

მილოშ გრიგორიევიჩი
ტიჰომირ ბუჟანი

პატივცემულო მეგობრებო,
წინამდებარე ბუკლეთი მომზადდა კალათბურთის
მწვრთნელებისათვის, რომლებიც ახალგაზრდა
მოთამაშეებთან მუშაობენ. ამ დოკუმენტის საბოლოო
ვარიანტის მომზადებისას ჩვენ გავითვალისწინეთ არა
მხოლოდ ცნობილი ექსპერტების რჩევები და ლიტერატურა,
არამედ ადგილობრივი მწვრთნელების გამოცდილებაც.

ჩვენი უპირველესი მიზანი იყო დაგვეგინა, თუ როგორი
უნარები და ტაქტიკური იდეებია შესაფერისი ამა თუ იმ ასაკის
მოთამაშისათვის. რა თქმა უნდა, მწვრთნელებმა უნდა
გავითვალისწინონ მოთამაშის ბიოლოგიური ასაკი და
მომზადების მიმდინარე დონე (ეს შეიძლება დამოკიდებული
იყოს წვრთნის პერიოდზე). მეორე საკითხია ჯგუფის
პეტეროგენურობა, ამიტომ, მწვრთნელებმა ისე უნდა
მოამზადონ პროგრამა, რომ მოთამაშეთა უმეტესობამ
შეძლოს მისი დაძლევა (კერძოდ, სასკოლო კალათბურთში,
სადაც შედეგი არ გახლავთ არსებითი, და ბავშვებმა
სიამოვნება უნდა მიიღონ თამაშიდან) და თანაც
განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციონ ნიჭიერ
მოთამაშეებს.

ვიმედოვნებთ, რომ ეს ბუკლეთი ყველა მწვრთნელს
დაეხმარება თავიანთი გრძელ-ვადიანი პროგრამების
ადვილად ორგანიზებაში. შემდგომ პერიოდში
შემოგთავაზებთ პრაქტიული მაგალითების ვიდეო-
რგოლებს, სკფ-ის კოორდინატორები ორგანიზებას გაუწევენ
ლექციებისა და კლინიკების ჩატარებას, ხოლო მწვრთნელთა
კავშირის ყველა წევრს ექნება პრაქტიკულ სწავლებაზე
დასწრების საშუალება. ჩვენ ღია ვართ თქვენთვის.

ავტორები
მილოშ გრიგორიევიჩი
ტიჰომირ ბუჟანი

6-10 წლის ასაკი

- მოტორული და ფუნქციონალური უნარების განვითარება ძალისმიერი ათლეტური ვარჯიშებისა და ტანვარჯიშის მეშვეობით (გაჭიმვების მნიშვნელობაზე ყურადღების გამახვილებით) – თუ შესაძლებელია, ბურთის გამოყენებით (მაგალითად, ბურთის გორაკით ნელი სიარულით, წინ გაგორებით და დაჭერით)
- ვარჯიშები ბურთით – ბურთის შემოტარება ვისერზე, ნელზე, მუხლებზე, ფეხებს შორის (სხვადასხვა პოზიციებში)
- საკალათბურთო უნარების განვითარება სახალისო თამაშებით, პოლოგონებით, წინ და უკან მოძრაობით
- ტექნიკური ვარჯიშების დაწყება – მხოლოდ ძირითადი ელემენტები:
- დგომა შეტევისას და დაცვისას, (სხეულის პოზიცია, ბურთის პოზიცია)
- დრიბლინგი ბურთით (რითმის ცვლილებით), თანაბრად როგორც დომინანტური, ისე არადომინანტური ხელით, სპეციალური ყურადღების გამახვილებით არადომინანტურ ხელზე
- პასი და ბურთის დაჭერა, თანაბრად როგორც დომინანტური, ისე არადომინანტური ხელით, სპეციალური ყურადღების გამახვილებით არადომინანტურ ხელზე
- შეჩერება ბურთით და ბურთის გარეშე
- ბრუნები
- ორ-ნაბიჯიანი რითმი, თანაბრად როგორც დომინანტური, ისე არადომინანტური ხელით, სპეციალური ყურადღების გამახვილებით არადომინანტურ ხელზე
- თამაშის წესებისა და მიზნის ახსნა, ამოცანებისა და მიზნების გაგება (ხტომა ბურთით, მოედნის ხაზები, ბურთის ტყორცნა, დროის ფარგლები, კალათში ჩაგდების ქულები, დათვლა, ოპონენტის დაცვა, თამაშის მოგება, მაგრამ არა ყოველნაირი საშუალებით)
- ორთაბრძოლა ბურთისათვის (4:4, 5:5, 6:6)

11-12 წლის ასაკი

- მოტორული, ფუნქციონალური და საკალათბურთო უნარების შემდგომი განვითარება ვარჯიშებისა და თამაშების უფრო კომპლექსური პროგრამის მეშვეობით (ათლეტური, ტანვარჯიშის, გაჭიმვების სავარჯიშოები, სახალისო, პოლიგონური, წინ და უკან სირბილში შეჯიბრებები) – მეტი ყურადღება უნდა დაეთმოს აგრესიულობას და ორთაბრძოლის უნარს.

- შემდგომი ძირითადი და სპეციალური ტექნიკური ვარჯიშები
- მოძრაობა (სრიალი) დაცვის პოზიციაში (რბენისა და ხტომების ურთიერთმონაცვლეობით)
- ბურთის მოხსნები დაცვასა და თავდასხმაში
- სხვადასხვა ტიპის დრიბლინგები ბურთის გადატანით ერთი ხელიდან მეორეში
- სხვადასხვა პასები (მხოლოდ ძირითადი – პასი გულმკერდის დონიდან ორი ხელით, ერთი ხელით, პასი ორი ხელით ხტომისას, პასი ორ ხელით თავს ზემოთ)
- დრიბლინგის დაწყება (თავიდან მხოლოდ ჯვარედინ ბიჭით)
- შეჩერების სხვადასხვა ტიპები (ერთი კონტაქტი, ორი კონტაქტი, ფეხები – პარალელურ პოზიციაში)
- მოძრაობა ბურთის გარეშე (გახსნა)
- თამაშის ზოგადი პრინციპების სხვადასხვა ტიპები (ორი ნაბიჯი, შეჩერება და ბურთის ტყორცნა, ტყორცნა ხტომით (თავდაპირველად ახლო მანძილიდან)
- მარტივი ფინტები (ცრუ პასი, ვითომ ნაბიჯის გადადგმა)
- უნარების კომბინირება (2-4 ტექნიკური ელემენტი, მაგალითად კროს-ნაბიჯი – ორი ნაბიჯი – ტყორცნა ან დრიბლინგი – შეჩერება – ბრუნი – პასი)
- გუნდური ვარჯიშების დაწყება 2 ან 3 მოთამაშით თავდასხმაში (რბენა მოედნის პერიმეტრის ხაზზე, პასი-გასვლა თავისუფალ პოზიციაში-ტყორცნა ზონიდან – დრო და სივრცე!) და დაცვაში (დახმარება)
- გუნდური ვარჯიშების დაწყება 4 ან 5 მოთამაშით თავდასხმაში (რბენა მოედნის პერიმეტრის ხაზზე, პასი სროლის ზონაში) და დაცვაში ბურთიანი მოთამაშის, ბურთის გარეშე მოთამაშის ჩაკეტვა სუსტი ადგილიდან და გასვლა თავისუფალ ზონაში
- შეჯიბრებები 1:1, 2:2, 3:3 (მითითებებით, ნახევრად-მითითებებით, თავისუფალი)
- 2:1, 3:2 სიტუაციები – სტატიკური, მთელმოედანზე
- თამაში (ორთაბრძოლები (4:4, 5:5) დრიბლინგით, დრიბლინგის გარეშე

13-14 წლის ასაკი

- მოტორული, ფუნქციონალური და საკალათბურთო შესაძლებლობებისა და უნარების განვითარების უფრო რთული ვარჯიშები ძალისმიერ ვარჯიშებზე ყურადღების მეტი გამახვილებით, თანაგუნდელების დახმარებით

- ყველა ტექნიკური ელემენტის გამეორება და ახალი უფრო კომპლექსური უნარების, მათ შორის ინდივიდუალური ტაქტიკის ელემენტების დამატება
- გასვლა თავისუფალ პოზიციაში, (პირდაპირი გასვლა) სპინ-დრიბლინგი
- რთული პასები (ერთი ხელით, ბრუნში, ნაბიჯის გვერდზე გადადგმით და მოტრიალებით, გრძელი პასი ორ ხელით და ერთი ხელით, ბეისბოლის-მაგვარი პასი)
- შეტევის დასრულების სხვადასხვა ელემენტები (ნაბიჯი ხტომში, ცრუ ნაბიჯი, ტყორცნა ტრიალით, ევროსტეპ . . .)
- ტყორცნის სხვადასხვა ტექნიკის ვარჯიშები (ყველა ტიპის, პირველი თავისუფალი, ტყორცნა ნახტომში)
- სხეულის ცრუ მოძრაობები
- გახსნა ბურთის გარეშე, მოძრაობა ბურთის გარეშე
- უფრო კომპლექსური ვარჯიშები (მეტი ტექნიკური ელემენტების კომბინირება)
- უფრო კომპლექსური გუნდური მუშაობა 4 და 5 მოთამაშით თავდასხმაში (რბენა აჩქარებით, სწრაფი შეტევა, თავდასხმა ფარის უკნიდან, (თამაში პასებით) უფრო კომპლექსური ელემენტების კომბინირება – მოქნილი თავდასხმა
- უფრო კომპლექსური გუნდური მუშაობა 4 და 5 მოთამაშით დაცვაში (გასვლა ბურთის მხარეს, სუსტი მხრიდან, მარტივი ტრიალი, კროს-აუტი, დაცვაში ბურთის დაფარების ძირითადი პრინციპები, პრესინგი)
- ორთაბრძოლები 1;1, 2:2, 3:3
- სიტუაციები 3:2+1, 4:3+1, 5:4+1, სწრაფი ჩაჭრა დაცვაში
- თამაში - ორთაბრძოლები (4:4, 5:5) – სპეციფიური ამოცანების დამატებით (როდესაც დროინერება, სწრაფი ჩაჭრა, წარმატებული დაცვის ვარიანტები)

15-16 წლის ასაკი

- მოტორული, ფუნქციონალური და საკალათბურთო უნარჩვევების მთლიანი პროგრამის გამეორება, ისევე, როგორც უფრომცირე ასაკის მოთამაშეებისათვის (ბიოლოგიური ასაკის მიხედვით), უფრო მეტი ძალისმიერი ვარჯიშები, მუშაობა სიმძიმეების აწევაზე
- ადრე ათვისებული ყველა ტექნიკური და ინდივიდუალური ტაქტიკური ელემენტის გამეორება და შედარებით რთული ელემენტების დამატება (მათ შორის, სპეციალიზაცია პოზიციების

მიხედვით, მხოლოდ მაშინ, თუ ეს მოთამაშის საბოლოო პოზიციაა)

- ატიპიური ტყორცნები, ტყორცნა ვარდნისას, ფარის უკნიდან
- ტრილი ფართან
- ბურთიანი მოთამაშის დახმარება ფართან
- ძირეული ტყეჭნიკური ელემენტები (ბურთის დაჭერა ხაზთან და უკან გდება მოედნისაკენ
- ელემენტების უფრო რთული კომბინაციები, პასი აგრესიული დაცვისას, გახსნა, ბურთის დაჭერა სხვადასხვა მოძრაობისას, რთული სროლები)
- გუნდური ტაქტიკა თავდასხმაში, თავდასხმის სხვადასხვა იდეები (იზოლაციები, პასი, სხვადასხვა კომბინაციები)
- გუნდური ტაქტიკა დაცვაში 4 და 5 მოთამაშით დაცვა, პლუს ფარის დაცვის უფრო რთული სისტემები
- ზონის ხაზზე დაცვის ძირითადი ელემენტები (ზონა, პრესინგი)
- ზონური თავდასხმის და პრესინგის გარღვევის ძირითადი ელემენტები
- თამაში-შეჯიბრი (ისევე, როგორც დაბალ ასაკბრივ ჯგუფებში)

17-18 წლის ასაკი

- მთლიანი პროგრამის გამეორება (მოტორული უნარები, ტექნიკა, ტაქტიკა) ადრინდელი ასაკის კატეგორიებიდან, სისტემატური ძალისმიერი ვარჯიშები დარბაზში, უფრო კომპლექსური შეტევითი სისტემები (მეტოქის დაცვის ტაქტიკის 'ნაკითხვა', შეტევების ცვლილებები დაცვის ტიპების მიხედვით) და დაცვითი სისტემები (დაცვის კომბინაციები, მატჩის დანყების ზონა, დაცვის სხვადასხვა ტიპები მეტოქის შეტევები ტაქტიკის მიხედვით) – კონცენტრირება მაღალი ინტენსივობაზე

ღამეაზება:

მოთამაშეთა შემდგომი განვითარება უნდა განხორციელდეს პერიოდული შეფასებებისა და ტესტირებების მეშვეობით. მწვრთნელებმა უნდა იქონიონ თითოეული მოთამაშის პირადი ბარათი მათი პერსონალური ინფორმაციით. თითოეული კლუბისა თუ საკალათბურთო სკოლის რესურსებისა და აღჭურვილობის, აგრეთვე მოთამაშეთა ასაკისა და ნიჭის მიხედვით, ყურადღება უნდა მიექცეს მათ ფსიქოლოგიურ პროფილს, კვებას, გუნდურ შეკრებებს, ვიდეო ანალიზს . . .

