

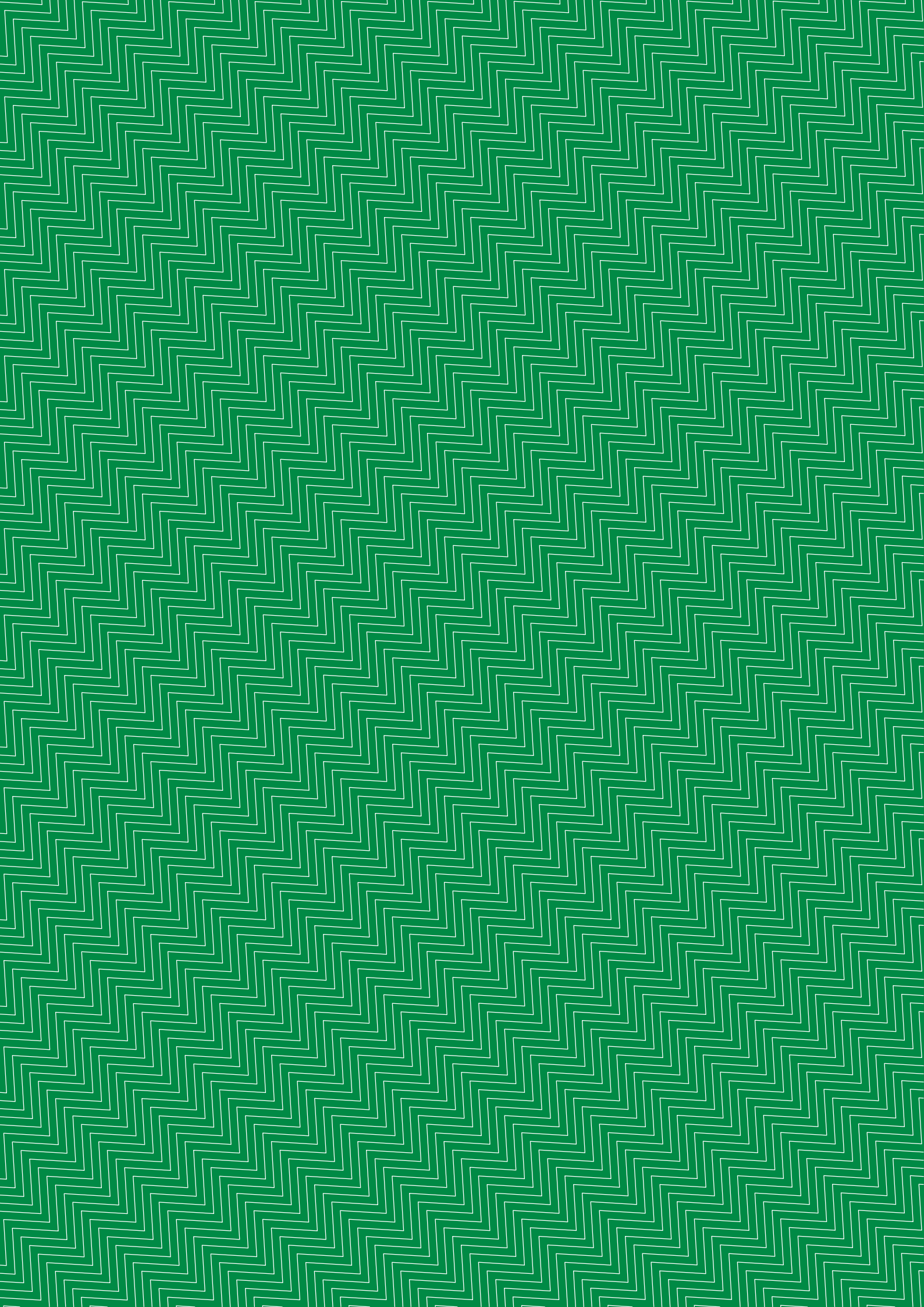


WORLD ASSOCIATION OF  
**BASKETBALL**  
**COACHES**

მწვრთნელების სახელმძღვანელო



**LEVEL 3**



---

კალათბურთის მწვრთნელთა მსოფლიო ასოციაცია

---

# მწვრთნელების სახელმძღვანელო

---



---

## LEVEL 3

---

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| მწვრთნელების სახელმძღვანელო .....                        | 1  |
| LEVEL 3.....                                             | 1  |
| LEVEL 3 .....                                            | 4  |
| მწვრთნელი .....                                          | 11 |
| თავი 1 11                                                |    |
| როლები და ფასეულობები .....                              | 11 |
| 1.1 ლიდერობა .....                                       | 12 |
| 1.1.1 გუნდის ლიდერობა .....                              | 12 |
| 1.1.2 შესასწავლი ნიმუში .....                            | 11 |
| 1.1.3 დამხმარე პერსონალის არჩევა .....                   | 20 |
| 1.1.4 ზემოქმედება მწვრთნელთა უფრო<br>ფართო ქსელზე .....  | 21 |
| დამატებითი ცნობები.....                                  | 23 |
| 1.2 მსაჯთა კოლეგიასთან მუშაობა .....                     | 24 |
| 1.2.1 ხაზგასმის ოფიციალური<br>პუნქტები .....             | 24 |
| 1.3 სპორტის მთლიანობის შესაბამისობა .....                | 25 |
| 1.3.1 სპორტული ფსონები .....                             | 25 |
| დამატებითი ცნობები.....                                  | 27 |
| მწვრთნელი .....                                          | 29 |
| თავი 2 29                                                |    |
| ნოუ-ჰაუ .....                                            | 29 |
| 2.1 სტრატეგიული ხედვა .....                              | 31 |
| 2.1.1 სტრატეგიული გეგმის<br>განვითარება გუნდისთვის ..... | 31 |
| 2.2 დაგეგმვა .....                                       | 33 |
| 2.2.1 წლის დაგეგმვა .....                                | 33 |
| 2.2.2 შეტევითი და დაცვითი სქემების                       |    |



|                                                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| კონსტრუირება .....                                                          | 37        |
| 2.3 კომუნიკაცია .....                                                       | 42        |
| 2.3.1 მედიის მართვა .....                                                   | 42        |
| დამატებითი ცნობები.....                                                     | 44        |
| <b>მწვრთნელი .....</b>                                                      | <b>45</b> |
| თავი 3 45                                                                   |           |
| განვითარება .....                                                           | 45        |
| 3.1 თამაშის გაგება .....                                                    | 47        |
| 3.1.1 საერთაშორისო ტენდენციებთან<br>ინტეგრირება და მათზე<br>რეაგირება ..... | 47        |
| 3.2 წვრთნის სტილი და ფილოსოფია .....                                        | 49        |
| 3.2.1 LTAD – LTAD მოდელის გაგება.....                                       | 49        |
| 3.3 საკუთარი წვრთნის განვითარება .....                                      | 51        |
| 3.3.1 მწვრთნელის განვითარების<br>გეგმის შექმნა .....                        | 51        |
| დამატებითი ცნობები.....                                                     | 53        |
| <b>მწვრთნელი .....</b>                                                      | <b>55</b> |
| თავი 4 55                                                                   |           |
| მმართველობა.....                                                            | 55        |
| 4.1 სპორტსმენების დახმარება საკუთარი თავის მართვაში .....                   | 57        |
| 4.1.1 მოთამაშეების აგენტები .....                                           | 57        |
| 4.1.2 კოლეჯის/უნივერსიტეტის<br>სკაუტები .....                               | 59        |
| 4.2 კონტრაქტები .....                                                       | 62        |
| 4.2.1 კონტრაქტების მიმოხილვა .....                                          | 62        |
| დამატებითი ცნობები.....                                                     | 63        |
| <b>მოთამაშე.....</b>                                                        | <b>65</b> |
| თავი 1 65                                                                   |           |
| შემტევი კალათბურთის უნარები .....                                           | 65        |
| 1.1 პასის გადაცემა .....                                                    | 67        |
| 1.1.1 კრეატიული პასის გადაცემა .....                                        | 67        |
| დამატებითი ცნობები.....                                                     | 69        |
| <b>მოთამაშე.....</b>                                                        | <b>71</b> |
| თავი 2 71                                                                   |           |
| ფიზიკური მომზადება .....                                                    | 71        |
| 2.1 ძალა და ფიზიკური ფორმა .....                                            | 73        |

|                                                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1.1 ინდივიდუალური ძალისა და ფიზიკური ფორმის შენარჩუნების პროგრამები ..... | 73        |
| 2.2 კვება.....                                                              | 75        |
| 2.2.1 კვებითი დანამატების გამოყენება .....                                  | 75        |
| დამატებითი ცნობები.....                                                     | 77        |
| <b>გუნდი .....</b>                                                          | <b>79</b> |
| თავი 1 79                                                                   |           |
| დაცვითი ტაქტიკები და სტრატეგიები .....                                      | 79        |
| 1.1 ჩვეულებრივი დაცვითი ნიმუშები .....                                      | 81        |
| 1.1.1 PACK LINE დაცვა .....                                                 | 81        |
| 1.1.2 ნახევარი მოედნის სეტის (horns set) დაცვა.....                         | 87        |
| დამატებითი ცნობები.....                                                     | 91        |
| 1.2 დაცვითი სქემები.....                                                    | 92        |
| 1.2.1 სტრატეგიის კონსტრუირება ინდივიდუალური მცველებისთვის .....             | 92        |
| 1.2.2 ბევრი დაცვის ქონა ბურთზე ბლოკების წინააღმდეგ <sup>11</sup> .....      | 94        |
| 1.2.3 სტრატეგიის კონსტრუირება გუნდის დაცვისთვის.....                        | 100       |
| დამატებითი ცნობები.....                                                     | 102       |
| 1.3 ზონალური დაცვები .....                                                  | 103       |
| 1.3.1 1-2-2 კომბინაციის დაცვა .....                                         | 103       |
| 1.3.2 1-1-3 შებრძოლების (“match up”) დაცვა .....                            | 114       |
| 1.3.3 1-3-1 MATCH UP დაცვა .....                                            | 126       |
| დამატებითი ცნობები.....                                                     | 130       |
| 1.4 მოწინავე დაცვითი ტექნიკები .....                                        | 131       |
| 1.4.1 დრიბლინგით ბურთის გადაწოდების დაცვა.....                              | 131       |
| 1.4.2 პოსტის მოთამაშეების ორმაგი დაბლოკვა .....                             | 135       |

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| 1.4.3 ბურთის აღება გამთამაშებლის ხელებიდან .....               | 140 |
| 1.4.4 ადგილების დაბლოკვა იატაკზე .....                         | 143 |
| 1.4.5 “Box და 1” დაცვა.....                                    | 144 |
| დამატებითი ცნობები.....                                        | 147 |
| 1.5 დაცვითი სტრუქტურები სპეციალური სიტუაციებისთვის.....        | 148 |
| 1.5.1 პირითი ხაზი<br>საზღვრებს გარეთ და<br>გვერდითი ხაზი ..... | 148 |
| 1.5.2 გვიანი დრო ათვლის<br>მოწყობილობაზე.....                  | 149 |
| 1.5.3 ბოლო ფლობის თამაშები .....                               | 150 |
| 1.5.4 დაწევა - ჯარიმების<br>სტრატეგიული გამოყენება .....       | 153 |
| დამატებითი ცნობები.....                                        | 154 |
| გუნდი.....                                                     | 155 |
| თავი 2 155                                                     |     |
| შეტევითი ტექნიკები და სტრატეგიები .....                        | 155 |
| 2 ჩვეულებრივი შეტევითი სეტები.....                             | 157 |
| 2.1 შეტევის წაკითხვა და მასზე<br>რეაგირება.....                | 157 |
| 2.1.2 “FLEX” .....                                             | 166 |
| 2.1.3 “THE SHUFFLE” .....                                      | 168 |
| 2.1.4 „სამკუთხედი“<br>“TRIANGLE” .....                         | 169 |
| 2.1.5 “HORNS”.....                                             | 170 |
| 2.1.6 „პრინსტონი“<br>“PRINCETON” .....                         | 172 |
| 2.1.7 “UCL ჭრა“ .....                                          | 175 |
| 2.1.8 „ელვა“ (“ZIPPER”) .....                                  | 176 |
| დამატებითი ცნობები.....                                        | 182 |
| 2.2 შეტევითი მოძრაობა.....                                     | 183 |
| 2.2.1 მოძრავი შეტევა - 3 გარე, 2 შიდა -                        |     |

|                                                                                               |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ბლოკის დამყენების<br>დაბლოკვა .....                                                           | 183        |
| 2.2.2 მოძრავი შეტევა - 3 გარე, 2 შიდა<br>- მრავალჯერადი ბლოკები<br>მსროლელისთვის .....        | 184        |
| 2.2.3 მოძრავი შეტევა - 3<br>გარე, 2 შიდა - ორმაგი<br>ბლოკები .....                            | 185        |
| 2.2.4 მოძრავი შეტევა - 3 გარე, 2 შიდა<br>- ბრმა (უკანა) ბლოკები .....                         | 186        |
| 2.2.5 მოძრავი შეტევა - 3 გარე, 2 შიდა<br>- pick and roll სამკუთხედით<br>დამხმარე მხარეს ..... | 187        |
| 2.2.6 მოძრავი შეტევა - 3 გარე, 2 შიდა<br>- მაღალი პოსტის ბლოკის ჩაჭრა .....                   | 188        |
| 2.2.7 მოძრავი შეტევა - 3<br>გარე, 2 შიდა - 1V1<br>იზოლირება.....                              | 189        |
| 2.2.8 ტყორცნის არჩევა - კოთხე 3-ის<br>მნიშვნელოვნება .....                                    | 191        |
| დამატებითი ცნობები.....                                                                       | 194        |
| <b>2.3 ბლოკის დაყენება.....</b>                                                               | <b>195</b> |
| 2.3.1 ბურთზე ბლოკები - PISTOL<br>(პისტოლეტი) .....                                            | 195        |
| 2.3.2 ბურთის მიღმა ბლოკები -<br>„ELEVATOR” (“ლიფტი”) .....                                    | 197        |
| 2.3.3 კუთხეების და განლაგებების<br>დაბლოკვა - მოწინავე pick and<br>roll <b>199</b>            |            |
| დამატებითი ცნობები.....                                                                       | 207        |
| <b>2.4 შეტევა ზონალური დაცვის<br/>წინააღმდეგ .....</b>                                        | <b>208</b> |
| 2.4.1.1 PICK AND ROLL (ბურთზე<br>ბლოკები) ზონის წინააღმდეგ .....                              | 208        |
| 2.4.2 დრიბლინგის შეზღუდვა                                                                     |            |

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| ზონალური დაცვის წინააღმდეგ .....                                   | 213 |
| 2.4.3 1-3-1 განლაგება ზონალური<br>დაცვის წინააღმდეგ .....          | 215 |
| დამატებითი ცნობები.....                                            | 221 |
| 2.5 შეტევითი სტრუქტურა სპეციალური სიტუაციებისთვის .....            | 222 |
| 2.5.1 პირითი ხაზი<br>საზღვრებს გარეთ.....                          | 222 |
| 2.5.2 გვერდითა ხაზი საზღვრებს<br>გარეთ .....                       | 229 |
| 2.5.3 გვიანი დრო ათვლის<br>მოწყობილობაზე .....                     | 232 |
| 2.5.6 ბურთის ბოლო ფლობის<br>თამაშები.....                          | 234 |
| .....                                                              | 237 |
| დამატებითი ცნობები.....                                            | 237 |
| გუნდი .....                                                        | 239 |
| თავი 3 239                                                         |     |
| მმართველობა.....                                                   | 239 |
| 3 ლიგის წვრთნა .....                                               | 241 |
| 3.1 ლიგის წვრთნის<br>მახასიათებლები .....                          | 241 |
| დამატებითი ცნობები.....                                            | 250 |
| 3 გუნდის მომზადება (ხანგრძლივი) სატურნირო თამაშისთვის.....         | 251 |
| 3.1 ხანგრძლივი<br>სატურნირო თამაშის<br>მახასიათებლები .....        | 251 |
| 3.2 ხანგრძლივი ტურნირები -<br>გუნდის შერჩევა .....                 | 252 |
| 3.3 ხანგრძლივი ტურნირები -<br>გუნდის მომზადება<br>ტურნირამდე ..... | 253 |
| 3.4 ხანგრძლივი ტურნირები -<br>სკაუტირება .....                     | 254 |
| 3.5 ხანგრძლივი ტურნირები -<br>მოთამაშეების ჯანსაღად ყოფნა .....    | 255 |

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <p> <b>ჰ</b> ხანგრძლივი ტურნირები -<br/> სამწვრთნელო პერსონალი..... </p>     | 256 |
| <p> <b>ჟ</b> ხანგრძლივი ტურნირები -<br/> მოედნის მიღმა ორგანიზება ..... </p> | 257 |
| <p> <b>ზ</b> ხანგრძლივი ტურნირები - სხვა<br/> განხილვები ..... </p>          | 258 |
| დამატებითი ცნობები.....                                                      | 259 |
| გუნდი.....                                                                   | 261 |
| თავი 4 261                                                                   |     |
| თამაშის მწვრთნელობა .....                                                    | 261 |
| 4.1 თამაშის დასრულება.....                                                   | 263 |
| 4.1.1 ლიდერობის დაცვა.....                                                   | 263 |
| 4.1.2 დაწევა - მოწინააღმდეგის<br>ლიდერობის შემცირება .....                   | 267 |
| დამატებითი ცნობები.....                                                      | 272 |
| 4.2 ეფექტურობის ანალიზი.....                                                 | 273 |
| 4.2.1 გუნდის ეფექტურობის<br>შეფასება.....                                    | 273 |
| დამატებითი ცნობები.....                                                      | 275 |

LEVEL 3



# მწვრთნელი

თავი 1

როლები და ფასეულობები

# 1.1 ლიდერობა

## 1.1.1 გუნდის ლიდერობა

*"ლიდერის საზომი არ არის ის, რაც გააკეთე, არამედ ის, რასაც სხვებს შთააგონებ, რომ გააკეთონ."*

### მაიკლზანესი

*„ლიდერობა არის უნარი, უხელმძღვანელო სხვას მაგალითის ჩვენებით და შექმნა ისეთი გარემო, რომელიც სხვებს საშუალებას აძლევს, იმოქმედონ მაქსიმალურად ეფექტურად“.*

### ნათან ბაკლი

არსებობს უამრავი მასალა ლიდერობის თემაზე და მრავალი მოდელი ლიდერობის უნარების შეფასებისა და განვითარებისთვის. ეს თავი ასახავს Fuqua/coach K-ის ლიდერობისა და ეთიკის ცენტრის მუშაობას. მწვრთნელ მაიკ კრევესკის კალათბურთის სფეროში წარდგენა არ სჭირდება და უდავოდ არის ერთ-ერთი საუკეთესო მწვრთნელი ამ თამაშში. მისმა დიუკის უნივერსიტეტის გუნდებმა მოიგეს ეროვნული ჩემპიონატები და მან ასევე მოიპოვა ოლიმპიური და მსოფლიო ჩემპიონატის ოქროს მედლები აშშ-ს მამაკაცთა კალათბურთის გუნდთან ერთად. მისი წარმატების დიდი ნაწილი მომდინარეობს მისი "ლიდერობიდან" და ის ძალიან მოთხოვნიდა ბიზნესში ამ გამოცდილებისთვის.

ოპტიმისტებს ვეუბნებით, რომ ლიდერობა ეხება ქცევებს და არა თვისებებს ან პიროვნებებს. არ არსებობს ერთი "ლიდერის ტიპი". ყველას უნახავს დიდი ლიდერები, რომლებიც ჩუმად შთააგონებენ და სხვები, რომლებსაც უზარმაზარი პიროვნული მახასიათებლები აქვთ. ლიდერობა საბოლოო ჯამში ეხება იმას, თუ რას აკეთებთ და როგორ მოქმედებს ეს თქვენს აღქმაზე. მაგალითად, თუ ადამიანებს ესმით, რას წარმოადგენთ როგორც პიროვნება და აღიქვამენ მათზე მზრუნველად, ისინი ერთგულებითა და ნდობით გიჰასუხებენ. ლიდერების შექმნა და გაუმჯობესება შესაძლებელია, თუ მათ შეუძლიათ გააანალიზონ თავიანთი ქცევები გარკვეულ ფარგლებში, გაიგონ იმ ქცევების ტიპები და ურთიერთქმედება, რომელიც იწვევს ეფექტურ ლიდერობას და ცვლის მათ ქცევას ამ გაგების საფუძველზე.

<sup>1</sup>ეს სტატია არის Sim B. Sitkin-ის, E. Allan Lind-ისა და Sanyin Siang-ის მიერ და სრულად არის რეპროდუცირებული მათი კეთილი ნებართვით. ავტორები მუშაობენ Fuqua/coach K Center on Leadership & Ethics (COLE)-ში. დამატებითი ინფორმაციისთვის იხილეთ <http://cole.fuqua.duke.edu>

### ლიდერობის ექსი დომენი<sup>1</sup>

ჩვენი როლებით Fuqua/coach K-ის ლიდერობისა და ეთიკის ცენტრში (COLE), ჩვენ გვაქვს შესაძლებლობა ვითანამშრომლოთ აღმასრულებლობების და სტუდენტების ფართო სპექტრთან. ზოგი სპეკტიკოსია, ზოგი კი იმედისმოცემი. სპეკტიკოსები გვეკითხებიან, როგორ შეიძლება ასწავლოთ ლიდერობა? ლიდერობა თანდაყოლილი არ არის? - ან გვაქვს ან არა? ოპტიმისტები გვეკითხებიან: როგორ გავხდეთ უკეთესი ლიდერები? სპეკტიკოსებს ჩვენ ვპასუხობთ, რომ ლიდერად შეიძლება დაიბადო, მაგრამ ასევე შესაძლებელია მისი შექმნა. ყველა დაჯილდოებულია გამორჩეული ძლიერი და სუსტი მხარეებით, რაც გავლენას ახდენს ლიდერობის უნარზე. თუმცა, უმეტესობა ვერ ახერხებს ლიდერობის პოტენციალის სრულად მაქსიმიზაციას. ჩვენი, როგორც პედაგოგების როლი არის დავეხმაროთ ჩვენს მოსწავლეებს, უკეთ გამოიყენონ თავიანთი შესაძლებლობები.

### ასე რომ, რა არის ლიდერობა?

ლიდერობა არ არის პრესტიჟი, ძალაუფლება ან სტატუსი; ეს ეხება გავლენას და დარწმუნებას. ის არ არის დაფუძნებული თანამდებობაზე და არც მხოლოდ იერარქიულ ურთიერთობებზეა დამოკიდებული - ის ისევე ეხება ზემდგომთა და თანატოლების ლიდერობას, როგორც უშუალო მოხსენებებისას. თქვენ შეიძლება გქონდეთ ორგანიზაცია, რომელშიც ყველა ლიდერია და ავლენს ლიდერულ ქცევას. ლიდერობა ფოკუსირებულია ორგანიზაციების შექმნაზე, ორგანიზაციების შეცვლაზე და ორგანიზაციების შენარჩუნებაზე შიდა და გარე დაბრკოლებების წინაშე.

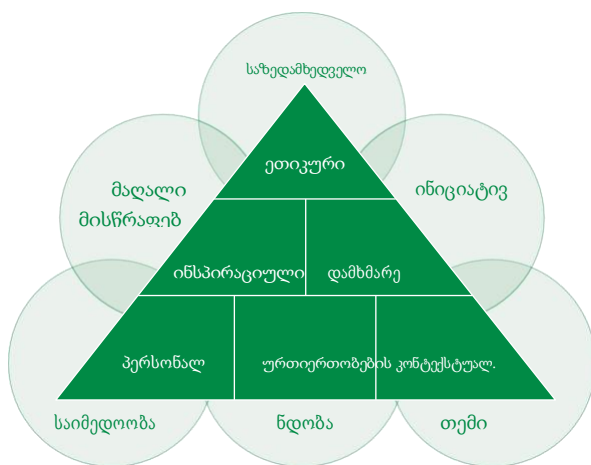


ამ გზით, ჩვენ განვიხილავთ ლიდერობას, როგორც მმართველობისგან განსხვავებულს, ლიდერობას რომელიც ორიენტირებულია უფრო ხალხზე და ფასეულობების შექმნაზე, ხოლო მმართველობა უფრო ფოკუსირებულია სისტემებზე, განხორციელებაზე და პროცესებზე. ერთი არ არის მეორეზე მნიშვნელოვანი და ორივეს აქვს საკვანძო როლი ნებისმიერ ორგანიზაციაში.

### ლიდერობის ექვსი დომენი

რამდენიმე წლის წინ, ჩვენ ორმა (სიტკინმა და ლინდმა) წამოვიწყეთ ლიდერობის ჩარჩოს შემუშავება, რომელიც დაფუძნებული იყო ძლიერ თეორიაზე და ერუდიციის ფართო ბაზაზე, მაგრამ ჩვენ ასევე ვცდილობდით შეგვემუშავებინა მოდელი, რომელიც კარგად იმუშავებდა ლიდერთა მოქმედებების ყოველდღიურ სამყაროში.

ჩვენ განვიხილეთ ლიდერობის კვლევა და თეორია ორგანიზაციულ ქცევაში, ისევე როგორც დაკავშირებული თემები, როგორიცაა მუშაობა ნდობაზე, სამართლიანობასა და კონტროლზე, და განვიხილეთ, თუ რა მოსაზრებებია დაფიქსირებული სოციალური, პოლიტიკური და კოგნიტური ფსიქოლოგიის, სოციოლოგიის და პოლიტიკური მეცნიერების დარგებში ლიდერობის შესახებ. ჩვენს კვლევაში, ლიდერობის ქცევების ექვსი განსხვავებული კლასტერი გაჩნდა, რომელთაგან თითოეულს თავისი განსხვავებული ეფექტი აქვს მიმდევრებზე. ეს ექვსი დომენი - პერსონალური ლიდერობა, ურთიერთობების ლიდერობა, კონტექსტუალური ლიდერობა, ინსპირაციული ლიდერობა, დამხმარე ლიდერობა და ეთიკური ლიდერობა - ერთად ქმნის ლიდერობის საქმიანობის ყოვლისმომცველ და დინამიურ მოდელს, როგორც ეს ილუსტრირებულია ქვემოთ:



### ლიდერობის დომენებიდან გავლენა

დომენების განთავსება ჩარჩოში გვიჩვენებს მათ ურთიერთობას ერთმანეთთან და მათ მიერ წარმოქმნილ ეფექტებს, რაც მითითებულია მიმდებარე წრეებით. მაგალითად, ურთიერთობების დომენი არის ცენტრში, რადგან ლიდერობა, საბოლოო ჯამში, ეხება ლიდერ-მიმდევრის დინამიკას და მისი ნდობის ეფექტი არის ელემენტი, რომელიც გადის ყველა ტიპის ლიდერულ სიტუაციაში. სამი ძირითადი დომენი ხდება დომენების შემდეგი დონის სამშენებლო ბლოკი - ინსპირაციული და დამხმარე ლიდერობა. იმისთვის, რომ მწვერვალზე ეთიკური ლიდერობა იყოს ყველაზე ეფექტური, ხუთივე დამხმარე დომენი უნდა არსებობდეს.

ეს შეხედულება ლიდერობის ქცევაზე, რომელიც მოიცავს ექვს სფეროს, მოიცავს არა მხოლოდ ლიდერობის ინტელექტუალურ ასპექტებს, არამედ ემოციურ და ამსახველ ასპექტებს, რომლებიც მოიცავს ცალკეულ ლიდერებს, მათ ურთიერთობას სხვებთან და მათ კავშირებს უფრო დიდ საზოგადოებასთან. ეს გვაძლევს ლიდერებთან და ლიდერობის შემწავლელებთან საუბრის მოდელს მრავალ დონეზე. ინდივიდუალურ დონეზე, ის მოტივაციას აძლევს ადამიანებს გამოიკვლიონ საკუთარი ლიდერობის პოტენციალი.

გუნდურ დონეზე, ის მოუწოდებს გუნდის წევრებს და გუნდის ლიდერებს, დაფიქრდნენ ინტერპერსონალურ ურთიერთობებზე, მათ შორის სხვებთან ემოციური კავშირების განვითარების უნარ-ჩვევებზე და საჭიროების შემთხვევაში, მზად იყვნენ მხარი დაუჭირონ ან დაუპირისპირდნენ სხვებს. ორგანიზაციულ დონეზე, ის ლიდერებს აძლევს კონტექსტურ პლატფორმას, რათა მიიღონ ლიდერის პასუხისმგებლობა, რომელსაც შეუძლია გააჩინოს საზოგადოებრივი სიამაყის გრძნობა. ჩარჩო ასევე აღსანიშნავია ქცევებზე ფოკუსირებით, ლიდერობის ინტეგრაციული და დინამიური კონცეპტუალიზაციით და სამეცნიერო დისციპლინების მრავალფეროვან დიაპაზონში დასაბუთებით. ჩვენ შემოგთავაზებთ ექვსი დომენის მოკლე მიმოხილვას, თითოეულ მათგანთან დაკავშირებულ ქცევებს და ეფექტებს, რომლებსაც ისინი ქმნიან მიმდევარში.

*„ლიდერი საუკეთესოა, როცა ხალხმა თითქმის არც კი იცის მისი არსებობა; როცა საქმე შესრულებულია, მიზანი შესრულებულია, ამბობენ: ჩვენ თვითონ გავაკეთეთ ..”*

## ლაო ცუ

### ძირითადი დომენები - პერსონალური, ურთიერთობების და კონტექსტუალური ლიდერობა პერსონალური ლიდერობა:

ლიდერები უნდა ჩაითვალოს, როგორც პიროვნულად ლიდერობის უნარის მქონენი, ავთენტურობი და თავიანთი გუნდისთვის თავდადებულები. თითოეულმა ლიდერმა უნდა ჩამოაყალიბოს სანდოობა ხედვისა და გამოცდილების თვალსაზრისით. მიმდევრების თვალში, არის თუ არა ეს ადამიანი კვალიფიცირებული მათ ხელმძღვანელობისთვის? აქვს თუ არა ამ ლიდერს წარმოდგენა იმის შესახებ, თუ სად უნდა მიემართოს გუნდი ან ორგანიზაცია და როგორ მიიყვანოს ისინი იქ? არის თუ არა ეს მიზანი საბოლოო ჯამში კარგი საერთო ორგანიზაციისთვის და შეესაბამება იმ ღირებულებებს, რომლებსაც მხარს უჭერენ გუნდის წევრები? ამისათვის მომზადებისას დაუთმო დრო ლიდერმა გარემოს და კონკრეტულ მიზანთან დაკავშირებული გამოწვევების გააზრებას?

ბოლოს და ბოლოს, ადამიანებს სურთ, რომ მათ ხელმძღვანელობდეს რეალური პიროვნება და არა ტიტული ან როლი.

პირადი ლიდერობის სფეროში, ლიდერებმა უნდა განავითარონ და გამოავლინონ ლიდერობის ავთენტური სტილი, რომელიც ასახავს ვინ არიან და რას წარმოადგენენ ისინი. მიმდევრებმა ასევე უნდა დაინახონ, რომ მათი ლიდერები ავლენენ ვნებას და ერთგულებას ორგანიზაციის მიმართ - აქვს თუ არა ლიდერს ამ თამაშში, ასე ვთქვათ, თავისი ინტერესი. ამ დომენში, ლიდერებს სჭირდებათ, რომ მათი სიტყვები გამყარებული იყოს მათი ქმედებებით. ჩვენ მოვისმინეთ ორგანიზაციების უფროსი

აღმასრულებლების ისტორიები, რომლებიც ცდილობენ ცვლილებების მოხდენას - მაგრამ წარუმატებლობა განიცადეს, მხოლოდ იმის გამო, რომ ისინი თავად არ აღიქმებოდნენ, როგორც მათ მიერ მოწოდებულ ცვლილების მიმდევრები. დღის ბოლოს, კარგია, როდესაც ლიდერის ქმედებები თანმიმდევრული და პროგნოზირებადია.

როდესაც პოტენციური ლიდერი აჩვენებს კარგ პერსონალურ ლიდერობას, შესაძლებლობების, ნამდვილობისა და თავდადების დემონსტრირებით, შედეგი არის საიმედოობა.

### ურთიერთობების ლიდერობა:

თუ პერსონალური ლიდერობა გულისხმობს საკუთარი თავის და საკუთარი ღირებულებების პროექციის უნარს, რათა შექმნას ლიდერის პერსონა, ურთიერთობების ლიდერობა არის ლიდერის უნარი, გამოავლინოს მიმდევრის მიმართ გაგება და პატივისცემა და ზრუნვა ამ ინდივიდის კეთილდღეობაზე. განიხილავს თუ არა ლიდერი მიმდევრებს, როგორც რეალურ ადამიანებს, რომლებსაც აქვთ განსხვავებული ძლიერი და სუსტი მხარეები და ემოციები, თუ განიხილავს უბრალოდ, როგორც საშუალებებს მიზნის მისაღწევად? იმისთვის, რომ აჩვენოს სხვების გაგება და დაფასება, ლიდერს უნდა შეეძლოს ჩაერთოს გუნდში და გამოხატოს აწრამათ პერსპექტივის მიხედვით - შემდეგ კი მოუსმინოს იდეების ამ გაზიარებას და წარმოაჩინოს მისი რეალური ღირებულება მომავალში. გარდა იმისა, რომ ადამიანებს სჭირდებათ უხელმძღვანელოს ვინმე რეალურმა, მათ ასევე სურთ, რომ მათი გაგება, პატივისცემა და ზრუნვა იყოს ნაჩვენები. ავლენს თუ არა ლიდერი მიმდევრების მიმართ გულწრფელ ზრუნვას? ასეთი რამ შეიძლება ილუსტრირებული იყოს ისეთი მარტივი რაღაცით, როგორიც არის მადლობის გადახდა, ან ისეთი რთული, როგორიც არის სამუშაოს მიერ მხარდაჭერის სტრატეგიის ჩამოყალიბება ყველა დათხოვილი თანამშრომლისთვის მაშტაბური განთავისუფლების შემდეგ. ძლიერი ურთიერთობების ლიდერი რომ გახდეს, ადამიანს ასევე უნდა შეეძლოს გულახდილი საუბარი გუნდის ინდივიდებთან და მთლიანად გუნდთან. ეს შეიძლება მოიცავდეს გამჭვირვალობას გადაწყვეტილების მიღებისას ან პიროვნების მუშაობის შესახებ გულწრფელი უკუკავშირის მიწოდებას. როდესაც სახეზეა ურთიერთობების ძლიერი ლიდერობა, ლიდერს და მიმდევრებს ექნებათ ნდობა ე რ თმანეთის მიმართ.

### კონტექსტუალური ლიდერობა:

დღეს, ისე როგორც არასდროს, ადამიანების იდენტობა მჭიდროდ არის დაკავშირებული მათ ორგანიზაციასთან. სულ უფრო და უფრო მეტი ადამიანი იძენს საკუთარი თავის აღქმას სამუშაოდან და კარგი კონტექსტური ლიდერები ხელს უწყობენ და იყენებენ ამ იდენტობის გრძნობას გუნდისა და მისი მიზნების სასიკეთოდ. კონტექსტუალური ლიდერობის დომენში, ლიდერები ქმნიან გუნდში საერთო თემური იდენტობის განცდას, ეხმარებიან წევრებს დაინახონ რა არის გუნდის ღირებულებები და მისია და რას წარმოადგენს გუნდი მთლიანობაში.

*„ლიდერს მიჰყავს ხალხი იქ, სადაც მათ სურთ. დიდ ლიდერს მიჰყავს ხალხი იქ, სადაც მათ სულაც არ სურთ წასვლა, მაგრამ უნდა იყვნენ.“*

### როზალინ კარტერი

გარდა ამისა, ძლიერ კონტექსტუალურ ლიდერს შეუძლია შექმნას თანმიმდევრულობა და ეფექტური კოორდინაცია წევრებისთვის არსებული სტრუქტურების, პროცედურების, ნორმებისა და პრაქტიკის გარკვევით. რატომ არსებობს ეს სისტემები და პროცედურები და როგორ ჯდება ისინი ჩვენს ორგანიზაციასა და მისიში? რაც მთავარია, როგორია ჩემი, როგორც ამ გუნდის წევრის როლი, სად ვარ მე და სად ჯდება სხვები? ამ მიზნის მისაღწევად, კონტექსტურ ლიდერს შეუძლია გუნდის წევრების ცენტრირება და გუნდში საერთო იდენტობის, სიამაყისა და კუთვნილების გრძნობა. ძლიერი კონტექსტური ლიდერობის ეფექტი არის ძლიერი საზოგადოება.

### საშუალო დონის დომენები - ინსპირაციული და დამხმარე ლიდერობა

დომენების განთავსება ჩარჩოში აჩვენებს მათ ურთიერთობას ერთმანეთთან. მაგალითად, ურთიერთობათა დომენი ცენტრშია, რადგან ლიდერობა, საბოლოო ჯამში, არის ლიდერი-მიმდევრის დინამიკის უნარი და მისი ნდობის ეფექტი არის ელემენტი, რომელიც გადის ყველა ტიპის ლიდერულ სიტუაციაში. სამი ძირითადი დომენი ხდება საშუალო დონის დომენების შემდეგი დონისთვის - ინსპირაციული და დამხმარე ლიდერობა.

#### ინსპირაციული ლიდერობა

ჯეკ უელჩის მიხედვით, როდესაც ადამიანებს აძლევთ მიზნების დასახვის თავისუფლებას, მიზნები, რომლებსაც ისინი ადგენენ, ჩვეულებრივ უფრო მაღალია, ვიდრე ის, რასაც ლიდერი დაუსახავდა მათ. მაშასადამე, ინსპირაციული ლიდერობა არ არის სტანდარტების დაწესება, არამედ სრულყოფილების მოლოდინის კლიმატის შექმნა, ნების გამოთქმაც, რომ მაღალის უფრო დიდ სიმაღლეებს და ამის გაკეთება მოხდეს ენთუზიაზმითა და ოპტიზმით გუნდში. როდესაც ადამიანები ფიქრობენ ლიდერობაზე, ინსპირაციული ლიდერის ცნება, როგორც წესი, იხადება თავში. თუმცა, მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ ინსპირაციული დომენი არ ეხება ქარიზმას ან მომხიბვლელობას - ეს ეხება ქცევას, რომელიც ეხმარება სხვებში ცვლილებების შექმნას. ინსპირაციული ლიდერები ეხმარებიან ადამიანებს წარმოიდგინონ ყველაფერი ისე, როგორც ეს შეიძლება იყოს, შემდეგ კი ამწვავებს მიმდევრების სურვილს განახორციელონ ეს ხედვა.

ადამიანებს უნდათ ინვესტიცია განახორციელონ ისეთ რამეში, რასაც თვლიან, რომ საკუთარ თავზე უფრო დიდია, და ინსპირაციულ ლიდერს შეუძლია დაეხმაროს მათ გაიგონ, რატომ არის ეს ხედვა მათი მაქსიმალური ძალისხმევის ღირსი და რომ ხედვა არის მიღწევადი. საბოლოო ჯამში, ინსპირაციული ლიდერი ქმნის ენების კულტურას, რაც იწვევს გუნდის წევრებს შორის მაღალ მისწრაფებებს. სამეწარმეო ორგანიზაცია, რომელშიც რესურსები შეზღუდულია, მაგრამ მიზნები გრანდიოზული, წამყვანი ორგანიზაცია, რომელიც უნდა დარწმუნდეს, რომ მისი ხალხი განაგრძობს ინოვაციებს თვითკმაყოფილების ნაცვლად, ორგანიზაცია კრიზისში, რომელშიც მორალი დაბალია - ეს ყველაფერი მოითხოვს ინსპირაციულ ლიდერობას. ყველა ეს სიტუაცია მოუწოდებს მიმდევრებს, გავიდნენ კომფორტის ზონიდან, რათა მიადწიონ ერთი შეხედვით შეუძლებელს და ლიდერის ამოცანაა დაეხმაროს მათ ამ ნაბიჯის გადადგმაში.

ინსპირაციული ლიდერობის დომენი ეყრდნობა პერსონალურ და ურთიერთობების დომენებს. ის აგებულია ლიდერის ავთენტურობასა და ერთგულების დონეზე და მოითხოვს მიმდევრებისგან სანდოობის აღქმას. მიმდევრებს სურთ გამარჯვება როგორც ლიდერისთვის, ასევე გუნდისთვის. ადამიანებისთვის კომფორტის ზონიდან გასვლის თხოვნა ასევე მოითხოვს ნდობის მაღალ ხარისხს - ლიდერისადმი ნდობა, რათა ჩამოაყალიბოს ხედვა საერთო გუნდის სასიკეთოდ, ნდობა ლიდერის მიმართ, რომ ჯგუფის გვერდით იყოს და ნდობა, რომ ლიდერს ესმის, რისი უნარიც აქვთ სინამდვილეში. ეს ნდობა შეიძლება მომდინარეობდეს მხოლოდ კარგი ურთიერთობების ლიდერობის საფუძველიდან.

#### დამხმარე ლიდერობა:

თუ ინსპირაციული ლიდერობა გულისხმობს ხალხს აჩვენოს, რომ მათ შეუძლიათ ფრენა, მხარდაჭერი ლიდერობა არის მათთვის სადესანტო ზოლის, გეგმის, რუკის და კარგი ფრენის ინსტრუქციების მიცემა. დამხმარე ლიდერობა გულისხმობს გუნდისთვის უსაფრთხოების განცდის უზრუნველყოფას, რათა წევრებმა გონივრული რისკები აიღონ და გააგრძელონ თავიანთი როლების ზრდა. თუმცა, ეს არის პირობითი უსაფრთხოება, რომელიც ეყრდნობა ინსპირაციული ლიდერობის გამოწვევას, უზრუნველყოფს საფარს თავგადასავლების მოყვარულებისთვის და არა თავშესაფარს ზარმაცებისთვის.



რიგი ქვევები ხელს უწყობს უსაფრთხოების ამ გრძნობის ჩამოყალიბებას. ერთი არის ლიდერის უნარი უზრუნველყოს შიდა მხარდაჭერა. ეხმარება თუ არა ლიდერი გუნდის წევრებს მიიღონ საჭირო რესურსები და ინსტრუმენტები მიზნის მისაღწევად? მაგალითად, არსებობს თუ არა წესები და სისტემები და არის თუ არა დამატებითი ტრენინგი საჭიროების შემთხვევაში? ეს მოიცავს ლიდერის გაგებას, თუ რა არის გუნდის შეზღუდვები და რა შეუძლია და რა არ შეუძლია მას. გუნდის წევრები იღებენ უსაფრთხოებას იმის ცოდნით, რომ ლიდერს ესმის მათი ძლიერი და სუსტი მხარეები და, შესაბამისად, არ დააყენებს მათ შესაძლებლობების ფარგლებს გარეთ. წამყვან ქვედგომებში, დამხმარე ლიდერი ქმნის უსაფრთხოების ბაზეს გუნდისთვის, გონივრული რისკების გასაწევად. ხელმძღვანელობისას, დამხმარე ლიდერი რთავს თავის ზემდგომებს სიტუაციის და საჭირო რესურსების გაგებაში, რომელიც საჭიროა ორგანიზაციის მიზნების განსახორციელებლად. აქედან გამომდინარე, დამხმარე ლიდერობა ემყარება ურთიერთობების ლიდერობის დომენს და მასთან დაკავშირებულ ნდობის ეფექტს და გუნდში სხვადასხვა როლებისა და ფუნქციების გარკვევასა და გაგებას, რომელიც კარგი კონტექსტუალური ლიდერობის ნაწილია. დამხმარე ლიდერობის მეორე ასპექტი მოიცავს ბუფერის შექმნას გარე ძალების წინააღმდეგ, რომლებსაც შეუძლიათ გუნდის ყურადღების გადატანა ან შეფერხება, რაც ამცირებს მის ეფექტურობას. დამხმარე ლიდერი ეხმარება გუნდის გარე პოლიტიკას და ზღუდავს გარე ბიუროკრატიის პოტენციურ ჩარევას, ქმნის სივრცეს გუნდისთვის, რომელიც გუნდის წევრებს საშუალებას აძლევს ფოკუსირება მოახდინონ დასახულ მიზნებზე. და ბოლოს, უსაფრთხოების განცდა შეიძლება მომდინარეობდეს სწავლის კულტურის შექმნიდან და დადანაშაულების კულტურისგან თავის დაღწევისგან. დადანაშაულების ტენდენცია, როცა რამე არასწორედ მიდის, ბუნებრივი და ინსტიტუტურია, მაგრამ დადანაშაულება შხამია გუნდური სულისთვის. დამხმარე ლიდერი გუნდის წევრებისკენ თითის გაშვების ნაცვლად ამახვილებს ყურადღებას არსებული პრობლემური საკითხების გულახდილად აღიარებაზე და გადაწყვეტაზე.

ლიდერმა შეიძლება ჩართოს გუნდი მოქმედების შემდგომ მოხსენებაში წარმატების აღსანიშნავად, ასევე გასაუმჯობესებელი სფეროების იდენტიფიცირებისთვის. BusinessWeek-ის ბოლო სიუჟეტი („როგორ წარმოშობს წარუმატებლობა წარმატებას“, 10 ივლისი, 2006 წ.) ასახავს ინოვაციებს, რომლებიც გამოწვეულია დიდი წარუმატებლობის შედეგად მიღებული გაკვეთილებიდან. სტატიაში რამდენიმე ცნობილი ლიდერი მოგვითხრობს, თუ როგორ ისწავლეს წარუმატებლობისგან. ეს ლიდერები დღეს იმყოფებიან იქ, სადაც იმყოფებიან, მათ გზაზე არსებული დამხმარე ლიდერების გამო, რომლებმაც მათ საშუალება მისცეს დაეშვათ შეცდომები და ესწავლათ მათზე. ეს უსაფრთხოება იწვევს კოლექტიურ ნდობას გუნდის შესაძლებლობებისა და გუნდის თითოეული წევრის განზრახვების მიმართ. ეს აძლევს გუნდის წევრებს შესაძლებლობას, რომ განვითარდნენ როგორც ლიდერები და ასწავლონ სხვებს თავიანთი ლიდერობის განვითარებაში. კარგი დამხმარე ლიდერობის შედეგი არის ის, რომ გუნდის წევრებს შესაძლებლობას აძლევს მიიღონ ინიციატივა, მიიღონ გონივრული გადაწყვეტილებები და განახორციელონ ინფორმირებული დამოუკიდებელი ქმედებები. გუნდი ხდება მდგრადი, სათავეში ამყარებული ლიდერის მუდმივი ყოფნის საჭიროების გარეშე.

### მწვერვალზე მყოფი დომენი - ეთიკური ლიდერობა

მაშინ როცა დანარჩენი ხუთი დომენი ფოკუსირებულია იმაზე, თუ რა ხდის ადამიანს ეფექტურ ლიდერად, ეთიკური დომენი უყურებს იმას, თუ რა ხდის მას არა მხოლოდ ეფექტურ ლიდერად, არამედ კარგ ლიდერად. როდესაც ადამიანი ლიდერია, მისი ქმედებები და გადაწყვეტილებები გავლენას ახდენს სხვების ცხოვრებაზე. ლიდერებს აქვთ ვალდებულება იფიქრონ იმაზე, თუ რა არის მომგებიანი, მაგრამ მათ ასევე უნდა დააბალანსონ ის რაც კარგია გუნდისთვის, ორგანიზაციისთვის და ფართო საზოგადოებისთვის. ისინი მოწოდებული არიან დააბალანსონ გრძელვადიანი და მოკლევადიანი მიზნები იმ თვალსაზრისით, თუ რა არის კარგი ყველა მონაწილესთვის. სამუშაო-ცხოვრების ბალანსის შექმნა ამ ცნებას ექვემდებარება. ეთიკური ლიდერები მისაბამი მაგალითია მათი ორგანიზაციისთვის და ისინი სხვებსაც მისაბამი მოდელად აქცევენ. ისინი ახდენენ ორგანიზაციის პერსონიფიკაციას და თავიანთი მოქმედებით, ისინი მაგალითით აჩვენებენ, თუ როგორ უნდა გააერთიანონ ორგანიზაციის მიერ მხარდაჭერილი ღირებულებები ისე, რომ მათი ღირებულებების ერთგული დარჩნენ.

ეთიკური ლიდერები ასევე რთავენ მიმდევრებს ორგანიზაციული ღირებულებების ჩამოყალიბებაში და ერთმანეთის პასუხისმგებლობის დაკისრებაში ამ ღირებულებების წინაშე. ისინი ხელს უწყობენ ორგანიზაციის ზედზე საკუთრების გრძნობას. ამის ნაწილი გულისხმობს გუნდის ჩართვას იმ რთულ კომპეტენციებში, რომელთა წინაშეც ორგანიზაცია შეიძლება აღმოჩნდეს. მაგალითად, უნდა მიიღოს თუ არა ორგანიზაციამ მონაწილეობა მექრთამეობის პრაქტიკაში ბიზნესის წარმოებისას ისეთ ქვეყნებში, რომლებშიც მექრთამეობა ნორმად ითვლება თუ რისკავს კონკურენტებთან წაგებას? უნდა დახარჯოს თუ არა ორგანიზაციამ თავისი რესურსები უფრო ძვირი, მაგრამ ეკოლოგიურად სუფთა საქონლის შესაძენად?

როდესაც არსებობს ძლიერი ეთიკური ლიდერობა, ადამიანები იღებენ დიდ სიამაყის გრძნობას ორგანიზაციისგან და გრძნობენ პასუხისმგებლობას ორგანიზაციის ქმედებებზე. ეთიკური დომენის ეფექტი არის საზედამხედველო, რომელშიც ყველა მიმდევარი ორგანიზაციას „ჩემს სახლად“ აღიქვამს.

## დასკვნა

ზოგი ლიდერობას უფრო ხელოვნებად აღიქვამს, ვიდრე მეცნიერებად. რა თქმა უნდა, ლიდერობა წარმოიქმნება ინსტინქტის, ცნობიერი გადაწყვეტილების და მოქმედებების რთული ნაზავიდან, რომელიც ეფუძნება სიტუაციას, ჩართულ ადამიანებს, მიზნებსა და ინდივიდუალური ლიდერის გამოცდილებას. თუმცა, ეს უფრო ხელმისაწვდომია, ვიდრე მხატვრის ინტუიციისა და შემოქმედების შემდეგი ნამუშევრის წარმოდგენა. ქცევის ექსი განსხვავებული დომენი ურთიერთქმედებს ერთმანეთთან, რათა შექმნას ერთგულების, ნდობის, საზოგადოების, მაღალი მისწრაფებების, დამოუკიდებელი განსჯის და მეურვეობის გრძნობა მიმდევრებს შორის. საკუთარი ქცევების შესწავლით და მათზე დაფიქრებით, სხვების ჩართვით და ამ ექსი დომენის კონტექსტში ამ ქცევების აღქმისადმი ღიად ყოფნით, შეგიძლიათ ისწავლოთ იყოთ უკეთესი და ეფექტური ლიდერი.



## 1.1.2 შესასწავლი ნიმუში

ჩვენ აღვადგინეთ ამონაწერები მწვრთნელი მაიკ კრევესკის ინტერვიუდან, რომელმაც დეტალური ინფორმაცია მოგვცა მისი ლიდერობის სტილისა და გამოწვევების შესახებ, რომლებიც მას შეექმნა დიუკის უნივერსიტეტის პროგრამის ფარგლებში. სტატია რეპროდუცირებულია საავტორო უფლებების მფლობელების კეთილი ნებართვით.

### გუნდის ლიდერობის განვითარება: ინტერვიუ მწვრთნელ მაიკ კრევესკისთან<sup>2</sup>

გუნდებს სულ უფრო მეტად ეყრდნობიან სამუშაოს შესასრულებლად როგორც კოორდინაციებში, ასევე სხვადასხვა სახის ორგანიზაციებში. გუნდის ლიდერობის ხარისხი, ოფიციალური ლიდერებისგან თუ გუნდის სხვა წევრების მხრიდან, სულ უფრო მნიშვნელოვანი ხდება. ამრიგად, კითხვაზე "რა სჭირდება გუნდის შესანიშნავი ლიდერობის ჩამოყალიბების ხელშეწყობას და განვითარებას?" არის კრიტიკულად მნიშვნელოვანი.

მწვრთნელი მაიკ კრევესკი 1980 წლიდან წვრთნიდა დიუკის მამაკაცთა კალათბურთის გუნდს და ასევე იყო შეერთებული შტატების ეროვნული საკალათბურთო ნაკრების მთავარი მწვრთნელი. ის არის NCAA-ის ისტორიაში მხოლოდ სამი არსებული მწვრთნელიდან ერთ-ერთი, რომელმაც მოიგო მინიმუმ ოთხი ეროვნული მამაკაცის დივიზიონი 1 - ის კალათბურთის ტიტული. ის ასევე წვრთნიდა აშშ-ს მამაკაცთა გუნდს მსოფლიო ჩემპიონატისა და ოლიმპიური ოქროს მედლების მოსაპოვებლად. მწვრთნელ კრევესკისთან ინტერვიუ სამი კითხვის გარშემო იყო აგებული:

1. როგორ აგროვებთ და ავითარებთ გუნდის ლიდერებს?
2. როგორ ქმნით კონტექსტს გუნდის წარმატებისთვის?
3. როგორ ავითარებთ და ინარჩუნებთ საკუთარი გუნდის ლიდერობის შესაძლებლობებს?

კითხვები წერია დახრილი შრიფტით და მწვრთნელის პასუხები მოჰყვება უშუალოდ შეკითხვებს.

2 სიმ ზ. სიტკინი და ჯ. რიჩარდ ჰეკმენი, გუნდის ლიდერობის განვითარება: ინტერვიუ მწვრთნელთან მაიკ კრევესკისთან, მმართველობის სწავლისა და განათლების აკადემია, 2011, ტომი 10, No 3, გვ.494-501

### გუნდის ლიდერების მოგროვება და განვითარება

*თქვენ გყოლიათ მოთამაშეები, რომლებიც ერთმანეთისგან საკმაოდ განსხვავდებიან და თქვენი ერთ-ერთი საფირმო ნიშანია ის, თუ როგორ არეგულირებთ სისტემას და სტრატეგიას თქვენი გუნდის შემადგენლობაში ყოველწლიურად. როგორ ახერხებთ ამას?*

ნება მომეცით მაგალითით ავხსნა. ჩვენს ბოლო გუნდში გვყავდა უფროსი თანაკაპიტნები, რომლებიც ჩვენი ლიდერები უნდა ყოფილიყვნენ. ისინი განსხვავებული პიროვნებები იყვნენ. ერთი, კაილ სინგლერი, არ იყო სიტყვიერი ლიდერი; ისინი ხელმძღვანელობდა მაგალითის ჩვენებით და მე არასოდეს მითხოვია მისთვის მეტის გაკეთება. მე ვუთხარი: "შენ თამაშობ მაგრად და მუდმივად ვარჯიშობ. მაგრამ დროდადრო, უბრალოდ უთხარი რამე თანაგუნდელს, მაგალითად "ეს კარგია" ან ერთად მოგროვებისას, უთხარი "წავედით". მეტის გაკეთება რომ მეთხოვა მისთვის სიტყვიერად, ვფიქრობ, რომ ეს მას არევა. ამის საპირისპიროდ, ნოლან სმიტი იყო ხმაურიანი. გზაზე თუ გასახდელში და მოედანზე კარგად მიგვიძღვებოდა. მაგრამ მას ძალიან უჭირდა ვინმესთან დაპირისპირება. ასე რომ, მიგუბრუნდი გამთამაშებელს და ვუთხარი: „თამაშის დროს კარგია, რომ ვინმეს დაუპირისპირდე“. შემდეგ კი, როგორც თანამშრომლებს, მეტი კონფრონტაცია მოგვიწია, რადგან ორი ბიჭი, რომელიც ჩვენ გვყავდა, ვერ ერგებოდა სიტუაციას. ვცდილობ ჩემი ლიდერობის რეგულირებას იმის მიხედვით, თუ ვინ უნდა დამეხმაროს გუნდის ხელმძღვანელობაში.

*თქვენ თქვით, რომ გუნდის თითოეულ ლიდერს უნდა დაევალოს სხვადასხვა საქმის გაკეთება, იმისდა მიხედვით, თუ რა არის მათი შესაძლებლობები. და თქვენ შეგიძლიათ განავითაროთ ისინი, მაგრამ თქვენ არ აპირებთ შეცვალოთ ისინი. როგორ გადის იმ წვრილ ხაზზე რომელიც ლიდერის ახალი შესაძლებლობების განვითარებისთვის მათ წახალისებასა და მათი ვალდებულებების მიღებას შორის გადის?*

ცვდილობდი თვეში ორჯერ შევხვედროდი კაილსა და ნოლანს, უბრალოდ თანაგრძნობას ვაჩვენებდი მათ და არ ვცდილობდი, რომ ისინი გადაემკეთებინა. მე შემოფოთებული ვიყავი დაჟინებით „თქვენ უნდა იყოთ ასეთი ან ისეთი ლიდერი“. მინდოდა, რომ ისინიც მოთამაშეები ყოფილიყვნენ და არ მინდოდა კონფლიქტის შეტანა მათ ბუნებრივ სათამაშო შესაძლებლობაში. ვფიქრობ, ეს მნიშვნელოვანია. როგორც ბიზნესში, როდესაც ვინმეს აწინაურებენ გარკვეულ თანამდებობაზე, თქვენ ამბობთ: „ახლა მჭირდება შენი ხელმძღვანელობა“. კარგი, მათი იქ ყოფნის მიზეზი არის ის, რომ მათ აქვთ გარკვეული შესაძლებლობები, იქნება ეს გაყიდვების სფერო, თუ რასაც აკეთებენ. ჩვენ გვინდა, რომ მათ შეინარჩუნონ თავიანთი ძლიერი მხარეები ლიდერობაზე მუშაობისას. მე მყავდა სხვა ბიჭები, რომლებიც უბრალოდ მართავდნენ მთელ გუნდს და ლიდერობა დაეხმარა მათ უკეთესი მოთამაშეები გამხდარიყვნენ. მაგრამ ეს ყოველთვის ასე არ არის. გეტყვით, ძნელია ბევრი ლიდერის პოვნა.

### ახალი ლიდერების დახმარება თავიანთი პოტენციალის რეალიზებაში

*ზოგჯერ საუკეთესო ლიდერები არიან გუნდის ყველაზე ახალგაზრდა ან ახალი წევრები. როგორ ახერხებთ მათ წახალისებას, რომ წინ წავიდნენ და მაინც გამოიჩინონ პატივისცემა გუნდის უფრო გამოცდილი წევრების მიმართ?*

ლიდერობა არის მრავლობითი და არა მხოლოდითი, ამიტომ შეიძლება იყოს რამდენიმე ლიდერი. თქვენ უნდა დარწმუნდეთ, რომ თქვენი უფროსი ლიდერების განვითარებისას არ დაახშობთ ახალბედებს, რომელსაც ლიდერის შესანიშნავი თვისებები აქვს. თქვენ აძლევთ მათ შესაძლებლობას დაეხმარონ უფროს ლიდერს და მაშინ, როდესაც ისინი გახდებიან უფროსები, ისინი კიდევ უკეთესები იქნებიან თავიანთ საქმეში.

ვფიქრობ, მნიშვნელოვანია, სანამ ისინი შეუერთდებიან გუნდს, რომ მე ვნახო ისინი მათი საშუალო სკოლის გუნდებში. ასე რომ, მე უკვე მეცოდინება, რომ ამ ზაფხულს აქვს ლიდერობის უნარი, აქვს კარგი კომუნიკაციის უნარები, ის არის ადამიანი, რომელსაც შეუძლია მაგალითით ან სიტყვიერად წარმართოს. შემდეგ კი ცვდილობ წავახალისო ისინი, ვინც ვფიქრობ, რომ იქნებიან პოტენციური ლიდერები, რომ დახმარება გაგვიწიონ, მიუხედავად ახალბედობისა. რასაც ცვდილობ, არის ის, რომ არ ვივარაუდო, რომ მხოლოდ იმიტომ, რომ ადამიანი ყველაზე უფროსია, ის ლიდერია. თქვენ იმედოვნებთ, რომ ისინი იმიტომ არიან ლიდერები, რომ მათ აქვთ ყველაზე მეტი გამოცდილება, მაგრამ გუნდში ყველა არ არის ლიდერი ან არ სურს იყოს ლიდერი.

*ინდივიდებს ყოველთვის არ ესმით, როგორ ხედავენ სხვები მათში ლიდერობას. მათ ყოველთვის არ ესმით, რამდენად დიდი ძალა და გავლენა აქვთ, ან რომ აქვთ სხვების ხელმძღვანელობის უნარი. როგორ ეხმარებით მათ დაინახონ, რისი შეთავაზება შეუძლიათ?*

ყველა დროს ჩემი ერთ-ერთი საუკეთესო ლიდერი არის შეინ ბატიერი, რომელმაც NBA-ში განაგრძო თამაში. მისი სენიორული წლის პირველ ვარჯიშზე, გუნდმა დაასრულა გაჭიმვა და მე ვემზადები მათთან სასაუბროდ, რათა მათ ცოტა მოტივაცია მივცე - სულ რაღაც 1 წუთიანი საუბარია. სანამ დავიწყე, შეინი აგროვებს მათ და ის რაღაცებს ეუბნება გუნდს. მე ვთქვი: "ეს საკმაოდ კარგია. ვფიქრობ, რომ ამაზე უკეთესს მე ვერ ვიხამე." მე ვუთხარი შეინს ვარჯიშის შემდეგ: „კარგი იყო. თუ გინდა ამის გაკეთება ყოველდღე, შეგიძლია გააკეთო“. მან თქვა: "მე ამას გავაკეთებ ყოველდღე". მე აღარასდროს მილაპარაკია გუნდთან ვარჯიშის დაწყებამდე იმ წლის დარჩენილი პერიოდის განმავლობაში.

აი კიდევ ერთი მაგალითი. ჩვენი ერთ-ერთი სტანდარტი ძლიერი სახის ჩვენებაა. როდესაც ჩვენ ვუყურებთ ჩანაწერს, ეს არ არის მხოლოდ იმის ყურება, თუ როგორ ისვრით ან იცავთ. თუ დავინახავ თანმიმდევრობას, სადაც მოთამაშე აჩვენებს ამ დიდებულ სახეს, რომელიც ძლიერია, გაჭერდები და ვიტყვი მასზე რაღაცას. ამერიკის შეერთებული შტატების მამაკაცთა გუნდთან, მე შევაჩერე ჩანაწერი, როდესაც კევინ დურანტი, შესანიშნავი ახალგაზრდა მოთამაშე, რომლის გამოჩენაც მინდოდა, მოედანზე ჩამოდიოდა. ის ბრწყინვალედ გამოიყურება; ის უბრალოდ ისეთი ძლიერი იყო. ასე რომ, მე ვკითხე მის თანაგუნდელს, რასელ უესტბრუკს: "როდესაც კევინი ასე გამოიყურება, როგორ გრძნობ თავს?" და აშშ მითხრა "შწვრთნელო, როცა ის ასე გამოიყურება, ვგრძნობ, რომ გავიმარჯვებთ". ასე რომ, კევინს მივუბრუნდი და ვუთხარი: „კევინ, მინდა გაიგო, რა ძალა გაქვს. სანამ ისვრი ან დაცავ, შეგიძლია შექმნა ატმოსფერო, სადაც გარშემომყოფები გრძნობენ, რომ მათ შეუძლიათ გამარჯვება. რა მაგარია, არა?“



როდესაც უფრო საიმედო ხდებიან როგორც ლიდერი, უფრო ადვილი ხდება ლიდერობის გაზიარება, სხვების გაძლიერება. მაღლობა ღმერთს, რომ მოედანზე შესანიშნავი ლიდერები მყოფია. ერთ-ერთი მათგანი ახლა ჰარვარდში მწვრთნელია, ტომი ამეიკერი, გამტამაშებელი, რომელიც პირველი კურსიდან ბუნებრივი ლიდერი იყო, შემდეგ კი გვყავდა კუინ სნაიდერი, რომელიც ასევე შესანიშნავი ლიდერი იყო. რაც უფრო მეტს ვიღებდი ასეთ ბიჭებს, მით უფრო ვხვდებოდი, რომ მეტი შესაძლებლობები უნდა მიმეცა მათთვის. ეს გამოცდილებასთან ერთად მოდის.

### ლიდერობის პოვნა მოულოდნელ ადგილებში

*თქვენს მოთამაშეებს შორის არათანაბარი ნიჭი, მოტივაცია და ლიდერობის მოთხოვნილებაა. მაგრამ თქვენ უნდა უზრუნველყოთ, რომ გუნდი ეფექტურად ფუნქციონირებს როგორც გუნდი. როგორ იყენებთ თქვენი გუნდის ნიჭის სრულ დიაპაზონს, მოთამაშეთა მრავალფეროვანი უნარებისა და მოტივაციის გათვალისწინებით?*

ზოგიერთ ორგანიზაციაში მხოლოდ ნიჭს უსმენთ. თქვენ უნდა იყოთ ნიჭიერი, სანამ რჩევის მიცემას ან აღიარებას შეძლებთ. ჩვენ ვცდილობდით არ გვექონოდა ეს კულტურა. თუ თქვენ გყავთ ბიჭი რომელიც ახალბედად სწავლობდა და გადარდა, ხანდახან ის ახალბედა, რომელიც მოგყავთ, უფროსზე უკეთესია. ყოველთვის ასე არ იყო; ადრე იყო, რომ თუ უმაღლესი კლასის მოსწავლე ხარ, ყოველთვის უნდა აჯობო ახალგაზრდა ბიჭს. ახლა შეგიძლია სამი ახალბედა მოიყვანო და დაიწყებენ. აბა, როგორ იქნება ეს უფროსი ლიდერი, როდესაც ის არ არის საუკეთესო მოთამაშე?

ჩვენ გვყავდა სტატუსის არ მქონე მოთამაშე, რომელიც გახდა სტიპენდიანტი და იყო 5 წლიანი მოთამაშე, ჯორდან დევიდსონი. ბიჭები მას ყველაზე მეტად უსმენდნენ, რადგან მან თავი დაიმკვიდრა. ასე რომ, მე ვფიქრობ, რომ ეს სანდოობის საკითხია. თუ გუნდურ შეხვედრას ვატარებ, მე შემიძლია ვთქვა: "ჯორდან, რას ფიქრობ?" სანამ ვინმე სხვას ვკითხავ. ამით მე ხაზს გაუსვამ ჩემს პატივისცემას მის, როგორც ლიდერის მიმართ.

### ვარსკვლავების სწორი განლაგება

*საერთო ადამიანური ტენდენციაა, ყოველ შემთხვევაში, დასავლურ კულტურებში, გუნდის ლიდერის მექება ან დადანაშაულება გუნდის თამაშისთვის. მაგალითად, პროფესიონალურ სიმფონიურ ორკესტრებზე ჩატარებული კვლევის ტანხმად, როგორც აუდიტორია, ისე კრიტიკოსები დირიჟორს აკისრებენ პასუხისმგებლობას იმაზე, თუ როგორ უკრავს ორკესტრი. უფრო მეტიც, მოწვეული სოლისტები - მშვენიერი მევიოლინე თუ არაჩვეულებრივი ვოკალისტი - ხანდახან შემოდიან და მოელან, რომ ყველამ უნდა დააკმაყოფილოს მათ საჭიროებები.*

*მოთამაშეები უმაღლესი რანგის კალათბურთის გუნდებში, იქნება ეს დიუკი თუ ოლიმპიური გუნდები, რომლებსაც თქვენ წვრთნიდით, ასევე დაკომპლექტებულია მაღალი დონის ვარსკვლავებით, ადამიანებით, რომლებიც მიჩვეული არიან რომ დედამიწა მათ გარშემო ბრუნავს. როგორ უმჯობესობთ ამას? როგორ ეხმარებით თქვენს მოთამაშეებს მიიღონ თქვენი მწვრთნელობა და, იდეალურ შემთხვევაში, ლიდერობა, რომელიც სხვა მოთამაშეებს შეუძლიათ უზრუნველყონ? და რას აკეთებთ, თუ ეს არის 18 წლის ადამიანი, ანუ ვინმე ვინც ჯერ კიდევ არ არის ჩამოყალიბებული, რომელიც ყველა შტატშია ნამყოფი და აყვანილია ხუთ კოლეჯში, რომელიც ასევე მოელის, რომ დიუკის ვარსკვლავი გახდეს?*

რეალურად ყველაფერი კეთდება სოციალურად და არა კალათბურთის მოედანზე. სინამდვილეში, ჩვენ არ ვაკავრებლებთ იმ მოთამაშის აყვანის პროცესს, რომელიც ვთვლით, რომ საბოლოოდ ვერ „გაიყვანს ამას“, რადგან მისი დიდი ნიჭი შეიძლება აღმოჩნდეს დესტრუქციული და არა კონსტრუქციული. ასე რომ, ხასიათი ჩვენი რეკრუტირების მნიშვნელოვანი ნაწილია. შეფასებებიც, რა თქმა უნდა, მაგრამ ხასიათი ალბათ მთავარია. მსურს დავინახო, რომ ეს ადამიანი მოუსმენს თავის მწვრთნელს, რომ ის პატივისცემას გამოხატავს მშობლებისა და სხვა უფროსების მიმართ, ვისთანაც უწევს შეხება და რომ მას სურს ისწავლოს.

მნიშვნელოვანია, რომ მსგავს რაღაცებს მიაქციოთ ყურადღება, როდესაც იღებთ ვინმეს თქვენს გუნდში, თუნდაც ის გასაოცრად კარგი სპორტსმენი იყოს. მართალია, რომ თქვენ საუკეთესო მოთამაშეს შეუძლია მიგიყვანოთ „აღთქმულ მიწაზე“, მაგრამ თქვენმა ყველაზე ნიჭიერმა მოთამაშემ ასევე შეიძლება მიგიყვანოთ უსარგებლო ნაგვის გროვამდე. იმის გამო, რომ ამ საუკეთესო მოთამაშეს დიდი გავლენა ექნება, სანამ ამ საფეხურს მიაღწევს, უნდა დარწმუნდეთ, რომ შეგიძლია მასთან კარგი ურთიერთობის ქონა.

ყველა მოთამაშე, რომელიც მოდის დიუკში, მაშინვე გარკვეულწილად დამცირებულად თვლის თავს მუშაობის დონის, სიჩქარის გამო, რომლითაც მათ უწევთ თამაში და იმ ფაქტის გამო, რომ ისინი ყოველთვის არ არიან საუკეთესო მოთამაშეები მოედანზე. ბევრ მათგანს ადრე არასდროს უშრომია ადენი, რადგან ისინი ყოველთვის საუკეთესო მოთამაშეები იყვნენ. შენ მოდიხარ აქ და არ ხარ - პოტენციურად საუკეთესო მოთამაშე ხარ, მაგრამ თავიდან არ ხარ. ვიღაც შენზე მეტს მუშაობს და ვიღაც შენზე უფრო სწრაფად აკეთებს სპრინტს. ამ დროს შენ სიმყარეს კარგავ.

მე ამას ვამსგავსებ იმ გამოცდილებას, რაც მივიღე, როცა ვესტ პოინტში წავიდი. მე მეგონა, რომ ნამდვილად ზალიან მოთხოვნადი ვიყავი. მაგრამ როცა იქ მივედი, გაენადგურდი და მჭირდებოდა ვინმე, რომელიც დამეხმარებოდა. ასე რომ, თუ თქვენ ხართ ის ბიჭი, ვინც ამ დახმარებას უწევს სხვას, მაშინ კიდევ უფრო განავითარებთ თქვენს ურთიერთობას - იცავთ მას და არაძლევთ მდლიანად დაშლის საშუალებას. იმ დღეს, როცა მას წიხლოს უთავაზებენ, გინდა იქ იყო ან გუნდში ვინმეს სთხოვ, მივიდეს მასთან და ეს მას განვითარებაში ეხმარება. თქვენ სთხოვთ უფროსს, რომელიც არ არის ისეთივე კარგი, როგორც ის - მაგრამ ამ დღეს უკეთესია - მივიდეს მასთან და უთხრას "ნუ ნერვიულობ, მეგობარო, შენ ჩვენი საუკეთესო მოთამაშე გახდები".

*რა სჭირდებათ მოთამაშეებს, რომლებიც ნამდვილი ვარსკვლავები არიან, მწვრთნელისგან?*

აღმოვაჩინე, რომ როცა ჩემს დიუკის გუნდს ვწვრთნი, უნდა ვიყო საუკეთესო მოთამაშის საუკეთესო მეგობარი. იყო საუკეთესო მოთამაშე მარტოხელა პოზიციას. მიუხედავად იმისა, რომ თქვენ მიიღებთ აღიარებებს, რაც არ უნდა კარგი გუნდი გყავდეთ, ყოველთვის არის გარკვეული დონის ეჭვიანობა. ყოველთვის. იმიტომ რომ კონკურენტუნარიანი ხარ. ცოტა რაოდენობით, ეს არ არის ცუდი. მაგრამ მე მინდა დავრწმუნდე, რომ ამ ბიჭთან ვარ დაკავშირებული, რადგან დამაბულ მომენტში მან შეიძლება უკეთესად გაიგოს, რომ მარტო არ არის.

ოლიმპიურ გუნდთან, კოზი ბრაიანტმა ჩემს უმცროს ქალიშვილს უთხრა საინტერესო რამ: „რადგან საშუალო სკოლაში ვიყავი, არავის უცდია ჩემი მოტივირება, ისინი უბრალოდ ანაზღაურებას მაძლევდნენ“. მაგრამ მან თქვა: "მამაშენი და მისი გუნდი ყოველდღე ცდილობენ ჩვენს მოტივირებას და ეს ძალიან გამაზნეველია." ლიდერობა არ არის მხოლოდ ვარსკვლავის წარმოქმნა, არამედ ეს არის ვარსკვლავის მეგობრობა, ვარსკვლავის მოტივაცია. თქვენი გუნდი ბევრად შორს წავა, თუ თქვენი ვარსკვლავები წინ მიიწევენ და ყველა დანარჩენმა უნდა იმუშაოს, რომ დაეწიოს მათ.

*რაც შეეხება კარგად ჩამოყალიბებულ, დიდი გამოცდილების მქონე მოთამაშეებს? არის თუ არა მათი მწვრთნელობა და მათი, როგორც ლიდერების განვითარება იგივე, რაც კოლეჯის მოთამაშეების მწვრთნელობის შემთხვევაში, თუ ეს სრულიად განსხვავებულ მიდგომას მოითხოვს?*

მახსოვს, როცა მწვრთნელის ასისტენტი ვიყავი ოლიმპიადის Dream Team-ში, რომელმაც ოქროს მედალი მოიპოვა ბარსელონაში 1992 წელს. გვყავდა მაიკლ ჯორდანი, ლარი ბერდი, მეჯიკ ჯონსონი, დევიდ რობინსონი, პატრიკ იუინგი, კარლ მალონი, ჩარლზ ბარკლი, სკოტი პიპენი. პირველ ვარჯიშზე ვარ, ჯორდანი კი საუკეთესო მოთამაშეა. ის ასევე არის ჩრდილოეთ კაროლინადან, მე კი დიუკიდან. ასე რომ, იერარქიულ სვეტზე თქვენ გყავთ მაიკლ ჯორდანი ყველაზე ზევით, ხოლო საკმაოდ ქვემოთ არის მაიკ კრჟევსკი.

ამიტომ ცოტა ვნერვიულობდი, არ მინდოდა შეცდომა დამეშვა. პირველი ვარჯიშის შემდეგ გაზიან წყალს ვსვამ და ჯორდანი ჩემსკენ მოდის. ვიცოდი, რომ ჩემს გამოჯავრებას დააპირებდა, ხომ ზედებით, რამე დუკის/კაროლინას ამბავში. მაგრამ ის მოდის ჩემთან და მეუბნება: „მწვრთნელო, მინდა ვიმუშაო ცალკეულ სველებზე დაახლოებით ნახევარი საათის განმავლობაში. გთხოვთ, იქნებ ჩემთან იმუშავოთ?“ ასე რომ, ჩვენ ვიმუშავებთ ნახევარი საათის განმავლობაში და ბოლოს მან თქვა "მწვრთნელო, დიდი მადლობა". იმ მოგზაურობის დროს რაც ვისწავლე, ეს შეხვედრა ყველაზე მნიშვნელოვანი იყო. ამაზე ფიქრისას ჯერ კიდევ მზურმღლავს. ასეთი სახის ღონისძიებები ძალის გამამდიერებელია ნებისმიერი გუნდისთვის.

ჯორდანი შეიძლება ყოფილიყო მსოფლიოში ყველაზე დიდი პრიმადონა, მაგრამ ის ასეთი არ იყო. მას ესმოდა, რომ ამ გუნდში არ იყო არანაირი იერარქიული სვეტი, რომ ყველა მნიშვნელოვანი იყო. მას შეეძლო დაემახა „ჰეი, მაიკ, მოდი აქ“ და მე იქით გავიქცეოდი. და თავს იდიოტად ვიგრძნობდი, მაგრამ ამ საქმეს გაგაკეთებდი და საკუთარი თავის პატივისცემას დავკარგავდი. მას ეს არ სურდა, ამიტომ თქვა: "მწვრთნელი" და თქვა "გთხოვთ" და ბოლოს თქვა: "მადლობა". როგორია? ვფიქრობ, ეს იყო ოსტატური მისი მხრიდან. ძლიერი რამ არის, როდესაც ადამიანი, რომელიც ჯორდანის პოზიციას ეკუთვნის მსგავს რადიკებს წარმატებისთვის ხელსაყრელი გარემოს შესაქმნელად. არ ვიცი, იცოდა თუ არა, რომ ამას აკეთებდა, მაგრამ მან ეს გააკეთა და მე მას პატივს ვცემ სამუდამოდ ამის გამო - და ამან დიდი გავლენა იქონია ჩემს მწვრთნელობაზე დიუკში.

*ცხადია, თქვენი მწვრთნელების დიდი ნაწილი ფოკუსირებულია თქვენს ინდივიდუალურ მოთამაშეებზე - ეხმარებით მათ გაზრდაში, მაგრამ ასევე ეხმარებით მათ ისწავლონ როგორ დაეხმარონ თანაგუნდელებს. რა არის საჭირო იმისათვის, რომ გუნდში ყველამ ხელი შეუწყოს ლიდერობის უზრუნველყოფას?*

ერთი რამ, რის გაკეთებასაც ოლიმპიურ გუნდთან ერთად ყველა ვარჯიშზე ვცდილობდი, იყო, რომ ჩემს ასისტენტებს ბევრი ტექნიკური საქმე გაეკეთებინათ. მე მიზანშეწონილად მივიჩნიე ყოველდღე ოთხ-ექვს ბიჭთან საუბარი და კალათბურთის გარდა სხვა საკითხებზე - "როდის მოვა შენი ოჯახი?" ან "გავიგე, რომ ეს ხდება, რა აზრის ხართ ამასზე?" ასეთი რამ. გავიცანი ისინი, როგორც ადამიანები, რაც დამეხმარა გამეგო დინამიკა, რომლითაც გუნდში მომიწევდა მუშაობა.

ოლიმპიურ გუნდში მე მყავდა „ალფა ძაღლი“ კობი ბრაიანტის სახით და კიდევ ლებრონ ჯეიმსის სახით. ერთს ბევრი რამისთვის ჰქონდა მიღწეული, მეორეს კი სურდა გაეკეთებინა ის, რასაც იმ ბიჭმა უკვე მიაღწია. ვცდილობდი მათ ურთიერთობა დაემყარებინათ. ასე რომ, მე ვუთხარი კობის, "კარგად უნდა მოექცე ლებრონს" და მე ვუთხარი ლებრონს: "კარგად უნდა მოექცე კობის." ისე, ლებრონს ნამდვილად კარგი იუმორის გრძნობა აქვს, ის ყველას ახალისებს. ასე რომ, როცა გუნდის შეკრებაზე ვიყავით, ლებრონი კობის ბაძავდა - იღებდა გახურებისთვის საჭირო შარვალს, აქამდე იწევდა და მთელ რუტინას გადიოდა. და გუნდი იცინოდა და კობი იცინოდა, რადგან ერთ-ერთი საუკეთესო რამ შენს მიბაძვაში არის ის, რომ ეს ნიშნავს, რომ მე შენ გიღებ, მე შენ მომწონხარ. ეს ორი ვარსკვლავი, ყოველ შემთხვევაში, იმ დროის განმავლობაში, არა კონკურენტები, არამედ უბრალოდ კარგი თანაგუნდელები გახდნენ. ეს მაგალიტს წარმოადგენდა ყველა დანარჩენისთვის.

კიდევ ერთი მაგალითი არის ოლიმპიური Dream Team-დან. შეიძლება ითქვას, რომ ჯორდანმა საუკეთესო მოთამაშე იყო, მაგრამ ჩვენ გუნდში გვყავდა ორი უფროსი მოთამაშე ლარი ბერდისი და მეჯიკ ჯონსონის სახით. მთავარი მწვრთნელი ჩაკ დელი მართავდა პერსონალის შეხვედრას ლენი უილიკსონთან, პ.ჯ. კარლესიმოსთან და ჩემთან. ჯორდანმა შემოვიდა და ვისაუბრეთ იმაზე, თუ ვინ უნდა ყოფილიყო კაპიტანი და ის ამბობს: „არ მინდა ვიყო კაპიტანი, ლარი და მეჯიკი უნდა იყოს კაპიტანი. გაითვალისწინეთ.“ დაუჯერებელია, არა? მან დიდი საქმე გააკეთა.

## ურჩებთან გამკლავება

*როგორ უმკლავდებით „ურჩებს“, ადამიანებს, რომლებიც პრობლემებს ქმნიან, მიუხედავად იმისა, რომელ გუნდში არიან - იქნება ეს ბიზნესში, მძლეოსნობაში, მუსიკაში თუ სადმე. როდესაც ისინი იქ არიან, ცუდი რამ ხდება. ასეთი ადამიანები ავლენენ არაკეთილსინდისიერებას ან ვერ ხედავენ როგორია სამყარო სხვა თვალით, გარდა საკუთარი თვალით დანახულის, ან ავლენენ ყველაზე ცუდ მხარეს თანაგუნდელებში. ასე რომ, წარმოიდგინეთ, რომ ვიღაცამ გაიარა რევოლუტიების პროცესი და ახლა თქვენ გყავთ მეორე კურსის სტუდენტი ან იუნიორი, რომელიც არის ურჩი და აფუჭებს გუნდს. ვცდილობთ მის გადარჩენას თუ ვაგდებთ?*

თქვენ გადაარჩენთ მას. ოლიმპიურ გუნდთან, ჩვენ მათ ვერასდროს გამოვარჩევდით, რადგან არ გაქვთ საკმარისი დრო მათ დასახმარებლად. სხვა მისიაა, როცა კოლეჯის გუნდს წვრთნი. ბავშვი შეიძლება აცდეს გზას და ის შეიძლება იყოს ურჩი დაუცველობის გამო ან მრავალი მიზეზის გამო. ბავშვის გადარჩენა მნიშვნელოვანია, რადგან შესაძლოა მან დაკარგა საწყისი სამუშაო, ან აღმოაჩინა, რომ არ არის საკმარისად კარგი, რაც არ უნდა იშრომოს. ნაწილი შეიძლება იყოს ხელახლა განსაზღვრა, თუ რა არის წარმატება ამ ბავშვისთვის. მანამდე მისი წარმატების იდეა იყო: „მე ვიქნები პროფესიონალი. მე ვიქნები საუკეთესო არჩევანი გუნდისთვის.“ შემდეგ კი უცებ: „მე არც კი ვიწყებ ჩემს გუნდში. ჯანდაბა, მთელი ჩემი ცხოვრება საშინელება და სხვისთვისაც საშინელებად ვაქცევ.“ ასე რომ, მე შევეცდებოდი მისთვის მერჩია, ინდივიდუალურად და გამეკეთებინა რამე პირისპირ, არ ვიყვრებდი, არამედ ვიტყვოდი: „მისმინე, შენ ახლა გუნდში არ ხარ. იმას ვგულისხმობ, რომ კი არ გაგდებთ, მაგრამ არ ხარ ჩვენი ნაწილი. რატომ აკეთებ ამას? მითხარი. ვეცდები გავიგო. ან იქნებ არ იგი რატომ აკეთებ ამას?“ თქვენ გაუმკლავდებით ამ სიტუაციას ერთი-ერთზე მიდგომით.

## გუნდის ლიდერობა, როგორც წარმატების კონტექსტის შექმნა

*როდესაც თქვენ დაიწყეთ დიუკში, 30 წელზე მეტი ხნის წინ, თქვენ ჯერ არ გქონდათ წარმატებული პროგრამა ან კულტურა, რომელიც ხელს შეუწყობდა როგორც გამარჯვებას, ასევე ურთიერთპატივისცემას. როგორ შექმენით შესაბამისი პირობები და როგორ შეინარჩუნეთ ის?*

მე რომ დიდ გუნდში არ ვყოფილიყავი, წარმატებას ვერ მივაღწევდით. ამით იმას ვგულისხმობ, რომ დიუკის უნივერსიტეტი იყო შესანიშნავი გუნდი ტერი სანფორდის, როგორც პრეზიდენტის და ტომ ბატერსის, როგორც სპორტული დირექტორის ხელმძღვანელობით. ყოველთვის ვგრძნობდი, რომ მათ გუნდში ვიყავი და ეს ასე იყო ყველა პრეზიდენტთან და სპორტულ დირექტორთან მას შემდეგ. ბევრს ვმუშაობდი მათთან კარგი ურთიერთობის ჩამოსაყალიბებლად. არა ის, რომ პირიქით არ ყოფილა, იმის მოლოდინში, რომ ჩემთან კარგ ურთიერთობას დაამყარებდნენ. ვიცოდი, რამდენად ვიყავი მათზე დამოკიდებული და მჭირდებოდა მათი ერთგულება, სანამ ამას ვსწავლობდი. ბევრი რამ ვისწავლე მათგან და გარემომცემებისგან.

## სტაბილურობის შენარჩუნება

*დღევანდელი კოლეჯის კალათბურთში სწრაფი ბრუნვაა ვარსკვლავურ მოთამაშეებს შორის, ისევე როგორც ბევრი კორპორაცია აწყდება პერსონალის არჩევას ყველაზე ნიჭიერებს შორის, და MBA პროგრამები ასევე აწყდება საზოგადოების შექმნის მცდელობის პრობლემას, როდესაც სტუდენტები პროგრამაში არიან მხოლოდ მცირე პერიოდით. როგორ ემნით „კოკუნს“, რომელიც საშუალებას აძლევს წევრთა ლიდერობას განვითარდეს თქვენს გუნდებში? და რამდენად პრობლემაა ის, რომ ყოველწლიურად ახალი გუნდია მოთამაშეთა განსხვავებული ნაზავით?*

კოლეჯის კალათბურთის კულტურა შეიცვალა. „ერთხელ და მორჩა“ პრონციპით, თქვენ არ იცით, ვინ გეყოლებათ წლიდან წლამდე. ჩვენს სპორტში ახლა ბევრი განსხვავებული დინამიკაა. ის, რაც ჩვენ ვიცით, არის ის, რომ ჩვენ ვაპირებთ დავრწმუნდეთ, რომ პირადად ჩვენი კულტურა იგივეა. საკითხავია, როგორ აგრძელებთ ამ კულტურას, გარემოს, რომელშიც ეს ახალი ჯგუფი აპირებს შემოსვლას? სად არის სტაბილურობა? კარგი, ერთი რამ მე ვარ: მე 31 წელია დიუკში ვარ და ჩემი პერსონალიც სტაბილურია. და დიდი რამ არის ჩემი ყოფილი მოთამაშეების თანამშრომლებში ყოფნა. ისინი გუნდის სენიორებს ჰგვანან - იცნობენ დიუკს, მიცნობენ მე, იციან კოლეჯის კალათბურთი. სტაბილურობის კიდევ ერთი წყარო ჩვენი მენეჯერები არიან. ჩვენს გუნდში დაახლოებით 12 მენეჯერი გვყავს და ისინი შესანიშნავი ახალგაზრდები არიან. ისინი აკეთებენ ლოგისტიკას, რომ ყველაფერი დაგვიწყონ და მათ თანაბარი მდგომარეობა აქვთ ჩვენს მოთამაშეებთან. ისინი აქ არიან პირველიდან უფროს კურსამდე. ჩვენ შევეცადეთ მოვრგებოდით ახალ დინამიკას კოლეჯის კალათბურთში და ეს საკმაოდ კარგად გამოგვივიდა. მაგრამ მე მაინც მერჩივნა მყოლოდა მოთამაშე უწყვეტად, პირველი კურსიდან სენიორობამდე, როცა შემდეგ სენიორები ასწავლიან ახალგაზრდა ბიჭებს. ასევე მნიშვნელოვანია ჩვენი ეროვნული ოლიმპიური ნაკრებისთვის, რომ შეინარჩუნოს სტაბილურობა. ჯერი კოლანჯელოსგან, რომელიც მართავს აშშ კალათბურთს, ლიდერობაში სტაბილურობაა. კოლანჯელომ 2006 წელს თქვა, რომ ჩვენ ვაპირებდით პროგრამის შექმნას, სადაც გავეცნობდით ჩვენს ბიჭებს და ამაში იქნებოდა გარკვეული უწყვეტობა. ადრე ვფიქრობდით, რომ 12 კაცისა და მწვრთნელის არჩევა გუნდის ყოლას ნიშნავდა, რაც აბსურდია. ჩვენი ოლიმპიური გუნდისთვის დიდი დახმარება იყო წევრობასა და ლიდერობაში გარკვეული სტაბილურობა. მიუხედავად იმისა, რომ ამ ბიჭებთან ერთად არ ვარ მათი სეზონის განმავლობაში, ვურეკავ ან ვწერ, რომ მათთან ურთიერთობა შევინარჩუნო.



*რას იტყვით დროზე? არის თუ არა კონკრეტული მომენტები, როდესაც თქვენ ყურადღებას ამახვილებთ სხვადასხვა ლიდერულ აქტივობებზე?*

ზოგიერთი რამ შეიძლება სწრაფად გაკეთდეს; სხვებს დიდი დრო სჭირდება შესაქმნელად. და როგორც კი თამაშის ფაზაში ხართ, როდესაც რეალურად დაიწყებთ თქვენს სეზონს, უფრო სწრაფი რიტმია. სწორედ მაშინ ხედავთ იმ შედეგს, რაც გააკეთეთ სეზონის გარეთ თქვენი გუნდის განვითარებისთვის. ვარჯიშის დროს არ ხდება თქვენი განსჯა იმის მიხედვით, მოიგებთ თუ წაგებთ, ასე რომ, მე შეიძლება ცოტა მეტი დრო დამჭირდეს. მაგალითად, მე შეიძლება ვუთხრა მოთამაშეს: „მისმინე, დღეს ვარჯიშის დროს მინდა, რომ რამე თქვა. არ მაინტერესებს, როდის იტყვი ან როგორ იტყვი, მაგრამ ჩვენ უნდა გადავჭრათ ეს პრობლემა.“ იმედია ზოგიერთი მათგანი მოგვიანებით, თამაშის ფაზაში იქნება გამოყენებული. მაგრამ ეს ნამდვილად სხვა რიტმია.

## სტანდარტების დაწესება და ყურადღების გამფანტველი ფაქტორების მოშორება

*საქმე გაქვთ სწრაფად ცვლელად, გუნდისთვის გამჭვირვალე გარემოსთან. რას აკეთებთ იმისათვის, რომ გუნდის ყველა წევრი ერთსა და იმავე გვერდზე დარჩეს?*

ვცდილობთ, ჩემს გუნდში წესები არ იყოს. მე მაქვს ის, რასაც მე უწოდებ „სტანდარტებს“. როდესაც ვესტ პოინტში წავედი, ჩვენ გვექონდა რამდენიმე წესი, რომელთაგან ყველას არ ვეთანხმებოდი. როგორც წესი, როცა გმართავენ, არასოდეს ეთანხმები ყველა წესს, უბრალოდ იცავ მათ. მაგრამ თუ თქვენ გაქვთ სტანდარტები და თუ ყველას წვლილი შეაქვს ამაში, თქვენ საბოლოოდ ფლობთ იმას, თუ როგორ აპირებთ საქმის კეთებას. ჩემი გამოცდილებიდან გამომდინარე, საუკეთესო გუნდებს აქვთ სტანდარტები, რომლებსაც ყველა ფლობს.

ოლიმპიურ გუნდთან ცალკეულ ვარსკვლავებს შევხვდი. მე შევხვდი ჯეისონ კიდს ინდივიდუალურად, შემდეგ ლებრონს, კობის და დუეინ უეიდს, სანამ კოლექტიური შეხვედრა გვექნებოდა. მე ვუთხარი მათ: „ამაღამ ვაპირებ შეხვედრის გამართვას, არა შეტევაზე და დაცვაზე, არამედ იმაზე, თუ როგორ ვიცხოვრებთ მომდევნო 6 კვირის განმავლობაში. მე ვაპირებ გითხრათ ორი სტანდარტი, რომელიც მე მინდა. როცა ერთმანეთს ველაპარაკებთ, ერთმანეთს თვალეში ვუყურებთ. ეს არის ერთი. მეორე ის არის, რომ ჩვენ ყოველთვის ვეუბნებით ერთმანეთს სიმართლეს. თუ ჩვენ შევძლებთ ამ ორი რამის გაკეთებას, განვითარდება ნდობა, რაც ჩვენი, როგორც ჯგუფისთვის, ყველაზე მნიშვნელოვანი იქნება“. შემდეგ მე ვუთხარი: „არ არის საჭირო მითხრათ ახლა, მაგრამ მე მინდა, რომ თქვენი წვლილი შეიტანოთ შეხვედრაში და ერთი რამ მაინც თქვათ ამაღამ. და რაც არ უნდა თქვათ, თუ ყველა დათანხმდება, გახდება ჩვენი ერთ-ერთი სტანდარტი“.

ჩვენ გვექონდა შესანიშნავი შეხვედრა, რომელზეც 15 სტანდარტი მივიღეთ. თითოეულმა ამ ბიჭმა ასწია ხელი; მათ საკუთრება მიიღეს. ეს აღარ იყო მხოლოდ მათი ნიჭი; ახლა ეს იყო მათი ნათქვამი. ლებრონმა თქვა: „არანაირი თავის გამართლება. თქვენ იცით, რომ ჩვენ გვაქვს დიდი ნიჭი. ჩვენ საუკეთესო ქვეყნისთვის ვთამაშობთ. ასე რომ, არანაირი თავის გამართლება.“ და ეს იყო ჩვენი პირველი სტანდარტი. ჯეისონ კიდმა თქვა: „არ უნდა დავაგვიანოთ და ერთმანეთს პატივი უნდა ვცეთ“. მე ვუთხარი: „ჩვენს ოპონენტებს პატივი უნდა ვცეთ, რადგან ბოლო რამდენიმე წელია გვამარცხებენ. ამიტომ უნდა მოვემზადოთ და არასდროს არ გვექონდეს ცუდი ვარჯიში“. და აქიდან გაგრძელდა. ჩვენ არასდროს გვყოლია დაგვიანებული მოთამაშე და არც ცუდი ვარჯიში გვექონია. მე ნამდვილად ვგრძნობდი, რომ ეს გვაკავშირებდა, რადგან მხოლოდ მე არ ვაკეთებინებდი მათ რაღაცას, რისიც მჯეროდა. მე ვეკითხებოდი მათ: „ბიჭებო, რისი გჯერათ?“

*თქვენ თქვით, რომ არავინ იგვიანებდა, მაგრამ რა მოხდება, თუ ვინმე დაიგვიანებდა? ხალხი თქვენ შემოგხედავდათ, რომ მოგვეგვარებინათ ეს საკითხი, თუ გუნდი აიღებდა პასუხისმგებლობას სტანდარტის დაცვაზე?*

თუ ვინმემ პირველად დააგვიანებდა, ალბათ, ინიციატივას ჩემს თავზე ავიღებდი. რამდენიმე ყველაზე პატივცემულ მოთამაშეს ვეტყვოდი რაღაც ამდაგვარს: „იცით, დუეინმა დააგვიანა. გინდათ რომ მივხედო ამ საკითხს? და მერე თუ კიდევ განმეორდებოდა, მთელ ჯგუფს ვეტყვოდი, არ ვიყოყმანებდი ამის გაკეთებას, თუ თავად მოთამაშეები არ იზრუნებდნენ ამაზე.“

*რას აკეთებთ იმისთვის, რომ პრობლემები მოგვარდეს და წვრილმანი საკითხები არ გახდეს დიდი, რომელიც ყურადღებას გადაიტანს გუნდის მიზნებისგან?*

მე ვაგრძელებ გუნდის კონტექსტისთვის დიდი ყურადღების მიქცევას. ზოგჯერ ვხვდები ჩემს გუნდს ან ჩემს თანამშრომლებს და ვეუბნები: „მინდა, რომ გამაღიზიანებელ ფაქტორებზე იფიქროთ. გვექნება შეხვედრა გამაღიზიანებელ ფაქტორებზე და ვცადოთ, რაც შეიძლება მეტი მათგანი მოვიშოროთ. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, არ დავუშვათ დიუკმა დიუკი დაამარცხოს, იმიტომ რომ ყოველდღე არის რაღაც რასაც ვერ ვიტანთ“. ვცდილობ დავრწმუნდე, თუნდაც ოლიმპიურ გუნდთან, "კარგი, მოდი, შევიკრიბოთ. რა გვაწუხებს ახლა... საკვები, რამე სხვა? არაფერი? კარგი. წავდით." თქვენ შეგიძლიათ უკეთესად იხელმძღვანელოთ, თუ ყველას ყურადღება არ გაიფანტება.

ადამიანებისთვის კითხვის დასმა, თუ როგორ გრძნობენ თავს ან არის თუ არა რაიმე, რაც მათ აწუხებს, აჩვენებს თქვენს შეშფოთებას. ეს ადასტურებს, რომ ისინი გუნდის მნიშვნელოვანი ნაწილია. და ეს ასევე აღიარებს, რომ მათ აქვთ თვალები, რომ მათ შეუძლიათ დაინახონ ის, რაც თქვენ, ლიდერს, შეიძლება გამოგჩნდეთ ან არ დაინახოთ. თქვენ გინდათ, რომ ყველამ თვალი ადევნოს გუნდს და როგორ მიდის საქმეები. თუ არის რაღაც, რაც ხელს უშლის ჩემს ერთ-ერთ თანაშემწეს სამუსაო მაქსიმალურად კარგად შესრულოს, მაშინ ეს უნდა შეგცვალოთ.

ნებისმიერ ბიუროკრატიკაში არის ორი რამ, რაც ბლოკავს კარგ იდეებს. ერთი ის არის, რომ ვფიქრობთ, რომ აქამდე არასდროს გაგვიკეთებია, რატომ უნდა გავაკეთოთ ეს ახლა? მეორე ის არის, რომ ძალიან ძვირი დაჯდება, ფული არ გვაქვს. ასე რომ, ჩვენ აღარ ვაპირებთ ვისაუბროთ კარგ იდეაზე. ჩემი კარიერის ბოლო 15 ან 20 წლის განმავლობაში ვცდილობდი ამ ორი ბლოკის მოგვარებას, ფულის საკუთარი ძალებით შეგროვებით, რათა შევძლოთ განვახორციელოთ ის, რაც გვჭირდება წარმატებისთვის.

## საკუთარი ლიდერობის უნარის დამუშავება და შენარჩუნება: საკუთარ თავზე ზრუნვა

*მწვრთნელებსაც აქვთ ემოციები და ბრაზდებიან. "დღეს სათამაშოდ მოხვედი თუ უბრალოდ შემოიარე?" ეს ნამდვილად მწარე ნათქვამია, მაგრამ მწვრთნელი გაბრაზებულია და ამას აჩვენებს. როგორ ინარჩუნებთ წონასწორობას, ისე რომ არ გააყალბოთ საკუთარი ემოციები, მაგრამ ასევე შორს არ წახვიდეთ მათ გამოხატვაში?*

ყოველდღიურად, თქვენ უნდა გქონდეთ ბალანსი და საღი აზროვნება. ასე რომ, თქვენ უნდა დარწმუნდეთ, რომ თქვენს პირად ემოციებს აკონტროლებთ, რათა ამ დაბრკოლებებთან შეხვედრისას არ დაკარგოთ წონასწორობა. მე მიყვარს ყველაფერთან პირისპირ გამკლავება, მაშინვე. ჩემთვის მნიშვნელოვანია, დაწყნარებული და გაწონასწორებული ვიყო. ვცდილობ, არ მქონდეს გამაღიზიანებელი ფაქტორები ჩემს პირად ცხოვრებაში, ისე რომ როცა ჩემს საქმიან ცხოვრებას მივსდევ, ჩემი ცხოვრება ბიზნესში არ შევიტანო. მე აღმოვაჩინე, რომ საკმაოდ აქტიური ჯანმრთელობის შენარჩუნება, რწმენის ცხოვრება და ოჯახური ცხოვრება არის საყრდენი, რომელიც მეხმარება გავხდე უკეთესი ლიდერი. არ ვიცი, როგორ მუშაობს ეს ყველა დანარჩენზე. მაგრამ მე ვიწყებ ყოველ დღეს საკმაოდ განახლებულად და სუფთა სინდისით. ეს ქმნის ჩემს ატმოსფეროს, რომელიც ხელს უწყობს წარმატებას და შემდეგ ვცდილობ, ეს ატმოსფერო გუნდში შემოვიტანო.

ამას ხედავენ მოთამაშეები, მიუხედავად იმისა, რომ თქვენ ალბათ არ არეკლამებთ ამას. რაც მათ შეუძლიათ დაინახონ ეს არის ერთგვარი ლიდერობა ხასიათის, ჯანმრთელობისა და ზოგადი კეთილდღეობის საკითხების ირგვლივ. ეჭვგარეშეა, სულ მცირე, ზოგიერთი თქვენი მოთამაშე მაინც ეუბნება საკუთარ თავს: „ეეე, მეც მინდა მქონდეს ასეთი გამძლეობა“. ეს მათთვის სასარგებლო უნდა იყოს, რადგან ისინი სწავლობენ ზრდას. თქვენ მაინც შეიძლება დროდადრო გამოხვიდეთ წონასწორობიდან. მაგრამ როცა ეს ხდება, მე ვფიქრობ, რომ ეს უფრო მეტ გავლენას ახდენს, ვიდრე იმ შემთხვევაში, თუ თქვენ მუდმივად გამოდიხართ მწყობრიდან. დროთა განმავლობაში ვისწავლე, რომ ლიდერობისთვის უნდა შეგეძლოს მოსმენა, დანახვა და შეგრძნება. და თუ საკუთარ თავს უქმნით დაბრკოლებებს - არ აძლევთ საკუთარ თავს უფლებას დაინახოთ სხვა ადამიანების ხედვა, ან არავის ესაუბრებთ, ან არ ინარჩუნებთ კარგი ჯანმრთელობა - საბოლოოდ თქვენ გექნებათ მეტი ცუდი სიტუაცია, ვიდრე გქნებოდათ, ამ გზების ღიად შენარჩუნების შემთხვევაში.



## უწყვეტი სწავლა

*დიდი ხანია მწვრთნელი ხარ. რას აკეთებთ იმისათვის, რომ უზრუნველყოთ თქვენი, როგორც ლიდერის განვითარების გაგრძელება?*

ძალიან ბევრი ვისწავლე ჩემი ტერიტორიის გარეთ გასვლით. ვფიქრობ, საჭიროა ჩაერთოთ - იქნება ეს საქველმოქმედო ორგანიზაცია, საავადმყოფო, თუ ბავშვთა ჯგუფთან მუშაობა - რათა გააგრძელოთ აქტიური სწავლა. თუ დააკვირდებით, დაინახავთ ბუნებრივ ლიდერობას, რომელიც მუდმივად ხდება თქვენს გარშემო. მიჩვეული ვარ ხელმძღვანელობას, კოლეჯის კალათბურთის სხვა მწვრთნელების წინააღმდეგ წასვლას. ახლა, საერთაშორისო დონეზე, მე ვეწინააღმდეგები საუკეთესო მწვრთნელებს საერთაშორისო დონეზე. ისინი სხვანაირად ფიქრობენ. არ არის ვინმე მართალი და არ არის ვინმე არასწორი. ისინი სხვანაირად ფიქრობენ და ეს გაიძულებს სხვანაირად იფიქრო. მე მჯერა, რომ ამის გაკეთება აუცილებელია, თუ გსურთ მუდმივად გაუმჯობესდეთ ლიდერობაში.

თქვენ შეგიძლიათ ყველასგან ისწავლოთ, როგორ იყოთ უკეთესი ლიდერი. შეგიძლიათ წახვიდეთ და შეისწავლოთ ორკესტრი. შეგიძლიათ წახვიდეთ კალათბურთის გუნდის, ბიზნესის ან სხვა რამის შესასწავლად. ამიტომ მიყვარს ლიდერობაზე საუბარი. ბევრი რამის გაკეთება შეგიძლიათ მის გასავითარებლად. და ამიტომაც მომეწონა ჩემი ასოციაცია Fuqua-ს ბიზნესის სკოლასთან. ის მაშორებს ჩემი ტერიტორიიდან და მე ვამბობ: „იცი რა, ეს ნამდვილად უკეთესი გზა იყო ამის გადმოსაცემად“ ან „მე არასდროს მიფიქრია ამაზე ასე“. ვფიქრობ, ადამიანებს, რომლებსაც სურთ ლიდერობის გაგება, ასეთი მიდგომა უნდა ჰქონდეთ. ეს ამაღელვებელია.

ლიდერობის განვითარებაში, თქვენ არ ეხმარებით მხოლოდ თქვენი გუნდის ახალგაზრდა ბავშვს, გახდეს უკეთესი ლიდერი. ამ ადამიანის სწავლების მცდელობით, თქვენ ავითარებთ საკუთარ ლიდერობას. ყოველი ჩემი წარმოთქმული სიტყვიდან ვსწავლობ. ჩვენ გვაქვს ჩვენი რადიო გადაცემა, სადაც ინტერვიუს მიცემის ნაცვლად, ინტერვიუს ვიღებ და ჩანაწერებს მუდმივად ვაკეთებ. ასე ვუყურებ ამ ყველაფერს. ეს არ მოხდება ერთდროულად. ეს არ არის „კარგი, მივხვდი. მე ვარ ლიდერი“, რადგან ამ შემთხვევაში თქვენ უბრალოდ კარგავთ უფლებას იყოთ ის.

## იყავით ის ვინც ხართ

*ერთ-ერთი რამ, რასაც ხანდახან ვხედავთ სტუდენტებს შორის, რომლებიც მოელიან მენეჯმენტის კარიერას ან მიისწრაფვიან ლიდერობის პოზიციებზე, არის ის, რომ ისინი წაიკითხავენ წიგნს ან მოისმენენ გამოსვლას და იტყვიან: „ოჰ, მე მინდა ვიყო ასეთი“. თქვენ ხშირად მოიხსენიებთ სხვებს, ვისგანაც ისწავლეთ. გაქვთ რაიმე რჩევა დანარჩენი ჩვენგანისთვის, ვინც თქვენში ან სხვა ლიდერში ვხედავთ მოდელს ჩვენი თავებისთვის?*

გამიმართლა, რომ ყველა დროის ერთ-ერთი უდიდესი მწვრთნელი, ზომ ნაითი მწვრთნიდა. მისი მეშვეობით გავიცანი კიდეც ორი დიდი მწვრთნელი, ჰენრი იბა და პიტ ნიუელი. და მე უბრალოდ ვუსმენდი მათ. რამდენჯერმე, როდესაც მწვრთნელი ნაითი წავიდა, იბამ და ნიუელმაც თქვეს: „ვიცი, რომ მწვრთნელისგან ბევრი რამ ისწავლე და ის შესანიშნავია. მაგრამ შენ უნდა იყო ის, ვინც ხარ. თუ რაიმეზე გსურს ისაუბრო გუნდებთან, განსაზღვრე, რისი სწავლება გსურს და შემდეგ გამოიყენე შენი პიროვნება და შენი ღირებულებები ამისათვის. არასოდეს ეცადო იყო ერთ-ერთი ჩვენგანი.“ ისინი იყვნენ ყველა დროის სამი საუკეთესო მწვრთნელი, ერთ გარემოში. და რაც მათ თქვეს, ჩემთვის დიდი აზრის მატარებელია.

მე ვეუბნები ბიჭებს, რომლებიც ჩემთან მუშაობენ: „არასოდეს ეცადოთ იყოთ ჩემნაირი“. მოთამაშეებს იგივეს ვეუბნები. "არ მინდა, რომ შენ იყო ეს ბიჭი. მინდა რომ შენ იყო შენ. მოდი, გავარკვიოთ ვინ ხარ, როგორი ლიდერი ხარ და რა შეგვიძლია გავაკეთოთ იმისათვის, რომ უკეთესი გახდე". ამიტომ, მე არ ვარ ის, ვინც წაიკითხავს ავტობიოგრაფიას და იტყვის, რომ მინდა ვიყო ზუსტად იმ ადამიანის მსგავსი. კარგი რა, ზუსტად იმ ადამიანის ნაირი ვერ იქნები, ეს სასაცილოა. ის, რისი გაკეთებაც შეგიძლიათ, არის შეისწავლოთ სხვა ლიდერების გამოცდილებები და შემდეგ აიღოთ მათ მიერ ნასწავლი გაკვეთილები და ჩართოთ ისინი თქვენს საკუთარ უნარებში. სწორედ ამის გაკეთებას ვცდილობ ჩემს მოთამაშეებთან და ვფიქრობ, რომ იგივე მიდგომა იმუშავებს სხვა სახის გუნდებსა და ორგანიზაციებშიც.

## 1.1.3 დამხმარე პერსონალის არჩევა

*მწვრთნელისა და თამაშის გარდა, გუნდში ბევრი როლი არსებობს, თუმცა მწვრთნელს შეიძლება მოეთხოვოს ზოგიერთი მათგანის შესრულება.*

რამდენიმე მნიშვნელოვანი როლი გუნდში:

- ადმინისტრაცია – მგზავრობის, ფორმების, კვების, ტრანსპორტირების, სავარჯიშო ადგილების და საცხოვრებელი ადგილის ორგანიზება;
- მმართველობა – თამაშების დროს სასმელების ორგანიზება, მცირე დაზიანებების მკურნალობა (მაგ. სისხლის წამოსვლასთან დაკავშირებული წესი), გასახდელში შესვლის ორგანიზება, „აღდგენითი საკვების“ მოგვარება;
- ფიზიკური ვარჯიში – თამაშის გახურება, ფიტნეს ვარჯიში, ძალისმიერი ვარჯიში, მოქნილობა და „თამაშის ფიტნესის“ შენარჩუნება (განსაკუთრებით მოთამაშეებისთვის, რომლებიც თამაშობენ რამდენიმე წუთს);
- სამედიცინო – ტრავმის შეფასება, მართვა და რეაბილიტაცია;
- ფიზიოთერაპია – ტრავმის მკურნალობა და რეაბილიტაცია, თასმის მოჭერა (მაგ. ტერფების გადახვევა), გაჭიმვა და მასაჟი;
- აღჭურვილობა – აღჭურვილობის მოპოვება და შენარჩუნება, დამონტაჟება ვარჯიშისა და თამაშებისთვის;
- აზროვნება – რელაქსაცია, ვიზუალიზაცია, ემოციური კონტროლი და მიზნების დასახვა;
- ფინანსური – ბიუჯეტები, გადახდები და ქვითრები;
- მედია – მედია ვალდებულებების მართვა (განსაკუთრებით ინტერვიუები) და მიმართულება სოციალური მედიის გამოყენებასთან დაკავშირებით.

კონკრეტული გუნდიდან გამომდინარე, მწვრთნელს შეიძლება მოეთხოვოს ზოგიერთი ამ ამოცანის შესრულება, შეიძლება იყოს კლუბის მიერ დანიშნული ადამიანები ან მწვრთნელს შეიძლება ჰქონდეს უფლებამოსილება სამსახურში აიყვანოს სათანადო კვალიფიციური ადამიანები. ფიზიკური მომზადების, სამედიცინო და ფიზიოთერაპიული სერვისების კუთხით, შეიძლება არსებობდნენ პროფესიონალები, რომლებიც დაკავშირებულია გუნდთან ან (განსაკუთრებით იუნიორთა გუნდებთან) მკურნალობა შეიძლება თითოეულ სპორტსმენზე იყოს დამოკიდებული.

მწვრთნელს მკაფიოდ უნდა ჰქონდეს მოლოდინები დამხმარე პერსონალის წევრის როლის შესახებ და ეს მოიცავს მწვრთნელის ინფორმირებას ნებისმიერი პოლიტიკისა და პროცედურის შესახებ, რომელიც შეიძლება ჰქონდეს გუნდის ადმინისტრატორებს.

პერსონალის შერჩევისას მნიშვნელოვანია, რომ მოთხოვნილი ვალდებულებების ფარგლები იყოს მკაფიო, რათა კანდიდატებმა შეაფასონ, შეუძლიათ თუ არა ამ ვალდებულებების შესრულება. ღირს, მწვრთნელმა გამართოს სულ მცირე რამდენიმე შეხვედრა ყველა დამსწრე პერსონალთან, რათა თითოეულმა მიიღოს ჰოლისტიკური ხედვა მოთამაშეების ვალდებულებების შესახებ. მწვრთნელმა უნდა მოიძიოს ინფორმაცია დამხმარე პერსონალისგან და მათ სფეროებში მათ უნდა მიეცეს პასუხისმგებლობა და ვალდებულება გადაწყვეტილებების მიღებაზე. ხშირად ეს გადაწყვეტილებები გავლენას მოახდენს სხვა სფეროებზე და მნიშვნელოვანია მწვრთნელსა და ყველა დამხმარე პერსონალს შორის განხილვის გაგრძელება.

მაგალითად, გუნდის მენეჯერი შეიძლება იყოს პასუხისმგებელი ტურნირის დროს გუნდის კვების ორგანიზებაზე. დამხმარე პერსონალის შეხვედრაზე შეიძლება დადგინდეს პარამეტრები:

- მწვრთნელს სურს, რომ მოთამაშეები სტადიონზე თამაშამდე 2 საათით ადრე მივიდნენ და თამაშამდე 45 წუთით ადრე მოაწყონ გუნდის შეკრება;
- ფიზიოთერაპევტს შეუძლია მოისურვოს სპორტსმენების ნახვა საცხოვრებლის დატოვებამდე 30 წუთით ადრე, რათა გააკეთონ ნებისმიერი გადახვევა;
- მედია მენეჯერმა შეიძლება მოითხოვოს მოთამაშეების ინტერვიუებისთვის ხელმისაწვდომობა თამაშის შემდეგ 45 წუთის განმავლობაში;
- ფიზიკურ მწვრთნელს სურს, რომ მოთამაშეებმა მიიღონ ნახშირწყლები (დაახლოებით 30 გრამი) უშუალოდ თამაშის შემდეგ.

შემდეგ გუნდის მენეჯერს შეუძლია მოაწყოს გუნდის კვება (თამაშის შემდგომი „აღდგენის“ საკვების ჩათვლით) ამ პარამეტრების გათვალისწინებით.

## 1.1.4 ზემოქმედება მწვრთნელთა უფრო ფართო ქსელზე

*ყველა უფროსი მწვრთნელი, იქნება ეს კლუბში, რეგიონში თუ ეროვნულ გუნდში, მზად უნდა იყოს წვლილი შეიტანოს სხვა მწვრთნელების განვითარებაში, მაშინაც კი, თუ შესაძლებელია, რომ ამ მწვრთნელებმა მათ წინააღმდეგ ჩაატარონ წვრთნა მეჯობრებაში.*

### რატომ უნდა მოხდეს ზემოქმედება უფრო ფართო ქსელზე?

ზოგადად სამწვრთნელო სტანდარტის ამაღლებასთან ერთად, რითიც სარგებლობს კალათბურთი, მწვრთნელების განვითარებაში მონაწილეობა ასევე:

- წარმოადგენს ამ მწვრთნელებს შორის თქვენი გუნდისა და პროგრამის მხარდაჭერას;
- დაეხმარება მწვრთნელების ასისტენტთა იდენტიფიკაციას თქვენს პროგრამაში და საერთო თანმიმდევრულ გეგმაში კლუბში წვრთნისთვის;
- დაეხმარება მოთამაშეების იდენტიფიკაციას და მოთამაშეთა განვითარებას, განსაკუთრებით უნარების სწავლების პროგრესის შექმნას, როდესაც მოთამაშეები გადადიან სხვადასხვა გუნდებში კლუბში;
- რეგიონულ ან ეროვნულ გუნდში, თქვენი მოთამაშეები უფრო მეტ დროს გაატარებენ საკლუბო გარემოში, ვიდრე თქვენს პროგრამაში. რაც უფრო მეტად უჭერს მხარს კლუბი (და კლუბის მწვრთნელი) იმას, რაც კეთდება თქვენს პროგრამაში, მით ნაკლები კონფლიქტი შეიძლება განიცადოს მოთამაშემ ორ გარემოს შორის. მწვრთნელების განვითარების თვალსაზრისით, რომლებიც შეიძლება იყვნენ მოწინააღმდეგეები ზოგიერთ შეჯიბრში, რაც უფრო კარგად არიან მომზადებული მათი გუნდები, მით უფრო კარგად უნდა მოემზადონ თქვენი გუნდები, რაც კვლავ ეხმარება კალათბურთის საერთო განვითარებას.

### როგორ უნდა მოხდეს ზემოქმედება მწვრთნელების უფრო ფართო ქსელზე?

ეს ძირითადად ეხება მწვრთნელებთან ურთიერთობების განვითარებას და შეიძლება გაკეთდეს წვრთნის კლინიკებში მონაწილეობით, თქვენი ვარჯიშის გახსნის გზით სხვა მწვრთნელებისთვის დასასწრებად ან საინფორმაციო ბიულეტენის შექმნით, რომელსაც თქვენ აწვდით მწვრთნელებს. რეგიონალური ან ეროვნული ნაკრების მწვრთნელებისთვის (კლუბებიდან სპორტსმენების შერჩევა) კლუბის თითოეულ მწვრთნელთან შეხვედრა თქვენი პროგრამისა და მასში ჩართული მოთამაშეების/მწვრთნელების განხილვის მიზნით შეიძლება იყოს ძალიან ეფექტური. მწვრთნელებთან მუშაობისას რამდენიმე ძირითადი რამ არის:

### მოსმენა

დაუთმეთ დრო იმის გარკვევას, თუ რას აკეთებს მწვრთნელი, რა გამოწვევების წინაშე დგას და, ალბათ, ყველაზე მნიშვნელოვანი, სწავლისას რითი არიან დაინტერესებულნი. ეს აშკარად უფრო რთულია კლინიკის ვითარებაში, მაგრამ როცა შესაძლებლობა გექნებათ დაუთმეთ დრო თქვენს უფრო ფართო ქსელში მყოფი მწვრთნელების მოსმენას.

ამ მწვრთნელებმა შეიძლება უკეთ იცნობდნენ თქვენი მოთამაშეები, ვიდრე თქვენ და შესაძლოა ატარებენ უფრო მეტ დროს სპორტსმენებთან, ვიდრე სპორტსმენი თქვენს პროგრამაში.

შესაბამისად, ამ მწვრთნელებს შეიძლება ჰქონდეთ შეხედულებები მოთამაშეების შესახებ, რაც გამოგადგებათ, იქნება ეს იმის გაგება, თუ როგორ უნდა მოახდინოთ მოთამაშის მოტივაცია თუ მისი უნარი, ითამაშოს განსხვავებული როლი.

## გაზიარება

მწვრთნელთა ქსელის მხარდაჭერის მისაღებად საჭიროა მათთან გაზიარება. მიეცით მათ წვდომა თქვენს სავარჯიშო შეკრებებზე და დაგეგმვის პროცესებზე. „შინაგან სამყაროზე“ ან იმ გამოცდილებაზე წვდომის მოპოვება, რომელსაც სხვები ვერ იღებენ, შეიძლება იყოს ამაღლებელი და მოტივაციის მიმცემი მწვრთნელებისთვის.

ზოგიერთი სირთულის ახსნას ან გაზიარებას, რომელთა წინაშეც დგახართ (მაგ. ბანაკის დროებთან დაკავშირებით) შეიძლება მოჰყვეს მწვრთნელის მცდელობა დაეხმაროს და არა შეაფერხოს პროგრამა. ერთ-ერთი პირველი, რაც უნდა გააზიაროთ, არის თქვენი პროგრამის კალენდარი.

## იყავით ღია

გაზიარების ნაწილი ასევე მწვრთნელებთან გახსნაა. თუ დაშვებულია შეცდომები (მაგ., თუ რეგიონული გუნდის ვალდებულებები ეწინააღმდეგება კლუბის ვალდებულებებს), აღიარეთ ისინი და მზად იყავით ზომების მისაღებად მათ გამოსასწორებლად ან, ყოველ შემთხვევაში, თავიდან აიცილეთ ისინი მომავალში. თუ არ ხართ დარწმუნებული პასუხში, მაშინ თქვით ეს.

იქნება ეს ტექნიკური შეკითხვა (მაგ. როგორ დაიცავთ ამ სიტუაციას) თუ უფრო ზოგადი კითხვა, იმის თქმა, რომ დარწმუნებული არ ხართ და შემდეგ განიხილავთ, თუ როგორ აპირებთ გადაწყვეტილების მიღებას, ღირებული პასუხია. ეს საშუალებას აძლევს მწვრთნელებს გაიგონ ზოგიერთი პროცესი, რომელსაც თქვენ გადიხართ გადაწყვეტილების მისაღებად და საშუალებას მისცემს მათ დაფიქრდნენ საკუთარ პროცესზე.

## ცნებები და არა თამაშები

თქვენს გუნდს შეიძლება ჰქონდეს განსაკუთრებული სტრუქტურა, თუ როგორ თამაშობთ და თქვენ უეჭველად დაგისვამენ კითხვებს ამის შესახებ. უპასუხეთ მათ რაც შეიძლება თავისუფლად, მაგრამ ასევე მიეცით გარკვეული წარმოდგენა იმის შესახებ, თუ რატომ არის ეს თქვენი სტრუქტურა – არის ეს იმიტომ, რომ ეს შეესაბამება თქვენს კონკრეტულ მოთამაშეებს თუ ეფექტურია სავარაუდო ოპონენტების წინააღმდეგ?

მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელებმა გააცნობიერონ მიზეზები, რათა მათ შემდეგ გადაწყვიტონ, შეეფერება თუ არა ეს საკუთარ გუნდს. ბევრი მწვრთნელი დაესწრება კლინიკას და შემდეგ შეეცდება განახორციელოს ყველაფერი კლინიკიდან საკუთარ გუნდზე, იმის გათვალისწინების გარეშე, რამდენად შესაფერისია ეს მათი გუნდისთვის. თქვენ ვერ შეაჩერებთ მწვრთნელებს ამის გაკეთებაში, მაგრამ შეგიძლიათ:

- აცნობოთ მათ ფაქტორები, თუ რატომ იყენებს თქვენი გუნდი კონკრეტულ სტრუქტურას;
- განიხილოთ ის ფუნდამენტური უნარები, რომლებიც საჭიროა თქვენი გუნდის სტრუქტურის ეფექტურად გამოყენებისთვის;
- აჩვენოთ თქვენი სტრუქტურის ძლიერი და სუსტი მხარეები;
- იმსჯელოთ რა ვარიაციები შეგიძლიათ გააკეთოთ და ფაქტორები, რომლებიც გავლენას მოახდენს ამ გადაწყვეტილებაზე.

---

## დამატებითი ცნობები

---

1. იფიქრეთ იმაზე, თუ ვინ იყო საუკეთესო ლიდერი, ვისთანაც თქვენ მუშაობდით. რამ გახდა ის კარგ ლიდერად?
2. წაიკითხეთ ლიდერის ბიოგრაფია ან ავტობიოგრაფია (სპორტიდან იქნება თუ არა). როგორ ფიქრობთ, რა თვისებებმა აქციეს ის კარგ ლიდერად?
3. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, როგორ მოიქცეოდით მოთამაშესთან, რომელიც გამუდმებით აგვიანებს ვარჯიშზე? რომელიმე მოთამაშეს ჩართავდით თუ ამას თავად გააკეთებდით?
4. რომელმა მწვრთნელებმა მოახდინეს გავლენა თქვენს განვითარებაზე? ისევ იმ მწვრთნელებთან გაქვთ ურთიერთობა?
5. წვრთნის რა ქსელებია თქვენს მხარეში? აქტიურად მონაწილეობთ მათში?
6. როგორ შეგიძლიათ გავლენა მოახდინოთ მწვრთნელთა ქსელზე? როგორ ამოიცნობთ მწვრთნელებს ამ ქსელში?
7. იცნობთ თუ არა სხვა სპორტის მწვრთნელებს? აქვთ თუ არა მათ ქსელი, რომელშიც მონაწილეობის მიღება შეგიძლიათ?



# 1.2 მსაჯთა კოლეგიასთან მუშაობა

## 1.2.1 ხაზგასმის ოფიციალური პუნქტები

*ლიგებისა და ტურნირების უმეტესობაში მსაჯები იღებენ მიმართულებას და მწვრთნელობას და მნიშვნელოვანია, რომ გუნდების მწვრთნელებმა გამოიყენონ შესაძლებლობა ამ ტენდენციების გამოსავლენად.*

მაგალითად, მსაჯებს შეიძლება დაევალოთ მკაცრი მოპყრობა მოთამაშისა და მწვრთნელის ქცევის მიმართ, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს ტექნიკური ჯარიმების დანიშვნა იმაზე სწრაფად, ვიდრე გუნდები მოელოდნენ.

შესაბამისად, მწვრთნელებმა უნდა „დაზვერონ“ მსაჯების ტენდენციები, გაითვალისწინონ ტენდენციები, თუ როგორ იმართება თამაში. მაგალითად, მკაცრად უდგებიან „დაუშვებელ ხელით კონტაქტს“, ბლოკის დამცენებლების მოძრაობას ან ბურთის მიღმა გამჭრელებთან კონტაქტს თუ ლმობიერად. თამაშების გარდა, რომლებსაც უყურებენ ან თამაშობენ, მწვრთნელებს შეუძლიათ სხვა მწვრთნელებთან ისაუბრონ მსაჯების ტენდენციებზე.

თუმცა, ინფორმაციის უკეთესი წყარო თავად მსაჯები არიან და მწვრთნელებმა განსაკუთრებით უნდა გამოიყენონ „თამაშის წინა“ შეხვედრა მსაჯებთან, რათა განიხილონ რაიმე განსაკუთრებული აქცენტი, რაც მათ შეიძლება ჰქონდეთ.

ლიგის სეზონში, მწვრთნელს შეუძლია მოიწვიოს მსაჯები ვარჯიშზე (განსაკუთრებით სეზონის წინ), რათა მსაჯობა გაუწიონ შეტაკებას, რაც კვლავ აძლევს მოთამაშეებს და მწვრთნელებს შესაძლებლობას დააკვირდნენ, როგორ მიჰყავთ თამაში მსაჯებს.

და ბოლოს, მწვრთნელს შეუძლია ისაუბროს ნებისმიერ მსაჯთან, რათა განიხილოს თამაშის წარმართვის ტენდენციები.



# 1.3 სპორტის მთლიანობის შესაბამისობა

## 1.3.1 სპორტული ფსონები

### სპორტული ფსონების გავლენა

სპორტზე ფსონების დადება ერთ-ერთი ყველაზე დიდი ბიზნესია მსოფლიოში და განსაკუთრებით გაიზარდა, რადგან უფრო და უფრო მეტი ფსონების სააგენტო დამკვიდრდა ინტერნეტში. შეფასებულია, რომ 2012 წელს 74,3 მილიარდი აშშ დოლარი დაიდო სპორტზე მთელ მსოფლიოში.<sup>3</sup> ეს გაიზარდა 23.9 მილიარდი აშშ დოლარიდან 2004 წელს, რაც 210%-იანი გაზრდაა!<sup>4</sup> ბევრი ქვეყანა არეგულირებს სპორტულ ფსონებს და არსებობს გარკვეული შეფასებები, რომ ყოველწლიურად 700 მილიარდი და 1 ტრილიონი აშშ დოლარი იდება, როგორც არალეგალური, ასევე ლეგალური ბაზრების ჩათვლით.<sup>5</sup>

### რა ფსონები იდება კალათბურთზე?

ფსონების დადება სხვადასხვა კალათბურთის ლიგებზე მთელს მსოფლიოში ძალიან გავრცელებულია და ეს არ არის მხოლოდ ძირითად პროფესიულ ლიგებზე. ფსონები გავრცელებულია ზოგიერთ ქვეყანაში რეგიონულ ლიგებშიც კი და, როგორც წესი, ლიგის ორგანიზატორების კონტროლის მიღმაა. კალათბურთი განიხილება, როგორც გაურთულებელი თამაში, რომელზეც შეიძლება ფსონი დაიდოს, ფსონების ყველაზე გავრცელებული ტიპები მოიცავს:

### POINT SPREAD

ეს არის ფსონების დადების "ჰანდიკაპის" სისტემის მაგალითი. მაგალითად, თამაშში ერთი გუნდი იქნება ფავორიტი. მაგალითად, Spurs-ს შესაძლოა უპირატესობა მიეცეს 76ers-თან თამაშში. ფსონების სააგენტო (ან "ტოტალიზატორი") აფასებს Spurs-ს, როგორც "10 ქულიან" ფავორიტს. ეს ნიშნავს, რომ ადამიანი, რომელიც ფსონებს დებს Spurs-ზე იმარჯვებს მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ის მოიგებს 11 ან მეტი ქულით.

პირიქით, ადამიანი, რომელიც ფსონს დებს 76ers-ზე, იმარჯვებს, თუ ის მოიგებს თამაშს ან წააგებენ თამაშს 9 ქულით ან ნაკლებით.

### TOTALS

ამ ტიპის ფსონების დადების დროს ფსონის დამდებები დებენ ფსონს, თუ რა იქნება ორი გუნდის ერთობლივი ქულა. მაგალითად, ფსონების სააგენტომ შეიძლება შეაფასოს, რომ Spurs v 76ers-ის თამაში არის 188-ის "ზემოთ/დაბლა". ფსონის დამდებმა შეიძლება დადონ ფსონი „ზემოთ“ (და მოიგებს, თუ კომბინირებული ქულა 188-ს აღემატება) ან „დაბლა“ (და მოიგებს, თუ კომბინირებული ქულა არის 187 ქულა ან ნაკლები).

### MONEY LINE WAGERS

ეს არის უბრალოდ ფსონის დადება იმაზე, თუ ვინ მოიგებს (ან წააგებს) თამაშს. ფსონების სააგენტოები შესთავაზებენ განსხვავებულ შანსებს იმის მიხედვით, თუ რომელი გუნდი მოიგებს სავარაუდოდ.

### მეზღუდვები ფსონების დადებაზე

ბევრ შეჯიბრში მწვრთნელებს, მსაჯთა კოლეგიას და მოთამაშეებს არ აქვთ უფლება დადონ ფსონი შეჯიბრის ნებისმიერ თამაშზე. ეს შეზღუდვა იმის მიუხედავად მოქმედებს თუ რა ფსონი დადეს. მაგალითად, მწვრთნელს ან მოთამაშეს ეზღუდება ფსონების დადება მაშინაც კი, თუ ისინი ფსონს დებდნენ, რომ მათი გუნდი მოიგებდა. ასეთი შეზღუდვების მიზეზი არის ნებისმიერი შესაძლო აღქმის გაუქმება, რომ მწვრთნელს, მოთამაშეს მსაჯთა კოლეგიის წარმომადგენელს შეიძლება ჰქონდეს ინტერესი გავლენა მოახდინოს შედეგზე, ჩვეულებრივი სპორტული შეჯიბრების მიღმა.

3 <http://www.statista.com/statistics/270261/amount-wagered-and-won-in-global-online-sports-betting/>

4 Ibid

5 ფეხბურთის ფსონები - გლობალური აზარტული თამაშების მრეწველობა მილიარდობით ლირს, BBC, <http://www.bbc.com/sport/0/basketball/24354124>

### ზეწოლა "ფსონების ინდუსტრიის" მხრიდან

არსებობს არაერთი მაგალითი ბოლო 100 წლის განმავლობაში, როდესაც ფსონების სქემამ გავლენა მოახდინა სპორტზე. უმეტეს შემთხვევაში, ეს არ არის პირდაპირი შედეგი, რომელიც კომპრომეტირებულია; ამის ნაცვლად, მოთამაშეებზე, მწვრთნელებზე ან მსაჯთა კოლეგიაზე ზეწოლა ხორციელდება, რომ:

- მიაწოდონ „შიდა ინფორმაცია“

მოთამაშეთა ჯანმრთელობაზე, ამინდის პირობებზე (გარე სპორტის სახეობებთან დაკავშირებით), გუნდის შემადგენლობაზე;

- გავლენა მოახდინონ თამაშში „ქულების გავრცელებაზე“ (ანუ იმისთვის, რომ გუნდმა არ წააგოს თამაში, მაგრამ ამის სანაცვლოდ მანიპულირება მოახდინოს ზღვარზე, რომლითაც მოიგეს);

- მოახდინონ ტაქტიკური სიტუაციებით მანიპულირება.<sup>12</sup>

ასეთ სქემაში ჩართვა შეიძლება იყოს როგორც სისხლის სამართლის დანაშაული, ასევე სპორტული ლიგის სანქციების საკითხი.

ფსონების ეს სქემები ხშირად "გამართლებული" იქნება მოთამაშეებისთვის და მწვრთნელებისთვის, რადგან მათ არ სთხოვენ გავლენას საერთო შედეგზე. მიუხედავად ამისა, ჩართულობა განსაკუთრებით სერიოზული საკითხია.

მოთამაშეებმა და მწვრთნელებმა ასევე უნდა იცოდნენ, რომ უნებურად არ გაამჟღავნონ „ფსონებისთვის მგრძნობიარე“ ინფორმაცია. მაგალითად, ის ფაქტი, რომ კონკრეტულ მოთამაშეს აქვს ტრავმა, არის "ფსონებისთვის მგრძნობიარე". ეს ინფორმაცია ეხება როგორც იმ გუნდს, რომელსაც შეუძლია მოიგოს თამაში, ასევე, მაგალითად, ქულების რაოდენობას, რომელიც ამ ადამიანს შეუძლია დააგროვოს თამაშში, რაც შეიძლება იყოს ფსონის საგანი.

ყველაზე უსაფრთხო გზაა ინფორმაციის არ გამჟღავნება, თუ ის უკვე „საჯარო დომენში“ არ არის.<sup>13</sup>

### რა უნდა გაკავთოთ დაკავშირების შემთხვევაში?

მოთამაშეებმა ან მწვრთნელებმა უნდა შეატყობინონ თავიანთ კლუბს ან ლიგას ნებისმიერი კონტაქტის შესახებ, რომელსაც მიიღებენ და იკითხონ რა შეიძლება იყოს „შიდა“ ან „ფსონებისთვის სენსიტიური“ ინფორმაცია.

<sup>12</sup> მაგალითად, რაგბის ლიგის თამაშში მოთამაშეს სთხოვენ დარღვევის დაშვება ისეთ პოზიციაზე, სადაც მოწინააღმდეგე შეიძლება პენალტის დარტყმას. ფსონების მოთამაშეები, სადაც შემდეგ დადებდნენ ფსონებს ანგარიშის მინდორზე გახსნაზე.

<sup>13</sup> მაგალითად, ფეხბურთელს ლიგამ დაუწესა სანქციები გუნდების შერჩევის შესახებ დედასთვის ინფორმაციის გაცემისთვის, სანამ გუნდები საჯაროდ გამოცხადდებოდა.

---

## დამატებითი ცნობები

---

1. იცით, იღებენ თუ არა ლიცენზირებული ფსონების სააგენტოები ფსონებს იმ შეჯიბრებებზე, რომლებშიც თქვენი გუნდი ასპარეზობს?
2. რას გააკეთებდით, თუ ვინმე მოგმართავდათ ინფორმაციისთვის, დაშავებულები არიან თუ არა თქვენი სპორტსმენები? განიხილეთ თქვენი პასუხი მწვრთნელ კოლეგასთან? ვის უნდა ეცნობოს ასეთი ინციდენტის შესახებ?



LEVEL 3



# მწვრთნელი

თავი 2

ნოუ-ჰაუ





## 2.1 სტრატეგიული ხედვა

### 2.1.1 სტრატეგიული გეგმის განვითარება გუნდისთვის

*ხშირად, პროფესიონალ მწვრთნელებს სთხოვენ კლუბს წარუდგინონ გუნდის „სტრატეგიული ხედვა“ და თუ ეს გასაუბრების პროცესის ნაწილია, მას შეუძლია განსაზღვროს, დაინიშნება თუ არა მწვრთნელი გუნდში.*

ეს არ საჭიროებს „სტრატეგიულ გეგმას“, რაც შეიძლება ჰქონდეს ბიზნესს, ან თუნდაც კლუბს, თუმცა მას აქვს მსგავსი ელემენტები. სტრატეგიულმა ხედვამ უნდა ჩამოაყალიბოს:

- ვადები (ხშირად 3-5 წელი);
- მკაფიო ხედვა იმისა, თუ რას უნდა მიაღწიოს გუნდმა ამ ვადებში (საბოლოო მიზანი);
- გუნდის ღირებულებები (პრინციპები, რომლებიც ხელმძღვანელობს გუნდის ყველა მოქმედებას);
- წარმატების მისაღწევად მნიშვნელოვანი ელემენტები (მაგ. მოთამაშეების შერჩევა, სამედიცინო დახმარება, ფიზიკური ფორმა და ა.შ.);
- ძირითადი შედეგები ვადებში წარმატების გასაზომად. ეს არის, როგორც წესი, უფრო მცირე ნაბიჯები, რომლებიც მიიწევენ საბოლოო მიზნისკენ.

გუნდის სტრატეგიული ხედვის მომზადებისას, მწვრთნელმა ასევე უნდა შეაფასოს მიმდინარე სიტუაცია, რომელშიც არის გუნდი, რაც შეიძლება ძალიან რთული იყოს, როდესაც გუნდში არ არის ჩართული. საკუთარი თავის ინფორმირებისთვის, მწვრთნელს შეუძლია:

- გადახედოს გუნდის მუშაობას ბოლო 3-5 წლის განმავლობაში;
- გადახედოს მოთამაშეების პროფილს (თუ მოთამაშეები უკვე ასაკში არიან, შეუძლია თუ არა გუნდს განაგრძოს თავისი შედეგების შენარჩუნება?);
- ისაუბროს მოთამაშეებთან ან მწვრთნელებთან, რომლებიც იყვნენ ჩართული გუნდში (შეიძლება შეუძლებელი იყოს ამჟამინდელ მოთამაშეებთან ან მწვრთნელებთან საუბარი).

არსებობს მთელი რიგი ფაქტორები, რომლებმაც შეიძლება გავლენა მოახდინოს მწვრთნელის უნარზე, მიაღწიოს წარმატებას პროგრამით და მიუხედავად იმისა, რომ მწვრთნელს შეიძლება ჰქონდეს მცირე გავლენა ამ ფაქტორებზე, ისინი უნდა იქნას გათვალისწინებული:

- მოთამაშეთა კონტრაქტები – ნაკლებად სავარაუდოა, რომ პირველ წელს მწვრთნელს ჰყავდეს საუკეთესო გუნდი, რადგან მოთამაშეების წინსვლას შეიძლება დასჭირდეს ერთი ან ორი სეზონი;
- დამოკიდებულება და კულტურა – ნებისმიერ კულტურულ ცვლილებას დრო სჭირდება და თუ მწვრთნელი განსაზღვრავს, რომ ცვლილება აუცილებელია, რეალისტურია იმის დაჯერება, რომ ამას მინიმუმ 1-2 წელი დასჭირდება;
- საკლუბო რესურსები – რესურსები, რომლებიც ხელმისაწვდომია გუნდისთვის, მნიშვნელოვნად განსხვავდება კლუბებს შორის. შესაძლოა კლუბმა უბრალოდ ვერ გამოყოს ის რესურსი, რომელიც მწვრთნელს იდეალურად მოეწონება
- ტრავმა – ნებისმიერი გუნდის თამაშზე შეიძლება მოახდინოს გავლენა ტრავმამ. გუნდებს შეუძლიათ შეამცირონ ტრავმების ალბათობა, მაგრამ ეს დიდწილად მწვრთნელის კონტროლის მიღმაა. მწვრთნელს შეიძლება სურდეს, რომ გუნდს საშუალება მისცეს გაუმკლავდეს დაზიანებებს, ისეთი მოთამაშეების ყოლით, რომლებსაც შეუძლიათ რამდენიმე პოზიციაზე ან თამაშის სტილში თამაში.

იმის გათვალისწინებით, თუ სად აფასებს მწვრთნელი გუნდს ამჟამად და იმ ფაქტორებს, რომლებმაც შეიძლება გავლენა მოახდინონ შესრულებაზე, მწვრთნელი ირჩევს რეალისტურ სტრატეგიულ ხედვას. მიუხედავად იმისა, რომ შესაძლოა მაცდური იყოს (როდესაც მიისწრაფით რომ პოზიციაზე დაგნიშნონ) უბრალოდ პროგნოზირება მოახდინოთ ჩემპიონობაზე უახლოეს მომავალში, მწვრთნელის მიერ დასახული სტრატეგიული ხედვა ასევე იქნება მისი მუშაობის შეფასების საფუძველი.

მხოლოდ მწვრთნელს არ შეუძლია სტრატეგიული ხედვის რეალიზება და მას უნდა ჰქონდეთ გუნდი, კლუბი და დაინტერესებული მხარეები, რომლებიც მიისწრაფიან ამ ხედვისკენ. ხედვა მოქმედებს როგორც ხერხი, რომელიც აყალიბებს „ნაწილებს“, რომლებიც ერთმანეთს უნდა მოერგოს. მწვრთნელმა უნდა აცნობოს ხედვის შესახებ და უნდა:

- განსაზღვროს როლები;
- დააკისროს პიროვნებებს პასუხისმგებლობა თავიანთი როლის შესრულებისთვის - რაც უფრო მკაფიოა როლები, მით მეტი ინდივიდი დააკისრებს (მათ შორის დამხმარე პერსონალი) გუნდში ერთმანეთს ვალდებულებას;
- აღიაროს კარგი თამაში, იმის ნაცვლად რომ უბრალოდ შეაფასოს წარმატება მოგებული თამაშების რაოდენობის მიხედვით.

კონკრეტული თამაშების მოგება ან წაგება არის ინდიკატორი, რომელსაც ადამიანების უმეტესობა იყენებს გუნდისა და მისი მწვრთნელის მუშაობის შესაფასებლად.

მწვრთნელმა უნდა გადახედოს გუნდის მუშაობას მეტრიკის გამოყენებით, რომელიც უფრო მნიშვნელოვანია საბოლოო მიზნის მისაღწევად დადგენილ ვადებში.

მწვრთნელის ხედვა გუნდზე შედარებით უცვლელი უნდა იყოს, თუმცა სტრატეგიები და ვადები, რა თქმა უნდა, შეიძლება განსხვავდებოდეს გარემოებების წარმოქმნისას. ახალგაზრდა მოთამაშეები შეიძლება განვითარდნენ იმაზე სწრაფად, ვიდრე მოსალოდნელი იყო, ან სერიოზულმა ტრავმებმა შეიძლება გავლენა იქონიოს მოცემულ წელს თამაშზე.

## 2.2 დაგეგმვა

### 2.2.1 წლის დაგეგმვა

*სპორტსმენთა უმეტესობა „წლიურ გეგმას“ ან „პერიოდიზებულ გეგმას“, ინდივიდუალური სპორტსმენის ძალისა და ფიზიკური ფორმის გასაუმჯობესებლად გამოსაყენებელ საშუალებად მიიჩნევს.*

რაც არ უნდა ღირებული იყოს ასეთი გეგმა სპორტსმენების განვითარებისთვის<sup>6</sup>, მწვრთნელებმა არ უნდა დაივიწყონ:

- საკუთარი განვითარების წლიური გეგმა;
- გუნდის წლიური გეგმა.

მწვრთნელები შეიძლება ყოველთვის არ იყვნენ გუნდთან ერთი წლის განმავლობაში და, კერძოდ, იუნიორთა გუნდების შემთხვევაში, სეზონი შეიძლება იყოს მხოლოდ 6 თვე, ხოლო მომდევნო სეზონში შეიძლება ჩაერთოს მრავალი განსხვავებული მოთამაშე, რადგან უფროსი მოთამაშეები ზემოთ იწევენ და უფრო ახალგაზრდა მოთამაშეები შედიან ასაკობრივ ჯგუფში. როგორც არ უნდა იყოს შესაბამისი პერიოდი, მწვრთნელებს უნდა ჰქონდეთ გეგმა თითოეული გუნდისთვის, რომელსაც ისინი წვრთნიან, რომელიც მოიცავს იმ პერიოდს, რომელსაც ისინი წვრთნიან.

#### გეგმის შინაარსი

ყველასთვის, ვისაც ბავშვებთან ერთად უმოგზაურია, ნაცნობი იქნება კითხვა "მალე მივალთ იქ?" ეს არის კითხვა, რომელზეც პასუხის გაცემა შეიძლება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ იცით სად არის "იქ". გუნდის მწვრთნელობა არ არის განსხვავებული - მწვრთნელის გეგმამ უნდა განსაზღვროს, სად არის გუნდისთვის "იქ", კერძოდ, რა მიზნები აქვს წლისთვის? წლის (ან სეზონის) მიზნების მკაფიო იდენტიფიკაციის გარეშე, არ შეიძლება შეფასდეს, იყო თუ არა წელი წარმატებული. ნებისმიერ შეჯიბრში მხოლოდ ერთ გუნდს შეუძლია ჩემპიონატის მოგება, მაგრამ ეს არ ნიშნავს იმას, რომ სხვა გუნდებს არანაირი წარმატება არ ექნებათ. წლის მიზნების დასახვისას მწვრთნელმა ასევე უნდა დაადგინოს, სად არის ამჟამად გუნდი (უნარების დონის მიხედვით). სწორედ პროგრესი, თუ საიდან მიდიან „იქ“, განსაზღვრავს წარმატებას!

განსაკუთრებით იუნიორი სპორტსმენების შემთხვევაში, მწვრთნელის როლის ნაწილია მოთამაშეთა უნარების განვითარება, ისე რომ მწვრთნელის წარმატება ამ კუთხით მხოლოდ მრავალი წლის შემდეგ შეიძლება შეფასდეს.

მაგალითად, არგენტინის ნაკრებმა, რომელმაც იასპარეზა 1997 წლის მსოფლიო ჩემპიონატზე U22, ვერ მოიგო ტურნირი. თუმცა, ამ გუნდის ბირთვმა (5 მოთამაშე) მოიგო 2004 წლის ოლიმპიური ტურნირი, ხოლო სამმა (ფაბრიციო ობერტო, ლუის სკოლა და მანუ ჯინობილი) განაგრძო NBA-ს კარიერა - შესაძლოა ამ კონტექსტში არგენტინის 1997 წლის პროგრამა იყო ძალიან წარმატებული, უფრო მეტიც, ვიდრე გუნდის, რომელმაც მოიგო (ავსტრალია), მაგრამ რომელმაც ვეღარ მოიპოვა ოლიმპიური მედალი!

ამიტომ მწვრთნელის გეგმა გუნდისთვის არ უნდა შემოიფარგლოს მხოლოდ მათ შესაბამის შეჯიბრში მონაწილეობით (და იმედია მოგებით). ამის ნაცვლად, გეგმა უნდა შეიცავდეს შემდეგს:

- პროგრამის საერთო განზრახვა - რომელიც ასახავს როგორც მწვრთნელის ფილოსოფიას, ასევე კლუბის მოლოდინებს;
- გუნდის ძირითადი მიზნების მიღწევა;
- ძირითადი ნაბიჯები ამ მიზნების მისაღწევად.

როგორც ქვემოთ განვიხილავთ, გეგმაში რა თქმა უნდა არის სხვა ინფორმაცია და გეგმის მოსამზადებლად საჭიროა სხვა ინფორმაცია. გეგმა სულაც არ უნდა იყოს ვრცელი დოკუმენტი, ის შეიძლება იყოს შეჯამებული ერთ გვერდზე. ბევრი თვალსაზრისით, მნიშვნელოვანია არა გეგმა, არამედ გეგმის მომზადებისთვის განხორციელებული პროცესი.

<sup>6</sup> იხ. თავი 25, მოთამაშეების ფიზიკური მომზადება კალათბურთისთვის

გეგმა არ უნდა იყოს სტატიკური. ის უნდა გადაიხედოს და, თითქმის გარდაუვალია, რომ საჭირო იქნება მისი შეცვლა გარკვეული პერიოდის განმავლობაში. გეგმა და დაგეგმვა უნდა იყოს დინამიური იმ საკითხებზე საპასუხოდ, რომლებზეც მწვრთნელი გარკვეულ კონტროლს ახორციელებს (მაგ. მოთამაშეების განვითარების ტემპი) და ასევე რეაგირებდეს გარე ფაქტორებზე, რომლებზეც მწვრთნელს მცირე ან ნულოვანი კონტროლი აქვს (მაგ. ვარჯიშისთვის ადგილის ხელმიუწვდომლობა ან შეჯიბრების განრიგში ცვლილება).

### დინამიური დაგეგმვა

დინამიური დაგეგმვის პროცესში ძირითადი ნაბიჯებია:

- კალენდრის რეგულირება;
- ხელმისაწვდომი რესურსების ორგანიზება (ცოდნა);
- გუნდის შეფასება;
- მიზნების შემუშავება და პრიორიტეტების დადგენა;
- გეგმის გაცნობა;
- გეგმის განხორციელება;
- გეგმის შეცვლა;
- გეგმაზე ასახვა;

### კალენდრის რეგულირება

კალენდარი უნდა იყოს ერთ-ერთი პირველი რამ, რასაც მწვრთნელი აიღებს თავისი გეგმის მომზადებისას, რადგან ხელმისაწვდომი დროის რაოდენობა აშკარად აისახება იმაზე, რისი მიღწევაც შესაძლებელია რეალურად.

გარდა აშკარა საკითხებისა, როგორცაა გუნდის შერჩევის ვადები, ვარჯიშის ადგილის ხელმისაწვდომობა და შეჯიბრების თარიღები, იუნიაორი სპორტსმენების მწვრთნელმა ასევე უნდა გაითვალისწინოს:

- სკოლის სემესტრის თარიღები;
- სასკოლო გამოცდების თარიღები (მოთამაშის ასაკის მიხედვით);
- სხვა პროგრამების თარიღები, რომლებშიც მოთამაშეები შეიძლება იყვნენ ჩართული (მაგ. რეგიონალური ან ეროვნული გუნდები, ნიჭიერი სპორტსმენების განვითარების პროგრამები);
- კულტურული ან რელიგიური ფაქტორები, რომლებმაც შეიძლება გავლენა მოახდინოს მოთამაშის ხელმისაწვდომობაზე (მაგ., ზოგიერთი მოთამაშე შეიძლება მიუწვდომელი იყოს კვირის კონკრეტულ დღეებში).

მას შემდეგ რაც მწვრთნელი დაადგენს კალენდარს, მას ეგოდიდება რამდენი დრო ექნება გუნდთან ერთად, რაც პირდაპირ გავლენას ახდენს იმაზე, რისი მიღწევაც შესაძლებელია რეალურად.

### ხელმისაწვდომი რესურსების ორგანიზება (ცოდნა)

ძალიან ცოტა მწვრთნელს ექნება ყველა ის რესურსი, რაც სურს და მათთვის ხელმისაწვდომი რესურსები შეიძლება იყოს მათი კონტროლის მიღმა, იქნება ეს ფული, აღჭურვილობა თუ ხალხი. მწვრთნელმა უნდა დაგეგმოს ამ არსებული რესურსების რაც შეიძლება ეფექტურად გამოყენება.

ერთი რესურსი, რომელიც შეიძლება იყოს ხელმისაწვდომი, არის მწვრთნელის ასისტენტი და/ან გუნდის მენეჯერი. რაც უფრო მეტი სიცხადე ექნება მწვრთნელს იმის შესახებ, თუ რისი გაკეთება სურს ამ ადამიანების მხრიდან, მით მეტ ფასეულობას მიიღებს მათი ჩართულობით.

### გუნდის შეფასება

ნებისმიერი გეგმის წარმატებისთვის გადამწყვეტია საწყისი წერტილის ზუსტად შეფასება. არ აქვს აზრი მწვრთნელის მხრიდან რთული შეტევითი სტრუქტურების გაშვებას, თუ გუნდს ჯერ არ ესმის განლაგების და მოძრაობის ძირითადი ცნებები. მოთამაშეებს შორის, სავარაუდოდ, მრავალფეროვანი უნარები იქნება და მწვრთნელს დასჭირდება ყველა მოთამაშის უნარების განვითარება. ეს შეიძლება იყოს მწვრთნელობის ყველაზე რთული ნაწილი და მწვრთნელმა რეგულარულად უნდა განიხილოს მთელი სეზონის განმავლობაში, აყენებს თუ არა საკმარის გამოწვევას უფრო გამოცდილი სპორტსმენების მიმართ და ასევე დარწმუნდეს, რომ ნაკლებად გამოცდილი სპორტსმენები არ არიან იგნორირებული.

გუნდის შეფასება იქნება გუნდის საერთო წარმატების გაზომვის საფუძველი - რაც იქნება გუნდის გაუმჯობესება.

როგორც ჯონ ვუდენი ვახსენებს, "წარმატება მოდის იმის ცოდნით, რომ ყველაფერი გააკეთე იმისთვის, რომ გახდე საუკეთესო, შენი შესაძლებლობების მაქსიმუმის გათვალისწინებით".

## მიზნების შემუშავება და პრიორიტეტების დადგენა

გეგმის მიზნები უნდა იყოს SMART:

### S- კონკრეტული:

მიზნად დაისახეთ კონკრეტული სფეროები (მაგ. დაცვა ან შეტევა) და არა მხოლოდ „გამარჯვებები და წაგებები“

### M - გაზომვადი:

განსაზღვრეთ, თუ როგორ შეფასდება მიზანი, რაც ასევე დაგეხმარებათ ამ გზაზე პროგრესის დანახვაში

### A - მიღწევადი:

მიზნები უნდა იყოს რეალური, რომ იყოს მოტივაციის მიმცემი

### R - რეალისტური:

სწორედ აქ არის კალენდარი ასე მნიშვნელოვანი - მწვრთნელის გუნდთან გატარებული დრო გავლენას მოახდენს იმაზე, თუ რა არის რეალურად მიღწევადი ამ დროის ჩარჩოში

### T - დროული:

ასევე მნიშვნელოვანია მიუთითოთ, როდის უნდა მოხდეს მიზნების მიღწევა, რადგან ეს ხელს შეუწყობს პროგრესის თვალყურის დევნებას გეგმის ხანგრძლივობის განმავლობაში.

გეგმაში შეიძლება ჩამოყალიბდეს მიზნები, რომლებსაც აქვთ გრძელვადიანი, საშუალო ან მოკლევადიანი აქცენტი. გრძელვადიანი მიზნები შეიძლება გასცდეს მიმდინარე სეზონს და შეიძლება იყოს ბევრი „მოკლევადიანი“ მიზანი, რომელიც მუდმივად განახლდება მიღწევის განხორციელებისას. მაგალითად, გუნდის დაცვასთან დაკავშირებით:

## უწარო გუნდის დცვა

| უწაროს ამჟამინდელი დცვა                                                                                               | მიღწევა 4 კვირაში                                                                                                                                     | მიღწევა სეზონის ბოლოს                                                                                                                                                                             | მიღწევა შემდეგ სეზონზე                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>1x1 პასუხისმგებლობის გაგება</li> <li>არ არის „დახმარების“ კონცეფცია</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ძირითადი პოზიციონირების გაგება</li> <li>სპრინტი</li> <li>გამყოფი ზოლისკენ</li> <li>ბურთზე გადახტომა</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>„დახმარება და აღდგენა“ დრიბლერებზე ზეწოლის მოსახდენად</li> <li>როტაცია</li> <li>შეღწევადობის შესაჩერებლად</li> <li>„დაეხმარე დამხმარეს“ როტაცია</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ორმაგი დაბლოკვა პოსტზე და კუთხეებში</li> <li>დაცვის გაფართოება შუა ხაზის გადასწვრივ პირველი პასის გამოსაჭერად</li> </ul> |

უნარების პროგრესირების დაგეგმვისას მწვრთნელი არ უნდა გადავიდეს უფრო რთულ კონცეფციაზე, თუ ადრეული კონცეფცია ჯერ კიდევ არ არის გაგებული. თუმცა, ის შეიძლება გადავიდეს უფრო რთულ კონცეფციაზე, თუ გუნდი უზრალოდ ჯერ არ არის „სრულყოფილი“ წინა კონცეფციის შესრულებაში. მათ შეუძლიათ გააგრძელონ ორივე კონცეფციაზე ვარჯიში, რადგან ისინი აუმაღლებენ ერთს და სწავლობენ მეორეს. მწვრთნელების მიერ დაშვებული ხშირი შეცდომაა, რომ უფრო რთული კონცეფცია საკმარისად ადრე არ შემოიღეს და ამის შედეგი შეიძლება იყოს სეზონის ბოლომდე მისვლა და იმ მასალის არ გაშუქება, რომლის გაშუქებაც სურდათ. გეგმაში მკაფიოდ განსაზღვრული ვადების არსებობა დაეხმარება მწვრთნელს ამ შეცდომის თავიდან აცილებაში.

მწვრთნელებმა უნდა დაიმასხვრონ სწავლის სხვადასხვა ეტაპები და შესაბამისად მოარგონ აქტივობები. უფრო ძირითად კონცეფციაზე, გუნდი შეიძლება იყოს „არაცნობიერად კომპეტენტური“ და მაინც იყოს „არაცნობიერად არაკომპეტენტური“ უფრო მოწინავე კონცეფციაზე. შესაძლებელია ორივე კონცეფციაზე ვარჯიში, თუმცა გამოყენებული აქტივობები განსხვავებული იქნება. ყველა მიზანი არ არის თანაბრად მნიშვნელოვანი და მწვრთნელმა უნდა დაადგინოს თითოეულის პრიორიტეტი, შემდეგ კი დროის უმეტესი ნაწილი დახარჯოს მათზე, რომლებიც არსებითია. ისევ და ისევ, შეიძლება შეცდომა იყოს მათზე მეტი დროის დათმობა, რადგან ეს იქნება გეგმის სხვა პრიორიტეტების ხარჯზე.



## გეგმის გაგნობა

მწვრთნელის გეგმა წარმოადგენს ვერ მიღწევს, თუ მოთამაშეები „მზაობას“ არ გამოიჩენენ მისი წარმატებისთვის - დაიჯერებენ, რომ ეს მიღწევაა და გადადგამენ საჭირო ნაბიჯებს გეგმით დასახული მიზნების მისაღწევად. შესაბამისად, მწვრთნელმა არა მხოლოდ უნდა შეიმუშაოს გეგმა, არამედ უნდა გააცნოს გეგმა.

ეს შეიძლება გაკეთდეს სხვადასხვა გზით, როგორცაა:

- შეხვედრა მოთამაშეებთან/მშობლებთან გეგმის განსახილველად;
- შეხვედრა კლუბის

ადმინისტრატორებთან, რათა განიხილონ გეგმა და დაადგინონ რა სჭირდება მწვრთნელს მათგან;

- ყოველი სავარჯიშო შეკრების „მიზნების“ დაფიქსირება და მათი დაკავშირება გეგმის საერთო მიზნებთან. არ არსებობს უნივერსალური საიდუმლო, თუ როგორ უნდა მოხდეს გეგმის საუკეთესოდ გაცნობა, თუმცა გაცნობის გარეშე ის განწირულია მარცხისთვის.

## გეგმის განხორციელება

რამდენად ბევრია საჭირო რომ გააკეთოს გუნდის მწვრთნელმა, შეიძლება ზოგჯერ გადაჭარბებული ჩანდეს და შეიძლება ძნელი იყოს დაწყების წერტილის დადგენა. არ არსებობს დაწყებაზე უკეთესი გზა დასაწყებად!

## გეგმის შეცვლა

მწვრთნელმა რეგულარულად უნდა განიხილოს გეგმა. თითოეული ვარჯიში და თამაში იძლევა შესაძლებლობას გადახედოთ, თუ როგორ მიიწევს გუნდი გეგმის მიზნებისკენ. ასევე შეიძლება სასარგებლო იყოს, რომ კოლეგამ უყუროს ვარჯიშს ან თამაშს და დააფიქსიროს თავისი აზრი იმის შესახებ, თუ სად პროგრესირებს გუნდი.

ასეთი მიმოხილვები შეიძლება მიუთითებდეს იმაზე, რომ გუნდი უფრო სწრაფად ან ნელა პროგრესირებს, ვიდრე მწვრთნელი თავდაპირველად ელოდა და ამან შეიძლება მოითხოვოს გეგმის შეცვლა. ანალოგიურად, შეიძლება არსებობდეს გარე ფაქტორები, რომლებიც მოითხოვს გეგმის შეცვლას. მაგალითად, გუნდს შეიძლება დაუპირისპირდეს ზონალური დაცვა თავის პირველ რამდენიმე თამაშში და მწვრთნელს შეიძლება არ ჰქონდა დაგეგმილი შეტევითი პრინციპების შემოღება ზონალური დაცვის წინააღმდეგ სეზონის ბოლომდე, მაგრამ ახლა შესაძლოა ზოგიერთი მათგანის ადრე წარდგენა გადაწყვიტოს.

მწვრთნელმა ასევე უნდა გადახედოს გეგმას სეზონის ბოლოს, რათა გამოავლინოს გუნდის წარმატებები და გაუმჯობესების სფეროები. იუნიორების გუნდების შემთხვევაში, შესაძლოა, მწვრთნელმა არ ავარჯიშოს გუნდი შემდეგი შეჯიბრებისთვის, ან გუნდში მოთამაშეები შეიცვალონ, თუმცა გეგმა შეიძლება იყოს საფუძველი შემდეგი წლისთვის და განხილვა შეიძლება გაგრძელდეს ან „ამოყრავდეს“, ახალი ამოსავალი წერტილით და ახალი მიზნებით.

კლუბის მწვრთნელმა უნდა გააზიარონ ეს ინფორმაცია გუნდებისა და მოთამაშეების შესახებ, რათა დაეხმარონ განვითარების გრძელვადიანი მიზნების მიღწევას.

## გეგმაზე ასახვა

გეგმის სპეციფიკის განხილვის გარდა, მწვრთნელმა უნდა გამოიყენოს შესაძლებლობა სეზონის ბოლოს და ასახოს როგორც გეგმა, ასევე დაგეგმვის პროცესი. ამის გაკეთებისას მან უნდა გაითვალისწინოს:

- რამდენად ზუსტი იყო მისი შეფასება გუნდის შესახებ? იყო თუ არა გუნდის მიზნები ძალიან რთული, თუ არა საკმარისად რთული?
- იყო თუ არა საკმარისი რესურსი? რა სხვა რესურსები შეიძლება მოეწონათ მათ და როგორ შეიძლება მათი მოპოვება? მიეწოდა თუ არა საკმარისი მითითებები დამხმარე მწვრთნელებსა და მენეჯერებს?
- იყო ისეთი ფაქტორები რომლებიც არ იყო გათვალისწინებული გეგმის მომზადებისას, მაგრამ უნდა იყოს გათვალისწინებული შემდეგი გეგმისთვის?
- იყო თუ არა კარგად მხარდაჭერილი გეგმა - გამოაჩინეს მოთამაშეებმა „მზაობა“ თუ არა? შეეძლო თუ არა მწვრთნელს გეგმის უკეთ გაცნობა?

კიდევ ერთხელ, მოთამაშეების, მშობლების ან კოლეგებისგან უკუკავშირის მოძიება დაგეხმარებათ ამ ასახვაში. რაც მთავარია, რეფლექსიის წამოწყებისას მწვრთნელმა დრო უნდა გამოყოს, რათა დაადგინოს, რა წავიდა კარგად და რა წარმატებები ჰქონდა გუნდს!



## 2.2.2 შეტევითი და დაცვითი სქემების კონსტრუირება

*”... ზოგჯერ სხვა გუნდებს ვაძლევთ უფლებას გვიკარნახონ თამაშის ტემპი – იქნება ეს სწრაფი თუ ნელი, აღმავალი თუ დაღმავალი... ვფიქრობ, იმისთვის რომ წარმატებული ვიყოთ, უნდა გავაკეთოთ ის, რასაც აკეთებენ ამ ლიგის საუკეთესო გუნდები და ვუკარნახოთ როგორი უნდა იყოს თამაში... სანამ შედეგის მიღებას დავიწყებთ, უნდა ვისწავლოთ ტემპის კარნახი.”<sup>7</sup>*

### პარიში

*„დაცვითი სქემის დანერგვამ უნდა გააძლიეროს თქვენი სპორტსმენები, რომ ჰქონდეთ თავდაჯერებულობა, რომ მათ შეუძლიათ გავლენა მოახდინონ და გააკონტროლონ თამაშის ტემპი.“<sup>6</sup>*

### ჯოან პაკალი

კალათბურთის თამაში აგრძელებს განვითარებას, რადგან იცვლება მოთამაშეთა ათლეტურობის და უნარების დონე და მწვრთნელები შეიმუშავენ სტრატეგიებს, რომ ისარგებლონ და ასევე უაწყონ თამაშის ცვალებადი უნარები.

### რა არის შეტევითი თუ დაცვითი სქემა?

მწვრთნელებმა უნდა განსაზღვრონ, როგორ უნდათ რომ მათმა გუნდმა ითამაშოს. შეტევითი და დაცვითი სქემები უზრაოდ წარმოადგენს საერთო ტაქტიკასა და ფილოსოფიას, რომლითაც გუნდი ითამაშებს.

### შენი ფილოსოფია შენი გუნდის „წინააღმდეგ“

ბევრი მწვრთნელი იძენს რეპუტაციას იმის გამო, რომ განსაკუთრებული ცოდნა აქვს თამაშის კონკრეტულ ნაწილებში (მაგ.: "ის არის შესანიშნავი დაცვის მწვრთნელი", "ის შესანიშნავი სროლის მწვრთნელი") ან ასოცირდება თამაშის კონკრეტულ ნიმუშებთან (მაგ. ჯონ ვუდენის "UCLA შეტევა", პიტ კერილის "Princeton შეტევა") ან თამაშის სტილებთან (მაგ. პოლ ვესტჰედი და "სწრაფი შეტევის კალათბურთი"). მართლაც, მწვრთნელებმა უნდა განავითარონ თავიანთი ფილოსოფია იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა ჩატარდეს თამაში. მაგალითად, FIBA ძალიან მოუწოდებს ახალგაზრდა მოთამაშეების მწვრთნელებს, რომ ყურადღება გაამახვილონ თამაშის ფუნდამენტური შეტევისა და დაცვის უნარების სწავლებაზე, სანამ გადავლენ კონკრეტულ ნიმუშებზე თუ „სეტურ“ თამაშებზე.

ბევრ იუნიორ გუნდს, განსაკუთრებით ახალგაზრდა გუნდს, ექნება უნიკალური და გაურთულებელი მიდგომა თამაშში (მაგ. თამაში "ერთი ერთზე" დაცვა) და ეს მხოლოდ მაშინ, როდესაც გუნდის მომზადება მოიცავს რამდენიმე ცალკეულ ტაქტიკას (მაგ. შეტევითი სეტი "ერთი ერთზე" დაცვის წინააღმდეგ, შეტევითი სეტი „1 დაცვის წინა ზონის“ წინააღმდეგ, შეტევითი სეტი „2 მცველი წინა ზონის“ წინააღმდეგ და ა.შ.), რომელსაც ჩვენ სქემას ვუწოდებთ.

<sup>6</sup> მწვრთნელი ჯოან პაკალი, დიუკის უნივერსიტეტის ქალთა კალათბურთის მთავარი მწვრთნელი

<sup>7</sup> პარი შიფი, Chicago Fire-ის ნახევარმცველი, აშშ-ს ფეხბურთის უმაღლეს ლიგაში

როდესაც მწვრთნელებს უფრო გამოცდილი და კვალიფიციური მოთამაშეები ჰყავთ, გუნდისთვის უფრო სრულყოფილი სქემების შემუშავების შესაძლებლობები იზრდება.

თუმცა ამის გაკეთებისას მწვრთნელებმა უნდა იცოდნენ ის თვისებები, რაც მათ გუნდში მოთამაშეებს აქვთ. აზრი არ აქვს ისეთი სისტემის გაშვებას, რომელიც მოთამაშეებისგან მოითხოვს გარკვეული თვისებების ქონას, თუ თქვენს გუნდში მოთამაშეებს ეს თვისებები არ აქვთ!

რა თქმა უნდა, კარგად მართული ვარჯიშით, მოთამაშეებს შეუძლიათ განავითარონ უნარები, რომლებიც არ აქვთ და შესაბამისად მწვრთნელმა უნდა გადაწყვიტოს:

(ა) რა თვისებები და უნარებია

საჭირო მწვრთნელის მიერ

სასურველი თამაშის სტილის

გასატარებლად;

(ბ) რამდენად აქვთ გუნდში

მოთამაშეებს უკვე ეს თვისებები და უნარები;

(გ) რამდენად შეუძლიათ

მოთამაშეებს გუნდში მოიპოვონ ეს თვისებები და უნარები.

მხოლოდ მაშინ, როცა მწვრთნელს

სჯერა, რომ მოთამაშეებს აქვთ ან

შეუძლიათ შეიძინონ კონკრეტული

სტილისთვის საჭირო თვისებები და

უნარები, მწვრთნელმა უნდა

განახორციელოს ეს თამაშის სტილი

ამ გუნდთან ერთად. ამ

გადაწყვეტილების მიღებისას

მწვრთნელმა ასევე უნდა

გაითვალისწინოს, თუ რამდენი

მოსამზადებელი დრო აქვს გუნდთან

ერთად და იყოს რეალისტური

შეფასებისას, თუ რამდენის დანერგვა

შეიძლება.

იუნიორების ბევრ მწვრთნელს აქვს

შეზღუდული შესაძლებლობები

გუნდში კონკრეტული მოთამაშეების

(ან მოთამაშეების ტიპების)

დაკომპლექტებისთვის და, როგორც

ასეთი, შეიძლება აღმოჩნდნენ ისეთ

მდგომარეობაში, რომ ვერ ითამაშონ

მათთვის სასურველი თამაშის სტილი

კონკრეტულ გუნდთან, რადგან არ

აქვთ უნარი, გამოცდილება ან

ფიზიკური თვისებები, რომლებიც

საჭიროა ან არ აქვთ საკმარისი დრო

მომზადებისთვის.

## სქემის გაგნობის უპირატესობა

შეტევითი ან დაცვითი სქემა უბრალოდ ამზადებს გუნდს, რომ შეძლოს ერთზე მეტი "სეტის" ან სტრუქტურის თამაში.

მაგალითად, დაცვითი სქემა შეიძლება შეიცავდეს შემდეგს:

- მთლიანი მოედნის ზეწოლის დაცვა;
- გადასვლის დაცვის წესები;
- ნახევარ მოედანზე ერთი ერთზე წესები;
- პოსტის მოთამაშეების დაცვა
- პერიმეტრის მოთამაშეების დაცვა
- ნახევარი სმოედნის ზონის წესები.

და ნახევარ მოედანზე „ერთი ერთზე“ და ზონების სტრუქტურებში შეიძლება იყოს მაღალი ზეწოლის ვარიანტები (რაც ხშირად თამაშის ტემპს აჩქარებს) და ვარიანტები, რომლებმაც შეიძლება შეანელონ თამაში.

არსებობს მთელი რიგი პირდაპირი უპირატესობები შეტევითი ან დაცვითი სქემის ქონისგან, ვიდრე თამაშის ერთი სტილისგან:

(ა) ძნელია „დაზვერვა/სკაუტირება“;

(ბ) შეუძლია შეცვალოს ტემპი

რომელშიც თამაში მიმდინარეობს;

გ) თამაშის მსვლელობისას

მოწინააღმდეგის სტრატეგიებთან შეგუების უნარი;

(დ) თქვენი მოთამაშეებისთვის

თავდაჯერებულობის მიცემა, რომ მათ

შეუძლიათ მორგება და რომ შეუძლიათ

გაუძლონ მოწინააღმდეგეებისგან

განსხვავებულ ტაქტიკას;

(ე) თამაშებს შორის სწრაფად ადაპტაციის

შესაძლებლობა, რაც შეიძლება

განსაკუთრებით მომგებიანი იყოს

ტურნირებისა და ფინალური სერიების

დროს.

ხშირად სქემის ერთი ელემენტი ეყრდნობა

სქემის მეორე ნაწილის საფუძველს,

როგორცაა 1-1-3 შესატყვისი ზონა,

რომელიც ადრე იყო განხილული,

რომელიც ასევე არის საფუძველი

„დაბლოკვა და 1“-ისა და 1-3-1-ის

შესატყვისი ზონის.

### შეტევითი სქემის კონსტრუირება

არც შეტევითი და არც დაცვითი სქემა არ უნდა იყოს ზედმეტად რთული. ბევრი მწვრთნელი, მაგალითად, გამოიყენებს ერთსა და იმავე საბაზისო შეტევას როგორც ერთი ერთზე, ისე ზონალური დაცვის წინააღმდეგ და ამ შეტევაში განსაკუთრებული აქცენტი კეთდება დაცვის მიხედვით შემდეგზე:

- დაბლოკვის კუთხეები და პოზიციები შეიძლება შეიცვალოს – მაგ. ზონის საწინააღმდეგოდ, ბლოკები ზონის „გარედან“ შეიძლება იყოს გამოყენებული;
- შედარებითი უპირატესობა, რომელიც გუნდს აქვს, შეიძლება განსხვავდებოდეს მოწინააღმდეგის მიხედვით – მაგ. გუნდი შეიძლება იყოს "შედარებით" დიდი ერთ მოწინააღმდეგესთან შედარებით, მაგრამ აქვს ძალა პერიმეტრულ პოზიციებში მეორე მოწინააღმდეგესთან შედარებით.

შეტევითი სქემაში შესატანი ასპექტების განხილვისას მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს:

- პოსტზე ტამპის და პერიმეტრული თამაშის ვარიანტების შექმნა;
- ისეთი ელემენტების შექმნა, რომლებიც მიდრეკილი არიან „ააჩქარო“ შეტევა, ასევე ისეთი ელემენტები, რომლებიც „აწყარბენ ბურთს“ და ანელაზენ ტემპს;
- გუნდმა იცოდეს, საიდან სურს ყველაზე მეტი ტყორცნის განხორციელება და ვინ უნდა შეასრულოს ეს ტყორცნები;
- ისეთი სქემის შემუშავების თავიდან აცილება, რომელიც ყვრდნობა მხოლოდ ერთ ან ორ მოთამაშეს. მიუხედავად იმისა, რომ მათ შეუძლიათ სვა მოთამაშეებზე უკეთესად ითამაშონ, ისინი ასევე შეიძლება დაშავდნენ ან უხერხულ პრობლემებში აღმოჩნდნენ და ვერ შეძლონ თამაში;
- სადაც ეს შესაძლებელია, სქემის ელემენტების შესაბამისი წესების არსებობა;
- როგორ გაზომონ სქემის თითოეული ელემენტის ეფექტურობა როგორც კონკრეტული თამაშის ფარგლებში, ასევე სეზონის განმავლობაში.

რაც მთავარია, მწვრთნელმა უნდა განიხილოს რამდენი დრო აქვს მის გუნდთან ერთად, რადგან საბოლოო ჯამში ეს განსაზღვრავს რამდენად ეფექტურად შეუძლია შეტევითი სქემის მოწყობა.

### დაცვითი სქემის კონსტრუირება

დაცვითი სქემა გუნდს აძლევს შესაძლებლობას შეცვალოს ის, თუ როგორ თამაშობენ ისინი მოწინააღმდეგეების როლში და შეცვალონ თამაშის სიტუაციები. ეს უფრო მეტია, ვიდრე ნახევარ მოედანზე ერთი ერთზე თამაშიდან, მთლიან მოედანზე ერთი ერთზე გადასვლა და სქემა უნდა მისცეს გუნდს თავდაჯერებულობა, რომ მათ შეუძლიათ სხვადასხვა სტილის თამაში საჭიროებისამებრ, მოწინააღმდეგის ძლიერი მხარეების დასაპირისპირებლად. სქემის შედგენისას მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს:

- როგორი „სტანდარტული“ დაცვით უნდა ითამაშოს გუნდმა;
- რა დაცვას ითამაშებენ, თუ ზეწოლის გაზრდა სურთ;
- რა დაცვას ითამაშებენ, როცა ჩამორჩებიან და უნდა „დაეწიონ“ (ტემპის გაზრდა);
- როგორ დაიცავენ გუნდს დომინანტური პოსტის მოთამაშეებით;
- როგორ დაიცავენ გუნდს დომინანტური პერიმეტრის მოთამაშეებით?
- ნებისმიერი დაცვითი სქემისთვის მნიშვნელოვანია მოთამაშეების ფუნდამენტური უნარების შესრულების უნარი. მაგალითად:
- მოთამაშეებს ასწავლიან ბურთზე ბლოკის დასაცავად სხვადასხვა ტექნიკას, „ზემოდან“, „ქვემოდან“, „ორმაგი“, „გადართვა“ ან „მიწოლა“ (ბლოკის მოშორებით);
- ზეწოლის დაცვაში შეიძლება „გაორმაგდეს“;
- კარგი პერიმეტრული სროლის გუნდის წინააღმდეგ, შეიძლება წავიდნენ „ზემოდან“ ან „გადაერთონ“;
- კარგი პოსტის გუნდის წინააღმდეგ შეუძლიათ გამოიყენონ „მიწოლა“.

სქემას სულაც არ სჭირდება არჩევანის დიდი რაოდენობა და, როგორც შეტევის სქემის მსგავსად, ის, რაც შეიძლება განხორციელდეს გუნდთან ერთად, ნათლად ასახავს თუ რა მოსამზადებელი დრო აქვს გუნდს.

### შეტევითი ან დაცვითი სქემის განხორციელება

ბევრი მწვრთნელი იყენებს საკვანძო სიტყვებს ან ვიზუალურ მინიშნებებს სქემის კონკრეტული ელემენტების განსაზღვრისთვის:

- „წითელი“ შეიძლება იყოს ზეწოლითი დაცვა, განსაკუთრებით ბურთის მფლობელის ორმაგი დაბლოკვა;
- ბურთის მფლობელი, რომელიც ხელს ირტყამს მაისურზე, შეიძლება მიუთითებდეს კონკრეტულ შემტევ თამაშზე.

ასეთი ნიშნების გამოყენება მწვრთნელს გაუადვილებს ინსტრუქციების გადაცემას მოთამაშეებისთვის და, რა თქმა უნდა, მოწინააღმდეგის სკაუტირებისას, მწვრთნელები ეძებენ ამ მინიშნებებს, რათა წინასწარ აიცილონ ის, რასაც მოწინააღმდეგე აპირებს თამაშის დროს.

როგორც არ უნდა იყოს გამოსაყენებელი მინიშნებები, მათი გამოყენება ასევე უნდა მოხდეს ვარჯიშზე, რომ მოთამაშეები მიეჩვიონ სიგნალების ძიებას და ამოცნობას ისევე, როგორც ავითარებენ სქემის ელემენტების გაცნობას.

### სქემის ეფექტურობის გაზომვა

თამაშის სქემის შემუშავებისას მწვრთნელებმა ასევე უნდა დაადგინონ, თუ როგორ შეაფასებენ მის ეფექტურობას. მიუხედავად იმისა, რომ კალათბურთის საბოლოო მიზანი მეტოქეზე მეტი ქულის მოგროვებაა, ანგარიშის ყურება სულაც არ არის გუნდის ეფექტური მოქმედების საიმედო მაჩვენებელი.

მაგალითად, თუ მწვრთნელი ირჩევს თამაშს 1-1-3 ზონალურ დაცვაზე, რათა აიძულოს მოწინააღმდეგე ისროლოს გარედან, ის ფაქტი, რომ მოწინააღმდეგე შესაძლოა რამდენიმე სროლა ზუსტად შეასრულოს, სულაც არ არის იმის მანიშნებელი, რომ ზონაში გადასვლა წარუმატებელი იყო. ამ სიტუაციაში მწვრთნელს შეუძლია შეაფასოს დაცვის ეფექტურობა შემდეგი გზით:

- თვალთვალი, საიდან ისერის მოწინააღმდეგე;
- ოპონენტის მიერ მიღებული „პოსტ შეხების“ რაოდენობა;
- ბურთის ტყორცნის ზონაში შეღწევის რაოდენობა;
- როდის ისერის (24 წამის დამთვლელ მოწყობილობასთან მიმართებაში) მოწინააღმდეგე?

ანალოგიურად, მწვრთნელმა შეიძლება შეაფასოს შეტევის ეფექტურობა შემდეგი მითითებით:

- სად ხორციელდება ტყორცნები;
- ვინ ახორციელებს ტყორცნებს;
- გუნდი შეღწევას აკეთებს დრიბლინგით თუ პასით;
- რამდენად ხშირად აგროვებს გუნდი ქულას მათი შემტევი სქემის კონკრეტული ელემენტების გამო?

ფიზიკური დიდი დარბაზის მწვრთნელმა ლინდსი გეიზმა გამოიყენა გამოთქმა „ოპერაცია წარმატებული იყო, მაგრამ პაციენტი გარდაიცვალა“ სიტუაციების აღსაწერად, როდესაც გუნდი ქმნის ტყორცნას, რომელიც უნდა, მაგრამ ბურთი კალათს ცდებოდა. მწვრთნელს და გუნდს უნდა ჰქონდეს თავდაჯერებულობა, რომ განაგრძონ და არ მიატოვონ ტაქტიკა მხოლოდ იმიტომ, რომ მათ ვერ მოიპოვეს ქულა.

სქემის ეფექტურობის გასაზომად, მწვრთნელს უნდა ჰქონდეს კონკრეტული მეტრიკა (რომელიც შეიძლება განსხვავდებოდეს ოფიციალური სტატისტიკისგან) და ხშირად შეიძლება სასარგებლო იყოს მწვრთნელის ასისტენტისთვის ამ მეტრიკების თვალყურის დევნების დავალება. მაგალითად:

| შეტევით/დეფენსით ტაქტიკა                             | მეტრიკა                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| დაცვა -<br>მთლიან მოედნის ხაფნებში გაბმა             | <ul style="list-style-type: none"> <li>ათვლის მოწყობილობაზე დარჩენილი დრო, როდესაც შეტევა წინა მოედანზე გადადის</li> <li>ბურთი არა გამთამაშებელთან, როცა მეტოქის შეტევა იწყება</li> <li>გადახრილი პასები</li> <li>მოწინააღმდეგის შეტევა დაწყებული მოედნის არასასურველ მხარეზე</li> </ul>                      |
| დაცვა -<br>“PACK LINE” ნახევარ მოედანზე <sup>8</sup> | <ul style="list-style-type: none"> <li>რამდენჯერ მიმართავს შეტევა ბურთის „რევერსს“ (პასი ერთი მხრიდან მეორეზე)</li> <li>მოწინააღმდეგის შეღწევის/ბურთის ტყორცნის ზონაში შესვლის რაოდენობა</li> <li>რამდენჯერ აჩერებს შეღწევას მცველი ბრუნვით</li> <li>ტყორცნის გარედან განხორციელებული ტყორცნების %</li> </ul> |
| დაცვა -<br>წინააღმდეგე დაბლოკვა                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>დაბალი პოსტის მოთამაშის პასების რაოდენობა (შეხვედრის %)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     |

მეტრიკის განსაზღვრისას მწვრთნელმა ასევე უნდა გაითვალისწინოს, როგორი შეიძლება იყოს მოწინააღმდეგის პასუხი. მაგალითად, პოსტის ორმაგმა დაბლოკვამ შეიძლება გამოიწვიოს მოწინააღმდეგის უფრო ღია გარე ტყორცნები. მთლიანი მოედნის ზეწოლამ, შეიძლება გამოიწვიოს ღია ლეი-აფები, თუ მოწინააღმდეგე „გაარღვევს“ ზეწოლას.

მკაფიო მეტრიკის არსებობით, მწვრთნელს შეუძლია თავიდან აიცილოს იმპულსური გადაწყვეტილება, რომელიც შეიძლება მოხდეს, თუ ის უბრალოდ შეხედავს, მოიპოვა თუ არა მოწინააღმდეგე ქულა. მაგალითად, მეტოქემ შეიძლება მიიღოს 2 ღია ლეი-აფი, მაგრამ თუ მათ ჰქონდათ ბურთის ექვსჯერ ფლობა, სადაც ზეწოლის შედეგად განახორციელეს ტყორცნა, მთლიანი მოედნის დაცვა შეიძლება ჩაითვალოს წარმატებულად.

<sup>8</sup> “Pack line” დაცვა არის ჩაწეული ერთი ერთზე დაცვა, რომელიც შექმნილია ბურთის ტყორცნის ზონაში შეღწევის შესაჩერებლად, განსაკუთრებით დრიბლინგით ნებისმიერი შეღწევის შესაჩერებლად.



## 2.3 კომუნიკაცია

### 2.3.1 მედიის მართვა

*ზოგიერთი გუნდისთვის (განსაკუთრებით პროფესიულ ლიგებში) მედია შეიძლება მუდმივი თანხლები იყოს და შეიძლება იყოს ყურადღების გამგზავნელი როგორც მოთამაშეებისთვის, ასევე მწვრთნელებისთვის.*

სხვა გუნდებში (მაგ. იუნიორების გუნდებში) მედია შეიძლება შედარებით ნაკლებად იყოს ჩართული და მწვრთნელის როლი შეიძლება იყოს მედიის გაშუქების მიეზი. მედიასთან ურთიერთობისას მნიშვნელოვანი საკითხებია:

- მკაფიო უფლებამოსილების ხაზები - ვის შეუძლია კომენტარი გააკეთოს საკითხებზე? თუ ვინმეს ამ უფლებამოსილების ფარგლებს გარეთ ჰკითხავენ რაიმეს თემაზე, მათი პასუხი უბრალოდ უნდა იყოს „კომენტარის გარეშე“;
- ძირითადი მესიჯები - პოზიციის ქონა საკითხთან დაკავშირებით და ამ გზავნილის ხელახლა გამეორება მედიასთან ყველა ურთიერთობისას;
- ბრიფინგი – კლუბისთვის მნიშვნელოვანია (და შესაძლოა ეს არ იყოს მწვრთნელის პასუხისმგებლობა) უზრუნველყოს, რომ ადამიანები, რომლებსაც მედიამ შეიძლება დაუხვან კითხვები, იყვნენ ინფორმირებული საკითხების შესახებ;
- წვდომა - ზოგჯერ მწვრთნელებს შეუძლიათ შეაჩერონ მოთამაშეების მედიასთან ურთიერთობა, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ეს მოთამაშეებისთვის ყურადღების გაფანტვას წარმოადგენს. ამ გადაწყვეტილების მიღებისას მწვრთნელმა უნდა გაიგოს, რა ვალდებულებები აქვს კლუბს ან ლიგას მოთამაშეების ხელმისაწვდომობასთან დაკავშირებით. მედიის გამოიწვევამ ასევე შეიძლება გამოიწვიოს მედიის დიდი ინტერესი;
- სოლიდარობა - მწვრთნელებმა და მოთამაშეებმა არ უნდა გამოიყენონ მედია გუნდში ჩივილების გასაშუქებლად, თუმცა მედია რა თქმა უნდა მზადაა ასეთი კომენტარებისთვის;

• პატივისცემა - მედიისთვის ნათქვამი ყველაფერი ოპონენტების ყურადღების ცენტრში მოექცევა და მწვრთნელები (და მოთამაშეები) უნდა მოერიდონ რაიმეს თქმას, რაც შეიძლება იყოს უპატივცემულო ოპონენტების მიმართ. ოპონენტები, სავარაუდოდ, გამოიყენებენ ასეთ კომენტარებს, როგორც მოტივაციას;

• რეფლექსია – მწვრთნელებს ხშირად სთხოვენ უპასუხონ შეკითხვებს უშუალოდ თამაშის შემდეგ (ან თუნდაც თამაშის დროს), რაც შეიძლება იყოს ძლიერი ემოციების განცდის დრო. მწვრთნელები შეიძლება იყვნენ გულწრფელები ასეთ ინტერვიუებში (მაგ.: „დღეს კარგად არ ვითამაშეთ“, „მოხსნაზე გვაჯობებს და უნდა მივხედოთ ამას“ და ა.შ.).

თუმცა, მწვრთნელები ფრთხილად უნდა იყვნენ პირადი კრიტიკის ან დასკვნების გამოტანისას თამაშთან დაკავშირებით, ამის ნაცვლად უნდა დატოვონ ეს გუნდის შიგნით განსახილველად.

მწვრთნელებმა უნდა ივარჯიშონ ინტერვიუს ტექნიკაში, თუ საეარაუდოა, რომ მათ მედია დაუკავშირდება. იმის ნაცვლად, რომ თავი აარიდოს მედიის ვალდებულებებს (თავისთვის და მოთამაშეებისთვის), მწვრთნელმა უნდა განიხილოს დროის განსაზღვრა, როდესაც მედიას შეუძლია დაუკავშირდეს მას.



ალტერნატიულად, თუ გუნდი არ არის ლიგაში, რომელიც იზიდავს მედიას, მწვრთნელს შეიძლება დასჭირდეს მედიის ინტერესის მოპოვების როლის თამაში. ხშირად ეს შეიძლება გაიზარდოს შემდეგით:

- თამაშების შემდეგ მედიისთვის წერილობითი რეზიუმეს მიწოდება (რაც შეიძლება გახდეს სიუჟეტის საფუძველი). ეს არ უნდა იყოს ფოკუსირებული მხოლოდ საკუთარ გუნდზე, არამედ უნდა აღიაროს ოპონენტების კარგი თამაში;
- ფოტოს მიწოდება (ან თუნდაც დამუშავებული ვიდეო) მედიისთვის გამოსაყენებლად;
- ისტორიების მიწოდება უბრალოდ თამაშის შედეგების მიღმა – მაგალითად, ადგილობრივი მოთამაშეების თამაში რეგიონულ ან ეროვნულ დონეზე ხშირად აინტერესებს ადგილობრივ მედიას;
- ინფორმაციის თანმიმდევრულად მიწოდება, იმისდა მიუხედავად, გუნდმა კარგად იმუშავა თუ არა.

---

## დამატებითი ცნობები

---

1. როგორია თქვენი ხედვა გუნდისთვის? როგორ ფიქრობთ, გუნდში სხვებმა იციან თქვენი ხედვის შესახებ და იზიარებენ მას? განიხილეთ მათთან.
2. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, თუ როგორ ამზადებს ის წლიურ გეგმას და განიხილეთ ნებისმიერი განსხვავება თქვენსა და მის მიდგომებს შორის.
3. თქვენ რომ იყოთ 18-წლამდელთა გუნდის მწვრთნელი თქვენს კლუბში, როგორ შეიძლებოდა გავლენა მოეხდინა სხვა იუნიორ მწვრთნელებს თქვენს კლუბში (უმცროს ასაკობრივ ჯგუფში) კლუბისთვის საერთო შეტევითი და დაცვითი სქემის განხორციელებაში?
4. განახორციელებდით თუ არა დაცვით სქემას შეტევით სქემამდე? განიხილეთ თქვენი შეხედულება კოლეგასთან.

LEVEL 3



# მწვრთნელი

თავი 3

განვითარება



# 3.1 თამაშის გაგება

## 3.1.1 საერთაშორისო ტენდენციებთან ინტეგრირება და მათზე რეაგირება

*მწვრთნელები ჩვეულებრივ აერთიანებენ შეტევით და დაცვით სისტემებში ასპექტებს, რომლებიც ნახეს სხვა გუნდებთან - ეს არის ან გუნდები, რომელთა წინააღმდეგაც თამაშობენ ან სხვა თამაშები, რომლებსაც უყურებენ.*

თუმცა, არსებობს რამდენიმე გამაფრთხილებელი შენიშვნა, რომელიც მწვრთნელებმა უნდა გაითვალისწინონ:

### 1. ფოკუსირება უნარების შესრულებაზე და არა თამაშის ნიმუშზე

ბევრი მწვრთნელი უშვებს შეცდომას, როცა გუნდებს აწვდიან თამაშის კონკრეტულ „ნიმუშებს“ ისე რომ არ ახდენენ ფოკუსირებას მოთამაშეების კარგი გადაწყვეტილებების მიღების და თამაშის უნარების განხორციელების შესაძლებლობაზე. მაგალითად, "Zipper" თამაში გამოიყენება San Antonio Spurs-ის მიერ და არის თამაშის შედარებით მარტივი ნიმუში.

ის, რაც მას ეფექტურს ხდის Spurs-ისთვის, არ არის ის, თუ სად კეთდება ჭრა ან სად არის დაყენებული ბლოკი. ამის ნაცვლად, ის ეფექტურია იმის გამო, რომ მოთამაშეებს შეუძლიათ წაიკითხონ რას აკეთებენ მცველები და შემდეგ იმოქმედონ უპირატესობის მოსაპოვებლად.

მწვრთნელებმა უნდა უზრუნველყონ, რომ მათ ყურადღება გაამახვილონ ამ უნარებზე და შემდეგ გამოიყენონ თამაშის ნიმუში, როგორც ჩარჩო. "Zipper" მოიცავს ბლოკის დაყენების მოქმედებას. პირველად გამჭრელმა შეიძლება მოხვევა გააკეთოს (რადგან მცველი მას უკან მიჰყვება), მაგრამ თუ მცველი შეცვლის ტაქტიკას (მაგ. ბლოკის ქვეშ გადავა), გამჭრელმა ამაზე რეაგირება უნდა მოახდინოს (მაგ., შეიძლება უეცარ ჭრას მიმართოს (flare cut)).

### 2. ეს ფენიგანდის შესაფერისია?

თითოეულ გუნდს აქვს თავისი ძლიერი და სუსტი მხარეები. სანამ გადაწყვეტს თამაშის ნიმუშის განხორციელებას, მწვრთნელმა უნდა განიხილოს, შეესაბამება თუ არა ის მოთამაშეებს, რომლებიც მას ჰყავს. ბევრი გუნდი იყენებს ბურთის დაბლოკვებს თავის შეტევაში, რაც მოითხოვს მოთამაშეებს, რომლებსაც აქვთ უნარი გამოიყენონ შეღწევის დრიბლინგი. თუ თქვენს გუნდს არ აქვს ეს, შეგიძლიათ უპირატესობა მიანიჭოთ თამაშის სხვა ნიმუშს.

### 3. ეს თამაშ იყო თუ „წაკითხვა“?

ეს დაკავშირებულია 1 პუნქტთან და განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ მწვრთნელს შემოაქვს თამაშის ნიმუში, რომელიც ეფუძნება სკაუტირებას ან სხვა გუნდის ყურებას. ამ სიტუაციაში, მწვრთნელი შესაძლოა დააკვირდეს ზოგად ჩარჩოს და კონკრეტულ „წაკითხვებს“, რომლებსაც მოთამაშეები აკეთებენ.



თამაშის ნიმუშზე დაჯერებისას მწვრთნელი ასევე უნდა დააკვირდეს რას აკეთებს მოწინააღმდეგე. თუ თამაშის შეტევით ნიმუშს უყურებს, მწვრთნელი ასევე უნდა დააკვირდეს:

- რა დაცვას თამაშობენ (მაგ., ერთი ერთზე თუ ზონალური, ხაფანგი თუ ჩაღუნვა და ა.შ.);
- კონკრეტული მცველების პოზიციონირებას (მაგ., მოთამაშემ, რომელიც აყენებს ბურთის ბლოკს, შეიძლება „გაასრილოს“ ბლოკი, როდესაც მცველები ორმაგი დაბლოკვის პოზიციაზე გადადიან) – იცვლება თუ არა მოძრაობა, თუ მცველები განსხვავებულად მოქმედებენ?
- ნებისმიერ სიტყვიერ ან ვიზუალურ მინიშნებას დაცვისგან (მაგ. ზოგიერთი გუნდი უწოდებს "წითელს" ორმაგი დაბლოკვის მისანიშნებლად);
- ათვლის მოწყობილობაზე როდის იყო თამაში? იცვლება თუ არა მოძრაობა, თუ საათზე მეტი ან ნაკლები დრო რჩება?

#### 4. იმის გაგება თუ რა ხდის მთავარ მოქმედებას შედეგიანს!

ისევ და ისევ, ეს არის მთელი გუნდის ყურება და არა მხოლოდ თამაშის კონკრეტული ნაწილის. მაგალითად, გუნდს შეუძლია დაფაროს პოსტი და მწვრთნელმა მოისურვოს ამის დანერგვა საკუთარ ტაქტიკაში. თუმცა მის დანერგვამდე მან ასევე უნდა გაიაზროს სხვა მცველების პოზიცია (მაგ. დამხმარე ხაზი პოსტის მოთამაშის უკან), დაცვითი როტაციის პრინციპები, რომელსაც გუნდი იყენებს და ა.შ.

მწვრთნელებს ასევე უნდა შეეძლოთ უპასუხონ იმ გუნდებს შორის არსებულ ტენდენციებს, რომელთა წინააღმდეგაც ისინი თამაშობენ მომზადების ფარგლებში. იმის ნაცვლად, რომ შემოიტანოს რაიმე სპეციფიკური კონკრეტული თამაშის წინააღმდეგ, მწვრთნელმა შეიძლება ხაზი გაუსვას თამაშის პრინციპებს (მაგ. ბურთის ბლოკის გამოჭერა). მწვრთნელის პასუხში ასევე უნდა იყოს გათვალისწინებული, თუ სავარაუდოდ რას გააკეთებს მოწინააღმდეგე.

მაგალითად, ბურთის ბლოკის გამოჭერისას, ბლოკის დამყენებელი შეიძლება გაჭრას კალათისკენ და მწვრთნელს, შესაბამისად, დასჭირდება განსაზღვროს როტაცია ამ გამჭრელის დასაცავად.

## 3.2 წვრთნის სტილი და ფილოსოფია

### 3.2.1 LTAD – LTAD მოდელის გაგება

*სპორტსმენების განვითარების გრძელვადიანი მოდელი (LTAD) არის ფიზიოლოგიური ჩარჩო, რომელიც შემოთავაზებულია სპორტსმენების წვრთნის ფოკუსირების, მოცულობის და ტიპის მართვისთვის, როდესაც ისინი გადადიან მოზარდობის პერიოდიდან ზრდასრულ ასაკში.*

მწვრთნელებს უნდა ჰქონდეთ გრძელვადიანი ხედვა თავიანთი სპორტსმენების განვითარებაზე, რის გამოც ყველა მოთამაშეს უნდა მიეცეს ყველა პოზიციაზე თამაშის შესაძლებლობა.

მართლაც, იუნიორი სპორტსმენების მწვრთნელის უპირველესი მიზანია განავითაროს კალათბურთის თამაშის სიყვარული, რათა მათ გააგრძელონ თამაში გრძელვადიან პერსპექტივაში.

#### ეტაპები ძირითად LTAD მოდელში

LTAD ჩარჩოს საერთო მიზანია:

1. საშუალება მისცეს მონაწილეებს იპოვონ გართობა, ფიტნესი, სოციალური ინტერაქცია და თვითრეალიზაცია ყოვლისმომცველი სპორტული გარემოს მეშვეობით; და
2. უზრუნველყოს კონკურენტული გზები, რომლებიც შეესაბამება განვითარებას და მიიყვანს მოთამაშეებს მიღწევების უმაღლეს დონეზე.

ზოგადად, LTAD-ის ძირითადი მიდგომის ფარგლებში შვიდი ეტაპია:<sup>9</sup>

- ეტაპი 1: აქტიური დაწყება (0-6 წელი)
- ეტაპი 2: საფუძვლები (გოგონები 6-8 წლის, ბიჭები 6-9)
- ეტაპი 3: ვარჯიშის სწავლა (გოგონები 8-11, ბიჭები 9-12)
- ეტაპი 4: ვარჯიში ვარჯიშისთვის (გოგონები 11-15, ბიჭები 12-16)

• ეტაპი 5: ვარჯიში შეჯიბრებისთვის (გოგონები 15-21, ბიჭები 16-23)

• ეტაპი 6: ვარჯიში გამარჯვებისთვის (გოგონები 18+, ბიჭები 19+)

• ეტაპი 7: აქტიური ცხოვრებისთვის (მონაწილის ნებისმიერი ასაკი).

1-3 ეტაპების მიზანია პუბერტატულ პერიოდამდე ფიზიკური წიგნიერების განვითარება, რათა ბავშვებს ჰქონდეთ ცხოვრებაში აქტიურად ყოფნის ძირითადი უნარები. ეს ფიზიკური წიგნიერება მოიცავს მოძრაობის ფართო სპექტრს (სირბილი, ხტუნვა და ა.შ.), ისევე როგორც ძირითად სპორტულ უნარებს (როგორცაა სროლა, დაჭერა და ა.შ.).

ამ ეტაპებზე ბავშვები ასევე არჩევენ ფიზიკურ აქტივობას, სპორტს ან დასვენებას და ცხადია, თუ მათი ჩართვა სპორტში სასიამოვნო არ არის, ნაკლებად სავარაუდოა, რომ აირჩიონ ფიზიკური აქტივობა.

ეტაპები ასევე იძლევა საფუძვლს მათთვის, ვისაც სურს გააგრძელოს "ელიტური" ვარჯიში კონკრეტულ სპორტში.

მნიშვნელოვანია, რომ ფიზიკურ წიგნიერებაზე გავლენას ახდენს ინდივიდის ასაკი, მაგრამ ასევე ისეთი ფაქტორები, როგორცაა მომწიფება და შესაძლებლობები. მწვრთნელებმა უბრალოდ არ უნდა დაიწყონ მოთამაშეები ასაკის მიხედვით, არამედ უნდა უნდა მიაქციოს ყურადღება, რომ „შეუსაბამოს“ ისინი ერთმანეთს ფიზიკური მომწიფების და სოციალური ფაქტორების გათვალისწინებით (მაგ. მეგობრებთან თამაში).

<sup>9</sup> ეს განყოფილება ამოღებულია Long-Term Athlete Development 2.0-დან, რომელიც გამოქვეყნებულია Canadian Sport for Life-ის მიერ (დამატებითი ინფორმაციისთვის იხილეთ [www.LTAD.ca](http://www.LTAD.ca) ან [www.canadiansportforlife.ca](http://www.canadiansportforlife.ca))

4-6 ეტაპები წარმოადგენს "ელიტარულ" სპეციალობას, რომელიც საშუალებას აძლევს სპორტსმენებს მიაღწიონ თავიანთ უმაღლეს დონეს. კალათბურთი შედარებით გვიანი სპეციალიზაციის სპორტია, რადგან თამაშის უნარების შეძენა პუბერტატულ პერიოდამდე არ არის საჭირო.

### შესაძლებლობები ყველა მოთამაშისთვის

"ნიჭიერის იდენტიფიკაცია" ძალიან არაზუსტი მეცნიერებაა. ყველა არსებული „წესისთვის“ (მაგ. „კალათბურთში წარმატების მისაღწევად მოთამაშეები უნდა იყვნენ მაღლები და ათლეტურები“) არსებობს გამონაკლისები (მაგისი ბოგესი და სპად უები ორივე თამაშობდნენ NBA-ში და ორივენი იყვნენ 6 ფუტზე დაბალი! (183 სმ)).

მიუხედავად იმისა, რომ მეცნიერებას უყვარს საშუალო და "ტიპიური" ნიმუშები, რამდენიმე მოთამაშე რეალურად საშუალო ან ტიპიურია. მწვრთნელმა უნდა უზრუნველყონ რაც შეიძლება მეტი მოთამაშისთვის სპორტში მონაწილეობის შესაძლებლობის მიცემა.

თითოეულ ეროვნულ ფედერაციას ექნება გზა სპორტსმენებისთვის და მწვრთნელმა უნდა გაიაზრონ, რა არის ეს გზა. ინფორმაციის მიღება შესაძლებელია სხვა მწვრთნელებთან საუბრით ან ფედერაციასთან დაკავშირებით. მწვრთნელმა უნდა წახალისონ მოთამაშეები მონაწილეობა მიიღონ ასეთ პროგრამებში.

იუნიორი მოთამაშეების მწვრთნელებმა ასევე უნდა იცოდნენ "ფარდობითი ასაკის" ეფექტი, რომელიც უბრალოდ არის ის, რომ მოთამაშეები ფიზიკურად მწიფდებიან სხვადასხვა ტემპებით და მწვრთნელები შეიძლება დაიბნენ ფიზიკური სიმწიფისა და უნარის განსხვავებაში. მოთამაშეები, რომლებიც ფიზიკურად უფრო ძლიერები არიან, ხშირად წარმატებას აღწევენ იუნიორების დონეზე ამ ფიზიკური განსხვავების გამო, თუმცა როგორც კი სხვა მოთამაშეები განვითარდებიან როგორც ფიზიკურად, ასევე გონებრივად, ისინი შეიძლება გახდნენ უკეთესი, ვიდრე ის მოთამაშეები, რომლებიც თავდაპირველად დომინირებდნენ.

მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინონ შემდეგი მითითებები მოთამაშეების შერჩევისას და ამ მოთამაშეების წვრთნისას:

1. განვითარეთ ყველა მოთამაშე თანაბრად. მიუხედავად იმისა, რომ მათ აქვთ განსხვავებული ნიჭი და უნარების დონე, მწვრთნელმა უნდა მისცეს ყველა მოთამაშეს თამაშის ყველა ასპექტის განვითარების შესაძლებლობა.
2. არ აირჩიოთ მოთამაშეები გასული წლის მიხედვით. შეიძლება რთული იყოს გადაწყვეტილების მიღება იმაზე, თუ ვინ იქნება თქვენს გუნდში, განსაკუთრებით შესარჩევ პროცესზე, სადაც ბევრი მოთამაშე იბრძვის გუნდისთვის. სავარაუდოდ, იქნება მოთამაშეთა ნახაზი, რომლებსაც მწვრთნელი იცნობს (შესაძლოა, მათ ადრე წვრთნიდა ან უყურებია მათი თამაშისთვის) და შეიძლება იყოს რამდენიმე მოთამაშე, ვინც ადრე სცადა, მაგრამ მწვრთნელმა არ შეარჩია ისევე, როგორც რამდენიმე მოთამაშე, რომელიც მწვრთნელს არ უნახავს. დროის უმეტესი ნაწილი დაუთმეთ იმ მოთამაშეებზე თვალყურის დევნას, რომლებიც არ აირჩიეთ გასულ წელს და არასოდეს გინახავთ, რათა მიიღოთ „განახლებული“ შეხედულება მათ შესაძლებლობებზე.
3. შეარჩიეთ მოთამაშეები იმის საფუძველზე, რისი გაკეთებაც ფიქრობთ, რომ შეგიძლიათ ასწავლოთ მათ და არა იმაზე, რისი გაკეთებაც მათ შეუძლიათ ამჟამად.
4. როდესაც არ ირჩევთ მოთამაშეს, მიეცით მას პრაქტიკული უკუკავშირი იმ სფეროებზე, რომელთა გაუმჯობესებაც მათ შეუძლიათ. შერჩევის ხელიდან გაშვება ხშირად აიბულებს მოთამაშეებს „იმუშაონ თავიანთ თამაშზე“.

მწვრთნელმა შეუძლიათ გამოიყენონ

- „შუქნიშნის“ მიდგომა შერჩევისას, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ ერთზე მეტი სესია აქვთ.
- ამ მიდგომაში, მწვრთნელები თავდაპირველად თითოეულ მოთამაშეს აფასებენ როგორც:
- მწვანე შუქი (აუცილებლად გადასვლა შერჩევის შემდეგ ეტაპზე);
  - წითელი შუქი (შერჩევის სტანდარტებს არ შეესაბამება);
  - ქარვისფერი შუქი (დარწმუნებული არ არის).

ამ თავდაპირველი შეფასების შემდეგ მწვრთნელმა მეტი დრო უნდა დაუთმოს "ქარვისფერი" მოთამაშეების შეფასებას. იყავით მომთხოვნი თქვენი სპორტსმენების მიმართ, მაგრამ დააკმაყოფილეთ თქვენი მოთხოვნები მათი ფიზიკური სიმწიფის დონის შესაბამისად. თუ ეჭვი გეპარებათ, რა შეუძლიათ გააკეთონ, მოიძიეთ რჩევა.

## 3.3 საკუთარი წვრთნის განვითარება

### 3.3.1 მწვრთნელის განვითარების გეგმის შექმნა

*იქნება ეს იუნიორი თუ სენიორი მოთამაშეების მწვრთნელობა, იარსებებს მოლოდინი, რომ მწვრთნელი დარჩება „თანამედროვე“ იმაში, რასაც ასწავლის და როგორ ასწავლის.*

ყველა მწვრთნელმა უნდა ჩადოს ინვესტიცია საკუთარ განვითარებაში, რასაც შესაძლოა გარკვეული ფინანსური ხარჯები დასჭირდეს და, რა თქმა უნდა, დროს მოითხოვს.

კონკრეტული განვითარების აქტივობების განხილვამდე, მწვრთნელმა უნდა განიხილოს რა არის მისი, როგორც მწვრთნელის ღირებულებები, რადგან ეს დაეხმარება შეაფასოს კონკრეტული შესაძლებლობები, რომლებიც შეიძლება წარმოიშვას.

ნებისმიერი განვითარების გეგმის ამოსავალი წერტილი არის მწვრთნელის ძლიერი და სუსტი მხარეების შეფასება. მწვრთნელმა შეიძლება განსაზღვროს ის სფეროები, რომელთა გაუმჯობესებაც სურს, როგორცაა თამაშის ტექნიკური ასპექტი, როგორც ასწავლის თამაშის ასპექტებს ან თემებს, რომლებიც არ არის სპეციფიკური კალთბურთისთვის (მაგ. ლიდერობა, ბიუჯეტირება, დროის მენეჯმენტი, მწვრთნელის პრინციპები და ა.შ.).

საკუთარი გაუმჯობესების სფეროების განსაზღვრის მცდელობისას მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს:

- მოთამაშეები, რომლებმაც დატოვეს პროგრამა – იყო თუ არა რაიმე კონკრეტული, რასაც მოთამაშე ეძებდა და არ მოხვდა პროგრამაში?
- გადის თუ არა მწვრთნელი ყველაფერს, რაც მის სავარჯიშო გეგმაში იყო შეტანილი – შეეძლო თუ არა უფრო ეფექტურად დაგეგმვა?
- მოთამაშეები, რომლებთანაც მწვრთნელს არ ჰქონდა კარგი ურთიერთობა – როგორი პიროვნება იყო მოთამაშე, ცდილობდა თუ არა მწვრთნელი რაიმე განსხვავებული მიდგომის მონახვას ამ სპორტსმენთან დასაკავშირებლად?
- გუნდის ცნებები, რომლებსაც გუნდი კარგად არ ასრულებს – შეიძლება თუ არა მათი სწავლება სხვა გზით?

- არის თუ არა მწვრთნელი კმაყოფილი გუნდისა და ცალკეული მოთამაშეების კულტურითა და სამუშაო ეთიკით – როგორ შეუძლია მწვრთნელს ამის გაუმჯობესება გუნდში?

- არიან თუ არა მწვრთნელის ასისტენტები აქტიურად ჩართულნი ვარჯიშის დაგეგმვასა და განხორციელებაში – იქნებ ისინი უფრო მეტად იყვნენ ჩართულნი?

ამ რეფლექსიიდან მწვრთნელმა შეიძლება განსაზღვროს განვითარების სფეროები და შემდეგ შეიძლება განიხილოს სხვა მწვრთნელ კოლეგებთან ერთად, თუ როგორ შეძლებენ გაზარდონ თავიანთი ცოდნა და გაგება ამ სფეროებში.

მწვრთნელს შეიძლება ასევე სურდეს ისაუბროს მწვრთნელებთან, რომლებთანაც მუშაობდნენ ან მათ ყოფილ მოთამაშეებთან, რათა მიიღონ შთაბეჭდილებები იმის შესახებ, თუ რამდენად ეფექტური ან სასიამოვნო იყო ვარჯიშები და რა იყო მათი აზრით მწვრთნელის ძლიერი მხარე.

პერსონალური რეფლექსიის გარდა, მწვრთნელისთვის შეიძლება ძალიან სასარგებლო იყოს კოლეგებისგან ან მენტორებისგან აზრის მოძიება იმ სფეროების შესახებ, სადაც მას გაუმჯობესება სჭირდება. ამან შეიძლება კიდევ ერთხელ დაადასტუროს ის, რაც მწვრთნელმა განსაზღვრა ან შეიძლება წამოჭრას ის, რაც მწვრთნელმა არ განსაზღვრა. მწვრთნელი ღია უნდა იყოს ამ უკუკავშირის მისაღებად და უნდა ისაუბროს იმ ადამიანებთან, რომლებიც გამოთქვამენ გულწრფელ აზრს და არ იმეორებენ მწვრთნელის აზრებს.

აქტივობების სპექტრი,  
რომელიც მწვრთნელმა  
შეიძლება განიხილოს  
განვითარების გეგმაში,  
პრაქტიკულად გაუთავებელია  
და მას შემდეგ, რაც  
მწვრთნელი განსაზღვრავს  
რისი მოპოვება სურს, მას  
შეუძლია შეაფასოს სხვადასხვა  
აქტივობები ამ სარგებლის  
მიწოდების უნარით.  
ზოგიერთი ტიპის აქტივობა,  
რომელიც შეიძლება  
განიხილებოდეს, არის:

- ოფიციალური სწავლა  
უნივერსიტეტში ან კოლეჯში;
- მწვრთნელთა აკრედიტაციის  
კურსზე ან კლინიკაში  
დასწრება;
- სხვა მწვრთნელთან მუშაობა  
ან დაკვირვება (ჩართული  
იქნება თუ არა  
კალათბურთში);
- მწვრთნელი მენტორის  
მხრიდან დაკვირვება და  
უკუკავშირის მიწოდება;
- სხვა სფეროში პატივცემულ  
პრაქტიკოსთან მუშაობა ან  
დაკვირვება მისი მხრიდან  
(მაგ. დროის გატარება  
ბიზნესის ლიდერთან იმის  
დასაკვირვებლად, თუ როგორ  
ხელმძღვანელობს ის თავის  
გუნდს);
- წიგნების ან სტატიების  
კითხვა;
- სხვა პროგრამების  
მონახულება, განსაკუთრებით,  
თუ ისინი, სავარაუდოდ,  
განსხვავებულ მიდგომას  
გამოიყენებენ (მაგ. პროგრამა  
სხვა რეგიონში);
- ფორუმებში ან სადისკუსიო  
ჯგუფებში მონაწილეობა.

ალბათ, განვითარების გეგმის  
ყველაზე მნიშვნელოვანი ასპექტია  
ჩაწეროთ იგი და ასევე ესაუბროთ  
ხალხს იმაზე, თუ რას აკეთებთ და  
რატომ? დატვირთულ ცხოვრებაში  
ადვილია განვითარების  
აქტივობების გადადება ან  
უბრალოდ დროის არ გამონახვა მათ  
გასაკეთებლად და მწვრთნელმა  
უნდა შეიმუშაოს სტრატეგიები,  
რათა დაეხმაროს საკუთარ თავს  
პასუხისმგებლობის დაკისრებაში  
გეგმის განხორციელებისთვის.



---

## დამატებითი ცნობები

---

1. როგორ ცდილობთ, თვალყური ადევნოთ საერთაშორისო ტენდენციებს, თუ როგორ თამაშობენ კალათბურთს? განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, თუ რას აკეთებს ის.
2. როგორ ფიქრობთ, რა არის ყველაზე მნიშვნელოვანი ტენდენცია ამ მომენტში საერთაშორისო კალათბურთში? განიხილეთ თქვენი პასუხები მწვრთნელ კოლეგასთან. როგორი იქნება თქვენი რეაქცია ამ ტენდენციაზე? (მაგ. თუ ეს შეტევითი ტენდენციაა, როგორ დაიცავდით მას?)
3. ჩართული ხართ თუ არა თქვენი რეგიონის ნიჭის განვითარების პროგრამებში? როგორ შეგიძლიათ უფრო მეტად ჩაერთოთ?
4. იფიქრეთ თქვენ მიერ არჩეული იუნიორების გუნდის შესახებ. მოთამაშეები იმ დროისთვის მათი უნარების მიხედვით შეარჩიეთ თუ იმ პოტენციალის მიხედვით, რომელიც მათ ჰქონდათ?
5. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან კრიტერიუმები, რომლებიც შეგიძლიათ მოძებნოთ სპორტსმენის პოტენციალის შეფასებისას. არის თუ არა რაიმე გაიდლაინები თქვენი კლუბის / რეგიონის / ფედერაციისგან, რომელიც დაგეხმარებოდით?



LEVEL 3



# მწვრთნელი

თავი 4

მმართველობა



# 4.1 სპორტსმენების დახმარება საკუთარი თავის მართვაში

## 4.1.1 მოთამაშეების აგენტები

*FIBA მოითხოვს, რომ ნებისმიერი სპორტული აგენტი, რომელიც წარმოადგენს კალათბურთელს, უნდა იყოს სერტიფიცირებული FIBA-ს მიერ და ნებისმიერმა მწვრთნელმა, რომელსაც მოთამაშის აგენტი მიმართავს, ჯერ უნდა მოითხოვოს მისი სერტიფიცირების დეტალები.*

### მოთამაშის აგენტები

მწვრთნელს ასევე შეუძლია გადაამოწმოს, არის თუ არა აგენტი სერტიფიცირებული FIBA-ს ვებგვერდის მეშვეობით ([www.fiba.com](http://www.fiba.com)).

მწვრთნელი ფრთხილად უნდა იყოს, რომ არ მისცეს რჩევები მოთამაშეებს სხვა კლუბთან მოლაპარაკებების თაობაზე, გარდა იმისა, რომ მტკიცედ ურჩიოს მოთამაშეს, რომ მიიღონ რჩევა!

FIBA-ს აქვს მოთამაშის სტანდარტული კონტრაქტი და მწვრთნელმა უნდა აცნობოს ნებისმიერ მოთამაშეს, რომ მათ შეუძლიათ მიიღონ მისი ასლი, ისევე როგორც სხვა ინფორმაცია, FIBA-ს ვებსაიტის მეშვეობით. სტანდარტული კონტრაქტის გარდა, FIBA-ს აქვს დეტალები იმის შესახებ, თუ რას უნდა შეიცავდეს მოთამაშის კონტრაქტი. მოთამაშეებს და კლუბებს არ უწევთ სტანდარტული კონტრაქტის გამოყენება, თუმცა მოთამაშეებს მიღებული აქვთ რჩევა, რომ დარწმუნდნენ, რომ ნებისმიერი კონტრაქტი შეიცავს FIBA-ს მიერ რეკომენდებულ სხვადასხვა დეტალებს.

მოთამაშეს, რომელიც მოთამაშის აგენტთან დისკუსიას აწარმოებს, შეიძლება **ყურადღება გაეფანტოს** - ეს შეიძლება იყოს მოთამაშისთვის საინტერესო დრო, მაგრამ ამან ასევე შეიძლება წაართვას ყურადღება გუნდს. განსაკუთრებით ტურნირების დროს მწვრთნელმა უნდა სთხოვოს, რომ აგენტები არ დაუკავშირდნენ მოთამაშეებს და სთხოვოს მათ, რომ ნებისმიერი დისკუსია გადადონ ტურნირის დასრულებამდე.

FIBA-მ ასევე მოამზადა შემდეგი

ინფორმაცია მოთამაშეებისთვის მოთამაშეების აგენტებთან დაკავშირებით, რომელიც მწვრთნელმა შეიძლება მიაწოდონ მოთამაშეებს, რომლებიც განიხილავენ აგენტის ყოლას:

### როგორ შეუძლია აგენტს დახმარება?

კარიერის ზრდასთან ერთად, თქვენ შეიძლება განიცადოთ უფრო დიდი მოთხოვნები თქვენს დროზე. მეტი შეჯიბრება, მედია გამოსვლები, საუბრის ჩართულობა და მოგზაურობის მოთხოვნილებები, ყველაფერმა ამან შეიძლება დაგიტოვოთ ნაკლები დრო მოედანზე თქვენი უნარების განვითარებისა და შენარჩუნებისთვის. აგენტს შეუძლია დაგეხმაროთ თქვენი დროის მაქსიმალურად გაზრდაში თქვენი წარდგენით შემდეგნაირად:

- კალათბურთის ბაზარზე თქვენი ფასის გაგება და გუნდის მენეჯმენტთან მოლაპარაკება, რომ გადაგიხადონ თქვენი ფასი;
  - თქვენი საჭიროებებისა და მიზნების გაგება თქვენი კონტრაქტის ხანგრძლივობის, ხელფასისა და დამატებითი წახალისების შესახებ მოლაპარაკებებისთვის, რომელიც შეიძლება თქვენთვის ხელმისაწვდომი იყოს
  - დამატებითი შემოსავლის წყაროების იდენტიფიცირება, მოძიება და უზრუნველყოფა მოწონების, გამოჩენის, საუბრის ღონისძიებების და ა.შ. მეშვეობით
- ზოგიერთ აგენტს ასევე შეუძლია იურიდიული და/ან ფინანსური კონსულტაციების გაწევა, მაგრამ არის რამდენიმე მნიშვნელოვანი რამ, რაც გასათვალისწინებელია ერთ ადამიანზე ძალიან დიდი გავლენის მინიჭებამდე.



### როდის გჭირდებათ აგენტი?

პირველი ნაბიჯი არის იმის გააზრება, ნამდვილად გჭირდებათ თუ არა აგენტის მომსახურება.

როგორც ზემოთ აღინიშნა, აგენტებს შეუძლიათ დაგეხმარონ თქვენი სახელით მოლაპარაკების წარმოებაში და შემოსავლის დამატებითი წყაროების იდენტიფიცირებაში, რითაც მეტ დროს მოგცემთ მოედანზე თამაშზე ფოკუსირებისთვის.

მაგრამ თუ თქვენი კარიერა არ არის იმ დონეზე, სადაც სპონსორობის გარიგებები და კომპლექსური კონტრაქტის მოლაპარაკებები ხელს უშლის თქვენს თამაშს, მაშინ შეიძლება სჯობდეს არ განახორციელოთ ფინანსური ინვესტიცია აგენტის მომსახურებაში.

თქვენი საჭიროებების იდენტიფიცირებისთვის, დაუსვით საკუთარ თავს შემდეგი კითხვები – თუ უპასუხებთ დიახ-ს ყველა ან უმეტეს მათგანს, მაშინ აგენტთან მუშაობა შეიძლება იყოს კარგი არჩევანი:

- შემიძლია თუ არა დახმარება გამოვიყენო ჩემს ამჟამინდელ გუნდთან ჩემი კონტრაქტის/ხელფასის მოლაპარაკების თაობაზე (ან ვეძებ ახალ გუნდს)?

- მოედნის მიღმა ვალდებულებები (მაგ. საჯარო გამოსვლები, მოგზაურობა და ა.შ.) აყენებს მოთხოვნებს მოედანზე ჩემი თამაშის გაუმჯობესების, წვრთნის, და ვარჯიშისთვის საჭირო დროზე?

- მაქვს (ან ვაპირებ მოვიპოვო) სპონსორობის ხელშეკრულებები?

- დაინტერესებული ვარ შემოსავლის დამატებითი წყაროებით, რომლებიც დაკავშირებულია ჩემს კარიერასთან (მაგ., მოწონებები, სასაუბრო ტურები და ა.შ.)?

- არის თუ არა ჩემი კარიერა იმ დონეზე, სადაც მჭირდება დახმარება ყველა დეტალის მართვაში, რაც თან ახლავს მეტი ფულის გამომუშავებას, მეტი შესაძლებლობების ქონას და მოედნის მიღმა ურთიერთობებს?

არსებობს სრული სახელმძღვანელო, რომელიც შეგიძლიათ ჩამოტვირთოთ (უფასოდ) FIBA-ს ვებ-გვერდიდან ([www.fiba.com](http://www.fiba.com)).

## 4.1.2 კოლეჯის/უნივერსიტეტის სკაუტები

### კოლეჯის/უნივერსიტეტის სკაუტები

მოთამაშეებს ბევრი შესაძლებლობა აქვთ კალათბურთის სათამაშოდ კოლეჯებსა და უნივერსიტეტებში, განსაკუთრებით ჩრდილოეთ ამერიკაში (აშშ და კანადა). ბევრი კოლეჯის მწვრთნელი ესწრება იუნიორების ტურნირებს, რათა დააკვირდნენ მოთამაშეებს და ისინი ხშირად ესაუბრებიან მწვრთნელებს მოთამაშის შესახებ ინფორმაციის მოსაპოვებლად. კოლეჯის მარეგულირებელ ორგანოებს (მაგ. NCAA) აქვთ ძალიან კონკრეტული წესები იმის შესახებ, თუ როდის შეუძლიათ მოთამაშეებთან კონტაქტი.

ასევე არის მრავალი ორგანიზაცია, რომელიც სთავაზობს მოთამაშეებს სერვისებს, რათა დაეხმარონ მათ იპოვონ ადგილი კოლეჯის პროგრამით და ეს ორგანიზაციები ხშირად იღებენ მნიშვნელოვან გადასახადებს. კიდევ ერთხელ, მწვრთნელებმა უნდა სთხოვონ, რომ კოლეჯის მწვრთნელები და სკაუტები არ დაუკავშირდნენ მოთამაშეებს ტურნირების დროს.

კოლეჯში/უნივერსიტეტში სწავლის უფლებასთან დაკავშირებული წესები და კოლეჯში/უნივერსიტეტში თამაშის სპეციფიკური პირობები (განსაკუთრებით 1 და 2 დივიზიონებში, NCAA) რთულია და ხშირად იცვლება.

მწვრთნელები არ უნდა ცდილობდნენ თავიანთი მოთამაშეებისთვის რჩევის მიცემას და უნდა ურჩიონ მათ ყურადღებით გამოიკვილონ ყველაფერი. კოლეჯებს/უნივერსიტეტებს ჰყავთ შესაბამისობისა და მიმღები ოფიცრები, რომლებიც მუშაობენ სპორტულ განყოფილებასთან, რათა დაეხმარონ პერსპექტიულ სტუდენტ-სპორტსმენებს ამ პროცესში.

სანამ მოთამაშე მიიღებს რაიმე გადაწყვეტილებას კოლეჯში თამაშის შესახებ, მან უნდა იცოდეს რა გზები არსებობს მის ეროვნულ ფედერაციაში და მწვრთნელი შეიძლება დაეხმაროს მას მიიღოს დამატებითი ინფორმაცია ამის შესახებ.

ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე რჩევა, რომელიც მწვრთნელებმა შეიძლება გაუზიარონ მოთამაშეებს, რომლებიც განიხილავენ თამაშს აშშ-ს კოლეჯში ან უნივერსიტეტში.

ძალზე მნიშვნელოვანია, რომ იპოვოთ შესაბამისი სტუდენტ-სპორტსმენისთვის და კოლეჯი/უნივერსიტეტისთვის შესაფერისი ადგილი. ეს მოიცავს სტუდენტ-სპორტსმენის უნარს იყოს წარმატებული საკლასო ოთახში და მოედანზე.

### რა ინფორმაცია უნდა მოიძიოს მოთამაშემ კოლეჯზე/უნივერსიტეტზე?

განსაკუთრებით იმ მოთამაშეებისთვის, რომლებიც არ ცხოვრობენ აშშ-ში, ამერიკულ ინსტიტუტში სწავლა ცხოვრებისეული გამოცდილებაა - ეს არის სხვა ქვეყანაში ცხოვრება! და რამდენიც არ უნდა გქონდეთ ამერიკა ნანახი ტელევიზორში, რეალურად იქ ცხოვრება სულ სხვაა. აშშ-ს ბევრი კოლეჯი არის ქალაქებში, რომლებიც ბრუნავს თავად კოლეჯის გარშემო. ზოგი დიდ ქალაქებშია, ზოგი კი პატარა ქალაქებში. სანამ კოლეჯში ან უნივერსიტეტში სიარულს გადაწყვეტთ, არის ის, რაც უნდა გაიგოთ თავად კოლეჯის ან უნივერსიტეტის შესახებ.

## ზოგადი კითხვები კოლეჯსა და უნივერსიტეტზე

- რამდენი სტუდენტია კოლეჯში/უნივერსიტეტში?
- რამდენი საერთაშორისო სტუდენტია კოლეჯში/უნივერსიტეტში?
- როგორია კოლეჯის/უნივერსიტეტის სტუდენტების სოციალურ-ეკონომიკური ნაზავი?
- ასოცირდება თუ არა კოლეჯი/უნივერსიტეტი რომელიმე ორგანიზაციასთან ან რელიგიურ დაწესებულებასთან?
- კოლეჯი/უნივერსიტეტი კერძო დაწესებულებაა თუ საჯარო?

## ქალაქის შესახებ, სადაც კოლეჯი თუ უნივერსიტეტი მდებარეობს

- როგორია საშუალო ტემპერატურა?
- რა მანძილზეა უახლოესი „დიდი“ ქალაქი?
- რომელია ქალაქში ყველაზე დიდი კულტურული ჯგუფები?
- რა არის ქალაქის ძირითადი ეკონომიკური დარგები?

## კოლეჯში თუ უნივერსიტეტში სწავლის შესახებ

- გათვალისწინეთ თუ არა კოლეჯი/უნივერსიტეტი კურსს, რომლის სწავლაც გსურთ?
- აღიარებულია თუ არა თქვენს ქვეყანაში კოლეჯის/უნივერსიტეტის კვალიფიკაცია?
- რა აკადემიური მხარდაჭერის პროგრამები აქვთ სტუდენტ-სპორტსმენებს?
- რამდენ საკრედიტო საათს იღებენ მოთამაშეები სეზონში და სეზონის გარეთ? და რამდენი დრო დასჭირდება დამთავრებას?
- შესაძლებელია თუ არა საზაფხულო სკოლა? თუ მოთამაშეს სჭირდება საზაფხულო სკოლაში წასვლა, გადაუხდის თუ არა მას კოლეჯი/უნივერსიტეტი? (ხშირია სპორტსმენებისთვის ვარჯიშის საჭიროების გამო, რომ უნდა გაიარონ საზაფხულო სკოლების გარკვეული მოდულები)
- არის თუ არა კოლეჯი/უნივერსიტეტი აკრედიტებული?

## საკოლეჯო/საუნივერსიტეტო ცხოვრების შესახებ

- როგორია ტიპური დღე სტუდენტის სპორტსმენისთვის (რამდენი საათია გაკვეთილისთვის, რამდენი საათია სავარჯიშოდ).
- რამდენი სტუდენტი იზიარებს ოთახს საცხოვრებელ ნაწილში? (ბევრი საცხოვრებელი ნაწილი არის საერთო საცხოვრებლები და გეყოლებათ ოთახის ბინადარი!)

არის თუ არა საცხოვრებელი ნაწილები „საერთო“ (მაშაკაცი და ქალი)?

- აქვს თუ არა საცხოვრებელ ნაწილებს სასწავლო ოთახები?
- აქვს თუ არა საცხოვრებელ ნაწილებს საერთო სველი წერტილები და სამრეცხაო?
- ცხოვრობს თუ არა სტუდენტ-სპორტსმენების უმეტესობა კამპუსში?

## მოთამაშის ამყვანი მწვრთნელისთვის დასასმელი კითხვები

ყოველთვის, როცა ესაუბრებით მწვრთნელს, რომელიც თქვენს დაქირავებას ცდილობს, დაიმახსოვრეთ, რომ ისინი ბევრ სპორტსმენს ესაუბრებიან და ცდილობენ თქვენს „გაყიდვას“, მათ კოლეჯში წასვლით.

**თქვენ შეგიძლიათ განიხილოთ მათთვის შემდეგი კითხვების დასმა:**

### გუნდში თამაშის შესახებ

- როგორია თქვენი პროგრამის ფილოსოფია?
- რა პოზიციებზე ვითამაშებ თქვენს გუნდში?
- პირველ სეზონში წითელ მაისურში ვიქნები (ანუ არ ვითამაშებ)?
- რა მოლოდინი გაქვთ ვარჯიშთან და ფიზიკურ მომზადებასთან დაკავშირებით?
- რამდენი სპორტსმენი ამთავრებს თქვენს პროგრამას? (ეს იქნება მაჩვენებელი იმისა, თუ რა რაოდენობის აქცენტს აკეთებს მწვრთნელი სწავლაზე.)
- იყენებს თუ არა გუნდი რაიმე კონკრეტულ სისტემას ან თამაშის ნიმუშს?
- სხვა მოთამაშეები ვინ არიან თქვენს სიაში, რომლებიც შეიძლება იბრძოდნენ იმავე პოზიციაზე?
- როგორ ფიქრობთ, რამდენი სათამაშო დრო მექნება? (ფრთხილად იყავით მწვრთნელის მიმართ, რომელიც სასტარტო ადგილის „გარანტიებს“ მოგცემთ.)

## მწვრთნელის შესახებ

- როგორ აღწერდით თქვენს სამწვრთნელო სტილს?
- როდის ეწერება მთავარ მწვრთნელს კონტრაქტი და რამდენ ხანს აპირებს დარჩენას?
- თუ მე სერიოზული ტრავმა მივიღე შეჯიბრების დროს, ვინ არის პასუხისმგებელი ჩემს სამედიცინო ხარჯებზე?

## სტიპენდიის შესახებ

- რა სახის სტიპენდიაა შემოთავაზებული - სრული, ნაწილობრივი, სპორტული, აკადემიური?
- რას მოიცავს სტიპენდია - პანსიონი, სწავლა, კვება, ტანსაცმელი, ფეხსაცმელი, სხვა?

- ვინ არის პასუხისმგებელი აშშ-ში და უკან მგზავრობის საფასურის გადახდაზე?
- როგორ ვწყვეტ სტიპენდიას, თუ სახლი მენატრება ან უკმაყოფილო ვარ კოლეჯში/უნივერსიტეტში? კერძოდ, არის თუ არა რაიმე ვალდებულება სტიპენდიის დაბრუნების შესახებ?
- რა აკადემიური ქულები (SAT/ACT ქულები და საშუალო ქულა GPA) მჭირდება კოლეჯში/უნივერსიტეტში მისაღებად?
- რა საშუალო ქულა უნდა მქონდეს სტიპენდიის შესანარჩუნებლად?
- სტიპენდია ოთხწლიანია თუ ყოველწლიურად გაიცემა?

### როგორ უნდა მოვიქცე თუ სკაუტი/მწვრთნელი დამეკონტაქტება?

კარგია კითხვებზე პასუხის გაცემა და მწვრთნელისთვის ინფორმაციის მიწოდება იმ გუნდების შესახებ, რომლებთანაც გითამაშიათ და ა.შ. თუმცა, მოთამაშეებმა უმჯობესია, არ აიღონ რაიმე ვალდებულება ყველა საჭირო ინფორმაციის გაცნობის გარეშე.

### მოთამაშს საკალათბურთო გაუმჯობესდება კოლეჯის პროგრამით?

კოლეჯი ან უნივერსიტეტი შეიძლება იყოს კარგი გზა თქვენი თამაშის განვითარებისთვის. კოლეჯისა და უნივერსიტეტის პროგრამების უმეტესობა მოიცავს ყოველდღიურ ვარჯიშს ოფიციალური კალათბურთის ვარჯიშის დაწყებიდან (ნოემბრის დასაწყისი) სეზონის ბოლომდე (მარტი).

NCAA აწესებს შეზღუდვებს მწვრთნელებზე, მოთამაშეებთან, როგორც სეზონის განმავლობაში, ასევე სეზონის შემდეგ კონტაქტის თაობაზე. არასეზონის დროს შეიძლება ბევრი მწვრთნელი არ მიიღოს. კოლეჯის ან უნივერსიტეტის კალათბურთის პროგრამის მთავარი მწვრთნელი, როგორც წესი, სრულ განაკვეთზეა და ხშირად დიდი ზეწოლის ქვეშ არიან, რომ შექმნან მომგები გუნდები. ეს იწვევს იმას, რომ ზოგიერთი მწვრთნელი არ ამხვილებს ყურადღებას სპორტსმენების საერთო განვითარებაზე, არამედ ფოკუსირებულია ექსკლუზიურად გამარჯვების მცდელობაზე. ბევრი კოლეჯის მწვრთნელი თამაშობს მაღიან მკაცრ „სისტემებს“, რომლებიც მოთამაშეებს ანიჭებენ კონკრეტულ (და ზოგჯერ საკმაოდ შეზღუდულ) როლებს. ყველა მწვრთნელი არ აკეთებს ამას, მაგრამ ისინი, ვინც აკეთებენ, ალბათ არ აპირებენ თქვენი კალათბურთის თამაშის განვითარებას. კოლეჯისა და უნივერსიტეტის კალათბურთის წესები ასევე განსხვავდება FIBA-ს ზოგიერთი წესებისგან (მაგ. უფრო გრძელი ტყორცის დრო (35 წამი), უფრო ახლოს 3pt ხაზი) და შესაძლოა თქვენი განვითარებისთვის საუკეთესო იყოს FIBA-ს წესებით თამაში.

### როდის დაეწყო კოლეჯ/უნივერსიტეტს?

აშშ-ს აკადემიური წელი ყოველი წლის აგვისტოში ან სექტემბერში იწყება. შესაძლებელია "შუა წლის" დაწყება (ანუ იანვარში), თუმცა ეს უჩვეულოა.

### დმატებით ინფორმაცია

არსებობს უამრავი რესურსი, რომელიც ხელმისაწვდომია ინტერნეტში, რომელიც შეიძლება დაეხმაროს პერსპექტიულ სტუდენტ-სპორტსმენებს, როგორცაა:

- NCAA - [www.ncaa.org](http://www.ncaa.org)
- NCAA უფლებამოსილების ცენტრი - [www.eligibilitycenter.org](http://www.eligibilitycenter.org)
- NAIA უფლებამოსილების ცენტრი - [www.playnaia.org/index.php](http://www.playnaia.org/index.php) and [www.naia.org](http://www.naia.org)
- NJCAA უფლებამოსილების ცენტრი - [www.eligibilitycorner.njcaa.org/](http://www.eligibilitycorner.njcaa.org/)
- NCCAA - [www.thenccaa.org](http://www.thenccaa.org)

## 4.2 კონტრაქტები

### 4.2.1 კონტრაქტების მიმოხილვა

*ბევრი მწვრთნელი, განსაკუთრებით იუნიორების, ამას აკეთებენ ნებაყოფლობით საფუძველზე, თუმცა, რა თქმა უნდა, არსებობს მწვრთნელებისთვის სრულ განაკვეთზე ანაზღაურების შესაძლებლობა.*

როდესაც მწვრთნელს მოეთხოვება ხელშეკრულების გაფორმება, მან კარგად უნდა წაიკითხოს დოკუმენტი, სანამ ხელს მოაწერს.

კონტრაქტი განსაზღვრავს მწვრთნელის ურთიერთობის წესებს გუნდთან ან ორგანიზაციასთან, რომელიც მას ქირაობს.

როგორც წესი, მწვრთნელს აქვს მრავალი დისკუსია, შესაძლოა, სხვადასხვა ადამიანებთან, კონტრაქტის მომზადებამდე. სავსებით სავარაუდოა, რომ თუ ხელშეკრულება არ შეიცავს იმას, რაც იყო განხილული, მაშინ ის, რაც იყო განხილული, ძალას კარგავს! აქედან გამომდინარე, მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელმა წაიკითხოს კონტრაქტი და დარწმუნდეს, რომ იგი ასახავს ყველაფერს, რაც მათ სურდათ.

სხვა რამ, რაც მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს კონტრაქტთან დაკავშირებით:

- დარწმუნდით, რომ გესმით, რა წერია ხელშეკრულებაში. მწვრთნელმა უნდა მოითხოვოს განმარტება, თუ არის რაიმე, რაშიც არ არის დარწმუნებული.
- ხელშეკრულება ვადიანია თუ გრძელდება? თუ ეს არის ფიქსირებული ვადით, არის თუ არა განახლების ვარიანტი და რა პირობები მოქმედებს, თუ არჩევანი არსებობს?
- დარწმუნდით, რომ კონტრაქტში ნათლად წერია, თუ ვის აბარებს ანგარიშს მწვრთნელი და რის საფუძველზე შეიძლება შეწყდეს კონტრაქტი, მათ შორის:
  - საჭირო შეტყობინების პერიოდები;
  - საფუძველი, რომლითაც მწვრთნელს ან კლუბს შეუძლია კონტრაქტის შეწყვეტა (სხვადასხვა მიზეზებს შეიძლება ჰქონდეს განსხვავებული შეტყობინების პერიოდი);

- აწესებს თუ არა კონტრაქტი რაიმე შეზღუდვას მწვრთნელისთვის, რომ შეძლოს მწვრთნელობა კლუბიდან წასვლის შემდეგ.

- თუ კონტრაქტი ეხება სხვა დოკუმენტებს (მაგ. კლუბის სხვა პოლიტიკას), მწვრთნელმა უნდა წაიკითხოს ეს დოკუმენტები.

- ინტელექტუალურ საკუთრება უნდა იყოს ნახსენები და განსაკუთრებით მწვრთნელის უფლებები კარგად უნდა იყოს დაცული. ეს შეიძლება იყოს კანონის რთული სფერო და მწვრთნელმა უნდა მოიძიოს კონკრეტული რჩევა, განსაკუთრებით, თუ აპირებს წიგნების დაწერას, კლინიკების მართვას ან სხვა რესურსების წარმოებას.

- დარწმუნდით, რომ კონტრაქტი მკაფიოა იმის შესახებ, თუ რა ვალდებულებები აქვს მწვრთნელს „მოედანს მიღმა“ (მაგ. სპონსორებისთვის გამოჩენა).

- კონტრაქტმა უნდა განსაზღვროს, თუ რა პროცესი ექნება გუნდს ან ორგანიზაციას მწვრთნელის მუშაობის განხილვისთვის და შესრულების ნებისმიერი კონკრეტული ინდიკატორი, რომელსაც მწვრთნელი უნდა დაემორჩილოს.

მწვრთნელი ასევე უნდა დარწმუნდეს, რომ გასაგებია, რა პასუხისმგებლობა ეკისრება მას, თუმცა დეტალების ეს დონე შეიძლება არ იყოს თავად კონტრაქტში და შეიძლება იყოს პოზიციის აღწერაში. აქვს თუ არა მწვრთნელს საბოლოო სიტყვის თქმის უფლება იმის თაობაზე, თუ რომელი მოთამაშე აიყვანონ? არის თუ არა შერჩევის პანელი ან შერჩევის პროცესი, რომელიც უნდა დაიცვას?

#### 4.1.2.1.1



---

## დამატებითი ცნობები

---

1. არიან თუ არა მოთამაშეები, რომელსაც თქვენ წვრთნით დაინტერესებული კალათბურთის თამაშით პროფესიულ ან კოლეჯის დონეზე? საიდან იღებენ ისინი ინფორმაციას არსებული შესაძლებლობების შესახებ?
2. რა რჩევას მისცემდით მოთამაშეს, რომელსაც მოთამაშის აგენტი სთავაზობდა თავის მომსახურებას? განიხილეთ თქვენი პასუხი მწვრთნელ კოლეგასთან.



LEVEL 3



# მოთამაშე

თავი 1

შემტევი კალათბურთის  
უნარები



# 1.1 პასის გადაცემა

## 1.1.1 კრეატიული პასის გადაცემა

*პლატონის მიხედვით, „აუცილებლობა, რომელიც ჩვენი გამოგონების დედაა“ ხშირად არის რაღაცის მიღწევის გზის შექმნის სტიმული.*

ანალოგიურად, ბევრი „სასაქონლო ნიშნის მოძრაობა“, რომელსაც ჩვენ ვხედავთ კალათბურთში, არ არის ნასწავლი, არამედ უბრალოდ შედეგია ნიჭიერი მოთამაშის მიერ წარმატების მიღწევის გზაზე.

მწვრთნელებს შეუძლიათ შეუქმნან მოთამაშეებს ამის გაკეთების შესაძლებლობა:

- შეჯიბრებითი ხასიათის აქტივობების ვარჯიშში გამოყენებით შემდეგისდაგვარად;
- მოთამაშეების თამაშით უფროსი სპორტსმენების წინააღმდეგ (და გოგონები ბიჭების წინააღმდეგ). ხშირად უფროსი სპორტსმენები უფრო მაღლები არიან, აქვთ უფრო გრძელი მკლავები და ა.შ., რაც ართულებს პასების გაკეთებას ან სროლას. ამიტომ მოთამაშეებმა უნდა ისწავლონ როგორ შექმნან სივრცე და იყვნენ ეფექტური;

- არ შეწყვიტოთ აქტივობები, როდესაც მოთამაშე არის „კრეატიული“ და ახორციელებს უნარს ნასწავლისგან განსხვავებულად. მიეცით საშუალება გაგრძელდეს აქტივობა და მიეცით საშუალება მოთამაშეებს გამოიკვლიონ რა არის წარმატებული;
- თუ მოთამაშეს აქვს ჩვევა, რომელიც მწვრთნელს სჯერა, რომ არ იქნება წარმატებული თამაშებში (მაგ. ბრუნვის მოძრაობას ასრულებს შეხედვის გარეშე), ჩაატარეთ აქტივობა, რომელიც ხაზს უსვამს სიტუაციას, როდესაც მწვრთნელს მიაჩნია, რომ ეს უნარი წარუმატებელი იქნება.



### ზურგს უკან პასი

ნებისმიერი წარმატებული პასის გასაღები არის იმის გაგება, თუ სად არის პასის გადაცემის ხაზი (და საჭიროების შემთხვევაში მისი შექმნა).

აქ, 1-ს მჭიდროდ იცავს x1 და 4 "მიყვება". ამ სიტუაციაში, ზურგის უკან პასი შეიძლება იყოს ძალიან ეფექტური და უფრო სწრაფი, ვიდრე გაჩერება და მოტრიალება.



გავრცელებული შეცდომა, როდესაც მოთამაშეები ზურგსუკან პასის გადაგდებას ცდილობენ, არის ბურთის „ხელეხვ შორის მოქცევით“ დაჭერა, როცა ხელი ქვემოდანაა. ეს ხშირად იმის შედეგია, რომ ვერ აკონტროლებთ ბურთს. იმისათვის, რომ პასი წარმატებით გააკეთოს, მოთამაშეს ხელი უნდა ჰქონდეს ბურთის გვერდზე, და უნდა უბიძგოს მას თანაგუნდელის მიმართულებით (თუ ხელი ბურთის ქვეშ არის, ის ბურთს მაღლა აწევს).

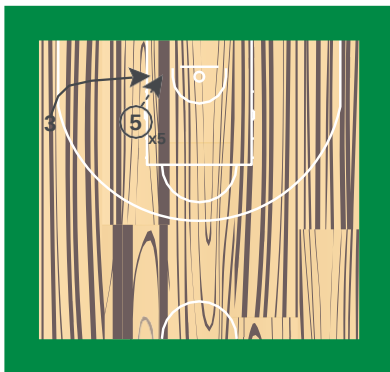
ბურთის წელზე რაც შეიძლება სწრაფად შემოხვევა დაეხმარება მოთამაშეებს გააუმჯობესონ ბურთის კონტროლის გრძნობა და ეს გააუმჯობესებს მათ უნარს, გადააგდონ ზურგს უკან პასი.

მოთამაშეები ასევე იბრძვიან, რომ ზურგსუკან პასი გადაუგდონ თანაგუნდელს, რომელიც მათ წინ არის. ამ მიზნის მისაღწევად, მოთამაშემ უნდა შემოატრიალოს სხეულის ზედა ნაწილი თანაგუნდელისგან, და შექმნას პასის გადაცემის კუთხე მის ხელსა და თანაგუნდელს შორის.

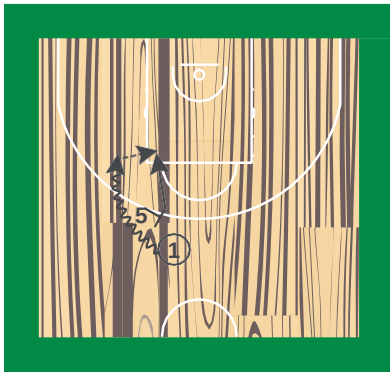
### ჯიბის პასი

ჯიბის პასი ჩვეულებრივ გამოიყენება "ტრაფიკში", სადაც მცირე ადგილია.

ეს არის ბურთის უბრალოდ დაგდების მსაგავსი, რომელიც თანაგუნდელმა უნდა აიღოს, თუმცა მისი სროლა ხდება იმისთვის, რომ ის ზუსტად იქითკენ წავიდეს, სადაც უნდა წავიდეს. პასის სროლა ხდება პასის გადამცემის თეძოდან.



პასის მოთამაშე ხშირად გამოიყენებს „ჯიბის პასს“ თანაგუნდელთან, რომელიც მის გვერდით აკეთებს ჭრას. მნიშვნელოვანია, რომ პასი გადაცემა ხდება გვერდით, საკუთარი მკველისგან მოშორებით.



ჯიბის პასს ასევე ხშირად იყენებს დრიბლერი, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ბურთს მიღმა ბლოკიდან გამოდის და ჭრის დროს პასს გადასცემს ბლოკის დამცველებს.

### პასის ფინტები მოძრაობაში

პასის ფინტების მნიშვნელობა პასის გადაცემის ხაზის შესაქმნელად ხაზგასმულია მანტრაში "fake a pass to make a pass" („გააკეთე პასის ფინტი პასის გასაკეთებლად“). მოძრაობისას პასის ფინტი რთულია და ყველაზე მარტივად კეთდება ნაბიჯების გადადგმისას, თითქმის ლეი-აფის სროლისთვის.

მაგალითად, როდესაც მოთამაშე აიღებს ბურთს (პირველი ფეხის მიწაზე დადგმისას) მან შეიძლება შეასრულოს პასის გადაცემის ფინტი ერთი მიმართულებით, შემდეგ კი მეორე ნაბიჯის გადადგმისას სხვა მიმართულებით გადასცეს პასი (ან განახორციელოს ტყორცნა).

ნებისმიერი პასის ფინტის ეფექტურობა იზრდება შემოთავაზებული პასის მიმართულებით ყურებით და/ან სხეულის ზედა ნაწილის ამ მიმართულებით მობრუნებით.

---

## დამატებითი ცნობები

---

1. მოუწოდებთ თუ ხელს უშლით მოთამაშეებს იყვნენ „კრეატიულები“? განიხილეთ თქვენი მიდგომა მწვრთნელ კოლეგასთან.



LEVEL 3



# მოთამაშე

თავი 2

ფიზიკური მომზადება





## 2.1 ძალა და ფიზიკური ფორმა

### 2.1.1 ინდივიდუალური ძალისა და ფიზიკური ფორმის შენარჩუნების პროგრამები

*მწვრთნელებს უნდა ესმოდეთ კალათბურთის ფიტნესისა და ძალის მოთხოვნები და შეუძლიათ ჩამოაყალიბონ ხედვა იმ სფეროების შესახებ, სადაც მოთამაშეს სჭირდება გაუმჯობესება.*

თუმცა, მწვრთნელმა უნდა უზრუნველყოს კონკრეტული პროგრამები მოთამაშისთვის მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ მას აქვს გამოცდილება ამ სფეროში. მწვრთნელთა უმეტესობას არ აქვს შესაბამისი გამოცდილება.

მწვრთნელებს, რომლებსაც არ აქვთ გამოცდილება, სჭირდებათ მოიძიონ დახმარება ძალისა და ფიზიკური ფორმის შენარჩუნების სფეროში სათანადო კვალიფიციური მწვრთნელებისგან. მწვრთნელი უნდა შეხვედეს ექსპერტს, რათა დარწმუნდეს, რომ მას კარგად ესმის კალათბურთის თამაში და მოთამაშის პოზიცია, რათა შეიმუშაოს შესაბამისი პროგრამა.

მწვრთნელმა უნდა იმუშაოს ექსპერტთან და კერძოდ განიხილოს:

- მოთამაშის განრიგი - როდესაც სეზონი იწყება/მთავრდება და მოედანზე ვარჯიშის დატვირთვა, რომელიც მოთამაშეს ექნება პროგრამის სხვადასხვა ეტაპზე;
- მოთამაშის სამუშაო დატვირთვა - მწვრთნელს შეიძლება დასჭირდეს მოთამაშის სამუშაო დატვირთვის შემცირება დიდი აქტივობის დროს, ძალისა და ფიზიკური ფორმის განვითარებისთვის;
- ძალისა და ფიზიკური ფორმის ჩართვა ვარჯიშში - იქნება ეს წვრთნაზე მოსული ექსპერტი თუ უბრალოდ მწვრთნელს ჩაუტარდება ინსტრუქტაჟი;

- წუთები, რომლის განმავლობაშიც სპორტსმენი ითამაშებს სეზონის განმავლობაში, განსაკუთრებით მისი ფიზიკური ფორმის შენარჩუნების პროგრამაში, შეიძლება განსხვავებული იყოს - მაგალითად, მოთამაშეს, რომელიც თამაშობს მხოლოდ რამდენიმე წუთს თითოეულ თამაშში, სჭირდება ფორმის შენარჩუნების პროგრამა, რომელიც ინარჩუნებს "სათამაშო ფიზიკურ ფორმას".

მიუხედავად იმისა, რომ მოთამაშეებს შეიძლება ჰქონდეთ ცალკე პროგრამები, ხშირად ღირს მათთვის ვარჯიში სხვა თანაგუნდელებთან ერთად, რადგან ეს შეიძლება დაეხმაროს მათ მოტივაციის დონეს და ასევე წახალისოს თანაგუნდელები მოახდინონ „დაკავშირება“.

მწვრთნელი მომზადებული უნდა იყოს (განსაკუთრებით სეზონის წინ), რათა მოედანზე ყოფნის გრაფიკი დაეხმაროს მოთამაშეებს ვარჯიშის სხვა ასპექტების დასრულებაში. ინდივიდუალური პროგრამის ზოგიერთი განსაკუთრებული უპირატესობაა:

- ის შეიძლება მორგებული იყოს კონკრეტულად თითოეული მოთამაშის საჭიროებებზე, მათი ამჟამინდელი „ფიტნესის“ დონის, გუნდში შესრულებული როლისა და მწვრთნელის მიერ გამოყენებული თამაშის სტილის გათვალისწინებით;
- თითოეულ მოთამაშეს ექნება განსხვავებული მოქნილობა და სახსრის მოხილურობა (რაც ასახავს მათ გენეტიკას ან ტრავმის/რეაბილიტაციის ნებისმიერ ისტორიას) და სავარჯიშოები შეიძლება შეირჩეს ფაქტორების გასაუმჯობესებლად, თან ამ შეზღუდვების გათვალისწინებით;

- ის შეიძლება იყოს ჩართული „სპორტის სპეციფიკურ“ მოძრაობებში;
- მას შეუძლია დასახოს მიზნები, რომლებიც როგორც ობიექტური „ნორმების“ საწინააღმდეგოდ არის დასახული (სადაც ხელმისაწვდომია მონაცემები), ასევე მიზნების, რომლებიც ეხება თითოეულ სპორტსმენს. ამ უკანასკნელ მიზნებს ხშირად სპორტსმენი უფრო რეალისტურ და მისაღწევად მიიჩნევს;

- გეგმა ასახავს თითოეული სპორტსმენის გამოცდილებისა და კომპეტენციის დონეს. მაგალითად, ხშირად ჯობია სპორტსმენები მოერიდონ წონის აპარატების გამოყენებას, სანამ არ აითვისებენ ძირითად ტექნიკას და არ გამოიმუშავენ საჭირო ძალას, რათა შეძლონ ამ აპარატების გამოყენება.

## 2.2 კვება

### 2.2.1 კვებითი დანამატების გამოყენება

*ბევრ ქვეყანაში „დანამატების“ გამოყენება გავრცელებულია ჯანმრთელობის გასაუმჯობესებლად ან ვარჯიშის შესრულების გასაუმჯობესებლად. დანამატები გვხვდება აბების, ტაბლეტების, კაფსულების ან თხევადი სახით.*

დანამატები შეიძლება იყოს სპორტსმენის მომზადების მნიშვნელოვანი ნაწილი, თუმცა ის არ უნდა იყოს გამოყენებული ვარჯიშის, დიეტისა და ჰიდრატაციის შემცვლელად. ნებისმიერი დანამატი, რომელსაც იყენებს სპორტსმენი, უნდა ავსებდეს მის საერთო პროგრამას.

სპორტსმენები საბოლოო ჯამში პასუხისმგებელი არიან თავიანთ ორგანიზმში არსებულ ყველა ნივთიერებაზე და ზოგიერთი დანამატი შეიძლება საშიშრო იყოს სპორტსმენის ჯანმრთელობისა და ვარჯიშისთვის ან შეიძლება შეიცავდეს ნივთიერებებს, რომლებიც აკრძალულია მსოფლიო ანტიდოპინგური კოდექსით. მაგალითად, ზოგიერთი დანამატი შეიძლება შეიცავდეს ინგრედიენტებს, რომლებიც არ არის ჩამოთვლილი პროდუქტის ეტიკეტზე, რომლებიც შეიძლება იყოს განზრახ დამატებული ან უნებლიედ დამატებული (მაგ. დანადგარებზე დატოვებული ნარჩენები სხვა წარმოების დროს).

ასევე მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ არ არსებობს წარმატების მოკლე გზა და რომ მაშინაც კი, როდესაც პროდუქციას რეკლამირებენ ცნობილი სპორტული ვარსკვლავები, დანამატები თავისთავად არ გამოიწვევს წარმატებას.

Informed sport ([www.informed-sport.com](http://www.informed-sport.com))

რეგულარულად ამოწმებს დანამატებს, რათა დადგინდეს, არის თუ არა ისინი თავისუფალი ნივთიერებებისგან, რომლებიც აკრძალულია WADA კოდიტ. სპორტსმენებს შეუძლიათ მოიძიონ ინფორმაცია ამ საიტის კონკრეტული დანამატების შესახებ, რომლებსაც ისინი განიხილავენ მოხმარებისთვის. თუმცა, საუკეთესო რჩევის ფორმას სპორტსმენისთვის სპორტულ დიეტოლოგთან მუშაობა.

#### კალათბურთის ფიზიოლოგია

კალათბურთი არის სწრაფი, მაღალკვალიფიციური და ფიზიკური სპორტი, რომელიც დიდ მოთხოვნებს უყენებს როგორც ანაერობულ, ასევე აერობულ ენერგეტიკულ სისტემებს. შესაბამისად, იმისათვის, რომ გაუძლონ ამ მოთხოვნებს და შეძლონ ენერგიის მაღალი დონის მიღწევა, მოთამაშეებს სჭირდებათ:

- ნახშირწყლების ნაკლებობის მინიმუმამდე შემცირება;
- ადექვატური ჰიდრატაციის შენარჩუნება.

#### კალათბურთის „ბიოქიმიკა“

დანამატები არ არის ჯადოსნური აბები. საკვები დანამატების მეცნიერულმა გამოყენებამ შეიძლება გააუმჯობესოს სპორტსმენის ბიოქიმიური გარემო ან მეტაბოლიზმი და დაეხმაროს მას უკეთესად და სწრაფად გამოჯანმრთელებაში. თუმცა ამას ცოდნა და დაგეგმვა სჭირდება. კალათბურთში მნიშვნელოვანია ენერგიის მაღალი გამოყენება და მისი სწორი და დროული გამოყენება. ამის პარალელურად, რემეჯვას და კორტიზოლის კონცენტრაციის შემცირება ასევე გაზრდის ჩვენს მუშაობას.

#### ნუტრიენტები, რომლებიც გამოიყენება ენერგიის წარმოებაში

ენერგიის გამომუშავებისა და ოქსიგენაციის გაზრდა, რემეჯვას და კორტიზოლის წარმოების შემცირებასთან ერთად არის ფორმულა, რომელსაც ჩვენ ვეძებთ. მოკლედ, აქ არის ყველაზე მნიშვნელოვანი საკვები ნივთიერებები, რომლებიც დაგეხმარებათ მეტაბოლური ოპტიმიზაციის მიღწევაში.

9 პლატონი, რესპუბლიკა, წიგნი II, 369c

### 1. B ჯგუფის ვიტამინების კომპლესი

ეს ნუტრიენტები წარმოადგენს სტრუქტურულად განსხვავებული კომპონენტების კლასს, რომლებიც გამოიყენება როგორც ფერმენტის თანაჯაჭვორები ადამიანის შუამავალ მეტაბოლიზმში. თიამინი (ვიტამინი B1), რიბოფლავინი (ვიტამინი B2), ნიაცინი (ნიაცინამიდი, ნიკოტინის მჟავა, ვიტამინი B3), პირიდოქსინი (ვიტამინი B6), კობალამინი (ვიტამინი B12), ფოლიუმის მჟავა, პანტოტენი (ვიტამინი B5). ეს ვიტამინები ენერგიის გამომუშავების საფუძველია.

### 2. ვიტამინი C (ასკორბინის მჟავა)

ვიტამინი C მონაწილეობს ვარჯიშთან დაკავშირებულ მეტაბოლურ რეაქციებში. ფიზიოლოგიურად, ასკორბინის მჟავა უზრუნველყოფს ელექტრონებს მნიშვნელოვანი ფერმენტული რეაქციებისთვის. გარდა ამისა, ვიტამინი C აძლიერებს ელექტრონების ნაკადს, რომელიც საჭიროა აერობული ენერგიის წარმოების ოპტიმიზაციისთვის (2).

### 3. კოენზიმი Q10 (უბიქინონი)

CoQ10 არის ნაერთი, რომელიც უშუალოდ მონაწილეობს ადენოზინტრიფოსფატის (ATP) წარმოებაში, უჯრედის ენერგიის მოლეკულაში. ის ხელს უწყობს ენერგიის მოლეკულების ტრანსპორტირებას მიტოქონდრიაში.

### 4. L-კარნიტინი

კარნიტინი არის ნაერთი, რომელიც ძირითადად მონაწილეობს ცხიმოვანი მჟავების ტრანსპორტირებაში უჯრედის მიტოქონდრიაში, სადაც ცხიმი შეიძლება გამოყენებული იყოს როგორც ენერგიის საწყავი.

### 5. ალფა ლიპოის მჟავა (თიოქტის მჟავა)

ლიპოის მჟავა არის ორმაგი წყალში და ცხიმში ხსნადი ჟანგვის-აღმდგენი ნაერთი. იგი ეხმარება კრებსის ციკლს, რომელიც ფუნდამენტური პროცესია ენერგიის წარმოებაში. ის ასევე ეხმარება ATP-ის გამომუშავებას აცეტილის კოფერმენტ A-ს წარმოქმნაში კატალიზატორის მოქმედებით, მნიშვნელოვანი მოლეკულა აერობული ენერგიის გზაზე.

### 6. კრეატინი

კრეატინი ფოსფატი არის აზოტოვანი ორგანული ნაერთი, რომელიც მოქმედებს როგორც ATP-ის რეზერვუარი კუნთებსა და ნერვულ ქსოვილში. ის ხელს უწყობს ATP-ის რეგენერაციას. მრავალი კვლევა აჩვენებს, რომ კრეატინი მნიშვნელოვან როლს ასრულებს კუნთების ენერგიის რეგულირებასა და შენარჩუნებაში, მეტაბოლიზმსა და დადლილობაში.

### 7. რიბოზა

D-რიბოზა არის ბუნებრივი ხუთი ნახშირბადის შაქარი, რომელიც გამოიყენება კუნთებისთვის ენერგიის შესაქმნელად, როდესაც ადამიანი ძალიან აქტიურია. ის ასევე ხელს უწყობს აღდგენის პროცესს, ამცირებს დადლილობას და ტკივილს.

### ზოგადი რეკომენდაციები

ზოგადი რეკომენდაციები მოცემულია ქვემოთ, თუმცა, სპორტსმენებს კატეგორიულად ურჩევენ, მოიძიონ რჩევები, რომელიც სპეციფიკური იქნება თავიანთი მდგომარეობისთვის, სპორტული დიეტოლოგისგან:

1. მაღალი დოზის მულტივიტამინი და მინერალი, რომელიც შეიცავს აუცილებელ B ვიტამინებს და სხვა სინერგიულ საკვებ ნივთიერებებს.

2. ვიტამინი C 500 მგ

3. CoQ10 100მგ

4. L-კარნიტინი 2გ

5. ალფა ლიპოის მჟავა 300მგ

6. კრეატინი 5გ

7. რიბოზა 3გ

საკვები ნივთიერებების ეს კომბინაცია რთული ნახშირწყლების, მჟლე ცილების და აუცილებელი ცხიმების სათანადო მიღებასთან ერთად გააძლიერებს ენერგიის გამომუშავებას და გამძლეობას შეჯიბრის დროს.

---

## დამატებითი ცნობები

---

1. რა რჩევას მისცემდით მოთამაშეს, რომელსაც "წონაში მომატება" სურს? განიხილეთ თქვენი მიდგომა სხვა მწვრთნელთან.
2. ამჟამად თქვენი მოთამაშეები მიჰყვებიან წონით პროგრამას? თუ ასეა, ვინ მოამზადა ეს პროგრამა და ვინ ზედამხედველობს მათ? თუ არა, როგორ შეგიძლიათ მიიღოთ მათთვის მომზადებული პროგრამა? განიხილეთ სხვა მწვრთნელებთან.





---

LEVEL 3

---



# გუნდი

---

თავი 1

---

დაცვითი ტაქტიკები და  
სტრატეგიები

---



# 1.1 ჩვეულებრივი დაცვითი ნიმუშები

## 1.1.1 PACK LINE დაცვა

*"Pack Line" დაცვა არის "ერთი ერთზე" დაცვა, რომელიც სპეციალურად შექმნილია იმისათვის, რომ უზრუნველყოს მეტი დაცვა დრიბლინგით შეღწევისგან.*

მიუხედავად იმისა, რომ ტერმინი "pack line" დაცვა შედარებით ახალია, "sagging" ("ჩაზნექილი") დაცვის კონცეფცია ნამდვილად არ არის.

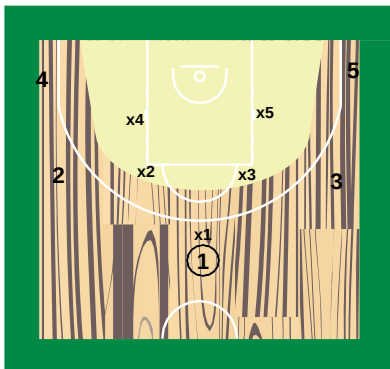
თუმცა, "pack line" დაცვა არ არის შექმნილი, რომ იყოს პასიური ან რბილი დაცვა. ამის ნაცვლად, მისი ეფექტურობა დამოკიდებულია შემდეგზე:

- მოთამაშე, რომელიც იცავს ბურთს, მაღალი ზეწოლის ქვეშ;
- თუ მოთამაშეს აქვს „მკვდარი ბურთი“ (ანუ უკვე შესრულებული აქვს დრიბლინგი და არ შეუძლია ხელახლა დრიბლინგის გაკეთება), ყველა მცველი მოძრაობს პოზიციაზე, და ცდილობს პასის მოპარვას;
- მცველებს შეუძლიათ ბურთის შეკავება და დრიბლინგიდან არ დამარცხება;

- პოსტის დაცვა  $\frac{3}{4}$  პოზიციის გამოყენებით მაღალ მხარეს, რათა დაუბლოკოს ბურთი პოსტის მოთამაშეს. პოსტის დაცვა ცდილობს პოსტის მოთამაშის გადაყვანას ისე, რომ მან ვერ შეძლოს პოზიციის დამკვიდრება პოსტზე. ზოგიერთი მწვრთნელი დაფარავს დაბალი პოსტის მოთამაშეს, როდესაც ბურთი ფლანგზეა, და ამ განლაგების დროს შესაძლოა მათ საშუალება მიეცეთ ჰქონდეთ პოზიცია „ბლოკზე“.

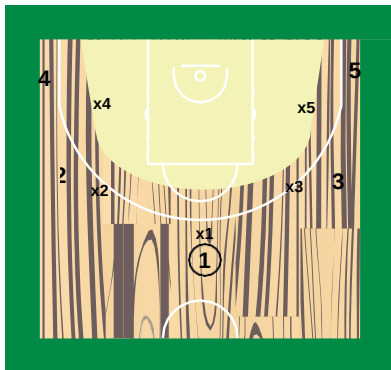
"Pack Line" არის უბრალოდ 3 ქულიანი ხაზის შიგნით ტერიტორია (დაახლოებით 16 ფუტი / 4.9 მეტრი) კალათიდან. როდესაც ხდება ბურთის არ მქონე მოთამაშის დაცვა, მცველს ორივე ფეხი უნდა ჰქონდეს „pack line“-ში, განლაგებული დაახლოებით შუა გზაზე უშუალო მეტოქესა და ბურთის მქონე მოთამაშეს შორის.

განსხვავება ამ ჩაზნექილ პოზიციასა და დაცვას შორის, რომელიც მოიცავს „დაბლოკვის“ პოზიციონირებას, ნაჩვენებია ქვემოთ:



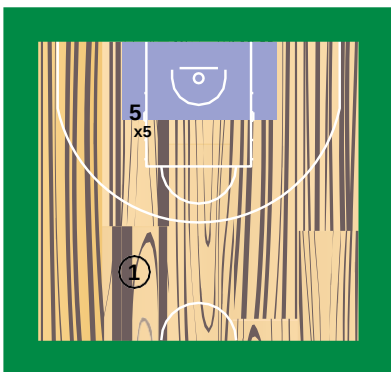
### PACK LINE დაცვა

მოთამაშეებს, რომლებიც იცავენ მოთამაშეებს ბურთის გარეშე, ორივე ფეხი აქვთ "pack line"-ში. ისინი დაახლოებით შუა გზაზე არიან უშუალო მოწინააღმდეგესა და ბურთის მქონე მოთამაშეს შორის. მნიშვნელოვანია ორივე მოთამაშის ხედვის შენარჩუნება.

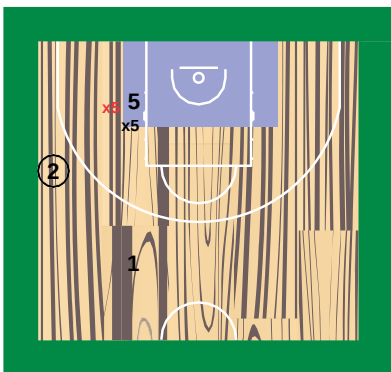


### “ერთი ერთზე” დაბლოკვით

დაცვითი პოზიცია დამოკიდებულია იმაზე, თუ რა მანძილზეა ბურთის მქონე მოწინააღმდეგე მოთამაშისგან. მოთამაშეებს, რომლებიც “1 პასის მოშორებით” არიან, ებლოკებათ ბურთი.

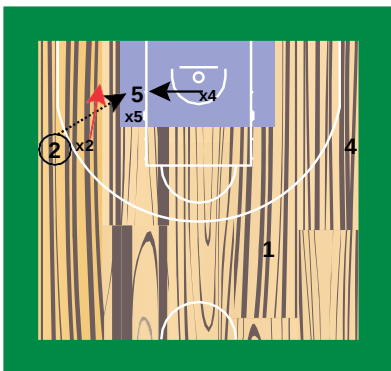


მცველები შეეცდებიან შეაჩერონ პოსტის მოთამაშეები პოზიციის დამკვიდრებისგან „post box“-ში. თუ ბურთი ტყორცნის ზონის ზემოთაა, მცველმა უნდა დაბლოკოს  $\frac{3}{4}$  პოზიციიდან მაღალ მხარეს.



ზოგერთი მწვრთნელი ასევე „დაფარავს“ დაბალი პოსტის მოთამაშეს, როდესაც ბურთი ფლანგზეა (ნაჩვენებია წითლად), ზოგმა შეიძლება შეინარჩუნოს  $\frac{3}{4}$  პოზიცია (ნაჩვენებია შავად).

მწვრთნელის შეხედულებისამებრ ხდება დაბალი პოსტის მოთამაშის დაცვა



ანალოგიურად, მწვრთნელს შეუძლიათ აირჩიონ პოსტის მოთამაშის ორმაგი დაბლოკვა ბურთის მიღებისა

მწვრთნელს შეუძლიათ აირჩიონ გააორმაგონ დაბალი პოსტი გამყოფი ხაზიდან და/ან შეავიწროვონ პოსტის მოთამაშე ფლანგის მცველისგან



## PACK LINE დაცვის უპირატესობები

pack line დაცვის გამოყენების ძირითადი უპირატესობებია:

1. ის ხელს უშლის დრიბლინგით შეღწევას, რადგან ჩამორჩენილი მცველები არიან დასახმარებელ პოზიციაზე, რაც ართულებს შემტევი მოთამაშეებისთვის "სიცარიელის" პოვნას შესაღწევად. ამან ასევე უნდა მისცეს ბურთის მცველს თავდაჯერებულობა, რომ იყოს აგრესიული, რადგან იცის, რომ დახმარება იქვეა, თუ დამარცხდება.
2. ის უზრუნველყოფს დაცვას უკანა კარის გაჭრისა და სწრაფი გაჭრისგან, ამასთან ჩამორჩენილი მცველები არიან დასახმარებელ პოზიციაზე.
3. ეფექტური pack line დაცვა, სავარაუდოდ, გამოიწვევს პერიმეტრიდან ოპონენტის მიერ მეტი სროლის განხორციელებას და ეს სროლები უნდა იყოს შეჯიბრებითი ხასიათის. ამან შეიძლება გამოიწვიოს მოწინააღმდეგის სროლის უფრო დაბალი პროცენტულობა, განსაკუთრებით თუ დაცვითი გუნდი კარგად მოხსნის და არ აძლევს მეტოქეს უფლებას "მეორე მანისის" ქულები დააგროვოს.

## PACK LINE დაცვის სისუსტეები

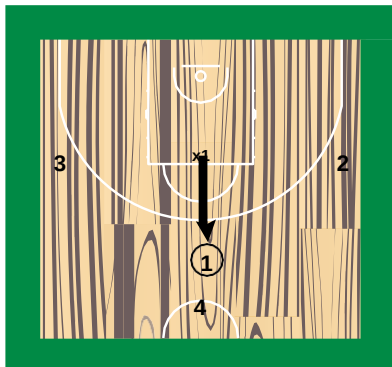
Pack Line დაცვის შედარებითი სისუსტეებია:

1. ახალგაზრდა მოთამაშეებთან გამოყენებისას, ბურთზე მცველებს შეიძლება არ განუვითარდეთ დრიბლერის შეკავების უნარი, რადგან ამის ნაცვლად, დაეყრდნობიან დახმარებას, რომელიც დამახასიათებელია დაცვაში.
  2. დაცვა მოითხოვს მცველებისგან მუდმივ „დახურვას“, რაც რთული დაცვითი უნარია დასაუფლებად. თუ ეს კარგად არ გაკეთდა, მოწინააღმდეგეს შეიძლება ჰქონდეს შესაძლებლობა შეაღწიოს უფრო მაღალი პროცენტული სროლების შექმნით.
  3. მეტოქემ, რომელიც კარგად ისვრის პერიმეტრიდან, შეიძლება კარგად ითამაშოს დაცვის წინააღმდეგ.
  4. თუ არ არის ათვლის მოწყობილობა, მოწინააღმდეგეს შეუძლია გაიყვანოს მნიშვნელოვანი დრო სროლამდე.
- ამ სისუსტეების გათვალისწინებით, არ არის რეკომენდებული ახალგაზრდა გუნდებისთვის Pack Line დაცვის გამოყენება. ის არ უნდა იქყოს გამოყენებული მანამ, სანამ ყველა მოთამაშეს არ ექნება უნარი დაიხუროს და შეიცავდეს პერიმეტრულ დრიბლერებს.

## PACK LINE დაცვის საფუძვლებზე ვარჯიში

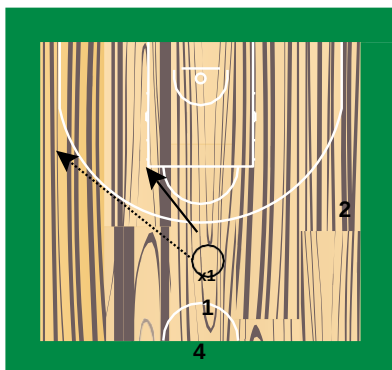
Pack Line დაცვის განსახორციელებლად რეგულარულად უნდა მოხდეს ვარჯიში ორ ძირითად უნარზე:

- დახურვა (Close-out) – ბურთის მიღმა დაცვითი პოზიციიდან მოთამაშის ბურთით დაცვაზე გადასვლა.
- პოზიციონირება – პოზიციის კორექტირება ყოველ ჯერზე, როცა ბურთი ან მათი მოწინააღმდეგე ამოძრავდება.

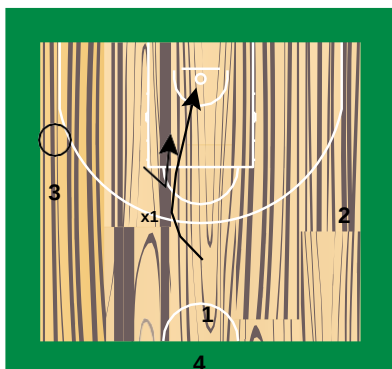


### BLACKHAWK - დახურვებზე ვარჯიში

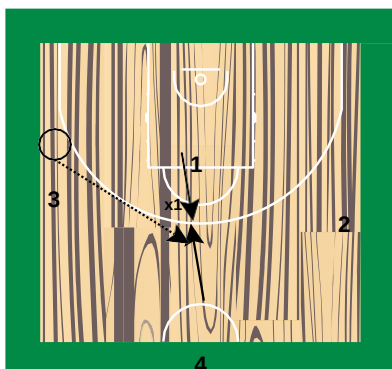
x1 იხურება 1-თან, ორივე ხელი მაღლა აწეული, ნებისმიერი სროლის თავიდან ასაცილებლად.



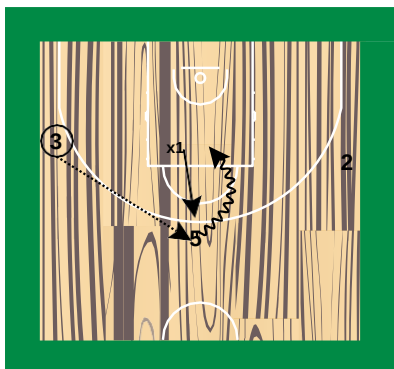
1 პასს გადასცემს რომელიმე ფლანგის მოთამაშეს და x1 არეგულირებს თავის პოზიციას, რომ იყოს „დრიბლინგის სივარტეში“ (ნახევარი გზა 3-სა და 1-ს შორის)



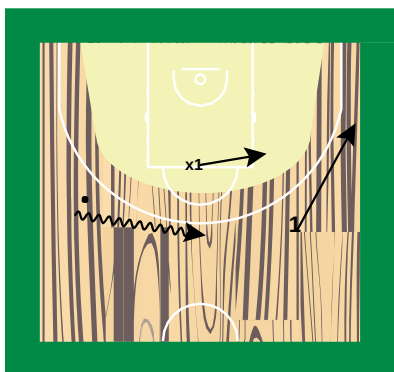
როგორც კი 1 იჭრება კალათისკენ, x1 უნდა „შეეჯახოს“ გამჭრელს და დაიცვას მისი ჭრა ტეტყორცნის ზონის შუა ნაწილამდე.



ბურთი გადაეცემა შემდეგ მოთამაშეს სამეჟულიანის გარეთ პოზიციაზე და x1 კვლავ იხურება.



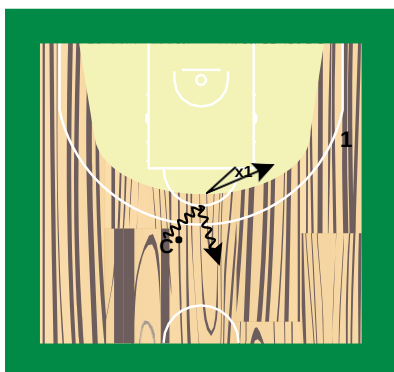
მას შემდეგ, რაც x1-მა დაიცვა 2 ჭრა, მესამე დახურვაზე ის თამაშობს მოქმედ 1v1. შეზღუდით დრიბლინგის რაოდენობა 2 ან 3-მდე, რათა ყურადღება გაამახვილოთ კალათამდე შეღწევაზე.



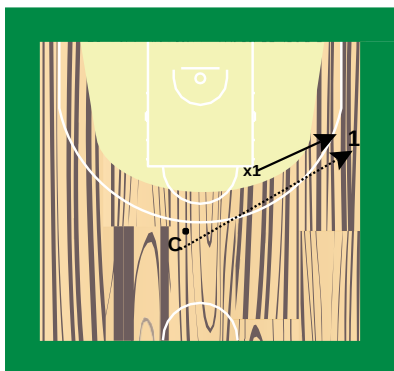
## 2 1 პოზიციაზე

ეს არის კიდევ ერთი აქტივობა, დაცვითი პოზიციის, და განსაკუთრებით "სიცარიელის დრიბლინგის" პოზიციის სავარჯიშოდ.

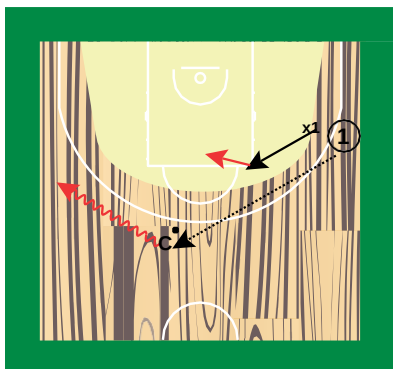
მწვრთნელი მოძრაობს და 1 არეგულირებს თავის პოზიციას, x1 არეგულირებს თავს სწორ პოზიციაზე



როდესაც მწვრთნელი ახორციელებს შეღწევას ტყორცის ზონისკენ, x1-მა უნდა მოახდინოს „ჰეჯირება“, რომ შეაჩეროს შეღწევა და შემდეგ დაბრუნდეს დაცვით პოზიციაზე 1-ის დასაცავად.

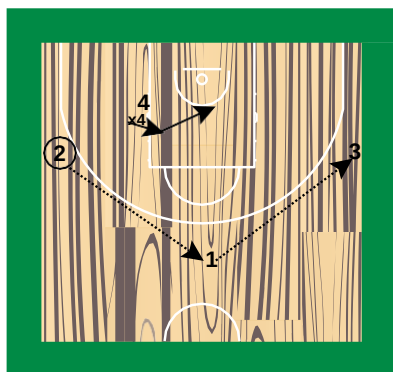


როდესაც მწვრთნელი პასს აკეთებს 1-ზე, x1 უნდა დახუროს 1-თან და იყოს იმ პოზიციაზე, რომ შეაჩეროს ნებისმიერი პირითი ხაზის შეღწევა



როდესაც ბურთი უკან გადაეცემა მწვრთნელს, x1 უნდა "გადახტეს" ბურთით, რათა მოხვდეს "სივარდილის დრიბლინგის" პოზიციაში და შემდეგ გააგრძელოს მორგება მწვრთნელის მოძრაობისას.

დაახლოებით 30 წამის შემდეგ მწვრთნელი იძახებს "ლაივ"-ს და შემდეგ, როდესაც 1-ს აქვს ბურთი, ის ცდილობს ქულის მოპოვებას.

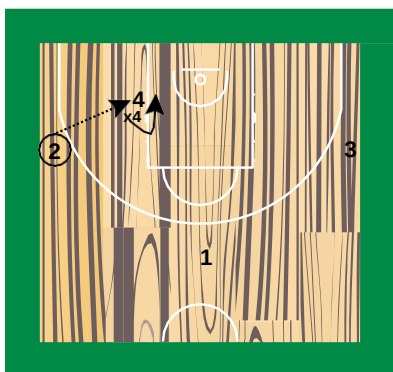


### 3 გარე, 1 შიდა, 1 მცველი

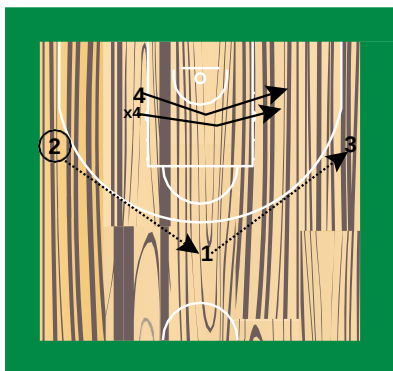
3 პერიმეტრის მოთამაშე გადასცემს ბურთს და x4 არეგულირებს პოზიციას დაბალი პოსტის დასაცავად

როდესაც 2-ს აქვს ბურთი, x4 თამაშობს ან  $\frac{3}{4}$  ან მთლიანად წინ, მწვრთნელის გადაწყვეტილების მიხედვით.

როდესაც ბურთი სამქულიანის გარე პოზიციაზეა (1-თან) x4-მა უნდა ითამაშოს "ხაზზე, ხაზის ზემოთ", რათა დაბლოკოს ნებისმიერი პასი 4-ზე.



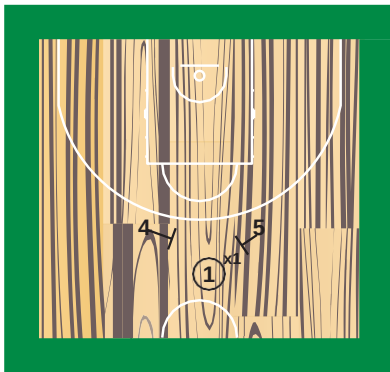
თუ ბურთი გადაეცემა დაბალ პოსტზე, x4 უნდა გადავიდეს პოსტის მოთამაშის უკან პოზიციაზე. მცველმა ხელეზი მალა უნდა აწიოს და სროლას გადახტომის გარეშე დაუპირისპირდეს.



ბურთის რევერსისას, პოსტის მოთამაშეს შეუძლია გაიჭრას მოპირდაპირე პოსტზე. მცველი უნდა „შეეჯახოს“ გამჭრელს და შემდეგ დაამყაროს  $\frac{3}{4}$  წინა პოზიცია.

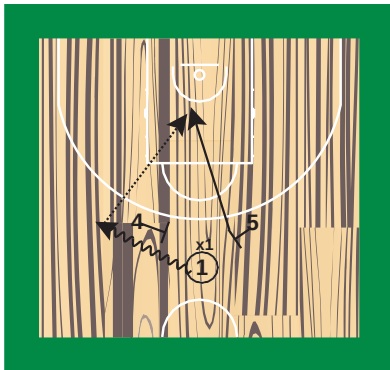
## 1.1.2 ნახევარი მოედნის სეტის (horns set) დაცვა

*"Horns Set" იყენებს ორ ბლოკს, როგორც წესი, "დიდები" აყენებენ ბლოკებს მცველისთვის. გუნდების უმეტესობას არ სურს რომელიმე ბლოკის შეცვლა, რადგან ეს გამოიწვევს შეუსაბამობას.*



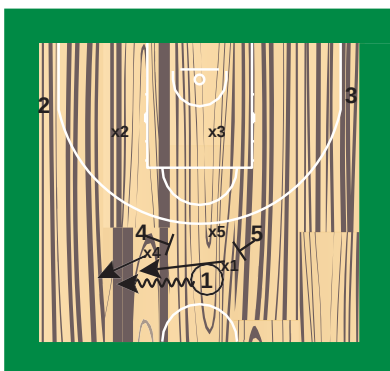
ჩვეულებრივ, ბურთზე მყოფი მცველი აიძულებს დრიბლერს გადავიდეს მოედნის ერთ მხარეს და უარყოფს მის უნარს გამოიყენოს ერთ-ერთი ბლოკი. ეს საშუალებას აძლევს სხვა მცველებს შეცვალონ თავიანთი პოზიცია იმის მიხედვით, თუ სავარაუდოდ სად წაეა ბურთი.

როგორც წესი, მცველი აიძულებს დრიბლერს, აგამოიყენოს თავისი არასასურველი ხელი, თუმცა გუნდს ასევე შეუძლია აირჩიოს რომ აიძულოს გადავიდეს მოედნის კონკრეტულ მხარეს.



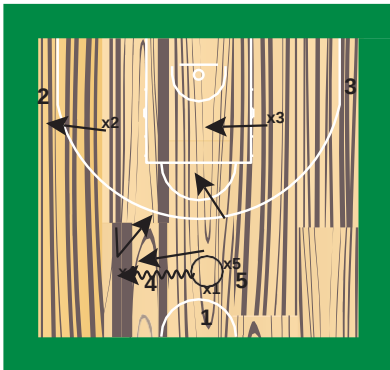
დაცვამ უნდა განიხილოს რის მიღწევას ცდილობს შეტევა. მაგალითად, აქ, შეტევა ჩვეულებრივ დრიბლინგს აკეთებს 5-ისგან მოშორების ისე, რომ შეუძლია 5-ზე პასის გაკეთება კალათისკენ ჩასვლისას.

ამ სიტუაციაში X1 აიძულებს 1-ს დაშორდეს 4-ის ბლოკს და აიძულებს გამოიყენოს ბლოკი 5-ით, რაც მისთვის ყველაზე ნაკლებად სასურველი ვარიანტია. ასეთი ტაქტიკა დამოკიდებული იქნება იმაზე, თუ რომელი მოთამაშეებია ჩართული დაბლოკვის მოქმედებაში და განსაზღვრული იქნება მწვრთნელების მიერ მომზადებულ „სკაუტში“.



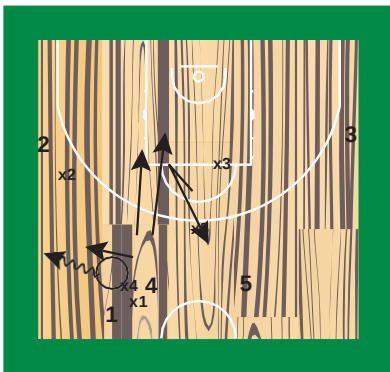
კიდევ ერთი გავრცელებული ტაქტიკა, რომელსაც გუნდები იყენებენ, არის დაცვითი ტაქტიკის ცვლა თამაშის სიტუაციიდან გამომდინარე - მაგალითად, ბურთის ბლოკის ორმაგი დაბლოკვა, როდესაც ათვლის მოწყობილობაზე 10 წამზე ნაკლებია.

აქ X3 და X5 მოძრაობენ მოედნის შუაში, რათა შეძლონ დაცვა, თუ 4 ტარებას განახორციელებს კალათისკენ, ან თუ 1 ცდილობს ტარებას კალათისკენ.

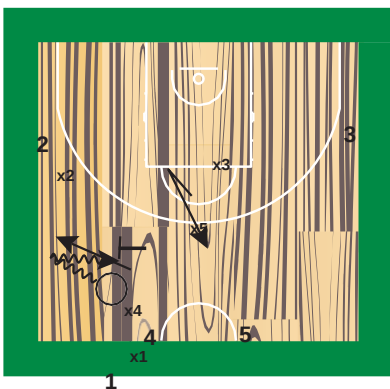


სხვა გუნდებს ექნებათ x4 „hard show“ (1-ის იძულება გაგანიერებაზე) და შემდეგ ექნებათ x1-ის გადაადგილება ბლოკის ზედა ნაწილში, რათა გაგრძელდეს 1-ის იძულებით გადასვლა გვერდითი ხაზისკენ.

x2 მოძრაობს, რათა დაბლოკოს ნებისმიერი პასი 2-ზე (უმარტივესი პასი) და x5 და x3 გადადის დახმარების პოზიციაზე. მათი უპირველესი პასუხისმგებლობა იქნება 5-ის ან 4-ის მიერ კალათისკენ ნებისმიერი ჭრის დაცვა.

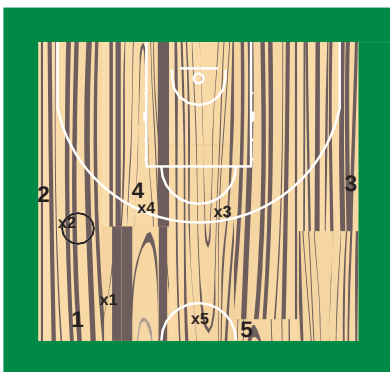


x4 აკეთებს აღდგენას რომ მიჰყვეს 4-ის ჭრას და x5 (რომელიც „დაეჯახა“ 4-ის თავდაპირველ ჭრას) ბრუნდება 5-ის დასაბლოკად (რაც ასევე მარტივი პასია).



x1-მა უნდა აიძულოს 1 გადავიდეს გვერდითა ხაზისკენ.

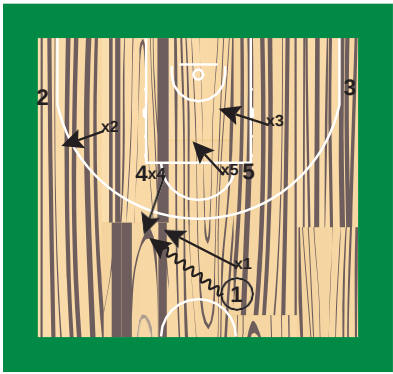
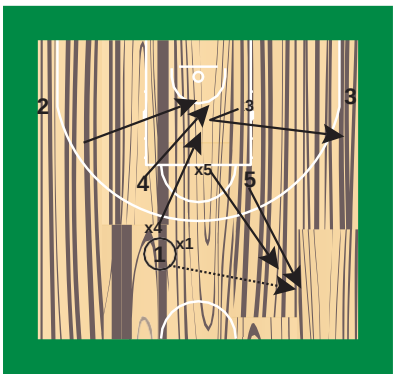
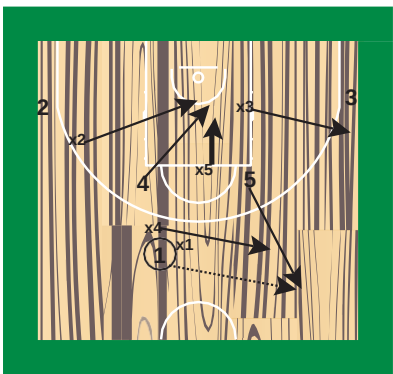
მათ უნდა შეინარჩუნონ 1 4-ზე ზემოთ პოზიციაზე იატაკზე, რათა თავიდან აიცილონ რაიმე „ხელახალი დაბლოკვის“ მოქმედება. ანალოგიურად, x1 არ მოძრაობს 1-ის წინ, რადგან ეს საშუალებას მისცემს მას უკან დაბრუნდეს დრიბლინგით შუა ხაზისკენ (და შესაძლოა ხელახლა დააყენოს ბლოკი).

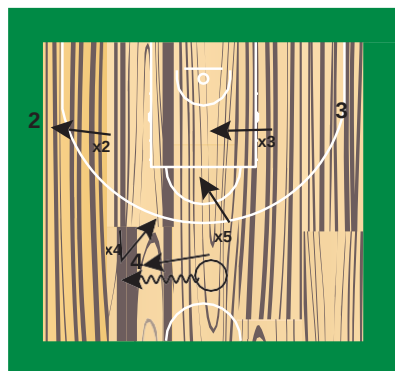


დაცვის საბოლოო განლაგება არის:

- x2 ბლოკავს პასს 2-ზე
- x4 იცავს 4-ს დაბალ პოსტზე
- x5 ბლოკავს პასს 5-ზე
- x3 რჩება დამხმარე პოზიციაზე
- x1 ინარჩუნებს ზეწოლას 1-ზე, ცდილობს აიძულოს ის დაასრულოს დრიბლინგი.



|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     | <p>ზოგიერთმა გუნდმა შეიმღება აირჩიოს უფრო მაღალი დონის ზეწოლა შუა ბურთის ბლოკებზე დრიბლერის ორმაგი დაბლოკვით, ბლოკის დაყენებამდეც კი.</p>                                                                                                                                                        |
|    | <p>x4 მოძრაობს სპრინტით 1-ის ზედა ნახევარსა და სამ 4 გადავა დაბლოკვის პოზიციაზე.</p> <p>x2 მოძრაობს 2-ზე პასის დასაბლოკად და x5 და x3 გადადიან დახმარების პოზიციაზე ტყორცნის ზონაში.</p>                                                                                                         |
|   | <p>აქ, 1 აკეთებს "რევერსულ" პასს და 4 გადადის კალათისკენ. 5 იხურება 5-ის დასაცავად და x3 გადავა დაბლოკვის პოზიციაზე, მაგრამ პირველ რიგში, გადადის 4-ის „დასაჯახებლად“ და არ მოძრაობს მანამ, სანამ x4 ან x2 არ დაამყარებს პოზიციას 4-ის დასაცავად.</p>                                            |
|  | <p>თუმცა, თუ მთავარი შეტევითი საფრთხე არის 3, x3 დაუყოვნებლივ მოძრაობს 3-ის დასაბლოკად და x5-ს შეუძლია გადავიდეს 4-ის დასაცავად, სანამ x4 მოძრაობს 5-ის დასაცავად. ეს განსაკუთრებით ეფექტურია, თუ 5 მოქმედებს როგორც პასის გადამცემი ტყორცნის ზონის ზემოდან და არ აპირებს ჩარიბას ან სროლას.</p> |



სხვა გუნდებს ექნებათ x4 „hard show“ (1-ის იძულება გაგანიერებაზე) და შემდეგ ექნებათ x1-ის გადაადგილება ბლოკის ზედა ნაწილში, რათა გაგრძელდეს 1-ის იძულებით გადასვლა გვერდითი ზაზისკენ.

x2 მოძრაობს, რათა დაბლოკოს ნებისმიერი პასი 2-ზე (უმარტივესი პასი) და x5 და x3 გადადის დახმარების პოზიციაზე. მათი უპირველესი პასუხისმგებლობა იქნება 5-ის ან 4-ის მიერ კალათისკენ ნებისმიერი ჭრის დაცვა.

x1 5  
1

---

## დამატებითი ცნობები

---

1. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან **Pack Line** დაცვის ძლიერი და სუსტი მხარეები?
2. რა შედეგითი სტრუქტურებია გავრცელებული თქვენს შეჯიბრში? განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან ამ სტრუქტურების დაცვის სხვადასხვა ტაქტიკის ძლიერი და სუსტი მხარეები.
3. განიხილეთ მე-2 კითხვაში განსაზღვრული სხვადასხვა დაცვითი ტაქტიკა. აქვთ თუ არა თქვენს მოთამაშებს თითოეული მათგანის ეფექტურად გამოყენების უნარები?

# 1.2 დაცვითი სქემები

## 1.2.1 სტრატეგიის კონსტრუირება ინდივიდუალური მცველებისთვის

*უფრო გამოცდილ მცველებს მოუწოდებთ იცოდნენ მწვრთნელისგან კონკრეტულად როგორ დაიკვან თავიანთი სავარაუდო მოწინააღმდეგე, რაც დამოკიდებული იქნება მწვრთნელის "სკაუტზე" მოწინააღმდეგესთან.*

მწვრთნელები უნდა დარწმუნდნენ, რომ თითოეულმა მოთამაშემ იცის:

- მათი მოწინააღმდეგე მემარჯვენეა თუ მემარცხენე;
- მათი მოწინააღმდეგე "პოსტის" მოთამაშეა თუ "პერიმეტრის";
- მათი მოწინააღმდეგე „მტარებელია“ თუ „მსროლელი“;
- მათ მოწინააღმდეგეს გადაადგილება ურჩევნია მარცხნივ თუ მარჯვნივ (რაც განსხვავდება იმის მიხედვით მემარჯვენეა თუ მემარცხენე);
- აქვთ თუ არა მათ დახმარების პასუხისმგებლობა (კარგი პერიმეტრის მსროლელის დაცვისას შეიძლება უფრო ახლოს იყვნენ მოწინააღმდეგესთან და არ ითამაშონ „დახმარების ხაზთან“);
- რა როლს თამაშობს მათი მოწინააღმდეგე მოწინააღმდეგის შეტევაში (მაგ. ბლოკის დამყენებელი, მსროლელი) და ნებისმიერ კონკრეტულ თამაშში, რომელსაც გუნდი იყენებს მათი ჩართულობით (მაგ., მათ შეუძლიათ გაწყვიტონ საფეხურებრივი ბლოკი ან დააყენონ ბურთის ბლოკი და "ისროლონ ნახტომში").

ამ თვისებებიდან ბევრი მხოლოდ ტენდენციაა და ბურთის ნებისმიერი მფლობელობისას მოწინააღმდეგე შეიძლება იმოქმედოს მწვრთნელის მოლოდინის საწინააღმდეგოდ. ამ ტენდენციებიდან გამომდინარე, მწვრთნელმა შეიძლება დაავალოს მცველს კონკრეტული ქმედებების განხორციელება.

მაგალითად:

- დახურვა „მოკლე“ „ტარებაზე“ და უარის თქმა სასურველ მხარეს დრიბლინგზე;
- „ჟმოდნ“ გადასვლა ბურთის ბლოკზე, თუ მოთამაშე არის შესანიშნავი პერიმეტრის მსროლელი, მაგრამ „ქვემოდა“ გადასვლა თუ მიდრეკილია ტარებისკენ;
- მოწინააღმდეგისგან „პეჯირებით“ დაშორება, მაგრამ არ გადასვლა „დახმარების“ ხაზზე, თუ ის პლიერი პერიმეტრის მსროლელია.

როგორი ტაქტიკაც არ უნდა იყოს განსაზღვრული ინდივიდუალური მოთამაშისთვის, ასევე უნდა შეესაბამებოდეს მთლიან დაცვით სქემას. მაგალითად, თუ ინდივიდუალურ მოთამაშეს დაევალება „სრულად დაფაროს“ მოწინააღმდეგე დაბალ პოსტზე, ეს იქნება ყველაზე ეფექტური, თუ მოხდება დაცვის დახმარება უკან (მაღალ პასის ჩაჭრაში) და ასევე განხორციელდება მაღალი ზეწოლა პერიმეტრის ჩამოღებულზე. მწვრთნელმა უნდა განსაჯოს, თუ რამდენი ინფორმაცია უნდა მიაწოდოს თითოეულ მოთამაშეს, რადგან ძალიან ბევრი ინფორმაცია შეიძლება დამაბნეველი იყოს. ნაკლებად გამოცდილ მოთამაშეებთან მწვრთნელს შეუძლია ხელახლა გააძლიეროს ის, რისი გაკეთებაც უნდა მცველისგან (მაგ., ბურთის დაბლოკვა, ბლოკზე ზემოდან გადასვლა) და არ მიაწოდოს ზედმეტი ინფორმაცია მოწინააღმდეგის ტენდენციების შესახებ. უფრო გამოცდილ მოთამაშეებთან მწვრთნელმა შეიძლება მიაწოდოს ინფორმაცია მოწინააღმდეგის ტენდენციების შესახებ, მაგრამ დაუტოვოს მოთამაშეს არჩევანის უფლება, თუ როგორ სურს დაიკვას. მისაწოდებელი ინფორმაციის რაოდენობა დიდად იქნება დამოკიდებული ინდივიდუალურ მოთამაშეზე.

სცადია, ტაქტიკა, რომელსაც მწვრთნელი იყენებს ცალკეულ მცველებთან, დამოკიდებულია მათ უნარებსა და ცოდნაზე.

მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელმა ასწავლოს ყველა მოთამაშეს შეტევითი და დაცვითი უნარები პერიმეტრზე და პოსტზე. თუმცა, მწვრთნელს ასევე შეუძლია გამოწვევა დაუყენოს თავის მოთამაშეს, შედეგიდან გამომდინარე.

მაგალითად, მწვრთნელმა შეიძლება დაავალოს თავის მოთამაშეს, აიძულოს დრიბლერი გადავიდეს მარცხნივ, კონკრეტული სწავლების პუნქტების მიცემის გარეშე, დაუტოვოს მოთამაშეს არჩევანის უფლება, თუ როგორ მიაღწიოს ამ შედეგს. ამის გაკეთება განსაკუთრებით შეიძლება თამაშის დროს იმის საპასუხოდ, თუ რას გააკეთებს მოწინააღმდეგე ამ თამაშში.

## 1.2.2 ბევრი დაცვის ქონა ბურთზე ბლოკების წინააღმდეგ<sup>11</sup>

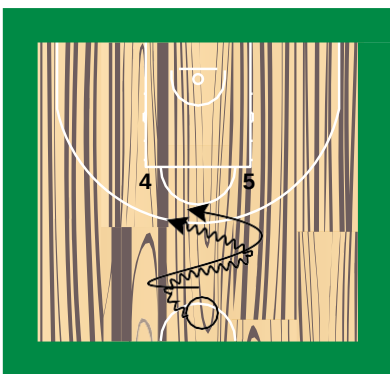
*ბლოკები ბურთზე განსაკუთრებით პოპულარული შეტევითი ტაქტიკაა და ზოგიერთ ლიგაში შემტევი ბურთის ფლობის ნახევარზე მეტი შეიძლება ითამაშონ „pick and roll“ („არჩევა და გადასვლა“) ამა თუ იმ ფორმის გამოყენებით (ან ბურთზე ბლოკი)*

როგორც ზოგადი წესი, „pick and roll“-ის დაცვა მოითხოვს რომ:

- მოთამაშებს ჰქონდეთ კარგი ხედვა მოედანზე, რათა მათ იცოდნენ, თუ სად არის განლაგებული ყველა შემტევი და დაცვითი მოთამაში;
- იყვნენ აგრესიული და გადაწყვეტი, ხშირად დაცვის წარმატება ნაკლებად არის დამოკიდებული კონკრეტულ ტაქტიკაზე და უფრო მეტად დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად კარგად მუშაობენ მოთამაშეები უნისონში, რათა აიძულონ შეტევა მოახდინოს რეაგირება;
- კარგად განაწილდეს დრო და მომრაობა იყოს ეფექტური.

„Pick and roll“-ის დასაცავად მრავალი გზა არსებობს და წარმატებული გუნდები ხშირად იცავენ სიტუაციებს განსხვავებულად იმის მიხედვით, თუ (ა) სად ხდება ეს მოედანზე, (ბ) კონკრეტული შემტევი მოთამაშეები და მათი ძლიერი მხარეები და (გ) საკუთარი მოთამაშეების ნებისმიერი შეზღუდვა.

აქ ჩვენ აღვწერთ დაცვით სქემას, რომელიც აერთიანებს „pick and roll“-ის დაცვის სხვადასხვა ტექნიკას. არ არის შემოთავაზებული, რომ მწვრთნელებმა განახორციელონ ეს სპეციფიური დაცვითი სქემა, პირიქით, ის ჩართულია დეტალების საჩვენებლად, რომელიც მწვრთნელმა შეიძლება მოისურვოს შეიტანოს საკუთარი დაცვითი სქემის შემუშავებაში.



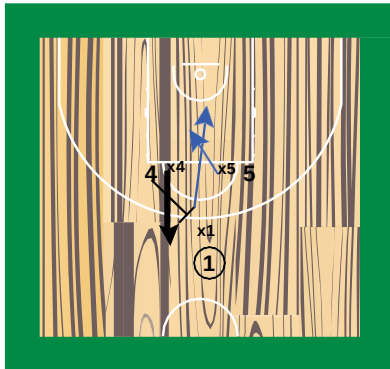
### ნახევარი მოედნის სეტის („horns“) დაცვა

„Horns“ ან „A-Set“ არის გავრცელებული შეტევითი ტაქტიკა, რომელიც ათავსებს ორი მაღალი პოსტის მოთამაშეს კუთხედთან (ან კუთხედის გაფართოებასთან), რომლებიც აყენებენ ბლოკს ორიბლორისთვის.

ამ სქემით, ნუ აიძულებთ დრიბლერს გადავიდეს რაიმე კონკრეტულ გზაზე. სანაცვლოდ, ბურთის მცველი აგრესიულია და აიძულებს დრიბლერს შეცვალოს მიმართულება ერთხელ მაინც (და უკეთესია ორჯერ) მანამდე, სანამ რომელიმე ბლოკს გამოიყენებს.

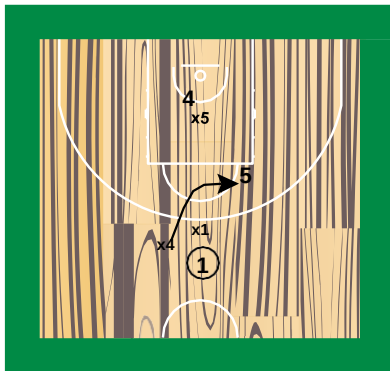
<sup>11</sup> ამ სტატიის ნაწილები ამოღებულია დუსკო ივანოვიჩის სტატიიდან, რომელიც გამოქვეყნდა FIBA Assist-ის მე-9 გამოცემაში.



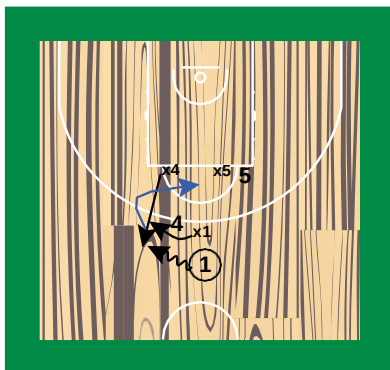


იმისათვის, რომ დრიბლერმა არ გამოიყენოს ბლოკი, რომელიც მას სურს (მაგ., შეიძლება განსაკუთრებით ეფექტური იყოს მარცხნივ გადაადგილებისას). ამ სიტუაციაში მცველმა (x4) უნდა გადაიწიოს "ვერტიკალურად" ბლოკიდან ისე, რომ დრიბლერმა ვერ იმოძრაოს ამ მიმართულებით.

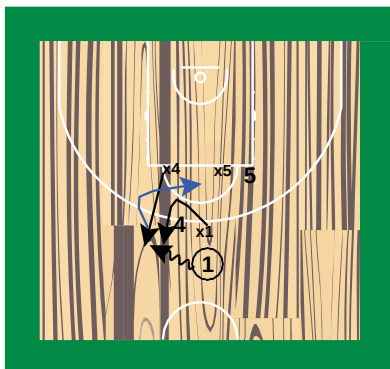
ბლოკის დამცველი ინარჩუნებს კონტაქტს ბლოკის დამყენებელთან. ეს ჩვეულებრივ აიძულებს ამ უკანასკნელს (4) გაიჭრას კალათისკენ და მას იცავს პოსტის მეორე მოთამაშე (x5). ამან შეიძლება დატოვოს 5 ღია კუთხედში, თუმცა სასურველია 4 გაიხსნას კალათთან.



ბლოკის მცველმა, რომელმაც დრიბლინგის შესაჩერებლად გადადგა ნაბიჯი, ახლა სპრინტს უნდა მიმართოს, რომ აღიდგინოს პოზიცია და დაიცვას მაღალი პოსტი. პერიმეტრის მოთამაშეები არ მოძრაობენ მაღალ პოსტზე დასახმარებლად, რადგან ეს 3-ს გახსნის საშუალებას მისცემს.



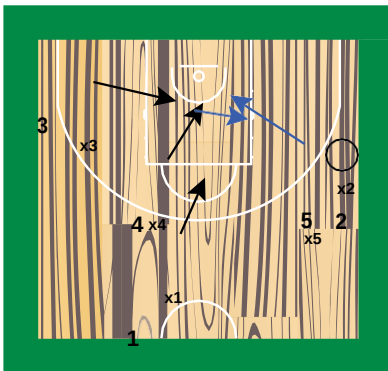
თუ ბურთის მფლობელი (1) პერიმეტრის კარგი მსროლელია, x1 იბრძოლებს ბურთის ბლოკის ზემოთ.



თუ 1 არ არის პერიმეტრის კარგი მსროლელი, x1 გადავა ბლოკის ქვეშ.

### გვერდითი PICK AND ROLL-ის დაცვა

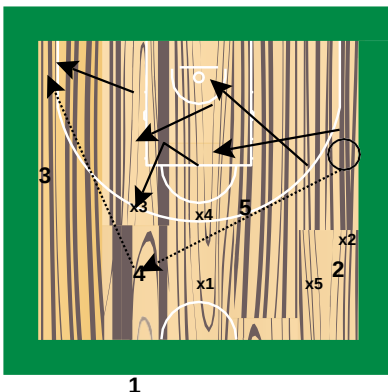
ხშირად გუნდები ითამაშებენ „გვერდითა pick and roll“-ს და ასევე ექნებათ მაღალი პოსტი. ეს შეიძლება მოხდეს "ნახევარი მოედნის სეტში" ("horns"), როდესაც ბურთი გადაეცემა მაღალი პოსტის მოთამაშეს, რომელიც უკან აკეთებს პასს პერიმეტრზე და მიჰყვება თავის პასს ბლოკის დასაყენებლად.



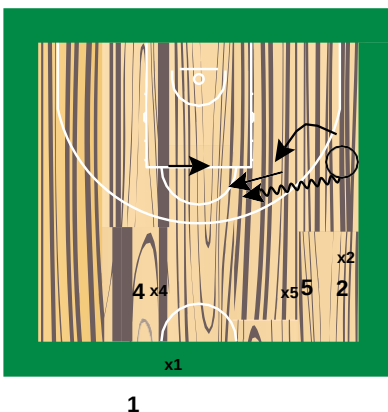
ბურთის მცველი (x2) მოძრაობს, რათა აიძულოს ბურთის მფლობელი წავიდეს ბლოკის მიმართულებით. მან უნდა შეაჩერონ ბურთის მფლობელი ბლოკის მოშორებით (პირიტი ხაზი) დრიბლინგის კეთებისგან.

ბლოკის მცველი მოძრაობს "ვერტიკალურად" დრიბლერზე ზეწოლის მიზნით.

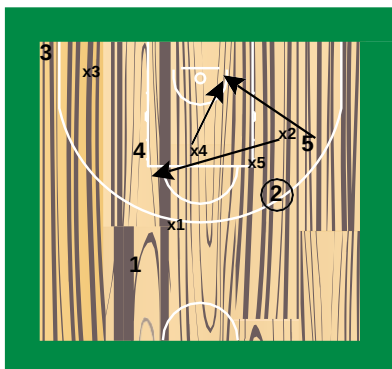
სხვა მცველები იწვევიან ტყორცნის ზონაში. კერძოდ, მაღალი პოსტის მცველი გადადის "დაბალ გამყოფზე" და მზადაა დაიცვას ბლოკის დამცენებელი, თუ ის კალათისკენ გაიჭრება. x1 ბრუნავს ქვემოთ, რათა ხელი შეუწყოს მაღალ პოსტზე ზეწოლას და x3 ასევე იწვევს ტყორცნის ზონაში.



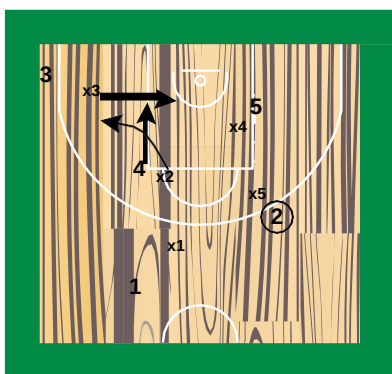
თუ ბურთის ჩაწოდება ხდება ფლანგიდან, მოთამაშეები უბრუნდებიან საკუთარ მოთამაშეს. x4 შეიძლება ყოყმანობდეს დაბალ გამყოფზე, რაც x5-ს აღდგენის საშუალებას აძლევს.



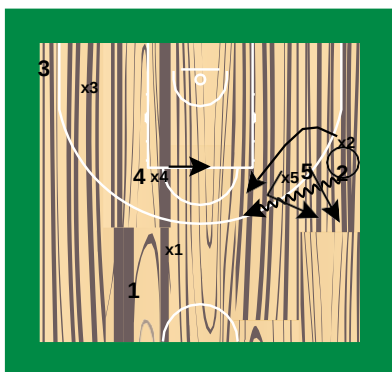
ალტერნატიულად, თუ x5 და x2 შეიცვლებიან, x4 გადადის ტყორცნის ზონაში, რათა დამატებითი ზეწოლა მოახდინოს ბურთის მფლობელზე.



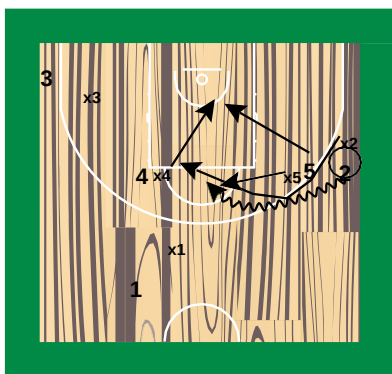
თუმცა, ამ შემთხვევაში, თუ 5 იჭრება კალათისკენ, x2 იცვლება x4-თან ისე, რომ „დიდი“ იცავს ბლოკის დამყენებელს კალათთან. ეს დაცვა განსაკუთრებით გამოიყენება იქ, სადაც 4 არ არისპერიმეტრის კარგი მსროლელი.



თუ 4 იჭრება კალათისკენ (x2-ი ს შეცვლის შემდეგ), x3 გადავა ტყორცნის ზონაში 4-ის დასაცავად და x2 გადადის 3-ის დასაცავად პერიმეტრზე. ისევ და ისევ, პოსტის ზონაში მცველის დაცვის თავიდან ავიღებით.

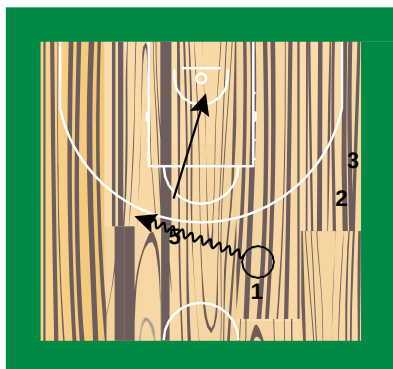


თუ ბლოკის მცველი ვერ ახერხებს ბურთის მფლობელის შეკავებას, x2 და x5 არ იცვლებიან და x2 ჩვეულებრივ წავა ქვემოთ.

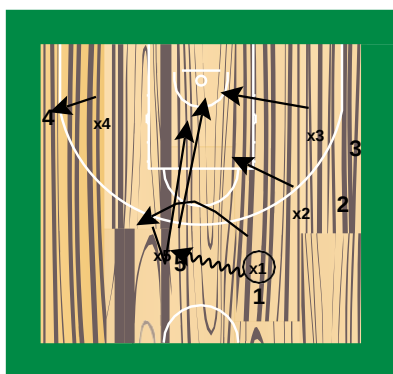


თუ ბურთის მფლობელი პერიმეტრის კარგი მსროლელია, x2 გადავა ბლოკზე ზემოდან.

ისევ, აქ x4 ბრუნავს 5-ის დასაცავად, როცა ის იჭრება კალათისკენ, და x2 ბრუნავს მაღალი პოსტის მოთამაშეზე, სანამ x5 აკავებს 2-ს.

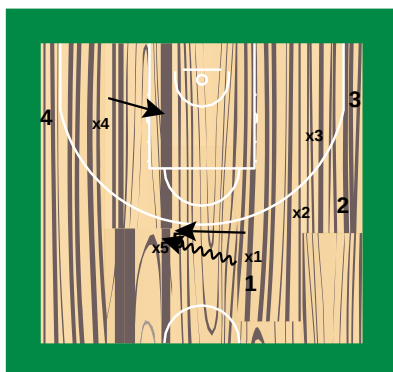


ხშირად გუნდებს აქვთ ერთი ბლოკი დაყენებული ტყორცნის ზონის ზედა ნაწილში და 4 კუთხეში. ეს გამოიყენება განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც 4 პერიმეტრის კარგი მსროლელია. „pick and roll“-ზე 5 გაიჭრება კალათისკენ, მაშინ როცა სხვა მოთამაშეები მზად არიან პერიმეტრზე დასაჭერად და სროლისთვის.



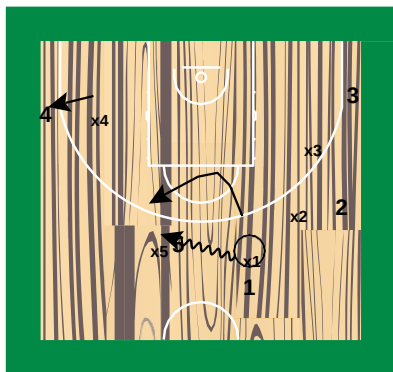
როდესაც ბლოკი დაყენებულია 3 ქულიანი ხაზის მიღმა, x5 ძლიერად გამოჩნდება და შემდეგ აღიდგენს პოზიციას 5-ის დასაცავად, როდესაც ის გაიჭრება კალათისკენ. x3 და x2 ორივე იწევა ტყორცნის ზონაში, განსაკუთრებით x3 5-ის დასაცავად.

X4 არ ეხმარება და ამის სანაცვლოდ განაგრძობს 4-ის დცვას.

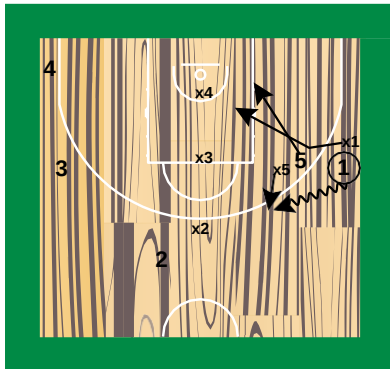


როდესაც ბლოკი დაყენებულია 3 ქულიანი ხაზის შიგნით, x5 კვლავ ძლიერად გამოჩნდება, რათა დაეხმაროს დრიბლერის შეკავებას და x1 გადავა ბლოკზე ზემოდან, თუ 1 პერიმეტრის კარგი მსროლელია.

აქ, x4 შეიძლება დაიწიოს ტყორცნის ზონაში, რადგან ზეწოლა რთულს ხდის 1-ის სწრაფ პასს 4-ზე.

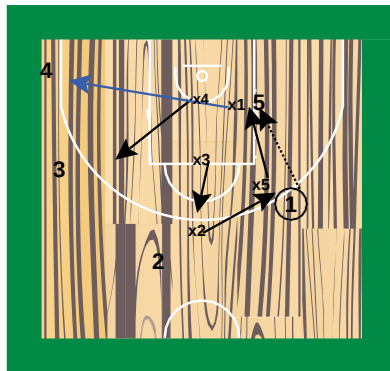


თუ 1 არ არის პერიმეტრის კარგი მსროლელი, x1 გადავა ბლოკის ქვეშ. თუმცა, აქ x4 უნდა დარჩეს პერიმეტრზე 4-ის დასაცავად.



### “4 გარე”-ს დაცვა

სადაც ბურთის ბლოკი დაეცემა და ყველა სხვა მოთამაშე პერიმეტრზე. თუ ბლოკის დამცველები არ არის კარგი მშროლო, მცველები იცვლებიან და X1 სპრინტით გადადის 5-ის შესაჩერებლად, რომ არ მიიღოს დაბალი პოსტის პოზიცია.

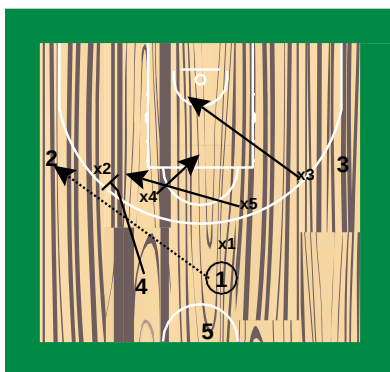


თუ დაბალი პოსტის მოთამაშე (5) იღებს ბურთს, მცველები აქცევენ ხაფანგში, X5 მიჰყვება პასს.

X2 ტრიალდება 1-ის დასაცავად, X3 ტრიალდება 2-ის დასაცავად და X4 თავდაპირველად იცავს ორივე მოთამაშეს სუსტ მხარეზე. მას შემდეგ, რაც X5 დაამყარებს კარგ დაცვით პოზიციას დაბალ პოსტზე, X1 მიემართება 4-ის დასაცავად.

### კვალს მიმდევნის დცვა

ჩვეულებრივია, რომ „კვალის მიმდევნელმა“ დააყენოს ბლოკი მოთამაშისთვის ფლანგზე, რომელსაც აქვს ბურთი.



ამის დასაცავად, X4-იც და X5-იც საჭიროა სწრაფად გადაადგილდნენ გადასვლაში და იყვნენ 3-ქულიანი ხაზის შიგნით.

მცველი, რომელიც ჩვეულებრივ დაიცავდა ბლოკისდ ამეყენებელს (ანუ. X4) ამას არ აკეთებს და სანაცვლოდ სრიალებს ტყორცის ზონისკენ „მაღალ გამყოფზე“. ის პასუხისმგებელია დაიცვას 4, თუ ის კალათისკენ გადავა.

X5 მოძრაობს ბლოკის დამცველის დასაცავად.

## 1.2.3 სტრატეგიის კონსტრუირება გუნდის დაცვისთვის

მწვრთნელმა უნდა განსაზღვროს ძირითადი დაცვითი სტრუქტურა, რომელსაც გუნდი აპირებს გამოიყენოს და მას შეიძლება ჰქონდეს რამდენიმე ელემენტი, მაგალითად:

- ნახევარი მოედნის დაცვა – „ერთი ერთზე“, რევერსული პასების დაბლოკვით;
- მთლიანი მოედნის ზეწოლითი დაცვა – 2-2-1 ზონის ხაფანგი, ადგება საჯარიმო სროლის ხაზზე;
- ბურთზე ბლოკები- ხაფანგში ან "ქვემოთ" ძლიერი "ჩვენებით".

ამ სტრუქტურის ფარგლებში მწვრთნელმა შეიძლება ასწავლოს სხვადასხვა ტაქტიკა, როგორცაა ბლოკების დაცვის სხვადასხვა ტექნიკა ან პოსტის მოთამაშეების დაცვა. შემდეგ მწვრთნელს შეუძლია აირჩიოს ტაქტიკა, რომელიც ეფუძნება კონკრეტულ მოწინააღმდეგეებს და ეს შეიძლება შეიცვალოს თამაშისთვის მომზადებისას ან შეიცვალოს თამაშის დროს.

სირთულის ხარისხი, რომელიც მწვრთნელმა შეიძლება შეიტანოს გუნდის მომზადებისას, დამოკიდებული იქნება მოთამაშეთა გამოცდილების დონეზე და ასევე მოსაზრებებზე, როგორცაა რამდენ საათს ვარჯიშობს გუნდი კვირაში.

ნაკლებად გამოცდილ გუნდებთან, მომზადება ხშირად ფოკუსირებულია გუნდისთვის არჩეული ძირითადი დაცვითი სტრუქტურის ხელახლა გამეორებაზე. უფრო გამოცდილ გუნდებთან, მომზადება ფოკუსირებულია მოწინააღმდეგის ძლიერ მხარეებზე და იმაზე, თუ როგორ შეიძლება მათთვის საუკეთესო გამოწვევის შექმნა.

მოწინააღმდეგის ძლიერი მხარეების განხილვისას, მწვრთნელი გაითვალისწინებს შემდეგს:

- მოწინააღმდეგის სასურველი ტემპი;
- პოსტის მოთამაშეების ტენდენციები – პასის ჩამოვადებები არიან, მოხსნაზე არიან თუ ბომბარდირები არიან;
- პერიმეტრის მოთამაშეთა ტენდენციები – ისინი დრიბლინგიდან არიან ბომბარდირები თუ პასიდან;
- ბლოკის დაყენების ქმედებები, რომლებიც ჩვეულებრივ გამოიყენება.

შემდეგ მწვრთნელს შეუძლია აირჩიოს ტაქტიკა, რომელიც, მისი აზრით, უკუაგდება მოწინააღმდეგის ძლიერ მხარეებს. მაგალითად:

- ორმაგი დაბლოკვა კონკრეტული მოთამაშეების (მაგ. დაბალი პოსტის მოთამაშე) ან კონკრეტულ სიტუაციებში (მაგ. ბურთის ბლოკები);
- ბურთის დაბლოკვა კონკრეტულ მოთამაშეზე (მაგ., დაბალი პოსტის მოთამაშის დაფარვა) ან იატაკზე არსებულ კონკრეტულ ზონაზე (მაგ., პასის დაბლოკვა ფლანგზე, მაგრამ კუთხეზე პასის გაშვება);

- იძულება, რომ თამაში გაიმართოს მოედნის კონკრეტულ მხარეს (მაგ. მარჯვენა ფლანგზე პასის დაბლოკვა, მაგრამ მარცხენა მხარეს პასის გაშვება);

- ზონალური დაცვის თამაში გუნდთან, რომელიც ძლიერი ტარების გუნდია;

- მთლიან მოედანზე ზეწოლა გუნდზე, რომელიც უპირატესობას ანიჭებს ნელ ტემპს (გუნდს ასევე შეუძლია შეტევაზე უფრო სწრაფი ტემპით თამაშის თამაშის ტემპის აჩქარების მცდელობაში);

- ძლიერი დაბლოკვითი დაცვის თამაში მოწინააღმდეგის ბურთის გადაადგილების ჩაშლის მიზნით.

გუნდის დაცვითი ტაქტიკის შერჩევისას მწვრთნელმა ასევე უნდა გაითვალისწინოს როგორი თამაში ურჩევნია გუნდს და როგორია მათი "ბუნებრივი" თამაშის სტილი. ძალიან ბევრმა ცვლილებამ შეიძლება გამოიწვიოს საკუთარი გუნდის დარღვევა. მათ ასევე შეუძლიათ შეცვალონ ტაქტიკა თამაშების დროს და შემდეგ დაუბრუნდნენ ჩვეულებრივ თამაშის სტილს.

გუნდის დაცვითი სტრატეგიის ფარგლებში მწვრთნელმა შეიძლება ასევე შეცვალოს მოთამაშის ინდივიდუალური პასუხისმგებლობა, აირჩიოს „კომბინაციები“, რომლებიც, მისი აზრით, სასარგებლო იქნება გუნდისთვის. ეს შეიძლება მოიცავდეს, მაგალითად, სხვა მოთამაშით დაწყებას, ვიდრე ჩვეულებრივ აკეთებენ ხოლმე იმის საფუძველზე, რომ ამ მოთამაშეს შეუძლია დაიცვას კონკრეტული მოწინააღმდეგე უფრო ეფექტურად.



მწვრთნელმა შეიძლება ასევე აირჩიოს ნაკლები ზეწოლის მოახდენა ზოგიერთ ოპონენტ მოთამაშეზე, რაც მათ სროლის საშუალებას მისცემს, რათა მეტი ზეწოლა მოახდინონ იმ მოთამაშეებზე, რომლებიც ქულების უმეტესობას აგროვებს მეტოქისთვის. ეს შეიძლება შეიცავდეს შემდეგს:

- „გასვლა“ პერიმეტრზე მყოფი მოთამაშისგან, რომელიც ჩვეულებრივ ჩამოედებულია, რათა უფრო აგრესიულად დაბლოკოს სხვა მოთამაშეები
- ორმაგი დაბლოკვის დაყენება ბომბარდირის წინააღმდეგ, პასების დაშვება და შემდეგ ბომბარდირისთვის უკან პასის დაბლოკვა;
- ძლიერი დამხმარე ხაზის პოზიციაზე გადასვლა, პასის დაშვება მოთამაშეზე, რომელიც არ არის ძლიერი ბომბარდირი, დრიბლინგით შედევვაზე მეტი ზეწოლის მოსახდენად;
- დამხმარე პოზიციაზე არ გადასვლა, როდესაც ბურთი შეაღწევს მოთამაშის მეშვეობით, რომელიც ამჯობინებს პასის გაკეთებას და დაბლოკვის პოზიციაში დარჩენას.

---

## დამატებითი ცნობები

---

1. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, რამდენი განსხვავებული დაცვითი სტრუქტურა ან ტაქტიკა აქვს გუნდში? რა თანმიმდევრობით წარადგინა სხვადასხვა ტაქტიკა?
2. ეთანხმებით, რომ იუნიორების გუნდებს მხოლოდ ერთი დაცვა სჭირდებათ? განიხილეთ თქვენი პოზიცია მწვრთნელ კოლეგასთან.

# 1.3 ზონალური დაცვები

## 1.3.1 1-2-2 კომბინაციის დაცვა

„კომბინაციის“ („Match Up“) ზონა აერთიანებს „ერთი ერთზე“ დაცვის (ბურთზე) ელემენტებს და ზონალურ დაცვას (ბურთიდან მოშორებით) და ზოგჯერ აღწერილია, როგორც „ერთი ერთზე“ გადასვლის დაცვა.

Match up დაცვის ერთ-ერთი უპირატესობა ის არის, რომ მან შეიძლება დააბნოს მოწინააღმდეგეები იმის შესახებ, თუ რა დაცვას თამაშობს თქვენი გუნდი. ეს შეიძლება იყოს განსაკუთრებით ეფექტური ოპონენტების წინააღმდეგ, რომლებსაც აქვთ ერთი შეტევა ზონალურ დაცვასთან და ცალკე შეტევა ერთი ერთზე თამაშისთვის.

არსებობს სხვადასხვა განლაგებები, რომელიც შეიძლება გამოყენებული იყოს ზონებში და უმეტესობას აქვს ხაფანგის და „დაბლოკვის“ ზეწოლის ვარიანტები, თუ მათი გამოყენება გასურთ. იმის განსაზღვრისას, თუ რომელი ზონალური დაცვა გამოიყენოთ, უნდა გაითვალისწინოთ შემდეგი:

- თქვენი ფიზიკური ნიჭი: ზოგიერთი ზონა საშუალებას მოგცემთ შეინარჩუნოთ „დიდები“ კალათთან ახლოს, ზოგს აქვს ბევრი ურთიერთქმედება პერიმეტრისა და პოსტის მოთამაშეებს შორის;

- თქვენი მოწინააღმდეგის სროლა: ზოგიერთი ზონა უზრუნველყოფს პერიმეტრზე მსროლელების უკეთეს დაფარვას, ვიდრე სხვები (მაგ. 1-3-1 უზრუნველყოფს უკეთეს დაფარვას, ვიდრე 1-1-3);

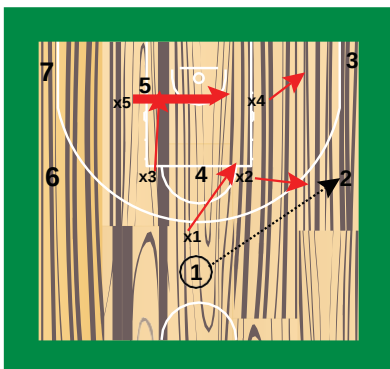
- თქვენი მომხადების დრო: რაც უფრო მეტი წესი აქვს თქვენს ზონალურს დაცვას, რომლებიც შეესაბამება თქვენს „ერთი ერთზე“ დაცვას, მით ნაკლები დრო დასჭირდება მის სწავლებას.

ყველა match up ზონა მოითხოვს „ერთი ერთზე“ კარგ დაცვით უნარებს, განსაკუთრებით:

- ბურთის შეკავებისა და გავლენის უნარი იქ, სადაც ხდება დრიბლინგი ან პასის გადაცემა;
- ბურთის და მოთამაშეების მხედველობის არეში შენარჩუნება „სუსტ მხარეზე“;
- „ბურთით ფრენა“: მცველები გადადიან შემდეგ პოზიციაზე, როდესაც ბურთი ჰაერშია, ისე რომ მაღალიზე მიდიან ბურთის დაჭერისას.

### 1-2-2 MATCH UP დცვა

1-2-2 match up დაცვის დემონსტრირება და ვარჯიში შესაძლებელია 7 მოთამაშის წინააღმდეგ.



### საწყისი განლაგება და სროლები

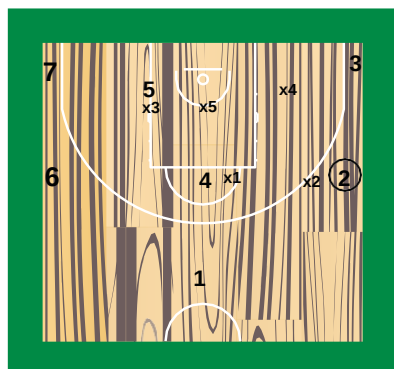
შვიდი შემტევი მოთამაშის გამოყენება (5 პერიმეტრი, მაღალი და დაბალი პოსტი) აჩვენებს ყველა საჭირო დაფარვას.

მცველების დაწყება:

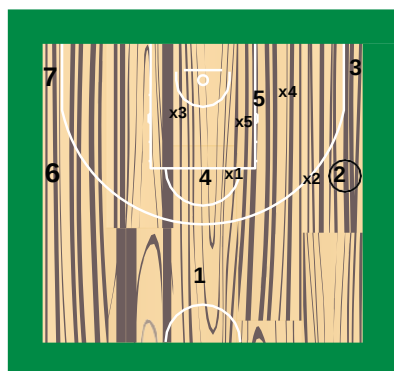
- x1 იღებს ბურთს;
- x2 და x3 იკავებენ მაღალი პოსტის ტერიტორიას - მკლავები ავთ პოსტის მოთამაშის წინ, ნებისმიერი პასის შესაჩერებლად;
- x4 და x5 დაბალი პოსტის ტერიტორიაზე არიან.

ფლანგზე პასისას:

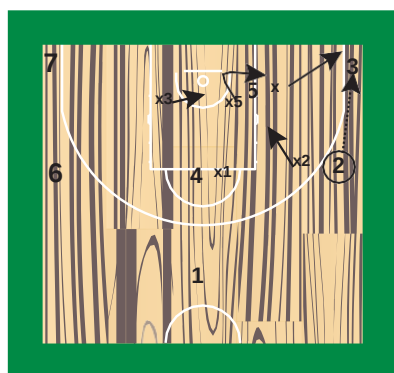
- ყველაზე ახლოს მდებარე მცველი (x2) იღებს ბურთს
- x1 გადადის უკან მაღალი პოსტის დასაცავად
- ყველაზე ახლოს მდებარე ფორვარდი (x4) ნაბიჯს დგამს გარეთ
- მეორე ფორვარდი გადადის გადასწვრივ
- მეორე მცველი ქვემოთ ტრიალდება წინა ხაზზე



x4 არის იმ პოზიციაზე, რომ დაიცვას კუთხეში მყოფი პერიმეტრის მოთამაშე, თუ მას ბურთი გადაეცემა. ის ინარჩუნებს ხელეზს აქტიურ მდგომარეობაში, რათა ხელი შეუშალოს ნებისმიერ პასს ქვედა პოსტის ტერიტორიაზე მის უკან.



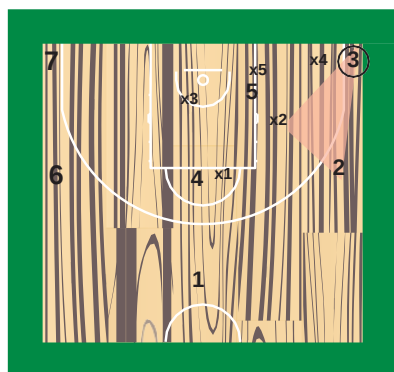
თუ ბურთის მხარეს დაბალი პოსტია, x4-ს და x5-ს ხელი უნდა ჰქონდეთ პოსტის წინ, ნებისმიერი პასის დასაბლოკად.



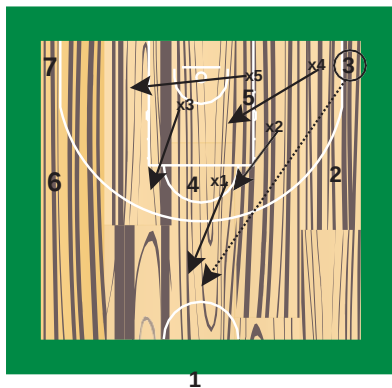
როდესაც ბურთის გადაცემა ხდება კუთხეში, ფორვარდი (x4) გამოდის გარეთ და უნდა დაბლოკოს ნებისმიერი ტარება პირითი ხაზისკენ.

x5 გადადის  $\frac{3}{4}$  დაბალი პოსტის დასაფარად, პირითი ხაზის მხრიდან. x2 მოძრაობს საკმარისად ახლოს იმისათვის, რომ დაბლოკოს ნებისმიერი პასი დაბალ პოსტზე.

x1 რჩება მაღალი პოსტის ტერიტორიაზე, და x3 დახმარების პოზიციაზეა.

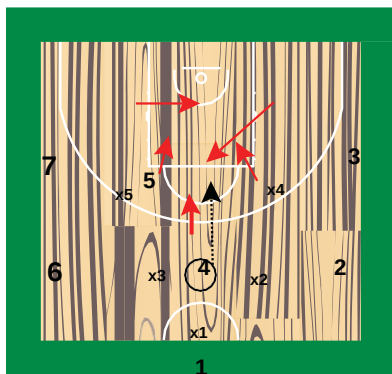


x2 უნდა დარწმუნდეს, რომ მხედველობის არეში ჰყავს როგორც ფლანგის, ასევე ბურთის მქონე მოთამაშე. ის ბურთის მქონე მოთამაშის პირისპირ დგას, რათა ნათლად აჩვენოს, რომ მზად არის დასახმარებლად, რამაც შესაძლოა შეამციროს მოთამაშის მხრიდან ტარების ალბათობა.



როდესაც ბურთი კუთხურიდან გამოდის, მცველები ატრიალებენ თავიანთ პოზიციას. თუ ბურთი ფლანგზე გადავიდა, x2 აიღებდა მას.

თუ ბურთი უკან გადადის სამეჟლიანის გარეთ ტერიტორიაზე, მცველები ბრუნავენ 1-2-2 ხაზში. x1 შეიძლება „გაჩერდეს“ საჯარიმო სროლის ხაზთან, რათა დაბლოკოს პასი 4-ზე, და იქ დარჩეს სანამ x2 ან x3 აღიდგენს პოზიციას. x4-ს უნდა ჰქონდეს ხელები 5-ის წინ, რომ შეაჩეროს პასი დაბალ პოსტზე.



### მაღალპოსტს დცვა

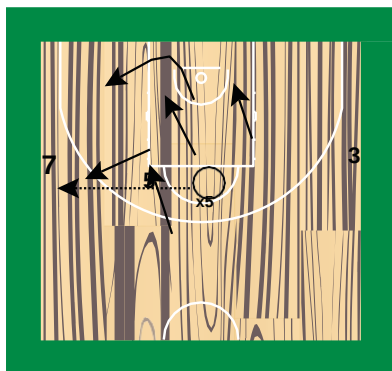
თუ ბურთი გადაეცემა მაღალი პოსტის მოთამაშეს (4), ან x4 ან x5 გადავა მის დასაცავად, მეორე ფორვარდი მიტრიალდება ტყორცნის ზონის შუა ნაწილისკენ.

თუ რომელი მცველი მოძრაობს მაღალი პოსტის მოთამაშის დასაცავად, შეიძლება განისაზღვროს შემდეგით:

- ვინც არის ყველაზე ახლოს;
- სადაც ასევე არის დაბალი პოსტი, რადგან მცველი ტყორცნის ზონის მეორე მხარეს გადადის მაღალი პოსტის დასაცავად;
- გუნდის წესი, რომ ერთი მცველი ყოველთვის იქნება მაღალი პოსტის მცველი; ან
- რომელ მხარესაც ურჩევნია მაღალი პოსტის მოთამაშეს ტარება, ამ მხრიდან მცველი გადადის მის დასაცავად (და უკეთეს პოზიციაშია ნებისმიერი დრიბლინგის შესაჩერებლად).

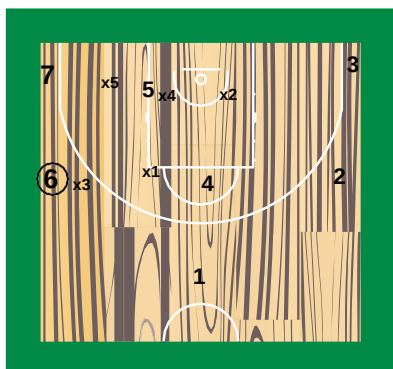
ფლანგის ორი მოთამაშე (x3 და x2) ეშვება მაღალი პოსტის მოთამაშის ქვემოთ და, კერძოდ, ეხმარება დაბალი პოსტის მოთამაშეზე ნებისმიერი პასის დაბლოკვაში.

x1 ასევე ეშვება პაღალ პოსტზე ზეწოლის მოსახდენად.

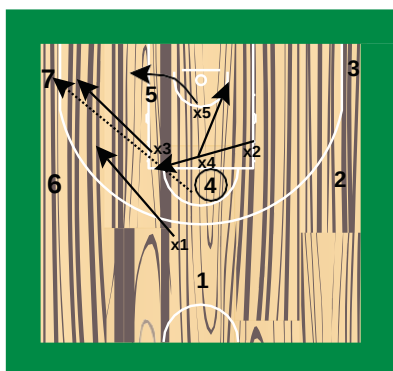


მიუხედავად იმისა, რომ x1-ს შეუძლია ზეწოლა მოახდინოს მაღალ პოსტზე, მნიშვნელოვანია, რომ მხედველობის არეში შეინარჩუნოს შემტევი მოთამაშე ტყორცნის ზონის ზედა ნაწილში.

თუ მაღალი პოსტის მოთამაშე პასს აკეთებს პერიმეტრზე, x3 ან x2 გადავა ბურთის ასაღებად. სხვა მოთამაშეები ბრუნავენ პოზიციაზე.

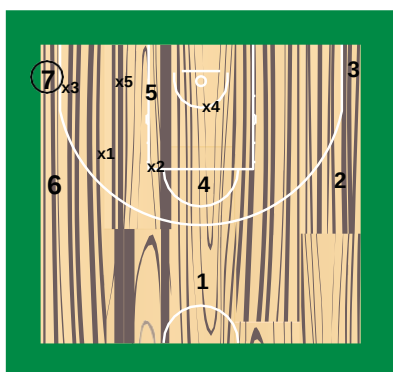


განლაგება ახლა ისეთია, თითქოს ბურთი თავიდან გადაეცა 1-დან 6-ს.

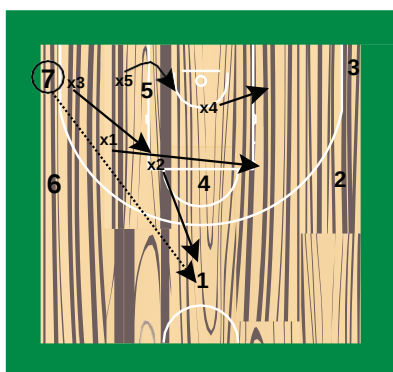


მნიშვნელოვანია, რომ თუ ბურთი კუთხურში გადადის, მას მცველი იღებს (x3). სხვა მოთამაშეები ბრუნავენ ისე, რომ იღებენ შემდეგს:

- 3 მოთამაშე წინა ხაზზე (x3, x5 და x4) - იცავენ ბურთს, საბალ პოსტს და დამხმარე პოზიციას;
- მაღალ პოსტზე 1 მცველი (x2);
- 1 მცველი ფლანგთან, საკმარისად ახლოს დაბალ პოსტთან, რათა დაეხმაროს ნებისმიერი პასის დაბლოკვაში.

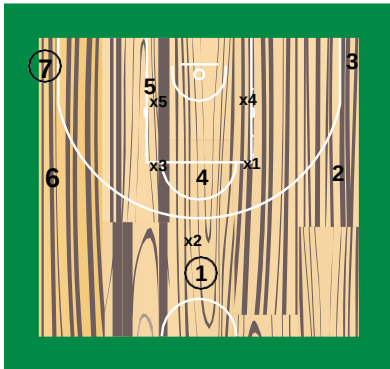


x4 არ ბრუნავს დაბალი პოსტის პოზიციაზე, რადგან ადვილი „შესაბოჭი“ იქნება პოსტის მოთამაშის მიერ. პოსტის მცველები უნდა მოვიდნენ პირიტი ხაზის მხრიდან პოსტის პოზიციამდე.

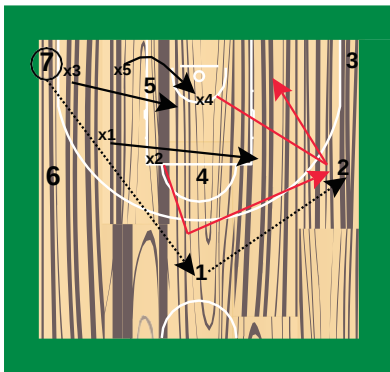


როდესაც ბურთი გადადის კუთხიდან სამკუთხედის გარე ტერიტორიაზე, x3 ბრუნდება მცველის პოზიციაზე.





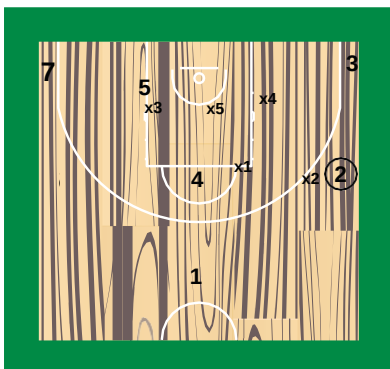
მნიშვნელოვანია, რომ ყველა მოთამაშე მოძრაობდეს, სანამ ბურთი ჰაერშია.



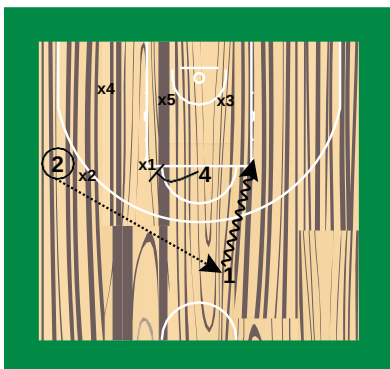
### „შერკინებითი“ („SCRAMBLING“) როტაციები

კუთხიდან პასზე როტაციები მცველებს საწყის განლაგებაში აბრუნებს. თუმცა, თუ ბურთი სწრაფად გადაეცემა საპირისპირო ფლანგზე, სრიალები შეიძლება განსხვავებული იყოს:

- x4 ყველაზე ახლოს არის 2-თან, ამიტომ თავდაპირველად იხურება ბურთის დასაცავად.
- თუმცა, დაცვის „წესი“ არის ის, რომ x4 და x5 არ იცავენ ფლანგზე;
- x2 გადადის ფლანგზე რაც შეიძლება სწრაფად, რაც საშუალებას აძლევს x4-ს დაბრუნდეს წინა ხაზის პოზიციაზე;
- x1 მოძრაობს მაღალი პოსტის დასაცავად, ხოლო x3 რჩება წინა ხაზზე.



ბოლოში განლაგება შეესაბამება ნაჩვენებ საწყის სრიალებს. ეს „შერკინება“ არის მაგალითი იმისა, რომ იყო „ეფექტური“ სრიალებით და ბურთთან უახლოესი მცველის გადაადგილებით.

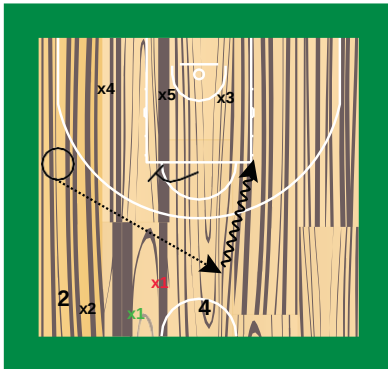


### ბლოკებისთვის თავის არიდება

გავრცელებული ტაქტიკა, რომელიც გამოიყენება ზონალური დაცვის წინააღმდეგ, არის ბლოკების დაყენება „გარედან“. შესაბამისად, მცველებმა უნდა შეცვალონ თავიანთი პოზიცია, რათა დარწმუნდნენ, რომ პოსტის მცველი ვერ შეძლებს ეფექტური ბლოკის დაყენებას.

აქ, 4-ს შეუძლია x1 დაბლოკვა, რაც 1-ისთვის უზრუნველყოფს გზას ტყორცის ზონაში შესაღწევად.

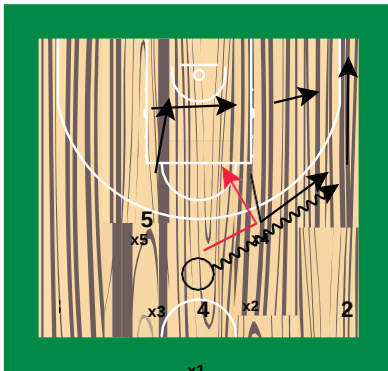
x1 უნდა შეცვალოს თავისი პოზიცია ისე, რომ შეძლოს გადაადგილება მაღალი პოსტის მოთამაშის გავლით.



1

როდესაც ბლოკი დაყენებულია, მცველმა უნდა შეცვალოს თავისი პოზიცია ისე, რომ შეძლოს ბლოკს მიღმა გადაადგილება. მას შეუძლია გადაადგილდეს ბლოკის დამცემების ქვემოთ (ნაჩვენებია მწვანეში) ან ზემოთ (ნაჩვენებია წითლად).

ბლოკის ქვემოთ მოძრაობა შეიძლება უმჯობესი იყოს, რადგან ეს იძლევა უკეთეს კუთხეს 1-ის მიერ შეღწევის შესაჩერებლად. თუმცა, თუ 1 პერიმეტრის ძალიან კარგი მსროლელია, X1-მა უნდა გადართანოს 4-ის ბლოკი. თუ მის ქვევით გადაადგილდება, შეიძლება ხელახლა დაიბლოკოს 4-ის მიერ და ვერ შეძლოს სროლის დაცვა.



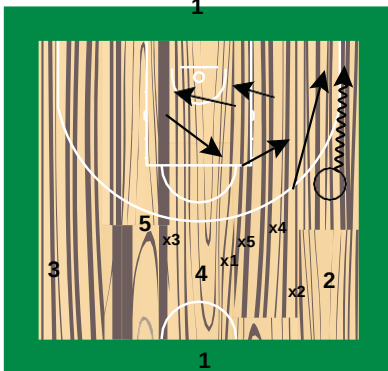
X1

1

### დრიბლინგის დაცვა

X1 უნდა შეეცადოს ბურთზე გავლენა მოახდინოს მოედნის ერთი მხარისკენ ან მეორე მხარისკენ. რომელი მხარე იქნება დამოკიდებული "სკაუტზე" და იმაზე თუ რა ტენდენციები აქვს მოწინააღმდეგეს. თუ ისინი ჩვეულებრივ თამაშობენ მარჯვენა მხრიდან, აიძულეთ ეს გააკეთონ მარცხნიდან!

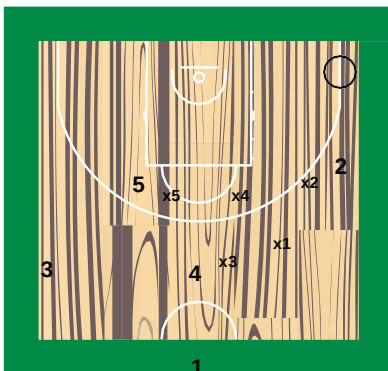
როდესაც ბურთი დრიბლინგით გადადის ფლანგზე, X1 დრიბლერს „გადასცემს“ X2-ს, რომელიც იცავს მას ფლანგამდე. სხვა მოთამაშეები ისე ბრუნავენ, თითქოს ბურთი ფლანგზე გადასცეს.



1

თუ ფლანგის მოთამაშე დრიბლინგს აკეთებს კუთხისკენ, მცველი (X2) იცავს ამას.

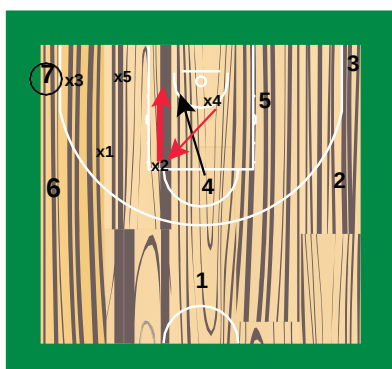
X4 ტრიალდება დაბალი პოსტისკენ და X5 ტრიალდება დახმარების პოზიციისკენ - რაც აყალიბებს სამ მცველს წინა ხაზზე. X3 მოძრაობს მაღალი პოსტის დასაცავად და X1 ნაბიჯს დგამს ფლანგისკენ.



1

ისევ და ისევ, შედეგად მიღებული განლაგება მსგავსია, როდესაც ბურთი კუთხურში გადადის. თუ კუთხის მოთამაშე დრიბლინგით გადის ფლანგისკენ:

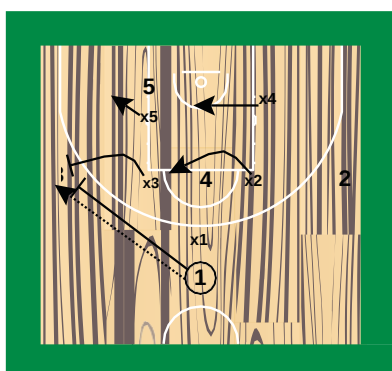
- თუ მცველი იცავს (მაგ. X2) - ის რჩება მოთამაშეზე ფლანგისკენ;
- თუ ფორვარდი იცავს – „აწოდებს“ ბურთს უახლოეს მცველს და შემდეგ ტრიალდება უკან წინა ხაზზე.



### პოსტის ჭრის დაცვა

თუ მაღალი პოსტის მოთამაშე გადადის კალათისკენ, მცველმა ასევე უნდა დაიცვას ეს ჭრა. ეს შეიძლება გაკეთდეს დამხმარე მხარის მცველთან შეცვლით (როგორც ნაჩვენებია), თუმცა ეს ყველაზე ეფექტურია, როდესაც დამხმარე მხარის მცველი დაცვაა.

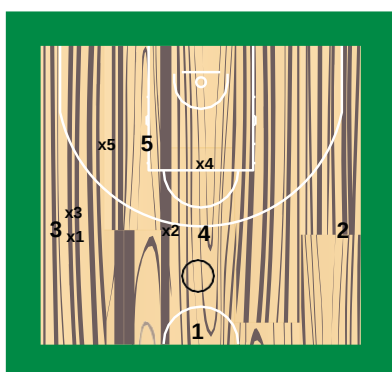
ეს ასევე შეიძლება გაკეთდეს გამჭრეელის „გადაცემით“ წინა ხაზის ერთ-ერთ მცველთან, რაც განსაკუთრებით ეფექტურია, თუ ისინი კალათთან ახლოს თამაშობენ.



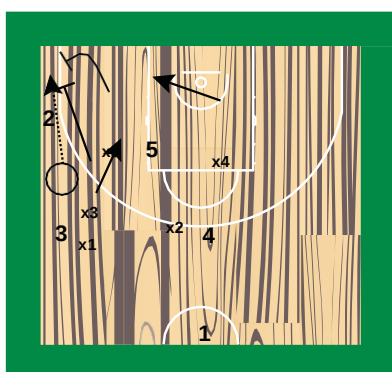
### ხაფანგში გაბმა (TRAPPING)

ზონას შეუძლია დაიჭიროს როგორც ფლანგზე, ასევე კუთხეში. ფლანგზე ხაფანგი დაყენებულია:

- x3 გადადის ფლანგზე ბურთის გადაცემისას და x1 მიჰყვება პასს (ეს საუკეთესოდ მუშაობს, როდესაც x1 უფრო ახლოს არის ფლანგთან, ვიდრე მოედნის შუაში);
- x2 მოძრაობს მაღალი პოსტის დაბლოკვის დასაფარად
- x5 გადადის მოკლე კუთხეში და x4 ტრიალდება დაბალი პოსტისკენ.



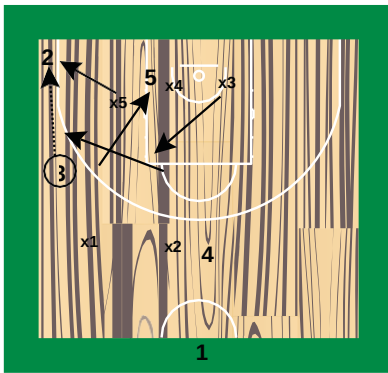
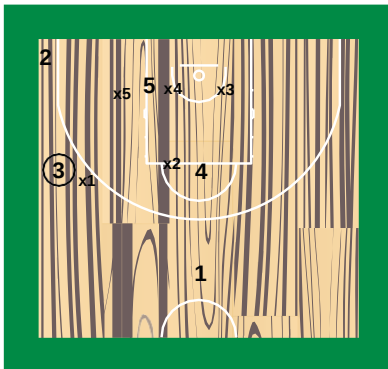
ამ განლაგებისას, x2 და x5 არიან „მომპარავეები“ ან „ჩამჭრელები“ და x4 არის „უსაფრთხოება“



კუთხეში მოსამწყვდევად, ფლანგიდან მცველი მიჰყვება პასს. ეს შეიძლება გაკეთდეს ფლანგზე გამოჭერის შემდეგ ან უბრალოდ კუთხეში.

შემდეგ ფორვარდი იცავს დაბალ პოსტს და მცველები იცავენ როგორც მაღალ პოსტს ასევე ფლანგს.

აქ განსხვავება ნორმალური დაფარვიდან არის ის, რომ „დამხმარე მცველი“ არ არის



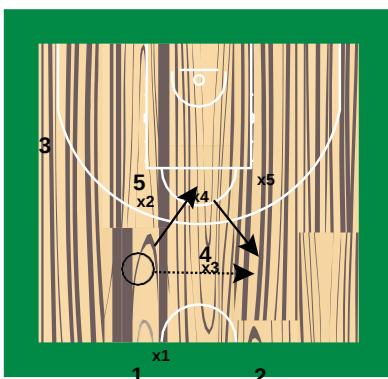
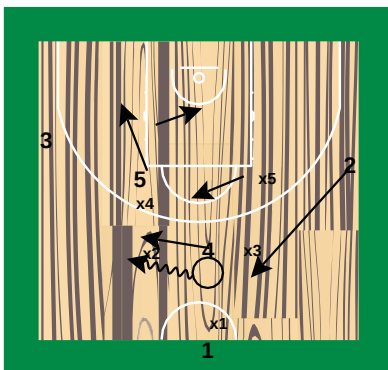
### „ცეცხლი“ („FIRE“) - ზეწოლითი დაცვა

1-2-2 შებრძოლება ასევე შეიძლება გამოყენებული იყოს როგორც ზეწოლის მომხდენი დაცვა, სადაც პასები პოსტზე და ფლანგზე დაბლოკილია.

აქ, x4 და x5 ერთიანდება პოსტის დასაბლოკად, ხელეbs ინარჩუნებენ აქტიურ მდგომარეობაში წინ.

კუთხეში პასზე:

- x5 ტრიალდება ბურთის დასაცავად;
- x3 ტრიალდება მაღალი პოსტის დასაბლოკად.
- x4 რჩება პოსტის მოთამაშის უკან, რათა შეაჩეროს ნებისმიერი მაღალი პასი;
- x2 ტრიალდება ფლანგზე დაბრუნებული პასის დასაბლოკად;
- x1 ტრიალდება მაღალ პოსტზე პასის დასაბლოკად.



### რეგულირება “2 დაცვის დაფარვისთვის”

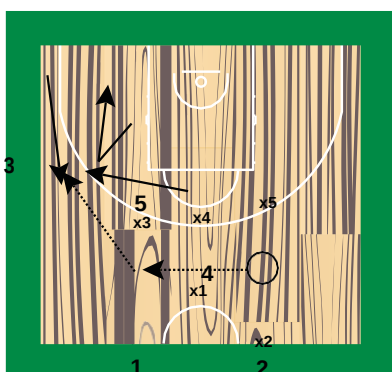
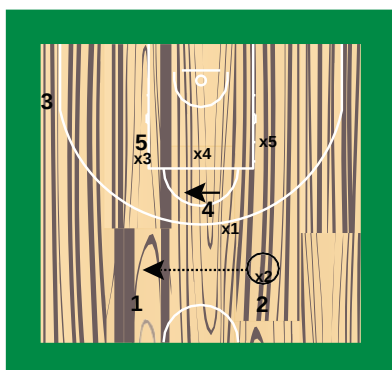
როგორც წესი, შემტევი გუნდი, რომელიც დგას ზონალური დაცვის წინაშე, რომელსაც მცველი ჰყავს შუაში,ორ შემტევ მოთამაშეს დააყენებს ტყორცნის ზონის ზედა ნაწილში.

1-2-2 შებრძოლებაში, მცველი, რომელსაც აქვს ბურთი (x1) მოძრაობს მასთან ერთად, ხოლო მეორე მცველი (x3) გადადის საჯარიმო ხაზის შუაში და ნებისმიერი მაღალი პოსტის წინ. x2 ტრიალდება წინა ხაზისკენ.

x2 ახორციელებს ამ როტაციას როცა x3 დამატებით უნდა გადავიდეს პოზიციაზე მისასვლელად.

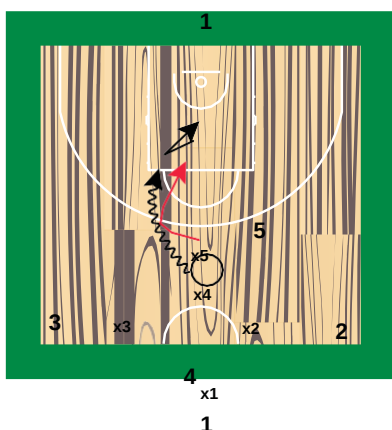
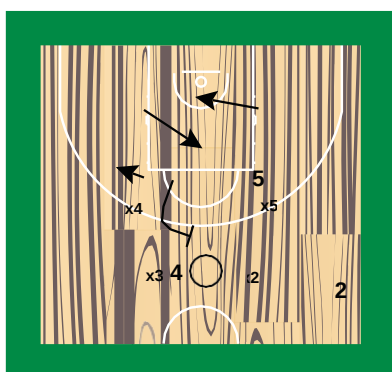
ბურთის რევერსის შემდეგ, მცველი მაღალი პოსტიდან იცავს ბურთს, ხოლო მეორე მცველი ტრიალდება უკან მაღალი პოსტისკენ.

ანალოგიურად, თუ ბურთი ფლანგზე გადადის, მცველი მაღალ პოსტზე მოძრაობს ფრთის დასაცავად. ამის დასახმარებლად, მცველი შეიძლება დადგეს მაღალი პოსტის მოთამაშის ბურთის მხარეს, ხოლო ხელეbs მოთამაშის წინ აედევნოს პასს.



x1 დგას 4-ის ბურთის მხარეს და ნაბიჯს დგამს, როდესაც ბურთი "რევერსით" გადდს 1-ზე.

როგორც კი ბურთი ფლანგზე გადადის, ფორვარდი შესაძლოა პეჯირებდეს ფლანგისკენ, სანამ აღიდგენს პოზიციას წინა ხაზზე. ამან შეიძლება მცველს მისცეს დრო ფლანგამდე მისასვლელად.



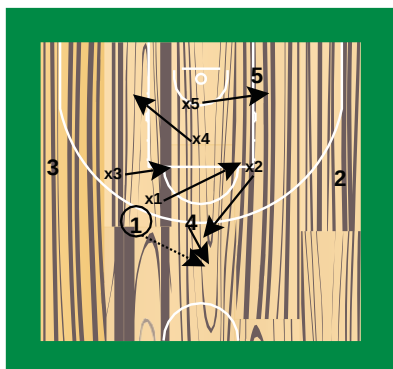
### შეღწევის დაცვა

ბურთის „შეკავება“ არის კრიტიკული თავდაცვითი უნარი როგორც ერთი ერთზე, ისე შეზღუდულობისას ზონალურ დაცვაში.

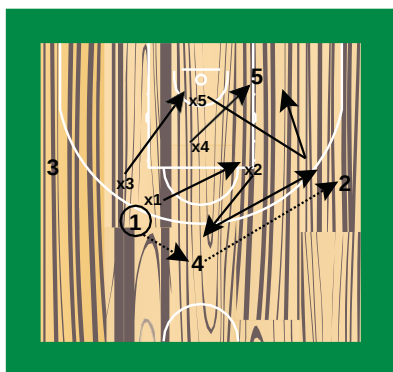
თუ 1 შეაღწევს, სხვა მცველები პასუხისმგებელნი არიან პერიმეტრის მსროლელებზე პასების შეჩერებაზე - ისინი არ ეხმარებიან დრიბლინგის შეჩერებას.

გავრცელებული ტაქტიკაა მაღალი პოსტის მოთამაშემ დაბლოკოს ბურთის მცველი. როდესაც ეს ბლოკი დაყენებულია, x4 და x5 გადადიან ტანდემურ პოზიციაზე

როდესაც დრიბლერი შეაღწევს, x4 მოძრაობს შეღწევის შესაჩერებლად. ის უკან აღდგენას აკეთებს მას შემდეგ, რაც x1 ხელახლა დაიკავებს კარგ პოზიციას.

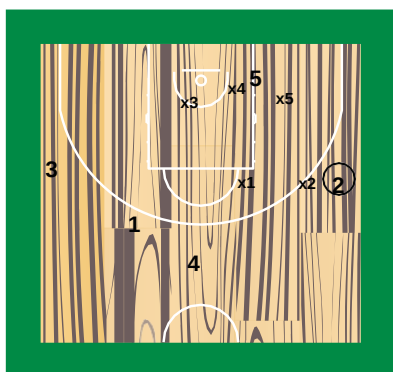


თუ ბლოკის დამცენებელი პერიმეტრზე „ამოხტება“ და მიიღებს ბურთს, ყველაზე ახლოს მყოფი მცველი მოძრაობს მის დასაცავად და სხვა მოთამაშეები ტრიალდებიან საწყისი განლაგებისკენ.



ხშირად ბლოკის დამცენებელი სწრაფად გააკეთებს პასს ფლანგზე - ეს "მეორე პასი" ხშირად ყველაზე ეფექტურია ღია ტყორცის შესაქმნელად.

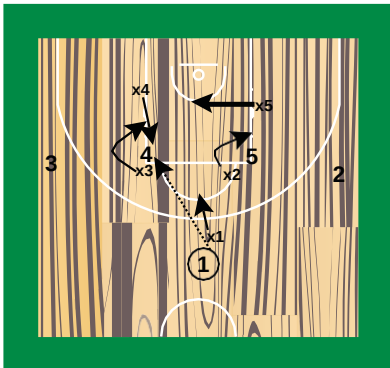
ეს არის "შერკინების" სიტუაცია. ფორვარდს შეიძლება დასჭირდეს ფლანგის დაცვა, შემდეგ კი მცველის მიერ "ჩამოგდებული" ჩვეულებრივ განლაგებაზე დასაბრუნებლად. ეს ნაჩვენებია x5-ის და x2-ის მოძრაობაში.



კარგი კომუნიკაცია გასაღებია ამის შედეგიანად გაკეთებისთვის. მიზანი არის ყველაზე "ეფექტური" სრილების გაკეთება და თუ ყველა თანაგუნდელმა იცის რას აკეთებენ სხვები, დაცვა შეძლებს ეფექტური იყოს.

აქ, გუნდის წესი შეიძლება იყოს "სრულიად არასწორია, თუ თანაგუნდელებს არ წაიყოლებთ!"

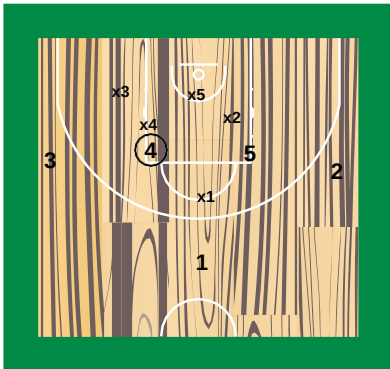




## 2 მაღალპოსტის დცვა

სადაც შეტევას ორი მაღალი პოსტის მოთამაშე ჰყავს, ორივე მცველი მაღალ პოსტზე ბლოკავს შემტევ მოთამაშეს. ისევ და ისევ, მისი არ უნდა იდგნენ უშუალოდ პოსტის მოთამაშის წინ, არამედ უნდა დაბლოკონ პასი, თუნდაც მკლავის დაჭერით პოსტის მოთამაშის გასწვრივ.

თუ ბურთი გადაეცემა პოსტის ერთ-ერთ მოთამაშეს, ორივე მცველი ეშვება და ფორვარდი ადის მაღლა პოსტის მოთამაშის დასაცავად, ხოლო მეორე ფორვარდი გადადის ტყორცის ზონის შუაში.



დაცვა ახლა გადავიდა იმავე განლაგებაზე, როგორც მაშინ, როდესაც ერთი მაღალი პოსტის მოთამაშე იღებს ბურთს. მცველები (x3 და x2) გადაინაცვლებენ ნებისმიერი ფლანგის ან კუთხის მოთამაშის დასაცავად, რომელიც მიიღებს პასს მაღალი პოსტიდან.

## როდის გამოეყენოთ 1-2-2?

ამ დაცვის ძირითადი მახასიათებლებია:

- x4 და x5 არ არიან პასუხისმგებელი ფლანგის მოთამაშეების დაცვაზე;
- x2-ს და x3-ს ეკისრებათ პასუხისმგებლობა დაიცვან "წინა ხაზზე", იმ დროს, რაც შეიძლება მოიცავდეს მოთამაშეების დაცვას.

შესაბამისად, დაცვა შეიძლება მოერგოს გუნდებს, რომლებსაც ჰყავთ "დიდები", რომლებიც ნელა იცავენ პერიმეტრზე მოთამაშეებს ან ჰყავთ "სვინგის მოთამაშეები", რომლებსაც შეუძლიათ დაიცვან პერიმეტრიც და პოსტიც.

## 1.3.2 1-1-3 შებრძოლების (“match up”) დაცვა

კიდევ ერთი გავრცელებული “match up” დაცვაა 1-1-3, რომელიც (განსხვავებით 1-2-2-ისგან) მოითხოვს “წინა ხაზის” მოთამაშეებმა დაიცვან ფლანგის პოზიციაზე, რომელიც მწვრთნელებმა უნდა გაითვალისწინონ იმის განსაზღვრისთვის, სურთ თუ არა დაცვის გამოყენება.

### ძირითადი ცნებები

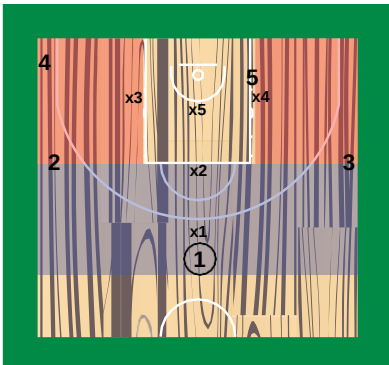
1-1-3 დაცვის ძირითადი ცნებებია:

1. ყველა შემდეგი პასის დაბლოკვა;
2. ბურთის მოედნის ერთ მხარეს გადატანა და მისი იქ დაკავება;

3. პოსტზე გაკეთებული პასების დაბლოკვა - დაბალი პოსტის მოთამაშეების „დაფარვა“;

4. ხელეზის მაღლა და აქტიურ მდგომარეობაში ქონა პასების შესაჩერებლად;

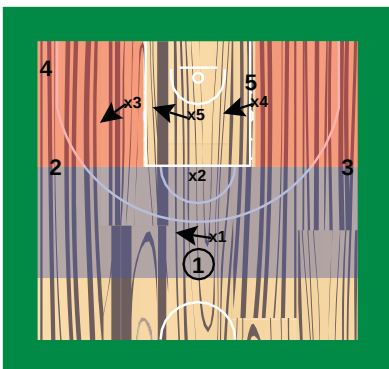
5. გამჭრელის შეჩერება „ძლიერ მხარეს“ გადასვლის და მცველის წინ დადგომისგან.



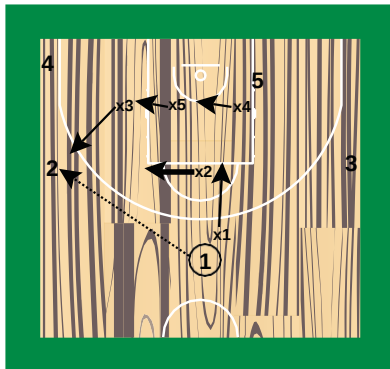
### საწყისი განლაგება

თავდაპირველად ერთი მცველი (x1) იცავს ბურთს - “ზედა” მცველი. მეორე მცველი (x2) ბლოკავს მაღალი პოსტის ზონას. მცველებს აქვთ პასუხისმგებლობა დაიცვან ბურთი საჯარიმო სროლის ხაზის ზემოთ.

„წინა ხაზი“ (x3, x4 და x5) იკავებს პოზიციას ზონის უკანა მხარეს, ჩერდება ნებისმიერი დაბალი პოსტის მოთამაშის წინ.

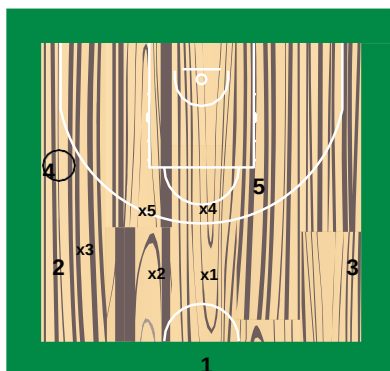


“ზედა მცველი” აიძულებს თამაშს წარმართოს იატაკის ერთ მხარეს. წინა ხაზი ასევე “ჰეჯირებს” ამ მიმართულებით, ბურთის ფლანგისკენ გადაადგილების მოლოდინში.

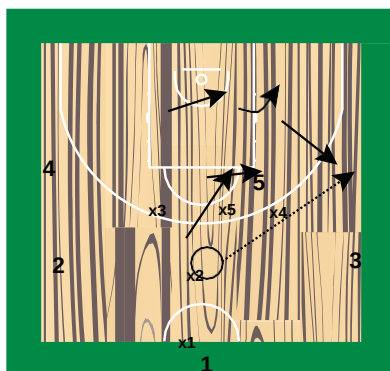


როდესაც ბურთი ფლანგზე გადადის, წინა ხაზი მოძრაობს ბურთის დასაცავად. წინა ხაზი და მცველები ეწყობიან, რომ შექმნან "ბლოკი" ("box") ორი მცველით მაღალ და დაბალ პოსტზე (ნებისმიერი შემტევი მოთამაშის წინ) და ორი მცველით "დახმარების" პოზიციაზე.

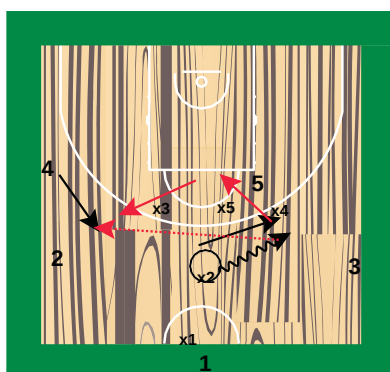
"დახმარების" პოზიციაზე მყოფი მოთამაშეები განლაგებული არიან ისევე, როგორც "გამყოფ ხაზზე" "ერთი ერთზე" ყოფიდას.



x2 და x5 ბლოკავს ნებისმიერ პასს პოსტის პოზიციებზე. x4 და x1 არიან დახმარების პოზიციაში.

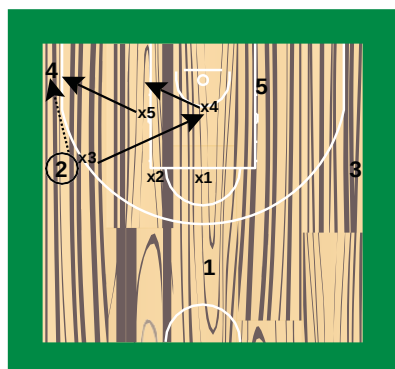


როდესაც ბურთი გადაეცემა ძლიერ გვერდითა ფლანგზე, წინა ხაზის მცველი დაბალ პოსტზე "ფარავს". დამხმარე მცველი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი ხდება იმისათვის, რომ შეაჩეროს ნებისმიერი მაღალი პასი პოსტზე. ასევე ძალიან მნიშვნელოვანია ფლანგის მოთამაშეზე ზეწოლა (ისე, რომ ვერ შეძლოს მაღალი პასის გაკეთება).



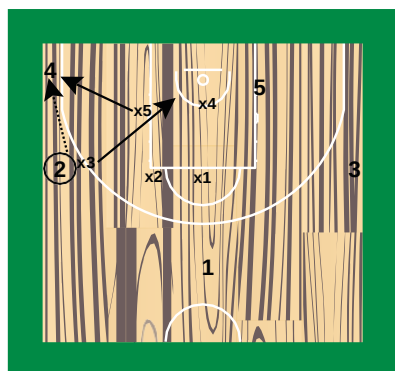
### დრიბლერის დაგვა

როცა დრიბლინგი სრულდება 3/4-ლიანის გარეთ ტერიტორიაზე, მას იცავს ზედა მცველი. ნებისმიერ რევერსულ პასზე, ზედა მცველი და უკანა მცველი იცვლებიან (ეს ნაჩვენებია წითლად.)



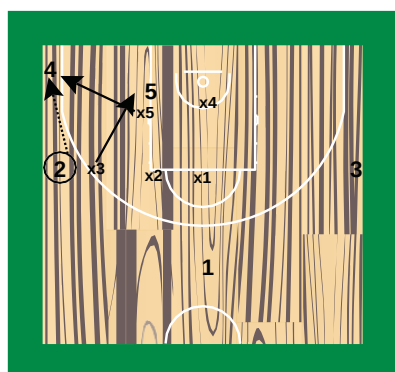
### “კუთხის დაცვა”

როდესაც ბურთი კუთხურში გადადის, მას იცავს უახლოესი “წინაზახის” მოთამაშე. სასურველი როტაცია არის დამხმარე მოთამაშისთვის, რომ გადავიდეს პოსტის პოზიციაზე, ხოლო ფლანგის მცველი სპრინტით დაბრუნდეს დახმარების პოზიციაზე.

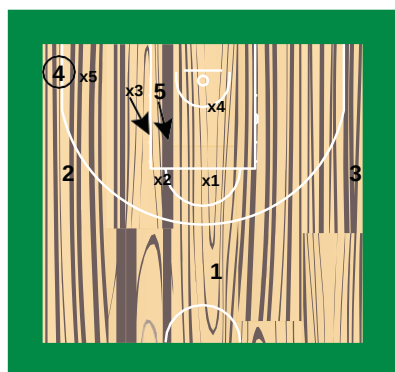


ალტერნატიულად, ფლანგის მოთამაშეს შეუძლია უკან მიბრუნდეს დაბალი პოსტის პოზიციაზე.

ეს შეიძლება იყოს ეფექტური, როდესაც დაბალი პოსტი არ არის დაკავებული შემტევი მოთამაშის მიერ.

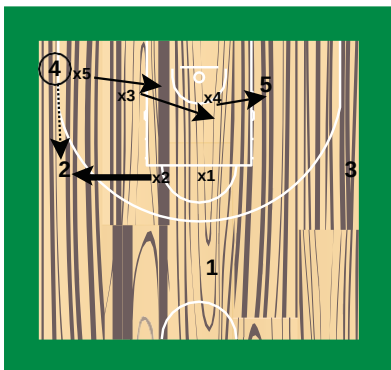


თუმცა, ის ასევე შეიძლება გამოყენებული იყოს “დაფარვის” პოზიციაზე მოსახვედრად, სადაც შემტევი დაბალი პოსტის მოთამაშეა.



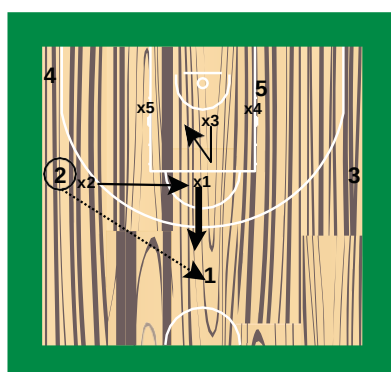
მცველი “ფარავს” დაბალ პოსტს. მაშინაც კი, თუ შემტევი მოთამაშე გადაინაცვლებს მაღალი პოსტზე, წინა ხაზის მცველი (x3) რჩება ბურთის მქონე მოთამაშესა და პოსტის მოთამაშეს შორის.

ბურთის მცველმა არ უნდა დაუშვას არანაირი პირიტი ხაზის შეღწევა.



როდესაც ბურთი კუთხურიდან გადის, ფლანგს ახლა მაღალი პოსტის მცველი იკავებს. და სამი წინა ხაზის მოთამაშე ბრუნავს გასწვრივ.

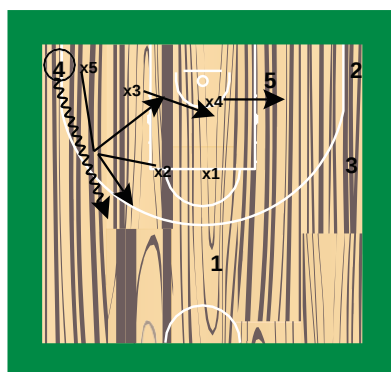
ეს განსხვავდება შედარებით პასივან (ჰეულიანის გარე ტერიტორიიდან ფლანგამდე), სადაც ფლანგს დაიცავს წინა ხაზის მოთამაშე.



თუ შემდეგ ხდება ბურთის რევერსი ჰეულიანის გარე ტერიტორიისკენ, "უკანა" მცველი მოძრაობს ბურთის დასაცავად. გადაადგილებამდე უნდა შეწყვიტოს, რათა მეორე მცველს მისცეს დრო მაღალი პოსტის პოზიციაზე დასაბრუნებლად.

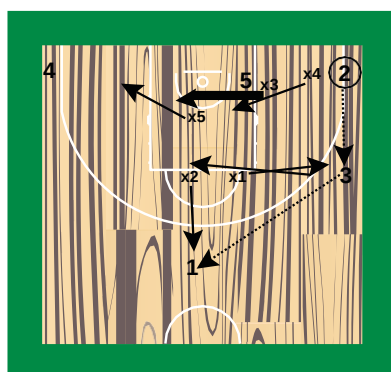
წინა ხაზზე შუა მოთამაშეს ასევე შეუძლია პეჯირება მოახდინოს საჯარიმო ხაზისკენ, რათა უზრუნველყოს დამატებითი დაცვა.

ეს აღადგენს საწყის განლაგებას.

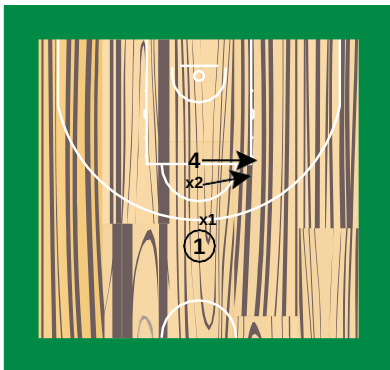


თუ ბურთი კუთხურიდან დრიბლინგით გადის, მას თავდაპირველად იცავს წინა ხაზის მოთამაშე (x4) და შემდეგ გადაეცემა "ზედა მცველს" (x2).

ეს არის ასევე სურვილის შემთხვევაში ხაზანგში გაბმის შესაძლებლობა.



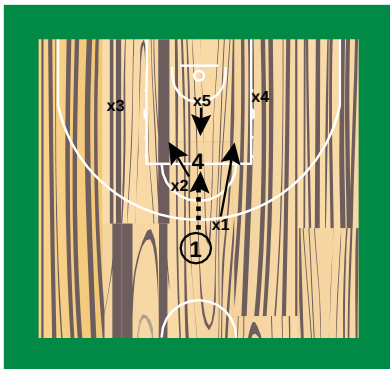
როდესაც ზედა მცველი იცავს ფლანგზე, ბურთის ჰეულიანის გარე ტერიტორიაზე ჩაწოდების შემთხვევაში, მცველი სპრინტით უნდა გადავიდეს მაღალი პოსტის ზონის შუაში. ის არ დაიცავს არცერთ ფლანგს შემდეგ პასზე და უნდა ფოკუსირდეს მაღალი პოსტის ტერიტორიის დაცვაზე.



### მალ პოსტის დცვა

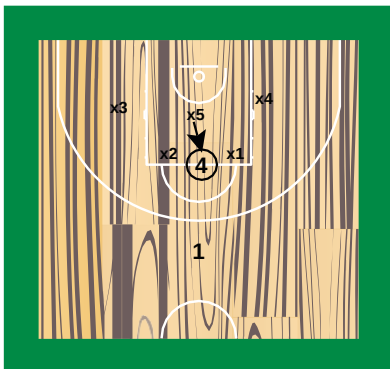
როდესაც ბურთი ჰქულიანის გარე ტერიტორიაზე, უკანა მცველმა უნდა დაფაროს ნებისმიერი შემტევი მოთამაშე მაღალ პოსტზე. ამისათვის მას მკლავები და ხელები მაინც უნდა ჰქონდეს პოსტის მოთამაშის წინ.

მცველებმა შეიძლება აირჩიონ დგომა პირდაპირ პოსტის მოთამაშის წინ.

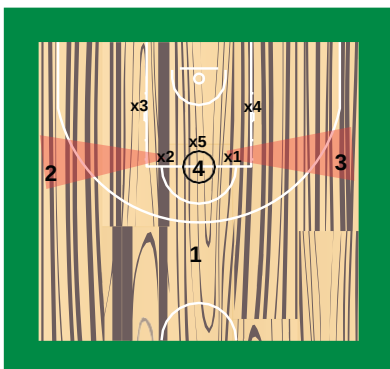


თუ ბურთი გადაეცემა მაღალი პოსტის მოთამაშეს, ორი მცველი ჩამოვა საჯარიმო ხაზისკენ და შეიძლება "გაჭედოს" მოთამაშე. მათი პასუხისმგებლობა იქნება ფლანგის მოთამაშის დაცვა, თუ ის პასს მიიღებს.

x5 ჰეჯირებს მაღალი პოსტის მოთამაშისკენ, და x3 და x4 იღებს პასუხისმგებლობას დაბალი პოსტის ნებისმიერ მოთამაშეზე.



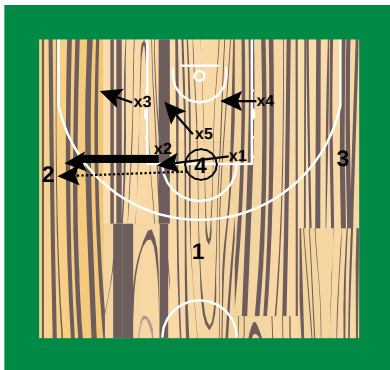
თუ მაღალი პოსტის მოთამაშე სახით კალათისკენ მიბრუნდება, x5 ავა მის დასაცავად.



### მალ პოსტიდან გაკეთებულ პასების დცვა

ფლანგზე გაკეთებული ნებისმიერი პასი მაღალი პოსტის მოთამაშისგან დაცულია იმ მცველის მიერ რომელიც იატაკის იმ მხარეს იმყოფება. ეს ნიშნავს, რომ მნიშვნელოვანია, რომ მცველებმა შეინარჩუნონ ხედვა ფლანგის პერიმეტრის მოთამაშეებზე.

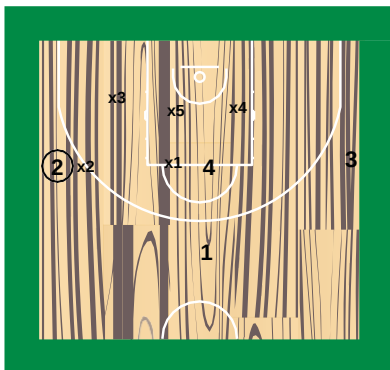




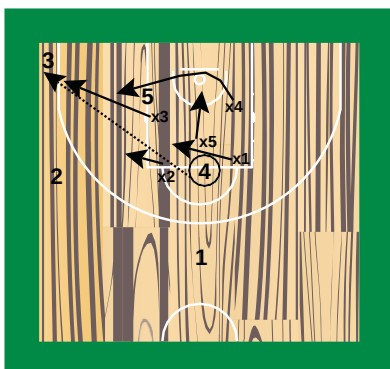
როგორც კი ბურთის გადაცემა მოხდება, ყველა მოთამაშე უნდა იყოს მოძრაობაში.

როდესაც მაღალი პოსტი ფლანგზე გადადის, უახლოესი მცველი მოძრაობს ბურთის დასაცავად, ხოლო მეორე მცველი მოძრაობს მაღალი პოსტის დასაცავად.

წინა ხაზის მოთამაშეები რეგულირდებიან ბურთის მიმართულებით.



დაცვა ახლა ისეთივე განლაგებაშია, როგორც ბურთის კუთხიდან ფლანგზე გადაცემისას.



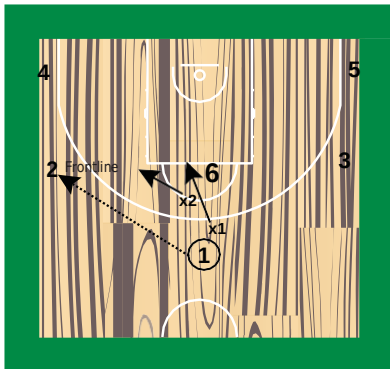
კუთხისკენ პასის გაკეთებისას, უახლოესი წინა ხაზის მოთამაშე იცავს კუთხის მოთამაშეს, ხოლო მოპირდაპირე წინა ხაზის მოთამაშე მოძრაობს პირითი ხაზის გასწვრივ ნებისმიერი დაბალი პოსტის მოთამაშის დასაფარად. ის უნდა გადავიდეს პოსტის მოთამაშის პირითი ხაზის მხარეს.

წინა ხაზის მოთამაშე, რომელიც იცავდა მაღალ პოსტს, ტრიალდება ქვემოთ დახმარების პოზიციაზე. ის არ გადადის დაბალ პოსტზე (თუმცა შეიძლება უფრო ახლოს იყოს), რადგან ცუდი კუთხე აქვს და შეიძლება ადვილად შებოჭოს პოსტის მოთამაშემ.

### 1-1-3 MATCH UP ზონის დაცვა

ნებისმიერი match up ზონის დაცვის ეფექტური გზაა მისი თამაში 6, 7 ან თუნდაც 8 შემტევი მოთამაშის წინააღმდეგ. თავდაპირველად, შემტევი მოთამაშეების შეზღუდვა ბურთის გადაცემაზე და შემდეგ მათთვის თავისუფლების მინიჭება დრიბლინგის გასაკეთებლად და საბოლოოდ გაჭრისთვის.

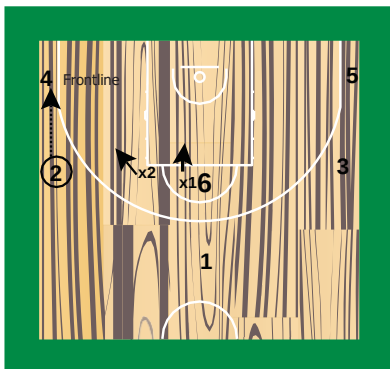
როდესაც გუნდი თავდაპირველად სწავლობს „სრიალებს“ ან მოძრაობებს match up ზონაში, შეიძლება სასარგებლო იყოს ცალკე მუშაობა მცველებთან და წინა ხაზთან.



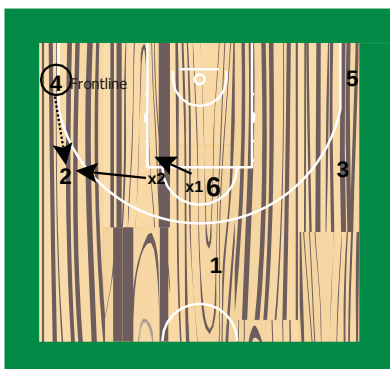
#### დცის სრიალები(slides)

როდესაც პასი კეთდება შემტევი მოთამაშეების მიერ, ორი მცველი ისე მოძრაობს, როგორც იმოძრაებდა ბურთის მოძრაობის საპასუხოდ.

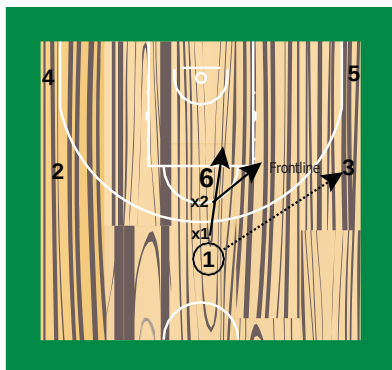
თუ ზედა მცველი იცავს ბურთს, ის იძახის "ბურთს". თუ ბურთი დაცული იქნება მოთამაშის მიერ წინა ხაზიდან, მაშინ ორივე მცველი იძახის "წინა ხაზი".



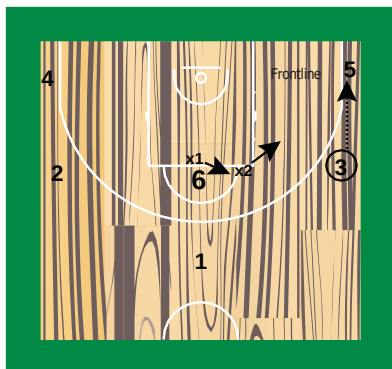
ზოგჯერ მოთამაშეების მოძრაობა მინიმალური იქნება, თუმცა ყოველი პასის გაკეთებაზე ორივე მცველმა უნდა დაარეგულიროს პოზიცია.



მიუხედავად იმისა, რომ თავდაპირველად შემტევი მოთამაშეები ნელეები იქნებიან, რაც მცველებს პოზიციის დაარეგულირების დროს აძლევს, ისინი სწრაფად უნდა გადავიდნენ თამაშის მსგავს სიჩქარეზე.

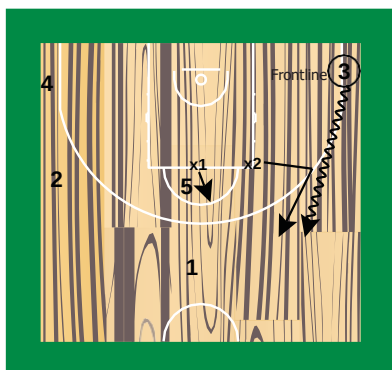


აქტივობა შეიძლება „გამოცოცხლდეს“ მოთამაშეებით, რომელთა დაცვაზეც პირდაპირი პასუხისმგებლობა ეკისრება მცველს, ამასთან შეუძლია სროლა ან შეღწევა.

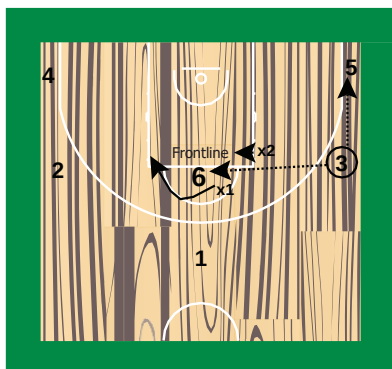


ეს ასევე დაეხმარება შემტევ მოთამაშეებს გააცნობიერონ დაცვითი მოძრაობები, რადგან ისინი წინასწარ ფიქრობენ, შეუძლიათ თუ არა სროლა ან ტარება, როდესაც მიიღებენ ბურთს.

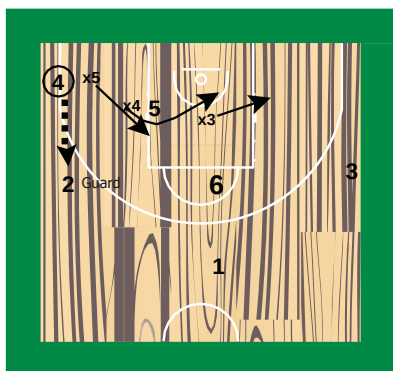
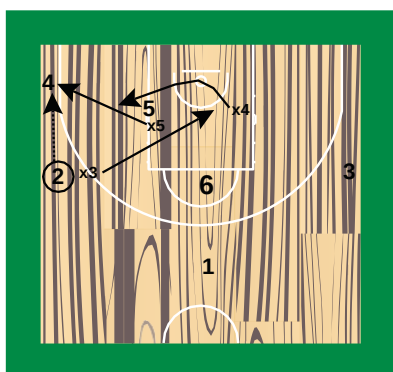
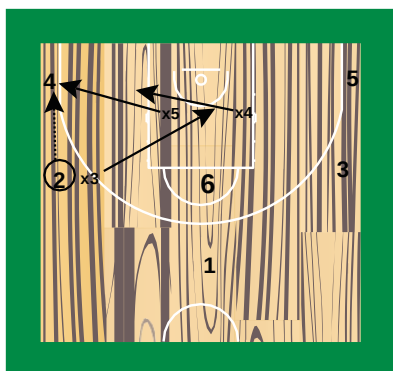
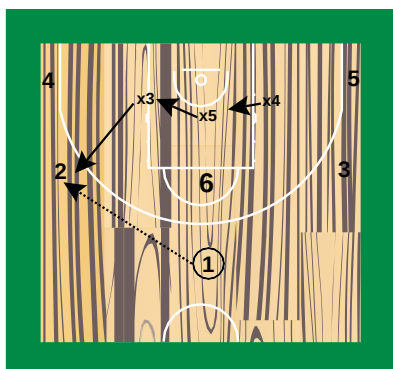
დიაგრამების ამ თანმიმდევრობაში ნაჩვენებია ყველა ძირითადი მოძრაობა, რომელიც მცველებს შეიძლება მოეთხოვოთ დაცვისას.



როგორც ნებისმიერ დაცვაში, მნიშვნელოვანია, რომ მცველებმა „ბურთით იფრინონ“, იმოდროგონ მაშინ, როცა პასი ჰაერშია, ისე რომ შემდეგ დაცვით პოზიციაზე იყვნენ, როდესაც პასს დაიჭერენ.



მცველებმა ყოველთვის უნდა დაბლოკონ მაღალი პოსტი, მაგრამ მას შემდეგ რაც მოთამაშეს ბურთი ექნება, პოსტის მოთამაშის დაცვაზე პასუხისმგებლობა წინახაზის მოთამაშეს ეკისრება.



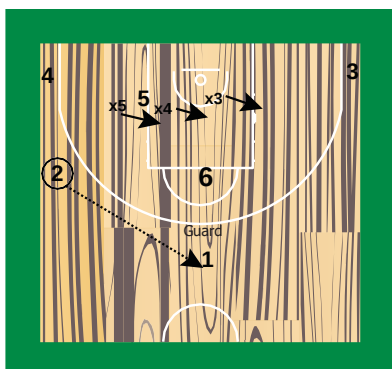
### წინააზრის სრიალები

ანალოგიურად, წინა ზაზის მოთამაშეების სრიალები შეიძლება იყოს იზოლირებული, თავდაპირველად ნელი პასის ჩამწოდებლებით, მაგრამ სრულ კონკურენციაზე გადასვლით.

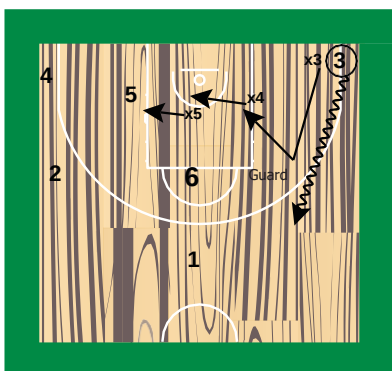
როდესაც პასი კეთდება კუთხისკენ, წინა ზაზის მოთამაშეები რეგულირდებიან.

მნიშვნელოვანია, რომ დამხმარე მცველი (x4) მოძრაობდეს დაბალი პოსტის ქვეშ (პირითი ზაზის მხარე), რათა მიაღწიოს წინა პოზიციას.

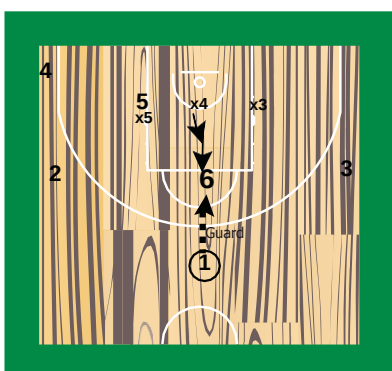
ისევე, წინა ზაზის მოთამაშეები იძახიან "ბურთს", თუ იცავენ ბურთს და ყველა მოთამაშე იძახის "მცველს", თუ ადამიანი, რომელსაც ბურთი აქვს, ჩვეულებრივ დაცულია ერთ-ერთი მცველის მიერ.



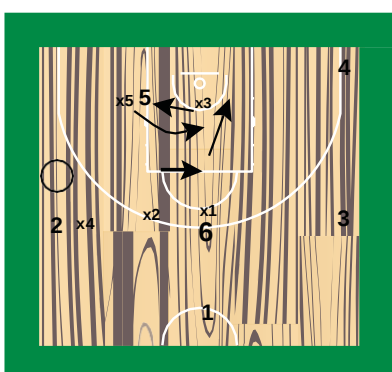
შემდეგ პოზიციაზე სპრინტით გადასვლა გადამწყვეტია, ისევე როგორც ყველა პოსტის მოთამაშეზე პასის დაბლოკვა.



როდესაც ბურთი კუთხიდან ფლანგზე გადადის, წინა ხაზი ეხვევა ნებისმიერ დაბალი პოსტის მოთამაშეს.



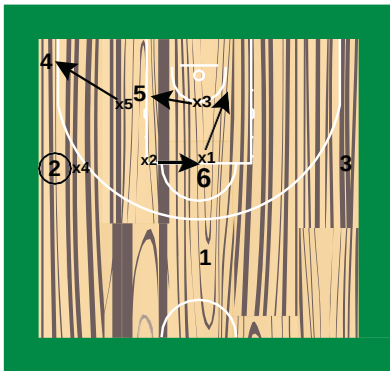
როდესაც მაღალი პოსტის მოთამაშე იღებს ბურთს, წინა ხაზზე შუა მოთამაშე (x4) ჰეჯირებს მისკენ. თუ მაღალი პოსტის მოთამაშე სახით კალათისკენ ტრიალდება, x4-ის პასუხისმგებლობაა მოთამაშის რაც შეიძლება მჭიდროდ დაცვა.



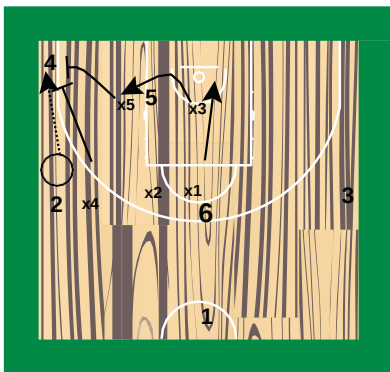
### მოხსნა 1-1-3 MATCH UP-ში

თუ სროლა შესრულებულია კუთხიდან ან ფლანგიდან, წინა ხაზის მცველს, რომელიც დგას დაბალი პოსტის მოთამაშის წინ, არ აქვს პასუხისმგებლობა „დაბლოკვის“ (რადგან ცუდ პოზიციაშია). მან ჩავარდნილი ნაბიჯით უნდა ჩაუაროს პოსტის მოთამაშეს და გადავიდეს ტყორცნის ზონაში, მოხსნაზე ბრძოლისთვის.

სხვა მოთამაშეები ტრიალდებიან მოშორებით იმ ადგილიდან, სადაც სროლა განხორციელდა და „პოულობენ სხეულს“, დაბლოკვისთვის.



თუმცა, თუ კუთხეში მოთამაშეა, x5 (რომელიც დაბალი პოსტის წინ იყო) პასუხისმგებელია კუთხის მოთამაშის დაბლოკვაზე.

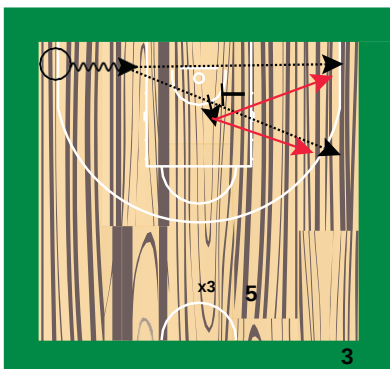


### ხაფანგში გაბმა 1-1-3-ში

1-1-3-ში გამოჭერა ძირითადად კუთხეში ხდება, ფლანგის მცველი პასს მიჰყვება, რათა "ხაფანგის" როლი შეასრულოს.

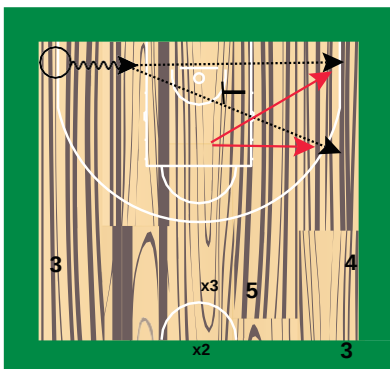
წინა ხაზის მცველი და დაცვა კვლავ ფარავს ნებისმიერ დაბალი ან მაღალი პოსტის მოთამაშეებს და აქტიურია ნებისმიერი პასის ჩასაჭერლად.

უკანა მცველი უნდა გადაადგილდეს ქვემოთ, რათა დამხმარე პოზიციაზე იყოს ნებისმიერი დაბალი პოსტის მოთამაშის უკან.



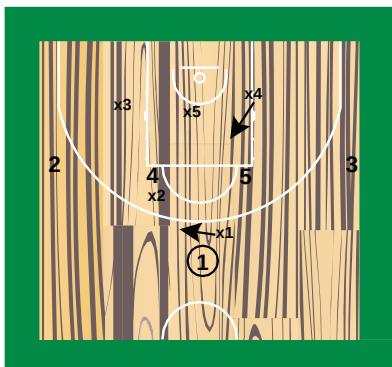
### “შერკინება”

ბევრი შეტევა მოახდენს ზონის გარე ნაწილის დაბლოკვას და შემდეგ გადაადგებას პასს მეორე ბოლოში ან გააგზავნის გამჭრელს პირითი ხაზის გასწვრივ. წინა ხაზის მოთამაშემ, რომელიც დაბლოკილია, უნდა დაარეგულიროს თავისი პოზიცია ისე, რომ ჰქონდეს „ფეხის უპირატესობა“ და შეძლოს გადალახოს ბლოკის დამყენებელი



თუმცა, თუ ბლოკი ეფექტურია, მცველს შეიძლება დასჭირდეს როტაცია ბურთის დასაცავად. მარტივი წესი არის ის, რომ ვინც უფრო სწრაფად შეძლებს იქ მისვლას, ის არის მოთამაშე, რომელიც იცავს ბურთს.





### 1-1-3 ორმაღალპოსტის წინააღმდეგ

იქ, სადაც ორი მაღალი პოსტის მოთამაშეა, ზედა მცველი ცდილობს გავლენა მოახდინოს ბურთზე რომ გადავიდეს ერთ მხარეს და უკანა მცველი ბლოკავს მაღალ პოსტს ამ მხარეს.

წინა ხაზის მოთამაშე (x3) ჰეჯირებს მეორე მაღალი პოსტისკენ.

## 1.3.3 1-3-1 MATCH UP დაცვა

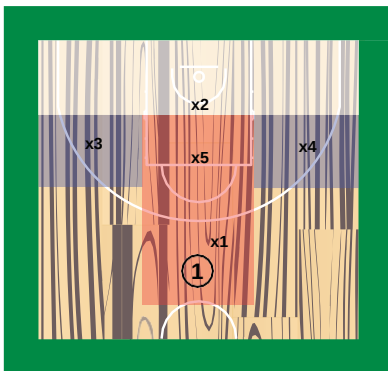
*"Box და 1" დაცვის მსგავსად, 1-3-1 Match Up დაცვა შეიძლება ისწავლებოდეს შედარებით მარტივად საწყისი 1-1-3 განლაგებიდან.*

დაცვაში წარმატებით თამაშისთვის:

- წინა ხაზის მცველებს უნდა შეეძლოთ ფლანგის პერიმეტრის მოთამაშეების დაცვა (როგორც ეს ხდება 1-1-3-ში);
- საჭიროა ძალიან სწრაფი მცველი, რომელიც თამაშობს ზონის უკანა მხარეს და პასუხისმგებელია ერთი კუთხიდან მეორეზე დაფარვაზე;

• სასურველია მცველი, რომელიც თამაშობს ზონის უკანა მხარეს, იყოს შედარებით მაღალი, რადგან ზოგჯერ მას ექნება პასუხისმგებლობა დაიცვას დაბალ პოსტზე.

1-3-1 Match Up-ის უპირატესობა 1-1-3 Match Up-თან შედარებით არის ის, რომ ის უზრუნველყოფს უკეთეს დაფარვას პერიმეტრის მსროლელებზე, განსაკუთრებით ფლანგზე.

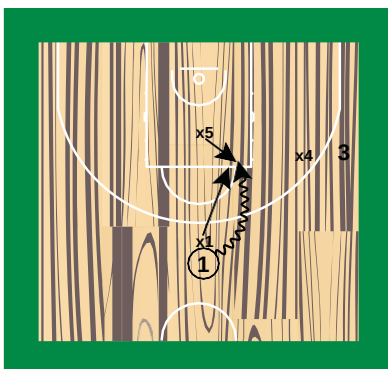


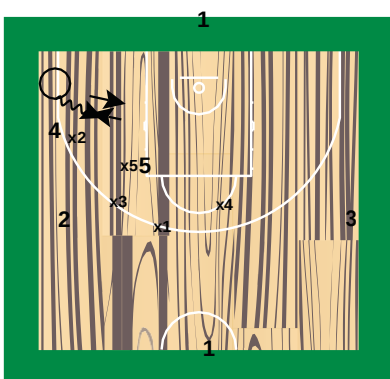
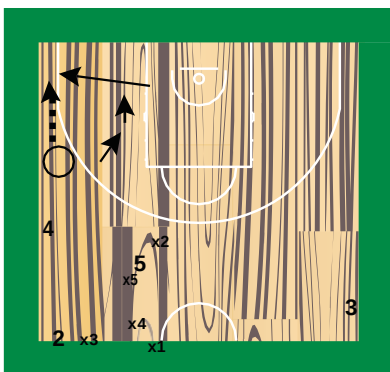
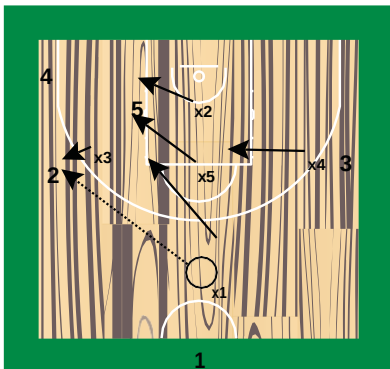
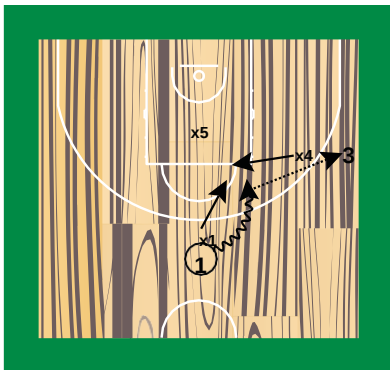
### საწყისი განლაგება 1-3-1-ისთვის

"ზედა მცველი" პასუხისმგებელია მოედნის შუა ნაწილზე და ბურთის ერთ მხარეს გადატანაზე. "უკანა მცველი" თამაშობს დაცვის ბოლო ხაზად და ფარავს ერთი კუთხიდან მეორეს.

x3 და x4 ინარჩუნებენ პასუხისმგებლობას დაიცვან ფრთის პერიმეტრის მოთამაშეები და ნაკლები მანძილი აქვთ დასაფარავად, ვიდრე 1-1-3-ში.

x5 პასუხისმგებელია ტყორცნის ზონაში ნებისმიერი შეღწევის შეჩერებაზე.





მიზეზი, რის გამოც x5-ს ეკისრება პასუხისმგებლობა დრიბლინგით შეღწევის დაცვაზე, არის ის, რომ თუ x4 გადადგამს ნაბიჯს ტარების შესაჩერებლად, ეს გამოიწვევს 3-ის გახსნას, რაც უარყოფს ზონის უპირატესობას (რაც არის დაფარვა პერიმეტრის მსროლელებზე).

ფლანგზე პასის გაკეთებისას მოქმედებს წესები 1-1-3-დან:

- წინა ხაზის მოთამაშე (x3) იცავს ფლანგის მოთამაშეს;
- ზედა მცველი ტრიალდება მაღალი პოსტის დასაბლოკად
- წინა ხაზის მოთამაშე (x5) ტრიალდება ნებისმიერი დაბალი პოსტის მოთამაშის წინ მოსახვედრად
- x4 ტრიალდება დახმარების პოზიციაზე.

უკანა მცველი (x2) მოძრაობს კუთხისკენ, მაგრამ რჩება ტყორცნის ზონაში. თუ კუთხეში მყოფი მოთამაშე მაღალ კარგი მსროლელია, x2-ს შეუძლია მოახდინოს პეჯირება მიახლოებისთვის.

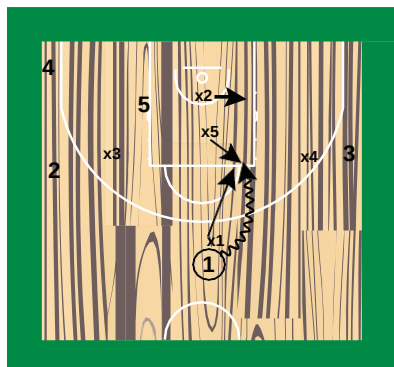
როდესაც ბურთი კუთხურში გადადის, x2 მოძრაობს მოთამაშის დასაცავად. x5 გადადის დაბალი პოსტის მოთამაშის დასაფარად, ხოლო x4 რჩება დახმარების პოზიციაზე პოსტის მოთამაშის უკან.

x3-ს შეუძლია მოახდინოს დაბლა პეჯირება დაბალი პოსტისკენ, მაგრამ მას აქვს მთავარი პასუხისმგებლობა დაიცვან ფლანგი.

### დრიბლინგის დაცვა

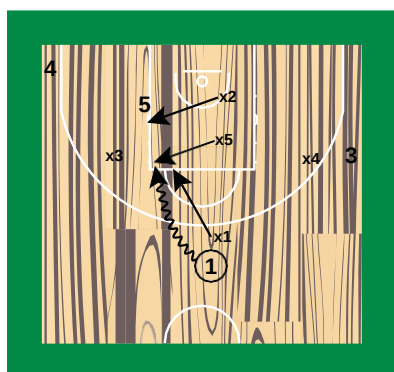
კუთხიდან ნებისმიერი დრიბლინგით შეღწევისას, მცველი დაბალი პოსტის ტერიტორიაზე მოძრაობს დრიბლერის შესაჩერებლად.

x3 შეიძლება პეჯირებდეს დრიბლერისკენ, მაგრამ საბოლოო ჯამში მხედველობის არეში უნდა ჰყავდეს ფლანგის მოთამაშე მზად იყოს ამ პოზიციის დასაცავად.

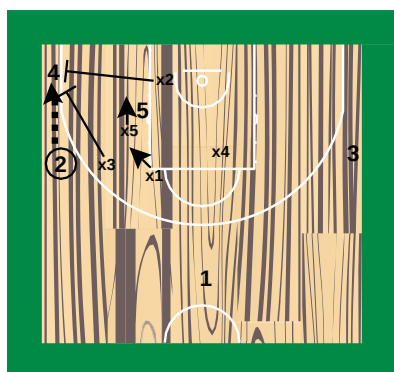


ანალოგიურად, ნებისმიერი დრიბლინგით შედგევა ჰეულიანის გარე პოზიციიდან, დაცულია x5-ის მიერ, რომელიც აჩერებს დრიბლერის ტყორცნის ზონაში მოხვედრას.

უკანა მცველი (x2) ასევე მოძრაობს ტყორცნის ზონის გასწვრივ, რათა უფრო ახლოს იყოს ნებისმიერ პერიმეტრულ მსროლელთან ტყორცნის ზონაში.

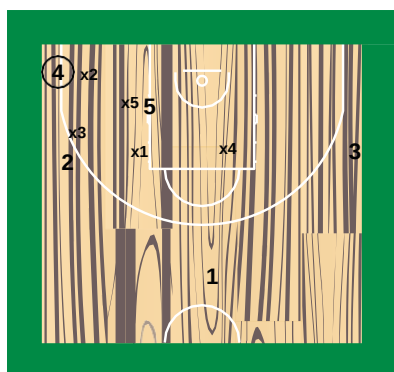


სადაც დაბალი პოსტის მოთამაშეა, x2 შეიძლება შემობრუნდეს იმისათვის, რომ დაბლოკოს ნებისმიერი პასი შედგევადობის დრიბლერისგან დაბალი პოსტის მოთამაშეზე.



### ხაფხუმიგაზა 1-3-1-დან

კუთხეში მყოფი მოთამაშე ასევე შეიძლება "გაებას მახეში" პერიმეტრული მცველის მიერ, რომელიც პასს მიჰყვება ქვემოთ.



ალტერნატიულად, x3-ს შეუძლია დაბლოკოს ფლანგისკენ დაბრუნებული ნებისმიერი პასი, რაც ნიშნავს, რომ ყველა ახლო პასი დაბლოკილია.

როგორი Match Up დაცვა არ უნდა გამოიყენოს გუნდმა, ის წარმატებული იქნება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ:

1. მცველებს შეუძლიათ დაიცვან პერიმეტრის მოთამაშე, რათა შეაჩერონ ის პასის გადაცემის ან დრიბლინგისას;
2. მცველები „დაფრინავენ ბურთით“, მოძრაობენ გადაცემის გაკეთებისას;
3. მცველები ურთიერთობენ ერთმანეთთან.

---

## დამატებითი ცნობები

---

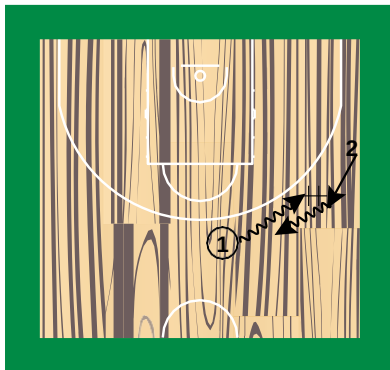
1. რა არის **1-2-2 Match Up** ზონის დაცვის შედარებითი ძლიერი და სუსტი მხარეები?
2. იფიქრეთ გუნდზე, რომელსაც თქვენ წვრთნით. რა შეტევას (ან შეტევის პრინციპებს) გამოიყენებდნენ ისინი **1-1-3 Match Up** ზონის დაცვის წინააღმდეგ?
3. როდის გააცნობდით ზონალურ დაცვას თქვენს გუნდს? განმარტეთ თქვენი პასუხი.



# 1.4 მოწინავე დაცვითი ტექნიკები

## 1.4.1 დრიბლინგით ბურთის გადაწოდების დაცვა

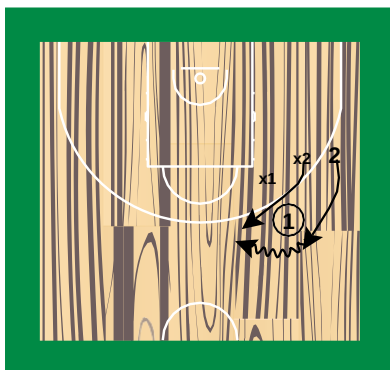
დრიბლინგისას ბურთის ხელში გადაწოდება (hand off) ბურთზე ბლოკის მსგავსია და მისი დაცვა შესაძლებელია მსგავსი ტექნიკის გამოყენებით.



დრიბლინგით ბურთის ხელში გადაწოდება არის გაცვლა ბურთის მქონე ადამიანსა და მის გვერდით მორბენალ ადამიანს შორის. ეს არის დინამიური სვლა, სადაც დრიბლერი ჩერდება და შემდეგ დაუყოვნებლივ აწვდის ბურთს ადამიანს, რომელიც მის გვერდით გარბის.

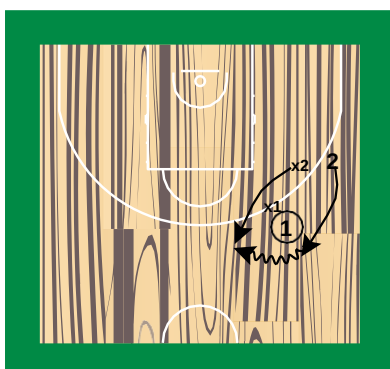
1 დრიბლერს აკეთებს 2-ისკენ, რომელიც იჭრება გვერდით, იღებს ბურთს და მაშინვე დრიბლინგს აკეთებს.

მოხერხებულობისთვის, შემდეგ დიაგრამებზე 1 არ არის ნაჩვენები დრიბლინგის დროს, თუმცა 1 ჩვეულებრივ მოძრაობაშია, რაც დაცვას უფრო რთულს ხდის.



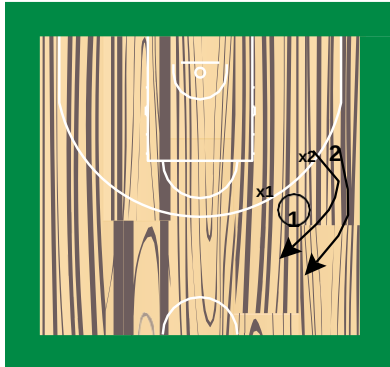
### გამჭოლად

x1-მა შეიძლება უკან დაიხიოს დრიბლერისგან, რაც საშუალებას აძლევს x2-ს გადავიდეს 2-ის დასაცავად.



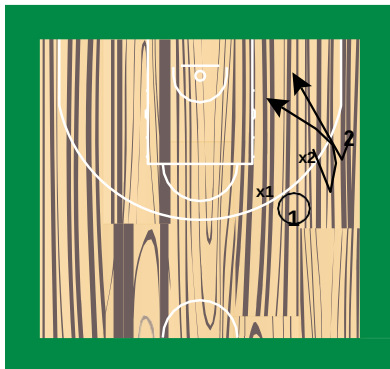
### უკან

x1 შეიძლება დრიბლერთან „გაიჭედოს“, ისე რომ x2-ს შეეძლოს უკან გადაადგილება 2-ის დასაცავად.

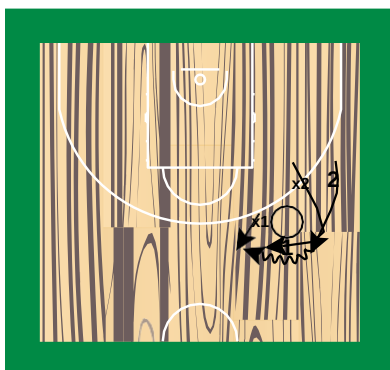


### “ახტომა”

x2 შეიძლება გადავიდეს პირდაპირ 2-ის გზაზე. თუ 2 აგრძელებს ჭრას, მაშინ x2 რჩება 2-სა და 1-ს შორის, რაც ბურთის გადაწოდებას არაეფექტურს ხდის.



ალტერნატიულად, 2-მა შეიძლება აირჩიოს უკანა კარის ჭრა კალათისკენ და 2 გადადის მის დასაცავად. 2 შეიძლება შეეცადოს მიუახლოვდეს 1-ს უკანა ჭრის შესრულებამდე (ისე, რომ x2 "გაიჭედოს" 1-ზე). ამ შემთხვევაში, x1-ს შეეძლო უკანა ჭრის დაცვა და x2-ს შეეძლო ადგილის შეცვლა 1-ის დასაცავად.



### ორმაგი

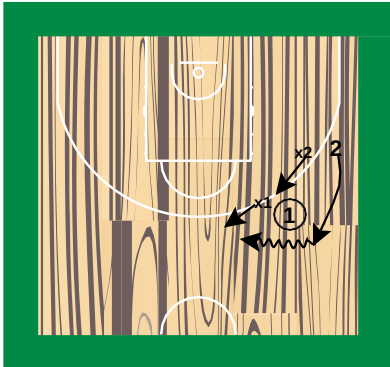
მცველებმა შეიძლება განახორციელონ 2-ის ორმაგი დაბლოკვა, როცა დაიწყებენ დრიბლინგს. x1 მოძრაობს პირდაპირ 2-ის და x2-ის „კვალის“ გზაზე გადასასვლელად და მოძრაობს 2-თან ერთად.

x1-მა არ უნდა გაამოძრაოს პოზიცია, სანამ 1 არ შეწყვეტს დრიბლინგს და არ აიღებს ბურთს. თუ x1 ამოძრავდება ზედმეტად ადრე (როდესაც 1 ჯერ კიდევ ასრულებს დრიბლინგს), 1-ს შეეძლება უბრალოდ კალათისკენ მიმართოს დრიბლინგი.



### ჰეჯირება

„ორმაგი“-ს მსგავსად, x1-ს შეუძლია „ჰეჯირებდეს“ 2-ის გზაზე გასვლით და შემდეგ პოზიციის აღდგენით 1-ის დასაცავად. ეს შეაჩერებს 2-ს კუთხის შემოზღუნებისგან და ტყორცნის ზონაზე შეტევის განხორციელებისგან და აძლევს 2-ს დროს პოზიციის აღსადგენად და 2-ის დასაცავად.

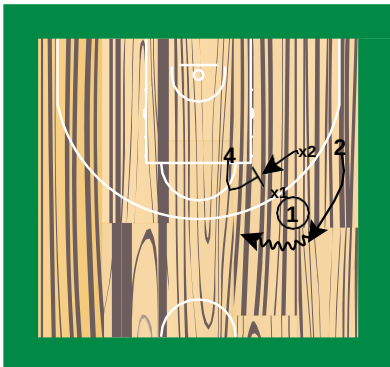


### გადრეგა/შეცვლა

განსაკუთრებით თუ ბურთის ხელში გადაწოდება ერთი მცველიდან მეორე მცველზე, მცველები შეიძლება შეიცვალონ, x1 გადადის 2-ის დასაცავად (რომელსაც ახლა აქვს ბურთი) და x2 გადადის 1-ის დასაცავად.

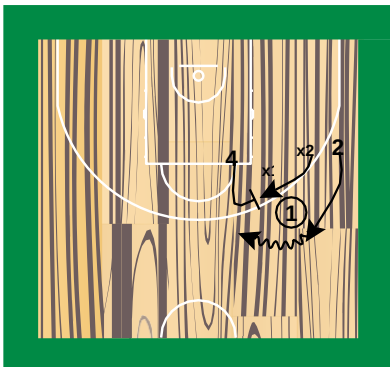
ორი მცველი უნდა „ერთად იყოს“ შეცვლისას, რათა დარწმუნდნენ, რომ არ წარმოიქმნება სივარდი, სადაც დრიბლერს შეეძლება შედგე მას შემდეგ, რაც x2 შეწყვეტს ბურთის დაცვას და სანამ x1 იცავს ბურთს.

ზოგიერთი გუნდი ამტკებს ბლოკს ხელიდან გადაწოდების მოქმედებას, რომელიც შექმნილია იმისთვის, რომ შეაჩეროს ნებისმიერი მცველი, რომელიც აპირებს ბურთის ახალი მფლობელის დაცვას, რომ არ მოხედეს ამის გაკეთების პოზიციამ.

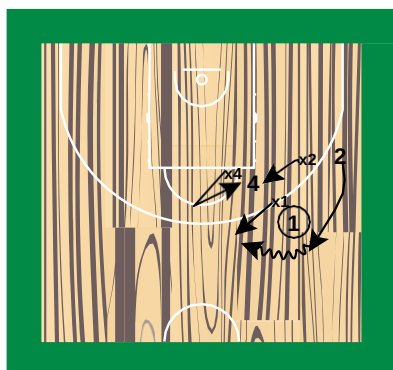


4 გადადის მაღალი პოსტიდან x2-ის გზაზე (რომელიც გამოსახულია "ქვემოდან" მიმავალი, ხელში გადაწოდების დასაცავად).

4 არ აყენებს ბლოკს „ადგილზე“ და ამის ნაცვლად უნდა „წაიკითხოს“ როგორ დაიცავს x2 ბლოკს და გადავიდეს ისეთ ადგილზე, რომელიც ხელს შეუშლის x2-ს 2-ის დაცვაში.

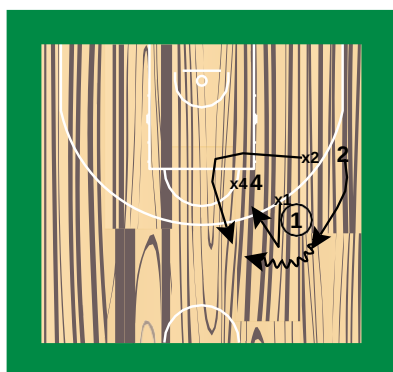


თუ მცველები იცვლებიან ხელით გადაწოდების დასაცავად, x4-ს დასჭირდება პოზიციის შექმნა x1-ის დასაბლოკად.

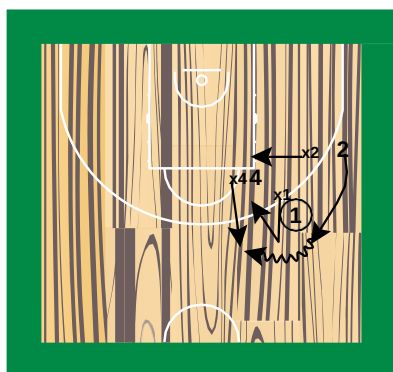


ბლოკის დამცემების მცველს (x4) ასევე შეუძლია ხელი შეუწყოს ბურთის ხელში გადაწოდების დაცვას.

თუ x2 და x1 აპირებენ პეჯირებას, x4 შეიძლება გამოვიდეს, რათა დარწმუნდეს, რომ 2 ვერ შეაღწევს ტყორცის ზონაში, შემდეგ x1 იცავს 2-ს და x2 კრიალდება 1-ის დასაცავად.



x4 შეიძლება „გაიჭედოს“ ბლოკზე ისე, რომ x2-მა შეძლოს „ქვემოთ“ გადასვლა. x1 უნდა მოახდინოს „პეჯირება“ და შემდეგ დაუბრუნდეს 1-ს, რათა დარწმუნდეს, რომ 2 ვერ შეძლებს იოლი ტყორცის შესრულებას, ხელში გადაწოდების შემდეგ.



x4-ს შეუძლია გადაერთოს 2-ზე და x2 ბრუნავს სბლოკის დამცემების (4) დასაცავად. x1 შეიძლება „პეჯირებდეს“ და შემდეგ დაბრუნდეს 1-ის დასაცავად.

ამ ტაქტიკის გამოყენება შეიძლება, თუ ათვლის მოწყობილობა ცოტა დროს აჩვენებს ან თუ x4 არ არის განსაკუთრებით შეუსაბამო პერიმეტრზე თავის დაცვაში.

## 1.4.2 პოსტის მოთამაშეების ორმაგი დაბლოკვა

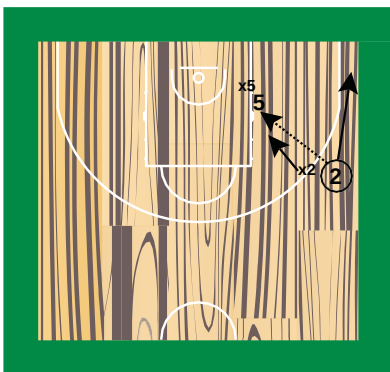
*ჯორჯ მიკანის დაცვა და მასთან შერკინებისას ქულის მოპოვება იმდენად რთული იყო, რომ NBA-ს თამაშის წესების შეცვლა მოუწია, რათა შეეჩერებინა ის მთლიანი ლიგის დაძლევისგან.<sup>12</sup>*

კალათბურთი გუნდური სპორტია, მაგრამ ეჭვგარეშეა, რომ ნიჭიერ ადამიანებს შეუძლიათ მნიშვნელოვანი გავლენა იქონიონ გუნდის წარმატებაზე და ჩვეულებრივია, რომ გუნდმა გამოიყენოს კონკრეტული ტაქტიკა დომინანტი მოთამაშეების გავლენის შესამცირებლად. ზოგიერთი მწვრთნელი იყენებს კონკრეტულ ტაქტიკას დომინანტური მოთამაშის დასაცავად, ზოგი კი შეიძლება მზად იყოს აღიაროს, რომ დომინანტი მოთამაშე დააგროვებს ქულების გარკვეულ რაოდენობას და ყურადღება გაამახვილოს სხვა მოთამაშეების შესრულების შეზღუდვაზე. ზემოთ განხილული „Box და 1“ დაცვა არის ტაქტიკის მაგალითი, რომელიც შეიძლება გამოყენებული იყოს დომინანტური მოთამაშის წინააღმდეგ.

იუნიორების გუნდებთან, ალბათ უფრო ეფექტურია არსებული დაცვის კონკრეტული ასპექტების ხაზგასმის, ვიდრე რაიმე ახლის მოფიქრება დომინანტური მოთამაშის დასაცავად. მთავარი ის არის, რომ გუნდს ჰქონდეს დრო, მოემზადოს და ივარჯიშოს იმაზე, რისი გაკეთებაც მწვრთნელს სურს.

### პოსტის მოთამაშეების ორმაგი დაბლოკვა

ხშირად, როდესაც გუნდს ჰყავს დომინანტური პოსტის მოთამაშე, დაცვამ შეიძლება სცადოს შეზღუდოს, თუ რამდენად ხშირად იღებს მოთამაშე ბურთს. ეს შეიძლება გაკეთდეს პოსტის მოთამაშის „დაფარვით“ ისე, რომ შეუძლებელი იყოს პასის გაკეთება. ალტერნატიულად, მწვრთნელებმა შეიძლება ამჯობინონ თავიანთმა გუნდმა ბურთის მიღების შემდეგ შეზღუდოს პოსტის მოთამაშის ეფექტურობა.

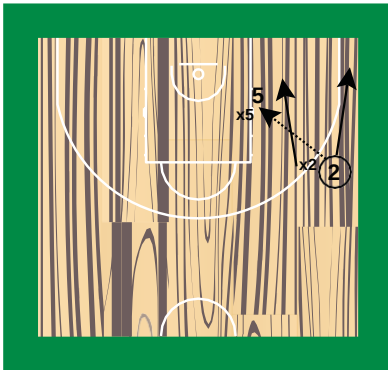


### პოსტის მოთამაშესთან მოჭრუფება

როდესაც ბურთი გადაეცემა დაბალი პოსტის მოთამაშეს, ფლანგის მცველი შეიძლება "ჰეჯირებდეს" პოსტისკენ (ერთი ან ორი ნაბიჯი), რათა შეამციროს პოსტის სათამაშო სივრცე. ეს შეიძლება იყოს განსაკუთრებით ეფექტური პოსტის მოთამაშის წინააღმდეგ, რომელიც თამაშობს სახით კალათის.

ფლანგის მცველი პასუხისმგებელია ფლანგის მოთამაშის დაცვაზე და უნდა შეინარჩუნოს ის თვალთახედვის არეში.

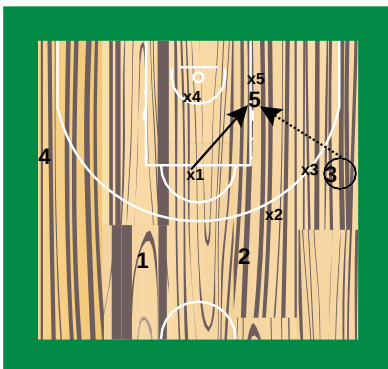
<sup>12</sup> [http://www.nba.com/history/players/mikan\\_bio.html](http://www.nba.com/history/players/mikan_bio.html)  
NBA-მ შეცვალა ტყორცის ზონის (keyway) ფორმა და ზომა, რათა შეემცირებინა ჯორჯ მიკანის დომინირება.



ფლანგის მოთამაშეს შეუძლია გადავიდეს პოსტის მოთამაშის ორივე მხარეს და ამაზე გავლენას ახდენს ის, თუ სად არის პოზიციონირებული პოსტის მცველი. თუ პოსტის მცველი დაბლაა, ფლანგმა შეიძლება შეეცდოს მაღალი მხარე (რაც არის მიმართულება, რომლითაც შეიძლება მოძრაობდეს პოსტის მოთამაშე).

აქ ნაჩვენებია, რომ პოსტის მცველი მაღლაა, ამიტომ ფლანგის მცველი მოძრაობს დაბლა. მათ უნდა ითამაშონ "საჯდომი პირითი ხაზისკენ" - ზურგით მიმართული პირითი ხაზისკენ, რათა შეინარჩუნონ ხედვა მოწინააღმდეგისა და პოსტის მოთამაშის მიმართ.

პოსტის მოთამაშესთან „ხალხის მოგროვების“ ვარიანტი ეფექტურად ტოვებს ერთი ერთზე შეჯიბრს პოსტის მოთამაშესა და მის მცველს შორის. ალტერნატიული ტაქტიკა არის პოსტის მოთამაშის ორმაგი დაბლოკვა, ზურთის მიღებისას, რათა აიძულონ ის გააკეთოს პასი ან განახორციელოს ცუდი ტყორცნა.

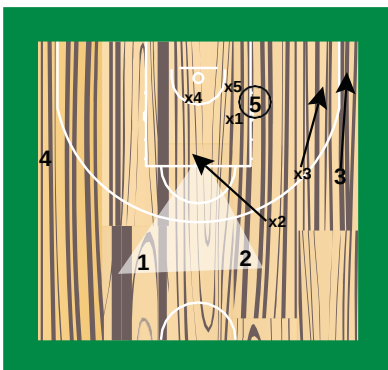


### პოსტის ორმაგი დაბლოკვა

პოსტის ორმაგი დაბლოკვისას, x5 იკავებს პოზიციას პოსტის მოთამაშის ერთ ან მეორე მხარეს. ეს განსაზღვრავს საიდან მოდის დაბლოკვა.

როდესაც x5 პირითი ხაზის მხარესაა, x1 ორმაგად ბლოკავს პოსტის მოთამაშეს, მოძრაობს რა მაღალი „გამყოფი ხაზის“ პოზიციიდან.

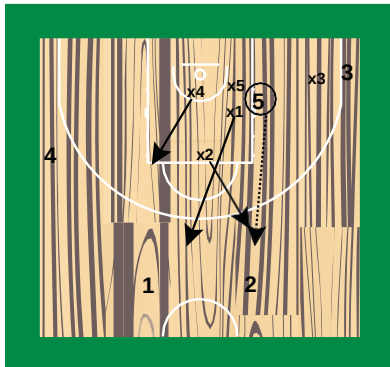
ორმაგი დაბლოკვისას, x1-მა ხელები მაღლა უნდა დაიჭიროს - ზურთისკენ წვდომა ხშირად იწვევს ჯარიმას.



მნიშვნელოვანია, რომ x3 ბლოკავს 3-ზე დაბრუნებულ პასს და x2 ტრიალდება დახმარების პოზიციაზე ტყორცნის ზონის ზედა ნაწილში.

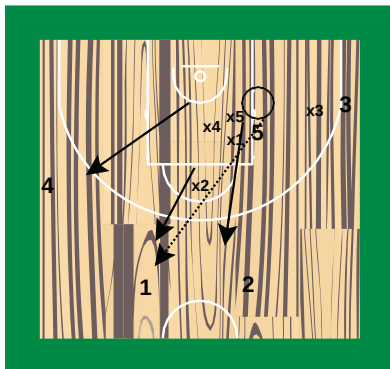
x2 უნდა იყოს აქტიური და დაარეგულიროს თავისი პოზიცია იმისთვის, რომ პოტენციურად ჩაჭრას ნებისმიერი პასი, რომელიც შეიძლება დაბალი პოსტის მოთამაშემ გააკეთოს.



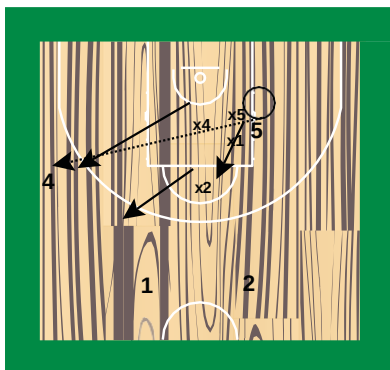


როდესაც პოსტის მოთამაშე გადასცემს ბურთს, დაცვითი როტაცია დრიბლინგის შეღწევის დროს არსებული როტაციის მსგავსია.

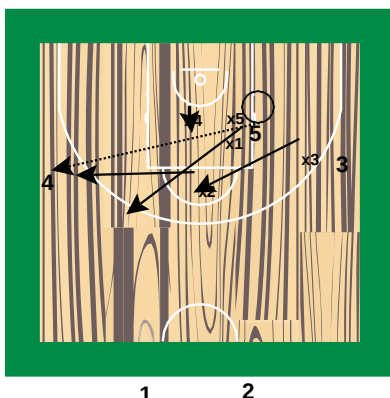
x2 ტრიალდება პირველი პასისკენ და x1 მოძრაობს შემდეგი პერიმეტრის მოთამაშის დასაცავად. ეს ნიშნავს, რომ x4 პასუხისმგებელია 4-ის დაცვაზე და შესაბამისად არეგულირებს თავის პოზიციას.



როდესაც პასი კეთდება 1-ზე, x4 არეგულირებს თავის პოზიციას 4-ის დასაცავად. თუ 4 არის „მტარებელი“ და არა „მსროლელი“, x4 შეიძლება არ გადავიდეს დაბლოკვის პოზიციაზე, არამედ დარჩება იმ პოზიციაში, რომ დაიცვას შეღწევა.

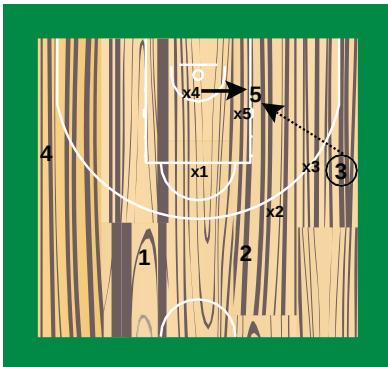


როდესაც პასი კეთდება მოპირდაპირე ფლანგზე, გუნდმა შეიძლება უზრალოდ გააკეთოს x4-ის „დახურვა“ და დაიცვას თავისი მოთამაშე.



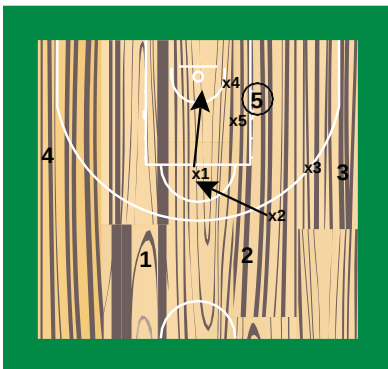
თუმცა, x2-ის როტაცია ფლანგის დასაცავად უფრო მეტი ზეწოლის საშუალებას იძლევა გარე ტყორცნაზე და შეიძლება უმჯობესი იყოს, თუ 4 პერიმეტრის კარგი მსროლელია.

როდესაც x2 ტრიალდება 4-ისკენ, x1 ტრიალდება 1-ზე პასის დასაბლოკად, ხოლო x3 ტრიალდება ტყორცნის ზონაში დახმარების პოზიციაზე და პასუხისმგებელია 2-ის დაცვაზე. ეს ტოვებს x4-ს ტყორცნის ზონაში (და ახლა პასუხისმგებელია 3-ის დაცვაზე), რაც შეიძლება იყოს ძალიან ეფექტური, თუ 4 სავარაუდოდ ატარებს, რადგან x4 საჭიროების შემთხვევაში დახმარების პოზიციაზე იქნება.



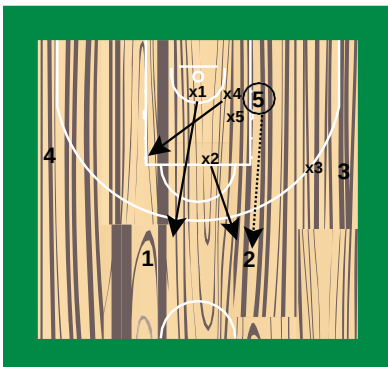
### ორმაგი დაბლოკვა დაბალპოზიციიდან

თუ x5 იცავს დაბალი პოსტის მოთამაშეს „მაღალ“ მხარეს, x4 ტრიალდება ორმაგი დაბლოკვისთვის. ორმაგი დაბლოკვა უნდა ჩამოვიდეს ბურთის დაჭერისას, რაც უზრუნველყოფს, რომ პოსტის მოთამაშეს არ ექნება დრო კალათისკენ რაიმე შეტევითი ნაბიჯის გადასადგმელად.



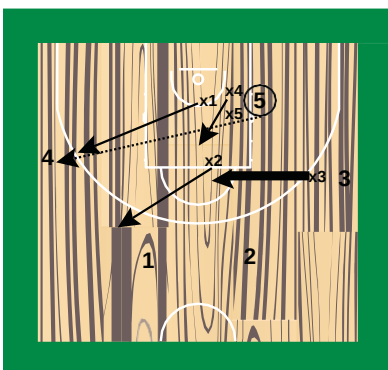
ისევ, „დაეხმარე დამხმარეს“ პრინციპების დაცვით, x1 ტრიალდება დახმარების დაბალ პოზიციაზე და x2 ტრიალდება დახმარების მაღალ პოზიციაზე.

x3 აგრძელებს ფლანგზე პასის დაბლოკვას, თუმცა თუ 2 უფრო მეტად შეტევით საფრთხეს წარმოადგენს, x3 შეიძლება ჩაიწიოს ტყორცნის ზონისკენ, რათა დაბლოკოს ნებისმიერი პასი 2-ზე.



გუნდს შეუძლია როტაცია, როგორც ზემოთ არის აღნიშნული, თუმცა ამას დასჭირდება x5-ის გადაადგილება პერიმეტრზე და x1-ის დარჩენა დაბალ დახმარებაში.

ალტერნატიულად, x1-ს შეუძლია როტაცია „მეორე პასის“ დასაცავად (პერიმეტრის მოთამაშე, რომელიც ყველაზე ახლოსაა ბურთის ჩაწოდების ადგილთან) და x4 ბრუნდება თავისი მოთამაშის დასაცავად.



მოპირდაპირე ფლანგზე (4) პასის გაკეთებისას, x1-ს შეუძლია 4-ის დაცვა, x2 ტრიალდება 1-ისკენ და x3 ტრიალდება მაღალი დახმარების პოზიციაზე.

თუ 4 არის ცნობილი, როგორც პერიმეტრის მსროლელი, x2 შეიძლება შებრუნდეს მისკენ. თუ 4 არის ცნობილი, როგორც მჭიდროდ x1 უნდა შებრუნდეს, რადგან ამ შემთხვევაში მას უკეთესი კუთხე ექნება ნებისმიერი ტარების დასაცავად.

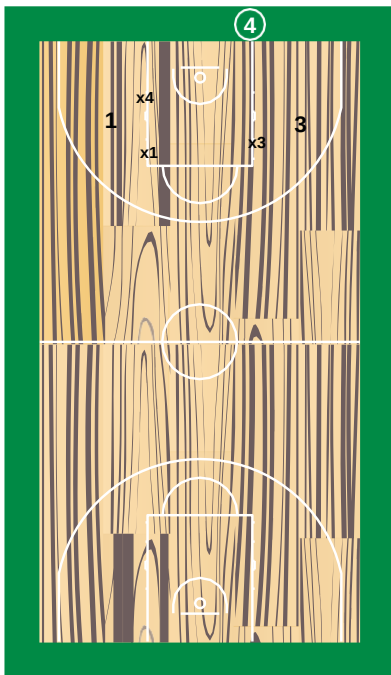
იუნიორების გუნდების შემთხვევაში, შესაძლოა უმჯობესი იყოს იგივე როტაციის გამოყენება, მიუხედავად იმისა, საწყისი ორმაგი დაბლოკვა მაღალი პოზიციიდან მოვიდა თუ დაბალი პოზიციიდან.

## 1.4.3 ბურთის აღება გამთამაშებლის ხელებიდან

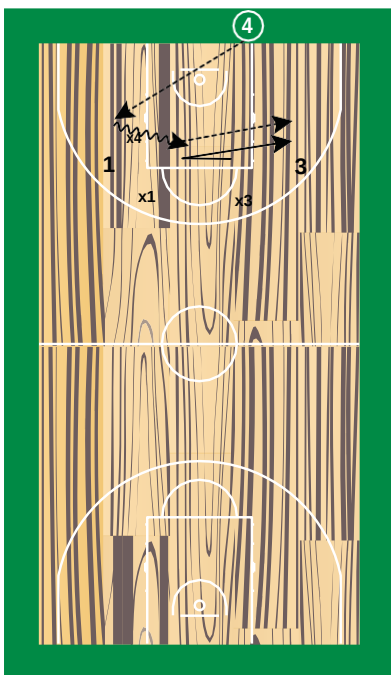
*ბევრ გუნდს (როგორც იუნიორის, ასევე სენიორის დონეზე) ჰყავს სასურველი გამთამაშებელი, რომელსაც ბურთი "ხელში" აქვს გუნდის მეტევეების უმეტესობისას.*

ბევრჯერ, სწორედ ასე ვარჯიშობს გუნდიც, უმეტეს დროს რჩეულ მოთამაშეს აქვს ბურთი.

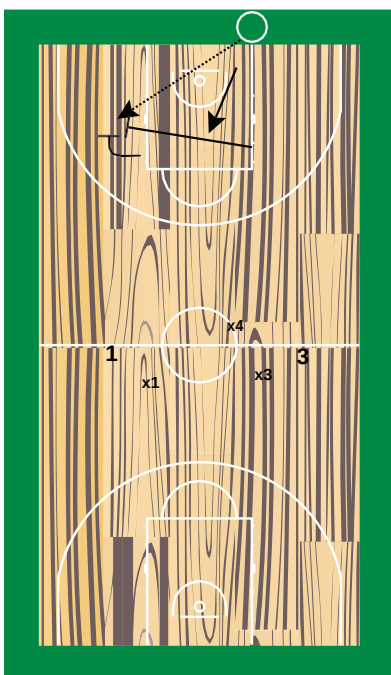
შესაბამისად, შეიძლება ძალიან ეფექტური ტაქტიკა იყოს, თუ დაცვას შეუძლია აიძულოს, რომ სხვა მოთამაშეს ჰქონდეს ბურთი.



შემომავალი პასი არის ყველაზე გავრცელებული შესაძლებლობა, რომელიც დაცვით გუნდს აქვს, რომ აიძულოს ბურთის მოხვედრა სასურველი მოთამაშის გარდა ვინმე სხვის ხელში. შემომავალი პასის ჩამწოდებლის დაცვის ნაცვლად, მცველს (x4) შეუძლია აგრესიულად დაბლოკოს პასი სასურველ მოთამაშეზე (1). ეს ასევე საშუალებას აძლევს x4-ს დაშორდეს პირითა ხაზს, რათა უკეთეს პოზიციაზე იყოს მის დასაცავად, თუ მიიღებს ბურთს. ამ მაგალითში, x3 ისეთ პოზიციაზეა, რომ დაბლოკოს პასი 3-ზე მოედნის შუაში, მაგრამ დაუშვებს პასის გადაცემას გვერდითი ხაზისკენ.



გუნდებს ასევე შეიძლება ჰყავდეთ x3, რომელიც გადაადგილდება, ისე რომ, x3 არის ისეთი პოზიცია, რომ დაეხმაროს დრიბლინგის დაცვას, თუ 1 მიიღებს ბურთს. ძლიერმა „ჰეჯირებამ“ შეიძლება გამოიწვიოს 1-ის მხრიდან პასის გაკეთება, რაც მიაღწევს დაცვით მიზანს, რომ ბურთით სხვა მოთამაშე იყოს.



კიდევ ერთი ტაქტიკაა გყავდეთ x3 ორმაგი დაბლოკვა 1, როგორც კი ისინი პასს მიიღებენ. ეს ორმაგი დაბლოკვა სწრაფად უნდა მოხდეს, ისე რომ x3 ადგილზე იყოს პასის დაჭერისას.

პასზე, x4-ს შეუძლია შეტრიალდეს x3-ის დასაცავად, რაც საშუალებას აძლევს 1-ს გააკეთოს მარტივი პასი, რომელიც კვლავ აღწევს დაცვით მიზანს.

x3 გამოიყენება 1-ის ორმაგი დაბლოკვისთვის, რადგან ის მოდის პოზიციიდან, რომელსაც შეუძლია 1-ის დრიბლინგის შეჩერება x4 არ არის ამ დრიბლინგის შესაჩერებელ პოზიციაზე, რადგან ის ბურთის ხაზის ზემოთ არის.

ამ ტაქტიკების გამოყენება შესაძლებელია ნახევარი მოედნის კონტექსტში, როდესაც გუნდს აქვს შემოშვალა პასი. ყველაზე რთული სიტუაციაა ბურთის სასურველი მოთამაშის ხელში არ მოხვედრა "გადასვლაში" ან ღია თამაშში.

ამის მიღწევა შესაძლებელია ისეთი ტაქტიკებით, როგორიცაა:

- ბურთის მქონე პირის „ორმაგი დაბლოკვა“ და შემდეგ მასთან დაბრუნებული პასის დაბლოკვა;
- "sagging" დაცვის თამაში, დამხმარე მცველებით, რომლებიც მზად არიან როტაციისთვის, რათა შეაჩერონ ნებისმიერი შეღწევა დრიბლინგით;
- ვისაც „სასურველი მოთამაშე“ იცავს, დაუყოვნებლივ ბლოკავს მას ტყორცნის მცდელობის შემდეგ.

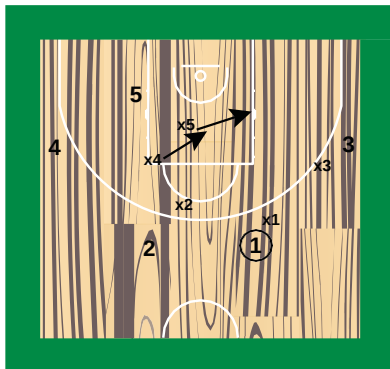


## 1.4.4 ადგილების დაბლოკვა იატაკზე

ისევე, როგორც ბევრ გუნდს ჰყავს სასურველი გამთამაშებელი, ბევრ გუნდს აქვს სასურველი პოზიცია იატაკზე, საიდანაც ისინი იწყებენ შეტევას.

ჩვეულებრივ, ფლანგი იქნება იქ, სადაც შეტევა იწყება და ის ხშირად არის იატაკის მარჯვენა მხარეს, იმის გათვალისწინებით,

რომ მოთამაშეთა უმეტესობა მარჯვენა ხელით დომინირებს.



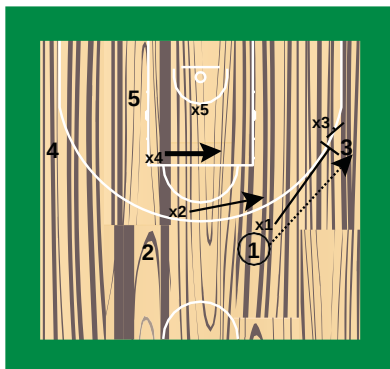
### პასების აგრესიული დაბლოკვა

x3 ბლოკავს პასს ფლანგზე, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს 3-ის მხრიდან უკანა კარის ჭრა.

x5 ნაბიჯს დგამს ფლანგისკენ, რათა დაეხმაროს „უკანა კარის“ ჭრაზე გაკეთებულ ნებისმიერი პასის გაჩერებაში.

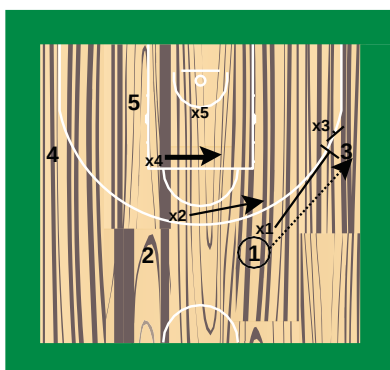
x4 ანალოგიურად მოძრაობს იატაკის შუა ნაწილისკენ.

თუ შემტევი გუნდი ცდილობს წამოიწყოს რომელიმე ფლანგიდან, მაშინ x4-მა შეიძლება დაბლოკოს პასი 4-ზე, ხოლო x2 იწევა ტყორცნის ზონისკენ.



კიდევ ერთი ტაქტიკა არის ბურთის ავტომატურად ორმაგი დაბლოკვა, როდესაც ის გადაეცემა მოედნის სასურველ ზონას.

x1 მიჰყვება პასს ფლანგისკენ და x3 არეგულირებს პოზიციას, რათა აიძულოს ნებისმიერი დრიბლინგი წავიდეს უკან x1-ისკენ. x2 და x4 ორივე ბრუნავს გასწვრივ.



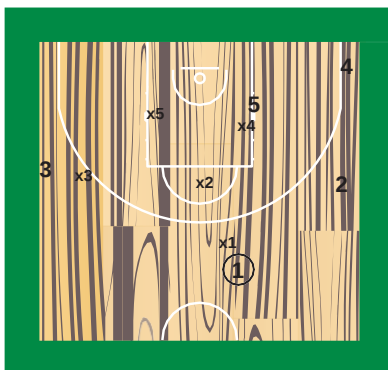
ორმაგი დაბლოკვიდან მოთამაშე, რომელმაც დაინახა, თუ სად წავიდა პასი, გამოდის სპრინკით.

## 1.4.5 "Box და 1" დაცვა

*"Box და 1" დაცვას ხშირად მოიხსენიებენ, როგორც "უსარგებლო" დაცვას, თუმცა განსაკუთრებით თუ გუნდი იყენებს 1-1-3 match up დაცვას, "box და 1" შეიძლება ჩართული იყოს დაცვით სქემაში, რათა შემოგვთავაზოს შეხედულება, რომ გუნდების უმრავლესობას წინააღმდეგ თამაშის მცირე გამოცდილება აქვს.*

მარტივად, "Box and 1" არის კომბინირებული დაცვა, სადაც ერთი მცველი ყოველთვის ბლოკავს კონკრეტული მოთამაშის ბურთს. ეს კეთდება "შჰიდრო" ერთი ერთზე სტილის დაცვაში თამაშით, თუმცა ყოველგვარი პასუხისმგებლობის გარეშე "დახმარებაზე" ან როტაციაზე. დაცვა ძირითადად გამოიყენება, თუ გუნდს ჰყავს განსაკუთრებით დომინანტური პერიმეტრის მოთამაშე.

დარჩენილი ოთხი მცველი თამაშობს "ზონალურ" დაცვას და 1-1-3 Match Up-ის წესები შეიძლება გამოყენებული იყოს "Box და 1" დაცვის სწრაფად გასავითარებლად.

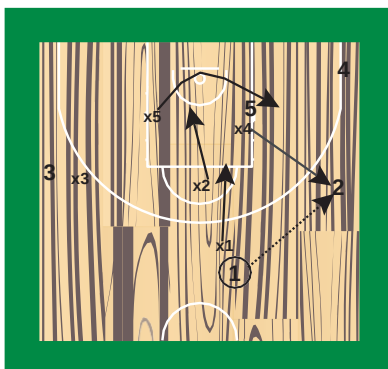


### "Box და 1"-ის სწავლება

"Box და 1"-ის სასწავლებლად გყავდეთ 4 მცველი და 7-მდე შემტევი მოთამაშე.

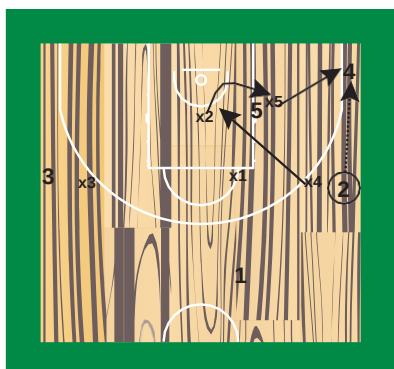
მცველებმა უნდა გამოიყენონ 1-1-3-ის სწრაფი, იმ პირობით, რომ:

- 1 მცველი ყოველთვის ბურთზე;
- 3 მცველს ყოველთვის ერთი ფეხი აქვთ ტყორცის ზონაში (ან ფარავენ პოსტის მოთამაშეს).

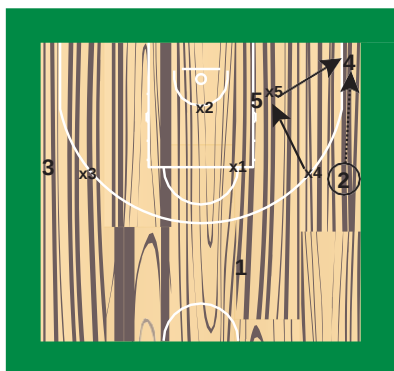


ნაჩვენებია 1-1-3 გამოყენებული წესები:

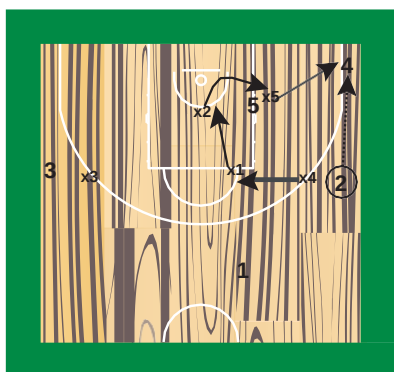
- წინა ხაზის მცველი (x4) იკავებს ფლანგს;
- წინა ხაზის მცველი (x5) ფარავს დაბალ პოსტს;
- მცველი (x2) მოძრაობს პოსტის უკან პოზიციის დასახმარებლად (მაგ. იგივე პოზიცია, რაც 1-1-3-ში ხაფანგში დაჭერისას).
- x3 რჩება 3-თან ახლოს, უბლოკავს მას ბურთს



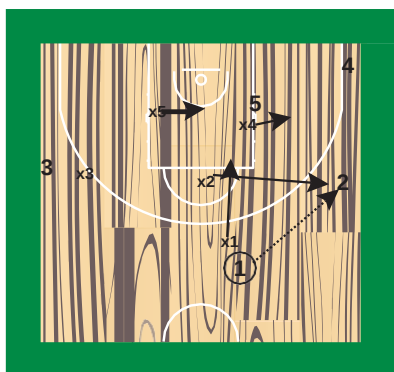
როდესაც ბურთის ისვრიან კუთხეში, წინა ხაზის მცველი (x5) გადადის იქით. დამხმარე მცველი (x2) გადადის პოსტის დასაფარად და მცველი, რომელიც ფლანგზე იყო, აკეთებს "გრძელ სრიალს" დახმარების პოზიციისკენ.



ალტერნატიულად, x4-ს შეეძლო გაეკეთებინა „მოკლე სრიალი“ ქვედა პოსტის დასაფარად, და დაეტოვებინა x2 დახმარების პოზიციისკენ. ამისთან დაკავშირებული სირთულე ის არის, რომ დაბალი პოსტის მოთამაშე შეიძლება „შეხოჭოს“ x4, როტაციისას.

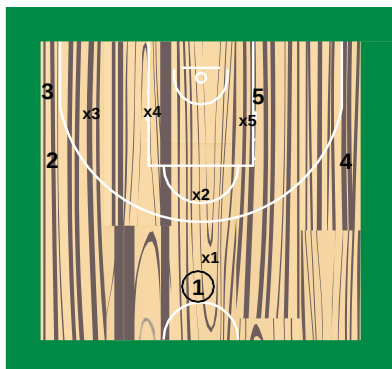


კიდევ ერთი ალტერნატიული როტაცია არის x4-ისთვის, რომ მიტრიალდეს მაღალ პოსტზე (და ნებისმიერი მაღალი პოსტის მოთამაშის დაბლოკვით) და x1 ტრიალდება ქვემოთ დახმარების პოზიციისკენ.



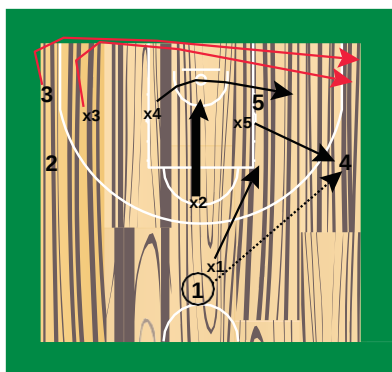
მცველებმა ასევე შეიძლება გამოიყენონ პრინციპი "ვინც ბურთთან ყველაზე სწრაფად მივა მოძრაობს". აქ x2 ტრიალდება 2-ის დასაცავად ფლანგის პოზიციისკენ და x1 ეშვება მაღალი პოსტის დასაბლოკად.

ეს ტოვებს წინა ხაზის ორ მოთამაშეს (x3 და x4) დაბალი პოსტის მოთამაშის მცველად.

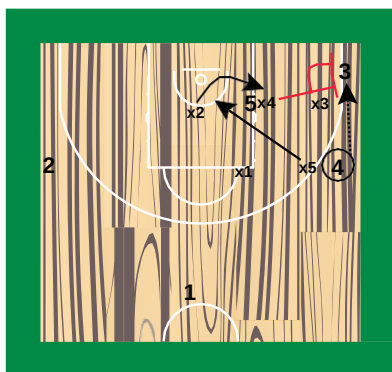


### "BOX და 1"-ის თამაში

როგორც ნაჩვენებია, საწყისი განლაგება ძალიან ჰგავს 1-1-3-ს, იმ გამონაკლისით, რომ x3 იცავს მხოლოდ 3-ს. x3 რჩება შემტევ მოთამაშესთან ახლოს და არ სჭირდება "დახმარების" პოზიციებზე გადასვლა.



x3 იცავს 3-ს, სადაც არ უნდა წავიდეს მოედანზე - ბლოკავს ნებისმიერ პასს x3-ზე.



როდესაც ბურთი გადაეცემა მოთამაშეს, რომელიც ზეწოლის ქვეშ იმყოფება (3), ზონის მცველს, რომელიც ჩვეულებრივ შეტრიალდებოდა ამ ტერიტორიაზე ადამიანის დასაცავად, ახლა შეუძლია იგივე როტაცია მოახდინოს და გამოიჭიროს ან "ორმაგი დაბლოკვის" ქვეშ მოაქციოს შემტევი მოთამაშე.

---

## დამატებითი ცნობები

---

1. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან ერთად 18-წლამდელთა გუნდში „box და 1“ დაცვის გამოყენების დადებითი და უარყოფითი მხარეები? გუნდს რომ ეს დაცვა გამოეყენებინა თქვენი გუნდის წინააღმდეგ, რას ეტყოდით თქვენს შემტევ მოთამაშეს, რომელსაც იცავდა "ერთი ერთზე" მცველი.
2. როგორ დაიცავდი დომინანტურ პოსტის მოთამაშეს? თქვენ რომ წვრთნიდეთ ამ პოსტის მოთამაშეს, რას დააგალებთ მას ამ დაცვის საპასუხოდ?
3. ზოგიერთი მწვრთნელი არ აყალიბებს კონკრეტულ დაცვით სქემას დომინანტური მოთამაშის შესაჩერებლად და ნაცვლად ამისა, ფოკუსირდება გუნდის დანარჩენი წევრებისგან ქულების მოპოვების შეზღუდვაზე. ეთანხმებით ამ მიდგომას? განიხილეთ თქვენი შეხედულებები მწვრთნელ კოლეგასთან.
4. ვინ არიან დომინანტური მოთამაშეები, რომლებსაც თქვენი გუნდი ეთამაშება? როგორ დაგიცავთ ეს მოთამაშეები? რა ცვლილების შეტანა შეგიძლიათ?

# 1.5 დაცვითი სტრუქტურები სპეციალური სიტუაციებისთვის

## 1.5.1 პირითი ხაზი საზღვრებს გარეთ და გვერდითი ხაზი

დაცვითი გუნდების მიერ მიღებული რამდენიმე გავრცელებული ვარიანტია:

- ყველა ბლოკის შეცვლა;
- ზონალური დაცვის თამაში (არსებითად ბლოკების ჩართვის სხვა ფორმა);
- მაღალი მოთამაშის ყოლა, რომელიც იცავს პასის ჩამწოდებელს, მიუხედავად იმისა, ეს ჩამწოდებელი მცველია, ფორვარდი თუ ცენტრი. მცველი ხშირად აბრუნებს სხეულს ისეთი კუთხით, რომ "დაუშვას" პასი პერიმეტრზე, მაგრამ დაბლოკოს ნებისმიერი პასი კალათისკენ;
- მცველების ყოლა, რომლებიც ჩაველენ ტყორცის ზონისკენ, მაგრამ დაუშვებენ პასებს პერიმეტრზე;
- ტყორცის ზონაში „ჩაწევა“, არსებითად პერიმეტრზე პასის დაშვებით, მაგრამ ტყორცის ზონაში ნებისმიერი პასის დაბლოკვით;
- მკაცრად დაბლოკვა "უსაფრთხოების" პასის. ეს შეიძლება იყოს განსაკუთრებით ეფექტური, რადგან ფარის არსებობა ზღუდავს მოედნის იმ უბნებს, სადაც ამ პასის გაკეთება შესაძლებელია.

არ არსებობს აუცილებლად უპირატესობის მქონე მეთოდი პირითი ხაზის შემომავალი პასის დასაცავად, მაგრამ მნიშვნელოვანია, რომ გუნდი იყოს ორგანიზებული და ყველა მოთამაშეს ესმოდეს (და განახორციელოს) რომელი მეთოდიც გამოყენებულია.

### საზღვრებს გარეთ გვერდითი ხაზის დაცვა

როგორც საზღვრებს გარეთ პირითი ხაზის დაცვისას, არ არსებობს განსაკუთრებულად უპირატესობის მქონე გზა საზღვრებს გარეთ გვერდითი ხაზის სიტუაციის დასაცავად, თუმცა თითოეულ მწვრთნელს შეიძლება ჰქონდეს საკუთარი პრეფერენცია.

მწვრთნელს ასევე შეუძლია აირჩიოს დაცვის ერთზე მეტი გზა და შემდეგ აირჩიოს კონკრეტული ტაქტიკა შემდეგზე დაყრდნობით:

- თამაშის საათზე ან ათვლის მოწყობილობაზე დარჩენილი დრო;
- გუნდებს შორის ზღვარი (ანუ მოწინააღმდეგე უნდა ისროლოს 3-ქულიანი?);
- პოზიცია გვერდითი ხაზზე, სადაც ბურთი უნდა იყოს შემოტანილი. ზოგიერთი გავრცელებული ვარიანტი, რომელიც გამოიყენება საზღვრებს გარეთ გვერდითი ხაზის დასაცავად, არის:
- ბლოკების გადართვა;
- მაღალი მოთამაშის ყოლა შემომავალი პასის დასაცავად – ბურთის თამაშში შემომტანი შეიძლება ასევე დადგეს კუთხესთან, რათა გავლენა მოახდინოს იმაზე თუ მოედნის რა ტერიტორიაზე შევა ბურთი;
- მოთამაშის „ჩაწევა“ ტყორცის ზონაში, რათა შეაჩეროს ნებისმიერი მაღალი პასი მოთამაშეზე, რომელიც ჭრის კალათისკენ (რომელიც ხშირად კეთდება უკანა ბლოკის მიღმა და ხშირად სწორედ ბლოკის დამყენების მცველია ვინც იწევს);
- შემომავალი პასის დაშვება, მაგრამ კონკრეტული მიმდებარის ორმაგი დაბლოკვა;
- 3-ქულიანი ხაზს მიღმა მოთამაშეზე პასების მთლიანად დაბლოკვა, რაც აიძულებს მოთამაშეებს გაიჭრან 3 ქულიანი ხაზის შიგნით (ეს შეიძლება გაკეთდეს, თუ შეტევა წინაა 3 ქულით);
- თამაშში ბურთის შემოტანის დაცვა და შემდეგ მათი მკაცრად დაბლოკვა პასის მიღებაზე მოედანზე შესვლისას;
- პასების დაბლოკვა კონკრეტულ ადგილებში იატაკზე (მაგ. იმის მიხედვით, თუ სად ურჩევნიათ კონკრეტულ მოთამაშეებს სროლა ან კონკრეტული ტყორცების შეჩერება).



## 1.5.2 გვიანი დრო ათვლის მოწყობილობაზე

*გუნდებს სულაც არ სჭირდებათ ჰქონდეთ რთული ან ჩახლართული „თამაშები“, მაგრამ სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია, რომ ყველა მოთამაშემ იცოდეს გუნდის წესები, რომლებიც გამოიყენება „გვიანი საათის“ სიტუაციაში.*

ზოგიერთი ტაქტიკა, რომელიც ჩვეულებრივ გამოიყენება, არის:

- ნებისმიერი ბურთზე ბლოკის ორმაგი დაბლოკვა;
- ყველა ბურთის ბლოკის გათიშვა;
- კონკრეტული მოთამაშის დაბლოკვა ბურთის მიღებისას (მაგ. გამთამაშებელი);
- ბურთის გადაცემის დაბლოკვა მოედნის კონკრეტულ ზონაში (მაგ. ფლანგზე, თუ მეტოქე ხშირად იყენებს ბურთზე ბლოკს ფლანგიდან);
- დაბალი პოსტის ორმაგი დაბლოკვა.

მწვრთნელებისთვის საერთო იმედგაცრუება არის, როდესაც მცველი იღებს ჯარიმას, როცა ათვლის მოწყობილობაზე სადაცაა დრო ამოწურება და განსაკუთრებით იმედგამაცრუებელია, თუ დარღვევა ბურთის მოპარვის მცდელობისას ხდება. მოთამაშეებისთვის უბრალოდ მითითების მიცემა „არ დაჯარიმდე“ ნაკლებად სავარაუდოა, რომ ეფექტური იყოს.

ამის ნაცვლად, მწვრთნელები უნდა დაეხმარონ მოთამაშეებს განივითარონ აზროვნება, რომ:

- „ათვლის მოწყობილობა“ მცველს ჰგავს და ბურთს „მოიპარავს“;
- სხვა მცველების როლი არის მოწინააღმდეგის სროლის თავიდან აცილება.

ეს აზროვნება შეიძლება განმტკიცდეს ვარჯიშზე „არ მიტაცების“ წესის გამოყენებით პრაქტიკაში,

რაც უბრალოდ ნიშნავს, რომ მცველს არ შეუძლია გამოართვას ბურთი შემტევ მოთამაშეს ხელიდან. პასების ჩაჭრა შესაძლებელია, მაგრამ აქცენტი კეთდება აგრესიული დაცვის თამაშზე, ბურთისკენ „წვდომის“ გარეშე.

## 1.5.3 ბოლო ფლობის თამაშები

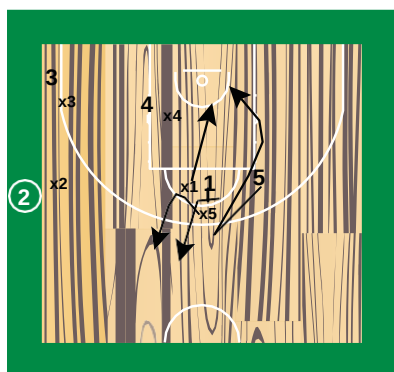
### ბოლო ფლობის თამაშები

არსებობს მთელი რიგი მოსაზრებები, რომლებიც დაცვითმა გუნდმა უნდა გაითვალისწინოს "ბოლო თამაშის" სიტუაციაში, როგორიცაა:

- როგორ დავიცვათ უკანა ჭრები;
- "დახმარების" დაცვის თამაში სჯობს თუ 3 ქულიანი ტყორცის დაცვა;
- პასის ჩამწოდებლის დაცვა სჯობს თუ მიმდებარის დაბლოკვა.

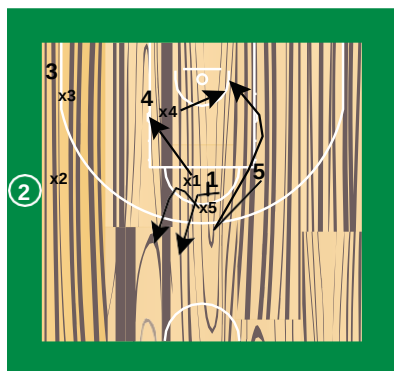
ხშირად "ბოლო ტყორცის"

სიტუაციაში, დაცვა ბლოკავს პასს, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ბურთის თამაშში შემოტანის სიტუაციაა და შემტევ გუნდს აქვს მხოლოდ 5 წამი პასის გასაკეთებლად. თუმცა, ამის საპირისპიროდ, გუნდებმა შეიძლება მოიფიქრონ უკანა კარის ჭრების გაკეთება.

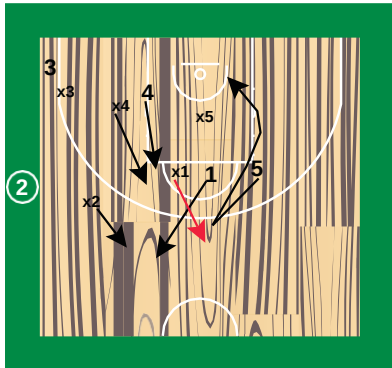


აქ დაცვის გუნდი ყველა პასს ბლოკავს.

5 გადადის პერიმეტრზე და შემდეგ წყვეტს უკანა ბლოკს 1-დან კალათამდე, რომელიც შექმნილია იმისათვის, რომ გაკეთდეს მაღალი პასი 5-ზე. მაშინაც კი, თუ X1 და X5 იცვლებიან, 5-ს შეიძლება ჰქონდეს სიმაღლის უპირატესობა და ადამიანებს შეუძლიათ პასის დაჭერა. .



ამ უარყოფით მხარეებთან საბრძოლველად, X4-ს შეუძლია როტაცია მოახდინოს გადასწვრივ, რათა ჩაჭრას მაღალი პასი, ხოლო X1 ტრიალდება 4-ზე.



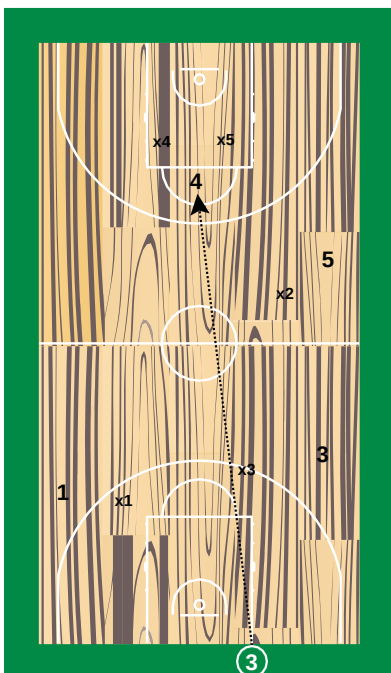
ამ სიტუაციის დასაცავად კიდევ ერთი ვარიანტია:

- x2-მა არ დაიცვას პასის ჩამწოდებელი, და სანაცვლოდ სახით მოედნისკენ მყოფმა დაბლოკოს გამჭრელები.
- x5 იწევს ტყორცის ზონაში ნებისმიერი მაღალი პასის დასაცავად
- x1 იცავს თავდაპირველ ჭრას 5-ის მიერ, x2 ბლოკავს ნებისმიერ პასს 1-ზე

დაცვითი გუნდისთვის კიდევ ერთი გადაწყვეტის საგანია, ჰყავდეს თუ არა მოთამაშე, რომელიც დაიცავს პასის ჩამწოდებელს. ზემოთ მოცემულია მაგალითი, როდესაც გუნდმა შეიძლება არ დაიცვას პასის ჩამწოდებელი, რაც შეიძლება ეფექტური იყოს, რათა რომელიმე მოთამაშეს დაებლოკოს ბურთი (როგორც ზემოთ), ან მცველმა შეძლოს უსაფრთხოების პოზიციაზე დარჩენა.

თუმცა, არსებობს ორი განსაკუთრებით დასამახსოვრებელი მაგალითი, როდესაც გუნდებმა აირჩიეს არ დაეცვათ პასის ჩამწოდებელი პირითი ხაზიდან და შემტევმა გუნდმა შეძლო მთლიან მოედანზე პასის გაკეთება, რომელიც დაიჭირეს და განხორციელდა შემდგომი ტყორცნა.

1972 წლის ოლიმპიადის ოქროს მედლის თამაშში და 1992 წლის NCAA ჩემპიონატის აღმოსავლეთ რეგიონულ ფინალში, შემტევ გუნდს (რუსეთისა და დიუკის უნივერსიტეტი, შესაბამისად) ბურთი ჰქონდა პირითა ხაზზე, თამაშის დასრულებამდე სულ რამდენიმე წამი იყო დარჩენილი და 1 ქულით ჩამორჩებოდა.



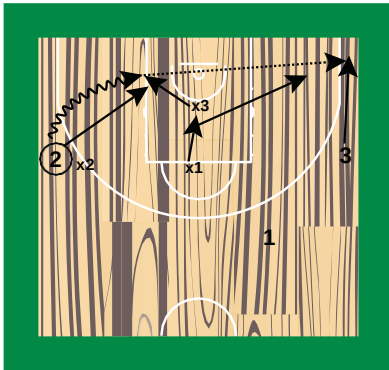
ორივე შემთხვევაში დაცვითი გუნდი (აშშ<sup>1</sup> და კენტუკის უნივერსიტეტი) არ იცავდა პასის ჩამწოდებელს, სამაგიეროდ ორი მოთამაშე იცავდა კალათს.

შემტევმა გუნდმა გააკეთა პასი მთლიან მოედანზე, რომელიც დაიჭირა (სერგეი ბელოვმა რუსეთიდან და კრისტინა ლატენერმა დიუკიდან), რომელმაც შემდეგ განხორციელა ტყორცნა და მოიგო თამაში!

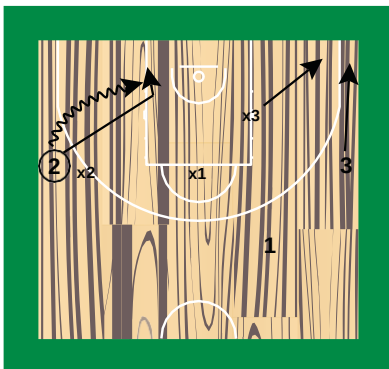
მიუხედავად იმისა, რომ ეს მხოლოდ ვარაუდის საგანია, ალბათ ნაკლებად სავარაუდოა, რომ პასების გაკეთება ისეთივე ზუსტი იქნებოდა, როგორც იყო, თუ მცველი (განსაკუთრებით მაღალი მცველი) პასის ჩამწოდებლის წინ იდგებოდა.

<sup>1</sup> ოლიმპიური თამაშების ბოლო თამაში არაერთხელ განმეორდა  
- ბოლო შემთხვევისას შემომაჯალი პასი არ იყო დატოლი..

გუნდების უმეტესობას, რომელიც თამაშობს "ერთი ერთზე" დაცვას, ჰყავს მცველები, რომლებიც მოედანზე გადაადგილდებიან პოზიციაზე, სადაც მათ შეუძლიათ დაეხმარონ დრიბლინგით შეღწევის წინააღმდეგ. თუმცა, ბოლო ტყორცნის სიტუაციაში შეიძლება მოითხოვოს ამ ტაქტიკის შეცვლა.



ამ სიტუაციაში x1 და x3 არიან „გამყოფ ხაზზე“ და შეუძლიათ დაეხმარონ დაცვაში, თუ 2 დაამარცხებს x2-ს. ამ სიტუაციაში, x3 როტაციას მოახდენს გადასწვრივ, რათა გააჩეროს დრიბლერი და x1 ბმითრიალდება ქვემოთ. თუ პასი გაკეთდება 3-ზე, x1 გადავა დასაცავად. თუმცა, ჩავთვალოთ, რომ შემტევი გუნდი 3 ქულით ჩამორჩება და წამებია დარჩენილი. x1 და x3-ის ისეთ პოზიციაზე ყოფნით, სადაც მათ შეუძლიათ ხელი შეუშალონ შეღწევას, საგარაუდოდ, 3 განახორციელებს 3 ქულიან ტყორცნას.



სამაგიეროდ, თუ x3 არ გადავიდა „გამყოფ ხაზზე“ და ამის ნაცვლად დარჩა პერიმეტრზე 3-ის დასაცავად. ნაკლებად სავარაუდოა, რომ 3 მიიღებს ღია 3 ქულიან ტყორცნას. 2-მა შეიძლება დრიბლინგზე დაამარცხოს x2, თუმცა წარმატებული ლეი-აპი მხოლოდ 2 ქულას მოიტანს, რაც გამოიწვევს 1 ქულის დაკარგვას, თუ ეს ბურთის უკანასკნელი ფლობა იქნებოდა. ცხადია, x2 დაიცავდა და შეეცდებოდა დრიბლინგის ნებისმიერი შეღწევის შეკავებას (და შეაჩერებდა 2-ის სროლას), თუმცა თამაშის სიტუაციიდან გამომდინარე შეიძლება საჭირო გახდეს ჩვეულებრივი წისიდან გათხზვა.

## 1.5.4 დაწევა - ჯარიმების სტრატეგიული გამოყენება

*როდესაც მეტოქე ლიდერობს, გუნდს შეუძლია დაეწიოს მას მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ შეძლებს მოწინააღმდეგეზე ქულებით გადასწრებას.*

ეს ხშირად ნიშნავს, რომ გუნდი შეცვლის დაცვით ტაქტიკას (მაგ., მოთამაშეების ხაფანგში მოქცევა, ზონალურიდან ერთი ერთზე გადასვლა). იმედია, გუნდი შეძლებს ზედიზედ "სტოპების" მიღებას და თავისი ქულის მოპოვებას.

ათვისლის მოწყობილობის შემორება მოხდა იმისთვის, რომ შეეჩერებინა მოწინააღმდეგე, რომელსაც აქვს უპირატესობა უბრალოდ ბურთის გადაცემებით, ქულის მოპოვების მცდელობის გარეშე. თუმცა, დაწევის მცდელობისას, გუნდმა უნდა იცოდეს, რამდენი დრო რჩება თამაშში და შეიძლება დასჭირდეს თამაშის ტემპის აჩქარება, რათა გაზარდოს ბურთის ფლობის რაოდენობა.

მას შემდეგ, რაც გუნდს აქვს 4 გუნდური ჯარიმა მეოთხედში, ნებისმიერი დამატებითი ჯარიმა (რომელიც არ არის შეტევითი ჯარიმა (ფოლი)) იწვევს მოწინააღმდეგის მხრიდან ორი საჯარიმო ტყორცნის განხორციელებას, მიუხედავად იმისა, იყვნენ თუ არა ისინი "სროლის პროცესში" დარღვევის დროს. გუნდს შეუძლია სტრატეგიულად დააჯარიმოს მოწინააღმდეგე იმისთვის, რომ:

- შეამციროს მოწინააღმდეგის შეტევის დრო (ეს შეიძლება იყოს 1 ან 2 წამი და არა 24);
- ტყორცნები განახორციელოს იმ ოპონენტმა მოთამაშეებმა, რომლებიც ცუდად ასრულებენ საჯარიმო ტყორცნებს, და არა მაღალი პროცენტულობის მქონე მსროლელებმა.

**ამ სტრატეგიის მიღებისას გუნდები უნდა:**

- მოერიდონ არასპორტულ ან ტექნიკურ ჯარიმებს, რადგან ორივე მათგანი გამოიწვევს მეტოქის მხრიდან საჯარიმო ტყორცნების განხორციელებას და შემდეგ ბურთის ფლობას. ავტომატური არასპორტული დარღვევის რამდენიმე მაგალითია:
- მოთამაშის დაჯარიმება შემომავალი პასის გაკეთებამდე (მაგ. მოთამაშის დაჭერა და მისთვის ჭრის გაკეთების უფლების არ მიცემა);
- მოთამაშის დაჯარიმება „სწრაფ შეტევაზე“, როდესაც ის ბოლო მცველია და არ ცდილობს ბურთის დაცვას.

- სწრაფად დაჯარიმება, რადგან აზრი არ აქვს 20 წამის განმავლობაში დაცვას და შემდეგ დარღვევის მცდელობას (ამ ეტაპზე გუნდმა უნდა გააგრძელოს ზეწოლა ცუდი სროლის განსახორციელებლად). ხშირად გუნდები თავიდან ეცდებიან პასის ჩაჭრას და წარუმატებლობის შემთხვევაში, ჯარიმას;
- იცოდეთ ვინ არის საჯარიმო სროლის კარგი შემსრულებელი და ეცადეთ, დაბლოკოთ მათზე ბურთის გადაცემა და შემდეგ მოახდინოთ არც ისე კარგი მოთამაშეების დაჯარიმება. შეტევა ჩვეულებრივ ცდილობს ბურთი მოხედეს მათი საუკეთესო საჯარიმო მსროლელების ხელში და დაცვას შეიძლება დასჭირდეს კარგი მსროლელის დაჯარიმება, რომ შეაჩეროს ძალიან დიდი დროის გაყვანა;
- იფიქრეთ იმაზე, თუ რომელ მოთამაშე დაჯარიმდება. ჯოხია, ისეთი მოთამაშე დაჯარიმდეს, რომელიც გუნდის ბომბარდირთა შორის არ არის. ზოგიერთი მწვრთნელი ცვლის ბომბარდირებს და გაჰყავს თამაშიდან, რათა თავიდან აიცილოს დაცვის თამაში და შემდეგ შეცვალოს ისევ თამაშში შეტევის სათამაშოდ;
- შესაძლოა საკუთარი შეტევა ეფექტურად და რაც შეიძლება სწრაფად. მათ ჯერ კიდევ უნდა მოიპოვონ ქულები დასაწყევად.

გუნდმა ასევე შეიძლება გამოიყენოს სტრატეგია, როდესაც წინ არის. მაგალითად, თუ გუნდს აქვს 3 ქულით მეტი ბოლო ბურთის ფლობაზე, მან შეიძლება ამჯობინოს ჯარიმა (რაც მოწინააღმდეგეს 2 საჯარიმო სროლას აძლევს), ვიდრე ნება მისცეს განახორციელოს 3 ქულიანი ტყორცნა და მოიგოს თამაში.

ეს ტაქტიკა ასევე შეიძლება გამოყენებული იყოს ბოლო ბურთის ფლობამდე და ხშირად იწვევს ორივე გუნდის თანმიმდევრულ საჯარიმო სროლებს და ყოველ ჯერზე საათზე მხოლოდ რამდენიმე წამის დაკლებით. თუ გუნდი, რომელიც წინ არის, შეძლებს საჯარიმო ტყორცნების შესრულებას, ის აშკარად მოიგებს, თუმცა ნებისმიერი არაზუსტი ტყორცნა აძლევს მეტოქეს შესაძლებლობას დაეწიოს.

13 შეტევითი ფოლი არის, როდესაც გუნდს აქვს ბურთის ფლობა. მაგალითად, სროლის განხორციელების შემდეგ, არცერთ გუნდს არ აქვს ბურთის ფლობა და მოხსნის შეჯიბრში ნებისმიერი დარღვევა არ არის შეტევითი ფოლი.

14 სროლის პროცესში მყოფი მოთამაშის წინააღმდეგ დაშვებული ჯარიმა იგივე რჩება (ანუ 2 ან 3 საჯარიმო სროლა

თუ ტყორცნა არაზუსტი იყო და 1 საჯარიმო ტყორცნა თუ სროლა

## დამატებითი ცნობები

1. როგორ ფიქრობთ, რამდენჯერ აქვთ თამაშის დროს თქვენს ოპონენტებს პირითი ხაზიდან ბურთის შემოტანის სიტუაცია შეტევის ბოლოს? ვინმემ დაითვალის რაოდენობა თქვენს შემდეგ თამაშში - შედეგით გაკვირვებული ხართ?
2. რამდენ დროს ვარჯიშობთ პირითი ხაზიდან ბურთის შემოტანის თამაშების დაცვაში? როგორ ფიქრობთ, ეს გამართლებულია იმის გათვალისწინებით, თუ რამდენჯერ ხდება ეს თამაშში? განიხილეთ ეს მწვრთნელ კოლეგასთან.
3. გაქვთ თუ არა სპეციალური სტრუქტურა თქვენი გუნდებისთვის, რომ დაიცვან, როცა ათვლის მოწყობილობაზე ბოლო წამებია?
4. რომელია თქვენთვის უმჯობესი გზა პირითი ხაზიდან ბურთის შემოტანის სიტუაციების დასაცავად? ეს თქვენს მოწინააღმდეგეზეა დამოკიდებული?
5. თამაშის რომელ მომენტში მიუთითებდით თქვენს გუნდს ოპონენტების დაჯარიმებას ისე, რომ მათთვის საჯარიმო ტყორცნა მიეცათ?
6. დავუშვათ, რომ თამაშის დროს 20 ქულით ჩამორჩებოდით და რამდენიმე შეცვლა გააკეთეთ. თქვენმა ჩანაცვლებებმა დააბრუნეს ზღვარი ორ ქულამდე, თამაშამდე სამი წუთი დარჩა. ინარჩუნებთ მათ თამაშში თუ უბრუნდებით სასტარტო მოთამაშეებს? განიხილეთ თქვენი შეხედულება მწვრთნელ კოლეგასთან. სხვა რა ფაქტორებმა შეიძლება მოახდინოს გავლენა თქვენს გადაწყვეტილებაზე?



---

LEVEL 3

---



# გუნდი

---

---

თავი 2

---

შეტევითი ტაქტიკები და  
სტრატეგიები

---



## 21

## ჩვეულებრივი შეტევითი სეტები

## 21.1 შეტევის წაკითხვა და მასზე რეაგირება

შეტევის „წაკითხვა და რეაგირება“ არ არის დასახული ან სტრუქტურირებული შეტევა. არამედ, ეს არის ჩარჩო, რომელიც ეყრდნობა „წაკითხვასა და რეაქციებს“ 2 მოთამაშის კონტექსტში, რომელიც გაერთიანებულია 5 მოთამაშის უწყვეტ ჩარჩოში.

შეტევის სწავლება მოითხოვს „წაკითხვისა და რეაქციების“ „სავარჯიშოს“ 2 მოთამაშის კონტექსტში, ისე რომ ჩვეულებად იქცეს. შეტევა დიფერენცირებულია „მომრაობის“ შეტევისგან, რადგან ის განსაზღვრავს კონკრეტულ მოქმედებებს, რომლებიც უნდა განახორციელოს მოთამაშემ და „წაკითხვისა და რეაგირების“ შეტევაში მთავარია ის, რასაც აკეთებს ბურთიანი მოთამაშე. მოთამაშეები ბურთის გარეშე მოქმედებენ ბურთის მფლობელის მოქმედების საფუძველზე.

ამის საპირისპიროდ, „მომრაობის შეტევა“ მოთამაშეებს ასწავლის რეაგირებას როგორც მცველზე, ასევე თანაგუნდელების მოძრაობასა და პოზიციაზე.

შეტევას ბევრი „ფენა“ აქვს, რაც კომპლექსურობას მატებს იმას თუ რას გააკეთებს გუნდი. ეს ფენები ისწავლება თანმიმდევრობით, თუმცა კონკრეტულმა გუნდმა შეიძლება არ იმუშაოს ყველა ფენაზე, მათი უნარებისა და გამოცდილების მიხედვით.

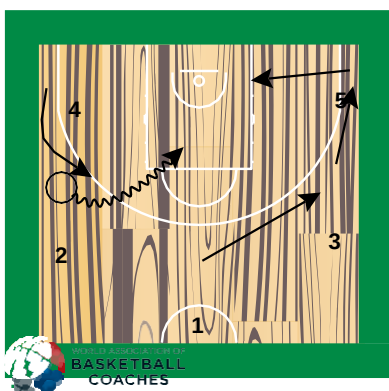
შეტევა მით უფრო ეფექტურია, რაც უფრო უკეთესია ცალკეული მოთამაშეების უნარები, ამიტომ მწვრთნელებმა უნდა ასწავლონ ფუნდამენტური უნარები და ივარჯიშონ მათზე და არ იმუშაონ მხოლოდ გუნდურ მოძრაობებზე.

სიმარტივისთვის, შეტევას ხშირად ასწავლიან 5 Out-ის განლაგებაში, რაც ხაზს უსვამს იმას, რომ ყველა მოთამაშეს უნდა შეეძლოს თამაში პერიმეტრზე. ქვემოთ მოცემულია შეტევის წაკითხვისა და რეაგირების საფუძველების მიმოხილვა. არსებობს DVD-ები და სხვა მასალები, რომლებიც ხელმისაწვდომია მწვრთნელებისთვის, რომლებსაც სურთ დამატებითი ინფორმაციის მოპოვება შეტევის შესახებ.

### ფენა 1 - დრიბლინგით შეღწევა და წრიული მოძრაობა

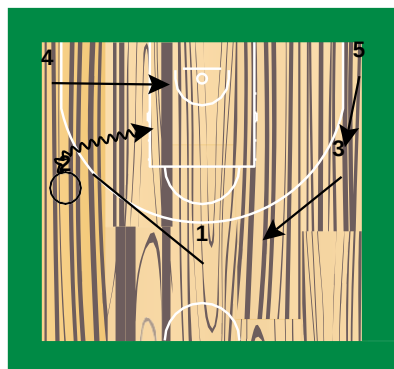
ნებისმიერი დრიბლინგით შეღწევისას, დრიბლერს შეუძლია შეაღწიოს „რგოლამდე“ (ანუ მიიღოს ლეი-აფი), თუმცა მას ასევე ექნებათ პასის გადაცემის შემდეგი ვარიანტები:

- პასი პერიმეტრის მოთამაშეზე მოპირდაპირე მხარეს
- პასი უკან მის უკან მყოფ პირზე
- პასი პირითი ხაზის მჭრელზე

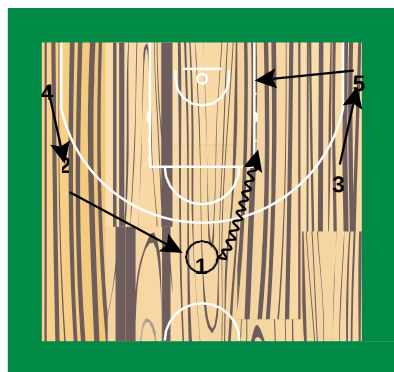


რომელი მიმართულებითაც არ უნდა მოძრაობდეს დრიბლერი, სხვა მოთამაშეებიც იმავე მიმართულებით მოძრაობენ, რითიც ქმნიან წრიულ მოძრაობას.

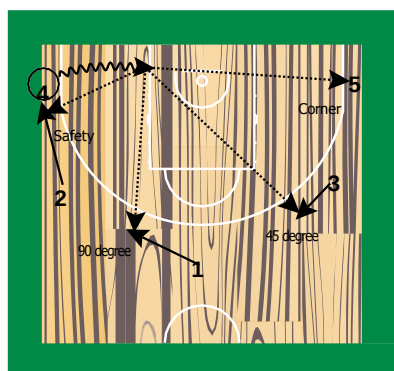
აქ, 5 არის პირითი ხაზის მჭრელი, 1 და 3 არიან მოპირდაპირედ და 4 იწევა დრიბლერის უკან.



ანალოგიურად, სადაც 2 დრიბლინგს აკეთებს მარცხნივ, წრიული მოძრაობა არის მარცხნივ.



წესი მოქმედებს, მიუხედავად იმისა, თუ სად არის დრიბლერი.



## ფენა 2 - პირითი ხაზის შეღწევა

პირითი ხაზის შეღწევისას, მოთამაშე მოპირდაპირე კუთხეში რჩება, რადგან ეს კარგი გადაცემის კუთხეა.

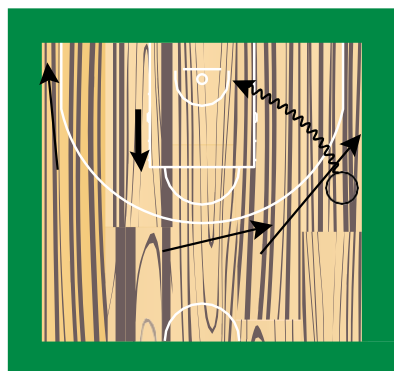
სხვა მოთამაშეები აგრძელებენ წრიულ მოძრაობას, თუმცა ეს შეიძლება იყოს უფრო მცირე მოძრაობა. პირითი ხაზის შეღწევისას, დრიბლერს უნდა ჰქონდეს პასის გადაცემის 4 ვარიანტი:

- მოპირდაპირე კუთხე
- მოპირდაპირე მხარე – 45 გრადუსი
- იგივე მხარე – 90 გრადუსი
- იგივე მხარე – უკან (უსაფრთხოება)

პირითი ხაზის შეღწევის წესი შეიძლება წიშნავდეს, რომ მოთამაშე ბრუნავს „წრის“ საპირისპირო მიმართულებით. მაგალითად, "4 გარე, 1 შიდა" განლაგებაში მოძრაობა არის შემდეგი:

- 4 გადადის მოპირდაპირე კუთხეში (მიუხედავად იმისა, რომ ეს არ არის წრის მოძრაობის მიმართულებით)
- 5 იწევა 45 გრადუს პოზიციაზე, მაგრამ პოსტზე და არა პერიმეტრზე
- 3 გადადის 90 გრადუსის პოზიციაზე
- 1 გადადის უსაფრთხოების (უკან) პოზიციაზე

5



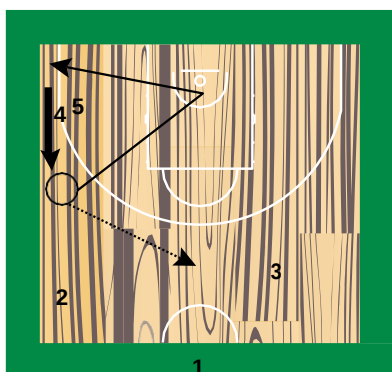
4

2

1

### ფენა 3 - უკანა ჭრები და პასი & ჭრა

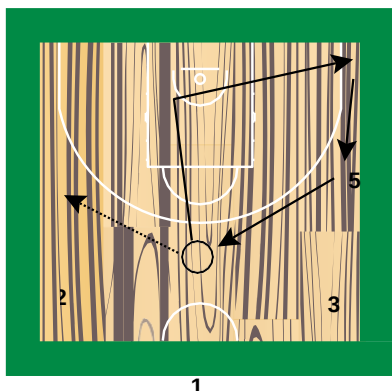
შემდეგი ფენა წარმოგიდგენთ „პასს და ჭრას“, რომელიც არის ერთ-ერთი უმარტივესი, მაგრამ ეფექტური სვლა ნებისმიერ „ინვაზიურ“ სპორტში, იქნება ეს კალათბურთი, ფეხბურთი, ჰოკეი თუ სხვ.



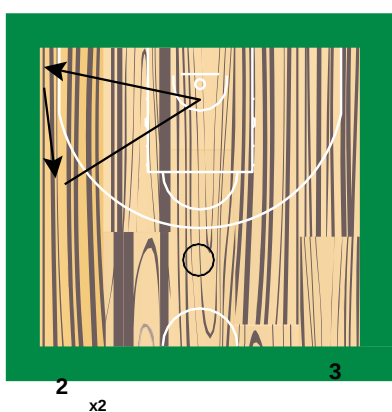
როდესაც პასი კეთდება თანაგუნდელზე, რომელიც არის "ერთი პასი მოშორებით" (ასევე ცნობილია, როგორც "ერთჯერადი სიგარილე"), პასის ჩამწოდებელი უნდა გაიჭრას კალათისკენ.

სხვა მოთამაშეები ბრუნავენ წრიული მოძრაობით პასის მიმართულებით.

აქ, 2 იჭრება კალათისკენ, 4 იწევა და 2 გადადის კუთხეში.



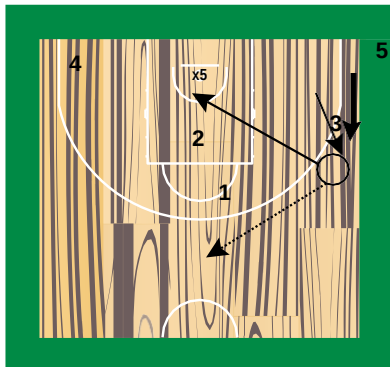
წესი მოქმედებს მიუხედავად იმისა, თუ საიდან გაკეთდა პასი. აქ პასი კეთდება ჰელპის გარე ნაწილიდან ფლანგისკენ, ხოლო იატაკის მოპირდაპირე მხრიდან მოთამაშეები იწევიან და ბრუნავენ, 1 გადადის კუთხეში (რომელიც თავისუფალი ადგილია).



ნებისმიერ დროს, როდესაც მცველი, რომელიც არის "ერთი პასის მოშორებით" (ან ერთჯერადი სიგარილე) არის 3 ჰელპის ხაზის მიღმა, შემტევი მოთამაშე იჭრება კალათისკენ ("უკან ჭრა") და მოთამაშეები ბრუნავენ პოზიციების შესაფერად პირითი ხაზიდან.

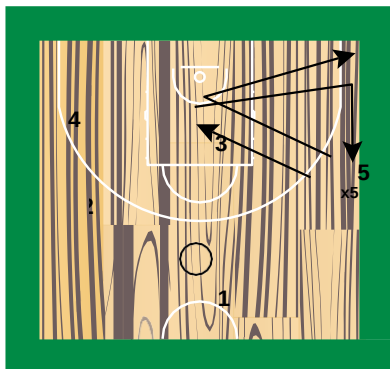
აქ, 2 იჭრება კალათისკენ და 4 იწევა კუთხიდან.





წესი თანაბრად ეხება შემტევ მოთამაშეს, რომელიც მოძრაობს პასისა და ჭრის შემდეგ.

3 პასს აკეთებს ფლანგზე და იჭრება კალათისკენ. 5 აიწევა, თუმცა x5 მოძრაობს პასის დასაბლოკად და 3 პჭულიანი ხაზის მიღმა.



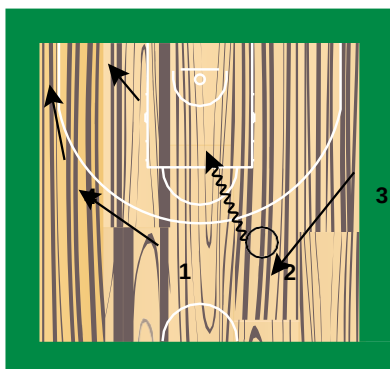
შესაბამისად, 5 შემდეგ იჭრება კალათისკენ და 3 აიწევს კუთხეში გადასვლი.

5 შემდეგ გადადის ცარიელ კუთხეში.

#### ფენა 4 - პოსტის მოძრაობა დრიბლინგით შედწევაზე

როდესაც დრიბლერი შეაღწევს ტყორცნის ზონაში, ნებისმიერი პოსტის მოთამაშე მოძრაობს შემდეგი წესების მიხედვით:

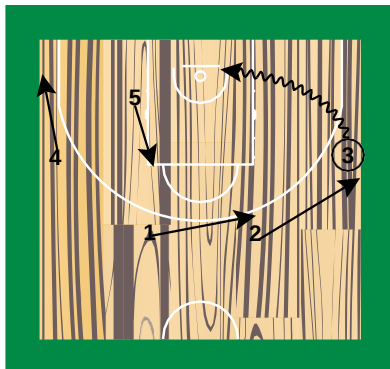
- თუ ტყორცნის ზონაში შეღწევა ხდება პოსტის მოთამაშის ქვემოდან ან პირითი ხაზის ხაზის გასწვრივ, ძპოსტი ადის კუთხედისკენ
- თუ ტყორცნის ზონაში შეღწევა ხდება პოსტის მოთამაშის ზემოდან, პოსტი გადადის მოკლე კუთხეში, რომელიც (თუ მისი მცველი გამოდის) მეტ ადგილს უჭმნის დრიბლერს ან (თუ მცველი რჩება ტყორცნის ზონაში) ჭმნისპასის გადასაცემ ზოლს.



2 აღწევს ტყორცნის ზონის ზედა ნაწილში, ასე რომ, 5 გადადის მოკლე კუთხეში.

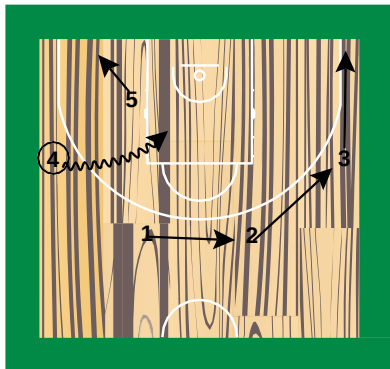
პერიმეტრის დანარჩენი მოთამაშეები მოძრაობენ წრიული მოძრაობით, მარცხნივ, რომელიც იყო შეღწევის მიმართულება.





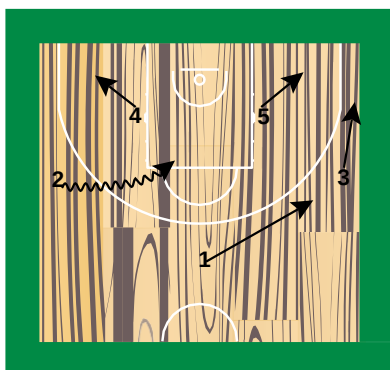
3 აღწევს პირიტი ხაზის გასწვრივ, ასე რომ 5 იწევა კუთხეში.

1 და 2 ბრუნავს მარჯვნივ (დრიბლინგის მიმართულებით) და 4 გადადის მოპირდაპირე კუთხეში, რადგან შედგება იყო პირიტი ხაზის.

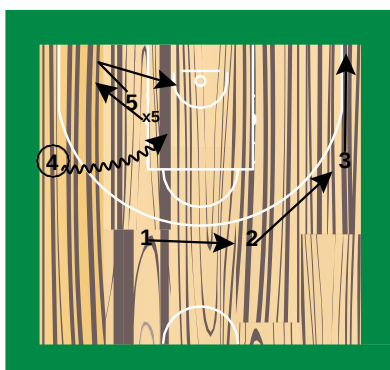


წესები თანაბრად მოქმედებს, როდესაც შედგება ზღუდა პოსტის მოთამაშის მხრიდან. როდესაც 4 აღწევს ტყორცის ზონის ზედა ნაწილში, 5 გადადის მოკლე კუთხეში.

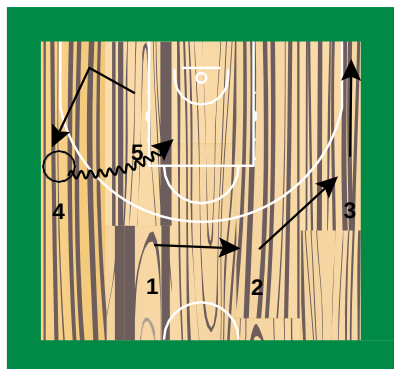
პერიმეტრის მოთამაშეები მოძრაობენ მარჯვნივ, დრიბლინგის მიმართულებით.



წესები ასევე მოქმედებს, როდესაც ორი პოსტის მოთამაშეა, 4 და 5 ორივე გადადის მოკლე კუთხეში 2-ის შედგენისას ტყორცის ზონის ზედა ნაწილში. 4 ფაქტობრივად ხდება "უსაფრთხოების" პასი და საჭიროების შემთხვევაში მაღლა ავა (პერიმეტრზე).



თუ პოსტის მცველი მოკლე კუთხისკენ გადავა, პოსტის მოთამაშემ შეიძლება შეძლოს უკანა კარის ჭრის განხორციელება.

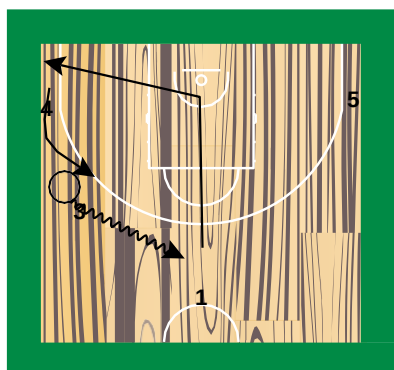


პოსტის მოთამაშეს ასევე შეუძლია გადავიდეს მოკლე კუთხიდან დრიბლერის უკან "უსაფრთხოების" პოზიციაზე. ეს შეიძლება იყოს ძალიან ეფექტური, თუ პოსტის მოთამაშეპერიმეტრის კარგი მსროლელია.

### ფენა 5 - სიჩქარის დრიბლინგი

„სიჩქარის დრიბლინგი“ არის არაშეღწევადი დრიბლინგი (ანუ ის მოძრაობს პერიმეტრის პოზიციიდან სხვა პერიმეტრულ პოზიციაზე) და აიძულებს უკანა კარის ჭრას, რაც შემდეგ იწვევს სხვა პერიმეტრის მოძრაობას.

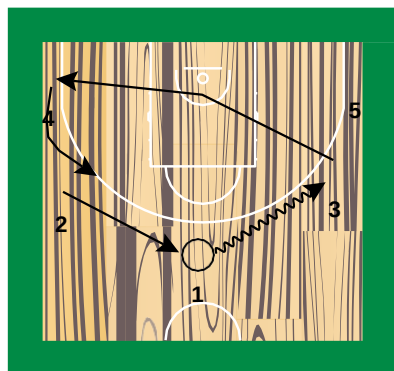
2



თუ დრიბლერი არ შეაღწევს ტყორცნის ზონაში, მაგრამ დრიბლინგით მიემართება თანაგუნდელისკენ, ეს თანაგუნდელი აკეთებს უკანა კარის ჭრას კალათისკენ.

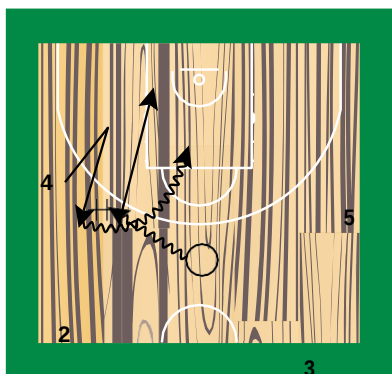
სხვა პერიმეტრის მოთამაშეები არეგულირებენ პოზიციას პირითი ზაზიდან ზემოთ.

დრიბლერი იყენებს „სიჩქარის დრიბლინგს“, სახით იმ მიმართულებით, რომლითაც მოძრაობს.



### ფენა 6 - ძალის დრიბლინგი (დრიბლინგით ბურთის ხელში გადაწოდება)

ძალის დრიბლი გამოიყენება დრიბლინგით ბურთის ხელში გადაწოდების დასაწყებად. ის შეიძლება გამოყენებული იყოს ზეწოლის გასათავისუფლებლად ან ბურთის უკეთესი მფლობელის ხელში ჩასაგდებად. მასზე სიგნალის მიცემა შესაძლებელია გვერდითი „ნაბიჯი-სრიალის“ დრიბლინგის ან სხვა ვიზუალური სიგნალის გამოყენებით (მაგ., მკერდზე ხელის დარტყმით).

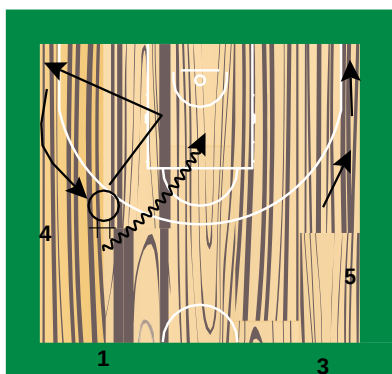


1

1 დრიბლინგით გადადის 2-ისკენ და ნახტომის გაჩერებამდე მოდის. მას ბურთი უჭირავს ერთი ხელით, ერთით ზევით და მეორე ხელით ქვემოთ.

2 აკეთებს "v-ჭრას" (და შეიძლება კალათისკენ გაიჭრას თუ მისი მცველი არ რეაგირებს) და შემდეგ იღებს ბურთს 1-ისგან, ცდილობს შეაღწიოს ტყორცნის ზონაში.

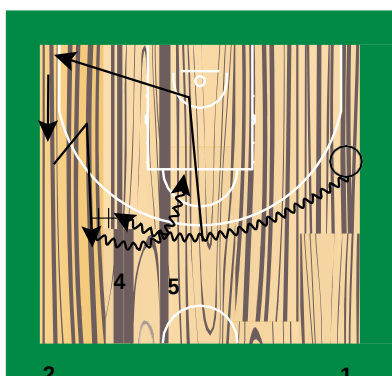
1-ს შეუძლავს გადვიდოს კალათისკენ.



2

თუ 1 არ მიიღებს პასს, ის გადადის პერიმეტრზე. 4 იწევა, რომ იყოს უსაფრთხოების პასი 2-ის უკან.

3 და 5 ინაცვლებს პერიმეტრზე.

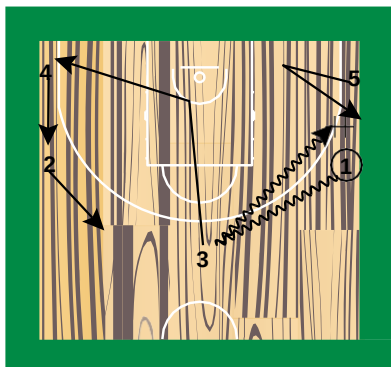


2

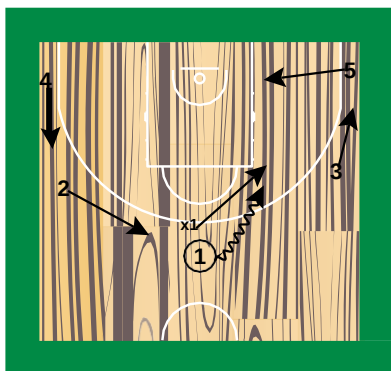
1

ზოგჯერ დრიბლინგის მოთამაშეს შეუძლია გაიჭრას კალათისკენ, ამ შემთხვევაში დრიბლერს შეუძლია გააგრძელოს სვლა მომდევნო მოთამაშეზე ხელში ბურთის გადაწოდებისთვის.

3

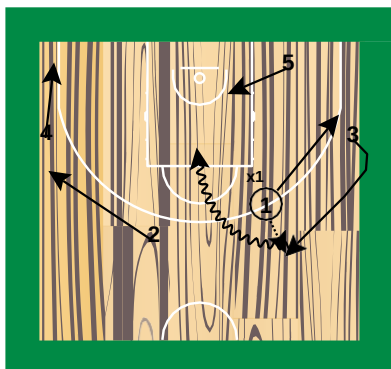


ალტერნატიულად, 1-ს შეუძლია მოახდინოს მიმართულების რევერსი და ზურთის გადაწოდება მოახდინოს 5-

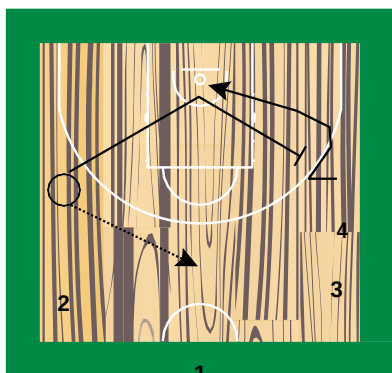


### ფენა 7 - წრიული რევერსი

თუ დაცვას შეუძლია შეაჩეროს დრიბლინგით შეღწევა, პერიმეტრის მოთამაშეები იცვლიან მიმართულებას და ქმნიან „წრეს“ საპირისპირო მიმართულებით.

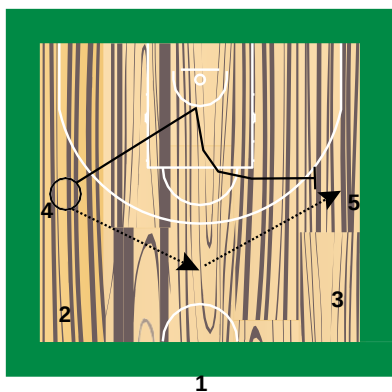


პასი 3-ზე შეიძლება იყოს ხელში გადაწოდება ან მოკლე პასი.

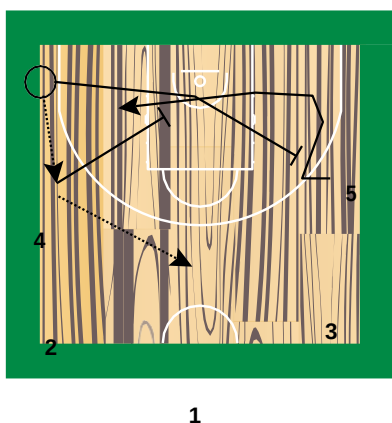
4  
5  
6  
7  
8

### ფენა 8 - უკანა ბლოკები

ნებისმიერი უკანა გაჭრის შემდეგ, მოთამაშეს შეუძლია უკანა ბლოკის დაყენება თანაგუნდელისთვის, იმის მაგივრად რომ გადავიდეს პერიმეტრზე არსებული სივრცეებს. როგორც ნებისმიერი ბლოკის შემთხვევაში, მნიშვნელოვანია, რომ გამჭრელი არ გაინძრეს მანამ, სანამ ბლოკის დამყენებელი არ „დააყენებს“ - უნდა უსმინოს როგორ დადგამს ბლოკის დამყენებელი ფეხებს იატაკზე.

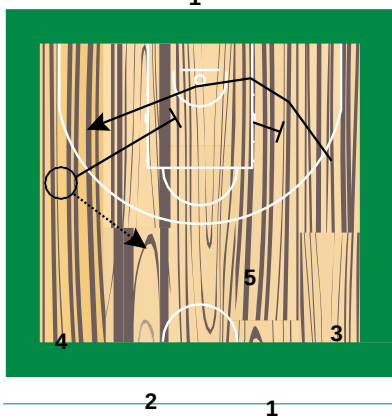


მოთამაშეს ასევე შეუძლია დააყენოს ბურთის ბლოკი, თუ მოთამაშე, რომლისთვისაც ბლოკს აყენებდა, მიიღებს პასს.



### ფენა 9 - საფეხურებრივი ბლოკები

ასევე არის საფეხურებრივი ბლოკებისთვის შესაძლებლობა, როდესაც ბევრი მოთამაშე აკეთებს გაჭრას ბურთის გადაცემის შემდეგ.



საფეხურებრივი ბლოკების გამოყენება ასევე შესაძლებელია იქ, სადაც პოსტის მოთამაშეა.

## 2.1.2 "FLEX"

*მომდევნო განყოფილებაში მოცემულია რამდენიმე ჩვეულებრივი შემტევი სეტის მოკლე შინაარსი, რომელთა სახელები კალათბურთის ლექსიკონის ნაწილია. ბევრი ვიდეო და წიგნი არსებობს, სადაც მოცემულია დეტალები თითოეული ამ ნიმუშის და მათი სწავლების შესახებ.*

ეს რეჟიმზე მოწოდებულია ისე, რომ მწვრთნელებს შეეძლოთ გაეცნონ თითოეულ მათგანს. თუმცა, ნებისმიერმა მწვრთნელმა, რომელიც დაინტერესებულია ამ კონცეფციების დანერგვით, უნდა მოიძიოს დამატებითი ინფორმაცია.

ახალგაზრდა მოთამაშეების მწვრთნელები განსაკუთრებით ფრთხილად უნდა იყვნენ, რათა მოთამაშეები ისე არ იყვნენ დაკავებულნი კონკრეტულ „მოდრაობაზე“, რომ არ ისწავლონ თავიანთი მცველების „დამარცხების“ და ქულის მოპოვების შესაძლებლობების სწორად განსაზღვრა.

ამის მაგალითია, როდესაც თამაში მოითხოვს ბურთის გადაცემას კონკრეტულ მოთამაშეზე. ახალგაზრდა მოთამაშეებს შეუძლიათ კონცენტრირება მოახდინონ ამ ვარიანტზე იმდენად, რამდენადაც ისინი ვერ ხედავენ სხვა პასის შესაძლებლობებს და ამის ნაცვლად "აიძულებენ" ამ პასის განხორციელებას.

ამის თავიდან ასაცილებლად, ვარჯიშზე, მწვრთნელებმა უნდა მისცენ მოთამაშეებს „წაკითხვის“ საშუალება და სადაც მოთამაშე აკეთებს პასს, განსხვავდება თამაშის საჭიროებისგან, მწვრთნელმა უნდა ჰკითხოთ მოთამაშეს, რა დაინახა და რატომ სცადა ეს კონკრეტული პასი, სად იყვნენ პოზიციონირებული მცველები, სად იყვნენ მათი თანაგუნდელები და ა.შ. შესაძლოა, ამ კონტექსტში მწვრთნელი დაეთანხმოს, რომ ის, რაც მოთამაშემ გააკეთა, შესაფერისი იყო.

თუ მწვრთნელი უბრალოდ დაჟინებით მოითხოვს, რომ მოთამაშეები უნდა მიჰყვნენ თამაშს, ისინი არ ისწავლიან მცველების წაკითხვას. და მიუხედავად იმისა, რომ მათ შეიძლება თავდაპირველად მიაღწიონ წარმატებას თამაშში, სხვა გუნდები მალე გაიგებენ რას აკეთებენ და დაიცავენ ამას.

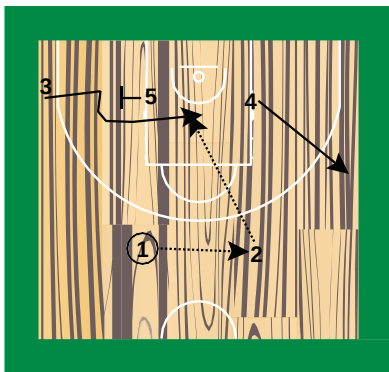
დადგმული შემტევი თამაშები უნდა იყოს გამოყენებული, როგორც ჩარჩო, რომელიც შექმნილია შეტევითი შესაძლებლობების შესაქმნელად, მაგრამ ყველაზე მეტად, მოთამაშეებს უნდა ასწავლონ რეაგირება ნებისმიერ რამეზე, რასაც დაცვა აკეთებს.



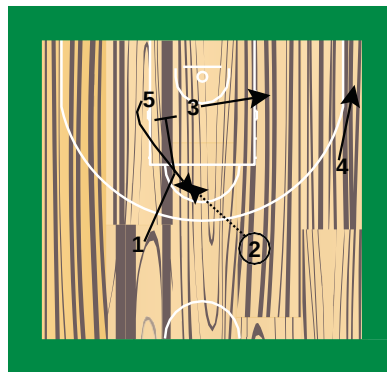
### "Flex"

"Flex" არის შეტევის ნიმუში, რომელიც არის "უწყვეტობის" შეტევა, რადგან გუნდს შეუძლია მისი თამაში იატაკის ერთ მხარეს, შემდეგ კი მეორე მხარეს უწყვეტ რეჟიმში. შეტევა ყველაზე ეფექტურია „ერთი ერთზე“ დაცვის წინააღმდეგ და ის ხშირად ქმნის ზომის „შეუსაბამობას“ მისი ბლოკის დაყენების მოქმედებით.

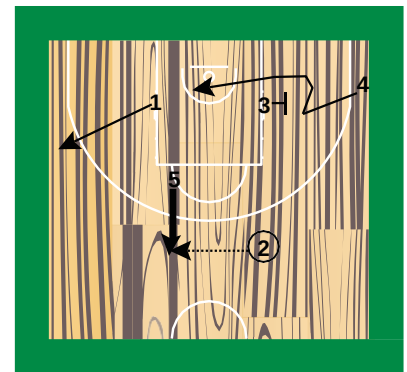
"Flex"-ის ძირითადი მოძრაობა მოიცავს პირითა ხაზის უკანა ბლოკის ჩაჭრას და შემდეგ "ბლოკის დამყენებლის დაბლოკვის" მოქმედებას.



3 აკეთებს უკანა ბლოკის ჩაჭრას 5-დან, რაც 1 აკეთებს ბურთის „რევერსს“



1 შემდეგ აყენებს ბლოკს 5-ისთვის, რომელიც იჭრება საჯარიმო ტყორცნის ხაზისკენ

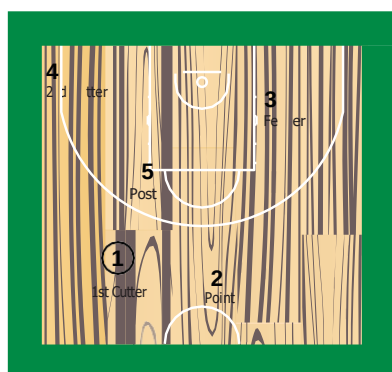


2-ს შეუძლია მოახდინოს ბურთის რევერსი 5-ზე და 3 აყენებს უკანა ბლოკს 4-ისთვის. ეს არის "Flex"-ის "უწყვეტი" ბუნების დასაწყისი.

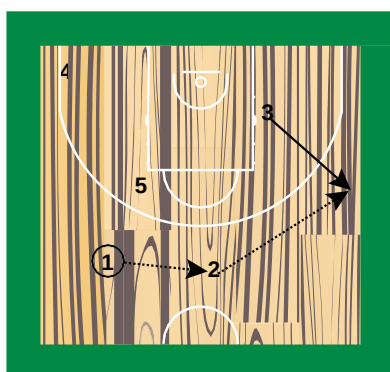
## 2.1.3 "THE SHUFFLE"

*"The Shuffle" პირველად დაერქვა 1950-იან წლებში, როდესაც ოკლაჰომას უნივერსიტეტის მწვრთნელმა ბრიუს დრეიკმა გამოიყენა მისი ძირითადი ჭრის ქმედება, როგორც გუნდის შეტევის ნაწილი.*

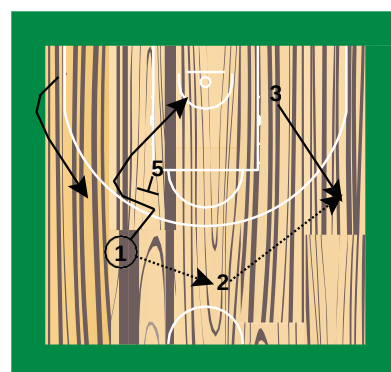
ბევრ გუნდს გამოუყენებია "The Shuffle"-ის ასპექტები ან დაუმატებია ვარიანტები საწყის მოძრაობაზე. მისი გამოყენება შესაძლებელია როგორც „ერთი ერთზე“ ასევე ზონალური დაცვის წინააღმდეგ.



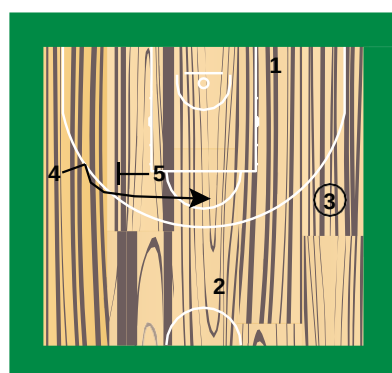
თუ შეტევა გამოიყენება იუნიორ მოთამაშეებთან, მათ თითოეული როლის თამაშის საშუალება უნდა მიეცეთ



ბურთის "რევერსი" იწყებს ძირითადი "Shuffle ჭრის" მოძრაობას.



1 რომელიც აკეთებს მაღალი პოსტის ბლოკის ჩაჭრას ასრის "Shuffle ჭრ"



„მეორე გამჭრელი“ ასევე აკეთებს მაღალ პოსტს მოთამაშისგან ბლოკის ჩაჭრას.

ბევრი სხვა ვარიანტი არსებობს, რომელიც შეიძლება იყოს ჩართული "The Shuffle"-ში და "Shuffle ჭრა" ხშირად გამოიყენება სხვა შეტევით ნიმუშებში.

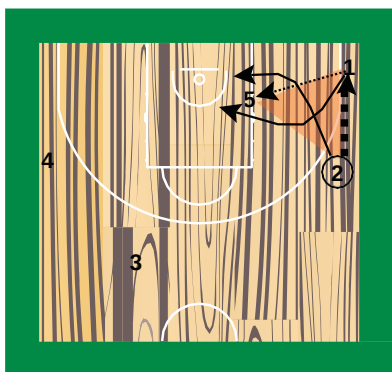
## 2.1.4 „სამკუთხედი“ “TRIANGLE”

„სამკუთხედის“ ნახევარი მოედნის შეტევა, რომელიც წარმოიშვა მწვრთნელის სემ ბარის მიერ სამხრეთ კალიფორნიის უნივერსიტეტში და ბოლო დროს ცნობილი გახდა, იმით რომ გამოყენებული იყო როგორც ჩიკაგო ბულზში, ასევე ლოს ანჯელეს ლეიკერსში, მთავარი მწვრთნელის ფილ ჯექსონისა და მწვრთნელის ასისტენტი ტეეს ვინტერის მიერ.

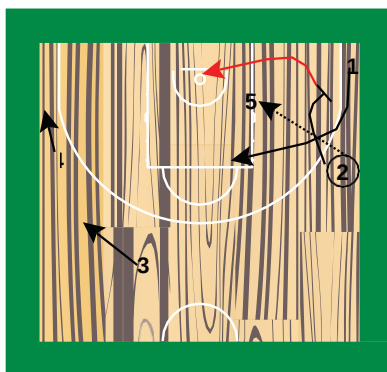
შეტევის გასაღები არის მისი განლაგება, მოთამაშეთა შორის დაახლოებით 15-18 ფუტის დაშორებით.

შეტევის ძირითადი სტრუქტურა არის „სამკუთხედი“ (ფორმირდება პოსტის მოთამაშეს, ფლანგსა და მცველს შორის მოედნის ძლიერ მხარეს) და „ორი კაცის“ თამაში მოედნის სუსტ მხარეს.

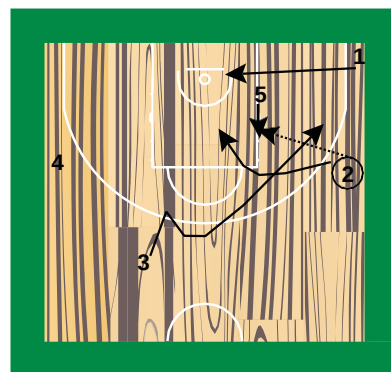
ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე ვარიანტი, რომელიც მოიცავს დაბალი პოსტის ჩაჭრას:



როდესაც ბურთი გადაეცემა დაბალ პოსტს მოთამაშეს, ფლანგს ან კუთხეს შეუძლია ჩაჭრას პოსტს მოთამაშე.



ფლანგის მოთამაშეს ასევე შეუძლია ბლოკის დაყენება კუთხის მოთამაშისთვის და შემდეგ გაჭრა კალათისკენ.

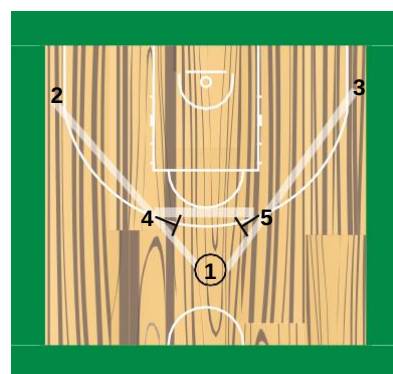
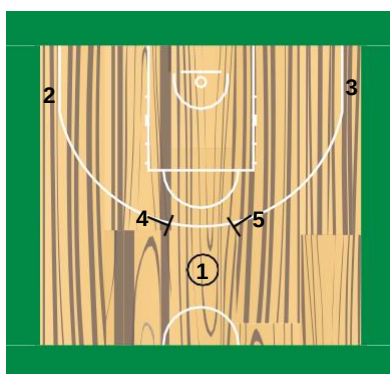


დაბალი პოსტის მოთამაშე მიიწევს მაღალი პოსტისკენ, პასის მისაღებად. კუთხის მოთამაშე იჭრება კალათისკენ და ფლანგი აკეთებს პოსტის ჩაჭრას.

3 გადადის პერიმეტრზე, პოსტის მოთამაშისგან პასის მისაღებად.

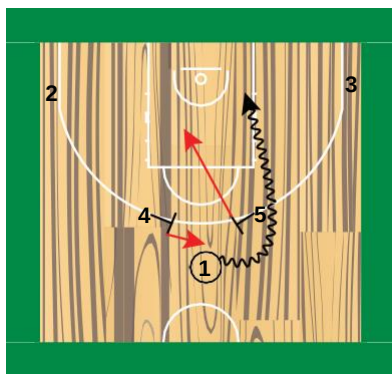
## 2.1.5 "HORNS"

"Horns" შეტევა (ზოგჯერ მას "A-სეტ"-ს უწოდებენ) გამოიყენება როგორც აშშ-ის კოლეჯში, ასევე NBA-სა და ევრო ლიგის დონეებზე რამდენიმე გუნდის მიერ. ეს არის შედარებით მარტივი ძირითადი განლაგება, ბურთის მფლობელისთვის დაყენებული ორი ბლოკით.

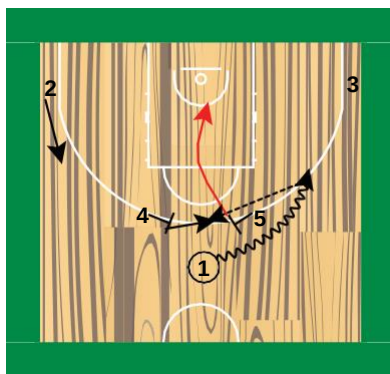


შეტევა ზოგჯერ ცნობილია, როგორც "A-სეტი"

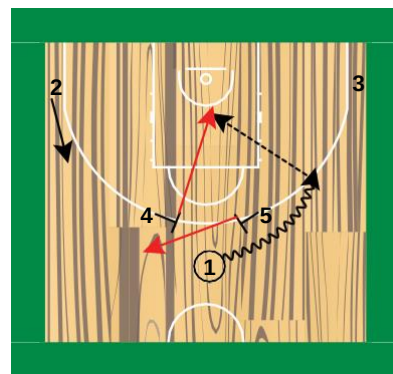
"Horns" იწყება ძირითადი მაღალი "pick and roll" მოქმედებით. ის შეიძლება შეიცავდეს გადაადგილების სხვადასხვა ვარიანტებს, როგორც ბლოკის დამცველების, ასევე პერიმეტრის მსროლელების მიერ.



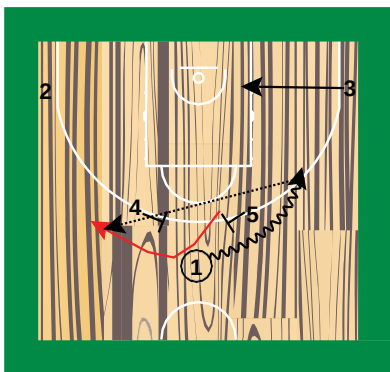
ძირითადი ბლოკი და გადასვლა (Screen & Roll)



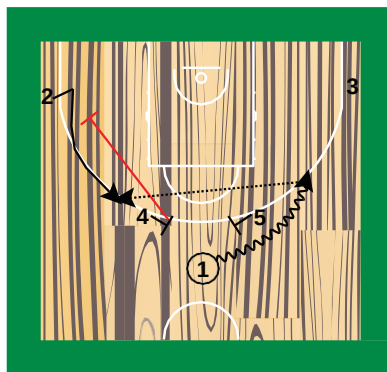
ბლოკის დამცველები გადადის კალათისკენ და ბურთი რევერსით ბრუნდება ზედა ნაწილში



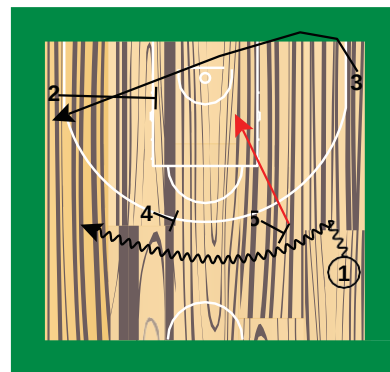
გამოუყენებელი ბლოკი იჭრება კალათისკენ



ეს არის „ბლუკს დემენზიზ დბლუკს“  
ბირთვიდმუშეცება.



“Pick and Roll” ბლერმზარუს დ  
ქვედა ბლოკი სუსტ მზარეს.



შეტევა შეიძლება ასევე  
განხორციელდეს „გვერდითი  
ხაზიდან შესვლით“.

## 2.1.6 „პრინსტონი“ “PRINCETON”

*"პრინსტონის შეტევა" პრინსტონის უნივერსიტეტის სახელს ატარებს, სადაც მწვრთნელმა პიტ კერილმა პირველად განავითარა ეს გუნდური შეტევა.*

"პრინსტონის შეტევა" არ არის დადგენილი ნიმუში, არამედ არის თამაშის სტრუქტურა, რომელიც იშლება "3 კაცის თამაშის" შესაძლებლობების სერიებად. "უკანა კარის" ჭრა ხშირად განიხილება, როგორც შეტევის დამახასიათებელი ნიშანი, თუმცა ეს ბევრად მეტია.

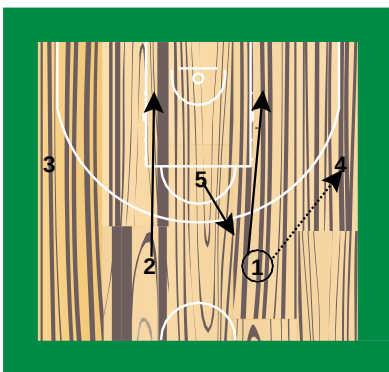
იმისათვის, რომ გუნდმა ეფექტურად გამოიყენოს პრინსტონის შეტევა, ყველა მოთამაშეს უნდა ჰქონდეს კარგი შეტევითი საფუძვლები - ესმოდეთ „განლაგება“ და პასი და პასის გაკეთების, სროლის და პერიმეტრიდან დრიბლინგის გაკეთების უნარის ქონა. შეტევა ემყარება ორ ძირითად პრინციპს:

1. თქვენს წინ მყოფი მოთამაშე (ანუ თქვენი მცველი) გეუბნებათ სად წახვიდეთ;
2. თუ მცველი გათამაშებას გიკეთებთ (ბლოკავს ბურთს), გააკეთეთ უკანა კარის ჭრა.

პრინსტონის შეტევის ფარგლებში არის დაბალი და მაღალი პოსტის შესაძლებლობები. მაღალი პოსტის შეტევას აქვს შემდეგი უპირატესობები:

- მაღალი პოსტის გამოყენება უფრო ვრცელდება იატაკზე და ტოვებს საჯარიმო სროლის ხაზის ქვემოთ მდებარე ტერიტორიას ღიას ჭრისთვის (განსაკუთრებით უკანა კარის ჭრები) და დრიბლინგით შეღწევისთვის;
- ოპონენტების "დიდი" მცველები შეიძლება არ იყვნენ ისეთი კომფორტულები დაცვაში მაღალ პოსტზე (ეს კიდევ ერთხელ უსვამს ხაზს იუნიორ მოთამაშეებთან აუცილებლობაზე, რომ ასწავლონ ყველა მოთამაშეს, როგორც პოსტის, ასევე პერიმეტრის უნარები);
- შედარებით უფრო ადვილია ბურთის რევერსი, როცა მაღალი პოსტის მოთამაშეა, რადგან მაღალ პოსტს შეუძლია შეამსუბუქოს დაცვითი ზეწოლა პერიმეტრის მოთამაშეებზე.

მაღალი პოსტის შეტევის ზოგიერთი ელემენტი მოცემულია ქვემოთ. ეს განსაკუთრებით იყენებს „მცველს“ ჭრებს.

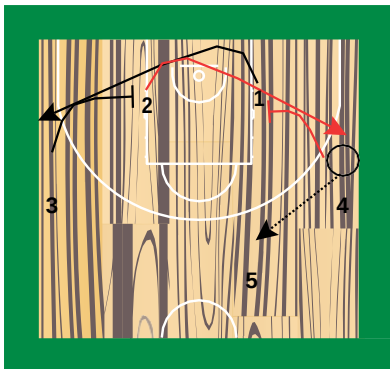


პრინსტონის შეტევა იწყება „2 წინა მცველით“ და ფლანგის ორი მოთამაშით საჯარიმო სროლის ხაზთან.

პოსტის მოთამაშეს (5) თამაში შეუძლია ან დაბლა ან მაღლა.

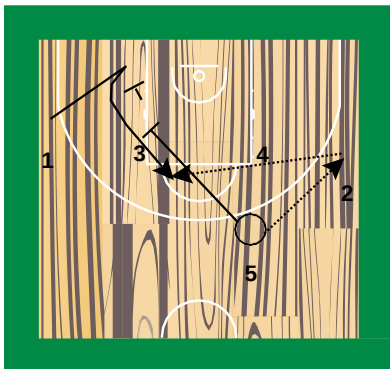
ბურთი გადაეცემა ფლანგზე და ორივე მცველი იჭრება დაბლა კალათისკენ, და ჩერდება „ბლოკის“ ქვემოთ. მაღალი პოსტის მოთამაშე გადადის პერიმეტრზე.



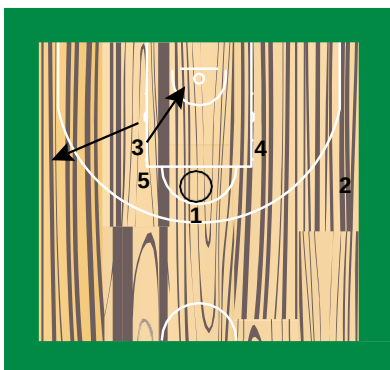


4 პასს აკეთებს 5-ზე.

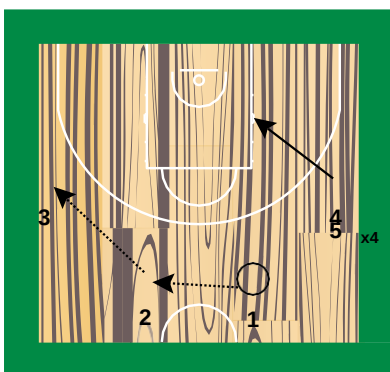
3 და 4 აყენებენ ბლოკებს ტყორცნის ზონის გვერდზე, და 1 და 2 იჭრებიან ტყორცნის ზონის მოპირდაპირე მხარეს, ბლოკიდან გამოსვლისას („მოხვეული ჭრები“).



5 ეძებს ერთ-ერთ მცველს, რომელიც გამოდის და მისთვის ისვრის პერიმეტრიდან. პასის გაკეთების შემდეგ, 5 მოძრაობს მოპირდაპირე მცველისთვის საფეხურზე და დასაყენებლად.

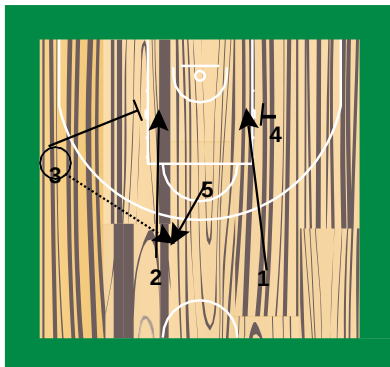


საფეხურებრივი ბლოკის შემდეგ, 5 გადადის დაბალი პოსტის ან კალათისკენ და მეორე ბლოკის დამყენებელი ბრუნდება პერიმეტრზე.

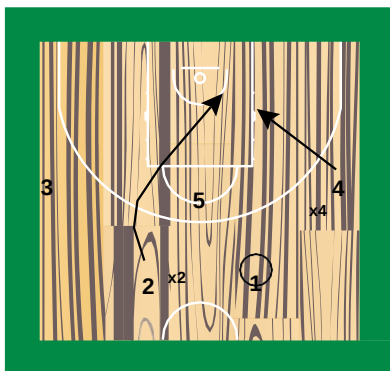


თუ ფლანგზე თავდაპირველი პასი იბლოკება, ფლანგის მოთამაშე აკეთებს უკანა კარის ჭრას, რაც შეტევის ერთ-ერთი ძირითადი პრინციპია.

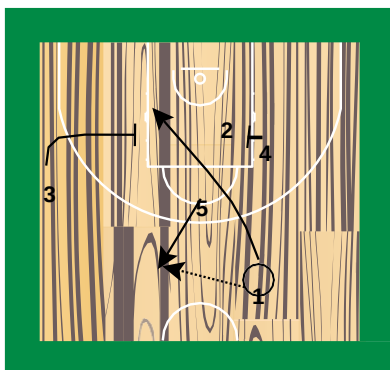
შემდეგ ხდება ბურთის რევერსი მოპირდაპირე ფლანგის მოთამაშისკენ.



შემდეგ შეტევა გაგრძელდება ისე, როგორც ადრე, ორი მცველით, რომლებიც მოძრაობენ ქვედა პოსტის ქვემოთ და აკეთებენ ბლოკს მიღმა მოხვეულ ჭრებს, რის შემდეგაც ბურთი პერიმეტრზე 5-ზე გადაიცემა.

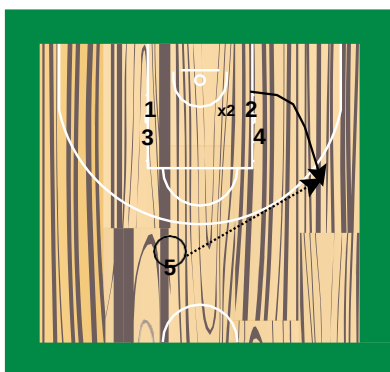


თუ ფლანგზე და მეორე მცველზე პასი იბლოკება, ფლანგი და მცველი ახორციელებენ უკანა კარის ჭრას (ისევ, შეტევის ძირითადი წესის დაცვით).



5 გადადის პერიმეტრზე, რომ მიიღოს სპასი უშუალოდ მცველისგან, რომელიც შემდეგ აკეთებს ჭრას საპირისპირო ბლოკისკენ.

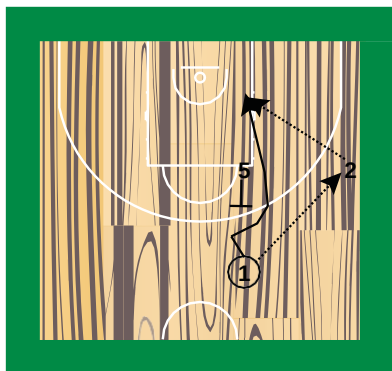
კვლავ, ბლოკები ყენდება მცველებისთვის.



თუ დაცვა (x2) ბლოკავს მცველს მოპირდაპირე მხარეს „სვინგის“ ჭრის გაკეთებაზე, მცველს შეუძლია უბრალოდ გამოიყენოს მასთან ყველაზე ახლოს მდებარე ბლოკი.

## 2.1.7 "UCL ჭრა"

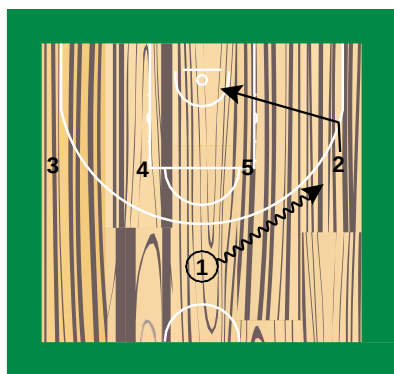
*UCLA ჭრამ მიიღო თავისი სახელი მწვრთნელის ჯონ უუდენის მიერ UCLA-ში გამოყენების გამო. ეს არის „პასი და ჭრის“ მარტივი მოძრაობა, ბლოკით მაღალი პოსტიდან.*



UCLA ჭრა ბევრ შეტევით სტრუქტურაში გამოიყენება

## 2.1.8 „ელვა“ (“ZIPPER”)

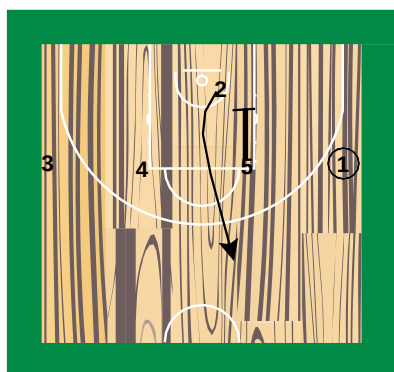
"Zipper" არის უწყვეტი შეტევა, რომელიც გამოიყენებოდა Boston Celtics-ის მიერ NBA-ში, სხვა დანარჩენებთან ერთად, 1960-იან წლებში. ამ ბოლო დროს, ბევრი გუნდი იყენებს "zipper ჭრას" (რომელიც "zipper" შეტევის პირველი მოძრაობა იყო) შეტევითი მოძრაობის დასაწყებად.



"Zipper" იწყება 1-4 მაღალ, შემტევ სეტში.

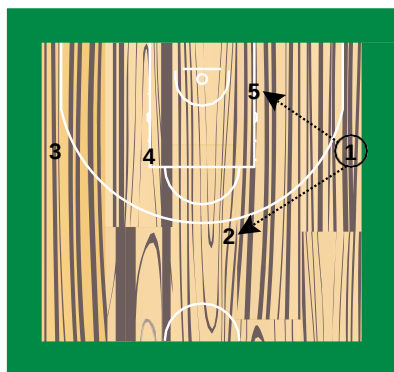
1 აკეთებს დრიბლინგით შესვლას ფლანგზე და ფლანგის მოთამაშე (2) იჭრება კალათისკენ. ის შეიძლება ჯერ პირითი ხაზისკენ ჩავიდეს, კალათისკენ გაჭრამდე, ან შეიძლება გადავიდეს ბურთის მფლობელისკენ (ისე, თითქოს გადაადგილდება ბურთის ხელში გადასაწოდებლად).

შესაძლებლობის არსებობის შემთხვევაში, 1 პასს აკეთებს 2-ზე როცა იჭრება კალათისკენ.

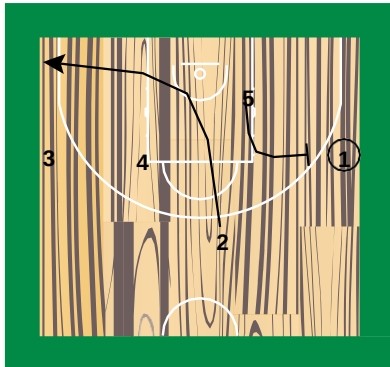


2 შემდეგ ჭრას აკეთებს კალათიდან ზემოთ ტყორცნის ზონაში, და იყენებს ბლოკს ძლიერი მხარის პოსტის მოთამაშისგან.

ეს არის "Zipper" ჭრა. 1, რომელიც დრიბლინგს ასრულებს ფლანგისკენ „ხნის“ ელვას და 2 ტყორცნის ზონისკენ ჭრით „კრავს“ ელვას.

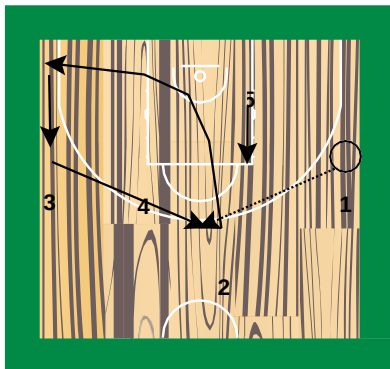


1 აპირებს პასის გაკეთებას 5-ზე, ევდება პოსტის პოზიციას ან 2-ზე, ტყორცნის ზონის ზედა ნაწილში სროლისთვის.

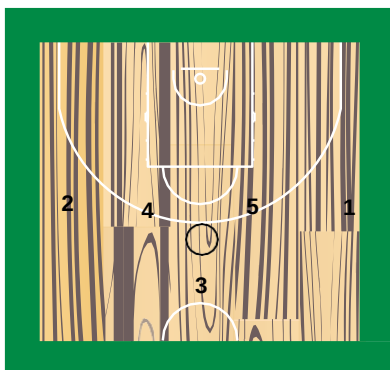


თუ 2 არ იღებს ბურთს, ის იჭრება მოპირდაპირე კუთხისკენ.

5-ს შეუძლია ბურთის ბლოკის დაყენება 1-ისთვის ფლანგზე.



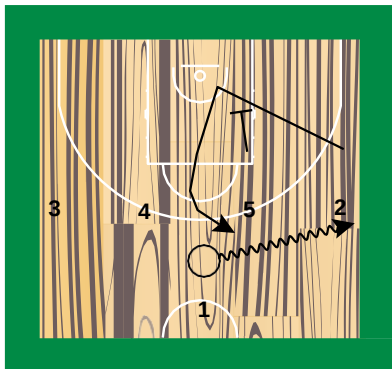
ალტერნატიულად, 3 იწევა 3-ქულიანის გარეთ ტერიტორიის პოზიციიდან 1-დისგან პასის მისაღებად. 5 იწევა უკან მაღალ პოსტზე და 2 იწევა კუთხიდან ფლანგისკენ.



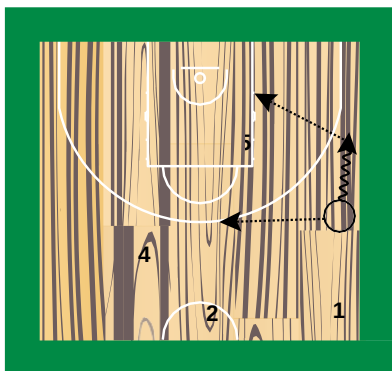
გუნდი არ არის საწყის განლაგებაზე (1-4 მაღალი) და თამაში შეიძლება გაგრძელდეს 3 დრიბლინგით რომელიმე ფლანგზე. ასევე შესაძლებელია სხვა ელემენტების დამატება, როგორიცაა:

- 4 დაყენებული ბურთის ბლოკი 3-ისადმი, მაშნ როცა 2 გადადის კუთხეში. 5-ს ასევე შეუძლია ბლოკის დაყენება 1-ისთვის
- 3 პასს აკეთებს 2-ზე, 1 იჭრება ბურთის მხარეს კუთხეში და 3 იჭრება სუსტი მხარის კუთხეში

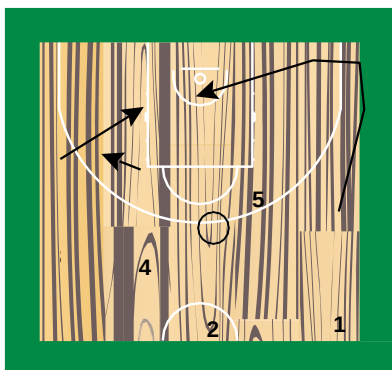
"Zipper" არის შედარებით უბრალო სტრუქტურა, რომლის "სკაუტირებაც" ადვილად შესაბამისად, ნაკლებად სავარაუდოა, რომ გამოყენებული იყოს როგორც სტრუქტურირებული შეტევა. სამაგიეროდ, პროფესიონალურ ლიგებში ხშირია, რომ „zipper ჭრა“ ინტეგრირებული იყოს შემტევ სტრუქტურებში, განსაკუთრებით გამოიყენება როგორც „შესასვლელი“ ნახევარი მოედნის შეტევაში. ქვემოთ მოცემულია სხვადასხვა ვარიანტები, რომლებიც იყენებენ zipper ჭრას დასაწყებად. განსაკუთრებით, იუნიორი გუნდების მწვრთნელებს მოუწოდებენ გაითვალისწინონ, რომ ეს არის თამაშის მაგალითები და არა დაყენებული სტრუქტურა, რომელიც უნდა განხორციელდეს მათ გუნდთან. ეს ვარიანტები, ალბათ, ყველაზე ეფექტურია, როდესაც ისინი მოთამაშის მიერ „წაკითხვის“ შედეგია და არა დადგენილი წესით ნაკარნახები.



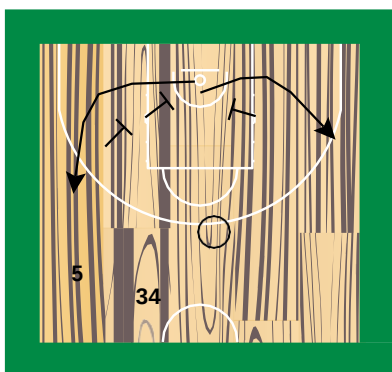
პროფესიონალური გუნდების უმეტესობას, რომლებიც იყენებენ "zipper ჭრას", არ აქვთ 1 დრიბლინგი ფლანგისკენ და ამის ნაცვლად ისინი დრიბლინგს აძლევენ მოედნის ზომას. 2 ისევ იჭრება კალათისკენ, თუმცა ზოგიერთ გუნდს აქვს ბლოკი 5-ისგან, შესრულებული საჯარიმო ხაზზე და არა ბლოკთან ახლოს.



1-ს კვლავ აქვს პოსტში ან 2-ზე პასის გაკეთების ვარიანტები, თუმცა ჩვეულებრივ დასჭირდება დრიბლინგის შესრულება ქვედა პოზიციაზე, რათა შეძლოს პასის გაკეთება პოსტის მოთამაშეზე.



ბურთის გადაცემის შემდეგ, 1-ს შეუძლია ასევე გაიჭრას კალათისკენ. ჩვეულებრივ, 4 და 3 შეიცვლიან პოზიციას, რათა შეძლონ ბლოკის დაყენება.

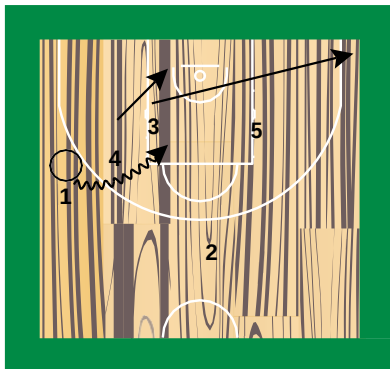


1 ჩერდება კალათთან და შემდეგ შეუძლია:

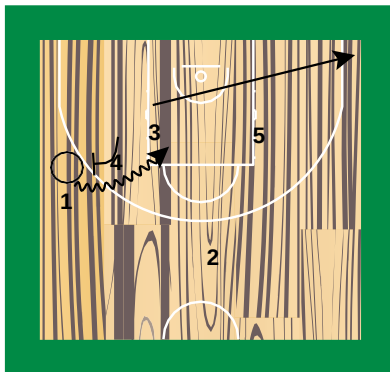
- (ა) გაიჭრას უკან პერიმეტრზე, 5-ისგან ბლოკის გამოყენებით
- (ბ) ჩაჭრას საფეხურისებრი ორმაგი ბლოკი 3 და 4-ისგან.

რა ჭრაც არ უნდა გააკეთოს 1-მა, მან უნდა წაიკითხოს თავისი დაცვითი მოწინააღმდეგე. ეს შეიძლება ნიშნავდეს, რომ ის გავარდება კუთხეებისკენ, ან მოუხვევს ბლოკზე და ა.შ., იმისდა მიხედვით, თუ როგორ არის დაცული ჭრა.

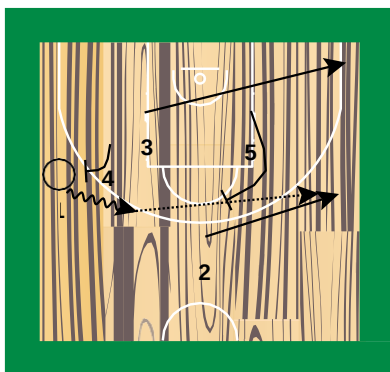




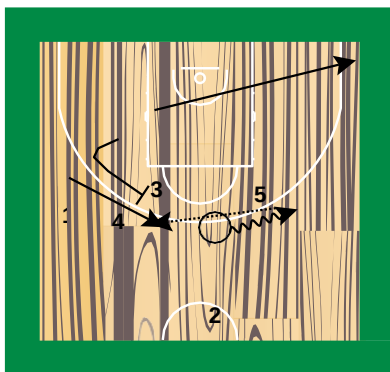
თუ 1 მიიღებს ბურთს ფლანგზე, მას შეუძლია შეღწევა. აქ 3 გადადის მოპირდაპირე კუთხეში (პასის მისაღებად შეღწევის შემდეგ), რაც ქმნის სივრცეს 4-ისთვის კალათისკენ გადასასვლელად.



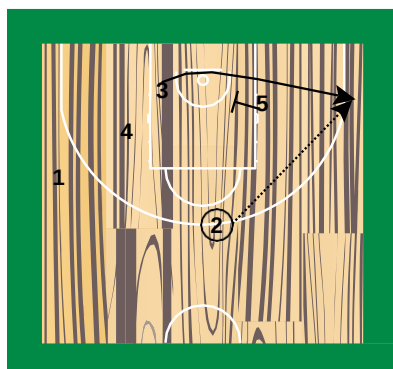
ალტერნატიულად, 4-ს შეუძლია ბურთის ბლოკის დაყენება ფლანგზე.



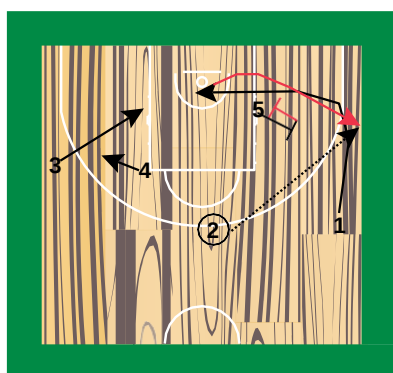
კიდევ ერთი ალტერნატივა არის 5-ისთვის, რომ დაბლოკოს, რომ 2 გაეარდეს მოპირდაპირე ფლანგზე 1-ისგან პასის მისაღებად.



ფლანგზე 1-ზე პასის გადაცემის ნაცვლად, 2-მა შეიძლება გაიაროს მოპირდაპირე მხარისკენ და პასი გააკეთოს 1-ზე, ჰეულიანის გარე ტერიტორიაზე აწევისას. შემდეგ 4-ს შეუძლია დააყენოს ბლოკი გაფართოებულ კუთხედზე.

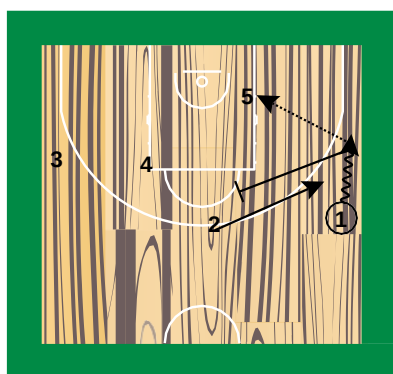


თუ 2 არაკეთებს პასს ფლანგზე, 3-ს შეუძლია გააკეთოს „მიხვევა“ 5-ისგან ბლოკის ჩასაჭრელად

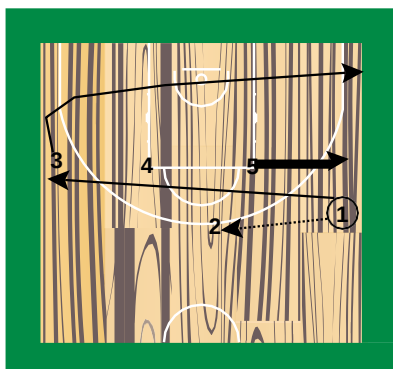


თავდაპირველი "zipper ჭრის" შემდეგ, 5-ს შეუძლია უკანა ბლოკის დაყენება 5-ისთვის, როცა კალათისკენ იჭრება და შემდეგ შეუძლია თავიდან დააყენოს ბლოკი, უკან პერიმეტრისკენ ჭრისას. 3 და 4-ს მაინც შეუძლიათ დააყენონ საფეხურისებრი ორმაგი ბლოკი მეორე მხარეს.

თუ 1 არ იყენებს საფეხურისებრ ორმაგს, 3-ს შეუძლია ჩაჭრას 4-ის ბლოკი.

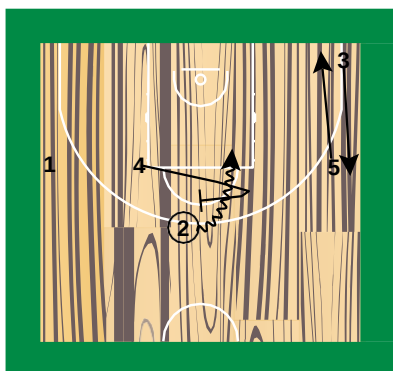


თავდაპირველი "zipper" ჭრის შემდეგ, თუ 1 პასს აკეთებს პოსტზე (ნაცვლად 2-ზე პასისა), 1-ს შეუძლია დააყენოს ბლოკი 2-ისთვის ფლანგზე გასაჭრელად.



კიდევ ერთი ვარიანტი 1-ის მიერ 2-ზე პასის გაკეთების შემდეგ (საწყის zipper ჭრაზე) არის ის, რომ 1-მა გააკეთოს პორიზონტალური ჭრა მოპირდაპირე ფლანგზე.

3 გაასუფთავებს ამ ფლანგს კუთხეში გადასვლით და 5 ასევე გადააბიჯებს პერიმეტრზე.



4 შემდეგ გადადის ბურთის ბლოკის დასაყენებლად და 2 აკეთებს შეღწევას.

3 იწევა და 5 ჩადის კუთხეში და 1 რწმუნდება, რომ არის პასის მიღების პოზიციაზე.

---

## დამატებითი ცნობები

---

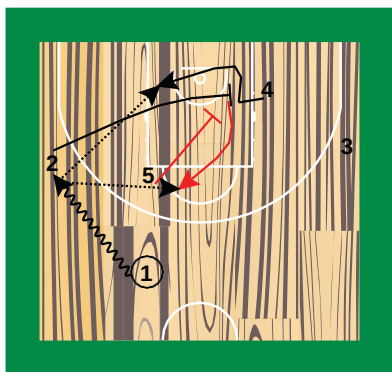
1. რომელი შემტევი სტრუქტურა შეეფერება თქვენს გუნდს ყველაზე მეტად? განიხილეთ თქვენს ასისტენტებთან.
2. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, უნდა ისწავლებოდეს თუ არა „იუნიორების გუნდებთან“ (16 წლამდე) კონკრეტული სტრუქტურები და ამის ნაცვლად უნდა გამოიყენონ თუ არა შეტევა, როგორცაა „წაკითხვა და რეაგირება“.

## 2.2 შეტევითი მოძრაობა

### 2.2.1 მოძრავი შეტევა - 3 გარე, 2 შიდა - ბლოკის დამყენებლის დაბლოკვა

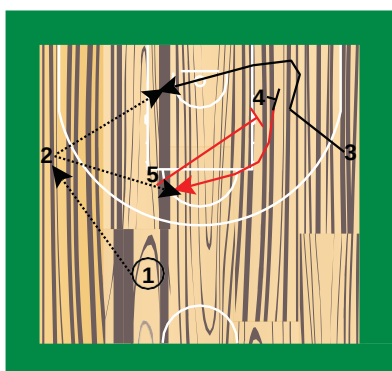
17-18 წლიანებთან, შეიძლება დაინერგოს სხვა ცნებები და ამ ასაკში მოთამაშეებს შეუძლიათ ისწავლონ თამაში ორი შიდა მოთამაშით (ორი დაბალი პოსტი, ორი მაღალი პოსტი ან ერთი დაბალი პოსტი და ერთი მაღალი პოსტი).

ამ მოთამაშეებს შეუძლიათ გამოიყენონ შემდეგი ცნებები:



მოთამაშე, რომელიც ბლოკს აყენებს, დაუყოვნებლივ ექცევა ბლოკში სხვა თანაგუნდელის მიერ, რაც აძლევს მოთამაშეს ზურთის გადაცემის ზედიზედ ორ ვარიანტს.

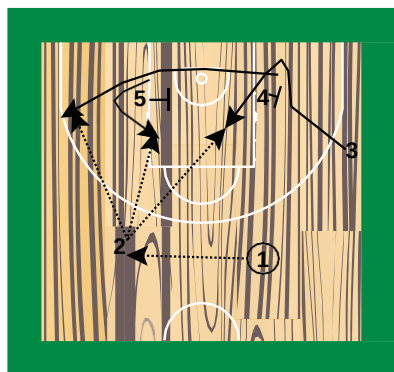
აქ, 2 ბლოკს აყენებს 4-ისთვის და 5 ბლოკს აყენებს 2-ისთვის.



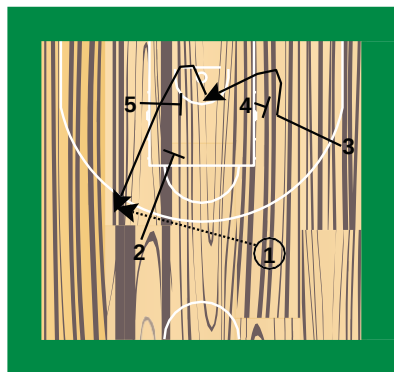
აქ, 4 ბლოკს აყენებს 3-ისთვის და შემდეგ 5 - 4-ისთვის.

## 2.2.2 მოძრავი შეტევა - 3 გარე, 2 შიდა - მრავალჯერადი ბლოკები მსროლელისთვის

*ორი ან სამი ბლოკის დაყენება შესაძლებელია ზედიზედ, რათა მსროლელი გათავისუფლდეს.*



ორი ან სამი ბლოკი შეიძლება დაყენდეს ზედიზედ, მსროლელის გასათავისუფლებლად. ბლოკის დამყენებლები ასევე უნდა შეეცადონ პასის მიღებას მას შემდეგ, რაც გამჭრელი გააკეთებს თავის ჭრას. აქ, 4 და 5 ორივე აყენებს ბლოკებს 3-ისთვის



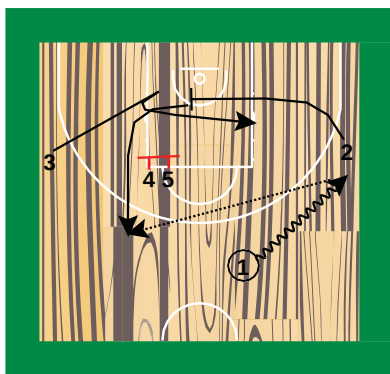
4, 5 და 2 აყენებს ბლოკებს 3-ისთვის



## 2.2.3

## მოძრაობა შეტევა - 3 გარე, 2 შიდა - ორმაგი ბლოკები

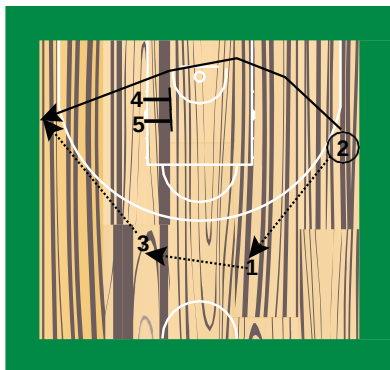
*ორმაგი დაბლოკვა ნიშნავს, როცა ორი თანაგუნდელი ერთად დგას ბლოკის დასაყენებლად.*



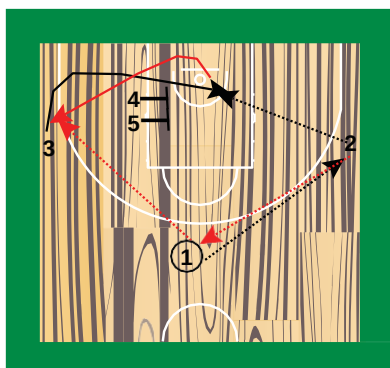
მას შემდეგ, რაც გამჭრელი გამოიყენებს ბლოკს, ბლოკის დამყენებლებმა საჭიროა "წაიკითხოთ" დაცვა და ასევე იცოდნენ სხვა ბლოკის დამყენებლის პოზიცია, როდესაც ცდილობენ პასის მიღებას ბლოკის დაყენების შემდეგ.

აქ 3, იჭრება კალათისკენ და შემდეგ იჭრება მოედნის მოპირდაპირე მხარეს ბლოკის გამოყენებით 2-ისგან.

2 აკეთებს 4 და 5-ის ორმაგი ბლოკის ჩაჭრას.



2 აკეთებს „მოხვევას“ ორმაგი ბლოკის ჩასაჭრელად.

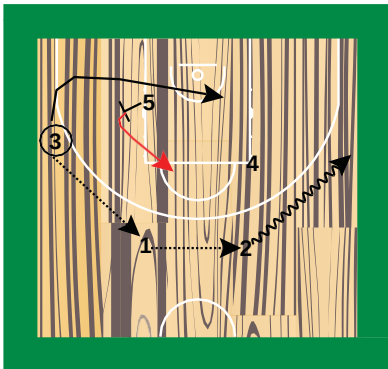


აქ, 3 ორჯერ იყენებს პოსტის მოთამაშეების ორმაგ ბლოკს. პირველ რიგში, 3 იჭრება კალათისკენ და ბურთი გადაეცემა 2-ს პასის გასაკეთებლად.

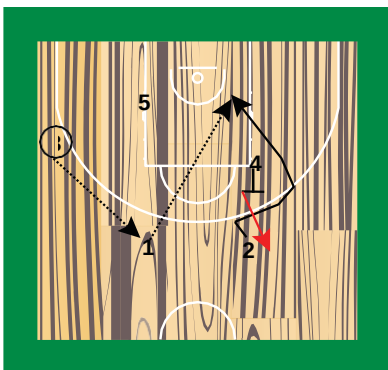
თუმცა, თუ 3 არ იხსნება, მას შეუძლია კვლავ პერიმეტრზე გაჭრა, ორმაგი ბლოკის მიღმა და 2 დააბრუნებს ბურთს 1-ზე.

## 2.2.4 მოძრავი შეტევა - 3 გარე, 2 შიდა - ბრმა (უკანა) ბლოკები

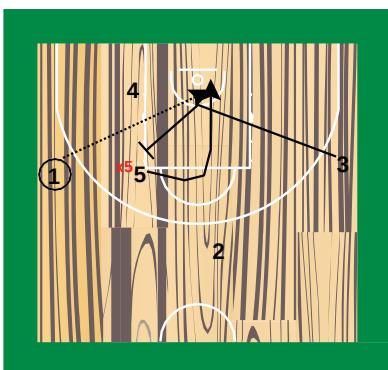
„ბრმა“ ან „უკანა“ ბლოკები დაყენებულია მცველის უკან ისე, რომ ის ვერ ხედავს ბლოკის დამყენებელს.



ბლოკი უნდა იყოს დაყენებული მცველის ამაჟამინდელი პოზიციიდან მინიმუმ ერთი ნაბიჯის დაშორებით.



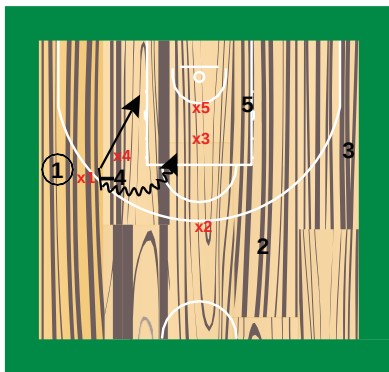
იმავე განლაგებიდან, უკანა ბლოკი შეიძლება განთავსდეს "სუსტ მხარეს", რაც ქმნის შესაძლებლობას 2-ისთვის, რომ გაიჭრას კალთისკენ.



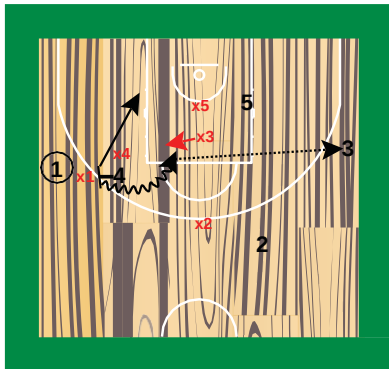
ეს ებლოკები შეიძლება იყოს განსაკუთრებით ეფექტური, როდესაც გამოიყენება მცველის წინააღმდეგ მოთამაშეზე, რომელმაც ახლაზან გადასცა ბურთი ან მცველებზე, რომლებიც ბლოკავენ პასებს.

## 2.2.5 მოძრავი შეტევა - 3 გარე, 2 შიდა - pick and roll სამკუთხედით დამხმარე მხარეს

გუნდს შეუძლია ითამაშოს "pick and roll" სამი მოთამაშით დამხმარე მხარეს, სამკუთხედის ფორმირებაში (დაბალი პოსტი, ფლანგი და მცველი).



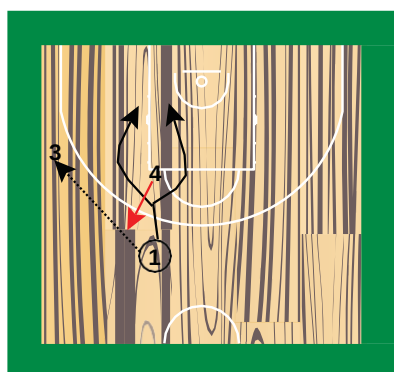
ეს ჯერ კიდევ უამრავ ადგილს იძლევა „pick and roll“-ისთვის, ამასთან დრიბლერი ცდილობს კუთხედისკენ მისვლას, ხოლო ბლოკის დამყენებელი ცდილობს კალათისკენ გადასვლას.



როდესაც დამხმარე მცველი ტრიალდება შედგენის შესაჩერებლად, ბურთი შეიძლება გადაეცეს პერიმეტრზე ღია მოთამაშეს.

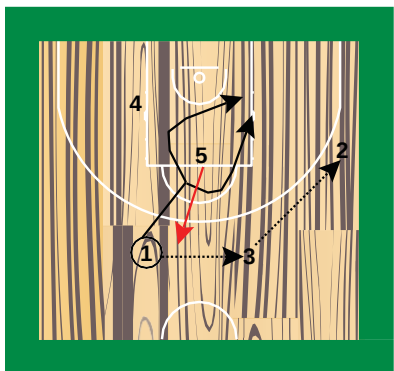
## 2.2.6 მოძრავი შეტევა - 3 გარე, 2 შიდა - მაღალი პოსტის ბლოკის ჩაჭრა

*მცველებმა შეიძლება ჩაჭრან მაღალი პოსტი, მას შემდეგ, რაც ბურთი გადავა გაფართოებული საჯარიმო ხაზის ქვემოთ, მაგრამ სანამ რომელიმე მცველი გადავა „გამყოფ ხაზზე“.*



ეს არ უნდა იყოს ბლოკი და 4 შეიძლება გადავიდეს პერიმეტრზე პოტენციურად პასის მისაღებად.

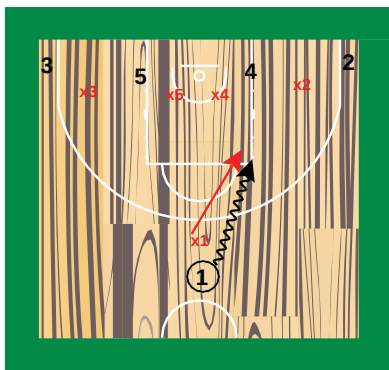
თუ 4 აყენებს ბლოკს, მას ამის გაკეთება შეუძლია სახიტ მცველისკენ ან კალათისკენ. სახით კალათისკენ ყოფნის უპირატესობა არის ის, რომ შესაძლებელია თამაშის დანახვა.



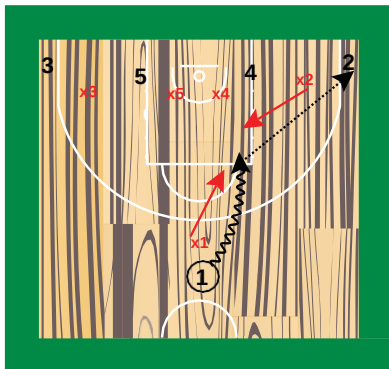
დრო განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, როდესაც გამჭრელი სუსტი მხრიდან მოდის, რადგან ბურთი უნდა გადავიდეს „პასის გადაცემის პოზიციასზე“. მაღალი პოსტის ჩაჭრის შემდეგ, უნდა გამოჩნდეს მაღალი პოსტი.

## 2.2.7 მოძრავი შეტევა - 3 გარე, 2 შიდა - 1V1 იზოლირება

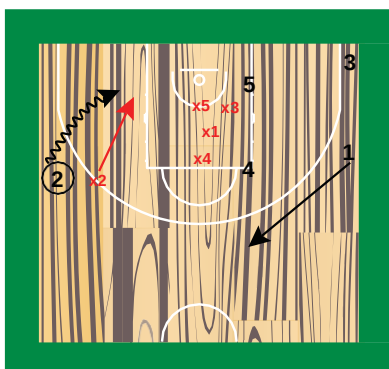
*მოთამაშეებს შეუძლიათ მისცენ თანაგუნდელს სივრცე 1x1-ის სათამაშოდ.*



ეს ხშირად გამოიყენება „ბოლო ტყორცის“ შესაძლებლობის შესაქმნელად, 1 ნაკლებად სავარაუდოა, რომ მიიღებს ლეი-აპს, მაგრამ ცდილობს შეაღწიოს ტყორცის ზონის ზედა ნაწილში ტყორცისთვის.

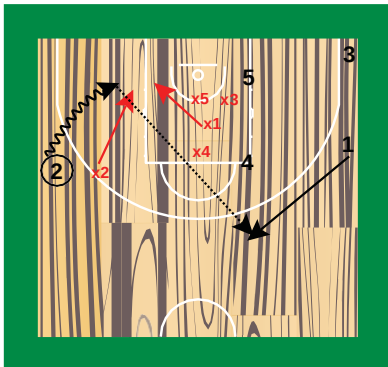


შესაძლებელია, რომ დახმარება წამოვა ნებისმიერი შეღწევის შესაჩერებლად, ამ შემთხვევაში კი შეტევა მზად უნდა იყოს პასი გააკეთოს თავის ღია თანაგუნდელზე. ეს ყველაზე ეფექტურია, თუ 2 და 3-ს შეუძლია პერიმეტრიდან სროლა.

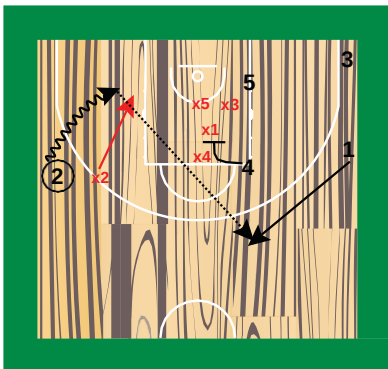


კიდევ ერთი იზოლირებული განლაგება არის მოედნის ერთი მხარის „გასუფთავებისთვის“. აქ, 2 ცდილობს ატაროს და მიიღოს ღია სროლა.

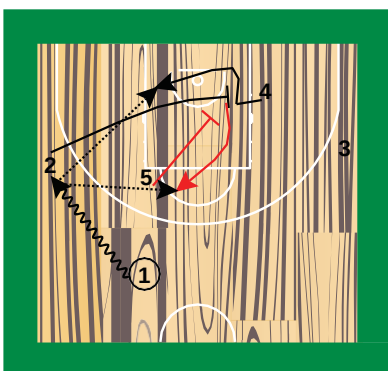
სუსტ მხარეზე მყოფი მოთამაშეები მზად უნდა იყვნენ იმ პოზიციაზე გადასასვლელად, რომ მიიღონ პასი.



თუ სუსტი მხარის ერთ-ერთი მცველი (მაგ. x1) ტრიალდება შეღწევის დასაცავად, პასი შეიძლება იყოს ღია მისი მოწინააღმდეგისთვის.



ამ განლაგებაში პასის გაკეთების მსგავსი შესაძლებლობა შეიძლება შეიქმნას პოსტის ერთ-ერთი მოთამაშის მიერ, რომელიც ბლოკს აყენებს პერიმეტრის მოთამაშეებისთვის.



თუ დაცვა გადაერთვება ამის დასაცავად (მაგ. x4 გადადის 1-ის დასაცავად), ამას შეუძლია გახსნას პასი ბლოკის დამყენებლისკენ. თუმცა, როდესაც იზოლირებული თამაში ტარდება როგორც "ბოლო ტყორცნის" შესაძლებლობა, შემტევი მოთამაშეები კარგად უნდა აცნობიერებდნენ დარჩენილი დროის რაოდენობას.

აქ ბევრი ვარიანტია წარმოდგენილი და არ არის აუცილებელი, მწვრთნელმა ყველა ვარიანტი ასწავლოს თავის მოთამაშეებს. მან უნდა აირჩიოს რამდენიმე ვარიანტი, რაც დამოკიდებულია მისი მოთამაშეების გამოცდილებაზე.

მწვრთნელმა ასევე უნდა გაითვალისწინოს, რომ „საკმარისი არ არის სვლების დამახსოვრება, არამედ მოთამაშეებმა უნდა გაიგონ მათი მნიშვნელობა, დაეუფლონ ყველა გადაწყვეტილებას და საფუძვლებს და საკმარისად ივარჯიშონ, რომ შეძლონ თითოეულის ეფექტურად შესრულება“.



## 2.2.8 ტყორცნის არჩევა - კუთხე 3-ის მნიშვნელოვნება

*3-ქულიანი ტყორცნის შემოღებამ მნიშვნელოვანი ცვლილება შეიტანა კალათბურთის თამაშში, გაკეთდა რა გაცილებით დიდი აქცენტი დისტანციიდან სროლაზე.*

ამის მიზეზი შეიძლება მკაფიოდ იყოს ილუსტრირებული:

- გუნდი, რომელიც ახორციელებს 100 2ქულიან სროლას

@ 50% სიზუსტით აგროვებს 100 ქულას;

- გუნდი, რომელიც ახორციელებს 100 3ქულიან სროლას

@ 35% სიზუსტით აგროვებს 115 ქულას!

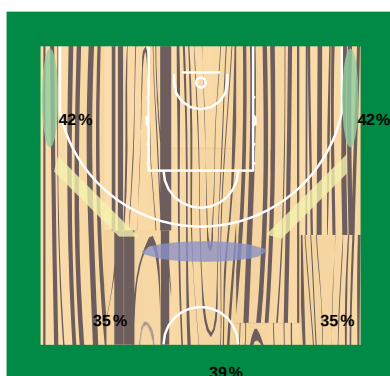
იუნიორების გუნდებთან ხაზგასმით უნდა აღინიშნოს, რომ მოთამაშეები არ უნდა წახალისდნენ „რკალის მიღმა“ ტერიტორიიდან სროლაზე, სანამ არ ექნებათ სათანადო ძალა და ტექნიკა ამისათვის.

სულ უფრო და უფრო მეტად, გუნდები ამატებენ კონკრეტულ ვარიანტებს შეტევით სათამაშო წიგნებში 3ქულიანი ტყორცნის შესასრულებლად და ეს ტენდენცია, როგორც ჩანს, გრძელდება, მიუხედავად იმისა, რომ 3 ქულიანი ხაზი ახლა უფრო შორს არის კალათიდან, ვიდრე პირველად იყო შემოღებული.

კერძოდ, "კუთხე 3" აღწერილია ზოგიერთი კომენტატორის მიერ, როგორც ყველაზე მნიშვნელოვანი ტყორცნა კალათბურთში და ზოგიერთი ბოლო ანალიზი NBA-ში ადასტურებს მის მზარდ მნიშვნელობას:

- წარმატებული გუნდები უფრო მეტ „კუთხე 3“ ტყორცნებს ახორციელებენ, ვიდრე ნაკლებად წარმატებული გუნდები;<sup>15</sup>

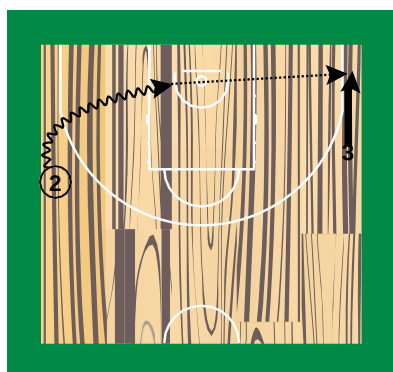
- გუნდები უფრო მეტი პროცენტულობის სიზუსტით ისვრიან „კუთხე 3“-დან, ვიდრე სხვა 3 ქულიანი ტყორცნებისას.<sup>16</sup>



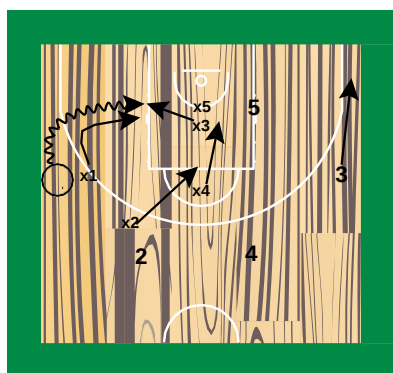
“მიუხედავად იმისა, რომ „კუთხე 3“ უფრო ახლოს არის კალათთან, ვიდრე 3 ქულიანი ტყორცნა ფლანგიდან ან ტყორცნის ზონის ზემოდან, ეს მხოლოდ ზღვრული განსხვავებაა და ნაკლებად საგარაუდოა, რომ ახსნას კუთხიდან სროლის გაზრდილი პროცენტულობა. უფრო დიდი ალბათობით გავლენას ახდენს ის, თუ როგორ შეუძლია კუთხეებიდან თამაშს შეცვალოს და გაჭიმოს დაცვა, რაც კუთხიდან ტყორცნებს არც ისე მჭიდროდ დაცულს ხდის.

<sup>15</sup> 2014 წელს გუნდებმა, რომლებიც იბრძოდნენ NBA-ის ჩემპიონატისთვის, განახორციელეს სროლების 11% (მაიამი) და თითქმის 8% (სან ანტონიო) „კუთხე 3-დან“. ლიგის საშუალო მაჩვენებელი იყო 6.6% „კუთხე 3-დან“ განხორციელებული სროლების.

<sup>16</sup> NBA-ის გუნდები იღებენ 42,5%-ს „კუთხე 3-დან“, შედარებით 34,9% ფლანგი 3-დან 3 და 38,8% ტყორცნის ზონის ზემოდან (იხ. <http://www.82games.com/locations.htm>, რომელიც არ არის ოფიციალური NBA სტატისტიკა)

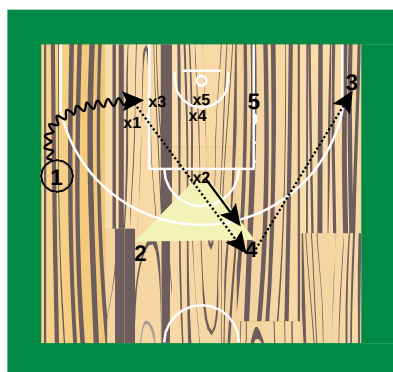


გუნდების უმეტესობას ეყოლება მოთამაშე, რომელიც გადაადგილდება კუთხისკენ, როდესაც დრიბლინგით შელწევა იქნება. პირითი ხაზის დრიბლინგით შელწევისას ხშირად იქნება პასი პირდაპირ კუთხისკენ.



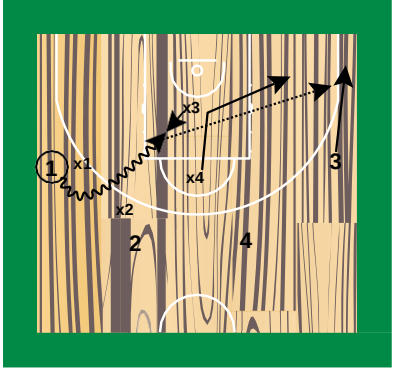
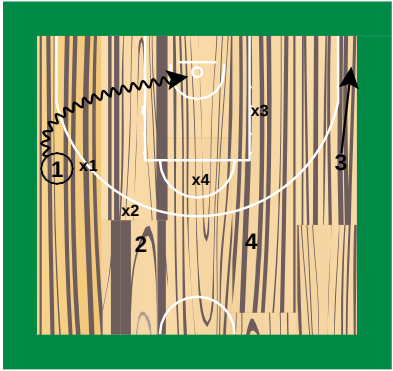
დაცვის უმეტესობა „დაეხმარება“ შეაჩეროს დრიბლინგით შელწევა, დაბალ გამყოფ ხაზზე მოთამაშისგან მოხრუნებით - ეს ჩვეულებრივ შემტევი მოთამაშის მცველია, რომელიც კუთხურში გადადის.

ეს როტაცია საჭიროებს დამატებით დახმარებას (x4) როტაციისთვის, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს შედარებით ღია ტყორცა კუთხიდან.



პირითი ხაზის შელწევისას, ტყორცის ზონის ზევით პასი ხშირად დაცულია, რადგან გუნდის როტაცია შექმნილია დასაცავად. აქ, x2 არის დახურვის პოზიციაში და დაიცავს 2 ან 4-ს, პასის მიღების შემთხვევაში.

თუმცა, კუთხურისკენ სწრაფი პასი აიძულებს დაცვას განახორციელოს უფრო გრძელი „დახურვა“, რამაც ისევ, შეიძლება გამოიწვიოს შედარებით ღია ტყორცა.

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    | <p>პასის ეფექტურობა „კუთხე 3-დან“ სროლის შესაძლებლობის შესაქმნელად დასტურდება ანალიზით, რომელიც მოითხოვს, რომ „კუთხე 3-დან“ ტყორცნების 95% „ასისტის“ შედეგია, რაც ნიშნავს, რომ ისინი კეთდება პასის მიღების შემდეგ.<sup>3</sup></p>                                                                                                                |
|   | <p>შუაში დრიბლინგით შელწევა ასევე მოითხოვს როტაციას X3-ისგან, რომელიც პასუხისმგებელია „კუთხე 3-ში“ გადამსვლელი მოთამაშის დაცვაზე. კიდევ ერთხელ, ამან შეიძლება შექმნას შედარებით ღია ტყორცა ან X4-ის დახურვისას (როტაცია X3-ის დასახმარებლად), ან თუ X3 შეტრიალდება („ჰეჯირების და აღდგენის“ შემდეგ, რათა დაეხმაროს 1-ის შელწევადობის დაცვას).</p> |
|  | <p>გუნდებს, რომლებიც ეფექტურად იყენებენ „კუთხე 3“-ს, ასევე შეუძლიათ შექმნან მეტი სივრცე შელწევისთვის, რადგან მცველები ადაპტირებენ და „ჰეჯირებენ“ მსროლისკენ, როტაციის და დახმარების პოზიციაზე ყოფნის მაგივრად.</p>                                                                                                                                |

<sup>3</sup> See <http://www.82games.com/locations.htm>

---

## დამატებითი ცნობები

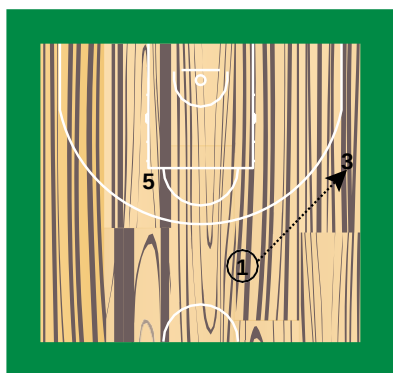
---

1. თუ გუნდი იყენებს „3 გარე, 2 შიდა“ სტრუქტურას, როგორ ფიქრობთ, სად განხორციელდება მათი ტყორცების უმეტესობა? როგორ შეძლებდით ამაზე გავლენის მოხდენას დაცვით?
2. იყენებენ თუ არა თქვენი გუნდები 3 ქულიან ტყორცნას? საიდან არიან ისინი ყველაზე ეფექტური ბურთის ჩაგდების თვალსაზრისით?

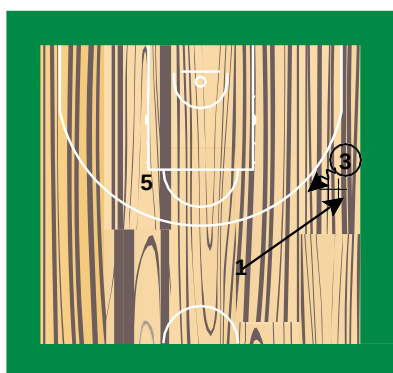
## 2.3 ბლოკის დაყენება

### 2.3.1 ბურთზე ბლოკები - PISTOL (პისტოლეტი)

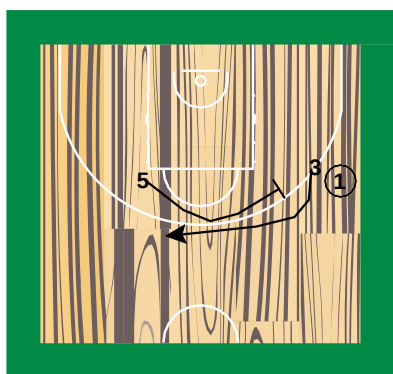
*“Pistol” უბრალოდ არის, როდესაც ბურთი გადაეცემა ფლანგზე და შემდეგ მოთამაშე მიჰყვება თავის პასს, რომ უკან მიიღოს ბურთი. შემდეგ ყენდება ბურთზე ბლოკი.*



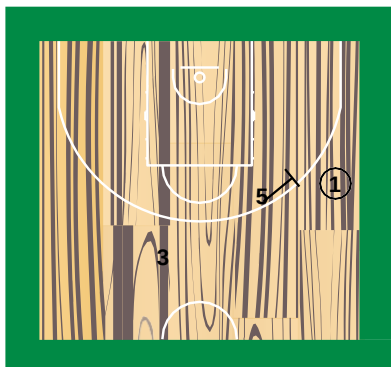
1 პასს აკეთებს 3-ზე ფლანგზე.



1 შემდეგ გადადის ფლანგზე, ბურთის ზედა გადაწოდების მისაღებად 3-ისგან, რომელიც აკეთებს ერთ დრიბლინგს



5 მოძრაობს 3-ის დასაბრუნად რომელიც იჭრება ზევით. პასმა 3-ზე შეიძლება შექმნას ღია ტყორცა ან ტყორცის ზონაში შეღწევის შესაძლებლობა.



5 შემდეგ მოძრაობს „გვერდიითი pick & roll“-ის დასაყენებლად 1-ისთვის



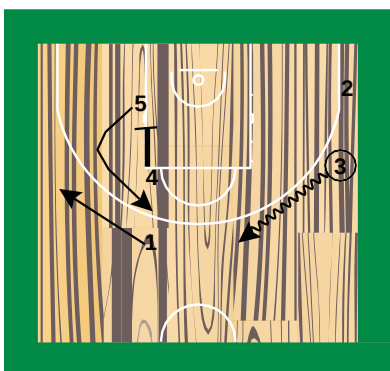
## 2.3.2 ბურთის მიღმა ბლოკები - „ELEVATOR” ("ლიფტი")

*"Elevator" ბლოკი არის ორმაგი ბლოკის ტიპი, რომელსაც განსაკუთრებული წარმატებით იყენებს გოლდენ სტეიტ უორიორსი NBA-ში.*

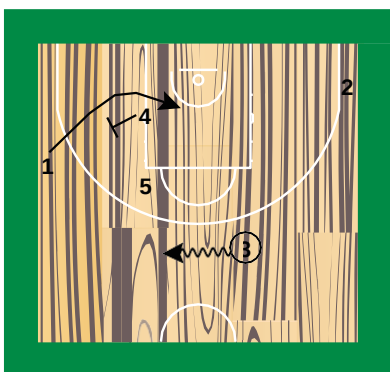
უბრალოდ, „elevator” ბლოკის დაყენებისას, ორი თანაგუნდელი აყენებს ბლოკს, მაგრამ დგანან ერთი ან ორი ნაბიჯის დაშორებით ერთმანეთისგან.

"Elevator" ბლოკი ხშირად გამოიყენება შეტევაში რამდენიმე სხვა ბლოკის შემდეგ, რადგან ის ყველაზე ეფექტურია, როდესაც არის გარკვეული განცალკევება გამჭრელსა და მის მცველს შორის.

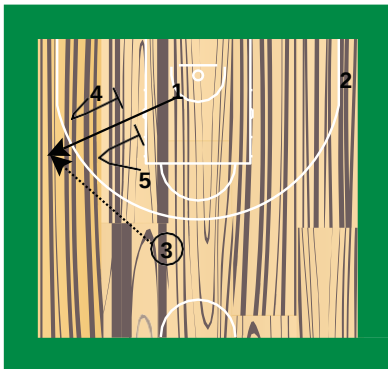
ქვემოთ მოცემულია შეტევის მაგალითი, რომელიც შეიცავს „ELEVATOR” ბლოკს.



4 აყენებს ქვედა ბლოკს 5-ისთვის, მაშინ როცა 3 დრიბლინგით გამოდის ფლანგიდან და 1 ადგილს იცვლის ფლანგზე.

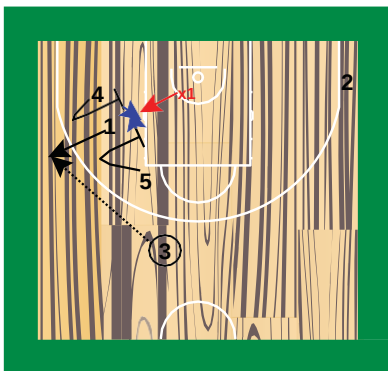


1 შემდეგ აკეთებს 4-ის უკანა ბლოკის ჩაჭრას.



4 და 5 ერთდროულად აყენებენ ქვედა ბლოკს 1-ისთვის. ისინი ტოვებენ საკმარის სივრცეს ერთმანეთს შორის, რომ 1-მა შეძლოს მათ შუაში გაჭრა.

1-ს ასევე შეუძლია ჭრა 4-ის ან 5-ის ორივე მხარეს, რაც არის მის მიერ წაკითხულის შედეგი.



თუ X1 ეცდება მიეყვას 1-ს და გაიარბინოს 4-სა და 5-ს შორის, 4 და 5 ერთად გადადგამენ ნაბიჯს (როგორც ლიფტის კარის დახურვა) X1 ის გასაჩერებლად

თუ X1 შეეცდება გაიქცეს 4-ის ან 5-ის გარეთ, მაშინ ისინი არ გადადგამენ ნაბიჯს ერთად.

ამ მოქმედებაში ბლოკის დრო ძალიან მნიშვნელოვანია. თუ ბლოკის დამყენებლები შეაბიჯებენ X1-ის გზაზე, საკმარისი დროისა და მანძილის მიცემის გარეშე, იმისთვის რომ შეაჩერონ ან შეცვალონ მიმართულება, მაშინ შეიძლება მიიღონ შეტევითი ბლოკირების ჯარიმა.

სხვა ჩვეულებრივი ადგილი ამ ბლოკის დასაყენებლად არის ბლოკის დამყენებლების ყოფნა საჯარიმო ხაზზე.

## 2.3.3 კუთხეების და განლაგებების დაბლოკვა - მოწინავე pick and roll

*“pick and roll” (ან “ზურთხე ბლოკი”) არის ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული თამაში კალათბურთში.*

არსებობს მრავალი განსხვავებული კუთხე და განლაგება, რომელიც შეიძლება გამოიყენონ გუნდებმა „pick and roll“-ის გამოყენებით.

მნიშვნელოვანია, რომ სახელის მიუხედავად, ბლოკის დამყენებელი ყოველთვის არ "გადადის" (კალათისკენ ჭრა) და შეიძლება "გაჩნდეს" (გადაადგილება პერიმეტრზე) ან ხელახლა დააყენოს ბლოკი. ზოგიერთი ფუნდამენტური წესი როგორც ბლოკის დამყენებლისთვის, ასევე დრიბლერისთვის არის:

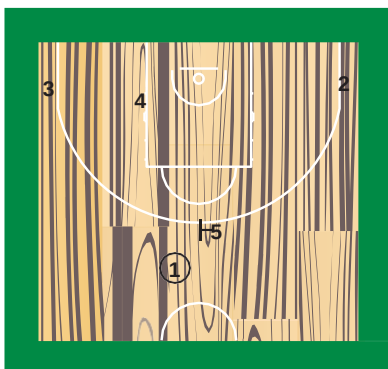
### ბლოკის დამყენებელი:

- “გამართვა” - იყავი საფრთხე ბლოკის დაყენებამდე
- სპრინტი ბლოკში - მისვლა ბლოკის დასაყენებლად, სანამ მცველი მივა
- მნიშვნელოვანია ბლოკის კუთხე

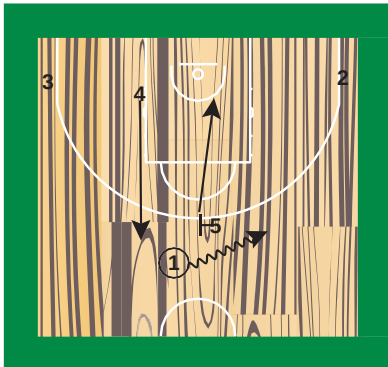
- განცალკევება, დრიბლერის მიერ ბლოკის გამოყენების შემდეგ - ან გაჩენა ან გადასვლა (pop/roll)

### დრიბლერი

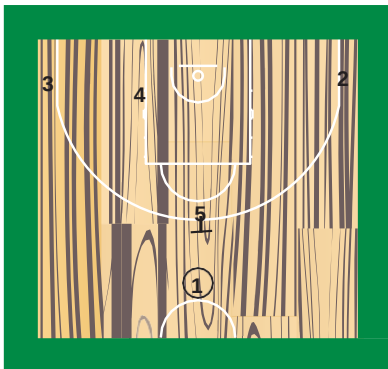
- საწყისი წერტილი - ეს იქნება იმ ადგილთან მიმართებაში, სადაც დაცვაა. მცველის გადაყვანა ბლოკისკენ.
  - „გამართვა“ - იყავი საფრთხე ბლოკის გამოყენებამდე. დაამარცხეთ და მოაშორეთ მცველი ბლოკს და შემდეგ გამოიყენეთ ბლოკი
  - ბლოკის დამყენებლისგან დაშორება
  - ანგარიში - იყავით ქულის მოპოვების საფრთხე და აიძულეთ დაცვა, რომ თქვენზე რეაგირება მოახდინოს.
- ქვემოთ მოცემულია სხვადასხვა განლაგების აღწერილობები, რომელთა გამოყენებაც შესაძლებელია „pick and roll“-ისთვის ან „ზურთხე“ ბლოკებისთვის.



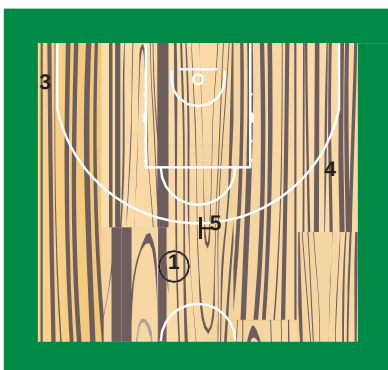
“შუა Pick and Roll”, რომელიც შეიძლება დაყენდეს ორივე მხარეს, დრიბლერის პრეფერენციის მიხედვით. ბლოკის დამყენებელს ზურგი აქვს გვერდითი ხაზისკენ, ან შეიძლება ოდნავ დახრილი იყოს პირითი ხაზის კუთხისკენ.



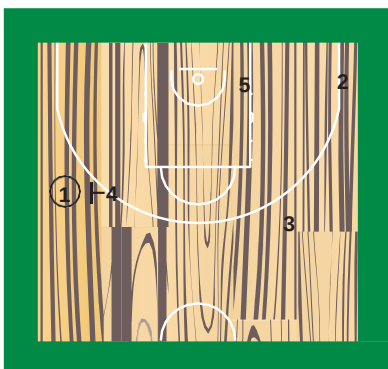
ზოგადი წესის მიხედვით, თუ ბლოკის დამყენებელი „ჩნდება“ და კალათისკენ მიიწევს, მას პოსტის სხვა მოთამაშე ცვლის.



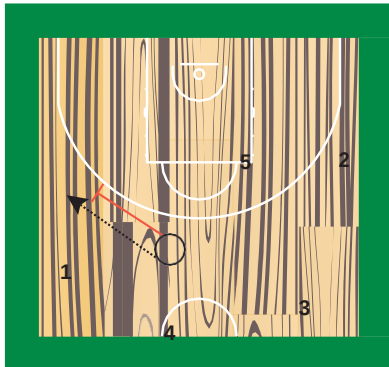
“ბრტყელი” pick and roll, სადაც ბლოკის დამყენებელს ზურგი კალათისკენ აქვს.



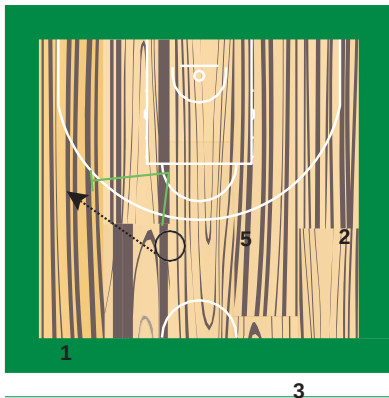
“აწეული შუა Pick and Roll” სადაც დანარჩენი 3 მოთამაშე პერიმეტრზეა. ეს ქმნის მეტ სივრცეს ბლოკის გასაჩენად და დრიბლერისთვის “რგოლზე შეტევის” განსახორციელებლად.



“გვერდითი Pick and Roll”, მოპირდაპირე მხარეს სამკუთხედით. დაბალი პოსტის მოთამაშე იწევს ბლოკის ქვემოთ.

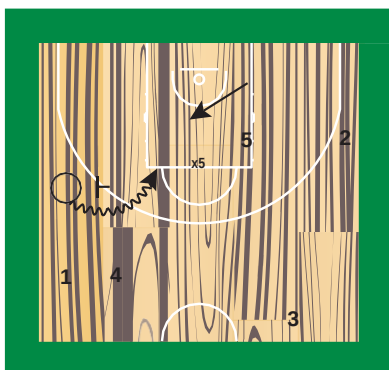


ბლოკის დაყენების კუთხე უნდა აძლევდეს საშუალებას დრიბლერს იტამაშოს "დაღმართზე" (ანუ კალათისკენ მოძრაობა). შესაბამისად, ბლოკის დამყენებელი 3-ქულიანის გარე ტერიტორიიდან პირდაპირ ფლანგისკენ არ მოძრაობს, რადგან ეს ცუდი კუთხეა. დრიბლერი (ბლოკის გამოსაყენებლად) კალათის მოშორებით იმოძრაავს.



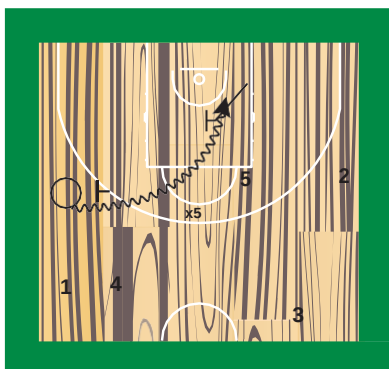
სწორი კუთხე დგინდება თავდაპირველად კალათზე თავდასხმით და შემდეგ ბლოკის დასაყენებლად გადაადგილებით. ეს არის მაგალითი იმისა, თუ როგორ აყენებს ბლოკის დამყენებელი ბლოკს, როცა თავდაპირველად თავდასხმის საფრთხეს წარმოადგენს.

როდესაც დრიბლერი იყენებს ამ ბლოკს, ის თავს ესხმის კუთხედს.

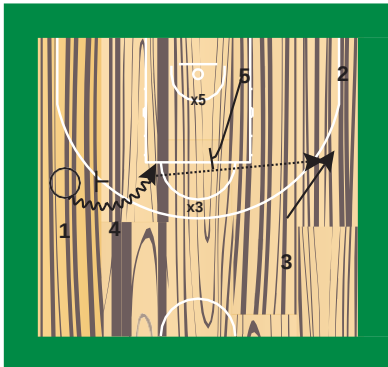


როდესაც 1 იყენებს ბურთის ბლოკს, მოპირდაპირე მხარეს მყოფი დაბალი პოსტის მოთამაშე დაცვას „კითხულობს“.

თუ მისი მცველი (x5) დაბლაა, 5-მა შეიძლება განახორციელოს „duck in“ მოძრაობა, მის წინ პოზიციის დასამკვიდრებლად.

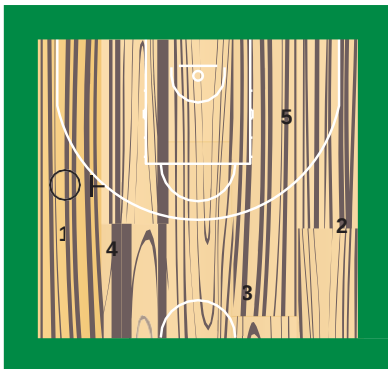


თუ x5 თამაშობს უფრო მაღლა, 5-ს შეუძლია ბლოკის დაყენება გვერდით, რაც საშუალებას მისცემს 1-ს შეაღწიოს კალათაში. ეს ყველაზე ეფექტურია, თუ 2-ის და 3-ის მცველები არ იშლებიან და ამის ნაცვლად "ეწებებიან" თავის მოთამაშეს, რათა შეაჩერონ ღია პერიმეტრის ტყორცნები.

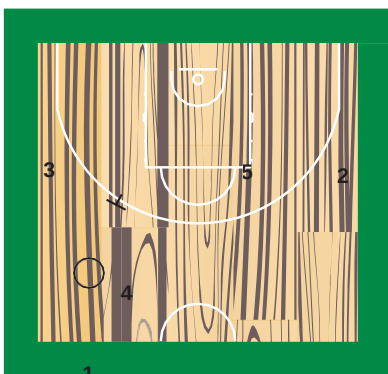


5-ს ასევე შეუძლია ბლოკის დაყენება x3-ზე, რომ 3-ს მიეცეს ღია ტყორცნის საშუალება პერიმეტრზე.

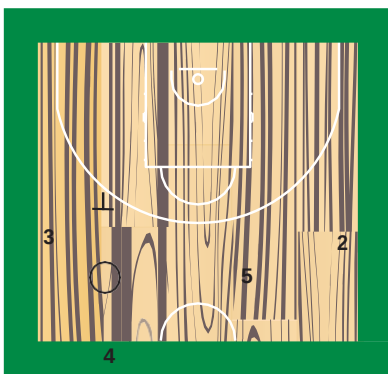
და ბოლოს, 5-ს შეეძლო "გავარდნა" მაღლა, ტყორცნის ზონის ზედა ნაწილში პასის მისაღებად. კიდევ ერთხელ, ეს ყველაზე ეფექტურია, თუ x3 არ თამაშობს დახმარების ხაზზე (და შესაბამისად მაღალი პოსტის ზონა ცარიელია).



“გავრცელების მხარის Pick and Roll” ათავსებს დაბალი პოსტის მოთამაშეს მოკლე კუთხეში. ისევ და ისევ, ეს შექმნილია იმისთვის, რომ დამხმარე მცველები მოშორდნენ იმ პოზიციას, სადაც მათ შეუძლიათ დაეხმარონ დრიბლერს ან ბლოკის დამცემბლის გამოჩენას.

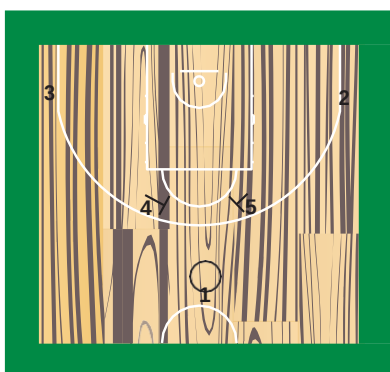


“კუთხის Pick and Roll”, სადაც ბლოკის დამცემბელი სახით არის კუთხისკენ შუა ხაზზე ან გვერდითა ხაზზე.

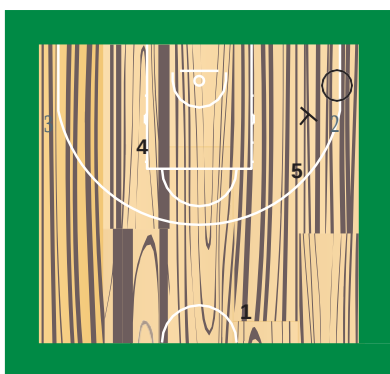


“გამართვა” ან “ზრტყელი ბლოკი”, სადაც ბლოკის დამცემბელს ზურგი აქვს პირიტი ხაზისკენ. ეს განსაკუთრებით ეფექტურია მაშინ, როდესაც დაცვა აიძულებს დრიბლერს გადავიდეს გვერდით და ბლოკის მცველი გადის შეღწევადობის დასაცავად („ყინულის“ ან „მიწოლის“ დაცვა).

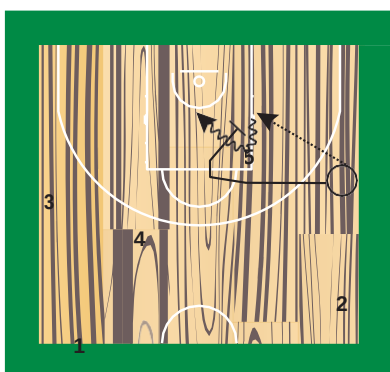




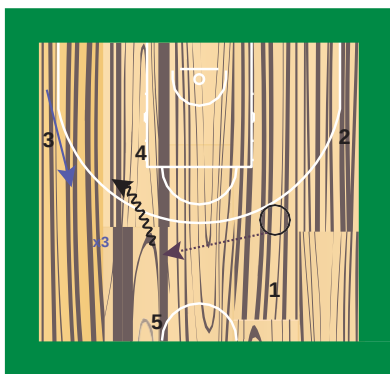
“Horns ან ‘A-Set’ ძალიან პოპულარული შეტევითი განლაგებაა. ის შეიძლება დაყენდეს “მჭიდროდ” (კუთხედთან) ან 3/4-ლიანი ხაზის ზემოთ.



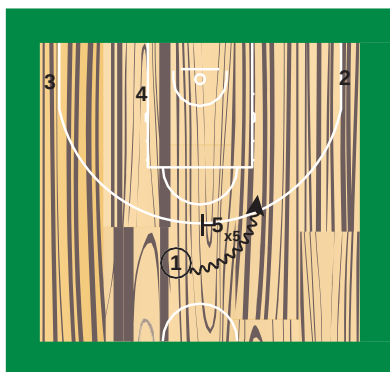
“კუთხის Pick and Roll”-ის გამოყენება გარკვეული სიფრთხილით უნდა მოხდეს, რადგან ეს დაცვას გაორმაგების ან ბურთის კუთხეში გამომწყვდევის შესაძლებლობას აძლევს.



“შეტაკებითი (Brush) Pick and Roll” არის, როდესაც მცველი პასს აკეფს დაბალ პოსტზე, იჭრება კალათისკენ და შემდეგ ბლოკს აყენებს ქვედა პოსტის მოთამაშისთვის. ეს ბლოკი რთული „გადასართავია“, რადგან ეს შეუთავსებლობას ქმნის დაცვისთვის.



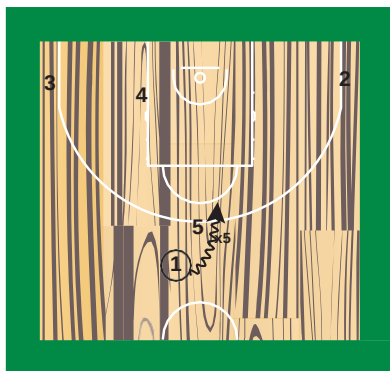
“დრიბლინგის ბლოკი” მსგავსია, მაგრამ არა იგივე, რაც დრიბლინგით ბურთის ხელში გადაწოდება. აქ, ბლოკის დამყენებელი დრიბლინგს პირდაპირ მცველზე აკეთებს, ეფექტურად იკავებს დაბლოკვის ჩვეულებრივ პოზიციას, მაგრამ ბურთით.



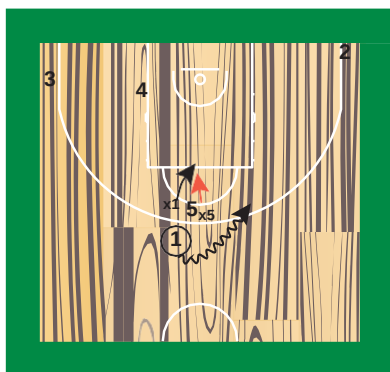
pick and roll-ის ეფექტურად გამოსაყენებლად, დრიბლერმა უნდა მოახდინოს რეაგირება, ბლოკის როგორი დაცვაც არ უნდა აარჩიოს დაცვამ.

ბლოკის მცველს შეუძლია მოაწყოს „პოლიერი შოუ“, რომელიც შექმნილია იმისთვის, რომ დრიბლერი ჩადგეს მცველსა და თანაგუნდელს შორის და ადგილი შეუქმნას მეორე მცველს პოზიციაზე მისასვლელად.

როდესაც ბლოკის მცველი ამას აკეთებს, ბურთის მფლობელმა უნდა შეუტეოს ბლოკის დამცენებელს თემოს „სიმაღლეზე“.

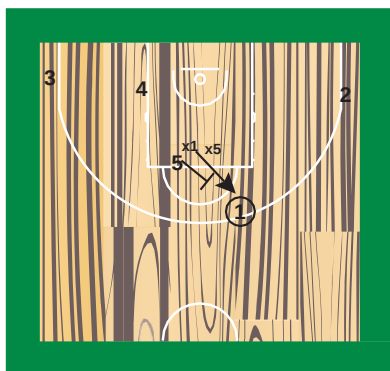


თუ ბლოკის მცველი მოშორდება ბლოკის დამცენებელს, დრიბლერმა უნდა "გახლიჩოს" დაცვა და შეუტეოს ამ სივარტილიდან.

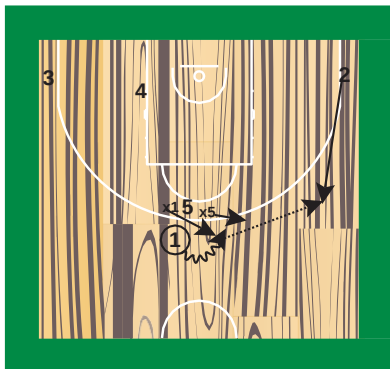


როდესაც დაცვა ირჩევს ქვევით წასვლას, ბლოკის დამცენებელი უნდა გამოჩნდეს. ეს შეაფერხებს x1-ის პროგრესს მცველთან დაბრუნებაში.

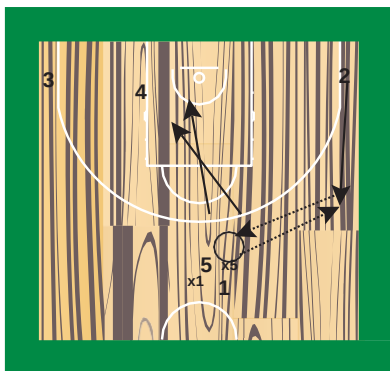
თუ მეტოქე ხშირად მიდის ბურთის ბლოკების ქვეშ, ბლოკი მოედანზე უფრო დაბლა უნდა დაეყენდეს. დრიბლერი მზად უნდა იყოს სასროლად.



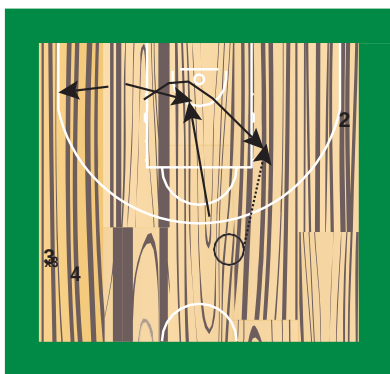
როდესაც მცველი აღიდგენს პოზიციას ბურთის მფლობელთან მიმართებაში, ბლოკის დამცენებელს შეუძლია გადავიდეს ბლოკის ხელახლა დასაყენებლად, მცველის უკნიდან წამოსვლით. ეს მას ძალიან გაურთულებს ხელახლა ქვევით გადასვლას.



თუ დაცვა გამოიწვევდეს ბურთის მფლობელს, ფლანგის მოთამაშე (ნებისმიერი მხრიდან) უნდა აიწიოს პასის მისაღებად.

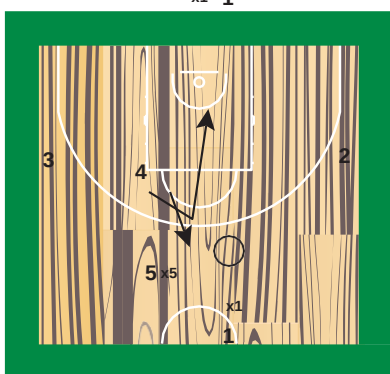


პასის შემდეგ ბლოკის დამცენებელი კალათისკენ მიდის, რაც მის მცველს მოაშორებს. ამ დროს ბურთი შეიძლება პირდაპირ დაუბრუნდეს ბურთის მფლობელს, განსაკუთრებით გვიან თამაშის სიტუაციაში, თუ ეს ის მოთამაშეა, ვისაც, გუნდის სურვილის მიხედვით, უნდა ჰქონდეს ბურთი.

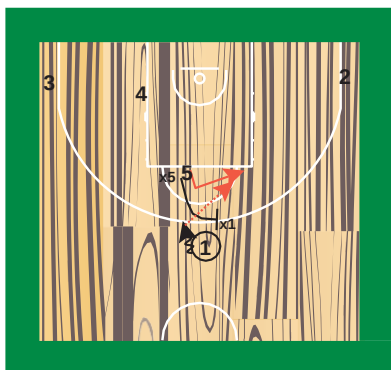


ალტერნატიულად, დაბალი პოსტის თამაში შეიძლება აიწიოს პოსტზე პოსტის მისაღებად, როდესაც ბურთის მფლობელი ორმაგი დაბლოკვის ქვეშაა. ბლოკის დამცენებელიც კალათისკენ მიდის. ეს დამხმარე მცველს (x3) კალათის (5) ან კუთხე 3-ის დაცვის სიტუაციაში აყენებს.

ორივეს დაცვას ვერ შეძლებს!



ბურთის ბლოკის დაყენებისას, თუ ბლოკის მცველი გადავა ბლოკის დამცენებლის ზემოთ, ბლოკის დამცენებელი უნდა გადავიდეს კალათისკენ. ეს ხშირად ხდება მაშინ, როდესაც დაცვა აპირებს "პლიერ შოუს".



ხშირად დაცვა თამაშობს "სუსტად" - სადაც ისინი ძლიერად აიძულებენ ბურთის მფლობელს გადავიდეს ერთ მხარეს. ბლოკის დამყენებელი უნდა დარწმუნდეს, რომ ბლოკს სწორ მხარეს აყენებს.

ალტერნატიულად, ბლოკის დამყენებელს შეუძლია უზრალოდ შეიპაროს პოსტზე, რომ მიიღოს „ჯიბის პასი“ და შემდეგ მიბრუნდეს და მოიპოვოს (ა) ტყორცნა, (ბ) ტარება, (გ) „მაღალი დაბალი“ მოქმედება დაბალი პოსტით, ან (დ) პასი მოპირდაპირე კუთხეში.

---

## დამატებითი ცნობები

---

1. როგორ დაიცავდით გუნდს, რომელმაც გამოიყენა „ლიფტის ბლოკები“ 3 ქულის მოპოვების შესაძლებლობის შესაქმნელად ტყორცნის ზონის ზედა ნაწილში (ბლოკი დაყენებული საჯარიმო ხაზზე)? რა კორექტირების შეტანა შეუძლია შეტევას ამ ტაქტიკაში?
2. ჩვეულებრივ როგორ იცავენ გუნდები თქვენს შეჯიბრში “pick and roll”-ს. რა კორექტირების გაკეთებაა საჭირო შეტევის მხრიდან ამ ტაქტიკის წინააღმდეგ?

## 2.4 შეტევა ზონალური დაცვის წინააღმდეგ

### 2.4.1.1 PICK AND ROLL (ბურთზე ბლოკები) ზონის წინააღმდეგ

ბევრი მწვრთნელი მხარს უჭერს შეტევას, რომელსაც შეუძლია ერთნაირად კარგად იმუშაოს „ერთი ერთზე“ დაცვისა და ზონალური დაცვის წინააღმდეგ.<sup>17</sup> ამ მიდგომის უპირატესობა ის არის, რომ გუნდს არ სჭირდება კონკრეტულად განსაზღვროს დაცვის ტიპი, რომელსაც მოწინააღმდეგე თამაშობს.

#### PICK AND ROLL (ბურთზე ბლოკები) ზონის წინააღმდეგ

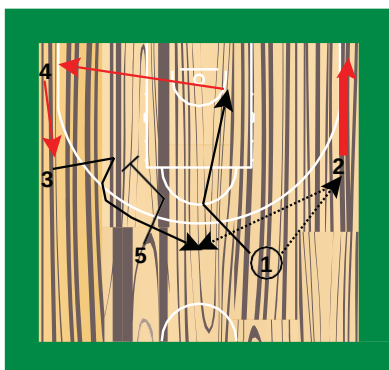
ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული შემტევი სიტუაცია, რომელიც გამოიყენება ამ მომენტში, არის „pick and roll“ (ან „ბურთზე“ ბლოკი), განსაკუთრებით მოედნის შუაში. მიუხედავად იმისა, რომ ის ტრადიციულად გამოიყენებოდა ერთი ერთზე დაცვის წინააღმდეგ, ის შეიძლება იყოს თანაბრად ეფექტური ზონალური დაცვის წინააღმდეგაც.

#### საწყისი განლაგება

ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ასპექტი ნებისმიერი შეტევის წარმატებისთვის არის კარგი "განლაგება" მოთამაშეებს შორის.

ბურთზე ბლოკით მოედნის შუაგულში, განლაგებაში შეიძლება მოთამაშე იყოს თითოეულ კუთხეში და ასევე ერთ ფლანგზე.

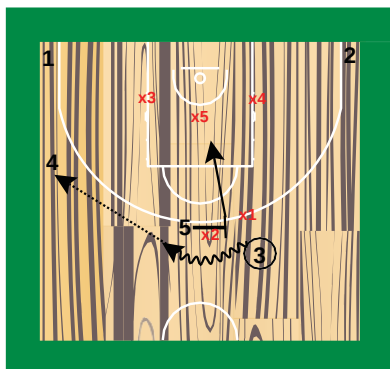
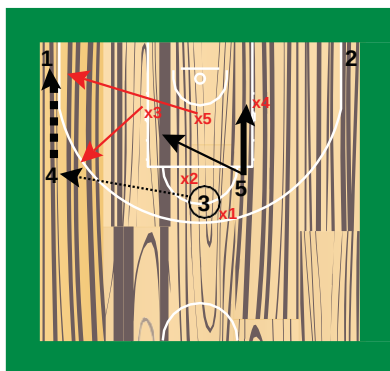
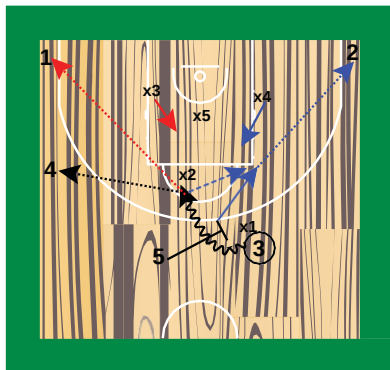
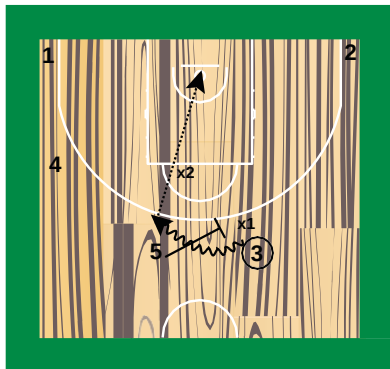
<sup>16</sup> მაგალითად, ქელკო ოზრადოვიჩი თავის კლინიკაში Match Up Offence, რომელიც ხელმისაწვდომია FIBA-ს YouTube არხზე.



შეტევაში ამ განლაგებაში ადრე შესასვლელად:

- 1 პასს აკეთებს ფლანგზე და გარბის მოპირდაპირე კუთხეში
- 5 აყენებს ქვედა ბლოკს 3-ისთვის, რომელიც იჭრება 2-ისგან პასის მისაღებად
- 4 იწვია ფლანგისკენ, 1 და 2 კუთხეებში არიან.





### ბურთე ბლოკის დაყენება

ზონაში დაცვას ხშირად არ ეყოლება მცველი ბლოკის დამცენებელზე. ამ სიტუაციაში, 3 მზად უნდა იყოს ტყორცისთვის, რადგან ის იყენებს 5-ის ბლოკს.

ალტერნატიულად, 3-ს შეუძლია სცადოს ტყორცის ზონაში შეღწევა:

- თუ x2 შეაჩერებს დრიბლერს, პასი კეთდება 4-ზე (შავი)
- თუ x3 გადადის დასახმარებლად, პასი კეთდება 1-ზე (წითელი)
- პასი 5-ზე, თუ x4 გადადის დასაცავად, მეორე პასი 2-ზე კუთხეში (ლურჯი)

### 2x1 შესაძლებლობის შექმნა

პასი 4-ზე 2x1-ის სიტუაციას ქმნის შემტევ 1 და 4 მოთამაშეებს შორის მცველი x3-ის წინააღმდეგ.

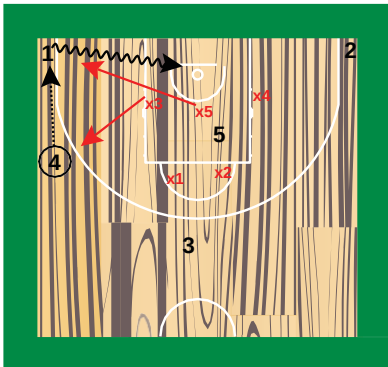
თუ x3 ტრიალდება ფლანგისკენ, სწრაფი პასი 1-ზე, აიძულებს x5-ს შეტრიალდეს კუთხისკენ. 1 მზად უნდა იყოს ტარებისთვის, რადგან ეს ამკარად შეუსაბამოა.

### დცის წაკითხვა

თუ 1 არ ატერებს, 5-ს შეუძლია გაიჭრას კალათისკენ და შეუძლია:

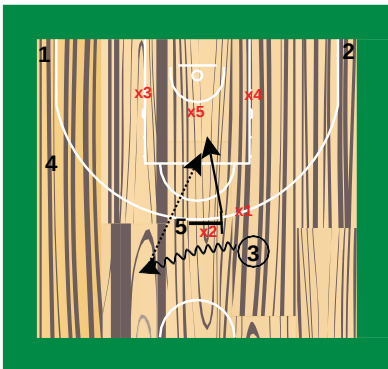
- “შეხოჭოს” x3 უკან ტყორცის ზონისკენ როტაციას;
- “შეხოჭოს” x4 ტყორცის ზონის გადასწვრივ როტაციამდე.

განსაკუთრებით მას შემდეგ, რაც ბლოკი ეფექტურად იქნება გამოყენებული, დაცვამ შეიძლება აწიოს მაღალი პოსტის მცველი (x2) „ჰეჯირებისთვის“ ან თუნდაც გადართოს ბლოკის დაყენების მოქმედებაზე.

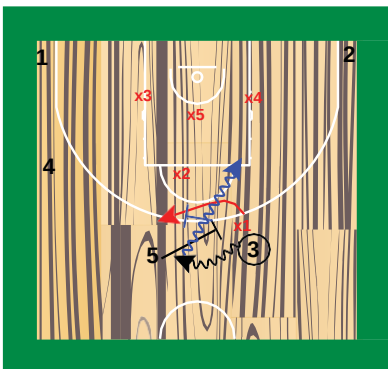


როდესაც დაცვა ამას აკეთებს, სწრაფი პასი მოთამაშე 4-ზე კვლავ ქმნის 2x1 სიტუაციას 4-სა და 1-ს და მცველსა და x3-ს შორის.

თუ x3 ტრიალდება მოთამაშე 4-ისკენ, x5 უნდა დაიხუროს მოთამაშე 1-თან. ეს ქმნის შესანიშნავ შესაძლებლობას მოთამაშე 1-ისთვის, რომ შეაღწიოს ან მოთამაშე 5-ისთვის, რომ შეზოჭოს x3 ან x4.

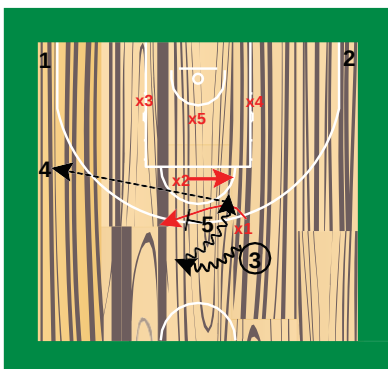


მოთამაშე 3-ს ასევე შეუძლია პასი გააკეთოს მოთამაშე 5-ზე, კალათისკენ ჭრისას. ხშირად ამ პასის გასაკეთებლად, მოთამაშე 3 უნდა გამოეყოს (დრიბლინგით მოცილდეს) მცველებს.

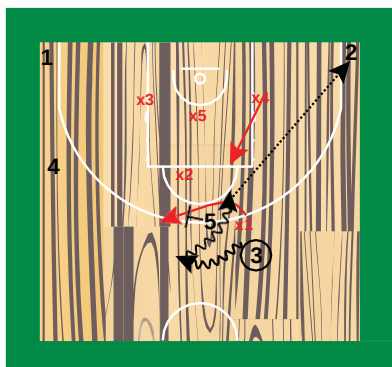


### ხელხელ დბლოვის გამოყენება

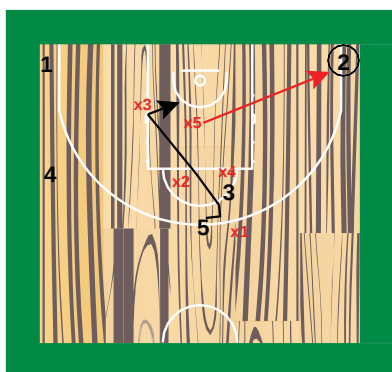
თუ x1 გადის ბლოკის „ქვემოდან“, მოთამაშე 5 უნდა მიბრუნდეს „ხელახლა ბლოკისთვის“, რაც საშუალებას მისცემს მოთამაშე 3-ს შეცვალოს მიმართულება და შეაღწიოს კუთხედში.



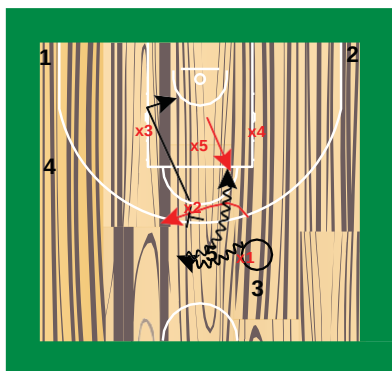
თუ x2 ტრიალდება მოთამაშე 3-ის დასაცავად, პასი მოთამაშე 4-ზე კვლავ ქმნის 2x1 სიტუაციას მოთამაშე 4-ით და 1-ით მცველი x3-ის წინააღმდეგ.

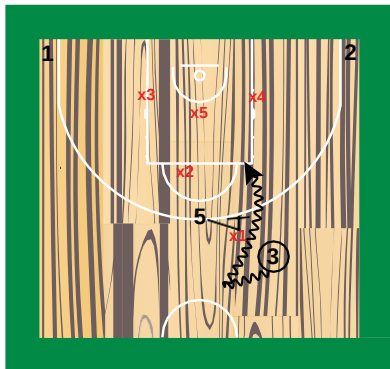
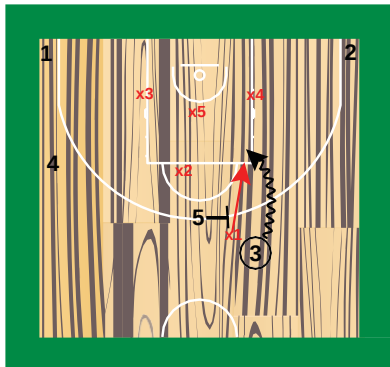


თუ x4 ტრიალდება შეღწევადობის შესაჩერებლად, პასი მოთამაშე 2-ზე ქმნის ტყორცნას ან შესაძლებლობას მოთამაშე 2-ისთვის, რომ ატაროს, როდესაც x5 ტრიალდება კუთხის დასაცავად.



მოთამაშე 5-ს შეუძლია x3-ის "შეზოჭვა", იმის მაგივრად რომ უბრალოდ გაიჭრას კალათისკენ. თუ x5 ტრიალდება შეღწევადობის შესაჩერებლად, ეს ქმნის შეუსაბამობას მოთამაშე 3-თან, რომელსაც, სავარაუდოდ შეუძლია ატაროს x5-ის გავლით. მოთამაშე 3-ს ასევე შეუძლია პასი გააკეთოს მოთამაშე 5-ზე, x3-ის „შეზოჭვისას“.





### როდესაც დაცვას თამაში გვერდითა ხაზზე გადააქვს

სულ უფრო გავრცელებული ტაქტიკაა, რომ მცველმა აიძულოს დრიბლერს მოშორდეს ბლოკს. x1 დგას ბლოკის დამცვენების გვერდით, სახით 3-ისკენ - რაც 3-ისთვის შეუძლებელს ხდის ბლოკის გამოყენებას.

„ერთი ერთზე“ შემთხვევაში, ვინც არ უნდა იცავდე ბლოკის დამცვენებს (5), გადაინაცვლებს კალათისკენ, რათა დაეხმაროს ნებისმიერი შეღწევის დაცვას. ზონალურ დაცვაში არც ერთი მცველი არ იცავს სპეციალურად ბლოკის დამცვენებს.

ბლოკის დამცვენები უყურებს კალათს და კონტაქტს ამყარებს x1-თან ტანის ქვედა ნაწილით. 3 აკეთებს შეღწევას და 5 იჭრება ტყორცნის ზონაში.

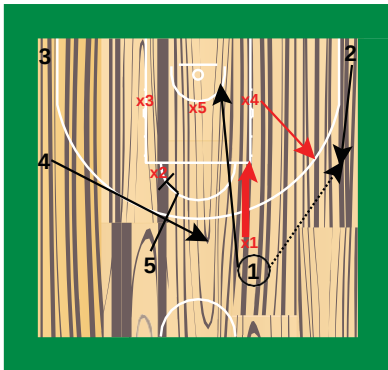
ბურთის ბლოკის დაცვის ეს ფორმა განსაკუთრებით ეფექტურია გვერდითა ხაზთან ახლოს. ამ პოზიციაზე 3-მა უკან უნდა დაწიოს დრიბლინგი მოედნის შუა ნაწილისკენ, 5 ხელახლა ამყარებს პოზიციას და შემდეგ მოთამაშე 3 ატარებს ბურთს კალათთან.

3 ტარებამდე უნდა დარწმუნდეს, რომ 5-მა დაამყარა პოზიცია, წინააღმდეგ შემთხვევაში 5 სავარაუდოდ გამოძახებული იქნება შეტევითი დაბლოკვის ჯარიმაზე.

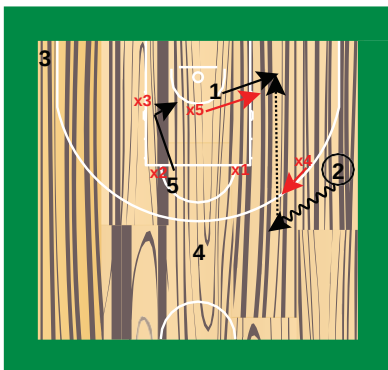
როგორც ნაჩვენებია, ბურთზე ბლოკს შეუძლია შექმნას ქულის მოპოვების მრავალი შესაძლებლობა ზონალური დაცვის წინააღმდეგ. ხშირად „მეორე პასს“ გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს ქულის მოპოვების შესაძლებლობების შესაქმნელად, რადგან ზონა საწყის როტაციას ეფექტურად გააკეთებს, მაგრამ მეორე როტაცია ხშირად შექმნის შეუსაბამობის შესაძლებლობებს.

## 2.4.2 დრიბლინგის შეზღუდვა ზონალური დაცვის წინააღმდეგ

*მარტივი შესვლა მოედნის შუაგულში ბურთის ბლოკის გამოსაყენებლად პოზიციაზე მოსახვედრად შეიძლება გამოყენებული იყოს ზონის წინააღმდეგ დრიბლინგთან ერთად.*

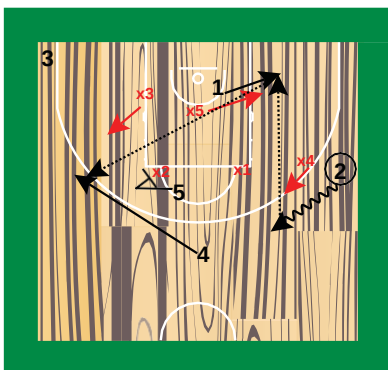


1 პასს აკეთებს ფლანგებისკენ და იჭრება კალათისკენ. 5 ბლოკს აყენებს 4-ისთვის, რომელიც იჭრება ტყორცნის ზონის ზედა ნაწილში. მნიშვნელოვანია, რომ ზონის წინააღმდეგ, 5-მა უნდა „იპოვოს“ x2, რომ ბლოკი ეფექტური გახდეს.

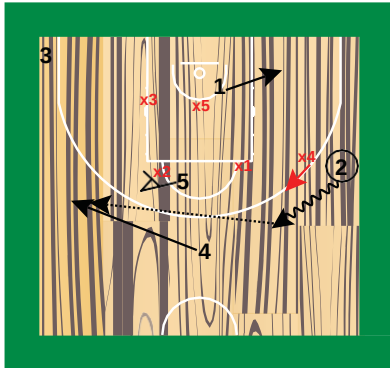


2-ის მიერ 3-ზე პასის გაკეთების ნაცვლად, მას შეუძლია ფლანგიდან დრიბლინგით გასვლა - ეს არის "დრიბლინგის შეზღუდვა" ("dribble drag"), რომელიც ცდილობს კონკრეტული მცველის ჩართვას. უმეტეს შემთხვევაში x4 გააგრძელებს დაცვას, თუმცა შეიძლება გადასცეს x1-ს.

ამ დრიბლინგზე, 1 გადადის ძლიერ მხარეს მოკლე კუთხეში პასის მისაღებად. როდესაც x5 ტრიკლდება 1-ის დასაცავად, 5-ს შეუძლია გადავიდეს კალათაში და შეიძლება მიიღოს პასი. 1-ს ასევე შეუძლია ტარება უფრო დიდი მცველის წინააღმდეგ.



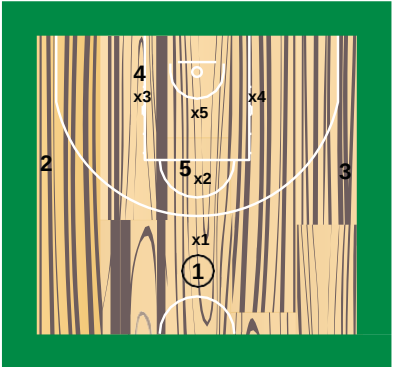
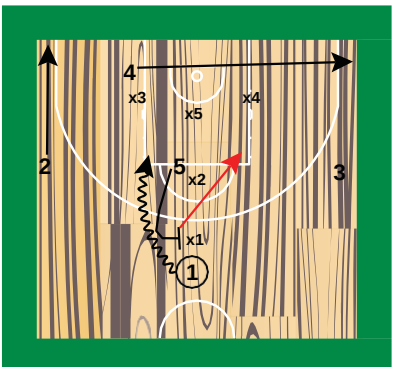
ხშირად x2 "დაფარავს" 5-ს, რომ შეაჩეროს კალათაში გადასვლა. ეს საშუალებას აძლევს 5-ს დაბლოკოს x2, რაც საშუალებას იძლევა პასი გაკეთდეს 4-ზე, რაც ქმნის 2x1 სიტუაციას 4-ით და 3-ით, რომელსაც იცავს x3.

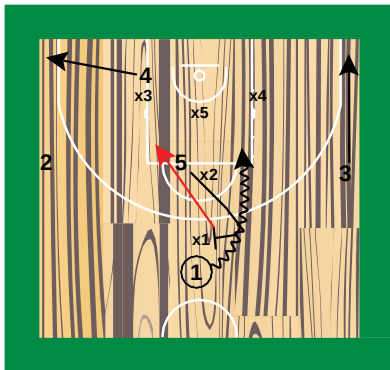


იგივე ვარიანტი შეიძლება შეიქმნას პირდაპირი პასით 2-დან 4-ზე, როცა 5 ისევე ბლოკავს x2-ს.



## 2.4.3 1-3-1 განლაგება ზონალური დაცვის წინააღმდეგ

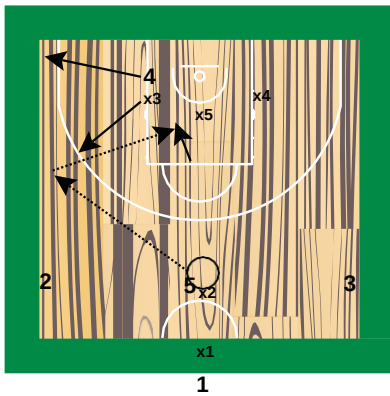
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     | <p>ბევრი გუნდი ზონალური დაცვის პირისპირ ყოფნისას მიმართავს გარედან სროლას და ეს არის იმ მიზეზის მნიშვნელოვანი ნაწილი, რის გამოც FIBA რეკომენდაციას იძლევა, 14 წლამდე ბავშვებმა არ ითამაშონ ზონალური დაცვა.</p> <p><b>თუმცა, ზონის წინააღმდეგ კარგად აგებულმა შეტევამ უნდა შექმნას:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• დრიბლინგის მიღმა შეღწევის შესაძლებლობები;</li> <li>• სროლები ტყორცნის ზონის შიგნით და როგორც მაღალი ასევე დაბალი პოსტის თამაში;</li> <li>• პერიმეტრიდან სროლის შესაძლებლობები.</li> </ul> <p>ქვემოთ მოცემულია 1-3-1 შემტევი განლაგება, რომელსაც შეუძლია ამის მიღწევა.</p> |
|   | <p><b>საწყისი განლაგება</b></p> <p>ჩვეულებრივ შემთხვევა 1-3-1 განლაგება. ზონის წინააღმდეგ მოთამაშისთვის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია პირითი ხაზის პოზიციაზე ყოფნა - ზონის მცველების უკან.</p> <p>თუ მცველები „ბურთს უყურებენ“, ეს ხშირად შექმნის 4-ისთვის კრის შესაძლებლობა</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | <p><b>ბურთი ბლოკი</b></p> <p>მაღალ პოსტს შეუძლია ბლოკის დაყენება 1-ის</p> <p>1-ის დრიბლინგის დროს 4 გადადის მოპირდაპირე კუთხეში და ძლიერი გვერდითი ფლანგის მოთამაშე ასევე იბირება კუთხეში.</p> <p>მაღალი პოსტის მოთამაშე გადადის ტყორცნის ზონაში, მაგრამ აძლევს 1-ს ადგილს შეღწევისთვის.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



### ბურთზე ბლოკი, გაგრძ...

იმ მხარეს, რომელზეც 1 დრიბლინგს აკეთებს, ორი მოთამაშეა, ხოლო მოპირდაპირე მხარეს ("სუსტი" მხარე) 2 პერიმეტრის მოთამაშე და მაღალი პოსტის მოთამაშეა.

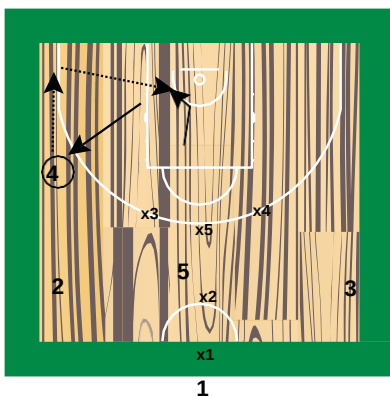
ეს უქმნის შესაძლებლობას ორ პერიმეტრის მოთამაშეს ჰქონდეთ 2x1 შესაძლებლობა ერთ-ერთი "წინა ხაზის" მცველის წინააღმდეგ (მაგ. 2 და 4 x3-ის წინააღმდეგ).



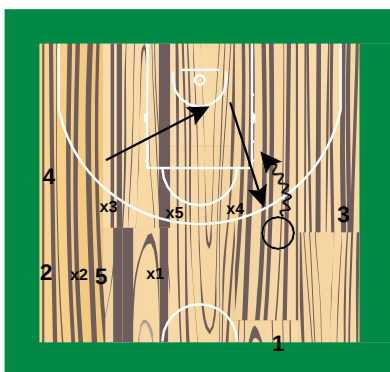
### პასი ფლანგზე

ბევრი ზონალური დაცვა დაიცავს პასს ფლანგზე წინა ხაზის მოთამაშის როტაციით. მოთამაშე 4-ის კუთხეში გადაადგილებით, ამან შეიძლება შექმნას 2x1 სიტუაცია.

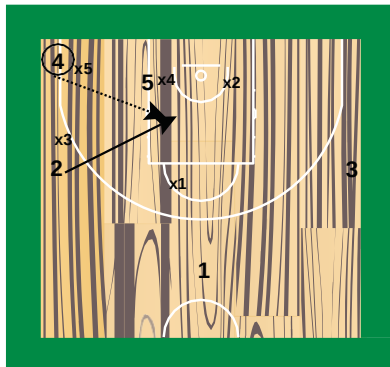
5-ს ასევე შეუძლია შებოჭოს მაღალი პოსტის მცველი ან გაიჭრას ტყორცნის ზონისკენ პასის მისაღებად. თუ x3 გადავიდა პერიმეტრზე, 5-ს შეუძლია შებოჭოს x5 და არ გაიჭრას უბრალოდ სივრცეში.



თუ ბურთი კუთხურში გადაეცემა, ეს იძლევა შესაძლებლობას, რომ პასი გაკეთდეს 5-ზე, როდესაც ის გადავა კალათში, x3-ის (როდესაც ტრიალდება უკან ტყორცნის ზონისკენ) ან x4-ის შებოჭვით.

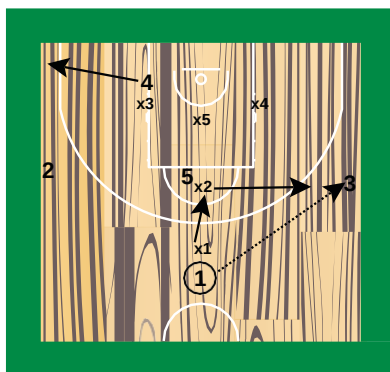


ბურთის კუთხეში გადაცემა ასევე 4-ისთვის შედარებით შესაძლებლობას იძლევა, ამ შემთხვევაში 5-მა უნდა გადადოს თავისი ჭრა.



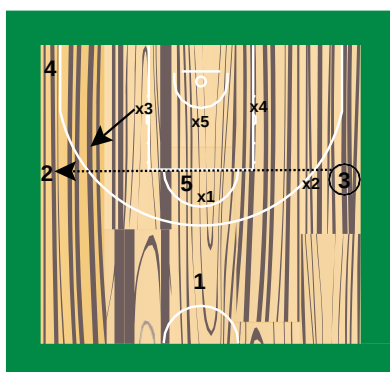
როდესაც ბურთი კუთხეშია, 2-ს ასევე შეუძლია გაიჭრას კალათისკენ პასის მისაღებად. ეს განსაკუთრებით ეფექტურია, თუ:

- ზონა ბლოკავს პასს უკან ფლანგზე (x3);
- პოსტის მოთამაშე ადგენს დაბალი პოსტის პოზიციას.

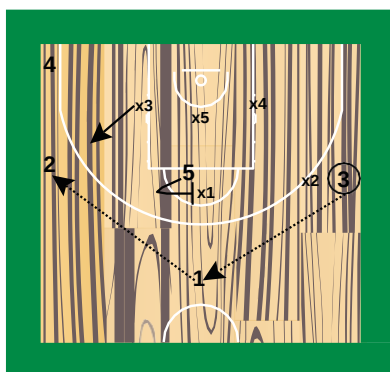


სხვა ზონებში, მცველი (x2) მოძრაობს ფლანგზე პასის დასაცავად. თუმცა იგივე 2x1 სიტუაცია მაინც შეიძლება შეიქმნას:

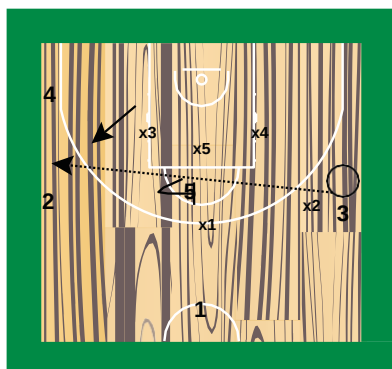
- ფრთაზე გაკეთებული პასით
- პირიტი ხაზის მოთამაშის გადაადგილებით მოპირდაპირე კუთხეში
- ბურთის მოპირდაპირე ფლანგზე გადაცემით



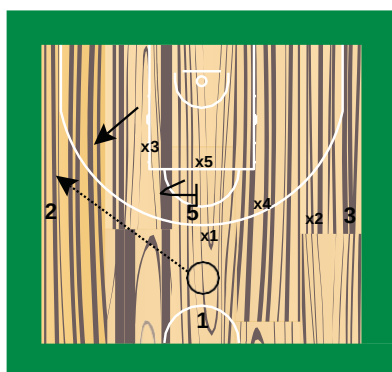
2 და 4 არიან 2x1 სიტუაციაში x3-ის წინააღმდეგ.



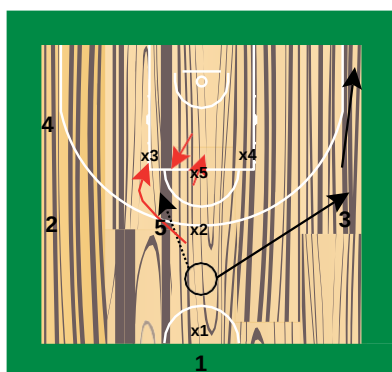
ახალგაზრდა მოთამაშეებს შეიძლება არ ჰქონდეთ ძალა ეფექტური "ერთი მხრიდან მეორეში პასის" გასაკეთებლად სანაცვლოდ, ბურთის რევერსი შესაძლებელია 1-ზე პასის გაკეთებით, რომელიც პასს გააკეთებს ფლანგზე. 5-ს შეუძლია მცველის დაბლოკვა საჯარიმო ხაზთან, რათა აიძულოს x3 შეტრიალდეს ფლანგისკენ.



5-მა შეიძლება ასევე დაბლოკოს x1, ერთი მხრიდან მეორეზე პასის გასაკეთებლად (თუ მოთამაშეებს აქვთ ძალა ზურთის ამგვარად გადასაგდებად).



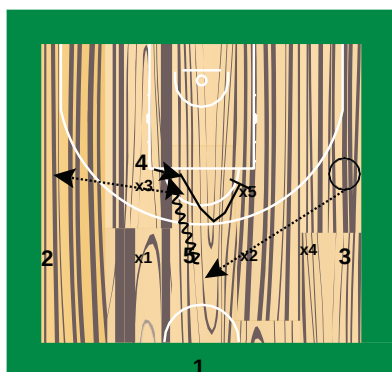
2x1 შესაძლებლობის შექმნის მესამე და მსგავსი გზა (ნებისმიერ დროს) არის მაღალი პოსტის მოთამაშის მიერ მცველის დაბლოკვა ფლანგისკენ პასის გაკეთებისას, რაც აიძულებს წინა ხაზის მოთამაშეს შეტრიალდეს და დაიცვას ფლანგის მოთამაშე.



### პასი მაღალ პოსტზე

მაღალ პოსტს ხშირად იცავს წინა ხაზის ერთ-ერთი მოთამაშე, პასის მიღებისას. პერიმეტრის მოთამაშეები უნდა გადავიდნენ კუთხეებში და ფლანგზე.

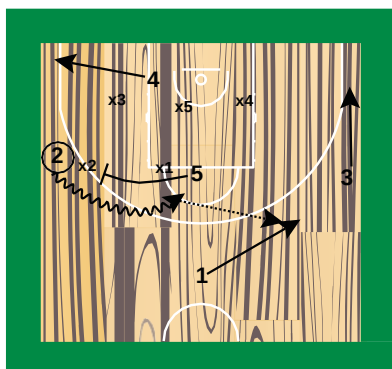
ზონა ფაქტობრივად არის "ერთი ერთზე" ახლა, თითოეული მოთამაშე პასუხისმგებელია ერთ შემტევ მოთამაშეზე. ნებისმიერ დროს, როდესაც მოთამაშე გადადის მაღალი პოსტის მოთამაშის წინააღმდეგ "დახმარებისთვის", მაღალი პოსტის მოთამაშეს შეუძლია პასი გააკეთოს შემტევ მოთამაშეზე. მაგალითად, თუ x3 ეხმარება, პასი კეთდება 4-ზე.



### ბლოკის დამყენებული ან გამყინავი მბრუნავი მცველი

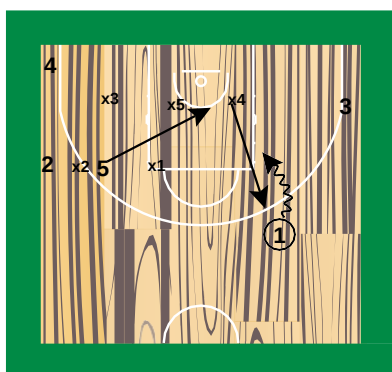
კიდევ ერთი ეფექტური ტაქტიკა შეიძლება იყოს მცველის დაბლოკვა, რომელიც ჩვეულებრივ ბრუნავს ზურთის დასაცავად.

როდესაც 3 პასს აკეთებს 1-ზე, x2-ზე ბლოკი აიძულებს x1-ს ჩაერთოს - ნებისმიერი დრიბლინგი უნდა ცდილობდეს შეაღწიოს x1-ის გავლით. თუ x1 ვალდებულია იდგეს 1-ზე, 2-ზე პასი ქმნის 2x1-ს. თუ x1 სრიალებს 2-მდე, 1-ს შეუძლია შეაღწიოს ტკორცნის ზონაში.

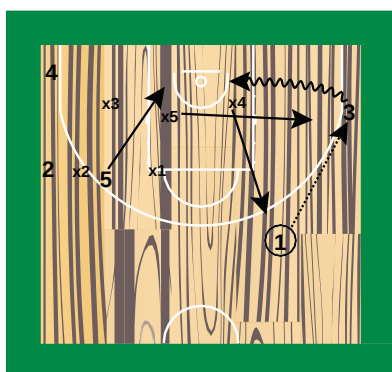


ბურთის ბლოკი x2-ზე, აიძულებს x1-ს დაიცვას შეღწევა 2-ისგან.

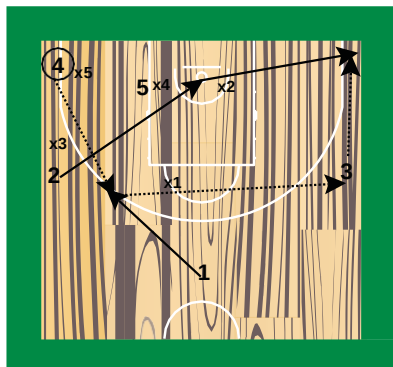
პასი 1-ზე, აიძულებს როტაციას x4-ის მიერ და შემდგომი პასი 3-ზე შექმნის "შერკინებას", როდესაც x5 ტრიალდება კუთხისკენ.



აქ, x4-ს აქვს გრძელი დახურვა, რომელიც იძლევა 1-ის შეღწევის შესაძლებლობას, ასევე 5-ის ჭრას (ან „გამოჩენას“) კალათთან 2-ისთვის ბლოკის დაყენების შემდეგ.



1-ს ასევე შეუძლია ბურთის გადაცემა 3-ზე კუთხეში, რომელსაც შეიძლება ჰქონდეს ტყორცნის ან ტარების შესაძლებლობა. 5 მაინც გადადის კალათაში.



### სწორის გამჭრელობა

ბურთის „რევერსმა“ (ერთი მხრიდან მეორეზე გადაცემა) შეიძლება შეღწევის ან ღია ტყორცის მიღების შესაძლებლობები შექმნას.

აქ, როდესაც 2 იჭრება კალათისკენ, 4 პასს აკეთებს 1-ზე, რომელიც აბრუნებს ბურთს მოთამაშე 3-ზე. მოთამაშე 2 მიჰყვება კუთხეში.

ალტერნატიულად, 4-მა შეიძლება პასი გააკეთოს 2-ზე და შემდეგ გააკეთოს „სვინგი“ ან გამჭოლი გაჭრა მოპირდაპირე კუთხეში. ჭრა ხშირად ყველაზე ეფექტურია, თუ ტყორცის ზონაში შეჭრებიდან და შემდეგ სპრინტით გადადიან უოოხში.

არსებობს მრავალი შეტევა, რომელიც შექმნილია ზონალური დაცვის წინააღმდეგ სათამაშოდ და ზოგიერთი მწვრთნელი შექმნის კონკრეტულ შეტევას თითოეული განსხვავებული ზონისთვის, რომელსაც შეიძლება შეხვდეს.

ახალგაზრდების გაწვრთნისას რეკომენდირებულია შეტევითი მიდგომა, რომელიც უფრო მრავალმხრივია და შეიძლება გამოყენებული იყოს როგორც ზონალური დაცვის, ისე ერთი ერთზე წინააღმდეგ.



---

## დამატებითი ცნობები

---

1. ჩატარეთ თუ არა გუნდებს ინსტრუქტაჟი ზონალური დაცვის წინააღმდეგ დრიბლინგის ან ბურთზე ბლოკების გამოყენების შესახებ? ფიქრობთ, რომ თქვენს გუნდს შეუძლია მისი ეფექტურად გამოყენება? განიხილეთ თქვენი შეხედულება მწვრთნელ კოლეგასთან.
2. როგორ თამაშობს თქვენი გუნდი ამჟამად ზონალური დაცვის წინააღმდეგ?
3. როგორ ფიქრობთ, ეფექტური იქნებოდა თუ არა ზონალური დაცვა იმ გუნდების წინააღმდეგ, რომლებსაც თქვენ ეთამაშებით? როგორ ფიქრობთ, რა შეტევას გამოიყენებდნენ?
4. ზოგიერთ მწვრთნელს ურჩევნია ჰქონდეს ცალკე შეტევები "ერთი ერთზე" და ზონალური შეტევების წინააღმდეგ თამაშისას, ხოლო ზოგს აქვს ერთი შეტევა ორივეს წინააღმდეგ. რომელ მიდგომას ანიჭებთ უპირატესობას?

## 2.5 შეტევითი სტრუქტურა სპეციალური სიტუაციებისთვის

### 2.5.1 პირითი ხაზი საზღვრებს გარეთ

*კალათბურთი „სითხეს“ ჰგავს, რომელიც გადადის შეტევიდან დაცვაში, თამაშის ყოველგვარი „გადატვირთვის“ გარეშე, მეოთხედის ბოლომდე და მომდევნო მეოთხედის დაწყებამდე.*

ის საკმაოდ განსხვავდება მრავალი გუნდური სპორტისგან, რომელსაც აქვს:

- თამაშის შეჩერება ქულის მოპოვების შემდეგ, როცა თამაში ხელახლა უნდა დაიწყოს სათამაშო მოედნის შუაში მეორე გუნდის მიერ (მაგ. ფეხბურთი);
- თამაში ჩერდება და გუნდი, რომელმაც ქულა მოიპოვა, ხელახლა იწყებს თამაშს (მაგ. ფრენბურთი).

რა თქმა უნდა, არის შესაძლებლობები, სადაც თამაში შეჩერებულია (მაგ. ჯარიმები ან დარღვევები), თუმცა ზოგადად თამაში არის დინამიური და თხევადი, რომელიც მოითხოვს მოთამაშეებისა და გუნდების მხრიდან გადაწყვეტილების მიღებას „სირბილისას“ მათი შემტევი და დაცვითი წესების კონტექსტში.

არსებობს მთელი რიგი „განსაკუთრებული სიტუაციები“, როდესაც მწვრთნელს შეიძლება სურდეთ განსხვავებული სტრუქტურის განხორციელება ან განსხვავებული წესები ქონა. განხილული „განსაკუთრებული სიტუაციები“:

- ბურთის შემოტანა პირითი ხაზიდან;
- ბურთის შემოტანა გვერდითა ხაზიდან;
- „გვიანი დრო“ ათვლის მოწყობილობაზე შეტევა, როდესაც ათვლის მოწყობილობაზე 10 ან ნაკლები წამია დარჩენილი;
- „ზოლო ბურთის ფლობის“ თამაში – როდესაც გუნდი ჩამორჩება 3 ქულით ან ნაკლები და ბურთის ბოლო ფლობა აქვს;
- წაძღოლის დაცვა;
- „დაწევა“, როდესაც გუნდი ჩამორჩება და რამდენიმე წუთია დარჩენილი.

არსებობს მრავალი წიგნი, DVD და ვებსაიტი, რომელიც ეძღვნება „თამაშებს“, რომელთა გამოყენებაც შესაძლებელია თითოეულ ამ სიტუაციაში და ზევრ მწვრთნელს აქვს „ფავორიტი“ თამაშები ან სტრუქტურები, რომლებსაც ისინი იყენებენ თავიანთ გუნდთან.

ეს რესურსი არ ცდილობს იყოს მწვრთნელებისთვის წყარო, რათა იპოვონ სხვადასხვა თამაშები, ეს რესურსი განიხილავს შეტევით და დაცვით პრინციპებს, რომლებსაც მწვრთნელებმა უნდა მიმართონ, რა „თამაშის“ გამოყენებაც არ უნდა გადაწყვიტონ საბოლოოდ.

ზოგიერთ მწვრთნელს აქვს რთული „კრებული“ განსხვავებული წესებითა და სტრუქტურებით თითოეული სიტუაციისთვის და უსასრულო ვარიაციებით. ეს არ არის საჭირო, განსაკუთრებით იუნიორების გუნდების წვრთნისას. ხშირად საჭიროა მხოლოდ გუნდის ჩვეულებრივი თამაშის წესების კონკრეტული ასპექტის ხაზგასმამა. როგორც არ უნდა იყოს „კრებული“ ან წესების ოდენობა, რომელიც მწვრთნელს უნდა რომ ჰქონდეს, ის უნდა იყოს რეალისტური, როგორც მოთამაშეების გამოცდილების, ასევე გუნდის მომზადების დროის ოდენობის გათვალისწინებით.

## პირითი ხაზი საზღვრებს

### გარეთ

ეს ეხება, როდესაც შემტევ გუნდს აქვს ბურთის ფლობა და ბურთი შემოაქვს პირითი ხაზიდან კალათთან, სადაც ისინი ბურთის ჩაგდებას ცდილობენ.

არსებობს მთელი რიგი პრინციპები, რომლებიც მწვრთნელებმა უნდა გაითვალისწინონ იმის არჩევისას, თუ როგორ უნდათ, რომ მათმა გუნდებმა პირითი ხაზის საზღვრებს გარეთ სიტუაცია ითამაშონ:

1. ფოკუსირება საფუძვლებზე - პასის გაკეთება, ჭრა და დაჭერა;
2. ბურთისგან მოშორება;
3. ბურთზე გადასვლა;
4. "პატარა-დიდი" ბლოკი
5. ბლოკის დაბლოკვა;
6. „უსაფრთხო დაჭერა“;
7. ბურთის შემომტანი მოთამაშის სროლა.

### ფოკუსირება საფუძვლებზე - პასის გაკეთება, ჭრა და დაჭერა

ბურთის თამაშში შემომტანს არ შეუძლია ტყორცის განხორციელება და მხოლოდ 5 წამი აქვს პასის გასაკეთებლად. ამიტომ აქცენტი უპირველეს ყოვლისა უნდა იყოს ბურთის თამაშში შეტანაზე, და არა აუცილებლად ქულის მოპოვებაზე.

განსაკუთრებით ზეგმების წვრთნისას, მწვრთნელებმა პირველ რიგში ყურადღება უნდა გაამახვილონ მოთამაშის უნარზე, გაიხსნას:

- მიმართულებისა და ტემპის შეცვლით;
- „ფეხის უპირატესობის“ მიღებით და/ან მოწინააღმდეგის „შეზოჭვით“;
- ბურთისკენ გაჭრით და არა გაუნძრევლად დგომით (რაც მოძრაობაში მყოფი დაცვით მოთამაშეს პასის ჩაჭრის საშუალებას აძლევს).
- იმის ცოდნით, რომ მას შემდეგ, რაც მოთამაშე ბურთისკენ გაიჭრება, თუ პასს არ მიიღებს, მან უნდა განაგრძოს მოძრაობა ისე, რომ თანაგუნდელისთვის ადგილი იყოს გასაჭრელად.

ასევე, პასის ჩამწოდებლის წვრთნისას, მწვრთნელმა უნდა გაამახვილოს ყურადღება შემდეგზე:

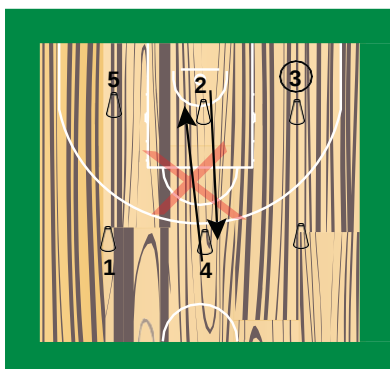
- „პასის ფინტი პასის გასაკეთებლად“ – მცველის ხელების ამოძრავება პასის გადაცემის ხაზის/კუთხის შესაქმნელად;
- გადადგით ნაბიჯი უკან პირითი ხაზიდან სივრცის შესაქმნელად, თუ მცველი პირდაპირ პირითა ხაზზე დგას;
- არ მოახდინოთ ფოკუსირება ერთ კონკრეტულ პასზე. ეს სავარაუდოდ, სტრუქტურირებული თამაშების გამოყენების ყველაზე ცუდი ასპექტია, რომელიც მოითხოვს გუნდებისგან დადგენილი მოძრაობების გამოყენებას – მოთამაშეები ზედმეტად ფოკუსირდებიან იმ ვარიანტზე, რომელიც თამაშის ნაწილია და შეიძლება ვერ დაინახონ ღია მოთამაშე;<sup>18</sup>
- არ მისცეთ მსაჯის 5 წამის ათვლას პასის აჩქარების საშუალება - დარღვევა (რომელიც დაცვის დაყენების საშუალებას იძლევა) თითქმის ყოველთვის უკეთესია, ვიდრე ჩაჭრილი პასი.

### ბურთისგან მოშორება

უბრალოდ, მოედანზე არ არის საკმარისი ადგილი 4 მოთამაშისთვის, რომ ყველა ერთდროულად გაიჭრას ბურთისკენ. ხშირად, მოთამაშეს მოუწევს ბურთისგან მოშორება, რათა შექმნას სივრცე, რომელშიც სხვას შეუძლია გაჭრა.

განსაკუთრებით ახალგაზრდა მოთამაშეებს ხშირად აკლიათ იმის გაგება, თუ როგორ მოქმედებს მათი მოძრაობა (ან მისი ნაკლებობა) თანაგუნდელზე. ეს შეიძლება იყოს ილუსტრირებული მოთამაშეებისთვის მარტივი გახურების აქტივობით, სახელწოდებით „თამაში თავსატეხი“ და ეს თამაში ასევე ავითარებს მოთამაშის მხრიდან იმის გაგებას, თუ როგორ უნდა იმოძრაოს გუნდურად, რათა შექმნას შესაძლებლობები.

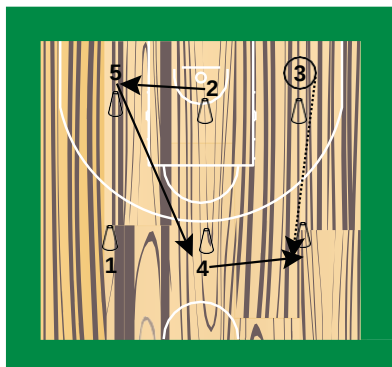
18 იხილეთ დისკუსია განყოფილებაში „უნარების შეგენა კალათბურთისთვის“ მეტი ინფორმაციის მისაღებად ფართო ინსტრუქციების გამოყენების მიზანშეწონილობის შესახებ (მაგ. „მოძებნეთ მაღალი პროცენტულობით ქულების მოპოვების შესაძლებლობა“) ვიწრო ფორმულირებული ინსტრუქციების ნაცვლად (მაგ. „პასი ჯეინზე, რომელიც წყვეტს ბლოკს კუთხედში“).



### “თამაში თავსატეხი”

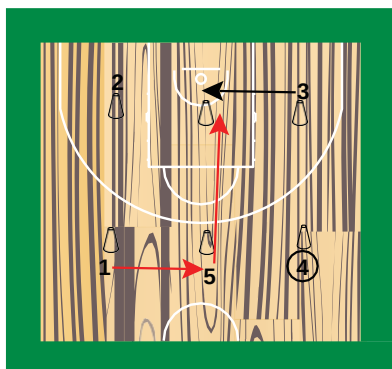
აქტივობას აკეთებს 5 მოთამაშე, რომლებიც დგანან ექვსიდან ერთ კონუსთან. წესები ასეთია:

- მოთამაშეს არ შეუძლია ბურთის ხელში ჭერა 3 წამზე მეტი ხნის განმავლობაში;
- ბურთის დაჭერა მხოლოდ კონუსთან მდგომ მოთამაშეს შეუძლია;
- მოთამაშეებს შეუძლიათ გადავიდნენ ცარიელ კონუსთან, მაგრამ მათ არ შეუძლიათ ჩაუარონ კონუსს, რომელსაც ჰყავს მოთამაშე (მაგ. 1 ვერ ჩაუვლის 4-ს შემდეგ ცარიელ კონუსზე გადასასვლელად)
- მოთამაშეებს შეუძლიათ ერთდროულად გადაადგილება, მაგრამ ვერ გადაადგილდებიან ერთმანეთის გვერდით (მაგ. 2 და 4 უბრალოდ ვერ ცვლიან კონუსებს)



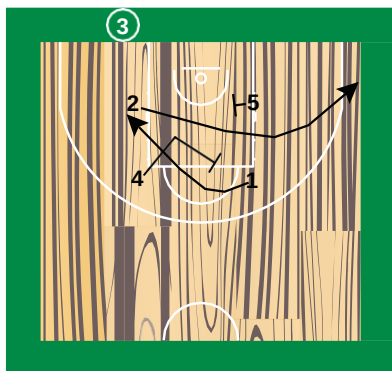
აქ არის მაგალითი იმისა, თუ როგორ მოძრაობენ მოთამაშეები ერთდროულად:

- 4 იწყებს მოძრაობას ცარიელი კონუსისკენ;
- 5 მოძრაობს 4-ის ჩასანაცვლებლად;
- 2 მოძრაობს 5-ის ჩასანაცვლებლად.

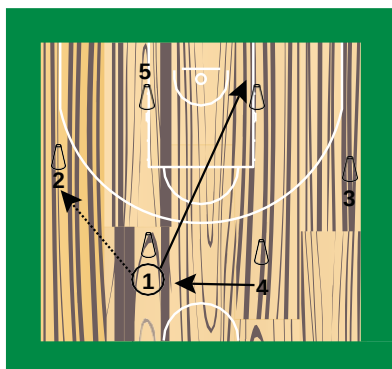


ამ მოძრაობის შემდეგ, ცარიელი კონუსი ახლა არის 2-სა და 3-ს შორის. თუ 3 გადავიდოდა ამ კონუსზე, 1 დარჩებოდა "ხაფანგში" და ვერ შეძლებდა კუთხიდან გამოსვლას.

თუმცა, 5 (ან 2) რომ გადასულიყო ცარიელ კონუსზე, ეს საშუალებას მისცემდა 1-ს გადასულიყო მის ჩასანაცვლებლად. 5-ის მოძრაობა არის ბურთისგან დამოუკიდებელი მაგალითი, 1-ისთვის სივრცის შესაქმნელად, რომ გაიჭრას ბურთისკენ.



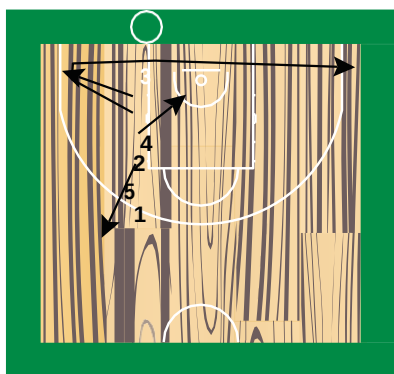
ამ მაგალითში, 2-ის ჭრა მოპირდაპირე კუთხისკენ ქმნის სივრცეს, რომლისკენაც 1-ს შეუძლია გაჭრა. თუ 2, მაგალითად, „შებოჭავდა“ და შეეცდებოდა პასის მიღებას დაბალი პოსტის პოზიციაზე, ეს მკვეთრად შეზღუდვდა იმას, რისი გაკეთებაც შეეძლოთ 1, 4 და 5-ს.



„თამაში თავსატეხი“ ასევე შეიძლება გამოყენებული იყოს მოედანზე პოზიციებთან, რომლებიც უფრო შეესაბამება მოედანზე შეტევით პოზიციებს.

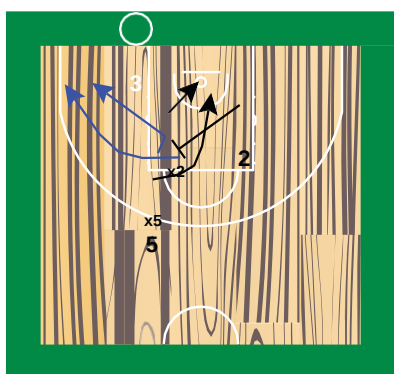
### ბურთზე გადასვლა

თანაბრად მნიშვნელოვანია, რომ იცნენ მოთამაშეები, რომლებიც მოძრაობენ ბურთისკენ და ცდილობენ ბურთის მიღებას, მოძრაობისას. თუ შემტევი მოთამაშეები იჭრებიან და შემდეგ ჩერდებიან, პასი ხშირად ჩაიჭრება მცველის მიერ, რომელიც აგრძელებს მოძრაობას.



მიუხედავად იმისა, რომ 2 მოპირდაპირე კუთხისკენ მოძრაობს, პირველ რიგში კალათისკენ გაჭრით, ის სავარაუდოდ დაცვით რეაქციას მიიღებს.

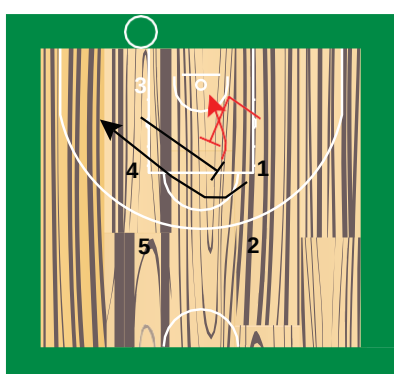
4 შემდეგ ცილდება იქაურობას, რითიც სივრცეს უქმნის 5-ს კალათისკენ ჭრისთვის.



### “3ატარა-დიდი ბლოკი”

ბევრი გუნდი ავტომატურად შეცვლის ბლოკებს პირიტი ხაზის თამაშში. მცველის მხრიდან ამ სიტუაციაში “დიდი” ბლოკის დაყენებამ შეიძლება შეუსაბამოა შექმნას.

2 ბლოკს აყენებს 5-ისთვის და დაცვა იცვლება. 5 ძლიერად იჭრება კალათისკენ და ცდილობს პოსტზე გასვლას უფრო პატარა 2-ის წინააღმდეგ. 2 იჭრება პერიმეტრზე, ცდილობს უფრო დიდი 5-ის იზოლირებას.

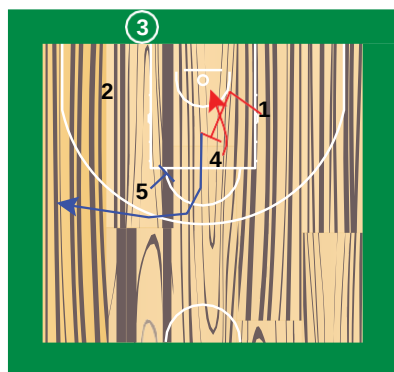


### ბლოკის დამყენების დაბლოკვა

ბევრი პირიტი ხაზის თამაშში გავრცელებული ტექნიკაა ბლოკის დაყენება მოთამაშისთვის, რომელმაც ახლახან დააყენა ბლოკი - მცველებს შორის დაბნეულობის შექმნის იმედით.

აქ, 2 ქმნის სივრცეს მაღლა ასვლისას 2-ისთვის ბლოკის დასაყენებლად, რომელიც იჭრება ბურთისკენ. ამავდროულად, 1 ნაბიჯს დგამს ბურთისკენ და შემდეგ ბლოკს აყენებს 4-ისთვის კალათისკენ გასაჭრელად.

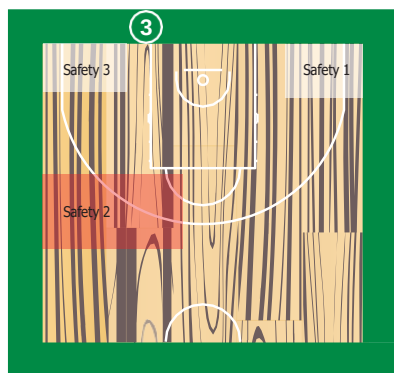
4-ისთვის ბლოკის დაყენების შემდეგ, 1 აკეთებს 5-ის მიერ დაყენებული ბლოკის ჩაჭრას.



### “უსაფრთხო დაჭერა”

ამ მარტივ მოქმედებაში იყო 3 ბლოკი, რომელიც დასაცავად მოითხოვს კარგ კომუნიკაციას დაცვითი გუნდის მხრიდან.

რაც მთავარია, შემტევი მოთამაშეები უნდა მოერგონ იმას, რასაც მცველები აკეთებენ – მაგალითად, თუ მცველები ყურადღებას ამახვილებენ კალათისკენ 4-ის გაჭრის შეჩერებაზე, 5-მა შეიძლება შეძლოს პირდაპირ კალათისკენ გაჩაჭრა.

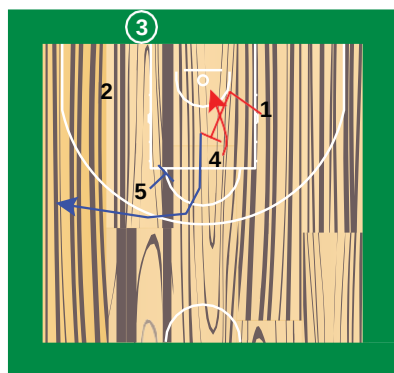


არსებობს სამი „უსაფრთხო“ ადგილი, სადაც მოთამაშეებს შეუძლიათ გახსნა. მცველები, როგორც წესი, ყველაზე მეტად ორიენტირებული არიან გტყორცნის ზონის დაცვაზე.

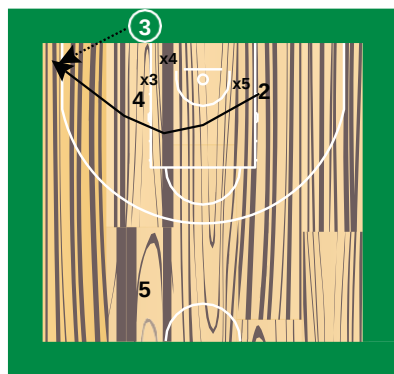
- უსაფრთხოება 1 - „ღრმა“ კუთხე. ეს შეიძლება იყოს ძალიან რთული გასაკეთებელი პასი იუნიორებისთვის.

პასის მცდელობის შემთხვევაში, 3-მა რაც შეიძლება მეტად უნდა დაიხიოს უკან პირითი ხაზიდან.

- უსაფრთხოება 2 - ხშირად ისვრიან მაღალი პასის სახით, რაც ისევ რთულია ბევრი იუნიორისთვის.
- უსაფრთხოება 3 - უმარტივესი პასია, თუმცა ბევრი დაცვა ამ ზონაში პასს ბლოკავს.

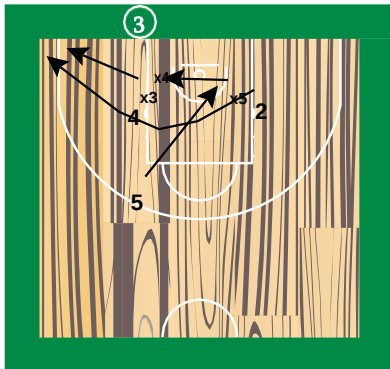


1-ის მიერ პერიმეტრზე გაჭრა, ზემოთ ნაჩვენებ მოძრაობაში არის „უსაფრთხო დაჭერის“ მაგალითი - კალათიდან მოშორებული ვარიანტის წარმოჩენა, რომელიც შედარებით „არასაფრთხის შემცველია“.

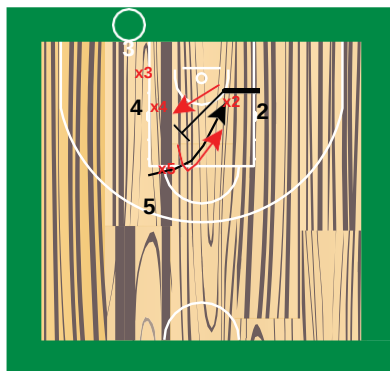


ზონალური დაცვის წინააღმდეგ, კუთხის ადრეული გაჭრა შეიძლება ძალიან ეფექტური იყოს. თუ პასი არ არის დაბლოკილი, მაშინ ბურთის შეყვანა ადვილად შეიძლება.

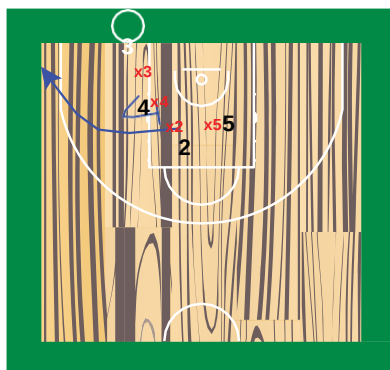




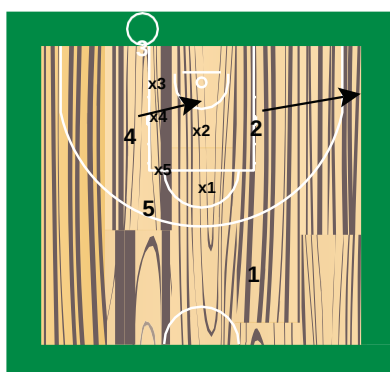
თუ პასი დაბლოკილია (x3), ეს მოითხოვს წინა ხაზის როტაციას (მაგ. x5 გადადის 4-ის დასაცავად) და ამან შეიძლება შეუქმნას 5-ს კალათისკენ ჭრის შესაძლებლობა.



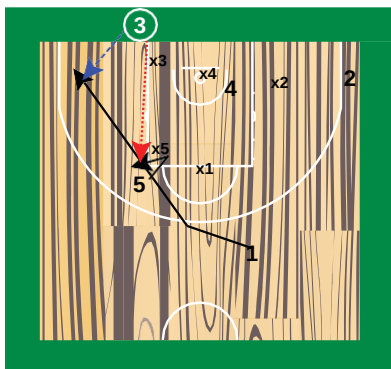
"ერთი ერთზე" დაცვის წინააღმდეგ ხშირად ეფექტურია, რომ ახლო კუთხეზე გაჭრა ცოტა მოგვიანებით მოხდეს.



2 შემდეგ იჭრება კუთხისკენ ბლოკის გამოყენებით 4-ისგან. 4-ის და 5-ის ყოფნამ თავდასხმის პოზიციაზე კალათის მახლობლად (და ისინი უნდა ეცადონ მიიღონ პასი) ხშირად შეიძლება დაცვა კალათისკენ წაიყვანოს, რაც პასს პერიმეტრზე ღიად დატოვებს.

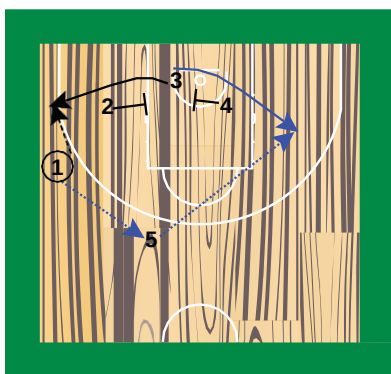


თუ დაცვა ჩვეულებრივ იცვლება ბლოკებზე, მაშინ შეიძლება ეფექტური იყოს "სივრცის გასუფთავება" ახლო კუთხეში და შემდეგ მცველის გაჭრა ტერიტორიაზე. თავდაპირველად, 4 და 2, ორივე შორდება ბურთს და ქმნის სივრცეს ახლო კუთხეში.



შემდეგ, 1-ს შეუძლია ამ სივრცეში გაჭრა, ხოლო 5-ს შეუძლია ეცადოს „შეზოჭოს“ მცველი, რათა მიიღოს მაღალი პასი.

1-ს შეუძლია გამოიყენოს ბლოკი 5-ისგან, იმის აღნიშვნით, რომ 5-ს დასჭირდება იმის პოვნა, თუ სად იყო x1 - აქ, x1 არის საჯარიმო ხაზთან და არა 1-თან ახლოს.



### ბურთის შემომტანი მოთამაშის სროლა

ეს არის "თავსატეხის ბოლო ნაწილი" - განსაზღვრავს თუ რას გააკეთებს ბურთის თამაშში შემომტანი. ხშირად ეფექტურია მისი გადასვლა სროლის პოზიციაზე, ხშირად „სუსტ“ მხარეს. ამ მაგალითში, 2 და 4 აყენებენ ბლოკს ისე, რომ 3-ს შეეძლოს ნებისმიერ კუთხეში გაჭრა. 5 ასევე გამოდის ბურთის რევერსის დასახმარებლად.

## 2.5.2 გვერდითა ხაზი საზღვრებს გარეთ

ისევ და ისევ, საკმაოდ დიდი მასალა არსებობს კონკრეტული თამაშების შესახებ, რომელთა გამოყენებაც შესაძლებელია და იგივე ზოგადი პრინციპები, რომლებიც გამოიყენება პირითა ხაზის საზღვრებს გარეთ, ვრცელდება გვერდა ხაზის თამაშზეც.

### განსახილველი საკითხები

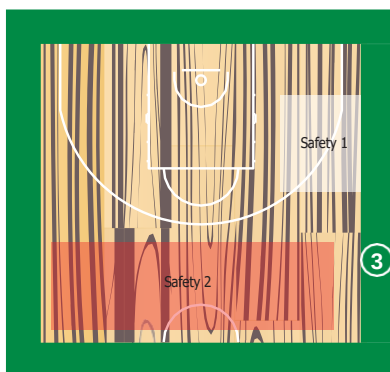
გასათვალისწინებელია რამდენიმე დამატებითი ელემენტი:

- იმის უზრუნველყოფა, რომ მოთამაშეებმა იცოდნენ, თუ სად შეიძლება მოედანზე ბურთის გადაცემა და, კერძოდ, შესაძლებელია თუ არა მისი გადაცემა უკანა მოედანზე. მოთამაშეები უნდა იცნენ განსაკუთრებით გათვითცნობიერებულები, როდესაც მოედნის შუაგულთან ახლოს მყოფ მოთამაშეზე კეთდება პასი, რადგან ცუდად გაშვებულმა (ან დროში ცუდად დაგეგმილმა) გპასმა შეიძლება გამოიწვიოს დარღვევა, თუ მას დაიჭერს მოთამაშე, რომელიც მოძრაობს წინა მოედნიდან უკანა მოედანზე.

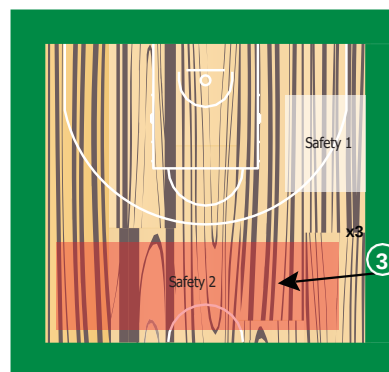
- იმის ცოდნა, თუ საიდან განხორციელდება გვერდითი ხაზის პასი, განსაკუთრებით თამაშის ბოლო ორ წუთში, როდესაც შემტევ გუნდს შეუძლია მოითხოვოს ტაიმ-აუტი ბურთის წინა მოედანზე „გადასატანად“;
- ხშირად უფრო მეტი შესაძლებლობა აქვთ მცველებს აგრესიულად დაბლოკონ შემომავალი პასი და შემტევი მოთამაშეები, რომლებიც იყენებენ უკანა ჭრებს, შეიძლება ეფექტური იყვნენ.

### უსაფრთხოების ზონები

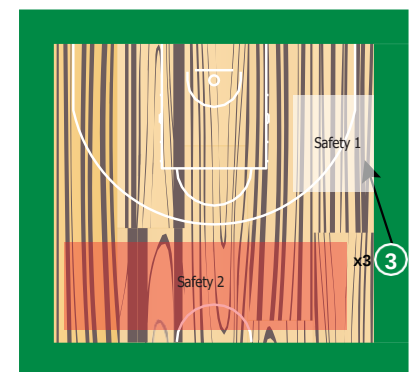
გვერდითი ხაზის თამაშის კონტექსტში არის ორი „უსაფრთხოების“ ზონა, რომელიც განსაკუთრებით ახალგაზრდა სპორტსმენებისთვის იქნება ადგილი, სადაც ყველაზე მეტი პასი კეთდება (იხ. დიაგრამა 1) - მოედნის შუაში ან ფლანგისკენ, მოედნის გვერდზე, საიდანაც ხდება ბურთის გადაცემა. ცოტაა ისეთი იუნიორი მოთამაშე, რომელსაც შეუძლია ბურთის ზუსტად გადაცემა მოედნის გადასწვრივ.



დიაგრამა 1

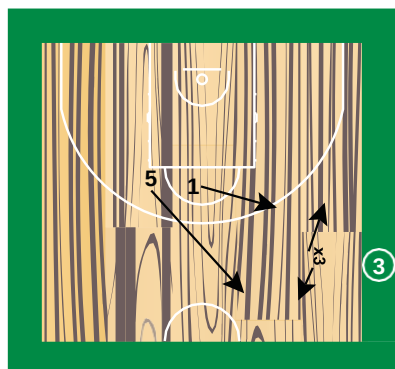


დიაგრამა 2



დიაგრამა 3

მოთამაშეებმა განსაკუთრებით უნდა გაითვალისწინონ, თუ როგორ არის დაცული შემომავალი პასი. დიაგრამა 2-ში მცველს (x3) ზურგი აქვს პირითი ხაზისკენ, რაც ნიშნავს, რომ ის ხელს უშლის პასს წავიდეს კალათის ან ფლანგისკენ, ისე რომ პასი მოედნის შუაში შეიძლება უფრო ადვილი იყოს. მაშინ როცა დიაგრამა 3-ში, x3-ს ზურგი აქვს მოპირდაპირე გვერდითა ხაზისკენ, რაც ადვილებს პასს ფლანგისკენ.



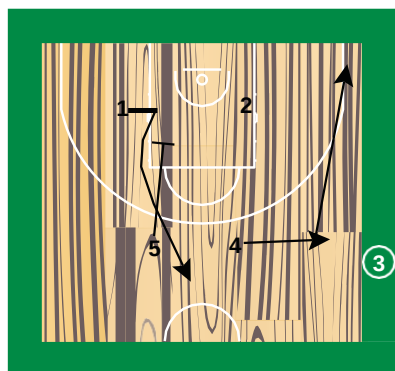
კიდევ ერთი დაცვითი მეთოდი, რომ X3-ს ზურგი ჰქონდეს ბურთის თამაშში შემომტანისკენ, ისე რომ მას შეეძლოს ხედავდეს მოთამაშეებს, რომლებიც იჭრებიან ბურთისკენ და შეუძლია დაბლოკოს ეს ჭრები. ეს მეთოდი ხშირად გამოიყენება, როდესაც დაცვით გუნდს სურს განსაკუთრებით დაბლოკოს ბურთის ერთ მოთამაშემდე მისვლა. აქ, X3-მა შეიძლება მკაცრად დაბლოკოს 1 ბურთის მიღებაზე, მაგრამ არა 5.

ამ სიტუაციაში, ორივე მოთამაშის ერთდროულად გაჭრა შეიძლება დაგვეხმაროს ერთი მათგანის გახსნაში.

არსებობს გვერდითი ხაზის მრავალი სტრუქტურირებული თამაში და მწვრთნელები, რომლებსაც სურთ გამოიყენონ სტრუქტურირებული თამაში იუნიორების გუნდებთან, უნდა დარწმუნდნენ, რომ ისინი ხაზს უსვამენ შემდეგს:

- მოთამაშეებმა უნდა „წაიკითხოთ და რეაგირება მოახდინონ“ დაცვაზე. მაგალითად, თუ მოთამაშესგან ელიან, რომ დააყენოს ბლოკი, მაგრამ მისი მცველი კარგავს მას მხედველობის არედან, მაშინ ის უნდა შეეცადოს მიიღოს ბურთი;

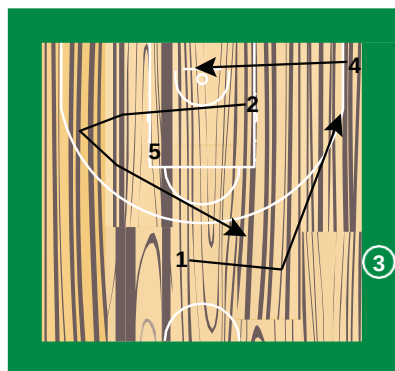
- მოთამაშისთვის, როგორც წესი, უფრო ეფექტურია ბურთის დაჭრა მოძრაობისას, ვიდრე უზრვადვოდ. გაუნძრევლად დგომის შემთხვევაში (ან ბურთისკენ გაჭრის და შემდეგ გაჩერებისას), მცველი ხშირად შეძლებს ბურთის მოპარვას;
- ბურთისკენ გაჭრის შემდეგ, თუ მოთამაშე არ იღებს პასს, უნდა დაშორდეს ტერიტორიას, რათა სხვა მოთამაშემ შეძლოს ბურთისკენ მიყვანა. ქვემოთ მოცემულია მარტივი სტრუქტურა, რომელიც შეიძლება გამოყენებული იყოს იუნიორების გუნდებთან, ბურთის გვერდითა ხაზიდან შემოსატანად.



მოთამაშეები 1, 2, 4 და 5 იწყებენ ფთავისუფალი "box" განლაგებით.

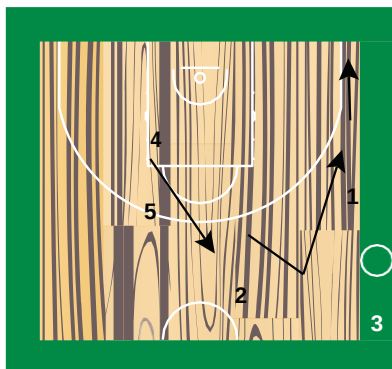
4 ძლიერად იჭრება ბურთისკენ, ხოლო 5 ქვედა ბლოკს აყენებს 1-ისთვის.

1 წყვეტს 5-ის ბლოკს და 4 გადადის კუთხეში (1-ისთვის სივრცის მისაღებად, რომ გააკეთოს ჭრა). ბურთისგან მოშორებით ეს მოძრაობა ხშირად იძლევა 4-ზე პასის შესაძლებლობას.



თუ 1 არ იღებს პასს ბურთისკენ ჭრისას, ის ასევე გადადის კუთხისკენ, ხოლო 4 გამოდის კუთხიდან.

2 იჭრება ბურთისკენ და შეიძლება გადაადგილდეს 5-ის გარშემო, რათა შეიქმნას გარკვეული „ტრაფიკი“, რამაც მის მცველს შეიძლება გაურთულოს ბურთის დაბლოკვის გაგრძელება.



როდესაც 1 გადადის კუთხეში, ხოლო 2 მოძრაობს ფლანგისკენ, 5 იჭრება ზურთისკენ. ეს პასი ხშირად ღიაა, რადგან 5-ის მცველი არ არის ისეთი კომპეტენტური, რომ დაბლოკოს პასი. თუ მაინც დაბლოკავს პასს, მაშინ 5-ს შეუძლია გაჩერდეს და "შეზოჭოს" მაღალი პასის მისაღებად.

## 2.5.3 გვიანი დრო ათვლის მოწყობილობაზე

როცა "გვიანი დრო ათვლის მოწყობილობაზე", ნიშნავს რომ თამაში მიმდინარეობს, როდესაც ათვლის მოწყობილობაზე დარჩენილია 10 (ან ნაკლები) წამი.

ათვლის მოწყობილობაზე ბოლო ცვლილებით, რაც გულისხმობს 14 წამს შეტევითი მოხსნისას (24 წამის ნაცვლად), მატჩში იმ შემთხვევების რაოდენობა, როდესაც შემტევი გუნდი შეიძლება იყოს „გვიანი დრო ათვლის მოწყობილობაზე“ სიტუაციაში, სავარაუდოდ გაიზარდება. გუნდების ამ სიტუაციებისთვის მომზადებისას, მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინონ შემდეგი:

- მოთამაშეებს ცნობიერების განვითარება ათვლის მოწყობილობის შესახებ;
- შემტევი სტრუქტურა - რა ტყორცნის მიღება სურთ

### ცნობიერების განვითარება ათვლის მოწყობილობის შესახებ

არსებობს ბევრი „წვრილმანი“, რაც მწვრთნელებს შეუძლიათ გააკეთონ, რათა დაეხმარონ მოთამაშეების ცნობიერების განვითარებაში ათვლის მოწყობილობის შესახებ. ალბათ ძალიან გვიანი იქნება, თუ თამაშის დროს მწვრთნელი დაიყვრება "ათვლის მოწყობილობა", რადგან ის 10 წამზე ნაკლებია!

რაც შეიძლება გაკეთდეს:

1. გამოიყენეთ ათვლის მოწყობილობა ვარჯიშზე, სასურველია ვიზუალური იყოს და არა მხოლოდ მწვრთნელის ათვლა. iPad-ებს ან სხვა ტაბლეტ მოწყობილობებს შეიძლება ჰქონდეთ უკუმთვლელი ტაიმერი, რომლის გამოყენებაც შესაძლებელია.
2. გააკეთეთ სასმელის მიღების შესვენებები ვარჯიშის დროს, რომლებიც გათვლილია 24 წამზე - ეხმარება მოთამაშეებს შეეგუონ 24 წამის დროის ჩარჩოს;
3. სთხოვეთ მოთამაშეებს დახუჭონ თვალები და დაიწყონ დათვლა მწვრთნელის სიგნალზე. ისინი ახელენ თვალებს, როცა გრძნობენ, რომ 24 წამი გავიდა. უმეტესობა ადრე ასწევს ხელებს;

4. გამოიყენეთ ათვლის მოწყობილობა შეტაკების დროს და გადატვირთეთ ის შემთხვევითი დროს. მიუხედავად იმისა, რომ მნიშვნელოვანია, რომ მოთამაშეებმა ისწავლონ წესები თუ როდის ხდება ათვლის მოწყობილობის გადატვირთვა, ისინი ასევე უნდა შეჩვიონ იმის შემოწმებას, თუ რას აჩვენებს ათვლის მოწყობილობა და შემდეგ კომუნიკაცია დაამყარონ თანაგუნდელებთან. ზოგიერთი მწვრთნელი ამ პასუხისმგებლობას მცველს აკისრებს, თუმცა ყველა მოთამაშემ ეს უნდა განავითაროს;
5. „დრო და ანგარიშის“ სცენარები - გუნდებთან სპეციალურად ივარჯიშეთ „გვიანი საათის“ სიტუაციებში. ეს შეიძლება გაკეთდეს შემდეგნაირად:
  - ა. შეჯახების დაწყებისას შემდეგი სცენარის დადგმა: ათვლის მოწყობილობაზე 12 წამია და ბურთი ფლანგზე;
  - ბ. შეჯახების დაწყება წესით, რომ გუნდს არ შეუძლია სროლა მანამ, სანამ მწვრთნელი არ დაიწყებს უკუთვლას 10-დან – ამით მწვრთნელს შეუძლია ცვალოს ბურთის ადგილი (ორივე, ადგილი მოედანზე და ვის აქვს ის);
  - გ. ნებისმიერ შეჯახებაში, „ათვლის მოწყობილობაზე“ 14 წამის ქონა ნებისმიერ შემტევით მოხსნაზე (ეს ასევე შეიძლება შემცირდეს 10 წამამდე).

### შეტევითი სტრუქტურა

ზოგიერთი მწვრთნელი აყალიბებს კონკრეტულ სტრუქტურას, როდესაც გუნდს რამდენიმე წამი აქვს დარჩენილი ათვლის მოწყობილობაზე, მაგალითად:

- ბურთზე ბლოკი;
- „ბრტყელი“ – ბურთი გამთამაშებლისკენ, დანარჩენი ოთხი მოთამაშე პირითი ხაზის გასწვრივ;
- დრიბლინგით შეღწევა და ან სროლა ან პასი პერიმეტრზე, ტყორცნისთვის;
- ბურთის შეტანა ტყორცნის ზონაში (ან დრიბლინგით შეღწევა ან პასი პოსტზე), შეუტიეთ კალათს და სცადეთ სროლა
- ბურთის რევერსი (დრიბლინგის შეღწევის ან სროლის შესაძლებლობის შექმნის მცდელობა).



თუ რას აირჩევს კონკრეტული გუნდი, დამოკიდებული იქნება მის გამოცდილებასა და უნარებზე. ახალგაზრდა გუნდთან, ბურთზე ბლოკი შეიძლება დამღუპველი იყოს, რადგან ის მხოლოდ ქმნის სიტუაციას, როდესაც ახლა ორი მცველია ახლოს ან ბურთზე!

ახალგაზრდა გუნდებში ეს წესი შეიძლება ისე მარტივად იყოს გამოყენებული, როგორც თითქოს ბურთი გქონდეს და სროლის პოზიციაზე იყო, ხოდა ისროლე!

შემტევი სტრუქტურის ნაწილი შესაძლოა ასევე იყოს დანიშნული მოხსნაზე მყოფი მოთამაშეებისთვის, რათა გადავიდნენ ტყორცნის ზონაში, რადგან სროლა მალე განხორციელდება.

უფრო გამოცდილ გუნდებთან, ყველაზე მნიშვნელოვანი ელემენტია ბურთის იმ მოთამაშის ხელში ჩაგდება, რომელიც საუკეთესო გადაწყვეტილებას მიიღებს - იქნება ეს სროლის თავად შესრულება, შეღწევა თუ თანაგუნდელზე პასის გაკეთება.

გუნდებმა ასევე უნდა იცოდნენ, თუ ვინ უნდათ რომ ისროლოს – რომელ მოთამაშეს აქვს ბურთის ჩაგდების საუკეთესო შანსი. ეს, ცხადია, დამოკიდებული იქნება თითოეული მოთამაშის უნარზე, მაგრამ ასევე შეიძლება დამოკიდებული იყოს იმაზე, თუ რა "არაშესაბამისობა" არსებობს.

## 2.5.6 ბურთის ბოლო ფლობის თამაშები

"ბურთის ბოლო ფლობა" არის თამაში, სადაც გუნდი ჩამორჩება 1, 2 ან 3 ქულით და ფლობს ბურთს და არის დრო "ერთი ფლობისთვის" - 24 წამამდე. არსებობს ორი განსხვავებული სიტუაცია:

(ა) ფაქტიურად მხოლოდ წამებია დარჩენილი და სროლა ძალიან სწრაფად უნდა განხორციელდეს;

(ბ) მეტი დროა და გუნდები ხშირად „გაიყვანენ“ ათვლის მოწყობილობას, სანამ სროლამდე 5-7 წამი დარჩება. ეს გარკვეულ დროს იძლევა შემტევი მოხსნისთვის და მეორე ბურთის ჩაგდების შესაძლებლობისთვის.

ნებისმიერი სიტუაცია შეიძლება მოხდეს ზოგად თამაშში (მაგ. დაცვითი მოხსნის ალება და ახალი შემტევი გუნდის ბოლო ბურთის ფლობა) ან ბურთის შემოტანა პირითი ან გვერდითა ხაზიდან.

როგორც არ უნდა იყოს სიტუაცია, გუნდში ყველა მოთამაშემ უნდა იცოდეს, როგორ უახლოვდება გუნდი სიტუაციას, იქნება ეს სტრუქტურირებული თამაში თუ წესის გამოყენება (მაგ., დრიბლინგით შეღწევა ტყორცის ზონაში).

გუნდისთვის გამოსაყენებელი სტრუქტურის შედგენისას, ან იმის გადაწყვეტისას, თუ რა უნდა გააკეთონ კონკრეტულ სიტუაციაში, მწვრთნელებმა უნდა გაითვალისწინონ შემდეგი:

- 2 და 3-ქულიანი ტყორცების ვარიანტების ქონა. თითოეულ სიტუაციაში, დარწმუნდით, რომ ყველა მოთამაშემ იცის რას მოითხოვს თამაშის სიტუაცია. როდესაც გუნდი სამი ქულით ჩამორჩება, დაცვამ შეიძლება „დათმოს“ ორქულიანი სროლა (რათა თავიდან აიცილოს ჯარიმა და შეტევას მისცეს „3 ქულიანი თამაშის“ შესაძლებლობა);

- პასის მიღების ერთზე მეტი ვარიანტის ქონა;

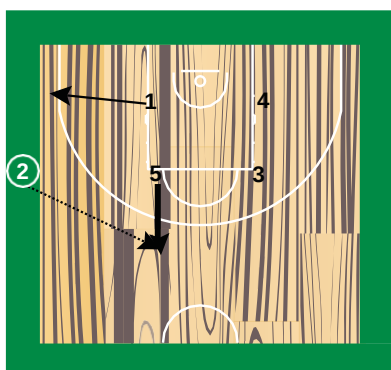
- დარწმუნდით, რომ ვარიანტები რეალისტურია იმ მოთამაშეებისთვის, რომლებიც გყავთ. განსაკუთრებით იუნიორების გუნდებთან, აქვთ თუ არა ფიზიკური ძალა გრძელი პასების სასროლად? იქნება თუ არა მაღალი პასი ეფექტური, თუ მოთამაშეებს არ შეუძლიათ „რგოლზე მაღლა თამაში“;

- გჭონდეთ ვარიანტები, რომლებიც არის რეალისტური „დაჭერა და სროლა“, ასევე სხვადასხვა ელემენტების ქონა (მაგ., დრიბლინგით შეღწევა და პასი ან ბურთის რვერსი). დარჩენილი დრო კარნახობს რა ვარიანტებია რეალისტური;

- აირჩიეთ, ვინ უნდა იყოს პასის ჩამწოდებელი თქვენი კონკრეტული მოთამაშეების მიხედვით და არა იმის მიხედვით, თუ რას შეიძლება თქვას კონკრეტულმა „თამაშმა“. ხშირად მაღალ ჩამწოდებელს შეიძლება ჰქონდეს უპირატესობა, განსაკუთრებით თუ მას იცავს მაღალი მოთამაშე (ჩვეულებრივი ტაქტიკა);

- იყავით თავდაჯერებული და გჯეროდეთ, რომ შეგიძლიათ ქულის მოპოვება. ამის გამომუშავების საუკეთესო გზა არის სიტუაციების "დრო და ანგარიშის" ვარჯიში.

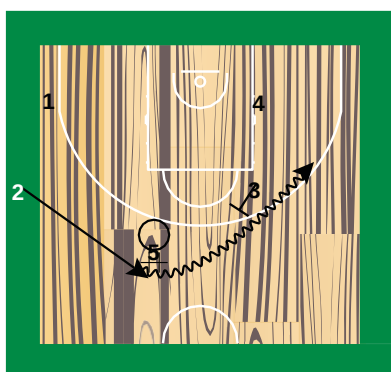
ეს მოსაზრებები ნაჩვენებია შემდეგ მარტივ სტრუქტურაში:



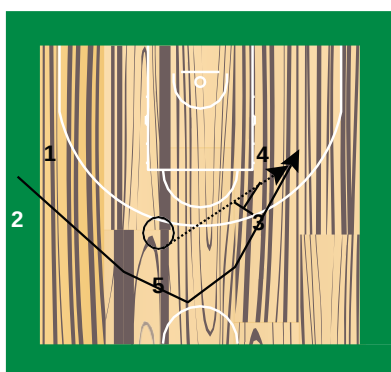
### საწყისი განლაგება

მოთამაშეები თავდაპირველად ეწყობიან "box" განლაგებით

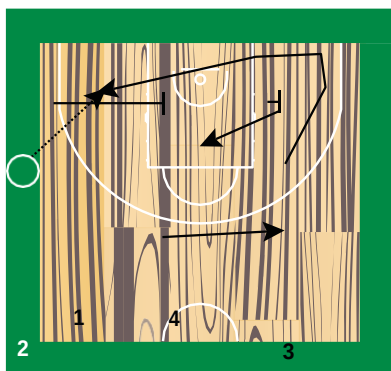
5 ძლიერად იჭრება პერიმეტრზე და 1 ძლიერად იჭრება კუთხეში. თუ ამ პოზიციებზე მყოფი ორი მოთამაშისთვის მხოლოდ "დაჭერის და სროლის" დროა, რათა შეძლონ სროლა პერიმეტრიდან.



თუ ბურთი გადაეცემა 5-ს, 2-ს შეუძლია სპრინტით გასცდეს 5-ისგან ბურთის ხელში მისაღებად, რათა სცადოს დრიბლინგის მიღმა სროლის განხორციელება. მას შემდეგ, რაც ბურთს აიღებს, 2-ს ასევე შეუძლია 3-ისგან ბლოკს მიღმა დრიბლინგი.



ალტერნატიულად, 2-ს შეუძლია გაიჭრას 5-ისგან და 3-ის ბლოკიდან, ფლანგზე პასის მისაღებად.

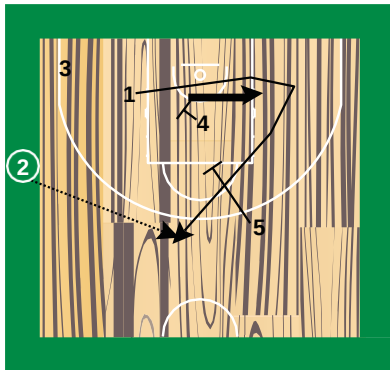


თუ ბურთი თავიდან არ არის გადაცემული არც 5-ზე და არც 1-ზე,

3 იჭრება კუთხისკენ, 1-ის და 4-ის მიერ დაყენებული მერყევი ბლოკიდან.

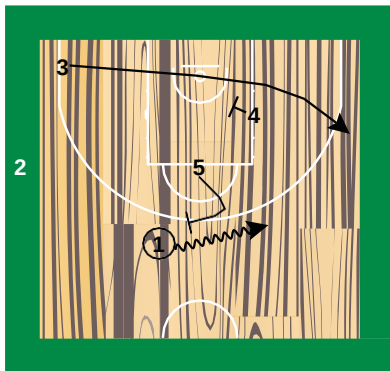
დაბლოკვის შემდეგ, 4 ბრუნდება და ნაბიჯს დგამს ბურთისკენ. 5 გადადის გვერდზე.

3 უნდა გაიჭრას იქ, სადაც უნდა სროლა – ეს შეიძლება იყოს 2-ქულიანი ან 3-ქულიანი ტყორცნა.



1 ახლა გამოდის 4-ის და 5-ის მერყევი ბლოკიდან.

დაბლოკვის შემდეგ, 5 მოძრაობს ბურთისკენ და 4 გადადის საპირისპირო დაბალ პოსტზე



თუ პასი კეთდება 1-ზე, მას შეუძლია გამოვიდეს 5-ის ბლოკიდან, ხოლო 3 კვლავ წყვეტს პირიქითა ხაზს 4-ის ბლოკიდან.

2 შედის თამაშში და შეიძლება მიიღოს საპასუხო პასი სროლისთვის.

დარჩენილი დრო განსაზღვრავს,  
რამდენად განხორციელდება  
ნაჩვენები ვარიანტები. თუ დრო  
ცოტაა, უბრალოდ, ვინც შემომავალ  
პასს დაიჭერს, მან უნდა ისროლოს.

## დამატებითი ცნობები

1. აქვს თუ არა თქვენს გუნდს შეტევის ავტომატური წესი „გვიანი დრო ათვლის მოწყობილობაზე“ სიტუაციაში? განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგებთან, თუ რას აკეთებენ ისინი.
2. როგორ ფიქრობთ, რამდენად ხშირად იღებს თქვენი გუნდი ქულის მოპოვების კარგ შესაძლებლობას პირიტი ხაზიდან ზურთის შემოტანისას? ვინმეს სთხოვეთ, ჩაიწეროს ეს თქვენს შემდეგ თამაშზე - სწორი იყო თქვენი მოლოდინი?
3. გაქვთ თუ არა გვერდითი ხაზის შემტევი თამაში? განიხილეთ სხვა მწვრთნელ კოლეგებთან მათი მიდგომა?
4. თქვენს გუნდში ვის ისურვებდით "ბოლო წამის" 2 ქულიანი ან 3 ქულიანი სროლის შესასრულებლად? განიხილეთ მწვრთნელთან, რომელსაც უყურებია თქვენი გუნდის თამაშისთვის, მისი აზრით ვინ განახორციელებდა ამ სროლებს?





LEVEL 3



# გუნდი

თავი 3  
მმართველობა



# 31 ლიგის წვრთნა

## 3.1.1 ლიგის წვრთნის მახასიათებლები

მწვრთნელობა ლიგაში ჩვეულებრივ ნიშნავს, რომ თქვენი გუნდი:

- თამაშობს შეჯიბრში, რომელიც შედარებით ხანგრძლივია (ზუსტი პერიოდი ძალიან არის დამოკიდებული ლიგაზე). სეზონს ძირითადად აქვს ოთხი განსხვავებული ეტაპი:
- სეზონის წინა;
- რეგულარული სეზონი ("სახლში და სტუმრად" თამაშები);
- პლეი-ოფები (ფინალი);
- სეზონს მიღმა (როდესაც მოთამაშეებმა შეიძლება გააგრძელონ გუნდთან მუშაობა ან შეიძლება ჩაერთონ სხვა პროგრამებში (მაგ. სხვა ლიგებში ან ეროვნული გუნდის ვალდებულებებში) ან შეიძლება დაისვენონ;
- თამაშობს თავიანთი თამაშების ნახევარს სახლში, რომელიც შეიძლება შეიცავდეს უფრო მეტ ყურადღების გაფანტვას მომზადებაში, ვიდრე მაშინ, როდესაც გუნდი "მგასვლაზეა";
- სეზონის განმავლობაში არაერთხელ თამაშობს ერთსა და იმავე მეტოქეებთან;
- ზოგადად აქვს რამდენიმე დღის დასვენება თამაშებს შორის;
- შეიძლება საჭირო გახდეს თამაშებს შორის გამგზავრება და ეს მოგზაურობა შეიძლება იყოს უშუალოდ თამაშის დაწყებამდე ან მნიშვნელოვან დისტანციებზე;
- სეზონის დასასრულს მთლიანი „გამარჯვებებისა და წაგების“ გარდა, მონაცემებმა კონკრეტული გუნდის წინააღმდეგ შესაძლოა განსაზღვროს გუნდის პოზიცია სატურნირო ცხრილში.

მწვრთნელის მიერ გაწეული მომზადების დრო დიდად იქნება დამოკიდებული გუნდზე. აიუნიორების გუნდს შეუძლია კვირაში მხოლოდ ერთხელ ან ორჯერ ივარჯიშოს, პროფესიონალურ გუნდთან შედარებით, სადაც მოთამაშეები ყოველ დღე არიან კლუბში.

მიუხედავად ამ განსხვავებებისა, გასათვალისწინებელია "ლიგის წვრთნის" კონტექსტი (რომელიც განსხვავდება ტურნირის წვრთნისგან).

### შემადგენლობის დაკომპლექტება და გუნდის მერჩევა

მწვრთნელმა უნდა მოითხოვოს კლუბისგან ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ რა დონის კონტროლი ექნება კლუბს მოთამაშეების მერჩევაზე. ზოგიერთ კონტექსტში (მაგ. პროფესიონალური გუნდი) მწვრთნელი შეიძლება აქტიურად იყოს ჩართული მოთამაშეების შეკრებაში, ხოლო სხვა მწვრთნელები (მაგ. იუნიორების გუნდი) შეიძლება აქტიურად არ დაკომპლექტდეს და სანაცვლოდ უნდა შეარჩიონ გუნდი იმ მოთამაშეებიდან, რომლებიც გამოხატავენ თამაშის ინტერესს.

დაკომპლექტებისას მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს შემდეგი:

- მოერიდოს „მოედანზე ყოფნის დროის“ დაპირებებს, რომლებსაც მოთამაშე მიიღებს;
- იმსჯელოს პოტენციურ მოთამაშეებთან გუნდში იმ როლზე, რომელიც, მისი აზრით, მოთამაშემ შეიძლება შეასრულოს;
- განიხილოს მოთამაშეების ჩართვა, რათა დაეხმარონ გუნდის დაკომპლექტებაში;
- განიხილოს განვითარების რა ეტაპზე იმყოფება გუნდი (რეალისტურია თუ არა უახლოეს მომავალში ფინალში თამაში?) და შეიმუშავოს სტრატეგია (კლუბის მიერ დამტკიცებული), რათა დააბალანსოს გამოცდილი მოთამაშეები ახალგაზრდა მოთამაშეებთან მიმართებაში, რომლებსაც გამოვლენილია, რომ აქვთ პოტენციური გამორჩეულები იყვნენ მომავალ წლებში, მაგრამ არა აუცილებლად დაუყოვნებლივ;
- განსაზღვროს თამაშის სტილი, რომელიც, მისი აზრით, წარმატებული იქნება ლიგაში და შეკრიბოს მოთამაშეები, რომლებიც გამოირჩევიან თამაშის ამ სტილში;
- „აიყვანოს ადამიანები და არა მოთამაშეები“ – დრო დაუთმოს პერსპექტიული მოთამაშეების პიროვნების გაცნობას და მოთამაშეების დაკომპლექტებას, რომლებიც მოერგებიან კლუბის კულტურას, მწვრთნელსა და გუნდს;
- „მოუსმინოს სხვების აზრს, მაგრამ მიიღოს საკუთარი გადაწყვეტილება“ – მწვრთნელმა უნდა მოითხოვოს სხვა მწვრთნელების, მენეჯერებისა და ადმინისტრატორების აზრი პოტენციურ მოთამაშეებთან დაკავშირებით, თუმცა საბოლოოდ მწვრთნელმა უნდა მიიღოს საკუთარი გადაწყვეტილება იმის შესახებ,

სურს თუ არა მოთამაშის აყვანა.

ყველაზე დიდი განსხვავება გუნდის დაკომპლექტებასა და შერჩევას შორის არის ის, რომ მწვრთნელი, რომელიც აგროვებს, შეიძლება იყოს უფრო მიზანმიმართული მოთამაშეების იდენტიფიცირებაში, რათა მოერგოს თამაშის კონკრეტულ სტილს. გუნდის არჩევისას ხშირად გონივრულია თამაშის სტილის არჩევა გუნდის იდენტიფიცირების შემდეგ.

გუნდის არჩევისას მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს შემდეგი:

- „მოთამაშეები არ აირჩიონ იმის მიხედვით, რისი გაკეთებაც შეუძლიათ ახლა, არამედ შეარჩიონ ისინი იმის მიხედვით, თუ რის გაკეთებას შეძლებენ, მწვრთნელის აზრით“ – ეს მოიცავს იმის გააზრებას, თუ რამდენად „წვრთნადია“ მოთამაშე და როგორ მოერგება ის გუნდის კულტურას;
- მაგვიოდ მიუთითონ შერჩევის პროცესი (და შეასრულონ იგი!);
- მაქსიმალურად გამოიყენონ მარტივი შეჯიბრებითი ხასიათის აქტივობები – ბევრი მწვრთნელი აწარმოებს „კომპლექსურ“ აქტივობებს ან თამაშის ნიმუშებს, რამაც შეიძლება უპირატესობა მიანიჭოს მოთამაშეებს, რომლებიც ადრე იყვნენ ჩართული პროგრამაში;
- იყენენ მეთოდურები და ჩაინიშნონ შინაშენში, რათა დარწმუნდნენ, რომ ყველა მოთამაშე შეფასებულია;
- მოიძიონ ინფორმაცია სხვა მწვრთნელებისგან;
- გაატარონ მეტი დრო იმ მოთამაშეებთან, რომლებისთვისაც ადრე არ ჩაუტარებიათ წვრთნა (ზოგიერთ კლუბს ექნება თავდაპირველი ტესტირება, რომელიც სპეციალურად განკუთვნილია იმ მოთამაშეებისთვის, რომლებიც ადრე არ იყვნენ ჩართული).

განსაკუთრებით გუნდის შერჩევისას, მწვრთნელები მზად უნდა იყვნენ, რომ გარკვეული უკუკავშირი მიაწოდონ არ არჩეულ მოთამაშეებს, და იუნიორი მოთამაშეების შემთხვევაში, ეს უნდა მოიცავდეს მოთამაშის უწყვეტი განვითარების სფეროებს. უკუკავშირის მიცემისას მწვრთნელმა თავი უნდა აარიდოს სხვა მოთამაშეებთან შედარებას და არ უნდა გააკეთოს კომენტარები ამ კონკრეტულ მოთამაშესთან დაკავშირებით.

### სეზონის წინა თამაში

სეზონის წინა პერიოდის ხანგრძლივობა განსხვავდება სხვადასხვა გუნდში. ხშირად ეს უბრალოდ პერიოდია გუნდის შერჩევისა და მათ პირველ თამაშს შორის!

### სეზონის წინა პერიოდი მნიშვნელოვანი დროა იმისთვის, რომ:

- შექმნათ აერობული ფიტნესი;
- განახორციელოთ ძირითადი შეტევითი და დაცვითი სტრუქტურა, მათ შორის:
  - გადასვლა – შეტევა და დაცვა;
  - ნახევარი მოედანი – შეტევა და დაცვა;
  - შეტევითი ზეწოლა – შეტევა.
- „ექსპერიმენტი“ თამაშის სხვადასხვა სტილში ან სხვადასხვა როლებში მოთამაშეებისთვის. ეს ასევე შეიძლება იყოს კარგი შესაძლებლობა შეაფასოთ გუნდის ახალი წევრები, ასევე ნახოთ რომელმა მოთამაშეებმა „განავითარეს“ თავიანთი თამაში;
- დაიწყეთ ოპონენტების „სკაუტირება“, განსაკუთრებით იმის შესახებ თუ თამაშის რა სტილს შეიძლება მიანიჭონ უპირატესობა და რა მახასიათებლები აქვთ ძირითად მოთამაშეებს.

განსაკუთრებით იუნიორების გუნდების შემთხვევაში, შეტევი და დაცვითი სტრუქტურა შეიძლება იყოს ძალიან მარტივი. მაგალითად:

- შეტევითი გადასვლა შეიძლება უბრალოდ იყოს
  - (ა) "გაირბინეთ ზოლები" (რაც შეიძლება სწრაფად),
  - (ბ) გააკეთეთ პასი წინ და
  - (გ) 2v1 და 3v2 თამაში.
- ანალოგიურად, დაცვითი გადასვლა შეიძლება იყოს
  - (ა) მომხსნელის "გაჰყვება" (ურთულავს სწრაფი პასის გაკეთებას),
  - (ბ) ჯერ კალათის დაცვა და (გ) შემდეგ ზეწოლის მოხდენა ზურთის მფლობელზე.

### გუნდის მომზადება - „როდის“ ისეთივე მნიშვნელოვანია, როგორც „რა“

იმის გათვალისწინებით, რომ ლიგები ტარდება რამდენიმე კვირის ან თვის განმავლობაში, ხშირად ბევრად უფრო მეტხანს, ვიდრე მწვრთნელს აქვს გუნდის წინასასეზონო პერიოდი, არ არის აუცილებელი, რომ მწვრთნელმა „ყველაფერი ჩადოს“ პირველ თამაშამდე.

თავის გეგმაში მწვრთნელმა უნდა დაადგინოს, თუ როდის იქნება წარმოდგენილი თითოეული სხვადასხვა კონცეფცია და ეს შეიძლება მოიცავდეს სეზონის დაწყებამდე ზოგიერთის დატოვებას.

შეცდომაა მწვრთნელების მიერ, პირველ რიგში, სტრუქტურირებულ შემტევ კომპლექტებზე მუშაობა ისე, რომ არ დარწმუნდნენ, რომ მოთამაშეებს აქვთ აუცილებელი საფუძვლები ამ სეტების ეფექტურად შესასრულებლად.

ცხადია, სისტემა და სტრუქტურები, რომლებიც მწვრთნელს შეიძლება ჰქონდეს ლიგის დაწყებამდე, დამოკიდებული იქნება გუნდის უნარსა და გამოცდილებაზე.



ზოგიერთი მწვრთნელი ასევე ირჩევს არ გამოიყენოს თავისი კრებულის/სათამაშო წიგნის სხვადასხვა ასპექტები სეზონის საწყის ნაწილში, რათა გუნდებმა, რომლებიც მათ „სკაუტირებენ“, ვერ დაინახონ ყველა ის სტრატეგია, რაც მათ შეიძლება ჰქონდეთ.

ეს არის ლეგიტიმური ტაქტიკა გამოსაყენებლად, თუმცა, მწვრთნელმა ასევე უნდა იცოდნენ, რომ ხშირად, როდესაც გუნდი თამაშობს კონკურენტულ სიტუაციაში, მწვრთნელი აღიარებს განსხვავებულ საკითხებს, რაზეც საჭიროა მუშაობა, იმის მიღმა, რასაც ვარჯიშზე ხედავენ. ეს შეიძლება იყოს იმის გამო, რომ ვარჯიშზე ყველა მოთამაშემ იცის რას აკეთებს გუნდი და შესაბამისად „ატყუებენ“ ან რეაგირებენ არა იმაზე, რაც ხდება, არამედ იმაზე, თუ რაც უნდა მოხდეს.

ამიტომ, თუ მწვრთნელს სურს სეზონის დასაწყისში თამაშის ზოგიერთი ასპექტის "საიდუმლოდ" შენარჩუნება, მან უნდა მოძებნოს სხვა კონკურენტუნარიანი შესაძლებლობები სავარჯიშოდ - შესაძლოა სხვა გუნდის, ან სხვა მოთამაშეების მოყვანა, რომელთა წინააღმდეგაც შეუძლიათ ივარჯიშონ სტრატეგიაზე.

### მოწინააღმდეგესთან მრავალჯერ თამაშისთვის მომზადება

იმის გამო, რომ გუნდები სეზონის განმავლობაში არაერთხელ ეთამაშებიან ოპონენტებს, ლიგის თამაში იძლევა შესაძლებლობას, იყოთ კარგად მომზადებული. თუმცა, მნიშვნელოვანია, რომ არ ვივარაუდოთ, რომ მეტოქე ითამაშებს ისე, როგორც წინა შემთხვევაში, რადგან:

- ისინი შესაძლოა ახორციელებენ თამაშის ნიმუშებს მთელი სეზონის განმავლობაში;
- მათ შეუძლიათ შეცვალონ ტაქტიკა იმის მიხედვით, თუ რამ გაამართლა (ან არ გაამართლა) ბოლო დროს;
- ბოლო თამაში შეიძლება იყოს განსაკუთრებით კარგი (ან ცუდი);
- ცალკეული მოთამაშეების როლები შეიძლება შეიცვალოს ტრავმის, ფორმის (კარგი ან ცუდი) ან სხვა ფაქტორების გამო.

შესაბამისად, მწვრთნელმა მაინც უნდა დაათვალიერონ მოწინააღმდეგე, მაშინაც კი, თუ მათ აქამდე უთამაშიათ, ვიდრის, სტატისტიკის, ასევე ბოლო თამაშის (ან თამაშების სერიის) შემდეგ გაკეთებული ჩანაწერების გამოყენებით.

მოწინააღმდეგესთან ხელახლა სათამაშოდ მომზადებისას მწვრთნელმა უნდა გადახედოს:

- რამ იმუშავა კარგად ბოლო შემთხვევაზე (მაგ. კონკრეტული დაბლოკვის მოქმედება, დაცვის ტიპი);
- რა ტემპს ანიჭებდა უპირატესობას მოწინააღმდეგე და როგორ ცდილობდნენ გავლენა მოეხდინათ ტემპზე;
- როგორ იცავდა მეტოქე გუნდის შეტევის ძირითად ნაწილებს;
- იყო რაიმე კონკრეტული „მეტოქეობა“, სადაც გუნდს ან განსაკუთრებული უპირატესობა ან მინუსი ჰქონდა.

სეზონის ბოლოს სატურნირო ცხრილში პოზიცია შეიძლება დამოკიდებული იყოს გუნდებს შორის "გაყოფაზე". მწვრთნელები უნდა იცნობდნენ თავიანთი ლიგის კონკრეტულ წესებს, თუმცა ხშირად თუ გუნდები სხვაგვარად თანაბარი არიან (მაგ. მოგებული-წაგებული თამაშების იგივე რაოდენობა), გუნდი, რომელმაც ამ ორ გუნდს შორის თამაშისას მოიგო ყველაზე მეტი თამაში, ან აქვს უკეთესი ქულების განსხვავება მათ შორის, უფრო მაღალ საფეხურზე დაიკავებს ადგილს სატურნირო ცხრილში. ეს დამატებით მნიშვნელობას ანიჭებს თითოეულ თამაშს.

### თამაშის მიმოხილვა და ტაქტიკის შეცვლა

მწვრთნელები გამუდმებით განიხილავენ საკუთარი გუნდის თამაშს და იმდენი დრო მაინც უნდა დაუთმონ საკუთარ გუნდს, რამდენიც მომავალ ოპონენტებს „სკაუტირებაში“. მათი მიმოხილვა უზრალოდ სატურნირო ცხრილის პოზიციების ან „მოგების და წაგების“ ნახვას კიარუნდ მოიცავს, არამედ უნდა აკვირდებოდეს თუ როგორ მუშაობს გუნდი და როგორ მუშაობს თითოეული მოთამაშე.

როდესაც გუნდი კარგად არ თამაშობს, მწვრთნელმა უნდა ჩამოაყალიბოს შეხედულება: (ა) გუნდისთვის არჩეული ტაქტიკა არის შესაბამისი (მაგრამ არა აუცილებლად შესრულებული სტანდარტით); თუ (ბ) გუნდის ტაქტიკა უნდა შეიცვალოს. ამ გადაწყვეტილების მიღებისას გასათვალისწინებელია რამდენიმე ფაქტორი:

- ნებისმიერი ტრავმა, რომელიც გუნდს ჰქონდა;
- მოთამაშის მიერ ტაქტიკის გააზრება;
- გუნდში ცალკეული მოთამაშეების ფიზიკური მახასიათებლები და უნარების დონე (განსაკუთრებით ლიგის სხვა გუნდებთან შედარებით);



- გუნდის წარმატების მიზნები – ფოკუსირება არის მოკლევადიანი (ანუ ჩემპიონობის მოგება ამ სეზონში) თუ გრძელვადიანი (ანუ გუნდის მომზადება კონკურენტუნარიანობისთვის გარკვეული დროის ფარგლებში);
- რამდენ ხანს უწევს მწვრთნელს რაიმე ცვლილებების შეტანა (ეს მოიცავს ორივეს; სეზონის რომელ მომენტში იმყოფება გუნდი და ასევე რამდენად ხშირად ვარჯიშობენ).  
არ არსებობს საბოლოო გაიდლაინი იმის დასადგენად, უნდა შეცვალოს თუ არა მწვრთნელმა ტაქტიკა და რა ცვლილებები უნდა შეიტანოს. ცვლილებებმა არ უნდა „გადააგდოს“ მთლიანად ის, რაც გუნდმა მოამზადა და სამაგიეროდ მწვრთნელს შეუძლია განიხილოს;
- სასტარტო შემადგენლობის ან სათადარიგოს ნიმუშის შეცვლა;
- უფრო მეტად განსაზღვრული იყოს, თუ რა ვარიანტები უნდა გამოიყენოს გუნდმა და თამაშის რომელ მომენტში გააკეთებს ამას (მაგალითად, კონკრეტული „სტარტის“ გამოყენება მომრავ შეტევაზე გადასვლამდე);
- მოთამაშეთა როლების შეცვლა (მაგ. გამთამაშებლის გადაყვანა მსროლელის პოზიციაზე);
- უპირატესობის მინიჭება კონკრეტულ ვარიანტზე, გუნდის შეტევითი და დაცვითი სტრატეგიების ფარგლებში (მაგ. აირჩიონ „ქვემოთ გასვლა“ ზურთის ბლოკის დაცვისას).

### პლეი-ოფები

სხვადასხვა ლიგას ექნება განსხვავებული ფორმატი ფინალებისთვის (ან „პლეი-ოფებისთვის“). გუნდებმა შეიძლება ითამაშონ "უეცარი სიკვდილის" თამაში (მაგ., ერთი თამაშის გამარჯვებული გადადის შემდეგ ეტაპზე) ან შეუძლიათ ითამაშონ სერია (მაგ. პირველი გუნდი, რომელმაც მოიგო 4 თამაში, გადადის შემდეგ ეტაპზე).

როგორც არ უნდა იყოს ფორმატი, სავარაუდოა, რომ კვლავ შეხვდებით მეტოქეს, რომელთანაც უკვე არაერთხელ გითამაშიათ და შესაბამისად, მომზადებისას უნდა გაითვალისწინოთ:

- რამ იმუშავა მათ წინააღმდეგ ადრე (მაგ. ინდივიდუალური შეტაკებები, ტემპი ან თამაშის ნიმუშები) და რა კორექტივები შეიძლება გადაეკეთებინათ;

- ადრე რომელ სფეროებში ჰქონდათ უპირატესობა (მაგ. ინდივიდუალური შეტაკებები, ტემპი ან თამაშის ნიმუშები) და რა კორექტივების შეტანა შეიძლება ამის გასაუმჯობესად;
- შეიტანა თუ არა მეტოქემ რაიმე ცვლილება მათ თამაშში მას შემდეგ, რაც გუნდმა ბოლოს ითამაშა;
- როგორია მოწინააღმდეგე მოთამაშეების ბოლო ფორმა, კერძოდ, სავარაუდოა თუ არა, რომ მოთამაშეებს განსხვავებული როლები ჰქონდეთ (ან სათამაშო დრო, ან პოზიციური როლი), ვიდრე ადრე თამაშობდნენ მათ წინააღმდეგ?

პლეი-ოფებისთვის მომზადებისას მწვრთნელებმა უნდა განჭვრიტონ, რა ცვლილებები შეიძლება შეიტანოს მეტოქემ ტაქტიკაში და, მიუხედავად იმისა, რომ შეიძლება იყოს ობიექტური მონაცემები (მაგ. დაკვირვება, თუ რა გააკეთა მოწინააღმდეგემ სხვა თამაშებში), ის ასევე მოიცავს სპეკულაციის ელემენტს. მოწინააღმდეგის წინა თამაშების ყურების გარდა (რაც, განსაკუთრებით იუნiorების გუნდების შემთხვევაში, შეიძლება რთული იყოს), მწვრთნელს შეუძლია განიხილოს ტაქტიკის შესაძლო ცვლილებების იდენტიფიცირების მცდელობა:

- იმ მოწინააღმდეგე მოთამაშეების მოძიება, რომლებიც საშუალოდ მეტ სროლას აკეთებენ მოწინააღმდეგეებთან თამაშისას - მათ შეუძლიათ უფრო მეტი სროლა აიღონ პლეი-ოფში, ვიდრე ეს იყო მათ წინააღმდეგ თამაშისას რეგულარულ სეზონში;
- ლიგის რომელი გუნდები ჰგვანან ყველაზე მეტად ერთმანეთს და როგორ ითამაშა მეტოქემ მათ წინააღმდეგ - ტაქტიკაში ნებისმიერი განსხვავება შეიძლება გამოყენებული იყოს პლეი-ოფშიც.

### მწვრთნელისთვის სხვა გასათვალისწინებელი ფაქტორებია:

- შეძლებისდაგვარად შეინარჩუნეთ რუტინა პლეი-ოფში იგივე, რაც ჩვეულებრივ სეზონში - თანმიმდევრული მომზადება იწვევს თანმიმდევრულ შესრულებას;
- „კონტროლირებადი საშუალებების კონტროლი“ - პლეი-ოფები ხშირად მოიცავს ადდგენის ხანმოკლე პერიოდს თამაშებს შორის, მეტი მოგზაურობა, მეტი მედია ვალდებულება და ეს შეიძლება ადვილად გახდეს ცუდი შესრულების საბაზი. თუმცა, ელიტური გუნდები არ უშვებენ, რომ მათ კონტროლს მიღმა ფაქტორებმა გაავლენა მოახდინოს თმაშზე და არ აძლევენ უფლებას გუნდის რომელიმე წევრს სხვაგვარად მოიქცეს.

## მაქსიმალური/ვიზუალური შესრულება

სეზონი (წესდომის წინა პერიოდის ჩათვლით) ხშირად ძალიან გრძელია და ხშირად რთულია (თუ არა შეუძლებელი) მაქსიმალური პოტენციალის სრულად გამოვლინება. მართლაც, ელიტარული გუნდის საზომი ხშირად არის ის, თუ როგორ ახერხებენ ისინი გამარჯვებას მაშინაც კი, როცა კარგად არ თამაშობენ.

ცხადია, გუნდს სურს, რომ სეზონის ბოლოს საუკეთესოდ ითამაშოს, თუმცა მწვრთნელები ამაზე ზედმეტი აქცენტის გაკეთებას უნდა მოერიდონ, ბოლოს და ბოლოს გუნდი ჯერ პლეი-ოფში უნდა გადავიდეს! მნიშვნელოვანია, რომ გუნდის მომზადების ნაწილი ფინალისთვის „პიკისთვის“ არის მოლოდინი, რომ შესრულება განსხვავებული იქნება სეზონის განმავლობაში და უნდა გვახსოვდეს, რომ ერთი ცუდი თამაში არ წარმოადგენს „ჩავარდნას“.

ზოგიერთი ტექნიკა, რომელიც დაეხმარება გუნდის მომზადებას სეზონის ბოლოს „პიკისთვის“ არის:

- მიზნებისა და ზომების გამოყენება, რომლებიც ექვემდებარება გუნდის კონტროლს შესრულების შესაფასებლად. მაგალითად, დაცვით გუნდს არ შეუძლია გააკონტროლოს, თუ რამდენად კარგად ისვრის მოწინააღმდეგე ბურთს, თუმცა მათ შეუძლიათ გააკონტროლონ, გაუწიეს თუ არა მოწინააღმდეგის თითოეულ სროლას მეტოქეობა. გუნდმა შეიძლება წააგოს, მაგრამ მეტოქეობა გაუწია ყველა სროლას, ან პირიქით მოიგო, მაგრამ მეტოქეობა გაუწია სროლების ნახევარზე ნაკლებს.
- „თავდაჯერებულობა“ ალბათ ყველაზე მნიშვნელოვანი ელემენტია იმის დასადგენად, არის თუ არა გუნდი (ან მოთამაშე) წარმატებული, ხოლო შესრულებაზე „კონტროლის“ ქონის შეგრძნება ძალზე მნიშვნელოვანია თავდაჯერებულობისთვის.
- მიეცით მოთამაშეებს ფიზიკური დასვენების საშუალება სეზონის განმავლობაში, რაც უნდა მოხდეს ფიზიკური ფორმის შენარჩუნების პერსონალის რჩევებთან ერთად;
- ფიზიკური ფორმის შენარჩუნების პერსონალს დაევალოს იმუშაოს მოთამაშეებთან, რომლებიც თამაშობენ მინიმალურ წუთებს, რათა იმუშაონ თავიანთი ფიტნესის ყველა თვისებაზე, რათა შეინარჩუნონ მოთამაშეები "მატჩისთვის შესაფერის ფორმაში";
- დაწინაურდით, რომ მოთამაშეებს ესმით „ფიზიკური აღდგენის“ მნიშვნელობა და ახორციელებენ შესაბამის აქტივობებს (დამოუკიდებლად თუ გუნდურად);

- პატივი ეცით მოთამაშეებს შორის განსხვავებებს, ზოგიერთ მოთამაშეს სურს კლუბში ყოფნა მთელი დღე, ყოველდღე. სხვები გააკეთებენ "მინიმალურს", მაგრამ თანაბრად შეაფასებენ დროს კლუბს მიღმა;
- წახალისეთ მოთამაშეები, რომ ჰქონდეთ ინტერესები კალათბურთის მიღმა და მიეცით მათ საკმარისი დრო, რომ შეძლონ ასეთი ინტერესების განხორციელება (მათ შორის ოჯახური!);
- სეზონის განმავლობაში მიეცით მოთამაშეებს ფსიქოლოგიური „დასვენება“. დაავალეთ მწვრთნელის ასისტენტებს ან უფროს მოთამაშეებს, წარმართონ სესიები (როგორც მოედანზე, ისე მის ფარგლებს გარეთ) და დანიშნონ ადეკვატური შესვენებები განრიგში;
- სეზონის განმავლობაში ჩართეთ „ჯვარედინი ვარჯიში“ აქტივობები, სადაც მოთამაშეები ასრულებენ არაკალათბურთის აქტივობებს. მაგალითად, თამაშის ბევრი პრინციპი მსგავსია სხვა ინვაზიურ სპორტში (მაგ. ჰოკეი, ფეხბურთი) და ასეთი აქტივობების გამოყენებამ შეიძლება გააგრძელოს გუნდის განვითარება, მაგრამ ასევე მისცეს მათ "შესვენება" ხანგრძლივი სეზონიდან.

## მოწინააღმდეგეების სკაუტირება

"სკაუტირება" უბრალოდ გარკვეული ინფორმაციის მოძიებაა მომავალი მოწინააღმდეგის შესახებ. ლიგაში მოწინააღმდეგის „სკაუტირების“ ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური გზაა მათ წინააღმდეგ თამაში და მწვრთნელმა ყოველი თამაშის ბოლოს უნდა გააკეთოს შენიშვნები, რომლებიც შეიძლება განიხილებოდეს ამ მეტოქესთან ხელახლა თამაშამდე. მოწინააღმდეგის სკაუტირება სამი ნაწილისგან შედგება:

1. მათ შესახებ ინფორმაციის მოპოვება;
2. იმის გადაწყვეტა თუ რას გააკეთებს თქვენი გუნდი ამ ინფორმაციის გათვალისწინებით;
3. თქვენი გუნდისთვის „სკაუტის“ წარდგენა.

## მოწინააღმდეგის შესახებ ინფორმაციის მოპოვება

გუნდის შესახებ ინფორმაციის მისაღებად მრავალი გზა არსებობს, როგორიცაა:

- საუბარი კოლეგებთან, რომლებიც მწვრთნელობენ ლიგაში და უთამაშიათ მათთან;
- სტატისტიკისა და თამაშის შედეგების მიმოხილვა;
- ანგარიშები გაზეთებში ან ლიგის მიერ მოწოდებული ინფორმაცია (მაგ. ვებსაიტზე);
- საკუთარი მოთამაშეებისთვის კითხვის დასმა – ისინი შეიძლება იგნობდნენ სხვა გუნდის ზოგიერთ მოთამაშეს
- გუნდის ყურება.

აქედან რომლის გაკეთებას  
შეძლებთ, დიდწილად  
დამოკიდებულია ლიგაზე,  
რომელშიც ხართ, თქვენი კლუბის  
რესურსებზე და თქვენს ხელთ  
არსებულ დროზე. მწვრთნელების  
უმეტესობას (თუ აქვთ დრო)  
ურჩევნია მოწინააღმდეგის  
"ცოცხლად" ნახვა.

ვიდეო ყოველთვის არ ასახავს მთელ  
მოედანს (განსაკუთრებით  
სატელევიზიო გადაცემა, რომელიც  
ხშირად ფოკუსირებულია ბურთზე)  
და ასევე ძნელია იმის მოსმენა, თუ  
რას ამბობენ მწვრთნელები ან  
მოთამაშეები თამაშის დროს.

ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე  
საკითხი, რაც უნდა  
გაითვალისწინოთ მომავალი  
მოწინააღმდეგის ყურებისას:

|                |                                                                                                                                                                                      |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| საჭირო         | უყურეთ გუნდის გახურებას. ეს კარგი გზაა იმის გასარკვევად, თუ რომელი მოთამაშეები არიან მემარცხენე ან მემარჯვენე და მაჩვენებელია იმისა, თუ რამდენად კარგად ისვრიან ისინი პერიმეტრიდან   |
|                | ჩაინიშნეთ რომელი მოთამაშეები იწყებენ ყოველ მეოთხედს და პირველი ერთი ან ორი შეცვლა ყოველ მეოთხედში                                                                                    |
|                | უყურეთ თამაშს თავიდან ზედმეტი ჩანაწერების გაკეთების გარეშე - ყურადღება გაამახვილეთ გუნდში არსებულ ტენდენციებზე (მაგ. რა დაცვას თამაშობს და არის თუ არა აგრესიული?)                   |
|                | მოამზადეთ მარტივი „სკაუტინგის“ დოკუმენტი, რათა სწრაფად გააკეთოთ ჩანაწერები („მონიშნეთ“ ველები, როდესაც ხედავთ თამაშის ტენდენციებს ან კონცეფციებს).                                   |
|                | გამოიყენეთ ტაიმ-აუტები და სხვა შესვენებები თამაშში, შენიშვნების ჩასაწერად                                                                                                            |
|                | ჩაინიშნეთ თამაშის რომელიმე კონკრეტული სიტუაცია და როგორი იყო მათი რეაგირება (მაგ. 10 ქულით ჩამორჩენილი თამაში, რამდენიმე დარჩენილი წუთით, ისინი გადავიდნენ მთლიანი მოედნის ზეწოლაზე) |
|                | მოუსმინეთ და ნახეთ, თუ გაიგებთ, რას ეძახიან კონკრეტულ თამაშებს                                                                                                                       |
| არ არის საჭირო | იყოთ „ფანი“ – უბრალოდ დააკვირდით და გააანალიზეთ თამაში                                                                                                                               |

სკაუტირების დროს ჯერ უნდა გაითვალისწინოთ, რას აკეთებს გუნდი?  
მერე, რა გავლენა შეიძლება ჰქონდეს მას თქვენს გუნდზე? სკაუტირების ფორმის მაგალითი:

| მოწინააღმდეგე                                                        |  | რა უნდა გავითვალისწინოთ |
|----------------------------------------------------------------------|--|-------------------------|
| გუნდის დაცვა                                                         |  |                         |
| „ერთი ერთზე“ დაცვა                                                   |  |                         |
| აგრესიული თუ პასიური?                                                |  |                         |
| ბურთზე ზეწოლა?                                                       |  |                         |
| გადასვლა გამყოფ ხაზთან?                                              |  |                         |
| როტაცია „დამხმარის დასახმარებლად“?                                   |  |                         |
| „დაბლოკვა“?                                                          |  |                         |
| პოსტის მოთამაშეების ორმაგი დაბლოკვა?                                 |  |                         |
| პასის გადასაცემი ხაზების დაბლოკვა                                    |  |                         |
| ადრე გაშვება, სწრაფი შეტევის გამოსაწვევად                            |  |                         |
| ბურთის ბლოკების დაცვა (გადართვა, ორმაგი, გამჭოლი, ზემოდან ან მიწოლა) |  |                         |
| ბურთის მიღმა ბლოკების დაცვა (გადართვა, გამჭოლი, ქვეშ ან ზემოდან)     |  |                         |
| ზონალური დაცვა                                                       |  |                         |
| განლაგება                                                            |  |                         |
| ხაფანგში გაბმა?                                                      |  |                         |
| ბლოკავენ საჯარიმო ხაზის ტერიტორიას?                                  |  |                         |
| ბლოკავენ სროლის კუთხეს?                                              |  |                         |
| ადვილია მათი დაბლოკვა?                                               |  |                         |
| მიწოდება                                                             |  |                         |
| განლაგება                                                            |  |                         |
| ადების წერტილი                                                       |  |                         |
| ხაფანგში გაბმის ადგილები                                             |  |                         |
| ტრიგერი (საჯარიმო ტყორცნა, ტაიმ-აუტი, ანგარიში)                      |  |                         |

ეს ცხრილი შექმნილია ისე, რომ მწვრთნელმა შეიძლება „მონიშნოს“ დაჩრდილული უჯრები, როდესაც ხედავს კონკრეტულ დაცვით სტრატეგიას, ან შეუძლია გააკეთოს ძალიან მოკლე ჩანაწერი (მაგ., „1/2“ შეიძლება ჩაიწეროს დაჩრდილულ ველში, თუ პრესის ადების წერტილია შუა ზოლი).

ბოლო სვეტში მწვრთნელს შეუძლია დაწეროს შენიშვნები იმის შესახებ, თუ რა შეიძლება გააკეთოს მისმა გუნდმა ამ დაცვითი ტაქტიკის საპასუხოდ.

მსგავსი ცხრილის გამოყენება შეიძლება გუნდის შეტევისთვისაც, განსაკუთრებით შემდეგის გათვალისწინებით:

- სწრაფი შეტევა - ცდილობენ შეტევას? რა იწვევს მას?
- ნახევარი მოედანი - რა განლაგებაა? რამდენად კარგად ამოძრავებენ ისინი ბურთს? კარგად იჭრებიან?
- შემტევი სეტები - თამაშობენ თუ არა რომელიმე კონკრეტულ სეტს ან მოქმედებას (მაგ., „Flex“ ან „Horns“). როგორ აღნიშნავენ, რა თამაში უნდა გამოიყენონ (ცერბალური თუ ვიზუალური ნიშნები)?
- ტემპი - კონტროლირებადი გუნდია თუ ურჩევნიათ სწრაფი ტემპი?
- დასდევნ თუ არა შემტევი მოხსნას - მცველები, ფორვარდები?
- ორგანიზებული არიან ზონალური დაცვის წინააღმდეგ - ცდილობენ შიდა სროლებს თუ გარე სროლებს?
- რა ბლოკებს იყენებენ? „ბლოკავენ ბლოკის დამცენებელს“?



ცალკეულ მოთამაშეებთან დაკავშირებით, მწვრთნელმა შეიძლება ჩაინიშნოს:

- რომელია მათთვის სასურველი ხელი?
- „მსროლელია“ თუ „მტარებელი“?
- ცდილობენ პასის გაკეთებას?
- რომელი მიმართულებით ურჩევნიათ ტარება (ხშირად მარჯვენა ხელის მოთამაშეს შეიძლება მარცხნივ ტარება ერჩივნოს)
- აკეთებენ „დაბლოკვას“ დაცვითი მოხსნის სიტუაციებში? მისდევნენ თუ არა შემტევ მოხსნებს?
- ბლოკის დამყენებელია თუ იღებს ბლოკებს?
- პოსტის მოთამაშეები უხვევენ მარცხნივ, მარჯვნივ თუ სახით კალათისკენ არიან?

### გადაწყვეტა, თუ რას გააკეთებს თქვენი გუნდი

მოწინააღმდეგის თამაშის ყურების შემდეგ, მწვრთნელს შეიძლება ჰქონდეს თავდაპირველი აზრები შეტაკებებზე ან თამაშის კონკრეტულ პრინციპებზე (მაგალითად, ზონალური დაცვის თამაში ან შეტევაში კონკრეტული „შეტაკების“ იზოლირება). დახვეწილობის დონე, რომელიც მწვრთნელს შეუძლია გამოიყენოს, დამოკიდებული იქნება მისი გუნდის გამოცდილებაზე და უნარებზე. მაგალითად, მწვრთნელმა შეიძლება შეამჩნიოს, რომ მათმა მომავალმა მეტოქემ არ ითამაშა კარგად ზონალური დაცვის წინააღმდეგ. თუმცა, თუ საკუთარ გუნდს არ აქვს ნავარჯიშევი ზონალურ დაცვაზე, ეს შეიძლება არ იყოს სტრატეგია, რომლის გამოყენებაც მათ შეუძლიათ.

მწვრთნელის თამაშის გეგმა უნდა ეყრდნობოდეს იმას, რაზეც მუშაობდა გუნდთან ერთად. ამან ასევე შეიძლება აიძულოს მწვრთნელი, შემოიტანოს თამაშის გარკვეული პრინციპები, რომელთა გაკეთებასაც ის მოგვიანებით აპირებდა (მაგ., თუ მოწინააღმდეგე თამაშობს ზეწოლის მთლიანი მოედნის დაცვას, მწვრთნელს შეიძლება დასჭირდეს გუნდის სტრატეგიების დაფარვა, რათა „დაარღვიოს ზეწოლა“).

### საკუთის მომზადება

ლიგის სიტუაციაში, მწვრთნელს, ზოგადად, ექნება გარკვეული დრო, რათა მოემზადოს და წარუდგინოს გუნდს თავისი "საკუთი" - მაქსიმალური ეფექტურობისთვის, რეკომენდებულია საკუთმა ყურადღება გაამახვილოს არა მოწინააღმდეგეზე, არამედ იმაზე, თუ რას გააკეთებს გუნდი.

მწვრთნელმა უნდა გაუძღოს ცდუნებას, თქვას ყველაფერი, რაც მან იცის მოწინააღმდეგის შესახებ (რადგან ამან შეიძლება დათრგუნოს ზოგიერთი მოთამაშე), ამის ნაცვლად, უნდა წარმოადგინოს რაც შეიძლება ნაკლები ინფორმაცია.

საკუთი შეიძლება წარმოდგენილი იყოს სხვადასხვა გზით და მწვრთნელმა უნდა იცოდეს სხვადასხვა სწავლის სტილი, რომელიც შეიძლება ჰქონდეს მის მოთამაშეებს.

### საკუთის წარდგენა

ყველა წარმოდგენილი ინფორმაციის გათვალისწინებით, მწვრთნელი ფრთხილად უნდა იყოს, რომ არ დააფრთხოს გუნდი, მაშინაც კი, როდესაც მწვრთნელმა შეიძლება დაიჯეროს, რომ მისი გუნდისთვის თამაშის მოგება ნაკლებად სავარაუდოა. ამ სიტუაციაში ზოგიერთი ძირითადი მიზნების იდენტიფიცირება (გარდა საბოლოო ანგარიშისა) შეიძლება იყოს მომგებიანი.

მაგალითად, მწვრთნელმა შეიძლება დაისახოს მიზანი მოხსნებისთვის, იძულებითი ბრუნვებისთვის ან თამაშის სხვა ელემენტებისთვის. მართლაც, მიზნის დასახვა, როგორც არის პოწინააღმდეგესთან 4 ქულის ფარგლებში ყოფნა ყოველ 5 წუთში, შეიძლება კარგი აქცენტი იყოს. თამაშში ის საშუალებას მისცემს მწვრთნელს „გადატვირთვა“ გააკეთოს ყოველ 5 წუთში, განურჩევლად საერთო თამაშის სიტუაციისა.

თუ მიზანი, ყოველ 5 წუთში "4 ქულაში" ყოფნა, მიღწეულია, გუნდმა შეიძლება მაინც წაგოს 30 ქულით, თუმცა შეძლებს მიზნის მიღწევის შედეგად თავდაჯერებულობის მოპოვებას.

### წერილობითი საკუთი

მწვრთნელს შეუძლია მოამზადოს შენიშვნები მოთამაშეებისთვის მომავალი თამაშის შესახებ, რომელიც შეიძლება შეიცავდეს ინფორმაციას მოწინააღმდეგის ან კონკრეტული მოთამაშეების შესახებ და უნდა შეიცავდეს იმას, თუ რას გააკეთებს მათი გუნდი (მათ შორის, ნებისმიერი შეტაკება, რომელიც მწვრთნელს შეიძლება ერჩივნოს). არსებული ინფორმაციის დონე დამოკიდებული იქნება გუნდის გამოცდილებაზე - რაც უფრო გამოცდილია გუნდი, მით მეტი ინფორმაცია შეიძლება მოისურვონ. მწვრთნელმა შეიძლება მოხსენება წაიკითხოს ვარჯიშის დაწყებამდე, მაგრამ უზრალოდ დოკუმენტის წაკითხვა არ არის საკმარისი - მოთამაშეებს შეუძლიათ თავად წაიკითხონ იგი. მწვრთნელმა უნდა მიაწოდოს ძირითადი ინფორმაცია და შემდეგ გადასცეს ანგარიში, რომელიც ასაბუთებს ამ ძირითად პუნქტებს.

## ვიდეო

შესაძლოა, მწვრთნელმა შეძლო მოწინააღმდეგის ვიდეოჩანაწერის მოპოვება და შეიძლება სურდეს აჩვენოს გარკვეული ტენდენციები, რაც მოწინააღმდეგეს აქვს (როგორც გუნდი ან ცალკეული ინდივიდები). ამ კადრების მომზადებისას მწვრთნელი უნდა დარწმუნდეს, რომ ისინი მეტოქეს უკეთესად არ აჩვენენ. გამოცდილი სპორტსმენების შემთხვევაში, შესაძლოა თამაშის (ვიდეოში ან პირდაპირ თეერში) ან თამაშის ნაწილის თავად ყურებაც კი ამჯობინონ. ამის გაკეთების შემთხვევაში, მწვრთნელმა უნდა გამოყოს დრო, რომ სპორტსმენებმა ისაუბრონ იმაზე, რასაც დააკვირდნენ (ეს შეიძლება გაკეთდეს თამაშის ნახევარ დროზეც კი). ამ დისკუსიაში მწვრთნელს შეუძლია დარწმუნდეს, რომ ნებისმიერი პუნქტი, რომელიც მათი დაკვირვების ქვეშ მოექცა, ასევე შედის ვიდეოში, მაგრამ უმეტესი დრო სპორტსმენებს უნდა მისცეს სასაუბროდ.

თუმცა, იუნიორი სპორტსმენების შემთხვევაში, შეიძლება უფრო ეფექტური იყოს საკუთარი გუნდის ვიდეო, სადაც ნაჩვენებია მაგალითები, თუ სად შეასრულა გუნდმა ცნებები, რომლებიც საჭირო იქნება ამ მოწინააღმდეგის წინააღმდეგ. ასეთ ვიდეოს უნდა ჰქონდეს ბალანსი წარმატებულ მაგალითებსა და მათ შორის, სადაც შესრულება იყო ცუდი.

ვიდეო სესიები უნდა იყოს მოკლე და შეიძლება იყოს უფრო ეფექტური მცირე ჯგუფებთან, ვიდრე მთელ გუნდთან. მაშინაც კი, 7-10 წლათი იქნება მოთამაშეთა უმეტესობის კონცენტრაციის ხარისხი.

## დაფა

მწვრთნელს შეუძლია უბრალოდ ისაუბროს გუნდთან სკაუტის შესახებ, შესაძლოა გამოიყენოს დაფა თამაშის რაიმე კონკრეტული პრინციპის საჩვენებლად. ისევ და ისევ, ეს უნდა იყოს მოკლედ და მისი ფოკუსირება საბოლოო ჯამში უნდა იყოს იმაზე, თუ რას აპირებს გუნდი და არა მის მოწინააღმდეგეზე.

## “რეპეტიციის გავლა”

ვარჯიშზე, მწვრთნელს შეუძლია გამოიყენოს აქტივობები იმ კონკრეტული ტაქტიკის შესასრულებლად, რომელიც მას სურს მოწინააღმდეგის წინააღმდეგ გამოსაყენებლად. ამის გაკეთებისას, ცხადია, აუცილებელია, რომ გუნდმა ასევე ითამაშოს ისე, როგორც სავარაუდოდ მოწინააღმდეგე ითამაშებს. თუმცა, იმის ნაცვლად, რომ დახარჯოს დრო სწავლებაზე „ეს არის ის, რასაც ჩვენი მოწინააღმდეგე გააკეთებს“, მწვრთნელმა უნდა წარმოადგინოს ეს აქტივობა „ეს არის ის, რასაც ჩვენ გავაკეთებთ“.

"რეპეტიციის გავლის" შეკრება ყველაზე ეფექტურია, თუ ის აძლიერებს ცნებებს, რომლებიც გუნდმა ადრე გამოიყენა. ამ დროს ახალი კონცეფციის დანერგვა ნაკლებად სავარაუდოა, რომ ეფექტური იყოს, განსაკუთრებით იუნიორი სპორტსმენებისთვის.

## საკუთარი გუნდის სკაუტირება

მწვრთნელისთვის შეიძლება სასარგებლო იყოს საკუთარი გუნდის „სკაუტირება“ ან კოლეგისთვის თხოვნა, რომ ეს გააკეთოს, რადგან ამან შეიძლება მოგაწოდოთ სასარგებლო ინფორმაცია გუნდის პროგრესის შესახებ საერთო მიზნებისკენ.

თუ მწვრთნელს ჰყავს მწვრთნელის ასისტენტი, ასევე შეიძლება სასარგებლო იყოს სავარჯიშო თამაშის მოწყობა, სადაც მწვრთნელის ასისტენტი წაუძღვება გუნდს, ხოლო მწვრთნელი დააკვირდება მაყურებლის ადგილიდან. ამან შეიძლება უზრუნველყოს მწვრთნელის ასისტენტისთვის უკუკავშირის მიცემა, რაც კარგი იქნება მისი განვითარებისთვის. შეიძლება ისე მოხდეს, რომ მწვრთნელის ასისტენტმა მწვრთნელისგან განსხვავებული გადაწყვეტილებები მიიღოს, რაც საშუალებას აძლევს მწვრთნელს დააკვირდეს მოთამაშეებს ან გუნდს განსხვავებულ სიტუაციაში.

თუ იღებთ თქვენი გუნდის ვიდეოებს, მწვრთნელმა უნდა სთხოვოს, მას ვინც იღებს ვიდეოს, არ გააკეთოს კომენტარები თამაშის დროს (რასაც ვიდეო ხშირად იწერს). გუნდისთვის ვიდეოს ჩვენებისას, მწვრთნელმა ყოველთვის უნდა გამოთქვას ხმა, იმ შემთხვევაში, თუ ვიდეოზე ისმის კომენტარები, რომლებიც შესაძლოა მოთამაშისთვის საწყენი იყოს.





---

## დამატებითი ცნობები

---

1. განიხილეთ სხვა სპორტის მწვრთნელთან (რომელიც ასპარეზობს „ლიგის თამაშში“):
  - ა. რა ტაქტიკა უნდათ სეზონის დაწყებამდე;
  - ბ. ნერგავენ თუ არა ტაქტიკას სეზონზე;
  - გ. როგორ უზრუნველყოფენ, რომ მათმა გუნდმა სეზონის ბოლოს საუკეთესოდ ითამაშოს.
2. რა ჩანაწერებს ინახავთ თამაშის შემდეგ? გეხმარებათ თუ არა ეს ჩანაწერები ამ გუნდთან მომდევნო თამაშისთვის მომზადებაში? განიხილეთ სხვა მწვრთნელ კოლეგებთან მათი მიდგომა.
3. რა მიზნებს დაუსახავთ იუნიორების გუნდს, როდესაც ისინი ეთამაშებიან მეტოქეს, რომელმაც სეზონის დასაწყისში 30 ქულით დაამარცხა? რა მიზნებს დაუსახავდით, თუ თქვენმა გუნდმა დაამარცხა მომავალი მეტოქე სეზონის დასაწყისში 30 ქულით?
4. განიხილეთ შემდეგი მოსაზრება მწვრთნელ კოლეგებთან: იუნიორების გუნდებთან (15 წლამდე) თქვენი ყურადღება უნდა გამახვილდეს იმაზე, თუ როგორ თამაშობენ ისინი და არა ტაქტიკის შეცვლაზე კონკრეტული ოპონენტების გათვალისწინებით.

# 32 გუნდის მომზადება (ხანგრძლივი) სატურნირო თამაშისთვის

## 32.1 ხანგრძლივი სატურნირო თამაშის მახასიათებლები

*„ხანგრძლივ ტურნირებს“ ჩვეულებრივ თამაშობენ წარმომადგენლობითი გუნდები, მოთამაშეებით, რომლებიც არჩეულნი არიან სხვადასხვა გუნდებიდან (მაგ. ეროვნული გუნდებიდან).*

„ტურნირის თამაში“ უნიკალურია მრავალი ასპექტით და ხასიათდება შემდეგით:

- გუნდს, სავარაუდოდ, ჰქონდა შეზღუდული დრო ერთად მომზადებისთვის და შეიძლება შედგებოდეს მოთამაშეებისგან, რომლებიც ყველა „სტარტერები“ არიან თავიანთ სხვა გუნდებში;
- თამაში ხდება მოკლე დროში, არაუმეტეს 2 კვირისა;
- გუნდს, შედარებით ცოტა დრო აქვს დასასვენებლად თამაშებს შორის (შესაძლოა 24-48 საათი) და იუნიორთა ტურნირებში, შეიძლება ერთ დღეს ერთზე მეტი თამაში ითამაშონ;
- გუნდები, დაჯგუფებულნი არიან „პულებად“ და საწყის 2-3 თამაშში შედეგმა შეიძლება განსაზღვროს, თუ სად იქნება გუნდი ტურნირზე. რეგულარულად, გუნდმა შეიძლება წააგოს მხოლოდ ერთი თამაში (მეოთხედფინალი) და არ მოიპოვოს ადგილი ტოპ 4-ში;
- თამაშის ცვალებადი დრო, თამაშებით დილით, შუადღისას და ღამით;
- თითოეულ მოწინააღმდეგესთან თამაში მხოლოდ ერთხელ.

„ტურნირის თამაშზე“ ხშირად ბევრი ყურადღების გამფაცავი ფაქტორი იქნება სპორტსმენებისთვის, რომლებიც არ არის წარმოდგენილი მთელი ლიგის განმავლობაში, როგორცაა:

- სახლიდან შორს ცხოვრება;
- ტურნირი შეიძლება იყოს „მულტი-სპორტული“ ღონისძიების ნაწილი, რომელშიც სხვადასხვა სპორტია, რომლებიც სხვადასხვა დროს მთავრდება (ჩვეულებრივ, კალათბურთი გრძელდება მთელი ღონისძიების განმავლობაში);
- დიეტის, ძილის რეჟიმის შეცვლა (თამაშის სხვადასხვა დროის გათვალისწინებით) და შესაძლო სოციალური ურთიერთობის პრობლემები, რომლებიც გამოწვეულია „ერთად ცხოვრებით“.

**გუნდის მომზადებისას მთავარი, რაც მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს, არის:**

- გუნდის შერჩევა;
- მწვრთნელების ასისტენტებისა და „დამხმარე პერსონალის“ შერჩევა
- გუნდის „სათამაშო წიგნი/კრებულის“ - მზადება იმისთვის, რასაც ისინი გააკეთებენ მოედანზე;
- „მოედნის მიღმა“ ორგანიზება – ტურნირის გაერთიანება;
- ტურნირის წესების გაგნობიერება.

## 322 ხანგრძლივი ტურნირები - გუნდის შერჩევა

*ტურნირზე მოასპარეზე გუნდს ხშირად უწოდებენ "ყველა ვარსკვლავის/ოლ-სტარ" გუნდს, თუმცა ეს არ არის უბრალოდ 10 ან 12 "საუკეთესო" მოთამაშის შერჩევა.*

მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს შემდეგი:

- თამაშის სტილი, რომელიც სურს გუნდისთვის;
- „ბალანსის“ მქონე გუნდი (მცველები, ფორვარდები და ცენტრები);
- შერჩევის პოლიტიკა და კრიტერიუმები, რომელიც დადგენილია გუნდზე პასუხისმგებელი ორგანოს მიერ.

მწვრთნელს ექნება შეზღუდული რაოდენობის სესიები მოთამაშეებთან გუნდის არჩევისთვის. ამ სესიებმა უნდა მისცეს მოთამაშეებს "თამაშის" საშუალება, რაც მათ შესაძლებლობას მისცენ გამოავლინონ თავიანთი უნარები. აქტივობების უმეტესობა უნდა იყოს შეჯიბრებითი ხასიათის, იქნება ეს 1x1, 4x4, "უპირატესობის / არახელსაყრელი პირობის" სიტუაცია (მაგ. 2x1) თუ 5x5. მწვრთნელმა შეიძლება ცოტა ასწავლოს სესიის განმავლობაში, თუმცა ის ცდილობს შეაფასოს, რამდენად „წვრთნადები“ არიან სპორტსმენები.

როგორც წესი, მწვრთნელს შეუძლია „დააყენოს“ ის, რაც მას უნდა, რომ გაკეთდეს აქტივობაში (მაგ. ბურთის რევერსი, ქვემოთ ბლოკით) და ეს შეიძლება ასახავდეს ან შეიცავდეს კონცეფციებს, რომლებიც მას სურს გამოიყენოს გუნდთან ერთად ტურნირში.

სამწვრთნელო შტაბმა თითოეული სპორტსმენი უნდა შეაფასოს იმის მიხედვით, თუ რა წვლილის შეტანა შეუძლია მას გუნდში ამ ტურნირზე. ეს მოიცავს მოთამაშის შეფასებას შემდეგზე:

- უნარის დონე;
- გუნდში რამდენიმე როლის შესრულების მრავალფეროვნება;
- დამოკიდებულება – „მიიღებს“ თუ არა თავის როლს გუნდში, განსაკუთრებით თუ ეს როლი სავარაუდოდ იქნება „არასტარტერი“;
- გუნდის კონცეფციების გააზრება და რამდენად რეაგირებს წვრთნაზე.

იდეალურ შემთხვევაში, მწვრთნელს ექნება შესაძლებლობა უყუროს მოთამაშის თამაშს შერჩევის სესიამდე, თუმცა უფრო სავარაუდოა, რომ მას ნანახი ეყოლება ზოგიერთი, მაგრამ არა ყველა სპორტსმენი. ეს განსაკუთრებით აرتულებს შერჩევას, რადგან მწვრთნელმა შესაძლოა უპირატესობა მიანიჭოს სპორტსმენებს, რომლებსაც იცნობს.

შერჩევის პოლიტიკა მოიცავს პროცესს, რომელიც მწვრთნელმა უნდა დაიცვას. რეკომენდირებულია, მწვრთნელმა:

- მოიძიონ ინფორმაცია მწვრთნელთა „ჯგუფისგან“;
- შერჩევის პროცესში ჩართულმა ყველა მწვრთნელმა გააკეთოს მოკლე შენიშვნები თითოეული სპორტსმენის შესახებ;
- შესარჩევ შეხვედრაზე, დაამუშავონ სპორტსმენების სრული სია, რომლებიც განიხილებიან და დააჯგუფონ ისინი იმ როლებში, რომელთა შესრულებაც შეუძლიათ გუნდში (მცველი, ფორვარდები და ცენტრი). ყველა სპორტსმენი უნდა მოხვდეს კატეგორიაში და ეს უზრუნველყოფს, რომ არც ერთი სპორტსმენი შეუმჩნეველი არ დარჩება. სპორტსმენი შეიძლება მოხვდეს ერთზე მეტ კატეგორიაში;
- მწვრთნელებმა უნდა განიხილონ თითოეული სპორტსმენი ყოველი სესიის შემდეგ, სიაში ლოგიკურად (მაგ. ანბანურად) იმუშაონ, რადგან ეს დაეხმარება მწვრთნელებს დაადგინონ, არიან თუ არა ისეთი სპორტსმენები, რომელთაგანაც სურთ „მეტის“ ნახვა.

## 323 ხანგრძლივი ტურნირები - გუნდის მომზადება ტურნირამდე

*მწვრთნელს ხშირად ძალიან შეზღუდული მოსამზადებელი დრო ექნება გუნდთან, ხანგრძლივი ტურნირის დაწყებამდე. შესაძლოა რამდენიმე დღე.*

ტურნირამდე პერიოდის განმავლობაში მოთამაშე შეიძლება იყოს ჩართული სხვა გუნდში ან შეიძლება იყოს "სეზონის მიღმა" შესვენებაზე. ნებისმიერ შემთხვევაში, მწვრთნელმა უნდა მოაგვაროს, რომ კონტაქტი ჰქონდეს სპორტსმენებთან ტურნირის დაწყებამდე.

მწვრთნელმა უნდა შეინარჩუნოს კონტაქტი სპორტსმენებთან, რათა:

- შეამოწმოს მათი ფიტნესი, განსაკუთრებით იმის გასაგებად, თუ რა პროგრესი აქვს ტრავმის რეაბილიტაციის ან დაავადების მკურნალობაში;
- დარწმუნდეს, რომ მოთამაშეს ესმის, რა როლი სურს მწვრთნელს, რომ შეასრულოს გუნდთან ერთად ტურნირზე;
- გააცნოს ინფორმაცია ტურნირის შესახებ (მაგ. თამაშის განრიგი, განსახლების ორგანიზება, მოგზაურობის დაგეგმვა და ა.შ.) – ხშირად ეს შეიძლება მიწოდებული იყოს გუნდის მენეჯერის მიერ.

მიუხედავად იმისა, რომ სოციალური მედია შეიძლება იყოს ეფექტური გზა კონტაქტის შესანარჩუნებლად, მწვრთნელისთვის ხშირად უკეთესია რეგულარულად ისაუბროს მათთან, რადგან ეს ხელს შეუწყობს მოთამაშესთან ურთიერთობის დამყარებას. ეს შეიძლება ასევე განაწილდეს მთავარ მწვრთნელსა და მათ ასისტენტებს შორის, თუმცა ბევრ მოთამაშეს ურჩევნია მთავარ მწვრთნელთან ჰქონდეს კონტაქტი.

ტურნირის დაწყებამდე მწვრთნელს შეუძლია ასევე გაუზიაროს ტექნიკური ინფორმაცია თავის მოთამაშეებს, როგორცაა:

- „სათამაშო წიგნი/კრებული“, იმის შესახებ თუ რა სტრატეგიებსა და ტაქტიკას გამოიყენებს გუნდი ტურნირზე;
- სავარაუდო ოპონენტების (როგორც გუნდების, ასევე მოთამაშეების) შესახებ ინფორმაციის სკაუტირება;
- უფროსი სპორტსმენების შემთხვევაში, მწვრთნელმა შეიძლება მოითხოვოს მათი მონაწილეობა გუნდურ ტაქტიკაში ან სკაუტინგში.

## 324 ხანგრძლივი ტურნირები - სკაუტირება

### მოწინააღმდეგეების სკაუტირება

მოწინააღმდეგის „სკაუტირება“

ტურნირზე მსგავსია ლიგის თამაშში მათი სკაუტირებისა, მაგრამ არის მნიშვნელოვანი განსხვავებები:

- ნაკლები შესაძლებლობა მათთან თამაშამდე მათი სკაუტირების;
- ნაკლები დრო რჩება „სკაუტის“ მოსამზადებლად და გუნდში წარდგენისთვის;
- კვირის დასაწყისში, თქვენ არ გეცოდინებათ, ვის ეთამაშებით კვირის ბოლოს - შეიძლება რამდენიმე გუნდის ვარიანტი იყოს - შეძლებთ ყველას სკაუტირებას?
- ტურნირის დროს მწვრთნელები დიდ დროს ატარებენ შეჯიბრის ადგილზე, ადევნებენ თვალს შესაძლო მეტოქეებს. თქვენ შეგიძლიათ მიიღოთ ამ ოპონენტების ვიდეო-კადრები. რამდენად სასარგებლოა ეს, დამოკიდებული იქნება იმაზე, თუ რა რესურსები აქვს მწვრთნელს:
- აქვს თუ არა მწვრთნელს ტელევიზორი/კომპიუტერი ვიდეოების საყურებლად?
- აქვს თუ არა მწვრთნელს პროგრამული უზრუნველყოფა, რომელიც ვიდეოს მცირე სეგმენტებად დაყოფის საშუალებას იძლევა? პროგრამული უზრუნველყოფა ამას ავტომატურად აკეთებს (ვიდეოს „კოდირებით“) თუ ეს მექანიკური პროცესია?
- თუ თამაშები ტელევიზორშია, შეიძლება მათი ჩაწერა? თუ ჩაწერილია, როგორ ხვდება ის ფორმატში, სადაც პროგრამულ უზრუნველყოფას შეუძლია მისი დაშლა?
- არის მწვრთნელის ასისტენტი, რომელსაც შეუძლია დაეხმაროს ან პასუხისმგებლობა აიღოს ვიდეოს მომზადებაზე?
- აქვთ თუ არა მწვრთნელებს დრო ვიდეოს მოსამზადებლად? მათ შეუძლიათ ზოგიერთი, მაგრამ არა ყველა, თამაშის გაკეთება.

უმეტეს შემთხვევაში, მწვრთნელი მოწინააღმდეგის სკაუტირებას გააკეთებს მათი თამაშის ყურებით.

ტურნირის დროს მწვრთნელს შეიძლება 24 საათზე ნაკლები დრო ჰქონდეს მეტოქის ვინაობის გაგებასა და თამაშს შორის. ამ დროისთვის შეუძლებელია გრძელი „სკაუტების“ მომზადება და არც მოთამაშეები შეძლებენ ამ ინფორმაციის ათვისებას.

თქვენი გუნდისთვის „სკაუტის“ წარდგენის ფოკუსი უნდა იყოს იმაზე, თუ რას გააკეთებს თქვენი გუნდი. თქვენ შეგიძლიათ დააყენოთ კონკრეტული მიზნები, რომლებიც დაკავშირებულია იმასთან, რასაც დააკვირდით თქვენს მოწინააღმდეგესთან მიმართებაში (მაგ. მიზანი დაცვითი მოხსნისთვის, როდესაც მოწინააღმდეგე კარგი შემტევი მოხსნითი გუნდია). თქვენ ასევე შეგიძლიათ აირჩიოთ

კონკრეტული ტაქტიკა (მაგ. ზონის თამაში, თამაში ხაფანგის დაცვაზე) მოწინააღმდეგეზე დაკვირვების საფუძველზე.

ივარჯიშებს თუ არა გუნდი ან ტურნირის განმავლობაში, მწვრთნელის გადასაწყვეტია (ჩავთვალოთ, რომ ადგილი ხელმისაწვდომია) და ამაზე გავლენას მოახდენს თამაშების ჩატარების დრო და ის, თუ რა იქნება მოთამაშეებისთვის უკეთესი, ვარჯიში თუ დასვენება. თუ გუნდი ვარჯიშობს, ეს იძლევა შესაძლებლობას გაიაროს კონკრეტული ტაქტიკა, რომელიც გუნდს სურს გამოიყენოს მომავალ თამაშში.



325

## ხანგრძლივი ტურნირები - მოთამაშეების ჯანსაღად ყოფნა

*ხანგრძლივი ტურნირები ფიზიკურადაც და გონებრივადაც დამღლეოლი იქნება როგორც მწვრთნელებისთვის, ასევე მოთამაშეებისთვის და მწვრთნელი უნდა ეცადოს, რომ კვირის ბოლოს მოთამაშეები ჯანმრთელად იყვნენ.*

ზოგიერთი ძირითადი მოსაზრებაა:

- ტურნირის დროს ფიზიკური აღდგენის ტექნიკის გამოყენება;
- დარწმუნებით, რომ მოთამაშეები ისვენებენ საკმარისად კვირის განმავლობაში, მათ შორის, როგორც საკმარისი ძილის, ასევე დღის განმავლობაში დასვენების ჩათვლით. ხშირად კინოში წასვლის არჩევა (რომელიც არამომრავი აქტივობაა) შესაძლოა უკეთესი აქტივობა იყოს, ვიდრე „ღირშესანიშნაობების“ დათვალიერება, რომელიც შეიძლება მოიცავდეს ბევრ სიარულს;
- მიეცით მოთამაშეებს კალათბურთისგან „დასვენების დრო“;
- მიეცით საშუალება მოთამაშეებს გაატარონ დრო ოჯახთან ან გულშემატკივრებთან (ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია იუნიორების გუნდებისთვის), მაგრამ არა ისე, რომ ამან ყურადღება გაუფანტოს მოთამაშეებს;
- უზრუნველყავით მოთამაშეებისთვის კარგი კვება, შეარჩიეთ ისეთი საკვები, სადაც ეს შესაძლებელია, როგორცაც მოთამაშეები მიჩვეული არიან;
- ივარჯიშეთ მხოლოდ საჭიროების შემთხვევაში (ან თუ მოთამაშეებს ურჩევნიათ ვარჯიში) და შესრულებით სესიები ხანმოკლე მინიმალური ფიზიკური და ფსიქოლოგიური დატვირთვით.

მწვრთნელებმა ასევე უნდა გაითვალისწინონ დრო, რომლითაც მოთამაშეები მონაწილეობენ თამაშებში და უზრუნველყონ დასვენება, სადაც ეს შესაძლებელია, იმ მოთამაშეებისთვის, რომლებიც ყველაზე მეტ დროს თამაშობენ. მაგალითად, დიდი სხვაობით გამარჯვების დროს, მწვრთნელმა შეიძლება დაასვენოს ზოგიერთი "სტარტერი". მოთამაშეების ფიზიკური დასვენების გარდა, მწვრთნელს შეიძლება ასევე სურდეს, რომ გუნდის ყველა მოთამაშეს დაუთმოს გარკვეული დრო მოედანზე, რათა თუ მათ სათანადოდ გამოიძახებენ (მაგ. ჯარიმის პრობლემების ან სხვა მოთამაშეების ტრავმის გამო), მათ გარკვეული თავდაჯერებულობა ჰქონდეთ მოედანზე.

თუმცა, როდესაც განიხილება მოთამაშეებისთვის დასვენების მიცემა, მწვრთნელმა ასევე უნდა იცოდეს, რა გავლენა შეიძლება ჰქონდეს მას გუნდის შესრულებაზე ან თამაშში "იმპულსზე". კერძოდ, მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს:

- იმის ნაცვლად, რომ ყველა „სტარტერმა“ ერთდროულად დაისვენოს, შესაძლოა უკეთესი იყოს მოთამაშეთა როტაცია ისე, რომ ზოგიერთმა სტარტერმა გააგრძელოს თამაში;
- "მოიგე თამაში და შემდეგ დაისვენე" არის პრინციპი, რომელსაც ბევრი მწვრთნელი მისდევს. მაშინაც კი, თუ მომავალი მეტოქე ითვლება "უფრო ადვილ" თამაშად, სასტარტო შემადგენლობაში დიდი ცვლილებების შეტანამ ან შემცვლელმა ნიმუშებმა შეიძლება შეაფერხოს გუნდის მუშაობა. შესაბამისად, ზოგიერთი მწვრთნელი ამჯობინებს კარგი ლიდერობის მოპოვებას და შემდეგ ცვლილებების შეტანას;
- გამარჯვების ზღვარს შეუძლია განსაზღვროს ტურნირის შემდგომი პოზიციები, სადაც გუნდები სხვაგვარად თანაბარი არიან „მოგება-წაგების“ თანაფარდობით. შესაბამისად, მწვრთნელი უნდა დარწმუნდეს, რომ მათ ესმით ტურნირის წესები და არ დათმობენ ფინალურ პოზიციას შემცირებული მოგების ზღვრით (ან თამაშის წაგებით) ჩანაცვლების ნიმუშების შეცვლისას.

## 326 ხანგრძლივი ტურნირები - სამწვრთნელო პერსონალი

### მწვრთნელის ასისტენტების და დამხმარე პერსონალის არჩევა

იმედია, რომ მწვრთნელს, სულ მცირე, ექნება ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ ვინ დაინიშნება გუნდის მწვრთნელის ასისტენტად, ასევე გუნდის მენეჯერებად და სხვა დამხმარე პერსონალად (მაგ. ფიზიოთერაპევტი).

მთლიანობაში, მწვრთნელმა უნდა მოძებნოს მწვრთნელის ასისტენტი, რომელიც ავსებს მის ძლიერ და სუსტ მხარეებს და აფართოებს სამწვრთნელო შტაბის უნარების კომპლექტს. მაგალითად, მწვრთნელმა ფილ ჯექსონმა გამოიყენა ტექს ვინტერის გამოცდილება და ცოდნა „სამკუთხედის შეტევის“ შესახებ როგორც ჩიკაგო ბულზთან, ასევე ლოს ანჯელეს ლეიკერსთან.

მცირე მიზანს ემსახურება მწვრთნელის ასისტენტის ყოლა, რომელიც უბრალოდ დაეთანხმება ყველაფერს, რასაც მწვრთნელი გვთავაზობს. მწვრთნელის ასისტენტი მზად უნდა იყოს მწვრთნელს უკუკავშირი და კომენტარები მიაწოდოს, რომლებმაც შეიძლება სხვა პერსპექტივა ან მოქმედების სხვა გზა შესთავაზონ.

გადაწყვეტილების მიღების შემდეგ, მწვრთნელები უნდა იყვნენ თანმიმდევრული იმაში, თუ როგორ ეცნობება ეს მოთამაშეებს, მაშინაც კი, თუ მწვრთნელის ასისტენტი არ ეთანხმებოდა მწვრთნელს პირად საუბრებში.

მწვრთნელმა უნდა გამოყოს მწვრთნელის ასისტენტის კონკრეტული როლები თამაშებში, ვარჯიშზე და ტურნირისთვის მომზადების და თავად ტურნირის პერიოდის განმავლობაში.

ეს უნდა მოიცავდეს მწვრთნელის ასისტენტის როლს „მოედანზე“ მოსამზადებელ პერიოდში და ვარჯიშებზე, რადგან ეს მათთვის მნიშვნელოვანია მოთამაშეებთან ურთიერთობისა და ნდობის დასამყარებლად.

ანალოგიურად, თამაშში მწვრთნელის ასისტენტისთვის მინიჭებული როლები მნიშვნელოვანი უნდა იყოს - თუ ასისტენტი აწარმოებს გარკვეული სტატისტიკის ჩანაწერებს, მაშინ მწვრთნელებმა უნდა გადახედონ ამ სტატისტიკას და, საჭიროების შემთხვევაში, მიაწოდონ მოთამაშეებს უკუკავშირი, სტატისტიკიდან გამომდინარე.

327

## ხანგრძლივი ტურნირები - მოედნის მიღმა ორგანიზება

### ტურნირის წესების გაგება

მწვრთნელს უნდა ესმოდეს ტურნირის წესები, განსაკუთრებით თუ ისინი ცვლის თამაშის წესებს (მაგ. შეზღუდოს ტაიმ-აუტების რაოდენობა, რომლის გამოძახებაც შეიძლება).

სხვა წესები, რომლებიც მწვრთნელმა უნდა გაიაზროს:

- როდესაც გუნდებს შორის თანაბარი რაოდენობის მოგებაა, როგორ განისაზღვრება მათი ადგილი;
- რომელი გუნდი იცვამს მოცემულ თამაშში „ღია“ და რომელ გუნდი „მუქ“ ფორმას;
- რომელ გასახდელს იყენებს გუნდი?

**რაც შეეხება თანაბარ მოგებებს, განთავსება ჩვეულებრივ განისაზღვრება შემდეგის გათვალისწინებით:**

- თუ მოგებები თანაბარია – რომელმა გუნდმაც მოიგო თამაში, რომელიც მათ ითამაშეს ერთმანეთის წინააღმდეგ;
- თუ სამი ან მეტი გუნდი თანაბარია – ქულების სხვაობა, მაგრამ მხოლოდ თამაშებისთვის, რომელშიც მონაწილეობენ გუნდები, რომლებიც თანაბარი მოგებით არიან.

შესაბამისად, მწვრთნელმა შესაძლოა თამაშში გააცნობიერონ პოტენციური „ქულების სხვაობის“ მნიშვნელობა. ეს არის უმთავრესი და FIBA მოელის, რომ ყველა გუნდი ითამაშებს თამაშის სულისკვეთებით.

არის რამდენიმე საკითხი, რაც მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს ტურნირის თითოეული თამაშისთვის მომზადებისას:

- „ოპონენტების სკაუტირება“;
- მსაჯებთან ურთიერთობა;
- მიზნების დასახვა;
- „მოთამაშის კმაყოფილების“ ინდექსი;
- საკუთარი თავის ჯანმრთელობა;
- პასუხისმგებლობის დელეგირება.

## 328 ხანგრძლივი ტურნირები - სხვა განხილვები

### ურთიერთობა მსაჯთან კოლეგიასთან

ტურნირის მსვლელობისას, სავარაუდოდ, გუნდებს არაერთხელ ეყოლებათ ერთი და იგივე მსაჯი მათი თამაშის განმხილველად. მწვრთნელები უნდა ცდილობდნენ შესანიშნავი ურთიერთობა ჰქონდეთ ყველა მსაჯთან. ეს იწყება მათთან საუბრით ყოველი თამაშის წინ.

არ არსებობს მსაჯებთან კარგი ურთიერთობის დამყარების „ჯადოსნური“ საიდუმლო - უბრალოდ პატივისცემით უნდა მოეპყრათ. ჰკითხეთ, როგორ მიდის ტურნირი მათთვის - ჩერთეთ მოკლე საუბარში. ჰკითხეთ, რა ტენდენციებს ხედავენ ისინი, შესაძლოა, ისინი მსაჯობდნენ თქვენს მოწინააღმდეგეს. რაც უფრო მეტ ურთიერთობას აწყობს მწვრთნელი მსაჯებთან, მით უფრო ადვილია საკითხის წამოჭრა, თუ ეს საჭირო გახდება.

თითოეულმა მოთამაშემ უნდა ჩამოართვას ხელი მსაჯებს თამაშის ბოლოს და ეს გააკეთოს გულწრფელად და თანმიმდევრულად. არცერთ მწვრთნელს არ სურს, რომ მოთამაშეებმა აგინონ ან უყვირონ მას, და არც მსაჯის მიმართ ყვირილია მისაღები (და არც მწვრთნელისთვის უნდა იყოს მისაღები).

### მიზნების დასახვა

ტურნირში, ცოტა დროა ერთ თამაშსა და მეორე თამაშს შორის და შეიძლება იყოს ემოციური არასტაბილურობა, რომელიც დავიწყებას უნდა მოეცეს და ფოკუსირება მოხდეს შემდეგ თამაშზე. თითოეული თამაშისთვის კონკრეტული მიზნების დასახვით, მწვრთნელი ეხმარება მოთამაშეებს, დარჩენ კონცენტრირებულნი შემდეგ თამაშზე. მიზნები შეიძლება იყოს თანმიმდევრული მთელი კვირის განმავლობაში (მაგ. მოწინააღმდეგეების შენარჩუნება 10-ზე ნაკლები შემტევი მოხსნით) ან შეიძლება იყოს სპეციფიკური ამ თამაშისა და ამ მოწინააღმდეგისთვის. ეს მიზნები იძლევა საფუძველს თამაშში შესრულების შესაფასებლად და ეს შეიძლება მნიშვნელოვანი იყოს კვირის დასაწყისში განსაკუთრებით კარგი ან ცუდი შესრულების „დავიწყებისთვის“.

## დამატებითი ცნობები

1. რა არის ძირითადი განსხვავებები ტურნირისა და ლიგის თამაშს შორის?
2. რა აქტივობებს გამოიყენებდით შერჩევისას, რომ გუნდს ტურნირზე ეასპარეზა? რა ცვლილებას განახორციელებდით, ლიგის თამაშისთვის გუნდის არჩევის შემთხვევაში?
3. მას შემდეგ, რაც ტურნირებში მონაწილე გუნდი შეირჩევა, როგორ განიხილავდით სტრუქტურას მოთამაშეებთან?
4. განიხილეთ მწვრთნელ კოლეგასთან, რომელსაც აქვს ტურნირზე მწვრთნელობის გამოცდილება:
  - ა. თუ ვარჯიშდნენ ტურნირის განმავლობაში;
  - ბ. ოპონენტების რა „სკაუტირება“ გააკეთეს და როგორ გააკეთეს ეს;
  - გ. რა კორექტირება მოახდინეს მწვრთნელებმა ტურნირის დროს მოთამაშეების როლების ან თამაშის სტრუქტურის კუთხით?
5. უყურეთ თამაშს და მიიღეთ ვიდეო, თუ შეგიძლიათ. შემოიფარგლეთ 6 საათით, რათა მოამზადოთ პრეზენტაცია თქვენი გუნდისთვის და მოამზადოთ ისინი ერთ-ერთი გუნდის წინააღმდეგ თამაშისთვის.





LEVEL 3



გუნდი

თავი 4

თამაშის მწვრთნელობა



# 4.1 თამაშის დასრულება

## 4.1.1 ლიდერობის დაცვა

### ლიდერობის დაცვა

თამაშის დასრულებამდე რამდენიმე წუთით ადრე ლიდერობა არის ის, რასაც ყველა გუნდი მიზნად ისახავს. ბევრ თამაშში შემტევ გუნდს ექნება კომფორტული ლიდერობა და თამაში შედარებით სწრაფად დასრულდება.

თუმცა, როგორც ყველამ, ვისაც უნახავს ვიდეო რეჯი მილერის, რომელმაც 9 წამში Indiana Pacers-ს 8 ქულა მოუტანა New York Knicks-ს წინააღმდეგ თამაშისას იცის, რომ თამაში არ ითვლება დასრულებულად, სანამ საბოლოო სირენა არ გაისმება.

როგორც ჩანს, ბევრ გუნდს უჭირს ლიდერობის დაცვა, როდესაც მათი მოწინააღმდეგე იწყებს დაწევას.

"გლიდერობის დაცვა" არის მხოლოდ იმის გაგრძელება, რაც იყო და რამაც ლიდერობა მოიპოვა! ცხადია, მოწინააღმდეგეს შეუძლია თამაშში დაბრუნება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ შეძლებს მეტოქის ქულებით გადასწრებას. ეს მაქსიმალურ მნიშვნელობას ანიჭებს ორივე გუნდს საუკეთესო სროლა შეასრულონ თითოეული ბურთის ფლობისას. შესანიშნავი აქტივობა ამის სავარჯიშოდ არის „ორი ნახევრის შეჯახება“:

- გამოყავით ორი გუნდი (3x3, 4x4 ან 5x5), რომლებიც იტამაშებენ ერთმანეთის წინააღმდეგ ორი პერიოდის განმავლობაში (მაგ. 3-5 წუთი თითოეულ ტაიმში). ისინი თამაშობენ ნახევარ მოედანზე და მწვრთნელს შეუძლია დააწესოს რაიმე კონკრეტული „წესები“ სავარჯიშოს აქცენტის შესაცვლელად;
- მას შემდეგ, რაც დაცვა მიიღებს ბურთს, მოპარვის, მოხსნის ან შეტევითი ანგარიშის საშუალებით, დაცვა მიდის მეორე ბოლოში, რომ დაუცველი ბურთი ჩააგდოს. მას შეუძლია განახორციელოს ორქულიანი ან სამქულიანი ტყორცა და გააგრძელოს სროლა ქულის აღებამდე;
- შემდეგ დაცვითი გუნდი აბრუნებს ბურთს შეტევაში და თამაშობს ისევ კონკურენტულ თამაშში ნახევარ მოედანზე;

- შეჯახების ტაიმში დაცვით გუნდს უპირატესობა უნდა ჰქონდეს - რადგან ისინი ქულას იღებდნენ ყველა ფლობაზე! გუნდები გადადიან მეორე ტაიმში ისე, რომ გუნდი, რომელიც შეტევაში იყო, ახლა დაცვაშია.

- ზეწოლა ხდება ახალ შემტევ გუნდზე (რომლებიც დიდი ალბათობით ლიდერობენ), რადგან მათ იციან, რომ ყოველთვის, როცა დაცვითი გუნდი ფლობს ბურთს, ისინი იღებენ ქულას.

რამდენადაც მნიშვნელოვანია „სროლის შერჩევა“, არის კიდევ რამდენიმე საკითხი, რაც მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს თავისი გუნდის მომზადებისას (და ასევე თამაშის დროს მწვრთნელობისას) ლიდერობის დასაცავად.

### საჯარიმო სროლების მნიშვნელობა

ჩვეულებრივ, გუნდი, რომელიც ქვემოთაა, ჯარიმას აღებინებს თავის მეტოქეს ისე, რომ ცოტა დრო დასჭირდება, სანამ გუნდი, რომელიც ჩამორჩება მიიღებს ბურთის მფლობელობას. თუ გუნდი, რომელიც დაჯარიმდა, აკეთებს შედეგიან საჯარიმო სროლას, გუნდს, რომელიც ჩამორჩება, უფრო გაუართულებია დაწევა.

გუნდებმა უნდა ივარჯიშონ საჯარიმო სროლებზე ყველა ვარჯიშზე და ეს უნდა გააკეთონ „თამაშის მსგავსი“ ზეწოლის ქვეშ, როგორცაა:

- საჯარიმო სროლების განხორციელება დადლილობისას (მაგ. სირბილის შემდეგ);
- მხოლოდ მცირე რაოდენობის სროლების (1, 2 ან 3) ერთდროულად განხორციელება;
- ჯარიმების დაწესება აცდენის დროს (მაგ. სითხის მისაღებად დასვენების მოპოვება, ჩაგდების შემთხვევაში, სპრინტი მთლიან მოედანზე, აცდენის შემთხვევაში);
- აქტივობები, სადაც თითოეულმა მოთამაშემ თავისი წვლილი უნდა შეიტანოს (მაგ. გუნდმა უნდა გააკეთოს 10 სროლა ზედიზედ, თითოეულმა მოთამაშემ ერთხელ უნდა ისროლოს). ამ ტიპის აქტივობამ, სავარაუდოდ, შეიძლება მეტი „ზეწოლა“ მოახდინოს მსროლელებზე, როცა გუნდი მიზანს უახლოვდება.

- სროლა, როცა ყურადღების გაფშვანტავი ფაქტორებია (მაგ. ხმამაღალი მუსიკის დაკვრა, მოთამაშეების ყვირილი, და მსროლელის ყურადღების გაფანტვის მცდელობა)

მწვრთნელმა ასევე უნდა იცოდნენ, თუ ვინ არიან გუნდში საჯარიმო სროლების უკეთესი მსროლელები და ცდილობენ ბურთის მათ ხელში ჩაგდებას, რათა უფრო სავარაუდო იყოს, რომ სწორედ ისინი დაჯარიმდებიან და განახორციელებენ საჯარიმო სროლებს.

### მოთამაშეების დასვენება

მას შემდეგ, რაც გუნდი დაამყარებს ლიდერობას, ხშირად იქმნება შესაძლებლობა დაისვენოს რამდენიმე „სტარტერმა“ და მეტი დრო მიიღონ იმ მოთამაშეებმა, რომლებიც ჩვეულებრივ არ თამაშობენ ბევრს. ეს შეიძლება იყოს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი ტურნირის დროს, რათა ძირითადად მოთამაშეებმა დაისვენონ და ასევე ეს კარგია სხვა მოთამაშეების განვითარებისთვის.

თუმცა, საშიშროება ის არის, რომ მოწინააღმდეგე შეიძლება "დაეწიოს" სანამ სათადარიგოები არიან და შემდეგ ამ გუნდს აქვს იმპულსი მაშინაც კი, როდესაც „სტარტერები“ თამაშში დაბრუნდებიან.

ზოგიერთი მწვრთნელი თავს არიდებს რაიმე პრობლემას იმით, რომ არ აკეთებს შეცვლას. ეს არ არის რეკომენდებული მიდგომა, რადგან ის გაზრდის "სტარტერების" დაღლილობას და ასევე არის ხელიდან გაშვებული შესაძლებლობა სხვა მოთამაშეების განვითარებისთვის.

გუნდში ყველა მოთამაშის განვითარება უნდა იყოს მთავარი აქცენტი იუნიორების გუნდის ნებისმიერი მწვრთნელისთვის. მიუხედავად იმისა, რომ მწვრთნელს შეუძლია დაგეგმოს მხოლოდ 6 ან 7 მოთამაშის გამოყენება, ტრავმა ან ჯარიმა ხშირად მოითხოვს სხვა მოთამაშეების თამაშს.

სასურველი მიდგომა არის შემცვლელების როტაცია სტარტერებთან.

აუცილებლად, როდესაც ლიდერობა დადგინდება, გამოიყენეთ შესაძლებლობა, რომ შემცვლელებს მეტი დრო მისცეთ მოედანზე, მაგრამ 1 ან 2 „სტარტერი“ შეინარჩუნეთ თამაშისთვის.

### ფოკუსირების მოხდენა დაცვაზე

ლიდერობის დამკვიდრების შემდეგ, თუ ლიდერი გუნდი შეაჩერებს მეტოქეს ქულის მოპოვებაში, ისინი გაიმარჯვებენ. რაც არ უნდა მარტივი იყოს, ეს არ უნდა იყოს უგულვებელყოფილი. აქ განხილული მრავალი სტრატეგია ლიდერობის დასაცავად ეხება შეტევას, მაგრამ ძლიერი დაცვა შეიძლება იყოს ლიდერობის დაცვის ყველაზე ეფექტური გზა! ეს არ ნიშნავს იმას, რომ იუნიორების კალათბურთში გუნდებმა, რომლებსაც აქვთ უპირატესობა, განსაკუთრებით 20 ან მეტი ქულის მნიშვნელოვანი უპირატესობა, უნდა განაგრძონ "მაღალ ზეწოლით" დაცვაში თამაში მთელი თამაშის განმავლობაში. ლიდერობის დამყარების შემდეგ, იუნიორი გუნდები უნდა დაბრუნდნენ ნახევარი მოედნის დაცვაზე, მაგრამ ეს არ უნდა იყოს პასიური დაცვა. მწვრთნელებს შეუძლიათ მოთამაშეებს მისცენ მიზნები, რომლებიც დაფუძნებულია კარგ დაცვაზე, როგორიცაა:

- დრიბლერის შეკავება;
  - პასების ჩაჭრა;
  - ბურთის დაბლოკვა ტყორცნის ზონაში შესვლისას (დრიბლინგით, პასით ან მოხსნით);
  - კონკრეტული ადგილებიდან გაკეთებული სროლების შეჩერება (მაგ. დაბალი პოსტი, კუთხეები).
  - მოწინააღმდეგის მიერ 24 წამის დარღვევის იძულება ან ცალკეული მოთამაშის მიერ 5 წამის დარღვევა
- შემდეგ მწვრთნელმა უნდა მისცეს კონკრეტული უკუკავშირი ამ მიზნების შესახებ, თუ შესაძლებელია, ასისტენტმა უნდა აწარმოოს გარკვეული სტატისტიკა წარმატების საჩვენებლად. ზოგჯერ მწვრთნელმა შეიძლება დასახოს კონკრეტული მიზანი (მაგ. „მოდით, ავიღოთ 5 მფლობელობა ბურთზე, სადაც არ შეიტანენ ბურთს ტყორცნის ზონაში“), მაგრამ ასევე, შეიძლება უბრალოდ თვალის დევნება (მაგ. იმის ცოდნა, თუ რამდენჯერ შეაჩერა მცველმა დრიბლინგით შეღწევა დახმარების გარეშე) იყოს შედეგიანი.



## უფრო მომთმენი შეტევა

ზოგიერთი მწვრთნელი სთხოვს გუნდს, იყოს მეტი მოთმინება გამოიჩინონ შეტევაში – შესაძლოა, სროლის არ განხორციელება ტყორცნის ზონის გარედან, თუ ბურთს ჯერ არ შეუღწევია ტყორცნის ზონაში (დრიბლინგით ან პასით პოსტის მოთამაშეზე). ამის მიზეზი ის არის, რომ რაც უფრო სწრაფად ხდება სროლა, მით მეტი დრო აქვს მოწინააღმდეგეს "დაბრუნებისთვის".

თუ ეს განსხვავდება გუნდის ჩვეულებრივი თამაშისგან, ინსტრუქცია შეიძლება არასწორად იყოს გაგებული ან არასწორად ინტერპრეტირებული მოთამაშეების მიერ. ამიტომ, მწვრთნელი უნდა დარწმუნდეს, რომ გუნდმა ივარჯიშა ნებისმიერი „შენელების“ წესებზე, რომლის გამოყენებაც უნდა. განსაკუთრებით იუნიორი მოთამაშეებისთვის, შეიძლება ძნელი იყოს იმის გაგება, რომ ერთი და იგივე სროლა (მაგ. კუთხურიდან 3 ქულიანის მცდელობა) შეიძლება ან კარგი ვარიანტი იყოს (მაგ. „შედწევის და პასის“ შემდეგ) ან ცუდი (შეტევის დაწყებიდან 5 წამში, ყოველგვარი მომხსენებების გარეშე). ასეთი გაუგებრობის თავიდან ასაცილებლად, მწვრთნელმა უნდა განსაზღვროს "კარგი" და "ცუდი" არა თავად სროლასთან მიმართებაში (მაგ. 3 ქულიანის მცდელობა), არამედ "პროცესის" ფაქტორების მითითებით (მაგ. "ბურთის რევერსის შემდეგ", "პოსტის შეხების შემდეგ").

## განაგრძეთ იმის კუთება, რამაც ლიდერობა მოიტანა!

ეს მიდგომა შეიძლება ხანდახან ეწინააღმდეგებოდეს უფრო „მომთმენი“ შეტევის ყოლის სურვილს და თუ გუნდი თამაშობს სწრაფი ტემპის თამაშს, მათ უნდა გააცნობიერონ, რომ ამ ტემპით თამაშის გაგრძელება ზრდის მეტოქის ფლობის რაოდენობას. ხშირად, როდესაც მოწინააღმდეგე აწყობს "დაბრუნებას", გუნდი, რომელიც ლიდერობდა, კარგავს თავდაჯერებულობას და ამან შეიძლება გავლენა მოახდინოს მათი თამაშის გაუარესებაზე, რაც მეტი იმპულსს აძლევს "დაბრუნებას". ხშირად "დაბრუნება" არის შედეგი იმისა, რომ ლიდერი გუნდი ცვლის რასაც აკეთებს შეტევაში (მაგალითად, პერიმეტრიდან მეტი სროლის განხორციელება), განსაკუთრებით, თუ სხვა მოთამაშეები არიან მოედანზე. ამ ვითარებაში მწვრთნელმა უნდა მოახდინოს გუნდის ხელახლა ფოკუსირება იმაზე, რაც მუშაობდა.

COACHES MANUAL

სხვა შემთხვევებში, ცვლილება შეიძლება მოხდეს იმის გამო, რომ დაცვითი გუნდი ეგუება იმას, რასაც აკეთებდა ლიდერი გუნდი (მაგ., დაცვამ შესაძლოა დაიწყო პოსტის მოთამაშის „ორმაგი დაბლოკვა“ ან ზონალური თამაში ერთი ერთზე თამაშის ნაცვლად). ამ ვითარებაში, მწვრთნელმა უნდა გააცნობიეროს რა ცვლილება მოხდა დაცვის კუთხით და შემდეგ შეიტანოს ყველა საჭირო ცვლილება შეტევაში.

## „დროისა და ანგარიშის“ სიტუაციებზე ვარჯიში

ზემოთ განხილული „ორი ნახევრის შეჯახების“ მსგავსად, სხვადასხვა სიტუაციებზე ვარჯიში (მაგ. უპირატესობა 5-ით, 10-ით ჩამორჩენა) გუნდებს მისცემს თავდაჯერებულობის შეგრძნებას, რომ მათ შეუძლიათ წარმატებით „დაიცვან ლიდერობა“.

ამით მწვრთნელმა შეიძლება ასევე შეძლოს გარკვეული „წესების“ დაწესება, ისე რომ თამაშში არ დასჭირდეს ტაიმ-აუტის გამოძახება კონკრეტული სტრატეგიის განსახორციელებლად (მაგალითად, თუ გუნდს აქვს სამი ფლობა ქულის მოპოვების გარეშე, შემდეგმა პოზიციამ შეიძლება აწარმოოს კონკრეტული თამაში). ეს განსაკუთრებით რთულია გუნდისთვის სკაუტირებისთვის.

"დრო და ანგარიშის" ტიპის სიტუაციებში ვარჯიშისას მწვრთნელმა უნდა განიხილოს გუნდის თანაბრად გაყოფა და არა სასტარტო 5-ის თამაში შემცვლელის წინააღმდეგ. მწვრთნელს ასევე შეუძლია განიხილოს 5x7-ის გამოყენება, რათა ნამდვილად გაზარდოს ზეწოლა მათ გუნდზე.

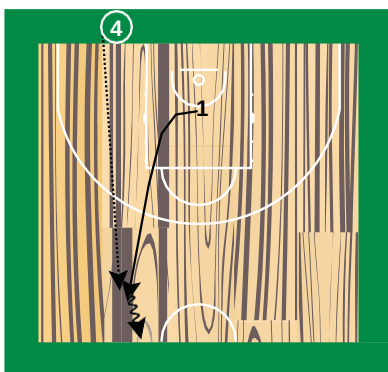
## ტემპის შენელება

როცა გუნდი ცდილობს დაეწიოს, ის ხშირად ზრდის თამაშის ტემპს, მაგალითად, მთლიანი მოედნის დაცვის თამაშით ან სროლების უფრო სწრაფად განხორციელებით, ვიდრე ამას ჩვეულებრივ აკეთებენ. ლიდერმა გუნდმა შეიძლება შეგნებულად სცადოს ტემპის შენელება, იმისთვის, რომ მოთამაშეებმა მიიღონ "5 წამის" ან "8 წამის" დარღვევა, ცუდი პასის სროლის სანაცვლოდ, რომელიც შეიძლება ჩაიჭრას. ბურთის ატანა ზემოთ მოედანზე, სწრაფი გადასვლის ნაცვლად (თუ დაცვითი გუნდი დაუშვებს ამას) ასევე ანელებს ტემპს, თუმცა შემტევმა გუნდმა უნდა უზრუნველყოს, რომ საკმარისი დრო იყოს მიცემული კარგი ტყორცნის მისაღებად.

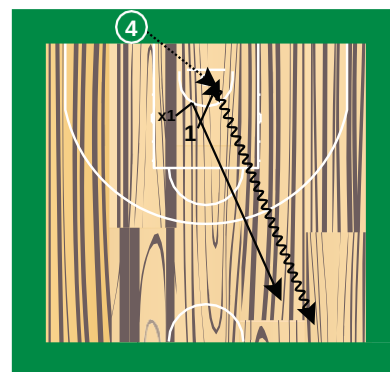
### არ მისცეთ წამების მოპარვის საშუალება

გავრცელებული ტაქტიკა, რომელსაც იყენებენ გუნდები, რომლებიც ცდილობენ დაწევას, არის შემომაველი პასის გაკეთება და მის აღებამდე რამდენჯერმე დახტომის დაშვება - ამის მიზეზი ის არის, რომ თამაშის დრო არ იწყება მანამ, სანამ მოედანზე მოთამაშე არ შეეხება ბურთს. მიუხედავად იმისა, რომ ამან შეიძლება დიდი განსხვავება არ მისცეს, გუნდს შეუძლია ადვილად „დაზოგოს“ 2-დან 3 წამამდე ბურთის ფლობაზე, რაც არის 24 წამიანი ათვლის მოწყობილობის 8-12%.

ამის თავიდან აცილება უბრალოდ მოედანის ზედა ნაწილში მცველის ყოლით არის შესაძლებელი, ისე რომ სასწრაფოდ მოხდეს პასის დაჭერა და დრიბლინგით მაღლა ატანა, როდესაც ათვლის მოწყობილობა ჩართულია!



გუნდისთვის წამების „მოპარვის“ შესაძლებლობის მიცემა.



მოედნის ზედა ნაწილში მცველის ყოლით ამის თავიდან ასაცილებლად.



## 4.1.2 დაწევა - მოწინააღმდეგის ლიდერობის შემცირება

### “დაწევა”

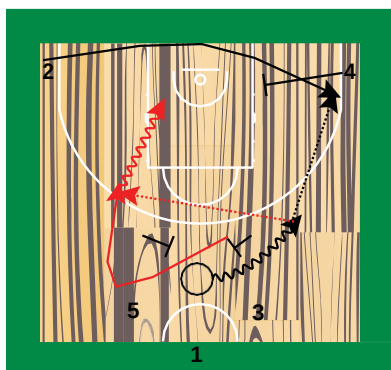
არცერთ გუნდს არ სურს ჩამორჩენა, თუმცა კალათბურთი არის სწრაფად მოძრავი და სწრაფად ქულების მოპოვების თამაში, ასე რომ, შედარებით დიდი ლიდერობის გაუქმება შეიძლება. ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ გუნდს ჰქონდეს თავდაჯერებულობა, რომ შეუძლია დანაკლისის ანაზღაურება. მწვრთნელებს შეუძლიათ ამ თავდაჯერებულობის ჩამოყალიბება შემდეგი გზით:

- „დრო და ანგარიშის“ სცენარებზე ვარჯიში ისე, რომ მათ ეს გაკეთებული ჰქონდეთ ვარჯიშზე;
  - შეაფასეთ შესრულება „პროცესის“ მიზნების მითითებით და არა მხოლოდ ქულებით. მაგალითად, გუნდმა შეიძლება წარმატებით გააბა ხაფანგში დაბალი პოსტი, ან მიიღო სროლები ტყორცნის ზონის შიგნით (თუნდაც არაზუსტი).
- ზოგიერთი კონკრეტული ფაქტორი, რომელიც მწვრთნელებმა უნდა გაითვალისწინონ გუნდის მომზადებისას იმ სიტუაციებისთვის, როდესაც ისინი უნდა "დაეწიონ" თამაშში არის:

### ტემპის აჩქარება

საათი, ჩამორჩენილი გუნდის მტერია. შესაბამისად, თუ ამ გუნდს შეუძლია თამაშის დაჩქარება, ეს მას მეტი ბურთის ჩაგდების შესაძლებლობას აძლევს. ტემპი შეიძლება გაიზარდოს შემდეგნაირად:

- მთლიანი მოედნის დაცვის ან მაღალი ზეწოლის დაცვის შემოღება;
  - სწრაფი შემომაგალი პასები და შეეცადეთ ბურთი მოედანზე მაღლა რაც შეიძლება სწრაფად აიტანოთ. შეიძლება არსებობდეს კონკრეტული მცველი, რომელიც ამას უკეთ აკეთებს, ვიდრე გუნდში სხვები, ან შეიძლება მოხდეს ორი მცველის დაყენება იატაკზე ისე, რომ თუ ერთს იცავენ მეორეს შეუძლია მიიღოს ბურთი;
  - ზოგიერთ გუნდს ექნება თამაშის სპეციფიკური სტრუქტურა, რომელიც გამოიყენება სწრაფი ტემპის შესაქმნელად (მაგ. ადრეული დრიბლინგით შეღწევა ბურთის მიღმა ბლოკიდან ან ბურთის რევერსის შემდეგ);
  - “შემცირება” – ხუთი მოთამაშის ყოლა იატაკზე, რომლებიც კარგად მართავენ იატაკს;
  - ბურთის „სწრაფი დამრტყმელების“ გაშვება გუნდის შეტევის დასაწყისში - მაგალითად, დაბლოკვის მოქმედება კონკრეტული ტყორცნების მისაღებად. ეს შეიძლება იყოს კონკრეტული თამაში, რომელიც მწვრთნელს აქვს ან შეიძლება იყოს კონკრეტული ვარიანტი მათი ჩვეული შემტევი სტრუქტურის ფარგლებში.
- „სწრაფი დამრტყმელების“ მრავალი მაგალითი არსებობს და მწვრთნელებმა უნდა აირჩიონ რისი გამოყენება სურთ იმის მიხედვით, თუ რა არის შესაფერისი მათი გუნდის მოთამაშეებისთვის. რამდენიმე მაგალითია (ფურცლის უკანა მხარე):



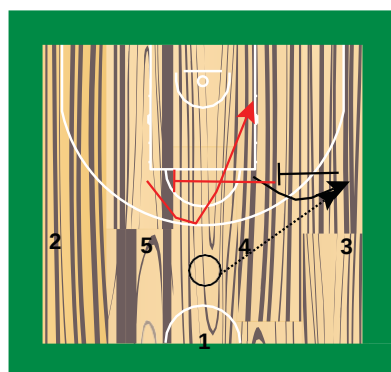
### “HORNS” სეტი

ეს კეთდება 2 ან 3-ისთვის ტყორცნის მისაღებად.

1 დრიბლინგით შორდება ბლოკს 3-ისგან, რომელიც შემდეგ იჭრება ტყორცნის ზონის გადასწვრივ 5-ის ბლოკის მიღმა.

ამავდროულად, 4 აყენებს ბლოკს 2-ისთვის მოხრილი ჭრის დროს.

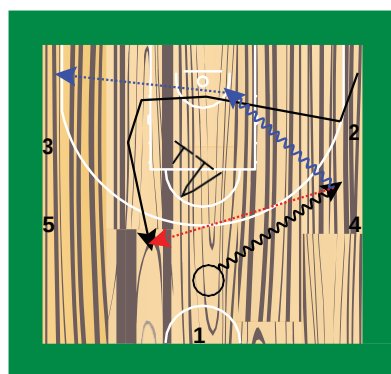
1-ს აქვს 2-ზე ან 3-ზე პასის გაკეთების ვარიანტი. 3-ს შეუძლია დაჭერა და სროლა ან კალათამდე ტარება.



### დაბალი პოსტის იზოლირება

შეტევა იწყებს "4 მაღალი" განლაგებით. 3 ბლოკს აყენებს 4-ისთვის ფლანგზე გასაჭრელად და შემდეგ ბლოკს აყენებს 5-ისთვის. ბლოკები უნდა განთავსდეს იმ ადგილის მიმართ, სადაც მცველია.

5 იჭრება დაბალი პოსტისკენ.

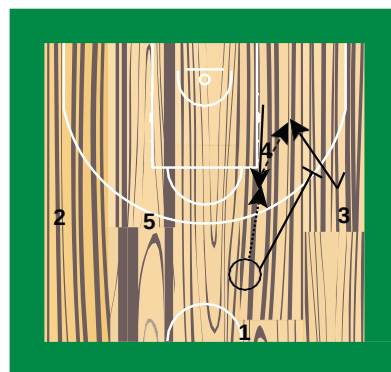


### ორმაგი მსროლელისთვის

1 დრიბლინგით შედის ფლანგზე, როცა 2 წყვეტს ორმაგ ბლოკს 5 და 4-ისგან. 1

ცდის პასი გააკეთოს 2-ზე ტყორცნისთვის. ეს ბლოკი ასევე შეიძლება დაყენდეს, როგორც "ლიფტის" („Elevator“) ბლოკი, სადაც 2 იჭრება 5-სა და 4-ს შორის.

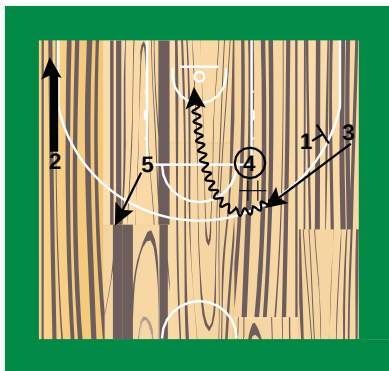
ალტერნატიულად, 1-ს შეუძლია შეაღწიოს კალათში და შემდეგ პასი გააკეთოს 3-ზე კუთხეში ან შიგნით მოთამაშეებზე.



### მაღალი უეცარი გამოჩენა

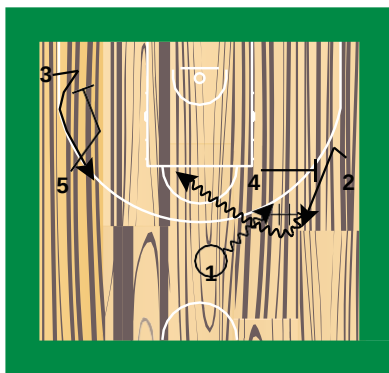
მისი გაშვება შესაძლებელია იატაკის ორივე მხარეს.

4 იჭრება მაღლა დაბალი პოსტიდან და იღებს პასს 1-ისგან. 1 აყენებს ბლოკს 3-ისთვის, რომელმაც შეიძლება მიმართოს ბლოკის ჩაჭრის ფინტს და ამის ნაცვლად გაჭრას უკანა კარი, 4-ისგან პასის მისაღებად.



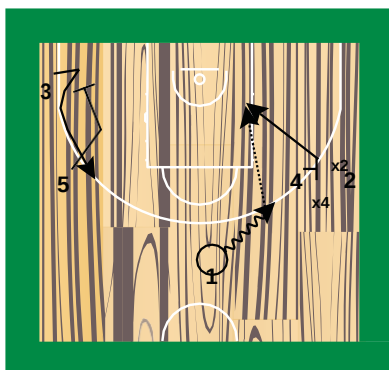
თუ 3 წვევტს 1-ის ბლოკს, ის იღებს დრიბლინგიდან ხელში ბურთს 4-ისგან და შემდეგ ცდილობს კალათამდე ტარებას.

თუ 5-ის ან 2-ის მცველები შეეცდებიან დაეხმარონ ამ შედევას, 3-მა შეიძლება პასი გააკეთოს ღია მოთამაშეზე (მაგ. თუ x2 ეხმარება, მოთამაშე 2 ღიაა).



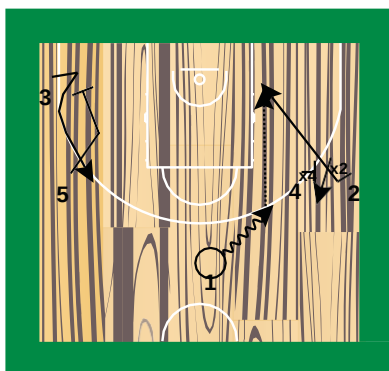
### დრიბლინგიდან ბურთის ხელში გადაწოდება

1 დრიბლინგით მოძრაობს ფლანგისკენ და 2 წვევტს ბლოკს 4-ისგან დრიბლინგიდან ხელში ბურთის მისაღებად.

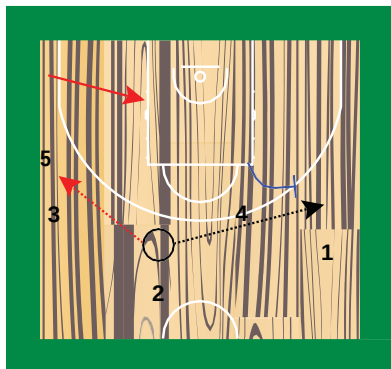


შეტევამ რეაგირება უნდა მოახდინოს დაცვაზე

- თუ 4-ის მცველი ეხმარება 2-ის ჭრის დაცვას, 4 გადადის კალათისკენ



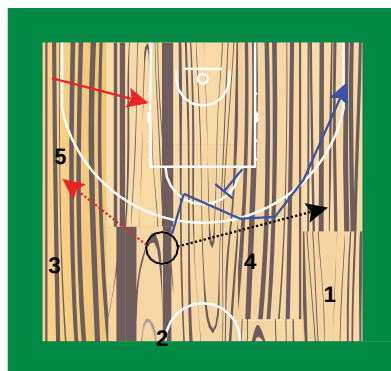
თუ 2-ის მცველი იბრძვის ბლოკზე, 2-მა შეიძლება უკანა კარის ჭრა გააკეთოს კალათისკენ.



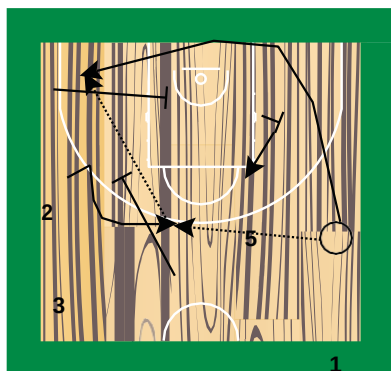
თუ 2 იღებს ბურთს ხელიდან, მაგრამ ვერ აღწევს კალათში, მან შეიძლება პასი გააკეთოს 3-ზე ან 1-ზე.

თუ 3 მიიღებს ბურთს, 5 გადადის დაბალ პოსტზე.

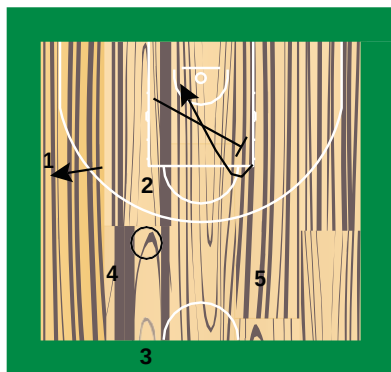
თუ 1 მიიღებს ბურთს, 4-ს შეუძლია დააყენოს ბურთზე ბლოკი.



ალტერნატიულად, 4-ს შეუძლია უკანა ბლოკის დაყენება 2-ისთვის, რომ გაიჭრას კუთხისკენ, იმისდა მიუხედავად, რომელ მოთამაშეზე გააკეთა პასი 2-მა.



4



### გადასვლა

გადასვლაში, 4 (რომელიც „კვალდაკვალ მიყვება“) აყენებს ბლოკს 3-ისთვის. 1 პასს აკეთებს სამზე და შემდეგ წყვეტს საფეხურებრივ ორმაგ ბლოკს. ვარიანტი არის ტყორცნა კუთხეში 1-ისთვის.

თუ კუთხეში არ არის პასი 1-ზე, 2 აყენებს ბლოკს 5-ისთვის კალათაში გადასასვლელად. თუ 3-ს ჯერ კიდევ აქვს ბურთი, მას შეიძლება დასჭირდეს პასის გაკეთება 4-ზე ან 1-ზე, 5-ზე უკეთესი გადაცემის კუთხისთვის.

თუ 5-ზე პასი არ არის ჭრაში, მოახდინეთ 5-ის იზოლირება დაბალ პოსტზე, გადატვირთვით (ერთ მხარეს 3 შემტევი მოთამაშე) ყველანაირი დახმარების წართმევით.

## მოწინააღმდეგის დასმა საჯარიმო ხაზზე

ეს არის ალბათ ყველაზე ხშირი ტაქტიკა (და ნამდვილად დაცვითი ტაქტიკაა) და ასევე ყველაზე გაუგებარი. ხშირად გუნდები, რომლებიც ცდილობენ დაეწიონ, აჯარიმებენ მეტოქეს, რათა მოწინააღმდეგეს საჯარიმო ტყორცნები მისცენ. ამის სარგებელი არის:

- თამაშის საათიდან ძალიან ცოტა დრო აკლდება;
- მოწინააღმდეგე შეიძლება ააცილოს ერთი ან ორივე სროლა

ტაქტიკა ყველაზე მიზანშეწონილია, როდესაც ანგარიში საკმაოდ ახლოსაა, 2 წუთზე ნაკლებია დარჩენილი ან მოწინააღმდეგე ცუდად ასრულებს საჯარიმო ტყორცნებს. პროფესიონალური გუნდები ჩვეულებრივ ისვრიან 70-80%-ს შორის და გუნდში ზოგიერთი მოთამაშე სხვებზე უკეთესი იქნება.

## პასის ჩაჭრა

კიდევ ერთი დაცვითი ტაქტიკა (რომელიც აქ არის ჩართული, რადგან შეუძლია სწრაფი შეტევის შექმნას) წარმოიქმნება იმის გამო, რომ დაცვით გუნდს აქვს უპირატესობა, როდესაც მის მოწინააღმდეგეს შემოაქვს ბურთი პირითი ან გვერდითი ხაზიდან – დაცვით გუნდს ჰყავს 5 მოთამაშე, რომელიც იცავს 4-ს. შესაბამისად, მოთამაშეებს უნდა მიეცეთ ინსტრუქტაჟი, რომ შეეცადონ ჩაჭრან პასი, პასის გაკეთებისთანავე უზრალოდ დარღვევის ჩადენის ნაცვლად. თუ გუნდები ცდილობენ დაუყონებლივ დარღვევას, მათ უნდა იცოდნენ, რომ ეს შეიძლება ტექნიკური ჯარიმად გამოცხადდეს (რაც ნიშნავს, რომ მოწინააღმდეგე იღებს ერთ საჯარიმო სროლას და ბურთს უკან) თუ პასის ჩაგდებაზე მოხდება.

## საჯარიმო ხაზთან გადასვლა.

თამაშის საათის გაჩერების დროს ბურთის ჩაგდება შეიძლება ეფექტური იყოს რომ დაეხმაროს გუნდს დაწევაში. შესაბამისად, საჯარიმო ხაზზე მოხვედრა მნიშვნელოვანი ტაქტიკაა, რომელიც ხშირად საუკეთესოდ კეთდება ბურთის ტყორცნის ზონაში შეღწევით (დრიბლინგიდან ან პოსტის მოთამაშეზე პასის გაკეთებით).

## ჰქულიანი თამაშების გაყვება

ბევრი გუნდი, რომელიც ცდილობს დაწევას, მიმართავს 3 ქულიანი ტყორცნების მცდელობას და, თუ ისინი გააკეთებენ ამას, შეიძლება დაეწიონ, მაგრამ თუ ააცილებენ, ამან შეიძლება უზრალოდ გაზარდოს სხვაობა. გუნდებმა არ უნდა გამოტოვონ 3 ქულიანი თამაში, რომელიც შეიძლება გაკეთდეს კალათში ჩაგდებით და დამატებითი საჯარიმო სროლით, როდესაც ჯარიმია.

პერიმეტრის მსროლელები იშვიათად იღებენ ჯარიმას, ამიტომ გუნდისთვის საჯარიმო სროლის ხაზამდე მისასვლელად საჭიროა ბურთის შეღწევა. ბურთის შეღწევის კიდევ ერთი უპირატესობა ის არის, რომ ამან ასევე შეიძლება შექმნას კარგი სროლის შესაძლებლობები უკან გადაცემისას პერიმეტრზე.

## შეტევა მოწინააღმდეგის „ყველაზე სუსტ რგოლზე“

რა არის მოწინააღმდეგის „სუსტი რგოლი“, თითოეული გუნდის ძლიერ მხარეებთან შედარებით განისაზღვრება. ეს შეიძლება იყოს მოთამაშეებს შორის განსაკუთრებული „შეუსაბამობა“ (მაგ., მცველი შეიძლება იყოს უფრო ნელი და ვერ შეძლოს მოთამაშის დაცვა პერიმეტრზე) ან ეს შეიძლება იყოს მოთამაშე, რომელსაც აქვს დარღვევის პრობლემები ან მიდრეკილია დარღვევისკენ. მწვრთნელის როლი არის იმის დადგენა, თუ სად აქვს მათ გუნდს შესაბამისი ძალა და შეუტეოს ამას.

## ბურთის მოხსნა

აშშ-ისა და NBA-ის ყოფილი მწვრთნელის ჩაკ დეილის ცნობილი გამონათქვამი: "არ იქნება მოხსნა, არ იქნება [ჩემპიონობის] რგოლები", რაც გულისხმობდა ნებისმიერი გუნდის წარმატებაში მოხსნის მნიშვნელობას. კალათბურთის ბუნება ისეთია, რომ ბურთის ფლობა შეიძლება იყოს თანაბარი. ერთ გუნდს აქვს ბურთის ფლობა, ისვრის და შემდეგ მეორე გუნდს აქვს ბურთის ფლობა. თუ თამაში ასე წარიმართება, ორივე გუნდს ექნება დაახლოებით იგივე რაოდენობის ფლობა. რაც არღვევს ამას არის შეტევითი მოხსნა - დამატებითი ბურთის მოპოვება მოწინააღმდეგისთვის ფლობის უფლების მიცემის გარეშე. შესაბამისად, გუნდს, რომელიც ცდილობს დაწევას, შეუძლია დაეხმაროს თავის საკმეს შემდეგით:

- წინ მყოფი გუნდის შეზღუდვა ერთი სროლით ბურთის ყოველ ფლობაზე;
- რაც შეიძლება მეტი შეტევითი მოხსნის მოპოვება.

შეტევითი მოხსნის მოსაპოვებლად, გუნდებს შეიძლება ჰყავდეთ დამატებითი მოთამაშე, რომელიც ასპარეზობს მოხსნაზე. რისკი იმაში მდგომარეობს, რომ მეტოქე შეიძლება კვლავ მოხსნას და წარმატებული იყოს გადასვლაზე, თუმცა გარკვეული რისკის გაწევის გარეშე ჩამორჩენილი გუნდი ნაკლებად სავარაუდოა, რომ შეძლებს სხვაობის შეცვლას.

---

## დამატებითი ცნობები

---

1. გყოლიათ გუნდი, რომელიც ბოლო მეოთხედში **10** ქულით ლიდერობდა და შემდეგ წააგო? რა ფაქტორებმა მოახდინა გავლენა ამ თამაშის შედეგზე? განიხილეთ სხვა მწვრთნელებთან მათი გამოცდილება.



## 4.2 ეფექტურობის ანალიზი

### 4.2.1 გუნდის ეფექტურობის შეფასება

*მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელმა შეაფასოს გუნდის მუშაობა და ასევე კონკრეტული სტრატეგიისა და ტაქტიკის ეფექტურობა, რომელიც მან დაწერა.*

- ზოგადად, არსებობს ორი ტიპის ანალიზი, რომელიც მწვრთნელმა შეიძლება გამოიყენოს შესრულების შესაფასებლად:
- შესრულების "თვალყურის დევნა"; და
- სტატისტიკური ეფექტურობის გაზომვა.

#### შესრულების თვალყურის დევნა

შესრულების თვალყურის დევნება აღრიცხავს იმას, რაც გააკეთა გუნდმა და რა შედეგიც მიიღო. მაგალითად, მწვრთნელმა შეიძლება ჩაიწეროს შემთხვევების რაოდენობა, როდესაც გამოიყენეს გარკვეული შეტევითი თამაში და მოიპოვეს თუ არა ქულა. იუნიორების გუნდების შემთხვევაში, შესაძლოა უფრო მიზანშეწონილი იყოს იმის გაზომვა „კარგი სროლა“ იყო შედეგი თუ არა, ვიდრე ჩავარდა თუ არა ბურთი კალათში.

ნებისმიერ კონკრეტულ მწვრთნელს შეიძლება ჰქონდეს კონკრეტული რამ, რისი „თვალყურის დევნაც“ სურს, ზოგიერთი ხშირი თვალყურის დევნის საგანია:

- კონკრეტული თამაშის ან კონკრეტული ვარიანტების გამოყენება თამაშში (როგორც შეტევაში, ასევე დაცვაში);
- გააკეთა თუ არა გუნდმა ბურთის „რევერსი“ (გადაიტანა ბურთი ერთი მხრიდან მეორეზე) შეტევაში, სროლამდე;
- როდის განხორციელდა სროლები ათვლის მოწყობილობაზე (მაგ. პირველი 6 წამი, ბოლო 6 წამი ან 7-18 წამში);
- რამდენჯერ გააკეთა მოწინააღმდეგე ბურთის "რევერსი" სროლამდე;
- ნახევარი მოედნის გადასწვრივ ბურთი პასით გადაეცა თუ დრიბლინგით;
- „პოსტის შეხებები“ – აიღო თუ არა ბურთი პოსტის პოზიციაზე მყოფმა მოთამაშემ გუნდის სროლამდე (მიუხედავად იმისა, სროლა განხორციელდა პოსტის მოთამაშემ თუ სხვა მოთამაშემ);

- რამდენჯერ დაიწყო გუნდმა (ან შეტევიდან ან დაცვით) შეტევა მოედნის კონკრეტული ნაწილიდან (მაგ. მარცხენა მხრიდან, მარჯვენა მხრიდან ან ზემოდან).

ამ ტიპის ინდიკატორებიდან მწვრთნელს შეუძლია განსაზღვროს ტენდენციები, თუ როგორ თამაშობს გუნდი (საკუთარი გუნდი ან მოწინააღმდეგე). მაგალითად, მას შეუძლია დაადგინოს, რომ გუნდი იწყებს შეტევას უმეტესად მოედნის მარჯვენა მხარეს. ამ ინდიკატორებს ასევე შეუძლიათ განსაზღვრონ რა არის უფრო ეფექტური. მაგალითად, გუნდების უმეტესობა უფრო ხშირად აგდებს ბურთს კალათში, ბურთის რევერსისას, ვიდრე მაშინ, როდესაც ბურთი ერთ მხარეს რჩება.

როგორც წესი, ამ ტიპის გაზომვები არ აღირიცხება სტანდარტული კალათბურთის სტატისტიკაში (სტანდარტული სტატისტიკა, მაგალითად, ჩაიწერს სად განხორციელდა სროლა და ჩავარდა თუ არა, მაგრამ არა „მოქმედებას“, რამაც გამოიწვია მისი განხორციელება). შესაბამისად, მწვრთნელის ასისტენტმა ან მშობელმა უნდა ჩაიწეროს ეს საზომები, თუ მწვრთნელს ეს სურს. თუ მწვრთნელი აკეთებს ვიდეოს მიმოხილვას, მათ შეიძლება ასევე მოისურვონ იგივე სტატისტიკის „მონიშვნა“ ისე, რომ ვიდეო ადვილად მისაღები იყოს.

ზომების გამოყენებით მწვრთნელს ასევე შეუძლია განსაზღვროს წარმატების მაჩვენებლები. მაგალითად, თუ გუნდი უფრო ხშირად აგდებს ბურთს კალათში შეტევაში ბურთის რევერსის შემდეგ, მწვრთნელს შეუძლია დააყენოს მიზნები ბურთის რევერსისთვის, რადგან იცის, რომ ეს ზრდის ქულის მოპოვების ალბათობას. ამგვარად, საზომები ხშირად აძლევს მწვრთნელს საშუალებას დასახოს „პროცესი“ და არა მხოლოდ შედეგის მიზნები. პროცესის მიზნები ემყარება გავლენას, რომელიც შეფასებულია „პროცესის“ შედეგებზე.

## სტატისტიკური ეფექტურობის გაზომვა

კონკურენციის დონის მიხედვით, შესაძლებელია სტატისტიკის მიღება და ის ასევე შეიძლება ხელმისაწვდომი იყოს თამაშის დროს. ეს საშუალებას აძლევს მწვრთნელს დაინახოს ინდივიდუალური და გუნდური შესრულება ქულებში, მოხსნაში, ასისტებში, მოპარვასა და ბრუნებში.

მწვრთნელს შეუძლია სწრაფად განახორციელოს სხვა შედარებები:

- რამდენად კარგად ხსნის გუნდი დაცვაში შემდეგი განტოლების გამოყენებით, რომელიც განსაზღვრავს, თუ რამდენი მოხსნა აიღეს დაცვის მხარეს:

გუნდის დაცვ. მოხს. / (გუნდის დაცვ. მოხს. + მოწინააღმდეგის შეტ. მოხს.)

- „ბურთის კონტროლი“ შემდეგი განტოლების გამოყენებით, რომელიც მიუთითებს იმაზე, თუ რამდენად ხშირად აბრუნებს გუნდი ბურთს.

ბრუნებები / (მოედნის მიზნების მცდელობა + ბრუნებები)

- „სროლის ეფექტურობა“ შეიძლება გამოითვალოს შემდეგი განტოლებით, რომელიც რეგულირდება 3 ქულიანი გასროლის ზემოქმედებისთვის:

(მოედანზე მიღწეული მიზნები +  $(0,5 \times 3$  ქულა მოპოვებული)) / მოედნის მიზნების მცდელობა

- თამაშის „ტემპი“ შეიძლება შეფასდეს შემდეგი განტოლებით და მწვრთნელმა უნდა იცოდნენ რა ტემპით სურთ თამაში. მაგალითად, 40 წუთიან თამაშში, თუ ყოველ 24 წამში თითო სროლას ასრულებდნენ (და არ იყო შემობრუნებები), იქნებოდა 100 ფლობა:

მთლიანი ფლობები = მთლიანი მოედნის მიზნების მცდელობა + მთლიანი ბრუნებები

- საჯარიმო სროლების კონვერტაცია გამოითვლება უბრალოდ, როგორც განხორციელებული საჯარიმო სროლები / საჯარიმო სროლების მცდელობა.

- შეადარეთ პირდაპირი მოთამაშის „შეჯახებები“. მაგალითად, მწვრთნელმა შესაძლოა მცველს დაავალოს მოწინააღმდეგის მიერ განხორციელებული სროლების რაოდენობის შეზღუდვა და ეს შეიძლება შეფასდეს.

კალათბურთი არის ბურთის მონაცვლეობითი თამაში, რომელიც ირდევს მხოლოდ შემტევი მოხსნით (სადაც გუნდი იღებს ზედიზედ ორ ფლობას, მეტოქის მხრიდან ფლობის გარეშე).

ხშირად, უფრო აზრიანია შესრულების შეფასება „თითო ფლობაში“, და არა მხოლოდ როგორც აბსოლუტური რიცხვის. მაგალითად, ერთი თამაშიდან მეორეზე ქულები შეიძლება ძალიან განსხვავდებოდეს (დამოკიდებულია თამაშის ტემპზე), თუმცა „ქულები ერთ მფლობელობაზე“ ეფექტურობის კარგი საზომია.

უმეტეს შეჯიბრებებში 1 ან მეტი ქულის მიღება „თითო ფლობაზე“ კარგი შედეგია. თანაბრად მნიშვნელოვანია „დათმობილი ქულები თითო ბურთის ფლობაზე“.

„ქულები ერთ ფლობაზე“ ხშირად მოცემულია კომპიუტერიზებულ სტატისტიკაში, თუმცა ის ასევე შეიძლება შეფასდეს შემდეგნაირად:

ქულები ერთ ფლობაზე = ჯამური ქულები / (მოედნის მიზნების მცდელობა + ბრუნებები)

დათმობილი ქულები ბურთის თითო ფლობაზე = მოწინააღმდეგის ჯამური ქულები / (მოწინააღმდეგის FGA + მოწინააღმდეგის ბრუნებები)

ანალოგიურად, მოთამაშეთა მუშაობის შედარებისას, სტატისტიკის კორექტირება „წუთში თამაშის“ ანალიზი შეიძლება სასარგებლო იყოს.

მოთამაშეების ეფექტურობა ზოგჯერ ფასდება „დარეგულირებული ქულები, მოგების ქულის (PAWS) გამოყენებით, რომელიც არის:

$((\text{ქულები} + \text{მოპარვები} + (0,5 \times \text{ასისტები}) + (0,5 \times \text{ბლოკები}) - \text{მოედნის მიზნების მცდელობა} - \text{ბრუნებები} - (0,5 \times \text{საჯარიმო სროლების მცდელობა}) - (0,5 \times \text{პერსონალური ჯარიმები})) / \text{ნათამაშები წუთები}) \times 48^{19}$

NBA-ში, ლიგის საშუალო მოთამაშეს აქვს PAWS ქულა 0. ყველაფერი ნულის ზემოთ არის საშუალოზე მაღალი შესრულება და თანაბრად ნულის ქვემოთ არის საშუალოზე დაბალი შემსრულებელი.

მიუხედავად იმისა, რომ სტატისტიკა შეიძლება იყოს მნიშვნელოვანი, ის ასევე შეიძლება იყოს შეცდომაში შემყვანი.

ყველაზე მნიშვნელოვანი ის არის, რომ მწვრთნელმა შეიმუშაოს შესრულების შეფასების გარკვეული მეთოდი.

19 48 გამოიყენება NBA თამაშებისთვის, სადაც ტარდება 12 წუთიანი მეოთხედები. გამოიყენეთ 40 FIBA-ის თამაშებში.

---

## დამატებითი ცნობები

---

1. როგორ აფასებთ თქვენი გუნდის შეტევისა და დაცვის ეფექტურობას?
2. განიხილეთ სხვა მწვრთნელებთან (მათ შორის ისეთი სპორტის მწვრთნელებთან, როგორიცაა ჰოკეი ან ფეხბურთი), როგორ აფასებენ ისინი ეფექტურობას.
3. როგორ იღებთ იმ მონაცემებს, რომელთა ეფექტურობის შეფასებაც გასურთ?





