

ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ՄԵԼՔՈՆՅԱՆ

ԴԱՐՊԱՍԱՊԱՀԻ ԽԱՂԸ ՀԱՆԴՔՈԼՈՒՄ

*(Ուսումնական ձեռնարկ)*

Երևան

*Հեղինակային հրատարակություն*

2015

ՀՏԴ 796.322 (07)

ԳՄԴ 75.576 ց7

Մ 537

**ԳՐՐՔԸ ՆՎԻՐՎՈՒՄ Է ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՂԲՈՒԻ ՖԵՂԵՐԱՑԻԱՅԻ  
ՆԱԽԱԳԱՀ ՍԱՐԳԻՍ ԳՐԻԳՈՐՅԱՆԻ 60- ԱՍՅԱԿԻՆ,  
ԵՎ ՀՐԱՏԱՐԱԿՎՈՒՄ Է ՆԱԽԱԳԱՀԻ ՀՈՎԱՆԱՎՈՐՈՒԹՅԱՄԲ**

*Հրատարակման է երաշխավորել Հայաստանի  
հանդրոլի ֆեդերացիայի նախագահությունը*

**ԳՐԱՆՈՍԵՐ՝** Հայաստանի հանդրոլի ֆեդերացիայի  
նախագահ Ս.Ա.ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ  
20-րդ դարի լավագույն դարպասապահ,  
ՀՀ վաստակավոր մարզիչ Մ.Յա.ՄԵԼԻՔՅԱՆ

**Մելքոնյան Հ.**

Մ 537 Դարպասապահի խաղը հանդրոլում: Ուս. ձեռնարկ  
/Հ.Մելքոնյան.-Եր.: Հեղ. հրատ., 2015.-161/:

Ուսումնական ձեռնարկն իր մեջ ընդգրկում է դարպասապահի պատրաստման բազմաթիվ վարժություններ, ինչպես նաև դարպասապահի ֆիզիկական, տեխնիկատակտիկական տարրեր և մտահղացումներ, մարզիկի բարոյահոգեբանական պատրաստության առանձնահատկություններ:

Ձեռնարկում ամփոփված են հանդրոլի մասնագետներին հետաքրքրող թիմի կարևորագույն դերակատար՝ դարպասապահի պատրաստման առանձնահատկությունները:

Մայրենի լեզվով հրատարակված ուսումնական ձեռնարկը հասանելի և օգտակար կլինի ինչպես հանդրոլի մարզիչներին, այնպես էլ ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի մասնագետ ուսանողների համար:

ՀՏԴ 796.322 (07)

ԳՄԴ 75.576 ց7

ISBN 978-9939-0-1408-1

© Մելքոնյան Հ., 2015

## Հանդբոլի ֆեդերացիայի նախագահ ՍԱՐԳԻՍ ԱԲՐԱՀԱՄԻ ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ



Ծնվել է 1954 թվականի մարտի 16-ին Թբիլիսիում:

1970-ին ավարտել է Երևանի թիվ 78 դպրոցը:

1974-ին ավարտել է Երևանի պետական համալսարանի տնտեսագիտական ֆակուլտետը:

1974-1999-ին աշխատել է Հայաստանի գյուղատնտեսության նախարարությունում, այնուհետև՝ «Հայպետագրոարդ կոմիտեի» վերահսկողական ծառայությունում:

1992-2003-ին զբաղեցրել է մի շարք պատասխանատու պաշտոններ ՀՀ մաքսային, հարկային, կապի, տրանսպորտի, պետական եկամուտների ոլորտներում: Մասնավորապես՝ եղել է ՀՀ հարկային ծառայության պետի տեղակալ, ՀՀ տրանսպորտի նախարարի տեղակալ, ՀՀ եկամուտների նախարարի տեղակալ:

2003-ից աշխատում է ՀՀ վարչապետի վերահսկողական ծառայության պետ:

Նրան շնորհվել է հարկային ծառայության առաջին դասի պետական խորհրդականի կոչում:

Ս.Գրիգորյանը երկար տարիներ զբաղվել է հանդբոլով, եղել է Հայաստանի բազմակի չեմպիոն (1974-76թթ.), ճանաչվել է հանրապետության լավագույն դարպասապահ: Նա երկար տարիներ հանդես է եկել հանդբոլի Հայաստանի հավաքականի կազմում:

Ս.Գրիգորյանը 2002-ից Հայաստանի հանդբոլի ֆեդերացիայի նախագահն է:

# 1. ԱՌԱՋԱԲԱՆ

Հանդերուրդը չափազանց հետաքրքիր և գրավիչ մարզական խաղ է: Դա բացատրվում է նրանով, որ խաղը շատ հարուստ է ֆիզիկական օգտակար վարժություններով՝ վազքեր, ցատկեր, նետումներ, տեխնիկական և տակտիկական բազմապիսի կոմբինացիաներ, երբ խաղահրապարակում պայքար է ծավալվում գնդակի տիրապետման և դարպասապահի գրավման համար, որոնք կատարվում են արագ և փոփոխվող պայմաններում:

Այդ ամենը դրական ազդեցություն է թողնում խաղացողների ֆիզիկական զարգացման վրա՝ մշակելով արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն, ուժ, դաստիարակելով հաղթանակի կամք, կոլեկտիվիզմի զգացում, վճռականություն, համարձակություն և միշտ ալ դրական որակներ:

Հանդերուրդում դարպասի պաշտպանությունը չափազանց կարևոր և բարդ գործողություն է, և թիմի վերջին հույսը, երբ հարձակվողը՝ ճեղքելով պաշտպանությունը, դեմ առ դեմ դուրս է գալիս դարպասապահի դեմ, այստեղ նաև իր գերազանց խաղով պաշտպանում է դարպասը գոլից:

Դարպասապահը պետք է կարողանա արագ գնահատել խաղային իրավիճակը, շուտ և ճիշտ տալ պատասխան ռեակցիան, դարպասում մշտապես լինել շարժման մեջ, լինել ճկուն և ճարպիկ:

Դարպասի պաշտպանության բարդությունն ու դժվարությունը նրանում է, որ նետումները կատարվում են մեծ ուժով ու ճկունությամբ, բավական մոտ տարածությունից, ինչպես նաև տարբեր հեռավորություններից: Այդ իսկ պատճառով դարպասապահը պետք է

օժտված լինի գերազանց ռեակցիայով և ցուցաբերել համարձակություն և վճռականություն:

Գնդակների մեծ մասը, որոնք ուղղված են դարպասին, դարպասապահը պահում կամ կասեցնում է ձեռքերով, ոտքերով և իրանով: Եթե գնդակը նետված է մեծ ուժով և դարպասապահը դժվարանում է բռնել, ապա անհրաժեշտ է հետ մղել և միայն դրանից հետո աշխատել տիրապետելու այն:

Դարպասապահին անհրաժեշտ է նաև բնավորության այնպիսի գծեր, ինչպիսիք են՝ հետևողականությունը, համարձակությունը, արագ կողմնորոշվելու ունակությունը և այլն:

Դարպասապահի որակը գնահատվում է նրա տեխնիկական պատրաստությամբ, արագ ռեակցիայով և նրա համարձակությամբ: Նա պետք է կարողանա լավագույն ձևով որսալ գնդակը, արագ կողմնորոշվել և տեղաշարժվել:

Դարպասապահի տեխնիկական պատրաստությունն առաջին հերթին բնորոշվում է կատարման ճշտությամբ, շարժումների հաշվետվությամբ և գործողությունների գործնական կատարմամբ: Դարպասապահի հիմնական պահանջներից է նրա մուտքը խաղի մեջ, կարողությունը խաղահրապարակում գնահատել իրավիճակը, ելնելով մրցակցի գործողություններից, ընտրել հնարավորին չափ հարմար, ճիշտ դիրք և տակտիկա՝ դարպասը պաշտպանելու համար:

Դարպասապահը կարող է դուրս գալ խաղահրապարակ գնդակի խլման և խաղալ որպես խաղահրապարակի խաղացող: Դարպասապահի միջոցով է կազմակերպվում սրընթաց հարձակումները:

Լավ, ուժեղ, բոլոր հնարքներին տիրապետող դար-

պասսապահ պատրաստելու համար հարկավոր է շատ երկար տեխնիկատակտիկական աշխատանք և դրա համար գոյություն ունեն հատուկ մշակված մեթոդներ, միջոցներ, թեստեր, վարժություններ, կոմբինացիաներ, որոնցով պետք է զինված լինի հանդբոլի արդի մարզիչը, որպեսզի կարողանա հաղորդել և ուսուցանել իր սաներին:

Դարպասապահի ընտրությունը միանգամից չի լինում: Այն կատարվում է մոտավորապես մեկ տարվա ընթացքում: Պարապմունքներն անց են կացվում խմբակային մեթոդով, բոլոր նրանց հետ, ովքեր ուզում են դառնալ դարպասապահ: Դարպասապահին ամենից շատ անհրաժեշտ է այնպիսի հատկություններ, ինչպիսիք են ռեակցիայի արագությունը, համարձակությունը, կայունությունը, ուշադրությունը, ճարպկությունը, ճկունությունը, շարժումների կոորդինացիան, ցատկունակությունը և շարժունակությունը, քան խաղահրապարակի խաղացողներին: Դրա հետ կապված դարպասապահի սկզբնական պատրաստման համար հարկավոր է մեծամասամբ տալ վարժություններ՝ ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստության:

Դարպասապահի պատրաստման պարապմունքների 2-րդ տարում կարելի է գումարել նաև շրջանաձև մեթոդը, որը կայանում է նրանում, որ դարպասապահները փոփոխվելով, շրջանում իրար հաջորդելով, կատարում են տարբեր վարժություններ: Վարժություններն ընտրվում են այնպես, որ բեռնվածության և դադարի ընթացքները հաջորդեն իրար:

**Клусов “Мини-гандбол”  
Москва 1979г.**

Եթե դարպասը պաշտպանում է փորձված դարպասապահ, ապա նետված գնդակների մեծամասնությունը հետ կմղվի: Հանդբոլում հաջող խաղը մեծամասամբ կախված է դարպասապահից: Նրա խաղը, համարձակությունը, պատրաստականության աստիճանը, ամեն ինչ թիմի հաղթանակի համար ներդնելու ունակությունը, բարձրացնում է թիմի տրամադրությունը և տրամադրում, ոգևորում ամբողջ կոլեկտիվին լավ խաղի: Վերը նշվածից պարզ է դառնում, որ դարպասապահի ընտրությունը, պատրաստությունը պահանջում է մեծ ուշադրություն և զգալի աշխատանք մարզչի կողմից, ինչպես նաև ճիշտ փոխըմբռնում դարպասապահի և թիմի մյուս խաղացողների միջև, քանզի նրանք պետք է գործեն համաձայնեցված մրցումների և մարզումների ժամանակ:

Ֆիզիկական տվյալների առումով առավելությունը տրվում է այն մարզիկներին, որոնք ունեն 180-188սմ հասակ, սակայն մինչև 170-175սմ հասակ ունեցող մարզիկները նույնպես կարող են լինել լավ դարպասապահ, եթե նրանք տիրապետում են անհրաժեշտ ընդունակությունների՝ ինչպիսիք են արագաշարժությունը, շարժումների կոորդինացիան, ճարպկությունը, դիմացկունությունը և մյուս շարժողական ընդունակությունները:

Հոգեկան և կամային հատկանիշներն ունեն հատուկ դեր և նշանակություն դարպասապահի համար, և նրանցից ամենագլխավորը համարձակություն է և կամքը:

**В.Я.Игнатьев,**  
**/Гандбол, Москва/, физкультура и спорт/, 1983г.**

Դարպասապահի խաղի հաջողությունը մեծամասամբ կախված է նրանից, թե ինչպիսի հարմար միջոց կընտրի գնդակը կասեցնելու համար:

Շատ կարևոր է դարպասապահի հրապարակում դիրքի ընտրությունը: Դժվար կասեցվող գնդակներից են համարվում կենտրոնից նետվածները, քանի որ հարձակվողի համար արդյունավետ նետման հնարավորությունը մեծանում է: Նման դեպքերում դարպասապահը ընտրում է դարպասից դուրս եկած դիրքը: Նա պետք է համարձակ դուրս գա առաջ, որպեսզի փոքրացնի նետման անկյունը:

Այս տակտիկական գործողության դժվարությունը կայանում է դարպասապահի ճիշտ և ժամանակին դուրս գալու մեջ: Այլապես կհետևի կախված նետում:

**Кунст Германенску  
/Ручной мяч/ 7:7**

Դարպասապահի խաղային գործողությունների հիմնական խնդիրներն են՝ չթողնել գնդակը դարպաս և հակահարձակման կազմակերպումը:

Դարպասապահի ամբողջ խաղային տեխնիկական բաժանվում է երկու մասի՝ պաշտպանական և հարձակման:

Դրա հետ կապված դարպասապահի սկզբնական պատրաստման համար հարկավոր է մեծամասամբ տավարժություններ՝ ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստության:

Պաշտպանական տեխնիկայի մեջ դարպասապահի հիմնական խնդիրներն են՝ կեցվածքը, դարպասում տեղաշարժվելը, թռիչքները, մրցակցի դեմ գործողությունները և գնդակին տիրելու կարողությունը:



Դարպասապահի հարձակման տեխնիկան բնորոշվում է խաղահրապարակի խաղացողների հարձակման տեխնիկայի հետ միասին: Դարպասապահին անհրաժեշտ է տիրել մեկ ձեռքով վերևից եկող գնդակներին, նրա համար առանձնահատուկ ձևով կարևոր է, միջին և երկար տարածության փոխանցումները: Դարպասի սահմանագծից դուրս դարպասապահի խաղային հնարքները նույնն են, ինչը խաղահրապարակի խաղացողինը:

**В.Я.Игнатъева /Гандбол/**

Դարպասապահի խաղում հիմնական միջոց է նրա տեղաշարժերը դարպասում, կից քայլերով աջ և ձախ, առաջ, հետ, թռիչք մեկ և երկու ոտքերի վրա, լարանը և կիսալարանը՝ աջ և ձախ կողմերը, վազքը, ամեն իրավիճակից արագ վազքը և կանգառները:

Դարպասի սահմանում դարպասապահը պետք է տեղափոխվի ոտքերը մի թեթև ծալած և թաթերի վրա: Դարպասապահի համար հիմնական դիրք է, երբ մարմնի ծանրությունը հավասարապես ընկնում է երկու ոտքերի վրա: Մարմինը մի թեթև առաջ թեքած, ձեռքերը կողմ տարածած, դաստակները գլխի մակարդակին, հայացքով հետևել գնդակին:

**В.И.Крудрицкий, С.М.Миронович  
/Этот быстрый ручной мяч/, /Минск, 1988/**

Դարպասապահի որակը գնահատվում է նրա տեխնիկական պատրաստությամբ, արագ ռեակցիայով և համարձակությամբ: Որպեսզի դարպասը լավ պաշտպանվի, անհրաժեշտ է իմանալ գնդակի որսման լավագույն ձևը, արագ կողմնորոշվել և տեղաշարժվել: Պետք է նպատակահարմար ձևով գնդակը փոխանցել խաղընկե-

րոջը, համարձակ դիմավորել գնդակին և կատարել տեխնիկական այլ հնարքներ:

Դարպասապահի տեխնիկական պատրաստությունն առաջին հերթին բնորոշվում է կատարման ճշտությամբ, շարժումների հաշվետվությամբ և գործողությունների գործնական կատարմամբ: Ամեն մի հնարք, ինչպես նաև հնարքների մի ամբողջ շարան պետք է ուղղված լինեն մեկ նպատակի, խաղի ընթացքում հասնել շարժման նպատակասլացության և խելամիտ գործողությանը, ցանկացած խաղախրավիճակում՝ օգտագործելով ամենանպատակահարմար գործողություններն ու հնարքները:

**Հարություն Մելքոնյան  
/Հանդրոլ/**

Դարպասապահը պետք է լինի ընդունակ, ֆիզիկապես կոփված մարզիկ, մասնագիտական պարապմունքները լավ տիրապետած:

7:7 հանդրոլ խաղում դարպասապահը պետք է կարողանա տիրապետել, հետ մղել գնդակները, որոնք տարբեր կողմերից նետվում են դարպասի ցանկացած մասը: Դարպասապահը պետք է արագորեն դուրս գա դեպի նետվող գնդակը, որպեսզի փոքրացնի դարպասի գրավման անկյունը: Առավելապես դժվար գնդակները նա պետք է ընդունի, կասեցնի դարպասում՝ սահմանագծի վրա, որովհետև խաղում կողմ մղված գնդակները չի հաշվի անկյունային և խաղը կվերսկսվի ի օգուտ թիմի:

Հարձակման ժամանակ դարպասապահը պետք է ճիշտ ընտրի իր տեղը դարպասում, դա հիմնականում դարպասապահի խաղում համարվում է կարևոր առաջադրանքներից մեկը:

**И.Суслов /Ручной мяч/ 7:7**

## 2. ԴԱՐՊԱՍԱՊԱՀԻ ԴԵՐԸ

Մեծ է հանդբոլի դարպասապահի դերը թիմում: Պատահական չէ, որ նրան թիմի շարքում տեղ է հատկացվում ավագից հետո: Նրանից է սկսվում թիմի հարձակողական գործողությունների առաջին քայլերը՝ առանձնապես արագ հարձակումը: Լավագույն դարպասապահները դա սկսում են անգամ այն ժամանակ, երբ գնդակը թռչում է դեպի դարպասը, և նա դեռ չի հասցրել կասեցնել այն: Հակահարձակման կազմակերպման հենց այդ ակնթարթի ընտրությունը կատարում է դարպասապահը: Գնդակի փոխանցման ամենափոքր հապաղումը, ավելորդ վարումը, դարձումները և նման ավելորդ այլ գործողություններն, որպես կանոն, լայն հնարավորություններ են ստեղծում մրցակից թիմի համար՝ վերադառնալու պաշտպանական գիծ և չեզոքացնելու արագ հարձակման վտանգը: Հանդբոլի մրցաշարերի արդյունքների վերլուծությունները ցույց են տվել (համաձայն պրոֆեսոր Ե.Իվախինի տվյալների), որ թիմերը հարձակման անցնելիս միջին հաշվով 83%-ով կատարում են աստիճանական հարձակում, իսկ 17%-ը բաժին է ընկնում արագ հարձակմանը: Հենց վերջինիս հաջող իրագործումը շատ բանով կախված է դարպասապահից: Արագ հարձակումը ժամանակակից տակտիկայի կարևոր բաժիններից մեկն է: Պրակտիկան ցույց է տվել, որ այն թիմերում, որտեղ մանրակրկիտ ուսումնասիրված է դարպասապահից սկսվող արագ հարձակումներն, այդ թիմի տակտիկական գործողություններն ավարտվում են ավելի արագ, առանց տեխնիկական տարրերի ավելորդ կատարման՝ միաժամանակ խնայելով

Ֆիզիկական ու բարոյականային ուժերը: Պաշտպանական գծում դարպասապահն այն վերջին արգելքն է, որի վատ կամ լավ խաղի դեպքում թիմն ընդունում է գոլ, կամ խուսափում դրանից: Եթե պաշտպանները կատարում են սխալ, ապա այդ սխալը կարող է ուղղել դարպասապահը, իսկ եթե սխալվում է դարպասապահը, հատուցումը չի ուշանում՝ ավարտվում է գոլով: Դարպասապահն ամբողջ թիմի ոգին է, նրա հույսը: Նրա հաջող ելույթը կարող է ոգևորել թիմին, վճռական ընթացք տալ տվյալ խաղին, իսկ փոքր, աննշան թվացող վրիպումները կարող են ծանր նստել կոլեկտիվի վրա, փոխել թիմի խաղաոճը, երբեմն նույնիսկ պարտության հասցնել նրան:

Դարպասապահն ամբողջ խաղի ընթացքում գտնվում է ներքին մեծ լարվածության մեջ: Կաշկանդված լինելով իր խաղահրապարակում՝ սահմանափակ տարածության մեջ ունենալով լավ տեսադաշտ, նա խաղը ղեկավարում է պաշտպանների թիկունքից, միևնույն ժամանակ՝ «դեմ առ դեմ»՝ ընդունելով մրցակից թիմի հարձակվողների ուժգին նետումները: Դարպասապահի խաղն ավելի է բարդանում, երբ նա ընդառաջ է գնում աթլետիկ կառուցվածքով հարձակվողին և մարմնով կասեցնում է 475գր քաշ ունեցող 130կմ/ժամ արագությամբ սլացող գնդակը: Պատահական չէ, որ երբեմն գնդակի նետման ուժը համեմատում են բռնցքամարտիկի հարվածի հետ: Նման դարպասապահներին մարզասերներն իրենց համակրանքը շատ անգամ արտահայտում են բուռն ծափերով, երբեմն չիմանալով, որ այդ հաջողությունն արդյունք է մարզիկի երկար տարիների քրտնաջան աշխատանքի, և դրա արդյունքում՝ ֆունկ-

ցիոնալ հնարավորությունների կատարելությամբ, հղկված տեխնիկայով, բարոյակամային լավագույն որակներով:

## **ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Վերջին տարիների մարզական արդյունքների բուռն աճը ցույց է տալիս, որ սպորտում մարդու հնարավորություններն անսպառ են: Ֆիզիկական կատարելագործումը պարապմունքների ընթացքում մարզման ամենաառաջնային գործընթացներից մեկն է: Այն տալիս է որոշակի ֆունկցիոնալ և մորֆոլոգիական փոփոխություններ՝ մեծացնելով մարզիկի պոտենցիալ կարողությունները: Բազմակողմանի և հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունն այն հիմքն է, առանց որի անհնար է տեխնիկատակտիկական ու բարոյակամային հատկանիշների զարգացումը՝ հատկապես առաջընթացը:

Դարպասապահի համար այն առավելապես ունի որոշակի դեր ու նշանակություն:

Դարպասապահի շարժողական ընդունակությունների զարգացումը պետք է կատարվի շուրջտարի ու պլանավորված: Վարժությունները և միջոցներն իրենց բնույթով կարող են բաժանվել մի քանի խմբերի.

1. Վարժություններ, որոնք ընդհանրապես զարգացնում են շարժողական ընդունակություններ. ընդհանուր ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն և այլն:

2. Վարժություններ, որոնք նման են և բնորոշ միայն սովյալ մարզաձևի նյարդամկանային լարմանը:

3.Վարժություններ, որոնք հարստացնում են շարժողական կուլտուրան՝ ընդհանուր ճկունություն, ճարպկություն մշակող և համակցման վարժություններ:

4.Միջոցներ, որոնք բարձրացնում են օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները՝ ամրապնդելով առողջությունը, լիցքավորելով նյարդային համակարգը: Ֆիզիկական պատրաստության վրա են հիմնված դարպասապահի կայուն արդյունքները, մարզական վիճակի մեջ գտնվելու և այդ վիճակից դուրս գալու ժամկետը, երկարակեցությունը:

Ֆիզիկական պատրաստության կարևորության մասին է վկայում նաև այն փաստը, որ բոլոր հանրաճանաչ դարպասապահներն ունեցել են շարժողական գերազանց ընդունակություններ: Մարզիկների ցուցանիշների աճի կանգը և վնասվածքներ ստանալը պատճառաբանվում է շարժողական ընդունակությունների ցածր մակարդակով:

Ֆիզիկական պատրաստությունն ունի բազմակողմանի բնույթ: Մարզական գործունեության մեջ, շատ անգամ, հանդես է գալիս համալիր ձևով կամ առանձին հատկությունների զուգակցմամբ, օրինակ՝ ուժ - ճկունություն - արագաշարժություն, ուժ - արագաշարժություն, արագաշարժություն - ճկունություն, արագաշարժություն - դիմացկունություն և այլն: Առանձին որևիցե ընդունակություն մշակելիս կատարելագործվում է նաև մյուսը: Մարզման տարիքային առանձնահատկություններից էլնելով՝ որքան փոքր է մարզիկի տարիքը, այնքան մարզման պլանում պետք է մեծ տեղ հատկացնել ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությանը և ավելի քիչ՝ հատուկ ֆիզիկական պատրաստությանը: Տարիներ

րի ընթացքում այդ հարաբերությունն ընդունում է հակառակ բնույթ:

Դարպասապահի հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունն ունի հանդրոլ խաղին բնորոշ առանձնահատկություններ: Այդ հարցը պահանջում է անհատական մոտեցում, անհատական մարզումներ: Այդ կարգի մարզումների ընթացքում պետք է զարգացնել առանձնապես դարպասապահի մոտ նկատվող ֆիզիկական թույլ ընդունակությունները: Այն ի հայտ է գալիս մանկավարժական դիտումների, ինչպես նաև հատուկ նորմատիվների միջոցով: Այն հանգամանքն, որ դարպասապահը պետք է կարողանա կասեցնել մոտ տարածությունից ուժեղ նետված գնդակները, շատ անգամ նետման ուժը մարմնով ընդունելով իր վրա, մեծանում է նրա նկատմամբ նաև խաղային պահանջները: Նա պետք է ունենա կատարյալ տեխնիկա, ուժ, համարձակություն, արագ ռեակցիա, բարձր ցատկունակություն և ճարպկություն:

Դարպասապահը լինելով դինամիկ շարժումներով հագեցված խաղում կարևոր դեմքերից մեկը, երբ բոլոր գործողությունները ուղղված են իր դեմ՝ պետք է ունենա ոչ պակաս աթլետիկ տվյալներ, որպեսզի կարողանա հակադրվել մրցակցին: Ուժն այն արտաքին դիմադրությունների հաղթահարումն է մկանային լարման միջոցով, որի մեծությունը կախված է մկանի տրամաչափից և նյարդային իմպուլսի ուժից:

Մարզախաղերում ուժ մշակելը հետագայում բավարար ազդեցություն է ունենում ամենակարևոր ընդունակություններից մեկի՝ արագաշարժության մշակման գործում: Հանդրոլի դարպասապահը պետք է տիրապետի որոշակի ուժի, որպեսզի կարողանա լուծել իր առջև

դրված խնդիրները: Նրա համար առանձնապես կարևոր է «պոռթկող» ուժի զարգացումն, որն ի հայտ է գալիս առավելագույն արագությամբ:

Ուժը կարելի է մշակել հետևյալ բնույթի վարժություններով.

ա) ուժային վարժություններ տարբեր ծանրություններով,

բ) արագաուժային վարժություններ փոքր ծանրություններով (արագ կատարման և կրկնումների մեծ քանակով),

գ) «պոռթկող» բնույթի վարժություններ՝ տարբեր ցատկեր և ուստյուններ՝ առանց ծանրությունների,

դ) վարժություններ այլ մարզաձևերից,

ե) հատուկ վարժություններ տվյալ մարզաձևի տեխնիկայի կատարմամբ:

Խաղերի ընթացքում ուժային վարժությունների կատարումից հետո ժամանակավորապես անհետանում է շարժումների կատարման ճշտությունը, մասնակիորեն թուլանում է գնդակի հետ շփման զգացողությունը: Ելնելով կրած բեռնվածությանը և տևողությանը՝ այն վերանում է արագ կամ ուշ: Այդ գործընթացի արագ վերացմանը նպաստում են հատուկ համակցման տիպի վարժությունները, որոնք տրվում են ուժային վարժությունների կատարումից հետո:

Ուժային պատրաստություն մշակելիս անհրաժեշտ է այն զուգակցել այլ ընդունակությունների մշակման հետ: Օրինակ՝ ամեն մի վարժություն, որը տրվում է ուժի մշակման համար, որոշ չափով կապված է նաև արագաշարժության հետ: Դա առանձնապես վերաբերում է փոքր ծանրություններով, առավելագույն արագությամբ



կատարվող վարժություններին:

**Արագաշարժությունը.** օրգանիզմի ունակությունն է կարճ ժամանակում կատարելու առավելագույն աշխատանք: Այն ուղղակիորեն պայմանավորված է օրգանիզմի նյարդային համակարգի շարժունակությունից, մկանային ուժից, մկանային զանգվածից և առաձգականությունից, շարժումների համակցումից և տեխնիկական վարպետությունից:

Հանդբոլի ամենակարևոր և հիմնական ընդունակություններից մեկը՝ արագաշարժությունն է: Դա իր արտահայտությունն է գտնում առավելապես խաղացողների արագ տեղաշարժերում, գնդակի հանդեպ ունեցած ռեակցիայի և տեխնիկական հնարքների ու տակտիկական գործողությունների կատարման արագության մեջ:

Այս ընդունակության մշակումը պետք է սկսել պատանեկան վաղ հասակից: Այդ հասակի պատանիների մարզումներում ավելի շատ արագության վարժություններ ընդգրկելը տալիս է դրական արդյունքներ:

Որոշ փորձագետների կարծիքով՝ մարզիկների մոտ արագաշարժության ընդունակության մշակման կամ վերականգման համար պետք է հենց սկզբից դնել ուժային և դիմացկունության ընդունակությունների հիմքը:

Ըստ Վ.Պ.Ֆիլինի տվյալների, մարզման մեկ պարապմունքի ընթացքում չի կարելի համատեղել արագաշարժության և դիմացկունության ընդունակությունների կատարելագործումը: Նրա կարծիքով, դա այն հիմնական արգելակող հանգամանքն է, որ թույլ չի տալիս մեծացնելու մարզիկի բացարձակ արագաշարժությունը:

Հանդբոլի դարպասապահի արագաշարժության

մշակումը կարելի է իրագործել աթլետիկական վարժությունների, ծանրությունների (մարզիկի քաշի 20%-ի չափով, արագ և բազմակի կրկնումներով), հատուկ ակրոբատիկ վարժությունների և խաղերի օգնությամբ:

**Արագաշարժությունը** մշակելիս, վարժության կատարումը տևական չպետք է լինի, քանի որ դա առաջ է բերում թթվածնային անբավարարություն: Արագաշարժության ուսումնասիրման վերաբերյալ Մ.Մ.Կրուգլիի աշխատանքները ցույց են տալիս, որ հոգնեցուցիչ մարզումների ժամանակ, երբ օրգանիզմը չի վերականգնվում, արագաշարժության ընդունակությունը դառնում է անկայուն: Դարպասապահի գործողությունները մրցաշարերում, խաղում և առանձին պահերին միշտ էլ պահանջում է օրգանիզմի ուժերի տնտեսում, քանի որ ոչ բոլոր դեպքերում է ամեն մի տեխնիկական տարրի կատարման համար ուժերի միատեսակ ծախսում պահանջվում: Խաղային բնույթից ելնելով՝ նա պետք է կատարի համապատասխան շարժում:

Հոգնածության հետևանքով արագաշարժության ընդունակության խախտման վերաբերյալ Կրուգլիի գիտափորձերը հաստատում են մարզման գործընթացում շատ դարպասապահերի գործողություններում տեղ գտած թերությունները: Մրցաշարերում լինելով մարզական վատ վիճակում՝ հոգնածությունից հետո, նրանք չեն վերականգնվում, և նրանց արագաշարժության ընդունակությունը թուլանում է:

Արագաշարժության ընդունակության աճը, ի տարբերություն մյուս ընդունակությունների, կատարվում է դանդաղ: Ահա թե ինչու է անհրաժեշտ այս ամենակարևոր ընդունակությունը մշակելու համար աշխատել

համառորեն, քանի որ դրանով է պայմանավորված մարգակյան ցուցանիշների աճը:

**Դարպասապահի ռեակցիան** արտահայտվում է պատասխան գործողությունների արագությամբ: Այն պայմանավորված է ուղեղի կեղևի հոգեկան գործընթացների արագությամբ: Դարպասապահը պետք է տիրապետի արագ շարժումների, որովհետև այն տարածությունը, որտեղից հարձակվում են դարպասի վրա, շատ փոքր է: Նա պետք է մարմնով, ձեռքերով կամ ոտքերով արագ, համապատասխան շարժում կատարելով՝ հակազդել գնդակի շարժմանը:

Գնդակի կասեցման ժամանակ ռեակցիան ոչ թե դարպասապահի ամբողջ գործողությունն է, այլ միայն ստացած իմպուլսի պատասխանը: Մարդու օրգանիզմն ի վիճակի չէ միանգամից պատասխան տալ ստացած իմպուլսին: Նրան հարկավոր է որոշ ժամանակ՝ պատասխան հակազդման համար: Օրինակ՝ երբ գնդակն ուղղված է ներքևի աջ անկյունը, դարպասապահը նկատելով այդ, աչքից իմպուլս է գնում ուղեղի կեղևի համապատասխան կենտրոն: Ստանալով հակազդման պատասխանը՝ դարպասապահը համապատասխանորեն աջ ոտքի և ձեռքի օգնությամբ, տեսողական անալիզատորի վերահսկողությամբ՝ վերացնում է վտանգը:

Մարզումների ընթացքում փոքր գնդակով, խաղին մոտ վարժությունների օգնությամբ, շարժումների ավտոմատացմամբ, կարելի է մարզել աչք-ուղեղ-մկան ճանապարհով անցնող իմպուլսի հակազդման արագությունը:

Դարպասապահի արագ ռեակցիայի նախապայմանն է գերազանց տեսողական ընկալումը և ուշադրու-

թյան կենտրոնացման կարողությունը: Այս կարողություններին հանգամանորեն կանրադառնանք ավելի ուշ:

Դիմացկունությունն օրգանիզմի հոգնածությանը դիմադրելու ընդունակությունն է, որը չափվում է ժամանակով: Պրակտիկայում գոյություն ունի երկու դիմացկունություն՝ ընդհանուր և հատուկ:

Ընդհանուր դիմացկունությունն օրգանիզմի այն ունակությունն է, որ կարող է երկար ժամանակ չափավոր ուժով կատարել որևէ դինամիկ աշխատանք: Այստեղ պահանջվում է մարդու օրգանիզմի բոլոր օրգան համակարգերի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների ակտիվացում:

Հատուկ դիմացկունությունը բովանդակում է մարզական գործունեության յուրահատուկ ձևեր: Այդ թվում հատուկ ընտրված վարժություններն առավել լարվածությամբ կատարելու ունակություն:

Դիմացկունությունը, արագաշարժությունը և ուժն իրարից անջատ չեն գործում: Որոշ գործողություններում դրանք հաճախ հանդես են գալիս միասին: Այդ պատճառով էլ մարզման գործընթացում նրանցից մեկի կատարելագործման ժամանակ, կատարելագործվում է և մյուսը:

Դիմացկունության մշակման մեթոդիկայում, համաձայն գիտնականների, մարզիչների ուսումնասիրությունների, մեծ տեղ է հատկացվում մկանային ուժին: Նրանց կարծիքով՝ դիմացկունություն պահանջող աշխատանքում մկանային ուժը հնարավորություն է տալիս հեշտությամբ կատարել աշխատանքը կամ աշխատել ավելի երկարատև:

Լեհ գիտնական Մուլյակի ուսումնասիրությունները (դիմացկունության բնույթը պատանեկան տարիքի երեխաների մոտ) վկայում են, որ 16-17 տարեկանների մոտ մկանային մասսայի մեծացումով նվազում է մարմնի դիմացկունությունը: Այն իր կատարելագործման գագաթնակետին է հասնում մարզիկի 28 տարեկան հասակում, մկանային զարգացման վերջում: Բայց 16-17 տարեկան մարզիկներն աչքի են ընկնում, հատկապես, իրենց արագաշարժությամբ:

Վ.Ս.Գերասիմովի, Յ.Ա.Էգովինսկու և Ա.Ա.Յանչևսկու կարծիքով մարզումներում դիմացկունության մշակման ժամանակ դրական արդյունք է ստացվում, երբ կիրառվում են փոքր և միջին քաշի ծանրություններ՝ շատ կրկնումներով:

Աշխատող մկանախմբերի դիմացկունության զարգացումը պետք է վերագրել կենտրոնական նյարդային համակարգի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացմանը և առաջին հերթին՝ ուղեղի կեղևի շարժողական անալիզատորի տվյալ կենտրոնին: Դիմացկունության մշակումը պայմանավորված է նաև մի շարք գործոններով, որտեղ կարևոր տեղ է հատկացվում մարզիկների օրգանների և հյուսվածքների մորֆոլոգիական կազմվածքին, մկանների քիմիական կառուցվածքին, օրգանիզմի շարժողական և վեգետատիվ նյարդերի կարգավորման գործունեությանը և ամենակարևորը՝ մարզական պայմաններին:

Դիմացկունության մշակման ընթացքում մարզման պայմաններ ասելով պետք է հասկանալ՝ տեմպ, ռիթմ, մարզման բեռնվածություն, վարժության կատարման քանակ, տարիքային և սեռային առանձնահատկություն-

ներ, պարապմունքների ժամանակամիջոց, կլիմայական պայմաններ, մարզական որակավորում և այլն:

Դիմացկունությունը սերտ կապի մեջ է մարզիկի որակավորման՝ տեխնիկատակտիկական վարպետության հետ: Մարզիկի սխալ շարժումները և ավելորդ գործողություններն առաջացնում են հոգնածություն:

Դիմացկունությունը սերտորեն կապված է նաև մարզիկի բարոյականային որակների հետ: Շատ անգամ դրանք հանդես են գալիս միասին զուգակցված՝ ստեղծելով կարևոր աշխատունակություն, կամք:

Դիմացկունությունը տեղեկություններ է տալիս մարզիկի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակի մասին: Այս հանգամանքը կարևոր տեղ է գրավում մարզման գործընթացում: Շատ փորձառու մարզիչներ, պարապմունքի ինտենսիվության բարձրացման միջոցով, կարողանում են «տեսողական» որոշել խաղացողի մարզավիճակը:

Մարզավիճակի որոշման միջոցները շատ են՝ զարկերակի և շնչառության հաճախականություն, արյան ճնշման ցուցանիշ, մարզիկի քաշ և այլն:

Հանդերում, ինչպես խաղահրապարակի խաղացողներին, այնպես էլ դարպասապահին անհրաժեշտ են այդ խաղին հատուկ դիմացկունություն, որը ձեռք է բերվում աստճանաբար, արագ ռեակցիայի վարժությունների, տեխնիկայի, տակտիկայի կատարելագործման, միակողմանի և երկկողմանի խաղերի ժամանակ:

Խաղերի ժամանակ դարպասապահին ամենից շատ «հյուծում» է սպասողական լարված վիճակը, տարբեր դիրքերից մեծ ուժով նետված գնդակները, դրա անորոշ խաղարկումը հարձակվողների կողմից, երբ այն ու-

ղեկցվում է խաբուսիկ (կեղծ) նետումների ցուցադրմամբ: Հենց այդ պաճառով դարպասապահը պետք է կարողանա խաղային տարբեր իրավիճակներում ժամանակին ընդունել համապատասխան որոշում: Ժամանակին «լարվելու» և «թուլանալու» այդ ունակությունը նրա ուժերի տնտեսման կարևոր միջոցներից մեկն է:

Դարպասապահի դիմացկունության զարգացման հետ զուգընթաց ամրապնդվում է նաև նրա նյարդային համակարգը:

Ճարպկությունը շարժողական ընդունակությունների՝ գլխավորապես ուժին և արագաշարժությանը տիրապետելու կարողությունն է: Ճարպկությունն անհրաժեշտ շարժողական ընդունակություն է, որի զարգացումը թելադրվում է նրանով, որ դարպասապահների շարժումների տեխնիկան աչքի է ընկնում որոշակի ռիթմի և հաջորդականության բացակայությամբ:

Ճարպկությանն յուրահատուկ է որոշակի նպատակային շարժումների՝ ժամանակի, տարածության, ուժի ներդրման, չափի հարաբերությունը: Ճարպկությունն ունի ընդանուր և տվյալ մարզաձևին յուրահատուկ բնույթ:

Հանդբոլի դարպասապահի ճարպկության ընդունակությունը, նույնպես, ելնելով նրա խաղի բնույթից՝ տարբերվում է խաղահրապարակի խաղացողներից: Այն կա և մնում է, որպես դարպասապահի կարևոր կարողություններից մեկը: Ճարպկություն կարելի է մշակել տարբեր մարզական և շարժական խաղերի, էստաֆետների, աթլետիկական ու ակրոբատիկ հատուկ վարժությունների, հանդբոլի դարպասապահի խաղին մոտ համապատասխան վարժությունների միջոցով, կատար-

ման ընթացքում զուգակցելով տարբեր ելման դիրքեր, շարժման ուղղությունների և արագության ռիթմի փոփոխումներ:

Ճկունությունն առանձին վարժությունների լրիվ ամպլիտուդով կատարելու շարժողական ընդունակությունն է:

Ճկունության բոլոր վարժությունները պետք է ուղղված լինեն մի նպատակի. նպաստել սպորտային հատուկ տեխնիկական տարրերի կատարմամբ, ինչպես նաև հնարավորություններ ստեղծել դժվար տարրերի ուսուցման համար: Ճարպկությունը մի ընդունակություն է, որը համեմատաբար ավելի հեշտ է մշակվում մարզման գործընթացում:

Ըստ արտասահմանյան մի շարք հեղինակների՝ ուսագոտու ճկունության և շարժունակության զարգացման ժամանակ՝ կրծքային մկանները չափից ավելի զարգանալու դեպքում, նկատվում են բացասական հետևանքներ (շարժումների կաշկանդում): Ճկունությունը պահպանվում է միայն այն դեպքում, երբ մարզման ընթացքում մարզիկը պարբերաբար ընդգրկում է հատուկ վարժություններ ճկունության համար: Հակառակ դեպքում այդ ընդունակությունը 3-4 ամսվա ընթացքում վերանում է՝ հասցնելով նախկին վիճակին: Այդ իսկ պատճառով դարպասապահներն ամեն օր պետք է կատարեն հատուկ մարմնամարզական վարժություններ՝ զարգացնելով հոդերի շարժունակությունը և ճկունությունը:

Ճկունության և նյարդամկանային համակցման վարժությունների միջոցով հոդերի շարժունակության մանրակրկիտ զարգացմամբ ձեռք է բերվում շարժումներ:



րի կատարման յուրատեսակ թեթևություն: Որևէ հոդում ճկունությունը մշակելու համար շատ անգամ բավական է 1-2-ամսյա հատուկ մարզումներ: Այն ավելի արագ է մշակվում, հատկապես, արմնկային, ուսային, ծնկային, սրունք-թաթային և ավելի դանդաղ՝ կոնք-ազդրային հոդերում: Վնասվածքներից խուսափելու նպատակով օժանդակ վարժություններ ընտրելիս դարպասապահը հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնի, հատկապես, վերին և ստորին վերջույթներին՝ կոնք-ազդրային շարժունակության վրա:

Խորհուրդ է տրվում ճկունության վարժությունները կատարել սկզբում դանդաղ, զսպանակային՝ համաչափորեն ավելացնելով կատարման ամպլիտուդը, բարձրացնելով հակադիր մկանների առաձգականությունը, լարումը: Ճկունությունը, ինչպես և ճարպկությունը ունեն ընդհանուր և մասնակի բնույթ՝ շատ բաղադրիչներով կապված են մյուս ընդունակությունների, մասնավորապես ճարպկության և արագաշարժության հետ:

Ճկունությունը նույնպես շատ կարևոր ընդունակություն է դարպասապահի բարդ տեխնիկատակտիկական գործողություններում: Դա պետք է հիմնավորվի և պահպանվի վաղ պատանեկան հասակից: Դարպասապահի ֆիզիկապես կայուն վիճակը նրան ամրապնդում է հոգեպես: Նա մեկ հանդիպման ժամանակ կատարում է մոտ 400-700 մետր վազք, խաղահրապարակի խաղացողների 7000 մետրի դիմաց: Խաղահրապարակի խաղացողների 5-25 հեռահար նետումների փոխարեն նա կատարում է նույնքան հեռահար փոխանցում: Ինչպես տեսնում ենք նրա շարժուն գործողությունները խաղահրապարակում համեմատած մյուս խաղացողների

հետ քիչ են, սակայն մեծ է խաղային լարվածությունը և փոքր տարածության մեջ նրա կողմից կատարվող գործողությունների նկատմամբ պահանջները (որակի տեսակետից) շատ մեծ են:

Այսօրվա լավագույն դարպասապահները բարձրահասակ են: Առավելությունը տրվում է նրանց, ովքեր ունեն 180-190սմ հասակ: Բայց կարող են լավ տվյալներ ունենալ նաև նրանք, ովքեր համեմատաբար կարճահասակ են՝ 170-180սմ, սակայն ունեն համապատասխան շարժումների լավ համակցում և տարբեր իրավիճակներում արագ «բռնկվելու» կարողություն:

### 3. ԴԱՐՊԱՍԱՊԱՀԻ ԽԱՂԸ

Հանդբոլի դարպասի պաշտպանությունը չափազանց կարևոր և բարդ գործողություն է: Դարպասի պաշտպանության բարդությունն ու դժվարությունը կայանում է նրանում, որ նետումները կատարվում են մեծ ուժով ու ճշտությամբ, բավական մոտիկ, ինչպես նաև տարբեր տարածություններից: Այդ պատճառով դարպասապահը պետք է նետումների նկատմամբ օժտված լինի գերազանց ռեակցիայով և հանդես բերի համարձակություն և վճռականություն:

Գնդակների մեծ մասը, որոնք ուղղվում են դարպասին, դարպասապահը պահում կամ արգելակում է ձեռքերով, ոտքերով (ծնկից ցած ընթացող գնդակները) և իրանով: Եթե գնդակը մեծ ուժով է նետված, և դարպասապահը դժվարանում է այն բռնել, ապա անհրաժեշտ է հետ մղել և, միայն դրանից հետո, աշխատել տիրապե-

տելու գնդակին, հակառակ դեպքում ուժեղ նետված գնդակը, մեծ մասամբ, կարող է անցնել դարպասը, քան մնալ դարպասապահի ձեռքերի մեջ:



Նկ. 1

Դարպասապահի որակը գնահատվում է նրա տեխնիկական պատրաստության, արագ ռեակցիայով և նրա համարձակությամբ: Որպեսզի դարպասը լավ պաշտպանվի, անհրաժեշտ է տիրապետել լավագույն ձևով գնդակն որսալու հմտությանը, արագ կողմնորոշվել և տեղաշարժվել: Պետք է նպատակահարմար ձևով գնդակը փոխանցել խաղընկերոջը, համարձակ դիմավորել գնդակը և կատարել տեխնիկական այլ հնարքներ:

Դարպասապահի տեխնիկական պատրաստությունն առաջին հերթին բնորոշում է վարժության կատարման ճշտությամբ, շարժումների հաշվետվությամբ և գործողությունների գործնական կատարմամբ: Ամեն մի հնարք, ինչպես նաև հնարքների մեկ ամբողջ շարան, պետք է ուղղված լինեն մեկ նպատակի՝ հասնել շարժման նպատակասլացության և խելամիտ գործողության

խաղի ընթացքում՝ յուրաքանչյուր պահի համար օգտագործելով ամենանպատակահարմար գործողություններն ու հնարքները:

Հանդերուհում դարպասապահի տեխնիկայի հիմնական հնարքները կարելի է համարել՝

1. գնդակի բռնում կամ հետ մղում ձեռքերով, ոտքերով և իրանով,

2. գնդակի որսում,

3. գնդակի վրա նետվելը,

4. գնդակի նետումը

5. գնդակի վարումը,

6. դուրս գալ գնդակի դիմաց այն բռնելու նպատակով:

Դարպասապահի խաղի յուրաքանչյուր տարր ունի տարբեր տեսակի հնարքներ: Օրինակ՝ գնդակի հետ մղումը կարելի է կատարել միայն նրա արագության մարման, կաշկանդման նպատակով, որպեսզի նա իր թռիչքի ուժը կորցնելով՝ ընկնի դարպասապահի առաջ: Սակայն, կարելի է գնդակը հետ հարվածել նաև դարպասի սահմաններից հեռու, այն հաշվով, որ նա փոխանցվի իր խաղընկերոջը:

Նախքան գնդակ բռնելը կարևոր նշանակություն ունի դարպասապահի ելման դրության ճիշտ ընդունումը և կեցվածքը:

Երբ սկսվում է հարձակումը խաղահրապարակի կենտրոնից, դարպասապահը դիրք է ընդունում դարպասի կենտրոնում: Երբ գնդակը ցածից է գալիս, նա համապատասխան դիրք է ընդունում նրա դիմաց: Երբ գնդակը գալիս է դարպասի ներքևի անկյունի ուղղությամբ, ապա նա խոր անկյունով քայլ է կատարում դեպի

դարպաս ընթացող գնդակը՝ ձեռքերն իջեցնելով ցած և պահելով պատրաստ՝ գնդակը բռնելու համար: Իրանը փոքր թեքելով դեպի կողմ տարվող ոտքը, եթե գնդակը նետվում է գետնին հարվածելով, նա ձգտում է որքան հնարավոր է ոտքն ավելի մոտ դնել գնդակի ընկած տեղին, ձեռքերի աշխատանքը մնում է նույնը:

Երբ գնդակը նետվում է դեպի դարպասի վերին անկյունը, ոտքը կողմ տանելով մարմնի ծանրությունը փոխադրում է նրա վրա, միաժամանակ ձեռքը պարզելով դեպի կողմ և վեր, փակելով դարպասի վերին անկյունը: Գործողությունը նախ սկսելով ձեռքի շարժումով և ապա կից քայլով դեպի կողմ ընթանալով (կատարելով ոստյուն, եթե գնդակը վեր է թռչում)՝ փակում է գնդակի ճանապարհը:



Նկ. 2

Անկյունից նետման ժամանակ դարպասապահը կողքից դիրք է ընդունում դարպասի այն կողմի վրա, որ կողմից կատարվում է անկյունի նետումը: Այս դիրքով դարպասը մրցակցից պահպանելու դեպքում, կարող է

գնդակը նետել դեպի հեռավոր անկյունը: Սակայն, այդպիսի նետման ժամանակ, դարպասապահը սկսում է ապահովման գործողություններ, դեռ այն դեպքում, երբ գնդակը հրապարակի սահմաններին չի հասել: Եթե նախքան գնդակ նետելը, նա սկսում է փակել հեռավոր անկյունը, այս դեպքում ժամանակից շուտ բացվում է մոտիկ անկյունը, որը սխալ է և կարող է հնարավորություն ստեղծել մրցակցին դարպասի գրավվման համար:



Նկ. 3

Շարժունակությունը դարպասապահի առաջնակարգ ընդունակություններից մեկն է: Լավագույն դարպասապահները, բոլոր նետումների ժամանակ, պարտադիր կարգով դուրս են գալիս դարպասից՝ ընդառաջ գնալով գնդակին և գրոհող մրցակցին: Առաջ գալը նրանց հնարավորություն է տալիս կրճատել նետման

անկյունը և հաճախ զրկել մրցակցին նետում կատարելու հնարավորությունից: Մրցակցի հանդեպ այդպիսի արագ դուրս գալը նպատակահարմար է, երբ նա հարձակվում է անկյունից և գնդակը բռնում է զծի վրա:

Մրցակցի վրա դուրս գալը պետք է կատարել այն ժամանակ, երբ նա դեռ չի հասցրել գնդակով նետման համար թափ առնել:

Հարձակվողի վրա «դուրս գալով» խաղին կարող են դիմել միայն փորձված դարպասապահները, խիստ կշռադատելով խաղի իրադրությունը, կարողանալով կռահել գործողության ավարտի հետևանքները և մրցակցի նպատակադրումները: Այդ դեպքում, արագ ու վճռականությամբ նետվում են առաջ, գնդակի նետման փորձ կատարողի վրա կամ դիմավորում նրան: Դարպասապահն իր գործողությունները պետք է կազմակերպի՝ խաղընկերների հետ համաձայնեցնելով այնպես, որ վերջիններս կռահեն նրա բոլոր մտադրությունները: Դա դարպասապահի առաջնակարգ գործողություններից մեկն է: Դարպասի պաշտպանության համար՝ ոչ պակաս նշանակություն ունի նրա և պաշտպանների փոխադարձ համագործակցությունը: Օրինակ՝ մրցակցի կողմից միջին տարածությունից նետում կատարելիս, պաշտպանը ոչ միայն շրջափակում է այդ նետումը, այլ ձգտում է ամենից առաջ փակել դարպասի մտքիկ անկյունը:

Դարպասապահի տեխնիկական հնարքներից մեկը գնդակի ճիշտ փոխանցումն է խաղընկերոջը: Հատկապես, երբ կատարվում է սրընթաց հարձակում պոկումով, նա գնդակն այնպիսի ճշտությամբ պետք է փոխանցի, որ բռնողն, առանց ավելորդ ու լրացուցիչ գործողու-

թյունների, այն տիրապետի և, առանց մշակելու, կատարի նետումը կամ փոխանցումը:

#### **4. ԴԱՐՊԱՍԱՊԱՀԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Ուսումնամարզական պարապմունքների ընթացքում դարպասապահի մոտ պետք է զարգացնել բարձր բարոյականային որակներ, ֆիզիկական ընդունակություններ, ուժ, դիմացկանություն, արագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն, ինչպես նաև հնարքների գերազանց տիրապետման ունակություններ:

Այդ բոլոր խնդիրների կենսագործումն իրականացվում է համատեղ՝ իրար հետ կապակցված:

Դարպասապահի բարոյականային պատրաստությունն իրականացվում է սովորական պայմաններում՝ պարապմունքների, զրույցների, փորձնական և պաշտոնական խաղերի ընթացքում, գիտակցորեն կարգապահության և օրվա ռեժիմի խստիվ պահպանմամբ՝ հաղթահարելով սպորտում եղած բոլոր դժվարությունները:

Ընդհանուր ֆիզիկական զարգացումն ապահովելու և ֆիզիկական ընդունակություններ մշակելու համար անհրաժեշտ է կազմակերպել և անցկացնել պարապմունքներ հատուկ շարժումներով և վարժություններով:

Դարպասապահը մեծ ուշադրությամբ պետք է զբաղվի մարմնամարզությամբ և ակրոբատիկայով, որովհետև դրանք նպաստում են մշակելու ճկունություն, ինչպես նաև ամրացնում են հոդերը՝ լավացնելով վեստիբուլյար ապարատի գործողությունը:



Օգտակար է նաև ցատկապարանով կատարվող վարժությունները: Առանձնակի ուշադրություն պետք է դարձնել աթլետիկական, առանձնապես ցատկային և նետման վարժություններին:

Արագաշարժությունը զարգացնելու համար դարպասապահն օգտագործում է պոկումով վազքեր 8-10, 15-20 մետր տարածությունների վրա, տարբեր մեկնարկային վիճակներից՝ կանգնած, ծնկած, նստած, պառկած դրություններից և այլն: Կտրուկ նետման ունակություն մշակում է նիզակի, սկավառակի, լցրած գնդակի նետումների շնորհիվ:

Բասկետբոլով, վոլեյբոլով, պարապեդիս դարպասապահը ձեռք է բերում գնդակը բռնելու, փոխանցելու և լավ վարելու մեծ փորձ, կատարելագործում է ցատկով և գնդակների վրա ընկնելու ունակությունները, զարգացնում է ռեակցիայի արագությունը և մշակում խաղընկերների հետ համագործակցված գործելու ունակությունները:

Մարզումների ընթացքում դարպասապահը մեծ ուշադրություն պետք է դարձնի իր տեխնիկական պատրաստության բարձրացման վրա: Տեխնիկան կատարելագործել նշանակում է տիրապետել նոր հնարքներին, խելամտորեն հետևել դրանց կատարմանը, հղկել շարժումները, պակասեցնել ժամանակի և էներգիայի կորուստը՝ առանձին հնարքներ, գործողություններ կատարելու ընթացքում:

Սպորտային վարպետության բարձրացումն ուղղակի հարաբերական է մարզման ընթացքում այն համառության, կայունության հետ, որոնք հանդես է բերում

մարզիկն՝ իր առջև դրված նպատակին հասնելու համար:

Դարպասապահի պատրաստության մեջ մեծ տեղ է հատկացվում դարպասի մեջ մարզվելուն, որտեղ նա շատ շուտով վարժվում է մեծ ուժով նետված գնդակներին, տեղի ճիշտ ընտրությանը, տեղաշարժմանը և մի շարք օգտակար ունակությունների ձեռք բերմանը:

Նախավարժանքից և մի շարք այլ վարժություններից հետո, որոնք կատարվում են դարպասից դուրս, նա անցնում է դարպասում անմիջականորեն մարզվելուն: Մարզումը կարող է կազմակերպվել այնպիսի խաղընկերոջ հետ, որը լավ է տիրապետում գնդակի նետման և բռնելու տեխնիկային՝ այն կատարելով տարբեր դրություններից:

Մարզումները դարպասում սկսվում են մի շարք թեթև նետումներով, որոնք կատարվում են 5-6մ հեռավորությունից, ապա խաղընկերոջ նետումներն աստճանաբար սկսում են ավելի ու ավելի բարդանալ՝ մի փոքր հեռանալով 6մ գծից: Գնդակների նետումները կատարվում են դեպի դարպասը, վերնից, ցածրից, կողքից, սակայն այնպես, որ դարպասապահը կարողանա դրանք բռնել առանց մեծ դժվարությամբ՝ տեղից չշարժվելով, հետ փոխանցելով խաղացողին:

Հետո խաղընկերը հաճախ է գնդակը նետում այնպես, որ դարպասապահը դուրս գա գնդակի վրա և այն բռնի տարբեր դրություններով, ի վերջո խաղընկերը վերցնում է երկու գնդակ, առաջինը նետում է փոքր ուժով, որը դարպասապահը պետք է հետ մղի, իսկ երկրորդը՝ մեծ ուժով և դարպասապահը պետք է ձգտի անպայման բռնել այն: Այնուհետև խաղընկերը նետում-

ները կատարում է տարբեր կետերից՝ տեղից, ընթացքից, ցատկով և ընկնելով, որից հետո անցնում՝ գնդակների առավելագույն ուժով նետումների:

Հաջորդ վարժությունը դարպասապահի դուրս գալու գործողությունների մշակումն է: Խաղընկերը կանգնում է 9մ գծի վրա և գնդակը գցում է առաջ, այն հաշվով, որ նա ընկնի 6մ գծի մոտ: Դարպասապահը կանգնում է դարպասում, նետումից հետո նա արագ մոտենում է գնդակին՝ ձգտելով այն որսալ դեռ գետնին ընկած, նույն գործողությունը կատարվում է խաղընկերոջ դիմադրությամբ:

Գնդակ նետողը փորձում է 6մ գծի սահմաններում այն բռնել և նետել դարպասին, իսկ դարպասապահը ձգտում է կանխել այն: Եթե դա չի հաջողվում, պետք է գնդակը հետ հարվածի կամ խանգարի հարձակվողի նետումը: Դրանից հետո խաղընկերն անցնում է անկյուններից նետման: Նետումներն անհրաժեշտ է կատարել շարքերով, այսինքն մի շարքը դեպի ներքևի անկյունը (մոտիկ կամ հեռու), երկրորդ շարքը՝ դեպի վերին անկյունը, երրորդը՝ միայն դեպի վերին (մոտիկ կամ հեռու) անկյունը և այլն:

Մարզումները խաղընկերների հետ կազմակերպվում է մի փոքր այլ սկզբունքով: Չորս կամ հինգ խաղացող դասավորվում են ազատ նետման գոտում՝ յուրաքանչյուրն ունենալով մեկ գնդակ, որոնք հերթականությամբ նետում են դարպասապահի վրա, իսկ դարպասապահը չեզոքացնում է դրանք: Նետումները պետք է լինեն նման տեմպով: Երբ որևէ խաղընկեր վերցնում է իր գնդակը և դուրս է մնում հերթից, մյուսները չպետք է կատարեն ուժեղ նետումներ: Ավելի լավ է երկու, երեք

նետում կատարել և սպասել, քան նետումների շարքում դադարներ ստեղծել: Դեպի դարպաս նետողը պետք է համոզված լինի, որ հերթական նետողն արդեն պատրաստ է դրան: Այն դեպքում, երբ մի քանի խաղացողներ պատրաստ են նետմանը, գործողությունը սկսում է նա, ով ավելի մոտ է կանգնած գծին, իսկ երբ բոլորը կամ մի քանիսը գտնվում են միևնույն հեռավորության վրա, նետումները պետք է սկսել աջից (ձախից ըստ պայմանավորվածության) հերթականությամբ:

Դարպասապահի մարզման համար պետք է ընտրել տարբեր եղանակներ՝ մի դեպքում դրանք կարող են լինել ուժեղ նետողներ, մյուս դեպքում դեպի անկյուններ նետողներ, մի այլ դեպքում՝ ընկնելով գծից նետողներ: Սակայն մարզումների մեծ մասը պետք է կազմակերպել այնպես, որ պարապմունքի ընթացքում օգտագործվեն նետումների բոլոր տեսակները:

Դարպասապահի մարզումներում միաժամանակ կարող են մասնակցել երկու մարզիկ, սակայն, այդ դեպքում կամ պարապում են երկու դարպասով, կամ իրար հերթափոխելով: Վերջին դեպքում հերթափոխումը կատարվում է կարճ դադարով, որպեսզի դարպասապահը չհասցնի «սառել»:

Դա կարևոր է նաև երկկողմանի խաղի ընթացքում, քանի որ այս դեպքում գործողությունները նույնպես ընթանում են տակտիկական խնդիրների լուծման ուղղությամբ:

Իր սպորտային վարպետության բարձրացման վրա աշխատող դարպասապահը պարտավոր է ի հայտ բերել նաև ստեղծագործական մոտեցում՝ մարզումների, վարժությունների ընտրության և չափավորման վերաբերյալ:

Իր գործողությունների և շարժումների մեջ սխալներ հայտնաբերելիս պետք է դրանք վերլուծման ենթարկի, այն համեմատի ուրիշ դարպասապահների կատարածի հետ և միջոցներ գտնի թերությունների մշակման համար:

Դարպասապահին յուրահատուկ ամեն մի մարզման ժամանակ նա ի վիճակի չէ տեխնիկայի ամբողջ համալիրը ընդգրկել, այդ պատճառով մի պարապմունքում պետք է մշակել ոչ ավելի, քան երեք, չորս հնարք, որոնք հնարավորություն կտան նրան իր ուշադրությունը կենտրոնացնել հնարքի առանձին մանրունքների, տարրերի վրա:

Մարզման խտությունը կախված է առանձին վարժությունների միջև եղած ընդմիջումներից, որոնց ընթացքում դարպասապահը մտապատկերում է կատարած տեխնիկական հնարքները, դրանք համեմատում նախօրոք կատարումների հետ, լսում մարզչի դիտողություններն ու ցուցումները, քննարկում է սխալներն ուղղելու միջոցները:

Մարզման ընթացքում լավագույն արդյունքի է հասնում այն դարպասապահը, որի մոտ մարզվածությունն ավելի բարձր է:

Դարպասապահի տեխնիկայի կատարելագործումը պետք է շարունակվի նրա սպորտային ողջ գործունեության ընթացքում:

***Տակտիկական պատրաստություն:*** Դարպասապահը տակտիկական մշակում է ինչպես խաղընկերների, այնպես էլ երկկողմանի խաղի ընթացքում:

Մեկ դարպասի վրա խաղալիս՝ դարպասապահը մարզվում է ոչ միայն նետած գնդակները բռնելու կամ

հետ մղելու գործողություններով, այլև վարժությունների և միջոցների ընտրությամբ և դրանց խելացի օգտագործմամբ:

Դարպասապահի տակտիկական պատրաստության մեջ գլխավոր դերը պատկանում է երկկողմանի խաղին: Այստեղ նա իր ամբողջ ուշադրությունը պետք է կենտրոնացնի իր թիմի խաղացողների վրա, խաղակցությունը լավացնելու վրա, մտածված, նպատակահարմար ձևով կատարելով բոլոր գործողությունները՝ առանձնապես գնդակին ընդառաջ գալու խաղի վրա:

Դարպասապահը թիմի հիմնական խաղացողներից մեկն է: Երբ թիմը կազմակերպում է արագ հարձակում, այդ դեպքում, սրընթաց հարձակումը կազմակերպվում է դարպասապահի նպատակասլաց գործողություններով: Լավ, իր ժամանակին և ճշտությամբ կատարված գնդակի առաջին փոխանցումից շատ բան է կախված: Բոլոր հարձակումների և գրոհների կազմակերպման գրավականն է: Սակայն, քիչ կարևորություն չունի դարպասապահի ճիշտ խաղը թիմի համար, երբ նա հանդես է գալիս կազմակերպված պաշտպանության դեմ:

Այդ դեպքում դարպասապահը պետք է դիրքավորվի ազատ նետման գծի մոտ և ուշադրությամբ հետևի խաղի ընթացքին՝ բաց չթողնելով այն պահերը, երբ գնդակը վերցնում է մրցակիցը: Այդ պահը չափազանց կարևոր է, որովհետև որոշում է դարպասապահի հետագա գործողությունները: Գնդակը մրցակցին անցնելու պահին, երբ նա անցել է հարձակման, նա պետք է որոշի, թե նպատակահարմար է գնդակը նրանից հափշտակել, թե՞ անցնել դարպասի պաշտպանությանը:

Հարձակման ժամանակ, երբ գնդակը մեծ հետագծով գալիս է վերևից, դարպասապահը կարող է առաջ դուրս գալ և, վերցնելով գնդակը, չեզոքացնել մրցակցի հարձակման վտանգը:

Առանձին դեպքերում դարպասապահը կարող է խոչընդոտել անկյունից արագ հարձակումը: Մակայն, այս դեպքում, նա պետք է հիշի, որ այդ գործողության մեջ գնդակի բռնումը ինքնանպատակ չէ, որովհետև գնդակը վերցնելու գործողությամբ ավելորդ անգամ տարվելը կարող է երբեմն հանգեցնել շատ տխուր հետևանքների: Առաջ դուրս եկած խաղացողը գնդակը փոխանցելու փոխարեն կարող է նրա վրայից գնդակը դարպաս նետել, որի ժամանակ դարպասապահն այն բռնելու հնարավորությունից կզրկվի՝ դառնալով անօգնական խաղացող: Հետևապես, մրցակցի հակազրոհի դեպքում դարպասապահը պետք է արագ և ակտիվորեն անցնի գնդակի բռնմանը, սակայն իր տեղից դուրս գալ և դեպի գնդակը գնալ նա կարող է միայն այն դեպքում, երբ լրիվ համոզված է, որ իր դարպասին սպառնացող վտանգը հասնում է նվազագույնի:

## 5. ԴԱՐՊԱՍԱՊԱՀԻ ԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ

Չնայած ճիշտ տեխնիկայի, տակտիկայի և պաշտպանության տեսանկյունից, մրցակիցը հնարավորություն ունի նետում կատարել դարպասին: Եթե դարպասը պաշտպանում է փորձառու դարպասապահ, ապա գնդակների մեծամասնությունը հետ կմղվի: Հանդբոլում հաջողված խաղը մեծ մասամբ կախված է դարպասա-

պահից: Դարպասապահի համբերությունը, վստահությունը, խիզախությունը և թիմի համար պատրաստ լինել գոհաբերության, բարձրացնում է թիմի ոգին, մոբիլիզացնում է թիմին պայքարելու համար: Հարձակվողները գործում են խիզախ, համառորեն գրոհում են մրցակցի դարպասին իմանալով, որ իրենց դարպասը պաշտպանում է փորձառու, վստահելի դարպասապահ, ով պատրաստ է յուրաքանչյուր պահին օգնել թիմին: Հակառակը, թույլ պատրաստված, ոչ մարզված դարպասապահը կարող է խանգարել իր թիմին հաղթել, եթե անգամ այն բոլոր հասկանիչներով ուժեղ է մրցակցից:

Վերոհիշյալից հետևում է, որ փնտրումը, վերապատրաստումը և մարզումն ապագա դարպասապահից պահանջում է մեծ ուշադրություն և որոշակի ջանքեր մարզչի կողմից, և ճիշտ հասկանալ դարպասապահի դերը իր թիմակիցների կողմից, որոնք պետք է իրենց գործողությունները համաձայնեցնեն դարպասապահի հետ՝ մարզումների և խաղերի ժամանակ: Անհրաժեշտ է հիշել, որ դարպասապահին պատրաստելու համար պետք է շատ ուժ և ժամանակ, ուստի մարզիչը և խաղացողները պետք է լինեն ուշադիր, համբերատար և զիջող:

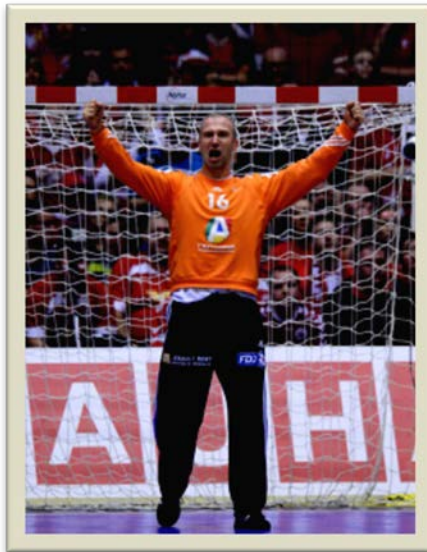
Ֆիզիկական պատրաստության տեսանկյունից առավելությունը տալիս են այն մարզիկներին, որոնց հասակը 180-185սմ է: Անգամ ցածր հասակով մարզիկը (170-180սմ) կարող է լինել լավ դարպասապահ, եթե նա ունի համապատասխան տվյալներ՝ արագություն, շարժումների լավ կոորդինացիա, ճկունություն, դիմացկունություն և լավ ֆիզիկական տվյալներ:



Բարոյահոգեբանական տվյալները մեծ նշանակություն ունեն դարպասապահի համար և ամենակարևորը՝ խիզախություն և վճռականություն:

Դարպասապահին բնորոշ կարևոր տեխնիկական հնարքներն են՝ հիմնական դիրքը, տեղաշարժերը դարպասում, գնդակի ընդունումը, գնդակը հետ մղել ձեռքով, գնդակը հետ մղել ոտքով, անկումը, խաբբերը, գնդակի խաղարկումը:

**Հիմնական դիրքը:** Դարպասապահը կանգնում է դարպասին, ոտքերը գատած 20-40սմ, թաթերը դեպի դուրս, մարմնի ծանրությունը հավասարաչափ ընկած ոտքերի վրա, ծնկները փոքր-ինչ ծալած, մարմինը մի քիչ առաջ թեքված, ձեռքերը թեթևակի ծալած և երկարացված կողք, ավերը դուրս ընկած, հայացքը դեպի գնդակը:



Նկ. 4

Դարպասապահն ընդունում է նույն դիրքը, երբ դուրս է գալիս 1-1,5մ դարպասի գծից, որն պետք է փոքրացնի նետման անկյունը:

Անկյունից վտանգ սպառնալու դեպքում դարպասապահը վերադառնում է դարպասաձողին և ընդունում համապատասխան դիրք: Եթե գնդակը նետվում է աջ անկյունից ցածր անկյան տակ, ապա նա ձախ կողմով կանգնում է դարպասաձողին, ձախ ձեռքը երկարացված պահում է գլխի վրա և աննշան կարող է դիպչել վերևի դարպասաձողին, իսկ աջ ձեռքը ծավված է և երկարացված դեպի վերև:

Եթե նետման անկյունը բավականին մեծ է, այդ ժամանակ դարպասապահի ձախ ձեռքը կլինի վերև, իսկ աջը՝ կողք: Ի շնորհիվ այդ դիրքի հարձակվողն ունի միակ հնարավորություն դարպասը գրավելու համար՝ գնդակը նետել հեռու անկյունը:

Եթե հարձակվողը պատրաստվում է նետման, ապա դարպասապահը ցանկանում է փոքրացնել նետման անկյունը, ընդունում է դիրք պայմանական գծի վրա՝ միացնելով նետում կատարող խաղացողին դարպասի կենտրոնի հետ:

Բոլոր երեք դիրքերն ընդունելու ժամանակ մեծամասամբ մարմնի ծանրությունն ընկնում է ձախ ոտքի վրա, որպեսզի աջը լինի ազատ շարժումներ կատարելու համար:

**Տեղաշարժերը դարպասում:** Դարպասում լավագույն դիրք ընդունելու համար դարպասապահը տեղաշարժվում է երկարացված քայլերով կողքից-կողք կամ առաջ և հետ:

Ցատկել տեղաշարժերի ժամանակ կամ ուղքերը բարձր բարձրացնել խորհուրդ չի տրվում, քանի որ դա կարող է խանգարել անսպասելի նետման ժամանակ: Մեծ քայլերով տեղաշարժման տեխնիկան նույնն է, ինչը խաղահրապարակի խաղացողների մոտ:

**Գնդակի ընդունումը:** Դարպասապահը կիրառում է գնդակի ընդունման բոլոր մեթոդները, որոնք բնորոշ են խաղահրապարակի խաղացողներին: Այդ մեթոդները նա մշակում է մնացած խաղացողների հետ:

**Գնդակի հետ մղումը ձեռքերով:** Դարպասի անկյուն ուժեղ ուղարկված գնդակը, ոչ միշտ կարելի է բռնել, ավելին շատ դժվար է: Այդպիսի գնդակը դարպասապահին ընդհանրապես հետ է մղում:

Բարձր գնդակները հակառակ ձեռքի բարձրացումով հետ է մղում գնդակի թռիչքի ուղղությամբ, որը ուղեկցվում է ուժեղ մարմնի թեքումով՝ դեպի այդ ուղղությունը:

Այդ նույն մեթոդով հետ են մղվում անկյունի գնդակները: Մոտ հեռավորությունից նետված գնդակները հետ են մղվում ձեռքի ափերով կամ ուսերով:

Ցածր թռչող գնդակները, որոնք թռչում են գետնից անդրադարձումով դեպի դարպասը, հետ են մղվում ձեռքերով՝ նետվելով դեպի գնդակը:



Նկ.5

**Գնդակի հետ մղումը ոտքերով:** Եթե դարպասապահը հնարավորություն չունի գնդակը հետ մղել ձեռքով, ապա նա այն հետ է մղում գնդակը ոտքով՝ կատարելով կարճ կամ երկար - «լարան»: Երկու դեպքում էլ պետք է ոտքի թաթը բացված լինի դեպի դուրս, իսկ ձեռքը բաց ափով պատրաստ լինի նետվելու գործողությանը:

Գնդակը կարելի է հետ մղել նաև մարմնով և կոնքով:



Նկ. 6

**Անկում:** Լինում են այնպիսի նետումներ դեպի դարպասը, որոնք կարելի է հետ մղել միայն անկումով: Անկման պահին դարպասապահն երկարացնում է ձեռքերը կամ ձեռքը և հետ մղում գնդակը: Հետ մղել գնդակն անկումով խորհուրդ է տրվում այն ժամանակ, երբ անհնար է դարպասի պաշտպանությունն ուրիշ մեթոդներով:



**Նկ. 7**

**Խաբբեր:** Երբեմն, հատկապես այն ժամանակ, երբ հարձակվողը հայտնվում է դարպասային գծից ներս՝ դարպասապահը փորձում է խաբել նրան: Նա շարժումներ է կատարում մարմնով, որ ստիպում է հարձակվողին գնդակը նետել դարպասի որոշակի կետի վրա: Եթե դարպասապահին հաջողվում է խաբբերով գնդակը հանել, ապա նա հնարավորություն է ունենում պաշտպանել դարպասը: Բայց նման հնարքները չարաշահել խորհուրդ չի տրվում:

Հարձակվողին խաբելու շատ մեթոդներ կան: Օրինակ՝ դարպասապահը տեղաշարժվում է դարպասի մի

կողմը կամ կատարում է փոքր շարժումներ դեպի այդ կողմ՝ ստիպելով հարձակվողին հարձակում կատարել հակառակ անկյուն: Երբեմն դարպասապահը կքանստում է, ձեռքերն իջեցնում է ցած՝ հարձակվողին թույլ տալով գնդակը նետել վերևի անկյունը:

Բայց մենք խորհուրդ ենք տալիս դիմել խաբբերի միայն այն ժամանակ, երբ դարպասապահը չունի ուրիշ տեխնիկական և տակտիկական հնարավորություն պաշտպանվելու համար:

**Գնդակի խաղարկումը:** Դարպասապահը գնդակը մտցնում է խաղի մեջ իր տեղից կամ աննշան թափավազքով: Այդ դեպքում, երբ գնդակը մտցվում է թափավազքով, այդ ժամանակ կիրառվում է խաչաձև կամ երկարացված քայլերը:

**Դարպասապահի տեղը դարպասում:** Ինչպես տեսնում եք դարպասապահի խաղի տեխնիկայից, իր տեղը կախված է գնդակի դիրքից: Անկյունից նետման ժամանակ, երբ նետման անկյունը  $30^\circ$  է, դարպասապահն ընդունում է դիրք դարպասաձողի կողքին: Եթե հարձակվողը գտնվում է խաղահրապարակի կենտրոնին մոտիկ, ապա դարպասապահը տեղափոխություններ է կատարում: Ճիշտ է համարվում դարպասապահի այն տեղափոխությունը, երբ նա կիսաշրջանի երևակայելի գծով միացնում է երկու կողային դարպասաձողերը: Այդ ժամանակ շրջանի առավելագույն տրամագիծն իր խաղահրապարակի միջին սահմանում կկազմի 1-1,5մ:



Նկ.8

**Հեռվից նետված գնդակների հետ մղումը:** Ամենակարևոր խնդիրը դարպասապահի՝ մշտապես հետևել գնդակին և խաղացողի ձեռքին, որը պատրաստվում է նետում կատարել: Հաճախ մրցակցին հաջողվում է խփել անսպասելի գոլ հեռու տարածությունից: Մեծ մասամբ նման դեպքերում դարպասապահը շատ ուշ է նկատում գնդակը: Եթե նետումը հեռու տարածությունից է, ապա այդ գնդակը կարելի է հետ մղել միայն պաշտպանների հետ համագործակցությամբ: Այն տեղում, որտեղ գտնվում է պաշտպանը, դարպասապահը կարող է կանխատեսել, որտեղից սպասել գնդակը և ընդունել համապատասխան դիրք: Լինում է այնպես, որ դարպասապահը հատուկ բաց է թողնում անկյունը և հարձակվողը գնդակը ուղարկում է այնտեղ, բայց դարպասապահի

համար այն անսպասելի չի լինում, նա արագ արձագանքում է և հետ մղում նետումը:



Նկ.9

Չի կարելի անուշադրության թողնել դարպասի այն անկյունը, որը փակված է պաշտպաններով:

Հեռու տարածությունից հարձակման ժամանակ դարպասապահը պետք է դուրս գա գնդակի վրա, որ փոքրացնի նետման անկյունը:

**Սահմանային գծից ուղարկված գնդակների հետ մղումը:** Դարպասապահի համար ամենածանր գնդակներն են՝ սահմանային գծի կենտրոնից ուղարկվածները, որովհետև հարձակվողն ունի ամենաշահավետ դիրքը: Նման դեպքերում դարպասապահը պետք է խիզախաբար դուրս գա դարպասից դեպի գնդակը, փոքրացնելով նետման անկյունը, և փորձի գնդակը հետ մղել ձեռքով, ոտքով և մարմնով: Դարպասապահը պետք է կտրուկ կանգ առնի հարձակվողի դիմաց վայրկյաններ առաջ, մինչ նա կնետի գնդակը: Հասկանալի է, որ դարպասապահը շատ քիչ հնարավորություն ունի հետ մղել գնդա-



կը, Բայց ավելի շատ է հնարավորությունը, քան նա մնա դարպասի գծի վրա:

Նմանատիպ տակտիկա դարպասապահը պետք է կիրառի նաև անկյուններից նետման ժամանակ:

**7-մետրանոց տուգանային նետումների հետ մղումը:** 7-մետրանոց տուգանային նետումների ժամանակ դարպասապահը դուրս է գալիս դարպասային գծից 2-3մ: Դուրս գալ պետք է այն ժամանակ, երբ մրցակիցը նախապատրաստական շարժումներ է կատարում նետման համար:

Դարպասապահը պետք է կատարի տարբեր խաբուսիկ շարժումներ: Բայց խորհուրդ չի տրվում հաճախ կատարել նույն շարժումները, քանզի հարձակվողները կընտելանան դրանց և նախօրոք կարող են իմանալ դարպասապահի կանխատեսումները:

Համակենտրոնացում, ուշադրություն, սառնասրտություն, իրեն տիրապետելու կարողություն՝ դրանք են կարևոր նախադրյալները հետ մղելու 7-մետրանոց տուգանային նետումները:



Նկ. 10

**Համագործակցությունը պաշտպանների հետ:** Ընդհանրապես պաշտպանները փակում են հարձակվողի ձեռքը, որով նա նետում է գնդակը: Պաշտպաններից է կախված այն դիրքը, որը ընդունում է դարպասապահը դարպասում: Նա պետք է մշտապես ղեկավարի պաշտպանների խաղը: Օրինակ՝ 9-մետրանոց նետումների ժամանակ նա կոորդինացնում է պաշտպանների դիրքերը՝ կազմելով «պատ»:

**Դարպասապահի գործողություններն որպես խաղացող:** Առաջինն ինչ պետք է անի դարպասապահը, երբ բռնում է գնդակը՝ հակահարձակում կազմակերպելն է: Այնուհետև, երբ խաղընկերներն անցնում են մրցակցի կիսադաշտ, դարպասապահն ընդունում է իր դիրքը 6-մետրանոց գծի վրա, որտեղից հետևում է խաղին, երբեմն միանում է դրան խաղահրապարակում: Ազատ նետումներն իր կիսադաշտում և որոշ նետումներ անկյուններից կատարում է դարպասապահը: Երբ թիմը պատրաստվում է անկյունային նետման, դարպասապահը դուրս է գալիս իր դարպասից դեպի կենտրոն, որպեսզի միանա խաղընկերներին՝ անկյունային խաղարկելու համար, երբ խաղընկերները փակված են մրցակցի պաշտպաններով:

Եթե մրցակիցն ընդունում է պաշտպանության միջոց «խաղացողը խաղացողի դիմաց», դարպասապահը խաղահրապարակում կարող է խաղալ, որպես յոթերորդ խաղացող: Որպեսզի խաղի ժամանակ ձեռք բերվի հարձակվողի հմտություններ պարապմունքների ժամանակ, դարպասապահը գործողություններ է կատարում՝ որպես խաղահրապարակի խաղացող:

## 6. ԴԱՐՊԱՍԱՊԱՀԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄԸ

Այս փուլը տեխնիկական և տակտիկական տարրերի կատարելագործման փուլն է և նրանց արդյունավետ օգտագործումը խաղում: Այս ժամանակ ձևավորվում են նաև դարպասապահի հոգեկամային որակները: Այս շրջանի տևողությունը 2 տարի է: Այս փուլում մարզումները կատարվում են տարբեր մեթոդներով: Դարպասապահի մարզումը կատարվում էր ինչպես թիմի մյուս խաղացողների հետ, այնպես էլ անհատական բնույթ է կրում: Այն վարժությունները, որոնց մասնակցում են թիմի մյուս անդամները կատարվում է խմբակային մեթոդով:

Տեխնիկայի կատարելագործման համար տրվում են հատուկ պատրաստության վարժություններ: Դրանք են.

## ԱՐԱԳԱՈՒԺԱՅԻՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄ

### Առաջադրանք 1.

1.Երկու դարպասապահ գտնվում են դեմ առ դեմ, 3-4մ հեռավորության վրա: Նրանցից մեկը նստած է գետնին, ոտքերը բացած, մյուսը դեմքով դեպի նա կանգնած է՝ ձեռքերում գնդակ: Գնդակը նետում է նստածի կրծքին, որը սկզբում պառկում է գետնին, ապա նստում է և տիրապետում գնդակին:

2.Նույնը՝ միայն նստած դարպասապահն ինքն է իրեն նետում գնդակը:

3.Նույնը՝ միայն գնդակը պետք է բռնի գետնից ցակելուց հետո:

## **Առաջադրանք 2.**

1.Դարպասապահն ընդունում է ելման դիրք՝ հենված-պառկած դարպասի կենտրոնում: Հարձակվողը կատարում է նետում դարպասի ներքին հատվածին՝ կիսատ ուժով: Դարպասապահն անդրադարձնում է հարվածը միայն ոտքերով:

2.Նույնը՝ միայն դարպասապահն անդրադարձնում է գնդակը ձեռքերով:

3.Դարպասապահը գտնվում է հենված-պառկած դիրքով դարպասի կենտրոնում: Ընկերը բռնում է նրա ոտքերից, խաղացողը կատարում է նետումներ 3-4 հատ դարպասի ներքնի հատվածին: Դարպասապահը փորձում է անդրադարձնել դրանք միայն ձեռքերով:

## **Առաջադրանք 3.**

1.Ելման դիրքից մեջքի վրա պառկած հատակին՝ դարպասապահը շրջվում է փորի վրա առանց ձեռքերի օգնության, խաղացողը գտնվելով նրանից 2-3մ հեռավորության վրա /ձեռքին ունի 2 գնդակ/ կատարում է 2 նետում, որոնք դարպասապահը պետք է անդրադարձնի փորի վրա պառկած վիճակում: Նույն ձևով շրջվելով մեջքի վրա՝ նա անդրադարձնում է 2-րդ խաղացողի գնդակը, որը գտնվում է ոտքերից 2-3մ հեռավորության վրա:

2.Դարպասապահը պառկած է դարպասում: Խաղացողը կատարում է նետումներ այնպես, որ գնդակը թռչի դարպասի մոտով: Դարպասապահը պետք է բռնի գնդակը և ճշտորեն ուղարկի խաղացողին:

#### **Առաջադրանք 4.**

1.Դարպասապահը հերթականությամբ կատարում է կքանիստ և ցատկ վեր՝ միաժամանակ կատարելով պաշտպանական գործողություններ ցածր և բարձր թռչող գնդակները բռնելու նպատակով:

2.Դարպասապահը ցատկի պահին փորձում է միաժամանակ բռնել 2 գնդակ, որոնք նետված են դարպասի վերևի անկյունները:

#### **Առաջադրանք 5.**

1.Դարպասապահից 1,5-2մ հեռավորության վրա, 2 դարպասաձողերի միջև ամրացվում է ռեզին՝ 50-60 սմ բարձրությամբ: Դարպասապահը ցատկում է այդ ռեզինի վրայով, ապա սղոսկում նրա տակով հետ, ընդունում է ելման դիրք դարպասի մեջ և անդրադարձնում դարպասի անկյուններն ուղղված գնդակների շարքը՝ 4-6 գնդակ:

2.Նույնը՝ միայն դարպասապահը սկզբում սղոսկում է ռեզինի տակ, ապա թռչում է նրա վրայով, ընդունում ելման դիրք և այլն:

## **Առաջադրանք 6.**

1.Վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով /4-5 անգամ 10-15սմ-ով/: Մի ոտքից ցատկ մյուսին՝ միաժամանակ կատարելով փոխանցումներ: Լրիվ նստած դիրքից կատարել ցատկ վերև, աջ ձեռքը դեպի կողմ տարածած, ձախը՝ վերև: Յուրաքանչյուր ցատկից հետո փոխել ձեռքերի դիրքը:

2.Դարպասապահը նստած տեղից նետում է գնդակն իր առջևով դեպի վեր՝ 4-6մ, ապա վեր է կենում, ցատկում, որսում է գնդակը, որպեսզի այն չընկնի հատակին:

3.Դարպասապահը մեջքի վրա պառկած նստում է գնդակը դեպի վեր աջ կամ ձախ ուղղությամբ, կատարում է արտակորում 360 կամ 720 աստ.-ի և տիրում գնդակին:

## **Առաջադրանք 7.**

1.Դարպասի վերին անկյուններից, հատուկ գոտու միջոցով դարպասապահի վրա ամրացվում է ռեզինե ճուպաններ, դարպասապահը կատարում է գնդակի որսում ոտքերով:

2.Գնդակներն անդրադարձնելու համար, որոնք ուղղված են դարպասի վերևի անկյուններ, պետք է կատարեն վարժություններ ռեզինների միջոցով:

3.Նույնը՝ միայն այստեղ ձեռքերին և ոտքերին հազցնում են թեքածալեր 0,5-2կգ քաշով:

## **Առաջադրանք 8.**

1. Դարպասապահին ելման դիրքից ձեռքերը դեպի կողմ տարածած՝ կատարում է պաշտպանական գործողություններ, ռեզինե քուղերը մի ծայրով միացված են դարպասի ձողերին, մյուսով՝ դարպասապահի ձեռքերին:

2. Դարպասապահը կատարում է պաշտպանական գործողություններ ցածր թռչող գնդակներ որսալու համար՝ այս դեպքում ռեզինով կապված են ոտքերը:

3. Խաղացողները կատարում են նետումներ դարպասի վերնի մասին, իսկ դարպասապահը բռնում է գնդակը՝ հաղթահարելով խոչընդոտները:

## **Առաջադրանք 9.**

1. Նետելով գնդակը դեպի վեր՝ դարպասապահը ցատկում և բռնում է այն:

2. Նույնը՝ միայն դարպասապահը շարժում է ոտնաթաթը դրսի և ներսի մասով:

3. Նետելով գնդակը՝ դարպասապահը ցատկ է կատարում գնդակի ուղղությամբ և նստում է ոչ հեռու այն տեղից, որտեղ ընկնելու է գնդակը: Երբ որ գնդակը ընկնում և հետ է թռչում, դարպասապահը ծածկում է այն ձեռքերով:

# ՃԱՐՊԿՈՒԹՅԱՆ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄ

## Առաջադրանք 1.

1. Դարպասապահը կանգնում է դեմքով դեպի պատը՝ 2-2,5մ դրանից հեռու: Ձախ ոտքի ոտնաթաթի ներսի մասով /կամ աջ ոտքի/ ուղարկում է գնդակը պատին և նույն ոտքով էլ կանգնեցնում է այն /թենիսի գնդակ/:

2. Դարպասապահը պատի մոտ կանգնում է կողքով, մի ձեռքով վարում է գնդակը, իսկ մյուսով՝ նույնը խփում է պատին:

3. Խաղացողը կանգնած է դեպի պատը՝ 2-3 մետրի վրա: Ձախ ձեռքով վարում է գնդակը, իսկ աջով՝ փոխանցում է դեպի պատը և ապա որսում այն:

4. Դարպասապահը դեմքով դեպի պատը՝ հենված մի ձեռքին, պառկած փորի վրա, կատարում է նետում դեպի պատը և անդրադարձնում է այն /կարելի է կատարել նաև հատակին նստած կամ կանգնած/:

## Առաջադրանք 2.

1. Դարպասապահը գտնվում է դեմքով դեպի պատը 3մ հեռավորության վրա: Խաղացողները կանգնած են դարպասապահի հետևում 4-5մ պատից հեռու: Մարզչի ազդանշանով խաղացողները հերթականությամբ նետում են թենիսի գնդակը պատին: Դարպասապահը բռնում է պատից հետ եկած գնդակները:

## Առաջադրանք 3.

1. Դարպասապահն ընդունում է ելման դիրք՝ պատից 2,5-4,5մ հեռավորության վրա: Նետում է գնդակը պատին



և բռնում այն: Մեծացնելով կամ փոքրացնելով իր և պատի միջև տարածությունը՝ նա մեծացնում կամ փոքրացնում է նետման ուժը: Դրանով դարպասապահը կատարելագործում է իր շարժողական ընդունակությունները և պաշտպանական տեխնիկային տիրապետելը:

2.Երկու դարպասապահներ գտնվում են իրարից 2-3մ հեռու՝ կքանստած վիճակում: Յուրաքանչյուր ձեռքին գնդակ: Գնդակը նետելով վերև՝ մի քիչ իրենից աջ, կատարում է արտակորում դեպի առաջ խաղընկերոջ նետած գնդակին ընդառաջ և բռնում է այն հատակին կպչելուց հետո:

3.Դարպասապահը կատարում է տարբեր վարժություններ մինչև այն պահը, երբ գնդակը հասնում է դարպասին՝ այդ պահին նա կասեցնում է գնդակը:

## **ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱԼԻՐ ԿԱՏԱՐՈՒՄ ԱՐԱԳԱՇԱՐԺՈՒԹՅԱՆ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՀԱՄԱՐ**

1.Վարժություն տեղում ելման դրություն, ձեռքերը կողմ: Ցատկով ոտքը բարձրացնել վեր, իրանն ուղիղ պահած ձեռքով հասցնել ոտքի թաթին: Կատարել 10վրկ կամ 17-19 անգամ: Վարժությունը կրկնել 4 անգամ աջ ոտքի համար և 4 անգամ ձախ ոտքի: Յուրաքանչյուր սերիայից հետո 10-30վրկ հանգիստ:

2.Ելման դրություն ձեռքերը դեպի կողմ, կատարել նույնը վարժ. 1: Կատարել 20վրկ կամ 17-19 անգամ աջ ոտքով, հետո անմիջապես ձախով 17-19 անգամ: Սե-

րիաները կատարել առնվազն 3 անգամ, նրանց միջև հանգիստ 10-30վրկ:

3.Վարժությունը կատարել շարժման մեջ 30մ տարածությունում ելման դրություն ձեռքերը կողմ` ցատկելով բարձրացնել աջ ոտքը վեր աջ ձեռքի հետ միասին, կողքով շարժվել առաջ: Կատարել մեկ աջ, մեկ ձախ ոտքով: Վարժության տևողությունը 5-7վրկ կամ 15-17վրկ:

### ***Դարպասապահի խաղի տեխնիկական հնարքների ուսուցման և կատարելագործման մեթոդիկան***

Դարպասապահի մարզման փուլերը կարելի է բաժանել երեք մասի`

1.Այս փուլը նրանց պատրաստման հիմնական տակտիկական և տեխնիկական տարրերի ուսուցման փուլն է, որը տևում է 1 տարի: Դա անցկացվում է նախապատրաստական շրջանում:

Դարպասապահը տեխնիկական հնարքներին տիրապետելու համար պետք է ունենա կայուն հենաշարժողական ապարատ: Սկզբնական շրջանում ուշադրություն է դարձվում դարպասապահի ձեռքերի և ոտքերի մկանների մարզմանը, քանի որ կտրուկ շարժումները, գնդակի ուժեղ նետումները պահանջում են որոշակի էլաստիկություն և հողերի շարժունակություն:

1-ին տարում դարպասապահը զբաղվում է մարմնամարզությամբ և ակրոբատիկայով: Այն նպաստում է ճկունության զարգացմանն, ինչպես նաև ամրացնում են հողակապերը` լավացնելով հենաշարժողական ապարատի գործունեությունը:

Դարպասապահի հիմնական կեցվածքը.

Ոտքերն իրարից 20-40սմ հեռու, ծնկները ծավված 160-170 աստիճան, ոտքի թաթերն իրար զուգահեռ, իրանն աննկատ դեպի առաջ, մարմնի ծանրությունը հավասարաչափ կենտրոնացված է թաթերի վրա, կրունկները գետնից մի փոքր բարձրացրած: Ձեռքերը ծավված անկյունային հողում 90 աստիճան անկյան տակ, տարածած կողմ՝ ձեռքի ափերն առաջ: Արմունկները մարմնից հեռու են 13-15սմ, գլուխը գնդակով խաղացողի կողմը: Դրա հետ մեկտեղ դարպասապահը կատարում է թեթև զսպանակաձև շարժումներ: Դարպասապահն այս դիրքով է լինում, երբ հարձակումը կատարվում է խաղահրապարակի կենտրոնից:

Տեխնիկական յուրաքանչյուր հնարքի ուսուցման ժամանակ տրվում է համապատասխան վարժություններ:

### ***Դարպասապահի տեղաշարժվելու տեխնիկայի ուսուցում***

1.6 մետրանոց գծի վրա ցանկացած տեղում դրվում է մի քանի արգելքներ: Դարպասապահը շարժվում է դարպասի երկարությամբ՝ մեծ քայլերով: Հայտնվելով հերթական արգելքի դեմ՝ նա քայլ է կատարում դեպի առաջ, ընդունում է հիմնական կեցվածք, նորից հետ է գնում և շարունակում տեղաշարժվել մինչև հաջորդ արգելքը: Սկզբում քայլերը մանր են, բայց աստճանաբար սովորում են կատարել որքան կարելի է քիչ՝ քայլերի մե-

ծության հաշվին: Որքան նա քիչ է քայլում, այնքան մեծ է նրա հնարավորությունը գնդակը կասեցնելու համար:

Օրինակ՝ մարզչի հրահանգով դարպասապահը ծնկները մի փոքր ծալած, ձեռքերը կողմ, կից քայլերով տեղաշարժվում է աջ կամ ձախ՝ քայլերը սկզբում դանդաղ՝ հետո արագացնելով:

### ***Գնդակի որսում***

Գնդակի որսումը հանդիսանում է դարպասը պաշտպանելու հիմնական միջոց: Սակայն, դարպասապահը պետք է լավագույնս տիրապետի այդ հնարքին: Բոլոր այն վարժությունները, որոնք օժանդակում են գնդակն որսալուն՝ դարպասապահը պետք է իրականացնի հենց առաջին պարապմունքներից:

Օրինակ՝ տարբեր դիրքերում կանգնած, նստած, պառկած, ցատկի ժամանակ, արտակորումից հետո, վերցատկի ժամանակ և այլն:

### ***Դարպասի վերին մասերը սլացող գնդակի կասեցում***

Երբ գնդակը սլանում է դարպասի վերևի անկյուն, դարպասապահն ոտքը կողմ տանելով հրվում է հակառակ ոտքով, մարմնի ծանրությունը փոխադրելով գնդակի ուղղությամբ՝ միաժամանակ ձեռքը պարզում է դեպի կողմ և վեր՝ փակելով դարպասի վերին անկյունը: Գործողությունը սկսվում է ձեռքի շարժումով, ապա կից քայ-

լով դեպի կողմ ընթանալով՝ (կատարելով ուստյուն) փակում է գնդակի ճանապարհը:

Օրինակ՝ 1. Մարզչի հրահանգով դարպասապահն արագ տեւալով ձեռքերը բարձրացնում է կողմ, վեր, ներքև:

2. Վերևի անկյուններ թռչող գնդակները բռնելու նմանակող վարժություններ:

3. Մարզիչը թույլ նետումներ է կատարում դարպասապահի վեր ձգված ձեռքերի ուղղությամբ: Դարպասապահը կասեցնում է ձեռքերը՝ բարձրացնելով վեր, ափերը դնելով գնդակի թռիչքի ուղղությանն ուղղահայաց:

4. Դեպի վեր թռչող գնդակների կասեցումը ցատկով:

5. Դարպասապահի գլխավերևով թռչող գնդակները դարպասապահը կասեցնում է երկու ձեռքով կամ դարպասից վեր, կամ ափերով գնդակը զցում է իր առաջ:

### ***Դարպասն ոտքերով պաշտպանելու տեխնիկայի ուսուցում***

Դարպասն ոտքերով պաշտպանելու համար հարկավոր է սկսնակ դարպասապահներին ուսուցանել դեպի ներքև թռչող գնդակները կանգնեցնել ոտքի ներսի մասով՝ թաթը թեքելով դեպի դուրս, կրունկը դեպի ներս:

Օրինակ՝ 1. քայլք առաջ, հետ, թաթերը դեպի դուրս՝ մեկ զծի վրա:

2. Կից քայլեր, ոտնաթաթերը լրիվ կողմ:

3. Ցատկեր մի ոտքից մյուսը՝ ազդրերը բարձր, թաթերը թեքված դեպի դուրս:

4. Ուտքերի միջև թռչող գնդակները կանգնեցնել՝ ուտքերն արագ միացնելով չմոռանալ թեքել ուտքի սրունքները դեպի ներս, թաթերը՝ դուրս:

5. Գնդակն ուտքով պատին հարվածել 2-3մ հեռավորությունից՝ աստճանաբար կրճատելով տարածությունը:

6. Գետնից 30-50սմ անկյան տակ գնդակները դարպասապահը կանգնեցնում է՝ դուրս թեքված սրունքներով:

7. Հատակից թռչող գնդակները դարպասապահը կանգնեցնում է՝ ցատկելով առաջ, ուտքերը միասին:

### ***Գնդակն արտանկով կասեցման տեխնիկայի ուսուցում***

Գնդակն արտանկով կասեցնելու համար դարպասապահը պետք է կարողանա արագ տեղաշարժվել առաջ, կողմ, իրանը պահելով ուղղահայաց դիրքով, ուստի անհրաժեշտ է կատարել այնպիսի վարժություններ, որոնք նպաստում են կոնքազդրային հողի կտրուկ տեղաշարժին մի կողմի վրա, ինչպես նաև հակառակ ուտքով ուժեղ և ճիշտ հրումը գնդակի ուղղությամբ:

Օրինակ՝ 1. Արտանկ կողմ, ձեռքով դիպչել հատակին: Նույն ձևով հակառակ կողմի վրա:

2. 1մ հեռավորությունից ներքև թռչող գնդակները կասեցնել արտանկով:

3. Լրիվ ուժով նետած գնդակների կասեցումը դարպասի ներքևի անկյուններ:

## *Ներքևի խոր անկյուններն նետած գնդակների կասեցում*

Դարպասի խոր անկյունները նետած գնդակները դարպասապահները հաճախ կասեցնում են լարանի միջոցով: Այս հնարքին տիրապետելու համար անհրաժեշտ է երկարատև և քրտնաջան աշխատանք: Անհրաժեշտ է ստորին վերջույթների շարժունակություն և ուժեղ ոտքեր: «Լարան» հնարքը կատարելիս կարևոր է մարմնի ծանրության կենտրոնն արագ իջեցնել և կտրուկ ուղղել ոտքը գնդակի ուղղությամբ: Իրանը պետք է պահպանի ուղղահայաց դիրքը, ձեռքերն արագ և կտրուկ իջեցնում են ցած:

1. Կիսակքանիստ դրությունից ցատկով ուղղել ոտքը՝ կրունկը մի կողմ դնելով: Որպեսզի կրունկը չխփի, կարելի է կատարել մատերի վրա:

Գնդակի կասեցումն ոտքի թափքով դեպի կողմ:

Այս հնարքի ուսուցումը սկսվում է առանց գնդակի՝ դարպասից դուրս: Այստեղ շատ կարևոր է մարմնի ուղղահայաց, ինչպես նաև ոտքերի կտրուկ շարժումները:

2. Կից քայլեր աջ և ձախ, խաչաձև քայլերով ոտքն ուժգին բարձրացնել վեր:

3. Մարզիչը 1մ հեռավորության վրա կատարում է նետումներ ծնկի բարձրությամբ: Դարպասապահն աշխատում է կասեցնել այդ գնդակը՝ ոտքը վեր բարձրացնելով ոտնաթաթի օգնությամբ:

4. Դարպասապահը կասեցնում է կոնքի մոտ թռչող գնդակները՝ ոտքը ցատկով վեր բարձրացնելով:

## *Անկյունի նետման ժամանակ*

Դարպասապահը դիրք է ընդունում դարպասի այն կողմի վրա՝ կողքից, որ կողմի անկյունից կատարվում է նետումը: Կանգնում է ձողին մոտ՝ ձեռքով փակում է գլխի վերևը, իսկ մյուս ձեռքը կողմ, ոտքերն՝ ուղիղ: Անկյունից գնդակով խաղացողը, երբ դուրս է գալիս նետման, դարպասապահը մեկ քայլ առաջ է գալիս՝ փոքրացնելով դարպասը:

## *Դարպասապահի պատրաստության կատարելագործում*

Այս փուլում դարպասապահի մարզումները կրում են ինտեգրալ բնույթ: Տեխնիկան, ինչպես նաև տակտիկան կատարելագործվում է համալիր վարժություններով:

Հիմնական են դառնում հատուկ պատրաստության միջոցները, մարզման ձևերը և անմիջապես մրցակցական վարժությունները:

Բարձրակարգ դարպասապահ պատրաստելու համար կարևոր է նրա բազմակողմանի պատրաստությունը: Դարպասապահի մոտ արագաուժային ընդունակությունները կատարելագործելու համար անհրաժեշտ է ընտրել այնպիսի վարժություններ, որոնց կատարման համար անհրաժեշտ են մեծ մկանային ճիզեր նվազագույն ժամանակում: Դրանք են՝ տարբեր ցատկերը, ոտքերի և ձեռքերի թափով տարածումը, կքանիստ դիրքից ոտքերն աջ և ձախ կողմ զցելը, կատարել մի քանի փու-



լով, կքանիստ, արտանք, լարան, գլուխկոնծի, նետումներ: Կարևոր ուշադրություն պետք հասկացնել ճկունության, ցատկունակության կատարելագործմանը, դարպասում անհատական շարժումների արագության վրա:

Երկրորդ խմբի մեջ պետք է մտնեն ակրոբատիկական վարժությունները, որոնք կօգնեն դարպասապահին հաղթահարել վախն անմիջապես գնդակի հետ պայքարելու ընթացքում:

Այն միջոցները, որոնք ուղղված են դարպասապահին ինտելեկտուալ կարողությունների կատարելագործմանը բաժանվում են երկու խմբի՝ 1-ին խմբի մեջ մտնում են այնպիսի վարժություններ, որոնք օգնում են դարպասապահին խաղի ժամանակ հետևել հարձակվողների և պաշտպանների գործողություններին: Դրանք միջոցներ են, որոնք օգնում են կենտրոնացնել ուղղությունը:

Օրինակ՝ 1. Վարժություններ մի քանի առարկաներով:

2. Վարժություններ գուգընկերների հետ:

3. Դարպասապահի պատասխան ռեակցիան այն գնդակներին, որոնք սլանում են տարբեր ուղղություններից և շրջափակման հետևից:

Երկրորդ խմբի մեջ մտնում են վարժություններ, որոնք սովորեցնում են դարպասապահին կանխագուշակել գնդակի ուղղությունը և նետման արագությունը:

## 7. ԴԱՐՊԱՍԱՊԱՀԻ ՄԱՐԶՈՒՄԸ ԵՎ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

Դարպասապահի ուսուցումը կարելի է բաժանել երեք փուլի:

**Առաջին փուլ** - ընդհանուր տեխնիկական և տակտիկական տարրերի ուսուցանում է: Շարունակվում է մոտավորապես մեկ տարի:

**Երկրորդ փուլ** - ավելի բարդ տարրերի ուսուցանում, հայտնիների կատարելագործում: Այս փուլը սկսվում է 8-6 ամիս անց, երբ ընտրվում է մասնագիտությունը և շարունակվում է 1-1,5 տարի:

**Երրորդ փուլ** - բոլոր տակտիկական և տեխնիկական տարրերի կատարելագործում և իրականացումը խաղում: Այս ժամանակահատվածում ձևավորվում է դարպասապահի ոճը կախված նրա բարոյահոգեբանական և ֆիզիկական ընդունակություններից: Այս ժամանակահատվածը տևում է 2 տարի:

Այսպիսով, լավ դարպասապահի կայացումը պահանջում է անընդմեջ լարված աշխատանք՝ չորս տարի տևողությամբ:

Դարպասապահի պատրաստությունն անցնում է թիմի պատրաստության հետ միաժամանակ, բայց ունին ան խիստ անհատական բնույթ: Մարզիչը պարապմունքից առաջ և հետո պարտադիր տրամադրում է 20-25 րոպե միայն դարպասապահին: Նրան օգնում են նաև խաղացողները, որոնք իրենց հերթին կարող են օգտագործել այդ ժամանակն որոշակի օգուտով իրենց համար, օրինակ՝ կատարել նոր նետման ձևեր դեպի դարպասը:

Ընդունակ դարպասապահը կարող է մարզվել նաև միայնակ՝ մարզչի անհատական ծրագրով:

**Ֆիզիկական պատրաստություն:** Դարպասապահի ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունն անց է կացվում թիմի մնացած խաղացողների պատրաստության հետ միաժամանակ:

Դարպասապահի հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը մի քիչ տարբերվում է խաղահրապարակի խաղացողների պատրաստությունից և մենք կանրադառնանք դրան առանձին:

**Արագաշարժություն:** Դարպասապահը պետք է ունենա արագ կողմնորոշվելու գերազանց ունակություն, քանզի տարածությունը, որից հարձակվում են դեպի դարպասը փոքր է: Նա պետք է արագ կողմնորոշվի մարմնով, ձեռքերով և ոտքերով գնդակի ուղղությամբ: Նա պետք է ունենա գերազանց տեսողական ունակություն: Պարապմունքի ժամանակ նա պետք է շատ անգամ կրկնի հատուկ վարժություններ, որոնք զարգացնում են արագ կողմնորոշման ռեակցիա: Ահա դրանցից մի քանիսը.

-Խաղացողները կանգնում են 4մ շրջանագծի տրամագծով, դարպասապահը գտնվում է շրջանի կենտրոնում: Խաղացողները փոխանցում են գնդակն ոտքով, իսկ դարպասապահը ձգտում է ոտքով հասնել գնդակին:

-Նույն վարժությունը, բայց գնդակը փոխանցվում է ձեռքերով: Փոխանցումները կատարվում են հարվածով դեպի գետնին, որպեսզի դարպասապահին ստիպեն լարված աշխատել ոտքերով:

-«Ամրոցի պաշտպան»: Խաղացողները կազմում են շրջան, որի կենտրոնում գտնվում է դարպասապահը և

երեք փայտից կապված բուրգը, որն էլ խաղացողների համար թիրախ է հանդիսանում: Նրանք խաղարկում են գնդակն իրար մեջ՝ փորձելով խաբել դարպասապահին և ընտրել հարմար պահ, երբ բուրգը մնացել է անպաշտպան, որպեսզի գնդակով քանդեն այն: Դարպասապահը պաշտպանում է բուրգը միայն ոտքերի շարժումով:

-Խաղացողները նետում են գնդակները կարճ տարածությունից՝ մեկը մյուսի հետևից, չանելով երկար ընդմիջումներ նետումների մեջ, ցույց չտալով դարպասի այն տեղը, որտեղ ուղղվելու է գնդակը:

-Խաղացողները նետում են դեպի դարպասը թենիսի գնդակներ՝ ստիպելով դարպասապահին կատարել ավելի արագ շարժումներ:

-Դարպասապահը կանգնած է 2-3մ երեսով դեպի պատը: Մարզիչը նետում է գնդակը պատին: Դարպասապահը պետք է բռնի հետ մղված գնդակը: Չիմանալով գնդակի ուղղությունը՝ նա պետք է շատ արագ կողմնորոշվի: Այդ վարժությունը կատարվում է նաև վահանի դիմաց:

-Դարպասապահը կանգնած է մեջքով դեպի մարզիչը: Ազդանշան տալուց հետո մարզիչը նետում է գնդակը, որը դարպասապահը պետք է բռնի: Մարզիչը հարվածում է ոտքով գնդակին, որպեսզի հաղորդի բարձր արագություն:

**Չիմացկանություն:** Ինչպես խաղացողներին, այնպես էլ դարպասապահին անհրաժեշտ է ղիմացկանություն իր խաղում: Այն մշակվում է աստճանաբար, վարժությունների օգնությամբ, արագ ռեակցիայի վարժությունների օգնությամբ, տեխնիկայի և տակտիկայի կատարելագործման և մարզումային խաղերի ժամանակ:

Նյարդային համակարգն ամրապնդվում է հավասարաչափ ֆիզիկական դիմացկունության զարգացման ժամանակ:

Մարզումային խաղերի ժամանակ, երբ թիմը հարձակվում է, մարզիչը հանձնարարում է պահեստային խաղացողի կամ խաղացողներին մարզել դարպասապահին՝ կատարել նետումներ դեպի դարպասը:

**Ուժ:** Դարպասապահը պետք է ունենա համապատասխան ֆիզիկական ուժ, որպեսզի հաջողությամբ կատարի իր առջև դրված խնդիրները: Ահա հատուկ մի քանի ուժային վարժություններ.

- հրում ոտքով լցված գնդակն առաջ, կողք և հետ,
- ցատկ վերև կքանստած դիրքից,
- ցատկեր բեռով կամ առանց բեռի, ցատկապարանով,
- մարզաքարերով ձեռքի արագ շարժումներ դեպի կողք, վերև և ներքև,
- անընդմեջ ծանրաձողի բարձրացում 30-50կգ քաշով,
- արագ տեղափոխում ձեռքերով, աջից դեպի ձախ լցրած գնդակները,
- ցատկեր մեկ ոտքի վրա,
- ցատկ տեղից առանց թափավազքի,
- ցատկեր, հեռացատկ և բարձրացատկ՝ թափավազքով:

**Ճարպկություն:** Հատուկ շարժումների թեթև կատարման ճանապարհը մանրակրկտորեն շարժումների զարգացումն է հողերում, ճկունությունը և նյարդամկանային կոորդինացիան: Դարպասապահը պետք է ամեն օր կատարի մարմնամարզական վարժություններ, ո-

րոնք զարգացնում են շարժունակությունը հողերում և ճկունություն: Ակրոբատիկ վարժություններն են՝ գլուխկոնծին, սալտոն, կանգ ձեռքերի վրա, կամուրջ: Բատուտի վրա ցատկերը յուրահատուկ նշանակություն ունեն դարպասապահի լավ պատրաստման համար:

**Դարպասապահի մարզումը:** Դարպասապահը մարզվում է ամբողջ տարվա ընթացքում:

Նախապատրաստական շրջանում մեծ ուշադրություն է դարձվում դարպասապահի ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությանը, որը կարելի է անցկացնել մնացած խաղացողների հետ միասին նաև՝ տեսական պատրաստությանը: Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը սկզբնական շրջանում ուղղված է լավացնելու դիմացկունությունը և ֆիզիկական տվյալները: Դրա համար օգտագործում են մարմնամարզական վարժություններ, աթլետիկա, ֆուտբոլ, շարժախաղեր:

Միջին նախապատրաստական ժամանակահատվածում ուշադրությունը տրվում է հատուկ ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստությանը: Այստեղ արդեն ընտրվում են հատուկ վարժություններ գնդակով և առանց դրա:

Նախապատրաստական շրջանի վերջում շարունակվում է հատուկ ֆիզիկական պատրաստության կատարելագործումը, բայց հատուկ ուշադրություն է դարձվում տեխնիկական և տակտիկական պատրաստությանը: Գլխավոր նպատակն է՝ դարպասապահին պատրաստել խաղին:

Մինչ պաշտոնական խաղերը դարպասապահին անհրաժեշտ է մասնակցել 8-10 ստուգողական խաղերի:

Այդ մրցաշարի ժամանակ շարունակվում է ֆիզիկական, տեխնիկական և տակտիկական պատրաստության կատարելագործումը, որպեսզի պաշտպանվի և հասցվի լավագույն սպորտային մարզավիճակի: Մրցումային ժամանակահատվածի վերջում խորհուրդ է տրվում մի քիչ իջեցնել բեռնվածությունը: Եթե դարպասապահի մոտ նկատվում է հոգնածության նախադրյալներ, ապակենտրոնացում և այլն, այդ ժամանակ պետք է հրաժարվել հատուկ պարապմունքներից: Այս պարագայում պարապմունքների ժամանակ նա կարող է խաղալ խաղահրապարակում և միայն պաշտոնական խաղերի ժամանակ խաղալ՝ որպես դարպասապահ:

Անցումային շրջանում դարպասապահի մոտ նույն օրակարգն է, ինչը մնացած խաղացողների մոտ:

## **ՀԱՆԴԲՈԼԻ ԴԱՐՊԱՍԱՊԱՀԻ ԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Հայտնի է, որ լավագույն դարպասապահների խաղը, առաջին հերթին, աչքի է ընկնում իրենց տեխնիկական բարձր վարպետությամբ: Հետևաբար լավագույն դարպասապահ լինելու համար անհրաժեշտ է մարզումների ժամանակ հիմնական ուշադրությունը դարձնել տեխնիկական վարպետության կատարելագործման վրա:

Տեխնիկական պատրաստության կատարելագործումը բնորոշվում է շարժումների ճշգրտությամբ, կատարվող աշխատանքի ժամանակի և էներգիայի խնայողությամբ:

Վերջին տարիների միտումը՝ թիմերում բարձրահասակ խաղացողներ ունենալու հարցն իր հետքն է թողել հանդբոլի ներկայիս տեխնիկայի և տակտիկական գործողությունների վրա: Այսպես՝ «հսկա» դարպասապահների լավ խաղի համար այդպիսի շարժունակություն չի պահանջվում, ինչպես իրենց նախորդ՝ ցածրահասակներից: Այժմյան դարպասապահների մոտ գրեթե չենք տեսնի լարան և ակրոբատիկ ցատկեր: Ներկայիս դարպասապահները պահպանելով, այսպես ասած ուժերի տնտեսումը, գնդակը կասեցնում են ավելի շատ ոտքերով, ձեռքերով և մարմնով: Դարպասային գծի վրա խաղում են մեծ մասամբ 3-4մ առաջ կանգնած՝ փոքրացնելով դեպի դարպասը տարածությունը և անկյունը՝ տարբեր մասերից եկող նետումների նկատմամբ: Բայց ինչպես նախկինում, այժմ էլ բարձրահասակները ջանում են բռնել գնդակը և երկար փոխանցմամբ սկսել իրենց թիմի հարձակումը: Այստեղ վճռական դեր է խաղում ավելի կատարելագործված տեխնիկան: Մի քանի օրինակներով կարելի է պատկերացնել գնդակի կասեցման և նետման ուժը «մարելու» ճշգրիտ տեխնիկան՝ հաստատելով նպատակային կատարելագործված տեխնիկայի համոզիչ առավելությունը:

**1. Դեպի դարպասի վերին մասերը սլացող գնդակների կասեցումը:** Նման գնդակները դարպասապահներն ընդհանրապես կասեցնում են ձեռքերը բարձրացնելով վեր, ավերը դնելով գնդակի թռիչքի ուղղությանն ուղղահայաց: Այստեղ դարպասապահների նպատակը գնդակը դեպի դարպասը բաց չթողնել և այն հետ մղելն է: Բայց շատ անգամ գնդակը դարպասապահից հետադարձով ընկնում է նորից խաղահրապարակ՝ դառնալով



մրցակցի հարձակման համար նոր առիթ: Կարելի է արդյոք խուսափել հետ թռչող հետադարձ գնդակների այդ ոչ ցանկալի երևույթից: Կարելի՛ է: Դրա համար հնարավոր է ձեռքերի ավերը պահել ոչ միայն վեր, այլ առաջ՝ ստեղծելով յուրօրինակ «տանիք» նետման ուժը մարելու համար: Այս դեպքում գնդակը դիպչելով ձեռքին՝ անպայման կմնա դարպասապահի հրապարակում՝ ստեղծելով արագ հարձակման հնարավորություն:

**2. Դեպի դարպասի ներքևի անկյունները սլացող գնդակների կասեցումը:** Որպես կանոն, դարպասապահներն այդպիսի գնդակներ կասեցնում են՝ միաժամանակ օգտագործելով տվյալ անկյանը համանուն ոտքը և ձեռքը: Դարպասապահի ձեռքերը մոտ երկու անգամ ավելի շարժուն են, քան ոտքերը, և հարձակվողները շատ անգամ նետումն ուղղում են ներքևի անկյունները: Այդ գնդակները դարպասապահը կասեցնում է ոտքերի և ձեռքերի համագործակցված շարժմամբ՝ ձեռքի ավեր գնդակի հետ շփման պահին դարձնելով առաջ, սեղմելով հրապարակին, հոգալով հակազորի ստեղծման մասին: Իսկ գետնից հետադարձով անկյան տակ թռչող գնդակները վերցվում են ձեռքերի և ոտքերի նույն համագործակցության տակ՝ պահելով այն:

**3. Դեպի դարպասի վերին անկյունը և միջին բարձրությամբ սլացող գնդակները կասեցվում են ձեռքերի և ոտքերի համապատասխան շարժումներով:** Գնդակը ձեռքի հետ շփվելու ակնթարթին կասեցնելու համար հարկավոր է ավեր մի թեթև դարձնել խաղահրապարակի կողմը, մեծ մատը՝ առաջ-վեր: Այս ձևով կասեցրած գնդակները, բնականորեն «մարում» են հրապարակի սահմաններում՝ մնալով միայն դարպասապահի հսկո-

դության տակ:

Դարպասապահի նման խաղը շատ արդյունավետ է և պահանջում է մշտական կատարելագործում: Կատարելագործման համար առաջարկում ենք հետևյալ վարժությունները: Սկզբում խաղընկերները նետումներ են կատարում նախապես պայմանավորված անկյունները: Նետումները կատարվում են թույլ՝ 8-9 մետրից: Դարպասապահը բռնելով այդ գնդակները՝ մարզչի ասած ուղղությամբ պետք է նետի գնդակը: Երբ այդ գործողությունները դառնան սովորություն և դարպասապահը լավ «զգա» գնդակը, իսկ դա ձեռք է բերվում դեպի դարպասը բազմաթիվ նետումներով, պետք է ուժեղացնել նետումները՝ այն ուղղելով դեպի դարպասի ամենաանսպասելի մասերը: Այնուհետև այս բոլորն ամրապնդվում է անմիջապես ուսուցողական միակողմանի, երկկողմանի և ստուգողական խաղերում:

## 8. ԴԱՐՊԱՍԱՊԱՀԻ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՄՏԱՀՂԱՑՈՒՄՆԵՐԸ

Հանդբոլի ապագան գեղեցիկ պահերի էսթետիկան է: Այն լավ կազմակերպված, հմուտ պաշտպանության ժամանակ կարտահայտվի համարձակ ուժային ճնշմամբ, վերտուղ հարձակողական տեխնիկայով՝ բավականություն և հաճույք պատճառելով մարզասեր ամբողջ հասարակությանը: Այս խաղում հիմնական ուշադրությունը պետք է նորից դարպասապահը գրավի, որովհետև հենց նրա խաղն է հարուստ, հիասքանչ պահերով:

Դարպասապահը պետք է լինի մտածող, վերլուծման ենթարկի յուրաքանչյուր գնդակի բաց թողման պատճառը, ուսումնասիրի հարձակվողների վարպետության գաղտնիքները և ելք գտնի դիմադրելու հարձակողական յուրաքանչյուր գործողությանը:

Դարպասապահի համար այնքան էլ կարևոր չէ, թե նետումը տեխնիկապես ինչ ձևով է կատարվում (ցատկից, թե հենումից), քանի որ բոլոր դեպքերում նրա շարժողական ռեակցիայի պատասխանը նույնն է և պահանջում է թե՛ ժամանակի, և թե՛ էներգիայի նույնաչափ ծախսում: Նրա համար առավել առաջնային է հարձակողական հնարքի օգտագործման պահին ճիշտ ընտրությունը և գնդակի դուրս թռչելու տեղի կռահումը: Պետք չէ հուսալքվել բաց թողնված յուրաքանչյուր գնդակի համար՝ արհեստականորեն ընկնելով հոգեկան ապրումների մեջ: Հարկավոր է լինել սառնասիրտ, մտածել գնդակը բռնելու նոր միջոցների և ձևերի մասին՝ չարհամարհելով թույլ նետումները: Պիտանի չէ այն դարպասապահը, որը հանգիստ վերցնում է շատ դժվարին գնդակներ, բայց փոխարենը բաց է թողնում մի քանի այնպիսի թույլ գնդակներ, որոնք խոսում են նրա արհամարհական վերաբերմունքի և մեծամտանալու մասին: Սա պատիվ ու հաջողություն չի բերի ամբողջ թիմին: Հարկավոր է ամբողջ խաղի ընթացքում ցուցադրել կայուն և հավասարակշռված խաղ:

**Կանխագուշակում:** Հանդբոլի դարպասապահի կանխագուշակումը նրա ամենակարևոր ունակություններից մեկն է, առանց որի դժվար է պատկերացնել նրա հաջող խաղը: Դարպասը գրավելու վտանգավոր պահը ստեղծվում է միանգամից, իսկ երբ կատարվում է նետու-

մը, դարպասապահը գործում է բնագոյաբար: Դա յուրատեսակ մտածողական պայքար է դարպասապահի և գնդակի տիրապետող հարձակվողի միջև: Դարպասապահն իր մտածողական կանխագուշակումներով հենվում է իր նախկին փորձի վրա: Այն ավելի լավ զարգացած է, առավել փորձառու դարպասապահների մոտ: Կանխագուշակվող մտածողությունը զարգացող, արագ աճող մտածողություն է, որի ճշտությունը, շատ անգամ, միանգամից ստուգվում է պրակտիկ գործողությամբ:

**Կողմնորոշում:** Դարպասապահի հիմնական նպատակը գոլ բաց չթողնելն է, այսինքն՝ անմիջական պայքար մրցակից թիմի հարձակվողների տարբեր նետումների դեմ: Բայց ինչպես պայքարել նրանց տարատեսակ նետումների դեմ, որոնք ինչպես խոստովանել է դանիացի Բենտ Սորտենսը «ուղղակի կաթվածահար են անում դարպասապահներին»:

Հարձակվողներն իրենց մարզումներում շարունակ մշակում են նորանոր հարձակողական հնարքներ՝ անակնկալ մատուցելով դարպասապահներին: Այժմ հարձակողական նետումներն այնքան արագ են կատարվում, առանձնապես փակ դիրքերից, որ առանց նետման ուղղությանն կողմնորոշման դժվար է պայքարել գնդակի արագության դեմ: Օրինակ՝ 6 մետրից նետած գնդակը դարպաս է հասնում 0,31 վայրկյանում, իսկ 10 մետրից՝ 0,44 վայրկյանում: Այս կարճ ժամանակամիջոցում դարպասապահը կարող է շարժվել մոտ 2 մետր, կամ կատարել մի որևէ տեխնիկական հնարք: Առանց նետման ուղղությունն որոշելու, արագ սլացող գնդակը կասեցնելու համար այդ ժամանակը շատ քիչ է: Դարպասապահների կողմից գնդակի արագության դեմ պայքարե-

լու միակ ելքը նետման ուղղության որոշումն է: Դա ձեռք է բերվում խաղային բարդ իրավիճակներում կատարվող գործողությունների անմիջական վերլուծմամբ:

***Համագործակցությունը պաշտպանների հետ:***

Բարձր վարպետություն ունեցող թիմերում այն մշակվում է՝ հաշվի առնելով յուրաքանչյուր մանրուք: Դարպասապահի վարպետությունը չի փրկի թիմին, եթե չլինեն նրա և պաշտպանների միջև փոխադարձ կապը, մրցակցի նետումների դեմ համագործակցված գործելու միասնությունը: Առանձին պահեր, երբ գծային հարձակվողին թողել են առանց հսկողության, կամ երբ անկյունի հարձակվողը կատարում է նետում սուր անկյան տակ, այս դեպքում դարպասապահը հույսը դնում է միայն իր վրա: Դարպասապահը լինելով դարպասի հիմնական պաշտպան՝ համենայն դեպս, միայն ինքը չէ, որ պետք է մտածի դարպասի հուսալիության մասին: Դա բոլորի գործն է: Պաշտպանի և դարպասապահի փոխադարձ համագործակցության վատ կազմակերպումից ոչինչ դրական չի կարելի սպասել:

Կարևոր նշանակություն ունի նաև դարպասապահի իմացությունն իր պաշտպանների անհատական հատկանիշների և ամբողջ թիմի պաշտպանական համակարգերի, ինչպես նաև տարբեր օղակներում հնարավոր սխալների առաջացման մասին: Վատ չի լինի որոշ պատկերացում ունենալ նաև մրցակից թիմի հարձակվողների թե՛ անհատական, և թե՛ թիմային հնարավորությունների մասին: Բոլոր դեպքերում մրցակցի նետումների դեմ պայքարի հիմնական տակտիկական գիծը մնում է պաշտպանների և դարպասապահի համաձայնեցված, միաձույլ խաղը: Խորհուրդ է տրվում նե-

տումների դեմ միացյալ պայքարի հետևյալ փոխադարձ պայմանավորվածությունը.

1. Պաշտպանները շրջափակում են միայն դարպասի այն անկյունը, որն ավելի մոտ է հարձակվողի խփող ձեռքին: Այս դեպքում դարպասապահին մնում է հիմնական ուշադրությունն ուղղել հեռու անկյուն:

2. Պաշտպանները շրջափակում են դարպասի մի որևէ հատված: Մնացածը կենտրոնում կանգնելով՝ դարպասապահը հեշտությամբ կասեցնում է այդ փոքր տարածության գնդակները: Այստեղ շատ կարևոր է շրջափակման հուսալիությունը և դարպասապահի տեղի ճիշտ ընտրման ունակությունը:

Կան նաև դարպասապահի կողմից պաշտպանման նպատակով օգտագործվող մի շարք անհատական տակտիկական գործողություններ: Օրինակ՝ դարպասապահը դիտավորյալ փակում է դարպասի որևէ անկյուն կամ հատված՝ «առաջարկելով» նետել մյուսին: Նա կատարում է շարժում մարմնով այնպես, որպեսզի հարձակվողներին ստիպի նետել դարպասի որոշակի մասը: Եթե դարպասապահներին հաջողվում է կեղծ շարժումով ստիպել հարձակվողներին գնդակը նետել իր ցանկացած հատվածը, ապա նրա մոտ ստացվում է դարպասի պաշտպանման ռեալ հնարավորություն: Այս տակտիկական քայլը շատ արդյունավետ է, երբ դարպասապահը մնում է մեն-մենակ հարձակվողի դիմաց: Մակայն, ունի նաև որոշ թերություն, այն է, որ փորձառու հարձակվողները զգալով «պատրաստվող թակարդը»՝ նետումը կատարում են դարպասապահի հենման ոտքի կողմը՝ ներքև՝ իմանալով այդ կողմի թույլ պաշտպանության մասին:

Դարպասապահի անհատական տակտիկական մտահղացումների առաջացման համար շատ կարևոր նշանակություն ունի դարպասապահի և հարձակվողի միջև ընկած տարածության և դրա հետ կապված՝ հարձակվողի հնարավորությունների որոշման հարցը:

**Պայքար գծայինների դեմ:** Տարիներ առաջ, երբ դարպասապահները բավականին փորձ չունեին, մեծ մասամբ գնդակները կասեցնում էին դարպասի մեջ կանգնած՝ աշխատելով հարմար դիրք գրավել դարպասային գծի վրա: Այժմ ուրիշ կերպ են գործում նրանք: Կատարում են «ելքեր», ընդառաջ գնալով հարձակվողին՝ կրճատելով տարածությունը: Այսպիսի խաղը ավելի արդյունավետ է, երբ հարձակվողը ցատկ է կատարում 6 մետրանոց գծի տարբեր հատվածների կամ արդեն ցատկով անցել է դարպասապահի հրապարակի սահմանները: Դարպասապահի դինամիկ «ելքերը» դժվարացնում են հարձակվողների կողմնորոշումը, փոքրացնում է նրանց տեսադաշտը, ապակողմնորոշում դիպուկ նպատակային նետում կատարելը: Բերենք օրինակներ՝ «ելքերի» արդյունավետությունը գծի տարբեր մասերից կատարվող հարձակողական գործողությունների ժամանակ դարպասապահի համար ամենաձանրը, մեր կարծիքով, համարվում է գծի կենտրոնական մասից նետված գնդակները: Նման դեպքերում դարպասապահին խորհուրդ է տրվում համարձակ կատարել «ելք»՝ ընդառաջ գնալով հարձակվողին, գնդակի ճանապարհը փակել մարմնով կամ ձեռքերի ու ոտքերի օգնությամբ: Դարպասապահը հաշվի առնելով գծային հարձակվողի պաշտպանների ճնշման ներքո նետման կատարման դժվարությունը՝ «ելքը» պետք է կատարի ակնթարթորեն,

ավելի արագ, քան հարձակվողի նետումը, որպեսզի փոքրացնի նրա տեսադաշտը, ապակողմնորոշի նրան: Դա արդյունավետ է ստացվում նաև անկյունի հարձակվողների դեմ պայքարելիս: Բայց անկյունից հարձակվողի «ընկնելով» կատարվող նետումները մեծացնում են դարպասը գրավելու հնարավորությունները: Նրանք դեպի դարպասապահի հրապարակի ներսը կատարվող իրենց ցատկերով մեծացնում են նետման անկյունը՝ հետևաբար մեծացնելով նաև դարպասի գրավվման հնարավորությունը: Այդ դեպքում դարպասապահը պետք է արագ փոխի իր դիրքը, հաշվի առնելով հարձակվողի ցատկից առաջացած նետման անկյունը՝ ընթացքից կատարելով քայլ ներս և առաջ: «Ելքը» ճիշտ ակնթարթին չկատարելու դեպքում հարձակվողին տրվում է լայն հնարավորություն գնդակը դարպասապահի գլխի վրայից «կախելու» դեպի դարպասը: Խորհուրդ է տրվում «ելք» կատարել ոչ թե հարձակվողի մարմնի վրա, այլ նետում նախապատրաստելու պահին նրա գնդակին տիրապետող ձեռքի վրա:

7 մետրանոց տուգանային նետումների ժամանակ հարձակվողների հնարավորությունները դարպասի գրավման համար համեմատաբար ավելի մեծ են: Այն ստեղծում է աննկատ հոգեկան ներքին պայքար դարպասապահի և հարձակվողի միջև: Դարպասապահին թվում է թե դարպասը բավականին մեծ է, իսկ գնդակը կասեցնելու համար իր հնարավորությունները՝ փոքր: Իսկ հարձակվողին թվում է, թե դարպասը բավականին փոքր է և դժվար է նպատակային նետում կատարել: Այդ պահին դարպասապահը օգտագործում է իր լրացուցիչ տակտիկական զենքը՝ կատարելով խաբուսիկ, կեղծ



շարժում կամ «ելք», արհեստականորեն դարպասը ավելի փոքրացնելով հարձակվողի համար՝ չեզոքացնելով դիպուկ նետում կատարելու հնարավորությունը: Այդպիսի դեպքերը քիչ չեն պրակտիկայում, երբ դարպասապահները հաղթող են ճանաչվում այդ անհավասար մենամարտում:

Սակայն պետք է նշել, որ բոլոր դարպասապահների մոտ չէ, որ այն հաջող է ստացվում: Ոչ բոլորն են գործում արդյունավետ ու մտածված:

Որքան հարձակվողը մոտ է դարպասապահին, կամ եթե դարպասապահը կրճատում է այդ տարածությունն, այնքան գնդակն ավելի մոտիկից է թռչում և նրա կասեցման շարժումները պետք է լինեն ավելի կարճ: Մյուս կողմից՝ կրճատվում է նաև կատարվող համապատասխան շարժումների ժամանակը: Ստացվում է, որ այն դարպասապահները, որոնց ռեակցիան բավականաչափ զարգացած չէ, ավելի լավ է հրաժարվեն այդպիսի տարածության կրճատումից:

Կատարվող «ելքը» ոչ թե դարպասապահի համարձակության ցուցանիշն է, այլ մտածված տակտիկական հնարքը՝ հաշվի առնելով իր հնարավորությունները:

Դարպասապահի կողմից խաբուսիկ հնարքների օգտագործումը պետք է լինի ոչ շաբլոն և կատարվի միայն այն դեպքում, երբ նա չի գտնում համապատասխան այլ միջոցներ դարպասը պաշտպանելու համար:

Դարպասապահը մինչև չունենա ստատիկ շարժումների կատարման հմտություն, խորհուրդ չի տրվում կատարել խաբուսիկ կեղծ շարժումներ՝ ելքերի օգտագործմամբ: Դա կլինի միայն «անհաջող բախտափորձություն»:

Եթե կազմակերպված պաշտպանության դիմաց ընթանում է դիրքային հարձակում, այդ դեպքում դարպասապահին խորհուրդ է տրվում մնալ դարպասային գծի սահմաններում, ստատիկ խաղառճով գնդակի շարժմանը համեմատ փոխել դիրքը, գործել պաշտպանների հետ համագործակցված, գնդակը բաց չթողնել տեսադաշտից՝ որոշելով գնդակի ուղղությունը, հույսը դնել արագ ռեակցիայի վրա: Նետման պահին դարպասապահներն ընդհանրապես կանգնում են անշարժ՝ ծանրությունը հավասարապես բաշխելով երկու ոտքերի վրա: Դա հնարավորություն է տալիս ժամանակին շարժվել գնդակի կողմը՝ որ կողմն էլ այն թռչի: Այս ստատիկ խաղառճը հիմնված է լավ ռեակցիայի, շարժուն և տեխնիկապես կատարելագործված խաղի վրա: Սակայն, դա ևս լինելով դարպասապահի գործողությունների հիմքը՝ զերծ չէ թերություններից: Եթե հարձակվողը կարողանում է դիպուկ և ուժեղ նետել, այդ դրիքը նրան ձեռնտու է, նա ժամանակ է ունենում դիպուկ նպատակային նետում կատարելու: Ինչ անել այդ դեպքում: Միայն մտածել և գտնել հուսալի լուծում՝ հարձակողական յուրաքանչյուր հնարքից պաշտպանվելու համար:

Դարպասապահի հուսալիության հիմնական նախապայմանը նրա ճիշտ ժամանակին կողմնորոշվելու կարողությունն է, դինամիկ ելքերով խաղի զուգակցմամբ, առանց այդ ելքերի ավելորդ չարաշահման:

***Խոսակցական կայ:*** Խաղի ժամանակ դարպասապահի և խաղացողների խոսակցությունը, եթե կատարվում է խաղի կանոնների սահմաններում՝ ընդունելի է:

Այդ կարևոր փոխգործունեության միջոցով է, որ նրանք կարողանում են պաշտպանների սխալները ժա-

մանակին ուղղել, իրար հաղորդել առանց հսկողության մնացած կամ լավ դիրք գրաված հարձակվողների գործողությունների մասին: Ընդհանուր առմամբ, խաղում «նորմալ» խոսակցությունը փոխօգնության, պայմանավորվածության և բարոյական համախմբվածության շատ կարևոր գործոն է:

Նշելով խաղում խոսակցական կապի նշանակության մասին, հիշեցման կարգով հարկ կա զգուշացնելու, որ խաղերում այն չչարաշահվի, չվերածվի ավելորդ խոսակցության կամ խմբային «խառնաշփոթի», որի դեպքում արդյունքը կլինի հակառակը:

Պրակտիկայում քիչ չեն դեպքեր, երբ դարպասապահն ինքն է չարաշահում խոսակցական կապը: Խաղի ժամանակ զբաղված լինելով ավելորդ խոսակցությամբ՝ նա իր ուշադրությունից բաց է թողնում գնդակով հարձակվող մրցակցին՝ պատրաստ չլինելով ընդունելու նրա նետումները:

Խոսակցական կապը դրական արդյունք է տալիս, եթե այն ընթանում է նախօրոք պայմանավորվածությամբ՝ մարզչի կողմից մշակված պլանով: Լավ կլինի, եթե խաղը ղեկավարի մեկ կամ երկու հոգի (թիմի ավագը կամ դարպասապահը): Վերջինիս ընտրությունը կախված է տվյալ խաղացողի ունակություններից և խաղում նրա գրաված դերից:

**Տեղի ընտրությունը:** Դեպի դարպասն ուղղված նետման ժամանակ, շատ կարևոր է դարպասապահի տեղի ընտրությունը: Նա պետք է կարողանա արագ որոշել մրցակցի կողմից բաց թողած գնդակի արագությունը, ուղղությունը, բարձրությունը և կատարի համապատասխան շարժում գնդակը կասեցնելու համար:

Այսպիսի իրավիճակներում ընդունված ամեն մի որոշում կարող է ունենալ երկու կողմ.

ա) ժամանակի տեսակետից, որը վերաբերում է տեխնիկական տարրերի կատարման արագությանը՝ վտանգը կասեցնելու համար,

բ) որակի տեսակետից, տեխնիկական տարրերի կատարման ճշտությունը:

Դարպասապահի տեղի ընտրությունը դարպասում պայմանավորում է գնդակի դիրքը: Եթե այն արագ է շարժվում, համապատասխանորեն արագ պետք է փոխի իր դիրքը նաև դարպասապահը:

Մի ձողափայտից դեպի մյուսը, գնդակի շարժմանը համապատասխան, տեղափոխությունը կատարվում է կից քայլերով, երկու ձողափայտերը միացնող պատկերավոր կիսաշրջանով, որի առավելագույն շառավիղը կազմում է 1-1,5 մետր:

Դարպասապահի տեղաշարժումը կատարելագործելու նպատակով տրվում է հետևյալ վարժությունը.

Հարձակվողները շարվում են շղթայաձև (4-6 հոգի) 9 մետրանոց ազատ նետումների հրապարակի սահմանում և կատարում փոխանցում շղթայով:

Փոխանցումներին համապատասխան, դարպասապահը կատարում է դիրքի փոփոխում: Հետագայում կարելի է փոխանցումներն արագացնել, նետումների զուգակցումով:

Իր թիմի հարձակման դեպքում դարպասապահին խորհուրդ է տրվում դուրս գալ 6-9 մետր առաջ, հետևել խաղընկերների հարձակման եզրափակմանը և պատրաստ լինեն գնդակի «հափշտակմանը»: Եթե հակահարձակում չկա, հարկավոր է ժամանակին հետ գնալ՝ խու-

սափելով հեռահար նետումներից և դիրք գրավել դարպասային գծի սահմաններում՝ պատրաստ լինելով մրցակցի աստիճանական հարձակման կատարմանը:

Նետումների դեմ դարպասապահի պայքարի հիմնական զենքը, նրա ճիշտ ընտրած տակտիկական դիրքն է և տվյալ իրավիճակի համար համապատասխան տեխնիկական հնարքի ընտրությունը:

## **ԲԱՐՈՅԱԿԱՄԱՅԻՆ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

Լավագույն հաջողությունների հասնելու պայմանը, մարզիկի ձեռք բերած մարզական, ֆիզիկական ու բարոյականային հատկությունների հաջող զուգակցումն է:

Մարզիկը կարող է արդյունավետ կերպով դրսևորել իր տեխնիկական և ֆիզիկական ընդունակությունները, եթե ունի համապատասխան հոգեկան ու բարոյականային պատրաստություն:

Տարիների փորձը ցույց է տալիս, որ շատ դարպասապահներ այդպես էլ չեն կարողացել ցուցադրել իրենց մարզական տաղանդը առավելապես բնավորության պատճառով: Ելնելով վերոհիշյալից՝ մեծ ուշադրություն պետք է դարձվի դարպասապահի բարոյական ու կամային հատկությունների դաստիարակմանը, մարզումների, մրցումների, ինչպես նաև առօրյա կյանքի ընթացքում:

Դարպասապահի բարոյականային հատկությունները դրսևորվում են ուսման, աշխատանքի, սպորտի մեջ դժվարությունների գիտակցական կարգապահության և ռեժիմի պահպանման ձևով:

Պետք է նշել, որ դարպասապահների մոտ բարոյակամային հասկությունների զարգացումն ընթանում է մյուս հասկությունների զարգացմանը զուգընթաց: Բարոյական դաստիարակությունն իրագործվում է հետևյալ մեթոդներով. համոզում, պարզաբանում, դրդում, քննարկում, պատիժ, պահանջկոտություն, խրախուսանք, մարզչի և ուժեղագույն մարզիկների անձնական օրինակ և այլն:

Երբ աշխատանքային մեթոդները հիմնված են մանկավարժական հիմունքների վրա և խաղերի վերլուծման ժամանակ նշանակալից տեղ է տրվում քննադատությանը և ինքնաքննադատությանը, այդպիսի աշխատանքը միշտ կընթանա առողջ մթնոլորտում և կփոխհատուցվի դատարկ արդյունքներով:

Այս մեթոդների օգնությամբ մարզիչը պետք է հասնի այն բանին, որ խաղը դարպասում դարպասապահը համարի ոչ թե իր անձնական գործը, այլ հիշի, որ դա արվում է ամբողջ կոլեկտիվի մարզական պատվի համար:

Բարոյական հասկությունների այդպիսի դաստիարակումն այլ հիմք է ստեղծում դարպասապահի կամային հասկությունների լավագույն դրսևորմանը, թե՛ մարզումների, և թե՛ մրցումների ժամանակ:

**Նպատակասլացությունը:** Ընտրելով իր համար հանդբոլի դարպասը պաշտպանելու դժվարին պարտականությունը՝ դարպասապահը նպատակ է դնում զարգացնել այն ամենը, ինչ հատուկ է դարպասապահին:

Լինել դարպասապահ, նշանակում է ունենալ հատուկ բնավորություն: Մարզիչը պետք է կարողանա իր սանի մեջ սեր առաջացնի այդ կարևոր գործի նկատ-

մամբ և պարզ պատկերացում ստեղծի այն բոլոր դժվարությունների մասին, որոնք կարող են լինել մարզումների մրցումների ժամանակ, որի հաղթահարման համար անհրաժեշտ է գործադրել որոշակի ջանքեր:

Դարպասապահին իր առջև պետք է ունենա որոշակի նպատակ, որին ձգտելը պետք է լինի նրա սրբազան պարտականությունը:

Դարպասապահի բնավորության ձևավորման և նպատակասլացության դաստիարակման վրա դրական ազդեցություն է թողնում մարզումների և հանդիպումների ժամանակ օգտագործվող մրցակցական մեթոդը: Անպայման հաղթելու ձգտումը կարևոր պայման է նպատակասլացություն դաստիարակելու գործում:

Մեծ նշանակություն ունի խաղին դարպասապահի տրամադրվելու, նպատակադրվելու պահը: Այն շատ անգամ ձեռք է բերվում նպատակային հատուկ նախավարժանքով:

Նախավարժանքը պետք է լինի տրամադրող, բայց եթե այն վատ է կազմակերպվում, դարպասապահը չի տրամադրվում խաղին, որի պատճառով, բնականաբար, ոչինչ չի ստացվում, խաղում է առանց նպատակի և վտանգավորն այն է, որ այդ «վարակը» կարող է անցնել թիմին:

Անտրամադիր խաղին մասնակցելու ժամանակ, այն զգացմունքն էս ունենում, կարծես քարեր նետեն քեզ վրա: Իսկ երբ դարպասապահին իր առջև նպատակ է դրել կատարելու տրամադրող հատուկ նախավարժանք, ապա նա արագ է մտնում խաղի մեջ և կարող է իր գերազանց խաղով հիացնել բոլորին՝ ոգևորելով խաղընկերներին:

Նախավարժանքը պետք է տարվի որոշակի ուղղությամբ՝ հաշվի առնելով մրցակցի հարձակողական կարողությունները, խաղային գործելակերպը: Դարպասապահն այն պետք է կատարի սկզբնական շրջանում թիմի հետ միասին, առանց գնդակի, հետագայում ճշտի տեխնիկան մի շարք նմանողական վարժություններով, նոր միայն անցնի գնդակով նախավարժանքի:

Գնդակով նախավարժանքի դեպքում պետք զգույշ լինել, որպեսզի ուժեղ նետումներով միանգամից «չկրակեն» դարպասապահին, այլ այն տանեն հատուկ պլանավորված հունով՝ հաշվի առնելով դարպասապահի խառնվածքը:

**Նախաձեռնություն:** Յուրաքանչյուր մրցումից առաջ մարզիչն որոշակի առաջադրանք է տալիս դարպասապահին: Բայց ոչ մի դարպասապահ չի կարող արդյունավետ խաղալ, եթե նույնությամբ կրկնի միայն մարզչի ցուցումները և խաղի ժամանակ հանդես չբերի ինքնուրույն նախաձեռնություն:

Նախաձեռնության զարգացումը տեղի է ունենում մարզումների ընթացքում և մյուս հանդիպումներում: Այն զարգացնելու համար մարզիչը երբեք չպետք է կշտամբի նախաձեռնություն ցուցաբերած դարպասապահին, այլ պետք է որոշ ուղղում մտցնի նրա խաղում և խրախուսի նրա այդ քայլը:

**Համարձակությունը:** Դարպասապահի կամային պատրաստության կարևոր հատկանիշներից մեկն է: Նա պետք է կարողանա հաղթահարել իր մեջ վախի զգացումը: Երբ նետումները կատարվում են մոտ տարածությունից, հատկապես դեմ առ դեմ կամ անկյունից դեմքի ուղղությամբ, շատ դարպասապահներ այդ պահին զիջում



են հարձակվողներին: Պետք է պարզաբանել, որ ոչ մի խաղացող իր առջև նպատակ չի դնում հարվածելու դարպասապահին, երբ կարելի է գրավել դարպասը: Հատկապես լավ ազդեցություն է թողնում լավագույն դարպասապահների օրինակը, որոնք դարպասը պաշտպանում են մեծ հաջողությամբ՝ հաշվի չառնելով երբեմն, նույնիսկ դեմքին հասած հարվածները:

Մրցաշարերին շատ մասնակցելը դարպասապահի համարձակության դաստիարակման լավագույն միջոցն է:

Մրցումներում ձեռք բերած կարողություններն արդյունավետ կերպով դրսևորելու համար, դարպասապահն առաջին հերթին պետք է վստահ լինի իր ուժերի նկատմամբ:

**Վստահությունը:** Դարպասապահի մեջ պետք է դաստիարակել մարզումների ժամանակ և ընկերական հանդիպումների միջոցով:

Դարպասում լինել ուշադիր, սառնասիրտ, նշանակում է լինել ինքնավստահ: Իսկ ինքնավստահության հիմնական նախապայմանը մարզվածությունն է:

Ամեն մի հանդիպումից հետո թիմերում պարտադիր է վերլուծել այդ խաղը: Դարպասապահի անմիջական մասնակցությամբ վերլուծվում է նաև վերջինիս խաղը: Վերլուծման հիմնական դրական ու բացասական կողմերի ի հայտ բերելը մարզչի պարտականությունն է: Երբ դարպասապահն անհաջող է խաղացել, մարզիչը նշում է թույլ կողմերի պատճառները և դրանց վերացման ուղիները: Դա անհրաժեշտ է հատկապես, երբ դարպասապահը զգալով իր սխալը և դրանց վերացման ուղիները՝ նույն եռանդով սկսում է պարապել և պահ-

պանում է հավատն իր ուժերի նկատմամբ:

Դարպասապահները պետք է մտածեն՝ որքան հնարավոր է հուսախաբ չանեն իրենց ընկերներին, մարզիչներին, կոլեկտիվին, որ նրանք միշտ վստահեն, հավատան իրենց:

Շատ կարևոր հոգեկան գործընթաց է նաև դարպասապահի հուզականությունը, որը կարելի է համարել նրա ամենակարևոր որակներից մեկը: Նրա այն կարողությունը, որ անհաջողության դեպքում խուճապի մեջ չընկնի, ընկերների սխալը շատ խոր ապրումով չընդունի, կամ ուրախ պահերին իրեն չկորցնի, շատ գնահատելի է: Հանդբոլը լի է դրական ու բացասական պահերով՝ պարտվելիս հուսահատվելը կամ հաղթանակներով մեծամտանալը պատիվ չի բերում իսկական մարզիկներին:

Մարզիչը միևնույն ժամանակ պետք է արմատախիլ անի դարպասապահի, մարզիկի համար ավելորդ ինքնավստահությունը, պարծենկոտությունը: Միշտ հիշի, որ առանց խաղընկերների ինքն ոչինչ անել չի կարող:

Դարպասապահի վրա ազդման և նրա խաղը մյուսների խաղին զուգակցելու հիմնական գործը պետք է դնել առաջին դեպքում միայն մարզչի, հետո ամբողջ թիմի վրա: Դարպասապահի խաղային վարպետության բարձրացմանն է ծառայում նաև նրա կողմից որոշ խնդիրների ինքնուրույն կատարումը, մարզումներում վարժությունների դժվարության աստճանական մեծացումը և նրանց կատարման պայմանների բարդացումը՝ աստիճանաբար ընտելացնելով իսկական «մարտադաշտի» պայմաններին:

**Ուշադրությունը:** Դեպի դարպաս նետված գնդակը ժամանակին զգալը ոչ միայն լավ տեսողությունն է, այլև հոգեկան կարևոր գործունեություն՝ ուշադրության արդյունք:

Ուշադրությունը մարդու հոգեկան գործունեության կենտրոնացումն է մի որևէ առարկայի վրա, տվյալ դեպքում խաղային գործընթացում՝ գնդակի վրա:

Ուշադրությունն ունի ընտրողական բնույթ, տվյալ դեպքում մի շարք երևույթներից ընտրվում է կոնկրետ մեկը: Դա նշանակում է, որ ուշադրությունը կանխամտածված գործողություն է: Այն ներառում է մի շարք սարքեր, որոնցից հանդբոլի դարպասապահի համար կարևոր են՝ ուշադրության կենտրոնացումը և ուշադրության շեղումները, նրա անկայունությունը:

**ա) Ուշադրության կենտրոնացում:** Դարպասապահի ուշադրության բևեռումը գնդակի վրա՝ կենտրոնացում է եզակի առարկայի վրա: Այդ պատճառով էլ այն պահանջում է ինտենսիվության բարձր մակարդակ: Դարպասապահի շարժումները կլինեն ավելի արագ, եթե մշակվի ուշադրության կենտրոնացման ունակությունը: Այդ նպատակով հարկավոր է մարզել տեսողությունը: Մարզված աչքն ավելի կարճ ժամանակում է ընկալում առարկան, քան՝ սովորականը:

Ինչպես նշվել է, արագ ռեակցիան անկարելի է առանց սուր տեսողության: Վատ տեսողությամբ դարպասապահները կարող են իրենց վնասել դարպասում՝ ստանալով լուրջ վնասվածքներ, զրկվել մարզական բարձր կատարելության հասնելու ձգտումից:

Բայց պետք է նաև նշել, որ մեծ սպորտում, այն մարզաձևերում, որտեղ առաջնային է տեսողությունը,

մարզիկները հասել են բարձր կատարելության: Այդպիսի օրինակներ շատ են: Խաղերի ժամանակ դարպասապահի հոգնածությունը մեծ մասամբ սկսվում է տեսողական անալիզատորից: Դարպասապահը օգտագործելով խաղային դադարները, խաղի ընթացքում պետք է հանգիստ տա իր աչքերին: Բացի այդ, կարելի է թուլացնել ուշադրությունը, երբ խաղն ընթանում է մրցակցի կիսադաշտում և գնդակին տիրապետում են իր խաղընկերները: Հաշվի առնելով վերը նշվածը՝ դարպասապահներին խորհուրդ է տրվում հատուկ ձևով պատրաստվել խաղին: Հայտնի է, որ խաղից որոշակի ժամ առաջ ընդունած սնունդն ուժեղացնում է տեսողությունը, հատկապես, եթե այն հարուստ է վիտամին «A»-ով:

Խաղին դարպասապահը պետք է ներկայանա աչքերը հանգստացրած: Ոչ մի դեպքում չի կարելի հանդիպումից անմիջապես առաջ դիտել կինոֆիլմ կամ հեռուստատեսային հաղորդում, քանի որ դրանից տեսողությունը հոգնում է, նվազում է ուշադրության կենտրոնացման ինտենսիվությունը:

Կենտրոնանալու կարողությունը բնածին հատկություն չէ: Այն ձեռք է բերվում պրակտիկ գործունեության միջոցով, որի մշակման կարևոր միջոցը մրցումներն են:

Դարպասապահին լավագույն մարզական վիճակում, խաղերին պատրաստ ներկայացնելը մարզիչների գործիմացությունն է: Մարզչի դերը մեծ է նաև խաղից առաջ, եթե դարպասապահի հետ խորհրդակցի, որոշ խորհուրդներ տա նրա ուշադրությունը շեղող գործոնների մասին: Բայց, ցավոք սրտի, քիչ չեն դեպքերը մեր պրակտիկայում, երբ ստացվում է հակառակը: Մարզիչը խաղի ժամանակ իր հուշող «գոռոցներով» դարպասապահի ու-

շաղրությունը շեղում է և անգամ ընդմիջման ժամանակ հանգիստ չտալով նրան՝ կենտրոնանալու և կշռադատելու իր սխալները:

Հանդբոլի երիտասարդ դարպասապահներին խորհուրդ է տրվում նաև հաշվի առնել գնդակի վրա ուշաղրության կենտրոնացման մի շատ կարևոր հանգամանք: Երբ հարձակվողները գնդակը խաղարկում են 11-17 մետրի սահմաններում, այդ դեպքում վտանգավոր են միայն նրանց փոխանցումները, իսկ երբ նրանք գնդակով մտնում են 6-11 մետրի սահմանը, արդեն վտանգավոր են դառնում ոչ միայն փոխանցումները, այլև անսպասելի նետումները:

***բ) Ուշաղրության անկայունությունը, շեղումները, տատանումները*** բացատրվում են գլխուղեղի կեղևում տեղի ունեցող որոշակի գործողությամբ: Նյարդային բջիջների աշխատանքը չի կարող շարունակվել անընդհատ, մինչև ինտենսիվությամբ, քանի որ դրանց գործունեությունը հյուծվում է՝ պահանջելով կարճ դադար վերականգնելու համար: Վերականգման միջոց է ուշաղրության շեղումը: Օրգանիզմը ստիպված գտնում է ուշաղրությունը զրգռող այլ իմպուլս:

Փորձագետները գտել են, որ մարդու մոտ մեկ ժամում ուշաղրությունը շեղվում է 54 անգամ: Իսկ օրվա ընթացքում նրա ուշաղրության կենտրոնացումն ավելի կայուն է առավոտյան ժամը 10-12-ը և օրվա կեսին՝ 14-16-ը:

Հանդբոլի դարպասապահի խաղի անկայունության, նրա ցրվածության պատճառ կարող են հանդիսանալ նաև մի շարք բնական գործոններ, որոնք անմիջականորեն ազդում են դարպասապահի խաղի վրա՝ ստեղ-

ծելով ուշադրության անկայունություն: Այդ տատանումները կարող են բացասաբար անդրադառնալ նրա խաղի վրա, եթե ժամանակին չպայքարեն նրանց դեմ: Դրանք են.

1. **Կենսատիթմերը:** Կապված են մրցումների աշխարհագրական վայրի և դիրքի փոփոխման հետ: Ըստ փորձագետների տվյալների, մարզիկների մոտ ակլիմատիզացիայի գործընթացն առավել կայանում է 23-33 օրում:

2. Օրվա աշխատանքային գործունեությունը, ռեժիմը (խաղին ներկայանալու դարպասապահի թարմությունը կամ հոգնածության աստիճանը):

3. **Ֆլուխտուացիան:** 1 ժամում մարդու ուշադրության բնական տատանումները (54 անգամ):

4. Խաղային առկա գրգիռները: Առաջացնում են հանդիպման ժամանակ ստացած որոշակի դրական կամ բացասական հույզերից:

5. Նախկինում ընկալված երևույթները, այն վերաբերում է որոշակի հարձակվողների, ուժեղ թիմերի նկատմամբ ունեցած կարծիքով կամ վախով, որոնք անմիջականորեն ազդում են դեռ խաղից առաջ և ամբողջ հանդիպման ընթացքում:

6. Մրցակցի միանման հարձակումը, կեղծ խաղային տեմպը: Այն խաղային հունից հանում է շատ դարպասապահների և անգամ պաշտպանների՝ արհեստակներեն ստեղծելով անհամբեր վիճակ, կամ մրցակցի համար ձեռնտու անտարբերություն հարձակման նկատմամբ:

7. Ուշադրության չափից ավելի կենտրոնացումը գնդակի և ամբողջ խաղի վրա: Ավելորդ լարվածություն, ապրումներ՝ հետևելով իր թիմի հարձակման ընթացքին:

8. Անքնությունը, որն առաջանում է աղմուկի, քնելու տեղի փոփոխման, որոշ նախասիրությունների և բնական գործոնների պատճառով:

9. Վատառողջությունը, երբ դարպասապահն ունենում է որոշակի հիվանդագին զգացում, մարմնական վնասվածքներ:

10. Ալկոհոլը, որի քայքայիչ ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա շատ է լուսաբանված: Այն առաջին հերթին բացասական ազդեցություն է թողնում դարպասապահի գլխուղեղի կեղևի վրա՝ ստեղծելով ավելորդ ինքնավստահություն, ուժերի գերազնահատում՝ իջեցնելով մկանային ուժի հակազդման ռեակցիան:

11. Այլ գործոններ, որոնք կարող են վերաբերել իր անմիջական հագուստին, հանդերձանքին, հանդիսատեսի ներկայությանը, մրցավարի որոշումներին, խաղահրապարակի ծածկույթին, լուսավորությանը, եղանակին, խաղի գնդակին և այլն:

12. Հյուժվածությունը, որը կարող է դարպասապահի մոտ լինել մտավոր, ֆիզիկական և սենսոր (վերջինիս դեպքում անալիզատորները դժվարանում են զգայական իմպուլս ընդունել):

Այս բոլոր գործոններն, իհարկե, բացասաբար են ազդում դարպասապահի խաղի վրա և կարող են անմիջականորեն ազդել անգամ խաղի ելքի վրա: Բայց այն հաղթահարելի է, եթե ճիշտ կազմակերպվեն նրա օրվա ռեժիմը և մարզումները:

Դարպասապահների մարզումների ժամանակ ավելի շատ պետք է ուշադրություն դարձվի նրա անհատական մարզման վրա: Դարպասապահի մարզման մեթոդիկական պահանջում է հատուկ մոտեցում:

Ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը պետք է պլանավորված լինեն նախապես: Այստեղ դարպասապահի մարզումները կարելի է անցկացնել խաղահրապարակի խաղացողների հետ զուգահեռ:

Հատուկ տեխնիկական և տակտիկական պատրաստությունը կրում է անհատական բնույթ և կարող է իրագործվել միայն մարզչի օգնությամբ, որտեղ կատարելագործվում է տարբեր հարձակողական նետումների կասեցումը:

Այստեղ մարզչին պետք է օգնեն խաղահրապարակի խաղացողները, քանի որ մարզվում են մի քանի դարպասապահներ, և մարզիչը մենակ ֆիզիկապես անկարող է կատարել երկու ժամում 200 նետում: Դարպասապահի անհատական մարզումը կարելի է զուգակցել դարպասին խաղահրապարակի խաղացողների հարձակողական տարբեր նետումների կատարելագործման հետ:

Դարպասապահի համատեղ գործողությունները պաշտպանների հետ, նպատակահարմար է կատարելագործել մեկ դարպասի պաշտպան-հարձակվող և երկկողմանի ուսումնական խաղերի միջոցով:

Հեշտ չէ դառնալ դասական վարպետ դարպասապահ, այդ մակարդակին հասնում են միայն հետևողական, խելացի և քրտնաջան աշխատանքի միջոցով:

Հանդբոլն այժմ այն չէ, ինչ-որ կար տարիներ առաջ: Հիմա այն չափազանց դինամիկ, արագաուժային խաղ է, որին արդեն հին պահանջներով մոտենալ չի կարելի: Որոշակի ճշմարտություն է դարձել այն, որ առանց հուսալի դարպասապահի, ոչ մի թիմ չի կարող զգալի հաջողությունների հասնել: Հետևաբար պարզ է, որ պետք է



լուրջ ուշադրություն դարձնել հանդբոլի պաշտպանական կարևոր օղակներից մեկի՝ դարպասապահի խաղի մի քանի հարցերին:

Այսօրվա դրությամբ մեր լավագույն դարպասապահներից շատերը, խաղային մակարդակով զիջում են իրենց խաղահրապարակի խաղացողներից:

Մարզիչներից շատերը, նախկինում լինելով հանդբոլի խաղահրապարակի խաղացողներ, մարզման գործընթացում կարծես սովերի տակ են թողնում դարպասապահների պատրաստման գործը՝ քիչ ուշադրություն դարձնելով նրանց վրա՝ ինքնահոսի մատնելով անհատական մարզման գործընթացը: Գուցե այն պատճառով, որ մարզիչները խոսում են դարպասապահի խաղի կարևորության մասին՝ անգամ մրցումների հաջողության 50 տոկոսը կապելով նրա խաղի հետ: Մա շատ լուրջ բացթողում է: Այստեղ կարծես գերիշխում է այն կանոնը, երբ մարզիչներն ավելի շատ ուշադրություն են դարձնում միայն խաղային այն օղակների և որակների վրա, որոնք իրենք լավ են պատկերացնում:

Դարպասապահների խաղին մեծ կարևորություն տալով հանդերձ՝ այն արժանի է մշտական ուշադրության: Նրա մարզումները պետք է անցնի հատուկ մշակված պլանով և առանց բաց թողումների:

Այն հանգամանքը, որ դարպասապահները թույլ են խաղում, մեղավոր են նաև հենց իրենք՝ դարպասապահները: Հանդբոլի ոչ մի խաղային օղակ այնքան անհատականություն և անհատական մարզումներ չի պահանջում, որքան դարպասապահինը:

Լավ դարպասապահ լինելու համար պետք է ունենալ լավ ցատկունակություն, շարժունակություն, ճիշտ և

արագ կողմնորոշում, գերազանց տեխնիկական կատարելություն:

Շարժողական գործողությունների ակտիվության տեսակներից, դարպասապահի խաղը, խաղահրապարակի խաղացողների համեմատությամբ, բնութագրվում է ավելի ստատիկ բնույթով: Սակայն, այդ վիճակից միանգամից շարժումների յուրահատուկ բնույթի՝ պայթուցիկ գործողությունների՝ նրանց անցումը, պահանջում է նյարդային գործողության կայծակնային կազմակերպվածություն, որը շատերի մոտ բացակայում է: Դարպասապահի ուշադրության կենտրոնացման և անջատման պարբերական բնույթը պահանջում է նյարդային գործընթացների շարժունակության ունակություններ, որպեսզի կարողանա համեմատաբար արգելակված վիճակից անցնել օպտիմալ գրգռվածության աստիճանի և հակառակը: Այդ տեսակետից նրանց խաղը և մարզման գործընթացը չի կարելի նմանեցնել խաղահրապարակի խաղացողներին: Խաղային գործընթացում դարպասապահները միշտ գտնվում են խաղային հունի մեջ՝ պահպանելով խաղի վարմանը հատուկ նյարդային լարում:

Դարպասապահները մշտական ուշադրության պետք է արժանացնեն հանդրոլիստների հարձակողական գործողությունների և նետմանը նախորդող, նախապատրաստական շարժումների ուսումնասիրման հարցը՝ գտնելով ավելի կատարելագործված, արդյունավետ միջոցներ նրանց դեմ պայքարելու համար: Հետագայում միայն մրցումները կհանդիսանան այն ստուգիչ գնահատականը, որը և կորոշի նրա կատարելագործման աստիճանը:

Դարպասապահը դուրս գալով խաղահրապարակ առաջին համարի տակ՝ պետք է այնպես խաղա, որ նա լինի ոչ միայն առաջինն անվանումով, այլ թիմում իր գրաված դիրքով և վստահությամբ: Միայն այդ դեպքում, իր հերթին կլուծվի հանդբոլի թիմերի դարպասապահների թույլ խաղի համար առաջին խնդիրը:

## **9. ԴԱՐՊԱՍԱՊԱՀԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԹՎԱՐԿՈՒՄ**

Առաջարկվում են հետևյալ վարժությունները՝

1. Տեղաշարժեր դարպասապահի կանգնվածքով: Մարզչի հրահանգով կատարել ցատկեր, թեքումներ, դուրս գալումներ:

2. Մեկ դարպասապահը պաշտպանում է դարպասը եկող գնդակներից: Երկրորդը՝ գտնվում է դարպասի հետևում, կրկնում է առաջին դարպասապահի շարժումները:

3. Դարպասապահները կանգնում են դեմ-դիմաց: Նրանցից մեկը կատարում է որևիցե շարժում դարպասը պաշտպանելու համար, երկրորդը՝ շատ արագ կրկնում է շարժումը:

4. Մեջքով կանգնել պատին, գնդակը նետել գլխի վերևի պատին և գետնից անդրադառնալուց հետո անմիջապես բռնել, նույնը կատարել մինչև գնդակը գետնին հասնելը:

5. Դարպասապահը կանգնած է դեմքով պատին և հաջորդաբար մեկ ձախով, մեկ աջով գնդակը նետում է

պատին: Հետ եկած գնդակներն որսում է 360 աստիճան դարձումից հետո՝ մեկ կամ երկու ձեռքով:

6. Նստած վիճակում գնդակը նետել գլխի վերևը այնպես, որ նա հարվածի հատակին: Անմիջապես վեր կենալ ոտքերին և չռոդնել, որպեսզի գնդակն երկրորդ անգամ կպնի գետնին:

7. Խաղացողները 7-9 մետր տարածությունից հաջորդաբար գնդակ են նետում դարպասի տարբեր մասերը: Օրինակ՝ ձախ ներքևի անկյունը, իսկ հետո՝ աջը: Վարժությունները կրկնել մի քանի անգամ:

8. Մի քանի խաղացողներ 9-12 մետր տարածությունից՝ մեկը մյուսի հետևից, գնդակ են նետում դարպասի տարբեր մասերը: Նետում կատարում են այն ժամանակ, երբ դարպասապահն արդեն պատրաստ է գնդակի ընդունմանը:

9. Դարպասապահը պաշտպանում է դարպասը 7 մետր տուգանային նետումից: Նետման ժամանակ դարպասապահն առաջ է դուրս գալիս նետող խաղացողին:

10. Հարձակվողը 15-20 մետր տարածությունից նետում է գնդակը դարպասին: Դարպասապահը դուրս է գալիս դարպասից և աշխատում է գնդակը բռնել ամենաբարձր կետում:

11. Դարպասի վերին անկյունում կախված, իսկ ներքևի անկյունում դրված է գնդակ կամ առարկա: Դարպասապահը պաշտպանում է գնդակը հարձակվողների նետումներից՝ մշտապես գտնվելով դարպասի կենտրոնում:

12. Խաղացողները 9-12 մետր տարածությունից գնդակը նետում են դարպասին: Գծի վրա կանգնած է խաղացողը, որը պատրաստ է գնդակը ստանալու և նետելու

դարպասին: Դարպասապահն ուշադրությունը դարձնում է այն հարձակվողի վրա, որն անմիջապես նետում է կատարում դարպասին՝ միաժամանակ աչքաթող չանելով մնացած խաղացողներին:

13. Խաղացողները կազմում են շրջան, որի կենտրոնում կանգնած է դարպասապահը, որը պաշտպանում է գնդակը՝ խաղացնելով գնդակը իրար մեջ: Խաղացողներն աշխատում են խփել գնդակին: Նույնը կատարում են 2 գնդակով, բայց նետելով հերթականությամբ:

14. Հրապարակի սահմանափակված մասում դարպասապահը վարում է գնդակը՝ աշխատելով երկար ժամանակ վարել, միաժամանակ կարող է փոխանցել և նետել դարպասին:

15. Դարպասային հրապարակում գտնվում է 3-4 գնդակ: Դարպասապահն արագ տեղաշարժվելով, վերցնելով մեկական գնդակ՝ նետում է արագացում կատարող խաղացողներին:

16. Դարպասային գծի մոտից երկու խաղացողներ կատարում են արագացում: Դարպասապահը գնդակը փոխանցում է այն խաղացողին, որն ավելի արագ է հասնում խաղահրապարակի կենտրոնին:

17. Երկու դարպասապահներ կանգնած են հանդիպակաց դարպասներում՝ կատարելով նետում, նրանք փորձում են գնդակը նետել մրցակցի դարպասը՝ առանց գետնին հպվելու:

18. Կատարում են գնդակի վարում առանց նրան նայելու:

19. Դարպասապահը պաշտպանում է դարպասը: Վերևից եկող գնդակները շրջափակում է պաշտպանը,

իսկ ներքևից եկող գնդակները պահում է դարպասապահը:

20. Կից քայլերով դարպասապահը տեղաշարժվում է դարպասի մի ձողից մյուսը: Վարժությունը սկզբում կատարում է առանց ժամանակի՝ 20 անգամ, այնուհետև նույն վարժությունը ժամանակով՝ 30վրկ-ի ընթացքում:

21. Դարպասապահը կանգնում է դարպասի մեջ՝ մեջքով դեպի խաղընկերը, մարզչի ազդանշանով խաղացողը գնդակը նետում է դեպի դարպասը: Նետման ազդանշանից հետո դարպասապահը հետ է դառնում և աշխատում բռնել գնդակը:

22. Դարպասապահը կանգնում է պատի առաջ 2մ հեռավորության վրա, մարզիչը հետևից նետում է գնդակը դեպի պատը, դարպասապահն որսում է պատից հետ եկած գնդակը:

23. Դարպասապահը գնդակով հարվածում է դիմացի գերանին (սյուն) և հետ եկած գնդակը բռնում: Անսպասելի հետ մղումը ստիպում է նրան արագությամբ կողմնորոշվել գնդակի նկատմամբ:

24. Դարպասապահը կանգնում է դարպասում, իսկ մարզիչը նրանից 3-4մ հեռավորության վրա: Մարզիչը գնդակը գցում է դարպասապահի աջ և ձախ կողմը, որը պետք է նետված գնդակներն արագությամբ որսալ և ճշտությամբ փոխանցել մարզչին: Վարժությունը կատարվում է արագ տեմպով:

25. Դարպասապահը պառկում է դարպասի մեջ, մարզիչը գնդակը նետում է նրանից 2-3մ առաջ հատակին: Դարպասապահը պետք է հարվածով հետ մղի գետնից ոստնող և դեպի դարպաս գնացող գնդակը:

26. Դարպասապահը դուրս է գալիս դարպասից 3-4մ առաջ, մարզիչը նրա վրայից բարձր հետագծով գնդակը նետում է դեպի դարպասը: Դարպասապահը, հետ գնալով՝ ցատկով գնդակը հետ է նետում դարպասից դուրս:

27. Դարպասապահը կանգնում է պատի կամ բակետբոլի վահանի դիմաց և գնդակը նետում է վեր և առաջ, որ նա դիպչի վահանին և հետ գա, իսկ ինքը, նետումից հետո ցատկով բռնելով գնդակը, նորից հարվածում է վահանին և այդպես շարունակ՝ 30-40 անգամ:

28. Դարպասապահը կանգնելով պատի դիմաց՝ 2-2,5մ հեռավորության վրա, գնդակը նետում է դեպի պատը, այն հաշվով, որ նա ընկնի գետնին՝ իր ոտքերի մոտ: Նա պետք է հետ ցատկի, գնդակից խուսափի և այն բռնի դառնալով հետ՝ (վարժությունը կրկնել 35-40 անգամ):

29. Դարպասապահը կանգնում է պատի առաջ 1-1,5մ հեռավորության վրա՝ դեմքը դեպի այն դարձրած: Նա գնդակը պետք է նետի պատին և արագ վեր կենալով բռնի՝ (կրկնել 13-20 անգամ):

30. 4-5մ հեռավորությունից գնդակը նետել պատին, և հետ թռչելուց հետո՝ բռնել՝ (կրկնել 20-30 անգամ):

31. Գնդակը ուժեղ նետել պատին դեպի ցած և բռնել այն հետ թռիչքի պահին՝ ծնկներից ցած՝ (կրկնել 20-30 անգամ):

32. Տեղից (թափավազքից) նետվել գլորվող գնդակի վրա՝ հաղթահարելով արգելքը (արգելքի բարձրությունը 0,3-0,8մ): Արգելք կարող է հանդիսանալ ձգված պարանր, չամրացրած ցատկաձողը և այլն:

33. Կանգնել մեջքով դեպի պատը 2մ հեռավորության վրա, գնդակը գլխի վրայով նետել դեպի պատը, պտույտ

կատարել իր առանցքի շուրջը 240 աստիճան և ապա բռնել գնդակը, թույլ չտալով, որ այն ընկնի գետնին: Վարժությունը կատարվում է երկու կողմի վրա՝ 25-35 անգամ:

34. Գնդակն ուժեղ կերպով և տարբեր եղանակներով նետել դիմացից եկող երկրորդ դարպասապահին և որսալ մյուս դարպասապահի կողմից նետած գնդակները՝ (կրկնել 6-8 րոպե):

35. Գնդակը նետել 25-30մ հեռավորության վրա նշված նպատակին, որոշակի հետագծով, վարժությունը կատարվում է երկու հոգով, մրցակցական եղանակով:

36. Մի դարպասապահը ծալապատիկ նստում է դարպասի մեջ, երկրորդ դարպասապահը 3-4մ հեռավորությունից գնդակը նետում է այնպես, որ նա գետնից ոստնելուց հետո թռչի նստածի վրայից: Վերջինս վեր է ցատկում, որսում գնդակը՝ (կրկնել 30-35 անգամ):

37. Մարզիչը թենիսի ռակետով՝ տարբեր տարածություններից, թենիսի գնդակը հարվածում է դեպի դարպասը, դարպասապահը դրանք բռնում կամ հետ է հարվածում՝ (կրկնել 8-10 րոպե):

38. Դարպասապահը կանգնում է դարպասում, նրանից 4-5մ տարածության վրա, կանգնում են երկու խաղընկերները գնդակներով: Նրանք հերթականությամբ գնդակը նետում են դարպասը, դեպի կողմ, ցած, վեր, տարբեր անկյուններ: Դարպասապահը գնդակը բռնում և հետ է վերադարձնում նրանց: Վարժությունը կատարվում է արագ տեմպով 2-3 անգամ՝ 1,5-2 րոպեով:

39. Դարպասապահը 4-5մ հեռավորության վրա շրջանաձև վազում է մարզի շուրջը: Մարզիչը գնդակն ընթացքի ժամանակ զցում է վազողից քիչ առաջ, ցած, վեր



գետոստյունով: Դարպասապահը գնդակը վերցնելով հանձնում է մարզչին: Այդ վարժության ժամանակ հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել գնդակի հետ նետմանը՝ (կրկնել 4-8 րոպե):

Դարպասապահը հանդես է գալիս երկկողմանի խաղում՝ խաղահրապարակի խաղացողի դերում:

40. Մարզչի հրահանգով դարպասապահը ծնկները մի փոքր ծալած, ձեռքերը կողմ, կից քայլերով տեղաշարժվում է աջ կամ ձախ, քայլերը սկզբում դանդաղ, հետո քիչ-քիչ արագացնել:

41. Խաղացողները կանգնում են շրջանով, մեջտեղում դրվում է ինչ-որ առարկա (աթոռ, գնդակ), որը պետք է պաշտպանի դարպասապահը: Փոխանցումներ են կատարում և աշխատում են խփել առարկային, իսկ դարպասապահը տեղաշարժվելով՝ պետք է կասեցնի գնդակը:

42. Երեք խաղացող կանգնած են սահմանագծում՝ դարպասից 6մ հեռավորության վրա: Դարպասապահը կանգնած է դարպասին: Խաղացողները փոխանցում են գնդակը իրար, իսկ դարպասապահը տեղաշարժվելով՝ ընդունում է համապատասխան դիրք:

43. Մարզչի հրահանգով դարպասապահն արագ տեմպով բարձրացնում է ձեռքերը վեր, կողմ, ներքև: Տարբեր ուղղություններով թռչող գնդակները բռնելու, նմանակող վարժություններ /գոտկատեղից վերև/:

44. 6 մետրանոց գծի վրա ցանկացած տեղում դրված է մի քանի արգելքներ: Դարպասապահը շարժվում է դարպասի երկարությամբ մեծ քայլերով՝ հայտնվելով հերթական արգելքի դիմաց, նա քայլ է կատարում դեպի առաջ, ֆիքսում է պատրաստ դրություն, նորից հետ է

գնում, և շարունակում տեղաշարժվել մինչև հաջորդ արգելքը: Սկզբում քայլերը մանր են, բայց աստճանաբար սկսում է կատարել որքան կարելի է քիչ քայլեր՝ լոնքի մեծության հաշվին: Որքան քիչ է քայլերն, այնքան մեծ է նրա հնարավորությունը՝ գնդակը կասեցնելու համար:

45. Գնդակը պատին ոտքով հարվածել 2-3մ հեռվից աստճանաբար կրճատել տարածությունը:

46. Կիսալարան աջ և ձախ կողմերի վրա՝ 10 անգամ ամեն կողմ:

47. Նույն վարժությունը, բայց գնդակի նետմամբ դեպի դարպասը:

48. Նետումներ դարպասին տարբեր հատվածներից՝ միայն ներքևի անկյուններ:

49. Նույնը՝ միայն նետումները կատարել դարպասի վերևի անկյուններ:

50. Տարբեր տեխնիկական տարրերի և հնարքների կատարում քայլքի, արագ քայլքի և վազքի ընթացքում:

51. Դարպասապահը կանգնում է պատի առջև 1,5-2մ տարածության վրա, դեմքով դեպի պատը, ձեռքերը տարածած կողմ՝ ձեռքերում ունենալով գնդակներ: Միայն դաստակների օգնությամբ կատարում է նետումներ պատին և ընդունում:

52. Երկու դարպասապահներ՝ իրար դիմաց /3-5մ հեռ./, ոտքով գնդակը փոխանցում են իրար՝ ճշտելով ներքևի անկյունները թռչող գնդակների կասեցման տեխնիկան:

53. Դարպասի մեջ կից քայլերով արագ տեղաշարժվել մի ձողափայտից մյուսը:

54. Դարպասապահը կանգնում է մեկ ոտքի վրա, մյուսը կողմ՝ կիսածալ: Մարզիչը գնդակները նետում է հենված ոտքի կողմի անկյունը՝ ծնկի բարձրությամբ:

Դարպասապահը կատարում է գնդակի կասեցում հենված ոտքերով՝ նախապես կատարելով փոքր ուսույուն վեր: Վայրէջքը՝ ազատ ոտքի վրա:

55. Դարպասապահի դիմաց 6-9մ հեռավորության վրա կանգնած են խաղընկերները և մարզիչը: Խաղընկերը, այնուհետև մարզիչը հերթականությամբ կատարում են նետումներ դարպասի ցանկացած մասը: Դարպասապահը սկզբում կասեցնում է առաջին նետումը և արագ պատրաստվում ընդունելու մյուսը: Մարզչի հարվածը պետք է նպաստի դարպասապահի կողմից թույլ յուրացված տեխնիկական տարրերի կատարելագործմանը:

56. Արագ տեմպով երկու խաղացող նետում են գնդակը դարպասի տարբեր անկյուններ: Դարպասապահը պետք է կասեցնի բոլոր գնդակները: Վարժությունը պետք է կատարի ժամանակով:

57. Խաղացողն աջ և ձախ ձեռքին ունի գնդակ, և տարբեր ուղղություններով նետում է դեպի դարպասը, իսկ դարպասապահը բռնում է և հետ վերադարձնում խաղացողին:

58. Դարպասապահը կանգնում է դարպասի աջ անկյունում, խաղացողները դասավորվում են կենտրոնում և գնդակը նետում դարպասի վերին և ներքին ձախ անկյունները: Նույնը կատարում են դեպի աջ: Կասեցնելով գնդակը ոտքերով՝ կիսալարանով դարպասապահն ապահովում է նաև ձեռքերով:

59. Գնդակի նետումներ դարպասին պաշտպանների դիմադրությամբ, խաղացողը գնդակը տալիս է պաշտպանին, նորից ստանալով այն և տեղից թռիչքով, պաշտ-

պանի վրայից գնդակը նետում դարպասի տարբեր անկյուններ:

60. Դարպասի վերևի անկյուններն ուղղված գնդակների կասեցումը նմանակող վարժություններ 20 անգամ առանց ժամանակի, այնուհետև նույն վարժությունը 30վրկ-ի ընթացքում:

Մեր դիտումների ժամանակ կարողացել ենք գրանցել վերոհիշյալ վարժությունները դարպասապահի համար, որոնք օգտագործվել են ամբողջ մարզումների ընթացքում: Առանձնացված ժամանակը դարպասապահի հետ աշխատելու համար տևում է 15-20 րոպե:

## **10. ԴԱՐՊԱՍԱՊԱՀԻ ԽԱՂԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ 7 ՄԵՏՐԱՆՈՑ ՏՈՒԳԱՆԱՅԻՆ ՆԵՏՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ**

Հանդբոլում տուգանային նետողի հատուկ ուսուցումը հիմնված է նրա ֆիզիկական պատրաստության տեխնիկատակտիկական բազմազան զինանոցի, տուգանայինի կատարման անհատական ձևերի վրա, որոնք, ի վերջո, նպատակաուղղված են դարպասապահի հետ մենամարտում հաղթանակով դուրս գալուն: Դարպասապահի խաղային առանձնահատկությունների և օրինաչափությունների իմացությունը տուգանային նետողի կողմից որոշում են տուգանային նետման հուսալիությունն ու արդյունավետությունը:

Համաձայն հանդբոլի խաղի կանոնների, տուգանային նետումը մի հնարք է 7-մետրանոց գծից, դարպասին նետելու համար, որ նշանակվում է խաղի կանոններ

րի կոպիտ խախտման ժամանակ: Տուգանային նետումն իրացնողը գտնվում է առերեսման վիճակում դարպասապահի հետ, մինչդեռ մնացյալ խաղացողները գտնվում են 9-մետրանոց գծից այն կողմ: Հետևաբար, առերեսման վիճակում տուգանային նետողից պահանջվում է դարպասապահի պաշտպանական տեխնիկատակտիկական գործողություններին դիմագրավելու հմտությունը:

Տուգանային նետումը հաճախ ընկալվում է որպես խաղային գործողություն, որն իրացվում է պարզ պայմաններում, այսինքն՝ առանց մրցակցի հետ դիմակայության 7մ հեռավորությունից, սովորական դիրքից: Իսկ իրականում խաղի այդ դրվագը դարպասապահի և տուգանային նետողի մենամարտն է, որոնցից յուրաքանչյուրը պատասխանատու է հանդիպման ելքի համար: Յուրաքանչյուրի անհատական վարպետությունից է կախված հանդիպման ելքն ու մրցակցային տեղը:



Նկ. 11

Շատ հեղինակներ, որպես հանդբուլային թիմերի մրցակցային գործողության ցուցանիշ, մեջբերում են տուգանային նետողների արդյունավետության ցուցանիշները:

Դարպասապահների հետ մղած 7-մետրանոց նետումներն էլ իրենց հերթին նրանց գործողության գնահատման, նրանց տեխնիկատակտիկական վարպետության ցուցանիշն են:

Դարպասապահների գործողության մոդելային ցուցանիշներն ուսումնասիրվել են շատ հետազոտողների կողմից, քանզի դրանք դարպասապահների հետ մարզումների կազմակերպման համար էլակետային են: Այսպես, օրինակ՝ Վ.Յու.Իգնատևան իր հետազոտություններում կատարում է դարպասապահների գնդակների որսման առանձնահատկություններն ու ձևերը՝ տարիքային գործոնի հետ: Վ.Ա.Գուսևն իր աշխատություններում մեջբերում է դարպասապահների գործունեության արդյունավետության հետևյալ ցուցանիշները. տուգանայինից գնդակներն որսում են առավել հաճախակի (30%) մեկ ձեռքով, ոտքով թափքով (21,8%) և (40,2%) առաջմղումով: Բավականին հազվադեպ կիրառվում են հետևյալ հնարքները՝ (2,3%) երկու ձեռքով (3,4%) երկու ոտքով և ՝ լարանով (2,3%): Գնդակի որսումն անկումով կամ մարմնով տուգանային նետման ժամանակ չի օգտագործվել: Առավելագույն արդյունավետություն են ցույց տվել դարպասապահները տուգանային նետման ժամանակ ՝ լարանով գնդակն որսալիս (50%): Պակաս արդյունավետ էր գնդակի որսման հնարքներից երկու ոտքով (33,3%) և երկու ձեռքով (25%) ձևերը: Գործնականում միանման արդյունավետություն

են ցույց տվել թափքը և առաջմղումը 18,4% և 18,5%՝ համապատասխանաբար: Ամենացածր արդյունավետություն է ցույց տվել դարպասապահների մեկ ձեռքով հնարքը (9,6%):

Բարձր որակավորմամբ թիմերի արդյունավետությունը 7 մետրանոց գնդակների հետմղման առումով կազմում է 37% (տղամարդկանց հավաքական), 17-20% (կանանաց հավաքական): Այդ նույն ժամանակ տուգանային նետումների արդյունավետությունը կազմում է 80%, թե՞ տղամարդկանց, թե՞ կանանց մոտ:

Դարպասապահի մրցակցային գործունեությունը բաղկացած է դարպասապահի հրապարակում տեխնիկատակտիկական գործողություններից: Նա պաշտպանում է՝ կասեցնելով գնդակը և հարձակում է ձեռնարկում՝ փոխանցելով գնդակը խաղահրապարակի խաղացողներին: Դարպասապահի խաղն արագընթաց, եզակի շարժումներ են, որոնք պահանջում են արագություն և ուժի դրսևորում, կրում են նաև պայթյունային բնույթ: Մի խաղի ընթացքում փորձառու դարպասապահը կիրառում է 50-70 պաշտպանական հնարք, որոնք կրկնվում են 20-45 վայրկյանը մեկ:

Ռուսաստանի հավաքականի եռակի օլիմպիական չեմպիոն, աշխարհի կրկնակի չեմպիոն, 5 օլիմպիադաների մասնակից հանրաճանաչ հանդբոլային դարպասապահ Անդրեյ Լավրովի կարծիքով «□» ցանկացած դարպասապահի մասնագիտություն հեշտ չէ յուրացնել: մոտ 500գ-ոց գնդակը, նետված 120-130կմ/ժ արագությամբ մոտ տարածությունից, հաճախ հնարավոր չէ տեսնել: Մեզ մոտ բոլոր նետումները մտածված են և մանրամասնորեն մշակված: Դարպասապար պարտա-

վոր է ամեն ինչ իմանալ: Ես մշակել եմ մի ամբողջական համակարգ իմ խաղի համար: Դիտել եմ կիրումետրերով տեսագրություն՝ ամեն ինչ հաշվարկելով: Հաշվի եմ առել բիոմեխանիկայի օրենքները, հավանականության տեսությունը, որն առօրյայում մենք անվանում ենք՝ ստորության օրենք: Ուսումնասիրել եմ հանդբոլի մեջ համարյա բոլոր համաշխարհային հայտնի առաջատարների խաղերի ձևերն ու ոճերը: 7 մետրանոց նետման ժամանակ կարող եմ հոգեբանական ճնշում գործադրել տուգանային նետողի վրա և դուրս բերել նրան հավասարակշռությունից: Մեկին կժպտամ, լինում է նաև, որ մի քանի՝ քաղցր՝ խոսք կասեմ մյուսին: Նախկինում այդպիսի կարճ՝ քննարկումներ՝ թույլատրվում էին: Բայց գլխավորը մրցակցի աչքերին նայելն է: Դարպասապահի աչքերը շատ բան են ասում...» (Անդրեյ Լավրովի հարցազրույցը՝ արված՝ Նովիե իզվեստիա՝ թերթին, 23 դեկտեմբերի, 2005թ.):

Գնդակների հետմղման արդյունավետության վրա ազդում են.

-մորֆոլոգիական կառուցվածքային տվյալները,

-ֆիզիկական, տեխնիկատակտիկական պատրաստությունը,

-տարիքը,

-փորձը,

-դարպասապահի անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունները՝ արձագանքի (ռեակցիայի) արագությունը, ճկունությունը, նյարդային գործընթացների շարժունակությունը:

Դարպասապահի գործունեության հետազոտությունը տուգանային նետման իրացման ժամանակ,



նրանց կողմից պաշտպանական գործողությունների կիրառման յուրահատկությունների իմացությունը, թույլ է տալիս բարձրացնել տուգանային նետողի մրցակցային գործունեության հուսալիությունը: Այդ պատճառով, խնդրի ուսումնասիրությունը պահանջում է արդիական մոտեցում:

Նպատակին հասնելու համար լուծվել են առաջադրված հետևյալ խնդիրները՝

1.ուսումնասիրել հանդբոլային դարպասապահների գործունեության արդյունքները միջազգային մրցումների ժամանակ՝ խաղերի տեսագրությունների և արձանագրությունների հիման վրա,

2.ստացված արդյունքների վերլուծություն անցկացնել՝ որոշելու համար բարձր որակավորման դարպասապահների խաղի առանձնահատկությունները,

3.տուգանային նետման իրացման ժամանակ դարպասապահների խաղի առանձնահատկությունների գործնական օգտագործման հնարավորությունը՝ տուգանային նետողի կողմից:

Առաջադրված խնդիրների լուծման համար կիրառվել են հետևյալ հետազոտական մեթոդները՝

-գիտական և գիտամեթոդական գրականության, արձանագրությունների, խաղերի տեսագրությունների վերլուծությունը և ընդհանրացումը, ինչպես նաև առաջատար մարզիչների կարծիքների հետազոտությունը նրանց զրույցներից կամ ԶԼՄ-ի տեղեկատվությունից, հանդբոլի միջազգային և եվրոպական ֆեդերացիայի ինտերնետ ռեսուրսներից, պաշտոնական միջազգային խաղերի կայքերից,

-դաստիարակչական նպատակներով բարձր որակավորում ունեցող հանդբուխստների մրցակցային գործունեության դիտարկումները պաշտոնական, Օլիմպիական խաղերի, Աշխարհի, Եվրոպայի, առաջնությունների ժամանակ:

Հետազոտություններն անցկացվել են՝ հիմնվելով մրցակցային գործունեության, մանկավարժական վերլուծության վրա: Դա թույլ է տալիս վերլուծել հանդբուխային դարպասապահների խաղային օրինաչափությունների առանձնահատկությունները 7 մետրանոց տուգանային նետման իրացման ժամանակ: Հետազոտությունների արդյունքները մշակվել են՝ օգտագործելով մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդները, մեկնաբանվել, արդյունքները ձևակերպվել են և որոշվել են հետագա հետազոտությունների հեռանկարները:

Հետազոտությունների արդյունքները: Դարպասապահը տուգանային նետման ժամանակ սովորաբար գրավում է 3 հնարավոր դիրքերից մեկը՝

-դարպասային գծի վրա (անդրադարձնում է գնդակը՝ ընդունելով հիմնական դիրքը),

-դարպասի դիմաց՝ օպտիմալ հեռավորության վրա (2-2,5մ),

-նույն հեռավորության վրա (2-2,5մ)՝ առաջանալով նետման ժամանակ լրացուցիչ ևս 1-1,5մ:

Դարպասապահներին դժվար է դիմակայել ձախլիկներին, քանզի այդպիսի նետումների հետ նրանց փորձը քիչ է: Դարպասապահների մոտ գերակշռում է բնության կողմից ներդրված կողային նախապատվությունը: Դարպասապահների մեծամասնությունն աջլիկներ են, և իրենց հարմար է նետվել կողային նախապատ-

վության կողմը, այսինքն՝ դեպի աջ: Դրա համար գնդակները, որոնք թռչում են աջ կողմից, անդրադարձվում են երկու անգամ հաճախ: Այն տեղեկատվությունը, թե դարպասապահը ձախլիկ է, կարող է օգտագործվել տուգանային նետողի կողմից տուգանային նետման ուղղությունը դեպի դարպաս որոշելու ժամանակ: Դրանից հաճախ օգտվում են թիմերի մարզիչները՝ վստահելով տուգանային նետման իրացումը ձախլիկին:



Նկ. 12

Տուգանային նետման հաջող իրացումն ուղղակիորեն ազդում է խաղացողների վիճակի վրա, որոնք գործնականում տանում են հավասար պայքար հաղթանակի համար՝ խաղալով ի խաղի մեջ խաղճ: Խաղացողների նախաձեռնությունն իրենց ձեռքը վերցնելու ձգտումը շատ հաճախ բերում է տուգանային նետողների խաղի առաջին իսկ վայրկյաններում և այդ դեպքում տուգանային նետման իրացումն արդեն իրապես ազդում է դարպասապահների և թիմի հետագա խաղի վրա: Տուգանա-

յին ձախողված հետմղման պատճառով հոգեբանական կայունությունն ու ինքնատիրապետումը մեծ դեր են խաղում դարպասապահի վարպետության կայացման մեջ, չնայած մարզիչները տուգանայինների ժամանակ շատ հաճախ փոխում են դարպասապահներին: Մի դեպքում դա տակտիկական քայլ է՝ անձանոթ դարպասապահին տուգանային նետողի համար խաղի ընթացքում, կամ հարկադրանք՝ տուգանայինի անհաջող հետմղումից հետո, ինչպես նաև վնասվածքի պատճառով դարպասապահի փոխարինում:

Տուգանային նետողի հետմղումը դարպասապահի կողմից միշտ բարձրացնում է նրա վարկանիշը՝ վստահություն ներշնչելով նրա հանդեպ խաղի ամենապատասխանատու պահին, և բացասաբար է ազդում տուգանային նետողի վրա, որին անհրաժեշտ է առերես հաղթել ուժեղ մրցակցին:

Նետումների արդյունավետության բարձրացման նոր միջոց է հանդիսանում նշանակետի դիրքի փոփոխումը: Նետումը կատարվում է դարպասի ամենախոցելի կետերի վրա: Անկյունների, դարպասապահի գլխին շուրջ կետերի վրա, ոտքերի միջև՝ գրպաններիս:

Արդյունքը կախված է ոչ միայն նետումի ուժից կամ խաղացողի ֆիզիկական պատրաստությունից, այլև դարպասապահի ընկալված դիրքն ու գործունեությունը վերլուծելու և սինթեզելու կարողությունից և դրա հիման վրա շարժման հետ կապված խնդրի լուծումից:

Ճիշտ որոշման ընտրությունն ու իրականացումը, տուգանային նետման խելամիտ օգտագործումը կարող են բերել մենամարտի արդյունավետ ելքին և թիմի հաղթանակին՝ այդ խաղի ժամանակ:

Յուրաքանչյուր տուգանային նետող ինքն է ընտրում իր մենամարտի մարտավարությունը դարպասապահի հետ, քանզի յուրաքանչյուր խաղի ժամանակ անհրաժեշտ է լինում խփել 1-2 մինչև 10 տուգանային նետում: Տուգանային նետման կատարման անհատական վարպետությունը պահանջում է հատուկ ֆիզիկական տեխնիկատակտիկական պատրաստություն, խաղային ու մրցակցային փորձ: Համենայն դեպս, գոյություն ունեն տուգանային նետման կատարման ձևերի կիրառման օրինաչափություններ՝ դարպասապահի ստանդարտ պաշտպանական գործողությունների դեմ: Այսպես, դարպասապահի դարպասից դուրս գալու ժամանակ հաճախ կիրառում են ցատկ մի կողմ, կորագիծ հետագծով, դեպի Վ գրպաններ՝ կամ ոտքերի արանքով, իսկ եթե դարպասապահը գտնվում է դարպասային գծի վրա, ապա՝ ուղիղ ուժային ճշգրիտ նետումներ անկյուններին՝ դեպի կողք շեղումով:

Հատուկ պատրաստություն են պահանջում այն նետումները, որոնց նախորդել են խաբկանքներ (կեղծ թափք, պտույտ՝ 360°):

Հաճախ դարպասապահի գործողությունները հանգեցնում են տուգանային նետման նշանակման, երբ նա մասնակիցն է գնդակի կանխմանը հանդիպակաց դարպասից կամ մրցակցի խաղացողներից, որոնք կատարում են պոկում: Որոշ դարպասապահների վստահում են անգամ տուգանային նետման կատարումը: Պատրաստվելով գնդակի որսմանը՝ դարպասապահը ընդունում է յուրահատուկ կեցվածք՝ ընտրում է տեղը դարպասային գծի վրա կամ առաջանում է 2-2,5-4մ: Ընդ որում նա լարում է իր մկանները և գտնվում է այդ վիճա-

կում մի քանի վայրկյան: Հետևելով տուգանային նետողի շարժումներին, նրա դիրքին՝ նա հետևում է նաև գնդակին, նետողի հայացքին՝ փորձելով կանխագուշակել նետման ուղղությունը: Դարպասապահը տեղաշարժվում է քայլերով՝ աջ կամ ձախ, և դրան գուգահեռ գտնվում է գնդակն որսալու պատրաստ կեցվածքի մեջ: Հաճախ կատարում է միաժամանակյա շարժումներ՝ ձեռքերով ու ոտքերով՝ աշխատելով մեծացնել դարպասի մուտքի մակերեսի սահմանափակումը: Տուգանային նետման կանխումից հետո դարպասապահին անհրաժեշտ է արագ դեպի խաղ վերադարձնել գնդակը կամ պատրաստ լինել դիմակայելու մրցակցի գնդակին տիրանալու փորձերին: Անհաջող որսալու դեպքում, երբ գնդակը դարպասում է, պետք է արագորեն փոխանցել այն հրապարակի խաղացողներին՝ նրանց հնարավորություն տալով արագ սկսելու հարձակումը:

Աշխատելով ընտրել առավել հարմար դիրք տուգանային նետման իրացման ժամանակ՝ դարպասապահն որպես կանոն գրավում է դիրք դարպասի երևակայական խոցելի անկյան կիսորդի վրա, որի գագաթն է կազմում տուգանային նետողը: Մարզման ժամանակ տուգանային նետողը սովորաբար հենակետային ոտքը դնում է 7 մետրանոց տուգանային գծի մեջտեղում և կատարում է նետում: Նետումները, որոնք կատարում էին խաղացողները փոխելով նախնական դիրքը, որին ընտելացել էր դարպասապահը, դնելով հենակետային ոտքը ձախ և աջ 7 մետրանոց գծի դիմաց՝ մեծացնում էին նետման արդյունավետությունը 27%-ով:

Դարպասապահը դարպասում իրադրության փոփոխման նպատակով, որպեսզի դժվարացնի նաև տու-

զանային նետողի ելակետային դիրքի ընկալումն ու գնահատումը, դիմում է բազմապիսի հնարքների, լայն բացում է այս կամ այն անկյունը՝ տարհանվելով աջ կամ ձախ՝ դարպասի երկայնքով, ձեռքերը չի բարձրացնում, կքանստում է, ըստ այդմ ստիպելով նետում կատարել դարպասային թվացյալ անպաշտպան գոտին, կամ սկսում է շարժվել տուգանային նետողի դեմ-հանդիման՝ մրցավարի սուլոցից հետո:

Դարպասապահի խաղի անհատական ոճի բացահայտման համար ապագա տուգանային նետման ժամանակ, շարքային տուգանային նետողին և մարզչին անհրաժեշտ է նախապես բացահայտել և որոշել այն դարպասապահի կեղծիքներն ու հնարքները, աչքի անցկացնելով նրա խաղերն ու տեսագրությունները, որի դեմ կանխատեսել են մոտալուտ խաղը՝ նախապես որոշելով ու ընտրելով ամենաարդյունավետ տուգանային նետման կիրառման ձևը՝ օգտագործելով ու հմտանալով մարզումների ժամանակ: Փորձառու տուգանային նետողները, որպես կանոն, դարպասապահին թելադրում են իրենց խաղը, շատերը յուրահատուկ նետման վարպետներ են, յուրաքանչյուրն ունի իր գերադասելի անկյունը, բայց գործնականում որքան հաճախ է կատարվում նույնանման նետում, այնքան դարպասապահը մենամարտը շահում է, դրա համար տուգանային նետողին անհրաժեշտ է փոխել դարպասի խոցելիության գոտին և տուգանային իրացման եղանակը: Այդ պատճառով արդյունավետ են համարվում՝ կեղծ 1-2 թափքը, ցատկումն անկյունով, ցատկումը 360<sup>0</sup>-ով, դաստակային ցատկումն առանց թափքի, երբ գնդակը կատարման սկզբում թաքցնում է թիկունքում, երբ տուգանային նետողը դեպի սո-

վորական քայլ չի կատարում: Տուգանային նետման կատարման հիմնական ձևի փոփոխված տարբերակներն այն գործոններն են, որոնք քանդում են դարպասապահի մոտ տուգանային նետման նկատմամբ ձևավորված սովորական շարժական կարծրատիպը:

Հուսալի և արդյունավետ մրցակցային գործունեություն ապահովելու համար, տուգանային նետողը պետք է ունենա տեսական և փորձնական գիտելիքներ, դարպասապահների հետ մենամարտելու կարողություն, իմանա դարպասապահների ոճական առանձնահատկությունները, պաշտպանական և խաբուսիկ մարտավարությունը: Այդ նպատակով անհրաժեշտ է ուսումնասիրել այն թիմերի դարպասապահների գործելաոճը, որոնց հետ նախատեսվում են հանդիպումներ: Անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել դարպասում դարպասապահի դիրքի վրա (օգտագործելով 2,3 և 4մ-ի հասնող առաջխաղացումները, խաղի տեմպը), ձեռքով, ոտքով, մարմնով, լարանով հետմղման արդյունավետությունը: Անհրաժեշտ է վերլուծելով որոշակի դարպասապահի խաղ՝ ընտրել ամենաարդյունավետ նետման ձևը, որը կրերի դրական արդյունքի:

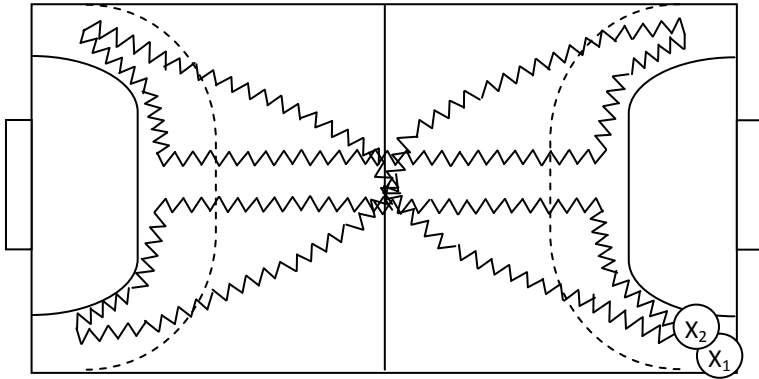
Հետագա հետազոտություններն այդ թեմայով պետք է ընդգրկեն հանդբոլի դարպասապահին դիմակայելու տեսական և գործնական ունակությունները մարզումներում ընդգրկելու հարցը: Բացի դրանից, անհրաժեշտ է զարգացնել ու կազմել բարդ վարժություններ, ինչպես տուգանային նետողներին վերաբերող, այնպես էլ դարպասապահներին՝ տուգանային նետումները հանդբոլում հաջող իրացնելու համար:



**11. ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ  
ԴԱՐՊԱՍԱՊԱՀԻ ԵՎ ԽԱՂԱՀՐԱՊԱՐԱԿԻ  
ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ  
ՊԱՅՄԱՆԱԿԱՆ ՆՇԱՆՆԵՐ**

- $X_1, X_2, X_3, X_4, X_5, X_6$  - հարձակման խաղացողներ  
 A, B, B, Г, Д, E - պաշտպանության խաղացողներ
- |  |                          |
|--|--------------------------|
|  | - գնդակով հարձակվողներ   |
|  | - գնդակի ճանապարհը       |
|  | - խաղացողի ճանապարհը     |
|  | - գնդակի վարում          |
|  | - դարձում                |
|  | - առաջկալում             |
|  | - գնդակի նետում դարպասին |
|  | - երեք քայլ              |

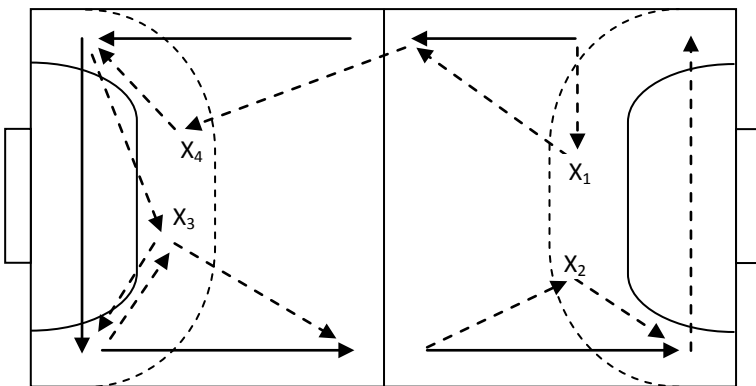
1. Խաղացողները կանգնում են դարպասային գծի վրա: Խաղացողներից մեկը կանգնում է դարպասին: Մարզչի ազդանշանից հետո խաղացողը վազում է, կատարում 180 աստիճան դարձում և վերադառնում մինչև 6 մետր, այստեղ կանգնում է և դարձում կատարում ու վազում մինչև խաղահրապարակի կենտրոնը, իսկ հետո հետ մինչև 9 մետր, այստեղից խաղացողը վազում է մինչև մրցակցի 9 մետրանոց սահմանը, վերադառնում կենտրոն, դարձումով մինչև 6 մետրը, դարձումով մինչև 9 մետր, մինչև դարպասային գիծը, դարձումով վերադառնում մրցակցի դարպասային գիծը: Նույնը կարելի է կատարել գնդակի վարումով:



Նկ. 1

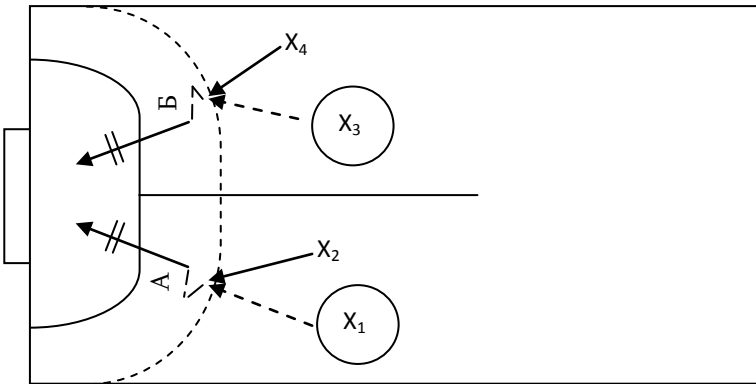
2. Այս վարժությունը կարելի է կատարել նաև առանց գնդակի:
3. Խաղացողները շարժվում են հրապարակի շուրջը կից քայլերով, գույգերով: Մեկ կողմը շարժման ժամանակ կատարում է տարբեր նմանողական վարժություններ դարպասի նետման, իսկ երկրորդ շարքը շրջափակում են այդ նետումները:

### ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԿԱՆԳԱՌՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ



Նկ. 2

1. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 2-ում: Գնդակները գտնվում են  $X_5$ ,  $X_6$ ,  $X_7$ -ի մոտ: Վարժությունը սկսում է  $X_5$ -ից: Նա գնդակը փոխանցում է  $X_1$ -ին և կատարում անկյունից արագացում մինչև կենտրոն, հետ ստանում գնդակը և փոխանցում  $X_4$ -ին, շարունակում արագացումը: Մնացածն ինչպես նկարում է պատկերված: Խաղացողների տեղերի տեղափոխությունը կատարվում է մարզչի հրահանգով:
2. Մարզիկները բաժանվում են եռյակների և դասավորվում ինչպես նկ.3-ում,  $X_2$ -ը վազում է պաշտպան  $A$ -ի ուղղությամբ, ստանում գնդակը  $X_1$ -ից և ցատկում է ձախ և վայրցատկ կատարում միաժամանակ երկու ոտքի վրա: Այնուհետև փոխելով ուղղությունը՝ նա կատարում է նետում դարպասին: Նույնն է կատարում նաև  $X_4$ -ը: Տեղափոխությունը կատարվում է ժամացույցի սլաքի հակառակ ուղղությամբ:



Նկ. 3

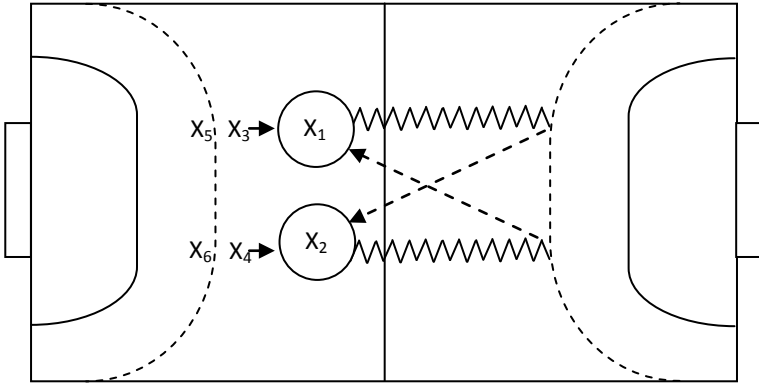
3. Խումբը շարվում է դարպասային գծի վրա մի քանի շարքով՝ իրարից 2-3 մետր տարածությունով: Մարզչի սուլիչից հետո առաջին շարքը վազքով հասնում է

մինչև խաղահրապարակի կենտրոն և կատարում կանգառ: Մարզիչը կանգառը ստուգելուց հետո տալիս է երկրորդ սուլիչը, որի ժամանակ առաջին շարքը շարունակում է վազքը մինչև վերջ, իսկ երկրորդ շարքը կրկնում է առաջին վարժությունը և այդպես բոլոր շարքերը կատարում են: Նույն վարժությունը կատարում են հակառակ կողմից:

4. Գնդակի փոխանցում զույգերով շարժման մեջ առաջ և կանգառներ գնդակը ստանալու ժամանակ:
5. Խաղացողները վազում են մեկական սյունով: Սուլիչից հետո կանգնում են, իսկ երկրորդ սուլիչից շարունակում վազել:

#### **ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԴԱՐՁՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ**

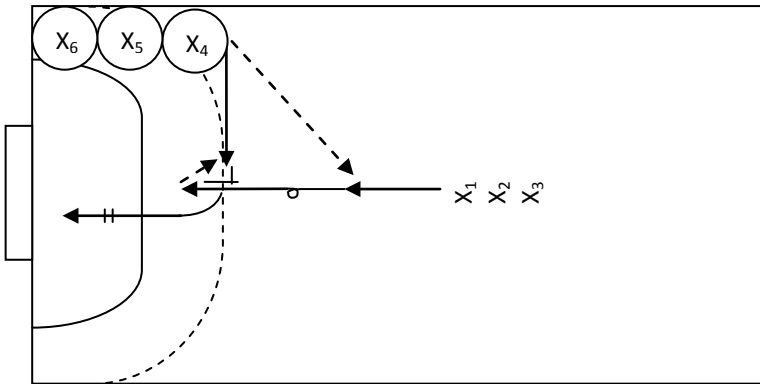
1. Մարզիկները շարված են սյունակով իրարից բացազատված՝ դեմքով պատր: Ամեն մի սյունակի առաջին խաղացողը նետում է գնդակը պատին, ընդունում, ապա կատարում է դարձում 180 աստիճան և փոխանցում գնդակը հաջորդ խաղացողին և վազում սյունակի հետևը:
2. Խաղացողները շարվում են երկու սյունակով կենտրոնական գծի մոտերքում (նկ. 4): Գնդակները  $X_1$  և  $X_2$ -ի մոտ են, որոնք վարելով մինչև 9 մետր գիծը՝ կանգնում և կատարում են դարձում,  $X_1$ -ը աջ ոտքով, իսկ  $X_2$ -ը ձախ ոտքով: Կատարելով վարժությունը՝ նրանք գնդակը փոխանցում են հակառակ սյունակի հաջորդ խաղացողներին և կանգնում այն շարքի վերջում, որտեղ գնդակ են փոխանցել:



Նկ. 4

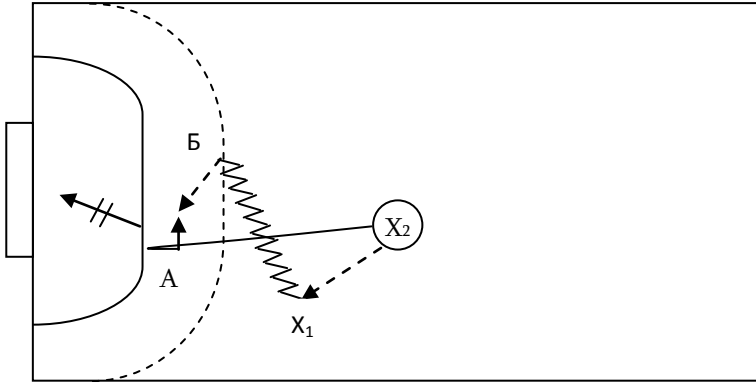
3. Խաղացողները բաժանվում են զույգերի: Մարզիկը գնդակով կատարում է վարում, երկրորդը ձգտում է կաշել գնդակին կամ խփել: Գնդակով խաղացողը կատարում է դարձումներ՝ գնդակը պաշտպանելու համար:
4. Մարզիկները շարվում են երկու սյունակով, դեմքով դարպասը, կիսամիջին խաղացողների դիրքում: Առաջին սյունակի ուղղապահը վարում է գնդակը մինչև ազատ նետումների գիծը: Զուգահեռ իրեն հետ վազում է նաև երկրորդ սյունակի ուղղապահը: Ազատ նետումների գծի մոտ գնդակով խաղացողը կատարում է դարձում աջ ոտքի վրա՝ ուսերով հետ, և փոխանցում գնդակը երկրորդին, որը կատարելով 3 քայլ՝ գնդակը նետում է դարպասին: Նույնը, բայց առաջին ուղղապահը դարձումից հետո շարժվում է դեպի դարպասային հրապարակի գիծը, ստանում համապատասխան փոխանցում երկրորդ ուղղապահից և գնդակը նետում դարպասին:
5. Խաղացողները շարվում են երկու սյունակի (նկ. 5), մեկը հրապարակի կենտրոնում դեմքով դարպասը,

երկրորդը՝ աջ անկյունում,  $X_4$ -ը փոխանցում է գնդակը դուրս եկած  $X_1$ -ին, որը ազատ նետումների գծի մոտ կատարում է դարձում աջ ոտքի վրա՝ ուսերով հետ, և 3 քայլից հետո տալիս է գնդակը դուրս եկած  $X_4$ -ին՝ դարպասը նետելու համար, իսկ ինքը շարունակում է ցույց տալով նետում: Կատարելով վարժությունը՝ խաղացողները կանգնում են հակառակ սյունակի վերջում:



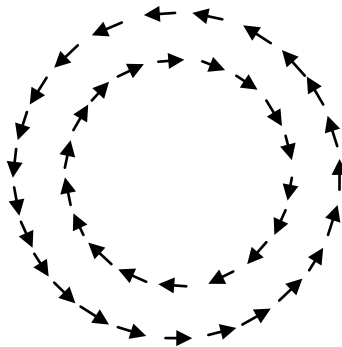
Նկ. 5

6. Խաղացողները խաղահրապարակում բաժանված են չորսական խաղացողների (նկ. 6), որոնցից 2-ը պաշտպաններ են A, B, իսկ 2-ը հարձակվողներ  $X_1$ ,  $X_2$ :  $X_2$ -ը փոխանցելով գնդակը  $X_1$ -ին՝ առաջակալում է A-ին: Առաջակալում դնելու ժամանակ  $X_1$ -ը վարելով շարժվում է դեպի կենտրոն:  $X_2$ -ը պտտվելով ձախ ոտքի վրա՝ ուսերով առաջ, տեղաշարժվում է դարպասային հրապարակի գծի վրա և ստանում գնդակը  $X_1$ -ից դարպասին նետելու համար: Կատարելով վարժությունը՝ խաղացողները դերերը փոխում են:



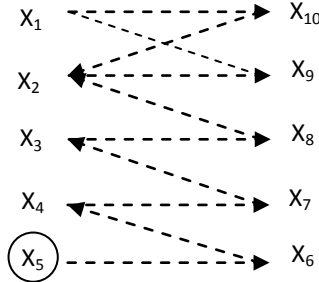
Նկ. 6

7. Խաղացողները կազմում են 2 շրջան՝ մեծ և փոքր: Մեծ շրջան կազմածները գնդակը փոխանցում են՝ շրջանով վազելով (նկ. 7) դեպի ձախ, գնդակը փոխանցելով հենումից ձախ ոտքի վրա դարձումով՝ ուսերը հետ, իսկ փոքր շրջանի խաղացողները վազում են դեպի աջ, գնդակը փոխանցում են 3 քայլից հետո ցատկով ձախ, ոտքի վրա դարձումով ուսերը դեպի ներս: Մարզչի հրահանգով խաղացողները շրջանները փոխում են:



## ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԳՆԴԱԿԻ ՓՈԽԱՆՑՄԱՆ ԵՎ ԸՆԴՈՒՆՄԱՆ ՀԱՄԱՐ

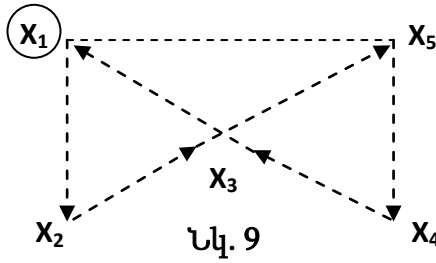
1. Դասավորությունը ցուցադրվում է նկ. 8-ում,  $X_5$ -ը փոխանցում է գնդակը  $X_6$ -ին,  $X_6$ -ը՝  $X_4$ -ին,  $X_4$ -ը՝  $X_7$ -ին,  $X_7$ -ը՝  $X_3$ -ին և այլն: Այնուհետև վարժությունը կատարվում է հակառակ կողմից:



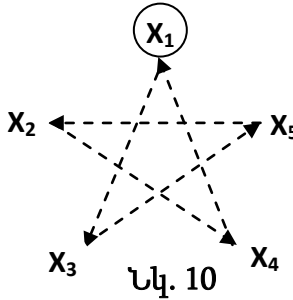
**Նկ.8**

2. Խաղացողները դասավորվում են գույզերով՝ միաժամանակ 2 գնդակներով կատարելով փոխանցումներ:
3. Շրջան կանգնած խաղացողները գնդակը փոխանցում են սկզբում մեկ կողմ, ապա հակառակ կողմը: Վարժությունը կատարում են տեղում, ապա շարժման մեջ: Նույն փոխանցումները կատարում են գնդակով: Գնդակները գտնվում են դեմ-դիմաց կանգնած խաղացողների մոտ:
4. Խաղացողները բաժանվում են 5 հոգանոց խմբերի նկ.9,  $X_1$ -ը փոխանցում է գնդակը  $X_2$ -ին,  $X_2$ -ը՝  $X_3$ -ին,  $X_3$ -ը՝  $X_5$ -ին,  $X_5$ -ը՝  $X_4$ -ին,  $X_4$ -ը՝  $X_3$ -ին,  $X_3$ -ը՝  $X_1$ -ին:

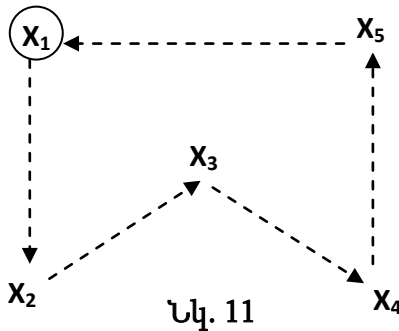




5. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 10-ում:  $X_1$ -ը գնդակը փոխանցում է  $X_3$ -ին,  $X_3$ -ը  $X_5$ -ին,  $X_5$ -ը  $X_2$ -ին,  $X_2$ -ը  $X_4$ -ին,  $X_4$ -ը  $X_1$ -ին:



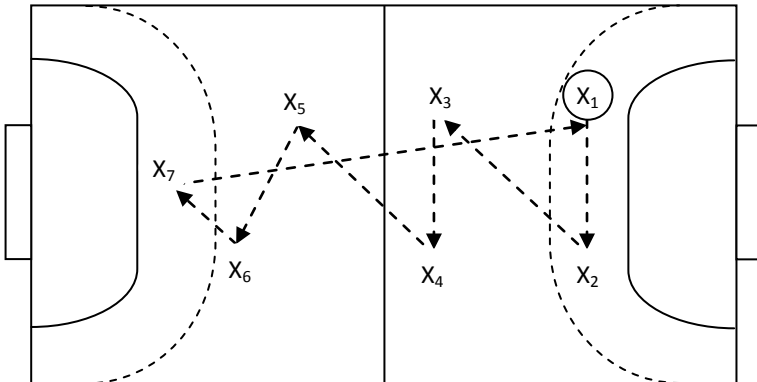
6. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 11-ում,  $X_1$ -ը փոխանցում է գնդակը  $X_2$ -ին,  $X_2$ -ը  $X_3$ -ին,  $X_3$ -ը  $X_4$ -ին,  $X_4$ -ը  $X_5$ -ին,  $X_5$ -ը  $X_1$ -ին:



7. Մարզիկները դասավորված են եռանկյունաձև: 2 խաղացողներ հերթականությամբ գնդակը փոխան-

ցում են երրորդին, որը վերադարձնում է հետ: Վարժությունը սկզբից կատարում են դանդաղ տեմպով, ապա աստճանաբար կատարում են ամենաարագ ձևով: Խաղացողների տեղափոխությունը կատարվում է մարզչի հրահանգով:

8. Պարապողները շարվում են 2 տողանով, դեմքով իրար, դարպասային հրապարակում նկ. 12: Խաղացողների միջև եղած տարածությունը կարող է տարբեր լինել՝ կախված պարապողների պատրաստականությունից: Գնդակը փոխանցվում է  $X_1$ -ից մինչև  $X_7$ -ը, ինչպես պատկերված է նկարում, իսկ  $X_7$ -ը ուղարկում է  $X_1$ -ին՝ վերջացնելով փոխանցումների հաջորդականությունը: Վարժությունը կարելի է անցկացնել 2-3 գնդակով:

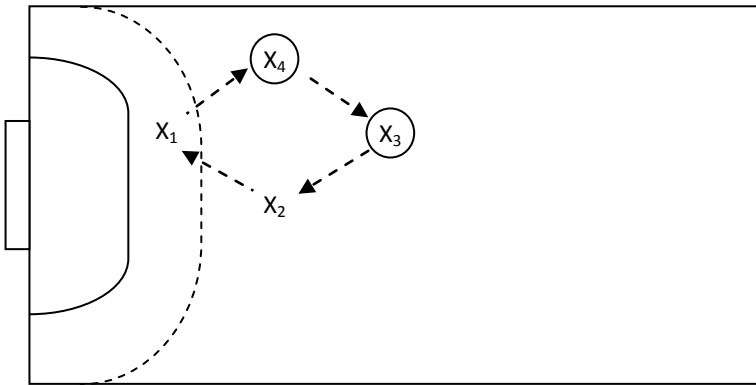


Նկ. 12

9. Հանդբոլիստները շարժվում են շրջանով, որի կենտրոնում կանգնած է խաղացողը գնդակով: Նա փոխանցում է գնդակը խաղացողներից մեկին:

Վերջինս ստանալով գնդակը՝ վերադարձնում է հետ կենտրոնի խաղացողին և այդպես շարունակ:

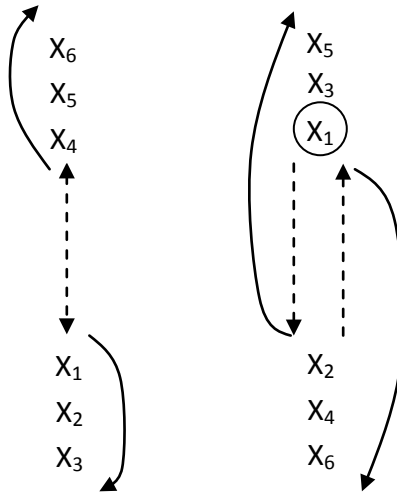
10. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 13-ում: Գնդակները գտնվում են  $X_3$ -ի և  $X_4$ -ի մոտ, դրանք հերթականությամբ գնդակը փոխանցում են  $X_2$ -ին, նա էլ  $X_1$ -ին:  $X_1$ -ը որսում է գնդակը, կատարում է քայլ առաջ և տալիս է  $X_4$ -ին, իսկ ինքը հետ է քաշվում դարպասային հրապարակի գծին:



Նկ. 13

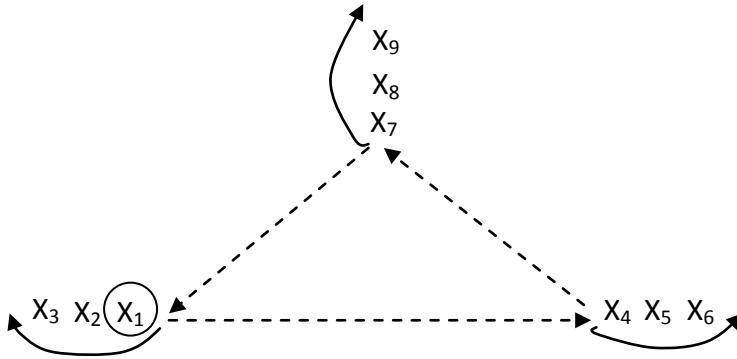
11. Հանդբոլիստները շարված են 2 տողանով, եզրային գծերից դուրս՝ դեմքով իրար: Ամեն մի զույգ պարտավոր է կատարել 20 փոխանցում առանց կորստի: Գնդակի կորստյան կամ եզրային գիծն անցնելու դեպքում, փոխանցումների հաշվարկը սկսվում է զրոյից: Նույնը պարապողները կատարում են 20 փոխանցում ժամանակով՝ ով ավելի արագ կարող է կատարել: Բարձրակարգ մարզիկների մոտ փոխանցումների քանակը կարելի է ավելացնել:

12. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ.14-ում: Գնդակը գտնվում է մի կողմի խաղացողներից ուղղապահի մոտ:  $X_1$ -ը փոխանցում է գնդակը  $X_4$ -ին և փոխանցումից հետո կանգնում է  $X_3$ -ի հետևում:  $X_4$ -ը ստանալով գնդակը՝ ուղարկում է  $X_2$ -ին և կանգնում  $X_6$ -ի հետևում և այլն:



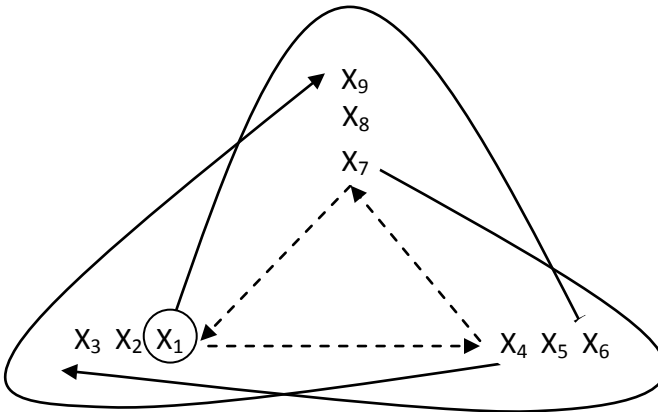
Նկ. 14      Նկ.15

13. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ.15-ում: Գնդակը  $X_1$ -ի մոտ է: Նա գնդակը փոխանցում է  $X_2$ -ին և ինքը կանգնում է  $X_6$ -ի հետևը:  $X_2$ -ը փոխանցում է գնդակը  $X_3$ -ին և կանգնում է  $X_5$ -ի հետևը և այլն:
14. Խաղացողները դասավորված են, ինչպես նկ. 16-ում: Գնդակը գտնվում է առաջին սյունակի ուղղապահի մոտ: Նա փոխանցում է երկրորդ սյունակի ուղղապահին, իսկ ինքը կանգնում է իր սյունակի վերջը: Երկրորդ սյունակի ուղղապահը փոխանցում է երրորդ սյունակի ուղղապահին և ինքը կանգնում է իր սյունակի վերջը և այլն:



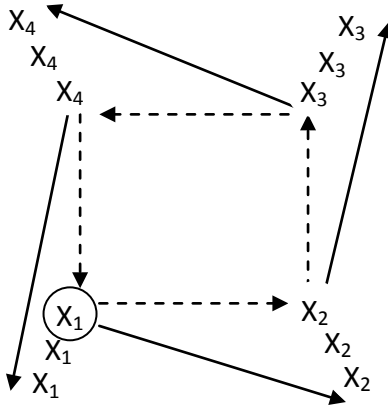
Նկ. 16

15. Նույնը ինչ-որ նախորդ վարժություններում, միայն այն տարբերությամբ, որ  $X_1$ -ը գնդակը փոխանցելուց հետո կանգնում է  $X_6$ -ի հետևը,  $X_4$ -ը՝  $X_9$ -ի հետևը,  $X_7$ -ը՝  $X_3$ -ի հետևը և այլն:
16. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 17-ում:  $X_1$ -ը փոխանցում է գնդակը  $X_4$ -ին,  $X_4$ -ը՝  $X_7$ -ին,  $X_7$ -ը՝  $X_1$ -ին: Փոխանցումներից հետո  $X_1$ -ը ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ շարժվում և կանգնում է  $X_6$ -ի հետևը,  $X_7$ -ը՝  $X_3$ -ի հետևը,  $X_4$ -ը՝  $X_9$ -ի հետևը:



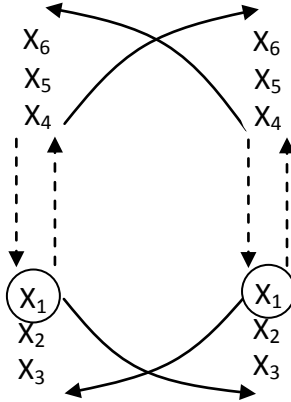
Նկ. 17

17. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 18-ում:  $X_1$ -ը փոխանցում է գնդակը  $X_2$ -ին,  $X_2$ -ը՝  $X_3$ -ին,  $X_3$ -ը՝  $X_4$ -ին,  $X_4$ -ը՝  $X_1$ -ին և այլն: Գնդակի փոխանցումից հետո խաղացողները տեղափոխվում են ժամացույցի սլաքի հակառակ ուղղությամբ հաջորդ սյունակները:



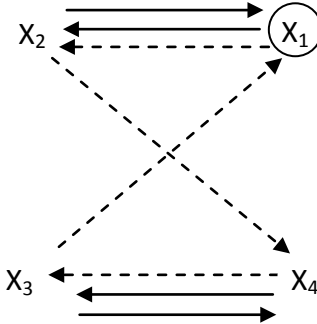
Նկ. 18

18. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ.19-ում: Գնդակները գտնվում են  $X_1$  խաղացողների մոտ, նրանք գնդակները փոխանցում են իրենց դիմաց կանգնած  $X_4$ -երին, իսկ իրենք գնում են զուգահեռ սյունների  $X_3$  խաղացողների հետևը: Ընդունելով գնդակը  $X_4$ -երը՝ փոխանցում են իրենց դիմաց կանգնած  $X_2$ -ներին, իսկ իրենք գնում են զուգահեռ սյունակի  $X_6$ -երի հետևը և այլն:



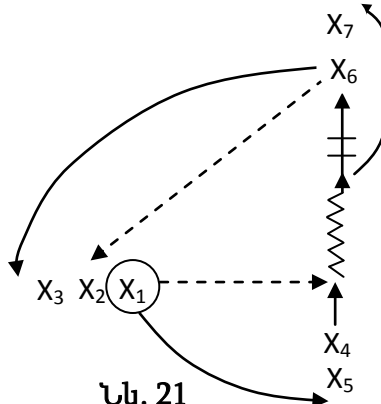
Նկ. 19

19. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 20-ում:  $X_1$ -ը կատարում է փոխանցում  $X_2$ -ին:  $X_2$ -ը փոխանցում է  $X_4$ -ին, որից հետո  $X_1$  և  $X_2$  փոխում են տեղերը: Նույնը կատարում են նաև  $X_3$  և  $X_4$ :



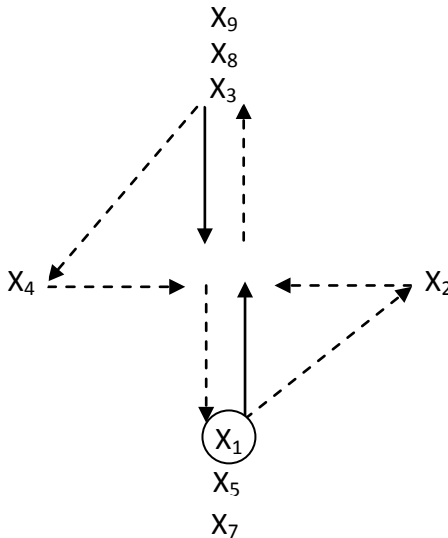
Նկ. 20

20. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 21-ում:  $X_1$ -ը կատարում է փոխանցում առաջ դուրս եկած  $X_4$ -ին, իսկ ինքը վազում և կանգնում է  $X_5$ -ի հետևը:  $X_4$ -ը վարում է գնդակը, ապա փոխանցում  $X_6$ -ին և կանգնում  $X_7$ -ի հետևը,  $X_6$ -ը փոխանցում է գնդակը  $X_2$ -ին և կանգնում է  $X_3$ -ի հետևը և այլն:



Նկ. 21

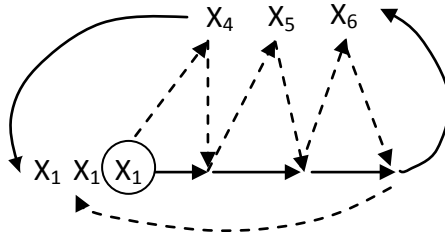
21. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 22-ում:  $X_1$ -ը փոխանցում է գնդակը  $X_2$ -ին, դուրս է գալիս առաջ, ստանում է հակառակ փոխանցում և անմիջապես գնդակն ուղարկում  $X_3$ -ին, որը կատարում է նույնը  $X_4$ -ի հետ: Տեղերը փոխվում են հետևյալ կերպ՝  $X_1$ -ը անցնում է  $X_2$ -ի տեղը,  $X_3$ -ը՝  $X_1$ -ի տեղը և այլն:



Նկ. 22

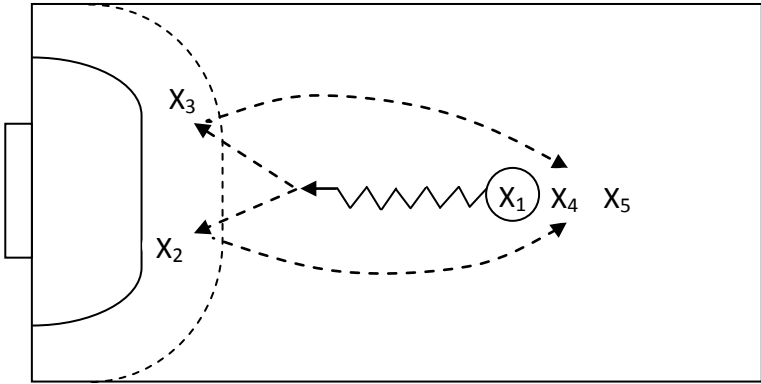


22. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 23-ում:  $X_1$ -ը փոխանցում է գնդակը  $X_4$ -ին, վազում առաջ, ստանում հետադարձ փոխանցում  $X_4$ -ից և գնդակը տալիս է  $X_5$ -ին և այլն: Կատարելով վարժությունը՝  $X_1$ -ը փոխանցում է գնդակը  $X_2$ -ին, իսկ ինքը գնում է հակառակ սյունակի վերջը:



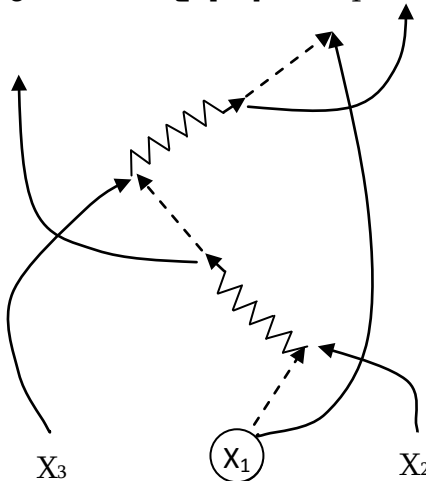
Նկ. 23

23. Պարապողները զույգերով շարվում են հրապարակի կենտրոնում՝ 1մետր տարածությամբ, դեմքով իրար: Փոխանցելով գնդակը իրար և միաժամանակ մեջքով առաջ գալով, նրանք հասնելով եզրային գծերը, կատարում են 20 փոխանցում իրար միջև: Միսլ փոխանցման դեպքում խաղացողները պարտավոր են նորից սկսել վարժությունը: Նույն վարժությունը կարելի է կատարել՝ եզրերից մոտենալով:
24. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ.24-ում:  $X_1$ -ը վարելով շարժվում է առաջ և փոխանցում գնդակը  $X_2$  կամ  $X_3$ -ին: Գնդակը ստացած խաղացողը փոխանցում է գնդակը սյունակի հաջորդ կանգնածին և այլն: Խաղացողները վարելուց հետո փոխանցում են գնդակը մեջքի հետևից՝ աստճանաբար ձախ և աջ ձեռքով:  $X_2$  և  $X_3$  խաղացողների տեղափոխությունը կատարվում է մարզի հրահանգով:



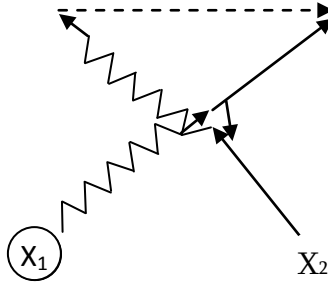
Նկ. 24

25. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 25-ում:  $X_1$ -ը փոխանցում է գնդակը  $X_2$ -ին, որը շարժվում է դեպի կենտրոն: Փոխանցումից հետո  $X_1$ -ը շարժվում է խաղահրապարակի եզրով:  $X_2$ -ը ստանալով գնդակը՝ սկզբից վարում է, իսկ հետո փոխանցում է առաջ վազած  $X_3$ -ին:  $X_3$ -ը վարումից հետո փոխանցում է առաջ վազած  $X_1$ -ին և այլն:



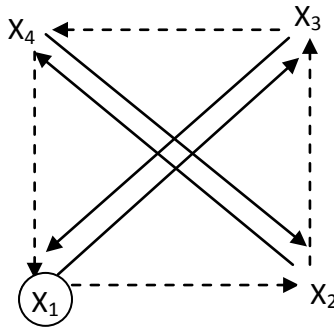
Նկ. 25

26. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 26-ում:  $X_1$ -ը վարում է գնդակը մինչև կենտրոն: Այդ ժամանակ սկսում է շարժումը դեպի  $X_1$ -ը,  $X_2$ -ը: Հանդիպելով  $X_2$ -ին՝  $X_1$ -ը փոխանցում է նրան գնդակը:  $X_2$ -ը շարժվում է առաջ՝ վարելով մինչև եզրային գիծը և այնուհետև փոխանցում առաջ վազող  $X_1$ -ին:



Նկ. 26

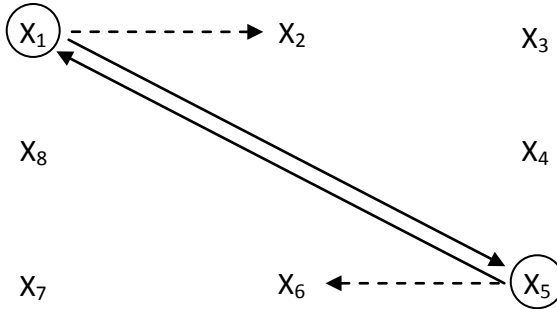
27. Խաղացողները տեղափոխվում են քառակուսիում (նկ. 27): Գնդակները  $X_1$ -ը և  $X_3$ -ը մոտ են, որոնք փոխանցելով գնդակները  $X_2$ -ին և  $X_4$ -ին՝ փոխում են տեղերը  $X_2$  և  $X_4$ -ը՝ ստանալով գնդակները փոխանցում են նրանք  $X_1$  և  $X_3$ , իսկ իրենք նույնպես տեղափոխվում են իրար մեջ և այլն:



Նկ. 27

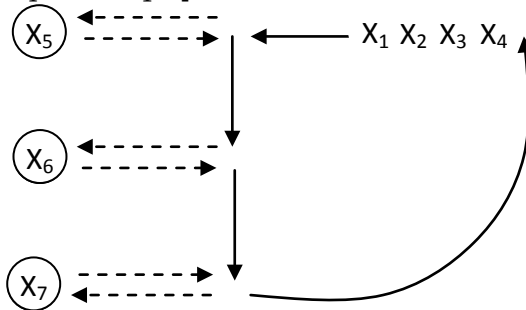
28. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 28-ում: Գնդակները  $X_1$ -ի և  $X_5$ -ի մոտ են: Նրանք փոխան-

ցում են գնդակները ձախ, իսկ իրենք փոխում են տեղերը: Նույնը կատարում են  $X_2$  և  $X_6$  և այլն:



Նկ. 28

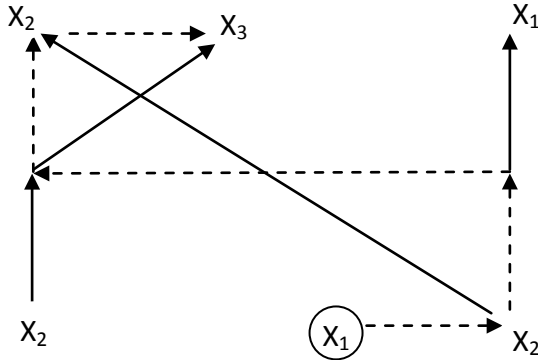
29. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 29-ում: Գնդակները գտնվում են  $X_5$ ,  $X_6$ ,  $X_7$ -ի մոտ:  $X_1$ -ը վազելով առաջ ստանում է գնդակը և անմիջապես հետ է փոխանցում, վարում է դեպի  $X_6$ -ը, ստանում և հետ է վերադարձնում, նույնը կատարում է  $X_7$ -ի հետ: Վերջացնելով վարժությունը  $X_1$ -ը կանգնում է սյունակի վերջը:  $X_5$ ,  $X_6$ ,  $X_7$ -ը տեղերը փոխում են մարզչի հրահանգով:



Նկ. 29

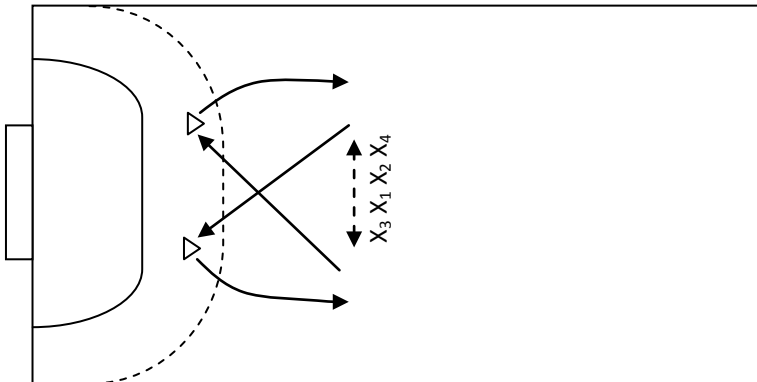
30. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 30-ում:  $X_1$ -ը գնդակը փոխանցում է  $X_2$ -ին և արագ վազում է հրապարակի եզրով և ստանում գնդակը  $X_2$ -ից և

փոխանցում առաջ վազող  $X_3$ -ին:  $X_2$ -ը  $X_1$ -ին փոխանցելուց հետո վազում է հակառակ անկյունը, ստանում գնդակը  $X_3$ -ից, իսկ հետո փոխանցում կենտրոնում տեղադրված  $X_3$ -ին և այլն:



Նկ. 30

31. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 31-ում:  $X_1$ -ը փոխանցում է  $X_2$ -ին, իսկ ինքը վազում է սյունագծով մինչև դրված առարկան, շրջանցում և գալիս կանգնում  $X_4$ -ի հետևը: Նույնը կատարում է նաև  $X_2$ -ը:

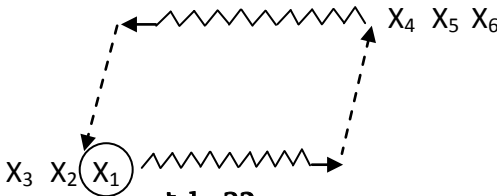


Նկ 31

32. Խաղացողները բաժանվում են զույգերի և կանգնում իրարից 10 մետրից ոչ պակաս տարածությամբ: Խաղացողները կատարում են 50 փոխանցում, ամեն 10-ից հետո փոխանցման տեղը փոխում են:

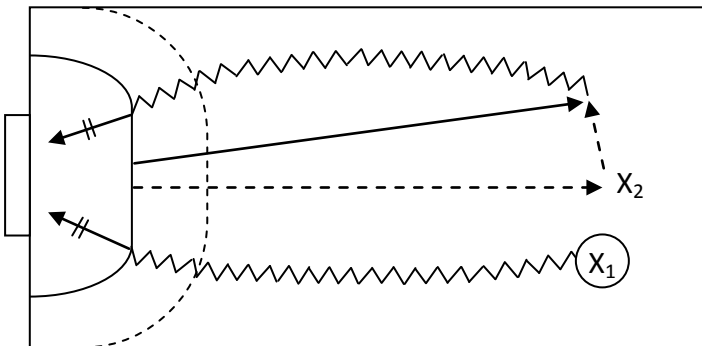
**ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԳՆԴԱԿԻ ՎԱՐՄԱՆ ՀԱՄԱՐ**

1. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 32-ում:  $X_1$ -ը վարում է գնդակը, փոխանցում է  $X_4$ -ին, իսկ ինքը կանգնում է  $X_6$ -ի հետևը:  $X_4$ -ը վարում է գնդակը, փոխանցում է  $X_2$ -ին և կանգնում է  $X_3$ -ի հետևը և այլն:



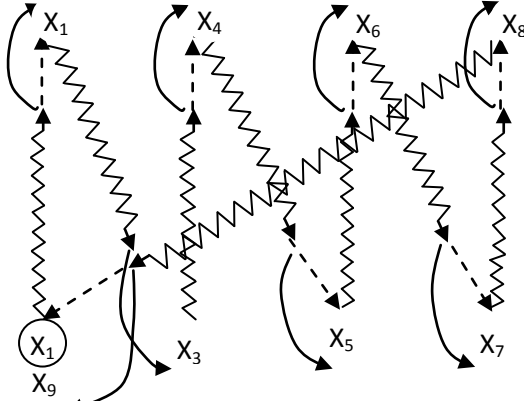
**Նկ. 32**

2. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 33-ում:  $X_1$ -ը վարում է գնդակը մեծ արագությամբ, նետում է դարպասին, ապա վերցնում գնդակը և փոխանցում է  $X_2$ -ին, իսկ ինքը վազում է միջին գիծը: Ստանալով գնդակը  $X_2$ -ը կրկնում է:



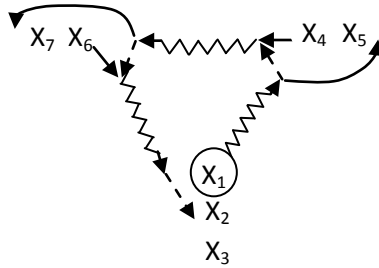
**Նկ. 33**

3. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 34-ում:  $X_1$ -ը վարում է գնդակը մեծ արագությամբ փոխանցում  $X_2$ -ին, իսկ ինքը կանգնում նրա տեղը:  $X_2$ -ը վարում է գնդակը, փոխանցում  $X_3$ -ին, կանգնում նրա տեղը և այդպես հաջորդաբար բոլոր խաղացողները կատարում են նույն վարժությունը:



Նկ. 34

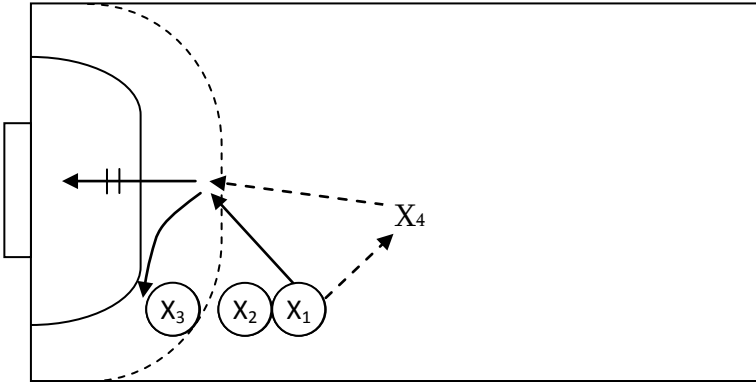
4. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 35-ում:  $X_1$ -ը վարումից հետո փոխանցում է գնդակն առաջ դուրս եկած  $X_4$ -ին, դուրս եկած  $X_6$ -ին և այլն: Գնդակի փոխանցումից հետո խաղացողները գնում և կանգնում են այն սյունակի հետևը, որտեղ փոխանցել են գնդակը:



Նկ. 35

## ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԳՆԴԱԿԸ ԴԱՐՊԱՍԻՆ ՆԵՏԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

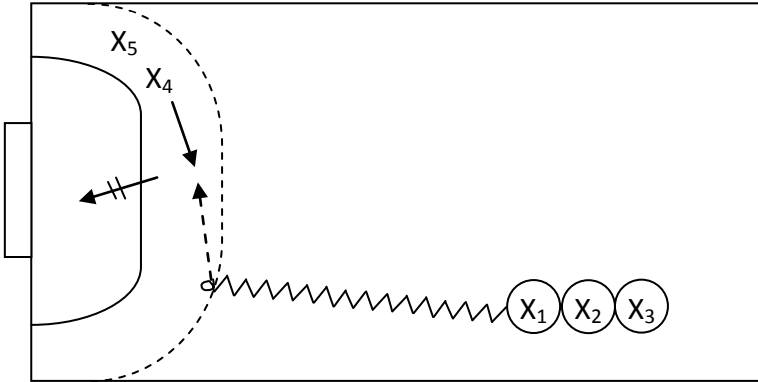
1. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 36-ում:  $X_1$ ,  $X_2$ ,  $X_3$ -ը գնդակներով են, իսկ  $X_4$ -ը վազում է 6 մետրանոց գիծը, ստանում է գնդակը և դարձում կատարում է նետում: Որից հետո վերցնելով գնդակը՝  $X_1$ -ը կանգնում այունակի վերջը:  $X_4$ -ի փոխանցումը կատարվում է մարզչի հրահանգով:



Նկ. 36

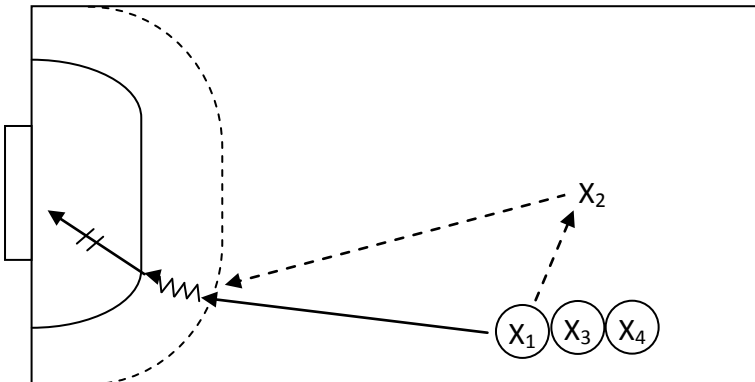
2. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 37-ում: Գնդակը  $X_1$ -ի մոտ է, որը վարելով շարժվում է եզրային գծի մոտից մինչև 9 մետրանոց գիծը՝ կատարում է դարձում հետ և նետման նմանակում կատարելուց հետո փոխանցում  $X_4$ -ին, որը կատարում է նետում դարպասին: Տեղերի փոփոխումը կատարվում է ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ:





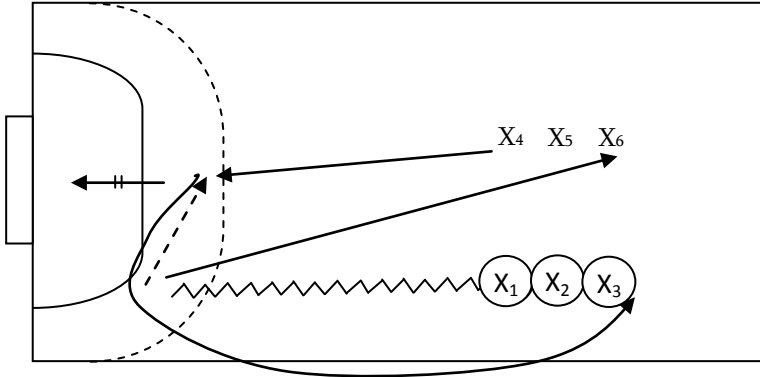
Նկ 37

3. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 38-ում:  $X_1$ -ը փոխանցում է զնդակը  $X_2$ -ին և վազում առաջ մինչև հրապարակի անկյունը, ստանում զնդակը  $X_2$ -ից, վարելուց հետո կատարում նետում դարպասին: Հետո նա վերցնում է զնդակը և վարելով կանգնում սյունակի հետևը: Նույնը կարելի է կատարել առանց վարելու:



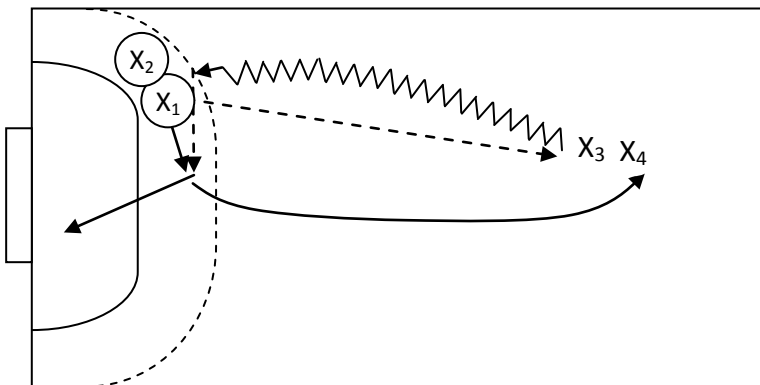
Նկ. 38

4. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 39-ում:  $X_1$ -ը վարում է գնդակը մինչև հրապարակի անկյունը և առանց կանգնելու փոխանցում է առաջ՝ դուրս եկած  $X_4$ -ին, որը կատարում է նետում դարպասին:  $X_1$ -ը կանգնում է  $X_6$ -ի,  $X_4$ -ը՝  $X_3$ -ի հետևը:



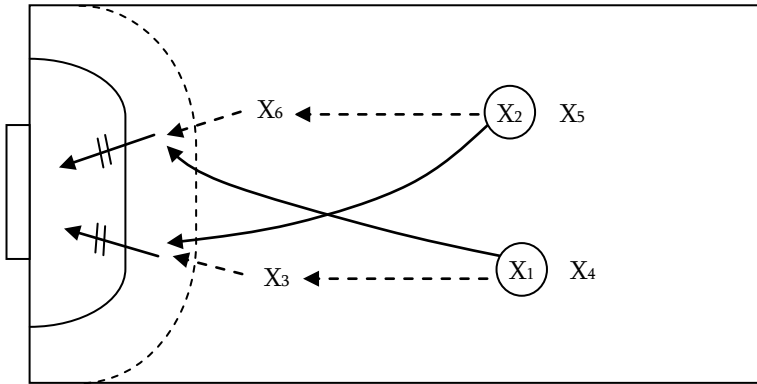
Նկ. 39

5. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 40-ում:  $X_1$ -ը փոխանցում է գնդակը  $X_3$ -ին, որը վարելուց հետո փոխանցում է կենտրոն՝ դուրս եկած  $X_1$ -ին: Վերջինս ստանալով գնդակը՝ կատարում է նետում թռիչքով:  $X_3$ -ը կանգնում է  $X_2$ -ի հետևը,  $X_1$ -ը՝  $X_4$ -ի:



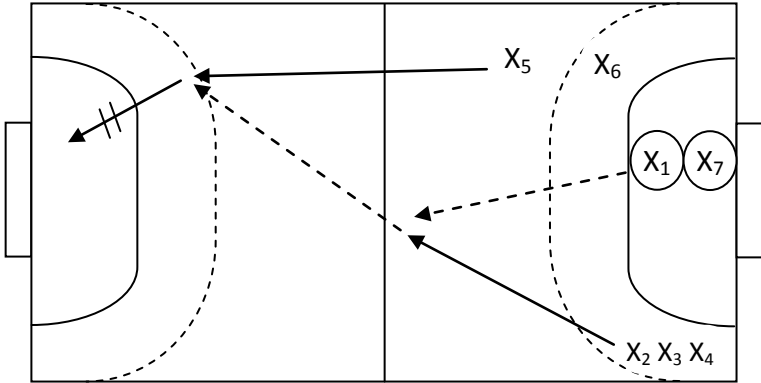
Նկ. 40

6. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 41-ում: Գնդակները  $X_1$  և  $X_2$ -ի մոտ են, որոնք փոխանցում են  $X_3$ -ին և  $X_6$ -ին, և որոնք վազում են առաջ այնպես, որպեսզի ճանապարհները խաչվեն:  $X_1$  և  $X_2$ -ը ստանալով գնդակները  $X_3$  և  $X_6$ -ից՝ համապատասխանաբար կատարում են նետում թռիչքով, իսկ հետո վերցնելով գնդակը՝ փոխանցում են իրենց սյունակներին, իսկ իրենք կանգնում հակառակ սյունակները:



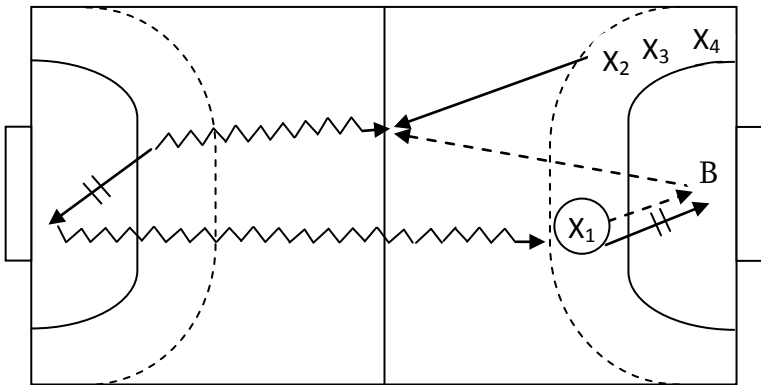
Նկ. 41

7. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 42-ում:  $X_1$ -ը փոխանցում է գնդակն առաջ դուրս եկած  $X_2$ -ին, իսկ  $X_2$ -ը՝  $X_5$ -ին:  $X_5$ -ը կատարում է նետում դարպասին, որից հետո վերցնում է գնդակը և վարում է՝ շարժվելով եզրային գծով կանգնում է  $X_7$ -ի հետևը,  $X_1$ -ը՝  $X_4$ -ի և  $X_2$ -ը՝  $X_6$ -ի հետևը:



Նկ. 42

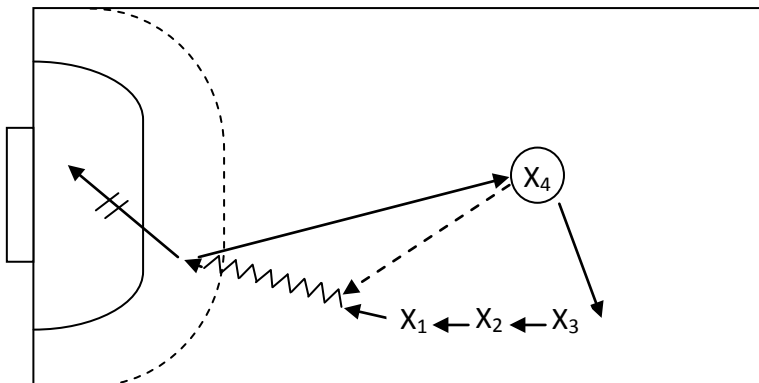
8. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 43-ում:  $X_1$ -ը փոխանցում է գնդակը դարպասին: Վերջինս փոխանցում է դուրս եկած  $X_2$ -ին:  $X_2$ -ը վարում է գնդակը և նետում դարպասին, հետո վերցնում է այն՝ վարելով շարժվում է  $X_4$ -ի հետևը:



Նկ. 43

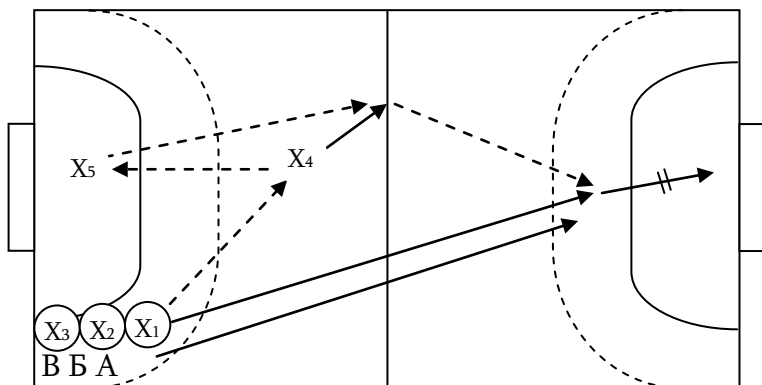
9. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 44-ում: Գնդակը  $X_4$ -ի մոտ է, որը փոխանցում է առաջ դուրս եկած  $X_1$ -ին,  $X_1$ -ը ստանալով գնդակը՝ վարելով հարձակ-

վում դարպասին: Հետո վերցնում է և վարելով կանգնում  $X_4$ -ի տեղը:  $X_4$ -ը կանգնում է  $X_3$ -ի տեղը,  $X_3$ -ը՝  $X_2$ -ի,  $X_2$ -ը՝  $X_1$ -ի տեղը:



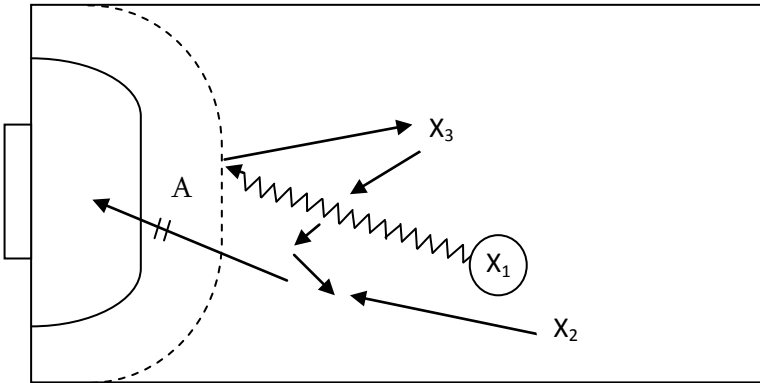
Նկ. 44

10. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 45-ում:  $X_1$ -ը փոխանցում է գնդակը  $X_4$ -ին, որը նետում դարպասապահի ձեռքերին: Բռնելով գնդակը՝ նա տալիս է առաջ դուրս եկած  $X_4$ -ին, իսկ վերջինիս ժամանակ իր հետ վազող  $X_1$ -ին, որին պաշտպանում է պաշտպան  $A$ -ն: Բռնելով գնդակը՝  $X_1$ -ը հարձակվում է դարպասին:



Նկ. 45

11. Դասավորությունը ցուցադրված է նկ. 46-ում: Հարձակվողներ  $X_1$ -ը և  $X_2$ -ը գտնվում են ձախ կիսամիջինի, իսկ  $X_3$ -ը՝ աջ կիսամիջինի դիրքում: Պաշտպան  $A$ -ն կանգնած է կենտրոնում:  $X_1$ -ը վարելով շարժվում է կենտրոն և փոխանցում խաչաձև դուրս եկած  $X_3$ -ին, իսկ ինքը վազող  $X_2$ -ին, որը կատարում է նետում դարպասին: Պաշտպանը խանգարում է նետումը: Տեղերի փոփոխումը ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ:



Նկ. 46

## ՎԵՐՋԱԲԱՆԻ ՓՈԽԱՐԵՆ

Դարպասապահի մրցակցային գործունեությունը բաղկացած է դարպասապահի հրապարակում տեխնիկատակտիկական գործողություններից, նա պաշտպանում է՝ կասեցնելով գնդակը և հարձակում է ձեռնարկում՝ փոխանցելով գնդակը խաղահրապարակային խաղացողներին: Հանդբոլում յուրաքանչյուր հարձակում սկսվում է դարպասապահից և նրանից էլ կախված է յուրաքանչյուր հարձակման արագությունը և արդյունավետությունը: Ժամանակակից հանդբոլում անկախ դարպասը բաց թողած գնդակից դարպասապահը առավելագույն արագությամբ գնդակը հասցնում է խաղահրապարակի կենտրոն՝ արագ հարձակում կազմակերպելու համար: Դարպասապահի խաղն արագընթաց եզակի շարժումներ են, որոնք պահանջում են արագաշարժություն և ուժի դրսևորում: Մի խաղի ընթացքում փորձառու դարպասապահը կատարում է 60-80 պաշտպանական հնարք, որոնք կրկնվում են 15-40 վայրկյանը մեկ: Աշխարհի լավագույն դարպասապահները միանշանակ այն կարծիքին են, որ ժամանակակից հանդբոլում 475 գրամանոց ներտված գնդակն արդեն այսօր՝ 130-140 կմ/ժամ արագությամբ՝ մոտ տարածությունից հաճախ հնարավոր չէ տեսնել: Յուրաքանչյուր բարձրակարգ թիմում գնդակի հետմղումը դարպասապահի կողմից միշտ բարձրացնում է նրա վարկանիշը՝ վստահություն ներշնչելով նրա հանդեպ խաղի ամենապատասխանատու պահին և բարձրացնում թիմի խաղացողների մարտական ոգին:

Դարպասապահների գործունեության մոդելային ցուցանիշներն ուսումնասիրվել են շատ հետազոտողների կողմից, որովհետև դրանք ելակետային են դարպասապահների հետ մղումների կազմակերպման համար: Գնդակների հետմղման արդյունավետության վրա ազդում են՝

- դարպասապահի մարդաչափական տվյալները,
- ֆիզիկական, տեխնիկատակտիկական պատրաստությունը,
- տարիքը, փորձը,
- դարպասապահի անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունները՝ ռեակցիայի արագությունը, արագաշարժությունը, ճկունության դրսևորումը,
- տեսական և փորձնական գիտելիքները,
- պաշտպանական և խաբուսիկ մարտավարությունը:

Դարպասի պաշտպանության բարդությունն ու դժվարությունը նրանում է, որ նետումները կատարվում են մեծ ուժով ու ճկունությամբ, բավական մոտ տարածությունից, ինչպես նաև տարբեր խաղային տեղերից: Այդ իսկ պատճառով դարպասապահը պետք է օժտված լինի գերազանց ռեակցիայով և հանդես բերի համարձակություն և վճռականություն:

Լավ, ուժեղ, բոլոր հնարքներին տիրապետող դարպասապահ պատրաստելու համար հարկավոր է շատ և երկար աշխատել՝ տեխնիկապես, տակտիկապես, որի համար կան հատուկ մշակված մեթոդներ, միջոցներ, թեստեր, վարժություններ, կոմբինացիաներ, որոնցով



պետք է զինված լինի ժամանակակից մարզիչը, որպեսզի կարողանա հաղորդել և ուսուցանել իր սաներին:

Դարպասապահի խաղը, նրա համարձակությունը, պատրաստության աստիճանը, ամեն ինչ թիմի հաղթանակի համար ներդնելու ունակությունը բարձրացնում է թիմի տրամադրությունը և տրամադրում ամբողջ կուլեկտիվին լավ խաղի:

Դարպասապահի խաղի հաջողությունը մեծամասամբ կախված է նրանից, թե ինչպիսի հարմար միջոց կընտրի նա գնդակը կասեցնելու համար: Դարպասապահի որակը գնահատվում է նրա տեխնիկական պատրաստությամբ, արագ ռեակցիայով և համարձակությամբ: Դարպասապահի տեխնիկական պատրաստությունն առաջին հերթին բնորոշվում է կատարման ճշտությամբ, շարժումների հաշվետվությամբ և գործողությունների գործնական կատարմամբ: Յուրաքանչյուր հնարք կամ հնարքների մի ամբողջ շարան պետք է ուղղված լինեն մեկ նպատակի՝ խաղի ընթացքում հասնել շարժման նպատակասլացության և խելամիտ գործողությանը, յուրաքանչյուր խաղաիրավիճակի համար՝ օգտագործելով ամենանպատակահարմար գործողություններն ու հնարքները:

Դարպասապահի հիմնական պահանջներից է նրա մուտքը խաղի մեջ, նրա կարողությունը գնահատել իրավիճակը խաղահրապարակում, առանձնացնել մրցակցի հնարքի գործողությունները և ելնելով դրանից՝ ընտրել հնարավորին չափ հարմար, ճիշտ դիրք և տեխնիկա դարպասը պաշտպանելու համար:

Խաղի ընթացքում դարպասապահի դիրքը մշտապես փոփոխվում է կատարած մրցակցի և սեփական խաղացողների խաղային գործողությունների արագընթաց փոփոխումներից: Նրա մոտ ևս կտրուկ անհրաժեշտություն է առաջանում գրավել առավել ճշգրիտ դիրք՝ դարպասն ակտիվորեն պաշտպանելու համար: Ընդ որում, դարպասապահը տեղաշարժվում է կից քայլերով, սովորական քայլով, ցատկով, վազքով, կատարում է արտանկներ, ցատկեր, նետումներ և կարող է ընկնել գնդակը բռնելիս: Իր տեղաշարժերի ավելի քան 70%-ը դարպասապահը սովորաբար կատարում է կից քայլերով: Այս գործողությունները կատարվում են դարպասաձողից դարպասաձող, ոչ թե դարպասային ձևով, այլ այդ գծից 25-30սմ առաջ՝ աղեղով: Կից քայլերով տեղաշարժը դարպասապահը կատարում է թաթերի վրա: Առաջ նետվելը և վերադարձնելման դիրք նա կատարում է սովորական քայլերով: Բացի այս, դարպասապահին անհրաժեշտ է զարգացած, հստակ տակտիկական մտածողություն:

Թևակոխելով իմ կենսագրության վեցերորդ տասնամյակը, մեծ ոգևորություն ապրելով և աշխատելով հանդբոլ մասնագիտությամբ՝ ցանկացել եմ իմ նախաձեռնությամբ՝ մայրենի լեզվով հրատարակված մասնագիտական գրականությանն ավելացնել՝ այսօր մասնագետներին շատ հետաքրքրող և անհրաժեշտ, մրցումների ժամանակ կարևորագույն դերակատար՝ դարպասապահի պատրաստման առանձնահատկություններին:

Կարծես թե երկարատև մասնագիտական փորձը ցանկանում ենք արտահայտել և լուծել հարազատ մասնագիտությունից, ուսումնական գրականություն հրատարակելու միջոցով, որը մայրենի լեզվով այսօր հասանելի կլինի ինչպես հայրենիքում, այնպես էլ սփյուռքում՝ այս մարզաձևով զբաղվող և հետաքրքրվող մասնագետների համար:

Հնարավորինս օգտվելով անհրաժեշտ նյութերից, անձնական փորձից՝ հանձն ենք առել մի չափազանց կարևոր, դժվարին, բայց շնորհակալ ու պատվաբեր գործի, որն արտահայտվել է ուսումնական ձեռնարկում հագեցված ձևապատկերներով և նկարներով:

Կանխավ հայցելով ընդդիմախոսների ներդրամությանը ներկայացվող համեստ աշխատանքի վերաբերյալ՝ առողջ դիտողությունը կընդունենք մեծահոգաբար: Բոլոր առաջարկությունները հաշվի կառնվեն և ավելի լավ կներկայացվեն հետագա հրատարակությունների ժամանակ:

## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Латышкевич Л.А., Исследование путей повышение эффективности подготовки вратаря в игре гандбол, Автореф. канд. дис., Киев, 1975.
2. Ратанидзе А.Л., Марищук В.Л., Игра гандбольного вратаря, М. ФИС, 1981.
3. Ратанидзе А.Л., Вопросы технической и тактической подготовки вратаря в гандболе и методика его обучения, Автореф. канд. дис., Л., 1975.
4. Стасюлевич Г.И., Изменение показателей эффективности игровой деятельности гандболистах высокой квалификации в зависимости от использование различных программ тренированных воздействия, Автореф. канд. дис., Киев 1983.
5. Игнатьева В.Я., Двигательная деятельность гандболистах в соревнованиях (Теория и практика физической культуры), М., 1982.
6. Игнатьева В.Я., Исследование соревновательных нагрузок гандболистов высших разрядов, 1980.
7. Бриль М.С., Отбор в спортивных играх, М., ФИС, 1980.
8. Горбунов Г.Д., Психопедагогика спорта, М., ФИС, 1986.
9. Մելքոնյան Հ.Հ., Հանդիսը, դասագիրք, Երևան, 2004:

10. Մելքոնյան Հ.Հ., Հանդիմանը դպրոցում, ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2003:
11. Տիգրանյան Ա.Ա., Ռուս-հայերեն բառարան, հանդիման, Երևան, 1995:
12. Պեպանյան Ս.Գ., Ձեռքի գնդակի դարպասապահի խաղը, Երևան, Լույս 1976:
13. Մելքոնյան Հ.Հ., Հանդիմանը բուհում, Երևան, 2003:
14. Ղազարյան Ֆ.Գ., Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, Երևան, Լույս 1981:

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

|  |     |
|--|-----|
| 1. Առաջաբան.....   | 4   |
| 2. Դարպասապահի դերը .....  | 11  |
| 3. Դարպասապահի խաղը .....  | 26  |
| 4. Դարպասապահի պատրաստման առանձնահատկությունները.....                                  | 32  |
| 5. Դարպասապահի խաղի տեխնիկան.....  | 39  |
| 6. Դարպասապահի տեխնիկայի կատարելագործումը.....   | 51  |
| 7. Դարպասապահի մարզումը և ուսուցման մեթոդիկան.....                                     | 66  |
| 8. Դարպասապահի տակտիկական մտահղացումները .....   | 74  |
| 9. Դարպասապահի պատրաստման վարժությունների թվարկում .....                               | 99  |
| 10. Դարպասապահի խաղի առանձնահատկությունները 7 մետրանոց տուգանային նետման ժամանակ ..... | 108 |
| 11. Օրինակելի վարժություններ դարպասապահի և խաղահրապարակի խաղացողների համար .....       | 121 |
| 12. Վերջաբանի փոխարեն .....  | 151 |
| 13. Գրականություն .....  | 156 |

ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ՄԵԼՔՈՆՅԱՆ

ԴԱՐՊԱՍԱՊԱՀԻ ԽԱՂԸ ՀԱՆԴԲՈԼՈՒՄ  
(Ուսումնական ձեռնարկ)

Խմբագիր՝ Ա.Մելքոնյան

Տեխ. խմբագիր՝

Համակարգչային ձևավորումը՝ Գ.Թամրազյանի

Ստորագրված է տպագրության թ.

Չափը՝ 60x84: Տպագրությունը՝ օֆսեթ

10 տպագրական մամուլ: Տպաքանակը՝

---

Տպագրված է

տպարանում

