმა, რომელიც დაყენებულია ტყორცნის ზონის გვერდით, ბლოკის დამცემების ზურგი მიმართულია გვერდითი ხაზისკენ, ტყორცნის ზონიდან მოშორებით. ამ ბლოკს ასევე უწოდებენ "Pin Down" ბლოკს. ჭრა შეიძლება განხორციელდეს პერიმეტრისკენ.



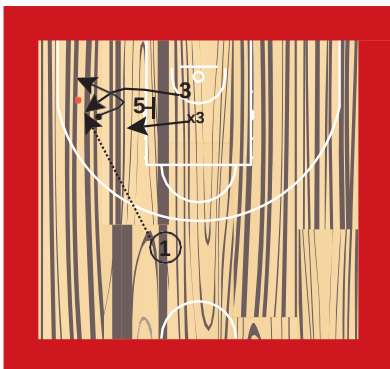
თუ მცველი "მიჰყვება" (მირბის გამჭრელის უკან), მაშინ გამჭრელი უნდა დაბრუნდეს ტყორცნის ზონაში.



ფეხის მუშაობა - საყრდენ ფეხზე ბრუნვა

მოთამაშეებს უნდა შეეძლოთ შეასრულონ სხვადასხვა ტიპის ფეხის მოძრაობა, „მოხვეული“ ჭრიდან გამოსვლისას.

უპირველეს ყოვლისა, მათ უნდა შეეძლოთ „წინ“ ბრუნვის გაკეთება, როდესაც ბურთს დაიჭერენ, იმისთვის რომ აღმოჩნდნენ კალათის პირისპირ. ისინი ეშვებიან მიწაზე და აკეთებენ ბრუნს კალათთან ყველაზე ახლოს მდებარე ფეხზე (მაგი) და შემდეგ ბრუნდებიან რომ აღმოჩნდნენ მის პირისპირ. ეს ფეხის მუშაობა ძალიან ეფექტურია დაუყოვნებელი სროლისთვის.

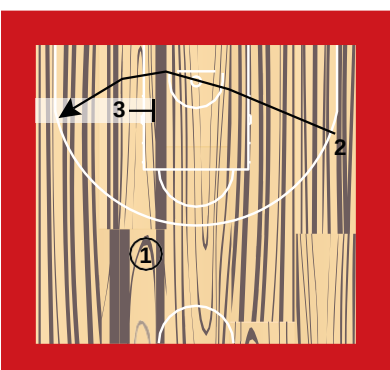


ფეხის მუშაობა - რევერსული ბრუნის საყრდენ ფეხზე

მოთამაშეებს ასევე უნდა შეეძლოთ ბურთის დაჭერისას „რევერსული ბრუნის“ გაკეთება.

ისინი ბრუნს აკეთებენ გვერდით ხაზთან ყველაზე ახლოს მდებარე ფეხზე (წითელი) და სწრაფად „აგდებენ“ ბურთს პირითი ხაზისკენ, როდესაც აკეთებენ რევერსულ ბრუნს. ფეხის ეს მოძრაობა ეფექტურია, როდესაც მცველი გადადის ბლოკის ზედა ნაწილში, ხოლო შეტევა იჭერს ბურთს და აპირებს ატაროს პირითი ხაზის გასწვრივ.

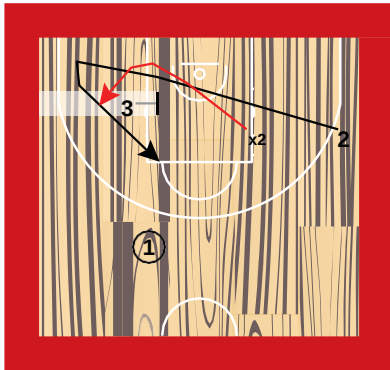
დაცვის „წაკითხვა“ - სხვადასხვა ჭრები



“პირდაპირი ჭრა”

თავდაპირველი ჭრა არის "პირდაპირი" ჭრა, სადაც ხდება მცველის "გამოჭერა" ბლოკზე და გამჭერი გადადის ბლოკის "ჩრდილში" - პირდაპირ ბლოკის უკან.

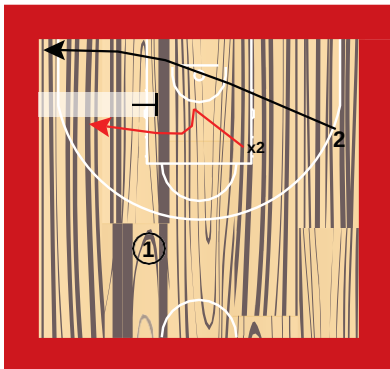
ბლოკის დამცენებელი უნდა იყოს დაბალ, გაწონასწორებულ დგომში და გამჭერი იჭრებ. მის ახლოს, რწმუნდება რა, რომ არ არსებობს სივარდილე, რომლიც მცველი გააღწევს.



“ზვეული ჭრა”

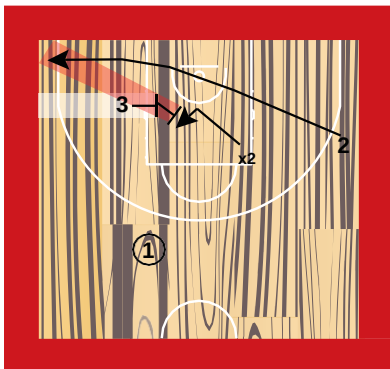
ზვეული ჭრა გამოიყენება იმ შემთხვევაში, თუ მცველი „მიყვება“ გამჭრელს (ანუ რჩება მის უკან, რათა თავიდან აიცილოს ბლოკზე გაქცევა).

გამჭრელმა შეიძლება მჭიდრო მოხვევა გააკეთოს ტყორცნის ზონის შუაში ან კუთხედისკენ.



“უეცარი ჭრა”

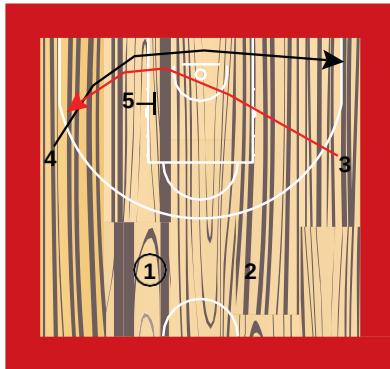
თუ მცველი მომრავლეს, რომ შემოუაროს ბლოკს ზედა ნაწილზე ან რჩება ტყორცნის ზონის შიგნით, ზვეული ჭრის მოლოდინში, მაშინ გამჭრელი უნდა „გაეარდეს“ კუთხისკენ.



ბლოკის დამყენებელს შეუძლია შემობრუნდეს და „ხელახლა დააყენოს ბლოკი“ ისე, რომ ზურგით იყოს პირითი ხაზის კუთხისკენ - რაც შექმნის “ჩრდილს”, სადაც გამჭრელი გადავიდ:

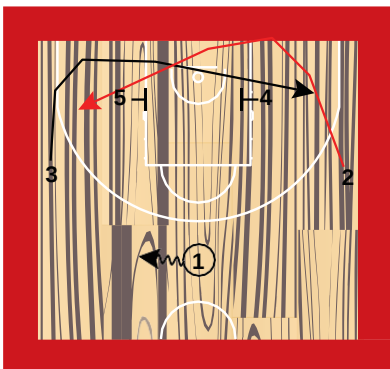
მოხვეული ჭრების ჩართვა შეტევაში

"მოხვეული" ჭრა შეიძლება გამოყენებული იყოს სხვადასხვა გარემოებებში, როგორცაა:



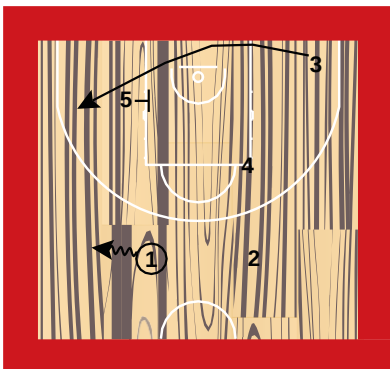
“4 გარეთ, 1 შიგნით” – „ფრთების რხევა“

მოთამაშეები 3 და 4 იჭრებიან ტყორცნის ზონის გადასწვრივ, ცვლიან პოზიციებს. ამ მომენტს ასევე უწოდებენ "ფრთების რხევას". მოთამაშე 3 აკეთებს მოთამაშე 5-ის მიერ დაყენებული ბლოკის „მოხვეულ“ ჭრას. მოთამაშე 5-ს ასევე შეუძლია დააყენოს უკანა ბლოკი მოთამაშე 4-ისთვის.



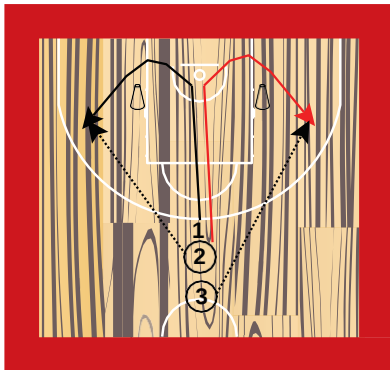
“3 გარეთ, 2 შიგნით” – „ფრთების რხევა“

ისევე, ეს გულისხმობს პერიმეტრის მოთამაშეების პოზიციების გაცვლას ტყორცნის ზონის გადასწვრივ კვეთიტ („ფრთების რხევა“). ორივე გამჭრელი აკეთებს "მოხვეულ" ჭრას. მოთამაშე 3 წყვეტს მოთამაშე 5-ის დაყენებულ ბლოკს და მოთამაშე 2 წყვეტს მოთამაშე 4-ის დაყენებულ ბლოკს.



“3 გარეთ, 2 შიგნით” - როტაციული მაღალი/დაბალი პოსტები

მოთამაშე 1 დრიბლინგით შორდება მოთამაშე 3-ს, რომელიც იჭრება ტყორცნის ზონის გადასწვრივ ბურთისკენ.



აქტივობა, „მოხვეული“ ჭრების სავარჯიშოდ

სროლის ეს აქტივობა შესანიშნავი საშუალებაა „მოხვეული“ ჭრის ვარჯიშისთვის, განსაკუთრებით კი ფეხის მუშაობისთვის. პირველი მოთამაშე იჭრება კალათისკენ, შემდეგ კი აკეთებს ცალ მხარეს „მოხვეულ“ ჭრას. ის იღებს პასს და შემდეგ პასს გადმცემი იჭრება კალათისკენ და აკეთებს „მოხვეულ“ ჭრას მეორე მხარეს. მწვრთნელს შეუძლია განსაზღვროს, გამოიყენოს წინა თუ სარეზერვო ბრუნვი. შეიძლება დაემატოს დაცვა (პასიური თუ აგრესიული) იმისთვის, რომ ჭრები „უფრო რეალისტური“ და/ან აქტივობა შეჯიბრებითი ხასიათის გახდეს.

2.2 დაჭერა

2.2.1 მსროლელის დაჭერა

არსებობს ორი სიტუაცია, რომელიც მოითხოვს კონკრეტული ტიპის დაჭერას, რომელიც ყველა მოთამაშისთვის ცნობილი უნდა იყოს - "მსროლელის დაჭერა" და "პოსტის მოთამაშის დაჭერა".

არაერთხელ იქნება თამაშში ბურთის გადაცემა მოთამაშისთვის, რომელიც მზად უნდა იყოს დაუყოვნებლივ სროლისთვის. ყველაზე გავრცელებული მაგალითებია:

(ა) ბურთის ტყორცნის ზონაში შედღეუვის შემდეგ პასის პერიმეტრზე დაჭერა;

(ბ) ბურთის დაჭერა ბლოკიდან გამოსვლისას.

ხელები

თავდაპირველად მოთამაშეებს ასწავლიან ბურთის დაჭერას ბურთის უკან ორი ხელით, თუმცა ეს არ არის სწორი ჭერა სროლისთვის. მსროლელი დაჭერა ნიშნავს, როდესაც მოთამაშის სასროლი ხელი ბურთის უკან არის, ხოლო მეორე ხელი ბურთის გვერდზე არის. ეს არის სწორი პოზიცია იმისთვის, რომ დაუყოვნებლივ გადახვიდეთ სროლაზე.

ფეხის მუშაობა

სროლის ძალას, რომელიც მოთამაშის ფეხებიდან და ფეხის მოძრაობიდან მოდის, როდესაც ისვრის (იქნება ეს დაჭერიდან თუ დრიბლინგიდან) უდიდესი მნიშვნელობა აქვს. ბურთის დაჭერისას ფეხით კარგ მუშაობას შეუძლია მოთამაშეს სწრაფი სროლის იმპულსი მისცეს. მნიშვნელოვანია, რომ მოთამაშეებს არ სჭირდებოდათ გადაჭარბებული "მუხლზე მოხრა", რადგან ეს შეანელებს მათ ტყორცნას.

კითხვა, უნდა გამოიყენოს თუ არა მსროლელმა „ნახტომის გაჩერება“ (ორივე ფეხით დაშვება ერთდროულად) თუ „ნაბიჯის გაჩერება“ (ერთი ფეხით დაშვება მეორეზე ადრე) იწვევს მნიშვნელოვან დებატებს მწვრთნელებს შორის. რეკომენდირებულია, რომ მოთამაშეები გაეცნონ ორივე ტექნიკას და როდესაც სპეციალიზდებიან, მათ შეუძლიათ აირჩიონ რომელი ტექნიკაც ურჩევნიათ.

განსაკუთრებით ახალგაზრდა მოთამაშეების შემთხვევაში, ბურთის პერიმეტრზე „მოძრაობაში“ დაჭერას შეუძლია ძალია შემატოს სროლას. ეს შეიძლება იყოს ისეთივე მარტივი, როგორც ბურთის ჰაერში დაჭერა, შემდეგ დაშვება ნახტომის გაჩერებით ან ნაბიჯის გაჩერებით და შემდეგ სროლა. თუ მოთამაშე იჭერს ბურთს უძრავად დგომისას, მას ხშირად მოუწევს "ჩაჯდომა" ბიძგის მისაღებად და ეს ანელებს სროლას. როდესაც მოთამაშეები იყენებენ ნაბიჯში სროლას, მწვრთნელმა უნდა ხაზგასმით აღნიშნოს, რომ როდესაც მეორე ფეხი იატაკს შეეხება, მოთამაშემ მაშინვე უნდა ისროლოს.

პასი

თანაბრად მნიშვნელოვანია მსროლელის ხელებისა და ფეხების მუშაობასთან ერთად არის გადაცემის სიზუსტე. პასის მიღება უნდა მოხდეს დაახლოებით თემოს სიმაღლეზე. თუ უფრო მაღლა ან დაბლა ხდება პასის მიღება, ეს დაარღვევს მოთამაშის ბუნებრივი სროლის რიტმს და ასევე რთული იქნება ბურთის უკან სასროლი ხელით დაჭერა. პასმა ასევე მსროლელს ბიძგი უნდა მისცეს სროლისთვის. პერიმეტრზე პასი უნდა იყოს მოთამაშის წინ და არა მის გვერდზე. ხშირად მოთამაშე პერიმეტრზე პასის დაჭერამდე მოძრაობს ლატერალურად. როდესაც პასი კეთდება მოთამაშეზე, რომელიც წყვეტს ბლოკს, ბურთი უნდა გადაეცეს მოთამაშეს თემოზე (და ნებისმიერი მცველის მოშორებით) და არც ისე შორს მოთამაშის წინ.

მოთამაშეებს სჭირდებათ რომ ივარჯიშონ სროლაში (და გადაცემაში) თამაშის მსგავს პირობებში და ზეწოლის ქვეშ, კარგი ჩვევების შესაქმნელად, რომლებიც განმეორდება თამაშებში. შესაბამისად, მწვრთნელებმა თავიდან უნდა აიცილონ:

- პასის გადამცემად ყოფნა - სროლის აქტივობებში მაქსიმალურად გამოიყენეთ მოთამაშეები როგორც პასის გადამცემები, იმისთვის რომ მათ გაიგონ კონცეფცია, "პასის კარგი გადამცემები ქმნიან კარგ მსროლელებს"

- სროლა დაცვის გარეშე - როგორც სროლის, ასევე პასის გადამცემის ტექნიკა უკეთესი იქნება, დაცვის არსებობის შემთხვევაში. მცველი შეიძლება ხანდახან შედარებით პასიური იყოს, მაგრამ იქ ყოფნა ხელს შეუწყობს ტექნიკას.

2.2.2 პოსტის მოთამაშის დაჭერა

პოსტზე დაჭერა ისევ არის მაგალითი, როდესაც ერთი ხელი ბურთის უკან არის ("სამიზნე" ხელი) და მეორე ხელი ხშირად იჭერს პოზიციას. როგორც კი ბურთი ხვდება სამიზნე ხელზე, პოსტის მოთამაშე სწრაფად ამოძრავებს მეორე ხელს, რომ ბურთი ორი ხელით დაიჭიროს. დაჭერის ეს სტილი კარგად მუშაობს, როდესაც პოსტის მოთამაშე იყენებს ტანის ზედა ნაწილს მცველის „შესაბოჭად“ და ხელების ნაადრევად გადაადგილებას მცველს საშუალებას მისცემს გადაადგილდეს პასის ჩასაჭრელად.

პასის გადამცემისთვის ზოგადი გზამკვლევი არის მცველის მიღმა პასის გაკეთება, რადგან ეს მინიმუმამდე დაიყვანს პასის ჩაჭრის შანსს.

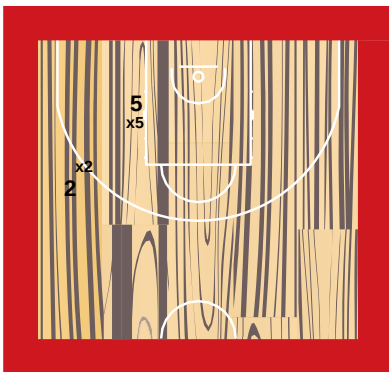
პოსტის მოთამაშემ ასევე უნდა ამოძრავოს ფეხები ისე, რომ ისინი არ მოაცილოს სხეულს ძალიან და ამან ხელი არ შეუშალოს ბურთის დაჭრაში.

თუ ის შემდეგ დაეშვებიან ნახტომის გაჩერებაზე, მას შეუძლია აირჩიოს საყრდენი ფეხი, რაც შეიძლება მნიშვნელოვანი იყოს კალათისკენ გადასასვლელად.

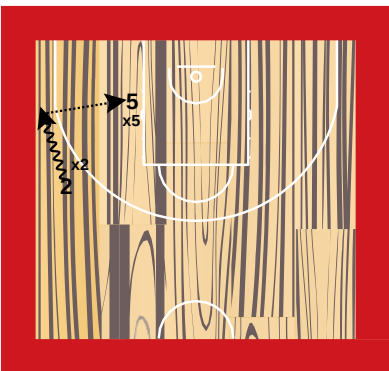
2.3 პასის გაკეთება

2.3.1 მოწინავე პასი - ჩახვეული პასი ერთი ხელით

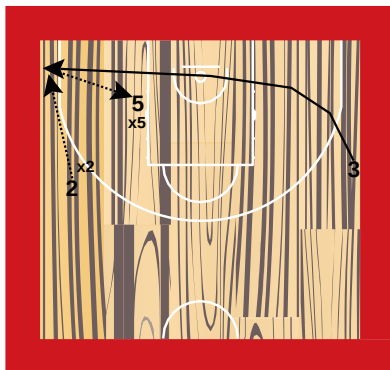
პოსტის მოთამაშეზე პასის გაკეთებისას გადამცემმა განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციოს პოსტის მცველის პოზიციას და კარგი სწავლების მინიშნებაა "მცველის თავიდან მოშორებით" გადაწოდება. მაგალითად, თუ მცველი დგას ისე, რომ მისი თავი პოსტის მოთამაშის მარცხენა მხარეს არის, პასი უნდა გაკეთდეს მარჯვენა მხარეს.



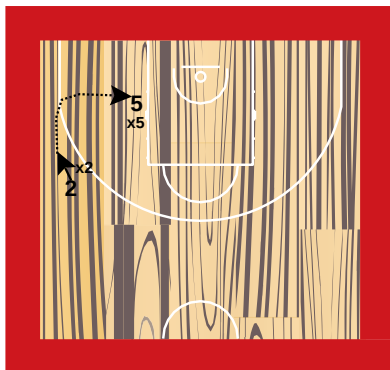
ხშირად, იმისთვის, რომ შესაძლებელი იყოს პოსტის მოთამაშეზე პასის გაკეთება, გადამცემმა უნდა შეიცვალოს პოზიცია. პოსტის მოთამაშე ადგენს პოზიციას იმის მიხედვით, თუ სად არის მისი მცველი. პასის გამკეთებლის პასუხისმგებლობაა მისთვის ბურთის მოპოვება. X5-ის პოზიციიდან გამომდინარე, პოსტზე მოთამაშისთვის პასი უნდა გაკეთდეს პირითი ხაზის მხარეს. 2-ს არ შეუძლია ამ პასის გაკეთება ამჟამინდელი პოზიციიდან.



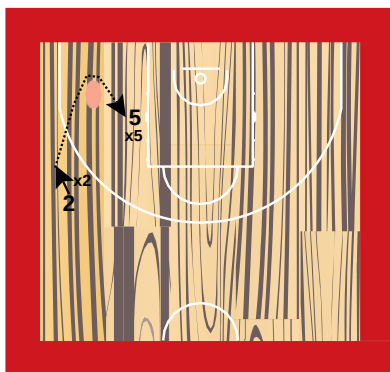
2-ს შეუძლია შექმნას სწორი გადაცემის კუთხე დრიბლინგით, ხოლო 5 შეინარჩუნებს თავის „შეზოჭვას“, რითაც შეეცდება X5-ს არ მოაპოვებინოს ახალი პოზიცია. თუმცა, თუ 2-ს აქვს "მკვდარი ბურთი" (ანუ უკვე შეასრულა დრიბლინგი), ის ვერ შექმნის გადაცემის კუთხეს.



თუ 2-ს აქვს "მკვდარი ბურთი", მან შეიძლება მოახერხოს პასი გაუკეთოს თანაგუნდელს, რომელსაც აქვს უკეთესი "გადაცემის" კუთხე 5-ისთვის პასის გასაკეთებლად.



კიდევ ერთი ტექნიკა, რომელიც 2-ს შეუძლია გამოიყენოს, არის „ჩახვეული პასი“, სადაც 2 ნაბიჯს დგამს გვერდზე (ამ შემთხვევაში პირითი ხაზისკენ) და შლის მკლავს (ამ შემთხვევაში მარცხენა მკლავს) და გადასცემს ბურთს ჩახვევის მოძრაობით. ხშირად უფრო ადვილია დაჭერა, თუ ეს არის პასი ბურთის ძირს დაგდებით.



ხშირად ჩახვეული პასი კეთდება ბურთის დაგდებით, და 2 დაატრიალებს ბურთს, როცა გაუშვებს მას, ისე რომ ის დაეცემა იატაკზე 5-ისგან მოშორებით (**წითლად** მონიშნულ წერტილში) და შემდეგ ტრიალებს 5-ისკენ. ამისათვის, ბურთი უნდა დატრიალდეს საათის ისრის მიმართულებით (ტრიალებდეს პოსტის მოთამაშისკენ).

2.3.2 მოწინავე პასის გაკეთება - ბეისბოლის პასი

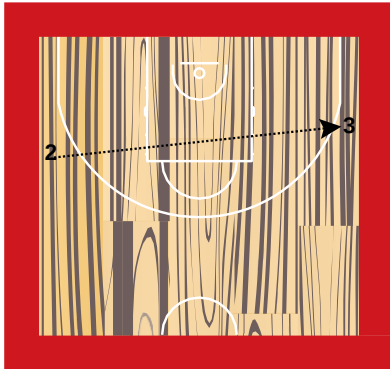
"ბეისბოლის" პასი არის ერთი ხელით გაკეთებული პასი, რომელიც გამოიყენება ბურთის შორ მანძილზე სროლისთვის. პასის სროლისას ადამიანი დგას მიზნის გვერდითა მხარეს და სწევს ბურთს მხრის ზემოთ. პასის გადამცემი ხელი ბურთის უკან არის, იდაყვით მიმართულია მიწისკენ, მეორე ხელი კი ბურთის გვერდზეა.

მოთამაშე ნაბიჯს დგამს თავისი მიზნისკენ და პასს ისვრის მისი სხელის გადასწვრივ, სხეულს ისე ატრიალებს, რომ ბურთის გაშვებისას მკერდი მიზნისკენიყოს მიმართული.

ახალგაზრდა მოთამაშეები ხშირად იწყებენ გრძელ პასს თემოდან, ხელი ბურთის ქვეშ აქვთ და შემდეგ ისვრიან მას მკლავის წრიული მოძრაობით. ეს ტექნიკა, როგორც წესი, არაზუსტი იქნება და უმჯობესია შეიცვალოს.

როგორც ნებისმიერი პასის დროს, პასის სროლისას მცირე ნაბიჯის გადადგმაც ხელს უწყობს პასისთვის ძალის მინიჭებას.

2.3.3 მოწინავე პასი - გრძელი პასები



„გრძელი“ („Skip“) პასი გამოიყენება ბურთის გადასაცემად მოედნის ერთი მხრიდან მეორეზე და მოთამაშეები უნდა მოერიდონ ამ გადაცემის გაკეთების მცდელობას, სანამ არ ექნებათ შესაფერისი ძალა.

"გრძელი" პასის გაკეთება უნდა დაიწყოს მოთამაშის თავის ზემოდან, ბურთი ორ ხელში უნდა ეჭიროს. პასი მაშინ უნდა იყოს "ბრტყელი", იმისთვის რომ თანაგუნდელმა დაიჭიროს თავს ზემოთ. ეს პასი ძნელი სასროლია, რადგან საჭიროებს ტრიცეფსს, რომელიც კუნთების შედარებით მცირე ჯგუფია. მოთამაშემ ასევე ნაბიჯი უნდა გადადგას წინ, პასის გაკეტებისას, რაც ხელს შეუწყობს პასისთვის ძალის მიცემას.

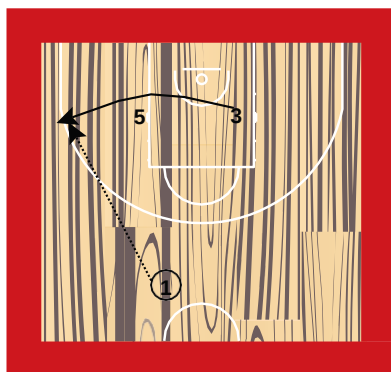
თუ მოთამაშე შეეცდება მკერდიდან გადაადგოს "გრძელი" პასი, მისი ჩაჭრა უფრო ადვილი იქნება, რადგან პასი წავა რკალში, რაც მეტ დროს აძლევს მცველს ჩაჭრის მცდელობისთვის გადაადგილებისას.

დამატებითი ცნობები

1. როდის გააცნობდით იუნიორების გუნდებს „გრძელ პასს“ და „ბეისბოლის პასს“? რას გააკეთებდით, იუნიორების გუნდში მოთამაშეებს რომ ეცადათ ამ პასების გადაგდება, სანამ მათი გუნდისთვის გაცნობას დააპირებდით?
2. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, ფეხის რა მოძრაობას ასწავლიდით მოთამაშეს, რომელიც იყენებს ჰორიზონტალურ ჭრას ტყორცნის განხორციელების ზონის ზედა ნაწილის გადასწვრივ



3. შეადარეთ ფეხის სამუშაო ჰორიზონტალური ჭრისას იმ ფეხის სამუშაოს რომელსაც ასწავლიდით მოხვეული (turn out) ჭრისას.



4. განიხილეთ თქვენს მოთამაშეებთან ყველაზე მნიშვნელოვანი ფაქტორები, რომლებიც გასათვალისწინებელია ბურთის დაბალი პოსტის მოთამაშეზე გადაცემისას. ესმით თუ არა თქვენს მოთამაშეებს „პასის გადაცემის კუთხის“ მნიშვნელობა და როდის გამოიყენონ სხვადასხვა ტიპის პასები?

2.4 დრიბლინგი

2.4.1 მოწინავე დრიბლინგი - რევერსული ბრუნის დრიბლინგი

რევერსული ბრუნის დრიბლინგი არის ტექნიკა, რომელიც გამოიყენება მიმართულების შესაცვლელად და სწორად გაკეთების შემთხვევაში, იცავს ბურთს მცველისგან, დრიბლიერის სხეულის შენარჩუნებით მცველსა და ბურთს შორის.



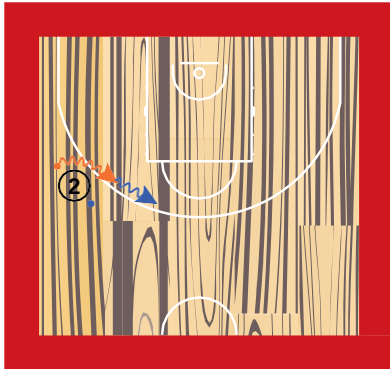
რევერსული ბრუნის დრიბლინგზე ფეხის მუშაობა უბრალოდ რევერსული ბრუნის საყრდენ ფეხზე. აქ 2-ის მარჯვენა ფეხი რჩება მიწაზე (როგორც საყრდენი ფეხი), როდესაც აბიჯებს მარჯვენა ფეხით (რომელიც ყველაზე ახლოს არის გვერდით ხაზთან).

ბალიან მნიშვნელოვანია, რომ 2-მა „ნიკაპი მხარზე“ დააყენოს ისე, რომ უკან დანახვა შეძლოს, ნაბიჯის გადადგამდე. რევერსული ბრუნი ხშირად მინიშნებაა მცველებისთვის ხაფანგში გასაბმელად („ორმაგი დაბლოკვა“) და შემტევმა მოთამაშემ უნდა დაინახოს, ხდება თუ არა ეს.



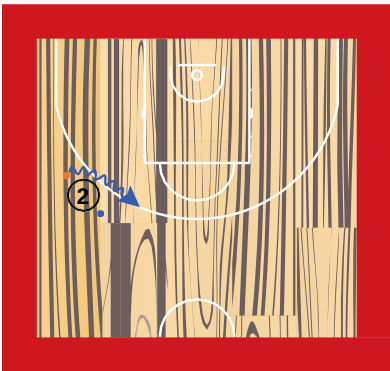
როდესაც მოთამაშე ასრულებს რევერსულ ბრუნს საყრდენ ფეხზე, ის იზიდავს ბურთს სხეულის პარალელურად ერთი მოძრაობით. ეს უზრუნველყოფს, რომ მისი სხეული დარჩეს ბურთსა და მცველს შორის.

ხელი უნდა ეჭიროს ბურთის ზემოთ ისე, რომ ეს იყოს უწყვეტი დრიბლინგი - ის არ იღებს ბურთს (რადგან შემდეგ ვერ გააგრძელებს დრიბლინგი).



როდესაც დრიბლერი მიმართულებას იცვლის, მან ასევე უნდა შეცვალოს ხელი, რომლითაც დრიბლინგს აკეთებს.

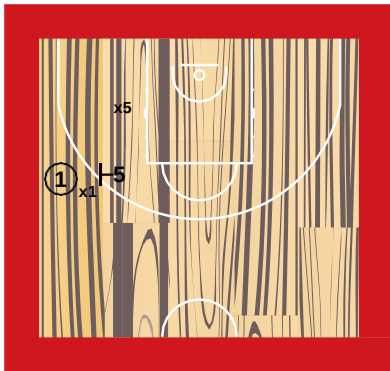
აქ ნაჩვენებია, რომ დრიბლერი იყენებს მარჯვენა ხელს, როცა გვერდითა ხაზში გადადის და შემდეგ აგრძელებს მარჯვენა ხელის გამოყენებას, როდესაც აკეთებს რევერსულ ბრუნს საყრდენ ფეხზე და გადააქვს ბურთი. რევერსული ბრუნის დასრულებისას და ახალი მიმართულებით გადაადგილებისას, ის ცვლის ხელს.



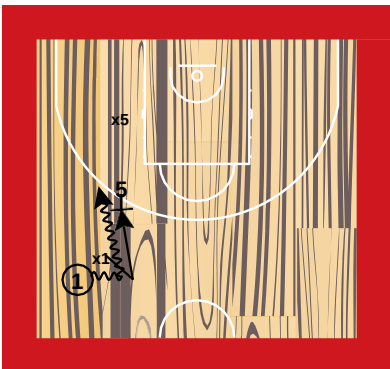
გავრცელებული შეცდომაა რევერსული ბრუნის გაკეთება და ხელის დაუყოვნებლივ შეცვლა. როგორც წესი, ნიშნავს, რომ ბურთი დაუცველია, რადგან ის არ „გადააქვთ“ ნაბიჯის გადადგმისას.

2.4.2 მოწინავე დრიბლინგი - გველის დრიბლინგი

„გველის დრიბლინგი“ გამოიყენება, როდესაც შემტევმა მოთამაშემ დაამარცხა მოწინააღმდეგე და უბრალოდ გადაადის მის გზაზე. „გველის დრიბლინგის“ ყველაზე გავრცელებული გამოყენება არის ბურთის ბლოკის მიღმა.



ბურთის ბლოკის დასაცავად გავრცელებული ტაქტიკაა „ყინული“ ან „მიწოლა“, სადაც მცველი (x1) გადადის ისეთ პოზიციაზე, სადაც დრიბლერს (1) არ შეუძლია ბურთის დაბლოკვის გამოყენება. ბლოკის დამცემების მცველი (x5) მოძრაობს ტყორცის განხორციელების ზონისკენ იმ პოზიციისკენ, რომ შეაჩეროს წებისმიერი დრიბლინგი პირითა ხაზზე. ეს ყველაზე ხშირია, როდესაც ბურთის დაბლოკვა ხდება ფლანგზე.



ამ დაცვითი ტაქტიკის საპასუხოდ, შემტევმა გუნდებმა შეიმუშავეს გეგმები ბურთის დაბლოკვის კუთხე ისე, რომ იგი დადგეს ზურგით პირითი ხაზისკენ (ზედა დაბლოკვის მსგავსად - რომელსაც ეწოდება „ბრტყელი“ დაბლოკვა) ან თუნდაც გვერდით ხაზთან ყველაზე ახლოს მყოფი მცველის გვერდზე. დრიბლერმა უნდა წაიყვანოს თავისი მცველი ბლოკისკენ და გადავიდეს მოედნის იმ პოზიციაზე, სადაც ის ბლოკზე დარტყმის რისკში იქნება.



აქ 1 ძალიან შორს მოძრაობს ბლოკის გადასწვრივ ისე, რომ x1 შეძლებს 5-ის უკან გადაადგილებას, და არა 5-ის მიმართულებით.



აქ 1 არ არის საკმარისად შორს გადაადგილებული მოედანზე, ისე რომ x1 ადვილად გაივლის ბლოკის მიღმა. ბლოკის დამყენებელს არ შეუძლია უწყვეტად გადაადგილება (რადგან ეს იქნება დაბლოკვის ჯარიმა) ისე, რომ ბლოკის დაყენების შემდეგ, შემტევმა მოთამაშემ უნდა გადაიყვანოს თავისი მცველი დაბლოკვაზე.



როგორც კი 1 უახლოვდება ბლოკს (და x1 გადადის ბლოკში), 1-მა უნდა შეუტეოს x5-ს, რათა მოიპოვოს შეუსაბამობის უპირატესობა. 1-მა უნდა გამოიყენოს „გველის“ დრიბლინგი გადაკვეთისთვის და ბლოკის უკან მოსაქცევად, რათა დაბრუნდეს, რომ x1 ვერ დაბრუნდება მის დასაცავ პოზიციაში.

2.4.3 მოწინავე დრიბლინგი - დრიბლინგი ძირს დაგდებით

„ძირს დაგდებით“ („THROW DOWN“) დრიბლინგი

როდესაც მოთამაშეს აქვს ბურთი, მაგრამ არ აქვს შესრულებული დრიბლინგი, მას შეუძლია გამოიყენოს ან „გვერდითი“ ან „ჯვარედინი“ ნაბიჯი.



გვერდითი ნაბიჯი

თავდაპირველად სპორტსმენებს ასწავლიან, რომ თუ ისინი გადადგამენ ნაბიჯს „გვერდით“, უნდა დატოვონ ბურთი სხეულის იმავე მხარეს, რომლითაც ფეხს ადგამენ, შემდეგ კი ბურთი იატაკზე დააგდონ ფეხის წინ - ბურთი და ფეხი, რომლითაც ნაბიჯს დგამენ ერთდროულად ეშვება იატაკზე.



ჯვარედინი ნაბიჯი

ჯვარედინი ნაბიჯით, სპორტსმენი სწავლობს ბურთის გადატანას სხეულის ერთი მხრიდან მეორეზე (გადაბიჯებისას) ისე, რომ ის ეცემა მათი სხეულის მეორე მხარეს.

ბურთის გადაადგილებისას მათ უნდა „გაფხაჭონ“ მიწა, რაც ხაზს უსვამს მის შენარჩუნებაზე დაბლა. თუმცა, მწვრთნელები უნდა დარწმუნდნენ, რომ ისინი დაბლა იწევენ მუხლების მოხრით და არა მხოლოდ დახრილობით

„ძირს დაგდებით“ დრიბლინგი

„ძირს დაგდებით“ დრიბლინგის დროს მოთამაშე იყენებს გვერდით ნაბიჯს - ანუ ის აბიჯებს მარჯვენა ფეხით მარჯვნივ (ან მარცხენა ფეხით მარცხნივ), თუმცა მოთამაშე იწყებს ბურთით სხეულის მოპირდაპირე მხრიდან.

იმის ნაცვლად, რომ ბურთი გადაიტანოს სხეულზე და დააგდოს იგი იატაკზე სხეულის მეორე მხარეს, მოთამაშე ისვრის ბურთს მიწაზე ისე, რომ ის ხტება სხეულის მეორე მხარეს.



დრიბლინგის „ძირს დაგდებით“ წარმოიშვა იმის გამო, რომ მოთამაშეებს ხშირად უფიქსირებდნენ გარბენის ჯარიმას, როდესაც იყენებდნენ გვერდით ნაბიჯს, ბურთის სხეულის იმავე მხარეს ქონისას (გარბენია, თუ საყრდენი ფეხი

იწევა დრიბლინგისთვის ბურთის ხელიდან გაშვებამდე).

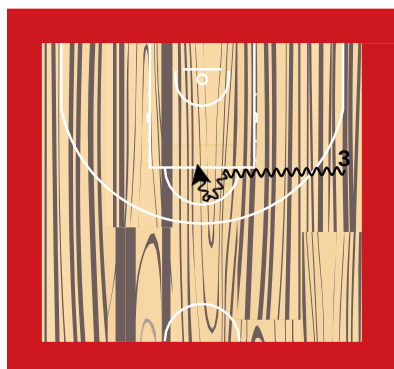
დრიბლინგი „ძირს დაგდებით“ უზრუნველყოფს, რომ ბურთმა ადრე დატოვოს ხელი.

2.4.4 მოწინავე დრიბლინგი - უკან დახევის მოძრაობა (დრიბლინგის მიღმა)

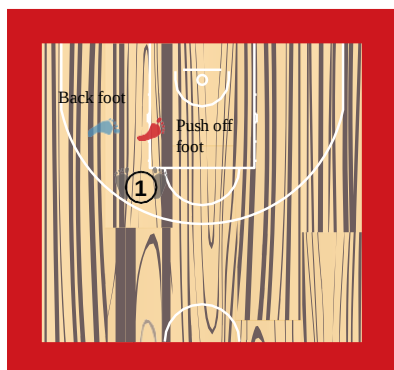


უკან დახევის მოძრაობა (დრიბლინგის მიღმა)

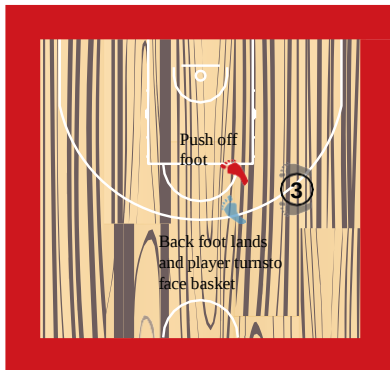
"უკან დახევის" მოძრაობას იყენებს ბურთიანი მოთამაშე, სროლისთვის სივრცის შესაქმნელად. როგორც წესი, მას ასრულებს მოთამაშე, რომელიც გვერდით "დრიბლინგს" ატარებს კალათისკენ და შემდეგ შორდება კალათის სივრცის შესაქმნელად.



დრიბლერი ბიძგს აკეთებს კალათთან ყველაზე ახლოს მდებარე ფეხით (ნაჩვენებია შავით) და შემდეგ ხტება უკან და აბრუნებს სხეულს კალათისკენ. უკანა ფეხზე დაშვებისას ხტება სასროლად. მნიშვნელოვანია, რომ მოთამაშემ თავი უკან არ გადახაროს, როდესაც ის უკან ხტება, რადგან ეს გავლენას მოახდენს მის წონასწორობაზე.



თავი ფეხებს შორის უნდა ჰქონდეს, რათა წონასწორობა არ დაირღვეს. როდესაც ისვრის, მოთამაშე პირდაპირ ჰაერში უნდა ახტეს მაღლა და არა უკან. თუ ისვრის, უკან მოძრაობისას, მაშინ სავარაუდოა, რომ სროლა მოკლე იქნება კალათამდე.



მოთამაშეებმა ასევე შეიძლება გამოიყენონ უკან დახვევის მოძრაობა მცველის არახელსაყრელ მდგომარეობაში დასაყენებლად. უკანა ფეხზე დაშვებისას დრიბლინგს ცოცხლად ინარჩუნებენ, მაგრამ წვეთ მხრებს და თავს, თითქოს ჩერდებიან. თუ მცველი მათკენ გაემუდრება, მათ შეუძლიათ დრიბლინგით ჩაუარონ, უკანა ფეხიდან ძლიერად ამოხტომით.

2.4.5 მოწინავე დრიბლინგი - ჰორიზონტალური დრიბლინგი

პერიმეტრულ მოთამაშეს შეუძლია გამოიყენოს სხვადასხვა სახის ფინტები (ტარების ფინტები, სროლის ფინტები) მოწინააღმდეგის დამარცხების მცდელობისთვის, სტაციონარული დასაწყისიდან. შემტევ მოთამაშეებს ასევე უნდა შეეძლოთ მოწინააღმდეგის დამარცხება "დრიბლინგის მიღმა" და შეუძლიათ გადაადგილდნენ გვერდით ("ჰორიზონტალურად") და თან ეძებონ შესაძლებლობა, რომ მოწინააღმდეგეს გაცდენ ტარებით.



არსებობს ორი ტექნიკა, რომლის გამოყენებაც დრიბლერს შეუძლია. ფლანგიდან ან კუთხიდან, ის ჩვეულებრივ კალათის პირისპირ დგას, გვერდიდან მოძრაობს და ეძებს კალათზე „შეტევისა“ და წინ დრიბლინგის შესაძლებლობას.



თუ დრიბლერი უზრალოდ გვერდებში მოძრაობს, ნაკლებად სავარაუდოა, რომ მოწინააღმდეგე გადალახოს. ამის ნაცვლად, ის იყენებს სხვადასხვა მოძრაობას, როგორიცაა:

- საყოფმანო (hesitation) დრიბლინგი: შეჩერება და შემდეგ ხელახლა დაწყება
- დარტყმის (Punch) დრიბლინგი: ბიძგი წინ და შემდეგ უკან დახევა, თუ მცველს შეუძლია ტარების დაცვა
- კროსოვერი დრიბლინგი: მიმართულების შეცვლა სხვადასხვა კროსოვერის დრიბლინგის გამოყენებით (წინ და უკან)
- კროსოვერის ფინტი: მოძრაობს თითქმის მიმართულების შესაცვლელად და შემდეგ საწყის მიმართულებას უბრუნდება.



მიმართულების შეცვლა ხშირად ყველაზე ეფექტურია, როდესაც ის უკუქცევის დრიბლინგს მოჰყვება, უპირატესობით სარგებლობს თუ მცველი წინ მიიწევს.

მეორე ტექნიკა (ყველაზე ხშირად გამოიყენება მოედნის გადასწვრივ გადაადგილებისას) არის შემობრუნება დაყურება იმ მიმართულებით, საითაც მოძრაობ. შემტევი მოთამაშე ახლა მოწინააღმდეგისა და კალათის მხარესაა. ისევ, შემტევეს მოთამაშემ შეიძლება გამოიყენოს დრიბლინგის სხვადასხვა ტექნიკა მოწინააღმდეგის დასამარცხებლად. მას ასევე შეუძლია გამოიყენოს ბურთის დაბლოკვები ან გადაწოდებები. ამ ტექნიკის მიზნის ის არის, რომ მოთამაშეს ზურგი აქვს იატაკის ერთ მხარეს და შეიძლება ვერ დაინახოს როგორც მოწინააღმდეგეები, ასევე თანააუნდოლოები.

ამ უნარების გამოყენების დანერგვის საუკეთესო გზაა მოთამაშეების ვარჯიში შეჯიბრებითი ხასიათის სიტუაციებში, იქნება ეს 1v1 თუ მეტი მოთამაშით. ახალგაზრდა მოთამაშეები ხშირად ზედმეტად იყენებენ დრიბლინგს, პასის გაკეთების და სივრცის გამოყენების ნაცვლად და მწვრთნელებმა შეიძლება შემტევი მოთამაშეების პასებს მიანიჭონ უპირატესობა. თუმცა, პერიოდულიად მოწინააღმდეგის დამარცხების უნარი მნიშვნელოვანია, რადგან ეს ქმნის უპირატესობის ვითარებას.

რეკომენდირებულია მწვრთნელებმა ცვალონ შეჯახების დროს გამოყენებული წესები, რათა გუნდებმა ისწავლონ უპირატესობის შესაძლებლობების შექმნა შემდეგი გზით:

- ბურთის გადატანა გადაცემით (მაგ. ბურთის „რევერსი“ და „გრძელი დახურვის“ შექმნა, სადაც შემტევი მოთამაშეს შეუძლია ტარება)
- მცველის დამარცხება დრიბლინგის დროს, რაც ხაზს უსვამს სხვა მოთამაშეების ქმედებას, რომლებიც არეგულირებენ თავიანთ პოზიციას დრიბლინგისთვის სივრცის შესაქმნელად.
- დრიბლინგების რაოდენობის შეზღუდვა, დრო, როდესაც მოთამაშეს შეიძლება ჰქონდეს ბურთი (მაგ. ერთდროულად 3 წამი)
- შემტევი გუნდის შეზღუდვა, მხოლოდ ერთი მოთამაშისთვის დრიბლინგის უფლების მინიჭება (ამის შემდეგ მხოლოდ პასების გაკეთებაა შესაძლებელი) ან რომ მოთამაშის დრიბლინგის შემდეგ მომდევნო შემტევი მოთამაშეს არ შეუძლია დრიბლინგი (თუმცა მის შემდეგ მოთამაშეს შეუძლია).
- მნიშვნელოვანია, რომ მოთამაშეებმა ისწავლონ იმის გაგება, თუ როგორ დაამარცხო მცველები დრიბლინგის გამოყენებით, მაგრამ ზედმეტად არ გამოიყენონ დრიბლინგი.

2.4.6 მოწინავე დრიბლინგი - ბიძგის დრიბლინგი

„ბიძგის დრიბლინგი“ არის კიდევ ერთი მოძრაობა, რომელიც ხორციელდება მაშინ, როცა შემტევი მოთამაშე უკვე დრიბლინგს აკეთებს და ეს შეჯიბრებითი ხასიათის სიტუაციებში საუკეთესოდ განვითარებული (და ნაკარგისევი) უნარია. მოთამაშეები, რომლებიც გამოიყენებენ ასეთ მოძრაობებს, ნაკლებად სავარაუდოა, რომ უშუალოდ იცვნიენ „გაწვრთნილი“ ამ უნარის შესრულების შესახებ და ამის ნაცვლად შემუშავებული აქვთ ის, როგორც მცველების დამარცხების მეთოდი.

მწვრთნელის როლი არის წახალისოს და მისცეს მოთამაშეებს თამაშის უფლება შეჯიბრებითი ხასიათის სიტუაციებში (1v1-დან) და მოთამაშეებთან განიხილოს „მინიშნებები“, რომლებიც მიუთითებენ, როდის შეიძლება შეძლონ მცველის დამარცხება.

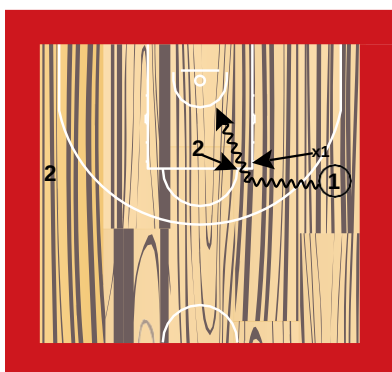
"ბიძგის" დრიბლინგი წაგავს ძირს დაგდების დრიბლინგს - ძირს დაგდების დრიბლინგი გამოიყენება, როდესაც მოთამაშეები იწყებენ დრიბლინგს, ხოლო ბიძგის დრიბლინგი გამოიყენება, თუ უკვე დრიბლინგის გაკეთების პროცესია.

ბიძგის დრიბლინგით, დრიბლერი უბიძგებს ბურთს ღია სივრცეში და შემდეგ მოძრაობს ბურთის მიმართულებით. ცხადია, თუ ის ბურთს ძალიან შორს უბიძგებს სხეულიდან, ამაზე შეიძლება მცველებს ჩაჭრის საშუალება მისცეს.

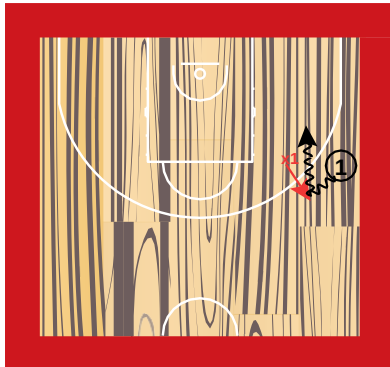
მცველის თავის პოზიცია ხშირად მნიშვნელოვანია, რადგან ეს გავლენას მოახდენს მცველის წონასწორობაზე.



ბურთის ბლოკის დაცვისას, ბლოკის დამცემბლის მცველი შეიძლება გადავიდეს დრიბლერის გზაზე. იქნება ეს უბრალოდ „შოუ“ თუ ორმაგი ბლოკი, დრიბლიერი ეძებს შესაძლებლობას „გაყოს“ ორი მცველი (ანუ მათ შორის გააკეთოს დრიბლინგი). დრიბლიერი უბიძგებს ბურთს მცველებს შორის და შემდეგ სხეულით გადის შექმნილ სივარცლეულში.



მცველების „გაყოფის“ კიდევ ერთი შესაძლებლობაა, როდესაც დამხმარე მცველი გამოდის დრიბლინგის შეღწევის შესაჩერებლად. შემტევმა მოთამაშემ შეიძლება აიღოს ბურთი და გადაიტყოს სივარცლეულში, ან შეიძლება დრიბლინგი გაუშვას და შემდეგ მიჰყვეს მას.



ბიძგის დრიბლინგი ასევე შეიძლება გამოყენებული იყოს იქ, სადაც მცველი მოძრაობს დრიბლერის გასაჩერებლად. აქ 1-მა უნდა შეცვალოს მიმართულება და შეუძლია გამოიყენოს ჯვარედინი დრიბლინგი, თუმცა ასე ბურთი მცველთან ახლოს დარჩება. "ბიძგის" დრიბლინგი აშორებს ბურთს მცველს, და შემდეგ 1 გადადის მასზე.

დამატებითი ცნობები

1. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, ეთანხმებით თუ არა შემდეგ განცხადებას:

ბურთის დამუშავების ტექნიკის სწავლება არ არის საჭირო. უბრალოდ ჩააყენეთ ბავშვები შეჯიბრებითი ხასიათის სიტუაციაში და მიეცით საშუალება ითანაშონ - ისინი შეიმუშავენ იმ „მოდრობებს“, რომლებიც მათთვის საუკეთესოდ მუშაობს.

2. შეაფასეთ, რამდენად კარგად ჯობნის თითოეული თქვენი მოთამაშე ოპონენტებს დრიბლინგის მიღმა (ბურთის ჩაგდების შესაძლებლობების შექმნით საკუთარი თავისთვის ან თანაგუნდელისთვის). შეაფასებინეთ თქვენს მოთამაშეებს „ბურთის მართვის“ უნარები. ემთხვევა თუ არა მოთამაშეების შეფასება თქვენს შეფასებას?

2.5 სროლა

2.5.1 მოწინავე ლეი-აფის ტექნიკა

მოთამაშეებს თავდაპირველად უნდა ასწავლონ ლეი-აფის ორი ტექნიკა:

- გადახტი შეჩერდი და მერე ისროლე
- მოძრავი (ან „ორი ნაბიჯი“) ლეი-აფი.

მოძრავი ლეი-აფისას მოთამაშეებს უნდა ასწავლონ სროლა მარცხენა ხელით მარცხენა მხარეს და მარჯვენა ხელით მარჯვენა მხარეს. ფეხის მუშაობა ასევე განსხვავებულია თითოეულ მხარეს - მარჯვენა ფეხიდან ახტომა მარცხენა ხელით სროლისას და მარცხენა ფეხიდან ახტომა მარჯვენა ხელით სროლისას.

მოძრავი ლეი-აფისას, ხელი, რომლითაც მოთამაშე ისვრის, მაქსიმალურად მაღლა უნდა იყოს გაშვებული. ასევე წვეწვან მუხლს იმ მხარეს, რაც ეხმარება კალათთან ახტომაში. ახალგაზრდა მოთამაშეების შემთხვევაშიც კი საჭიროა მათი წახალისება, რომ მაღლა ახტონ, "გრძელი ნახტომის" გაკეთების ნაცვლად.

როდესაც მოთამაშეები უკვე გამოცდილი არიან და თამაშობენ უფრო მაღალ დონეზე, მათ უნდა განუვითარდეთ უნარი "მიადწიონ რგოლს" და გააკეთონ ლეი-აფი, თუნდაც ეს არ იყოს ჩვეულებრივი ფეხით მუშაობა, რომელიც თავდაპირველად ისწავლება. ქვემოთ მოცემულია მაგალითები, რომლებიც ზოგადად გვხვდება.



ევრონაბიჯი

„ევრო ნაბიჯის“ ლეი-აფი მოიცავს მიმართულების შეცვლას, როდესაც მოთამაშე დგამს „ორ ნაბიჯს“. ნაბიჯები ასევე შეიძლება იყოს უფრო ნელი.

აქ მოთამაშე დგამს პირველ ნაბიჯს მარცხნივ (შავი წერტილი). მეორე ნაბიჯით ის მცველის გვერდით დგამს ნაბიჯს მარჯვენა მხრიდან (წითელი წერტილი). მან ასევე უნდა აწიოს ბურთი და გადაიტანოს იგი სხეულის ერთი მხრიდან მეორეზე.



ფეხგარეთაფხიშეგნით

შემტევი მოთამაშე ლეი-აფს ფეხის მოძრაობას იყენებს კალათამდე მისასვლელად ლატერალურად გადაადგილებისთვის. როგორც წესი, ის შეიძლება დრიბლინგით ჩავიდეს „ნაკერამდე“ ტყორცნის განხორციელების ზონის გვერდით და დაეშვას „გარე ფეხით“ (კალათიდან ყველაზე შორს - ნაჩვენებია წითლად). შემდეგ ის ეშვება „შიდა ფეხით“ და ზტება ორივე ფეხით კალათისკენ.

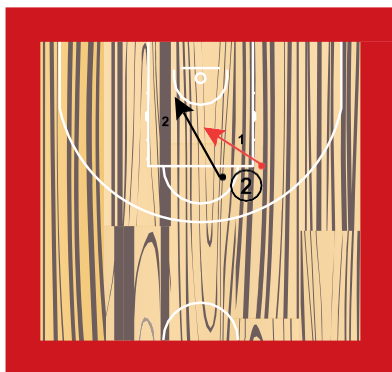
სვლა ხდება მოძრაობაში, რაც საშუალებას აძლევს მოთამაშეს გადავიდეს ტყორცნის ზონის გვერდიდან კალათისკენ.



მორბენალი ან "TEAR DROP"

ამას ასევე უწოდებენ "გრძელ ლეი-აფს". შემტევი მოთამაშე შეადგენს ტყორცნის განხორციელების ზონის ზედა ნაწილში და ისვრის, სანამ დამხმარე მცველთან მივა.

ფეხის მუშაობა იგივეა, რაც „მოძრაობის ლეი-აფსისთვის“, თუმცა მოთამაშე ისვრის ტყორცნის ზონის ზემოდან და არა კალათთან. საჭიროა მაღლა ახტომა, ისე რომ მოთამაშემ შეძლოს მცველზე მაღალი სროლის განხორციელება.



ფეხგარეთაფხიშეგნით

მოთამაშეებს უნდა შეეძლოთ სროლა იმავე ფეხიდან ახტომით, რომლითაც ისვრიან. საჭიროება შეიძლება წარმოიშვას რამდენიმე მიზეზის გამო:

- საყრდენი ფეხის არჩევანი. ნაჩვენებ მაგალითში, მარცხენა ფეხი არის საყრდენი, ამიტომ პირველი ნაბიჯი უნდა იყოს მარჯვენა ფეხით (ნაჩვენებია წითლად). მეორე ნაბიჯი არის მარცხნივ და რადგან ისინი მარცხენა მხარეს არიან, შეიძლება მარცხენათი ისროლონ
- „ვერო ნაბიჯის“ ბოლოს;
- ორის ნაცვლად მხოლოდ ერთი ნაბიჯის გადადგმით, მცველების თავიდან ასაცილებლად.



კაუჭის (hook) სროლა

კაუჭის სროლა ხდება კალათის გვერდით, შემტევი მოთამაშის სხეული აშორებს მათ მცველს. ამ სროლის ყველაზე ცნობილი შემსრულებელი იყო კარიმ აბდულ-ჯაბარი, რომელიც თანაბრად ისროდა მარცხენა და მარჯვენა ხელით.



მნიშვნელოვანია, რომ მოთამაშეები ხშირად ამოძრავებენ მკლავს წრიული მოძრაობით, უშვებენ სროლას ჩვეულებრივი სროლის ტექნიკისგან ძალიან განსხვავებულად. ეს არასწორია.

კაუჭის გასროლის გაშვება უნდა იყოს იგივე, რაც ნებისმიერი გასროლისთვის. მოთამაშემ უნდა აწიოს ბურთი მხარზე და შემდეგ ასწიოს ზევით ბურთის სასროლად. მოთამაშეები ხშირად არასწორად იწყებენ ბურთით თეძოზე - ეს არ უნდა მოხდეს.



კაუჭის სროლა შეიძლება გაკეთდეს ნახტომის გაჩერებიდან, რაც ხშირად მოხდება დაბალი პოსტიდან "ჩავარდნილი ნაბიჯის" ბოლოს. თუმცა, "ცის კაუჭი", რომელიც ცნობილი გახდა კარიმ აბდულ-ჯაბარის მიერ, მოძრავი ლეი-აფია.

ის შეიძლება გაკეთდეს ერთი ნაბიჯით (დრიბლინგის გარეშე), სადაც მოთამაშე დგამს ნაბიჯს (აქ ნაჩვენებია პირითი ხაზისკენ) და შემდეგ წევს თავის საყრდენ ფეხს, როდესაც ხტება და ისვრის.



ის ასევე შეიძლება გაკეთდეს ორი ნაბიჯით, რაც მოთამაშის დრიბლინგს მოითხოვს. აქ ნაჩვენებია, რომ პოსტის მოთამაშე "ბრუნდება" კალათისკენ და შემდეგ ტრიალებს შუაში, რომ განახორციელოს კაუჭის სროლა. კაუჭის გასროლა შეიძლება მოხდეს ნებისმიერ დროს. მოთამაშე ჯერ ადგამს პირითი ხაზის ფეხს (ნაჩვენებია შავით) და მეორე ნაბიჯს დგამს მეორე ფეხით (ნაჩვენებია წითლად), შემტევი მოთამაშე მოძრაობს კალათის გადასწვრივ.

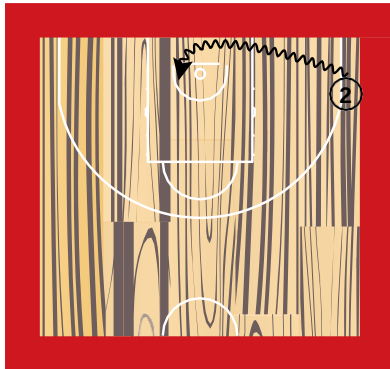
აღების (scoop) სროლა

თავდაპირველად, მოთამაშეებს ასწავლიან კალათთან ახტომას ლეი-აფის სროლისას და რომ რაც შეიძლება მაღლა აიწიონ ბურთის გაშვებისას. უფრო გამოცდილ მოთამაშეებს შეუძლიათ ტანის წინ გაიწიონ და ბურთი „აიღონ“ კალათთან მცველების გვერდის ავლისას.

როგორც ამ მოწინავე ლეი-აფების უმეტესობის შემთხვევაში, მოთამაშეები ინსტინქტურად განავითარებენ უნარებს, რადგან იპოვიან გზას მოიპოვონ ქულა მცველების წინააღმდეგ. მიწვდომის ან "აღების" ლეი-აფის სროლისას, მოთამაშეებს სჭირდებათ წახალისება, რომ ბურთი ორ ხელში დაიჭირონ, რადგან ეს მათ ბურთზე მეტ კონტროლს აძლევს. ის ასევე საშუალებას აძლევს მათ გააკონტროლონ, თუ მცველი დაარტყამს ბურთს.

2.5.2 რევერსული ლეი-აფი

"რევერსული" ლეი-აფი არის, როდესაც შემტევი მოთამაშე ატარებს კალათის ერთი მხრიდან და ისვრის კალათის მეორე მხრიდან. განსაკუთრებით უფროსი სპორტსმენების შემთხვევაში, კალათს შეუძლია დაიცვას სროლა მცველის მიერ დაბლოკვისგან.



როდესაც შემტევი მოთამაშე ატარებს პირიქითა ხაზზე, ის შეიძლება გამოვიდეს ფარის უკნიდან. აქ რევერსული ლეი-აფის სროლა ხდება ზურგით პირიქითა ხაზისკენ ყოფნით და ბურთის თავს ზემოთ გაშვებით.



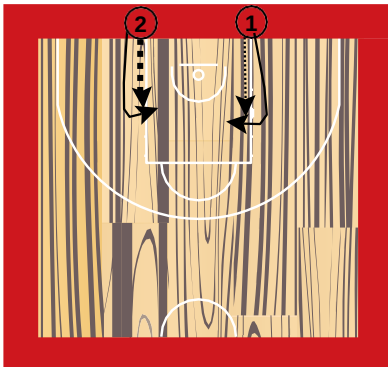
როდესაც შემტევი მოთამაშე ატარებს კალათის წინ, რევერსული ლეი-აფის სროლა შესაძლებელია ზურგით შუა ხაზისკენ ყოფნით. იგი წააგავს კაუჭის (hook) სროლას, თუმცა კალათთან უფრო ახლოს ხორციელდება.

2.5.3 მოწინავე სროლა - ფეხის მუშაობა სროლისას

თავდაპირველად, მოთამაშეებს უნდა მიეცეთ ინსტრუქცია, რომ იყვნენ „გაწონასწორებული“ სროლის წინ და უნდა ისწავლონ, როგორ გამოიყენონ როგორც „ნახტომისებრი“ გაჩერება ან „ერთი თვლა“ - ორივე ფეხი ერთდროულად ეშვება და „ნაბიჯის“ გაჩერება ან „ორი თვლა“. - ჯერ ერთი ფეხი ეშვება და მერე მეორე. ნაბიჯით გაჩერების შემთხვევაში, მოთამაშეებს უნდა შეეძლოთ რომელიმე ფეხის გამოყენება საყრდენ ფეხად.

რომელი ფეხითაც არ უნდა გამოიყენოს მოთამაშემ, მას უნდა ჩაუტარდეს ინსტრუქტაჟი ბურთის „ჰაერში“ დაჭერის ჩვევის გამოსამუშავებლად - ორივე ფეხით ჰაერში. ეს არ უნდა იყოს გადაჭარბებული ნახტომი, თუმცა ბურთის „ჰაერში“ დაჭერით მოთამაშე შეძლებს:

- სწორად განსაზღვროს საყრდენი ფეხი ან ჰქონდეს საყრდენი ფეხის არჩევანი, თუ ნახტომის გაჩერება გამოიყენება;
- სროლისთვის ფეხებიდან მეტი ძალის გამომუშავებას;
- ჰქონდეს უფრო სწრაფი „გაშვება სროლისას“, რადგან არ დასჭირდება „ჩაბუნწვა“ ენერგიის გამომუშავებისთვის.



ეს მარტივი აქტივობა კარგი საშუალებაა „ნაბიჯით გაჩერების“ სროლისას ფეხის მუშაობის ვარჯიშისთვის. მოთამაშეები დგანან პირითა ხაზზე ბურთით და ატრიალებენ ბურთს დაახლოებით „დაბალ ბლოკამდე“. მოძრაობენ მის შემდეგ, იჭერენ როცა ფეხები ჰაერშია და ეშვებიან ნახტომის გაჩერებით.

პირველი ფეხი რომელიც მიწაზე დაეშვება უნდა იყოს „შიდა ფეხი“ (კალათასთან ყველაზე ახლოს) და:

- დაეშვით ქუსლზე და მოაბრუნეთ ფეხი კალათისკენ;
- მოხარეთ მუხლი, წონის დასაგდებად (და შეაჩერეთ წინ მოძრაობა ან გადაჭარბებული როტაცია).



როდესაც მეორე ფეხი დაეშვება, მოთამაშე დაუყოვნებლივ უნდა გადახტეს სროლისთვის. ეს ფეთქებადი მოძრაობაა. კალათის ორივე მხარეს ვარჯიშით მოთამაშეებს განუვითარდებათ ორივე ფეხზე ბრუნვის უნარი.



აქტივობა, "ნახტომში გაჩერების" ფეხის მუშაობის სავარჯიშოდ არის, რომ მსროლელმა დაიწყო ფლანგიდან. როდესაც მისი თანაგუნდელი დრიბლინგს აკეთებს ტყორცის განხორციელების ზონაში, მსროლელი გვერდულად გადადის თავის სასროლ პოზიციაზე. როდესაც ბურთს ესვრიან, ხტება - ოდნავ წინ, იჭერს ბურთს ჰაერში და როგორც კი დაეშვება, მაშინვე ისვრის.

მოთამაშე უნდა გადავიდეს ისეთ პოზიციაზე, რომელიც მისი სროლის დიაპაზონშია.

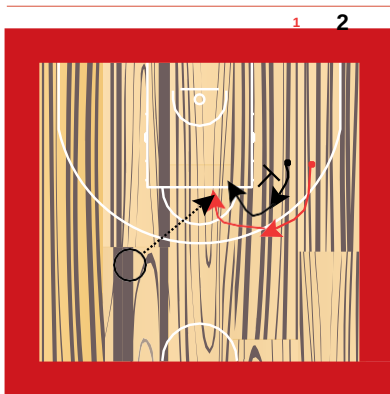


მოთამაშეებს ასევე უნდა შეეძლოთ დრიბლინგიდან სროლა. როდესაც ისინი დრიბლინგს თავიანთი საყრდენი ფეხის საპირისპირო მიმართულებით ასრულებენ, მათ უნდა შეეძლოთ სროლა მხოლოდ ერთი დრიბლინგით.

აქ მარჯვენა ფეხი არის საყრდენი ფეხი, ასე რომ მოთამაშეები პირველ ნაბიჯს მარცხენა ფეხით დგამენ. როგორც ეს ფეხი დაეშვება, დრიბლინგი ასევე უნდა მოხდეს იატაკზე. დრიბლინგის შემდეგ მოთამაშე იჭერს ბურთს (ფეხებით ჰაერში) და ან ჩერდება ნაბიჯის გაჩერებით (ნაჩვენებია) ან ნახტომის გაჩერებით სროლისთვის.



თუ მოთამაშე დრიბლინგს თავისი საყრდენი ფეხის მიმართულებით აკეთებს, შეიძლება დასჭირდეს ორი დრიბლინგის გაკეთება, რადგან მისი პირველი ნაბიჯი ტანის გადასწვრივია. ისევ აქ ნაჩვენებია ნაბიჯის გაჩერება.



დაბლოკვის გარღვევისას შემტევმა მოთამაშემ ნაბიჯი უნდა გადადგას ბლოკის მხარეს იმ ფეხით, რომელიც ყველაზე ახლოს არის ბლოკთან. ეს ახდენს მცველის „შეზოჭვის“ ეფექტს ისე, რომ შეუძლებელი გახდეს ბლოკის დამყენების გვერდის ავლა.

2.5.4 მოწინავე სროლა - შიგნით სროლა

მოთამაშეებისთვის შეჯიბრებითი ხასიათის სიტუაციებში ვარჯიშის შესაძლებლობა ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ განუვითარდეთ ბომბარდირის უნარი როგორც პერიმეტრიდან, ასევე პოსტიდან. შეჯიბრებითი ხასიათის სიტუაციებში ვარჯიშის დროს, მოთამაშეები შეიმუშავენ გზებს, რომ მოიპოვონ ქულა და გააჩერონ ბომბარდირები და მწვრთნელმა კორექტირება უნდა მოახდინოს მხოლოდ მაშინ, როცა აბსოლუტურად აუცილებელია.

არსებობს რამდენიმე ტექნიკა, რომელიც შეიძლება დაეხმაროს მოთამაშეს უფრო წარმატებულები იყვნენ ტყორცის განხორციელების ზონაში და მწვრთნელმა შეიძლება მიაწოდოს მოთამაშეს უკუკავშირი ამ ტექნიკის შესახებ შესაბამის დროს. ამ ტიპის ინსტრუქცია, როგორც წესი, ყველაზე ეფექტურია იმ სიტუაციების საპასუხოდ, რომელშიც მოთამაშე იმყოფება.

“HIGH 5” შემდეგ

კალათის გარშემო მოთამაშეები ხშირად ისვრიან სხვადასხვა კუთხიდან და პოზიციიდან. მათ უნდა იცოდნენ როგორც მარცხენა, ასევე მარჯვენა ხელით, მაგრამ ფაქტიურად ისვრიან ხან სახით კალათისკენ, ხან კალათისკენ გვერდით და ხან კალათისკენ ზურგით მყოფები.

ზოგიერთ მოთამაშეს უჭირს ბურთის გაშვება, რომელსაც ჩვენ ტრადიციულად ვასწავლით, როგორც „დატკაცუნებას“ (“snap”) (სადაც მაჯა იხრება და თითები ქვემოთ მიუთითებს). ამის ნაცვლად, კალათის ირგვლივ, მოთამაშეებს შეიძლება გაუადვილდეთ ბურთის გაშვება თითებით ზემოთ და მაჯის გასწორებით.

ამ ტიპის გაშვებამ („high 5“-ის შემდეგ) მაინც უნდა მოახდინოს ბურთის უკან ტრიალი, რადგან ეს მნიშვნელოვანია სროლის „შერბილებისთვის“. ეს განსაკუთრებით სასარგებლოა, როდესაც პირდაპირ არ დგას კალათის წინ.

სროლა არასწორი ფეხით

ტყორცის ზონა ხშირად გადატვირთული ადგილია და რაც უფრო ნაკლებ დრიბლინგს და ნაბიჯს გააკეთებს მოთამაშე, ხშირად უკეთეს შედეგამდე მიგვიყვანს.

ეს ასევე ნიშნავს, რომ ხანდახან ვერ ხერხდება „იდეალური“ ლეი-აფის ფეხის მუშაობის გამოყენება და სანაცვლოდ, საჭირო ხდება ახტომა იმავე ფეხიდან, რომლითაც ისვრიან.

მწვრთნელმა ავტომატურად არ უნდა მისცენ სპორტსმენს შენიშვნა ფეხის არასწორი მუშაობის გამო, თუმცა უნდა შეამოწმონ, რომ ფეხის ეს მოძრაობა დაშვებული იყო. ანალოგიურად, მოთამაშემ შეიძლება მარჯვენა ხელით ისროლოს კალათის მარცხენა მხარეს და მიუხედავად იმისა, რომ ჩვენ ამას არ ვასწავლით, ეს შეიძლება იყოს სათანადო ტყორცა, მოედანზე მისი პოზიციისა და ნებისმიერი მცველის პოზიციის გათვალისწინებით (მაგალითად, პირითა ხაზზე ტარებისას, მოთამაშის მარცხენა ხელი შეიძლება იყოს ფარის უკან!).

თუ მწვრთნელი თვლის, რომ ამ ტექნიკას აქვს უარყოფითი მხარეები, მას შეუძლია ისაუბრონ სპორტსმენთან ამის შესახებ ან შეიძლება შეიმუშაოს აქტივობა ტექნიკის „გამოსაცდელად“. მაგალითად, მოთამაშე შეიძლება მიწვედეს მცველს ხელით „scout“ სროლის გასაშვებად, რომელიც ნაკლებად სავარაუდოა, რომ წარმატებული იქნებოდა, თუ იქვე იქნებოდა მეორე მცველი. მწვრთნელს შეუძლია შეიმუშაოს ისეთი აქტივობა, რომელსაც ჰყავს მეორე მცველი, მოთამაშეებისთვის უთქმელად. თუ შემტევი მოთამაშე კვლავ შეეცდება გამოიყენოს მოძრაობა და დაბლოკილია, მწვრთნელს შეუძლია ისაუბროს მცველთან იმის შესახებ, თუ რატომ იყო ეს მეორედ წარუმატებელი.

თუ მოთამაშე გაიგებს, რომ ის გაამართლებს ერთ ვითარებაში (დახმარების გარეშე), მაგრამ არა მეორეში (დახმარებით) და ისწავლის როგორ ამოიგნოს თითოეული სიტუაცია, მაშინ მას უნდა მიეცეს თავისუფლება გამოიყენოს არჩევანი საჭიროებისამებრ.

საყრდენ ფეხზე ბრუნები, ფინტები და სროლა ერთი ფეხით

„არასწორი ფეხიდან“ სროლის საჭიროების ერთ-ერთი მიზეზი არის ის, რომ საყრდენი ფეხი, რომელზეც მოთამაშემ დაიწყო, შესაძლოა მას არ აძლევდეს საშუალებას (ტყორცნის ზონის გადატვირთულობისას) გააკეთოს იგივე რაოდენობის დრიბლინგი/ნაბიჯი სწორი ფეხის მოძრაობების შესასრულებლად.

ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ შემტევმა მოთამაშეებმა ისწავლონ საყრდენ ფეხზე ბრუნებისა და ფინტების გამოყენების მნიშვნელობა სროლისთვის (ან პასისთვის) სივრცის შესაქმნელად. ხშირად ქუსლზე მოტრიალება და ფეხის მობრუნება გაუადვილებს შეტევას გვერდი აუაროს მცველს. ერთი ფეხიდან სროლის განხორციელების შესაძლებლობა ძალიან მნიშვნელოვანია, როდესაც მოთამაშეს აქვს „მკვდარი ბურთი“, რადგან მას ისევ შეუძლია ერთი ნაბიჯი გადადგას მცველის გვერდით. ტყორცნის ზონის შეზღუდულ სივრცეში მოთამაშეს შეიძლება არ ჰქონდეს ფეხების შეერთების შესაძლებლობა, როგორც ჩვეულებრივ გააკეთებდა სროლის წინ.

მობრუნების ან ნაბიჯის გადადგმისას, შემტევმა მოთამაშემ უნდა დაიჭიროს ზედა ტანი მაღლა და არ დაიხაროს. ეს უნარჩუნებს მას ხედვას (რაც მნიშვნელოვანია შესაძლო პასების იდენტიფიცირებისთვის). თანაბრად მნიშვნელოვანია, რომ შეინარჩუნონ მუხლები მოღუნული და წონა დაწეული. ფეხების გასწორების შემთხვევაში, ვერ იქნებიან გაწონასწორებული და ვერ გადადგამენ საკმარისი სიდიდის ნაბიჯს მცველის გადასალახად.

მოშორება კალათიდან

ხშირად კალათიდან ბრუნით მოშორება ხელს შეუწყობს სივრცის შექმნას სროლისთვის, რადგან მოთამაშეები ახლა მცველის გვერდით იქნებიან (ასე რომ, სხეულის „სიგანე“ აშორებს მათ მცველისგან) და ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ მათ შეძლონ ტყორცნის ზონის შიგნიდან ორივე ხელით სროლა.

ტყორცნის ზონის მცველებს ასევე შეუძლიათ "დაედევნონ" ან მიწვდნენ ბურთს, როდესაც მცველი ტრიალდება საყრდენ ფეხზე, და ეს ქმნის შესაძლებლობას, შემდეგ მისი გადალახვის (ხშირად საპირისპირო ბრუნის გამოყენებით).

ფინტები გააქეთეთ ნულა, იმოძრავეთ სწრაფად

სროლის ფინტები განსაკუთრებით შეიძლება იყოს ძალიან ეფექტური ტყორცნის ზონის შიგნით, რადგან მცველებს ხშირად აქვთ სროლის დაბლოკვის სურვილი და ამისთვის აკეტებენ ხტომებს. როგორც კი ფეხი დატოვებს იატაკს, ისინი ვეღარ ახერხებენ მოთამაშის დაცვას. თუმცა გავრცელებული შეცდომაა როცა სროლის ფინტი კეთდება:

- ზედმეტად სწრაფად –შემდეგ სვლაზე გადასვლა, სანამ მცველი რეაგირებას მოახდენს ფინტზე.
- ზედმეტად პატარა ზომაში - ბურთის არ აწევა თავს ზემოთ (რაც აშკარას ხდის მცველისთვის!). თუ ფინტი ძალიან პატარაა, ის შეიძლება ვერ დაინახოს მცველმა და შესაბამისად არ მოახდინოს რეაგირება მასზე.

ბურთის სიმაღლეზე შენარჩუნება

ტყორცნის ზონის გადატვირთულობისას ყველაზე მნიშვნელოვანი ალბათ ბურთის მაღლა შენარჩუნებაა. ბურთის მხრის სიმაღლეზე (ან შუბლის სიმაღლეზე) ქონა უზრუნველყოფს, რომ მცველებს გაუჭირდეთ ბურთის გადაგდება ან ერთობლივი ფლობა. თუ ბურთი მაღლაა, ეს ასევე მოახდენს შემტევი მოთამაშის იდაყვების გამოწევას, რაც ხელს შეუწყობს მცველის მოშორებას. მნიშვნელოვანია, რომ შემტევმა მოთამაშემ არ ააგდოს იდაყვები და შეეცადოს რაიმე კონტაქტის დამყარება, თუმცა მათი აწევა (და ცილინდრში) დასაშვებია და ხელს შეუწყობს ზეწოლის მოხსნას. ეჭვგარეშეა, რაც უფრო მეტი მწვრთნელი შექმნის შეჯიბრებითი ხასიათის სიტუაციებს ვარჯიშზე, მით უკეთესად განავითარებენ მოთამაშეები შიდა სროლის უნარს. ეს ზეწოლა შეიძლება იყოს შედარებით პასიური (მოთამაშის წინ დგომა ისე, რომ იძულებული გახდეს გაიაროს) "თამაშის მსგავსი" ზეწოლის გავლით.

2.5.4 სროლის ტექნიკის გასწორება - ბრტყელი სროლა

სროლის საერთო პრობლემები

მწვრთნელებმა დრო უნდა დაუთმონ, რომ დააკვირდნენ მოთამაშის სროლას, სანამ მივარდებიან, სროლის ტექნიკის შესაცვლელად. მაქსიმალური ეფექტურობისთვის, მწვრთნელი უნდა შეეცადოს მხოლოდ მცირე რაოდენობის ცვლილებების შეტანას და, შესაბამისად, უნდა შეაფასოს ის, რაც, მათი აზრით, ყველაზე დიდ განსხვავებას გამოიწვევს.

ქვემოთ მოცემულია ოთხი საერთო პრობლემა, რამდენიმე შეთავაზებით, თუ როგორ უნდა გამოსწორდეს ტექნიკა. ზოგჯერ ყველაზე მნიშვნელოვანი ის არის, რომ სპორტსმენს აუხსნათ ის, რაც გასურთ (მაგ. მაღალი რკალი) და შემდეგ მიეცით საშუალება „გამოიკვილოს“ როგორ გამოიმუშაოს ეს.

დაფიქსირებული პრობლემა	პოტენციური მიზეზები	შემოთავაზებული ცვლილება
“ბრტყელი სროლა” – დაბალი რკალი. სროლას აქვს უფრო დაბალი ალბათობა, რომ ჩავარდეს და თუ ის მოხვდება რგოლს, სავარაუდოდ გადახტება, ვიდრე მაღლა ახტება და პოტენციურად მაინც ჩავარდება.	1. გაშვების დაბალი წერტილი (იდაყვი თვალს ქვემოთ). 2. ვიწრო დგომი – ერთი ფეხი ზედმეტად შორს არის მეორის წინ (სპრინტერის დგომი)	გაშვების წერტილის ასაწევად: 1. სთხოვეთ სპორტსმენს იყუროს ბურთის ქვეშ, რათა დაინახოს მიზანი. 2. დააყენეთ ისინი კალათის წინ (კალათის ქვეშ წრის ზედა ნაწილი) და ასროლინეთ. ითვლება მხოლოდ „სეიშები“ (ანუ როდესაც ბურთი არ ხვდება რგოლს ან ზადეს). 3. სთხოვეთ სპორტსმენს დადგეს კედლის წინ და ისროლოს, რომ მოახვედროს კედელზე კონკრეტულ წერტილს:  დგომის გასაფართოვებლად: 1. შეიძლება საჭირო გახდეს შეჩერების ვარჯიში ფართო დგომში. დაიწყეთ ბურთის თავისკენ დატრიალებით და გადადგით ნაბიჯი წინ მის დასაჭერად. დაიჭირეთ ჰაერში და დაეშვიტ გაწონასწორებულ მდგომარეობაში. 2. საჯარიმო სროლების ვარჯიშის დროს, სთხოვეთ სპორტსმენს შეხედოს იატაკს და მოათავსოს ფეხები იატაკის ფიგურების გარკვეული რაოდენობის დაშორებით (რაც არ იქნება კომფორტული). ამის გაცნობიერება დაეხმარება მას ჩვევად ქცევამ! 3. სთხოვეთ მოთამაშეს სცადოს ნახტომში გაჩერება და არა ნაბიჯში გაჩერება (როდესაც მოთამაშე "ზედმეტად აბიჯებს", რაც ფეხებს ძალიან შორს აყენებს ერთმანეთისგან).

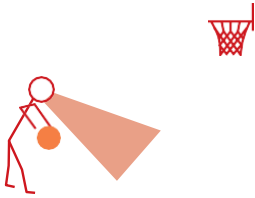
2.5.6 სროლის ტექნიკის გასწორება - ხაზს მიღმა სროლა (off-line shot)

დაფიქსირებული პრობლემა	პოტენციური მიზეზები	შემოთავაზებული ცვლილება
“Off-line სროლა” –არ ხვდება მიზანს.	1. ძალას არ იღებენ ფეხებიდან. ამის ნაცვლად „ბიძგს“ აკეთებენ მკლავებიდან/მხრებიდან. 2. სროლისას სხეულს ატრიალებენ - განსაკუთრებით მაშინ, თუ მათი არამსროლელი ხელი "მოშორებულია" 3. იდაყვი არ არის ბურთის ქვეშ, ისე, რომ მკლავი ბიძგს აკეთებს სახის გადასწვრივ.	ფეხის ძალის ჩასართავად: 1. უზრუნველყავით, რომ დგომი არ იყოს ზედმეტად ფართო 2. სთხოვეთ მათ ისროლონ ტყორცის ზონის შიგნით, დაიწყონ ბურთით წელზე და ხელით ბურთის უკან - ბიძგი გააკეთონ ფეხებიდან, დაასრულონ თითებზე და ხელი ბურთის ქვეშ. თავდაპირველად, არ გაუშვით სროლა, უბრალოდ ივარჯიშეთ ბურთის მალა აწევაში, ფეხების ბიძგით. შემდეგ გადადით სროლაზე. სხეულის ტრიალის შესაჩერებლად: 1. სთხოვეთ მოთამაშეს „დაიჭიროს“ გასროლის შემდეგ დგომი, ორივე ხელი ჰაერში გააჩეროს. 2. დადექით მოთამაშის უკან (ან დააყენეთ ისინი კედლის წინ), ისე, რომ თუ სხეულს დაატრიალებენ, კონტაქტს მოახდენენ მწვრთნელთან/კედელთან. იდაყვის ბურთის ქვეშ მოსათავსებლად: 1. ბურთის დრიბლინგი შეასრულებთ მსროლელი ხელით, შემდეგ კი მეორე ხელი გადაიტანეთ, რომ აიღოთ ბურთი და მიიტანოთ ის „წამომდგარ“ პოზიციაზე (ხელი და იდაყვი ბურთის ქვეშ).

2.5.7 სროლის ტექნიკის გასწორება - გვერდითი ბრუნვა

დაფიქსირებული პრობლემა	პოტენციური მიზეზები	შემოთავაზებული ცვლილება
გვერდითი ბრუნვა ბურთზე. ეს სავარაუდოდ გავლენას მოახდენს გასროლის რკალზე და ასევე შეიძლება გავლენა იქონიოს გასროლის მიმართულებაზე.	1. არამსროლელი ხელი ბურთზე ბიძგისთვის ტრიალდება. 2. მათი მსროლელი ხელი ტრიალდება გაშვებისას, ხელის თითები ერთმანეთს ეხება	ბურთზე უკანა ბრუნის მისაღებად: 1. დაიჭირეთ გასროლის შემდგომი დგომა და შეამოწმეთ, რომ არ დატრიალდეს არამსროლელი ხელი. თუ არამსროლელი ხელის გული კალათისკენ არის მიმართული, მაშინ დიდი ალბათობით, მან ბურთს უბიძგა მასზე გვერდითი ბრუნის მინიჭებით. 2. დააყენეთ სპორტსმენი კუთხედთან და „ასროლინეთ“ ბურთი, ისე რომ ეცადოს დაეშვას მეორე კუთხედში. თუ სროლას აქვს „უკანა ბრუნა“ ბურთი მოთამაშისკენ დაბრუნდება.

2.5.8 სროლის ტექნიკის გასწორება - სროლა მოკლეზე

დაფიქსირებული პრობლემა	პოტენციური მიზეზები	შემოთავაზებული ცვლილება
სროლა მოკლეზე – მოხედრა რგოლის წინა ნაწილში.	1. არასაკმარისი „ძალა“ სროლაში. 2. უკან გადაწევით შესუსტება, რაც შეიძლება გამოწვეული იყოს: ა. თავი უკან იწევა, უყურებს ბურთს ფრენისას ბ. უკან გადახტომა - ხშირად ცალ ფეხზე დამშვება, მეორე ფეხი კი წინ იწევს.	ფეხის ძალის ჩასართავად: 1. უზრუნველყავით, რომ დგომი არ იყოს ზედმეტად ფართო 2. ისროლეთ ტყორცის ზონაში, დაიწყეთ ბურთით ნიკაპიდან, ხელით ქვემოდან - აწიეთ ფეხებიდან ბიძგით, დაასრულეთ ფეხის თითებზე. შესუსტების შეჩერება: 1. მხედველობის არეში გკონდეთ მიზანი - ასწავლეთ მოთამაშეებს მიზნის ქონა. 2. თუ მოთამაშეები ქვემოთ იყურებიან ბურთის დაჭერისას ან დრიბლინგიდან აღებისას, მათი თავის მოძრაობა შემდეგ კალათის დასანახად საკმარისი იქნება რომ უკან გადახტომა გახდეს საჭირო. მიეცით მათ საშუალება დაინახონ კალათი ბურთის დაჭერისას.  3. თუ ისინი უკან იწევიან და ცალ ფეხზე ეშვებიან, სთხოვეთ მათ ისროლონ ხაზის ან პირსახოცის მიღმა. გასროლის დასასრულს ისინი ორივე ფეხით უნდა დაეშვან ხაზზე/პირსახოცზე მაინც ან მის წინ. ორივე ფეხი ერთდროულად უნდა დაეშვას;

დამატებითი ცნობები

1. იფიქრეთ ლიგის ან ტურნირის საუკეთესო ბომბარდირებზე, რომლებსაც უყურეთ და იცნობთ როგორც მოთამაშეებს:

- ა. აღწერეთ თითოეული ბომბარდირის სროლის ტექნიკა;
- ბ. რა ელემენტებია საერთო საუკეთესო ბომბარდირთა უმეტესობის ან ყველასთვის;
- გ. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, თუ რა ცვლილებების შეტანას ეცდებოდით (ასეთის არსებობის შემთხვევაში) რომელიმე ამ მოთამაშის სროლის ტექნიკასთან დაკავშირებით

2. როგორია თქვენი გუნდის სროლის პროცენტი ტყორცნის ზონის შიგნიდან სროლისას? სთხოვეთ მწვრთნელ კოლეგას უყუროს თქვენი გუნდის თამაშს და განიხილეთ მასთან ერთად, რა შეუძლიათ გააკეთონ თქვენმა მოთამაშეებმა ტყორცნის ზონის შიგნით სროლის პროცენტის გასაუმჯობესებლად.

2.6 შეტევითი მოძრაობები

2.6.1 პოსტის მოძრაობები - „ზურგის გამაგრება“

მოთამაშეებს თავდაპირველად

ასწავლიან დაბალ პოსტში ან:

- მოტრიალდნენ და შეხედონ

კალათას; ან

- „ვარდნის ნაბიჯს“

"ზურგის" სვლა გამოიყენება ტყორცნის

ზონაში დრიბლინგისთვის, როცა

მოთამაშის ზურგი კალათისკენაა.

ყველაზე ეფექტურია, როცა მცველს

ფეხები ძალიან შორს აქვს ისე, რომ

ვარდნის ნაბიჯი არ გამოვა.

დრიბლინგით შესვლით, პოსტის

მოთამაშე ცდილობს მიაღწიოს ისეთ

პოზიციას, სადაც შეძლებს მცველის

გვერდის ავლას, ან საკმარისად ახლოს

იქნება სროლისთვის.

„ზურგის გამაგრებისას“ პოსტის

მოთამაშე:

- ოდნავ აქცევს სხეულს ისე, რომ ერთი მხარი უფრო ახლოს იყოს მცველთან – ეს ქმნის გარკვეულ სივრცეს ბურთის დასაცავად;

- დრიბლინგს აკეთებს სხეულთან ახლოს და ფეხებს შორის. თუ მარჯვენა მხარი მცველთან ყველაზე ახლოსაა, დრიბლინგი კეთდება მარცხენა ხელით (და პირიქით);

- ატრიალებს „ნიკავს მხარზე“, რათა დაინახონ მცველები – რომელი მხარიც უფრო ახლოს არის მცველთან, იმ მიმართულებით უნდა იყურებოდეს;

- ინარჩუნებს მხედველობის არეში ნებისმიერი პერიმეტრის მოთამაშის მცველს იატაკის მეორე მხარეს - ეს მცველები ხშირად „ჰეჯირებენ ქვემოთ“ ბურთის მოსაპარად;

- ზღუდავს დრიბლინგების

რაოდენობას - რაც უფრო მეტ

დრიბლინგს გააკეთებენ, მით მეტია

ალბათობა იმისა, რომ სხვა მცველი

მოვა ბურთის მოსაპარად.

პოსტის მოთამაშე ხშირად მიმართავს კაუჭის სროლას მას შემდეგ, რაც ბურთს მიუახლოვდება. ის უნდა ცდილობდეს დაიკავოს პოზიცია მცველის ფეხებთან მიმართებაში.

პოსტის მოთამაშე ასევე შეიძლება

"ყოყმანობდეს" დრიბლინგზე (ბურთს მაღლა ისვრის და მხრებს წევს თითქოს ფეხზე დგება) და შემდეგ შეუტეოს აგრესიული ნაბიჯით.

ეს მოძრაობა არ არის სასურველი

ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის, რადგან

ისინი ძალიან ხშირად დრიბლინგისკენ

არიან მიდრეკილნი და ვერ ხედავენ

მცველებს, რომლებიც მოვლენ ბურთზე

შეტევის განსაზოვრციელებლად.

2.6.2 პოსტის მოძრაობა - „წინ ბრუნის მოძრაობა“



წინ ბრუნის დაბალი პოსტდენ

წინ ბრუნის დაბალი პოსტიდან გამოიყენება იქ, სადაც მცველი თამაშობს უკან, მაგრამ შემტევ მოთამაშესთან ახლოს.

შემტევმა მოთამაშემ შეიძლება მიმართოს ფინტს (ფეხები უძრავად შეინარჩუნოს) და შემდეგ, სპირიტა ხაზის ფეხზე შემოტრიალდეს, სწრაფად დატრიალდეს მცველის მიღმა. ყველაზე ადვილია, თუ ბრუნს გააკეთებს ფეხის ქუსლზე, ფეხის თითის პირითა ხაზისკენ შებრუნებით.

პოსტის მოთამაშე "მაღალი ფეხით" დგმას ნაბიჯს, რომელიც ყველაზე ახლოს არის შუა ხაზთან და ის ჩერდება მცველის საკმაოდ უკან. ის უნდა მოტრიალდნენ 180°-ით, ნაბიჯის გადადგმით კალათისკენ და არა პირითა ხაზისკენ.

2.6.3 მოწინააღმდეგეების დამარცხება

არის ერთი უნარი, რომელიც ყველაზე მაღლა დგას, და რომელიც მოთამაშეებმა უნდა ისწავლონ (და მწვრთნელებმა უნდა ისწავლონ მისი სწავლება). ის თანაბრად ეხება შეტევას და დაცვას. უბრალოდ, ეს არის უპირატესობის მოპოვების უნარი, რათა "მოწინააღმდეგე დამარცხდეს".

უპირატესობის შექმნა

ბევრი მაღალკვალიფიციური მოთამაშეა, რომლებსაც, ამ სიტყვის პირდაპირი მნიშვნელობით, შეუძლიათ ბურთის "მართვა", მაგრამ მათ არ აქვთ უნარი დამარცხოვან მოწინააღმდეგე. იქნება ეს პასის მისაღებად გახსნა, მცველის "ბლოკაუტის" თავიდან აცილება შეტევითი მოხსნის მისაღებად თუ დრიბლინგით მცველისთვის გვერდის ავლა, კალათბურთის ფარგლებში 1v1 შეჯიბრის მოგება ფუნდამენტურია წარმატებისთვის.

მაგალითად, შემტევმა მოთამაშემ შეიძლება გამოიყენოს დრიბლინგის მოძრაობა მცველის გასაწევად (ან აიძულოს გადაიტანოს წონა ერთი მიმართულებით). წარმატების შემთხვევაში, ეს აძლევს შემტევ მოთამაშეს უპირატესობას, რომლითაც მას შეუძლია „გამოიყენოს“, მცველის გვერდის ავლით სხვა მიმართულებით გადაადგილებით.

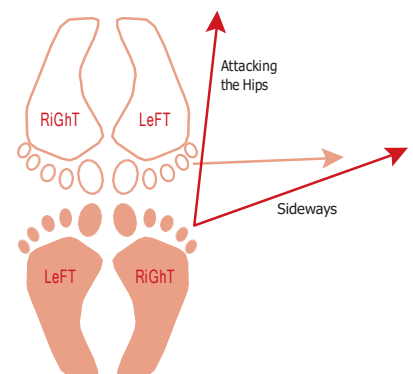
შესაბამისად, მწვრთნელებმა უნდა ჩართონ თითოეულ ვარჯიშში „შეჯიბრებითი“ ელემენტები, მაშინაც კი, თუ ისინი სახალისო აქტივობის კონტექსტში არიან, რათა მოთამაშეებმა განავითარონ ეს აუცილებელი უნარი. ეს არის როგორც „ჯანმრთელობისთვის სასარგებლო“, ასევე ფიზიკური უნარი.

“ფეხის უპირატესობა”

შეტევაში თუ თავდაცვაში, რომელმა მოთამაშემაც არ უნდა დადგას ფეხი მოწინააღმდეგის წინ, მას სასურველი პოზიცია აქვს. განსაკუთრებით პოსტზე თამაშისას, ხშირია მოთამაშეების დანახვა, რომლებიც უბიძგებენ/აკეზებენ ხელებითა და ტანის ზედა ნაწილით, იმისთვის რომ მოიპოვონ პოზიცია. თუმცა, "ფეხის უპირატესობის" მიღება, სწორედ ეს არის მთავარი შეჯიბრში გამარჯვებისთვის.

უპირატესობის მოპოვება „შეტევა თედოებზე“

შეტევაში მოთამაშეებს სურთ მოწინააღმდეგის გადალახვა და ამის გაკეთების საუკეთესო საშუალებაა "შეტევა თედოებზე". ბევრი მოთამაშე გადავა გვერდით, რაც მცველს ადდგენის შანსს აძლევს. როდესაც შემტევი მოთამაშე „უტევს თედოებს“, დაცვითი მოთამაშე ადვილად ვერ აღდგება, როგორც ნაჩვენებია ქვემოთ:



კომბინირებული მოძრაობები

გამოცდილ მოწინააღმდეგეს შეუძლია დროულად მოახდინოს რეაგირება საწყის სვლაზე, თუმცა მოთამაშეს მაინც შეუძლია მოწინააღმდეგის დამარცხება მეორე სვლით - "კროსოვერის ფინტის" დრიბლინგის კომბინაციით რეალურ კროსოვერთან. მთავარია, არ შეასრულოთ კომბინირებული მოძრაობები ძალიან სწრაფად. მიეცით მოწინააღმდეგეს დრო რეაგირებისთვის პირველ სვლაზე და შემდეგ დამარცხეთ მეორე სვლით!

ტემპის შეცვლა

მოთამაშის დაცვა, რომელიც მუდმივად ერთნაირი ტემპით მოძრაობს, ბევრად უფრო ადვილია, ძირითადად იმიტომ, რომ პროგნოზირებადია. მაშინაც კი, თუ საკმარისად სწრაფია იმისათვის, რომ დაამარცხოვს ერთი მოწინააღმდეგე, გუნდს შეუძლია ამას დაუპირისპიროს გადართვა. თუმცა, ტემპის ცვლილების გამოყენება მოწინააღმდეგის დამარცხების ძალიან ეფექტური გზაა.

ხშირად, როდესაც მოთამაშე შენელებას, მის მოწინააღმდეგეს შეუძლია დაისვენოს (და გავიდეს კარგი დგომიდან), შემდეგ კი შეიძლება დაამარცხოვს ისევ სწრაფი მოძრაობით.

უკან მოძრაობა წინ მოძრაობისთვის

ტემპის შეცვლის მსგავსად, მიმართულების შეცვლა ასევე კარგი საშუალებაა მოწინააღმდეგის დასამარცხებლად. კერძოდ, დრიბლინგის დროს, ხშირად უკან დრიბლინგი გამოიწვევს მცველის „წინასვლას“, რაც იძლევა გვერდის ავლის შესაძლებლობას.

ბევრი მოთამაშე აგრძელებს წინსვლის დრიბლინგს, რაც აადვილებს "ხაფანგების" ან "ორმაგი ბლოკის" დაყენებას.

კონტაქტი!

კალათბურთი კონტაქტური სპორტია. ხშირად კონტაქტი იწვევს ჯარიმას, თუმცა შემთხვევით კონტაქტს არ უწოდებენ ჯარიმას. შემტევი მოთამაშეები (განსაკუთრებით ლეი-აფის შესრულებისას) ძალიან ხშირად ცდილობენ თავი აარიდონ კონტაქტს, რაც იწვევს წონასწორობის დაკარგვას და სროლის ვერ შესრულებას.

ცხადია, თუ მცველს აქვს კარგი დაცვითი პოზიცია შემტევი მოთამაშის წინ, შემტევმა მოთამაშემ თავი უნდა აარიდოს ნებისმიერ კონტაქტს. თუმცა, ლეი-აფის მცდელობისას (გვერდზე მყოფი მცველებით), შემტევი მოთამაშის ფოკუსირების საგანი უნდა იყოს კალათზე „შეტევა“ და კალათში ჩაგდება, და არა კონტაქტის თავიდან აცილებაზე ნერვიულობა.

„მოშორდი ჩხუბს“

უფროს სპორტსმენებთან ხშირია ბრძოლა პოზიციისთვის. განსაკუთრებით პოსტზე თამაშისას, თუმცა ეს ასევე ხდება გაჭრისას ან დაბლოკვის გამოყენებისას.

ხანდახან უფრო ეფექტურია „მოშორება“, ისე თითქოს არ აპირებთ თამაშში ჩართვას.

ეს ხშირად იწვევს იმ ფაქტს, რომ მცველი ახდენს კონცენტრაციას გახდეს „დამხმარე“ მცველი. ამას გააკეთების შემდეგ, შესანიშნავი დროა თავდასხმისთვის! შემტევე მოთამაშეს განსაკუთრებით უნდა ახსოვდეს, რომ თუ ის ხედავს მოწინააღმდეგის თავის უკანა მხარეს, მოწინააღმდეგე ვერ ხედავს მას!

„არ კითხოვლობს წესებს“ - „მცველი გეტყვით რა უნდა გააკეთოთ“

ახალგაზრდა მოთამაშეების ხშირი შეცდომა ის არის, რომ ისინი წყვეტენ, რის გაკეთებას აპირებენ (მაგ. პასი 2x1 სიტუაციაში) გაცილებით ადრე ვიდრე საჭიროა

გადაწყვეტილების მიღება. როდესაც გუნდს აქვს დაწესებული შემტევი წესები (მაგ. მოთამაშე A გადასცემს ფლანგზე და შემდეგ ჭრის კუთხეში), გამოუცდელი მოთამაშეები დაიცავენ ამ წესს გამონაკლისის გარეშე.

თუმცა, შემტევე მოთამაშეს უნდა ახსოვდეს, რომ "მცველი ეუბნება მას, რა უნდა გააკეთოს". ეს არის მაგალითი იმისა, რომ მოთამაშე რეაგირებს იმაზე, თუ რას აკეთებს მათი ოპონენტი და მწვრთნელები ფრთხილად უნდა იყვნენ, რომ არ იყვნენ ზედმეტად მკაცრი და მოითხოვონ „დადგმული თამაშები“. ამ მიზეზით, „მოძრაობის“ დარღვევა არის სასურველი დარღვევა თავდაპირველად უმცროსი სპორტსმენებისთვის.

დამატებითი ცნობები

1. ვინ არიან თქვენი ყველაზე ეფექტური მოთამაშეები დაბალ პოსტზე ქულის მოპოვების თვალსაზრისით? თქვენი გუნდი აქტიურად უქმნის სროლების სიტუაციებს ამ მოთამაშეს დაბალ პოსტზე?

2. განიხილეთ შემდეგი განცხადება მწვრთნელ კოლეგასთან:

ყველაზე ეფექტური პოსტზე თამაშია ხშირად მაშინ, როდესაც მცველი აყენებს თავის მცველს. მწვრთნელების უმეტესობა არ ასწავლის მცველებს როგორ დაიცვან დაბალი პოსტი, ასე რომ მცველს, რომელსაც აქვს პოსტის ძირითადი მოძრაობები, შეუძლია ადვილად მოიპოვოს ქულა.

3. როგორ დაიცავდით დაბალი პოსტის მოთამაშეს, რომელიც ეფექტური იყო წინ ბრუნის მოძრაობის გამოყენებისას?

LEVEL 2



მოთამაშე

თავი 3

ფიზიკური მომზადება

3.1 ძალა და ფიზიკური ფორმა

3.1.1 მოთამაშეების ფიზიკური მომზადება კალათბურთის სათამაშოდ

კალათბურთი მოითხოვს მოთამაშეებს აჩვენონ მაღალი დონის სიჩქარე, ძალა, ენერგია და მოქნილობა და შემდეგ გაიმეორონ ძალისხმევა თამაშის დროს.

*ამ ნაწილის შექმნაში
წვლილი მიუძღვით:*

ჯულიან ჯონსი & იან ლეგი

ავსტრალიის მამაკაცთა და ქალთა კალათბურთის
გუნდის ძალისა და ფიზიკური ფორმის მიმართულების,
სიძლიერის და ფიზიკური ფორმის დისციპლინის,
ავსტრალიის სპორტის ინსტიტუტი

შესავალი

კალათბურთი მოითხოვს მოთამაშეებს აჩვენონ მაღალი დონის სიჩქარე, ძალა, ენერგია და მოქნილობა და შემდეგ გაიმეორონ ძალისხმევა თამაშის დროს.

უმაღლესი დონის თამაშების მოთამაშეები ავარჯიშებენ თავიანთი სხეულის ფიზიკურ შესაძლებლობებს უმაღლეს დონეზე. აღარ არის საკმარისი, რომ მოთამაშე დაეყრდნოს თავის ბუნებრივ უნარებს, იმისთვის რომ გამოირჩეოდეს სპორტში, როგორც მოთამაშე.

ძალა—

სხეულის უნარი შექმნას ძალა ან გადალახოს წინააღმდეგობა. ეს მახასიათებელი არის ძირითადი კომპონენტი ტრავმების პრევენციაში, ასევე არის ერთ-ერთი სამშენებლო ბლოკი იმისთვის, რომ მოთამაშე გახდეს უფრო ფეთქებადი ან ძლიერი.

ენერგია -

არის სიჩქარის და ძალის კომბინაცია. ეს არის სხეულის შესაძლებლობა, გამოამჟღავნოს დიდი მოცულობის ძალა დროის ძალიან მცირე მონაკვეთში.

კუნთოვანი გამძლეობა

არის სხეულის უნარი, იმუშაოს თამაშის კონკრეტულ დონეზე ან აჩვენოს მაქსიმალური ძალისხმევა დიდი ხნის განმავლობაში.

მომრავობის დიაპაზონი

ეს ნაწილი შექმნილია იმისთვის, რომ დაეხმაროს კალათბურთის მწვრთნელებს, დაადგინონ რა ფიზიკური თვისებების განვითარება სჭირდება მათ თითოეულ მოთამაშეს. ეს თვისებები შეიძლება მოიცავდეს როგორც ძალას, ასევე ფიტნეს შესაძლებლობებს და საჭიროა სეზონის განმავლობაში დაგეგმვა.

მოთამაშეების ფიზიკური მომზადების ოპტიმიზაციისთვის, მწვრთნელებს უნდა ჰქონდეთ იმის გაგება, თუ რა თვისებებია და როდის უნდა შემოიტანონ ისინი. საბაზისო დონის გავლის შემდეგ, კალათბურთის მწვრთნელებმა უნდა გაიარონ კონსულტაცია სიძლიერის და ფიზიკური ფორმის მწვრთნელთან, რათა მოთამაშის წვრთნისა და განვითარების ამ სფეროს ოპტიმიზაცია მოახდინოს, იმისთვის რომ მოთამაშემ მიაღწიოს უმაღლეს დონეს.

ფიზიკური მახასიათებლები

შემდეგი ფიზიკური მახასიათებლები უნდა იყოს გათვალისწინებული ყველა მოთამაშის პროგრამაში, რათა მათ შეძლონ თამაში ყველა ფიზიკურ ასპექტში.

არის სხეულის უნარი გადაადგილდეს მომრავობის შესაბამის სრულ დიაპაზონში შესრულებული უნარის ოპტიმიზაციისთვის. ჩვენ ამას ჩვეულებრივ განვიხილავთ კონკრეტული სახსრის კონტექსტში (მაგ. მხრები, თეძოები). მაგალითად, მოთამაშეს შეიძლება გაუჭირდეს ბურთის ქვეშ იდაყვის მოხვედრა სროლის დაწყებისას, მხარში მომრავობის შეზღუდული დიაპაზონის გამო. ეს მოიცავს მოქნილობას იმ მოთამაშეებისთვის, რომლებსაც არ შეუძლიათ მიაღწიონ მომრავობის საჭირო სრულ დიაპაზონს უნარების ოპტიმალური შესრულებისთვის.

კოორდინაცია –

არის სხეულის უნარი, ეფექტურად იმუშაოს სხეულის ყველა კუნთით, რომლებიც მუშაობენ ერთად ოპტიმალური მოქმედებისთვის მთელი სხეულის მოძრაობებში, რათა შეასრულონ თამაშისთვის საჭირო მოძრაობები და უნარები. ამის მაგალითია სროლა - სადაც ფეხები უზრუნველყოფს ძალას სროლისთვის და უნდა იმუშაოს ზედა ტანთან კოორდინირებულად.

ეს ფიზიკური თვისებები ერთმანეთს ერგება, რათა მოთამაშემ მაქსიმალურად ეფექტურად იმოძრაოს. მწვრთნელებმა უნდა შეაფასონ, თუ როგორ ასრულებს მოთამაშე თამაშის უნარებს, რათა მათ შემოღონ განსაზღვრონ წვრთნის შესაბამისი მეთოდები და აქტივობები, რათა შეასრულონ მუშაობის ცვლები, რომლებიც საჭიროა თითოეული მოთამაშისთვის უფრო მაღალ დონეზე შესასრულებლად. ეს თავი არის ზოგადი სახელმძღვანელო იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა განახორციელოთ ეს დამწყებთათვის. კალათბურთის პროგრამის შემუშავება გულისხმობს როგორც თქვენი გუნდის, ისე ცალკეული მოთამაშეების ვარჯიშის დაგეგმვას, რათა საჭირო ფიზიკურ მახასიათებლებში შესაფერის დროს მიაღწიოს მაქსიმალურ შედეგებს. იდეალურ შემთხვევაში, ეს ნიშნავს, რომ წლიური გეგმა უნდა შემუშავდეს რათა შესაძლებელი გახდეს შესაბამისი წვრთნის მოდულობის დანიშვნა საჭირო დროს. იმ სიტუაციებში, როდესაც მწვრთნელს შეუძლია მოთამაშეებთან ერთ წელზე ნაკლები ხნის განმავლობაში იმუშაოს, გეგმა ასევე უნდა ითვალისწინებდეს მუშაობას, რომელსაც სპორტსმენები სხვა პროგრამებში აკეთებენ.

გეგმა ასევე საშუალებას მოგვცემს დაყოთ წელი სასწავლო პერიოდებად, რომლებიც შეეხება შესრულების შესაბამის ასპექტებს. თითოეული თვისება, რომელსაც თქვენ განსაზღვრავთ გასაუმჯობესებლად, ადაპტაციისთვის სხვადასხვა დროს საჭიროებს. ეს უნდა იყოს გათვალისწინებული გამოყოფილ დროში და მოსალოდნელ გაუმჯობესების დონეებზე.

მითები ძალოვან წვრთნასთან დაკავშირებით

ზოგიერთ მოთამაშეს შეუძლია ეჭვქვეშ დააყენოს ამ გარკვეული ტიპის ვარჯიშის მიზანშეწონილობა და არსებობს მრავალი მითი იმის შესახებ, თუ რა არის შესაბამისი ვარჯიშის მოდულობა.

ზოგიერთი გავრცელებული მცდარი წარმოდგენაა:

ძალოვანი ვარჯიში გამბდის ზედმეტად განვითარებული მუსკულატურის მქონეს და შემანელებს

ამას არ აქვს მეცნიერული საფუძველი, რადგან სიჩქარის გაუმჯობესების ელემენტი მოთამაშისთვის მეტი ძალის გამომუშავების შესაძლებლობის ქონაა. კუნთების ძალის გამომუშავების უნარის გასაზრდელად მოთამაშემ უნდა ივარჯიშოს გაზრდილი წინააღმდეგობით იმ აქტივობებში, რომლებსაც ის ახორციელებს....

ძალოვანი ვარჯიში გავლენას მოახდენს ჩემს სროლაზე

როდესაც მოთამაშის კუნთები ვითარდება და შეუძლია შექმნას მეტი ძალა, კუნთებს სჭირდება მისი მთლიანი შესაძლებლობების უფრო დაბალი პროცენტი, რათა განახორციელოს იგივე აქტივობები, რასაც ყოველთვის აკეთებდნენ.

მაგალითად, თუ სამქულიანი ტყორცნა თავდაპირველად მოითხოვდა ახალგაზრდა სპორტსმენის მთელ ძალას, გაძლიერების შემდეგ, შესაძლოა დასჭირდეს მხოლოდ 80% იმის, რაც ახლა მის კუნთებს შეუძლია. მოთამაშის სხეული ამას საკმაოდ სწრაფად მოერგება, თუმცა მცირე ხნით შეიძლება სროლისას თავი „სხვანაირად“ იგრძნოს.

გაზრდილი სიძლიერის სარგებელი ის არის, რომ სროლების განხორციელება ახლა ნაკლებად დამღლელია, რაც მოთამაშის მუშაობის გაუმჯობესებას გამოიწვევს.

ძალოვანი ვარჯიში მოქნილობას დამაკარგვინებს

ეს ასე არ არის იმ პირობით, რომ მოქნილობის შესანარჩუნებლად შესაფერისი პროგრამა მოჰყვება იმავდროულად. ძალოვანი ვარჯიში მოთამაშისგან მოითხოვს კუნთების "მაქსიმალურ" შეკუმშვას. შესაბამისად, ასევე ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ კუნთების ბოჭკოები დაბრუნდნენ მოდუნებულ მდგომარეობაში და სიგრძეში. იმისათვის, რომ მოქნილობა არ დაირღვეს, მოთამაშეებმა უნდა შეასრულონ გარკვეული გაჭიმვა გაგრძელების დროს, რათა შეინარჩუნონ მოძრაობის საწყისი დიაპაზონი.

მე დავკარგავ სიჩქარეს, თუ ზედმეტად ბევრ აერობულ ვარჯიშს გავაკეთებ

ეს შეიძლება მოხდეს, თუ სასწავლო გეგმა მოიცავს ზედმეტ აერობულ მუშაობას.

ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელებმა დაგეგმონ მუშაობა როგორც სიჩქარეზე, ასევე აერობულ შესაძლებლობებზე.

შემიძლია ერთი და იგივე პროგრამის განხორციელება მთელი წლის განმავლობაში.

სხეული ადაპტირდება სხვადასხვა სავარჯიშო სტიმულებთან სხვადასხვა სიჩქარით. მას შემდეგ, რაც სხეული მიეჩვევა ვარჯიშის ტიპს, ადაპტაციის მაჩვენებელი მცირდება და შეიძლება მივიდეს იქამდე, რომ სხეული შეწყვეტს ნებისმიერ ადაპტაციას. ამ პრინციპის გამოყენება ნიშნავს, რომ სავარჯიშო პროგრამის საუკეთესო შედეგის მისაღწევად, ის უნდა შეიცვალოს მანამ, სანამ სხეული შეწყვეტს ადაპტაციას. ეს მოითხოვს მოთამაშეთა სავარჯიშო პროგრამის შეცვლას ყოველ ოთხ-ექვს კვირაში, რათა მაქსიმალურად გაზარდოს ადაპტაციის მაჩვენებელი.

მოძრაობის ეფექტურობა

ეს არის ნებისმიერი სიძლიერისა და ფიზიკური ფორმის შენარჩუნების პროგრამის საფუძველი და განისაზღვრება, როგორც საშუალება, რომელიც მოთამაშეს რაც შეიძლება ეფექტურს ხდის თამაშის უნარების შესრულებაში. ეს მიიღწევა ფიზიკური შესაძლებლობებისა და მოძრაობის დიაპაზონის გაზრდით, რაც საჭიროა უნარების განსახორციელებლად. ეს უნარები ფიზიკური თვალსაზრისით შეიძლება შედგებოდეს ისეთი აქტივობებისგან, როგორიცაა სირბილი, ხტომა, სროლა და გადაცემა. თითოეულ ამ აქტივობას აქვს უნარი და მოძრაობის დიაპაზონი, რომელიც საჭიროა იმისათვის, რომ მოთამაშემ შეძლოს ეფექტურად მუშაობა.

ამის ეფექტურად გასაკეთებლად, მწვრთნელებს უნდა ჰქონდეთ წარმოდგენა იმის შესახებ, თუ რა არის სწორი უნარ-ჩვევების შესრულების კარგი მაგალითი და როგორ შეუძლიათ ამ მოთამაშეებს ამის გაკეთება. ვიდრე გამოყენება „საუკეთესო პრაქტიკის“ გონებრივი მოდელის მოსაპოვებლად კარგი გზაა თქვენი უნარის გასაუმჯობესებლად, შეაფასოთ აქეთ თუ არა თქვენს მოთამაშეებს კარგი მოძრაობის ეფექტურობა კალათბურთის ძირითად უნარებში.

პერიოდული გეგმის შედგენა

მწვრთნელებმა უნდა ჩამოაყალიბონ გეგმა, რომლითაც მოხდება ამ თვისებების მომზადება და წლის რომელ დროს. ვარჯიშის ეს პერიოდები შეიძლება გაერთიანდეს ისე, რომ ოპტიმიზაცია გაუწიოს მოთამაშეს და შეზღუდოს დადლილობის ეფექტი. ის ასევე საშუალებას მოგვცემს პრიორიტეტულად მიიჩნიოთ ვარჯიშის გარკვეული ტიპები არა, წინა და პოსტ სეზონზე.

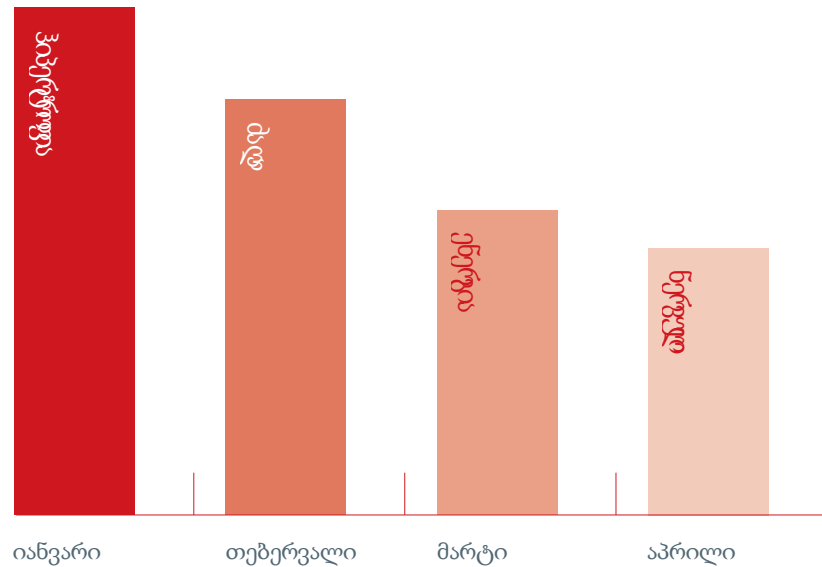
შეჯიბრის დროს მიზანშეწონილია დაგეგმოთ მოთამაშის ფიზიკური შესაძლებლობების შენარჩუნება, რადგან პრიორიტეტულია მათი შესრულება თამაშში.

მწვრთნელებს შეუძლიათ დახმარება მოითხოვონ გაწვრთნილი ძალისა და ფიზიკური ფორმის მწვრთნელებისგან, თუმცა კალათბურთის მწვრთნელს მაინც უნდა ესმოდეს კალათბურთისთვის საჭირო ფიზიკური შესაძლებლობები და ვარჯიშის თანმიმდევრობის მნიშვნელობა.

ძირითადი მოსაზრება პერიოდული გეგმის შედგენისას არის იმის გაგება, რომ გარკვეულ ფიზიკურ თვისებებს ადაპტაციისთვის უფრო მეტი დრო სჭირდება, ვიდრე სხვებს და რომ ზოგიერთმა თვისებამ შეიძლება შეაფერხოს სხვა თვისებების ადაპტაციის სიჩქარე, თუ ისინი შესრულებულია არათანმიმდევრობით. ასევე მნიშვნელოვანია გვესმოდეს, რომ როდესაც შეწყვეტთ ვარჯიშს გარკვეულ ფიზიკურ თვისებებზე, ისინი დაიწყებენ შემცირებას სხვადასხვა სიჩქარით.

სავარჯიშო გეგმის სხვადასხვა სეგმენტად ან პერიოდებად დაყოფა კონკრეტული ფიზიკური თვისებების მიზნებისთვის ცნობილია, როგორც პერიოდიზაცია. პერიოდების ერთად შეკრება ქმნის წლის მთლიან პერიოდულ გეგმას. პერიოდული გეგმის შესაქმნელად მრავალი გზა არსებობს. ყველაზე ხშირად გამოყენებული მწვრთნელების მიერ მცირე ძალისა და ფიზიკური ფორმის შენარჩუნების გამოცდილების მქონე არის ხაზოვანი მოდელი. როდესაც თქვენ მიდისართ უფრო რთულ პერიოდულ გეგმაზე, მაღალი ხარისხის სპორტში სასურველი მეთოდი ამჟამად არის კონიუგირებული მოდელი. განსხვავება ხაზოვან და კონიუგირებულ მოდელს შორის არის ის, რომ ხაზოვანი მოდელი გადადის ერთი ხარისხის ვარჯიშიდან მეორეზე თანმიმდევრულად, როცა მოთამაშე გადადის შეჯიბრში. კონიუგირებული მოდელი მუდმივად მუშაობს ყველა თვისებაზე, მაგრამ ვარჯიშის დროს პროცენტი თითოეული თვისების მიმართ იცვლება, როცა მოთამაშე გადადის შეჯიბრში.

ხაზოვანი მოდელის მაგალითი

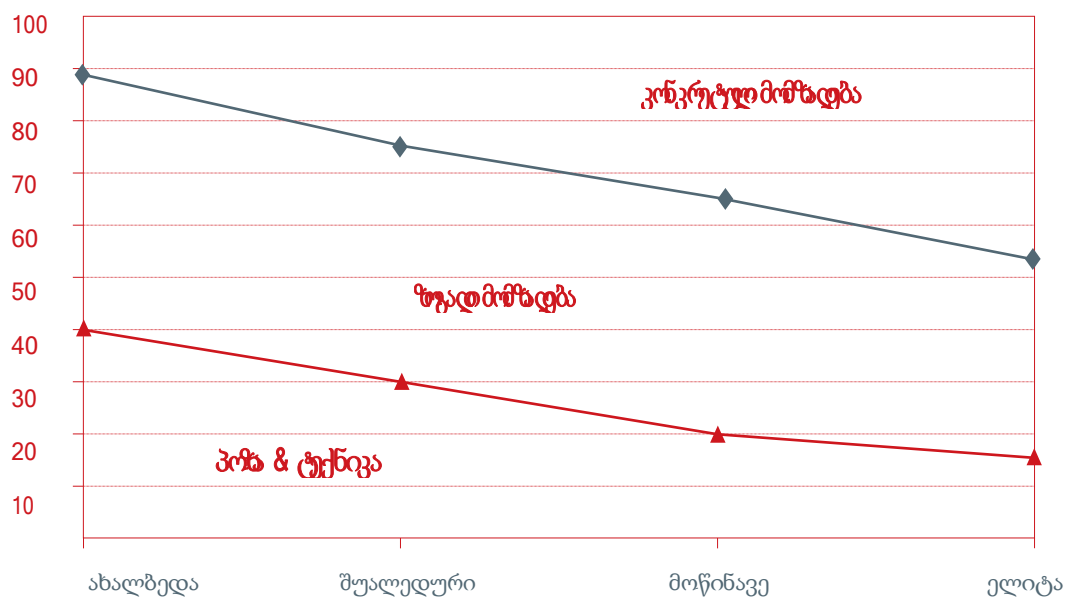


ხაზოვანი მოდელი მიიჩნევს, რომ პირველ რიგში დამუშავებული თვისება დარჩება შემდეგ თვისებაზე გადასვლისას და ამის მიღწევა შესაძლებელია შესაბამისი აქტივობების ჯგუფურ სავარჯიშო შეკრებებში ჩართვით.

კონიუგირებული მოდელი

ხაზოვანი მოდელის ალტერნატივა არის კონიუგირებული მოდელი.

კონიუგირებულ მოდელში პარალელურად მუშავდება ისეთი თვისებები, როგორიცაა:



რომელი მოდელიც არ უნდა იყოს გამოყენებული, საჭიროა ვარჯიშის მუდმივი დანიშვნა მოთამაშის ფიზიკური თვისებების შესანარჩუნებლად თუ გასაუმჯობესებლად. თუ არ არის საკმარისი სავარჯიშო დატვირთვა ამ თვისებების სტიმულირებისთვის, მოხდება შემცირების ეფექტი.

ეს ნიშნავს, რომ შემცირდება განვითარებული თვისებები - მოთამაშე კარგავს ძალას, ან აერობულ უნარს ან რაზიც იმუშავა.

ამ თვისებებმა შეიძლება დაქვეითება დაიწყოს სულ რაღაც 5 დღეში, თუ ვარჯიში არ არის დანიშნული.

ქვემოთ ცხრილში ნაჩვენებია ზოგადი შემცირების სროის გრაფიკები

დღეები	შემცირების ეფექტი
3-5	აერობული შესაძლებლობები ეცემა 5%-ით
7-9	სხეულის მიერ ჟანგბადის გამოყენების შესაძლებლობა ეცემა 10%-ით
10	ეცემა სხეულის მეტაბოლური მაჩვენებელი
14-16	უნთების უჯრედებში ენერგიის გამომუშავება იწყებს სწრაფად კლებას. კუნთების მასის, სიძლიერის და ტონის დაკარგვა
20-21	სხეულის მიერ ჟანგბადის გამოყენების შესაძლებლობა ეცემა 20%-ით
22-25	10-15% კუნთების მასის კლება
27-29	კუნთების სიძლიერე იკლებს 30%-მდე

ზემოაღნიშნული ვადები გათვალისწინებული უნდა იყოს მოთამაშის სავარჯიშო წლის საერთო დაგეგმვაში. ცხრილი ასახავს ციფრებს, რომლებიც ეფუძნება ვარჯიშის მთლიანად შეწყვეტას და ვადები განსხვავებული იქნება მოთამაშის მიხედვით.

სპორტსმენების შეფასება (ინფორმაცია მოძრაობის შემოწმებაზე)

სპორტსმენის შეფასება მნიშვნელოვანი ელემენტია სპორტსმენების მომზადების ყველა პერიოდული გეგმისთვის, რადგან ის ეხმარება მწვრთნელებს მონიტორინგი გაუწიონ სასწავლო პროგრამებს და საჭიროების შემთხვევაში შეცვალონ.

მნიშვნელოვანი მოსაზრებები სპორტსმენის შეფასებისას არის იმის დადგენა, თუ რა შესრულების ელემენტებია გათვალისწინებული და რომელი მოძრაობის შეფასება გასურთ?

როგორც წესი, მოძრაობის შემოწმებები გამოიყენება როგორც სპორტსმენების საწყისი შეფასების ნაწილი. მოძრაობის შემოწმება შეიძლება დიდი მნიშვნელობა ჰქონდეს მოძრაობის არასაკმარისი დიაპაზონის, სიძლიერის ან სტაბილურობის შედეგად ცუდი მოძრაობის ნიმუშების გამოყენებით ტრავმის რისკის ქვეშ მყოფი კალათბურთელების იდენტიფიცირებისთვის. პროგრამის დიზაინი შეიძლება მორგებული იყოს ფუნდამენტური მოძრაობის ნიმუშების გასაუმჯობესებლად ინდივიდუალური მოთამაშის პროგრესის ადვილი მონიტორინგითა და პროგრამის დიზაინის დადასტურებით.

მოძრაობის განსხვავდება შემოწმებები შესრულების ტესტისგან, რომელიც შეიძლება მოიცავდეს სიჩქარის, სიძლიერის ან გამძლეობის ტესტირებას.

ერთ-ერთი ყველაზე პოპულარული მოძრაობის შემოწმება ლიტერატურაში დღემდე შეიქმნა კუკის მიერ „ფუნქციური მოძრაობის შემოწმების“ (FMS) ტერმინი FMS ცდილობს პროფესიონალებს საშუალება მისცეს შეამოწმონ მთელი რიგი ფუნდამენტური მოძრაობის შაბლონები, როგორც ეს მოცემულია ქვემოთ;

კალათბურთის სპეციფიკური მოძრაობის შემოწმების ნიმუში:

შეფასებული მოძრაობის ნიმუშები:

- ბუქები – ერთ ფეხს უფრო მეტად ანიჭებენ უპირატესობას მეორეზე, სიმეტრიულები არ არიან?

- ზედა (overhead) ბუქი - იყენებენ თუ არა ერთ მკლავს მეორეზე მეტად, მათი ბალანსი არასწორია?

- ცალ ფეხზე ჩაჯდომები (lunges) - უკეთესად გამოსდით ერთ ფეხზე ვიდრე მეორეზე? ინარჩუნებენ თუ არა წონასწორობას

- დაშვების ტექნიკა – კარგი ამორტიზაცია აქვთ? ჩაკეტილ სახსრებზე ეშვებიან?

- ერთი ფეხით ხტომა და დაშვება – არის თუ არა დისბალანსი ან გადახრები?

- განმეორებითი ძალისხმევითი ხტომა და დაშვება - აქვთ თუ არა კარგი გამძლეობა?

მწვრთნელებს შეუძლიათ შეაფასონ სპორტსმენების შესაძლებლობები კონკრეტულ მოძრაობებში: მაგალითად, შეუძლია თუ არა სპორტსმენს შემდეგი სავარჯიშოების შესრულება კარგი ტექნიკით და სასურველი გამეორებების მიღწევა:

- ცალ ფეხზე ბარძაყის უკანა კუნთების ხიდეები 12/ფეხი
- აზიდვები 12
- წოლითი დგომა (prone hold) 1წთ
- SL Calf Raise (იატაკზე) 20/ფეხი

რეკომენდირებულია, რომ მოძრაობის შემოწმებები გადაიღონ, რათა მწვრთნელმა უფრო ადვილად შეაფასოს სპორტსმენები. სპორტსმენები შემდეგ შეიძლება შეფასდნენ თითოეულ მოძრაობაზე, რაც დროთა განმავლობაში პროგრესის მარტივი თვალყურის დევნის საშუალებას იძლევა. მარტივი შეფასების სისტემის მაგალითი მოცემულია ქვემოთ:

1. - არ შეუძლია ვარჯიშის დასრულება ძირითადი ხარვეზების გარეშე
2. - შეუძლია ვარჯიშის დასრულება, მაგრამ ზოგიერთი მცირე ხარვეზის დაშვებით
3. - შეუძლია ვარჯიშის შესრულება ტექნიკური მოხერხებულობით

გახურება წვრთნისთვის

გახურება პოპულარული პრაქტიკაა, რომელსაც კალათბურთელებისა და მწვრთნელების უმრავლესობა მიიჩნევს ნებისმიერი ვარჯიშის აუცილებელ ნაწილად. ითვლება, რომ გახურება აღმოცენდება მოთამაშეთა უნარს შემდგომი ვარჯიშის დროს და ამცირებს სპორტთან დაკავშირებული კუნთოვანი დაზიანებების სიხშირეს. გახურება არა მხოლოდ ამზადებს სპორტსმენს შემდგომი სავარჯიშო შეკრებისთვის, არამედ მას ასევე შეუძლია გააუმჯობესოს სპორტსმენების მუშაობა ისეთი მექანიზმებით, როგორიცაა ნერვული გამტარობის სიჩქარის გაზრდა, ძალის გაუმჯობესებული წარმოება და ანაერობული ენერგიის გაზრდილი უზრუნველყოფა.

გახურების უპირველესი მიზანია ძირითადი ტემპერატურის ამაღლება, მაგრამ მწვრთნელებს ასევე შეუძლიათ გამოიყენონ ეს დრო მოძრაობის ნიმუშების გასაძლიერებლად და დაზიანების პრევენციული სამუშაოების დასასრულებლად.

გახურება, როგორც წესი, მოჰყვება ზოგადი მოძრაობისა და მობილიზაციის ნიმუშს, რასაც მოჰყვება სპორტისთვის უფრო სპეციფიკური ინტენსიური გახურება.

ზოგადი მოძრაობა გულისხმობს მსუბუქი ვარჯიშის გამოყენებას გულისცემის, სისხლის ნაკადის, სუნთქვის და ძირითადი კუნთების ტემპერატურის გაზრდის მიზნით. ამას ჩვეულებრივ მოჰყვება დინამიური გაჭიმვა მოძრაობის დიაპაზონის გაზრდის მიზნით და შემდეგ სპორტისთვის სპეციფიკური მოძრაობების დანერგვა. მაგალითად, სპორტსმენები იწყებენ სტაციონარული სროლით, გადადიან ხტუნვით სროლაზე და ბოლოს მოთამაშესთან კონტაქტზე.

კალათბურთის ვარჯიშის გახურების მაგალითი მოცემულია ქვემოთ, რომელიც მოიცავს წინა თავებში განხილულ მოძრაობის უნარებს:

- მოედანზე ტუნძული და უკან x 2
- სიარულში ჩაჯდომები სიარულში ნახევარ მოედანზე:
- ფეხის თითი და მუხლები წინ არის მიმართული
- თეძოები კვადრატში, მკერდი ზემოთ

- ცალ ფეხზე ბარძაყის უკანა კუნთების ხიდი 2 კომპლექტი 8/ფეხზე:

- თეძოების კვადრატი

- მოძრაობის სრული დიაპაზონი

- გვერდითი ფეხზე ჩაჯდომა პირითი ხაზისკენ

- გაზარდეთ დიაპაზონი ყოველი ნაბიჯით

- ფეხები წინ მიმართული სრულად

- მუხლი კედელზე წვივის კუნთის მობილურობა 10/ფეხი

- ქუსლი მიწაზე რჩება და მოთამაშე ხრის მუხლს კედელს მუხლით რომ შეეხოს, შეეცადეთ გაზარდოთ მანძილი ფეხის თითსა და კედელს შორის.

- ბუქნები 10

- ფეხები ოდნავ მხრების სიგანეზე უფრო ფართოდ

- მკერდი ზემოთ

- თეძოები უკან, მუხლები წინ ფეხის თითებზე

- სიღრმე

- ქუსლები დაბლა

- ნაბიჯი ვერტიკალური ნახტომისთვის 3/ფეხზე

- რბილი დაშვება, ამორტიზაცია

- ძლიერი პოზიცია – შეგიძლიათ თქვენი დაშვების ადგილიდან ნებისმიერი მიმართულებით გადაადგილება?

3.1.2 მოთამაშეების ფიზიკური მომზადება- გახურება წვრთნისთვის

გახურება წვრთნისთვის

გახურება პოპულარული პრაქტიკაა, რომელსაც კალათბურთელებისა და მწვრთნელების უმრავლესობა მიიჩნევს ნებისმიერი ვარჯიშის აუცილებელ ნაწილად. ითვლება, რომ გახურება აუმჯობესებს მოთამაშეთა უნარს შემდგომი ვარჯიშის დროს და ამცირებს სპორტთან დაკავშირებული კუნთოვანი დაზიანებების სიხშირეს. გახურება არა მხოლოდ ამზადებს სპორტსმენს შემდგომი სავარჯიშო შეკრებისთვის, არამედ მას ასევე შეუძლია გააუმჯობესოს სპორტსმენების მუშაობა ისეთი მექანიზმებით, როგორიცაა ნერვული გამტარობის სიჩქარის გაზრდა, ძალის გაუმჯობესებული წარმოება და ანაერობული ენერგიის გაზრდილი უზრუნველყოფა.

გახურების უპირველესი მიზანია ძირითადი ტემპერატურის ამაღლება, მაგრამ მწვრთნელებს ასევე შეუძლიათ გამოიყენონ ეს დრო მოძრაობის ნიმუშების გასაძლიერებლად და დაზიანების პრევენციული სამუშაოების დასასრულებლად.

გახურება, როგორც წესი, მოჰყვება ზოგადი მოძრაობისა და მობილურობის ნიმუშს, რასაც მოჰყვება სპორტისთვის უფრო სპეციფიკური ინტენსიური გახურება.

ზოგადი მოძრაობა გულისხმობს მსუბუქი ვარჯიშის გამოყენებას გულისცემის, სისხლის ნაკადის, სუნთქვის და ძირითადი კუნთების ტემპერატურის გაზრდის მიზნით. ამას ჩვეულებრივ მოჰყვება დინამიური გაჭიმვა მოძრაობის დიაპაზონის გაზრდის მიზნით და შემდეგ სპორტისთვის სპეციფიკური მოძრაობების დანერგვა. მაგალითად, სპორტსმენები იწყებენ სტაციონარული სროლით, გადადიან ხტუნვით სროლაზე და ბოლოს მოთამაშესთან კონტაქტზე.

კალათბურთის ვარჯიშის გახურების მაგალითი მოცემულია ქვემოთ, რომელიც მოიცავს წინა თავებში განხილულ მოძრაობის უნარებს:

- მოედანზე ძუნძული და უკან x 2
- სიარულში ჩაჯდომები სიარულში ნახევარ მოედანზე:
 - ფეხის თითი და მუხლები წინ არის მიმართული
 - თეძოები კვადრატში, მკერდი ზემოთ
 - თანდათან გაზარდეთ ფეხზე ჩაჯდომის სიგრძე ყოველი ნაბიჯით

- ცალ ფეხზე ბარძაყის უკანა კუნთების ხიდი 2 კომპლექტი 8/ფეხზე:
 - თეძოების კვადრატი
 - მოძრაობის სრული დიაპაზონი
 - გვერდითი ფეხზე ჩაჯდომა პირითი ხაზისკენ
 - გაზარდეთ დიაპაზონი ყოველი ნაბიჯით
 - ფეხები წინ მიმართული სრულად
 - მუხლი კედელზე წვივის კუნთის მობილურობა 10/ფეხი
 - ქუსლი მიწაზე რჩება და მოთამაშე ხრის მუხლს კედელს მუხლით რომ შეეხოს, შეეცადეთ გაზარდოთ მანძილი ფეხის თითსა და კედელს შორის.

• ბუქნები 10

- ფეხები ოდნავ მხრების სიგანეზე უფრო ფართოდ
- მკერდი ზემოთ
- თეძოები უკან, მუხლები წინ ფეხის თითებზე
- სიღრმე
- ქუსლები დაბლა
- ნაბიჯი ვერტიკალური ნახტომისთვის 3/ფეხზე
- რბილი დაშვება, ამორტიზაცია
- ძლიერი პოზიცია – შეგიძლიათ თქვენი დაშვების ადგილიდან ნებისმიერი მიმართულებით გადაადგილება?
 - მუხლები რჩება ფეხების ზევიდან (არ შედის ან გამოდის)
- პარტნიორის გადახტომა ყოველი 5 შეჯახებისთვის
 - ჰაერში ახტომა და დაშვებისას პარტნიორის შეჯახება.
 - მაინც რბილად დაშვება, ამორტიზაციის მოხდენა, მაგრამ მზად იყავით ზემოქმედებისთვის... არ დაუშვათ რომ გადაგადონ, იყავით გადაადგილების მდგომარეობაში.
 - ეს შეიძლება გადაიზარდოს შეეჯახა ჯერ კიდევ ჰაერში ყოფნისას
- ერთ ფეხზე 1/2 ხტომა + ჯოხი 3 სხვადასხვა მიმართულებით
 - გვერდითი მარცხნივ, გვერდითი მარჯვნივ და წინ მიმართულებებში
- რბილი დაშვება
- მუხლები რჩება ტერფრბს ზემოდან

3.1.3 მოთამაშეების ფიზიკური მომზადება - გახურება თამაშებისთვის

გახურება თამაშებისთვის

თამაშებისთვის გახურება არ უნდა განსხვავდებოდეს ვარჯიშის დროს გამოყენებული გახურებისგან, ხანგრძლივობის გარდა.

სპორტსმენებმა მაინც უნდა უზრუნველყონ, რომ ძირითადი ტემპერატურა ამაღლდეს და მოძრაობის დიაპაზონი დადგინდეს. უნდა მოხდეს ეტაპობრივი პროგრესი დაბალი ინტენსივობიდან მაღალი ინტენსივობის აქტივობამდე. მნიშვნელოვანია, რომ ყველა მოთამაშე ჩაერთოს აქტივობებში, რომლებიც ხელს უწყობს თამაშის მსგავს მოძრაობას და ინტენსივობას თამაშის დაწყებამდე.

ეს უზრუნველყოფს, რომ მოთამაშეები, რომლებმაც შეიძლება არ დაიწყონ თამაში, ადეკვატურად მომზადებულები იყვნენ შეჯიბრებისთვის თამაშში შესვლისას.

- 3-4წთ ზოგადი აერობიკით გახურება:
 - ძუნძული, ხტუნვა, გვერდითი ნაბიჯები, დაბალი მაღალი მუხლები და ა.შ.
- 2-3წთ მობილურობის ვარჯიში
 - სიარულში ჩაჯდომები სიარულში, ხოხვები, ბარძაყის უკანა ჯგუფის კუნთებით სიარული, გვერდითი ჩაჯდომები, კატის გაჭიმვები და ა.შ.
- 1წთ სტატიკური გაჭიმვა ნებისმიერი განსაკუთრებულად მჭიდრო უბნის (თეძოს მიმდებარე უბნის, ბარძაყის უკანა ჯგუფის კუნთი)
- გარბენები ნახევრად ინტენსივობის აგებით 50%, 75%, 85%, 95%, 100% უკან სვლა.
 - ნაბიჯის აჩქარებები უკან სვლა x 2
 - ფეხით სიარული, 3 ნაბიჯის აჩქარება, სიარული შუა ხაზამდე x 2
- დაცვითი სრიალი (გვერდითი დაცვითი მოძრაობა) პირითი ხაზიდან საჯარიმო სროლის ხაზამდე და უკან x 2/dir
- ფარზე გადახტომა, სრიალი და გადახტომა ისევ ფარზე x 2/dir
- ნახტომი + ჰაერში შეჯახება პარტნიორთან 5 თითო.
- პარტნიორის სარკე 2*10 თითოეული წამდოლის სახით.
 - წყვილებში, ერთი პარტნიორი მოძრაობს (მაგ. გვერდით სირბილი, ხტუნვა) და მისმა პარტნიორმა უნდა გაიმეოროს მოძრაობები.

3.1.4 მოთამაშეების ფიზიკური მომზადება - ძალის ვარჯიში

ძალის ვარჯიში

ძალისმიერი ვარჯიში ზრდის მოთამაშის უნარს „ძალა გამოიყენოს“ თამაშის უნარების შესრულებისას. მაგალითად, მოთამაშემ შეიძლება მოიმატოს ძალა ისე, რომ შეძლოს დაიჭიროს პოსტის პოზიცია მცველის მიერ მიწოლის გარეშე, ან შეიძლება უფრო მაღლა ახტომა შეძლოს გაძლიერების შედეგად.

კუნთების ძალის გამოყენების უნარის გასაზრდელად გამოყენებული უნდა იყოს „წინააღმდეგობის ვარჯიში“ და ეს უნდა გაიზარდოს პროგრესული გზით, რათა ორგანიზმი ოპტიმალურად ადაპტირდეს. წინააღმდეგობის ვარჯიშის ყველაზე გავრცელებული მაგალითია სიმძიმეების „აწევა“.

სიძლიერე შეიძლება ეწოდოს აბსოლუტურ ან ფარდობით თვისებას. რაც შეეხება კალათბურთის მოთამაშეებს, სადაც ძალის თვისებები სხვა თვისებებთან ერთად უნდა იყოს გამოყენებული, უპირატესად შედარებითი ხარისხის გაზრდა გასურთ.

შედარებითი ხარისხი გამოიხატება სიძლიერით სხეულის წონის თითო კილოგრამზე. მოთამაშე, არ არის აუცილებელი ცდილობდეს კუნთის ზომის გაზრდას, მნიშვნელოვანია მხოლოდ ის ძალა, რომელიც კუნთს შეუძლია გამოიყენოს.

შესაბამისად, მწვრთნელი უნდა დარწმუნდეს, რომ ძალის მატება ხდება კუნთების რაც შეიძლება მცირე ზომის გაზრდით. ამისათვის კარგად გაიზარეთ წინააღმდეგობის ვარჯიშის რა კომპლექტები და გამეორებები უკეთეს ოპტიმიზაციას რა თვისებებს.

შემდეგი ცხრილი ასახავს გამეორების რომელი დიაპაზონი ახდენს რომელი ვარჯიშის საპასუხო ქმედების ოპტიმიზაციას;

თვისება	გამეორებები	კომპლექტი	ინტენსივობა
სიძლიერის გამძლეობა	15-20	2-4	40-70%
ჰიპერტროფია (კუნთების ზომის გაზრდა)	8-12	3-6	65-80%
მაქსიმალური სიძლიერე	1-6	3-4	85-100%
ენერგია	1-3	2-6	95-100%

ძალისმიერ ვარჯიშს შეუძლია გააუმჯობესოს როგორც მაქსიმალური ძალა, ასევე ჰიპერტროფია. ჰიპერტროფიის ვარჯიში გულისხმობს კუნთების ზომის გაზრდას, ხოლო მაქსიმალური ძალის ვარჯიში გულისხმობს კუნთების შეკუმშვის ძალის გაზრდას. კალათბურთის სპორტსმენებისთვის მაქსიმალური ძალის ვარჯიში, როგორც წესი, პრიორიტეტულია. დამწყებთათვის ძალისმიერი ვარჯიშისთვის, სავარჯიშო მოცულობის მცირე რაოდენობა გამოიწვევს სხეულის შედარებით სწრაფად ადაპტაციას და კუნთები უფრო მეტი ძალის გამოიმუშავებს შეძლებს. როდესაც მოთამაშე კარგად არის ნავარჯიშევი, ვარჯიშის მოცულობის მატება უნდა გაგრძელდეს, კუნთების ძალის მუდმივი ზრდისთვის.

3.1.5 მოთამაშეების ფიზიკური მომზადება - ენერგიის ვარჯიში

ენერგიის ვარჯიში

ენერგიის ვარჯიში ზრდის მოთამაშის უნარს, გამოიყენოს ძალა უმოკლეს დროში. ამ ტიპის ვარჯიშში მოძრაობის სიჩქარე პრიორიტეტულია, ძალა კი მეორეხარისხოვანი. ეს ცნობილია როგორც სიჩქარეზე დამოკიდებული. მოთამაშე უნდა ეცადოს და მაქსიმალურად გაზარდოს გამოყენებული წინააღმდეგობის ოდენობა, მაგრამ არა აქტივობის ან ვარჯიშის სიჩქარის ხარჯზე.

ამ ტიპის ვარჯიში გაზრდის კუნთოვანი სწრაფი ბოჭკოების რაოდენობას, რომლის გააქტიურება და გამოყენებაც მოთამაშეს შეეძლება. მოთამაშის ნერვული სისტემა ასევე იმუშავებს იმისთვის, რომ უფრო დიდი რაოდენობით კუნთოვანი სწრაფი ბოჭკოები მოაგროვოს, რადგან შესაბამისი ვარჯიშებისთვის საჭირო შეკუმშვის სიჩქარე იზრდება.

ეს მნიშვნელოვანია, მაგალითად, ფეხის სიძლიერესა და ხტუნვის უნარზე მუშაობისას.

მოთამაშეებს ესაჭიროებათ უფრო ხანგრძლივი დასვენების პერიოდი ენერგიის ვარჯიშების სეტებს შორის, ვიდრე ძალოვანი ვარჯიშებისას, რადგან ენერგიის ვარჯიშში ასევე იყენებს ნერვულ სისტემას. იმისთვის, რომ ენერგიის ვარჯიშში ეფექტური იყოს, მოთამაშეს ჯერ უნდა ჰქონდეს მინიმალური ძალის დონე. ამიტომ ძალისმიერი ვარჯიში უნდა დაიწყოს ენერგიის ვარჯიშამდე.

3.1.6 მოთამაშეების ფიზიკური მომზადება- ფიზიკური ფორმის შენარჩუნება

არსებობს სამი ძირითადი ენერგეტიკული სისტემა, რომლის მომზადებაც შესაძლებელია კალათბურთისთვის:

- აერობული,
- ლაქტიკური და
- ალაქტიკური.

ეს სისტემები შემდგომში შეიძლება დაიყოს ორ კატეგორიად, თითოეული სიმძლავრით და მოცულობით. ამ შემთხვევაში, სიმძლავრე ეხება ამ ენერგეტიკული სისტემის მუშაობის აბსოლუტურ ზომას ავტონომიური ძალისხმევის შესრულებისას. მოცულობა გულისხმობს ამ ძალისხმევის მრავალჯერ გამეორების უნარს, ხოლო შესრულების დაქვეითების მინიმუმამდე შემცირებას.

ალაქტიკური სისტემა:

ალაქტიკური სისტემა ანაერობულია (ჟანგბადის გარეშე) და აწვდის პირველად ენერგიას ვარჯიშის პირველი 10-15 წამისთვის. მაგალითად, მოედნის სიგრძეზე სპრინტი ან გადახტომა მოხსნაზე, ძირითადად, ალაქტიკურ სისტემაზე.

კალათბურთის ბევრი ფიზიკური მოთხოვნილება ეყრდნობა „ალაქტიკურ ენერგიას“ და ამ შესაძლებლობისთვის ვარჯიში მოითხოვს მაქსიმალური აქტივობის ხანმოკლე, შენაგვლით ბიძგებს საშუალო და ხანგრძლივი აღდგენის პერიოდებით. საშუალოა და დასვენების თანაფარდობისა და საშუაოს დროის ხანგრძლივობის მანიპულირებით შესაძლებელია კონკრეტული კომპონენტების დასახვა. 1:8 თანაფარდობა 7 წამზე ნაკლები ძალისხმევით და დაბალი გამეორებები (5-10) მნიშვნელოვან სტრესს აყენებს ალაქტიკურ ენერგოსისტემას, ხოლო მეტი გამეორება (8-15) უფრო მოკლე თანაფარდობით 1:6 და 4-10 წამიანი ძალისხმევის გამოყენებით, ხელს უწყობს ალაქტიკური მოცულობის სისტემის ვარჯიშს.

პრაქტიკული მაგალითის სახით, სპორტსმენების გადახტომა, რომ შეეხონ ფარს, დაეშვან და დაუყოვნებლივ დაიწყონ ხტომა 6 წამის განმავლობაში და შემდეგ დაისვენონ 40 წამის განმავლობაში, სანამ 8-ჯერ გაიმეორებენ, არის ალაქტიკური მოცულობის სისტემის ვარჯიში.

რძემყავის სისტემა:

რძემყავის გამომუშავება არის ორგანიზმის მიერ ანაერობული ენერგიის გამომუშავების გვერდითი პროდუქტი. რძემყავის სისტემის ვარჯიშის მიზანია გააუმჯობესოს ორგანიზმის მეტაბოლიზმის უნარი და მოაცილოს რძემყავა. რძემყავის დაგროვებისას სპორტსმენები იგრძნობენ "წვას" კუნთებში და ეს ზღუდავს კუნთების მუშაობის უნარს. შესაბამისად, რაც უფრო ეფექტურად შეძლებს სპორტსმენი რძემყავას და მისი გვერდითი პროდუქტების ამოღებას, მით უფრო გაზრდის სხეულის მაქსიმალური ინტენსივობით მუშაობის ხანგრძლივობას.

რძემყავას მოცულობის მიმართულებით ვარჯიშისთვის საჭიროა სამუშაო და აღდგენის 1:3 თანაფარდობა, რაც უზრუნველყოფს სისტემაში რძემყავას დაგროვებას. აღდგენის პერიოდი მთლიანად არ ჩერდება, ეს არის მოძრაობის გაგრძელება, მაგრამ მაქსიმალურზე ნაკლები ძალისხმევა. 1:4-ის უფრო დიდი აღდგენა, როგორც შეიმჩნევა რძემყავას ენერგიის ვარჯიშში, იძლევა რძემყავას უფრო მეტ მოცილებას.

მოცულობის ვარჯიშის დროს, ძალისხმევა იქნება 6-30 წამი და აღდგენა უნდა დასრულდეს 50-70% ინტენსივობით. უნდა აღინიშნოს, რომ რძემყავას სისტემის ვარჯიში მნიშვნელოვან სტრესს აყენებს სხეულის სისტემებს და, როგორც ასეთი, ფრთხილად უნდა იყოს გამოყენებული და ზოგადად ნაკლებად, ვიდრე სხვა ტიპის ენერგეტიკული სისტემების ვარჯიში. პრაქტიკული მაგალითის სახით, მოთამაშეს შეუძლია განახორციელოს "ტემპში" სირბილი (არა ყოვლისმომცველი ძალისხმევით) 200 მ-ზე მეტ მანძილზე და სიარულით წამოვიდეს უკან, აღდგენის სახით.

აერობული სისტემა:

ტრადიციულად, აერობული სისტემის ვარჯიში მოიცავდა მრავალსაათიან სირბილს (ან სხვა აქტივობას), რაც დიდ დროს მოითხოვს და იწვევს სხეულის დიდ ცვეთას და არ არის რეკომენდებული კალათბურთელებისთვის. ამ ტიპის ვარჯიშმა ასევე შეიძლება გამოიწვიოს მოთამაშის სიჩქარის შემცირება (რადგან მცირდება სწრაფი ბოჭკოების რაოდენობა), რაც აშკარად არ არის ოპტიმალური კალათბურთისთვის.

აერობული ინტერვალთა ვარჯიშს აქვს ბევრად უფრო დიდი გადაკვეთა კალათბურთის თამაშთან და უფრო მეტი ძალისხმევის ინტენსივობის საშუალებას იძლევა. უბრალოდ, ინტერვალური ვარჯიში შეიძლება მოიცავდეს სპრინტს, შემდეგ კი ძუნძულს, ისევე სპრინტს და ა.შ.

მწვრთნელებს შეუძლიათ შეაფასონ თავიანთი სპორტსმენები, მაქსიმალური აერობული სიჩქარე Yo Yo Intermittent Recovery ტესტის გამოყენებით და, შესაბამისად, მიმართონ ვარჯიში სპეციალურად თითოეული სპორტსმენისთვის. კიდევ ერთი ტესტი არის 12 წუთიანი ტესტი - იმის დასადგენად, თუ რა მანძილზე შეუძლია სპორტსმენს ირბინოს 12 წუთის განმავლობაში.

%მაქსიმალური აერობული სიჩქარით (MAS) ვარჯიში (50-70% MAS) აქტიური აღდგენით ან მაქსიმუმზე ოდნავ მაღლა, ავარჯიშებს აერობულ სიმძლავრეს 1:1 სამუშაო და აქტიური აღდგენის თანაფარდობით. მოცულობის ვარჯიშში ძალისხმევა იქნება 15-30 წამიდან მაღალი ხანგრძლივობით (მაგ. სპრინტი), რასაც მოჰყვება 15-30 წამი ძალისხმევის 50-70%-ზე (მაგ. ძუნძული) - მთლიანობაში >15 გამეორებით და ხანგრძლივობა მინიმუმ 10 წუთი.

%MAS აერობული სიმძლავრის გასავარჯიშებლად ისევ მაქსიმუმზე მეტია, მაგრამ პასიური დასვენება დასაშვებია 1:1 სამუშაოსა და დასვენების თანაფარდობით. აერობული ენერგიის შეკრებები ჩვეულებრივ მოითხოვს 10-15 წამის მუშაობას 8-16 გამეორებისთვის [6].

თამაშზე დაფუძნებული ფიზიკური ფორმის შენარჩუნება:

მცირე ცალმხრივი თამაშები (მაგ. 3x3) და თამაშზე დაფუძნებული ფიზიკური ფორმის შენარჩუნება დადასტურდა ბოლოდროინდელი კვლევებით, როგორც ეფექტური, უნარებისა და გამძლეობის მოთხოვნების შესაბამისად. თუმცა, მნიშვნელოვანია, რომ ამ ტიპის ვარჯიში საგულდაგულოდ იყოს შემუშავებული, რათა გამოიწვიოს სასურველი წვრთნის ეფექტი. შეიძლება რთული იყოს საჭირო ინტენსივობის თანმიმდევრულად მიღწევა და შენარჩუნება, რაც გამოიწვევს ვარჯიშის ცუდ ან ნულ ეფექტს ხანგრძლივი ვარჯიშის დროს. ხშირად სპორტსმენებს ასევე აქვთ უნარი „დაიმალონ“ ამ ტიპის შეკრებებში და რეკომენდირებულია, რომ უკეთეს მოთამაშეებს, რომლებსაც აქვთ მეტი ბუნებრივი უნარი, არ მოეთხოვებათ იმდენი მოძრაობა, როგორც ნაკლებად გამოცდილ სპორტსმენებს და, შესაბამისად, არ აღწევენ სავარჯიშოების სასურველ მოცულობას ან ინტენსივობას. მწვრთნელისთვის ხელმისაწვდომია აქტივობების თითქმის გაუთავებელი მრავალფეროვნება და ზუსტი და დაგეგმილი ვარიაციებით შეუძლია მაქსიმალურად გაზარდოს ვარჯიშის ეფექტურობა არასაჭირო სტრესების მინიმუზაციით.

3.1.7 მოთამაშეების ფიზიკური მომზადება- მოქნილობა

მოქნილობა

მოქნილობა არის სახსრის ან სახსრების სერიის გარშემო მოძრაობის დიაპაზონის საზომი. მოქნილობა შეიძლება შეიზღუდოს სახსრების ფიზიკური სტრუქტურით, მათ შორის ძვლის, შემავრთველი ქსოვილის ან კუნთის ჩათვლით.

მნიშვნელოვანია მოქნილობის ვარჯიშის ჩართვა, როგორც თქვენი მოთამაშეების რეგულარული ვარჯიშის ნაწილი. გაუმჯობესებულ მოქნილობას შეუძლია გაზარდოს შესრულება აერთიანებული ვარჯიშისა და კუნთების კონდიციონირებისას, ასევე სპორტში. არსებობს მეცნიერული მტკიცებულება, რომ ტრავმის სიხშირე მცირდება, როდესაც მოთამაშეები მოქნილობის ვარჯიშებს რთავენ თავიანთ წვრთნაში, მოძრაობის უფრო ფართო დიაპაზონის საშუალებით მოძრაობის უნარების გამოყენების გაძლიერებული შესაძლებლობის გამო. ერთადერთი გამონაკლისი იქნება მოძრაობის გადაჭარბებული ან არასტაბილური დიაპაზონი, რამაც შეიძლება გაზარდოს ტრავმის ალბათობა.

მოთამაშის ვარჯიშის დასრულების შემდეგ, მას შეუძლია ფოკუსირება მოახდინოს სხეულის მოძრაობის დიაპაზონზე რამდენიმე სახსარში, იმისთვის რომ დაუბრუნდეს იმას, რაც იყო ვარჯიშამდე. ეს შესანიშნავი დროა მოქნილობის ვარჯიშისთვის, რადგან კუნთები თბილი და ელასტიურია, რაც მათ საშუალებას აძლევს უფრო შორს დაიჭიროს.

ქვემოთ მოცემულია მოქნილობის ვარჯიშის ძირითადი სარგებელი:

- ამცირებს ტრავმის რისკს ვარჯიშისა და ყოველდღიური აქტივობის დროს, რადგან კუნთები უფრო ელასტიურია.
- აუმჯობესებს აქტივობების შესრულებას როგორც ყოველდღიურობაში, ასევე ვარჯიშისა და სპორტში.

მოქნილობის სამუშაო შეიძლება დაიყოს გაჭიმვების შემდეგ ტიპებად;

სტატიკური გაჭიმვები

ეს არის ის შემთხვევა, როდესაც დაჭიმვა ხდება რთულ, მაგრამ კომფორტულ მდგომარეობაში, კუნთის დიაპაზონის ბოლოს გარკვეული პერიოდის განმავლობაში. გაჭიმვა ჩვეულებრივ გრძელდება 10-დან 30 წამამდე. სტატიკური გაჭიმვა არის გაჭიმვის ყველაზე გავრცელებული ფორმა, რომელიც გვხვდება ზოგად ფიტნესში და ითვლება უსაფრთხო და ეფექტურად საერთო მოქნილობის გასუმჯობესებისთვის.

სწორად გაკეთების შემთხვევაში, სტატიკური გაჭიმვა ოდნავ ამცირებს დამაბულობის რეცეპტორების მგრძნობელობას, რაც საშუალებას აძლევს კუნთს მოდუნდეს და გაიჭიმოს უფრო დიდ სიგრძეზე.

როდესაც სტატიკური გაჭიმვა ხდება იატაკზე მჯდომარე ან მწოლიარე მდგომარეობაში, სპორტსმენებმა შეიძლება განიხილონ პირსახოცის ან ხალიჩის გამოყენება, რათა უზრუნველყონ, რომ კუნთები ძალიან სწრაფად არ გაცივდეს.

დინამიური გაჭიმვები

არის გაჭიმვის ფორმა, რომელიც იყენებს სპორტის სპეციფიკური მოძრაობის ნიმუშს და მოძრაობას, იმისთვის რომ გაფართოვდეს კუნთის მოძრაობის დიაპაზონი, რომელიც არ აღემატება სტატიკურ-პასიური გაჭიმვის უნარს.

როპრიოცეპტორი ნეიროუნთოვანი შემსუბუქება (PNF)

აერთიანებს როგორც აგონისტური, ისე ანტაგონისტური კუნთების შეკუმშვისა და რელაქსაციის მონაცვლეობას. მაგალითად, ფეხით დაბლა ბიძგის გაკეთება (რაც იწვევს მუხლქვეშა მყესის შეკუმშვას) და შემდეგ მოდუნება და ფეხის აწევა (მუხლქვეშა მყესის გაჭიმვის მიზნით).

ამ ტიპის მოქმედება იწვევს ნერვული სისტემის მხრიდან კუნთის შეკუმშვის შეჩერებას, რომლის მიზანია მისი მოძრაობის დიაპაზონის გაფართოება.

3.1.8 მოთამაშეების ფიზიკური მომზადება - საბაზისო ძალისმიერი სავარჯიშო პროგრამა

საბაზისო ძალისმიერი სავარჯიშო პროგრამა

დამწყები დონის ყველა მოთამაშე მიიღებს სარგებელს საბაზისო ძალისმიერი ვარჯიშის პროგრამიდან, რომელიც ითვალისწინებს სიძლიერის გაზრდას მთელს სხეულზე. სავარჯიშოები უნდა იყოს თანმიმდევრული, რათა დაიწყოთ, რომ კუნთების სწორ ჯგუფებზე სწორი თანმიმდევრობით ხდება მოქმედება.

როგორც წესი, კუნთების უფრო დიდი ჯგუფები ჯერ მუშავდება მცირე კუნთების ჯგუფებამდე, ხოლო მრავალსახსრიანი ვარჯიშები ინიშნება ერთჯერადი სახსრის ვარჯიშამდე. თითოეული ვარჯიშისთვის კომპლექტების რაოდენობა უნდა დაიწყოს სამიდან და პროგრესირებდეს მოთამაშის სავარჯიშო ასაკის მატებასთან ერთად.

იმისათვის, რომ სავარჯიშო შეკრებები დაეხმაროს სხეულს მაქსიმალურად ადაპტირებაში, დამწყებთათვის უნდა დაინიშნოს კვირაში მინიმუმ სამი შეკრება. ეს საკმარის სტიმულს იძლევა მოთამაშის ადაპტაციის ოპტიმიზაციისთვის. სშეკრებები უნდა იყოს გადანაწილებული ერთი კვირის განმავლობაში, რათა მოხდეს აღდგენა ვარჯიშებს შორის, მაგრამ ხშირად საკმარისი, რომ სხეული მუდმივად მოერგოს დანიშნულ ვარჯიშს.

ორშაბათი	სამშაბათი	ოთხშაბათი	ხუთშაბათი	პარასკევი	შაბათი	კვირა
X		X		X		

ზემოთ მოცემულია კარგად განაწილებული ყოველკვირეული ძალისმიერი ვარჯიშის გეგმის მაგალითი.

კვირაში სხვადასხვა შეკრებების რაოდენობა თავდაპირველად ორით უნდა შემოიფარგლოს. ეს საშუალებას იძლევა დანიშნულ ვარჯიშებს ჰქონდეს საკმარისი ეფექტი სხეულზე ადაპტაციის სტიმულირებისთვის.

თუ თქვენ მუდმივად ცვლით ვარჯიშებს, სხეულს არ აქვს საკმარისი დრო, რომ მოერგოს დადგენილი ვარჯიშის დატვირთვის ეფექტს და ამით მცირდება დრო, როდესაც სხეული მოერგება მას.

შეკრება 1	გამეორებები	კომპლექტები/სეტები
პრესის ვარჯიში სკამზე (Bench Press)	6	3
მჯდომიარე მოზიდვები (Seated Row)	8	4
ბუქნები (squats)	5	3
გვერდული მოქაჩვები (Lateral Pull downs)	8	4
ბაგირზე ტორსის ბრუნვები (Cable Trunk Rotations)	8	4
შეკრება 2	გამეორებები	კომპლექტები/სეტები
ჰანტელებით მხრების ვარჯიში (Dumbbell Shoulder Press)	6	4
სკამზე სიმძიმეების აზიდვა (Bench Pull)	8	3
ჰანტელებით ცალ ფეხზე ჩაჯდომები (Dumbbell Lunges)	6	4
ტრიცეფსის პრესის ვარჯიში (Triceps Press)	8	3
ჰანტელების აწევა (Dumbbell Curls)	8	4

ეს პროგრამა უნდა შესრულდეს 4-6 კვირის განმავლობაში და შემდეგ შეიცვალოს ადაპტაციის უზრუნველსაყოფად. თითოეულ კომპლექტს შორის უნდა დაისვენოთ 2 წუთი.

თითოეული სავარჯიშო უნდა შესრულდეს ისეთი დატვირთვით, რომელიც საშუალებას აძლევს მოთამაშეს მიაღწიოს ყველა გამეორებას წარუმატებლობის გარეშე, ხოლო ბოლო 2 გამეორების დასრულება ძალიან რთულია.

სხეულის წონის საბაზისო პროგრამა

შემდეგი შეკრებები არის სხეულის წონის ვარჯიშების მაგალითები, რომლებიც შეიძლება შესრულდეს კალათბურთის მოედანზე მინიმალური აღჭურვილობით. წვრთნისთვის გამოყოფილი დროის მიხედვით, ეს ვარჯიშები შეიძლება განხორციელდეს ცალკე მთელი სასწავლო კვირის განმავლობაში ან ჩართული იყოს უნარების ვარჯიშში.

მარტივი მეთოდი, თუ დროში ძალიან შეზღუდულია, იქნება ამ ვარჯიშების ჩართვა სპორტსმენების ვარჯიშისთვის გახურებაში.

ამ ცხრილებში მოცემული სავარჯიშოები სრულდება კომპლექტებად/სეტებად ისე, რომ ერთი და იგივე ასოს მქონე სავარჯიშოები მეორდება ერთად, ანუ A1-ის ერთ კომპლექტი და შემდეგ A2-ის ერთი კომპლექტი, მოკლე დასვენება და შემდეგ გაიმეორეთ მანამ, სანამ კომპლექტების აღწერილი რაოდენობა არ მიიღწევა. ეს პროგრამა უნდა შენარჩუნდეს 4-6 კვირის განმავლობაში და შემდეგ პროგრესირებდეს სეტებისა და/ან გამეორებების ზრდით.

იხილეთ ქვემოთ დამატებითი ინფორმაცია სხვადასხვა სავარჯიშოების შესახებ. მწვრთნელებმა განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციონ სპორტსმენების სხეულს, როგორც ეს ფოტოებზეა ნაჩვენები.

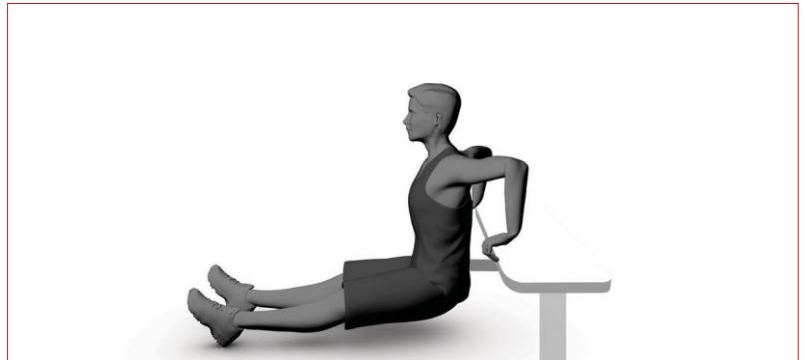
შეკრება 1	კომპლექტები/სეტები
1A ვარჯიში ფარზე - მიწიდან სწრაფი ასხლტომა	3*5
1B აზიდვები ტაშის დაკვრით	3*5
2A ერთ ფეხზე მუხლქვეშა მყესის ხიდი	4*8/ფეხი
2B აზიდვები (სხვადასხვა ჩაჭიდება, ვიწრო, დაბალანსებული, ახლო)	4 * მაქს
3A ბულგარული ცალ ფეხზე ჩაჯდომები	4*8/ფეხი
3B სკამზე ტრიცეფსის ჩაწევები	4*12
4A წოლითი დგომა	2*1წთ
4B გვერდითი დგომა	3*30წმ/გვერდი
შეკრება 2	კომპლექტები/სეტები
ციკლი 1	2-3 სეტი
ბუქნი (ძირს პაუზის გაკეთება)	x10
სრულყოფილი აზიდვები	x10
ზურგიდან აზიდვები ფეხების მოხრით (Crunches)	x20
ერთ ფეხზე მუხლქვეშა მყესის ხიდი	x10/ფეხი
გვერდული ორმაგი ფეხის აწევა	x20/გვერდი
ციკლი 2	2-3 სეტი
ცალ ფეხზე ჩაჯდომები წინ და უკან	x6/ფეხი
სკამზე ჩაწევები	x10
წოლითი დგომა	x30წმ
ერთი ფეხის წვივის კუნთის აწევა	x20/ფეხი
მუხლებში მოხრილი ფეხები ჭერისკენ	x20
ციკლი 3	2-3 სეტი
გვერდული ცალ ფეხზე ჩაჯდომა	x8/ფეხი
აზიდვები აწეული მკლავით	x10/მკლავი
გვერდითი დგომა	x30წმ/გვერდი
ბუქნი ცალი ფეხით მჯდომიარე პოზიციიდან	x10/ფეხი
ფეხის აწევა 5 წმ ფეხის შეცვლამდე	x1 წუთი

ქვემოთ მოცემულია ზემოთ ჩამოთვლილი ყველა ვარჯიშის აღწერა

სკამზე ტრიცეფსის ჩაწევა
საწყისი პოზიცია



ბოლო პოზიცია



ხიდით მენჯბარძაყის სახსრის
გაფართოება –ერთ ფეხზე

საწყისი პოზიცია



ბოლო პოზიცია



ბულგარული ცალ ფეხზე ჩაჯდომები
საწყისი პოზიცია



ბოლო პოზიცია (მარცხენა)



გაფართოებული
ბოლო პოზიცია
(მარჯვენა)



მენჯბარძაყის სახსრის გაფართოება
საწყისი პოზიცია



ბოლო პოზიცია

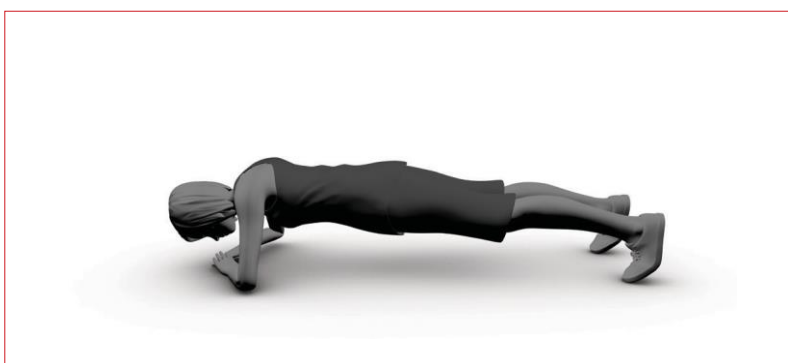


მენჯბარძაყის სახსრის გაფართოება გაგრძ...

ბოლო პოზიცია - ერთი ფეხი

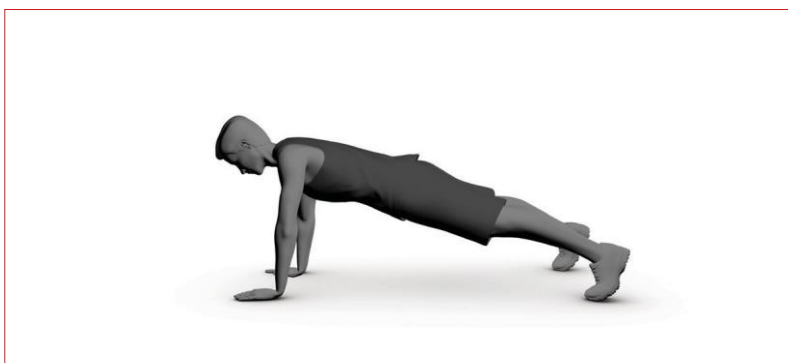


წოლითი დგომა



აზიდვა ტაშის დაკვრით

საწყისი პოზიცია

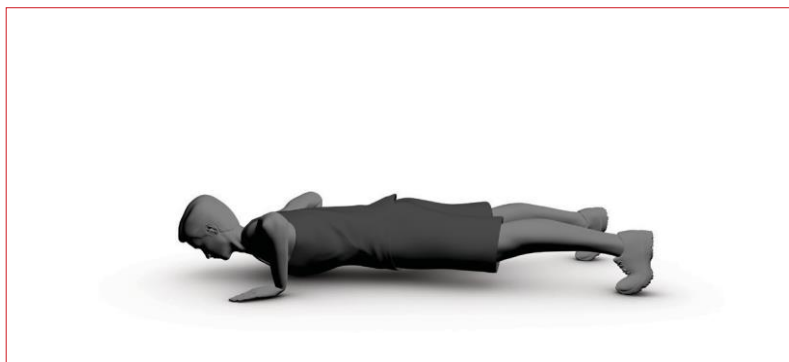


ტაში



აზიდვა ტაშის დაკვრით გაგრძე...

ბოლო პოზიცია



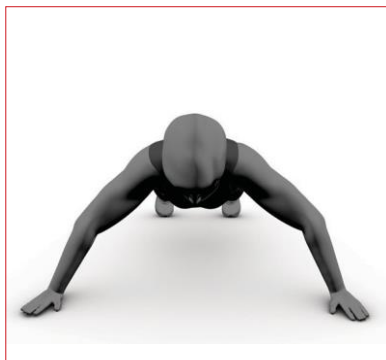
აზიდვები

სტანდარტული პოზიცია (მარცხენა)

ვიწრო პოზიცია (მარჯვენა)



ფართო პოზიცია



გვერდითი დგომა



რეკომენდირებულია დამატებით წაკითხვა

ზემოთ ჩამოთვლილ თემებზე დამატებითი ინფორმაციისთვის რეკომენდებულია შემდეგი საკითხავი სია;

- Essentials of Strength Training and Conditioning - Baechle T.R
- Designing Resistance Training Programs - Fleck S & Kraemer W
- Strength Training for Basketball - Pauletto B
- High-Performance Training for Sports - Joyce D & Lewindon D

3.1.9 ძირითადი სეზონის მიღმა მზადება

უმაღლეს დონეზე კალათბურთის სათამაშოდ აუცილებელია მაღალი დონის ფიზიკური და გონებრივი მომზადება. "უფრო კარგ ფორმაში" მყოფი მოთამაშე შეძლებს თამაშის ბოლოს უკეთ შეასრულოს უნარები, ვიდრე მოთამაშე, რომელიც არ არის შესაფერის ფორმაში. ანალოგიურად, "უფრო კარგ ფორმაში" მყოფი მოთამაშე უკეთეს გადაწყვეტილებებს მიიღებს თამაშის ბოლოს, ვიდრე მოთამაშე, რომელიც არ არის შესაფერის ფორმაში.

ქვემოთ მოცემულია „სეზონის მიღმა“ პროგრამის მაგალითი, რომელიც შეიძლება მიეცეს იუნიორ სპორტსმენებს. ეს არის ზოგადი პროგრამა და არ არის მორგებული რომელიმე კონკრეტულ სპორტსმენზე. ეს არ არის მოწოდებული, როგორც „განსაზღვრული“ პროგრამა, რომლითაც მწვრთნელებმა უნდა ისარგებლონ და მოცემულია როგორც მაგალითი. რეკომენდებულია მწვრთნელებმა შეიმუშაონ საკუთარი პროგრამები და მოიძიონ რჩევა ან დახმარება შესაბამისი ექსპერტებისგან.

მოცემულია ფიტნეს პროგრამის 3 ასპექტი:

- (ა) აერობული ფიტნესი;
- (ბ) კალათბურთის უნარები და ბურთის მართვა;
- (გ) სხვა ფიტნესი.

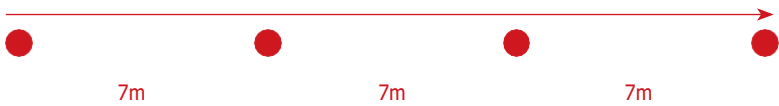
აქტივობები	სიხშირე	გაიღწინები
(ა) აერობული ფიტნესი	• გააკეთეთ 3 აქტივობა ყოველ კვირას.	- შეასრულეთ მხოლოდ 1 აერობული აქტივობა დღეში და დაისვენეთ ვარჯიშებს შორის ერთი დღე (მაგ. გააკეთეთ აერობული ვარჯიში ორშაბათს, ოთხშაბათს და პარასკევს). - წვრთნის პირველ თვეში არ გააკეთოთ არცერთი სიჩქარის აქტივობა (მათ გაკეთებამდე უნდა გააუმჯობესოთ ზოგადი აერობული ფიტნესი).
(ბ) კალათბურთის უნარები და ბურთის მართვა	• გააკეთეთ 3 აქტივობა ყოველ კვირას.	- კვირაში მინიმუმ ერთი სროლის აქტივობა უნდა გააკეთოთ, მაგრამ არ შეგიძლიათ ერთი აქტივობა ორზე მეტჯერ რომ გააკეთოთ. - დღეში არაუმეტეს 2 კალათბურთის უნარ-ჩვევების/ბურთის მართვის ვარჯიშის გაკეთება. - ნუ გააკეთებთ რომელიმე ისეთ დღეს, როცა აერობულ ფიტნესს და სხვა ფიტნეს აქტივობებს აკეთებთ.
(ა) სხვა ფიტნესი	• გააკეთეთ 3 აქტივობა ყოველ კვირას.	- ნუ გააკეთებთ რომელიმე ისეთ დღეს, როცა აერობულ ფიტნესს და კალათბურთის უნარების/ბურთის მართვის აქტივობებს აკეთებთ. - გააკეთეთ ამ აქტივობებიდან მხოლოდ 1 დღეში.

აერობული ფიტნესი

ვარჯიზამდე საჭიროა გახურება.

- 20 აზიდვა (მუხლებზე)
- 20 ბუქნი
- მოედნის გარშემო ტუნძული

- 20 “ფრეიდ აზიდები” (წამოჯექი მკერდით მიწაზე დახლებილ ნახევარმდგომარეობაში)
- 20 ჩაჯდომა (ორივე მხარეს);
- მოედნის გარშემო ტუნძული
- გაჭიმვა საჭიროებისამებრ (არა უმეტეს 5 წუთისა).

აქტივობა	შენიშვნა
4კმ სირბილი	ირბინეთ ბალახზე ან ოვალზე და არა ბეტონზე/გზაზე.
15წთ სირბილი	ირბინეთ შეუჩერებლად 15 წუთის განმავლობაში და ჩაწერეთ რამდენი გაირბინეთ. თქვენი მიზანია სირბილი: გარდი 3.7კმ 15წთ-ში ფორვარდი 3.5კმ 15წთ-ში ცენტრი 3.2კმ 15წთ-ში NB: საჭიროების შემთხვევაში გადადით სიარულზე და შემდეგ გააგრძელეთ ტუნძული.
1კმ ცურვა	ვარჯიზის განმავლობაში თქვენი ინტენსივობის შესანარჩუნებლად, დათვალეთ ხელის მოსმის რაოდენობა, რომელიც დაგჭირდებათ ერთი წრისთვის. შემდეგ დაითვალეთ თქვენი ხელის მოსმის რაოდენობა ყოველი მომდევნო წრისთვის. თუ წრე უფრო მეტ მოსმას საჭიროებს თქვენგან, ვიდრე “ჩვეულებრივ”, მაშინ ცოტა უფრო უნდა მოინდომოთ შემდეგ წრეზე.
5კმ ველოსიპედის ტარება	ეს შეიძლება გაკეთდეს უძრავ ველოსიპედზე ან გარეთ. თუ გარეთ მოძრაობთ, შეძლებისდაგვარად გამოიყენეთ ველოსიპედის ბილიკები და დაიხურეთ ჩაფხუტი. გამოიყენეთ დაბალი სიჩქარე და ყოველთვის ატრიალეთ პედლები.
მოედანზე სირბილი	შეასრულეთ სავარჯიშოების შემდეგი სეტი გაუჩერებლად 15 წუთის განმავლობაში. ჩაწერეთ რამდენჯერ გაიმეორეთ ის: 1. დაიწყეთ პირითა ხაზზე, დაასრულეთ 10 აზიდვით 2. სპრინტით გადადით კალათბურთის მოედნის მეორე ბოლოში; 3. დაიწყეთ იატაკზე, შეასრულეთ 10 სრული წამოჯდომა; 4. დააბრუნეთ მოედანს 2 წრე ტუნძულით.
სიჩქარე 1 NB: შეიქმენით აერობული ფიტნესი სიჩქარის აქტივობების შესრულებამდე.	NB: ამ აქტივობების გაკეთებამდე ჯერ შეიქმენით აერობული ფიტნესი. გააკეთეთ შემდეგი 3 აქტივობა:  1. ირბინეთ პირველი 7 მეტრი 50%-ზე, მეორე 7 მეტრი 75%-ზე და ბოლო 7 მეტრი 100%-ზე. ისიარულით წამოდით უკან და გაიმეორეთ 5-ჯერ. 2. 5 x 50 მეტრიანი სპრინტი (დაიწყეთ თითოეული გამეორება 50 წამის ინტერვალით). ტუნძულით დაბრუნდით უკან დასაწყებად. 5 x 30 მეტრიანი სპრინტი (დაიწყეთ თითოეული გამეორება 40 წამის ინტერვალით). ტუნძულით დაბრუნდით უკან დასაწყებად. 5 x 20 მეტრიანი სპრინტი (დაიწყეთ თითოეული გამეორება 30 წამის ინტერვალით). ტუნძულით დაბრუნდით უკან დასაწყებად. 3. გასრიალდით A-დან B-მდე, გასრიალდით B-დან C-მდე, გასრიალდით C-დან A-მდე და სპრინტით გადადით A-დან D-ის ჩავლით. გაიმეორეთ 5-ჯერ, სიარულით დაბრუნდით საწყის პოზიციაზე აღდგენისთვის.

აქტივობა	შენიშვნა				
ინტენსივობის გარბენები	სეტი 1 60%-ზე მაქს. სიჩქარე				
		აჩქარება	სტაბილური ტემპი	შენელება	
	1)	10m	20m	10m	x 3
	2)	9m	20m	9m	x 3
	3)	8m	20m	8m	x 3
	4)	7m	20m	7m	x 3
	5)	6m	20m	6m	x 3
	6)	5m	20m	5m	x 3
	სეტი 2 75%-ზე მაქს. სიჩქარე				
		აჩქარება	სტაბილური ტემპი	შენელება	
	7)	10m	20m	10m	x 3
	8)	9m	20m	9m	x 3
	9)	8m	20m	8m	x 3
	10)	7m	20m	7m	x 3
	11)	6m	20m	6m	x 3
	12)	5m	20m	5m	x 3
	სეტი 3 90%-ზე მაქს. სიჩქარე				
		აჩქარება	სტაბილური ტემპი	შენელება	
	13)	10m	20m	10m	x 3
	14)	9m	20m	9m	x 3
	15)	8m	20m	8m	x 3
	16)	7m	20m	7m	x 3
	17)	6m	20m	6m	x 3
	18)	5m	20m	5m	x 3
ფარტლეკის პირამიდა	შეასრულეთ ეს აქტივობა ბალახზე ან უფრო რბილ ზედაპირზე; ის შეიძლება დასრულდეს ოვალის გარშემო, ტრასაზე ან სწორ ხაზებზე. 15 წამი რთული, 15 მარტივი; 30 წამი რთული, 30 მარტივი; 45 წამი რთული, 45 მარტივი, 60 წამი რთული, 60 მარტივი (სულ 5 წუთი - უწყვეტი). - ერთი ფარტლეკის პირამიდის დასრულების შემდეგ შეასრულეთ აქტიური აღდგენა (სიარული, ძუნძული, მუცლის მუშაობა) სამი წუთის განმავლობაში. - გაიმეორეთ ფარტლეკის პირამიდა და აქტიური აღდგენის პროტოკოლი კიდევ ორჯერ (შესაბამისად სულ სამი სეტი).				

კალათბურთის უნარები და ბურთის მართვა

გააკეთეთ ქვემოთ აღწერილი ვარჯიშებიდან 1 კვირაში 3-ჯერ. თქვენ უნდა გააკეთოთ მინიმუმ ერთი სროლის აქტივობა კვირაში და არ შეგიძლიათ ერთი აქტივობის კვირაში ორზე მეტჯერ გაკეთება.

ჩაწერეთ რომელი აქტივობა გააკეთეთ და, საჭიროების შემთხვევაში, თქვენი ქულა. არ გააკეთოთ ამ ვარჯიშებიდან 2-ზე მეტი დღეში და არ გააკეთოთ არცერთი იმ დღეს, როდესაც აკეთებთ აერობული ფიტნესის ვარჯიშს და სხვა ფიტნეს აქტივობას.

აქტივობა

1. გასის გაკეთება

კედლის პირისპირ

გააკეთეთ 30-ჯერითო პასი კედელთან (ან პარტნიორთან). დადგით კედლიდან/პარტნიორიდან 3-4 მეტრის დაშორებით. ცვალოთ, რომელი ფეხით გადადგამთ წინ ნაბიჯს ბურთის გადაცემისას. ერთი ხელით პასების შემთხვევაში, ასევე გადადგით ნაბიჯი გვერდზე (თითქმის მცველს უვლით გვერდს).

- 2 ხელით პასი მკერდიდან
- 2 ხელით პასი ძირს დაგდებით
- მარჯვენა ხელის პასი ზემოდან
- მარცხენა ხელის პასი ზემოდან
- ზურგის უკან (მარჯვენა და მარცხენა ხელი)
- პასი დრიბლინგიდან. გააკეთეთ დრიბლინგი 5-ჯერ, შემდეგ გააკეთეთ პასი. გააკეთეთ 30 მარჯვენა ხელით და 30 მარცხენა ხელით.

2 ბურთი კედლის პირისპირ

დადგით კედლიდან 2-3 მეტრის დაშორებით, დრიბლინგი შეასრულოთ ორი ბურთით. 5 დრიბლინგის შემდეგ ერთ-ერთი ბურთი კედელს ესროლოთ. გააგრძელოთ მეორე ბურთის დრიბლინგი. დაიჭირეთ ბურთი, რომელიც ისროლოთ და გააგრძელოთ ამ ბურთით დრიბლინგი. კიდევ 5 დრიბლინგის შემდეგ მეორე ხელით ისროლოთ ბურთი. განაგრძეთ 3 წუთი.

მიზანში მორტყმა

არჩიეთ აგური კედელზე, რომელიც დაახლოებით მკერდის სიმაღლეზეა და მონიშნეთ ცარცით. დაიწყეთ კედლიდან დაახლოებით 10-15 მეტრის დაშორებით და შეასრულოთ დრიბლინგი კედლისკენ. გააკეთეთ ნახტომის გაჩერება და პასი გააკეთეთ თქვენს მიერ მონიშნულ აგურზე. თუ მოარტყამთ, მიიღებთ 1 ქულას. თუ აცდენთ, კარგავთ ქულას. გააგრძელოთ მანამ, სანამ არ დააგროვებთ 25 ქულას.

2. დრიბლინგი

1 ბურთის დრიბლინგი ურბანულ გარემოში

გააკეთეთ ყოველი დრიბლინგის მოძრაობა 30 წამის განმავლობაში. არ აიღოთ ბურთი მოძრაობებს შორის.

- წინა (კროსოვერი)
- უკან (კროსოვერი)
- მარჯვნივ/მარცხნივ. დრიბლინგი "V"-ში თქვენი სხეულის მხარეს. თითოეული ხელით 30 წამი.
- მარჯვნივ/მარცხნივ კროსოვერის ფინტი - „V“-ში ერთი ხელით, სხეულის წინ. თითოეული ხელით 30 წამი.
- მარჯვნივ/მარცხნივ მრგვალი. 30 წამის განმავლობაში შეასრულოთ დრიბლინგი მარჯვენა ფეხის გარშემო მარჯვენა ხელით. შემდეგ მარცხენა ფეხის გარშემო მარცხენა ხელით.

2 ბურთის დრიბლინგი ურბანულ გარემოში

გააკეთეთ ყოველი დრიბლინგის მოძრაობა 30 წამის განმავლობაში. თუ დაკარგავთ ერთ ბურთს, გააგრძელოთ მეორის დრიბლინგი, სანამ დაკარგულს იბრუნებ.

- წინა. დრიბლინგი შეასრულოთ ორივე ბურთით წინ და განაგრძეთ ხელების ცვლა (ასე რომ თქვენ აკეთებთ კროსოვერს თითოეული ბურთით).
- გვერდითი. დრიბლინგი შეასრულოთ ორივე ბურთით "V"-ში თქვენს მხარეს.
- გვერდითი ალტერნატიული. დრიბლინგი შეასრულოთ ორივე ბურთით "V"-ში თქვენს მხარეს. როცა ერთი მიდის წინ, მეორე მიდის უკან.
- დრიბლინგი ძლიერად/ქვემოთ. შეასრულოთ 5 დრიბლინგი (თითოეული ხელით) რაც შეიძლება ძლიერად (ბურთი შორტის ზედა ნაწილზე მაღლა არ აუშვით) და შემდეგ გააკეთეთ 5 დრიბლინგი ბურთით არაუმეტეს მუხლზე მაღლა.

აქტუალობა	
	დრიბლინგი მთლიან მოედანზე დრიბლინგის შესრულება ზემოდან უნა-ჯერ დრიბლინგის შემდეგ მოძრაობების გამოყენებით > კროსოვერი > ფეხებს შორის > კროსოვერის ფინტი > გვერდზე > ყოყმანი > ზურგს უკან > უკუდახევა და კროსოვერი (ან კროსოვერის ფინტი) > კომბინირების მოძრაობები
3. ფეხის მუშაობა	“2 გასრიალება” დადებით დაცვით დგომში. გააკეთეთ 2 სრიალი მარცხნივ და შემდეგ 2 მარჯვნივ. დაელოდეთ (დაცვით დგომში) 3 წამი, შემდეგ გაიმეორეთ. გააკეთეთ 30 წამის განმავლობაში და შემდეგ დაისვენეთ. გაიმეორეთ 5-ჯერ. დარწმუნდით, რომ იყენებთ ფეხის სწორ მოძრაობას - "დიდიდან" "უფრო დიდამდე". “გასრიალება-სირბილი-გასრიალება” დადებით დაცვით დგომში. გააკეთეთ 3 სრიალი, შემდეგ 3 სარბენი ნაბიჯი, შემდეგ 3 სრიალი. გაიმეორეთ 30-ჯერ კალათის თითოეულ მხარეს. ყოველი 5-ის შემდეგ დაისვენეთ 30 წამი. სრიალიდან სირბილზე გადასვლისას ფეხები არ შეაერთოთ - თქვენ მაინც გადადიხართ "დიდი" დგომიდან "უფრო დიდ" დგომზე. “პირდაპირი კუთხით გასწორება” დადებით დამალ პოსტზე და დაატრიალეთ ბურთი 3 ქულიანი ხაზისკენ. გაიჭირეთ, დაიჭირეთ ბურთი და გასწორდით პირდაპირი კუთხით კალათთან. მიმართეთ სროლის, ტარების ფინტებს და შემდეგ ატარეთ კალათისკენ ლეი-აფსისთვის. გააკეთეთ 30-ჯერ თითოეულ მხარეს. დარწმუნდით, რომ იყენებთ სპირითი ხაზის საყრდენ ფეხს.
4. სროლა	ა) ტყორცნის ზონის შიგნით • სროლები ნახტომში (X 10) • ლეიაფები (X R 10 და L 10) • მიკანის სროლები (X R 10 და L 10) ბ) სროლები ნახტომში 15- 20 ფუტად • გააკეთეთ 10 მარჯვენა ფლანგიდან, სამქულიანის გარედან და მარცხენა ფლანგიდან გ) ნახტომში სროლები ერთხელ დაგდებით • გააკეთეთ 10 მარჯვენა ფლანგიდან, სამქულიანის გარედან და მარცხენა ფლანგიდან დ) ნახტომში სროლები ორი/სამი დაგდებით • გააკეთეთ 10 მარჯვენა ფლანგიდან, სამქულიანის გარედან და მარცხენა ფლანგიდან ე) ნახტომში სროლები აწევით • გააკეთეთ 10 მარჯვენა ფლანგიდან, სამქულიანის გარედან და მარცხენა ფლანგიდან ვ) მოძრაობები პოსტზე • ჩავარდნილი ნაბიჯის ლეიაფი (X 10) • ჩავარდნილი ნაბიჯის კაუჭის სროლა (X 10) • ჩავარდნილი ნაბიჯი, სროლის ფინტი, გადაბიჯება (X 10) • მოტრიალება და სროლა (X 10) ზ) სამქულიანი ტყორცნები • გააკეთეთ 10 სროლა 5 ადგილიდან თ) საჯარიმო ტყორცნები • შეასრულეთ 30 საჯარიმო ტყორცნა 2-კაციან ჯგუფში (აირბინეთ მუდმივად მალა და დაბრუნდით ჯგუფებს შორის)

აქტუალობა	
5. ხელის და თვალის კოორდინაცია	გამოიყენეთ ტენისის ბურთი და დადგით კედლიდან 1-2 მეტრის დაშორებით. იგივე ხელი, იგივე დაჭერა 1 ხელით ესროლეთ ბურთი კედელს და დაიჭირეთ იმავე ხელით, რომლითაც ისროლეთ. დაასრულეთ ერთი სეტი მარცხენა ხელით და შემდეგ მარჯვენა ხელით ერთხელ, რასაც მოჰყვება კიდევ ერთი სეტი თქვენს არასასურველ ხელზე. 30 სროლა ერთ ხელზე. საწინააღმდეგო ხელი, საწინააღმდეგო დაჭერა იგივე რაც ზემოთ, მაგრამ ბურთი ისროლეთ ერთი ხელით და დაიჭირეთ მეორე ხელით. დრიბლინგი კედელზე დადგით კედლის წინ 1 მეტრის მოშორებით, დაიწყეთ კედელზე დრიბლინგი ძველი კალათბურთის ან ჩოგბურთის ბურთის გამოყენებით. მკლავი გქონდეთ გაშლილი და ბურთი კედლიდან დაახლოებით 10 სმ დაშორებით და გამოიყენეთ მარცხენა და მარჯვენა ხელი და დრიბლინგის კომბინაციები (გვერდიდან გვერდზე, ზევით და ქვევით, ჯვარედინი). დრიბლინგი შეასრულეთ 2 წუთის განმავლობაში და დაისვენეთ 1 წუთი. გაიმეორეთ 4-ჯერ.

სხვა ფიტნეს აქტივობები

გააკეთეთ ქვემოთ აღწერილი 1 აქტივობა კვირაში 3-ჯერ. არ გააკეთოთ რომელიმე ეს აქტივობა იმ დღეს, როდესაც აკეთებთ აერობულ ფიტნეს ვარჯიშს და კალათბურთის უნარის/ბურთის მართვის აქტივობას.

აქტივობა	
1. სხეულის წონის სიძლიერის პროგრამა	გაიარეთ თითოეული შემდეგი სავარჯიშო სამჯერ, ნაჩვენები თანმიმდევრობით, სავარჯიშოების თითოეულ სერიას შორის არაუმეტეს 1 წუთის შესვენებით. გამეორებები იმის დასადგენად, თუ რამდენი ვარჯიში უნდა გააკეთოთ თითოეულ სეტში, გაარკვეით, რამდენი გაკეთება შეგიძლიათ შეჩერების გარეშე. გამოთვალეთ ამ რაოდენობის 60% და ეს იქნება იმ ვარჯიშების რაოდენობა, რომელიც უნდა გააკეთოთ თითოეულ სეტში. მაგალითად, თუ ზურგიდან აზიდვების მაქსიმალური რაოდენობა, რაც შეგიძლიათ გააკეთოთ არის 15 (შეჩერების გარეშე), მაშინ 15-ის 60% არის 9, ასე რომ თქვენ გააკეთებთ 9 აზიდვას ზურგიდან თითოეულ სეტში. პროგრამის დაწყების შემდეგ მიეცით საკუთარ თავს დრო (1-2 კვირა), რათა თქვენს სხეულს მიეცეს საშუალება მოერგოს სამუშაოს გაზრდილ დონეებს. როდესაც აღმოაჩენთ, რომ მარტივად ასრულებთ სავარჯიშოებს, დაამატეთ ერთი ან ორი ვარჯიში თითოეულ სეტში, ანუ ჩვენი კურსიდან აზიდვის მაგალითის გამოყენებით გადადით 9-დან 11-ს შესრულება თითოეულ სეტში. აზიდვები - ხელები ოდნავ ფართედ მხრების სიგანესთან შედარებით - მკერდი სწორად მიწაზე აწევამდე - სხეული სწორი 0 ეტაპი 1 - მუხლები მიწაზე, ანუ ტერფები მიწიდან აწეული (გამოიყენეთ ეს მეთოდი ძალის გაუმჯობესებამდე) 0 ეტაპი 2 - ფეხის თითების ეხება მიწას (გამოიყენეთ, როდესაც ძალა გაუმჯობესებულია) ცალფეხი ჩაჯდომა - ფეხები შეაერთეთ, შემდეგ გადადგით ნაბიჯი წინ ერთი ფეხით, მეორე ფეხი იმავე მდგომარეობაშია, როგორც დაწყებისას - ზურგი გამართულად შეინარჩუნეთ და დარწმუნდით, რომ წინა მუხლი ფეხის თითებზე წინ არ არის - დააბრუნეთ ფეხი საწყის მდგომარეობაში. ჩაჯექით წინ მეორე ფეხით აზიდვები ზურგიდან - დაწყებით იატაკზე, ფეხები მოხრილი 90° კუთხით - ხელები შეაერთეთ თავის გვერდით, კისერი კი ნიკაპთან მიიტანეთ - აწიეთ ტანი 1/2 წერტილამდე სიბრტყესა და მთლიანად მოხრას შორის, შემდეგ დაბრუნდით სიბრტყეში ჩაწევები - სახე მოაშორეთ საშუალო სიმაღლის მერხს, კედელს ან სკამს - ხელები სკამზე, მკლავები გამართული, ფეხები წინ, ტერფები სწორად იატაკზე - ფეხები გააჩერეთ, მოხარეთ მკლავები, ნება მიეცით სხეულს დაეშვას სკამის წინ, გაასწორეთ ხელები საწყის პოზიციაზე დასაბრუნებლად. საცვითი ბუქნიდან ნახტომები - დაიწყეთ დაცვით დგომა (დაბალი!) - სწრაფად შეაერთეთ ფეხები და ახტით (აფეთქდით), ხელები მაღლა ასწიეთ თავის ზემოთ - დაეშვით და დაბრუნდით დგომაში

აქტივობა	
2. ლახტი	• იხტუნავით 2 წუთი უწყვეტად საშუალო ტემპით. • გააკეთეთ 30 ნახტომი მაქსიმალური ტემპით, რასაც მოჰყვება 20 ნახტომი საშუალო ტემპით. გაიმეორეთ 10-ჯერ. • შესარულეთ შემდეგი სავარჯიშოები ლახტით, თითოეული ერთი წუთის განმავლობაში: - მონაცვლეობით მარჯვენა და მარცხენა ფეხი - ორი ფეხით - ყუთში ხტომა (წინ, გვერდით, უკან, გვერდით) - მარჯვენა ფეხი - ყუთში ხტუნვა - მარცხენა ფეხი - ყუთში ხტუნვა - ქუსლი/წვერი
3. პოლიმეტრული ხტომები	გაიმეორეთ შემდეგი სამი აქტივობა 3-ჯერ ა. დადექით ფარის (ან კედლის) წინ. გადახტით ორი ფუტით და მარჯვენა ხელით შეეხეთ ბადეს/ფარს/კედელს (რაც შეიძლება მაღლა), დაეშვით და მაშინათვე ახტით მარცხენა ხელით შესახეზად. გააგრძელეთ მანამ, სანამ არ შეეხებით 8-ჯერ თითოეული ხელით. გაიმეორეთ 10-ჯერ, გამოყავით 2 წუთი თითოეულ რვა სეტს შორის. ბ. დადექით ფარის ან კედლის წინ. გადადგით ერთი ნაბიჯი წინ მარცხენა ფეხით და ახტით რომ შეეხოთ ფარს/ბადეს/კედელს (რაც შეიძლება მაღლა) ორივე ხელით. შემდეგ ჯერზე გადადგით ნაბიჯი წინ მარჯვენა ფეხით. გაიმეორეთ მანამ, სანამ არ გააკეთებთ 20 ნახტომს (10 ნაბიჯი წინ მარჯვენა ფეხით და 10 მარცხენათი). გ. დადექით ფარიდან/კედლიდან ერთი მეტრის მოშორებით, გადადგით ორი ნაბიჯი და გადახტით ორივე ფეხით, რათა ორი ხელით შეეხოთ ფარს/ბადეს/კედელს (რაც შეიძლება მაღლა). გაიმეორეთ 10-ჯერ.

3.2 კვება

3.2.1 მოსაზრებები სპორტსმენების კვებასთან დაკავშირებით

ეს თავი შეიცავს ზოგად ინფორმაციას და ინდივიდები არ უნდა დაეყრდნონ ამ ინფორმაციას სათანადო კვალიფიციური პირებისგან დამატებითი რჩევის მოძიების გარეშე.

*ამ თავის შექმნაში
წვლილი შეიტანა:*

დოქ. ლუის ზურკმა,

სპორტული კვების
განყოფილების ხელმძღვანელი,
ავსტრალიის სპორტის
ინსტიტუტი; ავსტრალიის
კათოლიკური უნივერსიტეტის
სპორტული კვების
თავმჯდომარე

ბეკი ჰოლი, APD, ACCSD

ავსტრალიის სპორტის
ინსტიტუტი, სპორტული
კვების გაერთიანება

არსებობს კიდევ ორი ასპექტი, რომლებშიც მწვრთნელებს შეუძლიათ დაეხმარონ თავიანთ მოთამაშეებს, რომ მზად იყვნენ თავიანთი მაქსიმუმის გამოსავლენად:

(ა) კვებითი სტრატეგიები;
(ბ) აღდგენის სტრატეგიები.
თამაშისთვის, საჭიროა, რომ სპორტსმენები ადეკვატურად იყვნენ „საწვავით შევსებული“ და მიუხედავად იმისა, რომ მწვრთნელებს არ მოეთხოვებათ იქნენ „ექსპერტები“ კვების საკითხებში, მათ უნდა შეეძლოთ გარკვეული ზოგადი რჩევების მიცემა მოთამაშეებისთვის და ასევე, საჭიროების შემთხვევაში, დახმარების გაწევა უფრო დეტალური რჩევის ძიებაში.
"აღდგენა" არის უზრალოდ სპორტსმენის უნარი მოამზადოს თავისი სხეული შემდეგი ვარჯიშისთვის/თამაშისთვის ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ.

სავარჯიშო კვება

სპორტსმენის ყოველდღიური დიეტის როლი არის კარგი ჯანმრთელობის ხელშეწყობა და საყვარელი საკვებისა და სოციალური კვების შესაძლებლობების სიამოვნების შენარჩუნება, ასევე მისი სპორტული ვალდებულებების განსაკუთრებული საჭიროებების მხარდაჭერა.
რეგულარული ვარჯიში ზრდის ორგანიზმის მოთხოვნილებას ენერგიაზე და მრავალფეროვან საკვებზე, რაც საშუალებას აძლევს მას შეასრულოს და მოერგოს სავარჯიშო ამოცანებს. მათი შერწყმა მოზარდობის პერიოდში ზრდისა და განვითარების დამატებით მოთხოვნებთან ერთად წარმოადგენს გამოწვევას ახალგაზრდა კალათბურთელისთვის და მისი ოჯახისთვის.

საკვების კარგი ცოდნა უნდა შეესაბამებოდეს კვების პრაქტიკულ უნარებს და ფრთხილად ორგანიზებას, რათა დაეხმაროს იუნიორ სპორტსმენს მოერგოს საჭირო კერძებსა და საჭმელს სკოლის, სპორტული და სოციალური ვალდებულებების გარშემო.

თუმცა, რამდენიმე საკვანძო სტრატეგიით შესაძლებელია ამ მოთხოვნების დაკმაყოფილება და სხეულის ოპტიმალური ფუნქციონირებისთვის მომზადება.

ნახშირწყლების მიღებამ უნდა ასახოს ყოველდღიური ვარჯიშის მოთხოვნები.

ნახშირწყლები არის კუნთების სასურველი საწვავი მაღალი ინტენსივობის ვარჯიშისთვის, ისევე როგორც ტენისის მნიშვნელოვანი საწვავი. რაციონში ის მიიღება მარცვლეულისა და მარცვლეულზე დაფუძნებული საკვების, ხილის, სახამებლის შემცველი ბოსტნეულისა და პარკოსნებისგან.

ვინაიდან კალათბურთი არის სპორტი, რომელიც აერთიანებს მაღალი ინტენსივობის აქტივობების ბევრ ხანმოკლე პერიოდს უნარების შესრულებისა და გადაწყვეტილების მიღების გარშემო, საჭიროა თითოეული ვარჯიშისთვის ადეკვატური ნახშირწყლების მარაგის ქონა. მეორე მხარე ის არის, რომ ნახშირწყლების არასაკმარისმა მიწოდებამ შეიძლება შეაფერხოს მოქმედება ისეთი ნიშნებით, როგორიცაა ადრეული დაღლილობა, უნარების სუსტი შესრულება და კონცენტრაციის უნარის დაქვეითება. ნახშირწყლების ყოველდღიური მიღება უნდა შეესაბამებოდეს ვარჯიშის მოთხოვნებს - იზრდება მძიმე ვარჯიშის დღეებში და მცირდება დასვენების დღეებში ან შესვენების დროს. ამის მიღწევის მარტივი გზა, რომელიც ასევე უზრუნველყოფს საკვების მოხმარების კონცენტრირებას იმ დროზე, რომელიც ყველაზე მეტად არის საჭირო, არის ნახშირწყლების შემცველი დამატებითი საჭმლის მიღება ვარჯიშის დაწყებამდე და შესაძლოა მის შემდეგ, ამასთანავე უნდა მოხდეს ამ საჭმლის არ მიღება ვარჯიშის გარეშე დღეებში ან როდესაც ვარჯიში არის მარტივი ან უნარებზე დაფუძნებული.

ჰიდრატაცია და საკვები ვარჯიშის დროს

კარგი ჰიდრატაციის ჩვევები ხელს უწყობს მდგრად შესრულებას და კონცენტრაციას ვარჯიშის დროს. ბევრ ახალგაზრდას არ შეუძლია კარგად ჰიდრატირებული იყოს დღის განმავლობაში, ან იმიტომ, რომ მათი წყურვილი არ არეგულირებს სითხის სმას, ან იმის გამო, რომ მათი დატვირთული ცხოვრების წესი არ იძლევა საკმარის წვდომას სითხეებზე.

მიუხედავად იმისა, რომ არსებობს გარკვეული კამათი დეჰიდრატაციის დონესთან დაკავშირებით, რომელიც დაკავშირებულია სპორტული შესრულების დაქვეითებასთან, ჩვეულებრივ რეკომენდებულია სითხის დაკარგვის შენარჩუნება სხეულის მასის 2%-ზე ნაკლებზე (მაგ. 1 კგ 50 კგ სპორტსმენისთვის, 1,5 კგ 75 კგ მოთამაშისთვის). კალათბურთის ზოგიერთმა კვლევამ აჩვენა, რომ ამ მოცულობის სითხის დეფიციტმა შეიძლება ხელი შეუშალოს უნარსა და გამძლეობას, ასევე გაზარდოს აღქმა იმის შესახებ, თუ რამდენად რთულია სავარჯიშო დავალება.

სავარჯიშო შეკრებები სასმელის მიღების კარგი ჩვევების განვითარების დროა; თითოეულმა მოთამაშემ უნდა შეამოწმოს, რომ მოიხმარს სათანადო მოცულობის სითხეებს დღის განმავლობაში, რათა ვარჯიშზე კარგად ჰიდრატირებული მივიდეს, შემდეგ კი ვარჯიშის დროს სათანადოდ დალიოს. სასმელის კარგმა გეგმამ საშუალება უნდა მისცეს სითხის მიღებას, თვალყურის ადევნოს ოფლის დანაკარგებს ვარჯიშის განმავლობაში, რომ არც დიდი დეფიციტის წარმოქმნის საშუალება მისცეს და არც ზედმეტ ჰიდრატაციას ჰქონდეს ადგილი. მწვრთნელმა უნდა ითამაშოს როლი ამ პრაქტიკის გააქტიურებაში და წახალისებაში (იხ. ჩამონათვალი). წყალი საკმარისია რეჰიდრატაციის მიზნების დასაკმაყოფილებლად მარტივი ან უნარებზე დაფუძნებული სავარჯიშო შეკრებებისთვის, თუმცა ნახშირწყლების შემცველმა სასმელებმა (მაგ. სპორტული სასმელები, მაგარი არომატული მოტკბო სასმელი/Kool-Aid ან წვენიები) შეიძლება უზრუნველყონ მაღალი ენერგიის მომხმარებლებისთვის კიდევ ერთი წვლილის შეტანა მათ ყოველდღიურ კალორიულ/კილოჯოულ მიზნებში. გამოკვების ფუნქციის მქონე სასმელებმა ან საჭმელებმა, რომლებიც მიიღება ვარჯიშის დაწყებამდე და მის დროს, შეიძლება ხელი შეუწყოს გამძლეობას და კონცენტრაციას მაღალი ინტენსივობის მუშაობის ხანგრძლივ შეკრებებზე და უნდა იყოს გათვალისწინებული ნახშირწყლების ყოველდღიურ მიზნებში. (იხილეთ ჩამონათვალი).

აღდგენა და ადაპტაცია წვრთნაზე

მძიმე ვარჯიშის შემდეგ ძალების აღდგენა მოითხოვს რეჰიდრატაციისთვის ძირითადი საკვები ნივთიერებების მიღებას (წყალი და ელექტროლიტები), საწვავის შევსებას (ნახშირწყლები), აღდგენასა და ადაპტაციას (ცილები და ვიტამინები/მინერალები). ხშირ შემთხვევაში, ღირებულია ადრეული აღდგენის ხელშეწყობა ამ საკვები ნივთიერებების მიღებით ვარჯიშის შემდეგ ძალებზე (მაგ., 30-60 წუთში). ეს შეიძლება იყოს ისეთი მარტივი, როგორც ვარჯიშის შემდეგ კერძის მიღება, მაგრამ შეიძლება ასევე საჭირო გახდეს კარგად შერჩეული საჭმლის მომზადება.

მოზარდმა სპორტსმენებმა, რომლებმაც უნდა გაიარონ დიდი მანძილი ვარჯიშამდე და უკან, შესაძლოა წინასწარ დაგეგმონ მზა საჭმელები ან კერძები, რომლებიც შეიძლება მიირთვან მგზავრობის დროს. როდესაც გუნდის ყველა წევრი ერთნაირ სიტუაციაშია, ძალების აღდგენის ცხრილი ყველას დაეხმარება სწრაფად აღიდგინონ ძალა შემდეგი ვარჯიშისთვის მუშაობის განახლებისთვის.

3.2.2 კვებითი საჭიროებები კარგი ჯანმრთელობის და კეთილდღეობისთვის

სხეულის სჭირდება ენერგია ზრდისთვის და სხვა შემთხვევითი ვარჯიშისთვის და სხეულის მრავალი სისტემის ჯანსაღი ფუნქციონირებისთვის.

სხეულს ესაჭიროება ენერგია ზრდის, სპორტისა და სხვა შემთხვევითი ვარჯიშისთვის, ისევე როგორც სხეულის მრავალი სისტემის ჯანსაღი ფუნქციონირებისთვის. როდესაც მოთამაშე ვერ ახერხებს ენერგეტიკული მარაგის შევსებას, ან იმის გამო, რომ ენერგიის მიღება შეზღუდულია (მაგალითად, ზედმეტი წონის დასაკლები დიეტით ან ცუდი კვებით) ან იმის გამო, რომ მაღალი მოცულობის ვარჯიში ტარდება ენერგიის ადეკვატური ჩანაცვლების გარეშე, ზოგიერთი ეს პროცესი ზარალდება. ამან შეიძლება გამოიწვიოს ზრდისა და განვითარების დაქვეითება, მენარქეს დაგვიანება (მენსტრუაციის პირველი შემთხვევა), ავადმყოფობისა და ტრავმის რისკის გაზრდა და ეფექტურობის შემცირება. ამ პრობლემის თავიდან აცილებაში დაგეხმარებათ საჭმლისა და კვების დაგეგმვა საჭიროების მიხედვით. ცილა უზრუნველყოფს ენერგიის წყაროს დიეტაში, მაგრამ რაც მთავარია, ის უზრუნველყოფს ახალი ქსოვილების სამშენებლო ბლოკებს მოზარდების ზრდისა და განვითარებისთვის, ასევე აღდგენისა და ვარჯიშისადმი ადაპტაციისთვის. ცილა გვხვდება როგორც ცხოველური წარმოშობის საკვებში (ხორცი, ფრინველი, თევზი, კვერცხი და რძის პროდუქტები), ასევე მცენარეულ წყაროებში (მაგ. პარკოსნები, თხილი, მარცვლეული, სოიოს პროდუქტი), ამასთან ცხოველური წყაროები ითვლება უფრო მაღალ ხარისხსად. მიუხედავად იმისა, რომ ბევრი სპორტსმენი ფიქრობს, რომ მაღალი ცილის დიეტა საჭიროა სპორტისთვის, სინამდვილეში, პროტეინის დამატებითი მოთხოვნილების დასაკმაყოფილებლად საუკეთესო გზაა ვარჯიშის შემდგომ/თამაშის შემდგომ კვებაში ცილის მოკრძალებული პორციის შეყვანა, ასევე 3-5 კვება და საჭმელები დღის განმავლობაში. არ არის საჭირო ძვირადღირებული ცილოვანი დანამატები.

ცილის გადაჭარბებული მოხმარება შეიძლება იყოს საზიანო, თუ ის ანაცვლებს სხვა მნიშვნელოვან საკვებ ნივთიერებებს მოთამაშის რაციონში ან მოითხოვს გადაჭარბებულ ხარჯებს საკვების ანგარიშზე. მინერალები ასევე თამაშობენ თავიანთ როლს ახალი ქსოვილების განვითარებაში, ასევე ორგანიზმში მეტაბოლიზმის რეგულირებაში. რკინა მნიშვნელოვანია სისხლის წითელი უჯრედების და ტვინის განვითარებისთვის, ხოლო კალციუმი აუცილებელია ჯანსაღი ძვლებისა და კბილების ფორმირებისთვის და შენარჩუნებისთვის. ამ და სხვა მინერალებით მდიდარი საკვები (იხილეთ ჩამონათვალი) რეგულარულად უნდა იყოს შეტანილი კვებასა და რაციონში. ვიტამინები და სხვა ახლახან გამოვლენილი ქიმიკატები გვხვდება მცენარეულ საკვებში (ხილი, ბოსტნეული, მარცვლეული, თხილი და პარკოსნები) და ცხოველურ წყაროებში. დიეტური მრავალფეროვნება და საკვები ნივთიერებებით მდიდარ საკვებზე ფოკუსირება ყოველი ჭამის დროს უზრუნველყოფს, რომ მოთამაშე მიიღებს ამ პროდუქტებიდან სარგებელს ჯანმრთელობის კუთხით, დიეტური დანამატების საჭიროების გარეშე. მართლაც, იმის გამო, რომ ბევრი საკვები არის რამდენიმე ძირითადი საკვები ნივთიერების შესანიშნავი წყარო (იხილეთ ჩამონათვალი), ან შეიძლება შერეული იყოს და შესაბამისობა სხვა არჩევანს კვებისას, მენიუს კარგი დაგეგმვა საშუალებას მისცემს მოთამაშეებს დააკმაყოფილონ საკვები ნივთიერებების ყველა საჭიროება, მათ შორის დამატებითი მოთხოვნები, რომლებიც წარმოიქმნება მათი სავარჯიშო პროგრამიდან. მოზარდობა არის მზარდი დამოუკიდებლობის დრო მრავალ სფეროში, მათ შორის სოციალური კვებისა და კვების ჩვევების კუთხით. მართლაც, ირონიულია, რომ მოთამაშეს შეიძლება ჰქონდეს უფრო დიდი საჭიროება ოჯახის მხარდაჭერის, რათა დააკმაყოფილოს კალათბურთის განსაკუთრებული საჭიროებები დატვირთული ცხოვრების წესის ფარგლებში, როცა ცდილობენ, პასუხისმგებლნი გახდნენ საკუთარ არჩევანზე და შედეგებზე.

ეს არის მნიშვნელოვანი დრო, რათა დავეხმაროთ ახალგაზრდა მოთამაშეს ცოდნისა და პრაქტიკული უნარების განვითარებაში საკუთარი კვების საჭიროებების მართვისთვის. ხანდახან რთულია ბავშვებისა და მოზარდების ფერების, ტექსტურის და გემოვნების ჯანსაღი საკვების არჩევის (განსაკუთრებით ხილისა და ბოსტნეულის) შესწავლისადმი ინტერესის განვითარება.

მიუხედავად ამისა, ეს არის მნიშვნელოვანი მახასიათებელი, რომელიც უნდა განვითარდეს მოთამაშის კვების გეგმაში. ეს არა მხოლოდ აძლიერებს რაციონის საკვები ნივთიერებების კონცენტრაციას, არამედ ხელს უწყობს მოქნილობის განვითარებას კვების სქემებში, რაც აუცილებელია მოგზაურობის სიმკაცრის პირობებში თავის გასატანად, რაც ხდება მაღალი დონის სპორტსმენის ცხოვრების ნაწილი.

ძირითადი ნუტრიენტების კვების წყაროების საკონტროლო სია

ნახშირწყლებით მდიდარი საკვები	ცილიმდრო საკვები	რეცინიმდრო საკვები	კალციუმით მდიდარი საკვები
• პური • ბრინჯი, მაკარონი, ატრია და სხვა მარცვლეული საკვები • შვრია და საუზმის მარცვლეული • კარტოფილი, იამსები და სახამებლის შემცველი ბოსტნეული • ხილი • არომატიზირებული რძე და იოგურტები • თაფლი და ჯემი	• თევზი • ქათამი • ძროხის და ცხვრის ხორცი • კვერცხი • რძე, ყველი და იოგურტი • პარკოსნები • ტოფუ და სოიოს პროდუქტები	• საქონლის ხორცი • ცხვრის ხორცი • ქათამი • პარკოსნები • ტოფუ • რეცინით გამდიდრებული საუზმის მარცვლეული	• რძე • ყველი • იოგურტი • კალციუმით გამდიდრებული სოიოს რძის პროდუქტები • თევზი რბილი ძვლებით • ფოთლოვანი მწვანე ბოსტნეული • ნუში

3.2.3 სტრატეგიები ჰიდრატაციისა და საკვებით მომარაგების ხელშეწყობის მიზნით

საბოლოო ჯამში, სპორტსმენებმა უნდა აიღონ პასუხისმგებლობა საკუთარ ჰიდრატაციასა და ჭკვებაზე, თუმცა, განსაკუთრებით ახალგაზრდა სპორტსმენებმა შეიძლება არ იცოდნენ, როგორ გააკეთონ ეს საუკეთესოდ.

ქვემოთ მოცემულია სტრატეგიები, რომლებიც მწვრთნელს შეუძლია განახორციელოს ვარჯიშის დროს („სავარჯიშო მაგიდა“) და ვარჯიშის ან თამაშების შემდეგ („აღდგენის ცხრილი“). მწვრთნელს არ უწევთ სითხის ან საკვების მიწოდება, ეს შეიძლება გაკეთდეს სპორტსმენების ან მათი მშობლების მიერ,

თუმცა მწვრთნელმა ხაზი უნდა გაუსვას სპორტსმენების სათანადო კვების და მათი ვარჯიშის დონის გათვალისწინებით, კვების საჭიროებების შესახებ ინფორმაციის ქონის მნიშვნელობაზე.

სავარჯიშო მაგიდის საკონტროლსია	აღდგენის მაგიდის საკონტროლსია
მარაგები • გაცივებული სითხეები - განსაკუთრებით ცხელ პირობებში • სპორტული სასმელი ან მაგარი არომატული მოტეკო სასმელი / Kool-Aid შეიძლება სასარგებლო იყოს ხანგრძლივი ვარჯიშისთვის • შესაძლოა ნახშირწყლებით მდიდარი საჭმელები თამაშამდე „შეესებისთვის“ (მაგ. ახალი ხილი, ჯემი სენდვიჩები, მარცვლეულის ფილები) • სასმელის ინდივიდუალური ბოთლები ჰიგიენისთვის, რომელიც ასევე საშუალებას აძლევს მოთამაშეს აკონტროლოს რამდენი სითხე მოიხმარა საქცელები • ჩართეთ რეგულარული სასმელის მიღების შესვენებები ვარჯიშის დროს • წახალისეთ კარგი ჰიდრატაციის პრაქტიკა • გაითვალისწინეთ ჰიდრატაციის წარმატების პერიოდული მონიტორინგი ვარჯიშის დაწყებამდე და შემდგომ აწონვით (1 კგ აღზატობა = 1 ლიტრი სითხე) ან სასმელის ბოთლების გამოყენების შემოწმება	მარაგები • გაცივებული სითხეები • ადვილად გამოსაყენებელი საჭმლის ვარიანტები, რომლებიც შეიცავს როგორც ნახშირწყლებს, ასევე ცილებს (მაგ. ქათმის და სალათის სენდვიჩები, ხილი და იოგურტი, არომატიზირებული რძე, საუზმის მარცვლეული და რძე). საქცელები • მხარი დაუჭირეთ ჯანსაღ არჩევანს სასადილოებში და მაღაზიებში კალათბურთის არენებზე • შეაქეთ გუნდის წევრების მიერ კარგად შერჩეული საკვები • უზრუნველყავით რესურსები (მაგ. მაცივარი ან სამზარეულოს ტერიტორია), სადაც მოთამაშეებს შეუძლიათ შეინახონ/მოამზადონ საკუთარი საჭმელი

3.2.4 აღნაგობასთან დაკავშირებული საკითხების მოგვარება

ბევრ სპორტში, მათ შორის კალათბურთში, მოთამაშის აღნაგობის ასპექტებმა (სიმაღლე, წონა, მჭლე მასა და სხეულის ცხიმის დონეები) შეიძლება გავლენა მოახდინოს შესრულებაზე. სპორტსმენების სავარჯიშო პროგრამისა და კვების რაციონის ერთ-ერთი მიზანია ეტაპობრივად მიაღწიოს აღნაგობას, რომელიც ოპტიმიზაციას გაუწევს მათ შესრულებას. თუმცა, ეს არის გრძელვადიანი მიზანი, რომელიც მიიღწევა მრავალი წლის მომწიფებისა და კვიზიკური ფორმის ფორმირების განმავლობაში.

მოზარდობა არის სხეულის შემადგენლობის ზრდისა და ცვლილების დრო, რომელიც მოიცავს კუნთების მასის დიფერენციალურ ზრდას მამაკაცებში და ცხიმის მასის ქალებში.

ეს ასევე არის სოციალური და ემოციური ცვლილებების დრო, რომლის დროსაც მოთამაშეს შეიძლება განუვითარდეს შფოთვა სხეულის იმიჯის კუთხით, რომელიც არ არის დაკავშირებული მათ სპორტულ აქტივობებთან, განსაკუთრებით კი ქალების შემთხვევაში, შეიძლება გამოიწვიოს არასასურველი "დიეტის დაცვის" შემთხვევები.

მნიშვნელოვანია ამ პერიოდის განმავლობაში ახალგაზრდა მოთამაშეების მხარდაჭერა, რათა მათ შეძლონ ჭამის ჯანსაღი პრაქტიკის დამკვიდრება, რაც ხელს შეუწყობს მათ სპორტულ მიზნებს და ასევე გრძელვადიან ჯანმრთელობას. ზოგიერთ შემთხვევაში, მოთამაშეებს დასჭირდებათ სპეციალური სტრატეგიების გამოყენება, რათა დაეხმარონ ენერგიის მიღებას ზრდის მხარდასაჭერად, ან შეამცირონ არასაჭირო ენერგიის მიღება, რათა დაეხმარონ წონის გონივრულ კონტროლს ან მოერგონ შემცირებული ვარჯიშის პერიოდს (მაგ. ტრავმა ან შესვენება).

სტრატეგიები, აღნაგობის მიმართ ჯანსაღი დამოკიდებულების მხარდასაჭერად

- წახალისეთ სპორტსმენები, თავი კომფორტულად იგრძნონ მოზარდობის პერიოდში მათი ფიზიკური ცვლილებების გამო
- მოერიდეთ ან თავიდან აიცილეთ ვარჯიშები, რომელიც აახდენს ზედმეტ ფოკუსირებას ნორმალურ ფიზიკურ ცვლილებებზე, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ეს არ არის დაკავშირებული შესრულებასთან (მაგ. მოთამაშის წონის ჩაწერა სადამსჯელო გზით)
- იყავით მგრძნობიარე სიტუაციების მიმართ, როდესაც მოთამაშეებმა შეიძლება თავი უხერხულად იგრძნონ მინიმალურ/მჭიდრო ტანსაცმელში (მაგ., ლიკრას კოსტიუმების ტარება ან „ტყავის/პერანგების“ სვარჯიშოს თამაში).
- იცოდეთ შეზღუდული დიეტის ან ცხიმის არაჯანსაღი მატების პრობლემების შესახებ და დაეხმარეთ მოთამაშეს მიმართოს პროფესიონალურ დახმარებას ადრეულ ეტაპზე

კვების სტრატეგიები, რომლებიც ხელს უწყობს მაღალი ენერგიის მიღებას	კვების სტრატეგიები, რომლებიც ხელს უწყობს შემცირებული ენერგიის მიღებას
• დაგეგმეთ მთელი რიგი ჯანსაღი კერძები და საჭმელები დღის განმავლობაში, რათა უზრუნველყოთ ენერგიის და ცილების რეგულარული მიღება - არ შეცდეთ ზედმეტი ენერგიის მოთხოვნილებით, და არ მიირთვათ "უსარგებლო საკვები" გადაჭარბებით. • იყავით ორგანიზებული, რომ თან გქონდეთ საჭმელი წასახმსებლად, რომელიც შეგიძლიათ თან ატაროთ დატვირთული ცხოვრების სტილის პირობებში • მაქსიმალურად ისარგებლეთ კომპაქტური საკვები ნივთიერებების შემცველი სასმელებით, რომელთა მოხმარება მარტივია: ხილის სმუზი, რძიანი კოქტეილი, წვენი, თხევადი კერძები • ნუ გადააჭარბებთ ბოჭკოვანი ან მოცულობითი საკვების არჩევანში - როდესაც მაღა ან კუჭის სივრცე შეზღუდულია, კვებაში შეიყვანეთ ბოსტნეული, სალათები და მთლიანი მარცვლეულის სახეობები, რომ არ გადატვირთოთ კუჭი • დროდადრო გააკეთეთ ჩანაწერები, რათა ნახოთ რამდენად კარგად მიიღწევა კვების გეგმა ან დაადგინოთ დრო, როდესაც კვება/საჭმელები გამოტოვებულია	• დღის განმავლობაში დაგეგმეთ შემავსებელი კერძები და საჭმელები, რათა უზრუნველყოთ ენერგიისა და ცილების რეგულარული მიღება და თავიდან აიცილოთ შიმშილი ან დაღლილობა • არ გამოტოვოთ კვება ან არ შეზღუდოდ ზედმეტად საკვების მიღება - შიმშილმა შესაძლოა გამოიწვიოს ზედმეტი ჭამა • შეამცირეთ ენერგეტიკული სასმელების მიღება ისე, რომ დღეში ენერგიის მისაღები საკვების უმეტესი ნაწილი უნდა დადგეს და მიიღოთ უფრო ნელა • მოაშაადეთ კერძები და წასახმსებელი საჭმელი ისე, რომ მასში უზვად იყოს დამატებული ახალი სალათები და ბოსტნეული ან წყლიანი ხილი (მაგ. კენკრა და ნესვი) და მარცვლეული საკვების მთლიანი მარცვლეულის არჩევანი. გაითვალისწინეთ, რომ ამ საკვებში დამატებული ცილა საკვებს უფრო დამაკმაყოფილებელს ხდის მისაღებად • დროდადრო გააკეთეთ ჩანაწერები, რათა ნახოთ რამდენად კარგად მიიღწევა კვების გეგმა ან დაადგინოთ პრობლემური სიტუაციების დრო, (მაგ. მოწყენილობის დროს ჭამა, ზედმეტი ჭამა)

3.2.5 თამაშის შესრულების ოპტიმიზაცია

შეჯიბრის დროს კვება გულისხმობს იმ ფაქტორების გააზრებას, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს დაღლილობა და შესრულების სისუსტე კალათბურთის თამაშის დროს.

დეჰიდრატაცია და საკვები ნივთიერებისგან გამოფიტვა შემცირებული მუშაობის პოტენციური ფაქტორებია და მაშინაც კი, თუ ეს არ მოხდება ერთი თამაშის განმავლობაში, შეიძლება დაგროვდეს საგზაო მოგზაურობის ან ტურნირის სცენარში, სადაც მოთამაშემ ვერ მიაღწია სრულ აღდგენას ერთი მატჩიდან მომდევნომდე.

კვების სტრატეგიებმა თამაშების წინ, დროს და მის შემდეგ/ შორის უნდა გადაჭრას დაღლილობის პოტენციური მიზეზები, შეამციროს მათი გავლენა ან შეანელოს მათი დაწყება.

კვება თამაშამდე

თამაშის წინა მენიუ რეკომენდირებულია იყოს ნახშირწყლებით მდიდარი, განსაკუთრებით იმისთვის, რომ მოთამაშეებმა, რომლებიც დიდ დროს ატარებენ მოედანზე, შეძლონ ამ მნიშვნელოვანი საწვავით კუნთების მარაგის შევსება. ზოგადად რეკომენდირებულია ამ საკვების მიღება თამაშის დაწყებამდე 2-4 საათით ადრე. საჭმელი უნდა იყოს ნაცნობი და ადვილად ათვისებადი.

თავიდან უნდა იქნას აცილებული საკვები, რომელიც ძნელად მოსაწელებელია ან შეიძლება გამოიწვიოს ნაწლავის დისტრესი (მაგ. მდიდარი ან ცხარე საკვები, ცხიმოვანი ან ზოგჯერ საკვების მაღალი შემცველობა). ტიპური არჩევანი დღის დროის მიხედვით არის შემოთავაზებული საკონტროლო სიაში, მაგრამ შეიძლება შეიცვალოს თითოეული მოთამაშის უპირატესობისა და გამოცდილების მიხედვით.

ზოგიერთ მოთამაშეს ასევე მოსწონს მსუბუქი საჭმლის მირთმევა თამაშის დროსაც კი, და ამ პერიოდში მოხმარებული სითხეები უზრუნველყოფს თამაშისთვის კარგი ჰიდრატაციის დონის მიღწევას. სცენარები, რომლებიც იძლევა გუნდური თამაშამდე სადილის შესაძლებლობას, შეიძლება გამოყენებული იყოს იმისთვის, რომ ყველა მოთამაშემ მიაღწიოს თავის კვების მიზნებს და დაიწყოს მატჩის მომზადებისთვის საჭირო სხვა ასპექტების შესრულება.

თამაშამდე კვების ვარიანტების მაგალითები (ჭამა 2-4 საათით ადრე)

- ფუნთუშები/ ფუნთუშები თაფლით
- ბურღულეული უცხიმო რძით
- მაკარონი მსუბუქი სოუსებით
- ხილის იოგურტი მოუხალავი მიუსლით
- გამომცხვარი კარტოფილი ან სახამებლის შემცველი ბოსტნეული თანხლები პროდუქტებით
- პური/სენდვიჩები ხორცით და სალათის შიგთავსით

საწვავი და სითხე თამაშის დროს

თამაშის დროს საწვავის და სითხის რეალური მოთხოვნილებები ინდივიდუალური იქნება მოთამაშისთვის, მისი თამაშის სტილის და მოედანზე გატარებული დროის მიხედვით. თამაშის სწრაფი ტემპი და დახურული მოედნის გარემო ხშირად ნიშნავს აქტიური მოთამაშეებისთვის ოფლიანობის მაღალ დონეს. თუმცა, როგორც წესი, არის შესაძლებლობა დაკარგული სითხის შევსების, ტაიმ-აუტების დროს, სათანადოგოთა სკამზე შესვენების დროს ან ტაიმებს/მეოთხედებს შორის. როგორც ვარჯიშებზე, ინდივიდუალური სასმელი ბოთლები უნდა ინახებოდეს მოედნის გვერდით, რათა მოთამაშეებს ჰქონდეთ სითხეებზე შეუფერხებელი წვდომა და შესაძლებლობა შეაფასონ რამდენი მოიხმარეს. მაშინაც კი, როდესაც არ არის აუცილებელი დამატებითი ნახშირწყლების, როგორც კუნთების საწვავის მოხმარება თამაშის დროს, არსებობს მტკიცებულება, რომ ნახშირწყლების რეგულარული მიღება ხანმოკლე/მაღალი ინტენსივობის სპორტის დროს ასტიმულირებს ტვინის ენერგიულობისკენ. მიუხედავად იმისა, რომ კვლევამ არ გამოიკვლია ამ ტაქტიკის სარგებელი კალათბურთის სცენარში, მას შეუძლია დაეხმაროს სირბილისა და კონცენტრაციის შენარჩუნებაში თამაშის განმავლობაში. ამის მიღწევა შესაძლებელია თამაშის სითხედ სპორტული სასმელის ან მაგარი არომატული მოტკბო სასმელი/Kool-Aid არჩევით.

თამაშის შემდგომი აღდგენა

ოპტიმალური კვებითი აღდგენა მოიცავს იმავე პროცესებს, როგორც აღწერილია სავარჯიშო კვების განყოფილებაში. ეს სტრატეგიები შეიძლება გახდეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი ტურნირის ან საგზაო მოგზაურობის დროს, როდესაც რამდენიმე თამაში უნდა ჩატარდეს ერთი ან ორი დღის განმავლობაში.

მაღლის აღმდგენი საჭმელები ან წასახემსებელი საშუალებები უნდა იყოს ორგანიზებული ისე, რომ მათი მიერთება შესაძლებელი იყოს თამაშის შემდეგ მალევე პრაქტიკული საკითხების მიხედვით, როგორიცაა მგზავრობის დრო საშინაო ბაზაზე ან გუნდის განთავსების ადგილზე და სათამაშო არენაზე არსებულ შენობებში. ეს ასევე ხშირად გუნდური წახემსების შესაძლებლობას იძლევა რაც ხელს უწყობს მეგობრობას ან თამაშის ანალიზს.

აღდგენითი წასახემსებელი საჭმლის მაგალიტები	აღდგენითი კერძების მაგალიტები
• ხილის იოგურტი და მარცვლეულის ფილები • ლორის და ყველის ტოსტი • დაბალკალორიანი არომატიზირებული რძე • ქათმის და სალათის ვრაპები	• მაკარონის კერძი • ჯანსაღი პიცა ხორცი და ბოსტნეულით • ბრინჯის შემცველი კერძები - მაგ. რიზოტო • მექსიკური ბურიტო ხორცი / ლობიოთი და სალათი

ჭამა „გზაზე“ - მოგზაურობასთან გამკლავება

თამაშებსა და ტურნირებზე მოგზაურობა მოითხოვს კვების განსაკუთრებულ უზრუნველყოფას.

გამოწვევები მოიცავს ნორმალური კვების რუტინის დარღვევას, ნაცნობ საკვებზე ხელმისაწვდომობის შეზღუდვას, ჯგუფური კვების შედეგად მიღებულ გამოუცდელ გავლენას, საკვების ნაკლებად შესაფერის არჩევანს და ნორმალური მეთვალყურეობის დაკარგვას ჭამაზე.

ასევე მნიშვნელოვანია საკვების/წყლის უსაფრთხოებისა და გზაზე ავადმყოფობის რისკის გათვალისწინება. სამოგზაურო კვების პრინციპები იწყება მოგზაურობის დაწყებამდე მომზადებით, რათა დაგეგმოთ და მოაწყოთ შესაბამისი კვების გრაფიკი და შეიძლება მოიცავდეს მოგზაურობისას მნიშვნელოვანი საკვების დანატარების წაღებას ადგილობრივი კვების შესავსებად.

საჭიროა ისეთი კვების გეგმის მიღწევა, რომელიც აკმაყოფილებს კვების მიზნებს და არა მისი შემთხვევითი მიღება. ეს კი მოითხოვს მონაწილეობას გუნდის დონეზე და ასევე ინდივიდუალურ პასუხისმგებლობას (იხ. საკონტროლო სია).

სპეციალური სტრატეგიები მწვრთნელებისთვის

- დაგეგმეთ მოგზაურობა - შეეცადეთ გაარკვიოთ, რა საკვები იქნება ხელმისაწვდომი, მაღაზიების ადგილმდებარეობა და ა.შ.
- გამგზავრებამდე ინფორმაცია მიაწოდეთ მოთამაშეებს სურსათის უვნებლობისა და კარგი ჰიგიენის წესების შესახებ
- ურჩიეთ სპორტსმენებს, წინასწარ დაგეგმონ წასახემსებელი საჭმლის ქონა, რათა შეამცირონ გზისპირა/აეროპორტის გაჩერებებზე დამოკიდებულება
- წახალისეთ ოპტიმალური ჰიდრატაცია მოთამაშეებისთვის ინდივიდუალური სამოგზაურო სასმელის ბოთლების უზრუნველყოფით
- უზრუნველყავით ყურადღების გადასატანი და სხვა აქტივობების მიწოდება, რათა შეამციროთ მოწყენილობის შედეგად ჭამა
- დაგეგმეთ რეგულარული კვება და შესვენებები წასახემსებლად ფრენების / საგზაო მოგზაურობის დროს, რათა შეზღუდოთ კვების რეჟიმის დარღვევა

3.2.6 ძირითადი სპორტული საჭმელები და დანამატები

სპორტული სამყარო სავსეა სპეციალიზებული საკვებითა და დანამატებით, რომლებიც შედეგად მოგებას გვპირდებიან. ამ დანამატებიდან მხოლოდ რამდენიმეა მხარდაჭერილი სამეცნიერო მტკიცებულებებით მათი მოთხოვნების დაკმაყოფილების კუთხით და ამ საკითხის დამატებითი განხილვა ამ თავის ფარგლებს სცილდება.

მართლაც, საუკეთესო პრაქტიკის გაიდლაინები ზოგადად ეწინააღმდეგება ასეთი ერგოგენური დანამატების გამოყენებას 18 წლამდე ასაკის პირების მიერ. მიუხედავად იმისა, რომ ბევრი სპორტული საკვები მორგებულია, რათა დაეხმაროს სპორტსმენს მიაღწიოს კვების მიზნებს ვარჯიშის ფარგლებში, ამ პროდუქტების ღირებულება უნდა განიხილებოდეს მათ მიერ შემოთავაზებულ პრაქტიკულობასთან შედარებით.

დამატებითი ინფორმაცია დანამატებისა და სპორტული საკვების შესახებ შეგიძლიათ იხილოთ

www.ausport/ais/nutrition/supplement

S ან სპორტული კვების აკრედიტებულ ექსპერტთან კონსულტაციით.

დამატებითი რესურსები

დამატებითი ფაქტები სპორტული კვების შესახებ შეგიძლიათ იხილოთ:

- ავსტრალიის სპორტის ინსტიტუტი, სპორტული კვება

www.ausport.gov.au/nutrition

- სპორტული დიეტოლოგები ავსტრალია www.sportsdietitians.com.au

- „სრული გზამკვლევი კვების შესახებ სპორტული შესრულებისთვის“ მე-3

გამოცემა, ლუიზ ბურკი და გრეგ კოქსი, Allen & Unwin, სიდნეი ავსტრალია, 2010 წ.

3.3 ფიზიკური აღდგენა

3.3.1 ფიზიკური აღდგენის ტექნიკა - მიმოხილვა

ეს თავი შეიცავს ზოგად ინფორმაციას და ინდივიდები არ უნდა დაეყრდნონ ამ ინფორმაციას სათანადო კვალიფიკაციის მქონე პირებისგან დამატებითი რჩევის მოძიების გარეშე.

ამ თავის შექმნაში
წვლილი შეიტანა:

დოქ. შონა ჰალსონი PhD

უფროსი აღდგენის ფიზიოლოგი
ავსტრალიის სპორტის ინსტიტუტი

სპორტში პროფესიონალიზმმა საფუძველი ჩაუყარა ელიტარულ სპორტსმენებს, რომ ფოკუსირება მოახდინონ მხოლოდ ვარჯიშზე და შეჯიბრებაზე. სპორტსმენები და მწვრთნელები გამუდმებით ცდილობენ გააუმჯობესონ შესრულება, ხოლო ვარჯიშისა და შესრულების შემდეგ ოპტიმალური აღდგენა უამრავ სარგებელს იძლევა მაღალი დონის განმეორებითი ვარჯიშისა და შეჯიბრების დროს.

რა არის აღდგენა?

"აღდგენა" არის სიტყვა, რომელიც ჩვეულებრივ გამოიყენება სპორტში, მაგრამ არ არის ყოველთვის კარგად გააზრებული. "აღდგენა" არის ფიზიოლოგიური და ფსიქოლოგიური პროცესების განახლება, რათა სპორტსმენმა შეძლოს ასპარეზობა ან ვარჯიში ხელახლა შესაბამის დონეზე. აღდგენა რთულია და მოიცავს უამრავ ფაქტორს. იუნიორი სპორტსმენების მწვრთნელებს არ სჭირდებათ იყვნენ აღდგენის პროცესის ექსპერტები, მაგრამ აუცილებლად უნდა ჰქონდეთ ცოდნა იმ ფაქტორების შესახებ, რომლებმაც შეიძლება გავლენა მოახდინოს შესრულებაზე და ტექნიკაზე, რომლებიც დაეხმარება სპორტსმენებს აღდგენაში.

ფაქტორები, რომლებიც გავლენას ახდენს სპორტულ შესრულებაზე

ბევრი ფაქტორია, რომლებსაც შეუძლია გავლენა მოახდინოს სპორტსმენის შესრულებაზე, როგორცაა

წვრთნა/შეჯიბრი	მოცულობა, ინტენსივობა, ხანგრძლივობა, ვარჯიშის ტიპი, დადლილობის ხარისხი, წინა ვარჯიში/შეჯიბრიდან აღდგენა
კვება	ნახშირწყლების, ცილების და სხვა საკვები ნივთიერებების მიღება, სითხისა და ელექტროლიტების ბალანსი
ფსიქოლოგიური სტრესი	სტრესი შეჯიბრის შედეგად, სახლის მონატრება, შფოთვა
ცხოვრების სტილი	ძილის ხარისხი და რაოდენობა, განრიგი, საცხოვრებელი მდგომარეობა, თავისუფალი დროის/სოციალური აქტივობები, ურთიერთობა გუნდის წევრებთან, მწვრთნელთან, მეგობრებთან და ოჯახთან, სამუშაო ან სასკოლო სიტუაცია
ჯანმრთელობა	დაავადებები, ინფექციები, ცხელება, ტრავმა, კუნთების ტკივილი და დაზიანება
გარემო	ტემპერატურა, ტენიანობა, სიმაღლე

3.3.2 ფიზიკური აღდგენის ტექნიკა - აქტიური აღდგენა

"აქტიური აღდგენა" (დაბალი ინტენსივობის ვარჯიში) სპორტსმენის აღდგენის განუყოფელი კომპონენტია. ის ჩვეულებრივ მოიცავს სიარულს, ძუნძულს, ველოსიპედის ტარებას ან დაბალი ინტენსივობით ცურვას. დაუდასტურებელი მტკიცებულებების თანახმად, აქტიური აღდგენა ამცირებს კუნთების ვარჯიშის შემდგომ ტკივილს და კუნთოვანი ტკივილის დაგვიანებულ დაწყებას (DOMS).

მწვრთნელებმა უნდა სცადონ თამაშის შემდეგ დაუყოვნებლივ გამოყონ დრო „აღდგენისთვის“, ადგილზე დარჩენენ, და არ ჩასხდნენ მაშინათვე გუნდის ავტობუსში.

მოთამაშეებმა შეიძლება შეძლონ სიარული და გარკვეული სტატიკური გაჭიმვების გაკეთება მოედანზე, თუმცა თუ მოედანზე სხვა თამაშია დაგეგმილი, მწვრთნელს შეიძლება დასჭირდეს სხვა ადგილის პოვნა.

ამ "აქტიური აღდგენის" პერიოდში, მოთამაშეებს ასევე სჭირდებათ წახალისება, რომ მოახდინონ ჰიდრატაცია და ასევე მოიხმარონ ნახშირწყლებით მდიდარი საკვები.

3.3.3 კომპრესიული ტანსაცმელი

სპორტსმენებს ჩვეულებრივ აცვიათ ელასტიური კომპრესიული სამოსი ხანგრძლივი საჰაერო მოგზაურობის დროს და ბოლო დროს პოპულარული გახდა მათი ტარება თამაშების ან ვარჯიშის დროს ან მათ შემდეგ. რეკომენდირებულია სამედიცინო კლასის კომპრესიული ტანსაცმლის ტარება მოგზაურობისას და ვარჯიშის შემდეგ კომპრესიული ტანსაცმლის გამოყენება ყველაზე ეფექტურია.

შემდეგი გაიდლაინები დაფუძნებულია მიმდინარე ცოდნასა და გამოყენების ნიმუშებზე

- **ხანგრძლივობა:** ზოგადად, რაც უფრო მეტხანს შეძლებს სპორტსმენი ვარჯიშის შემდეგ კომპრესიული ტანსაცმლის ტარებას, მით უკეთესი
- **ზომა:** ტანსაცმელი უნდა იყოს სწორად მორგებული, რათა უზრუნველყოს საუკეთესო შედეგი
- მიმდინარე კვლევების თანახმად, ყველაზე ეფექტურია სრული სიგრძის კოლგოტი ან ქვედა კიდურის ტანსაცმელი
- **ტანსაცმლის მოვლა:** მოათავსეთ ყველა კომპრესიული ტანსაცმელი სამრეცხაო ჩანთაში ან გარეცხეთ ხელით, არ გამოიყენოთ ცხელი წყლით რეცხვა ან ქსოვილის დამარბილებელი, არ ჩადოთ კომპრესიული ტანსაცმელი საშრობში და ყურადღება მიაქციეთ ტანსაცმლის ჩაცმას – აწიეთ ისინი ფეხზე და არ აქაჩოთ უბრალოდ ზემოდან

არსებობს უამრავი სამოსი, რომელიც „კომპრესიულის“ სახელით იყიდება, მაგრამ მას მცირე კომპრესიული ეფექტი აქვს. მათი ჩაცმის შემდეგ შეიძლება „იგრძნოთ სიმჭიდროვე“, მაგრამ ეს არ ნიშნავს რომ კომპრესიულია.

3.3.4 ფიზიკური აღდგენის ტექნიკა - ჰიდროთერაპია

არსებობს ჰიდროთერაპიის მრავალი სახეობა და ბევრი მათგანი ამჟამად გამოიყენება სპორტში.

ცივ წყალში ჩაძირვა

კრიოთერაპია (იგლისხმება "ცივი მკურნალობა") არის ყველაზე ხშირად გამოყენებული სტრატეგია რბილი ქსოვილების მწვავე სპორტული ტრავმების სამკურნალოდ, ანთებითი რეაქციის შემცირების და სპაზმისა და ტკივილის შემსუბუქების უნარის გამო.

ცივ წყალში ჩაძირვა განსაკუთრებით ეფექტურია DOMS-თან დაკავშირებული სიმპტომების შესამცირებლად, მაღალი ინტენსივობის განმეორებით ვარჯიშთან და კუნთების დაზიანებასთან.

ცხელ წყალში ჩაძირვა (SPA)

ცხელ წყალში ჩაძირვა ხელს უწყობს რბილი ქსოვილების დაზიანებების რეაბილიტაციას (მაგრამ არა ტრავმის მიღებიდან პირველი 24-48 საათის განმავლობაში) და აღდგენას და, როგორც წესი, კეთდება 37°C-ზე მაღალ წყალში, რაც იწვევს კუნთების და სხეულის ბირთვის ტემპერატურის ზრდას. ტიპურია 20 წუთიანი ჩაძირვა.

კონტრასტული წყლის თერაპია(ცხელი/ცივი)

"ცხელი/ცივი" თერაპია აღბათ ყველაზე გავრცელებულია, იქნება ეს შხაპის ქვეშ (ცხელი და ცივი მონაცვლეობით) თუ ცივი აბაზანიდან/აუზიდან თბილში გადასვლა.

კონტრასტული წყლის თერაპიის ტემპერატურა ჩვეულებრივ მერყეობს 10-15°C ცივი წყლისთვის და 35-38°C თბილი წყლისთვის.

აუზით აღდგენა

აუზის აღდგენით სესიებს ჩვეულებრივ იყენებენ გუნდური სპორტის სპორტსმენები შეჯიბრებიდან აღსადგენად, ზოგადად, როგორც "აქტიური აღდგენის" ფორმას.

ეს სესიები, როგორც წესი, გამოიყენება კუნთების ტკივილისა და სიმკვრივის შესამცირებლად და ხშირად მოიცავს აუზში სიარულს და გაჭიმვას, ასევე ცურვას. ეს არის აქტიური აღდგენის მაგალითი.

ჰიდროთერაპიის რეკომენდაციები

- შეძლებისდაგვარად, უნდა განხორციელდეს სხეულის სრული ჩაძირვა (თავისა და კისრის გამოკლებით).
- აღდგენის ინტერვენციები უნდა იყოს პრაქტიკული და დროში ეფექტური. ეფექტურია 10-15 წთ ხანგრძლივობის ჰიდროთერაპიული ჩარევები.
- არსებული ინფორმაციით, წყლის ეფექტური ტემპერატურაა 10-15°C (ცივი) და 38-42°C (ცხელი). თუ სპორტსმენები ასრულებენ უწყვეტ ცივ წყალში ჩაძირვის პროტოკოლს, რეკომენდებულია ოდნავ თბილი ტემპერატურის გამოყენება (მაგ. 15°C). ეს უფრო კომფორტულია (აძლიერებს შესაბამისობას) და ნაჩვენებია, რომ აძლიერებს შესრულების აღდგენას. თუმცა, თუ სპორტსმენი წყვეტს ცივ წყალში ჩაძირვის პროტოკოლს, უფრო გრილი ტემპერატურა (მაგ. 10-12°C) შეიძლება უფრო ეფექტური იყოს ექსპოზიციის უფრო მოკლე დროის გათვალისწინებით.
- ამჟამად რეკომენდირებულია, რომ „ცხელი/ცივი“ თერაპიის დროს სპორტსმენებმა თავიდან აიცილონ მეტი ცხელი წყლის მოქმედება, ვიდრე ცივი წყლის.
- აღდგენაზე ინდივიდუალური რეაგირება განსხვავდება და ყველა სპორტსმენს არ მიაჩნია ისინი სასარგებლოდ.

3.3.5 ფიზიკური აღდგენის ტექნიკა - მასაჟი

მასაჟი არის კიდევ ერთი ტექნიკა, რომელიც ჩვეულებრივ გამოიყენება ვარჯიშის და/ან შეჯიბრის შემდეგ აღდგენის გასაუმჯობესებლად და ვარაუდობენ, რომ მას აქვს მრავალი სარგებელი, მათ შორის:

- კუნთების დაძაბულობის და დაჭიმულობის შემცირება;
- დაზიანებული კუნთებისა და იოგების განკურნების სიჩქარის გაზრდა;
- კუნთების ტკივილის, შეშუპების და სპაზმის შემცირება;
- სახსრების მოქნილობის და მოძრაობის დიაპაზონის გაზრდა;
- შფოთვის შემცირება და რელაქსაციის მომატება;
- იმუნური და ენდოკრინული ფუნქციის გაძლიერება.

ბევრი სპორტსმენი რთავს რეგულარულ მასაჟს ყოველკვირულ რუტინაში, რომელსაც აქვს ზემოაღნიშნული სარგებელი და ასევე წარმოადგენს ეფექტური დასვენების ტექნიკას.

3.3.5.1 s

r
i
n
e

f
u
n
c
t
i
o
n
.

3.3.6 ფიზიკური აღდგენის ტექნიკა - ძილი

ელიტარული სპორტსმენები და მწვრთნელები ხშირად ასახელებენ ძილს, როგორც აღდგენის პროცესის სასიცოცხლო კომპონენტს. უახლეს კვლევაში, სპორტსმენებმა და მწვრთნელებმა დაასახელეს ძილის ნაკლებობა, როგორც ყველაზე გამორჩეული პრობლემა, როდესაც მათ ჰკითხეს დაღლილობის/დაქანცვის მიზეზების შესახებ. ძილის მახასიათებლებმა პირველი ადგილი დაიკავა, როდესაც სპორტსმენებს ჰკითხეს კლინიკური ისტორიის ასპექტების შესახებ, რომლებიც მათი აზრით მნიშვნელოვანი იყო.

ძილის ნაკლებობის გავლენა

არსებული მონაცემებიდან ჩანს, რომ არსებობს ორი ფენომენი. პირველი, ძილის ნაკლებობა უნდა იყოს 30 საათზე მეტი, რათა გავლენა იქონიოს შესრულებაზე, და მეორეც, ვარჯიშის მდგრადი ან განმეორებითი ჩატარებები უფრო დიდი ზეგავლენის ქვეშ ექცევა, ვიდრე ერთჯერადი მაქსიმალური ძალისხმევა.

სპორტსმენების უმეტესობა უფრო ხშირად განიცდის ძილის ნაწილობრივი ნაკლებობის მწვავე შეტევებს, სადაც ძილი მცირდება რამდენიმე საათის განმავლობაში ზედიზედ რამდენიმე ღამე.

არსებული ლიტერატურიდან ჩანს, რომ მაქსიმალური ძალისხმევის შესრულებაზე შეიძლება გავლენა არ იქონიოს ნაწილობრივი ძილის ნაკლებობამ, თუმცა განმეორებითი ქვემაქსიმალური ძალისხმევა შეიძლება შემცირდეს, რაც კალათბურთელის შემფოთებას იწვევს, რადგან კალათბურთი მოიცავს განმეორებით "ქვემაქსიმალურ" ძალისხმევას.

თვლეშის სარგებელი

სპორტსმენებს, რომლებსაც აქვთ ძილის გარკვეული ხარისხით დაქვეითება, შეუძლიათ ისარგებლონ ხანმოკლე თვლემით, განსაკუთრებით თუ ვარჯიშში უნდა დასრულდეს შუადღისას ან საღამოს. თვლემა შეიძლება სასარგებლო იყოს სპორტსმენებისთვის, რომლებსაც ჩვეულებრივ უწევთ ადრე გაღვიძება ვარჯიშისთვის ან შეჯიბრებისთვის და სპორტსმენებისთვის, რომლებსაც აქვთ ძილის ნაკლებობა.

არსებობს მონაცემები, რომლებიც მხარს უჭერს თეორიას, რომ სპორტსმენის მიერ მიღებული ძილის რაოდენობის გაზრდამ შეიძლება მნიშვნელოვნად გააუმჯობესოს შესრულება.

პრაქტიკული რეკომენდაციები

- დაიცავით დამინება-გაღვიძების რეგულარული ციკლი/რუტინა
- შექმენით კომფორტული, მშვიდი, ბნელი და ტემპერატურის კონტროლირებადი საძინებელი
- ძილის წინ მოერიდეთ ალკოჰოლს, კოფეინს, დიდი რაოდენობით საკვებს და ბევრ სითხეს
- გამოიყენეთ „შესასრულებელი ქმედებების“ სია ან დღიური, რათა უზრუნველყოთ ორგანიზმის უსარგებლო ზედმეტი ფიქრი დამინებისას

3.3.7 ფიზიკური აღდგენის ტექნიკა - გაჭიმვა

გაჭიმვა ვარჯიშის შემდეგ აღდგენის ერთ-ერთი ყველაზე ხშირად გამოყენებული ინტერვენციაა. იგი ძირითადად გამოიყენება კუნთების ტკივილისა და დაჭიმულობის შესამცირებლად, ტრავმის თავიდან ასაცილებლად და კუნთების მოდუნების მიზნით. ძალიან მცირე რაოდენობის მტკიცებულების თანახმად, გაჭიმვამ შეიძლება შეამციროს ტკივილის შეგრძნება ექსცენტრიული ვარჯიშის შემდეგ.

ბევრი გუნდი რთავს გაჭიმვას თამაშამდე ან ვარჯიშამდე რუტინაში, რაც შეიძლება მომგებიანი იყოს როგორც „გასახურებლად“, ასევე სპორტსმენების დასახმარებლად, ფოკუსირება მოახდინონ მომავალ ამოცანაზე.

დინამიური გაჭიმვა, რომელიც სახსრებს მოძრაობების დიაპაზონში რთავს, სასურველია თამაშამდე ან ვარჯიშამდე გაჭიმვისთვის.

თამაშის ან ვარჯიშის შემდეგ, დინამიური გაჭიმვა შეიძლება ჩაერთოს "აქტიურ აღდგენაში".

გაჭიმვა ასევე შეიძლება გამოყენებული იყოს მოქნილობის გასაუმჯობესებლად და ამ კუთხით მიღებული მიღწევები შეიძლება დაეხმაროს ტრავმის შანსების შემცირებას.

3.3.8 ფიზიკური აღდგენის ტექნიკა - პრაქტიკული გამოყენებები

აღდგენის პერსპექტივიდან, სპორტული შეჯიბრებები უამრავ უნიკალურ გამოწვევას ქმნის, რაც ხშირად იწვევს იმას, რომ აღდგენა ხდება აღდგენითი მეცნიერებისა და პრაქტიკულობის ნაზავი. მიმოხილვის ეს ნაწილი გთავაზობთ ტიპურ რეალურ სცენარებს, რათა აჩვენოს ზოგიერთი პოტენციური სირთულე აღდგენის დანიშვნასა და განხორციელებასთან დაკავშირებით სპორტული შეჯიბრებების დროს და გთავაზობთ პრაქტიკულ მითითებებს და შემოთავაზებებს ამ გამოწვევების დასაძლევად.

შეჯიბრის სცენარი:

ტურნირზე, გუნდებს ხშირად ექნებათ რამდენიმე ზედიზედ სათამაშო დღეები, რომლებიც შესაძლოა 24 საათზე ნაკლები იყოს ერთი თამაშის დასრულებიდან მეორის დაწყებამდე. მათ ასევე შეიძლება ჰქონდეთ მსუბუქი „ვარჯიში“ თამაშის დღეს, თუმცა ეს შეკრებები ჩვეულებრივ ფიზიკურად არ არის მომთხოვნი. თამაშის შემდგომი შესაძლო აღდგენითი შეკრება:

- აქტიური აღდგენა (5-10 წუთი დაბალი ინტენსივობით)
 - ციკლური ერგომეტრი
 - მკაცრად დაბალი ინტენსივობა
- სტატიკური გაჭიმვა
 - სტატიკური გაჭიმვის მიზანია შეკრული კუნთების დაბრუნება დასვენების ხანგრძლივობაზე, რათა არ მოიპოვოს მოქნილობა
 - რეკომენდაცია: 10-15 წამიანი დაკავებების გამოვლა 2-3 ჯერ შეჯიბრის დროს ჩართული კუნთების ძირითად ჯგუფებზე
 - აღდგენის მიზნით, ვარჯიშის შემდგომი სტატიკური გაჭიმვის ძირითადი მიზანია კუნთების მოდუნება, მოქნილობის მოპოვების საწინააღმდეგოდ.
- ცივ წყალში ჩაძირვა

- 5-6 x (1 წთ ცივი: 1 წთ გარეთ)
- ოპტიმალური ტემპერატურა 12-15°C
- სადაც შესაძლებელია, გამოიყენეთ სრული სხეულის ჩაძირვა
- თამაშის შემდგომი შხაპი მიიღეთ ცივ წყალში ჩაძირვის პროცედურამდე
- კომპრესია
 - ჩაიცვით მთლიანი სიგმის კომპრესიული კოლგოტი ან სამედიცინო ხარისხის კომპრესიული წინდები
 - კომპრესიული სამოსი ჩაიცვით ცივ წყალში ჩაძირვის პროცედურის დასრულებისთანავე; გეცვათ რამდენ ხანსაც შესაძლებელია, გაიხადეთ მომდევნო თამაშისთვის გახურების დაწყების წინ.

უმეტეს შემთხვევაში, გასაბერ ყინულის აბაზანებზე, გამაგრილებელ აპარატებზე, აუზებზე და ციკლურ ერგომეტრებზე წვდომა შეჯიბრის ადგილებში ნაკლებად სავარაუდოა. მნიშვნელოვანია, რომ აღდგენის საერთოდ უგულვებელყოფის ნაცვლად, განიხილება ალტერნატიული რესურსები, რომლებსაც შეუძლიათ მიაღწიონ მსგავს შედეგს და კვლავ უზრუნველყონ შეჯიბრებითი უპირატესობა.

ალტერნატიული რესურსები ცივ წყალში ჩაძირვის შესასრულებლად

- შხაპები
- პლასტმასის ტუბები / ბორბლიანი ურნები, რომლებიც რეგულირებულია ცივლით
- მეზობელი ობიექტები (საცურაო აუზი, ოკეანე) ან სასტუმროს ობიექტები

ალტერნატივა აქტიური აღდგენისთვის

- ჩართეთ აქტიური აღდგენა/სტატიკური გაჭიმვა მოედანზე თამაშის შემდეგ დაუყოვნებლივ

შეჯიბრის სცენარი ორი - სიგხეში თამაში

მიუხედავად იმისა, რომ კალათბურთის ტურნირები შეიძლება ჩატარდეს კონდიციონერულ ობიექტებში, განსაკუთრებით იუნორთა დონეზე, ეს შეიძლება ასე არ იყოს. ფიზიკური დატვირთვის სტრესი ხშირად რთულდება ცხელი/ნოტიო გარემო პირობებით.

მიუხედავად იმისა, რომ სხეულს შეუძლია ეფექტურად თერმორეგულაცია ნეიტრალურ პირობებში, თერმორეგულაციის მექანიზმები შეიძლება იყოს არაადეკვატური, როდესაც სპორტსმენები ხვდებიან ექსტრემალურ პირობებში. ასეთ პირობებში ასპარეზობა საჭიროებს განსაკუთრებულ ყურადღებას შეჯიბრის შემდგომი აღდგენის თვალსაზრისით, რათა გამოიყოს გარემოდან მიღებული სითბო, აქტიური კუნთების მიერ წარმოქმნილ სითბოსთან ერთად.

აღდგენითი შეჯიბრის მიზანი

- სხეულის ძირითადი ტემპერატურის შემცირება
- ოფლიანობის მაჩვენებლის შემცირება
- თერმული კომფორტის გაზრდა
- ძილის დაწყების გაძლიერება
- ტკივილისა და დაღლილობის შეგრძნებების შემცირება

შესაძლო პროტოკოლები

- 10 წთ ცივლის აბაზანა - მთლიანი სხეული
- 10 წთ აუზი / 5 წთ ცივი შხაპი 25-28°
- 5 წთ ცივი შხაპი - მთლიანი სხეული x 2
- 20-30 წთ აუზი/ოკეანე - სმთლიანი სხეული
- 3-5 წთ ცივი შხაპი

აღდგენის შემდგომი შეჯიბრება

- არ მიიღოთ ცხელი შხაპი დაუყოვნებლივ აღდგენის შემდეგ
- გაიმშრალეთ, ჩაიცვით საკმარისი ტანსაცმელი და შეეცადეთ იყოთ კონდიციონერულ გარემოში
- შეინარჩუნეთ ჰიდრატაცია

სამწვრთნელო ბანაუები

ხშირად გუნდები იკრიბებიან მომზადების ინტენსიური პერიოდისთვის, შეჯიბრებითი თამაშებით ან მის გარეშე. ეს შეიძლება მოიცავდეს მაღალი დატვირთვის სიძლიერის და ფიზიკური ფორმის შენარჩუნების ვარჯიშისა და აღდგენის განმეორებით ფაზებს.

ინტენსიური ვარჯიში არაადეკვატური და/ან არაშესაფერის აღდგენით იწვევს დაღლილობის დაგროვებას და არა ოპტიმალურ შესრულებას და ადაპტაციას. მნიშვნელოვანია, რომ სპორტსმენებმა ხშირად უნდა გაიარონ აღდგენა სავარჯიშო კვირის განმავლობაში, რათა უზრუნველყონ ადეკვატური ფიზიოლოგიური და ფსიქოლოგიური განახლება, რათა მიიღწიონ სუპერკომპენსაციას და მინიმუმამდე დაიყვანონ ზედმეტ ვარჯიშთან დაკავშირებული რისკები.

შესაძლო წვრთნის შემდგომი აღდგენითი შეჯიბრება:

- აქტიური აღდგენის ვარიანტები (5-10 წთ დაბალი ინტენსივობა)
 - ციკლური ერგომეტრი
 - ვიბრაციული აბაზანა / საცურაო აუზი / პლაჟი
 - სიარული/მსუბუქი ძუნძული
- სტატიკური გაჭიმვა
 - სტატიკური გაჭიმვის მიზანია გამოყენებული კუნთების დასვენების განფენილობაშ დაბრუნება და არა მოქნილობის მოპოვება
 - რეკომენდაცია: 10-15 წამიანი გაჩერება მეორდება 2-3 ჯერ კუნთების ძირითად ჯგუფებზე, რომლებიც გამოყენებული იყო ვარჯიშის დროს
- კონტრასტული წყალში ჩაძირვის ვარიანტები
 - 1 წთ ცხელი (38-40°C): 1 წთ ცივი (12-15 °C) - გაიმეორეთ 7 ჯერ ან
 - 2 წთ ცხელი (38-40°C): 2 წთ ცივი (12-15 °C) - გაიმეორეთ 3-5 ჯერ ან
 - კონტრასტული შხაპი - 1 წთ ცხელი: 1 წთ ცივი - გაიმეორეთ 3-7 ჯერ
- კომპრესია
 - ატარეთ სმთლიანი სიგრძის კომპრესიული კოლგოტი ან სამედიცინო ხარისხის კომპრესიული წინდები

დამატებითი ინფორმაცია

დამატებითი ინფორმაცია აღდგენის თანამედროვე ტექნიკის შესახებ შეგიძლიათ იხილოთ შემდეგ სტატიებში:

- Argus, C. K., M. W. Driller, T. R. Ebert, D. T. Martin and S. L. Halson. 2013. The effects of 4 different recovery strategies on repeat sprint-cycling performance. *Int J Sports Physiol Perform* 85: 542-548.
- Babault, N., C. Cometti, N. A. Maffiuletti and G. Delay. 2011. Does electrical stimulation enhance post-exercise performance recovery? *Eur J Appl Physiol* 11110: 2501-2507.
- Bleakley, C. M., F. Bieuzen, G. W. Davison and J. T. Costello. 2014. Whole-body cryotherapy: empiric evidence and theoretical perspectives. *Open Access J Sports Med* 105: 25-36.
- Costello, J. T., L. A. Algar and A. E. Donnelly. 2012. Effects of whole-body cryotherapy (-110°C) on proprioception and indices of muscle damage. *Scand J Med Sci Sports* 222: 190-198.
- Crampton, D., B. Donne, S. A. Warmington and M. Egana. 2013. Cycling time to failure is better maintained by cold than contrast or thermoneutral lower-body water immersion in normothermia. *Eur J Appl Physiol* 11312: 3059-3067.
- de Glanville, K. M. and M. J. Hamlin. 2012. Positive effect of lower body compression garments on subsequent 40-km cycling time trial performance. *J Strength Cond Res* 262: 480-486.
- Driller, M. W. and S. L. Halson. 2013. The effects of wearing lower body compression garments during a cycling performance test. *Int J Sports Physiol Perform* 83:300-306.
- Halson, S. L., J. Bartram, N. West, J. Stephens, C. K. Argus, M. W. Driller, C. Sargent, M. Lastella, W. G. Hopkins and D. T. Martin. 2014. Does hydrotherapy help or hinder adaptation to training in competitive cyclists? *Med Sci Sports Exerc.*
- Hausswirth, C., J. Louis, F. Bieuzen, H. Pournot, J. Fournier, J. Filliard and J. Brisswalter. 2011. Effects of whole-body cryotherapy vs. far-infrared vs. passive modalities on recovery from exercise-induced muscle damage in highly-trained runners. *PLoS ONE* 612: e27749.
- Maffiuletti, N. A. 2010. Physiological and methodological considerations for the use of neuromuscular electrical stimulation. *Eur J Appl Physiol* 1102: 223-234.
- Magnusson, P. and P. Renstrom. 2006. The European College of Sports Sciences position statement: The role of stretching exercises in sports. *Eur J Sport Sci* 62: 87-91.
- Morgan, P. M., A. J. Salacinski and M. A. Stults-Kolehmainen. 2013. The acute effects of flotation restricted environmental stimulation technique on recovery from maximal eccentric exercise. *J Strength Cond Res* 2712: 3467-3474.
- Pournot, H., F. Bieuzen, J. Louis, J.-R. Fillard, E. Barbiche and C. Hausswirth. 2011. Time-course of changes in inflammatory response after whole-body cryotherapy multi exposures following severe exercise. *Plos One* 67.
- Reilly, T. and B. Edwards. 2007. Altered sleep-wake cycles and physical performance in athletes. *Physiol Behav* 902-3: 274-284.
- Ridge, B. R. 1986. Physiological response to combinations of exercise and sauna. *Aust J Sci Med in Sport* 184: pp. 25-28.
- Scoon, G., W. Hopkins, S. Mayhew and J. Cotter. 2007. Effect of post-exercise sauna bathing on the endurance performance of competitive male runners. *Journal of Science & Medicine in Sport* 104: 259-262.
- Vaile, J., S. Halson, N. Gill and B. Dawson. 2008. Effect of hydrotherapy on recovery from fatigue. *Int J Sports Med* 297: 539-544.

- Vaile, J., S. Halson, N. Gill and B. Dawson. 2008. Effect of hydrotherapy on signs and symptoms of delayed onset muscle soreness. *Eur J Appl Physiol* 1024: 447-455.
- Versey, N., S. Halson and B. Dawson. 2011. Effect of contrast water therapy duration on recovery of cycling performance: a dose-response study. *Eur J Appl Physiol* 1111: 37-46.
- Versey, N. G., S. L. Halson and B. T. Dawson. 2012. Effect of contrast water therapy duration on recovery of running performance. *Int J Sports Physiol Perform* 72: 130-140.
- Versey, N. G., S. L. Halson and B. T. Dawson. 2013. Water immersion recovery for athletes: effect on exercise performance and practical recommendations.

3.4 ტრავმის მართვა

3.4.1 ტრავმის მართვა

ეს თავი შეიცავს ზოგად ინფორმაციას, ინდივიდუალური პირები არ უნდა დაეყრდნონ ამ ინფორმაციას სათანადო კვალიფიციური პირებისგან დამატებითი რჩევის მშობიების გარეშე.

ტრავმირებული მოთამაშეების რეაბილიტაციასთან დაკავშირებით მწვრთნელს უნდა უხელმძღვანელონ სამედიცინო პროფესიონალებმა და მწვრთნელმა არ უნდა განახორციელონ რაიმე ზეწოლა მოთამაშეზე სამედიცინო ნებართვის მინიჭებამდე. მწვრთნელს უნდა ჰქონდეს მკაფიო ინფორმაცია იმის შესახებ, მოსალოდნელია თუ არა ტრავმირებული მოთამაშეების მონაწილეობა ვარჯიშზე, შეხვედრებზე და/ან თამაშებზე.

ხშირად, მოთამაშის ტრავმამ შეიძლება შეაჩეროს მისი სრული მონაწილეობა, მაგრამ შესაძლო იყოს გარკვეული მონაწილეობის მიღება.

სამედიცინო დადასტურების საფუძველზე, ტრავმირებულ მოთამაშეს შეუძლია:

- მონაწილეობა მიიღოს აქტივობებში ჩამწოდებლის სახით;
- მოხსნას სროლის აქტივობების დროს;
- იმუშავოს თავის ფიტნესზე (მაგ. სტაციონარული ველოსიპედის ტარება);
- ივარჯიშოს ინდივიდუალურ უნარებში (მაგ. დრიბლინგი, პასი ან სროლა);
- იყოს პასიური მცველი დრიბლინგის ან სროლის აქტივობებში (ანუ დაცვით პოზიციაზე დგომა).

მაშინაც კი, თუ ტრავმირებული მოთამაშე ვერ იღებს მონაწილეობას ფიზიკურ აქტივობებში, ის მაინც შეიძლება იყოს ჩართული:

- ვარჯიშის დროს სტატისტიკის აღრიცხვაში;
- მწვრთნელის ასისტენტის როლში, სხვა მოთამაშეებისთვის უკუკავშირის მისაწოდებლად (ეს შეიძლება იყოს განსაკუთრებით ეფექტური, როდესაც ტრავმირებულია უფრო გამოცდილი მოთამაშე);
- მოთამაშეების დახმარებაში სასმელების, პირსახოცების და ა.შ. მოტანაში საჭიროების შემთხვევაში;
- იდგეს მწვრთნელთან და დარწმუნდეს, რომ მათ ესმით მწვრთნელის მიერ მოწოდებული უკუკავშირი, ასევე მისცეს მწვრთნელს შესაძლებლობა, კითხვები დაუსვას მოთამაშეს თამაშის ასპექტების შესახებ.

დამატებითი ცნობები

1. რა აღდგენით ტექნიკას იყენებთ თქვენს გუნდთან? განიხილეთ სხვა სპორტის მწვრთნელთან აღდგენითი ტექნიკა, რომელსაც ის იყენებს.
2. ფიქრობთ, რომ თქვენი მოთამაშეები კარგად არიან ჰიდრატირებული? როგორ შეგიძლიათ ამის შემოწმება? თუ მათ აქვთ დეჰიდრატაციის ნიშნები, რა შეგიძლიათ გააკეთოთ ამის გამოსასწორებლად?
3. ჩაწერეთ ერთი კვირის განმავლობაში:
 - ა. რამდენ საათს გმინავთ;
 - ბ. როგორ გრძნობთ თავს ყოველ დილით (როდესაც პირველად დგებით);
 - გ. როგორ გრძნობთ თავს დღის განმავლობაში (შუა დილას და შუა შუადღისას).
4. მე-3 კითხვის მონაცემებზე დაყრდნობით, ფიქრობთ, რომ საკმარისად გმინავთ? სთხოვეთ თქვენს მოთამაშეებს გააკეთონ იგივე აქტივობა.
5. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, თუ რა მასშტაბით აერთიანებენ ძალისა და ფიტნეს ვარჯიშს თავის პროგრამებში. ეს განსხვავდება თქვენი ვარჯიშისგან?

LEVEL 2



მოთამაშე

თავი 4

ფსიქოლოგიური მომზადება

4.1 სპორტსმენის აზროვნება

4.1.1 სპორტსმენის აზროვნების განვითარება

„ყოველი დღე ახალი შესაძლებლობაა. შეგიძლიათ დაეყრდნოთ გუშინდელ წარმატებას, ან გადადოთ გუშინდელი დღის წარუმატებლობები და თავიდან დაიწყოთ. ასეა ცხოვრება, ყოველ დღე ახალი თამაშით და ასეა [კალათბურთი]“.

ბობ ფულერი

“ვერ მოიგებ, სანამ წაგებას არ ისწავლი.”

კარიმ აბდულ-ჯაბარი

რა არის სპორტსმენის აზროვნება

სპორტში ჩართვა ფართოდ არის მიჩნეული, როგორც ბევრი სარგებლის ქონა, განსაკუთრებით ახალგაზრდებისთვის. გარდა ჯანმრთელობის კუთხით სარგებელისა, რომელიც შეიძლება მომდინარეობდეს სპორტში ჩართულობით, ახალგაზრდების სპორტში მონაწილეობას შეიძლება ჰქონდეს ბევრი მნიშვნელოვანი სოციალური სარგებელი, როგორიცაა ცხოვრებისეული უნარების განვითარება (მაგ. კომუნიკაცია, კონცენტრაცია, ვალდებულება).

- პასუხისმგებლობისა და დისციპლინის სწავლა
 - გუნდურ გარემოში სხვებთან მუშაობის სწავლა
 - წარმატებასა და წარუმატებლობასთან გამკლავების სწავლა
 - თანამეგობრობის, ლოიალობისა და ერთიანობის გრძნობის განვითარება
 - ზოგიერთი ნიჭიერი ახალგაზრდის დახმარება, რათა გააცნობიერონ, რომ სხვებისთვის მისაბამი მაგალითია.⁶
- თუმცა, რამდენად მიიღებს ახალგაზრდა რაიმე სოციალური სარგებელს, დამოკიდებულია სპორტში ჩართულობის გამოცდილებაზე. წარმატებული სპორტსმენის "აზროვნება" შეიძლება ხასიათდებოდეს სამი რამით:
- თავდაჯერებულობა თავისი შესრულების უნარის მიმართ;
 - იმის გაგება, რომ წაგება სპორტის განუყოფელი ნაწილია და რომ ერთი მიზნის მიღწევის წარუმატებლობა არ ნიშნავს იმას, რომ საერთო მიზნის მიღწევა შეუძლებელია;
 - **წმენა, რომ ოუსაქმეს შეასრულებს**,⁷ შეძლებს თავისი თამაშის გაუმჯობესებას.

ასეთი აზროვნება შეიძლება დაუყოვნებლივ დაუკავშირდეს ზემოთ აღწერილ ზოგიერთ სოციალურ სარგებელს. მწვრთნელს, შესაბამისად, შეუძლიათ გააძლიერონ თავიანთი მოთამაშეების "აზროვნება".

წარმატებასთან და წარუმატებლობასთან გამკლავება

მოგება და წაგება სპორტის გარდაუვალი ნაწილია. როგორც გუნდური სპორტი, მოგება ან წაგება (ან წარმატება და წარუმატებლობა) გამოიყენება შემდეგ კონტექსტში:

- საბოლოო შედეგი (თამაშების მოგება ან წაგება);
 - ინდივიდუალური შეჯიბრებები თამაშის ფარგლებში (მაგ. ბურთის ჩაგდება ან მოხსნა მოწინააღმდეგის წინააღმდეგ);
 - თამაშების უნარებისა და ტექნიკის შესწავლა და მათი თამაშებში შესრულების უნარი.
- მიუხედავად იმისა, რომ შეიძლება ჩანდეს, რომ "გამარჯვებასთან" გამკლავება ძალიან ადვილია, არსებობს მთელი რიგი მახასიათებლები, რომლებიც მწვრთნელმა მაინც უნდა მიაწოდოს:
- მეტოქის პატივისცემა – მწვრთნელმა უნდა უზრუნველყოს, რომ გუნდმა გამოიჩინოს პატივისცემა მოწინააღმდეგის მიმართ;
 - მოგებამ ასევე შეიძლება გამოიწვიოს შემდგომი წარმატების მოლოდინის ზეწოლა, რასთან გამკლავებაც სპორტსმენებს შეიძლება გაუჭირდეთ.

⁶ ავსტრალიის სპორტის კომიტეტი (2003), *იუნიორთა სპორტის გაიდლაინები*

მიუხედავად იმისა, რომ თამაშში მოგება უნდა აღინიშნოს, მოგებისა და წაგების მიდგომა უნდა იყოს იგივე - რაზე უნდა იმუშავოს გუნდმა შემდგომი განვითარებისთვის? "წაგება" არის უსიმოვნება, რომელიც გარდაუვალია სპორტში. ეს შეიძლება დაკავშირებული იყოს თამაშის კონკრეტულ ასპექტთან (მაგ., თქვენი მოწინააღმდეგე ჩაგივლით გვერდით და ახერხებს სროლას), ეს შეიძლება იყოს კონკრეტული თამაშის შედეგი ან შეიძლება მოხდეს მოედნის მიღმა, მაგალითად, არ შეგარჩიონ გუნდისთვის. სპორტსმენები, რა თქმა უნდა, იბრძვიან გამარჯვებისთვის, მაგრამ რეალობა თითქმის ყველა სპორტსმენისთვის არის ის, რომ ისინი წააგებენ იმდენჯერ, თუ არა მეტჯერ, რამდენჯერაც მოიგებენ. წაგებისას მწვრთნელები მზად უნდა იყვნენ აღიარონ, რომ სხვა გუნდი უკეთესი იყო (ყოველ შემთხვევაში „დღეს“) და შემდეგ განსაზღვრონ გაუმჯობესების სფეროები და დაიწყონ მათი მოგვარება. ამ „აზროვნებით“ წაგება არ ნიშნავს იმას, რომ მოთამაშე ან გუნდი „არ არის კარგი“, ეს უბრალოდ ნიშნავს, რომ სხვა გუნდი უკეთესი იყო, რამაც შეიძლება გამოავლინოს გასაუმჯობესებელი სფეროები. ეს არის პოზიტიური გზავნილი, რომელიც უნდა მიეცეთ სპორტსმენებს, რომლებსაც წაგების მომენტში შესაძლოა და ალბათ ექნებათ უარყოფითი აზრები თავიანთ თამაშზე. თუ მწვრთნელს შეუძლია განავითაროს დამოკიდებულება ან აზროვნება წაგების შემდეგ, რომ „მე ჯერ არ ვარ წარმატებული“, ეს შეიძლება მოტივაცია გახდეს მოთამაშეებისთვის, რომ გააგრძელონ განვითარება. თუმცა, თუ მწვრთნელი უბრალოდ გაკიცხავს მოთამაშეებს „მაღისხმევის ნაკლებობისთვის“ ან შეწუხებული გააქნევს თავს „არ ვიცი როგორ წავაგეთ ეს თამაში“, მისმა მოთამაშეებმა ნაკლებად სავარაუდოა, რომ დაინახონ, როგორ შეიძლება გაუმჯობესდეს სიტუაცია. მწვრთნელი უნდა იყოს კონკრეტულიც და რეალისტურიც - უბრალოდ იმის თქმა, რომ „მათ შემდეგ ჯერზე ჩვენ დავამარცხებთ“ მალე სპორტსმენებისთვის მალე ფუჭ სიტყვებად იქცევა. "აზროვნება" თანაბრად ეხება, როდესაც გუნდი იგებს. გამარჯვება არ ნიშნავს იმას, რომ გუნდს არ აქვს გასაუმჯობესებელი სფეროები. მართლაც, ბევრჯერ გუნდი თამაშობს ცუდად, მაგრამ იგებს და სხვა შემთხვევებში ძალიან კარგად თამაშობს, მაგრამ აგებს. სპორტსმენის „აზროვნების“ წყალობით, მოთამაშეები და მწვრთნელები საბოლოოდ იღებენ კმაყოფილებას მათ მიერ გაწეული ძალისხმევისა და გაუმჯობესების და მიღწეული ცოდნის დონით.

წაგება განსხვავდება დამარცხებისგან

ერთ-ერთი გზა, რომლითაც მწვრთნელებს შეუძლიათ დაეხმარონ მოთამაშის წაგებასთან „გამკლავების“ უნარის განვითარებას, არის პერსპექტივის შენარჩუნება იმის შესახებ, თუ რა იყო წარუმატებლობა. ჩემპიონატის მოგება მხოლოდ ერთ გუნდს შეუძლია, რბოლაში ოქროს მედალს მხოლოდ ერთი სპორტსმენი იგებს. მწვრთნელს უნდა ჰქონდეს სხვა კრიტერიუმები, რომლითაც გუნდს და თითოეულ მოთამაშეს შეუძლია შეაფასოს თავისი თამაში.

შემდეგ კრიტერიუმებმა შეიძლება მნიშვნელოვანი ნაწილი შეადგინონ როგორც გაუმჯობესების (რაც წარმატებაა) ასევე სპორტსმენის მოტივაციისთვის, რომ განაგრძოს შემდგომი განვითარება. კრიტერიუმები შეიძლება აისახოს იმაზე, რაც მათ ისწავლეს სეზონის განმავლობაში, სხვა სტატისტიკაზე (მაგ. პასის წართმევის შემცირება, სროლის პროცენტი, მოხსნა) ან მეტოქესთან შედარებით, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ისინი ადვილად დამარცხდნენ სეზონის დასაწყისში და გახდნენ უფრო კონკურენტუნარიანი.

რაც მთავარია, მწვრთნელებმა უნდა გააცნობიერონ, რომ მოთამაშეები გასაგებად იმედგაცრუებულნი იქნებიან წაგებისას, განსაკუთრებით თუ წააგებენ ჩემპიონატის თამაშს. მწვრთნელებმა უნდა გაამახვილონ ყურადღება, რომ იმედგაცრუება ბუნებრივია, მაგრამ არ უნდა იმოქმედოს მოთამაშის საერთო თვითშეფასებაზე.

პირადი პასუხისმგებლობის აღება

მწვრთნელებმა უნდა შექმნან ისეთი გარემო, სადაც მოთამაშეები და მწვრთნელები იღებენ პასუხისმგებლობას იმაზე, რისი კონტროლიც შეუძლიათ. თუ მწვრთნელი მსაჯებს ადანაშაულებს წაგებაში, როგორ უნდა ელოდონ, რომ მოთამაშეები აიღებენ პასუხისმგებლობას საკუთარ ქმედებებზე? ამის ნაცვლად, მწვრთნელებმა ყურადღება უნდა გაამახვილონ იმაზე, რაც გუნდმა და ინდივიდუალურმა პირებმა უნდა გააკეთონ უკეთესად და გზავნილი უნდა იყოს პოზიტიური - თუ ინდივიდუალური პირები უკეთესად შეასრულებენ თითოეულ ამოცანას, გუნდის შესრულება გაუმჯობესდება. პერსონალური პასუხისმგებლობა ასევე გამომდინარეობს თითოეული მოთამაშისგან, რომელიც პასუხისმგებელია იმ როლზე, რომელიც მას აკისრია გუნდში. მწვრთნელებს შეუძლიათ გაუმჯობესონ ეს მიზნების დასახვით და შემდეგ გაზომონ, მიღწეულია თუ არა ისინი. ამ უკუკავშირის მიღება და მათი როლის მიღება სპორტსმენის აზროვნების მნიშვნელოვანი ასპექტია.

გრძელი რბოლების მოგება ხდება პატარა ნაბიჯებით

გუნდების უმეტესობას ჩემპიონატის მოგება სურს, თუმცა მწვრთნელმა (და თითოეულმა მოთამაშემ) უნდა გააცნობიეროს, რომ ბევრი უფრო მცირე მიზნების მიღწევაა საჭირო, იმისთვის, რომ ჩემპიონატის მოგება შეძლონ.

ეს მიდგომა არის მოტივაციური (რადგან მიზნის მიღწევა არის დიდი მოტივაციური შემდეგი მიზნის მისაღწევად), მაგრამ ასევე იძლევა საფუძველს, რომლითაც ვიმსჯელებთ წარმატებაზე, იმ შემთხვევაში, თუ საბოლოო მიზანი (ჩემპიონობა) არ არის მიღწეული.

როგორც მწვრთნელი ზობ ნაითი შეგვახსენებს, "ადამიანთა უმეტესობას აქვს "გამარჯვების ნება", ცოტას აქვს სურვილი მოემზადოს გამარჯვებისთვის". საბოლოო მიზნისკენ მიმავალ თითოეულ საფეხურზე ფოკუსირება შეამოწმებს, არსებობს თუ არა გამარჯვებისთვის მომზადების სურვილი.

„ბეჯითად“ ვარჯიშის სწავლა

ელიტარული სპორტსმენების ერთ-ერთი მახასიათებელია ის, თუ რამდენად "ბეჯითად" ვარჯიშობენ ისინი - როგორც მეჩიქ ჯონსონი გვახსენებს: "მცირე გამოწვევის გარდა, საუკეთესო მოთამაშეები ყველაზე შრომისმოყვარეები არიან".

თუმცა, ახალგაზრდა ფოთამაშეები ხშირად ვერ აფასებენ იმას, რისი მიღწევაა შეუძლიათ. მათი შეხედულება ხშირად შემოიფარგლება საკუთარი გამოცდილებით იმ დრომდე და მეგობრებისა და ოჯახის წევრების გამოცდილებით.

მაგალითად, თუ სტუდენტი მოდის ოჯახიდან, სადაც არავის უსწავლია უნივერსიტეტში, სტუდენტი ხშირად ვერ დაიჯერებს, რომ მას ამის გაკეთება შეუძლია. მას შეიძლება ჰქონდეს ეს მოსაზრება, მიუხედავად თავისი სკოლის ქულებისა, რომლებიც მიუთითებს, რომ მას შეუძლია უნივერსიტეტში სიარული.

ასეთი შეზღუდვები, ალბათ, ყველაზე ხშირად გვხვდება სპორტსმენებთან მათ ფიტნესზე ან ფიზიკური ფორმის შენარჩუნებაზე მუშაობის დროს. სთხოვეთ სპორტსმენს შეასრულოს ფიზიკური დავალება (მაგ. სპრინტი მთლიან მოედანზე) იმდენჯერ რამდენჯერაც შეუძლია და უმეტესობა შეწყვეტს სირბილს მანამ, სანამ მიაღწევს წერტილს, როდესაც ფიზიკურად სირბილი აღარ შეუძლია.

ზოგიერთი მწვრთნელი გამამხნეველ სიტყვებს შესძახებს სპორტსმენს, რომ ამ უკანასკნელმა რაც შეიძლება მეტი ძალისხმევა გამოიყენოს და ამან შეიძლება გარკვეულწილად იმუშაოს. მწვრთნელები უნდა მოერიდონ „მუქარას“ ან უარყოფით შენიშვნებს.

ელიტარულ სპორტსმენს შეიძლება სულაც არ ჰქონდეს უფრო დიდი ფიზიკური შესაძლებლობები, ვიდრე სხვა სპორტსმენებს, მაგრამ ის, რაც ხშირად განასხვავებს მათ, არის ის, რომ მათ რეალურად შეუძლიათ მიაღწიონ თავიანთ შესაძლებლობებს (ან პოტენციალს).

მწვრთნელის მნიშვნელოვანი როლი არის დაეხმაროს სპორტსმენს მიაღწიოს იმაზე მეტს, რის მიღწევასაც თავდაპირველად ფიქრობდა, რომ შეეძლო. რეალისტური, მაგრამ რთული მიზნების დასახვა მნიშვნელოვანია. როგორც არის დიდი მიზნის მაგ. "მინდა ამირჩიონ ეროვნულ გუნდში", დამლა მიზნების სერიებად, რომელიც წინ მიიწევს მთავარ მიზანამდე.

არ არსებობს საბოლოო საზომი, თუ რამდენად „ბეჯითად“ ვარჯიშობს სპორტსმენი, თუმცა მასზე გავლენას ახდენს როგორც ფიტნეს დონე, ასევე თავისი აზროვნება. სპორტსმენების ფიტნესის გაუმჯობესების მცდელობისას მწვრთნელს ხშირად უწევს სპორტსმენის აზროვნების შეცვლა.

ვარჯიშის დროს მოთამაშეების გულისცემის გაზომვა შეიძლება მიუთითებდეს იმაზე, თუ რამდენად "ბეჯითად" მუშაობენ ისინი. ამისათვის მოთამაშეებს სთხოვეთ დაითვალონ პულსი 10 წამის განმავლობაში და შემდეგ გაამრავლონ 6-ზე, რომ მიიღონ მათი გულისცემა.

მოთამაშის მაქსიმალური გულისცემა არის დაახლოებით 220-ს გამოკლებული მათი ასაკი. როდესაც მოთამაშეები მუშაობენ "მყბეჯითად", ისინი უნდა იყვნენ მაქსიმალური გულისცემის 85%-ზე.

ადამიანები „ხროვად მცხოვრები“ ცხოველები არიან, რაც უზრალოდ იმას ნიშნავს, რომ ჩვენ გვაქვს თანაგრძნობის უნარი და ზოგადად გვირჩევნია ვიყოთ საზოგადოების ნაწილი. სწორედ ამ გრძნობაზეა დაფუძნებული „მიკუთვნების“ სურვილი (ან საჭიროება), რომელიც მწვრთნელებს შეუძლიათ გამოიყენონ სპორტსმენების დასახმარებლად იმის გაგებაში, რომ მათ შეუძლიათ „უფრო ბეჯითად“ მუშაობა.

ზემოთ მოყვანილ მაგალითში, როდესაც სპორტსმენს სთხოვენ იმდენი სპრინტი შეასრულოს რამდენიც შეუძლია, მწვრთნელის „ყვირილის“ მიუხედავად, სპორტსმენისგან, ჩვეულებრივ, მეტ ძალისხმევას მიიღებს შემდეგი:

- სხვა სპორტსმენების მხრიდან გამხნეება;
- მის გვერდით მორბენალი სპორტსმენი;
- „ენერგიული“ მუსიკის დაკვრა (იმ პირობით, რომ ეს არის მუსიკა, რომელიც სპორტსმენს მოსწონს).

ადამიანის შეხების ძალა ასევე არ უნდა იყოს მხედველობიდან გამორჩენილი. როცა ვინმე ნერვიულობს, მეგობარი ხშირად ანუგეშებს მას მკლავზე ან მხარზე შეხებით და ეს მარტივი ფიზიკური კავშირი დაეხმარება მეგობარს უკეთ იგრძნოს თავი.

ანალოგიურად, სპორტსმენებს შორის „high five“ (ხელების ერთმანეთისთვის მირტყმა) ან სხვა სპორტსმენის დახმარება ადგომისას, როდესაც მას იატაკზე დააგდებენ, ასევე შეიძლება იყოს ძალიან ეფექტური გზა სპორტსმენებისთვის ერთმანეთის მხარდასაჭერად.

კალათბურთში ხშირია, როცა გუნდები "ხელებს აერთებენ" ტაიმ-აუტის ბოლოს, თუმცა ეს ხშირად ენთუზიაზმ მოკლებული ქმედებაა.

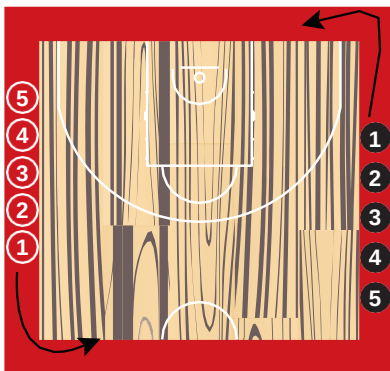
ეს საუკეთესოდ მუშაობს, როდესაც მოთამაშეები ამყარებენ კავშირს ერთმანეთთან.

ქვემოთ მოცემულია აქტივობების მაგალითები, რომლებიც მწვრთნელმა შეიძლება გამოიყენოს, რათა მათმა სპორტსმენებმა ერთად იმუშაონ და მხარი დაუჭირონ ერთმანეთს, დაეხმარონ თითოეულ მოთამაშეს საკუთარი თავის „წაქეზებაში“, რათა მიაღწიონ იმაზე მაღალ დონეს, რომელსაც მართო მიაღწევდნენ.



შეცვლა

3-კაციან ჯგუფებში სპორტსმენები ასრულებენ სპრინტს განსაზღვრულ მანძილზე. ისინი თავიანთ თანაგუნდელს "high five"-ით ეკონტაქტებიან და შემდეგ ის მოთამაშე ფარავს დისტანციას სპრინტით. უფრო დიდ დისტანციებზე ჩართეთ 4 სპორტსმენი, ისე რომ ორი დარბოდეს და ორი ისვენებდეს.

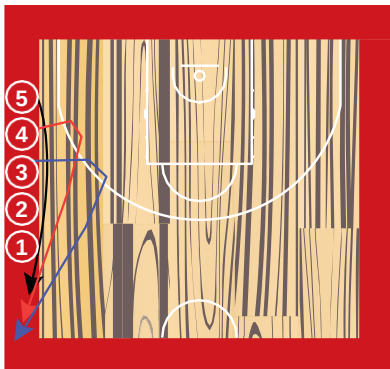


გუნდოვანი

ორი გუნდი იწყებს მოედნის ან სხვა ტერიტორიის საპირისპირო მხარეებიდან. ისინი დარბიან განსაზღვრული ადგილის გარშემო ან დადგენილი დროის განმავლობაში ან განსაზღვრული რაოდენობის წრეზე.

გუნდის ყველა წევრმა უნდა გადაკვეთოს ხაზი, იმისთვის რომ გუნდს ჩაეთვალოს დასრულება. თუ ერთი გუნდი გაუსწრებს მეორე გუნდს, ის ავტომატურად იგებენ. ხუთივე მოთამაშემ უნდა ჩაურბინოს მეორე გუნდის ხუთივე მოთამაშეს, რომ გასწრებად ჩაითვალოს.

მწვრთნელს შეუძლია გუნდის ჯგუფურად გაშვება სარბენად (და გუნდი ერთად უნდა დარჩეს) ან შეუძლია მისცეს „გადევნების“ სახე (რაც რბოლის სახეობაა რომელიც ველისიპედის ტარების დროს გამოიყენება).



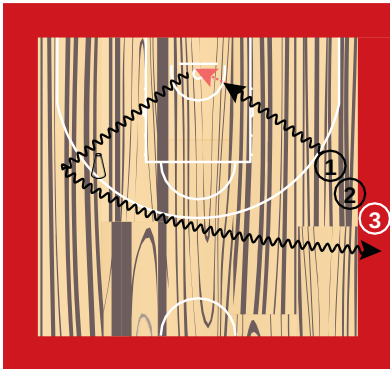
გადევნებაში მწვრთნელი გუნდებს ისე ავალებს სირბილს, რომ ჯგუფში ბოლო ადამიანმა უნდა შეასრულოს სპრინტი წინ გასასვლელად. როდესაც იქ მივა, დაივიწყებს და შემდეგი ადამიანი წავა წინ სპრინტით.

რბოლა ურყივით

სპორტსმენები მუშაობენ წყვილებში. ერთს უჭირავს თანაგუნდელის ფეხები და გუნდი „დადის“ ხელებით, მეორე მიწისკენ არის მიმართული. ეს ასევე შეიძლება გაკეთდეს ისე, რომ სპორტსმენს ზურგი ჰქონდეს მიწისკენ მიმართული (ეს უფრო რთულია, რადგან ის იყენებს ტრიცეპსს, რომელიც უფრო მცირე კუნთია).

ჯგუფური სირბილი

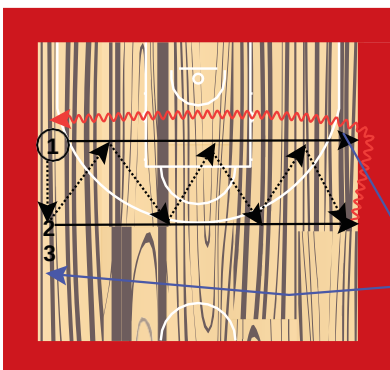
დაავალეთ სპორტსმენებს ირბინონ ერთ ან ორ სხვა სპორტსმენთან ხელჩაჭიდებულებმა. ეს ასევე შეიძლება გაკეთდეს სპორტსმენებით, რომლებიც ერთმანეთის უკან დგანან და ერთმანეთის თეძოებზე აქვთ ხელები მოკიდებული. ამ აქტივობის გასაღები არის ის, რომ თითოეულ ჯგუფს შეუძლია მხოლოდ ისე სწრაფად იაროს, როგორც ყველაზე ნელი წევრი დადის. აქტივობა ყველაზე ეფექტურია მაშინ, როდესაც სპორტსმენები დადლილები არიან, ისე რომ სპორტსმენები მუშაობენ ფეხი აუწყონ თანაგუნდელებს.



ლეიფს წრედ

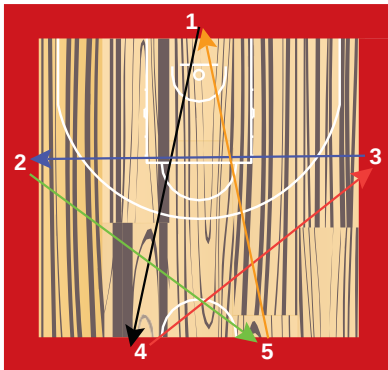
სპორტსმენები მუშაობენ მცირე ჯგუფებად (5-მდე) ასრულებენ მარტივ ლეიფს, ხსნიან საკუთარ ნასროლს და შემდეგ უბრუნდებიან ლეიფის ხაზს. სთხოვეთ მოთამაშეებს ირბინონ კონუსის ირგვლივ, შეეხონ გვერდითა ხაზს და ა.შ. გასარბენი მანძილის გაზრდის მიზნით.

შეგიძლიათ ჯგუფს მიანიჭოთ მიზანი (როგორცაა ჩაატებული 20 ზედიზედ), რაც მათთვის რთული უნდა იყოს მათი უნარების დონის გათვალისწინებით. მოთამაშეებს შეუძლიათ დაისვენონ დასაწყისში (თუ მოთამაშე ისვრის მათ წინ), მაგრამ სხვაგვარად უნდა გააგრძელონ სირბილი.



პასის გადცემის თამაში

სპორტსმენები არიან 3 კაციან ჯგუფში. 2 სპორტსმენი გადასცემს ბურთს ერთმანეთს შორის, როცა ისინი მოძრაობენ განსაზღვრულ მანძილზე. მე-3 სპორტსმენისთვის ეს დასვენების პერიოდია. დიაგრამაში 2 დრიბლინგით უნდა დაბრუნდეს საწყისი პოზიციისკენ და დაიწყოს პასის გაკეთება 3-თან, ხოლო 1 დაუბრუნდეს დასვენებას.



სიზოლგარსკვლავზე

5 სპორტსმენი ასრულებს სპრინტს "ვარსკვლავურ" ფორმაციაში. მათ უნდა მიარტყან ხელი ("high five") მომდევნო თანაგუნდელს.

დიაგრამაში 5 გააკეთებს ორ სპრინტს (პოზიცია 1-ზე და შემდეგ პოზიცია 4-ზე, რადგან პოზიცია 1-ზე არავინ იქნება). ეს კეთდება მიზანმიმართულად, რათა უფრო რთული იყოს, ვიდრე სხვა სპრინტები.

მწვრთნელს შეუძლია განსაზღვროს კონკრეტული დრო თითოეული სპრინტის ოპერაციისთვის.

სპორტსმენის აზროვნების განვითარება

სპორტი სპორტსმენებს (და მწვრთნელებს) უქმნის უამრავ არასასიამოვნო სიტუაციას, როგორცაა თამაშების წაგება ან გუნდების შერყევამდე ვერ მოხვედრა და სპორტი, შესაბამისად, ეხმარება სპორტსმენებს ისწავლონ ასეთ სიტუაციებთან გამკლავება და ეს მათ დაეხმარება ბევრ სიტუაციაში სპორტის მიღმა.

თუმცა, მწვრთნელთა უმეტესობას ეყოლება ისეთი მოთამაშეები, რომლებიც ვერ უმკლავდებიან ასეთ სიტუაციებს, რომლებიც ცხვირს უშვებენ შეცდომის დაშვებისას ან შეიძლება გაბრაზდნენ თანაგუნდელებზე, რომლებიც შეცდომებს უშვებენ. შესაბამისად, მწვრთნელებს უნდა შეეძლოთ დაეხმარონ თავიანთ სპორტსმენებს მუშაობის გაუმჯობესებაში უკეთესი აზროვნების განვითარებით.

შეცდომების დაშვების შედეგად მიღებული პროგრესი

ეს შეიძლება უჩვეულოდ მოგეჩვენოთ პოპულარიზაციისთვის, მაგრამ შეცდომებთან გამკლავების გასაღები არის ფაქტების გათვალისწინება:

- შეცდომებს ყველა სპორტსმენი დაუშვებს; და
- შეცდომების დაშვება განვითარების მნიშვნელოვანი ნაწილია.

მაგალითად, მეჯიქ ჯონსონი საშუალოდ თამაშში 11.2 ასისტს აკეთებდა და საშუალოდ თამაშში 3,2 პასის წართმევა ჰქონდა. მან ასევე გაუშვა თამაშში 6.3 ბურთი, ხოლო ყოველ თამაშში 6.9 ბურთი ჩააგდო. თუმცა, მისი, როგორც მისი ეპოქის ერთ-ერთი საუკეთესო მოთამაშის სტატუსი უდავოა. ყველა ჩემპიონი ერთნაირია, ისინი შეცდომებს უშვებენ, მაგრამ ისინი სწავლობენ ამ შეცდომებზე და არ იცეკვებიან მათზე.

ზოგიერთი სტრატეგია, რომელსაც მწვრთნელებს შეუძლიათ განიხილონ სპორტსმენებთან, რათა დაეხმარონ მათ შეცდომებთან გამკლავების უნარის განვითარებაში.

“შემდეგი თამაში”⁷	სპორტსმენების ფოკუსირება „შემდეგ თამაშზე“ მნიშვნელოვანია, რადგან მათ შეუძლიათ გავლენა მოახდინონ მასზე. რაც მოხდა, არ შეიცვლება. სპორტსმენებს შეუძლიათ გამოიყენონ "შემდეგი" ან "შემდეგი თამაში", როგორც საკვანძო სიტყვა. საკვანძო სიტყვები გამოიყენება ყურადღების გასამახვილებლად იმაზე, თუ რა შეუძლია აკონტროლოს სპორტსმენმა და არა მათ მიერ დაშვებულ შეცდომებზე. სპორტსმენს შეუძლია საკუთარ თავს უთხრას რამდენიმე სიტყვა, როდესაც უარყოფითი აზრები აქვს. ზოგიერთი სპორტსმენი იწერს საკვანძო სიტყვებს მაჯაზე, რათა დაინახოს, როდესაც ცუდი აზრები მოუვა, ან საკვანძო სიტყვა შეიძლება გამოიყენოს მწვრთნელმა ან თანაგუნდელებმა, როდესაც მათი თანაგუნდელი უარყოფითი აზრებზე ორიენტირებული ჩანს.
შეცდომის “გაშვება”	ზოგიერთი სპორტსმენისთვის, ფიზიკურმა „გაშვებამ“ შეიძლება ხელი შეუწყოს წარსულის აწმყოზე ხელახლა ფოკუსირებას. ორი გავრცელებული ტექნიკაა: • მუშტის შეკვრა რაც შეიძლება ძლიერად და შემდეგ შეცდომის გადაგდება; • მანყეტის გადაჭერა მაჯაზე. ორივე არის ფიზიკური მოთხოვნა გონების გადასატანად და ასევე შეიძლება გამოყენებული იყოს საკვანძო სიტყვასთან ერთად. მათი შესრულება შეიძლება სწრაფად, თამაშზე გავლენის მოხდენის გარეშე.
უკეთესი თამაშის აღიარება	დამარცხება თამაშში თუ კონკრეტულ ბრძოლაში ნიშნავს მხოლოდ იმას, რომ მოწინააღმდეგე წარმატებული იყო იმ კონკრეტულ თამაშში. ეს არ ნიშნავს, რომ მეტოქე მოიგებს შემდეგ თამაშს. მოთამაშეს შეუძლია ფოკუსირება მოახდინოს შემდეგ თამაშზე მოწინააღმდეგის კარგი თამაშის აღიარებით. ამის მაგალითი ხშირად ჩანს ჩოგბურთში, როდესაც მოთამაშე მოწინააღმდეგის თამაშს ტაშს უკრავს.
ფოკუსირების მოხდენა პატარა მიზნებზე	გუნდში მოთამაშეებმა, რომლებიც ადრე ჩამორჩებიან თამაშში დიდი სხვაობით, შეიძლება „ცხვირი ჩამოუშვან“ და თამაში წაგებულად მიიჩნიონ. ამ სიტუაციაში მწვრთნელმა უნდა განსაზღვროს უფრო მცირე სემანტები, რომლებზეც უნდა მოხდეს ფოკუსირება და არა მხოლოდ ცდილობდეს მოწინააღმდეგეს დიდი სხვაობით გაუსწროს. სემანტები შეიძლება ცდილობდნენ მოწინააღმდეგის გადასწრებას მოკლე დროში (მაგ. 5 წუთი) ან ეს შეიძლება იყოს პროცესის მიზნები, როგორიცაა დაფარვა, რომელიც შეიცავს დრიბლინგით შეღწევას ან ბურთის ჩაგდებას კონკრეტული შეტევითი თამაშიდან. მაშინაც კი, თუ გუნდს არ შეუძლია აღადგინოს დიდი დეფიციტი, ამ მცირე მიზნებზე ფოკუსირებამ შეიძლება მას გარკვეული „წარმატება“ მოუტანოს შემდეგი თამაშისთვის.
“იმის გაკონტროლება რაც კონტროლირებადია”	მწვრთნელებმა მოთამაშეებთან ხაზგასმით უნდა აღნიშნონ, რომ ყურადღება გაამახვილონ იმ საკითხებზე, რისი კონტროლიც მათ შეუძლიათ. იქნება ეს მსაჯის გადაწყვეტილება, მოწინააღმდეგის განსაკუთრებული თამაში თუ მოთამაშის მიერ დაშვებული შეცდომა. მწვრთნელი მოითხოვს, რომ მოთამაშეები დარჩნენ ფოკუსირებულნი იმაზე, რისი კონტროლიც შეუძლიათ და მწვრთნელი ასევე არ უნდა მოცდეს იმით, რისი კონტროლიც შეუძლებელია.
შეცდომის მიღება	ნაკლებად სავარაუდოა, რომ მოთამაშეები ამის გაკეთებას შეძლებენ, თუ მწვრთნელი ამას არ აჩვენებს. მწვრთნელები, რომლებიც დაუყოვნებლივ ცვლიან მოთამაშეებს, რომლებიც შეცდომებს უშვებენ, ან აკრიტიკებენ შეცდომებს, ქმნიან ატმოსფეროს, სადაც მოთამაშეებს შეცდომის დაშვების ეშინიათ. ბედის ირონიით, ამან შეიძლება შეცდომის დაშვების უფრო მეტი ალბათობა გამოიწვიოს. შეცდომის დაშვებისას მწვრთნელმა უნდა მოითხოვოს სპორტსმენებისგან ისწავლო ამ შეცდომის მაგალითზე და თავიდან აიცილოს მისი გამეორება, მაგრამ არ დჩაიციკლოს იმაზე, რომ ეს მოხდა. როგორც დინ სმიტი გვახსენებს: რა ვუყოთ შეცდომას? აღიარე, მიიღე, ისწავლე მისგან, დაივიწყე.

⁷ დიოკის უნივერსიტეტის მწვრთნელმა მაიკ კრევესკიმ თავის გუნდებს გააცნო ფოკუსირების „შემდეგ თამაშზე“ მოხდენის კონცეფცია.

4.1.2 წარმატების ვიზუალიზაცია

წარმატების დანახვა

ბევრი სპორტსმენი იყენებს ვიზუალიზაციას ან გონებრივ გამოსახულებას მათი შესრულების გასაუმჯობესებლად. მწვრთნელებს შეუძლიათ ასევე გააცნონ რამდენიმე მარტივი ტექნიკა იუნიორ მოთამაშეებს, რამაც შეიძლება გააუმჯობესოს მათი შესრულება.

დადასტურებები

საკუთარ თავში ცვლილების შექმნის უმარტივესი გზა არის დადასტურების გამოვლენა. დადასტურება უზრალოდ პოზიტიური განცხადებაა, რომელიც ამბობს იმას, რაც ჩვენ გვინდა რომ იყოს. ბევრ მოთამაშეს აქვს საკუთარი თავის უარყოფითი იმიჯი ან ნაკლებ თავდაჯერებულობა და ამან შეიძლება გავლენა მოახდინოს მის თამაშზე.

პოზიტიური დადასტურების გამოვლენამ, იქნება ეს საკუთარი თავისთვის ნათქვამი, თუ სხვისთვის ამის დემონსტრირება (მაგ. მედიავარზე, სადინგბლის კარზე, სკოლის წიგნებში და ა.შ.) შეუძლია შეცვალოს ადამიანის თავდაჯერებულობა.

ეფექტური რომ იყოს, დადასტურებები უნდა იყოს:

- გამოხატული დადებითი და არა უარყოფითი ტერმინებით;
- აწმყო დროში;
- შესაძლებელი;
- პიროვნების შესახებ;
- მოკლე და მარტივი;
- კონკრეტული და სპეციფიკური;
- მათ მიზნებზე მორგებული.

დადასტურებები, როგორიცაა "მე ვარ კარგი თანაგუნდელი", "მე ვასრულებ ჩემს როლს" ან "მე მუდმივად ვპოულობ გზებს, რომ წვლილი შევიტანო გუნდში"

ვიზუალური წარმოსახვა

ვიზუალიზაცია არის კონკრეტული უნარის ან სიტუაციის შესრულების „შენს გონებაში დანახვის“ პროცესი და შეიძლება გამოყენებული იყოს მოთამაშის მიერ ამ უნარების ან შესრულების გასაუმჯობესებლად ამ სიტუაციაში.

ვიზუალური გამოსახულების გამოყენებამ შეიძლება გამოიწვიოს ფიზიკური მუშაობის გაუმჯობესება, რადგან ვიზუალიზაცია ქმნის ტვინში ნერვულ ნიმუშებს ფიზიკურად მოქმედების დროს შექმნილი ნერვული ნიმუშების მსგავსად.

ვიზუალიზაცია არის უნარი, რომელიც შეიძლება განვითარდეს და რაც უფრო მეტად გაკეთდება, მით უფრო გაუმჯობესდება. მწვრთნელს შეუძლია თავდაპირველად მიმართულება მისცეს მოთამაშეებს ასეთი გამოსახულების გამოყენებისთვის და შემდეგ ამ სპორტსმენებმა შეიძლება თავად გააკეთონ ეს.

მარტივი ვიზუალიზაციის გასაკეთებლად მოთამაშის მიერ, შეასრულებინეთ მას საჯარიმო სროლა.

მოთამაშეები უნდა იყვნენ მოდუნებული და კომფორტულად უნდა გრძნობდნენ თავს.

1. სთხოვეთ მოთამაშეებს ნახონ კალათბურთის მოედანი და აღუწერეთ ის რაც შეიძლება დეტალურად. გაცნობის შემდეგ, მათ უნდა შეეძლოთ „დაინახონ“ სხვადასხვა რამ, რასაც თქვენ აღწერთ.

2. სთხოვეთ მათ გამოიყენონ რაც შეიძლება მეტი გრძნობა:

ა. "გაიგონონ კალათბურთის ფეხსაცმლის წრიპინი"

ბ. "შეიგრძნონ კალათბურთის ბურთის ტყავი"

3. სთხოვეთ მოთამაშეებს გაისეირნონ საჯარიმო სროლის ხაზამდე. ზოგიერთ მოთამაშეს გაუადვილდება საკუთარი თავის დანახვა (თითქმის ფილმს უყურებს - ასე ხედავენ საკუთარ თავს), ხოლო ზოგს გაუადვილდება ვიზუალიზაცია, როგორც რეალურად დაინახავდნენ (და საკუთარ თავს ვერ ხედავენ).

4. აღწერეთ სიტუაცია მათთვის. აღწერეთ სად არიან მსაჯეები, თანაგუნდელები, ოპონენტები და ა.შ.

5. სთხოვეთ, წარმოიდგინონ, როგორ აკეთებენ ჩვეულებრივ საჯარიმო ტყორცნას - იგრძნონ ბურთი ხელში, გაიგონონ მისი ხტომის ხმა, იგრძნონ ოფლი ხელებზე. ისევ და ისევ, იყავით რაც შეიძლება აღწერით, როდესაც სთხოვეთ მათ დაინახონ სიტუაცია.

6. სთხოვეთ სპორტსმენს, იგრძნოს თავისი სხეულის სხვადასხვა ნაწილები სროლის დროს, ფეხები, მკლავები და ა.შ. სთხოვეთ მას განახორციელოს სროლა და დაასრულოს კალათში ბურთის „ჩასრილების“ დანახვით და გაგონებით.

ზოგიერთ მოთამაშეს შეიძლება მოსწონდეს მუსიკის მოსმენა, რათა დაისვენოს ვიზუალიზაციის გაკეთებამდე.

ვიზუალიზაციის კეთების ძირითადი პუნქტებია:

- იყავით კომფორტულად და მოდუნებული;
- დააკონკრეტეთ რის ვიზუალიზაციას ახდენთ;
- გამოიყენეთ რაც შეიძლება მეტი გრძნობა, რათა ვიზუალიზაცია „რეალური“ იყოს (ანუ სმენა, შეგრძნება, დანახვა, ყნოსვა);
- რაც შეიძლება დეტალურად აღწერეთ (მაგ. კონკრეტული თანაგუნდელების მდებარეობა, ფერები, ტემპერატურა, თამაშის სიტუაცია, მცველების მდებარეობა და მოქმედება).

ვარჯიშით, მოთამაშეებს შეუძლიათ გამოიყენონ ვიზუალიზაცია:

- თამაშის პრინციპების (მაგ. 2x1, დაბლოკვის მოქმედება) ასევე საშემსრულებლო უნარების რეპეტიციისთვის;
- ძირითადი თამაშების წინ დასვენებისთვის;
- დასაძინებლად

4.1.3 ემოციების კონტროლი

რიტმული სუნთქვის გამოყენება ემოციის გასაკონტროლებლად

შფოთვა, ნერვიულობა და პანიკაც კი მოსალოდნელია სპორტსმენებში და ხშირად ხასიათდება სწრაფი და ზედაპირული სუნთქვით.

რიტმული სუნთქვა საყოველთაოდ გამოიყენება იოგაში და არის ტერმინი, რომელიც შეიძლება სხვადასხვა რამეს ნიშნავდეს სხვადასხვა ადამიანისთვის.

სპორტული შესრულების კონტექსტში, რიტმული სუნთქვა არის ტექნიკა, რომელიც მოთამაშეებს (და მწვრთნელებს) შეუძლიათ გამოიყენონ თავიანთი აღზნების ან ემოციური დონის გასაკონტროლებლად - "დამშვიდებისთვის". არსებითად, საუბარია ღრმა სუნთქვაზე და ჩვენი სუნთქვის რიტმის დაყენებაზე, რომელიც მოწყვეტილია ჩვენს ირგვლივ მყოფი ადამიანების „ემოციურად დატვირთული“ რიტმისგან, იქნება ეს გულშემატკივრები, მწვრთნელები თუ სხვა მოთამაშეები.

როგორც რელაქსაციის ტექნიკა, რიტმული სუნთქვა შეიძლება გამოყენებული იყოს, როდესაც მოთამაშეს ამის დრო აქვს. ეს შეიძლება იყოს ისეთივე მარტივი, როგორც ჩასუნთქვასა და ამოსუნთქვას შორის დროის სიგრძის სინქრონიზაცია

(მაგ. 3 გულისცემა) – ჩასუნთქვით და გააჩერეთ 3 გულის ცემა, შემდეგ ამოსუნთქვით და დაელოდეთ სამ გულისცემას ჩასუნთქვამდე.

თამაშის ან სავარჯიშო შეკრების დროს, თუმცა შესაძლოა ამის შესაძლებლობა არ იყოს, მაგრამ თუ მოთამაშე ხშირად იყენებს მას, შესაძლოა, თამაშშიც გამოიყენოს იგი. თუმცა, უზრალოდ წელი ან ორი ამოსუნთქვა შეიძლება დაეხმაროს სპორტსმენს "დამშვიდებაში".

ალბათ ყველაზე გავრცელებული მაგალითია, როდესაც მოთამაშე საჯარიმო სროლას აკეთებს. ბევრი მოთამაშე იწყებს გაზომილ სუნთქვას, როგორც მათი ჩვეულებრივი რუტინის ნაწილს, რაც ეხმარება ფოკუსირება მოახდინოს სროლაზე და არა სროლის აცხადების ან ჩაგდების შედეგზე.

მწვრთნელებს შეუძლიათ დაეხმარონ სპორტსმენებს ვარჯიშის დროს შესვენებების აღებით და მათთვის მოთხოვნით, რომ მიმართონ გადამეტებულ და სრულ სუნთქვას, მოკლე ჩასუნთქვების ნაცვლად. მაშინაც კი, თუ ეს კეთდება 24 წამის შესვენებაზე, რეგულარული ვარჯიში შეიძლება დაეხმაროს სპორტსმენს ემოციების გაკონტროლებაში.

ასევე ძალიან ღირებულია მწვრთნელისთვისაც ვარჯიში!

დამატებითი ცნობები

1. შეაფასეთ თითოეული თქვენი მოთამაშის უნარი გაუმკლავდეს უსიმოვნო სიტუაციას თამაშის დროს (მაგ. არასწორი შეფასებები მსაჯის მხრიდან, ოპონენტების ფიზიკური თამაში). სთხოვეთ მათაც შეაფასონ საკუთარი თავი - განიხილეთ თითოეულ მოთამაშესთან რაიმე შეუსაბამობა.
2. რამდენად კარგად მართავთ "სტრესს" თამაშში? სთხოვეთ ზოგიერთ კოლეგას, დააკვირდნენ თქვენს მწვრთნელობას თამაშში და განიხილეთ მათთან, როგორ ფიქრობენ, როგორ უმკლავდებით სტრესს.
3. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, როგორ დაეხმარებოდა ის სპორტსმენს, რომელიც იმდენად ნერვიულობს თამაშის წინ, რომ ეს გავლენას ახდენს მის თამაშზე. თქვენ რას აკეთებთ?
4. ჰკითხეთ ოჯახის წევრებს, თუ რამდენად კარგად აკონტროლებთ თქვენს ემოციებს ზოგადად. მწვრთნელობისას განსხვავებული ხარტ?
5. იფიქრეთ თქვენს მომავალ მეტოქეზე და წარმოიდგინეთ ასპექტები, თუ როგორ ითამაშებენ ისინი. გეხმარებათ ეს თამაშისთვის მომზადებაში?

LEVEL 2



გუნდი

თავი 1

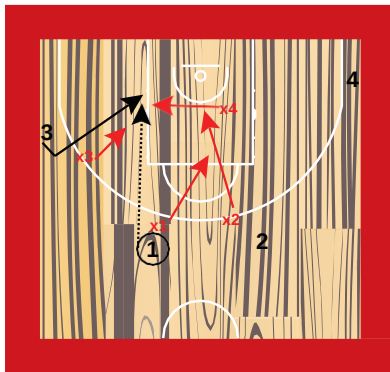
დაცვითი ტექნიკები და
სტრატეგიები

1.1 ერთი ერთზე დაცვა

1.1.1 დამხმარე დაცვა - დახმარება შიდა გადაწოდების დასაცავად

დამხმარე შიდა გადაწოდების დასაცავად

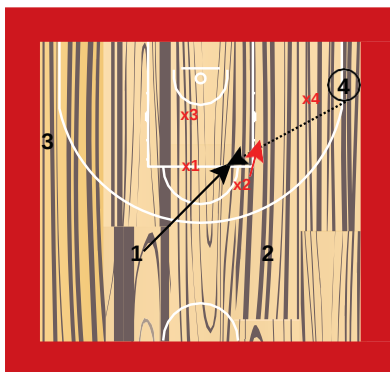
დაცვითი დახმარება ასევე მნიშვნელოვანია შიდა პასის შესაჩერებლად, როგორც პერიმეტრის მოთამაშეებისთვის, როდესაც ისინი ჭრავზე გადიან, ასევე პოსტის მოტამაშეებისთვის. არსებობს ორი ძირითადი მათაობით. სადაც მოკლედ მოხსენიებულია დახმარება:



დამხმარე უკანა კარის ჭრების დასაცავად

პირითა ხაზთან (X4) ყველაზე ახლოს მდებარე გამყოფ ხაზზე მყოფი მცველი უნდა იყოს ფიზიკურად და მოელოდეს ნებისმიერ შესაძლო გადაცემას 3-ზე „უკანა კარის“ გაჭრას. X4-ისთვის გასათვალისწინებელი ვიზუალური ნიშანი არის ის, თუ რამდენად აგრესიულად ბლოკავს X3 პერიმეტრულ პასს. რაც უფრო აგრესიულია X3, მით უფრო დიდია ალბათობა იმისა, რომ 3 კალათისკენ გააკეთებს „უკანა კარის“ ჭრას.

X4 რეაგირებს პასზე და ან ჭრის პასს, ან მჭიდროდ იცავს 3-ს ბურთის მიღებისთანავე. ასევე მნიშვნელოვანია, რომ გუნდი „დაეხმაროს დამხმარეს“, ისე რომ X2 მიბრუნდეს კალათისკენ და X1 მიბრუნდეს ტყორცის ზონისკენ.



დამხმარე უცხო ჭრის დასაცავად

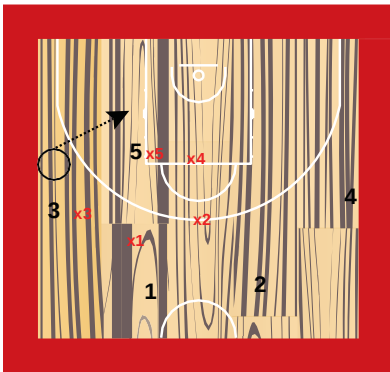
მცველებს, რომლებიც თამაშობენ „მცურავ“ ან ღია პოზიციაზე ბურთიდან ერთი პასის მოშორებით, ასევე შეუძლიათ დაეხმარონ „სუსტი მხრიდან“ ბურთისკენ ჭრის დაცვაში.

X2 არის ღია პოზიციაში და შეუძლია დაეხმაროს 1-ის მიერ განხორციელებული ჭრის დაცვას. მნიშვნელოვანია, რომ X2-მა უნდა შეინარჩუნოს მხედველობა მოწინააღმდეგეზე.

1.1.2 დამხმარე დაცვა - დახმარება დაბალი პოსტის დასაცავად

დახმარება დაბალი პოსტის დასაცავად

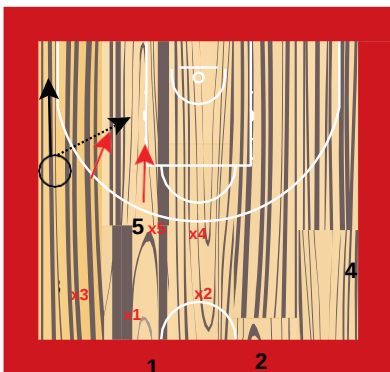
მიუხედავად იმისა, რომ პოსტის მოთამაშეებს ჰყავთ საკუთარი მცველები, დაბალი პოსტის დაცვა ასევე უნდა ჩაითვალოს გუნდურ პასუხისმგებლობად და ის წარმოადგენს გუნდის დაცვითი სქემის მნიშვნელოვან ნაწილს.



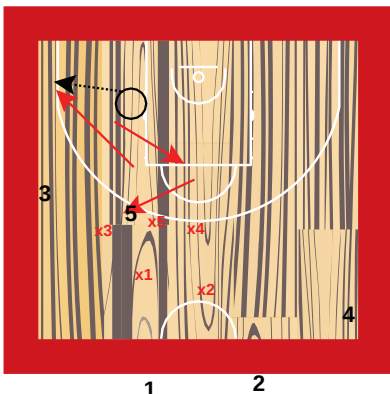
დახმარება დაბალი პოსტის უკნიდან დაცვისას

თუ დაბალი პოსტი დაცულია უკნიდან, თანაგუნდელების დახმარება მოდის პერიმეტრიდან, პოსტის მოთამაშის წინ.

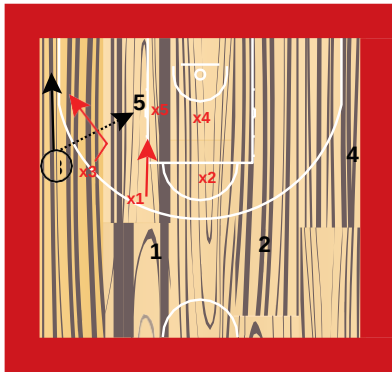
ბურთის მქონე ადამიანზე კარგი ზეწოლა გაართულებს პოსტზე გადაცემას. ასევე, X1-მა შეიძლება "იგუროს" და იყოს იმ მდგომარეობაში, რომ თავიდან აიცილოს ან ჩაჭრას პასი.



თუ პოსტის მოთამაშე მიიღებს ბურთს, პერიმეტრის მცველები მზად უნდა იყვნენ "დახმარებისთვის" - ან სრული დახმარებისთვის ("ორმაგი დაბლოკვა") ან დახმარება და აღდგენისთვის.

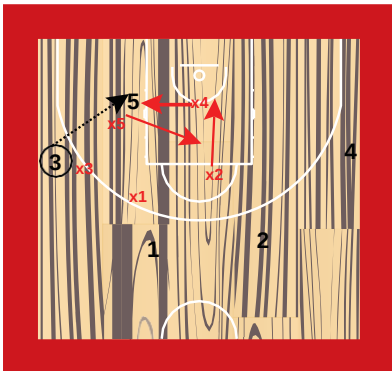


თუ პერიმეტრის მოთამაშე, რომელიც ყველაზე ახლოს არის პოსტთან (X3) ორმაგ დაბლოკვას აკეთებს, პოსტის მოთამაშის ყველაზე სავარაუდო პასი უბრუნდება პერიმეტრის მოთამაშეს. მცველი ბრუნდება ამ პასზე, რომ არ განხორციელდეს ღია პერიმეტრის სროლა.



ალტერნატიულად, პერიმეტრის მოთამაშეებს შეუძლიათ „დახმარება და აღდგენა“ პოსტის მოთამაშისკენ ნაბიჯის გადადგმით, რათა ზეწოლა მოახდინოს მათ გადაწყვეტილებაზე, მაგრამ შემდეგ უბრუნდებიან საკუთარ მოთამაშეს (მაგ. x3).

ამ სიტუაციაში x3 თამაშობს ღია პოზიციაზე, „საჯდომი პირითა ხაზისკენ“ - ზურგით პირითა ხაზისკენ - ისე, რომ ხედავდეს 5-ს და 3-ს.

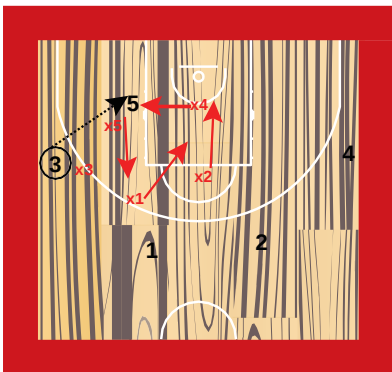


დახმარება დაბალი პოსტის მოთამაშის დეფენსას

როდესაც დაბალი პოსტის მოთამაშეს ფარავენ (გვერდიდან ან მთლიანად წინა მხრიდან) დახმარება უნდა მოდიოდეს „გამყოფი“ ხაზიდან.

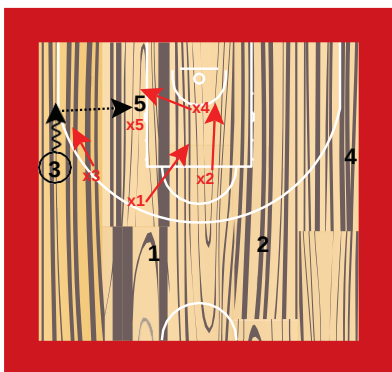
5 მთლიანად დაფარულია x5-ით (რაც ნიშნავს, რომ მცველი არის პასის გადამცემსა და დაბალი პოსტის მოთამაშეს შორის) და x1 ბლოკავს პასს 1-ზე. ამიტომ, ყველაზე სავარაუდო გადაცემა პოსტზე არის მაღალი პასი.

x4 უნდა იყოს ფეხიზლად, რომ გადავიდეს მაღალი პასის ჩასაჭერლად. x2 ბრუნავს x4-ის დასახმარებლად და x5 უნდა აღდგეს ტყორცნის ზონაში.



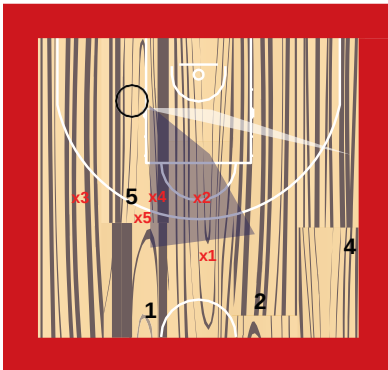
მას შემდეგ, რაც პასი გაკეთდება პოსტის მოთამაშეზე, x1 შეიძლება ასევე შემოებრუნდეს ტყორცნის ზონაში, რათა „დაეხმაროს დამხმარეს“, რადგან x4 გადავიდა პასის ჩასაჭერლად („პირველი ბრუნი“) და x2 შემოტრიალდა კალათისკენ („მეორედი ბრუნი“).

x5-ს შეუძლია დარჩეს პოსტის მოთამაშეზე ზეწოლის მოსახდენად ან შეუძლია გააკეთოს ბრუნი 1-ის დასაცავად.



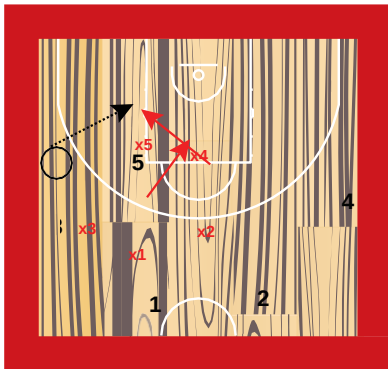
ხშირად გუნდები დაბალი პოსტის მოთამაშეზე ორმაგ ბლოკს აყენებენ, როდესაც ის იღებს ბურთს. საიდან მოდის ეს ორმაგი დაბლოკვა, დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორ არის დაცული დაბალი პოსტის მოთამაშე.

თუ პოსტის მოთამაშის მცველი (x5) არის მაღალ მხარეს, დახმარება მოდის ქვედა მცველისგან (x4) გამყოფ ხაზზე.



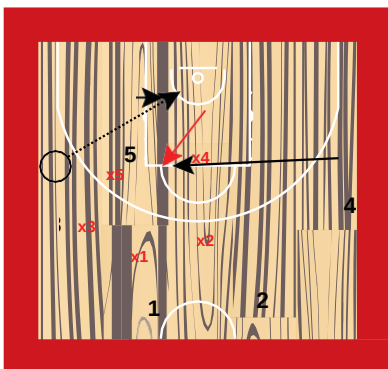
როდესაც X4 ბრუნავს ორმაგი დაბლოკვისთვის, X2 ბრუნავს ქვემოთ და ახლა იცავს 4-ს და უნდა თვალი ადევნოს მას.

ანალოგიურად, X1 ბრუნავს ტყორცნის ზონის ზევით და პასუხისმგებელია როგორც 1-ზე, ასევე 2-ზე (და უნდა შეინარჩუნოს ისინი მხედველობის არეში).



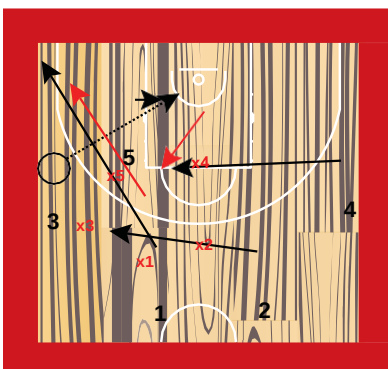
თუ პოსტის მცველი დგას პოსტის მოთამაშის პირითი ხაზის მხარეს, დახმარება ან ორმაგი დაბლოკვა მოდის მაღალი "გამყოფი ხაზის" მცველისგან (X2).

ისევ, X1 ბრუნავს ტყორცნის ზონის ზედა ნაწილისკენ.



გამყოფი ხაზიდან მომავალი დახმარების თავიდან აცილების მიზნით, ზოგიერთი თავდასხმელი შეეცდება მცველების გადაყვანას "გამყოფი ხაზიდან". აქ 4 იჭრება მაღალ პოსტზე. თუ X4 დარჩება კალათთან, 4 ღია იქნება პასის მისაღებად და შეძლებს ისროლოს ან გადასცეს დაბალი პოსტის მოთამაშეს.

ამის წინააღმდეგ საბრძოლველად, X1 ან X2 შეიძლება გადავიდეს ტყორცნის ზონისკენ, რათა შეძლოს 4-ისკენ გაკეთებული ნებისმიერი გადაცემის ჩაჭრა, ხოლო X4-მა შეიძლება გააკეთოს მცირე მოძრაობა 4-ისკენ ისე, რომ მაინც შეძლოს პასის ჩაჭრა 5-ზე. ის ასევე უფრო ახლოს არიან 4-თან და შეუძლია. სწრაფად გადავიდეს მასთან, თუ მიიღებს პასს.



ანალოგიურად, 1 და 2 შეიძლება გაიჭრას "ძლიერ მხარეს", რათა აიძულოს X1 და X2 დაშორდნენ პოზიციებს, სადაც მათ შეუძლიათ დახმარება.

ამის წინააღმდეგ საბრძოლველად, X4-მა შეიძლება ითამაშოს „მცურავი“ პოზიცია, დარჩეს ტყორცნის ზონაში და დატოვოს მოთამაშე 4 შედარებით ღია პასის მისაღებად. X2 ასევე შეიძლება დარჩეს საჯარიმო ხაზთან უფრო ახლოს, რათა ზეწოლა მოახდინოს პასზე, მაგრამ ეს დამოკიდებული იქნება იმაზე, არის თუ არა მოთამაშე 2 პერიმეტრის მსროლელი.

ალტერნატიულად, როდესაც შემტევი გუნდი ფლობს "გამყოფი ხაზის გაწმენდის" უნარს, დაცვამ შეიძლება აირჩიოს განსხვავებული დაცვითი სქემა, დაბალი პოსტის დაფარვის მაგივრად.

დამატებითი ცნობები

1. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან შემდეგი მოსაზრება:

„დამხმარე“ დაცვა მოთამაშეებს (განსაკუთრებით ახალგაზრდა მოთამაშეებს) მხოლოდ სიზარმაცეს ასწავლის. უმჯობესია თავიდანვე გაამახვილონ ყურადღება იმაზე, რომ არ დამარცხდნენ.

2. როგორ იცავენ ოპონენტები თქვენს დაბალი პოსტის მოთამაშეებს? განიხილეთ თქვენს მოთამაშეებთან, ყველაზე მეტად რომელ მეტოქეებთან უჭირთ თამაში პოსტზე .

1.2 ბლოკების დაცვა

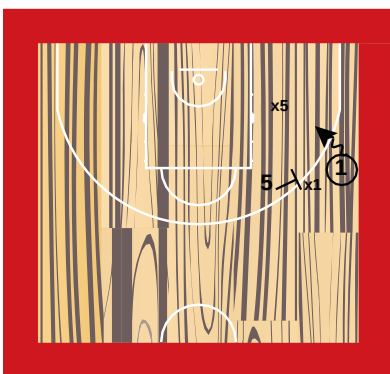
1.2.1 ბურთზე ბლოკების დაცვა - მიწოლა

„მიწოლა“ („Push“) - ბურთზე ბლოკების დაცვა

თავდაპირველად მოთამაშეებს
ასწავლიან სხვადასხვა მეთოდს
ბურთზე ბლოკის დასაცავად:

- „ზემოდან“;
- „ქვემოდან“;
- „გამჭოლი“;
- „გადართვა“;
- „ორმაგი“.

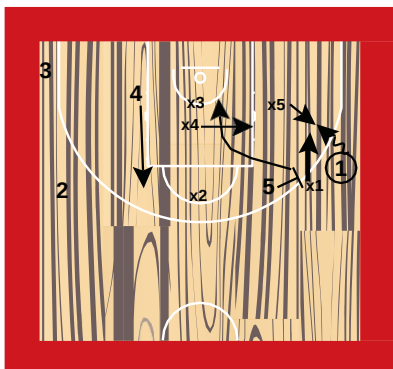
ამას ჩვენ დავამატებთ „მიწოლას“ (ან
„ყინულს“), სადაც მცველები
ცდილობენ აიძულონ ბურთის
მფლობელი მოშორდეს ბლოკს.



ბურთზე ბლოკის დაყენებისას ბურთის მფლობელის მცველი ნაბიჯს დგამს
ბლოკის წინ, რაც ხელს უშლის ბურთის მფლობელს გამოიყენოს ბლოკი.
ბლოკის დამყენებლის მცველი შორდება ბლოკს, პირიტი ხაზისკენ, რათა
ზეწოლა მოახდინოს ბურთის მფლობელის მხრიდან ნებისმიერ
ტარებაზე.



თუ დრიბლერი ბურთს ატარებს პირიტი ხაზისკენ, მცველმა უნდა აიძულოს ის
გადავიდეს კუთხურისკენ.
x5-მა შეიძლება გააკეთოს „დახმარება და აღდგენა“, რაც საშუალებას აძლევს x1-ს დაიბრუნოს
პოზიცია ბურთის მფლობელის წინააღმდეგ.



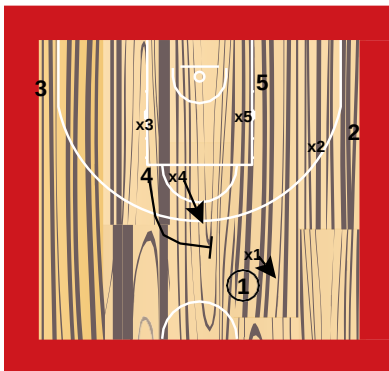
ალტერნატიულად, x5 და x1-მა შეიძლება ორმაგი ბლოკი დაუყენონ ბურთის მფლობელს. ამის გაკეთებას დასჭირდება დახმარება "გამყოფი ხაზიდან" კალათამდე 5-ის ჭრის დასაცავად. ეს შეიძლება იყოს x4 ან x2-ისგან, რომლებიც უნდა გადავიდეს 5-სა და ბურთის მფლობელს შორის.

1.2.2 ბურთზე ბლოკების დაცვა - სუსტი

ხშირად ბურთის მფლობელს ექნება სასურველი მხარე, რომელზეც ურჩევნია შეტევა და უფრო ოსტატურად აკეთებს ამას. ხშირად, თუ მემარჯვენე მოთამაშეა, ყველაზე ეფექტური შეტევაში იქნება მარჯვნივ (და პირიქით, მემარცხენეებისთვის). თუმცა, ეს ყოველთვის ასე არ არის, რადგან ხანდახან მემარჯვენე მოთამაშე საუკეთესოდ უტევს, როდესაც მარცხნივ გადადის.

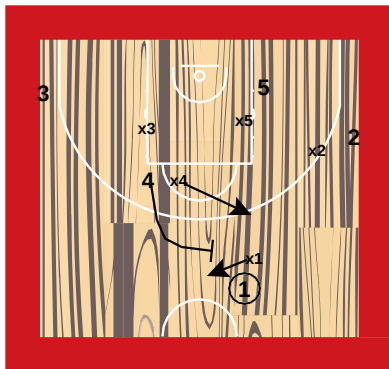
მნიშვნელოვანია, რომ გუნდის „სკაუტმა“ განსაზღვროს არა მხოლოდ ის თუ რომელი ხელით ისვრის მოთამაშე, არამედ ასევე რომელი ხელით ურჩევნია დრიბლინგის გაკეთება.

„სუსტი“ უზრალოდ დაცვითი სქემაა, სადაც შემტევი მოთამაშე იძულებულია შეაღწიოს თავის არასასურველ მხარეს. ამის ძალიან ეფექტურად გამოყენებაა შესაძლებელი ბურთზე ბლოკით.



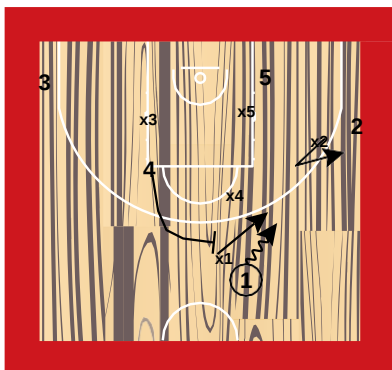
მცველი უნდა გადავიდეს ერთ მხარეს, რათა შეაფერხოს დრიბლერის მოძრაობა ამ მიმართულებით. მცველმა ასევე არ უნდა დაანებოს შემტევ მოთამაშეს მართოს პირდაპირ, ამიტომ მცველი უნდა იყოს შემტევი მოთამაშის „თემოზე“.

ბლოკის მცველი გადადის ბლოკიდან და მოძრაობს ისე, რომ დრიბლერზე ზეწოლის მოხდენის პოზიციას იყოს (როდესაც ის მოძრაობს იმ მიმართულებით, რომელისკენაც დაცვა აიძულებს).



„სუსტი“ შეიძლება მოიცავდეს თავდამსხმელი მოთამაშის იძულებას, გამოიყენოს ებლოკი (დრიბლინგი ბლოკისკენ) ან ამაზე შეიძლება აიძულოს ის, რომ დრიბლინგით მოშორდეს ბლოკს. განმსაზღვრელი ფაქტორია ის, რომ დაცვა არ აძლევს შემტევ მოთამაშეს სასურველი მიმართულებით გადაადგილების საშუალებას.

თუ ის მოძრაობს ბლოკის მიმართულებით, მცველმა უნდა გადალახოს ბლოკი ზემოდან. ბლოკის ქვეშ გასვლა, დრიბლერს საშუალებას მისცემდა შეეცვალა მიმართულება და დაბრუნებოდა სასურველ ხელს.



რომელი მიმართულებითაც არ უნდა მოძრაობდეს დრიბლერი, ამ მხარეს პერიმეტრის მოთამაშეს (მაგ. x2) შეუძლია „დახმარება და აღდგენა“ (ან „მიმართოს ტრიუკს“), რათა მასზე დამატებითი ზეწოლა მოახდინოს.

ამ სტრატეგიის წარმატების გასაღები არის ის, რომ ბურთზე მყოფი მცველი სწრაფად გადავიდეს ისეთ პოზიციაზე, რომელიც არ აძლევს დრიბლერს სასურველ ხელზე გადასვლის საშუალებას.

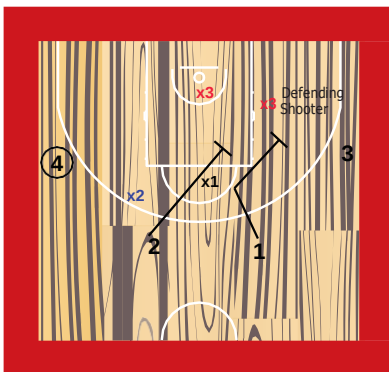
1.2.3 თანმიმდევრული ბლოკების დაცვა

თანმიმდევრული ორმაგი ბლოკების დაცვა

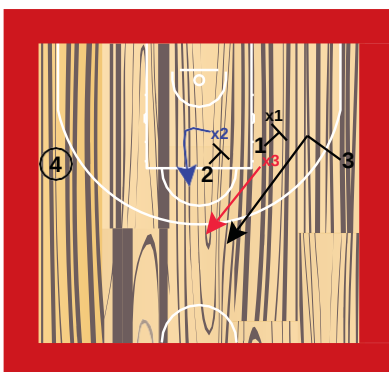
ამ მოქმედების დაცვაში მონაწილეობს სამი მცველი:

- ადამიანი, რომელიც იცავს გამჭრელს;
- ადამიანი, რომელიც იცავს პირველ ბლოკს;
- ადამიანი, რომელიც იცავს მეორე ბლოკს.

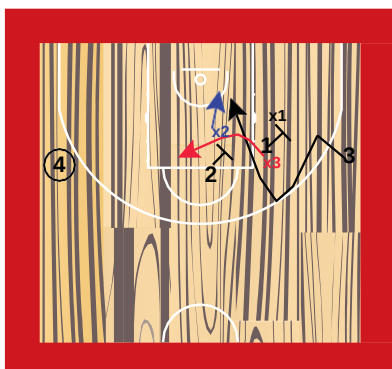
როგორც ნებისმიერი დაცვითი სქემის შემთხვევაში, მნიშვნელოვანია, რომ სამივე იცოდეს, რას აკეთებენ მათი თანაგუნდელები. დაცვა ყოველთვის უფრო წარმატებულად იმუშავებს იქ, სადაც თანაგუნდელები უნისონში მოქმედებენ.



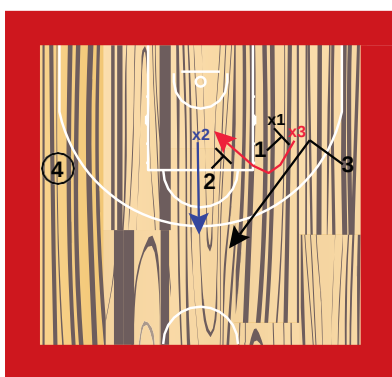
x1, x2 და x3 მოდის სრულიად განსხვავებული პოზიციებიდან, როდესაც დაყენებულია თანმიმდევრული ბლოკები. ხშირად, თუ მოთამაშე 3 კარგი პერიმეტრის მსროლელია, x3 შეიძლება თავდაპირველად არ იყოს გამყოფ ხაზზე, მაგრამ შეიძლება იყოს უფრო ახლოს მოთამაშე 3-თან.



- x1 დგას პირველი ბლოკის „დაბალ“ მხარეს, რათა შეაჩეროს 3-ის გაჭრა პირდაპირ კალათისკენ.
- x3 მოძრაობს გამჭრელთან შესაბამისად პირველი ბლოკის ჭრისას, აჩერებს მას კალათისკენ ჩახვევისგან.
- x2 გადადის მეორე ბლოკის ბურთის მხარეს, რათა მოახდინოს ზეწოლა პასის გადასაცემ ზოლზე.



თუ გამჭრელი (3) მოახერხებს ჩახვევას კალათისკენ, მაშინ x2-ს შეუძლია დაიცვას ეს ქმედება, ხოლო x3-ს შეუძლია გადავიდეს 2-ის დასაცავ პოზიციაზე (მეორე ბლოკის დამყენებელი).



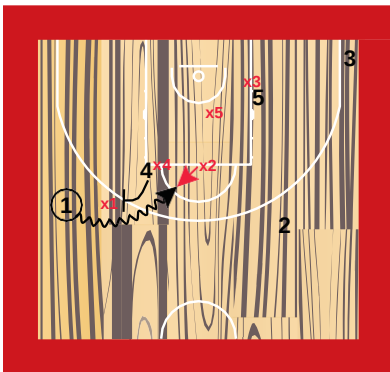
კიდევ ერთი გავრცელებული ტაქტიკა არის x2-ისთვის (მეორე ბლოკის დაცვა) გადაერთოს გამჭრელზე (3) და x3 გადაერთევა x2-ზე.

ამ მოქმედებაში, თუ 2 იჭრება კალათისკენ სანამ 3 მძიდაცვის პოზიციაზე გადავა, x1 -ს შეუძლია შეტრიალდეს 2-ის დასაცავად და x3 იცავს 1-ს.

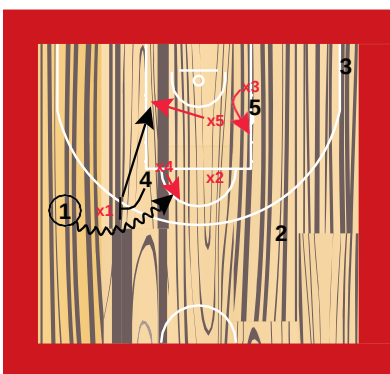
1.2.4 გუნდური დაცვა ბლოკის დაყენების და გადასვლის (pick and roll) წინააღმდეგ

გუნდური დაცვა ბურთზე ბლოკის დაცვითი დახმარების წინააღმდეგ გადამწყვეტია ბლოკების წარმატებით დასაცავად, განსაკუთრებით იმ მოწინავე შემტევი უნარებით, რაც ბევრ მოთამაშეს აქვს.

ბურთზე ბლოკის შემთხვევაში მნიშვნელოვანია, რომ ბლოკში უშუალოდ ჩართული ორი მცველი კოორდინირებული იყოს, თუ როგორ დაიცავენ ბლოკს. ასევე მნიშვნელოვანია ბლოკების დაცვის მიმართ „გუნდური“ მიდგომის შემუშავება. იმისათვის, რომ გუნდმა ეფექტურად დაიცვას ბურთზე ბლოკი, ყველა მცველი მზად უნდა იყოს თავისი როლის შესასრულებლად.

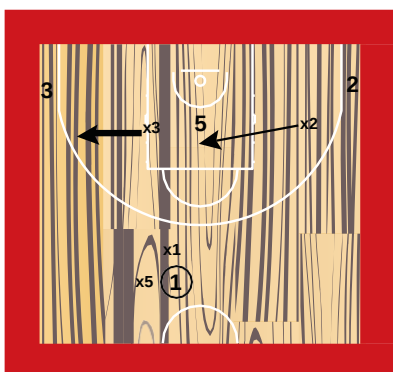
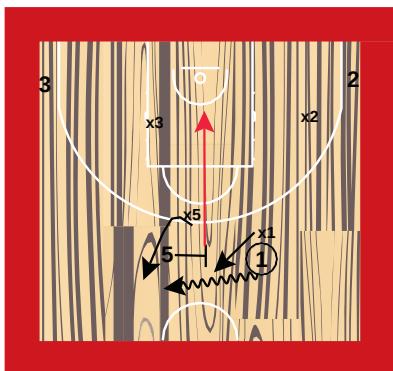


„დამხმარე დაცვა“ შეიძლება მიმართული იყოს დრიბლერის ტყორცნის ზონაში შეღწევის შესაჩერებლად. ასეთი დახმარება უნდა მოდიოდეს „ბურთის ქვემოდან“, როგორც ნაჩვენებია აქ X2-ის გადაადგილებით დასახმარებლად.



ალტერნატიულად, „დახმარება“ შეიძლება იყოს მიმართული ბლოკის დამცემების დასაცავად, როდესაც ის გადადის ან „ფინთავს“ კალათისკენ. ეს „დახმარება“ საშუალებას აძლევს ბლოკის დამცემების მცველს იყოს უფრო აგრესიული ბურთის მფლობელის მიმართ.

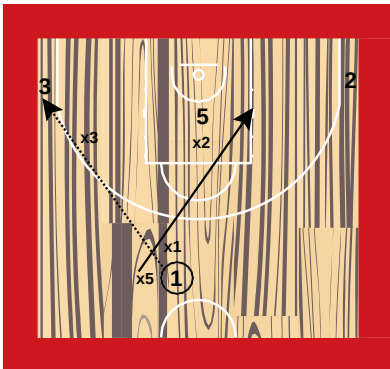
აქ X5 გადადის ბლოკის დამცემების დასაცავად, ხოლო X3 „ეხმარება დამხმარეს“ და ბრუნავს გამყოფი ხაზისკენ 5-ის დასაყავად.



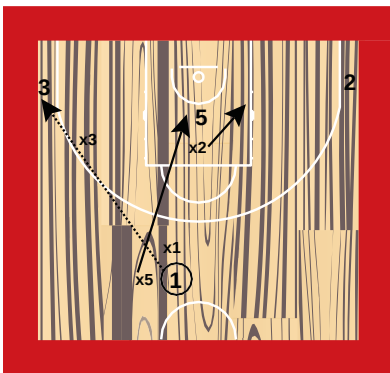
„შუა“ ბურთის ბლოკები

ჩვეულებრივ, გუნდები დააყენებენ ბურთის ბლოკს მოედნის შუა ნაწილში ტყორცნის ზონის ზედა პოზიციიზა და იგივე ტექნიკა შეიძლება იყოს გამოყენებული ამ პოზიციიზა ბლოკის დასაცავად. ხშირად მოთამაშე, რომელიც იცავს სბლოკის დამყენებელს, რჩება დრიბლირზე ზეწოლისთვის (აუცილებელი არ არის ორმაგი დაბლოკვა) და ბლოკის დამყენებელი შემდეგ სწრაფად გარბის („ყვინთავს“ კალათისკენ, რაც საჭიროებს დახმარებას დასაცავად. როდესაც 45 ზეწოლას ახდენს დრიბლირზე, 5 სწრაფად გარბის კალათისკენ.

x2 ზრუნავს 5-ის დასაცავად, როცა x3 იხურება 3-ისკენ პასის დასაცავად. თუ 1-მა დრიბლინგის მიმართულება შეცვალა, x2 დაიხურება 2-თან და x3 მიბრუნდება 5-ისკენ.



როდესაც ბურთი გადადის 3-ზე, x5 ბრუნავს კალათისკენ და შეუძლია გადავიდეს 2-ის დასაცავად.



ალტერნატიულად, x2-ს შეუძლია დაბრუნდეს 2-ის დასაცავად და x5 მოძრაობს 5-ის დასაცავად. თუმცა, x2-მა არ უნდა დატოვოს 5, სანამ x5 არ დადგება პოზიციიზე.

„წადი“ - აქტივობა ბლოკების დაცვის სავარჯიშოდ

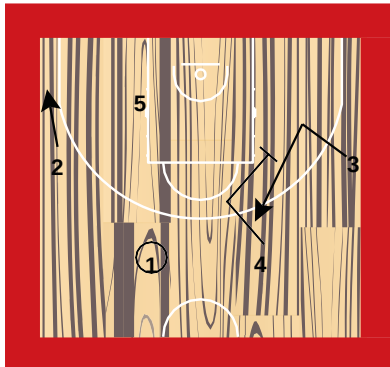
„დაშლის“ სავარჯიშოების გამოყენება (მაგ. 2x2 ან 3x3) ღირებულია ბლოკების დაცვის სხვადასხვა ტექნიკის შესწავლისას. თუმცა, არსებობს ზოგიერთი საერთო სირთულე:

(ა) შემტევი მოთამაშეები არ თამაშობენ ავთენტურად - თუ „სავარჯიშო“ არის ხვეული გაჭრა, მაშინ ისინი აკეთებენ ამ ჭრას იმის მაგივრად, რომ „კნაიკითხონ“ და „რეაქცია“ მოახდინონ მცველების საკციელობაზე;

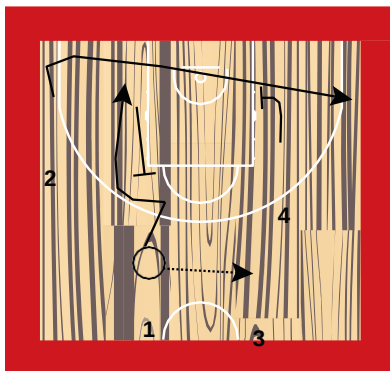
(ბ) დაცვითი მოთამაშეები „იტყუებიან“ – მოძრაობენ წინასწარ განსაზღვრული წესით, მიუხედავად იმისა, თუ რა შეიძლება გააკეთონ შემტევმა მოთამაშეებმა.

ქვემოთ მოცემულია მარტივი შეტევითი სტრუქტურა, რომელიც მოიცავს ზემოთ განხილულ ზევრ ბლოკის დაყენების სიტუაციას. ამ სტრუქტურის გამოყენება შეჯახებებში შეიძლება იყოს ეფექტური ვარჯიში სხვადასხვა ბლოკის დაცვაში, განსაკუთრებით თუ მწვრთნელი:

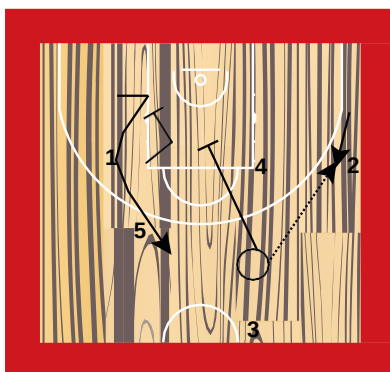
- სხვადასხვა დროს მიუთითებს ერთ გუნდს როგორ ითამაშოს, ისე რომ არ აყენებს საქმის კურში მეორე გუნდს;
- ხაზს უსვამს სწორი გადაწყვეტილების მიღების მნიშვნელობას და არა მხოლოდ კალთში ბურთის ჩაგდება არ ცაგდებასთან დაკავშირებით – მიაჩნეთ დაცვას (და შეტევას) ქულები კარგი შესრულებისთვის;
- „მწვრთნელები სირბილში“ - არ შეწყვიტოთ აქტივობა განუწყვეტელივ შეცდომების გამოსასწორებლად.



დაიწყეთ ქვედა ბლოკით სუსტ მხარეს, 4 ბლოკი 3-ისთვის. აქ ნაჩვენებია პირდაპირი ჭრა, თუმცა 3-მა უნდა წაიკითხოს დაცვა და გააკეთოს შესაბამისი ჭრა.



ბურთის „ურევრის“ შემდეგ (გადაცემა ტყორცნის ზონის გადასწვრივ, 1-დან 3-ზე), 5 აყენებს ზედა ბლოკს 1-ისთვის. ამავე დროს, 2 იჭრება ტყორცნის ზონის გადასწვრივ, გამოდის ბლოკიდან 4-დან - ეს არის „მოხვეული“ ჭრის მაგალითი.



მას შემდეგ, რაც ბურთი გადაეცემა ფლანგზე (ბურთის რევერსის დასრულება), 3 და 5 აყენებენ თანმიმდებარეულ ორმაგ ბლოკს 1-ისთვის.



მოქმედება მთავრდება ბურთის ბლოკით ფლანგზე.

ამ სტრუქტურის ფარგლებში, არსებობს ბლოკის დაყენების მრავალი ქმედება და ვარიანტი.

დამატებითი ცნობები

1. რომელი მოწინააღმდეგეები იყენებენ ბურთის ბლოკებს და როდის იყენებენ მათ? განიხილეთ თქვენს მოთამაშებთან, რა არის ყველაზე ეფექტური გზა ამ მოწინააღმდეგეების დასაცავად.
2. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, თუ სავარაუდოდ რას გააკეთებს მოწინააღმდეგე, თუ თქვენი გუნდი გამოიყენებს „მიწოლის“ ტაქტიკას ბურთზე ბლოკების დასაცავად.
3. რას ანიჭებთ უპირატესობას თანმიმდევრული ბლოკების დასაცავად? განიხილეთ სმწვრთნელ კოლეგასთან, თუ როგორ ურჩევნია დაიცვას თანმიმდევრული ბლოკები და, განსაკუთრებით, განიხილეთ მოწინააღმდეგეების სავარაუდო რეაქცია იმაზე, თუ როგორ გირჩევნიათ თითოეულ თქვენგანს დაცვა.

1.3 ზონალური დაცვები

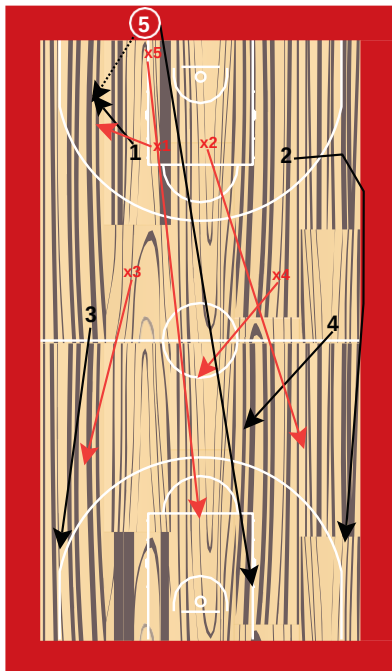
1.3.1 მთლიანი მოედნის გამოჭერის ზონა (2-2-1)

მთლიან მოედანზე გამოჭერა

მთლიან მოედანზე წარმატებული „ხაფანგის“ გასაღები არის ის, რომ მოთამაშეები მოქმედებენ გადამწყვეტად და აგრესიულად. ნაკლებად სავარაუდოა, რომ ისინი ყოველთვის სწორ გადაწყვეტილებას მიიღებენ, მაგრამ თუ ერთმანეთში კარგად ურთიერთობენ და მიზანმიმართულად მოძრაობენ, სავარაუდოდ, წარმატებას მიაღწევენ. მთლიანი მოედნის „ხაფანგი“ ხშირად გამოიყენება თამაშის ტემპის შესაცვლელად, რაც მას ორი გზით შეუძლია. პირველ რიგში, თუ ისინი წარმატებით ახერხებენ შეტევისთვის პასის წართმევას, დაცვითი გუნდი შექმნის უამრავ სწრაფი შეტევის სიტუაციებს.

მეორეც, მას ასევე შეუძლია გაზარდოს თამაშის ტემპი იმით, რომ შეტევა აიძულოს, მეტი დრო დასჭირდეს "ნახევარი მოედნის" შეტევაში შესვასვლელად, შემდეგ კი დააჩქაროს სროლა.

ეს „დროის მოპარვა“ ხშირად შეიძლება იყოს ისეთივე ღირებული, როგორც თავად ბურთის მოპარვა, რადგან შეიძლება გამოიწვიოს შეტევის მხრიდან სროლების აჩქარება ან არასწორი გადაწყვეტილებების მიღება.



ბევრი გუნდი დამარცხებს მთლიან მოედანზე "ერთი ერთზე" დაცვას, ან:

- ოთხი მოთამაშის გადაადგილებით წინა მოედანზე, 1x1 შეჯიბრის უკანა მოედანზე დატოვებით, რადგან არ არის „დამხმარე“ მცველი ორმაგი დაბლოკვის პოზიციაზე ან „გადახტომით“ (გადართვა);
- გამთამაშებლის გარდა სხვა მოთამაშის ყოლით რომელიც აწევს ბურთს - ხშირად ფორვარდი, რომლის მცველიც ნაკლებად ახერხებს დაცვას მთლიან მოედანზე.

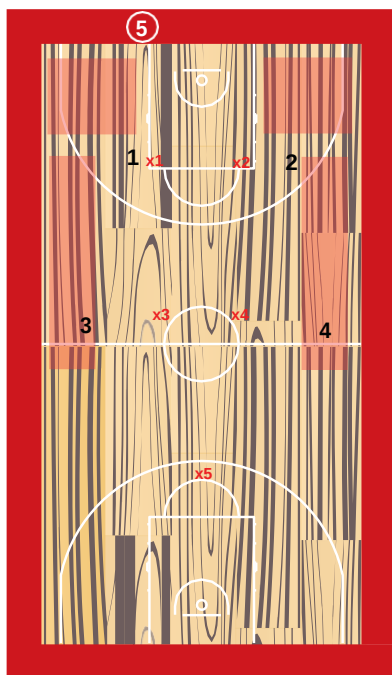
„ხაფანგს“ ან ზონალურ დაცვას შეუძლია დაუპირისპირდეს ორივე ამ სტრატეგიას, რადგან მოთამაშეები იცავენ დანიშნულ უბნებს, ბურთის პოზიციიდან გამომდინარე, და არა ინდივიდუალურ შემტევ მოთამაშეებს.

შესაბამისად, ოთხი შემტევი მოთამაშეც რომ გადავიდეს წინა კმოედანზე, უკანა მოედანზე მაინც 2 ან 3 მცველი იქნებოდა.

ანალოგიურად, იმ შემთხვევაშიც კი, თუ ფორვარდი ბურთის დრიბლინგს შეასრულებს, უკანა მოედანზე იქნებიან დაცვითი მცველები.

არსებობს მთელი რიგი განლაგებები, რომელთა გამოყენებაც შესაძლებელია მთლიანი მოედნის „ხაფანგებისთვის“ (ან ზონის პრესისთვის).

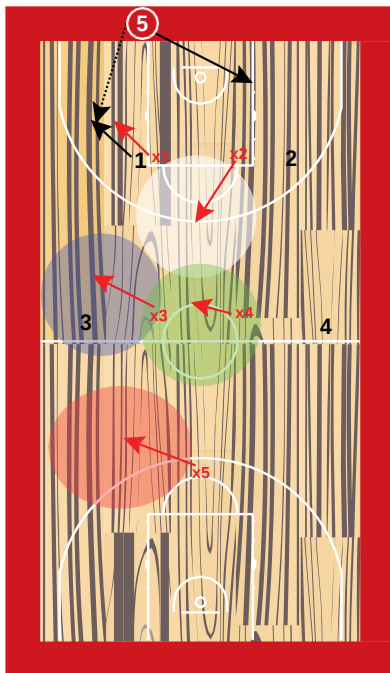
თითოეულის პრინციპები არსებითად იგივეა, თუმცა განლაგებები განსხვავდება. მას შემდეგ, რაც მოთამაშეები გაიგებენ და შეძლებენ ამ პრინციპების განხორციელებას ერთ განლაგებაში, მათ შეუძლიათ შედარებით სწრაფად მოერგონ სხვადასხვა განლაგებას.



“2 - 2 - 1 ხაფანგი” - თავდაპირველი განლაგება

ჩვეულებრივია, რომ ორი მცველი თამაშობდეს ხაფანგის წინა ხაზზე. თუმცა, თუ არის ფორვარდი, რომელსაც აქვს ფეხის კარგი სიჩქარე, მკლავის დამატებითი სიგრძე შეიძლება სასარგებლო იყოს.

დაცვას სურს, რომ პირველი პასი გვერდითა ხაზისკენ იყოს დაჭერილი და არა მოედნის შუაში. მათ ასევე სურთ, რომ მისი დაჭერა მოხდეს პირიქითა ხაზთან ახლოს. შესაბამისად x1, x2, x3 და x4 ბლოკავენ გამჭრელებს, რათა გავლენა მოახდინონ მათზე, რომ მიიღონ პირველი პასი ერთ-ერთ დაჩრდილულ ადგილას.



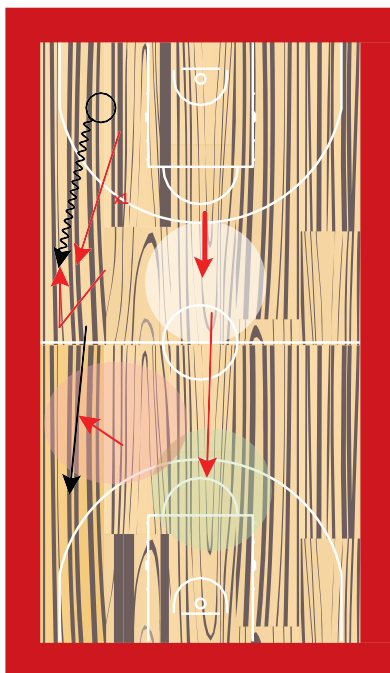
მოდრაობა პირველი პასის მერე

- x1 (ან x2 მოედნის მეორე მხარეს) დაუყოვნებლივ ზეწოლას ახდენენ 1-ზე. დრიბლერის შეაკავება გადაწყვეტია.
- x2 გადადის მოედნის შუაში და იცავს თეთრ წრიულ ადგილს. ის არ უნდა იყოს „სახის წინ გაჭრა“ (ანუ შემტევი მოთამაშის მასსა და ბურთს შორის მოხედება).
- x3 გადადის გვერდითა ხაზისკენ და უნდა იყოს გადაწოდების ზოლში - შეუძლია ხელი შეუშალოს 3-ზე პასის გადაცემას, იცავს ლურჯ წრიულ ადგილს.

x4 მოძრაობს კმოდნის შუა ნაწილის დასაფარად. ისევ არ არიან სახის წინ გამჭრელები - იცავს მწვანე წრიულ ადგილს.

x5 არის "უსაფრთხოება". ის გადადის ბურთის მხარეს, მაგრამ უნდა იცოდეს ნებისმიერი შემტევი მოთამაშე რომელიც გადადის კალათისკენ. ის იცავს წითელ წრიულ ადგილს.

ეს პოზიციები შეესაბამება "ერთი ერთზე" პრინციპებს, x2 და x4 მოძრაობენ გამყოფი ხაზის გასწვრივ.



დრიბლერის გამოჭერა

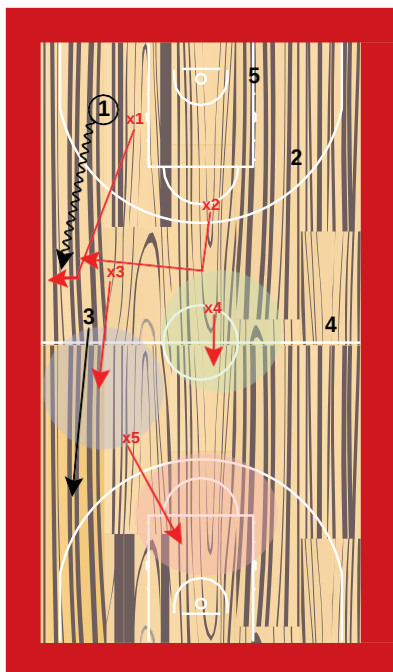
გუნდებს შეუძლიათ გამოიყენონ დრიბლერის ორმაგი დაბლოკვა უკანა მოედანზე (განსაკუთრებით შუა ხაზის სიახლოვეს), სადაც ეს შესაძლებელია. ეს შეიძლება გაკეთდეს x1-ის მცოდნე დრიბლერის „არჩევანით“ x3-ისკენ ან დრიბლერისა და x2 ორმაგი ბლოკის „შებრუნებით“.

- x3-ს ასევე შეუძლია „დახმარება და აღდგენა“ დრიბლერზე ზეწოლის

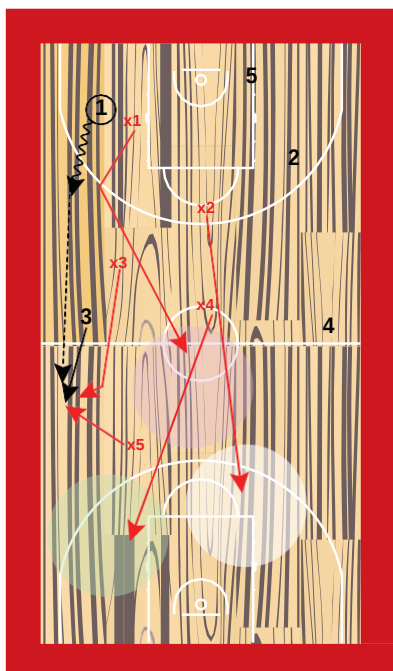
განსახორციელებლად. გამოჭერა უნდა მოხდეს მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ დრიბლერი ვერ აკონტროლებს სიტუაციას.

- x2 უნდა დარჩეს „ბურთის ხაზთან“, რათა დარწმუნდეს, რომ მას შეუძლია ზეწოლა მოახდინოს მოედნის ცენტრში ნებისმიერ დრიბლინგზე და აუცილებლობის შემთხვევაში გამოიყენოს ორმაგი დაბლოკვა.

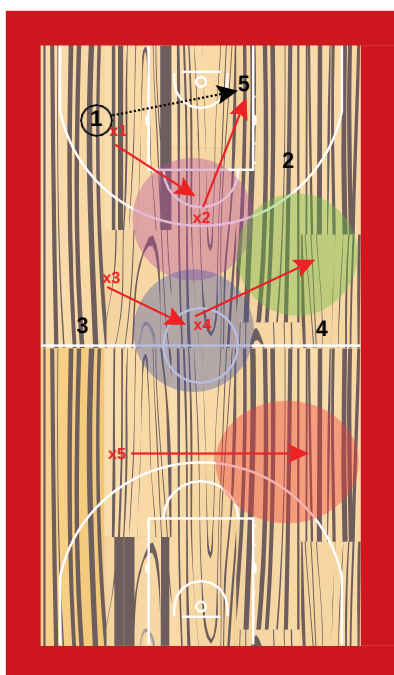
- x4 ანალოგიურად მოძრაობს უკან კალათისკენ. x5 გადადის გვერდითა ხაზისკენ, რათა დაბლოკოს ნებისმიერი გადაცემა გვერდითი ხაზის გასწვრივ, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც x4 მოძრაობს უკან ტყორცის ზონისკენ და შეუძლია კალათის დაცვა. თუ x3 აორმაგებს ბლოკს, x5 პასუხისმგებელია გვერდითი ხაზის გასწვრივ ნებისმიერი გადაცემის ჩაჭრაზე.



თუ x1 „აბრუნებს“ დრიბლერს მოედნის შუაში, x2-ს შეუძლია გადავიდეს ორმაგ დაბლოკვაში (ან შეიძლება „გადახტეს“, რაც ნიშნავს x1-ით ჩანაცვლებას). ამ ორმაგ დაბლოკვაში, x4 რჩება პოზიციაზე, რომ ჩაჭრას ნებისმიერი პასი მოედნის გადასწვრივ და x5 ბრუნავს უკან კალათის დასაცავად.



გვერდითი ხაზის გასწვრივ პასზე x3-ს და x5-ს შეუძლიათ მიმდებარის გამოჭერა. x5 უნდა გადავიდეს სულ მცირე მანამ, სანამ x3 არ დაუბრუნდება ბურთს. x4 აგრძელებს ბრუნვას კალათისკენ და x2 და x1 უნდა მოხვდნენ ბურთის ხაზის ქვემოთ.



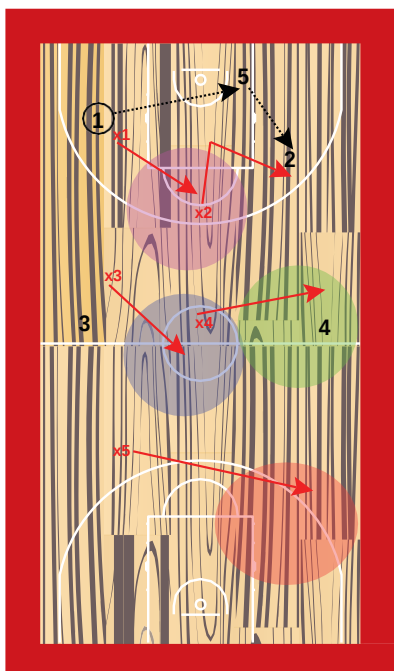
რევერუპასის დცვა

თუ ბურთი შებრუნებულია, x2 მოძრაობს ბურთის დასაცავად და x1-მა უნდა მიაღწიოს გამყოფ ხაზს რაც შეიძლება სწრაფად.

x2-მა შეიძლება ჰეჯირება გააკეთოს 5-ზე, თუ ჩათვლის, რომ 5

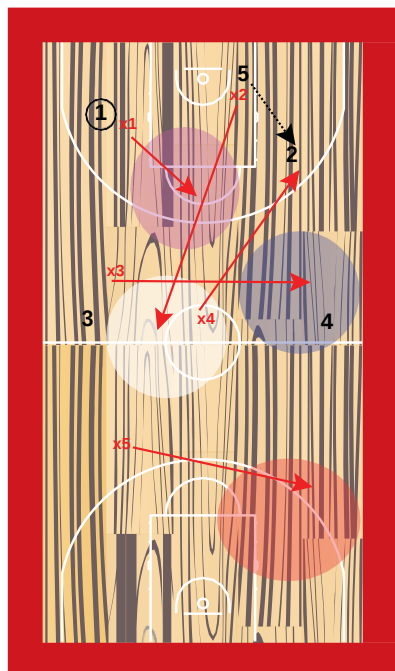
სწრაფად გადავა 2-ზე. x4 გადადის გვერდითა ხაზში და x3

გადადის მოედნის ცენტრში.



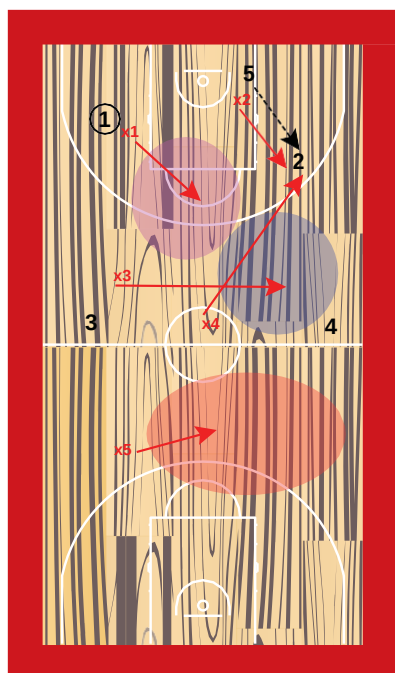
თუ 5 სწრაფად გადასცემს ბურთს 2-ს და x2 ჰეჯირება, მაგრამ არ დაიხურა 5-ზე, ის ტრიელებზე ბურთისკენ.

x1 ეშვება მოედნის ცენტრში, რათა დაიცვას პასი კმოედნის გადასწვრივ, x4 ბლოკავს გვერდითა ხაზს და x3 იცავს მოედნის შუა ნაწილს.



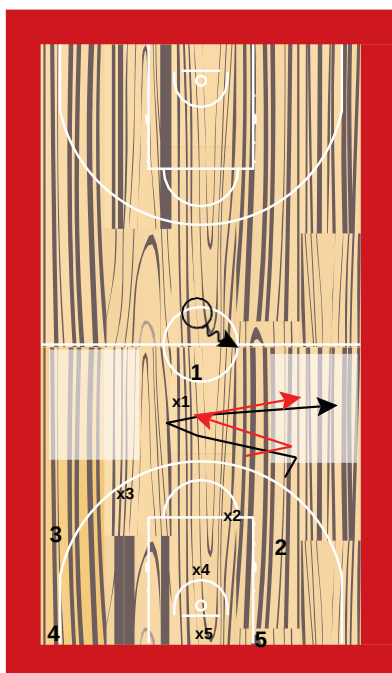
იქ, სადაც x2 დაიხურა 5-ზე, x4 (როგორც უახლოესი მცველი) ტრიალდება 2-ის დასაცავად, x3 ბლოკავს გვერდით ხაზს და x1 ისევ გადადის მოედნის გადასწვრივ ზურთის გადაცემის დასაცავად.

x2 გადადის მოედნის ცენტრის დასაცავად.



თუ 5 სწრაფად უკეთებს პასს 2-ს, ორმაგი დაბლოკვა შეიძლება იყოს განხორციელებადი, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ x2 მოდისმოთამაშე 2-ის "ქვემოდან" ან მოთამაშე 2 არ არის ძლიერი დრიბლერი. სხვა მცველები გადადიან პოზიციაზე, რათა ჩაჭრას პასები.

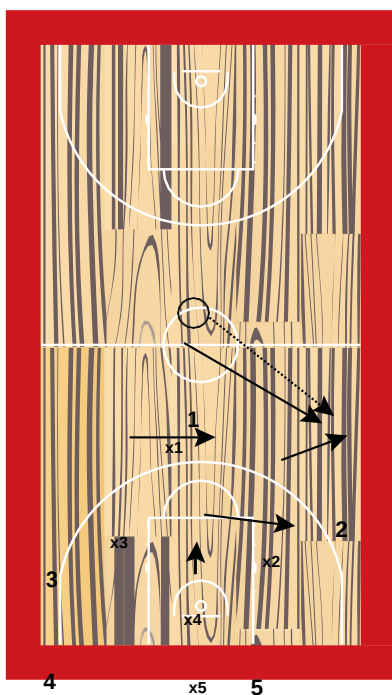
1.3.2 ნახევარი მოედნის ხაფანგი



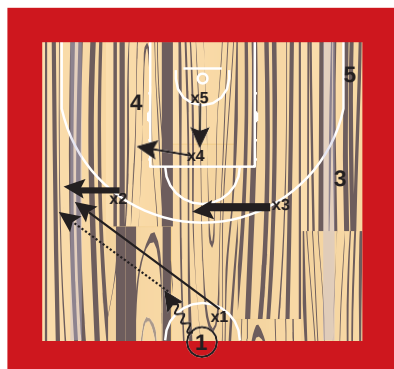
პირველი პასის გამოჭერა

ხაფანგი ასევე შეიძლება გამოყენებული იყოს ბურთის ორმაგი დაბლოკვის მცდელობისთვის წინა მოედანზე - განსაკუთრებით პირველი პასის ორმაგი დაბლოკვისთვის.

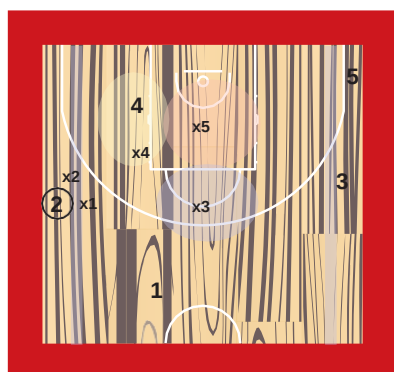
x1 იცავს დრიბლერს და ცდილობს აიძულოს ის გააკეთოს პასი. x2 და x3 ბლოკავენ მოთამაშეებს მოედნის შუაგულში, მაგრამ უშვებენ დაჭერას გვერდითა ხაზზე.



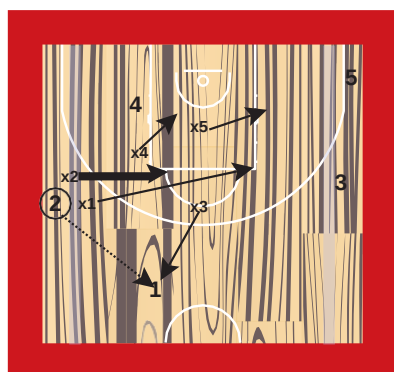
x1 მიჰყვება პასს ორმაგი დაბლოკვისთვის, ან თუ x3 უფრო ახლოსაა, მას შეუძლია ორმაგი დაბლოკვა, ხოლო x1 ბრუნავს გამყოფი ხაზის ქვემოთ. მართლაც, x3, სავარაუდოდ, უკეთეს პოზიციაზე იქნება ორმაგი დაბლოკვისთვის, რადგან ალბათ „ბურთის ხაზის“ ქვემოთ იქნება.



თუმცა, იქნება თუ არა x3 ორმაგი დაბლოკვის პოზიციაზე, დამოკიდებული იქნება იმაზე, იქნება ის „გამყოფ ხაზთან“ ახლოს თუ უფრო ახლოს მოედნის მეორე მხარესთან.



თუ ორმაგი დაბლოკვა დაყენებულია, x4 გადადის გვერდითი ხაზისკენ, რათა დაბლოკოს ნებისმიერი პასი. x3 (ან x1) და x5 არიან „გამყოფი ხაზის“ პოზიციაზე და უნდა განჭვრიტონ პასი, რომელიც შეიძლება განხორციელდეს და შეეცადონ აღმოცნდნენ ჩაჭრის პოზიციაში.



თუ ბურთის გადაცემა ხდება ორმაგი დაბლოკვიდან, x3 ტრიალდება ბურთისკენ (და შეიძლება იყოს შედარებით პასიური, რაც უზრუნველყოფს, რომ მოთამაშე 1 ვერ შეაღწევს) და სხვა მოთამაშეები ან გადადიან „ერთი ერთზე“ ან ზონალურ პოზიციაზე.

1.3.3 ნახევარი მოედნის ზონალური დაცვა

ნახევარი მოედნის ზონალური დაცვა

არსებობს მთელი რიგი განლაგებები, რომლებიც შეიძლება გამოყენებული იყოს ზონალურ დაცვაში, თუმცა, რეკომენდებულია, რომ მოთამაშეებს თავდაპირველად ასწავლონ 2-1-2 ან 2-3 განლაგება. ამ განლაგებების უპირატესობის მიზეზებია:

1. ისინი ძალიან მარტივია და მოთამაშეებს შეუძლიათ სწრაფად ისწავლონ ძირითადი მოძრაობები („ზონის სრიალები“);
2. მათ აქვთ იგივე სტრუქტურა (ოთხი გარე მოთამაშე), რაც რეკომენდირებულია „ერთი ერთზე“ დაცვის განვითარებისთვის და ასევე გამოიყენება „მომრავი შეტევის“ სწავლებაში;
3. ისინი გუნდების მიერ გამოყენებული ყველაზე გავრცელებული განლაგებებია.

ძირითადი პუნქტები

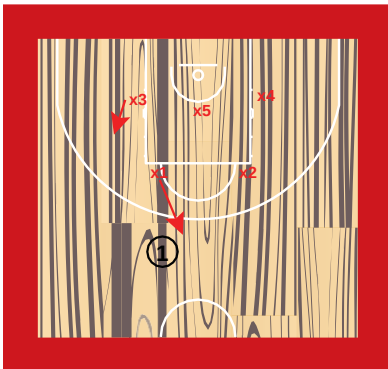
როდესაც შემოდის ზონალური დაცვა, მოთამაშეებმა უნდა გაიგონ, რომ ამ სტრატეგიის მიხედვით თამაში არ ნიშნავს ნაკლებ ძალისხმევას ან ნაკლები ინდივიდუალური პასუხისმგებლობის ქონას. სამწუხაროდ, ბევრ გუნდს ცუდად აქვს ნასწავლი ზონალური დაცვა, რაც იწვევს გუნდის წევრების ნაკლებ ძალისხმევას.

მწვრთნელის როლი არის ასწავლოს ზონის ძირითადი მოძრაობები („სრიალები“) და ნათლად მიუთითოს კონკრეტული პასუხისმგებლობა თითოეული პოზიციისთვის ზონალურ დაცვაში. თითოეულ მოთამაშეს უნდა ესმოდეს თითოეული პოზიციის პრინციპები.

რა ზონის დაცვაც არ უნდა გამოიყენოს მწვრთნელმა, მან მკაფიოდ უნდა მიუთითოს:

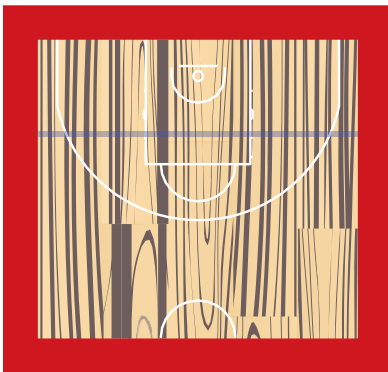
- ვინ იცავს მოთამაშეს ბურთით (და როგორია მცველების მოძრაობები თითოეულ პასზე);
- ვინ არის პასუხისმგებელი დრიბლერის შეღწევის შეჩერებაზე;
- როდის ახორციელებენ მოთამაშეები „დახმარებას და აღდგენას“ და როდის „ეხმარებიან“;
- რა როტაცია კეთდება, როდესაც მოთამაშე „ეხმარება“ – ვინ „ეხმარება დამხმარეს“;
- ვინ არის პასუხისმგებელი ტყორცნის ზონაში პასების გადაცემის შეჩერებაზე;
- ვინ უნდა „დაბლოკოს“ („box out“) – იმის გათვალისწინებით, რომ არ ჰყავს პირდაპირი ინდივიდუალური მოწინააღმდეგე.

ამ კითხვებზე პასუხის გაცემა ასევე საჭიროა „ერთი ერთზე“ დაცვასთან დაკავშირებით, თუმცა ზოგიერთზე პასუხის გაცემა მხოლოდ იმიტომ ხდება, რომ მოთამაშეებს პირდაპირი მოწინააღმდეგეები ჰყავთ.

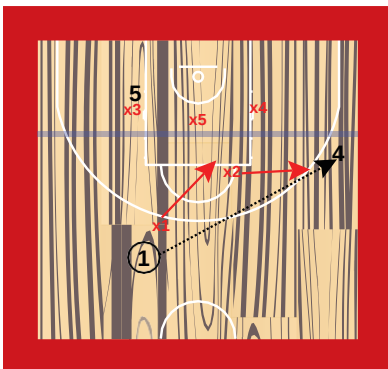


საწყისი განლაგება

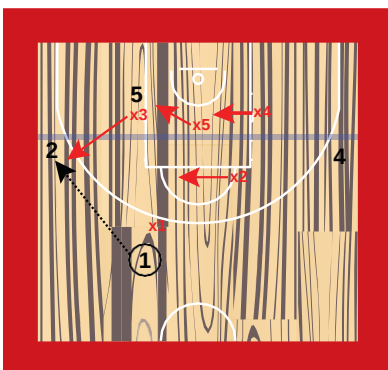
ზონის წინა მცველებმა უნდა განსაზღვრონ, ვინ აიღებს ბურთს. აქ, x1 იცავს ბურთს. რომელი თავდასხმელიც დგას მცველის უკან, რომელიც იცავს ბურთს, ასევე უნდა გადავიდეს ოდნავ წინ, რადგან სავარაუდოა, რომ თუ ბურთი მის მხარეს გადაეცემა, ფორვარდს დასჭირდება ბურთისკენ გადასვლა.



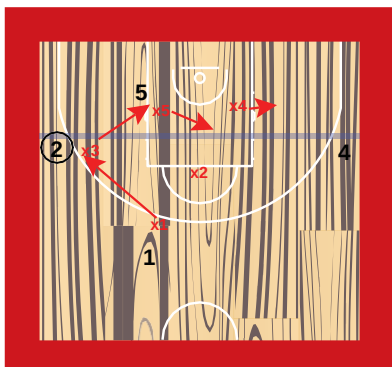
მწვრთნელმა უნდა განსაზღვროს „აღების ხაზი“, რომელიც განსაზღვრავს, ბურთის მქონე პერიმეტრულ მოთამაშეს მცველი (ზონის წინა მხრიდან) დაიცავს თუ ფორვარდი (ზონის უკანა მხრიდან).



4 იღებს ბურთს „აღების ხაზის“ ზემოთ, x2 მოძრაობს მის დასაცავად. x1 ბრუნავს უკან საჯარიმო ხაზისკენ და უნდა დაბლოკოს ნებისმიერი გადაცემა მაღალი პოსტის მოთამაშეზე.

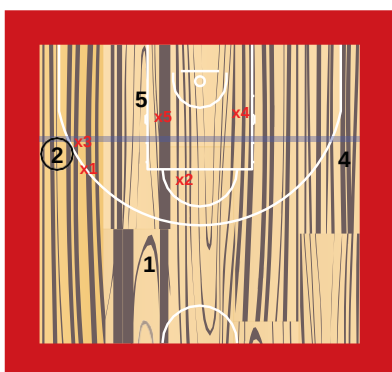


იმის გამო, რომ 2 არის „აღების ხაზის“ ზემოთ, x1-ის პასუხისმგებლობა მისი დაცვა, როდესაც ბურთი აქვს. თუმცა, როდესაც x1 იცავს ბურთს, მაისთევის გრძელი დახურვაა, რომ გადავიდეს 2-ის დასაცავად, როდესაც ბურთის გადაცემა მოხდება. შესაბამისად, x3 თავდაპირველად ბრუნავს 2-ის დასაცავად და როცა ის ფრლანგზე გადადის, x5 „ეხმარება დამხმარეს“ და მოძრაობს 5-ისკენ, რომელიც დაბალ პოსტზეა. სწორედ ამიტომ, x3 „ჰეჯირებს“ ფლანგისკენ, როდესაც x1 პირველად გადავიდა 1-ის დასაცავად.

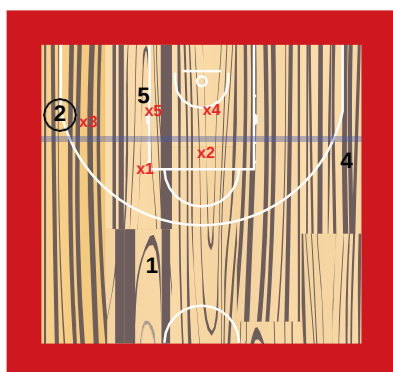


თუმცა, როგორც კი x1 მოხვდება ფლანგზე, x3 ბრუნდება თავის პოზიციაზე, ისევე როგორც x4 და x5.

x2 ასევე მოძრაობს ტყორცნის ზონის გადასწვრივ, რათა შეაჩეროს ნებისმიერი პასი მაღალ პოსტზე.



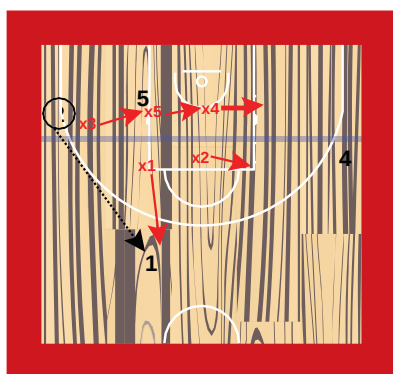
x3 და x1-ს შეუძლიათ, სურვილის შემთხვევაში, ორმაგი ბლოკი დააყენონ ფლანგზე. x2 და x5 არიან დამხმარე პოზიციებზე - ბლოკავენ ყოველ პასს ტყორცნის ზონაში.



როდესაც ბურთი პერიმეტრის მოთამაშესთან არის წარმოსახვითი ხაზის ქვემოთ, ფორვარდი იცავს ბურთს და სხვა მოთამაშეების ბალანსს - ზოგადად, ორი მოთამაშე ტყორცნის ზონის მხარესა და ორი მოთამაშე "გამყოფ ხაზზე".

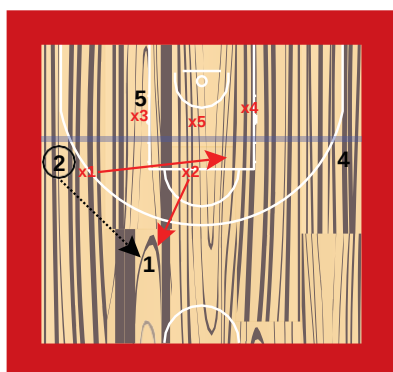
x1 ბლოკავს პასს მაღალ პოსტზე.

x5-მა შეიძლება დაფაროს დაბალი პოსტის მოთამაშე, გუნდის დაცვითი სტილის მიხედვით.



როდესაც ბურთი უკან გადაეცემა მცველს, ის შეიძლება იყოს დაცული:

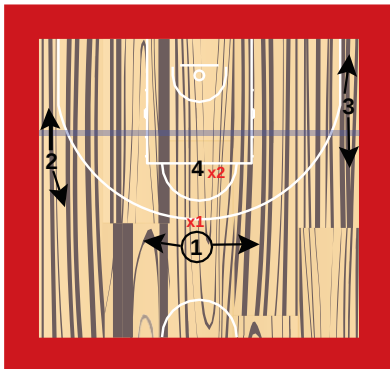
თუ უკან მცველი (x3) იცავდა პერიმეტრის მოთამაშეს, მაშინ წინა მცველი (x1) იცავს ბურთს;



თუ წინა მცველი (x1) იცავს ფლანგს, მაშინ მეორე წინა მცველი (x2) გადადის ბურთის დასაცავად. ამ სიტუაციაში, წინა მცველებმა შეიძლება შეცვალონ მხარეები.

ზონალური დაცვის სხვა ძირითადი პრინციპები:

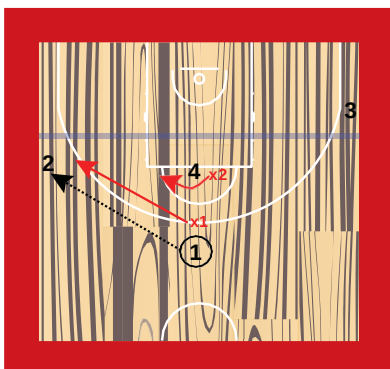
- მცველებმა უნდა ისწავლონ მორიგი შემტევი პასის წინასწარმეტყველება და იმოძრაონ, როგორც კი ბურთი დატოვებს პასის გადაცემის ხელეbs, იმისთვის რომ გადავიდნენ შემდეგ პოზიციაზე ბურთის დაჭერისას (იგივეა "ერთი ერთზე" დაცვაში);
- მცველებმა თვალი უნდა ადევნონ როგორც ბურთის მქონე მოთამაშეს, ასევე შემტევს, რომელიც შეიძლება იყოს მათი შემდეგი პასუხისმგებლობის საგანი;
- მცველებს ხელები უნდა ჰქონდეთ „მაღლა და აქტიურ მდგომარეობაში“, რათა ჩაჭრან „გადაცემის ზოლები“;
- „სრულიად არასწორია, თანაგუნდელებისთვის ხელის არ შეწყობა!“ მიუხედავად მწვრთნელის მიერ ნასწავლი ზონალური მოძრაობებისა და მიუხედავად იმისა - სწორად არის შესრულებული თუ არა - თუ მოთამაშეები ურთიერთობენ თანაგუნდელებთან იმის შესახებ თუ რას აკეთებენ, ზონა შეძლებს გააგრძელოს მოქმედება ეფექტური კოორდინირებული მოძრაობით;
- სროლისას, თითოეულმა მოთამაშემ უნდა მოძებნოს და იპოვოს მოწინააღმდეგე, „დასაბლოკად“;
- ზოგადი პრინციპის სახით, ვინც ყველაზე ახლოს არის ბურთთან, მოძრაობს მის დასაცავად;
- მცველმა უნდა „დაფარონ“ ნებისმიერი დაბალი პოსტის მოთამაშე, რომელიც ბურთის მხარესაა.



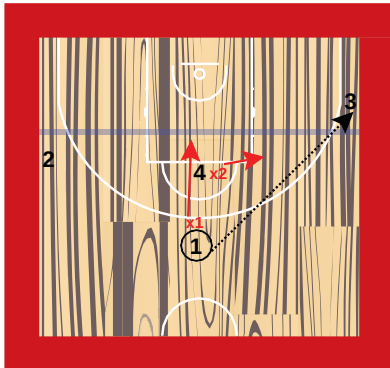
ზონალური დაცვის მოძრაობების ვარჯიში

მოთამაშეები 2 და 3 მოძრაობენ „აღების ხაზის“ („pick up line“) ზემოთ და ქვემოთ, თუმცა მათ არ შეუძლიათ სროლა ან დრიბლინგი, თუ ხაზს ქვემოთ არიან (რადგან მცველებს არ ექნებათ პასუხისმგებლობა მათ დაცვაზე).

შეჩვენა უნდა ჰქონდეს მინიმუმ 4 პასი სროლამდე.

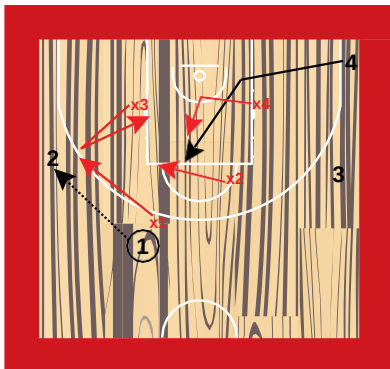


მოთამაშე 4 უნდა დარჩეს „აღების ხაზის“ ზემოთ და ერთ-ერთი მცველი უნდა იყოს ისეთ მდგომარეობაში, რომ ხელი შეუშალოს პასის გადაცემის ნებისმიერ მცდელობას.



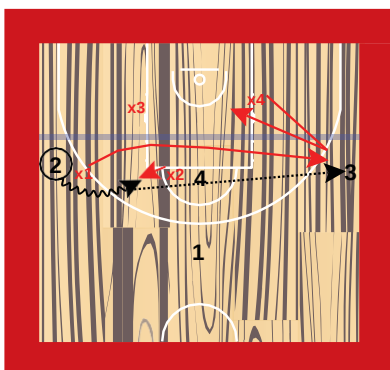
ორი მცველი მოძრაობს მათი ზონის პასუხისმგებლობის შესაბამისად. როდესაც ბურთი "აღების ხაზის" ქვემოთაა, მცველები არ იცავენ მას, არამედ გადადიან საჭირო პოზიციაზე.

შეტევას არ შეუძლია ბურთის ჩაგდება "აღების ხაზის" ქვემოთ.



შემდეგ აქტივობა შეიძლება განხორციელდეს ოთხი „გარე“ მცველით, რომლებიც ერთად მუშაობენ ბურთის დასაცავად.

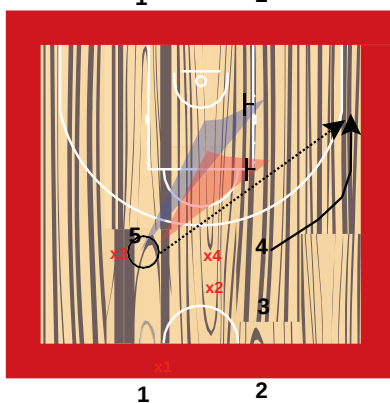
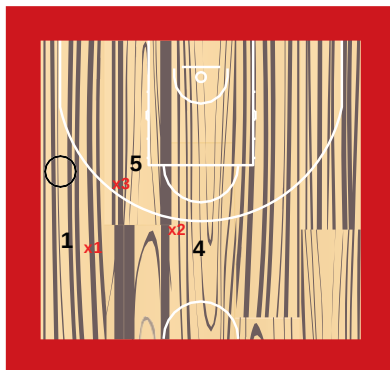
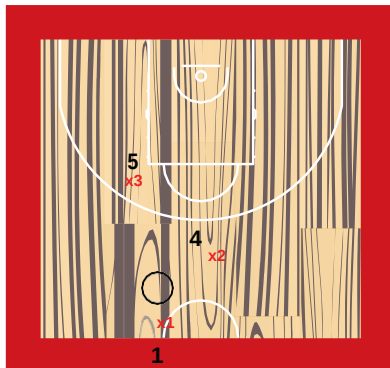
თავდაპირველად, შეტევა ქულას იღებს იმ შემთხვევაში, თუ ბურთის შეიტანენ ტყორცნის ზონაში (პასით ან დრიბლინგის შედეგით). გადადით მთლიანად შეეჯიბრებიან.



შედეგის დეცა

ნებისმიერი დრიბლინგით შედეგისას, ვინც არის უახლოესი მცველი, ბრუნავს ამ შედეგის შესაჩერებლად.

აქ, x2 ბრუნავს დრიბლერის შესაჩერებლად. 3-ზე პასის გაკეთებისას, x4 თავდაპირველად ბრუნავს დასაცავად, მოუხედავად იმისა, რომ 3 არის „აღების ხაზის“ ზემოთ და უნდა იყოს დაცული x2 ან x1-ის მიერ. რამდენადაც x2 იცავს დრიბლერს, x1 ბრუნავს 3-ზე და უკან ქვემოთ უბიძგებს x4-ს.



პოსტის მოთამაშეების დაცვა

პასი მაღალი პოსტის მოთამაშეზე (მოთამაშე 4) ზეწოლი ქვეშ უნდა მოხდეს ან x1 ან x2-ის მიერ. მათ არ უწყევთ სრულად დაფარვა, მაგრამ მკლავი მაინც უნდა ჰქონდეთ პოსტის მოთამაშის წინ.

x3 მოძრაობს იმისათვის, რომ დაბლოკოს ნებისმიერი გადაცემა დაბალი პოსტის მოთამაშეზე, რაც მნიშვნელოვანია იმის უზრუნველსაყოფად, რომ x3-ს შეუძლია როტაცია პერიმეტრზე საჭიროებისამებრ.

ბლოკების თავიდან აცილება

გავრცელებული თავდასხმის ტაქტიკა ზონალური დაცვის წინააღმდეგ არის ზონის "გარე" დაბლოკვა.

მცველებმა უნდა შეცვალონ თავიანთი პოზიცია ისე, რომ მათ შეეძლოთ გადაადგილება ნებისმიერი ბლოკის მიღმა, ბურთის გადაცემამდე.

კიდევ ერთი გასაღები არის "სუსტი მხარის" მცველებმა შეინარჩუნონ ზედეა როგორც ბურთზე, ასევე ნებისმიერი მოთამაშეზე, რომელიც მათ მოედანზეა.

ეს საუკეთესოდ მიიღწევა „ღია დგომის“ მიღებით, როგორც „ერთი ერთზე“ დაცვაში თამაშისას.

დამატებითი ცნობები

1. განიხილეთ შემდეგი მოსაზრებები მწვრთნელ კოლეგებთან:

თქვენ ვერ შეძლებთ ეფექტურად ითამაშოთ ზონალური დაცვა, თუ არ გესმით "დახმარების ხაზის" ერთი ერთზე დაცვის პრინციპები.

მნიშვნელოვანია ახალგაზრდა მოთამაშეებს განუვითარდეთ უნარი დაამარცხოთ თავიანთი მოთამაშე და ბურთი ატარონ კალათამდე, და შემდეგ გააკეთოს ლეი-აფი. ამიტომ ზონალური დაცვა არ უნდა ითამაშონ ახალგაზრდა მოთამაშეებმა.

როდესაც ხაფანგის დაცვა მარცხდება, ჩვეულებრივ შედეგად ვიღებთ ლეი-აფს. ამიტომ გუნდებმა არ უნდა ითამაშონ ხაფანგის დაცვა.

2. რა გირჩევიათ, რომ თქვენმა გუნდებმა ითამაშონ ხაფანგის დაცვა მთლიან მოედანზე თუ ნახევარ მოედანზე? რა არის თქვენი უპირატესობის მიზეზები?

1.4 არახელსაყრელი სიტუაციების დაცვა

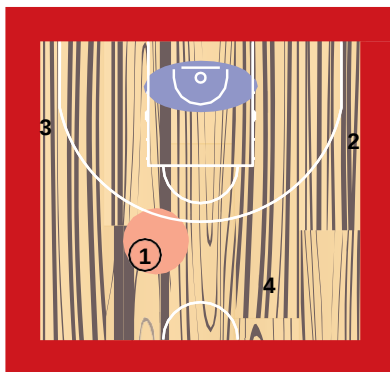
1.4.1 4V3 დაცვა

ხშირია შემთხვევები, როდესაც დაცვითი გუნდი შეიძლება იყოს არახელსაყრელ სიტუაციაში (მაგ. 2v1, 3v2 ან 4v3), როგორიცაა:

- სწრაფი შეტევის (ან გადასვლის) დაცვა;
- როდესაც შეტევა პასს აკეთებს ორმაგი დაბლოკვიდან;
- დაცვითი როტაციის შემდეგ „დამხმარის დახმარება“.

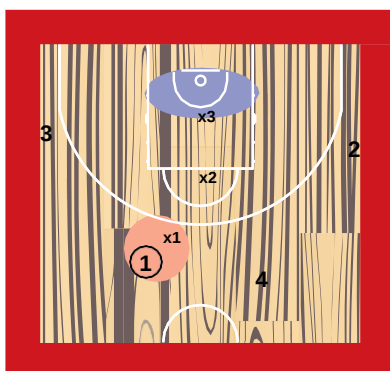
როდესაც შეტევა ჭარბობს, მცველები უნდა ეცადონ:

- შეაფერხონ შეტევა (დამატებითი მცველებისთვის მოსასვლელად დროის მიცემა);
- დაბლოკონ მაღალი პროცენტული სროლები და აიძულონ შეტევა განახორციელოს უფრო დაბალი პროცენტული სროლები;
- ზეწოლა მოახდინონ ბურთის მქონე მოთამაშეზე, რომ არასწორი გადაწყვეტილება მიიღოს. 4v3 საუკეთესოდ არის ილუსტრირებული გადასვლის კონტექსტში.

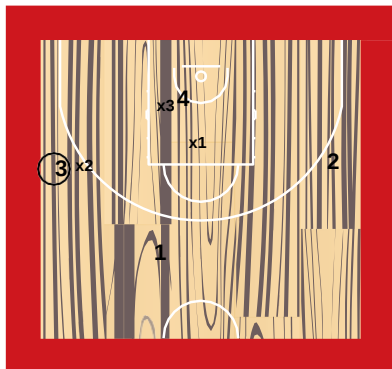


როდესაც მცველები ჭარბობენ 4 v3, მათ უნდა:

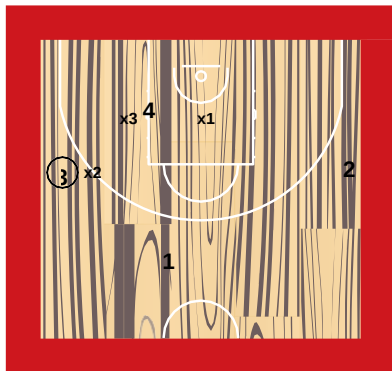
- ზეწოლა მოახდინონ ბურთზე;
- დაბლოკონ ყოველგვარი ლეი-აპი ან სროლა კალათის სიახლოვეს.



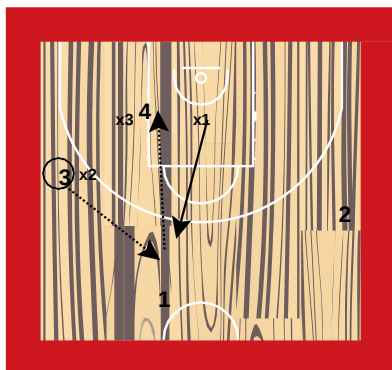
გუნდების უმეტესობა შეუერთდება 1 მოთამაშეს ბურთზე, და დანარჩენ ორ მოთამაშეს მაღალ ან დაბალ გამყოფ ხაზზე.



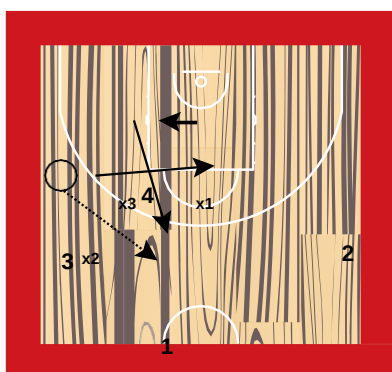
დაბალ გამყოფ ხაზზე მყოფმა მცველმა (x3) უნდა დაბლოკოს ნებისმიერი პოსტის მოთამაშე, მიუხედავად იმისა, გაიქცა "რგოლისკენ" თუ იმყოფება დაბალ პოსტზე. x1-ს ასევე შეუძლია პეჯირება კალათისკენ, რათა დაეხმაროს ამ ტერიტორიის დაცვაში. იქ, სადაც 4 გარბის „რგოლისკენ“, x1 შეიძლება დარჩეს მაღალა.



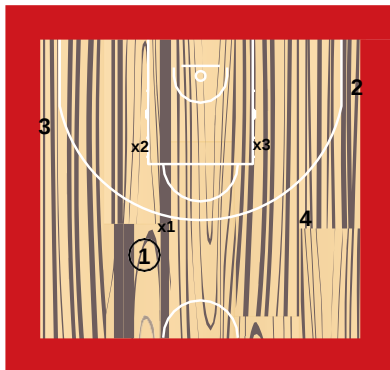
თუმცა, თუ 4 არის დაბალ პოსტში, x3 უნდა დაფაროს და x1 უნდა „ჩაიძიროს“, რათა შეაჩეროს ნებისმიერი მაღალი პასი.



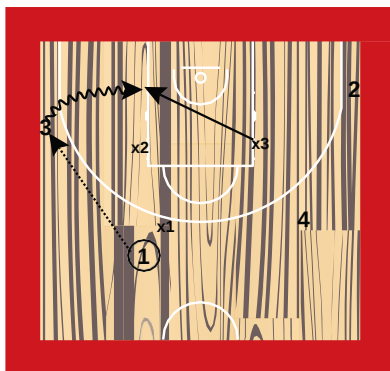
როდესაც ბურთი გადაეცემა 1-ს, x1-მა არ უნდა დაფაროს სივრცე ბურთისკენ. თუ ამას გააკეთებს, 4-მა შეიძლება „შეზოჭოს“ x3 და მიიღოს მარტივი პასი ლეი-აფისთვის (რადგან x3 არის 4-ის „გარეთ“).



ამის ნაცვლად, x3 სივრცეს ფარავს 1-ზე, x1 ტრიალდება რათა შეაჩეროს ნებისმიერი პასი ქვედა პოსტზე და x2 ეშვება მაღალ გამყოფ პოზიციაზე. ყველა მცველი სასწრაფოდ უნდა გადავიდეს მოძრაობაზე.



როდესაც შემტევი გუნდი არ აგზავნის მოთამაშეს კალათისკენ, მაგრამ სამაგიეროდ აქვს ძალა პერიმეტრის სროლაში, მცველები შეიძლება განსხვავებულად განლაგდნენ. ზურთზე კვლავ უნდა იყოს ზეწოლა, თუმცა x2 და x3 შეიძლება ჰორიზონტალურად გასწორდნენ, რაც მათ საშუალებას მისცემს მათ უფრო ადვილად დაფარონ პერიმეტრის სროლით.



თუ გუნდი მიიღებს ამ ტიპის დაცვას, შემტევ გუნდს შეუძლია:

- პერიმეტრის მოთამაშეები გადაიყვანოს კუთხეში მცველისგან გამოყოფის მცდელობით. მცველებმა შეიძლება გადაინაცვლონ ტყორცის ზონისკენ, მაგრამ ორივე უნდა ჩაიბიროს კალათისკენ;
- ზურთი ატაროს პერიმეტრიდან. ამის გაკეთების შემთხვევაში, ზურთის გვერდით მცველს (x2) არ ექნება კარგი პოზიცია კალათამდე დტარების შესაჩერებლად. ამის ნაცვლად, x3 სპრინტით უნდა გადავიდეს, შედწევის შესაჩერებლად.

დამატებითი ცნობები

1. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, როგორ ფიქრობთ, უფრო მნიშვნელოვანია ბურთზე ზეწოლა თუ კალათის დაცვა არახელსაყრელ სიტუაციაში.
2. რა აქტივობებს იყენებთ არახელსაყრელი სიტუაციების დასაცავად?
3. სთხოვეთ მწვრთნელის ასისტენტს ჩაწეროს, რამდენჯერ არიან თქვენი მცველები არახელსაყრელ სიტუაციაში. რამდენჯერ მიიღო შეტევამ კარგი სროლა? იმსჯელეთ თქვენს ასისტენტებთან, თუ რა საკითხში სჭირდებათ თქვენს გუნდს გაუმჯობესება.

1.5 მოწინავე დაცვის ტექნიკა

1.5.1 მოხვეული ჭრების დაცვა

„მოხვეული“ ("Turn out") ჭრის დაცვის ვარიანტები სხვა ტიპის ბლოკების დაცვის მსგავსია. მთავარი აქცენტი უნდა იყოს კომუნიკაცია ორ მცველს შორის, რაც მოიცავს როგორც ლაპარაკს, ასევე (შესაძლოა, უფრო მნიშვნელოვანია) მოსმენას.

თამაშში ბევრი მოთამაშე იმდენად არის ორიენტირებული იმაზე, რასაც აკეთებს, რომ არ ისმენს (და რეაგირებს) თანაგუნდელების ნათქვამზე. ეს განსაკუთრებით ეხება იმ შემთხვევას, თუ გუნდს აქვს გარკვეული წესი, რომელიც ჩვეულებრივ გამოიყენება (მაგ., ბლოკზე გადასვლა), სადაც თანაგუნდელს შეუძლია აცნობოს, რომ ისინი სხვა რამის გაკეთებას აპირებენ, მაგრამ პირველი თანაგუნდელი უბრალოდ აგრძელებს თამაშს, თითქოს ისევ წესს მიჰყვებიან.

„მოსმენის“ უნარების განსავითარებლად საუკეთესო გზაა იმის უზრუნველყოფა, რომ მოთამაშეები ურთიერთობდნენ ვარჯიშზე და დროდადრო გუნდის ზოგიერთ წევრს მიეცით ერთი ინსტრუქცია, ხოლო გუნდის დანარჩენ ნაწილს განსხვავებული ინსტრუქცია.

მოხვეული ჭრის დაცვის ოთხი ძირითადი გზა არსებობს:

1. „ზემოდან“
2. „კვალდაკვალ“
3. „გამჭოლი“
4. „ქვეშ“



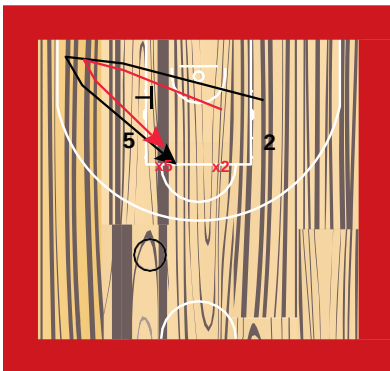
„ზემოდან“

აქ X2 (რომელიც იცავს გამჭრელს) გადავა დაბლოკვაზე „ზემოდან“, გამჭრელთან ერთად. X2 უნდა გადავიდეს გამჭრელის თეძოზე, რათა აიძულოს ის ფგაფართოვდეს, ისე რომ X2-მა შეძლოს დაბლოკვის თავიდან აცილება.

X5-ს შეუძლია ხელი გაშალოს პასის გადაცემის ზოლში და გადადგას ნაბიჯი გვერდითი ხაზისკენ, რათა გაართულოს გამჭრელისთვის პასის გადაცემა.



თუმცა, x5 ფრთხილად უნდა იყოს, რომ ძალიან შორს არ გადავიდეს გვერდითი ხაზისკენ, რადგან ეს მისცემს ბლოკის დამცენებელს შესაძლებლობას შეიქმნას პოზიცია "კალათის" მხარეს.



1

“კვალდაკვალ”

x2 მტკიცედ და აგრესიულად მიჰყვება გამჭრელის ნაკველვს, იმის მიუხედავად გაიჭრება გვერდითი ხაზისკენ („პირდაპირი ჭრა“) თუ „ხვეულ ჭრას“ გააკეთებს უკან ტყორცის ზონაში.

x5-მა უნდა შეაბიჯოს გამჭრელის გზაზე, თუ ის შეეცდება „მოხვევას“, და აიძულოს ავიდეს უფრო მაღლა და მისცეს x2-ს მეტი დრო შემოუაროს ბლოკს და დაამყაროს დაცვითი პოზიცია.



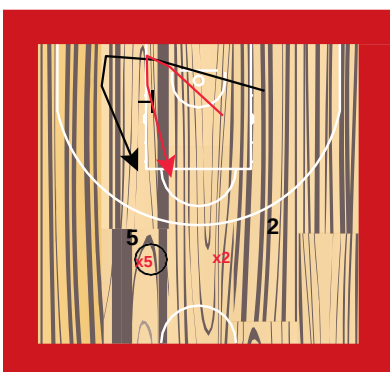
1

“გამჭოლი”

x5 (იცავს ბლოკის დამცენებელს) გადადის პასის გადამცემისკენ, რაც x2-ს აძლევს სივრცეს, რომ გაიჭრას „გამჭოლად“ სივარტელში და აგრესიულად დაბლოკოს გამჭრელისკენ გაშვებული პასი.

“ქვეშ”

თუ x2 უნდა გადავიდეს „ქვეშ“, x5 შეიძლება მიუახლოვდეს 5-ს და x2 გასცდება ბლოკს, x5-სა და ბურთს შორის გადადილობით



1

x2-ს შეუძლია აირჩიოს დარჩენა ტყორცის ზონის შიგნით, განსაკუთრებით თუ 2 არ არის კარგი პერიმეტრის მსროლელი, და უპირატესობას ანიჭებს ხვეულ ჭრას.

x5 ბლოკის დაცვით უახლოვდება ბლოკის დამცენებელს (და შეიძლება გადავიდეს „მაღლა ხაზზე“ ბურთისკენ). x2 იჭრება ტყორცის ზონის შიგნით, თანაგუნდელის „ქვეშ“.

ეს შეიძლება იყოს განსაკუთრებით ეფექტური, თუ გამჭრელი აპირებს ან მჭიდროდ ხვეულ ჭრას (ტყორცის ზონაში) ან საჯარიმო სროლის ხაზისკენ. თუ 2 გაიჭრება კუთხისკენ, x5 შეიძლება გადავიდეს 2-ის დასაცავად, ხოლო x2 დაიცავს პოსტის მოთამაშეს.

1.5.2 შუა შეღწევის დაცვა

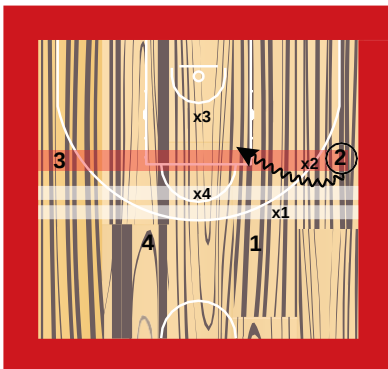
დრიბლინგით შეღწევა გუნდური შეტევების მნიშვნელოვანი ასპექტია.

თავდაპირველად, ჩვენ ვასწავლით მოთამაშეებს, თუ როგორ უნდა დაიცვან ტარება ფლანგიდან პირითა ხაზამდე და ასევე ვავალებთ მოთამაშეებს აიძულონ შემტევი მოთამაშე გადავიდეს პირითა ხაზზე. თუმცა, ისეთივე გავრცელებულია შეღწევა ტყორცნის ზონის ზედა ნაწილში:

- ფლანგიდან;
- ტყორცნის ზონის ზედა ნაწილიდან - "ქვედა ნაკერი" ან ტყორცნის ზონის გვერდი.

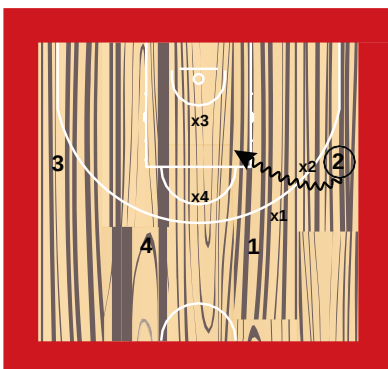
დახმარება ბურთის ქვედა ნაწილიდან

როგორც ნებისმიერ სიტუაციაში, როდესაც თანაგუნდელი ბრუნავს, რათა მოახდინოს ზეწოლა დრიბლერზე და (თუ თანაგუნდელი მარცხდება) შეაჩეროს დრიბლერის წინსვლა, ნებისმიერი დახმარება უნდა მოდიოდეს „ბურთის ქვემოდან“, რადგან ეს არის ერთადერთი პოზიცია, საიდანაც მცველი შეიძლება იყოს დრიბლერს და იმ ადგილს შორის სადაც ცდილობს წასვლას (ანუ კალათს).



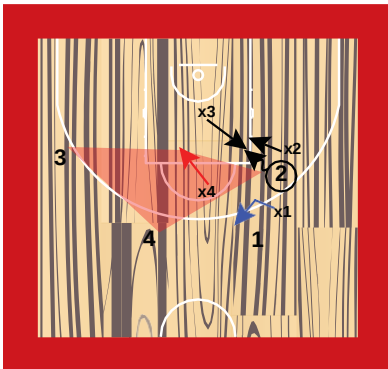
ორივე x1 და x4 არის "ბურთის ხაზის" ზემოთ (რომელიც ვარდისფრად არის დაჩრდილული). ამ პოზიციებიდან ისინი ვერ მოახერხებენ შეაჩერონ 2 ტყორცნის ზონაში შესვლისგან. მხოლოდ x3 არის დასახმარებელ პოზიციაზე. x4 და x1 შეიძლება „პეჯირებდნენ“ გარკვეული დამატებითი ზეწოლის განსახორციელებლად, მაგრამ არ არიან ისეთ პოზიციაზე, რომ შეაჩერონ დრიბლერი.

როდესაც გუნდს განსაკუთრებით კარგად შეუძლია დრიბლინგით შეღწევა, მწვრთნელმა შეიძლება სთხოვოს მცველებს უფრო მეტად ჩასხდნენ ტყორცნის ზონაში, რათა იყვნენ "ბურთის ხაზის" ქვემოთ პოზიციაზე, ისე რომ მათ მეტი დახმარების გაწევა შეძლონ. თუმცა, ეს მიდგომა დაბალანსებული უნდა იყოს მოწინააღმდეგის პერიმეტრიდან სროლის უნარით!



ფლანგიდან შუა შეღწევის დაცვა

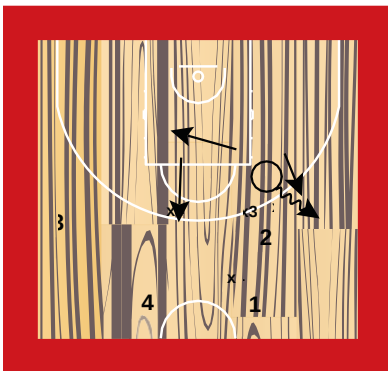
ფლანგიდან შუაში შეღწევა კარგ შესაძლებლობებს აძლევს შეტევას, მოახერხოს ღია პერიმეტრის სროლები (მაგ. „შეღწევა და მოედანი“) და ასევე სროლები ტყორცნის ზონაში (მაგ. „მორბენალი“ ან მიწოდება დაბალ პოსტზე).



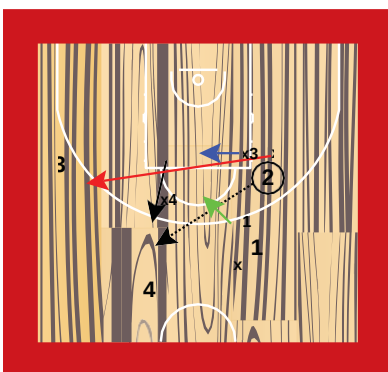
პირველი პრიორიტეტი დამხმარე დაცვისთვის არის „როტაცია“ და თავდაპირველი შედეგის შეჩერება.

ფლანგიდან შეღწევაზე:

- x3 აკეთებს პირველ ბრუნს, რომ შეაჩეროს 2 ტყორცის ზონაში მოხვედრისგან;
- x1 შეიძლება „ჭეჭრუბდეს“ ბურთისკენ (გადადგას ერთი-ორი ნაბიჯი), მაგრამ შემდეგ აღადგინოს პოზიცია 1-ზე გაკეთებული ნებისმიერი პასის დასაბლოკად.
- x4 გადადის გასაღებში და ახლა პასუხისმგებელია ორ პერიმეტრულ მოთამაშეზე - 3 და 4. მან მხედველობის არეში უნდა მოაქციოს ორივე მოთამაშე, ასევე უნდა იცოდეს ბურთის მდებარეობა.



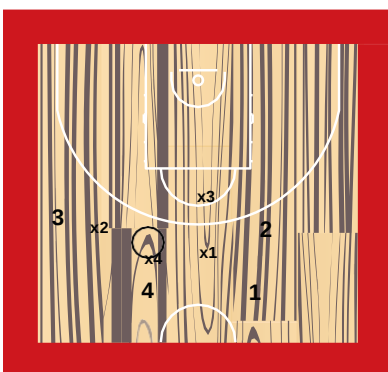
თუ 2-მა შეინარჩუნა დრიბლინგი და უკან დაიხია, x2-ს შეუძლია ხელახლა მოიპოვოს პოზიცია მას დასაცავად და x3 და x4 დაუბრუნდებიან თავიანთ თავდაპირველ მოწინააღმდეგეებს.



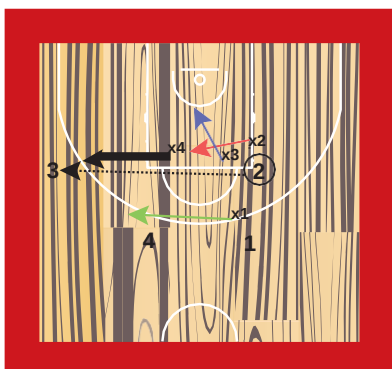
მას შემდეგ, რაც x3-ის ბრუნვები შეწყვეტს მტარებას, მას და x2-ს შეუძლიათ ორმაგი ბლოკი დააყენონ ბურთზე, განსაკუთრებით თუ 2 აიღებს ბურთს.

თუ 2 გადასცემს ბურთს, დაცვის როტაციები დამოკიდებული იქნება იმაზე, თუ სად გადავიდა ბურთი. თუ გადავიდა 4-ზე:

- x4 ფარავს სივრცეს ბურთის დასაცავად;
- x2 ცილდება ორმაგ ბლოკს 3-ის დასაცავად
- x1 რჩება 1-თან
- x3 რჩება 2-თან



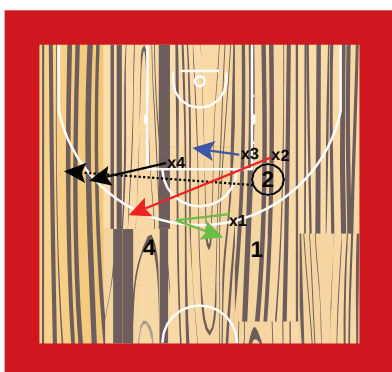
დაცვამ ახლა აღადგინა პოზიცია. ეს ხაზს უსვამს თუ რამდენად მნიშვნელოვანია ყველა მოთამაშემ განავითაროს როგორც პოსტის, ასევე პერიმეტრის უნარები (შეტევაში და დაცვაში), რადგან როტაციის დროს მათ შეიძლება დაამთავრონ პოზიციის გარეთ თამაშით.



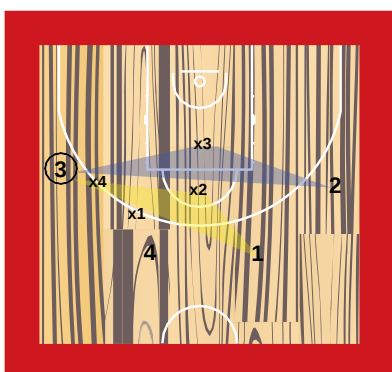
თუ 2 პასს უკეთებს 3-ს, როტაცია ოდნავ განსხვავებულია:

- x4 კვლავ მოძრაობს ბურთის დასაცავად (3);
- x2 პასუხისმგებელი ხდება 1-ზე;
- x3 პასუხისმგებელი რჩება 2-ზე

განსხვავებული როტაციის მიზეზი არის ის, რომ x2-ს გაუჭირდება სწრაფად მოთამაშე 4-ის დაცვა, იმის გათვალისწინებით, რომ მას მოუწევს გადაადგილება x3-ის და 2-ის გვერდით.



თუ 4 ნაკლებად სავარაუდოა, რომ ისერის პერიმეტრიდან, x1-მა შეიძლება „ჰეჯირება“ გააკეთოს მისკენ და შემდეგ დაუბრუნდეს 1-ის დაცვას, რაც x2-ს მისცემს დროს მივიდეს 4-თან.

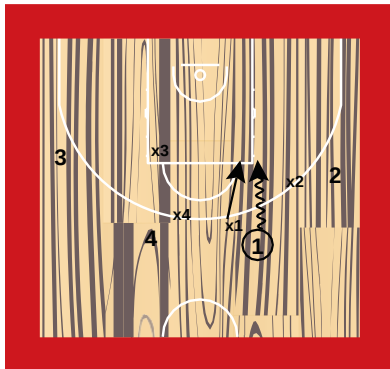


დაცვა ახლა აღდგენილია.

გუნდებს შეუძლიათ ივარჯიშონ ამ როტაციებზე იმით, რომ შეტევამ შეადგინოს ერთი ფლანგიდან და შემდეგ გადასცეს პასი

შემდეგ შეადგინოს მერე ფლანგიდან და გადასცეს პასი.

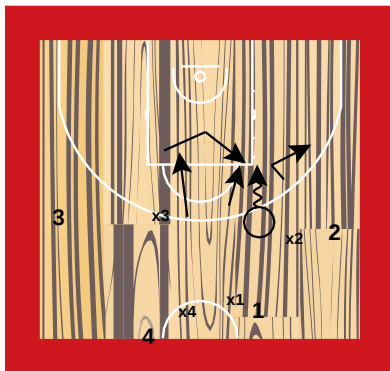
თავდაპირველად დაცვა შეიძლება იყოს „პასიური“ (არ შეუშალოს ხელი შეღწევას) და შემდეგ დაიწყოს კონკურენტული თამაში. მწვრთნელს შეიძლება დასჭირდეს 3 როტაცია და შემდეგ "ცოცხლად" თამაში.



„ნაკერის“ შეღწევის დაცვა

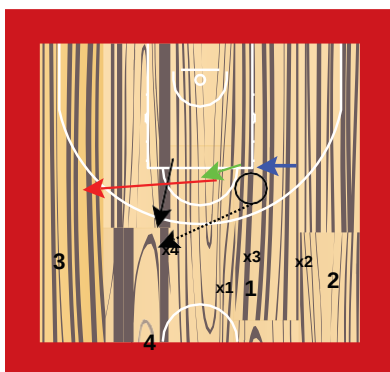
„ნაკერი“ („Seam“) შეღწევა არის როდესაც მოთამაშე ბურთს ატარებს ტყორცნის ზონაში მისი ზედა ნაწილიდან, ჩვეულებრივ მოძრაობს „კუთხედიდან“. როგორც ჩანს 4x4 აქტივობაში, ამის დაცვა უფრო რთულია, რადგან გამყოფ ხაზზე მცველი არ არის.

ეს განსაკუთრებით ასეა, თუ 3 არის კარგი პერიმეტრის მსროლელი, რადგან ამისთვის საჭიროა x3 იყოს მასთან უფრო ახლოს.



ნაკერის შეღწევის დასაცავად საწყისი როტაცია იგივეა, რაც ფლანგიდან შეღწევისას:

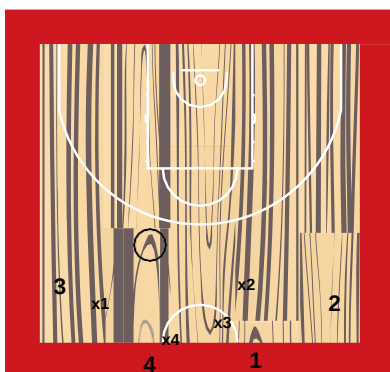
- x3 ნაბიჯს დგამს მაღლა დრიბლერის ტყორცნის ზონაში შეღწევის შესაჩერებლად. ამის ეფექტურად გასაკეთებლად, x3-ს სჭირდება „პეჯირება“ მოედანის შუისკენ უფრო ახლოს, თუ მიაჩნია, რომ 1 სავარაუდოდ დრიბლინგს შეასრულებს.
- x4 გადადის ტყორცნის ზონაში და ახლა პასუხისმგებელია „ორის დაცვაზე“ (4 და 3).
- x2 ბლოკავს პასს 2-ზე.



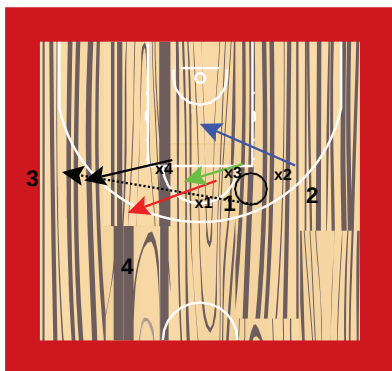
იხევე როგორც ფლანგიდან შეღწევისას, როტაცია, რომელიც ხდება პასის გაკეთებისას, დამოკიდებულია იმაზე, თუ სად კეთდება ეს პასი.

თუ პასი კეთდება ტყორცნის ზონის თავზე:

- x4 გადადის ბურთის დასაცავად;
- x1 გადადის 3-ის დასაცავად
- x2 რჩება 2-ის მცველად
- x3 ახლა იცვლის პოზიციას და გადადის 1-ის დაცვაში.

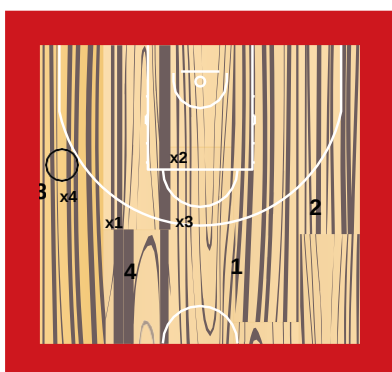


დაცვას ახლა აღდგენილი აქვს პოზიცია.

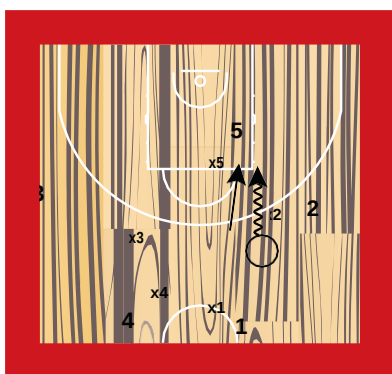


თუ ბურთი გადაეცემა მოპირდაპირე ფლანგზე:

- x4 გადადის ბურთის დასაცავად
- x1 გადადის 4-ის დასაცავად
- x3 იცვლის პოზიციას და გადადის 1-ის დასაცავად
- x2 რჩება 2-ის მცველად

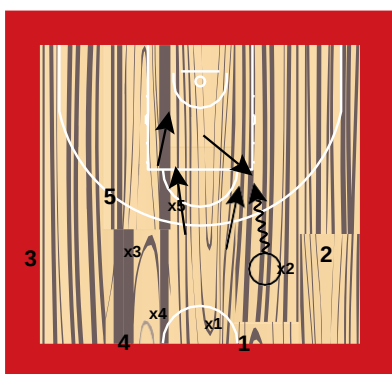


კვლავ, გუნდს აღდგენილი აქვს დაცვითი პოზიციები.



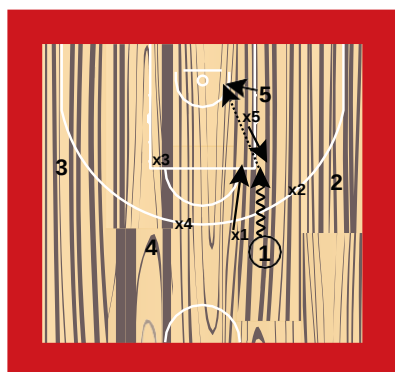
სადაც არის შემტევი დაბალი პოსტის მოთამაშე, მწვრთნელებმა შეიძლება აირჩიონ, რომ მცველი მიბრუნდეს, რათა შეაჩეროს ნაკერის შეღწევა.

მცველი (x5) უკეთეს პოზიციაზეა ნაკერის შეღწევის შესაჩერებლად, თუმცა როტაცია „დამხმარეს დასახმარებლად“ რთულია და ამან შეიძლება დატოვოს პასი 5-მდე ღია.



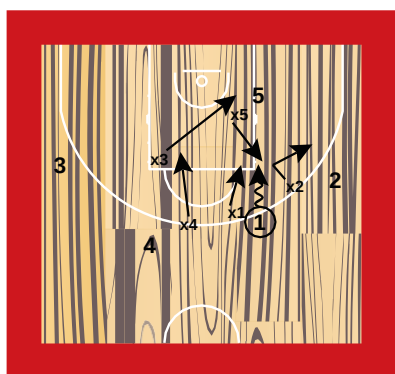
სადაც დაბალი პოსტი მოპირდაპირე მხარეს არის, ეს როტაცია ოდნავ ადვილია, შემდეგნაირად:

- x5 გადადის დრიბლერის დასაცავად
- x3 ბრუნავს 5-ის დასაცავად
- x4 ბრუნავს „2-ის დასაცავად“ (3 და 4)

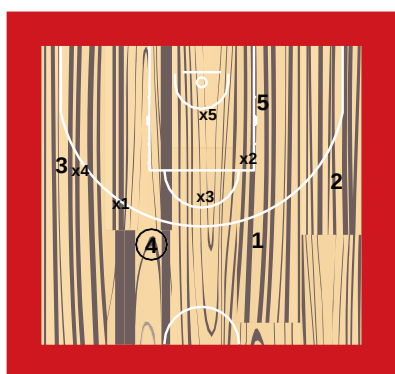


პოსტის მცველის როტაცია, წარმოადგენს პოსტის მოთამაშისთვის პასის გადაცემის შესაძლებლობას ლეი-აპისთვის.

ეს პასი განსაკუთრებით ეფექტურია, მაღალი პასის სახით, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს ჩატენვა უფროსი, ათლეტური მოთამაშეების შემთხვევაში.



თუ მწვრთნელები იყენებენ პოსტის მცველს (X5) რომ შეტრიალდეს და შეაჩეროს ნაკერის შეღწევა, უახლოესი დამხმარე მცველი (X3) სწრაფად უნდა მიბრუნდეს პოსტის მოთამაშისკენ, ნებისმიერი პასის შესაჩერებლად.



როდესაც შედგება შეჩერდება, მწვრთნელების უმეტესობა სთხოვს X5-ს მიბრუნდეს უკან, პოსტის მოთამაშის დასაცავად, როგორც კი პასი გაკეთდება.

მცველებს ახლა აღდგენილი აქვთ პოზიცია, X5 ბრუნდება პოსტის მოთამაშის დასაცავად, თუმცა სხვა მოთამაშეები ახლა შეიძლება იცავდნენ სხვადასხვა მოთამაშეებს იმის მიხედვით, თუ სად გავდავიდა ბურთი.

1.5.3 დაცვის შეცვლა მოწინააღმდეგის მიხედვით

ოპონენტის „დაზვერვის“ („სკაუტინგის“) ერთ-ერთი მთავარი მიზანია განსაზღვროს, თუ როგორ თამაშობენ ისინი, რათა შემუშავდეს შესაბამისი სტრატეგია ამის წინააღმდეგ საბრძოლველად.

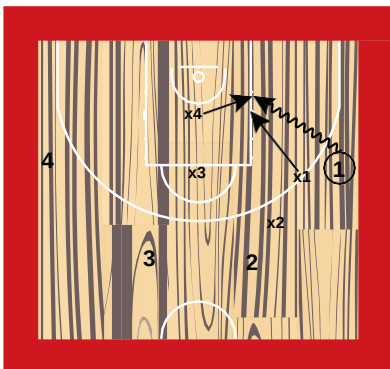
დაზვერვაზე დაყრდნობით

მას შემდეგ, რაც გუნდს კარგად ესმის ფუნდამენტური უნარები (როგორც გუნდური, ასევე ინდივიდუალური), შესაძლოა შესაძლებელი იყოს თქვენი თამაშის გეგმის შეცვლა იმის საპასუხოდ, თუ როგორ თამაშს მოელთ მოწინააღმდეგის მხრიდან. ზოგჯერ შეიძლება გქონდეთ მომზადებული თამაშის ერთზე მეტი გზა (მაგ., მთლიან მოედანზე და ნახევარ მოედანზე დაცვაზე ვარჯიში) და უბრალოდ ირჩევთ თამაშის რომელ სტილზე ამახვილებთ ყურადღებას კონკრეტულ მოწინააღმდეგესთან.

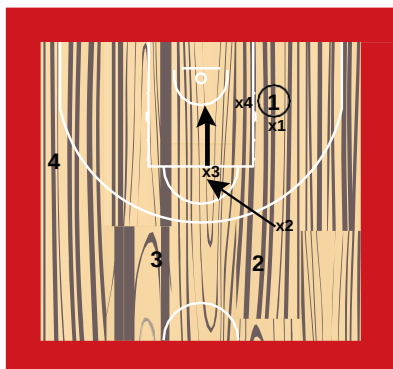
სხვა დროს, შეიძლება დაგჭირდეთ კონკრეტული სისტემის შემუშავება მოწინააღმდეგის წინააღმდეგ სათამაშოდ. ამის გაკეთებისას თქვენ:

- (ა) კარგად უნდა გესმოდეთ არსებული გარემოება, როდესაც იქნება გამოყენებული „ახალი“ სისტემა;
- (ბ) უნდა მისცეთ გუნდს საკმაოდ შესაძლებლობა, ივარჯიშოს "ახალ" სისტემაზე შეჯიბრებით სიტუაციებში - "გადასვლა" შეიძლება იყოს ღირებული, მაგრამ გუნდი (განსაკუთრებით იუნიორების გუნდი) ნაკლებად სავარაუდოა, რომ შეძლებს ამის შესრულებას თამაშის ზეწოლის ქვეშ, თუ "თამაშის მსგავს" პირობებში არ აქვთ ამაზე ნავარჯიშები;
- (გ) ფოკუსირება უნდა მოახდინოთ იმაზე, რაც გინდათ რომ თქვენმა გუნდმა გააკეთოს და არ იფიქროთ მხოლოდ იმაზე, თუ რას აკეთებს მოწინააღმდეგე. გავრცელებული შეცდომაა ძალიან ბევრი დროის დახარჯვა იმის აღწერაზე, თუ რას აკეთებს მოწინააღმდეგე და არასაკმარისი დროის დახარჯვა იმაზე, თუ რის გაკეთებას აპირებს თქვენი გუნდი.

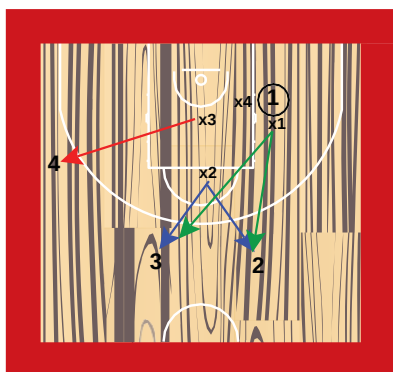
ამ მიდგომის მაგალითია დაცვითი როტაციების შესწავლა დრიბლინგით შეღწევისას და, კერძოდ, როტაციის, როდესაც დრიბლინგი შეჩერებულია და შემდეგ პასია გაკეთებული.



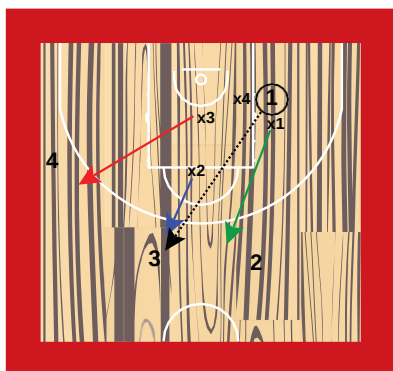
როდესაც 1 ამარცხებს თავის მოთამაშეს დრიბლინგიდან, x4 ტრიალდება, რომ შეაჩეროს ნებისმიერი შეღწევა ტყორცნის ზონაში.



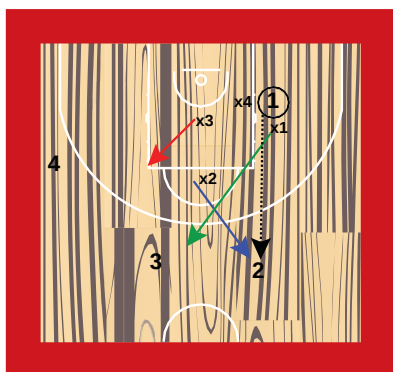
თავდაპირველად ჩვენ ვასწავლით, თუ როგორ მოახდინა x3-მა „მეორადი“ ბრუნვა და ახლა იღებს პასუხისმგებლობას 4-ის დაცვაზე. x2 ასევე ბრუნავს ტყორცნის ზონაში და პასუხისმგებელია როგორც 3-ზე, ასევე 2-ზე.



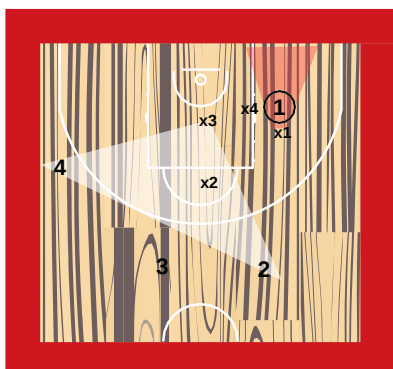
ეს პასუხისმგებლობები ნაჩვენებია აქ - x2 და x1 პოტენციურად იცავენ 3 ან 2-ს, იმისდა მიხედვით, თუ სად გაკეთდება პასი.



თუ პასი გაკეთდა 3-ზე, x2 იღებს ბურთს და x1 გადადის 2-ისკენ.



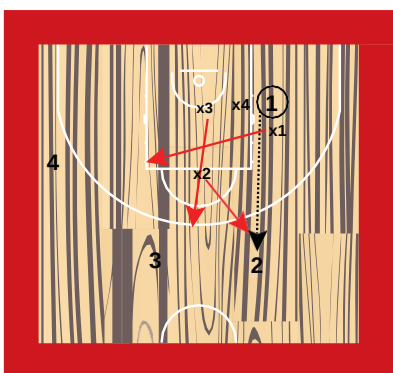
ანალოგიურად, თუ პასი კეთდება 2-ზე, x2 იცავს მას და x1 ტრიალდება 3-ის დასაცავად. x3 აგრძელებს 3-ის დაცვას.



ტრადიციული როტაციის ერთ-ერთი პრობლემა ის არის, რომ x1-ს არ აქვს კარგი ხედვა პერიმეტრზე შემტევი მოთამაშეების მიმართ - ეფექტურად მიმართულია სპირითი ხაზისკენ.

x3-ს აქვს კარგი ხედვა ყველა პერიმეტრის მოთამაშეზე, რადგან ზურგი აქვს პირითა ხაზისკენ.

ჩვეულებრივ, შემტევი გუნდები სწრაფად გადასცემენ ბურთს პერიმეტრზე, გუნდი ცდილობს ღია გარე სროლის მიღებას. ეს „მეორე პასი“ შეიძლება ძალიან ეფექტური იყო სროლის მისაღებად, განსაკუთრებით თუ x1-ს აქვს პასუხისმგებლობა გადავიდეს 3-ისკენ.

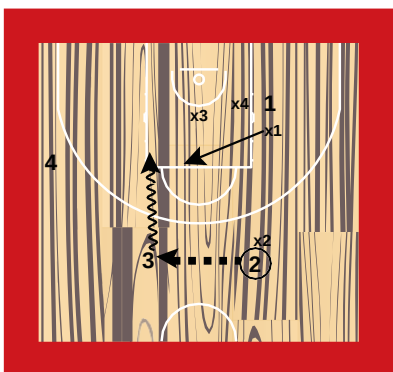


როტაცია პერიმეტრზე მსროლელ გუნდის წინააღმდეგ

ალტერნატიული როტაცია (როდესაც ბურთი გადადის 2-ზე), რომელიც უზრუნველყოფს მსროლელების უკეთ მოგვას, არის თუ x3 გადადის 3-ისკენ და x1 გადადის 4-ის გადასწვრივ.

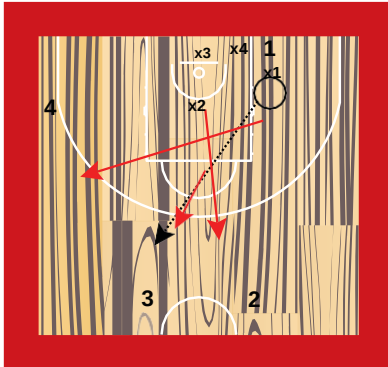
ეს უფრო ეფექტურად დაიცავს სროლას და სწრაფ გადაცემას 3-ზე, ვიდრე x1-ის გადასვლა 3-ის დასაცავად.

მნიშვნელოვანია, რომ x1-ს ისევ აქვს კარგი კუთხე, 4-ის მიერ ნებისმიერი შეღწევის შესაჩერებლად ბურთის მიღების შემთხვევაში.



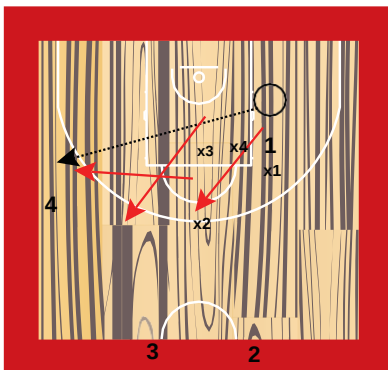
კიდევ ერთი საკითხი, რომელიც შეიძლება წარმოიშვას x1-ისთვის არის ის, რომ მას ცუდი პოზიცია აქვს 3-ის მიერ დრიბლინგით შეღწევის დასაცავად, თუ გადაადგილდება პასის მიღებისთანავე.

x3 უკეთეს პოზიციაზეა ამ შეღწევის შესაჩერებლად, რადგან იმყოფება „სტარების ზოლში“ 3-სა და კალათს შორის.



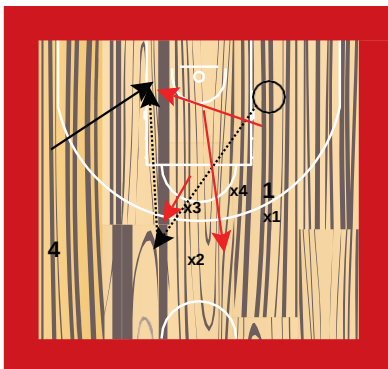
როდესაც ბურთი ორმაგი დაბლოკვიდან გადადის 3-ზე, x3-ს შეუძლია გადავიდეს მოთამაშე 2-ისკენ, x2 გადადის მოთამაშე 3-ის დასაცავად, ხოლო x1 გადადის 4-ის დასაცავად.

ეს როტაცია გულისხმობს, რომ 2 უფრო დიდ საფრთხეს წარმოადგენს პერიმეტრიდან, ვიდრე 4. 4 რომ უფრო დიდი საფრთხე ყოფილიყო, x3 შეძლებდა მიტრიალებას მის დასაცავად და x1 მიტრიალდებოდა 2-ის დასაცავად.



კიდევ ერთი ბროტაცია, რომლის განხილვაც შეიძლება, არის ის, რომ x2 პასუხისმგებელია იმაზე, ვინც მიიღებს ბურთს 4, 3 და 2-ის შორის (რადგან ისინი უფრო ახლოს არიან ვიდრე x3 ან x1 მათთან).

x3 ტრიალდება შემდეგი „საფრთხისკენ“ და x1 ტრიალდება დარჩენილი მოთამაშისკენ. კომუნიკაცია გადამწყვეტია ამ სამუშაოში და x3 უნდა იყოს გადამწყვეტი და ადრევე აცნობოს რომელ მოთამაშეს დაიცავს.



x3-ის კალათიდან მოშორებით მობრუნების რისკი (და არა მოთამაშე 4-ის დაცვა), არის ის, რომ 4 შეიძლება გადავიდეს კალათისკენ და მანამდე მივიდეს, სანამ x1 ჩადგება მისი შეჭერების პოზიციაში. თუ შემტევი გუნდი სავარაუდოა რომ ამას გააკეთებს, მაშინ გამოყენებული უნდა იყოს საწყისი როტაცია.

გუნდს ასევე შეიძლება ჰყავდეს ერთი გამორჩეული მსროლელი, ამ შემთხვევაში მწვრთნელმა შეიძლება დათქვას ვინ ბრუნავს მისკენ (ან x2 ან x3).

დაცვითი სქემის შემუშავებისა და განხორციელებისას გასათვალისწინებელია ყველაზე მნიშვნელოვანი ფაქტორები:

- (ა) მოთამაშეებმა უნდა იცოდნენ, რომელ სისტემას იყენებენ ნებისმიერ მოცემულ სიტუაციაში;
- (ბ) თუ მცველები ერთმანეთთან ეფექტურად ურთიერთობენ, მაშინ თითქმის ნებისმიერი როტაცია შეიძლება იყოს წარმატებული;
- (გ) მოთამაშეებს სჭირდებათ დრო, რომ ივარჯიშონ სქემაზე, სანამ ამის გაკეთებას თამაშში შეძლებენ.

დამატებითი ცნობები

1. დაფიქრდით თქვენს ბოლო რამდენიმე თამაშზე. არის თუ არა სფეროები, სადაც თქვენი დაცვა მუდმივად მარცხდება? განიხილეთ თქვენს ასისტენტებთან, თუ რა კორექტირების შეტანა შეგიძლიათ ამის თავიდან ასაცილებლად.
2. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, თუ რა შეჯიბრებითი ხასიათის აქტივობებს იყენებს დაცვის სავარჯიშოდ. რა ცვლილებას შეიტანდით აქტივობაში, კონკრეტულად შუა შეღწევის დაცვის სასწავლებლად?
3. სთხოვეთ კოლეგას უყუროს თქვენი გუნდის თამაშს და შემდეგ განიხილეთ მასთან, თუ რა დაცვას გამოიყენებდა ის თქვენი გუნდის წინააღმდეგ. იგივე დაცვას გამოიყენებდით თქვენ მისი გუნდის წინააღმდეგ?
4. რა არის ძირითადი სწავლების პუნქტები მოხვეული ჭრის დასაცავად? როგორ შეგიძლიათ ამის სწავლება და ვარჯიში?

LEVEL 2



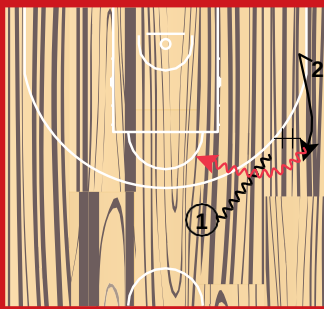
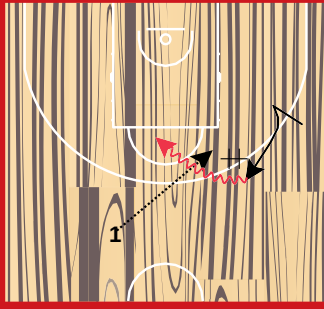
გუნდი

თავი 2

შეტევითი ტაქტიკა და
სტრატეგიები

2.1 შეტევითი მოძრაობა

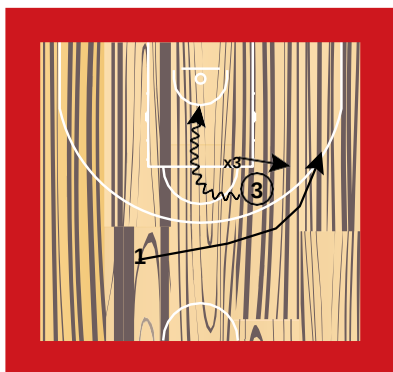
2.1.1 მოძრავი შეტევა - 5 OUT - დრიბლინგით შესვლა - გადაწოდება

	დრიბლინგით შესვლის გადაწოდება დრიბლინგით ბურთის გადაწოდებები სულ უფრო და უფრო ხდება გუნდის შემტევი სქემის ნაწილი, როგორც ზეწოლის განთავისუფლება (მაგ., როდესაც ბურთის ფლანგზე გადაცემა შეუძლებელია, მოთამაშე დრიბლინგს აკეთებს ფლანგისკენ და „გადაწოდებს ბურთს“) და ასევე, როგორც აგრესიული შიმშილი სკლა.
	დრიბლერი მოძრაობს მცველისკენ და შემდეგ ახორციელებს ნახტომის გაჩერებას, ბურთი უჭირავს თეძოსთან. ბურთის იჭერს ხელებით ბურთის ზედა და ქვედა ნაწილზე, იმისთვის რომ თანაგუნდელს გაუადვილოს ბურთის გამორთმევა. თანაგუნდელი იღებს ბურთს მოძრაობაში და ცდილობს დრიბლინგიდან შეტევას ტყორცნის ზონისკენ. ხშირად, თავდაპირველად შორდებიან ბურთს და შემდეგ უკან იჭრებიან ბურთისკენ. სულ უფრო და უფრო მეტი მოთამაშე, რომელიც გადასცემს ბურთს, ტრიალდება საყრდენ ფეხზე, რომ გადავიდეს მცველის გზაზე მისი დაბრკოლების მიზნით.
	მიუხედავად იმისა, რომ ბურთის გადაწოდება ხშირად კეთდება დრიბლინგით საჯარიმო ხაზის ზემოდან ფლანგისკენ, მისი შესრულება შეიძლება მოედანზე ნებისმიერ ადგილას. ალტერნატიულად, ბურთის გადაწოდება შეიძლება შესრულდეს მოთამაშისგან, რომელიც უმოძრაოდ დგას, და ეს ხშირად კეთდება, როდესაც ბურთი პოსტის მოთამაშეს აქვს. გადაწოდებამდე, პოსტის მოთამაშე (4) ტრიალდება საყრდენ ფეხზე ისე, რომ ზურგით იყოს იმ მოთამაშისკენ, რომელიც აიღებს ბურთს, რაც ასევე მათ „გაფართოების“ საშუალებას მისცემს და უკეთ შეძლების მცველის გზის დაბრკოლებას.



ხშირად, გადაწოდების ნაცვლად, ფმომამაშე თანაგუნდელს მოკლე პასს უგდებს, თუმცა ეს არ უნდა მოხდეს.

გადაწოდება საუკეთესოდ მუშაობს, როდესაც ორი შემტევი მოთამაშე ერთმანეთს ხვდება, რადგან ეს ბლოკის მსგავსია, სადაც პასის გამკეთებელი მოთამაშე ასევე ხვდება მცველის გზაზე.



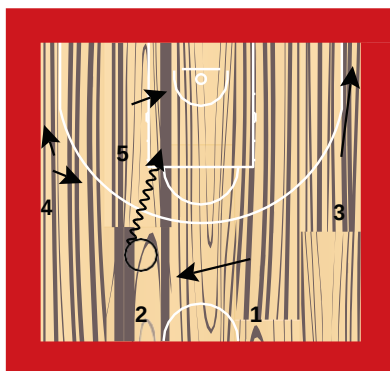
იქ, სადაც მოთამაშეს, რომელიც გადაწოდებას აკეთებს, არ შეუძლებელია დრიბლინგი, ასევე შეუძლია გამოიყენოს გადაწოდების ფინტი.

აქ, X3 მოელის გადაწოდებას და მოძრაობს, რათა დაეხმაროს 1-ის დაცვას, როდესაც ის დრიბლინგს დაიწყებს. 3 გადაწოდების ფინტს აკეთებს და შემდეგ ტრიალებს კალათზე თავდასხმის მიზნით, ახლა X3 მცაურანაა.

2.1.2 მიმღებების პრონციპები პოსტის მოთამაშეებთან

პოსტის მოთამაშეების წარდგენა

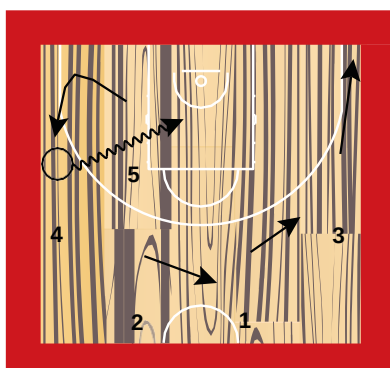
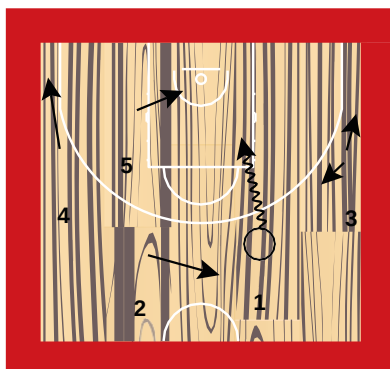
“მიმღების პრინციპები” ასევე ითვალისწინებს შეტევით ჩარჩოს პოსტის მოთამაშეებთან, მიუხედავად იმისა, შეტევას ერთი პოსტის მოთამაშე ჰყავს („4 გარე, 1 შიდა“) თუ ორი პოსტის მოთამაშე („3 გარე, 2 შიდა“).



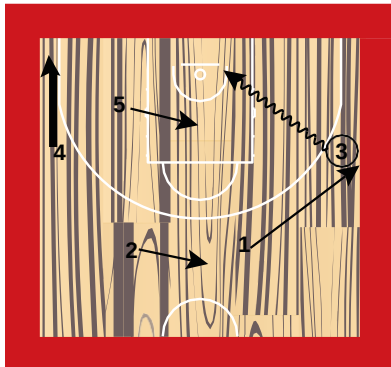
“4 გარე, 1 შიდა” პრინციპები

დრიბლინგით შეღწევისას ტყორცნის ზონის ზევით, დაბალი პოსტის მოთამაშე კალათისკენ მიიწევს და პერიმეტრის მოთამაშე ბურთის მოპირდაპირედ დგას, რათა მიიღოს პასი სროლისთვის.

ერთი მოთამაშე გადადის უსაფრთხოების პოზიციაზე, ხოლო მეორე პერიმეტრის მოთამაშე გადადის პოზიციაზე, რომ მიიღოს პასი - რომელიც შეიძლება იყოს დრიბლერის უკან.



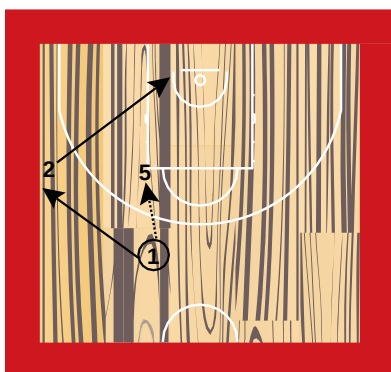
თუ დაბალი პოსტის მოთამაშეა, როდესაც დრიბლიერი მიდის პირიქითა ზაზისკენ, პოსტის მოთამაშე პერიმეტრზე „წრიულად გამოდის“. დრიბლერის მოპირდაპირე პერიმეტრის მოთამაშეები გადადიან სასროლ პოზიციებზე.



“4 გარე, 1 შიდა” პრინციპები გაგრძ...

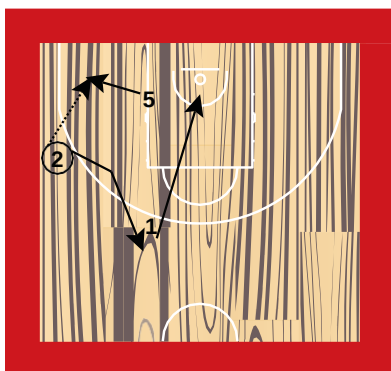
თუ დრიბლინგით შედგევა დაბალი პოსტის მოთამაშის საპირისპიროდაა, პოსტის მოთამაშე გადადის „კალათის ქვეშ“ („no charge“) წრის ზევით.

ხშირად დაცვაში მყოფი გუნდი აგრესიულად ცდილობს შეაჩეროს შეტევა ბურთის პერიმეტრზე გადაცემისგან. ამ ვითარებაში ასევე შეიძლება გამოყენებული იყოს პასის გადაცემა პოსტის მოთამაშისთვის, ზეწოლის გადასატეხად.



“მაღალი პოსტის ზეწოლის გაშვება”

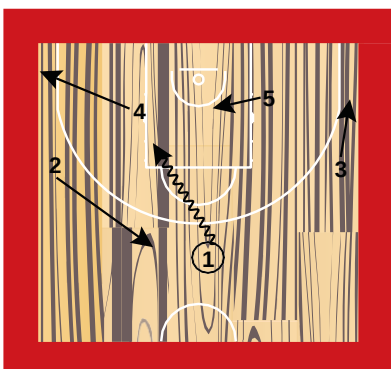
მაღალ პოსტზე პასის გაკეთება შეიძლება ეფექტური იყოს იქ, სადაც პერიმეტრის მოთამაშე დაბლოკილია. პერიმეტრის მოთამაშეს შეუძლია პირდაპირ კალათისკენ გაიჭრას.



“დაბალი პოსტის ზეწოლის გაშვება”

დაბალი პოსტის მოთამაშეს შეუძლია გადავიდეს „მოკლე კუთხისკენ“ პასის მისაღებად, თუ „ბურთის რევერსი“ დაბლოკილია.

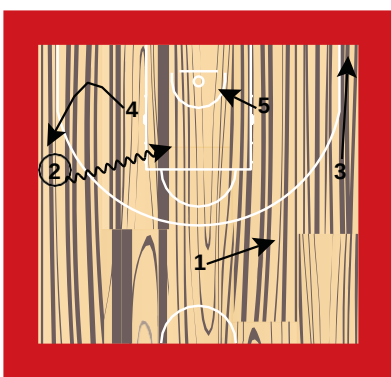
პერიმეტრის მოთამაშეს შეუძლია უკანა ჭრა გააკეთოს კალათისკენ.



“3 გარე, 2 შიდა” მიმღების პრინციპები

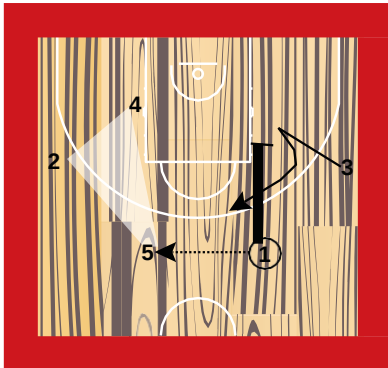
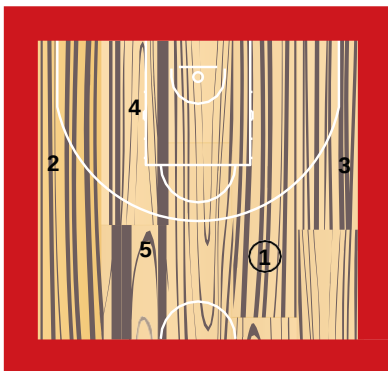
ასევე მოქმედებს მიმღების პრინციპები, სადაც ორი პოსტის მოთამაშეა:

ორი პოსტის მოთამაშის პრინციპები იგივეა, რაც 1 პოსტის მოთამაშის შემთხვევაში, ერთი პოსტის მოთამაშე (იგივე მხარეს, როგორც დრიბლერი) გადადის პერიმეტრზე, ხოლო მეორე პოსტის მოთამაშე გადადის კალათისკენ.



2.1.3 მოძრავი შეტევა პოსტის მოთამაშესთან - 4 გარე, 1 შიდა

15-16 წლის ასაკში შესაძლოა მიზანშეწონილი იყოს შეტევის ყოლა ოთხი გარე და ერთი შიდა მოთამაშით. გარდა ამისა, მიზანშეწონილია, რომ არცერთი მოთამაშე არ შემოიფარგლოს კალათის უკან თამაშით (პოსტში) და ყველა მოთამაშემ უნდა ითამაშოს როგორც პერიმეტრზე, ასევე პოსტზე.

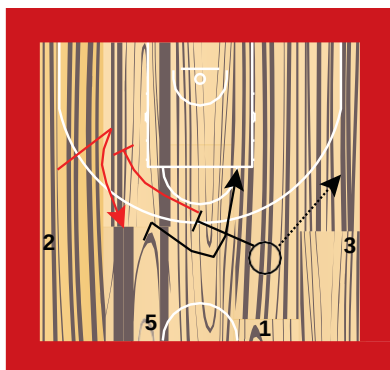


"4 Out" განლაგება აძლევს სივრცეს მოთამაშეებს ბურთი ატარონ ტყორცნის ზონაში. ამ განლაგებაში შეიძლება იყოს 2 ფლანგის მოთამაშე და 2 მოთამაშე ტყორცნის ზონის ზედა ნაწილში.

ამ განლაგებაში, პოსტის მოთამაშეს (მაგ. 4 ან 5) მოეთხოვება პერიმეტრზე თამაში. ყველა მოთამაშეს უნდა ჰქონდეს ნასწავლი როგორც პოსტის, ისე პერიმეტრის თამაშის საფუძვლები.

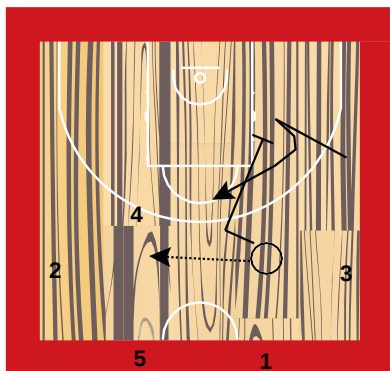
ეს იძლევა 3X3-ის შესაძლებლობას იატაკის ერთ მხარეს (დარბაზილული სამკუთხედი), ასევე იძლევა ბურთის მიღმა ბლოკების შესაძლებლობას.

მოძრაობის მრავალი ვარიანტი არსებობს და გამოუცდელ მოთამაშეებს შეიძლება გაუჭირდეთ არჩევის გაკეთება, და დაცვის წაკითხვა. ამის თავიდან ასაცილებლად, მწვრთნელმა შეიძლება წარადგინოს ზოგადი წესები, რომელთა გამოყენებაც შესაძლებელია. თუ მოთამაშეები აკეთებენ "წაკითხვას", რომელიც განსხვავდება წესებისგან, მწვრთნელმა ავტომატურად არ უნდა გააკრიტიკოს ისინი და ამის ნაცვლად უნდა ელაპარაკოს მოთამაშეს იმის შესახებ, თუ რა გააკეთეს (რა "წაკითხვას" აკეთებენ) და შესთავაზოს სხვა ფაქტორები, რომლებიც მოთამაშეს უნდა გაეთვალისწინებინა საჭიროების შემთხვევაში.

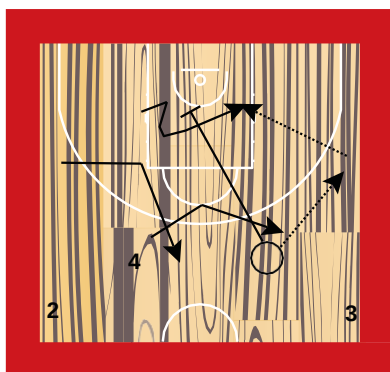


ყოველ ჯერზე, როდესაც მცველი აკეთებს პასს (განურჩევლად იმისა, თუ რომელ მხარეს), ისინი შორდებიან ბლოკს და აყენებენ ბლოკებს მოედნის მეორე მხარეს ყველა გარე მოთამაშისთვის.

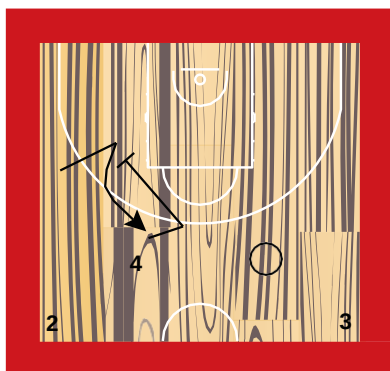
1 ბლოკს აყენებს 5-ისთვის (ნაჩვენებია შავით) და 2-ისთვის (ნაჩვენებია წითლად.)



ბურთის რევერსის შემდეგ, 1 აყენებს ბლოკს 3-ისთვის, რომელიც ბურთის მოპირდაპირე მხარესაა.

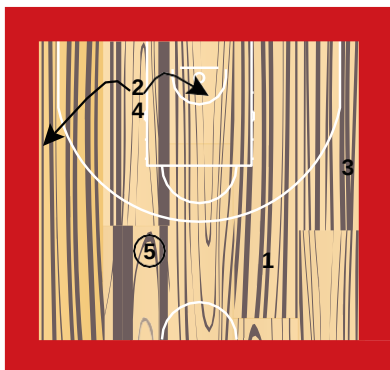


პერიმეტრის მოთამაშეებისთვის ბლოკის დაყენების ნაცვლად, 1-ს შეუძლია დააყენოს ბლოკი პოსტის მოთამაშისთვის სუსტ მხარეზე და სხვა პერიმეტრის მოთამაშეები გადაადგილდებიან იატაკის დასაბალანსებლად.

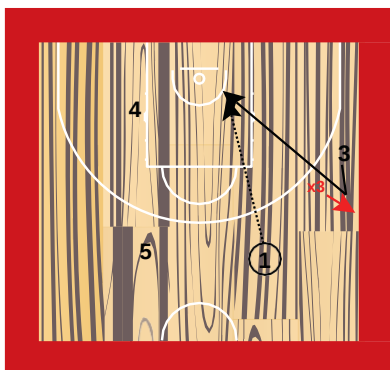


თუ მცველის პოზიციაზე მყოფ მოთამაშეს ბურთი დაბლოკილი აქვს, ის შორდება, იატაკის მეორე მხარეს პერიმეტრის მოთამაშეების დასაბლოკად.

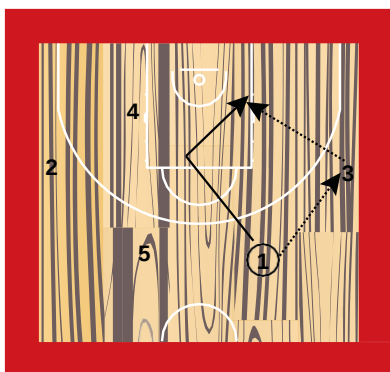
ამ წესების შესაბამისად მოთამაშეების გადაადგილების მრავალი ვარიანტი არსებობს და მოთამაშეებს ვარჯიშზე უნდა მიეცეთ ბევრი შესაძლებლობა, რათა გაეცნონ წესებს და ასევე მიიღონ გადაწყვეტილებები ამ წესებით თამაშისას (ანუ როდის არ უნდა დაიცვან წესები).



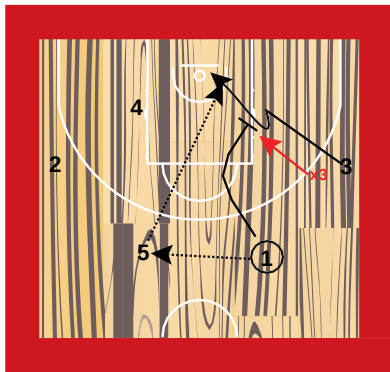
ფლანგის მოთამაშე, რომელიც დგას მოედნის პოსტის მხარეს, შეიძლება გამოიყენოს პოსტის მოთამაშე გახსნისთვის.



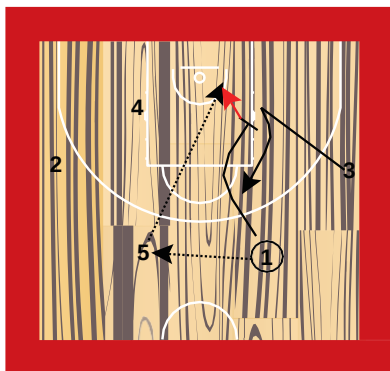
მოთამაშეებს, რომლებიც იატაკის მოპირდაპირე მხარეს არიან პოსტის მოთამაშესთან, შეუძლიათ გააკეთონ უკანა კარის ჭრა კალათისკენ თუ დაბლოკილი აქვთ ბურთი.



მათ ასევე შეიძლება გამოიყენონ მიმართულების შეცვლა და/ან ტემპის შეცვლა რომ გაიხსნან ღია პოსტის ზონაში პასის მისაღებად.



ბურთს მიღმა ბლოკების გამოყენება ასევე ბევრ შესაძლებლობას იძლევა. 3 შეიძლება გადავიდეს ბლოკისკენ და თუ მისი მცველი ბლოკის მაღალ მხარესაა, 3 შეიძლება პირდაპირ კალათისკენ გაიჭრას.



დაბლოკვის ნებისმიერ სიტუაციაში, ბლოკის დამცენებელი ასევე უნდა ეძებდეს პასის მიღების შესაძლებლობებს. თუ გამჭრელი მაღლა წავა, ბლოკის დამცენებელი უნდა წავიდეს კალათისკენ. თუ გამჭრელი კალათისკენ წავა, ბლოკის დამცენებელი უნდა „წამოხტეს“ და გადაადგილდეს მაღლა.

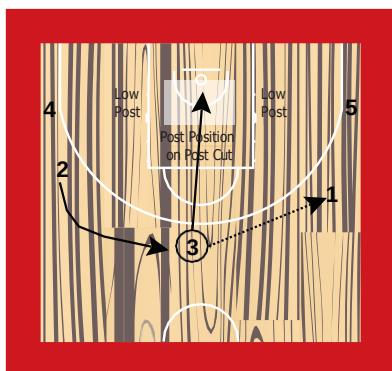
2.1.4 პოსტზე ჭრები

„პოსტზე“ ჭრები („POsT UP“ CuTs)

ძალიან ხშირად იუნიორულ გუნდებთან ერთი მოთამაშე გადადის პოსტის პოზიციაზე და შემდეგ რჩება იქ მთელი შეტევის დროს და ეს მეორდება დროდადრო.

ყველა მოთამაშე უნდა გაეცნოს პოსტზე თამაშის ძირითად პრინციპებს და უნდა წახალისდეს, რომ ეძებოს შესაძლებლობები პოსტზე სათამაშოდ. მცველი, რომელსაც შეუძლია ეფექტურად ითამაშოს პოსტზე, განსაკუთრებით რთული დასაცავია. გარდა ამისა, მოთამაშეებს, რომლებსაც თავდაპირველად შეუძლიათ პოსტის პოზიცია დაამყარონ, უნდა შეეძლოთ პერიმეტრზე გადასვლა.

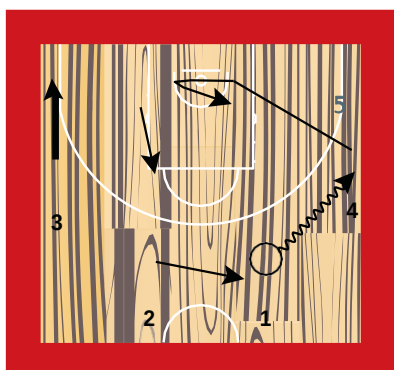
“პოსტის” მოთამაშე, რომელსაც შეუძლია პერიმეტრზე თამაში, გაცილებით რთული დასაცავია, ვიდრე ის, ვინც შემოიფარგლება მხოლოდ პოსტის პოზიციაზე თამაშით.



პოსტზე გადასვლა კალათში

მიუხედავად იმისა, რომ დაბალი პოსტის პოზიცია არის ტყორცნის ზონის მხარეს, მოთამაშეებმა, რომლებიც პოსტზე ჭრას ახორციელებენ, ჭრა უნდა გააკეთონ კალათისკენ - თავი კალათის ქვეშ მოაქციონ. აქედან გადადიან ტყორცნის ზონაში. მოთამაშეებმა უნდა იცოდნენ 3 წამის წესი, თუმცა მსაჯები ჩვეულებრივ აფრთხილებენ მოთამაშეს, რომ დატოვოს ადგილი დარღვევის დაფიქსირებამდე. 3 წამის პერიოდი ასევე უფრო გრძელია, ვიდრე მოთამაშეთა უმეტესობა ფიქრობს.

6

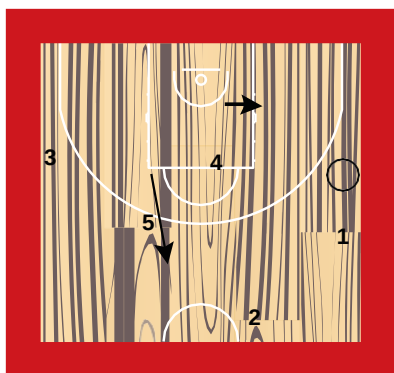


პოსტზე ჭრა - „4 გარე, 1 შიდა“ დრიბლინგით

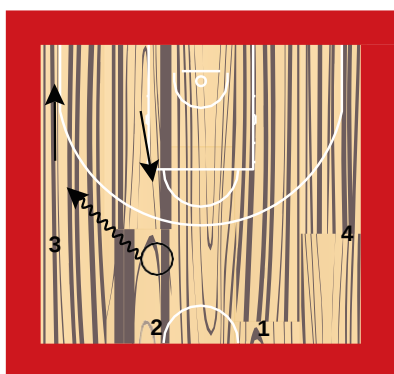
შესვლიდან ღია მხარეს

- 1 დრიბლინგს აკეთებს 4-ის მიმართულებით, რადგან დაბლოკილია (და პასი ვერ გაკეთდება).
- 4 აკეთებს უკანა ჭრას და თავით შედის კალათის ქვეშ, შემდეგ კი გადადის ტყორცნის ზონაში
- 5 იწევა მინიმუმ კუთხედამდე.
- 2 ანაცვლებს 1-ს.
- 3-ს შეუძლია გადავიდეს კოთხისკენ ან დარჩეს ფლანგის პოზიციაზე.

5 გადადის პერიმეტრზე და 4 გადადის დაბალ პოსტზე, რათა დაბრუნდეთ „4 გარე, 1 შიდა“.

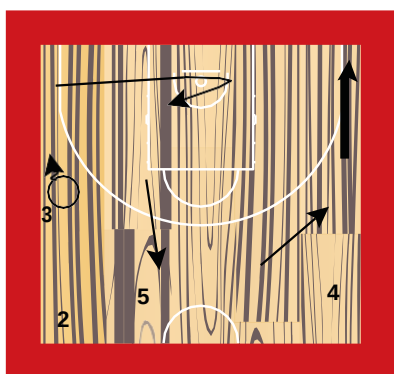


5



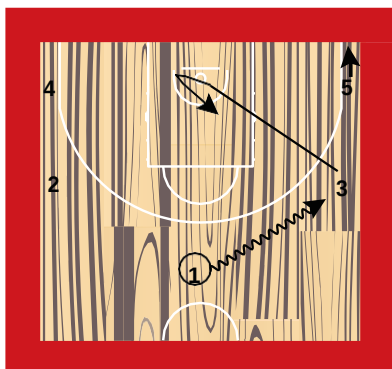
პოსტის მხარე

- 2 დრიბლინგს აკეთებს 3-ზე, რადგან 3 დაბლოკილია.
- 3 თავდაპირველად მოძრაობს კუთხისკენ
- 5 იწევა კუთხედისკენ ან უფრო მაღლა.



1

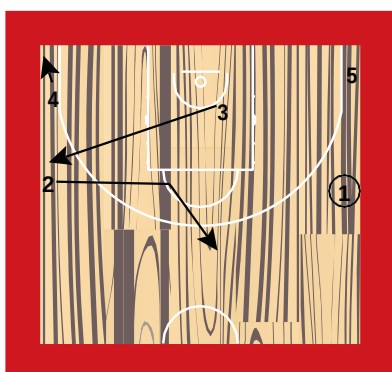
- 3 შემდეგ უკანა ჭრას აკეთებს კალათისკენ, თავით ხვდება კალათის ქვეშ, ტყორცნის ზონაში შესვლამდე. ეს გაჭრა ასევე შეიძლება ეფექტური იყოს, თუ ბურთი მაღალ პოსტზე გადაეცემა 5-ს.
- 4 მოძრაობს კუთხისკენ და 5-ს შეუძლია გადავიდეს პერიმეტრზე.



პოსტზე ჭრა „5 გარე“ - დრიბლინგით

შესვლიდან სამკუთხიანი ხაზის ზემოდან

- 3 დაბლოკილია, ამიტომ 1 დრიბლინგით გადადის ფლანგზე.
- 3 უკანა ჭრას ახორციელებს კალათისკენ და 5 გადადის კუთხეში
- 3 თავით შედის კალათის ქვეშ და შემდეგ ტყორცნის ზონაში

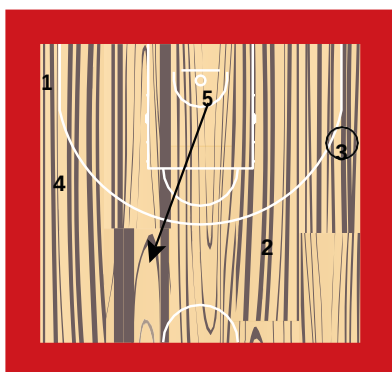


- 4 ასევე გადადის კუთხეში და 2 „იჭერს ბალანსს“ მოედნის თავში.
- 3, შეიძლება გადავიდეს პერიმეტრზე (ჩაანაცვლოს 2 ფლანგზე) „5 გარე“ პოზიციაზე დასაბრუნებლად

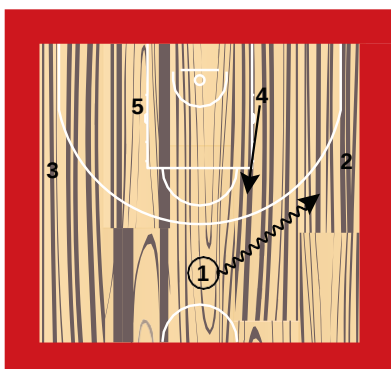


ფლანგიდან

- 1 პასს აძლევს 3-ს და იჭრება მოპირდაპირე კუთხისკენ.
- 4 და 2 ახდენენ „ბალანსს“ იატაკზე
- 3 დრიბლინგს აკეთებს 5-ზე, რომელიც უკან იჭრება თავის კალათის ქვეშ მოსაქცევად ტყორცნის ზონაში მოხვედრამდე.

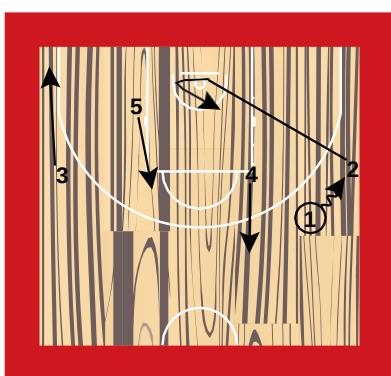


- 5-ს შეუძლია გადადიდეს პერიმეტრისკენ „5 გარე“ პოზიციაზე დასაბრუნებლად
- იგივე მოქმედება შეიძლება გათამაშდეს იატაკის მეორე მხარეს დრიბლინგით.

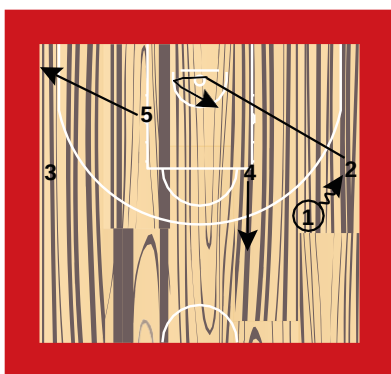


პოსტზე ჭრა „3 გარე, 2 შიდა“ - დრიბლინგით შესვლიდან

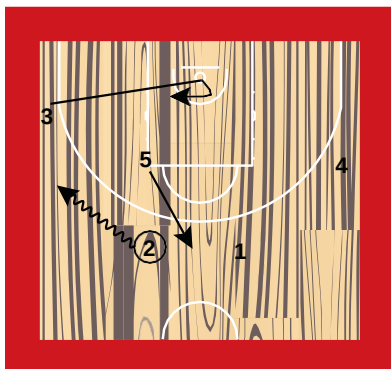
- 1 დრიბლინგს აკეთებს 2-ზე, იმიტომ რომ 2 დაბლოკილია და პასი ვერ გაკეთდის.
- 4 იწვევს კუთხედის მოპირდაპირე წრის თავისკენ - ცვლის 1-ს.



- 2 უკანა ჭრას აკეთებს კალათისკენ, „თავს ათავსებს კალათის ქვეშ“ ტყორცნის ზონაში გადასვლამდე.
- 5-ს შეუძლია აიწიოს კუთხედამდე და თუ ამას იზამს, 3 გადავა კუთხეში

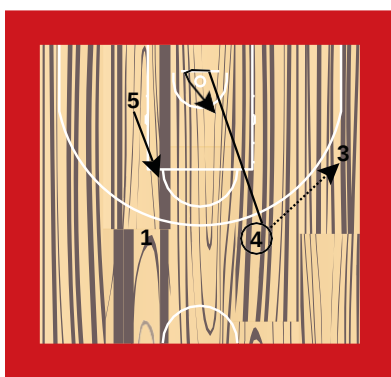


ალტერნატიულად, 5 შეიძლება გადავიდეს კუთხისკენ და 3 დარჩება ფლანგზე.



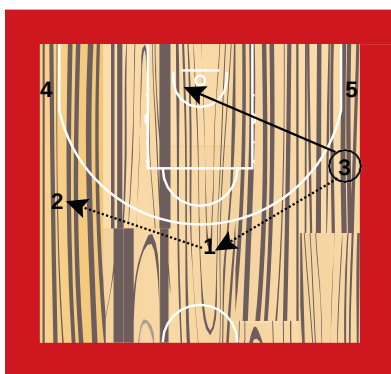
პოსტზე ჭრა - "4 გარე, 1 შიდა" - მაღალი პოსტი

როდესაც 2 ასრულებს დრიბლინგს ფლანგისკენ, 5 იწევს პერიმეტრზე და 3 იჭრება კალათისკენ



პოსტზე ჭრა - "4 გარე, 1 შიდა" - უეცარი ჭრა

მოთამაშეებს ასევე შეუძლიათ შეასრულონ პოსტზე ჭრა პასის გაკეთების შემდეგ. ეს შეიძლება გაკეთდეს იმ შემთხვევაში, თუ მწვრთნელს სურს კონკრეტული მოთამაშეების გაცვლა პოსტის შიგნით და გარეთ. ან შეიძლება გაკეთდეს, როდესაც მოთამაშე "კითხულობს", რომ მას უპირატესობა აქვს პოსტის მცველთან შედარებით. დაბალი პოსტის მოთამაშე (5) იწევს მინიმუმ კუთხედამდე, როცა კალათის ჭრა ხდება. საჯარიმო სროლის ხაზიდან 5-მა შესაძლოა შეძლოს "მაღალ-დაბალი" პასის გაკეთება პოსტის მოთამაშისკენ, ან გადავიდეს პერიმეტრზე და გაცვლა დასრულებულია.



პოსტზე ჭრა "5 გარე" - უეცარი ჭრა

მოთამაშეს ასევე შეუძლია შეასრულოს პასის გაკეთების შემდეგ პოსტზე ჭრა, განსაკუთრებით მაშინ, როცა „წაიკითხავს“, რომ უპირატესობა აქვს პოსტზე მცველთან მიმართებაში.

2.1.5

გადაწყვეტილების მიღების განვითარება - პერომეტრის და პოსტის ერთად დაყენება

მოძრავი შეტევის პრინციპები საშუალებას აძლევს მოთამაშეებს მოერგონ ნებისმიერ შეტევით სისტემას და მწვრთნელებმა უნდა უზრუნველყონ მოთამაშეები ისეთი აქტივობებით, რომლებიც განვითარებს ტაქტიკური გადაწყვეტილებების მიღებას.

„მოძრავ შეტევაში“, შემტევმა მოთამაშეებმა უნდა „წაიკითხოონ“ დაცვა, და არ იმოძრაონ წინასწარ განსაზღვრული შეტევის საფუძველზე. მწვრთნელებმა უნდა უხელმძღვანელონ მოთამაშეებს გადაწყვეტილების მიღების ძირითადი კრიტერიუმების გაგებაში - რა ხდის გადაწყვეტილებას კარგს თუ ცუდს? მაგალითად, 2-დან 1 სიტუაციაში, ბურთის მქონე მოთამაშემ უნდა გადაწყვიტოს პასი გაუკეთოს თანაგუნდელს თუ გააგრძელოს დრიბლინგი ლეი-აფისთვის. რა არის ამ გადაწყვეტილების მიღების კრიტერიუმი?

2x1-ის შემთხვევაში ეს ძირითადად მცველის მოქმედებას უკავშირდება. მაგალითად, თუ მცველი მოძრაობს დრიბლერის დასაცავად, საუკეთესო გადაწყვეტილებაა გადაცემა, მაგრამ თუ მცველები არ იღებენ ვალდებულებას დრიბლერის დაცვაზე და ტოვებენ საკმარის ადგილს რგოლზე მისასვლელად, შესაფერისი გადაწყვეტილებაა დრიბლინგის გაგრძელება ლეი-აფისთვის.

მწვრთნელებმა უნდა განსაზღვრონ ძირითადი კრიტერიუმები (თუ მთავარი სასიგნალო სტიმული), რომელთა გამოყენებაც შესაძლებელია გადაწყვეტილების მიღების განსაზღვრისთვის და მიღებული გადაწყვეტილების შესაფასებლად. მას შემდეგ, რაც მწვრთნელი ამ კრიტერიუმს დამტკიცებს, იმის მაგივრად რომ მოთამაშეებს უთხრას, რა უნდა გაეკეთებინათ, მწვრთნელს შეუძლია დასვას კითხვები კრიტერიუმებთან დაკავშირებით, ისე რომ მოთამაშემ ისწავლოს გადაწყვეტილების მიღება.

მაგალითად, 2x1 სიტუაციაში, მოთამაშისთვის იმის თქმის ნაცვლად, რომ კარგი იქნებოდა პასი გაუკეთებინა, შეიძლებაოდ:

მწვრთნელი: „სად იყო

მცველი პოზიციონირებული?“

მოთამაშე: „დაიწყო ტყორცის ზონაში, და მერე მოვიდა ჩემს დასაცავად“.

მწვრთნელი: „რა გადაწყვეტილება უნდა მიიღოთ, როცა ეს ხდება?“

მოთამაშე: „თუ მცველი აიღებს ვალდებულებას, დამიცვას, მე უნდა გავაკეთო პასი.“

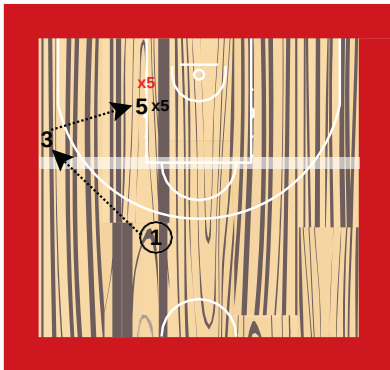
მწვრთნელი: „ზუსტად სად გადავიდა მცველი?“

ფეხბურთელი: „მეგონა, რომ მაინც შემძლო გასვლა, მაგრამ ის ჩემს წინ

დადგა, ამიტომ პასი უნდა გამეკეთებინა.“

ამ მაგალითში, მოთამაშემ იცის სწორი წესის გამოყენება და ეს იყო მისი განსჯა იმის შესახებ, მცველის მხრიდან აღებული „ვალდებულება“ სწორი იყო თუ არა. კითხვების გამოყენებით მწვრთნელმა საშუალება მისცა ამ სპორტსმენს დაფიქრებულიყო სიტუაციაზე და გაეცნობიერებინა თავის მხრიდან დაშვებული შეცდომა (ფიქრი, რომ მცველმა არ „აიღო ვალდებულება“). მწვრთნელს რომ უბრალოდ ეთქვა „შენ უნდა გადაგეცა ბურთი“, მოთამაშემ შეიძლება უგულებელყო უკუკავშირი, რადგან მისი თავდაპირველი აზრი იყო, რომ მცველმა არ აიღო ვალდებულება.

ჩვენ გამოვიყენებთ, მაგალითის სახით, 3x3 ჩარჩოს, რათა განვიხილოთ ტაქტიკური შეტევითი გადაწყვეტილებები, რომლებიც უნდა იყოს მიღებული. აქტივობების სირთულე თანდათან უნდა გაიზარდოს.



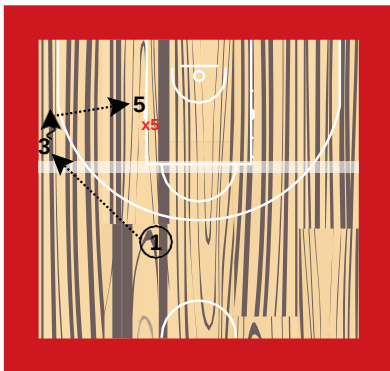
პასის გადაცემა დაბალ პოსტზე

გადაწყვეტილება

- პერიმეტრის მოთამაშე განსაზღვრავს გადაწოდოს თუ არა პასი დაბალ პოსტზე

კრიტერიუმები

- პასი უნდა გაკეთდეს გაფართოებული საჯარიმო სროლის ხაზის ქვემოთ
- დაბალი პოსტის მცველი ან უკან უნდა იყოს (ნაჩვენებია შავად) ან თამაშობდეს სამი მეოთხედი დაფარვით დაცვას პასის გადაცემის მოპირდაპირე მხარეს (ნაჩვენებია წითლად). პასი დაბალ პოსტზე, რომელიც არ აკმაყოფილებს ამ პირობებს (ანუ გაფართოებული საჯარიმო სროლის ხაზის ზემოდან ან მცველი წინ) არასწორი გადაწყვეტილება იქნებოდა.



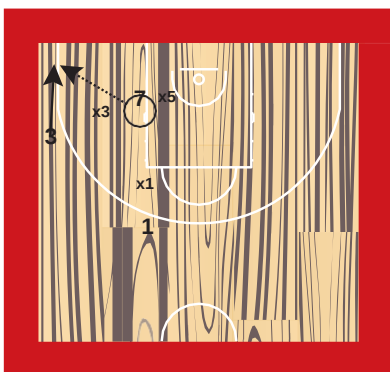
ფლანგის მოთამაშეს შეუძლია შეცვალოს თავისი პოზიცია პირობების დასაკმაყოფილებლად.

მაგალითად, 3 დრიბლინგს აკეთებს პირითი ხაზისკენ, ისე რომ მცველი იყოს პოსტის მოთამაშის მეორე მხარეს.

შეჯიბრებითი ხასიათის აქტივობა

მოთამაშეებისთვის წესების უბრალოდ დემონსტრირება ნაკლებად საგარაუდოა, რომ ეფექტური იყოს. ამის ნაცვლად, მოთამაშეს უნდა მიეცეს ვარჯიშის შესაძლებლობა, მწვრთნელის მხრიდან უკუკავშირის თანხლებით.

- 3x3 შემდეგი წესებით:
 - გუნდი, რომელიც ქულას მოიპოვებს, განაგრძობს შეტევას თამაშს
 - შეტევას შეუძლია ქულის მოპოვება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ დაბალი პოსტის მოთამაშე მიიღებს ბურთი სწორი გადაწყვეტილების გამო - როგორც კი ბურთი გადავა დაბალ პოსტზე, ნებისმიერი ქულის მოპოვება შეიძლება.
- თუ ქულის მიღება ხდება დაბალ პოსტზე გადაცემის გარეშე, მეორე გუნდი იღებს ბურთს
- სწორი გადაწყვეტილებების მიღების შესაძლებლობების გასაზრდელად, დაცვას შეიძლება მიეცეს ინსტრუქტაჟი წინ არ დაუდგეს ან არ ჩაჭრა პასი.



დაბალი პოსტის მოთამაშის გადაწყვეტილებები

გადაწყვეტილება

- ბურთის მიღებისას, პოსტის მოთამაშე უნდა გადაწყვიტოს ითამაშოს 1x1 თუ გადასცეს ბურთი თანაგუნდელს

კრიტერიუმები

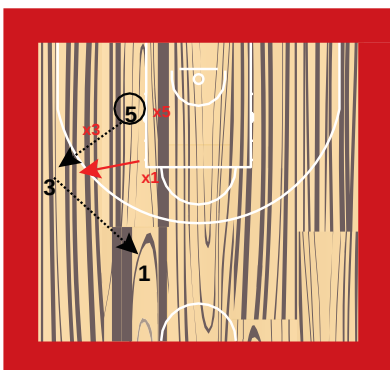
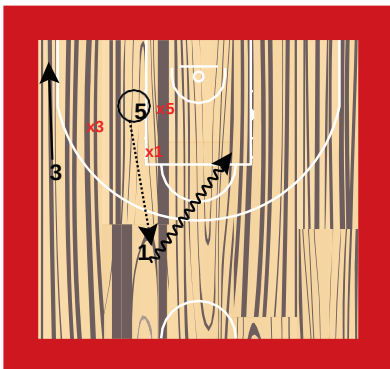
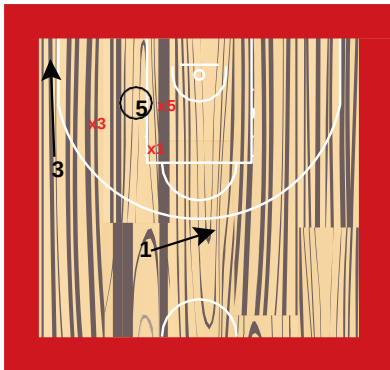
- ვინაიდან პოსტის მცველი პოსტის მოთამაშის უკან დგას, პერიმეტრის მცველების მოქმედება მთავარ ფაქტორს წარმოადგენს („მთავარი სასიგნალო სტიმული“):
- თუ პერიმეტრის მცველი ეხმარება პოსტზე ზეწოლის მოხდენას - პოსტის მოთამაშე პასი უნდა გადასცეს თანაგუნდელს, რომელიც გაიხსნება
- თუ პერიმეტრის მცველები არ ეხმარებიან, პოსტის მოთამაშე უნდა ითამაშოს 1x1

შეჯიბრებითი ხასიათის აქტივობა

ითამაშეთ 3x3 შემდეგი წესებით:

- შეტევას შეუძლია ქულის მოპოვება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ დაბალი პოსტის მოთამაშე ბურთი პირველმა მიიღო ბურთი სწორი გადაწყვეტილებით;
- ყოველ ჯერზე, როცა პოსტის მოთამაშე იღებს სწორ გადაწყვეტილებას (თამაში 1x1 თუ პასი) შეტევა აგროვებს ქულას და კარგავს ქულას პოსტის მოთამაშის მიერ მიღებული არასწორი გადაწყვეტილების გამო.
- სწორი გადაწყვეტილების მიღების შესაძლებლობების გასაზრდელად, დაცვას შეიძლება მიეცეს მითითება, რომ წინ არ წახვიდეს პასის ჩაჭრაზე.

მწვრთნელმა უნდა გაუძღონ ცდუნებას, უზრაოდ უთხრან მოთამაშეებს, რა უნდა გაეკეთებინათ და ამის ნაცვლად უნდა დაუსვან კითხვები ძირითადი ფაქტორების შესახებ (მაგ. მცველების პოზიცია). ამ მიზნით, ზოგიერთი მწვრთნელი იყენებს სწავლების პუნქტს შემტევ მოთამაშეებთან, რომ "დაცვა გეტყვით რა უნდა გააკეთოთ"!



პერიმეტრის მოთამაშის გადაწყვეტილებები

იგივე 3x3 ჩარჩოს გამოყენებით შესაძლებელია პერიმეტრის მოთამაშეების გადაწყვეტილების მიღების განვითარებაც.

გადაწყვეტილებები

პერიმეტრის მოთამაშეებს შეიძლება დასჭირდეთ ორი გადაწყვეტილების მიღება:

1. როდესაც დაბალი პოსტის მოთამაშე იღებს ბურთს და პერიმეტრის მოთამაშის მცველი გადადის დასახმარებლად, პერიმეტრის მოთამაშემ უნდა გადაწყვიტოს გადავიდეს თუ არა სხვა ადგილზე, რომ უკან მიიღოს პასი.
2. დაბალი პოსტიდან ბურთის უკან მიღებისას, პერიმეტრის მოთამაშემ უნდა გადაწყვიტოს, ისროლოს, ატაროს შიგნით თუ გადასცეს ღვახსნილ თანაგუნდელს, თუ მისი მცველი მიტრიალდება.

კრიტერიუმები

გადაწყვეტუბა 1 (მცველენმარება პოსტის მოთამაშეს)

- „მთავარი სასიგნალო სტიმული“ არის პერიმეტრის მოთამაშის მცველის პოზიცია. მოთამაშე უნდა ეცადოს და დაშორდეს მცველის მხედველობის ხაზს

გადაწყვეტუბა 2 (პასის უან მიღება პოსტის მოთამაშისგან)

- ისევ, მთავარი სასიგნალო სტიმული არის მცველების მოქმედება.
- პერიმეტრის მოთამაშემ ბურთი უნდა დაიჭიროს გაწონასწორებულად, სასროლად მზად.
- თუ მისი მცველი არ დაბრუნდება (ან არცერთი მცველი არ ბრუნავს), უნდა ისროლოს
- თუ მცველი ბრუნდება, უნდა გამოიყენოს ფინტი და მერე ატაროს
- თუ მცველი მიტრიალდება მისკენ (თანაგუნდელს ღია ტოვებს) უნდა გადასცეს პასი თანაგუნდელს.

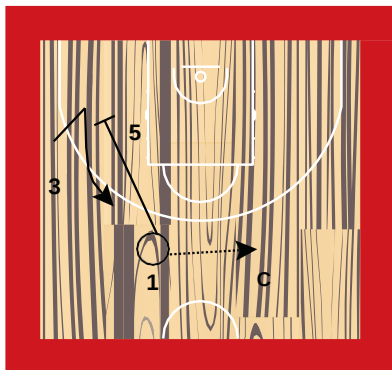
მეჯიბრებითი ხასიათის აქტივობა

იგივე, ზემოთ მოცემული 3x3 აქტივობა შეიძლება იყოს გამოყენებული შემდეგი წესებით, კარგი გადაწყვეტილების მიღებისთვის:

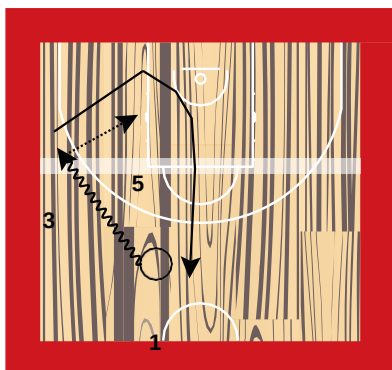
- ქულის მოპოვება შეუძლიათ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ დაბალი პოსტის მოთამაშე მიიღებს პასს გაფართოებული საჯარიმო სროლის ხაზის ქვემოდან;
- ყოველ ჯერზე, როცა პერიმეტრის მოთამაშე იღებს სწორ გადაწყვეტილებას (გადაწყვეტილება 1 თუ გადაწყვეტილება 2), გუნდი იღებს დამატებით ქულას
- თუ პერიმეტრის მოთამაშე არასწორ გადაწყვეტილებას იღებს, გუნდი კარგავს ქულას
- პერიმეტრის მცველები უნდა დაეხმარონ პოსტზე, წინააღმდეგ შემთხვევაში მათი გუნდი კარგავს ქულას
- შეუძლია შეზღუდოს პოსტის მცველი, რომ ითამაშოს მხოლოდ უკან ან ითამაშოს უკან ან ¾ წინ

დაბალი პოსტის და პერიმეტრის მოთამაშეების გადაწყვეტილებები

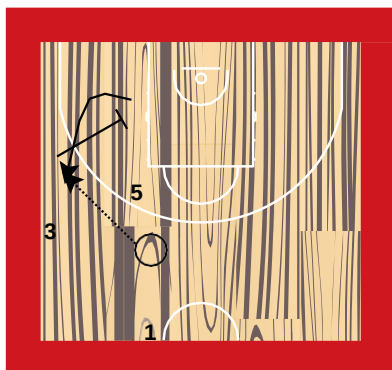
შემდეგი ნაბიჯი არის ერთდროულად მუშაობა როგორც დაბალი პოსტის მოთამაშეების, ასევე პერიმეტრის მოთამაშეების გადაწყვეტილებებზე. იგივე 3x3 ჩარჩო შეიძლება იყოს გამოყენებული პერიმეტრის მოთამაშეებთან, რომლებიც იღებენ გადაწყვეტილებას დაეხმარონ თუ არა პოსტის მოთამაშის წინააღმდეგ. მწვრთნელებმა შეიძლება დაუშვან მოთამაშის მოძრაობის კიდევ რამდენიმე ვარიაცია, რათა აქტიუობა ნაკლებად პროგნოზირებადი გახდეს:



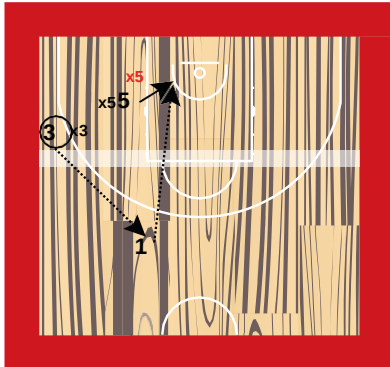
პერიმეტრის მოთამაშეებს შეუძლიათ გადასცენ პასი მწვრთნელს და შემდეგ შეცვალონ პოზიციები



მცველს შეუძლია გამოიყენოს დრიბლინგით შესვლა, დრიბლინგით წავიდეს გაფართოებული საჯარიმო სროლის ქვევით და ფორვარდი იჭრება პოსტის მოთამაშის უკან მცველის შესაცვლელად.



ფორვარდმა შეიძლება დაბლოკოს პოსტის მოთამაშე და გაცვალოს პოზიციები.



საჯარიმო სროლის გაფართოებული ხაზის ზემოდან პოსტზე პასის გაკეთება ნებადართულია, როცა:

- ბურთი გადაცემა მოხდა გაფართოებული საჯარიმო სროლის ხაზის ქვემოდან უკან სამქულიანი ხაზის ზედა ნაწილის პოზიციაზე (ბურთის „რევერსი“ დასაწყისი)
- პოსტის მცველი ან უკან თამაშობდა (ნაჩვენებია შავით) ან $\frac{3}{4}$ წინ იყო პოსტის მოთამაშის პირითი ხაზის მხრიდან (ნაჩვენებია წითლად)
- პოსტის მოთამაშემ შეძლო მცველის „შეზოჭვა“.

ამ სიტუაციაში მთავარი სასიგნალო სტიმულია:

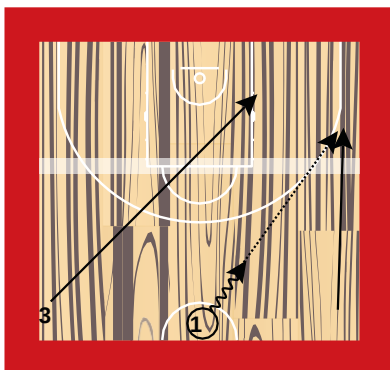
- პოსტის მცველის პოზიცია - მიუთითებს, რომ ბურთი უნდა იყოს შეზღუდებული
- პოსტის მოთამაშის პოზიცია, რომელიც აკეთებს „ზოჭვას“.

კრეატიულობის გამოყენების უფლება გადაწყვეტილების მიღებისას

მნიშვნელოვანია, რომ მოთამაშეებმა ისწავლონ საკუთარი გადაწყვეტილებების მიღება და არა უბრალოდ იმის გაკეთება, რაც მწვრთნელმა დაავალა. შესაბამისად, მწვრთნელმა უნდა შექმნას სიტუაციები, რომლებშიც ტაქტიკური გადაწყვეტილების მიღება საჭირო და ზოგჯერ მოთამაშეებს შეუძლიათ აირჩიონ ისეთი ვარიანტები, რომლებიც განსხვავდება იმისგან რასაც მწვრთნელი გააკეთებდა.

მწვრთნელი აკვირდება, თუ როგორ თამაშობენ მოთამაშეები და აწვდის ინფორმაციას მოთამაშეს არსებული ვარიანტების შესახებ (რომლებიც მოთამაშემ არ აირჩია) ან ფაქტორებზე, რომლებიც ნიშნავს იმას, რომ ის, რაც მოთამაშემ გააკეთა, წარუმატებელი იყო (მაგ., „დამხმარე“ მცველის პოზიცია).

ისევ და ისევ, მოთამაშეებისთვის კითხვების დასმა უფრო მომგებიანი იქნება, ვიდრე ის, რომ ყოველთვის მწვრთნელმა გასცეს კითხვებზე „პასუხი“. თამაშში მოთამაშეები იღებენ გადაწყვეტილებებს და მწვრთნელის როლი ვარჯიშზე არის ასწავლოს მათ, როგორ მიიღონ საუკეთესო გადაწყვეტილება.



“3x3 შუა ხაზიდან”

მსგავსი 3x3 აქტივობის გამოყენება შესაძლებელია მოთამაშეებთან, რომლებიც იწყებენ შუა ხაზიდან, ისე რომ მათ უნდა იმოძრაონ და მოწესრიგდნენ და შემდეგ მიიღონ გადაწყვეტილებები ადრე განხილული კრიტერიუმების მიხედვით.

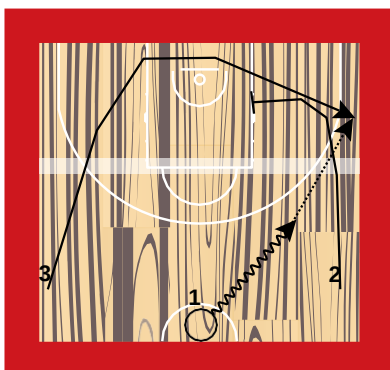
მწვრთნელს შეუძლია სირთულის დამატება, ბურთის გადაცემით ერთ თავდამსხმელ მოთამაშეზე აქტივობის დასაწყებად, ხოლო სხვა მოთამაშეები უნდა გადავიდნენ შეტევაში და დარწმუნდნენ, რომ მათ ჰყავთ დაბალი პოსტის და პერიმეტრის მოთამაშე გაფართოებული საჯარიმო სროლის ხაზის ქვემოთ.

მწვრთნელს შეუძლია დაამატოს დამატებითი წესები, როგორიცაა:

- მოთამაშეებს არ შეუძლიათ ზედიზედ ორჯერ გამოიყენონ ერთი და იგივე ვარიანტი თავიანთ თავდაპირველ შეტევით პოზიციებზე მოსახვედრად;
- შეტევას არ შეუძლია ჰყავდეს პოსტის მოთამაშის პოზიციაზე ერთი და იგივე პირი ზედიზედ ორჯერ;
- შეტევას არ შეუძლია ზედიზედ სამჯერ თამაში იატაკის ერთ მხარეს;

- შეტევა უნდა მოიცავდეს კონკრეტულ ასპექტებს – მაგ. მათ უნდა დააყენონ ბლოკი, დრიბლერს არ შეუძლია გდრიბლინგის გაკეთება გაფართოებული საჯარიმო სროლის ხაზის ქვემოთ.

ამ წესების დაცვა შესაძლებელია დაცვისთვის ბურთის მიცემით, წესების დარღვევის შემთხვევაში. ეს აქტივობა ასევე შეიძლება განხორციელდეს მთლიან მოედანზე.

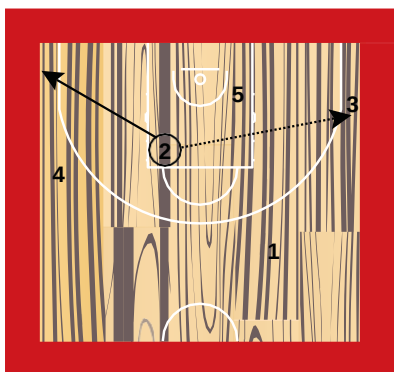
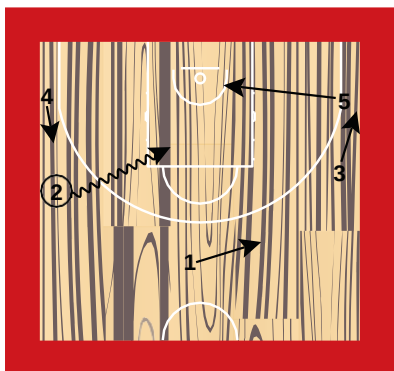


2.1.6 ქულის მოპოვების შესაძლებლობების შექმნა მეორე პასით

ქულის მოპოვების შესაძლებლობების შექმნა მეორე პასით

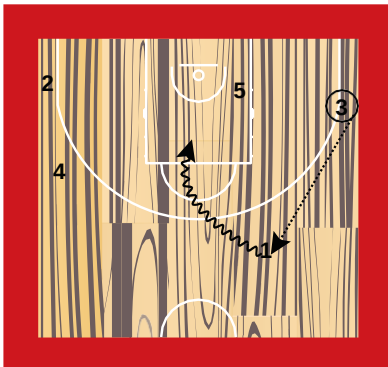
"მიმღების პრინციპის" ერთ-ერთი მთავარი ცნებაა დრიბლერისგან პერიმეტრზე პასის მიღების ვარიანტის შექმნა. წარმატების შემთხვევაში, ამან შეიძლება შექმნას პერიმეტრის ტყორცა (ჩვეულებრივ, 3 ქულიანი მცდელობა), თუმცა იუნიორ მოთამაშეებისთვის ეს შეიძლება არ იყოს კარგი ვარიანტი ამ მანძილიდან სროლასთან მათი შეუსაბამობის გამო. თუმცა, მწვრთნელმა მაინც უნდა წახალისონ „მიმღების პრინციპი“, რადგან სწრაფი მეორე პასი ხშირად ქმნის კარგ შესაძლებლობას ტყორცის ზონაში შემდგომი შეღწევისთვის.

როდესაც 2 დრიბლინგით შედის ტყორცის ზონაში, სხვა მოთამაშეები გადადიან "მიმღების" პოზიციებზე.



2-ზე გადაცემულმა პასმა შეიძლება შექმნას პერიმეტრული ტყორცა, თუმცა იუნიორ მოთამაშეებში ეს შეიძლება არ იყოს მაღალი პროცენტულობის ნასროლი. ამან ასევე შეიძლება ტარების შესაძლებლობა

შ. - 100-1.



სწრაფმა მეორე პასმა შეიძლება ასევე შექმნას შესაძლებლობა 3-ისთვის, რომ ბურთი ატაროს ტყორცნის ზონაში, როცა დაცვა დაიწყებს ბრძოლას.

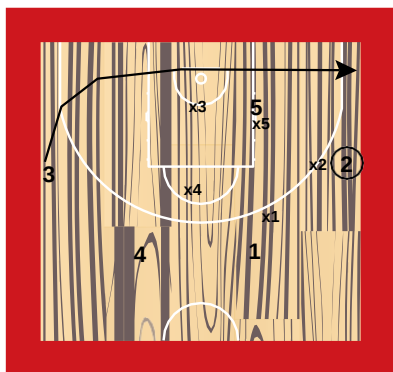
3-მა შესაძლოა ასევე შეძლოს კალათთან მიახლოება პასის მისაღებად, რაც უფრო მაღალი პროცენტულობის სროლის საშუალებას იძლევა. 2-მა ასევე უნდა გაიხედოს, რომ დაინახოს ღია თუ არა 5 პოსტზე.

2.1.7 დამხმარე მცველის მოცილება დახმარების პოზიციიდან

დამხმარე მცველის მოცილება

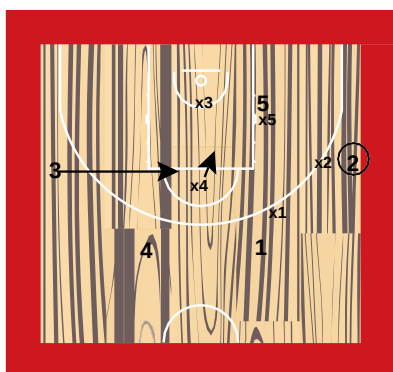
ზევრ სიტუაციაში კალათბურთი არ არის 1v1 შეჯიბრი, „დამხმარე“ დაცვა შექმნილია იმისთვის, რომ მოახდინოს დამატებითი ზეწოლა შემტევ მოთამაშეებზე (სანამ რაიმე სვლას გააკეთებენ) და ასევე დახმარება გაუწიოს დაცვით თანაგუნდელს. ადგილი აქვს დაცვით ორმაგ დაბლოკვას, შეცვლას თუ როტაციას, ეფექტი არის ის, რომ „დამხმარე“ დაცვას შეუძლია დაახშოს შეტევითი შესაძლებლობები.

შესაბამისად, შეტევითი მოძრაობა ხშირად შექმნილია არა უშუალოდ ქულის მოპოვების შესაძლებლობის შესაქმნელად, არამედ იმისთვის, რომ მოაცილოს დამხმარე მცველები და შეამსუბუქოს ზეწოლა და/ან შექმნან შესაძლებლობა 1v1 შეჯიბრისთვის.

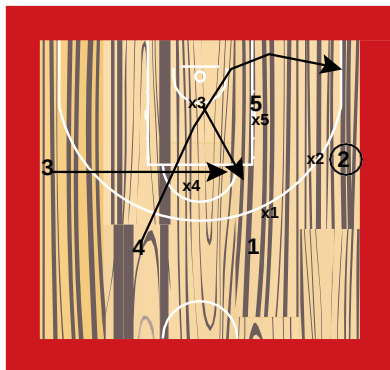


X3 არის დაბალი „გამყოფი ხაზის“ პოზიციაზე აშკარად რომ შეძლოს სხვა მცველების დახმარება. ის შეიძლება დაეხმაროს დაბალი პოსტის მოთამაშის დაცვაში (ორმაგი დაბლოკვა, მაღალი პასის ჩაჭრა) და ასევე შეიძლება დაეხმაროს დრიბლინგით შეღწევის დაცვაში.

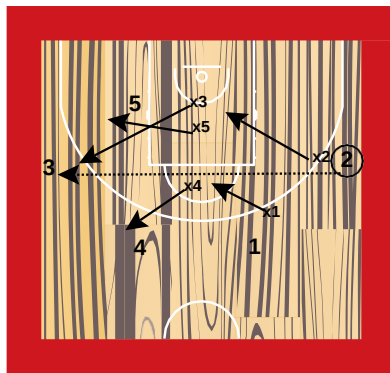
როდესაც 3 იჭრება ბურთის გვერდითა კუთხისკენ, X3-მა ახლა უნდა მიიღოს გადაწყვეტილება. თუ ის რჩება გამყოფ ხაზზე, 3 ღია იქნება. თუ გადავა კუთხურში 3-ის დასაცავად, ის აღარ იქნება იმ პოზიციაზე, რომ დაეხმაროს დაბალი პოსტის მოთამაშის წინააღმდეგ.



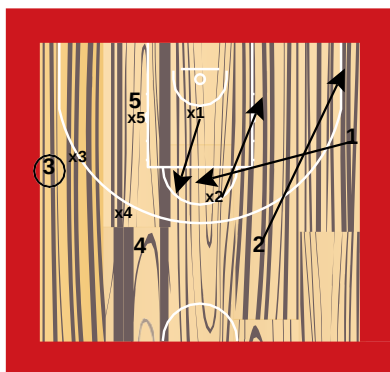
თუ 3 კიჭრება მაღალ პოსტზე, ეს შეიძლება იყოს დაცული X4-ის მიერ, რაც საშუალებას აძლევს X3-ს დარჩეს დაბალი გამყოფი ხაზის პოზიციაზე.



თუმცა, თუ 4 გაიჭრება ბურთის გვერდითა კუთხისკენ, x4 უნდა გადაადგილდეს მასთან ერთად, წინააღმდეგ შემთხვევაში 4 ღია იქნება. თუ x4 მიჰყვება ჭრას, x3-ს დასჭირდება გადაადგილება დაბალი გამყოფი ხაზიდან, რათა დაიცვას 3-ის მიერ გაკეთებული უეცარი ჭრა.



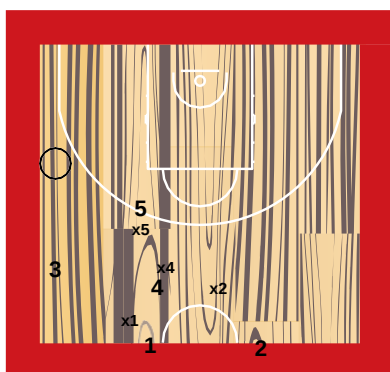
ბურთის რევერსით მოედნის ერთი მხრიდან მეორეზე, შეტევა აიძულებს დაცვით მოთამაშეებს შეცვალონ პოზიცია. ამან შეიძლება შექმნას სიტუაცია, სადაც დამხმარე დაცვა არ არის პოზიციაზე, პასის გაკეთებისას.



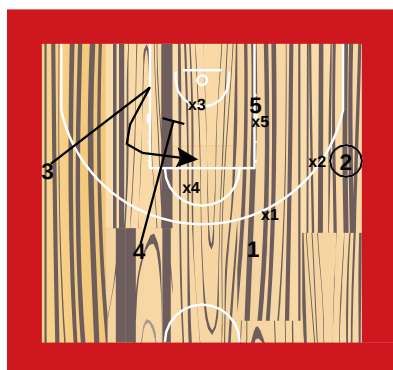
ზოგიერთი გუნდი აირჩევს დაშორდეს გამყოფ ხაზს, რათა უზრუნველყოს უკეთესი დაფარვა კარგი მსროლელების წინააღმდეგ. თუ შეტევამ იცის, რომ ეს არის დაცვითი სქემის ნაწილი, მათ შეუძლიათ მსროლელი ისე გადაიყვანონ, რომ დაცვა აღარ იყოს დახმარების პოზიციაზე.

აქ, 2 შესანიშნავი მსროლელია და როდესაც ის იჭრება კუთხისკენ, x2 არ მიიღებს გამყოფი ხაზის პოზიციას, ამის ნაცვლად ჰეჯირებას გააკეთებს კუთხისკენ. 1 იჭრება საჯარიმო სროლის ხაზისკენ x1-ის დასაწყევად და შემდეგ 5-ის უკან არ არის გამყოფი ხაზის მცველი.

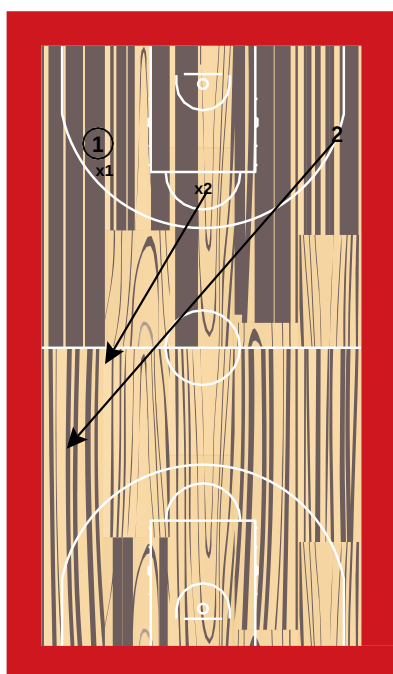
თუ x1 რჩება, მაშინ 1 ღიაა თავისუფალი სროლის ზონაში.



მაღალი პოსტის მოთამაშის ყოლა (განსაკუთრებით თუ ისინი ასევე არიან ბურთის გვერდით) ქმნის შემტევ ხაზს, რომელსაც არ ჰყავს მარტივი დაბალი გამყოფი ხაზის მცველი.



დაბლოკვის მოქმედება ასევე შეიძლება იყოს გამოყენებულ გამყოფი ხაზის მცველების მოსაცილებლად. როცა 4 აყენებს ქვედა ბლოკს 3-ისთვის, x3 და x4 არეგულირებს პოზიციას ბლოკის დასაცავად, რამაც შეიძლება ყურადღების გადატანა გამოიწვიოს (ან დაზნეულობა) დახმარების ხაზის პასუხისმგებლობისგან.



მთლიანი მოედნის კონტექსტში, x2-ს შეუძლია ზეწოლა მოახდინოს 1-ის დრიბლინგზე (პეჯირება და აღდგენა ან „გარბენა და ხტომა“) და ასევე ორმაგი დაბლოკვის პოზიციაშია. თუმცა, როდესაც 2 გაიჭრება, ეს x2-ს გადაიყვანს ამ პოზიციიდან. 2-ის გაჭრა ყველაზე ეფექტურია, თუ ის გადადის ბურთის მხარეს, რადგან ეს x2-ს აშორებს გამყოფ ხაზს.

დამატებითი ცნობები

1. როგორ ცვლით მიმღების პრინციპებს, როდესაც გუნდი თამაშობს პოსტის მოთამაშესთან?

2. განიხილეთ თქვენს მოთამაშეებთან

- ა. რა მინიშნებები უნდა გაითვალისწინოს პერიმეტრის მოთამაშემ, როცა ბურთი აქვს;
 - ბ. რა მინიშნებები უნდა გაითვალისწინოს პერიმეტრის მოთამაშემ, რომელსაც ბურთი არ აქვს?
- მოთამაშეებმა ყველა რელევანტური მინიშნება განსაზღვრეს?

3. უყურეთ კოლეგის გუნდის თამაშს და შეაფასეთ ბურთის გადაცემის უნარი ღია სროლის შესაძლებლობის შესაქმნელად. განიხილეთ მწვრთნელთან:

- ა. როგორ ვარჯიშობს გუნდი ღია სროლების შექმნაში;
- ბ. რა ცვლილებები შეიძლება განხორციელდეს ვარჯიშზე მათი პასის გადაცემის გასაუმჯობესებლად;
- გ. რა გაგება აქვთ მოთამაშეებს, იმასთან დაკავშირებით თუ როგორ შექმნან შესაძლებლობები?

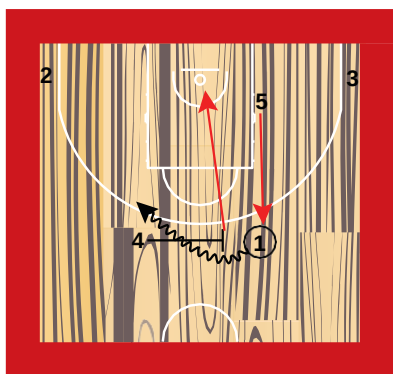
4. ვარჯიშზე მოაწვევთ შეჯიბრებითი ხასიათის აქტივობა ნახევარ მოედანზე და დაავალეთ თქვენს შემტევ მოთამაშეებს ფოკუსირება მოახდინონ გამყოფი ხაზის მცველების ამ ხაზიდან გაყვანაზე. რა მეთოდები გამოიყენეს?

2.2 დაბლოკვა

2.2.1 ბურთზე ბლოკები - შუა დაბლოკვა PICK AND ROLL

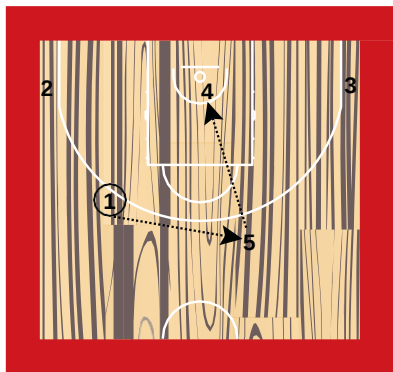
შუა დაბლოკვა (pick and roll)

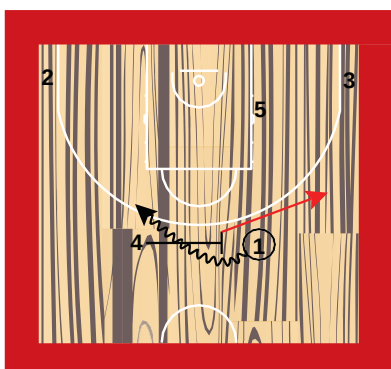
ჩვეულებრივ, გუნდები აყენებენ ადრეულ ბლოკებს ბურთზე მცველებისთვის, იმისთვის რომ შექმნან მოქმედება მოედნის შუაგულიდან. ბლოკების დაყენება არ უნდა იყოს „ტერმინალური“ და უნდა გამოიწვიოს სხვა მოქმედება. ბლოკის დამყენებელს უნდა ჰქონდეს კალათში გადახვევის/ტარების, გაგარდნის და დრიბლინგიდან თამაშის წარმოების უნარი.



“შუა დაბლოკვა (pick and roll) – საწინააღმდეგო პოსტის აწევა”

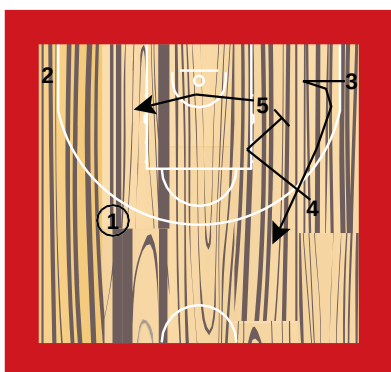
მას შემდეგ, რაც დრიბლერი ბლოკიდან გამოვა, ბლოკის დამყენებელი გადადის კალათისკენ და ქვედა პოსტი (5) იწევს. ბურთის რევერსი 5-ზე კმნის შესაძლებლობას “შაღალი/დაბალი” პოსტის მოქმედებისთვის.





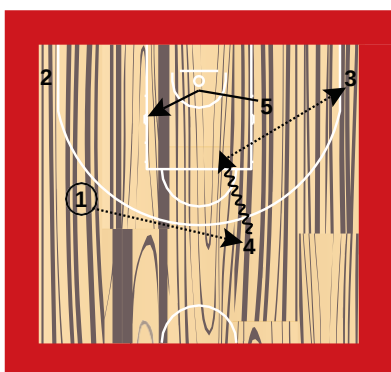
“შუა დბლოვა (pick and roll) – სამკუთხედი 2”

4 აყენებს ბლვს 1-ისთვის და შემდეგ გარბის ფანგზე.



“შუა დბლოვა (pick and roll) – სამკუთხედი 2” გაგრძელება...

5 იჭრება ქვედა პოსტის გადასწვრივ - რითიც ქმნის პოსტის სამკუთხედს 1,2 და 5-თან. 4-ს შეუძლია დაბალი ბლოკის დაყენება 3-ისთვის.



თუ ბურთი შებრუნებულია 4-ზე, 4-ს უნდა ჰქონდეს სროლის ან დრიბლინგით ტყორცნის ზონაში სროლისთვის ან პასისთვის შესვლის უნარი.

2.2.2 ბურთზე ბლოკები- ბლოკის თავიდან დაყენება

ბლოკის თავიდან დაყენება (ბლოკებიზურთხე)

ბლოკის თავიდან დაყენება ასევე შეიძლება ეფექტური იყოს ბურთის ბლოკებით, განსაკუთრებით მოედნის შუაში დაყენებული ბლოკით.



აქ, X1 გადადის 5-ის მიერ დაყენებული ბლოკის „ქვეშ“ და შეუძლია შეაჩეროს დრიბლერის შეღწევა. 5 ტრიალებს და აყენებს სხვა ბლოკს, ისე რომ 1-მა შეძლოს მიმართულების შეცვლა.

მნიშვნელოვანია, რომ ბლოკის დამყენებელმა დაამყაროს სტაციონარული პოზიცია ახალ ბლოკზე მანამ, სანამ 1 ეცდება გავლას. თუ ბლოკის დამყენებელი მოძრაობს მცველთან კონტაქტის დროს, ეს სავარაუდოდ, შეტყევითი ჯარიმა იქნება.



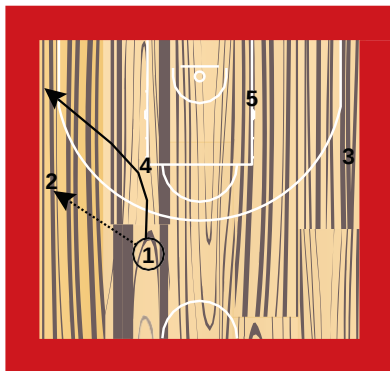
ბლოკის თავიდან დაყენება თანაბრად ეფექტურია, თუ მცველი „ზომოდნ“ გადადის საწყის ბლოკზე. მას შემდეგ, რაც დრიბლერი ბლოკის გვერდზე გადადგამს ერთ-ორ ნაბიჯს, ბლოკის დამყენებელი ბრუნდება ახალი ბლოკის დასაყენებლად.

2.2.3 ბურთის მიღმა ბლოკები - საფეხურებრივი ბლოკები

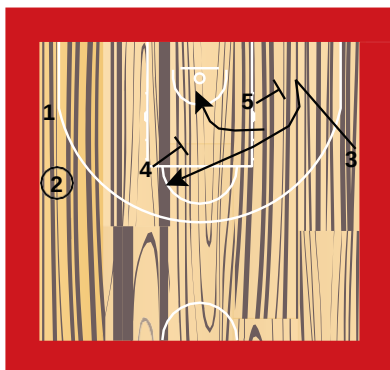
გაჭრა საფეხურებრივი ბლოკებიდან

„საფეხურებრივი ბლოკი“ ("Staggered Screen") არის, როდესაც ორი შემტევი მოთამაშე აყენებს ბლოკს ერთი გამჭრელისთვის.

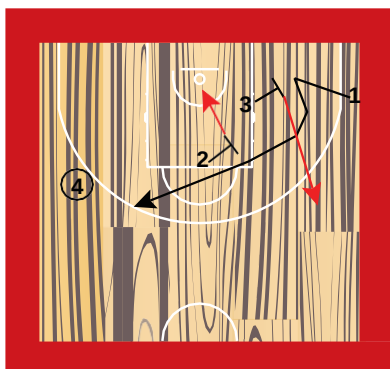
„ორმაგი დაბლოკვით“ ორი მოთამაშე დგას ერთმანეთის გვერდით, „საფეხურებრივი დაბლოკვით“ შემტევი მოთამაშეები თანდათან იმ გზაზე გადადიან, რომლის გაჭრასაც აპირებს გამჭრელი.



ამ მაგალითში, საფეხურებრივი ბლოკებს დააყენებს პოსტის ორი მოთამაშე – არსებობს მრავალი გზა, რომლითაც საფეხურებრივი ბლოკს შეუძლია ჩაერთოს შეტევით მოძრაობაში.

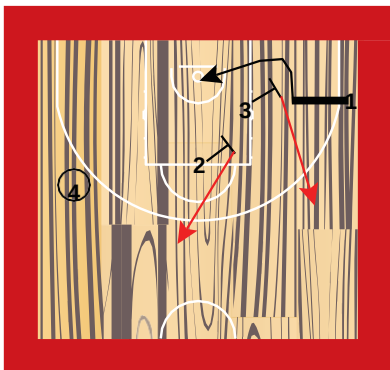


რადგან 3 იჭრება თითოეული ბლოკიდან, ის "კითხულობს" დაცვას. თუ, მაგალითად, მისი მცველი „დადევნება“ (მიჰყვება უკან), როდესაც ის იჭრება 5-ის ბლოკიდან, ის კალათისკენ გაუზივებს. ანალოგიურად, თუ მცველი გადის ერთ-ერთი ბლოკის „ქვეშ“, 3 შეიძლება გავარდეს პერიმეტრზე (არ არის ნაჩვენები).

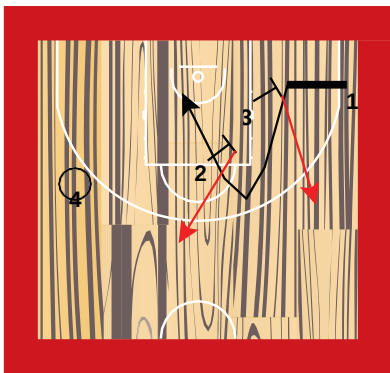


ბლოკის ორი დამყენებელი გადადის პოზიციებზე, რათა ასევე მიიღონ ბურთი გამჭრელის გადაადგილების შემდეგ. აქ, 1 აკეთებს „პირდაპირ ჭრას“ და:

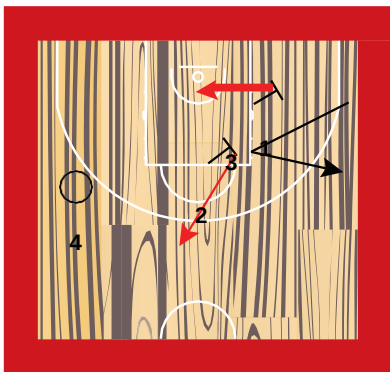
- 3 (პირველი ბლოკი) - პერიმეტრზე „ჩნდება“.
- 2 (მეორე ბლოკი) - „ფინთავს“ კალათაში



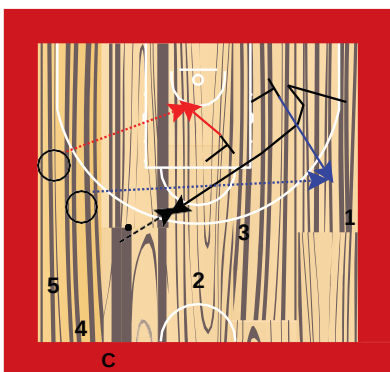
აქ, 1 აკეთებს "უკანა ჭრას", ასე რომ, ბლოკის არცერთი დამცემი არ იჭრება კალათისკენ. ამის ნაცვლად, ორივე პერიმეტრზე „ჩნდება“.



ანალოგიურად, თუ გამჭრელი აკეთებს "ხვეულ ჭრას" (იქნება ეს პირველ თუ მეორე ბლოკზე), ბლოკის ორივე დამცემი "ჩნდება" პერიმეტრზე.



ბლოკის პირველი დამცემი ასევე შეიძლება გაიჭრას კალათისკენ, განსაკუთრებით თუ გამჭრელი გავარდება ფლანგზე (რადგან არ არის ადგილი ბლოკის დამცემისთვის, რომ "გამოჩნდეს").



3 პასის ორმაგი დაბლოკვის აქტივობა

საფეხურებრივი ორმაგი დაბლოკვიდან გაჭრის სავარჯიშოდ კარგი აქტივობაა 3 პასის გადამცემის და 0, 1, 2 ან 3 მცველის ყოლა. თითოეულ პასის გადამცემს ენიჭება ვინმე, ვისაც უნდა გადასცეს ბურთი, იმისდა მიუხედავად, ეს ადამიანი ჭრას გააკეთებს კალათისკენ თუ პერიმეტრისკენ.

2.2.4 ბურთის მიღმა ბლოკები - ბლოკის თავიდან დაყენება (ბურთის მიღმა)

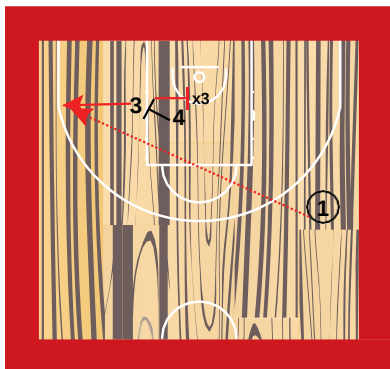
“ბლოკის თავიდან დაყენება” (ბურთის მიღმა ბლოკები)

ზოგჯერ, როდესაც გუნდი აყენებს ბურთის მიღმა ბლოკებს, დაცვა “იტყუება” ან გადადის ისეთ პოზიციაზე, სადაც მოელის სად წავა გამჭრელი, მაგრამ მანამ სანამ ეს უკანასკნელი რეალურად არ გაჭრის ბლოკს. ამ სიტუაციაში, ბლოკის დამყენებელს შეიძლება დასჭირდეს თავისი პოზიციის შეცვლა (ან „ბლოკის თავიდან დაყენება“) იმისთვის რომ შეძლოს ოპონენტის აჩხინა.



“ბლოკის თავიდან დაყენება” - ქვედა ბლოკი

4 აყენებს ბლოკს 3-ისთვის, რომელიც მოძრაობს ბლოკისკენ. იმის მოლოდინით, რომ 3 გაიჭრება ტყორცნის ზონაში, x3 გადადის ტყორცნის ზონის შუაში.



4 ტრიალდება სახით x3-ისკენ, იღებს დაბლოკვის ახალ პოზიციას. 3 გადარბის პერიმეტრზე, ზედმა 4-ის უკან პოზიციაზე.



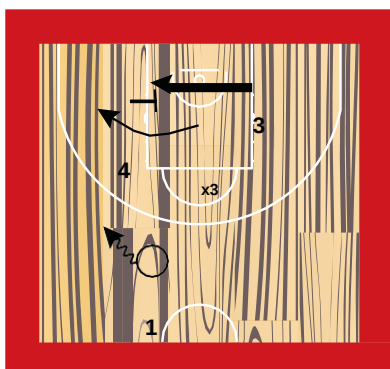
“ბლოკის თავიდან დაყენება” - უკანა ბლოკები

4 აყენებს უკანა ბლოკს 1-ისთვის, რომელიც კვლავ მოძრაობს ბლოკისკენ. x1 ელოდება, რომ 1 გაიჭრება კალათისკენ, თავს არიდებს 4-ს და გადადის ტყორცის ზონაში.



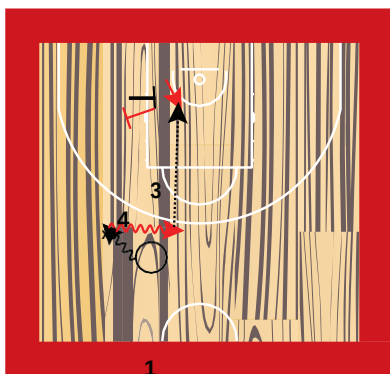
4, ტრიალდება სახით x1-ისკენ და იღებს დაბლოკვის პოზიციას. თავდაპირველი უკანა ბლოკით, 4-ს უნდა მიეცა x1-ისთვის ერთი ნაბიჯი მაინც (რადგან x1 ვერ ხედავდა მას). თავიდან დაყენებული ბლოკით, 4-ს შეუძლია იმდენად ახლოს მივიდეს რამდენიც უნდა.

1 მოძრაობს უკან პერიმეტრზე



“ბლოკის თავიდან დაყენება” - მოხვეული ჭრები

4 აყენებს ბლოკს, რომ 3-მა გააკეთოს "მოხვეული" ჭრა. 1 მოძრაობს პასის გასაკეთებლად. x3 ითვალისწინებს, რომ 3 გაიჭრება პერიმეტრზე და გადადის 4-ის გარეთ.



4 ტრიალდება სახით x3-ისკენ და იღებს ახალდაბლოკვის პოზიციას. 3 ნაბიჯს დგამს კალათისკენ, ან გადადის ტყორცის ზონის შუაში პასის მისაღებად, ახლა 4 არის x3-ის გზაზე. 1-მა შეიძლება შეიცვალოს პოზიცია უკეთესი პასის შესაქმნელად.

დამატებითი ცნობები

1. სთხოვეთ მწვრთნელის ასისტენტს ჩაწეროს თამაშში რამდენი შეტევითი სეტი მოიცავს დაბლოკვას, კერძოდ:
 - ა. ბლოკები ბურთის მიღმა;
 - ბ. ბურთზე ბლოკები.
2. განიხილეთ თქვენს ასისტენტთან, რომელი ბლოკები გამოიყენეს ყველაზე ეფექტურად და რომელი ბლოკები გამოიყენეს ნაკლებად ეფექტურად. რა აქტივობები შეგიძლიათ გამოიყენოთ ამის გასაუმჯობესებლად?
3. ჩვეულებრივ, თქვენი ოპონენტები როგორ:
 - ა. იცავენ ბურთზე ბლოკებს
 - ბ. იცავენ ბურთის მიღმა ბლოკებს
4. განიხილეთ თქვენს მოთამაშეებთან, თუ როგორ იცავენ თქვენი ოპონენტები ბლოკებს, მათი აზრით, რა სტრატეგიები უნდა იქნას გამოყენებული ამ ტაქტიკის საპასუხოდ? სთხოვეთ მოთამაშეებს ივარჯიშონ ამაზე და შემდეგ განიხილეთ მათთან წარმატებული იყო თუ არა.

2.3 გადასვლა

2.3.1 სტრუქტურირებული სწრაფი შეტევა - მეორადი შეტევა

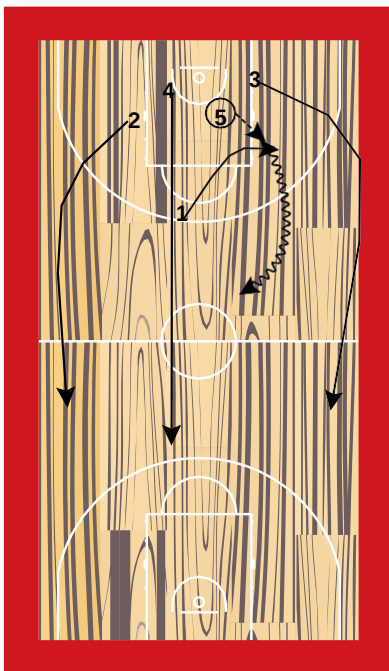
მეორადი შეტევა (შეტევითი გადასვლა)

„სწრაფი შეტევის“ თავდაპირველი მიზანია არის ღია ლეი-აფის ან უპირატესობის (როგორცაა 2v1 ან 3v2) სიტუაციის მიღება, რაც გამოიწვევს მაღალი პროცენტულობის სროლას. "მეორადი შეტევა" არის ის, თუ როგორ გადადის გუნდი ნახევარი მოედნის შეტევაში, თუ ვერ შეძლეს საწყისი ტყორცნის შექმნა. ყველაზე ცნობილი "მეორადი შეტევა" შეიძლება იყოს ჩრდილოეთ კაროლინის მეორადი შეტევა, რომელიც შემოიღო მწვრთნელმა დინ სმიტმა და დღემდე გამოიყენება ჩრდილოეთ კაროლინას უნივერსიტეტის გუნდების მიერ მწვრთნელ როი უილიამსის მეთაურობით.

თუმცა, ნებისმიერი შეტევითი სისტემის შემუშავებისას ან დანერგვისას მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს 24 წამის ლიმიტი და ასევე საკუთარი მოთამაშეების უნარების დონე. ბევრი ცნობილი შემტევი სტრუქტურა პირველად შეიქმნა 30 წამის ან მეტი ათვლის მოწყობილობით (35 წამიანი ათვლის მოწყობილობა გამოიყენეს NCAA კალათბურთში, როდესაც Carolina Break შეიმუშავეს).

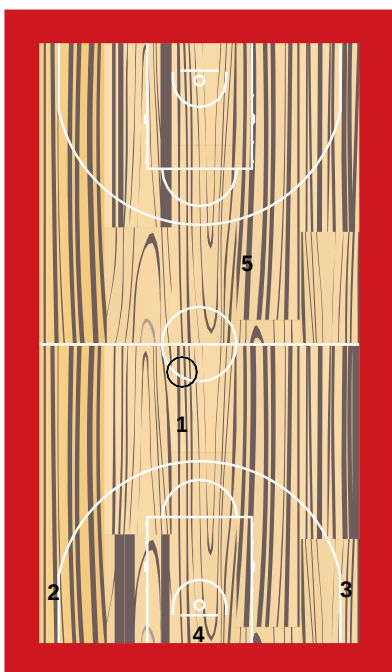
დანომრილი სწრაფი შეტევა

ბევრი მწვრთნელი იყენებს "დანომრილი" სწრაფი შეტევის ძირითად სტრუქტურას, რომელიც უზრალოდ ანაწილებს სხვადასხვა როლებს რიგზეების მიხედვით. იუნიორების გუნდის წვრთნისას მნიშვნელოვანია, რომ თითოეულმა მოთამაშემ გაიგოს 5-ვე როლი და მიიღოს შესაძლებლობა ივარჯიშოს და ითამაშოს თითოეული როლი.

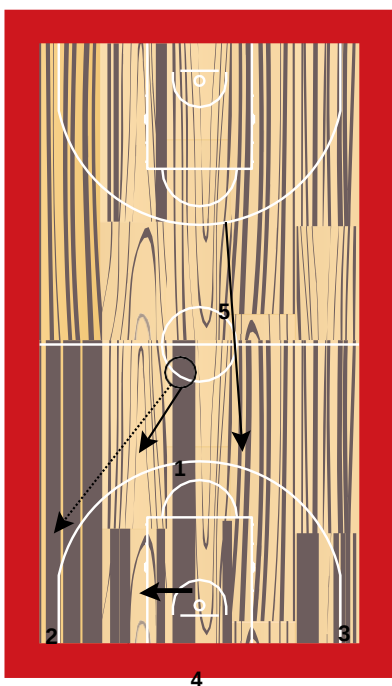


მწვრთნელს შეუძლია დანიშნოს შემდეგი როლები:

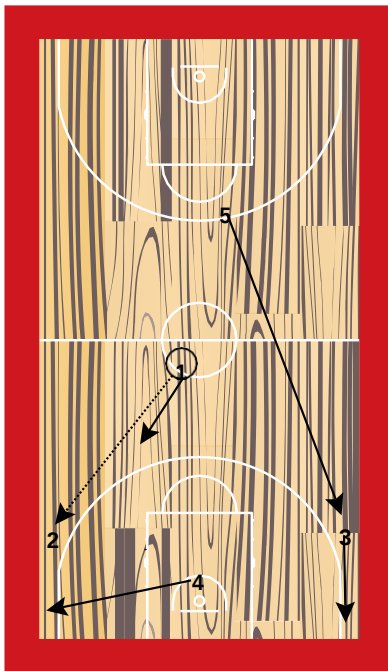
- 1 - მიიღეთ ბურთი და გამოიტანეთ იგი მოედანზე. თუ თანაგუნდელი მის წინაა, მან უნდა გადასცენ ბურთი, წინააღმდეგ შემთხვევაში შეასრულოს დრიბლინგი
- 2 - გარბის მოედნის ერთ მხარეს („ბილიკი“). მწვრთნელს შეუძლია გამოყოს მოედნის კონკრეტული მხარე (მაგ., მარჯვენა ზოლზე სირბილი). ის უნდა იყოს რაც შეიძლება ფართო, რათა გაადვილდეს 1-ისგან პასის მიღება
- 3 - გარბის მოედნის მეორე მხარეს
- 4 - სპრინტით გადადის კალათისკენ
- 5 - არის გასასვლელი პასი. ბოლოა რომელიც გადის მოედანზე როგორც „კვალის მიმდევნელი“



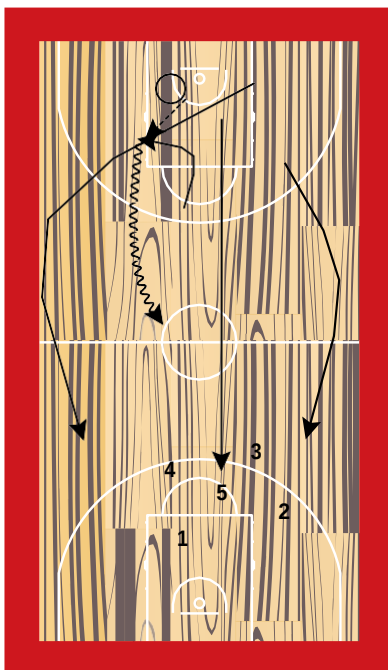
ბურთის გადაცემა მოედანზე, როგორც წესი, უფრო სწრაფი იქნება, ვიდრე დრიბლინგი და უფრო სავარაუდოა, რომ შექმნის 2v1/3 ან 2 შესაძლებლობას ან შექმნის შესაძლებლობას 4-ისთვის მიიღოს პასი კალათთან ლეი-აფისთვის. ფლანგის მოთამაშეები (2 და 3) უნდა იყვნენ საჯარიმო სროლის ხაზის ქვემოთ, ხოლო 4 გარბის კალათისკენ და არა ტყორცნის ზონის გვერდზე. 2 და 3 შეიძლება "გადმოხტნენ პირითი ხაზიდან", რაც იმას ნიშნავს, რომ ისინი გარბიან პირითი ხაზისკენ და შემდეგ მიდიან უკან ფლანგისკენ.



შემდეგ გუნდს შეუძლია გადავიდეს შემტევ სტრუქტურაში (მაგ. 4 გარე, 1 შიდა) და შემდეგ ითამაშოს ნებისმიერი წესებით, რაც მათ სურს (მაგ. ამ განლაგებიდან გუნდს შეუძლია ითამაშოს Motion ან Flex).



იუნიორი გუნდების შემთხვევაში, მწვრთნელებს შეიძლება ერჩივნოთ 5 Out-ის განლაგების თამაში და ეს შეიძლება ასევე იყოს "დანომრილი" შეტევის დასასრული.



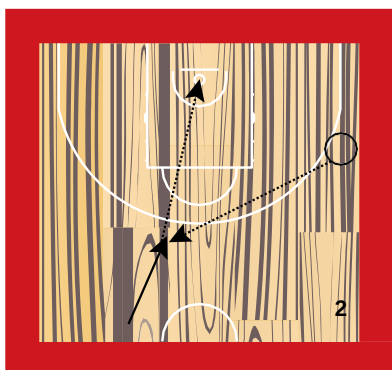
"დანომრილი" შეტევა ყველაზე მარტივი გამოსაყენებელია შემომავალი პასიდან, რადგან მოთამაშეებს შეუძლიათ გადავიდნენ დანიშნულ როლზე. დაცვითი მოხსნისას, ეს შეიძლება იყოს უფრო რთული, რადგან შეუძლებელია იმის პროგნოზირება, თუ სად შეიძლება იყოს მოთამაშე მოედანზე.

ამის დასაშვებად, მწვრთნელმა შეიძლება ჩათვალოს "4" და "5" როლები ურთიერთშემცვლელად და ანალოგიურად, "2" და "3" როლები ურთიერთშემცვლელად. □ აგალითად:

- თუ 4 აკეთებს მოხსნას, 5 სპრინტით გადადის კალათისკენ.
- 2 და 3 სპრინტით უნდა გადავიდნენ იმ მხარეს, რომელთანაც ყველაზე ახლოს არიან. თუ ისინი ერთ მხარეს არიან, მაშინ ვინც უკან არის (ნაჩვენებია როგორც 3) გადადის მოედნის მეორე მხარეს.

„კვალის მიმდევნელის“ მნიშვნელობა

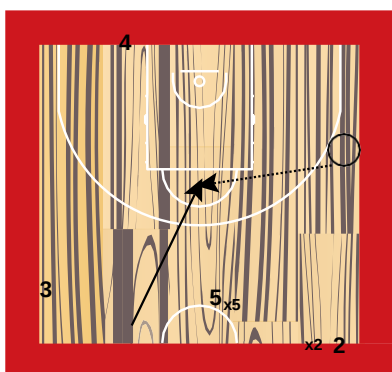
უმეტეს სიტუაციებში მოთამაშე, რომელმაც მოხსნა ბურთი (ან გააკეთა შემომავალი პასი), იქნება ბოლო შემტევი მოთამაშე მოედანზე და შესაბამისად მას უწოდებენ „კვალის მიმდევნელს“. არსებობს რამდენიმე როლი, რომელიც შეიძლება მიენიჭოს „კვალის მიმდევნელს“:



1

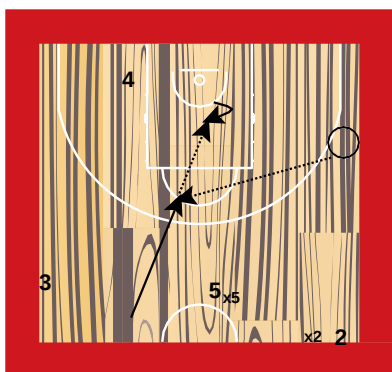
სულ უფრო და უფრო მეტად „კვალის მიმდევნელი“ პასის მიღების შემდეგ მოინდომებს პერიმეტრიდან სროლას. ეს ხშირად თავისუფალია, რადგან ამ ეტაპზე მათ არ ჰყავთ დანიშნული მცველი.

იუნიორი მოთამაშეებისთვის მნიშვნელოვანია „მრავალუნარიანი“ მოთამაშეები, რადგან როგორც უმაღლეს დონეზე, „კვალის მიმდევნელი“ ხშირად არის „დიდი“, თუმცა დახელოვნებულია 3 ქულიან სროლაში.



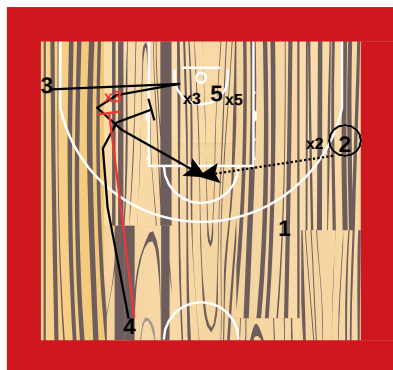
1

„კვალის მიმდევნელი“ ასევე შეიძლება გაიჭრას საჯარიმო ხაზისკენ სროლის შესაძლებლობისთვის.



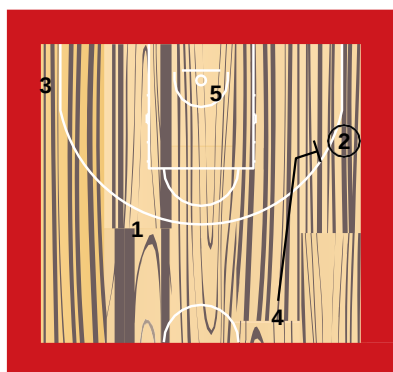
1

ამ პოზიციას ასევე შეუძლია შესანიშნავი შესაძლებლობა შექმნას მაღალი პოსტიდან დაბალ პოსტზე პასის გადასაცემად, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ მცველი (x5) იყო იმ პოზიციაზე, რომ დაებლოკა პასი ფლანგიდან.

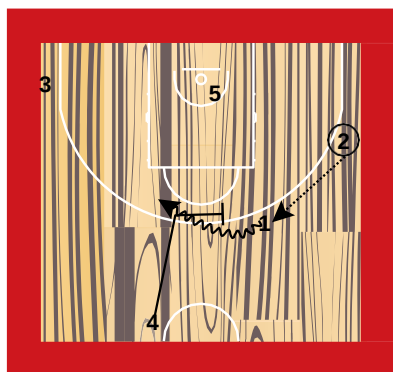


კიდევ ერთი როლი, რომელსაც ჩვეულებრივ ასრულებს "კვალის მიმდევნელი" არის ბლოკის დაყენება, რომელიც აქ ნაჩვენებია როგორც ბლოკი მოპირდაპირე ფლანგის მოთამაშისთვის. მთავარია, ბლოკი დაყენებული იყოს მცველთან მიმართებაში.

მაგალითად, თუ X3 თამაშობს „დახმარების ხაზს“, ბლოკი შეიძლება დაყენდეს როგორც „დამაგრების“ ბლოკი (გამოსახულია შავით). თუ X3 უფრო ახლოს თამაშობს მეტოქესთან, ჰქვია ბლოკი შეიძლება უფრო შესაფერისი იყოს (წითლად ნაჩვენები).



„კვალის მიმდევნელს“ ასევე შეუძლია ბურთის ბლოკის დაყენება - აქ ნაჩვენებია ფლანგზე.



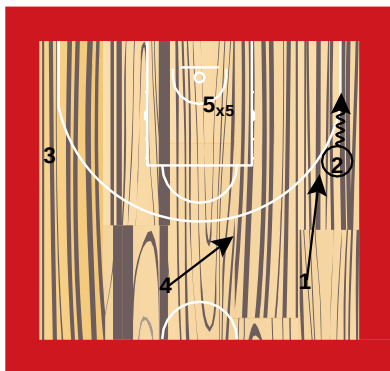
ასევე, ბლოკის დაყენება შესაძლებელია სამკუთხიანი ხაზის ზედა ნაწილის პოზიციიდან.

სტრუქტურირებული მეორადი შეტევა

მეორადი შეტევის სტრუქტურა მწვრთნელის გადაწყვეტილებაა. ბევრი გუნდი უბრალოდ გადადის ჩვეულებრივ შეტევით განლაგებაზე, განსაკუთრებით თუ ეს არის "მოდრავი" სტილის შეტევა. ჩვეულებრივ, მეორადი შეტევა მოიცავს:

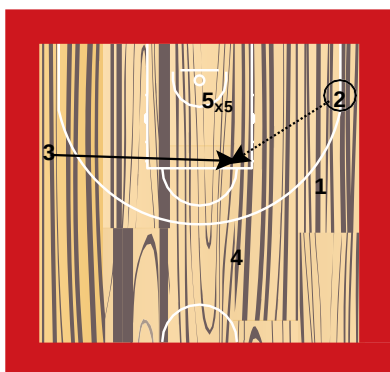
- "ბურთის რევერსი" - ბურთის გადატანა იატაკის ერთი მხრიდან მეორეზე;
- დაბლოკვა.

საილუსტრაციო მიზნებისთვის, ქვემოთ მოცემულია მეორადი შეტევის სტრუქტურა, თუმცა მწვრთნელებს ურჩევნია, განსაზღვრონ, თუ რა იმუშავენ საუკეთესოდ საკუთარი გუნდის უნარების დონის, გამოცდილებისა და თვისებებისთვის.



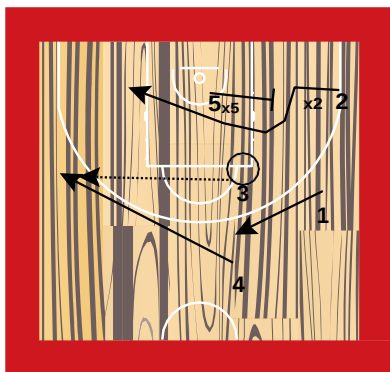
შეტევის საწყისი მიზანია ბურთის რაც შეიძლება სწრაფად მოხვედრა "საჯარიმო სროლის ხაზის ქვემოთ". 2 დრიბლინგს ასრულებს 5-თან უკეთესი გადაცემის კუთხის მისაღებად.

1 და 4 გადადიან პოზიციაზე იატაკის "ძლიერ" მხარეს, ტოვებენ 3-ს "სუსტ მხარეს".

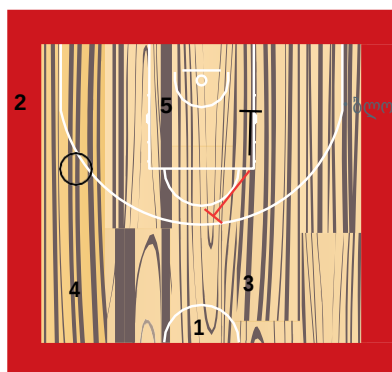


3 იჭრება საჯარიმო სროლის ხაზისკენ და აქედან მისი საწყისი ვარიანტებია:

- პასი 5-ზე
- ტყორცნა
- ტარება



როდესაც 3 იღებს ბურთს, 4 გადადის ფლანგზე და 1 ცვლის მას სამქულიანი ხაზის ზედა ნაწილში. თუ 3 გაპას აკეთებს 4-ზე, 5 აყენებს უკანა ბლოკს 2-ისთვის. ეს არის „მოქნილი“ ("Flex") ჭრის მაგალითი.



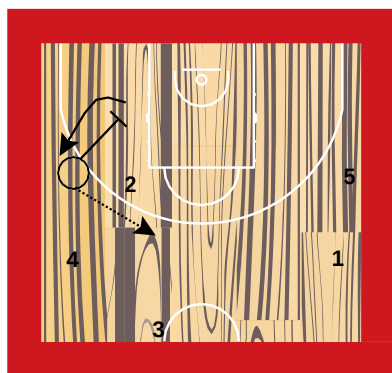
პასის გაკეთების შემდეგ, 3-ს შეუძლია:

- ბლოკი დააყენოს 5-ისთვის

ბლოკი დააყენოს 1-ისთვის

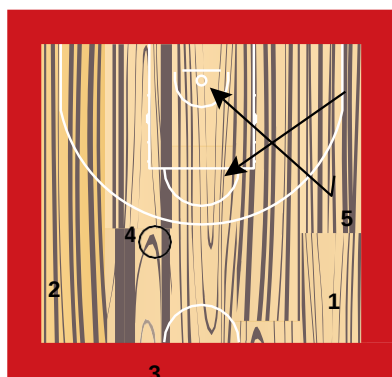
ბლოკის დაყენება 5-ისთვის ტრადიციული „მოქნილი მოქმედების“ ნაწილია, თუმცა ბლოკი იატაკზე ოდნავ განსხვავებული პოზიციიდან მოდის. თუ 3 აყენებს ბლოკს 5-ისთვის, 1 გადაინაცვლებს 4-ისგან პასის მისაღებად.

თუ 3 აყენებს ბლოკს 1-ისთვის, 5 გადაადგილდება პერიმეტრზე



1-ისთვის ბლოკის დაყენების შემდეგ, 3 გადადის პერიმეტრზე. 3-ს რომ დაეყენებინა ბლოკი 5-ისთვის, 1 გადავიდა ამ პოზიციაზე.

4 პასს აძლევს 3-ს და ბლოკს აყენებს 2-ისთვის.



ამ სიტუაციაში, გუნდები ხშირად ისევ გააკეთებენ ბურთის რევერსს, პერიმეტრიდან ტყორცნისთვის. 1-მა შეიძლება ძლიერად გამოჩნდეს, რომ მიიღოს პასი და შემდეგ გააკეთოს უკანა კარის ჭრა.

5 იჭრება ამ ჭრის „უკან“ კუთხედისკენ.



მწვრთნელებმა უნდა იცოდნენ ათვლის მოწყობილობა და რამდენად სწრაფად შეუძლიათ მათ მოთამაშეებს „მეორადი შეტევის“ შესრულება.

ამ დროისთვის, ათვლის მოწყობილობა სავარაუდოდ 10 წამზე ნაკლები იქნება.

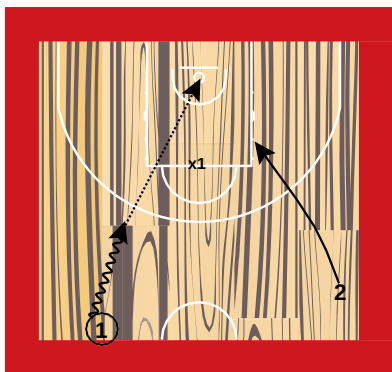
5-ს შეუძლია დააყენოს ბურთის ბლოკი 3-ისთვის, როდესაც 1 გადადის პერიმეტრზე.

2.3.2 3ქულიანი ტყორცნის გამოყენება გადასვლაში

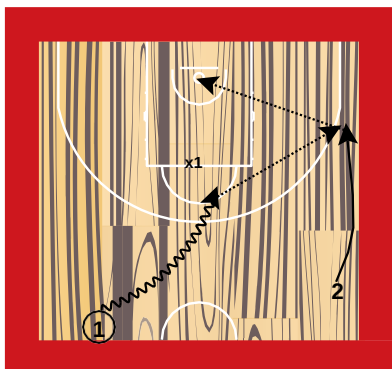
3ქულიანი ტყორცნის გამოყენება გადასვლაში

სულ უფრო და უფრო ხშირად გუნდები იყენებენ 3 ქულიან ტყორცნას, როგორც შეტევითი თამაშის სპეციფიკურ ასპექტს, გადასვლაში 3 ქულიანი ტყორცნის ჩათვლით. ეს ზრდის თამაშის ტემპს და ხშირად მოითხოვს, რომ გუნდის თითოეულ მოთამაშეს შეეძლოს სროლა ამ დიაპაზონიდან. მიუხედავად იმისა, რომ ეს არ არის ტაქტიკა, რომელიც აუცილებლად შეეფერება იუნიორ გუნდებს (რომლებიც არ ისვრიან დისტანციიდან ისე ეფექტურად), უფროს სპორტსმენებთან ეს შეუძლებელია დაეხმაროს გუნდს ქულის სწრაფად მოპოვებაში.

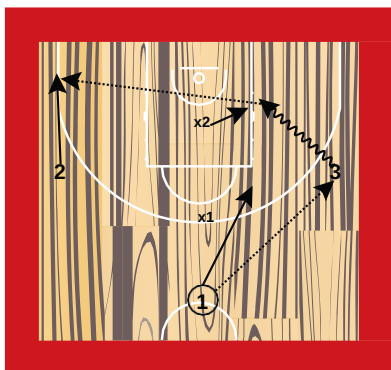
მწვრთნელებმა, რომლებიც თამაშის ამ სტილს ირჩევენ, უნდა უზრუნველყონ, რომ გუნდმა გაიგოს, თუ როგორ უნდა განსაზღვროს სიტუაციები, როდესაც ტყორცნა უნდა მოხდეს გადასვლაში. მაგალითად, თუ მეტოქემ ქულა მოიპოვა ბურთის რამდენიმე თანმიმდევრული ფლობით, მწვრთნელმა შეიძლება მოისურვოს შეანელოს თამაშის ტემპი და შესაბამისად არ ასროლინოს "სწრაფი 3იანები". მაშინ, როცა მწვრთნელს შეიძლება შეგნებულად სურდეს ტემპის გაზრდა, თუ ისინი თამაშის ბოლოს ჩამორჩებიან.



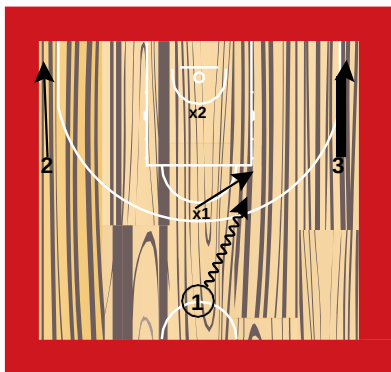
ზოგჯერ მცველი აკეთებს 3 ქულიან ტყორცნას გადასვლაში, როდესაც მცველი არ მოდის დრიბლერზე შეტევით. ეს ტყორცნა შეიძლება იყოს ყველაზე ეფექტური, თუ მეორე მოთამაშე გარბის მოხსნის პოზიციას.



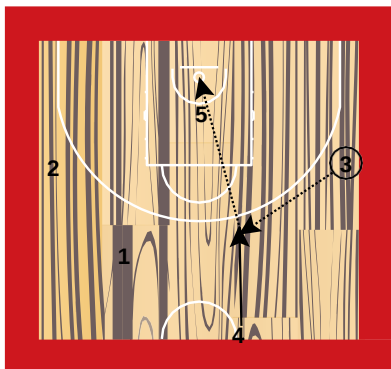
2v1 სიტუაციაში, დრიბლერს შეუძლია შეუტეოს კალათს და შემდეგ პასი გაუკეთოს თანაგუნდელს, რომელიც იჭერს და ასროლს 3 ქულიან ტყორცნას და არ უტევს კალათს შესაძლო ლიე-აფისთვის.



3v2-ში, საპირისპირო ფლანგი (2) შეიძლება ჩაიძიროს კუთხეში, და არ გადავიდეს კალათისკენ. როდესაც x2 ბრუნავს, რათა შეაჩეროს 3-ის შეღწევა, 3-მა შეიძლება პასი გააკეთოს კუთხეში ტყორცნისთვის. 1 კვლავ მოძრაობს ბურთის მხარის იკუთხედისკენ, რათა აიძულოს x1 მიიღოს გადაწყვეტილება დაიცავს 1-ს თუ ჩაიწევა ტყორცნის ზონაში.



თუ 1 ინარჩუნებს დრიბლინგს (და არ აკეთებს პასს წინ), 2 და 3 შეიძლება ორივე ჩაიძიროს კუთხეში, რათა მიიღონ პასი x1-ისგან. თუ x2 ჰეჯირებს ერთი კუთხისკენ, 1 გადავა მოპირდაპირე კუთხეში. გარდა ამისა, თუ x2 იხურება კუთხის მოთამაშისთვის (პასის მიღებისას), კუთხის მოთამაშეს შეუძლია შეუტეოს კალათს და პასი გააკეთოს მოპირდაპირე კუთხეში, თუ ვერ გააკეთებს ლეი აფს.



სწრაფი 3-ქულიანი ტყორცნა ასევე შეიძლება შეასრულოს "კვალის მიმდევნელმა", რადგან ბურთი შებრუნებულია მეორადი შეტევის დასაწყისში.

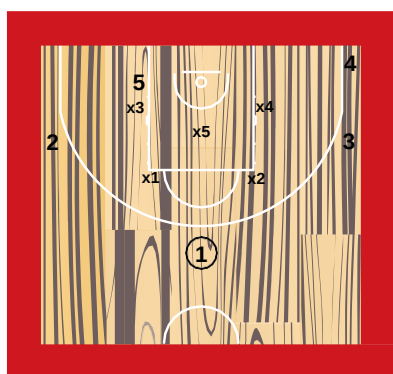
დამატებითი ცნობები

1. რა წესები გაქვთ შეტევაში გადასვლასთან დაკავშირებით? სთხოვეთ მწვრთნელ კოლეგას უყუროს თქვენი გუნდის თამაშს და განიხილეთ მასთან (წინასწარ არ უთხრათ წესები):
 - ა. რას მიხვდა, რა იყო თქვენი წესები გადასვლასთან დაკავშირებით;
 - ბ. თქვენი გუნდი კარნახობდა თამაშის ტემპს თუ მეტოქე?
2. თქვენი გუნდის რომელ მოთამაშეებთან (ასეთის არსებობის შემთხვევაში) გრძნობთ თავს კომფორტულად, რომ შეასრულებინოთ 3-ქულიანი ტყორცნა შეტევაში გადასვლისას? დაუსვით თქვენს მოთამაშეებს იგივე შეკითხვა - იმავე მოთამაშეებს ასახელებენ?

2.4 შეტევა ზონალური დაცვის წინააღმდეგ

2.4.1 მოძრაობის პრონციპები ზონის წინააღმდეგ

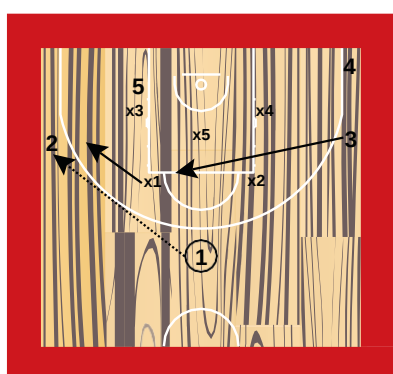
იუნიორი მოთამაშეები ზონის დაცვაში 14 წლამდე არ უნდა იყვნენ შეყვანილი. შესაბამისად, არ უნდა იყოს საჭირო ზონის წინააღმდეგ რაიმე შეტევითი პრინციპების გაცნობა, სანამ მოთამაშეები უფრო გამოცდილი არ იქნებიან.



ზუგდპრინციპები

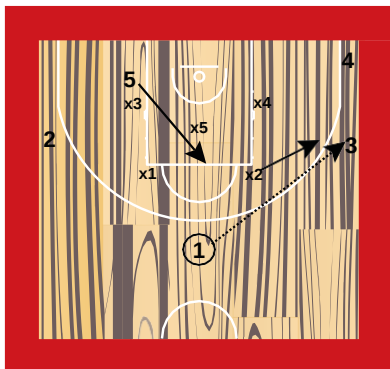
ზონალური დაცვის წინააღმდეგ თამაშისას რამდენიმე ძირითადი პრინციპია:

1. "ცრუღადილზონაში". უბრალოდ, დადებით ორ მცველს შორის და არა პირდაპირ ერთის საპირისპიროდ. მაგალითად, 3 არის x2-სა და x4-ს შორის.
2. „პოსტები ზონის უკან“. მაგალითად, 5 არის ქვედა პოსტში, ხოლო 4 არის "გრძელ კუთხეში"
3. "გამონათება ზონის უკნიდან"
4. გამოიყენეთ დრიბლინგი და პოსტზე თამაში ზონის წინააღმდეგ
5. ზონის სდაბლოკვა.

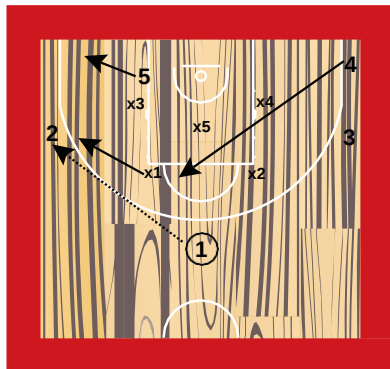


უცარკრ ზონის უნიდან

- „ზონის უკან“ უბრალოდ უფრო შორს არის ბურთისგან, ვიდრე მცველისგან. მაგალითად, 5 არის x3-ის "უკან".
- ხშირად ზონაში მყოფი მცველები ტრიალებიან, რათა ფოკუსირება მოახდინონ ბურთის მქონე მოთამაშეზე, და ეს არის მანიშნებელი მოთამაშისთვის, რომ „გამონათება“ ან გაიჭრას ბურთისკენ - მთავარია გახსოვდეთ, რომ თუ ხედავთ მცველის თავის უკანა მხარეს, ის თქვენ ვერ გხედავთ!
- აქ, 3 გაჭრას აკეთებს ბურთის უკნიდან საჯარიმო სროლის ხაზის ცარიელი სივრცისკენ.

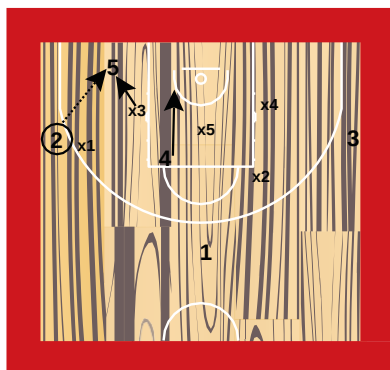


ანალოგიურად, 5 იჭრება საჯარიმო სროლის ხაზზე.



მოკლე კუთხის გამოყენება

- პოსტის მოთამაშის მხრიდან ნაბიჯის გადადგმა მოკლე კუთხეში შეიძლება დაგეხმაროს ზონის „გაჭიმვაში“ და მიგნით სიცარიელეების შექმნაში.
- 4 გამოდის ზონის უკნიდან, როდესაც 5 წაგადის მოკლე კუთხისკენ. პოსტის მოთამაშეების წესია "ერთი იღებს ბურთს, ერთი მიდის კალათისკენ".



- ეს „წესი“ ნაჩვენებია აქ, რადგან 5 იღებს ბურთს მოკლე კუთხეში (გადაჰყავს x3 მისკენ), რაც ქმნის სივრცეს მოთამაშე 4-ისთვის გაიჭრას კალათისკენ.

2.4.2

დრიბლინგის გამოყენება ზონის წინააღმდეგ

დრიბლინგის გამოყენება ზონის წინააღმდეგ

ზონის წინააღმდეგ დრიბლინგის სამი კონცეფციაა, რომელიც

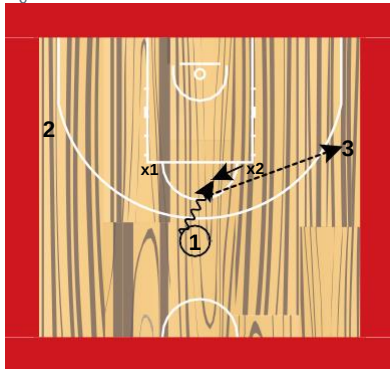
ყველა მოთამაშეს უნდა ესმოდეს:

- „სიცარიელეში დრიბლინგი“ (gap dribble)
- „გაყინული დრიბლინგი“ (freeze dribble)
- „შესვლის დრიბლინგი“ (entry dribble)

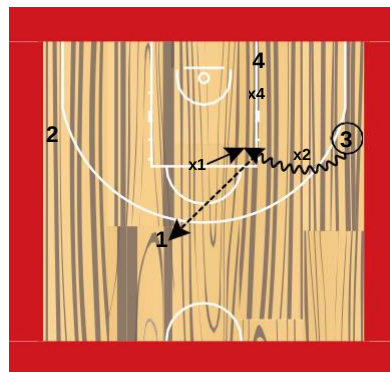
„სიცარიელეში დრიბლინგი“ გამოყენება

„სიცარიელეში დრიბლინგი“ არის უტრალდონში მდებარე მოთამაშის დრიბლინგი

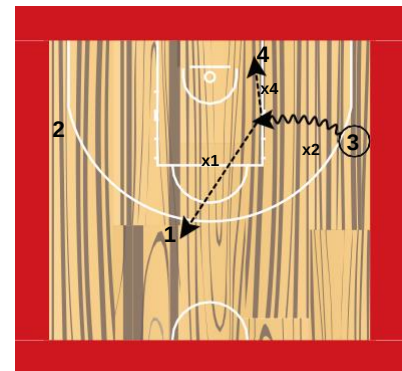
x2-სა და x1-ს შორის დრიბლინგით, 1-მა შეიძლება გამოიწვიოს ეჭვი, რომელი მცველი დაიცავს მათ. თუ x2 ნაბიჯს დგამს 1-ისკენ, პასი შეიძლება გაკეთდეს 3-ზე.



3 უტევს სიცარიელეში x2-სა და x1-ს შორის. თუ x1 მოძრაობს დრიბლინგის დასაცავად, 3-ს შეუძლია პასი გააკეთოს 1-ზე.

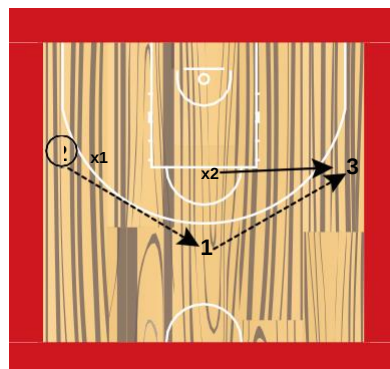


3 უტევს სიცარიელეში x4-სა და x1-ს შორის. რომელი მცველიც მოძრაობს დრიბლინგის დასაცავად, ტოვებს შემტევ მოთამაშეს ღიად - ან 4 (თუ x4 გადავიდა) ან 1 (თუ x1 გადავიდა).

**„გაყინული დრიბლინგის“ გამოყენება**

„გაყინული დრიბლინგი“ არის, სროდესაგ შემტევი მოთამაშე დრიბლინგს უკეთებს კონკრეტულ მცველს, რათა მცველი დაავალდებული დაიცავს ბურთი, რაც შეაჩერებს მას სხვა მოთამაშის დასაცავად გადაადგილებისგან.

თუ შემტევა სწრაფად აკეთებს ბურთის „რევერს“ (პასი მოედნის ერთი მხრიდან მეორეზე), ის შეიძლება დაიცვას x1-მა და x2-მა, მოედანზე „გასრილებით“.



თუმცა, თუ 1 დრიბლინგს აკეთებს x2-ზე მისი „გაყინვის“ მიზნით, ეს ნიშნავს, რომ ის ვერ გასრიალდება 3-მდე. ამან შეიძლება დატოვოს 3 ღია, ან მოითხოვოს პირითი ხაზის მცველის გამოსვლა 3-ის დასაცავად.



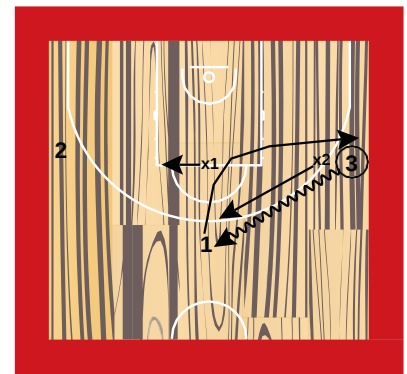
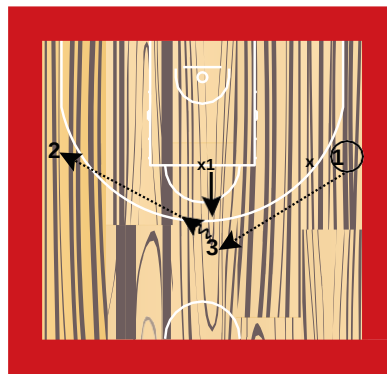
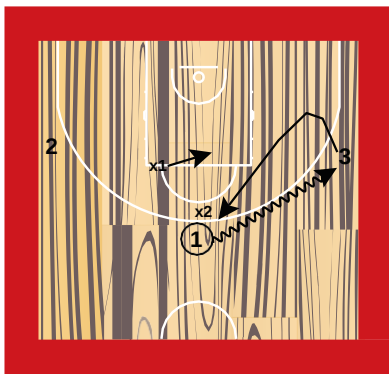
„შესვლის დრიბლინგის“ გამოყენება

ბურთის მქონე მოთამაშეს თითქმის ყოველთვის ეყოლება მცველი. შესვლის დრიბლინგის გამოყენებით (დრიბლინგი ფლანგისკენ) შესაძლებელია მცველის „გათრევა“, რაც მოახდენს ზონის დეფორმაციას.

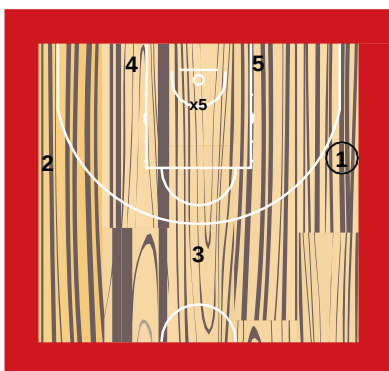
1 დრიბლინგს აკეთებს ფლანგისკენ, მას იცავს x2. x1 ნაბიჯს დგამს ბურთისკენ. 3, ზედაპირულ ჭრას აკეთებს რომ გადავიდეს სამეჭულიანი ზაზის ზედა პოზიციაზე.

ბურთი შებრუნებულია 3-ისკენ და x1-მა უნდა დაიცვას 3. 3-ს შეუძლია ამის უზრუნველყოფა „გაყინული დრიბლინგის“ გამოყენებით, პასის 2-ზე გაკეთებამდე, რომელიც ახლა ღიაა.

3 დრიბლინგს აკეთებს სამეჭულიანი ზაზის ზემოთ, რომელსაც იცავს x2. 1 ცვლის 3-ს ფლანგზე. x1 სავარაუდოდ გადააბიჯებს ტყორცის ზონის გადასწვრივ. თუ ბურთი ახლა 1-ს გადაეცემა (ფლანგზე), ის დაუცველი იქნება.

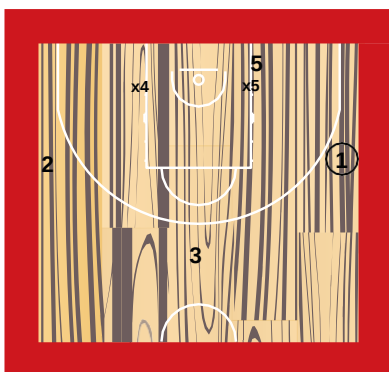


ზონის წინააღმდეგ შეტევისთვის სასწავლო აქტუოზები (ბლუგბის დცენების გარეშე)



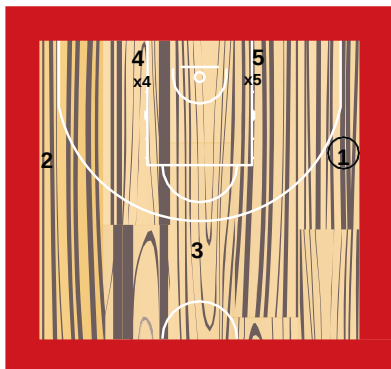
2x1 (+პერიმეტრის პასის ჩამოღებები)

- 4 და 5 თამაშობენ x5 პირითი ზაზის დაცვის წინააღმდეგ (როგორც 1-3-1 ზონაში)
- 1, 2 და 3 არიან პასის ჩამოღებები და ცდილობენ ბურთი გადასცენ პოსტის რომელიმე მოთამაშის
- x5 რეაგირებს ბურთის მოძრაობაზე
- 4 ან 5-ს შეუძლია ბურთის მოხვედრა თუმილებზე დაბალსაღმაზე



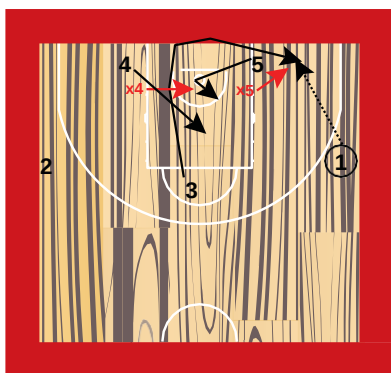
1x2 (+პერიმეტრის პასის ჩამოღებები)

- 5 თამაშობს „კენტი წინა“ ზონის წინააღმდეგ (3-2 ან 1-2-2) და ცდილობს მცველის „შეზოჭვას“ ტყორცის ზონაში
- 1, 2 და 3 პასის ჩამოღებები არიან
- ორივე მცველი რეაგირებს ბურთის მოძრაობაზე მათი ზონის დაცვითი პასუხისმგებლობის შესაბამისად



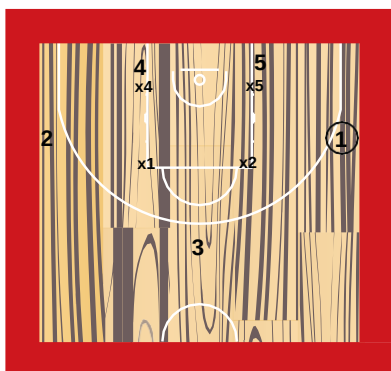
2x2 (+პერიმეტრის პასის ჩაშლად)

- 4 და 5 თამაშობენ "კენტი წინა ზონის" პირითი ხაზის დაცვის წინააღმდეგ (3-2 ან 1-2-2) და შეუძლიათ ქულის მოპოვება დაბალი პოსტიდან, მოკლე კუთხიდან ან ტყორცის ზონის შუიდან.
- 1, 2 და 3 პასის ჩაშლად არიან



2x2 (+პერიმეტრის პასის ჩაშლად მართლად)

- 3 იწყებს უსაჯარიმო ხაზიდან და შემდეგ იჭრება კუთხეში.
- 3, 4 ან 5-ს შეუძლია სროლა. 1 და 2 პასის ჩაშლად არიან
- აქ, 5 ნაბიჯს დგამს მცველის შესაბამისად (x4), როცა 3 იჭრის პასს მოკლე კუთხეში.
- 4 იჭრება მაღლა



2x4 (+პერიმეტრის პასის ჩაშლად)

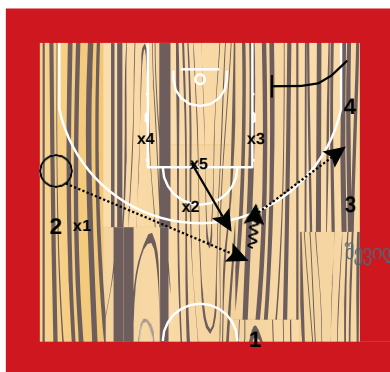
- 1, 2 და 3 არიან პასის ჩაშლად და ასევე შეუძლიათ დრიბლინგის ვარიანტების გამოყენება
- 4-მა და 5-მა შეიძლება ისროლონ დაბალი პოსტიდან, მოკლე კუთხიდან ან ტყორცის შუიდან

2.4.3

ზონის დაბლოკვა

ზონაზე ბლოკის დაყენება

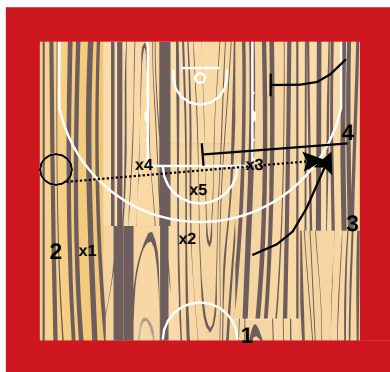
ზონაზე ბლოკის დაყენება განსაკუთრებით ეფექტურია პერიმეტრზე მყოფი მოთამაშეების გასახსნელად პასის მისაღებად. თუმცა, საერთო შეცდომა, რომელსაც გუნდები უშვებენ, არის მხოლოდ პერიმეტრიდან ზონის წინააღმდეგ სროლა. ბლოკის დაყენების შემდეგ, შემტევი მოთამაშე უნდა ეცადოს მიიღოს პასი და გუნდი უნდა ეცადოს ბურთი ზონაში შეიტანოს.



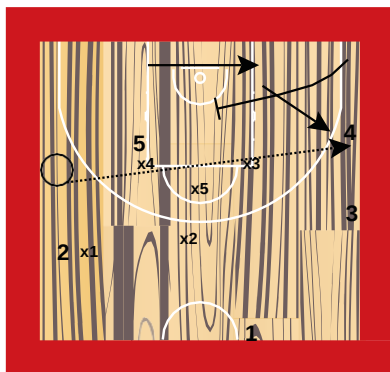
ბლოკის დაყენება ზონის უკან

ზონის უკან ბლოკის დაყენება ყველაზე ხშირად არის ბლოკის დაყენება იატაკის მოპირდაპირე მხარეს, სადაც არის მოედანი.

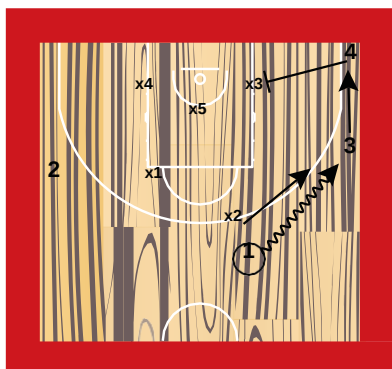
4 ბლს აყენებს 3-ის გასათავისუფლებლად. თუ x3 იბრძვის 3-მდე მისასვლელად, 4 უნდა შეცვალოს ტყორცნის ზონაში და შეზოჭოს x5-ი



აქნ ორივე 4 და 3 ბლს აყენებს ზონის „უკან“ ან „გარეთ“. 1 გადადის ფლანგზე პასის მისაღებად.

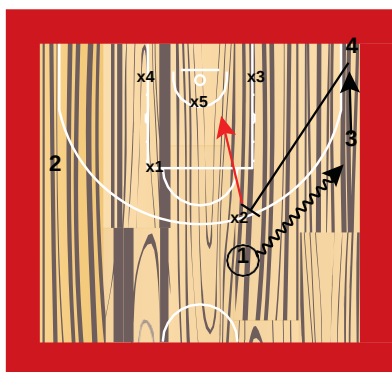


x3-ის დაბლოკვის ნაცვლად (3-ის გასათავისუფლებლად), 4 შედის ტყორცნის ზონაში x5-ის დასაბლად 5 ჩნდება მოკლე კუთხეში, რაც აიძულებს x3-ს გადაწყვიტოს 3-ის დაცვა თუ დარჩენა და 5-ის დაცვა.



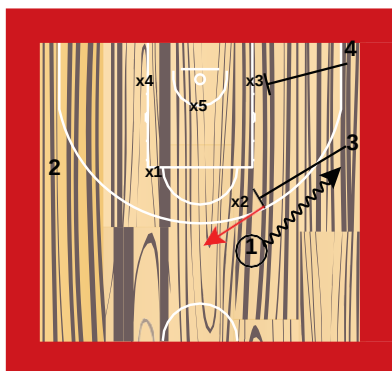
ბურთის მხარის დაბლოკვა.

- 1 დრიბლინგს აკეთებს ფლანგისკენ, რომელსაც იცავს x2
- 3 „იძირება“ კუთხეში და 4 ნაბიჯს დგამს x3-ის დასაბლოკად
- 3 გაიხსნება პასის მისაღებად. თუ x3 იბრძვის ბლოკზე, 4 გადავა ტყორცნის ზონაში x5-ის შესაბოჭად.



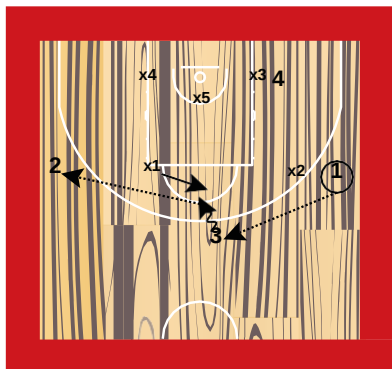
ზემოთ აღწერილი მოძრაობის მსგავსად:

- 4 ბლოკავს x2-ს, რამაც შეიძლება გაათავისუფლოს 1
- 3 „იძირება“ კუთხეში. 1-ს შეუძლია სცადოს სროლა ან პასი გააკეთოს 3-ზე.
- თუ x3 მოდის 1-ის დასაცავად, მაშინ 3 ღია იქნება, ისევე როგორც 4.

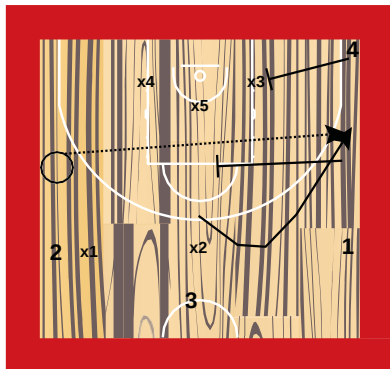


ბლოკების და დრიბლინგის კომბინაცია

- 1 დრიბლინგს აკეთებს ფლანგისკენ და 3 და 4 ორივე აყენებს ბლოკს ზონის გარეთ - 1 შეიძლება იყოს ღია ტყორცნისთვის
- 3 გადადის ტყორცნის ზონის ზევით, 1-ისგან პასის მისაღებად



- 3 „ყინავს“ x1-ს და შემდეგ აკეთებს ბურთის რჯერს 2-ზე



ბლოკების და დრიბლინგის კომბინაცია გაგრძ ...

- და 1 ბლოკს აყეებენ ზონის უკანა მხარეს, რადგან 3 გადადის ფლანგზე პასის მისაღებად. ამ პასის (მოედნის ერთი მხრიდან მეორეზე) ზუსტად სროლა მწელია ზევრი მოთამაშისთვის. ეს ბლოკები შეიძლება იყოს ისეთივე ეფექტური, თუ 2 დრიბლინგს შეასრულებს ტყორცნის ზონის მიმართულებით.

შეტევა ზონებზე

გუნდებმა, რომლებიც თამაშობენ ზონის წინააღმდეგ, ასევე უნდა გაითვალისწინონ:

- „ბურთის რვერსი“ – შეუძლია ზონის „ფორმიდან“ გაყვანა. ხშირად ყველაზე ეფექტურია, როდესაც
 - ბლოკები გამოიყენება ზონის უკან მხარეს;
 - დრიბლინგით შეღწევა გამოიყენება მცველების „გაყინვისთვის“;
- 3ქულიან ხაზზე ბურთის საპირისპიროდ მოთამაშის ყოლა ხშირად წარმოადგენს ქულის მოპოვების ვარიანტს
- ბურთის უკან გადაცემამდე მოთამაშისთვის, რომელიც იმავე მხარეს არის რომელზეც ბურთი, ბურთმა ჯერ გამოიყვანა ხაზი უნდა გადაკვეთოს (დრიბლინგით ან პასით). ეს ხელს შეუწყობს ზონის "ფორმიდან გამოყვანას"
- კონკრეტული მოთამაშისთვის ტყორცის მისაღებად, გამორბოვით ბურთი და შემდეგ მიუბრუნეთ.
- ბურთის დრიბლინგს შეუძლია მცველების გადაყვანა, ბურთის უკან გადაცემა ხშირად იპოვის თავისუფალ მოთამაშეს
- გამოიყენეთ პასების ფინტები ზონალური მცველების გასაწევა (რომლებიც შეიძლება მოძრაობდნენ მოლოდინში) და შემდეგ შეუტეით შექმნილ სივრცეებში.

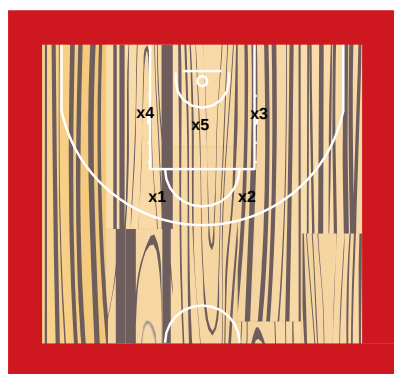
2.4.4 დამტკიცება, რომ მოწინააღმდეგე თამაშობს ზონალურ დაცვას

FIBA რეკომენდაციას უწევს, რომ ზონალური დაცვა დაუშვებელია მანამ, სანამ მოთამაშეები არ მიაღწევენ 15 წლის ასაკს. ზონალური დაცვა, რა თქმა უნდა, კალათბურთის მნიშვნელოვანი ასპექტია და ახალგაზრდა მოთამაშეებს უნდა ჰქონდეთ მიცემული ინსტრუქციები, როგორ ითამაშონ ის.

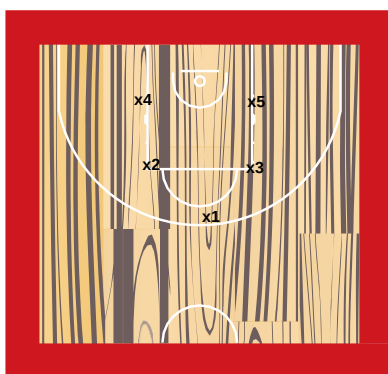
თუმცა, კარგი შეტევითი და დაცვითი საფუძვლების განვითარების უზრუნველსაყოფად, ახალგაზრდა მოთამაშეებს პირველ რიგში უნდა მიეწოდოთ ინსტრუქტაჟი „ერთი ერთზე“ დაცვის პრინციპებში.

ზონალური დაცვა არის გუნდური დაცვის ფორმა, სადაც თითოეული მოთამაშე პასუხისმგებელია როგორც მოედანზე, ასევე ნებისმიერი მოწინააღმდეგის დაცვაზე, რომელიც შეიძლება იყოს ამ ტერიტორიაზე. როდესაც ხუთი მოთამაშე ერთად მუშაობს ზონაში, ეს შეიძლება გახდეს ძალიან ძლიერი დაცვა.

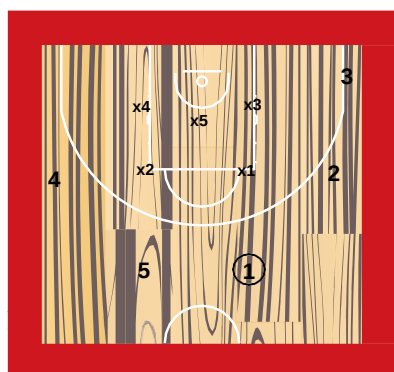
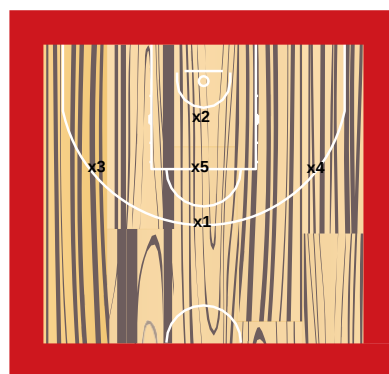
ზონალური დაცვა ძირითადად შექმნილია კალათის მახლობლად მდებარე ტერიტორიის დასაცავად. ეს არსებითად ნიშნავს იმას, რომ შემტევი გუნდი იძულებული იქნება განახორციელოს უფრო დაბალი პროცენტულობის, პერიმეტრული ტყორცნები. არსებობს ზონალური დაცვის რამდენიმე გავრცელებული განლაგება, როგორიცაა:



2-3 ან 2-1-2

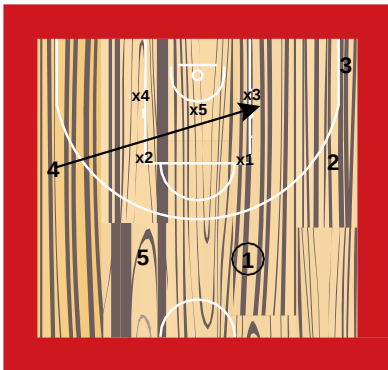


1-2-2 ან 3-2



ზონალურ დაცვაში ერთი მოთამაშე შეიძლება იყოს პასუხისმგებელი რამდენიმე მოთამაშის დაცვაზე, ან შეიძლება საერთოდ არ ჰყავდეს ვინმე თავის ტერიტორიაზე. მაგალითად, შემდეგი დაცვითი დევალებში ალბათ გამოყენებული იქნება, თუ დაცვა იქნებოდა ზონაში:

- x1 დაიცავდა 1-ს ან 2-ს ბურთის მიღების შემთხვევაში
- x3 დაიცავდა 3-ს, ბურთის მიღების შემთხვევაში
- x2 დაიცავდა 4-ს ან 5-ს ბურთის მიღების შემთხვევაში
- x4-ს და x5-ს არ აქვთ განსაკუთრებული დაცვითი პასუხისმგებლობა



განსაკუთრებით აშკარა იქნებოდა, რომ x4 არ იცავს კონკრეტულ მოთამაშეს, თუ 4 გაიჭრებოდა და x4 დარჩებოდა იმავე პოზიციაზე.

ჩვენ დავუბრუნდებით შეტევითი მოძრაობის მნიშვნელობას იმის დასადგენად, თამაშობს თუ არა გუნდი ზონალურ დაცვას.

სადაც გამოიყენება წესი „არა ზონალური დაცვა“, პასუხისმგებლობა ეკისრება შემტევ გუნდს, გადასცეს ბურთი და იმოძრაოს ისე, რომ დემონსტრირებული იყოს, რომ დაცვა თამაშობს ზონალურს. ნებისმიერი ეჭვის უპირატესობა ენიჭება დაცვას, რადგან წესია არ დაჯარიმება:

- მოთამაშეების, რომლებიც შეცდომებს უშვებენ „ერთი ერთზე“ (მაგალითად, მხედველობიდან კარგავენ მოწინააღმდეგეს არასწორად „ბრუნავენ“);
- მოთამაშეების, რომლებიც დადლილები არიან ან ეზარებათ „კერტი ერთზე“ თამაში.

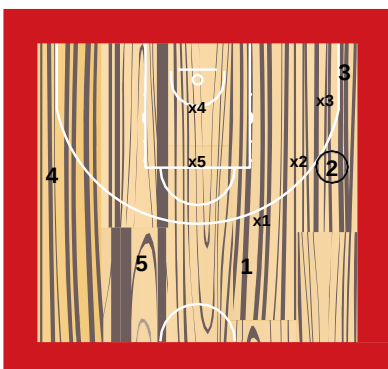
წესი ასევე ეხება მხოლოდ ერთი ერთზე თამაშის პრინციპებს მოედნის მეოთხედზე (ფაქტობრივად სამეფლიანი ხაზი). გუნდებს შეუძლიათ ნებისმიერი დაცვის თამაში მთლიან მოედანზე. მხოლოდ იმიტომ, რომ მოთამაშე ან რამდენიმე მოთამაშე გარბის დაცვითი ტყორცნის ზონისკენ, არ აქცევს მას ზონალურ დაცვად.

გუნდები შეიძლება მიმართონ ხაფანგს მოედნის მეოთხედში და შეიძლება დარჩნენ „ზონალურ“ განლაგებაში ერთი პასის განმავლობაში, რის შემდეგაც ყველა მოთამაშე უნდა განაახლოს ერთი ერთზე პოზიციები. მაგალითად, ხაფანგზე, 2 მოთამაშე იმყოფება ბურთზე, ხოლო დარჩენილი 3 მოთამაშე შეიძლება შემობრუნდეს კალათის დასაცავად. რადგან 3 მოთამაშე ახლა იცავს 4-ს, მათ სჭირდებათ „ზონირება“ მოკლე დროით.

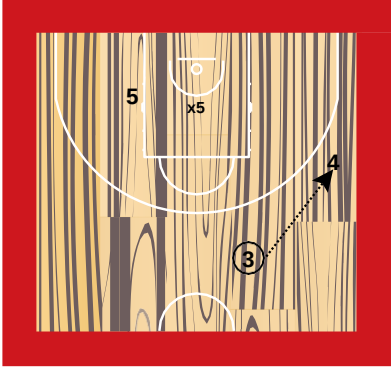
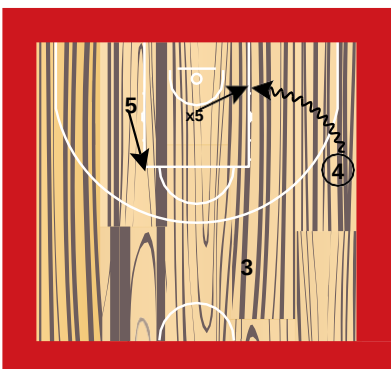
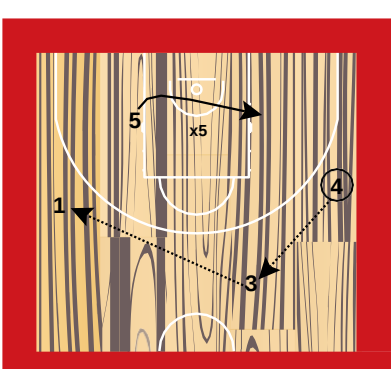
ზონალური დაცვის თამაშის ტექნიკური ელემენტები (Xs and Os)

გამყოფი ხაზის მცველის გაწევა

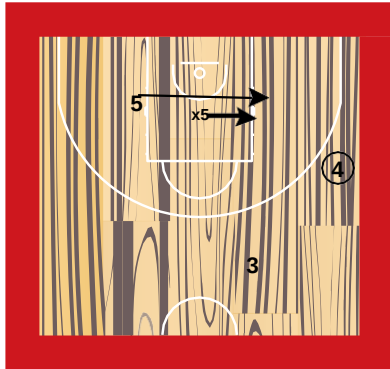
ერთი ერთზე დაცვის ძირითადი პრინციპია ის, რომ რაც უფრო ახლოსაა ბურთთან მოთამაშე, რომელსაც თქვენ იცავთ, მით უფრო ახლოს უნდა იყოს მასთან. პირიქით, რაც უფრო შორს არის ის ბურთისგან, მით უფრო შორს შეგიძლიათ იყოთ.



როდესაც მოთამაშეები სუსტ მხარეზე არიან (ბურთის საპირისპიროდ), ერთი ერთზე მცველი დაიკავებს გამყოფი ხაზის (ან „დახმარების“ ხაზი) პოზიციას - მოედნის მუაში. ქვემოთ მოცემულ დიაგრამაში, ორივე x4 და x5 თამაშობს გამყოფ ხაზზე.

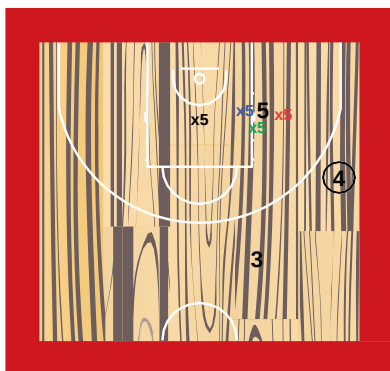
	ქვემოთ მოცემულია სიტუაციების რამდენიმე მაგალითი, სადაც შეიძლება ჩანდეს, რომ დაცვა თამაშობს ზონალურს, მაგრამ შეტევას ჯერ არ გაუკეთებია საკმარისი ზონის „დასამტკიცებლად“.
	როდესაც 3-ს აქვს ბურთი, X5-ს შეუძლია მიიღოს "გამყოფი ხაზის" პოზიცია ტყორცის ზონის შუაში. თუ ბურთი გადაეცემა 4-ს, X5-ს შეუძლია შეინარჩუნოს ეს გამყოფი ხაზის პოზიცია. თუ ბურთი ერთ მხარეს რჩება და 5 უძრავად რჩება, X5 ინარჩუნებს ერთი ერთზე პრინციპებს, მიუხედავად იმისა, რომ ის უზრალოდ რჩება ტყორცის ზონის შუაში.
	დაბლიდან მაღალზე გაჭრა 5-ის მიერ შეიძლება სასარგებლო გზა იყოს ზონალურობის დასამტკიცებლად. თუმცა, ჭრის დრო მნიშვნელოვანია. თუ 4-მა უკვე დაიწყო კალათისკენ ტარება, X5-ს შეუძლია როტაცია, რომ დაეხმაროს და არ რეაგირებდეს 5-ის ჭრაზე.
	ანალოგიურად, ბურთის გადატანა მოედნის ერთი მხრიდან მეორეზე შეიძლება ეფექტური იყოს იმის დასადგენად, რომ ეს არის ზონალური დაცვა. თუმცა, თუ 5 ასევე იჭრება ერთი მხრიდან მეორეზე, X5-ს შეუძლია შეინარჩუნოს „გამყოფი ხაზის“ პოზიცია ტყორცის ზონის შუაში, თუმცა X5-მა უნდა გააკეთოს გარკვეული მოძრაობა ჭრის საპასუხოდ (მაგ. შეეჯახოს გამჭრელს).

იმის დასამტკიცებლად, რომ მცველი თამაშობს ზონალურ დაცვას, საჭიროა კონკრეტული მოძრაობა შეტევიდან. რამდენიმე გზა არსებობს ამის გასაკეთებლად:



გაჭრის ბურთის მხარეს

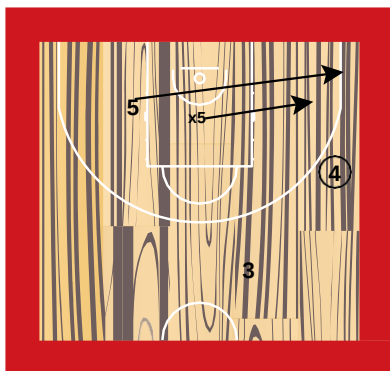
როდესაც 5 იჭრება ბურთის მხარეს, x5-მა რუაგირება უნდა მოახდინოს და ვერ დარჩება გამყოფ ხაზ



მნიშვნელოვანია, რომ x5-მა შეიძლება დაიკავოს სხვადასხვა დაცვითი პოზიციები, დამოკიდებულია გუნდზე:

- პოსტის უკან (ლურჯი);
- პოსტის წინ (წითელი);
- „აღირდითი ფრონტი“ (მწვანე).

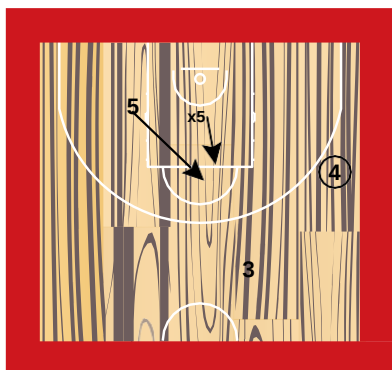
თუ x5 დარჩებოდა გამყოფზე (შავი ხაზი), აროჩნდებოდა, რომ დაცვა თამაშობს ზონალურს.



პერიმეტრზე გადასვლა - ბურთის მხარე

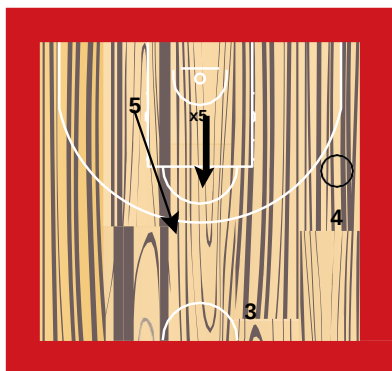
თუ შემტევი მოთამაშე იჭრება პოსტის პოზიციაზე, შესაძლოა მაინც რთული იყოს იმის დადგენა, თუ რა დაცვას თამაშობს x5, რადგან ბევრი გუნდი იცავს პოსტის მოთამაშეს უკნიდან.

პერიმეტრზე გადასვლით, x5-მა უნდა დატოვოს ტყორცის ზონა- ის არ უნდა იყოს დაბლოკვის პოზიციაში, მაგრამ უნდა იყოს ტყორცის ზონის გარეთ.

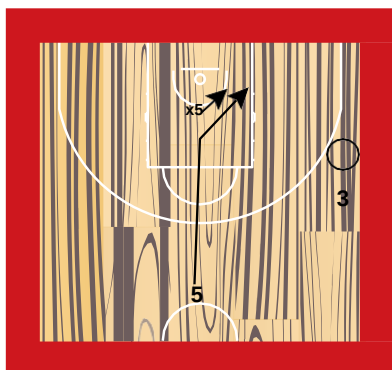


გაჭრა დაბლიდან მაღლა

საჯარიმო ხაზის ზემოთ მოთამაშის გაჭრა აიძულებს მცველს დაშორდეს კალათის წინ. მიუხედავად იმისა, რომ მცველი შეიძლება დარჩეს გამყოფ ხაზზე.



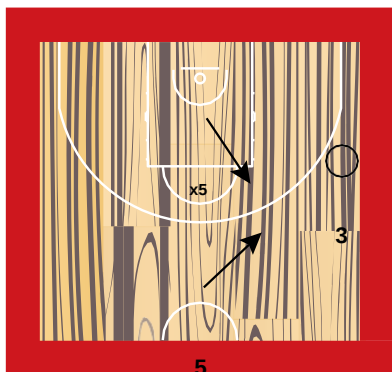
თუ შემტევი მოთამაშე წრის ზევით იჭრება, მცველმა აშკარად უნდა მოახდინოს რეაგირება ჭრაზე და მოსალოდნელია, რომ სულ მცირე საჯარიმო სროლის ხაზთან იქნება.



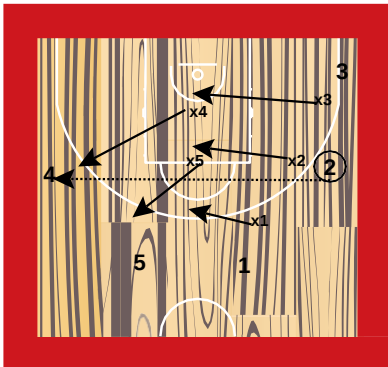
მიდევნება მაღლა გადასვლაში

საკმაოდ ხშირად, გუნდის ცენტრი (x5) გარბის კალათისკენ, როგორც კი მისი გუნდი კარგავს ბურთის ფლობას. მწვრთნელები ხშირად ამბობენ, რომ ეს მოთამაშე თამაშობს ზონალურ დეცვას, მაგრამ ეს სულაც არ არის აუცილებელი რომ ასე იყოს.

განსაკუთრებით, თუ მოთამაშე, რომელსაც ის იცავს, ასევე ჩარბის პირდაპირ მოედანზე პოსტის პოზიციისკენ, მაშინ x5-ს შეუძლია დარჩეს ტყორცნის ზონაში!

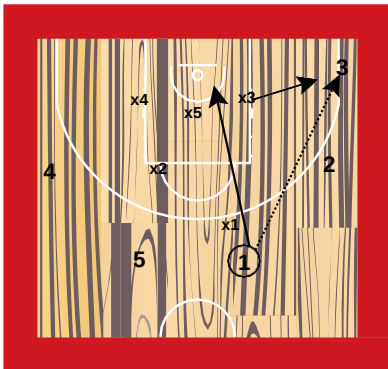


თუმცა, თუ 5 „მიყვება“ შეტევას და მაღლა დარჩება, მას შემდეგ რაც ბურთი მიაღწევს ფლანგს, x5 უნდა დაშორდეს კალათს.



ბურთის რევერსი

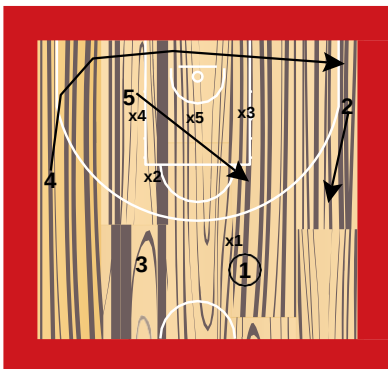
ბურთის რევერსი მოედნის ერთი მხრიდან მეორეზე მოითხოვს ყველა მცველის გადაადგილებას. ეს მოძრაობა დაგეხმარებათ იმის დადგენაში, თუ ვის იცავს თითოეული მცველი (და თამაშობენ თუ არა ისინი ზონალურ დაცვას).



პასიდ ჭრ

თუ ადამიანი, რომელიც ბურთს გადასცემს, შემდეგ ძლიერად იჭრება კალათისკენ, მალევე აშკარა იქნება, თუ მცველი არ მიჰყვება მას.

აქ, თუ x1 რჩება ტყორცნის ზონის ზედა ნაწილში, 1-ის „პასისა და ჭრის“ შემდეგ, ეს იქნება მითითება იმაზე, რომ x1 შეიძლება თამაშობს ზონალურად.



ბურთის მხარის გადტვირთვა

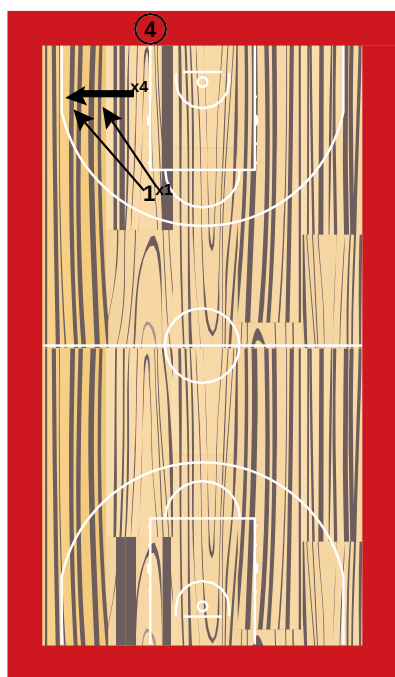
მოთამაშეების ბურთის მხარეს ჭრა მოითხოვს დაცვის მორგებას.

მაგალითად, x4 რომ დარჩენილიყო იქ, სადაც არის, აშკარა არ იქნებოდა ვის იცავს!

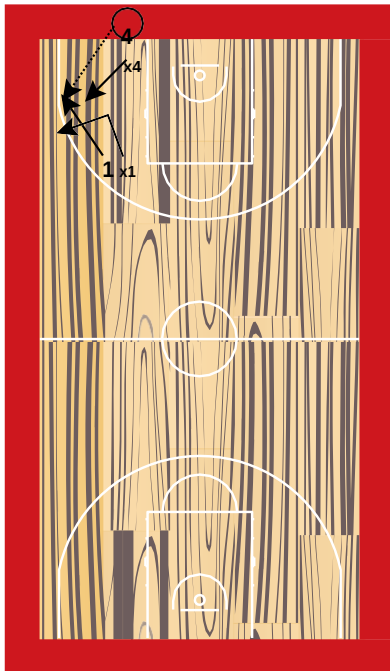
2.5 შეტევა მთლიანი მოედნის ზეწოლის წინააღმდეგ

2.5.1 გამთამაშებლის შემოსვლა თამაშში

მთლიან მოედანზე დაცვითი ზეწოლის მქონე გუნდები ხშირად იყენებენ სხვადასხვა ტაქტიკას გამთამაშებელზე ზეწოლის განსახორციელებლად:



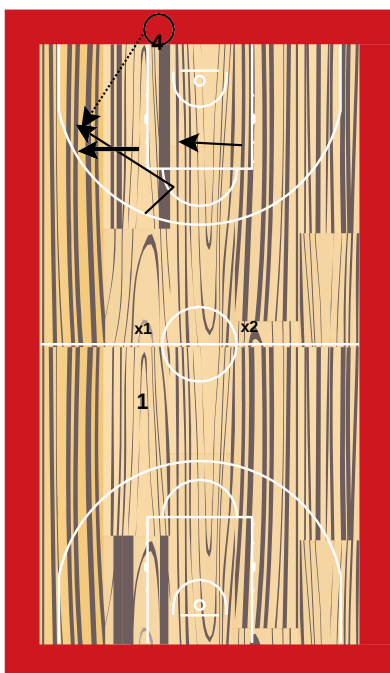
გამთამაშებლის ბურთის დაბლოკვა 4-ით, რომელიც შორდება შემომსვლელ პასის ჩამწოდებელს, გამთამაშებლის დაბლოკვის დასახმარებლად.



მოაქციეთ გამთამაშებელი ორმაგი დაბლოკვის ქვეშ როდესაც ბურთი ექნება, x4 დაუყოვნებლივ გადადის ორმაგ დაბლოკვაში.

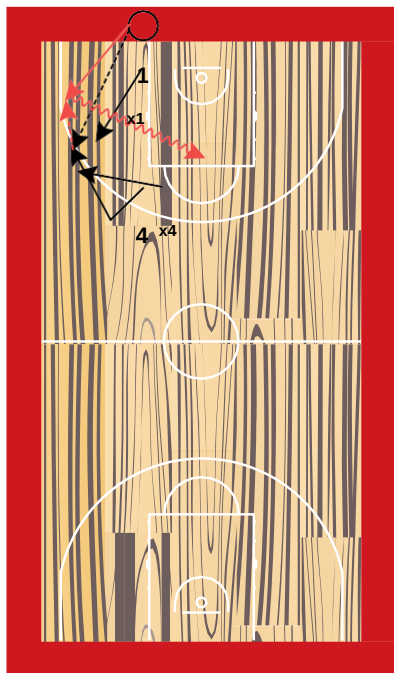
x1 თავდაპირველად აჩერებს გამთამაშებლის გაჭრას მოედნის შუაში, შემდეგ კი უშვებს პასის გაკეთებას და მის წინ გადაადგილებას. ეს აჩერებს გამთამაშებელს დაუყოვნებლივ დრიბლინგისგან კალათისკენ და ასევე აძლევს კუთხეს x4-ს, რომ შეძლოს ორმაგი დაბლოკვა.

ეს ყველაზე ეფექტურია, რაც უფრო ახლოს არის ის გვერდითა ხაზთან და პირითა ხაზთან და თითოეული ხაზი მოქმედებს როგორც დამატებითი „მცველი“ - აჩერებს გამთამაშებლის მოძრაობას.



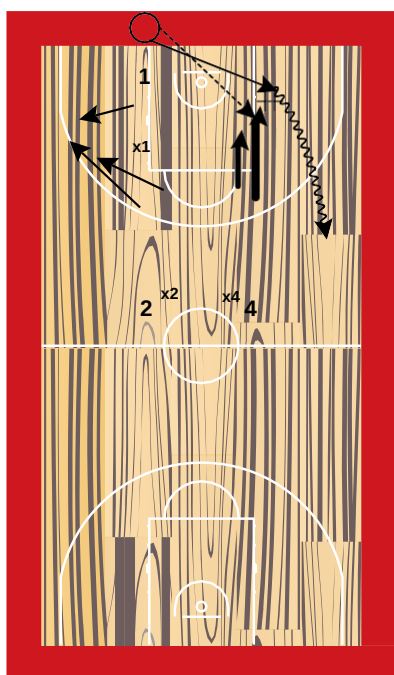
მთლიანი მოედნის ზონალურ დაცვაში, x2 გადადის გამყოფი ხაზის პოზიციაზე, ისე რომ შეძლოს ზეწოლის მოხდენა გამთამაშებელზე. მას შეუძლია „ჰეჯირება და აღდგენა“, „გაქცევა და ხტომა“ (შეცვლა) ან გამთამაშებლის ორმაგი დაბლოკვა (განსაკუთრებით თუ რევერსულ მბრუნავ დრიბლინგს იყენებს).

ტაქტიკა, რომლის გამოყენებაც შესაძლებელია გამთამაშებელზე გარკვეული ზეწოლის შესამსუბუქებლად, არის ის, რომ მცველმა შემომცვანი პასი გააკეთოს. ამან შეიძლება გამოიწვიოს თავდაპირველი დაბნეულობა მცველებს შორის, თუ მათი დაცვა კონკრეტულად ცდილობდა ზეწოლას გამთამაშებელზე.

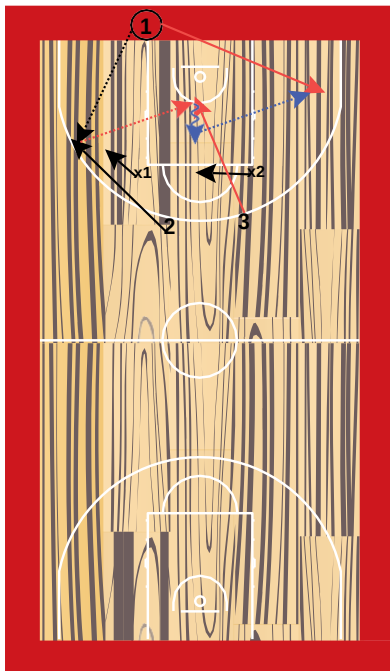


თუ x1 გადადის 4-ის დაუყოვნებლივ ორმაგ დაბლოკვაზე როცა ბურთს დაიჭერს, გამთამაშებელს (1) შეუძლია შევიდეს მოედანზე რომ უკან მიიღოს პასი და შემდეგ მაშინათვე დატოვოს ორმაგი დაბლოკვის ტერიტორია დრიბლინგით.

ეს საუკეთესოდ მუშაობს თუ 4 იღებს პასს 2-3 მეტრის მოშორებით პირიტი ხაზიდან და შესაბამისად, 4 თავდაპირველად იჭრება პასის ჩამწოდებლისგან მოშორებით.



თუ x1 ბლოკავს ერთ მოთამაშეს ბურთის მიღებისგან, 1-ს შეუძლია გადასცეს პასი მოთამაშეს, რომელიც არ არის დაბლოკილი და შემდეგ გაიქცეს გადაწოდების მისაღებად. x1 არ არის იმ პოზიციაზე, რომ დაიცვას ხელში გადაწოდება, რადგან ის ბლოკავდა პასს მოედნის მეორე მხარეს.



თუ მცველები თამაშობენ მთლიანი მოედნის ზონალურ დაცვას, 1 გადასცემს პასს იმ მოთამაშეს, რომელიც ღია იქნება (აქ 2). 2 პასს უკეთებს 3-ს, რომელიც დრიბლინგს აკეთებს x2-ზე, რათა ჩართოს დაცვაში. 3 შემდეგ პასს აკეთებს 1-ზე, რომელიც გადადის მოედანზე თავდაპირველად პასის ჩაწოდების მოპირდაპირე მხარეს.

2.6 ტემპის შეცვლა

2.6.1 შეცვლები და ტაიმ აუტები

„თამაშის წვრთნა“ მოითხოვს მწვრთნელებისგან, შეეძლოთ მოერგონ იმას, რაც ხდება თამაშში, მიუხედავად თამაშის დაწყებამდე მომზადებული „თამაშის გეგმისა“.

მწვრთნელებს შეიძლება დასჭირდეთ რეაგირება შემდეგზე:

- მოწინააღმდეგეები იყენებენ განსხვავებულ ტაქტიკას, ვიდრე მოსალოდნელი იყო (მათ შორის კომბინაციები, ასევე შეტევითი და დაცვითი თამაშის ნიმუშები);
- მოთამაშეებს ექმნებათ ჯარიმასთან დაკავშირებული პრობლემები (მოწინააღმდეგე ან საკუთარი გუნდის);
- ოპონენტს, რომელსაც აქვს „უპასუხო ქულის მოპოვების რბოლა“ (ანუ მეტოქე ზედიზედ რამდენჯერმე ფლობს ბურთს და იღებს ქულას გუნდი ქულის მოპოვების გარეშე);
- მოწინააღმდეგე წარმატებით უპირისპირდება მწვრთნელის მომზადებულ ტაქტიკას.

ტაიმ-აუტი (გუნდთან საუბრის 1 წუთიანი შესაძლებლობა) ალბათ საუკეთესო შესაძლებლობაა ტაქტიკის შესაცვლელად, თუმცა მწვრთნელს აქვს შეზღუდული რაოდენობა თამაშის დროს. იმისთვის, რომ იყოს ყველაზე ეფექტური, მწვრთნელმა უნდა შეზღუდოს ის რასაც ამოზნოს ორი ან სამი ძირითადი საკითხით.

იმის გამო, რომ ტაიმ-აუტი არის გახანგრძლივებული შესვენება თამაშში, მისი გამოყენება შეიძლება თამაშის „იმპულსის“ შესამცირებლად, მაშინაც კი, თუ მწვრთნელი არ ცვლის რაიმე კონკრეტულ ტაქტიკას. მართლაც, ტაიმ-აუტი შეიძლება გამოყენებული იყოს გამოსაყენებელი ტაქტიკის ხელახლა დასადასტურებლად. ბევრი მწვრთნელი ამჯობინებს ტაიმ-აუტების შენარჩუნებას ტაიმის ბოლოსკენ, განსაკუთრებით მეორე ტაიმში, რათა მათ გამოიყენონ კონკრეტული ინსტრუქციების მისაცემად თამაშის ბოლოს. თუ გუნდი, რომელმაც უნდა შემოიტანოს ბურთი (მაგ. მას შემდეგ, რაც მოწინააღმდეგე მოპოვებს ქულას), ითხოვს ტაიმ-აუტს ბოლო ორ წუთში, ბურთი რეალურად ვარდება შუა ხაზიდან.

თუმცა, უფრო ხშირად მწვრთნელები ყველაზე მეტ ცვლილებებს ატარებენ თამაშის დროს და არა ტაიმ-აუტის დროს:

- შეცვლის გაკეთება;
- გუნდის ტაქტიკის შეცვლა (მაგ. ზონალური დაცვიდან ერთი ერთზე დაცვაში გადასვლა);
- ინდივიდუალური ტაქტიკის შეცვლა (მაგ., დაბალი პოსტის მოთამაშის დაფარვის შეცვლა პოსტის მოთამაშის ორმაგი დაბლოკვით).

ცვლილების კომუნიკაცია შეიძლება მოხდეს ჩანაცვლებით, მოთამაშესთან საუბრით შესვენების დროს (მაგ. საუბარი გათამაშებულთან ჯარიმის შესრულების დროს) ან წინასწარ განსაზღვრული სიგნალების გამოყენებით (მაგ. ხელის სიგნალები, როგორცაა მუშტი ან სხვადასხვა ტაქტიკის დასახელება ფერით ან რიცხვით).

თამაშის ტემპი ხშირად კარგი მაჩვენებელია იმისა, თუ რომელი გუნდი აკონტროლებს თამაშს.

გუნდების უმეტესობას უპირატესობა აქვს თამაშის ტემპზე, თუმცა ჩემპიონი გუნდები შეიძლება უპირატესობას ანიჭებდნენ ერთ ტემპს, მაგრამ ჩვეულებრივ შეუძლიათ წარმატებით ითამაშონ სხვა ტემპით.

თამაშის ტემპზე ზემოქმედება ხშირად არის ჩანაცვლების, ტაქტიკის ცვლილების ან ტაიმ-აუტის მიღმა არსებული მიზეზი და ზოგიერთი მწვრთნელი თავის სათამაშო გეგმაში რთავს კონკრეტულ წესებს, რომლებიც მიზნად ისახავს თამაშის ტემპზე გავლენის მოხდენას, მაგალითად:

- სროლის არ განხორციელება ტყორცის ზონის გარედან თუ ბურთი ჯერ ტყორცის ზონის შიგნით არ იყო (პასით ან დრიბლინგით) – ეს ანელებს თამაშის ტემპს;
- გარკვეული შეტევითი სტრუქტურის ან თამაშის გამოყენება, თუ მოწინააღმდეგე სამი უპასუხო ბურთი ჩააგდო კალათში – ეს ხშირად გამოიყენება ტემპის შესანელებლად;
- განსაზღვრა, თუ ვინ უნდა შეიტანოს ბურთი თამაშში ქულის მოპოვების შემდეგ – ამან შეიძლება დააჩქაროს ტემპი, რადგან ეს მოთამაშე პირდაპირ ბურთისკენ გადავა;

- გუნდის წესი იმის შესახებ, თუ რომელ მოთამაშეებს შეუძლიათ სწრაფად სროლა გადასვლაში (მაგ. 3-ქულიანი ტყორცნა) – ამან შეიძლება დააჩქაროს ტემპი, როდესაც იატაკზე არიან და შეანელოს ტემპი, როდესაც სხვა მოთამაშეები არიან იატაკზე;
- საჯარიმო სროლების შემდეგ მთლიან მოედანზე ზეწოლის გამოყენება – ამან შეიძლება ააჩქაროს ტემპი.

შეცვლებმა ასევე შეიძლება გავლენა მოახდინოს ტემპზე, თუ თამაშის სტილი შეიცვლება, იმის მიხედვით თუ რომელი მოთამაშეები არიან იატაკზე. მაგალითად, გუნდმა შეიძლება უპირატესობა მიანიჭოს ნახევარ მოედანზე შეტევას (ნელი ტემპი), როდესაც სასტარტო ცენტრი იატაკზეა, მაგრამ ითამაშოს უფრო სწრაფი ტემპის თამაში, როდესაც ჩანაცვლება ხდება (თუ შემცვლელი ცენტრი უფრო სწრაფია).

ანალოგიურად, გუნდში ერთი გამთამაშებელი შეიძლება იყოს უფრო ძლიერი ბურთის მიწოლაში და ტემპის ამაღლებაში, მაშინ როცა მეორე უკეთესად მოერგება ნახევარ მოედანზე თამაშს.

დამატებითი ცნობები

1. რა არის ძირითადი პრინციპები შეტევისთვის ზონის წინააღმდეგ?
2. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, რას ასწავლიდით, გუნდისთვის ზონის წინააღმდეგ შეტევის თავდაპირველი წარდგენისას? რა აქტივობებს გამოიყენებდით მის სასწავლებლად?

LEVEL 2



გუნდი

თავი 3

მმართველობა

3.1 გუნდის წესები და დისციპლინა

3.1.1 გუნდის კულტურის გაძლიერება გუნდის წესების მეშვეობით

გუნდის „კულტურა“ არის მთავარი ფაქტორი, რა დონის წარმატებითაც არ უნდა სარგებლობდეს გუნდი. „კულტურა“ შეიძლება იყოს ძლიერი საფუძველი, რომელიც საბოლოო ჯამში ქმნის უზალს იამაშს მუდმივ საფუძველზე, რითაც ათავსებს გუნდს საუკეთესო პოზიციაზე სათანადოდ. ჩემპიონატის მოგების წარმატება, ამ კონტექსტში, თითქმის ამ „საჩემპიონო კულტურის“ გვერდითი პროდუქტია.

ძლიერი კულტურის საფუძვლებია:

- ვალდებულება - უფრო მაღალი მიზნების ან მიზნის მიმართ - უზრალოდ ინდივიდის შესრულების მიღმა;
- პასუხისმგებლობა – გუნდის თითოეული წევრი (არა მხოლოდ მოთამაშეები) იღებს და ასრულებს როლს გუნდში;
- ანგარიშვალდებულება – ანგარიშვალდებულება საკუთარი როლის შესრულებაზე და სხვების ყოლა ვალდებულების ქვეშ, რომ შეასრულონ თავიანთი როლი. მიღება და გაცემა მნიშვნელოვანია ნებისმიერ გუნდში;
- კპატიოსნება – არ არსებობს სიგარიელე შენს ნათქვამსა და შენს გაკეთებულ საქმეს შორის;
- პატივისცემა – საკუთარი თავის, თანაგუნდელების, ოპონენტების და თავად თამაშისადმი პატივისცემის გამოხატვა;
- ნდობა – თანაგუნდელებს შორის, რომ თითოეული იმოქმედებს უფრო ფართო მიზნის მისაღწევად;
- ლიდერობა - ყველა უნდა იყოს ჩართული;
- თავმდაბლობა – სხვების წვლილის აღიარება, მადლიერება და მადლიერება;
- გამბედაობა და მსხვერპლშეწირვა – გააკეთე ის, რაც საჭიროა და არა ის, რაც უპირატესობით სარგებლობს
- თანაგრძნობა – ემპათია და მხარდაჭერა, იმის გაგება, თუ რა გავლენას ახდენს ოქცენი ქმედებები სხვებზე.

გუნდის წესებმა შეიძლება გააძლიეროს ჩვევების განვითარება, რაც შეიძლება გახდეს ძლიერი კულტურის ნაწილი. თუმცა, როდესაც მწვრთნელი კარნახობს გუნდის ყველა წესს, ის ხშირად პასუხისმგებელი ხდება ამ წესების აღსრულებაზე, ხოლო მოთამაშეები მათზე მცირე პასუხისმგებლობას იღებენ.

სასურველია, რომ მოთამაშეები ჩაერთონ გუნდის წესების დადგენაში და ეს არის დისკუსია, რომელიც ხშირად აყალიბებს კულტურას უფრო მეტად, ვიდრე მიღებული „წესები“. მწვრთნელისა და მოთამაშეების მიერ შემუშავებული „წესები“ ხდება ქცევის მოლოდინების შეხსენება. კულტურა არის ამ ქცევების „აღსრულება“ მოთამაშეების მიერ, რომლებიც ერთმანეთს აკისრებენ პასუხისმგებლობას კულტურის შესაბამისად მოქმედებაზე.

გუნდის წესების ყველაზე ეფექტური აღსრულება არ არის მწვრთნელი, რომელიც გუნდს პირითა ხაზზე აყენებს და აიძულებს მათ შესასრულონ სპრინტი. ეფექტური არის ის, რომ მოთამაშეები ერთმანეთს ავალდებულებენ. განსაკუთრებით უიუნიორი მოთამაშეების შემთხვევაში, მწვრთნელმა უნდა აკონტროლოს, თუ როგორ კეთდება ეს, რათა დარწმუნდეს, რომ მოთამაშეები არ დასცინიან და არ ჩაგრავენ თანაგუნდელებს, განსაკუთრებით თუ ისინი ნაკლებად გამოცდილი არიან.

3.2 მზადება თამაშისთვის

3.2.1 გუნდის მიზნები იუნიორი მოთამაშეებისთვის (20 წლამდე)

15-18 წლის მოთამაშეები

ამ ასაკობრივ ჯგუფში შეჯიბრის შედეგები მნიშვნელოვანია საგანმანათლებლო პერსპექტივის დაკარგვის გარეშე, რომელიც ჯერ კიდევ უნდა არსებობდეს. აქედან გამომდინარე, არსებობს ორი სახის თამაში:

- თამაშები, რომლებშიც მთავარი მიზანი გამარჯვებაა. ეს ჩვეულებრივ არ უნდა იყოს 25%-ზე მეტი 15/16 წლის ახალგაზრდებისთვის და 40%-ზე მეტი 17/18 წლისებისთვის;
- თამაშები, რომლებშიც მთავარი მიზანია ვარჯიშის დროს განხორციელებული ფორმირების მუშაობის კონსოლიდაცია. თამაშები, რომლებშიც მთავარი მიზანი გამარჯვებაა, თუ კარგად გამოიყენება, ასევე არის ახალგაზრდა მოთამაშეების ფორმირების ნაწილი, რადგან მათ უნდა ისწავლონ ასეთი თამაშებით გამოწვეულ სტრესთან გამკლავება. მათ ასევე უნდა ისწავლონ წაგების არასასიამოვნო შეგრძნებასთან გამკლავება და გამარჯვების დროს სპორტულად მოქცევის მნიშვნელობა.

თუმცა, ამ თამაშების არსებობა არ ნიშნავს იმას, რომ სავარჯიშო გეგმის მთავარი პრიორიტეტი უნდა იყოს გუნდის მომზადება მოსაგებად (იმის საპირისპიროდ, რაც ხდება პროფესიონალურ გუნდებთან).

ვარჯიშისთვის მომზადებისას

მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელმა გაითვალისწინოს მოწინააღმდეგე გუნდი და:

- თუ ეს ის თამაშებია, რომელშიც მთავარი მიზანი მოგებაა, მწვრთნელმა უნდა მოამზადოს მოთამაშეები, რათა მათ ჰქონდეთ ამ მიზნის მიღწევის მეტი შანსი და შეეგუონ ასეთ სიტუაციას.
- ყველა სხვა თამაშისთვის კი მწვრთნელმა მოთამაშეები ისე უნდა მოამზადოს, რომ მათგან ისწავლონ.

მაგალითად: თუ მწვრთნელმა იცის, რომ მომავალი მეტოქე იყენებს მთლიან მოედანზე ერთი ერთზე დაცვას, მაშინაც კი, თუ მათი მთავარი მიზანი არ არის ამ თამაშის მოგება, ეს შესანიშნავი შესაძლებლობაა იძლევა იმუშაონ ამ ტიპის დაცვის წინააღმდეგ შეტევასთან დაკავშირებულ შინაარსზე.

ამიტომ, სავარჯიშო შეკრებების დაგეგმვისას მათ ეს უნდა გაითვალისწინონ.

რეალურად, იუნიორების ბევრ გუნდში, მწვრთნელს ექნება შეზღუდული ინფორმაცია მოწინააღმდეგის შესახებ, ამიტომ ხშირად ყურადღება გამახვილდება საკუთარი გუნდის ძლიერ მხარეებზე და იმაზე, თუ როგორ უნდათ თამაში (ტემპი და ა.შ.)

იმ კვირების განმავლობაში, რომლებშიც გასამარჯვებელი თამაშები უნდა გაიმართოს, მწვრთნელს შეუძლია ერთი ან ორი ვარჯიში დაუთმოს სპეციალურად ამ თამაშებისთვის მომზადებას. დანარჩენ დროს მწვრთნელმა არ უნდა გამოიყენოს ვარჯიშის დრო თამაშებისთვის მოსამზადებლად.

როგორც არ უნდა იყოს თამაშის მთავარი მიზანი, მწვრთნელმა უნდა დაადგინოს შესრულების მიზნები ყველა მათგანისთვის. იმ თამაშებისთვის, რომლებშიც მთავარი მიზანი გამარჯვებაა, შესრულების მიზნები ზრდის ამ შედეგის მიღწევის ალბათობას. ხოლო სხვა თამაშებისთვის, შესრულების მიზნები, რომლებიც დაკავშირებულია მოთამაშეების ინდივიდუალურ ან კოლექტიურ პროგრესთან, ხელს უწყობს გაუმჯობესების მიღწევას.

დამატებითი ცნობები

1. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, რამდენად რთავს მოთამაშეებს გუნდის წესების განსაზღვრასა და აღსრულებაში? დაადგინეთ რაიმე განსხვავება იმასთან, რასაც თქვენ აკეთებთ.
2. რით განსხვავდება 20-წლამდელთა იუნიორების გუნდისთვის დასახული მიზნები იმ მიზნებისგან, რომლებიც შეიძლება გამოიყენოთ ახალგაზრდა გუნდში (მაგ. U12)?

3.3 მწვრთნელობა (მოკლე) ტურნირზე

3.3.1 მოკლე სატურნირო თამაშის მახასიათებლები

ბევრი გუნდი, განსაკუთრებით იუნიორთა დონეზე, სიამოვნებით ითამაშებს მოკლე ტურნირებში, რომლებიც ჩვეულებრივ ტარდება 3 ან 4 დღის განმავლობაში.

წარმომადგენლობითმა გუნდებმა, სხვადასხვა გუნდებიდან არჩეული მოთამაშეებით, შეიძლება ასევე ითამაშონ მოკლე ტურნირები, რაც ხშირად მათი მომზადების ნაწილია უფრო გრძელი ტურნირისთვის, მაგალითად, ეროვნულ გუნდებს შეუძლიათ ითამაშონ ისეთ ტურნირებში, როგორიცაა ალბერტ შვაიცერის ტურნირი ან უილიამ ჯონსის თასი ზონალური ჩემპიონატის სათამაშოდ მოსამზადებლად.

წარმომადგენლობითმა გუნდებმა შეიძლება ასევე ითამაშონ ამხანაგურ მატჩებში, სადაც 4 ან 6 გუნდი აწყობს ერთმანეთთან თამაშს.

„მოკლე ტურნირის თამაშის“ მახასიათებლები

„მოკლე ტურნირში“ თამაში ხასიათდება შემდეგით:

- დღეში ერთზე მეტი თამაშის თამაში
- ადრეულ ეტაპზე თამაშის წაგება ხშირად ნიშნავს გუნდის გასვლას ტურნირიდან (მაგ. ზოგიერთ ტურნირში თითოეული ჯგუფის მხოლოდ საუკეთესო გუნდი გადის ფინალში)
- შეზღუდული შესაძლებლობა სხვა გუნდების „დასაზვერად/სკაუტისთვის“, რადგან შეიძლება ერთზე მეტი თამაში იყოს ერთდროულად
- შეზღუდული დრო თამაშებს შორის, შესაძლოა სულ მცირე 2-3 საათი
- თამაშის დრო შეიძლება დარეგულირდეს ისე, რომ დაუშვას რამდენიმე თამაში დღეში
- დადლილობა უფრო მეტ გავლენას ახდენს მოთამაშის შესრულებაზე, ვიდრე შესაძლოა ნებისმიერი სხვა შეჯიბრის ფორმატი.

ძალიან მნიშვნელოვანია დასვენება და კვება!

თამაშებს შორის მოკლე დროისა და მცირე დღეებში ჩატარებული თამაშების რაოდენობის გამო, სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელებმა მოთამაშეებს სათანადო დასვენების საშუალება

მისცენ. ამის გაკეთება ყველაზე ადვილი შეიძლება იყოს სტადიონზე დარჩენით, და არა სასტუმროში წინ და უკან მგზავრობით და მოთამაშეებს უნდა მიეწოდოთ რჩევა, რომ გაიხადონ ფეხსაცმელები და წინდები თამაშებს შორის. ასევე მნიშვნელოვანია ყოველი თამაშისთვის ახალი წყვილი წინდის ქონა.

ანალოგიურად, ჰიდრატაცია და კვება განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია „მოკლე ტურნირის“ კონტექსტში. გუნდებს შეიძლება დასჭირდეთ სტადიონზე საკვების მიტანის ორგანიზება, იმის ნაცვლად რომ სასადილოში გასაყიდი საჭმლის იმედად იყვნენ. სასმელი წყლის გარდა, შესაძლოა ღირდეს სპორტსმენებისთვის დღის განმავლობაში გარკვეული სპორტული სასმელის დალევა, თუმცა წყალი მაინც უნდა იყოს ჰიდრატაციის ძირითადი წყარო.

ღირს მწვრთნელმა (ან გუნდის მენეჯერმა) დაგეგმოს როდის და როგორ მიიღება კვება ტურნირის დაწყებამდე. ხშირად ტურნირის ორგანიზატორებს შეუძლიათ მიაწოდონ ინფორმაცია ადგილობრივი კვების ადგილების, განსახლების და ა.შ. შესახებ.

ტურნირის მიზნების დასახვა

მიზნები, რომლებსაც მწვრთნელი ადგენს ტურნირისთვის, გავლენას მოახდენს გუნდის ხასიათზე. თუ ეს არის წარმომადგენლობითი გუნდი (მაგ. ეროვნული ნაკრები), რომელიც თამაშობს სხვა ტურნირისთვის მომზადების ფარგლებში, მწვრთნელს შეუძლია:

• ფოკუსირება მოახდინოს ყველა მოთამაშის თამაშზე, რათა დაინახოს, თუ რა კომპინაციები მუშაობს კარგად და რა დონის გაგება აქვთ მოთამაშეებს იმ თამაშის სტილის შესახებ, რომელიც მწვრთნელს სურს რომ გამოიყენონ. ეს ასე ხდება განსაკუთრებით მაშნ, თუ გუნდი ჯერ კიდევ „საგუნდო“ ეტაპზეა და საბოლოო გუნდი ჯერ არ არის შერჩეული.

- გამოიყენოს სხვადასხვა ტაქტიკა, რათა იმუშაო გუნდის „სათამაშო წიგნის“ მიხედვით. ეს შეიძლება ნიშნავდეს ტაქტიკის შეცვლას თამაშში იმ დროს, როცა გამარჯვება რომ ყოფილიყო ერთადერთი აქცენტი, ასეთ ცვლილებას არ გააკეთებდა.

როცა კლუბური გუნდი, მწვრთნელმა უნდა დაადგინოს მიზნები, რომლებიც ასევე დაკავშირებულია იმასთან, რასაც ისინი რეგულარულად აკეთებდნენ ვარჯიშზე და სხვა შეჯიბრებებში, რომლებსაც თამაშობენ.

მოთამაშეთა როტაცია

ისევ და ისევ, რადგან მოთამაშეები ითამაშებენ დიდი რაოდენობით თამაშს მოკლე დროში, ყველა მოთამაშეს უნდა ჰქონდეს შესაძლებლობა ითამაშოს თითოეულ თამაშში, რათა ყველა მოთამაშემ დაისვენოს.

მართლაც, ასეთ ტურნირებზე გუნდების თამაშის ერთ-ერთი სარგებელი არის ის, რომ მოთამაშეებს, რომლებმაც შესაძლოა ვერ ითამაშონ იმდენი ლიგის თამაშში, უფრო მეტი როლის შესრულების შესაძლებლობა ეძლევათ.

მხოლოდ მცირე რაოდენობის მოთამაშეთა თამაში მნიშვნელოვნად გაზრდის დადებითობას, რაც ასევე ზრდის მოთამაშის ტრავმის ალბათობას. ამან შეიძლება ასევე გააუარესოს მათი თამაშის ხარისხი, განსაკუთრებით ტურნირის ბოლო თამაშებში.

ტურნირის ფორმატისა და წესების გაგება

არსებობს მრავალი ფორმატი, რომელიც ტურნირის ორგანიზატორებს შეუძლიათ გამოიყენონ და მწვრთნელი უნდა გაეცნოს:

- თამაშის წესების ნებისმიერ ცვლილებას: მაგ. თამაშის შემცირებული დრო, ტაიმ-აუტების შემცირებული რაოდენობა, შეზღუდვები იმის შესახებ, თუ როდის შეიძლება მოითხოვოთ შეცვლა/ტაიმ-აუტი
- როგორ განისაზღვრება ფინალში გადასვლა.

მწვრთნელის ასისტენტების გამოყენება

მოკლე ტურნირმა შეიძლება უზრუნველყოს მწვრთნელის ასისტენტისთვის განსხვავებული როლების მინიჭება, ვიდრე ჩვეულებრივი ლიგის თამაშის დროს, რაც შეიძლება კარგი იყოს მისი განვითარებისთვის. მაგალითად, მწვრთნელს შეუძლია მწვრთნელის ასისტენტს მისცეს უფლება აიღოს პასუხისმგებლობა გუნდზე, ხოლო მთავარი მწვრთნელი თვალყურს ადევნებს სხვა თამაშს, რომელიც იმავე დროს მიმდინარეობს. ასევე, მწვრთნელის ასისტენტსაც შეუძლია სხვა თამაშის თვალყურის დევნება/საკუთრება.

თვალყურის დევნა (საუტინგი) სხვა გუნდებზე

სხვა ოპონენტებზე თვალყურის დევნის შესაძლებლობა შეიძლება შეზღუდული იყოს და, მაშინაც კი, თუ მწვრთნელმა შეძლოს ამის გაკეთება, შეზღუდულია შესაძლებლობა მიაწოდონ ინფორმაცია საკუთარ გუნდს.

როგორც წესი, მოკლე ტურნირზე, მწვრთნელის ყურადღება უნდა გამახვილდეს იმაზე, თუ რას გააკეთებს თავისი გუნდი, უნდა შეასრულოს ტაქტიკური კორექტირება თამაშის დროს (როგორც ნებისმიერ თამაშში), მაგრამ მოწინააღმდეგისთვის სპეციალურად მომზადების მცდელობის გარეშე.

თუ მწვრთნელმა ვერ შეძლო მომავალი მოწინააღმდეგის ყურება, შესაძლოა, სულ მცირე, შეუძლია მიიღოს ქულების ცხრილისა და სტატისტიკის ასლი, თუ ხელმისაწვდომია. განსაკუთრებით, თუ შეუძლიათ ნახონ ქულების ცხრილები რამდენიმე თამაშიდან, ეს მმიაწვდის ინფორმაციას შემდეგზე:

- მოწინააღმდეგის სავარაუდო დამწყებები (დამწყებები მონიშნულია "X"-ით მათი სახელის გვერდით)
- ქულების განაწილება
- მოთამაშეების იდენტიფიცირება, რომლებიც შეიძლება მიდრეკილი არიან ჯარიმისკენ (ფოლი)
- კიდევ ერთხელ, თუ მწვრთნელმა ვერ შეძლო მომდევნო მეტოქის ყურება, გახურება იძლევა გუნდზე დაკვირვების შესაძლებლობას, განსაკუთრებით კი მწვრთნელს საშუალებას აძლევს დაადგინოს:
 - თითოეული მოთამაშის სასურველი ხელი
 - სავარაუდო პოზიცია, რომელსაც თითოეული მოთამაშე თამაშობს (განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია დაცვითი როლების განაწილება თამაშის დასაწყისში)
 - არის თუ არა მოთამაშე პერიმეტრის კარგი მსროლელი.

დამატებითი ცნობები

1. რა ფაქტორებით განსხვავდება მოკლე ტურნირზე გუნდის წვრთნა, ლიგის თამაშში გუნდის წვრთნისგან? რას აკეთებთ განსხვავებულად თამაშებისთვის მომზადებისას, ამ განსხვავებების გათვალისწინებით?
2. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, თუ როგორ მოიქცეოდით შემდეგ სცენარში:
 - ა. თქვენი გუნდი აგებს პირველ თამაშს მოკლე ტურნირზე, დიდი სხვაობით;
 - ბ. თქვენი გუნდის შემდეგი თამაში 4 საათშია;
 - გ. თქვენმა გუნდმა პირველ თამაშში ვერ მიაღწია მატჩისწინა მიზანს;
 - დ. ერთ-ერთმა თქვენმა დამწყებმა მოთამაშემ მიიღო მცირე ტრავმა და ტურნირზე პირველადი დახმარების წარმომადგენლები გირჩევენ, რომ ამ მოთამაშემ არ ითამაშოს მომდევნო დღემდე.

LEVEL 2



გუნდი

თავი 4

თამაშის მიმოხილვა და ანალიზი

4.1 ვარჯიშისთვის მომზადება

4.1.1 თამაშის შესრულების ჩართვა შემდეგ ვარჯიშში

ყოველი თამაშის შემდეგ მწვრთნელმა დრო უნდა დაუთმოს გუნდის თამაშის/შესრულების განხილვას და შეადაროს ის თამაშამდე დასახულ მიზნებს. მწვრთნელის განხილვა ასევე უნდა მოიცავდეს უფრო ზოგადად, გაუმჯობესების გამოვლენილ სფეროებს.

მწვრთნელმა უნდა გაუძღოს ნებისმიერ მყისიერ ცდუნებას რომ განიხილოს თამაშის ასპექტები, რომელშიც გუნდს უჭირდა.

მაგალითად, მოწინააღმდეგე შესაძლოა წარმატებით გამოიყენა ბურთის დაბლოკვები თამაშში და ამიტომ მწვრთნელი ფიქრობს, რომ მათ გუნდს ესაჭიროება ბურთის დაბლოკვების დაცვის გაუმჯობესება. თუმცა, მწვრთნელმა ეს უნდა განიხილოს იმ საერთო პრიორიტეტებთან დაკავშირებით, რაც მან განსაზღვრა სეზონისთვის.

მწვრთნელს შესაძლოა გადაწყვეტილი ჰქონდეს, რომ ბურთის დაბლოკვების დაცვა წლის ბოლოს უნდა გაიარონ, თუ ასეა, ის ფაქტი, რომ ერთმა მეტოქემ გამოიყენა ისინი კარგად, შეიძლება არ ნიშნავდეს იმას, რომ მწვრთნელმა ახლა უნდა შეცვალოს საერთო პრიორიტეტები. ამის ნაცვლად, მწვრთნელმა უნდა განიხილოს შეცვალოს თუ არა განვითარების პრიორიტეტები.

თუ მწვრთნელს სურს ვარჯიშზე ასპექტებზე ფოკუსირება იმის გამო, თუ როგორ შეასრულებს ისინი თამაშში

მაგ. გუნდი შეიძლება ცუდად ახერხებდა შემტევი მოხსენების „განბლოკვას“, მწვრთნელი არ უნდა ჩაიციკლოს იმაზე, რაც მოხდა. შემდეგი სავარჯიშო შეკრება შეიძლება იყოს თამაშიდან რამდენიმე დღეში (განსაკუთრებით იუნიორების გუნდებთან) და გუნდს შეიძლება ისეთივე სიცხადით არ ახსოვდეს, როგორც მწვრთნელს, რა მოხდა თამაშში. როგორც წესი, საკმარისი იქნება უბრალოდ აქტივობის გაკეთება, სადაც ფოკუსირება მოხდება იმაზე, თუ რა უნდა რომ გუნდმა გააკეთოს, და არა უკვე მომხდარზე.

შეიძლება არსებობდეს თამაშის კონკრეტული კონტექსტი, რომელიც უზიდავს მწვრთნელს მომავალ ვარჯიშზე რაიმეზე მუშაობას. მაგალითად, ზონალურ დაცვაში მოხსნა შეიძლება ცუდი იყო, ან მოთამაშეები ვერ ახერხებდნენ ეფექტურად გაჭრას, როდესაც მოწინააღმდეგე ორმაგად ბლოკავდა დაბალი პოსტის მოთამაშეს. თუმცა, მწვრთნელმა მაინც არ უნდა დახარჯოს დრო იმაზე, თუ რა მოხდა არასწორედ და შეუძლია უბრალოდ გამოიყენოს აქტივობები იმ სცენარებით.

თუ მწვრთნელს სურს მიუთითოს კონკრეტულად თამაშის ასპექტებზე, მაშინ მას შეუძლია:

- გამოიყენოს თამაშის ვიდეო ჩანაწერი ვარჯიშის დაწყებისას (მოთამაშეებს რომ შეახსენოს, როგორ ითამაშეს);
- მიაწოდოს მოთამაშეებს ინფორმაცია (მაგ. წერილობითი ანგარიში) ვარჯიშის დაწყებამდე, რომელიც ხაზს უსვამს თამაშის იმ ასპექტებს, რომლებზეც მას სურს ფოკუსირება;
- სთხოვოს მოთამაშეებს განიხილონ თამაში და დაადგინონ ის სფეროები, რომლებიც, მათი აზრით, საჭიროებს გაუმჯობესებას.

უფროს მოთამაშეებს (სენიორებს) შეიძლება უფრო მეტად აინტერესებდეთ თამაშის ასპექტების კონკრეტულად განხილვა და პროფესიონალურ გუნდში უფრო მეტი შესაძლებლობა კონკრეტულად განიხილონ თამაშები (რადგან მწვრთნელს მეტი დრო აქვს მოთამაშეებთან). თუმცა, იუნიორების გუნდების შემთხვევაში ფოკუსირება ზოგადად უნდა იყოს იმაზე, თუ რა გინდათ რომ გააკეთონ მოთამაშეებმა. თუ ცალკეული მოთამაშეები ინტერესდებიან მეტი ინფორმაციით, მწვრთნელმა აუცილებლად უნდა მიაწოდოს მათ ეს ინფორმაცია.

4.2 გუნდის თამაშის/შესრულების მიმოხილვა

4.2.1 გუნდის თამაში - სტატისტიკური მიმოხილვა

თამაშის ნებისმიერი ანალიზი უნდა დაიწყოს იმ მიზნებითა და ამოცანებით, რომლებიც მწვრთნელმა განსაზღვრა ამ თამაშისთვის. თუ ეს მიზნები მიღწეულია, მაშინ თამაში უნდა ჩაითვალოს "წარმატებულად" საბოლოო ანგარიშის მიუხედავად.

დაიწყეთ თამაშის წინა მიზნებით

თუ მწვრთნელი არ განიხილავს შესრულდა თუ არა თამაშის წინა მიზნები და ამოცანები, გუნდი სწრაფად აღიქვამს ამ მიზნებსა და ამოცანებს, როგორც არარელევანტურს. ეს ასევე ნიშნავს, რომ მწვრთნელს უნდა ჰქონდეს მეთოდი, რომელიც საშუალებას მისცემს მას გადახედონ შესრულებას, რაც შეიძლება ნიშნავდეს „სტატისტიკის“ შეგროვებას, რომელიც არ არის ჩაწერილი ანგარიშების ფურცელზე ან თამაშის სტატისტიკაში. ამისთვის შეიძლება საჭირო გახდეს მწვრთნელის ასისტენტის, კოლეგის ან მშობლის ყოლა, რომელიც ჩაწერს „სტატისტიკას“, რაც მწვრთნელმა მაქსიმალურად ობიექტური უნდა გახადოს. მაგალითად, ისეთი სტატისტიკა, როგორიცაა რამდენჯერ ჰქონდა გუნდს ბურთის სამი ფლობა ქულის მოპოვების გარეშე, ადვილი დასაფიქსირებელია. მაშინ როცა ისეთი სტატისტიკა, როგორიცაა რამდენი „კარგი“ პასი გააკეთა გუნდმა (მიუხედავად იმისა, გაკეთდა თუ არა ტყორცნა), გაცილებით სუბიექტურია. თუ გამოყენებულია სუბიექტური საზომი, შეიძლება უკეთესი იყოს, თუ ის შეგროვდება ერთ-ერთი მწვრთნელის მიერ, რათა თავიდან იყოს აცილებული რაიმე დავა იმის შესახებ, არის თუ არა სწორი.

ფაქტები და არა მთავრები

შედეგებისდაგვარად, მწვრთნელის მიერ თამაშის მიმოხილვა უნდა

და არა მხოლოდ იმ შთაბეჭდილებას, რომელიც მწვრთნელს აქვს თამაშის შემდეგ. უშუალოდ თამაშის შემდეგ მწვრთნელის შთაბეჭდილებაზე ხშირად გავლენას ახდენს თამაშის დასასრული და არა ის, რაც მოხდა მთელი თამაშის განმავლობაში.

სტატისტიკის შეგროვებისას კარგია ყოველი მეოთხედის მანძილზე არსებული შესრულების იდენტიფიცირება, რათა შედარება მოხდეს თამაშის მიმდინარეობისას. თუ ეს შესაძლებელია, შეიძლება სასარგებლო იყოს, იმის აღნიშვნა თუ როდის მოხდა ტაიმ-აუტების მოთხოვნა, რადგან ეს საშუალებას მისცემს მწვრთნელს დაინახოს, თუ როგორ იცვლებოდა შესრულება თამაშის სხვადასხვა დროს.

მწვრთნელს უდავოდ ექნება შთაბეჭდილებები თამაშის შესახებ, რომლებიც არ არის დაკავშირებული კონკრეტულად სტატისტიკასთან ან კონკრეტულ თამაშისწინა მიზნებთან და ამოცანებთან.

მაგალითად, თამაშის დროს მწვრთნელმა შეიძლება შეამჩნიოს, რომ მოთამაშეები არ „ხტებიან ბურთზე“ დაცვაში და ამას განსაზღვრავს, როგორც საკითხს, რაზეც მათ ვარჯიშის დროს უნდა იმუშაონ. როგორც კი მწვრთნელი მოახდენს ამის განსაზღვრას, მან უნდა ჩაინიშნოს ეს (ხშირად სთხოვს მწვრთნელის ასისტენტს შენიშვნის გაკეთებას).

ეს შენიშვნები სასარგებლოა როგორც შემდეგი ვარჯიშის დაგეგმვისთვის, ასევე გუნდისთვის უკუკავშირის მისაღებად.

დროის მიცემა

სასურველია, მწვრთნელმა გამოყოს დრო მოთამაშეებთან თამაშის განხილვისთვის, იმის მაგივრად, რომ ვრცელი სიტყვით გამოსვლა მოაწყონ უშუალოდ თამაშის შემდეგ. უშუალოდ თამაშის შემდეგ, მოთამაშეებმა უნდა გაამახვილონ ყურადღება ფიზიკური ძალების მოკრებაზე, ხელახლა ჰიდრატაციაზე და დროზე საკუთარი ანალიზისთვის. მწვრთნელმა ასევე უნდა დაუთმოს დრო თამაშის ნებისმიერი შენიშვნის, შენახული სტატისტიკის და (თუ შესაძლებელია) ვიდეოს გადახედვას, სანამ ზედმეტად ბევრ უკუკავშირს მიაწვდის.

სტატისტიკა არ ასახავს მთლიან სურათს

როგორც არ უნდა იყოს სტატისტიკა აღებული, ის მხოლოდ მიუთითებს იმაზე, თუ რა მოხდა თამაშში. ისეთი ფაქტორები, როგორიცაა თამაშის ტემპი (და ვინ „კარნახობდა მას“), შეცვლის ნიმუშები (მწვრთნელის გადაწყვეტილებების, ტრავმის ან ჯარიმის პრობლემების შედეგად), თამაშის გამოყენებული ნიმუშები და ა.შ. შეიძლება არ ასახოს კონკრეტულ სტატისტიკაში. შესაბამისად, მწვრთნელები უნდა დაფიქრდნენ გუნდის მუშაობაზე და წახალისონ მოთამაშეები და მწვრთნელის ასისტენტები იგივე გააკეთონ. სპორტსმენებისთვის მათი გუნდის მუშაობის შესახებ დისკუსიის წარმართვა შეიძლება ძალიან სასარგებლო იყოს. სპორტსმენები შეიძლება იყვნენ ზედმეტად ნეგატიური (ამ შემთხვევაში მწვრთნელს შეუძლია ხაზგასმით აღნიშნოს დადებითი ასპექტები) ან მოთამაშეებმა შეიძლება ფოკუსირება მოახდინონ მხოლოდ ანგარიშზე (ამ შემთხვევაში მწვრთნელს შეუძლია მათი ყურადღება სხვა საკითხებზე გადაიტანოს). ღია კითხვების გამოყენებით, მწვრთნელს შეუძლია გუნდს შორის დისკუსიის მოწყობა, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც სპორტსმენები ასაკით უფროსები არიან.

4.2.2 გუნდური თამაში - ვიდეოს მიმოხილვა

თუ თამაშის ვიდეო ხელმისაწვდომია, მას შეუძლია მწვრთნელს მიაწოდოს ძალიან კარგი ინსტრუმენტი გუნდის მუშაობის გადასახედად, თუმცა, ეს ასევე შეიძლება იყოს ძალიან შრომატევადი.

ზოგადი მიდგომა

როგორც სტატისტიკური მიმოხილვისას, მწვრთნელმა თამაშის ყურებაში უნდა დაიწყოს მიზნებისა და ამოცანების განხილვა, რათა დაინახოს რამდენად ეფექტურად შესრულდა ისინი. ეს შეიძლება მოიცავდეს გარკვეული „სტატისტიკის“ ჩაწერას, ყურებისას.

მან ასევე უნდა განიხილოს:

- თამაშის ტემპი - რომელი გუნდი „კარნახობდა“ ტემპს? შეძლო თუ არა მწვრთნელმა ტემპის შეცვლა შეცვლით ან ტაიმ-აუტებით?
- დაცვითი სტრუქტურები - რამ იმუშავა მოწინააღმდეგის შესაჩერებლად? იყო თუ არა „დანგრევის“ რაიმე საერთო ზონა?
- შემტევი სტრუქტურები - მიიღო თუ არა გუნდმა „კარგი ტყორცნები“? მოახდინეს თუ არა რეაგირება მოწინააღმდეგის დაცვაში შეტანილ ცვლილებებზე?
- ინდივიდუალური შეჯიბრებები - განსაზღვრეთ, სად ჰქონდათ უპირატესობა. გამოიყენა თუ არა გუნდმა ეს უპირატესობა? როგორ „დაფარეს“ სიტუაცია, სადაც გუნდი არახელსაყრელ მდგომარეობაში იყო?
- მართალი იყო სკაუტი/მხვერავი? - მოწინააღმდეგის ტაქტიკა ისეთი იყო, როგორსაც ელოდნენ? რა გააკეთა მეტოქემ გუნდის მიერ გამოყენებული ტაქტიკის საპასუხოდ?

ტექნოლოგიის გამოყენება

არსებობს ტექნოლოგიის ფართო სპექტრი, რომელიც ეხმარება მწვრთნელებს თამაშის მიმოხილვაში. ფართედ, ეს იყოფა შემდეგ კატეგორიებად:

- თამაშის ანალიზი
- უნარის ანალიზი
- ორგანიზება

თამაშის ანალიზი

ხელმისაწვდომია სხვადასხვა

პროგრამული უზრუნველყოფა და „აპლიკაციები“, რომლებიც მწვრთნელს თამაშის დროს მომხდარის ჩაწერაში დაეხმარება.

უბრალოდ, ეს საშუალებას აძლევს მწვრთნელს „დაშიფროს“ ან დაადგინოს რა მოხდა თამაშში. მაგალითად, როდის მიმდინარეობდა კონკრეტული თამაში, შეიძლება განისაზღვროს დაცვის ტიპი, რომელიც იყო გამოყენებული და ა.შ.

ეს კოდირება შეიძლება შეიცავდეს მრავალ კლასიფიკაციას, იმის მიხედვით, თუ რა დეტალი სურს მწვრთნელს. მაგალითად, თამაში შეიძლება შეიცავდეს შემდეგ კლასიფიკაციას:

- „Horns Play“ („თამაში ნახევარი მოედნის სექტით“)
- 3-ქულიანი ტყორცის მცდელობა (მაგრამ აცდენილი)
- მოწინააღმდეგე მხარე იღებს დაცვით მოხსნას
- ტყორცა განხორციელდა #5-ის მიერ
- დაცვა 1/2 მოედანზე „ერთი ერთზე“
- თამაში წავიდა მოედნის მარჯვენა მხარეს
- ტყორცა განხორციელდა „ათვლის მოწყობილობის“ ბოლო 10 წამში
- მწვრთნელმა მისი კლასიფიკაცია მოახდინა როგორც „კარგი ტყორცის ვარიანტი“

კლასიფიკაციის დონე შეუზღუდავია, თუმცა, რაც უფრო მეტი სირთულის დაჭერა სურს მწვრთნელს, მით მეტი დრო დასჭირდება.

როგორც მარტივი მეთოდი, მწვრთნელი წინასწარ განსაზღვრავს მახასიათებლებს, რომლებიც უნდა ჩაიწეროს და შემდეგ თამაშის ყურებისას (კომპიუტერზე) განსაზღვრავს (კლავიშებზე დაჭერით ან მაუსის დაწკაპუნებებით) რა ხდება.

4.2.2.1

შემდეგ პროგრამული უზრუნველყოფა მწვრთნელს საშუალებას მისცემს გაიხსენოს თამაშის ნაწილები ამ მახასიათებლების საფუძველზე. მაგალითად, საშუალებას აძლევს მწვრთნელს დაინახოს ყოველი შემთხვევა, როდესაც #5-მა ბურთი ისროლა.

ზოგიერთი პროგრამული უზრუნველყოფა შემდეგ საშუალებას მისცემს მწვრთნელს დაარედაქტიროს ეს ვიდეო თანმიმდევრობები (მონიშვნების დასამატებლად, კადრის გაყინვისთვის და ა.შ.), რაც ასევე შეიძლება გაკეთდეს ზოგად ვიდეო რედაქტორებში.

უნარების ანალიზი

უნარების ანალიზის პროგრამული უზრუნველყოფა შექმნილია იმისთვის, რომ აჩვენოს სპორტსმენის სურათი, სურათების სერია ან ვიდეო, რომელიც ასრულებს უნარს (მაგ. საჯარიმო სროლა). პროგრამა შემდეგ საშუალებებს იძლევა:

- შედარება – ორი ვიდეოს გვერდიგვერდ განთავსება, რომელიც შეიძლება გამოყენებული იყოს მოთამაშის ტექნიკის ექსპერტთან შესადარებლად, ან მოთამაშის ტექნიკის ორი მაგალითის შესადარებლად.
- ანალიზი – კუთხეების ჩაწერა (მაგ. იდაყვი ბურთთან მიმართებაში, ან მხარი იდაყვთან მიმართებაში), რომელიც დაგეხმარებათ აჩვენოთ, თუ სად არის საჭირო გაუმჯობესება.
- ჩარჩოს გაყინვა – ვიდეოს შეჩერება მომენტებში, პრობლემების მიზეზის დასადგენად (მაგ., „ბრტყელი“ სროლის ტექნიკა).

ეს ანალიზი საუკეთესოდ შეეფერება დახურულ უნარებს (როგორცაა „საჯარიმო სროლა“), თუმცა ფუნქციონალობა ასევე შეიძლება გამოყენებული იყოს გუნდურ უნარებთან ერთად. მაგალითად, მწვრთნელს შეუძლია აჩვენოს გუნდს, ერთი და იგივე თამაშის მიმდინარეობა ორ განსხვავებულ შემთხვევაში, შეადაროს იატაკის პოზიციები ორ მაგალითს შორის.

საორგანიზაციო

წვრთნის დიდ ნაწილს წარმოადგენს ინფორმაციის შეგროვება, იქნება ეს თამაშების ვიდეო, ვიდეო კლიპები თუ სტატისტიკური ინფორმაცია მოთამაშეებზე, მათ შორის სხვა ბევრ რამესთან ერთად. არსებობს სხვადასხვა პროგრამული უზრუნველყოფის პროგრამა, რომელიც დაგეხმარებათ ამ ინფორმაციის ორგანიზებაში და შესაძლებელია, მაგალითად, ატვირთოთ ის „cloud“-ზე, რათა მწვრთნელმა შეძლოს მასზე წვდომა მსოფლიოს ნებისმიერი ადგილიდან.

ზოგიერთი მათგანი კონკრეტულად სპორტს უკავშირდება, მაგრამ ბევრი ზოგადია და საჭიროებს გარკვეულ პერსონალიზაციას მწვრთნელის მიერ.

ტექნოლოგიის ფასი

მწვრთნელებს შეუძლიათ დახარჯონ იმდენი დრო, რამდენიც სურთ ამ ტიპის ტექნოლოგიაზე. არსებობს უფასო აპლიკაციები, რომლებიც ხელმისაწვდომია ვიდეო ანალიზისთვის, ვიდეო რედაქტირების ზოგადი პროგრამული უზრუნველყოფაც კი შეიძლება იყოს გამოყენებული მწვრთნელისთვის კლიპების მოსამზადებლად.

რაც უფრო მეტია პროგრამის ფუნქციები, მით უფრო სავარაუდოა, რომ ის ფასიანი იქნება. ზოგიერთი სისტემა ათასობით დოლარი ღირს და ბევრი მწვრთნელისთვის მიუწვდომელია.

ზოგიერთ კლუბს ან ფედერაციას ექნება წვდომა პროგრამულ უზრუნველყოფაზე და მწვრთნელი უნდა გაეცნოს რა შეიძლება იყოს ხელმისაწვდომი ამ გზით გამოყენებული ტექნოლოგიის მიუხედავად, ყველაზე მნიშვნელოვანი ის არის, რომ მწვრთნელმა უზრუნველყოს კონსტრუქციული უკუკავშირის გაცემა, რომელშიც ფოკუსირებას მოახდენს პროგრესზე. მოთამაშეებისთვის გრძელი კლიპების ჩვენება იმის შესახებ, თუ რა გაკეთდა არასწორად, შეიძლება მკვეთრად შეამციროს მათი თავდაჯერებულობა.

4.3 დაზვერვა (სკაუტინგი)

4.3.1 თამაშების ყურება

თამაშების ყურება კარგი საშუალებაა მწვრთნელებისთვის, რათა მოემზადონ მომავალი მეტოქეებისთვის და ასევე კარგი საშუალებაა ისწავლონ და მიიღონ იდეები იმის შესახებ, თუ რას აკეთებენ სხვა გუნდები და მწვრთნელები. თამაშების ყურება კოლეგასთან (მაგ. მწვრთნელის ასისტენტთან) ერთად ასევე შეიძლება სასარგებლო იყოს, რადგან მწვრთნელებს შეუძლიათ განიხილონ თამაში. მუდმივად, სხვადასხვა მწვრთნელი თამაშის დროს სხვადასხვა რამეს შეამჩნევს.

რა თქმა უნდა, სასარგებლოა შენიშვნების გაკეთება თამაშების ყურებისას, თუმცა, შეძლებისდაგვარად, გააკეთეთ ისინი თამაშის შესვენების დროს (მაგ. ტაიმ-აუტების, საჯარიმო სროლების დროს ან მეოთხედებს შორის პერიოდებში), რათა შეძლოთ თამაშზე ფოკუსირება თამაშის დროს.

ასევე შეიძლება სასარგებლო იყოს სამწვრთნელო დაფის ქონა, რათა სწრაფად შეძლოთ დიაგრამის შედგენა, თუ რას აკეთებენ გუნდები - ხშირად სასარგებლოა ერთ გუნდზე ფოკუსირება, და არა მცდელობა, რომ აღბეჭდოთ ყველაფერი, რაც ხდება. თუ კოლეგასთან ერთად უყურებთ, თითოეულმა შეარჩიეთ გუნდი, რომელსაც უყურებთ და შემდეგ შეადარეთ და განიხილეთ თამაში.

ბევრ მწვრთნელს მოსწონს მოედნიდან მოშორებით ჯდომა, თუ ეს შესაძლებელია, რადგან ამაღლებული ხედი საშუალებას გაძლევთ დაინახოთ ყველა მოქმედება. თუმცა, მოედანთან ყოფნის უპირატესობა (განსაკუთრებით მომავალი მოწინააღმდეგის სკაუტერებისას) არის ის, რომ თქვენ შეგიძლიათ გაიგოთ, რას ამბობენ მოთამაშეები (მაგ., რა მოთხოვნები გამოიყენება კონკრეტული შეტევისა და დაცვისთვის).

გუნდისა და ცალკეული მოთამაშეების შემტევი და დაცვითი ტენდენციების ყურების გარდა, მწვრთნელებს შეიძლება სურდეთ თვალყური ადევნონ შემდეგს:

- მოთამაშეთა ტემპერამენტი – რამდენად კარგად უმკლავდებიან ისინი სირთულეებს (მაგ. ჯარიმები ან შეცდომები) ან ფიზიკურ თამაშს?
- მსაჯის ტენდენციები (ჯგუფურად და როგორც ცალკეული მსაჯები) – რა დონის კონტაქტს უშვებენ ისინი, როგორ არეგულირებენ კონფლიქტს (სწრაფად აცხადებენ ტექნიკურ ჯარიმებს)?
- ვინ აკონტროლებს მათ შეტევას - ხშირად, მაგრამ არა აუცილებლად, გამთამაშებელი - რა როლს ასრულებენ სხვა მოთამაშეები?
- რა ტემპით ურჩევნიათ თამაში იცვლება თუ არა ეს მოთამაშეთა სხვადასხვა კომბინაციით?
- რომელი მოთამაშე ასრულებს ტყორცნებს როდესაც ათვლის მოწყობილობაზე დრო იწურება?
- მიდრეკილნი არიან თუ არა შეცვალონ ტაქტიკა ტაიმ-აუტის შემდეგ - ჩვეულებრივ კონკრეტულ სტრუქტურას მიჰყვებიან ტაიმ-აუტის შემდეგ?
- როგორია შეცვლითი როტაციები?

- რა ტენდენციები აქვს მათ შემტევ თამაშს (მაგ. „ბლოკის დამყენების დაბლოკვა“, „ბლოკი ბურთზე“, „უკანა კარის“ გაჭრები)?
- იცვლებიან დაცვაში „დამხმარის დასახმარებლად“?
- რომელ მოთამაშეებს აქვთ მიდრეკილება შეცდომისკენ – რა ვითარებაში იღებენ ჯარიმას (ბურთზე წვდომა, ბრძოლები მოხსნისთვის, პოსტ-შეჯიბრი)?

ხშირად უკეთესია გუნდების ვიდეოს მოპოვება, თუ მწვრთნელს სურს ნახოს, რა კონკრეტულ შეტევას იყენებენ. ბევრი კომპლექტი, რომელსაც გუნდები იყენებენ, რთულია, და მრავალი ვარიანტი აქვს. შესაბამისად, ძნელია იმის გარჩევა, გუნდი აწარმოებს ერთი შემტევი სეტის სხვადასხვა ვარიანტებს თუ მიმართავს სეტების მონაცვლეობას. ვიდეოს ყურება დაგეხმარებათ ამის ამოცნობაში.

4.3.2 გუნდის თამაში - გუნდისთვის ინფორმაციის მიწოდება

თამაშის განხილვის შემდეგ, მწვრთნელს, სავარაუდოდ, ბევრი ინფორმაცია ექნება გუნდის თამაშის შესახებ.

მწვრთნელად ყოფნის არსი არის ამ ინფორმაციის „გაფილტვრა“ და განსაზღვრა, თუ რა უნდა მიეწოდოს გუნდს.

რა რაოდენობის ინფორმაცია უნდა მიეწოდოს გუნდს?

მწვრთნელმა უნდა წარმოადგინოს რაც შეიძლება ნაკლები ინფორმაცია და უზრუნველყოს, რომ ინფორმაცია იყოს მიმართული სწავლების კონკრეტულ პუნქტებზე ან ქმედებებზე.

მწვრთნელებმა ყოველთვის უნდა მიუთითონ მატჩისწინა მიზნები ან ამოცანები და შემდეგ დაადგინონ სამი ან ოთხი ძირითადი რამ თამაშის შესახებ.

განკურნების მიწოდება და არა დიაგნოზის

თამაშის შემდეგ უკუკავშირი უნდა იყოს ფოკუსირებული იმაზე, თუ რას აპირებს გუნდი, და არ უნდა ჩამოთვალოს ყოველი უარყოფითი რამ, რაც მწვრთნელმა დააფიქსირა ან რომელსაც სტატისტიკა აჩვენებს. წარსულის შეცვლა შეუძლებელია, მაგრამ მისმა მოხსენიებამ შეიძლება შეცვალოს მოთამაშის თავდაჯერებულობის დონე.

განსაკუთრებით იუნიორი მოთამაშეები შეიძლება მიდრეკილნი იყვნენ უარყოფითად იფიქრონ თავიანთ თამაშზე, ხოლო მწვრთნელი, რომელიც აწვდის გრძელ სიას იმის შესახებ, თუ რა მოხდა არასწორად, სწრაფად დაჩრდილავს მწვრთნელის ნებისმიერ დადებით კომენტარს.

ყველაზე მნიშვნელოვანი ინფორმაცია არის ის, რაც მწვრთნელს სურს გუნდმა გააკეთოს და არა მწვრთნელის მიზეზები, თუ რატომ აირჩია ეს გზა. მაგალითად, გუნდს შესაძლოა აჯობა მოწინააღმდეგეზე, რაც მწვრთნელის მტკიცებით იყო გუნდის „დაბლოკვის“ წარუმატებლობის გამო.

გარდა ამისა, მწვრთნელმა შეიძლება განიხილოს მრავალი ტაქტიკური რეაგირება - დაცვის შეცვლა (ზონალურიდან ერთი ერთზე), კონკრეტული ინსტრუქციების მიცემა (ზონალური სრიალები, დაცვითი მოხსნის დაფარვის ხაზგასასმელად) ან შეჯიბრებითი ხასიათის აქტივობების შემუშავება ვარჯიშისთვის, რათა ხაზი გაუსვას მოხსენებისთვის ზრდის მნიშვნელობას.

ყველა ეს ინფორმაცია დიდწილად არარელევანტურია მოთამაშეებისთვის. ამის ნაცვლად, ის, რაც მათ მწვრთნელისგან უნდა იცოდნენ, არის ის, თუ რა ქმედებები მიიღება, შესაძლოა გარკვეული დამადასტურებელი მტკიცებულებებით.

მაგალითად:

- მწვრთნელმა შეიძლება აცნობოს გუნდს, რომ მათ ოპონენტებს ჰქონდათ 22 შემტევი მოხსნა (დამადასტურებელი მტკიცებულება);

- მწვრთნელმა შეიძლება გაიმეოროს სწავლების პუნქტები დაბლოკვისთვის („ეს არის ის, რაც უნდა გავაკეთოთ“);

- შემდეგ მწვრთნელმა შეიძლება სთხოვოს მათ შეასრულონ ფიზიკური, შეჯიბრებითი მოხსნის აქტივობა ვარჯიშზე, სადაც ქულები ენიჭება დაბლოკვისთვის (თუნდაც მოხსნა არ იყოს აღებული) და ქულები აკლდება, თუ მოთამაშეები არ დაბლოკავენ (მაშინაც კი, თუ მათ აიღეს მოხსნა).

ზედმეტად ნუ შეათვალთ მეტოქეს

განსაკუთრებით ლიგის თამაშში, გუნდს შესაძლოა ისევ იგივე მოწინააღმდეგე დაუპირისპირდეს. შესაბამისად, თამაშის შემდეგ მწვრთნელის უკუკავშირის მეშვეობით მეტოქე არ უნდა ჩანდეს დაუმარცხებელი. უკუკავშირი უნდა იყოს დაბალანსებული, წარმოადგინოს დადებითი და კონსტრუქციული ინფორმაცია.

ინფორმაციის მიწოდების სხვადასხვა გზები

მწვრთნელმა უნდა განსაზღვროს, თუ როგორ უნდა რომ მიაწოდოს გუნდს ინფორმაცია. ამაზე დიდ გავლენას მოახდენს მისი დრო და სპორტსმენები, რომლებსაც წვრთნის.

ზოგიერთი მეთოდი, რომელიც შეიძლება გამოყენებული იყოს, არის (ცალკე, ან სხვა მეთოდებთან ერთად):

- წერილობითი ანგარიში
- „ცარცით საუბარი“
- ინდივიდუალური შეხვედრები
- გუნდის ვიდეო სესიები
- ვიდეო კლიპები
- მოედანზე

წერილობითი ანგარიში

მწვრთნელებს შეუძლიათ მოთამაშეებს მიაწოდონ თამაშის წერილობითი რეზიუმე, რომელიც შეიძლება იყოს განსაკუთრებით სასარგებლო, თუ არსებობს ბევრი სტატისტიკური ანალიზი. თუმცა, მწვრთნელმა თავი უნდა აარიდოს მხოლოდ სტატისტიკის გრძელი სიის ქონას.

მწვრთნელმა არ უნდა იფიქროს, რომ მოთამაშეებს ესმით ყველა ინფორმაცია. მათ ასევე უნდა განიხილონ ინფორმაცია ოფიციალურად ან არაოფიციალურად სპორტსმენებთან.

წერილობითი ანგარიშის მიცემა ასევე შეიძლება იყოს ეფექტური მეთოდი მშობლების ინფორმირებისთვის იმ ფაქტორების შესახებ, რომლებიც მნიშვნელოვანია გუნდის განვითარებისთვის. ამან შეიძლება მშობლებს მისცეს საფუძველი (გარდა საბოლოო ანგარიშისა), რომ დაინახონ გუნდში გაუმჯობესება.

ცარცით საუბარი

ეს არის უბრალოდ მწვრთნელი, რომელიც ესაუბრება გუნდს, იყენებს დაფას დიაგრამების ან სტატისტიკის საჩვენებლად. კინეზოთერაპიის შემსწავლელებისთვის (ასეთი ბევრი მოთამაშეა), ასეთი სესიები შეიძლება იყოს დამაღწევი!

როგორც კი მწვრთნელი 5-10 წუთზე მეტ ხანს ილაპარაკებს, ბევრ მოთამაშეს გაუჭირდება მწვრთნელის ნათქვამზე კონცენტრირების შენარჩუნება. რაც უფრო მეტ ხანს ლაპარაკობს მწვრთნელი, მით უფრო სავარაუდოა, რომ მოთამაშეები არ შეინარჩუნებენ ძირითად ინფორმაციას, რომლის მიწოდებაც მწვრთნელს სურდა.

სპორტსმენებისთვის დღიურების მიცემა, რათა მათ შეძლონ გააკეთონ საკუთარი ჩანაწერები ასეთ შეკრებაზე, შეიძლება დაეხმაროს მოთამაშეების კონცენტრირებას.

ინდივიდუალური უკუკავშირი

მწვრთნელებმა შეიძლება აირჩიონ თითოეული მოთამაშისთვის კონკრეტული ინფორმაციის მიწოდება, თუმცა ამას, ცხადია, მნიშვნელოვნად მეტი დრო სჭირდება როგორც სპორტსმენისთვის, ასევე მწვრთნელისთვის. ეს შეიძლება გაკეთდეს შეხვედრაზე, წერილობით ან ვიდეოს მიწოდებით. თუ ვიდეო გამოიყენება, ის მაინც უნდა აჩვენებდეს სპორტსმენს რა უნდა გააკეთოს, ვიდრე უსასრულოდ ახდენდეს ფოკუსირებას არასწორად გაკეთებულზე. ეს შეიძლება იყოს ძალიან სპეციფიკური ტექნიკური ინსტრუქცია (მაგ., მოთამაშეს შეიძლება დასჭირდეს დგომის კორექტირება მოწინააღმდეგის პოზიციის შესანარჩუნებლად) ან შეიძლება იყოს კონკრეტული სწავლების პუნქტების გაძლიერება. ახალგაზრდა მოთამაშეებთან ერთად, მათ მშობლებსაც უნდა მიეცეთ საშუალება დაესწონ ნებისმიერ ინდივიდუალურ შეხვედრებს, ან შეხვედრა უნდა ჩატარდეს საზოგადოების წინაშე. მწვრთნელი ფრთხილად უნდა იყოს გუნდის სხვა სპორტსმენებთან შედარებისას და უნდა ჩათვალოს, რომ რასაც მწვრთნელი იტყვის, რაღაც ეტაპზე სხვა მოთამაშესთანაც განმეორდება. თანაგუნდელის პოზიტიურ მისაზამ მაგალითად განსაზღვრა შეიძლება ძალიან პოზიტიური იყოს და გამოიწვიოს ორივე მოთამაშის შესრულების გაუმჯობესება. თუმცა ასეთმა შედარებებმა შეიძლება ასევე შეამციროს მოთამაშის თავდაჯერებულობა, რადგან ის არ არის ისეთი „კარგი“, როგორც თანაგუნდელები.

ვიდეო სესიები

მწვრთნელისთვის ხელმისაწვდომი რესურსებიდან გამომდინარე, ვიდეოს სახით უკუკავშირის მომზადებას დიდი დრო დასჭირდება. ვიდეო არ უნდა იყოს კარგი მომენტების პაკეტი (მხოლოდ კარგის ჩვენება) და ასევე არ უნდა იყოს მხოლოდ უარყოფითი (მაგ. აჩვენებს, სად დაუშვა გუნდმა შეცდომები).

თუ შესაძლებელია, გუნდის მიერ სწორი მოქმედების ვიდეო კადრების ჩვენება უფრო მეტად დაეხმარება მათ იმის გაგებაში, თუ რა უნდა გააკეთონ, ვიდრე იმის ჩვენება, რომ ეს არასწორად არის გაკეთებული და შემდეგ აეხსნას, რა უნდა მომხდარიყო.

მოედანზე

ზოგჯერ მწვრთნელმა ვარჯიშზე შეიძლება უბრალოდ ყურადღება გამახვილოს მოედანზე გამოსვლაზე და ისეთი აქტივობების შესრულებაზე, რომლებიც ხაზს უსვამს მწვრთნელის მიერ გამოვლენილ სხვადასხვა სწავლების პუნქტებს. მწვრთნელმა შეიძლება მოკლედ მოგვაწოდოს რამდენიმე სტატისტიკური მტკიცებულება იმის შესახებ, თუ სად არის საჭირო გაუმჯობესება, მაგრამ აქცენტი უნდა იყოს საჭირო უნარების განვითარების შესაძლებლობებზე.

როდის უნდა მოხდეს ინფორმაციის მიწოდება

თამაშის შემდეგ დაუყოვნებლივ არ არის უკუკავშირის მიწოდების სასურველი დრო, თუმცა, განსაკუთრებით ახალგაზრდა მოთამაშეებთან, მწვრთნელს შეიძლება ჰქონდეს შეზღუდული კონტაქტი.

მწვრთნელის შეზღუდული დრო უნდა იყოს გამოყენებული ან კონკრეტული უნარების განვითარებისთვის ან გუნდის მიზნების მისაღწევად მუშაობისთვის.

უკუკავშირი უნდა იყოს მიწოდებული შედარებით დროულად, განსაკუთრებით თუ ის არ შეიცავს ვიდეოს. თითოეულ მოთამაშეს ექნება საკუთარი გრძნობები და აზრები თამაშის შესახებ და მოგონებები შეიძლება განსხვავდებოდეს მწვრთნელისგან.

თუ მწვრთნელი საუბრობს თამაშის კონკრეტულ ეპიზოდზე ან მომენტზე, რაც უფრო მეტი დროა გასული თამაშის შემდეგ, მით უფრო სავარაუდოა, რომ მოგონებები განსხვავდება. მწვრთნელის უკუკავშირი, შესაბამისად, ინტერპრეტირებული იქნება თითოეული მოთამაშის მოგონებების მიხედვით.

დამატებითი ცნობები

1. როგორ წარუდგენთ თქვენს გუნდს „დაზვერვით“ („სკაუტურ“) ინფორმაციას? ჰკითხეთ თქვენს მოთამაშეებს, როგორ ურჩევნიათ „სკაუტური“ ინფორმაციის მიღება - არის თუ არა რაიმე განსხვავება თქვენს მიდგომასა და მათ უპირატესობას შორის?
2. თამაშის შემდეგ დაუყოვნებლივ გააკეთეთ დეტალური შენიშვნები თქვენი გუნდის მუშაობის შესახებ და იმის შესახებ, რაც გასურთ გააუმჯობესოთ ვარჯიშზე. რამდენიმე დღის შემდეგ ჩაატარეთ თამაშის სტატისტიკური მიმოხილვა და/ან უწყურეთ თამაშის ვიდეოს. გააკეთეთ შენიშვნები გუნდის მუშაობის და გასაუმჯობესებელი საკითხების შესახებ. არის თუ არა განსხვავება ორ შეფასებას შორის?
3. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგებთან, თუ რა მასშტაბით იყენებენ ისინი ვიდეოს ან სტატისტიკურ მიმოხილვებს მუშაობის შესაფასებლად. განსაზღვრეთ მნიშვნელოვანი განსხვავებები სხვადასხვა პრაქტიკას შორის.

ყველა უფლება დაცულია. ამ ნაშრომის გადამრეკლბა ან გამომცემება ნებისმიერი ფორმით ან ნებისმიერი ელექტრონული, მექანიკური ან სხვა საშუალებებით, რომელიც უკვე ცნობილია ან შემდეგ იქნება გამოგონებული, პერიოდიკის ფოტოკოპირების და ჩაწერის ჩათვლით, და ინფორმაციის მუცხვისა და მოპოვების ნებისმიერ სისტემაში, აკრძალულია FIBA-WABC-ის წერილობითი ნებართვის გარეშე.

© 2016, FIBA-WABC.

