



ШИНЭЭР ХИЧЭЭЛЛЭГЧДИЙН ГАРЫН АВЛАГА

РАГБИ

Аюулгүй

тоглох нь чухал

Рагби нь контактай спортын төрөл юм. Энэ спортыг зөв, өөрт сонирхолтой тоглоё гэвэл биеийн болон сэтгэлзүйн бэлэн байдалтай байхаас гадна хэрхэн тоглох вэ гэдгээ суралцах нь чухал юм.



www.worldrugby.org/rugbyready

Энэхүү гарын авлага нь тамирчид, дасгалжуулагч, шүүгч нарт рагбигийн талаар анхан шатны гол ойлголтууд, хэрхэн яаж бэртэл гэмтлээс сэргийлэхэд илүү чиглэсэн болно.

Та дээрх веб хуудас руу орж бусад материал, видео болон цахим шалгалтаар өөрийнхөө мэдлэгийг шалгах боломжтой бөгөөд шалгалтанд нь тэнцвэл сертификат мөн авах боломжтой. Цахим хэлбэр дээрх материалууд Англи хэл дээр гэдгийг анхаарна уу.

АНХААРУУЛГА

Энэхүү гарын авлага дээрх зөвлөгөөнүүд нь Дэлхийн Рагбигийн Холбооны судалгаа дүгнэлтүүдээс гаргасан рагбигийн бэртэл гэмтлээс урьдчилан сэргийлэх ерөнхий зааварчилгаа гэдгийг анхаарна уу.

Рагбигийн түүх болон соёл



Рагбигийн гарал үүсэл нь анх 1823 онд Английн Рагби хотод Уиллиам Вэбб Эллис гэх хүү хөл бөмбөгийн тоглолтын дунд бөмбөгөө гараар барин эсрэг багийн онооны шугам руу гүйснээр эхэлсэн домогтой.

Өнөө үед рагби нь дэлхийн хамгийн хурдацтай хөгжиж буй спортуудын нэг болоод зогсохгүй сая сая үзэгчид, сонирхогчид, тамирчдыг байлдан дагуулж байна.

Рагби спортын нэгэн онцлог нь бол түүний дотор орших соёл байдаг бөгөөд энэ нь он жил өнгөрсөн ч спорттойгоо хадгалагдсаар ирсэн гол чанар нь билээ. Энэ спорт нь зөвхөн дүрмийн дагуу тоглогдохоос гадна тамирчдын дундах ёс зүйн соёлоор ч мөн тоглогддог.

Дүрэм журмаа сахин хүндэтгэж, өрсөлдөгч хоорондоо харилцан хүндлэлтэй, шударга өрсөлдөх нь рагбигийн хамгийн гол чанар юм.

Дэлхийн Рагбигийн үндсэн зарчмууд ба тоглолтын дүрэм

2009 онд гишүүн холбоод хуралдаж, Шударга байдал, Хүсэл тэмүүлэл, Эв нэгдэл, Сахилга бат, Хүндлэл нь Рагбиг тодорхойлогч шинж чанар гэж тодорхойлсон. Эдгээр 5 зарчмыг Дэлхийн Рагбигийн үндсэн үнэт зүйл гэж нэрлэдэг бөгөөд тоглолтын дүрэмд тусгагдсан байдаг. Үндсэн 5 зарчим нь тоглолтын талбайд ч, тоглолтоос гадуур ч энэхүү чанараа хадгалан үлдэхэд зорилго болгодог.



Үндсэн зарчим нь рагбид оролцогчдод тоглолтын онцлог шинж чанар, бүх төрлийн биеийн онцлогтой хүмүүс тоглодог спорт гэдгээрээ онцлог болохыг шууд ойлгох боломжийг олгодог.

Дэлхийн Рагбигийн Тоглолтын Дүрмийг worldrugby.org/laws цахим хаягаас олон орны хэл дээр татаж авах боломжтой.

Рагби спорт

Рагби спортын гол зорилго нь бөмбөгийг эсрэг багийн онооны талбайд авч очин бөмбөгийг газар тавьж оноо авах юм.

Энгийн боловч... ээдрээтэй

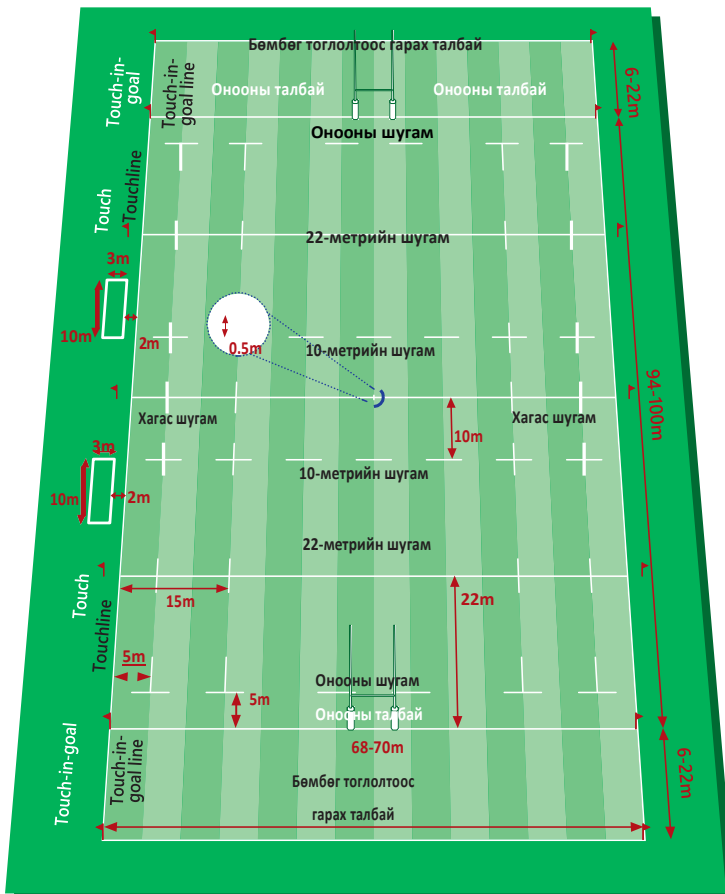


Дээрх тайлбар энгийн сонсогдож болох ч энэхүү спортын нэг онцлог нь бөмбөгийг урагш авч явахын тулд бөмбөгийг хойшоо дамжуулдаг оршино.

Энэхүү гол зорилгын эсрэг мэт үйлдэл нь нэг тамирчин ганцаар хийх боломжийг багасгаснаар баг хоорондын хамтын ажиллагаа, ойлголцол, дүрэм журмыг сахих ёс суртахууныг ихээр шаарддаг.

Рагби спорт нь өөрийн гэсэн онцлогууд байгаа хэдий ч бусад спортын адил орон зайг ашиглах ёстой юм. Рагбид хожсон баг нь орон зайг сайн ашиглаж, бөмбөгөө эсрэг багт алдахгүйгээр хамгаалан багаар ажиллан оноо авсан баг байдаг.

Рагбигийн талбай



Оноо авалтууд

Үндсэн оноо - 5 оноо

Эсрэг багийн онооны шугамыг давуулан онооны талбай дотор бөмбөгийг гараар тавьбал үндсэн оноо авна.



Оноо авсан

Дүрмийн алдаа гарган авахаар байсан оноог зогсоосон тохиолдолд торгуулийн үндсэн оноо өгнө.



Нэмэлт өшиглөлт – 2 оноо

Үндсэн оноо авсан баг нь босоо 2 шонгийн дундуур, хөндлөвчийг давуулан өшиглөн нэмэлт 2 оноо авах боломжтой байдаг.

Торгуулийн өшиглөлт- 3 оноо

Өрсөлдөгч баг дүрмийн алдаа гарган шүүгч торгуулийн өшиглөлтийг алдаа гаргасан багт оногдуулбал торгууль хожсон баг бөмбөгийг шон руу мөн адил өшиглөж 3 оноо авч болно.

Газар ойлгож өшиглөх - 3 оноо

Тоглолтын дунд бөмбөгийг газар ойлгож өшиглөлт хийж эсрэг багийн шон руу хөндлөвч давуулан оруулбал 3 оноо авна.



Өшиглөлт

Хэрэв бөмбөгтэй тамирчин өөрөө довтлох эсвэл бөмбөгөө багийн тамирчин руу дамжуулах боломжгүй бол энэ тамирчин өшиглөлтийг хийх сонголттой юм. Бөмбөгийг урагш өшиглөх боломжтой боловч өшиглөх үед өшиглөгчийн урд байгаа багийн тамирчид а) өөрийн багийн тамирчныг отон тоглолтоос гаргасан б) өөрийн багийн тамирчид ухарсан нөхцөлд тоглох боломжтой.



Өшиглөсөн бөмбөгөө эргүүлэн хожих нь ямагт хэцүү байдаг. Өшиглөх стратегиудад дараах зүйлс орно. Үүнд:

- Зай руу өшиглөж багийнхандаа бөмбөгний араас хөөх хугацаа хожих
- Талбайн нэг захаас нөгөө зах руу өшиглөж өөрийн төвийн болон жигүүрийн тамирчдадаа дахин бөмбөгөө хожих боломжийг гаргах
- Бөмбөгийг талбайн хажуу руу өшиглөж гаргах. Өрсөлдөгч баг Лайн-Аут буюу коридорт бөмбөгөө оруулах ба бөмбөгийг өшиглөж гаргасан баг нь илүү талбай хожиж, өөрсдийн хувьд илүү давуу газраас бөмбөгөнд өрсөлдөх боломжтой.

Нээлттэй тоглолт

“Нээлттэй тоглолт” гэдэг нь тоглолтын дунд бөмбөгийг багийн тамирчид хоорондоо дамжуулах, өшиглөх, мөн багууд бөмбөгийг хожихоор хоорондоо өрсөлдөж байгаа үйлдлүүдийг хэлнэ. Нээлттэй тоглолтонд довтлогч баг өөрийн багийн тамирчныг зай руу гүйлгэн эсрэг багийн онооны талбайд бөмбөгийг аваачиж тавин оноо авах оролдлого хийж буй хөдөлгөөн багтана.

Тоглолт эхлүүлэх

Тоглолтын хагасууд талбайн төв шугамаас ойлгох өшиглөлтөөр эхэлнэ. Бөмбөг хүлээж авах баг нь төв шугамаас 10 метрийн зайд өөрийн талбайд байх ёстой бөгөөд довтлогч багийн өшиглөсөн бөмбөг мөн газар хүрэхгүйгээр 10 метрийн шугамыг давах ёстой.



Гарын үр чадвар



Дамжуулалт

Бөмбөгтэй тамирчин нь өөрийн багийн илүү зайтай байгаа тамирчин руу бөмбөгөө дамжуулж болох ба бөмбөг нь эсрэг багийн зүг рүү буюу урагшаа дамжуулж болохгүй. Бөмбөг нь зөвхөн чанх хажуу эсвэл өөрийн талбайн зүг рүү буюу хойшоо дамжуулж болно.

Бөмбөгийг урагш авч яван дамжуулснаар талбай хожих боломжтой.

Хэрэв бөмбөгийг урагш дамжуулсан бол шүүгч тоглолтыг зогсоон Скрам хийхээр зааж бөмбөггүй байсан багт бөмбөгийг шилжүүлнэ. (8-р хуудсыг үзнэ үү) Энэ нь урагш дамжуулсан дамжуулалтыг хориглож, торгож байгаа үйлдэл юм.

Бөмбөгийг урагш алдах

Хэрэв тамирчин нь бөмбөгийг гартаа бүрэн эзэмшиж чадахгүй, гараар, алгаараа урагшаа алдан бөмбөг урагшаа өнхөрвөл энэ нь урагш алдсан алдаа болдог.

Энэ нь мөн адил шүүгч скрам хийлгэн тоглолтыг дахин эхлүүлэхдээ бөмбөг алдаагүй багт бөмбөг шилжих юм.



Мөргөлт, рак болон моол

Рагби нь зөвхөн зай руу довтолж, хамгаалалтаас зугтахас гадна мөн контакт авдаг спорт юм. Дийлэнх үед довтолох зайгаа контактанд орсоноор гаргадаг. Тоглолтын дунд хамгийн нийтлэг контактанд ордог нөхцлүүд нь мөргөлт, рак болон мооны үед үүсдэг.

Мөргөлт

Рагбид зөвхөн бөмбөгтэй тамирчныг мөргөж болно. Мөргөлт буюу такл нь бөмбөгтэй тамирчин нэг болон түүнээс дээш хамгаалагч нарт баригдан мөргүүлж нэг эсвэл хоёр хөлөөрөө газарт унасан тохиолдолд мөргөлтөнд орсонд тооцно. Тоглолтыг үргэлжлүүлэхийн тулд газар унасан бөмбөгтэй тамирчин тэр даруй бөмбөгөө шууд тавьж бусад тоглогчдод өрсөлдөх боломж олгох ёстой ба мөргөлт хийсэн тамирчин мөргөсөн тамирчнаас барьцаа тавин холдох эсвэл хөл дээр босон тоглох ёстой.



Рак



Рак нь бөмбөг газар байх үед хоёр багийн нэг болон түүнээс дээш тамирчид бөмбөгний дээр эсвэл ойр, хөл дээр байх үед үүснэ. Рак үүсэх үед гараар бөмбөгийг авч болохгүй бөгөөд зөвхөн эсрэг багийн тамирчинг түлхэж холдуулах эсвэл хөлөөр бөмбөгийг татан ракны хамгийн арын тамирчинд гаргаж өгсөнөөр тоглох боломжтой.

Моол

Моол нь бөмбөгтэй тамирчинг нэг болон түүнээс дээш тамирчин барьж, газар унагахгүйгээр барьц аван босоо байрлалаас буюу бөмбөг газар унаагүй үед бөмбөгөнд өрсөлдөх үед үүснэ.



Бөмбөгтэй багийн бусад тамирчид нийлж барьц аван газар хожихоор эсрэг багийн онооны шугамын зүг рүү түлхэж болно. Энэ үеэр бөмбөгөө хамгаалан моолонд орсон өөрийн багийн хамгийн арын тамирчин рүү бөмбөгөө дамжуулж өг болох бөгөөд бөмбөг авсан тамирчин нь бөмбөгтэйгөө шууд гүйж довтолох эсвэл дамжуулан гаргаж болно. Бөмбөг гарсанаар моол дуусна.

Давуу тал

Давуу тал тоглуулах гол зорилго нь тоглолтыг аливаа дүрмийн алдаа гарах үед аль болох бага зогсоож тоглолтыг үргэлжлүүлэхэд оршино.

Тоглолтын дунд зарим тохиолдолд оноо гарцаагүй авах байсан багийн өрсөлдөгч баг санаатай болон санаандгүйгээр алдаа гарган оноо авах боломжийг алдагдуулдаг.

Дүрмийн дагуу алдаа гаргаагүй баг нь торгуулийн өшиглөлт, чөлөөт өшиглөлт эсвэл скрам хождог ч давуу талаар тус баг нь довтолгоогоо үргэлжлүүлэн оноо авах оролдлогоо үргэлжлүүлэх боломжтой болно.

Энэ тохиолдолд шүүгч тоглолтыг үргэлжлүүлэн хэрэв давуу талыг ашиглах боломжгүй болвол алдаа гарсан газраа ирж торгууль оногдуулна.

Отон тоглолт

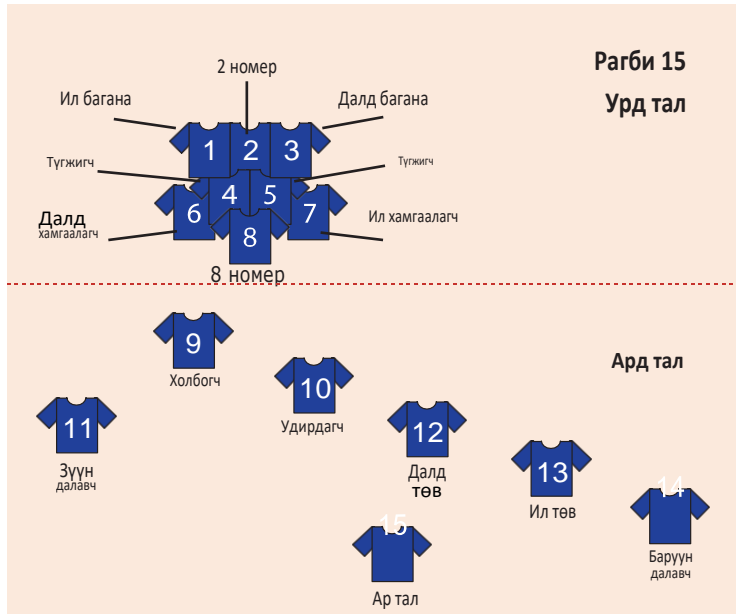
Рагбигийн отон тоглолтын дүрэм нь тамирчдад хамгаалах болон довтолох үед орон зайтай байх боломжийг гарган өгдөг.

Тоглолт дунд тамирчин нь бөмбөгтэй тамирчны үрв буюу эсрэг багийн талбайн зүгт түрүүлж гарсан бол отон тоглолтод тооцно.

Отон тоглолтонд орох нь өөрөө алдаа биш боловч отон тоглолтонд орсон тамирчныг тус багийн тамирчид отон тоглолтоос гаргаагүй эсвэл тоглолтонд шууд оролцсон тохиолдолд алдаа болдог.

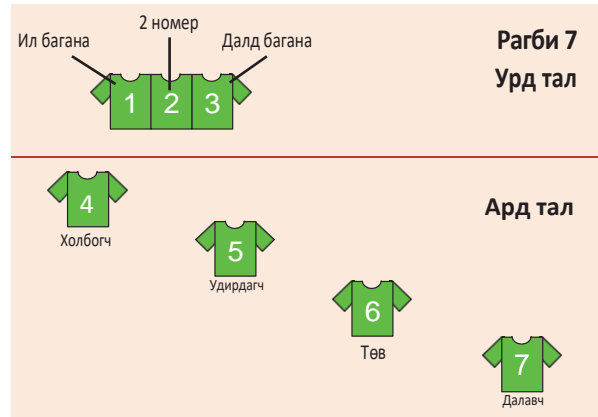
Отон тоглолтонд орсон тамирчныг алдаа гарсан газарт нь шүүгч алдаа өгч торгоно.

Байрлалууд



Рагби нь үргэлж том, жижиг бүх төрлийн биеийн харьцаатай хүмүүсийг хамруулж чаддагаараа онцлогтой спорт байсаар ирсэн билээ.

Байрлал тус бүр өөр өөрийн онцлог, үүрэг, техникүүд шаарддаг нь энэ спортыг улам сонирхолтой болгодог.



Энэхүү оноосон нэрс нь шууд орчуулсан хувилбар тул олон улсад баг зэрэг өөрөөр нэрлэгдэх нь байдаг.



Баганууд



Юу хийдэг: Тэдний гол үүрэг нь скраманд гол багана болох мөн лайн-аут буюу коридорт үсрэгчийг өргөх дэмжлэг үзүүлдэг. Мөн рак болон моолд дэмжигчийн үүрэг гүйцэтгэдэг.

Юу шаарддаг: Биеийн гол хүчээр скрамыг тогтвортой барих, гарын ур чадвартай байж довтолгоог дэмжин бөмбөгийг хамгаалах.



2 номер



Юу хийдэг: Энэ тамирчин нь скраманд бөмбөгийг хөлөөрөө татан хожих, коридорт бөмбөгийг шидэж оруулдаг онцгой үүрэгтэй.

Юу шаарддаг: Гурд эгнээний мөргөлтийг дааж чадах, тоглолтыг дэмжиж гүйх, мөн оновчтой шидэлтийн чадвартай байх.



Түгжигчид



Юу хийдэг: Түгжигч буюу үсрэгч нь коридороос болон эхлүүлэх өшиглөлтөөс бөмбөг хожих үүрэгтэй. Тэд скрамыг хойш түлхүүлэхгүй байхаар түгждэгээрээ түгжигч мөн коридорт үсэрдэгээрээ үсрэгч гэж нэрлэгддэг.

Юу шаарддаг: Тэдний гол үзүүлэлт нь өндөр нуруунд оршдог. Түгжигч нар нь багийн хамгийн өндөр, том биетэй хүмүүс байдаг ба биеийн давуу тал дээр бөмбөг хожих, довтолох ур чадварыг хослуулвал аюултай өрсөлдөгч болж чаддаг.



Хажуугийн хамгаалагчид



Юу хийдэг: Тэдний гол үүрэг нь мөргөлтийн техник болон хурдаа ашиглан аль ч контактны үед бөмбөг хожиход оршино.

Юу шаарддаг: Тэдэнд контакт болон мөргөлтөнд орох зориг чухад бол хүч, ажиллах чадвар, гарын ур чадвартай тамирчид эсрэг багт тун аюултай хамгаалагч нар болж чаддаг.



8 номер



Юу хийдэг: Энэ тамирчин нь скрамны ард байдаг тул скрамнаас бөмбөгийг аюулгүй хожих, бөмбөгөө авч довтолох, урд болон ард талын тамирчдыг холбох, хүчтэй хамгаалалт хийх үүрэгтэй.

Юу шаарддаг: Гарын ур чадвар сайн байхаас гадна зай хаана байгааг олж харах нь чухал. Богино зайд түргэн, хүчтэй довтолох, арын тамирчдад түргэн бөмбөгийг гаргах чадваруудыг хослуулах шаардлагатай байдаг.

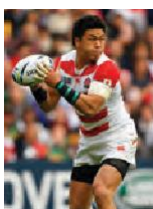


Холбогч



Юу хийдэг: Урд болон ард талын тамирчдыг скрам болон коридор хийх үед холбодог. Бөмбөгийг түргэн гаргах эсвэл урд талын тамирчдаар бярдан довтолох эсэхийг шийдэх гол шийдвэр гаргагч байдаг.

Юу шаарддаг: Олон ур чадвар шаардсан байрлал бөгөөд хүчтэй, тэсрэлтэй байхаас гадна гар болон өшиглөлтийн ур чадваууд шаарддаг. Сайн холбогч байхын тулд өөртөө итгэлтэй, тоглолтыг маш сайн ойлгодог байх хэрэгтэй.



Удирдагч



Юу хийдэг: Энэ тамирчин нь багийн довтолгоог удирддаг удирдагч ба холбогчоос ирсэн бөмбөгийг дамжуулах, өшиглөх, өөрөө довтолох гэх мэт шийдвэрүүд гарган ард талын тамирчдыг удирддаг.

Юу шаарддаг: Гар дээрээс бөмбөгийг өшиглөх, аль ч хөлөөр өшиглөх, тоглолтыг сайн ойлгож, довтолгоог зөв удирдан алсын хараатай байх, дарамтанд зөв шийдвэр гаргах гэх мэт олон ур чадвар шаардлагатай байдаг.



Төвүүд



Юу хийдэг: Төвийн тамирчид нь довтолгоо болон хамгаалалтанд хамгийн гол үүрэг гүйцэтгэнэ. Хамгаалалтанд довтолгооч нарыг шууд хамгаалдаг бол довтолгоонд хурд, хүчээ ашиглан зөв шийдвэр гарган хамгаалалтыг сэтэлдэг.

Юу шаарддаг: Орчин үеийн төвийн тамирчид булчинлаг, хүчтэй, маш хурдтай болсон. Довтолгоонд эсрэг багийн хамгаалалтыг сэтлэхээс гадна мөргөлтөөр бөмбөг хожих, контактанд хүчтэй байх шаардлагатай.



Далавчууд



Юу хийдэг: Далавчууд хамгийн их зайтай газарт хурд гарган довтолох үүрэгтэй. Эсрэг багийн хамгаалагч нарыг хуурах, хурдаар илүүрхэж оноо авах ёстой бол хамгаалалтанд маш сайн байх ёстой.

Юу шаарддаг: Хурд. Далавчууд довтолох том зай их гарах тул бөмбөг авмагцаа тэсэрч хурд аван хамгаалалтаас сугарч гарах ёстой. Хүч болон гарын ур чадвар сайтай байх нь энэ тамирчдыг улам аюултай болгодог.



Арын хамгаалагч



Юу хийдэг: Ихэнх үед энэ тамирчин нь хамгийн сүүлийн хамгаалагч болдог. Тиймээс дээгүүр өшиглөсөн бөмбөг хүлээж авах, бөмбөгийг өшиглөн гаргах, оноо авахыг зогсоох хамгаалалтыг хийдэг.

Юу шаарддаг: Гарын ур чадвар, довтолох хурд, хамгаалагах хүч бүхэнд шаардагддаг. Довтолгоонд нэмэлт довтолгооч болон оролцо, далавчуудтай холбогдож тоглох мөн тактикийн зөв шийдвэр гарган овсгоотой тоглох нь чухал юм.

Тоноглол

Рагби тоглохоос өмнө тамирчинд ямар тоноглол хэрэгтэйг мэдэх нь чухал.



Юуны түрүүнд тамирчинд цаг агаарын нөхцөлдөө тохирсон рагбигийн гутал хэрэгтэй. Байрлалаа сольж гүйх, халтиргаатай нөхцөлд тоглоход тохиромжтой байх ёстой.



Шүд болон эрүүгээ контактад орох үеэр хамгаалах зорилгоор шүдний хамгаалалт хэрэгтэй. Мөн Дэлхийн Рагбигаас зөвшөөрөгдсөн хувцас доторх мөрний зөөлөвчтэй хамгаалалтууд байж болно.



Скрам



Скрам оногдуулж байна.(зүүн)
Скрамыг бүрдүүлэх (Баруун)

Рагбигийн дүрэмд заасан хөнгөн алдаанууд болох урагш дамжуулалт, урагш бөмбөг алдсан, рак болон моолоос бөмбөг гаргах боломжгүй болсон нөхцөлд тоглолтыг дахин эхлүүлэх үйлдэл юм. Скраманд бүх урд талын тамирчид орж, бөмбөгийг холбогч оруулдаг бөгөөд энэ нь ард талын тамирчдад довтлох зайг мөн гаргаж өгдөг.



Холбогч бөмбөгийг хоёр багийн урд эгнээний тамирчдын дундах зай руу тэгш оруулсанаар 2 номерын тамирчид бөмбөгийг хөлөөх өөрийн тал руу татаж хожихоор өрсөлдөх боломжтой болно. Ихэнхдээ бөмбөг оруулж буй тал нь хоорондоо ойлголцож цагаа тааруулан түлхэх, татах хөдөлгөөн хийн хожих магадлалаа өсгөдөг.

Бөмбөгийг хожмогц скрамаас бөмбөгөө гаргахгүйгээр эсрэг багийг хойш үхраан түрэх эсвэл скрамны хамгийн арын тамирчинд бөмбөгийг өнхрүүлэн өгч уг тамирчин нь өөрөө довтлох эсвэл ард талын тамирчид руу дамжуулан гаргах боломжтой болно. Бөмбөг гарсанаар скрам дүүсч нээлттэй тоглолт үргэлжилнэ.

Холбогч



Скрамны гол үүрэг гүйцэтгэгч тамирчин нь холбогч байдаг. Энэ тамирчин бөмбөгийг оруулан, бөмбөгийг скрамны арын тамирчнаас авч ард талын удирдагч руу дамжуулан цааш довтлох боломжийг нээдэг. Холбогч бөмбөгөнд гар хүрмэгц хамгаалагч багийн тамирчид хамгаалалтаа шахан орж бөмбөгтэй тамирчныг мөргөх боломжтой болно. Тиймээс бөмбөг гаргах хугацаа, дамжуулалтаа зөв тохируулах ёстой.

Лайн-Аут буюу коридор



Хажуугийн шүүгч бөмбөг хажуугийн шугамаар гарсан мөн аль баг бөмбөг оруулахыг зааж буй заалт



Лайн-Аут буюу коридор нь бөмбөг талбайн хажуугийн шугамаар гарсан үед тоглолтонд бөмбөгөө дахин оруулах үйлдэл юм. Коридор нь урд талын тамирчдыг талбайн хажуу руу төвлөрүүлдэг тул ард талын тамирчдад довтолгоо хийхэд бусад талбай оногдоно гэсэн үг юм. Урд талын тамирчид бөмбөгөө хожиж ард талын тамирчид руу оновчтой гаргах нь чухал юм.

Өрсөлдөгч багуудын урд талын тамирчид хажуугийн шүүгчийн заасан шугамын дагуу хоорондоо 1 метрийн зайтай эгнээнд орж зогсоно. Номерын тамирчин бөмбөгөө шидэж оруулах ба бөмбөгийг 1 метрийн зайн голоор шидэх ёстой. Бөмбөг оруулж буй баг хоорондоо багийн хөдөлгөөнөө хийж хэнд шидэхээ мэдэх тул үргэлж бөмбөгөө хожих давуу талтай байдаг. Гэвч өрсөлдөгч баг нь хурдан шаламгайгаар бөмбөгөнд мөн өрсөлдөж өөрийн багт бөмбөгийг шилжүүлэн хожих боломжтой.

Бөмбөгийг амжилттай авсан тамирчин нь өөртөө барин моол үүсгэх эсвэл холбогч тамирчин руу дамжуулан бөмбөгийг ард талын тамирчид руу гарган довтолох боломжтой.

Дэмжигч буюу өргөгч



Дээгүүр шидэн оруулж байгаа бөмбөгийг үсрэгч барьж авахын тулд түүнийг өргөж, газар буцаан аюулгүй буулгах тамирчид хэрэгтэй.

Үсрэгч тамирчны аюулгүй байдал хамгийн чухал зүйл болдог бөгөөд газраас хөндийрч үсэрсэн ямар ч тамирчныг аюулгүй буулгах нь хамгийн гол үүрэг байдаг. Үсэрсэн байгаа аливаа тамирчныг агаар дээр мөргөх, түлхэх, чангааж татахыг хатуу хориглодог бөгөөд алдаа гаргасан багт торгууль оногдуулдаг.

Торгууль болон чөлөөт өшиглөлт

Өрсөлдөгч багийн тоглолтонд нөлөө бүхий алдааг торгуулийн өшиглөлтөөр торгодог.



Торгуулийн заалт

Хэрэв торгууль заасан байрлал нь эсрэг багийн шонд ойр бол торгууль хожсон баг торгуулийн өшиглөлт хийдэг. Хэрэв өшиглөлт амжилттай болж 2 шонгийн голоор, хөндлөвч давбал 3 оноо авна.

Торгууль хожсон баг нь шон руу өшиглөхгүй байх эрхтэй ба бусад сонголтонд скрам хийх, бөмбөгийг хөлөөр цохин шууд тоглох, коридор хийх зорилгоор хажуугийн шугам руу гарган өшиглөх сонголтууд багтана. Коридор хийхээр өшиглөвөл бөмбөгийг торгууль хожсон баг нь оруулдаг.

Чөлөөт өшиглөлт нь дээрхээс илүү хөнгөн алдаануудад оногдуулах торгууль бөгөөд чөлөөт өшиглөлтөөс шууд оноо авах боломжгүй байдаг.



Чөлөөт өшиглөлтийн заалт

Чөлөөт өшиглөлтөнд бөмбөгөө хөлөөр цохин шууд тоглох эсвэл скрам хийх боломжтой юм.

Тоглолтын шүүгч болох нь

Шүүгч, хажуугийн шүүгч болсноор рагбиг өөр өнцгөөс мэдрэх бас нэгэн сайхан боломж юм.

Тоглолтын албаны хүн болж байгаа хүмүүс дийлэнхдээ өөрсдөө рагби тоглож байсан хүмүүс байдаг бөгөөд өөрийн дуртай спортдоо эргэн хариу барих зорилготойгоор шүүгч болдог. Гэвч албаныхан заавал тоглож байсан байх шаардлагагүй ба ялангуяа олон улсын хэмжээний албаны хүн болох зорилготой нөхцөлд залуугаасаа суралцах нь илүү тохиромжтой.

Шүүгч болсноор тоглолтын голд оролцож, олон шинэ сорилтуудад өөрийгөө туршиж үзэх боломж гарна. Шүүгч байж тоглолтыг удирдах нь амар биш боловч үр дүн нь маш сайхан байдаг.

Шүүгч болохын тулд Рагбигийн холбоотойгоо холбогдож, холбогдох сургалт семинарт оролцон эрхээ авах боломжтой юм.

Хамгийн анхан шатны туршлагыг насны ангиллын рагби буюу бага насны болон өсвөр насны рагбигийн тэмцээн шүүж эхлүүлэх нь илүү тохиромжтой байдаг.

Тоглолтын албаныхан

Рагбигийн тоглолтыг талбайн шүүгч болон хажуугийн хоёр шүүгчийн удирдлаган дор явуулдаг. Аль түвшний тоглолт болж байгаагаас хамааран албаны хүмүүсд дээрх шүүгч нараас гадна цаг бүртгэгч болон телевизийн шүүгч нар нэмэгдэж болдог. Телевизийн шүүгч нь талбайн шүүгчийн хүсэлтээр тоглолтыг дахин харж хянан дүгнэлт гаргадаг.



Шүүгч

Тоглолт эхлэхээс өмнө шүүгч өрсөлдөх 2 багийн үрд эгнээний тамирчидтай уулзаж скрамны дуудалтын талаар зааварчилгаа өгдөг. Энэ нь тоглолтыг аюулгүй байлгах мөн өрсөлдөөнтэй болгоход чухал юм. Үүний дараа 2 багийн ахлагч нарыг шодуулан аль баг тоглолтыг эхлүүлэхийг тодруулна. Тоглолтын дунд талбайн шүүгч нь хамгийн гол шийдвэр гаргагч байх бөгөөд тамирчид шүүгчийн шийдвэрийг ямагт маргаангүй хүндэтгэн биелүүлж байх нь чухал юм.

Хажуугийн шүүгч

Хажуугийн шүүгч нар талбайн 2 талд байрлах бөгөөд бөмбөг хажуугийн шугамаар гарсан бол тус газрыг заах, бохир алдаа гарсан бол энэ талаар мэдэгдэхээс гадна мөн нэмэлт өшиглөлт болон торгуулийн өшиглөлтийн үеэр шонгийн хажууд байрлан өшиглөлт амжилттай болсон эсэхийг харан талбайн шүүгчид мэдэгдэх үүрэгтэй.



Бохир тоглолт

Бохир тоглолт гэдэг нь тамирчин нь тоглолтын дүрэм, тамирчны ёс зүйн эсрэг гаргасан алдаанууд орох бөгөөд үүнд шударга бус тоглолт, аюултай тоглолт, өрсөлдөгчөө хамгаалахаас хаах гэх мэт үйлдлүүд ордог. Шүүгч нь энэхүү алдаануудыг чанга болон шүүрхай шүүх ёстой.



Шүүгч яагаад шүгэлдэв?

Рагбигийн нарийн дүрмийг ойлгохгүй хүнд шүүгч тоглолтыг яагаад зогсоосныг ойлгоход бэрх байдаг. Доор бид тоглолтын дунд гардаг хамгийн нийтлэг алдаанууд болон түүнийг илэрхийлсэн шүүгчийн заалтуудыг харуулж байна. Торгууль болон чөлөөт өшиглөлтийн шүүгчийн заалтыг 9-р хуудсаас харна уу.

Давуу тал тоглуулж байна

Давуу тал нь ихэнхдээ бага зэргийн алдаа болох бөмбөгөө урагш алдах эсвэл дүрмийн алдаа болох отон тоглолт гарсан нөхцөлд алдаа гаргасан багийн эсрэг багт давуу тал олгодог. Шүүгч нь тоглолтыг цааш үргэлжлүүлэх нь давуу тал хожсон багт давуу талтай эсэхийг шийдэж хэрэв давуу талгүй байвал шүглээ үлээж буцаж анх алдаа гарсан газарт тоглолтыг дахин эхлүүлэх эсвэл торгуулийг оногдуулна.



Урагшаа дамжуулалт болон урагш алдсан

Зарим үед довтолгоо түргэн үргэлжилж байх үед шүүгч шүглээ үлээж зогсоодог.

Хэрэв бөмбөгийг урагш дамжуулах, бөмбөгийг урагшаа алдах алдаанууд гарвал алдаа гарсан газарт хамгаалагч талд скрам хийлгэдэг.



Урагшаа дамжуулалт

Урагш алдсан

Бөмбөг эсвэл тамирчнаас барьцаа тавиагүй

Такл буюу мөргөлт болсны дараа мөргөгч нь бөмбөгтэй тамирчнаас барьцаа тавих ёстой, харин бөмбөгтэй тамирчин бөмбөгөө тавих ёстой.

Аль нэг тал дээрх шаардлагыг биелүүлээгүй нөхцөлд дүрмийн алдаа тул тодорхой хугацаанд амжиж биелүүлээгүй тамирчинг торгон алдаа гаргаагүй багт бөмбөг шилжинэ.



Тамирчныг тавиагүй

Бөмбөгнөөс тавиагүй

Өнхөрч холдоогүй

Рак болон моол үүссэн нөхцөлд газар байгаа аль ч тамирчин өнхөрч холдон тоглолт үргэлжлэхэд саад болох ёсгүй юм.

Хэрэв холдоогүй тохиолдолд тус тамирчин болон багт алдаа зааж алдаа гаргаагүй багт бөмбөг шилжинэ.



Рак болон моол руу хажуугаас орсон

Рак болон моолд орох тохиолдолд тус тамирчин өөрийн багийн хамгийн арын тамирчны араас орох ёстой байдаг.

Хэрэв хажуу талаас орж ирсэн бол энэ нь дүрмийн алдаа бөгөөд оффсайд буюу отон тоглолт хийж байгаа үйлдэл тул энэхүү тамирчин нь шууд торгуулан эсрэг баг нь бөмбөгийг хожно.



Рак болон моолоос бөмбөг гарахгүй болсон

Хэрэв бөмбөг раканд газар унаж тамирчдын доороос гарч, тоглолтонд оруулах боломжгүй болвол шүүгч шүүгч бөмбөг тоглох боломжгүй болхоос өмнө эзэмшиж байсан багт бөмбөгийг скрам хэлбэрээр олгоно.



Ракаас тоглох боломжгүй

Моолоос тоглох боломжгүй

Харин моолоос тоглох боломжгүй болвол хамгаалж байгаа талд бөмбөг скрам хэлбэрээр шилжинэ.

Дасгалжуулагч болох нь

Дасгалжуулагч болж бусдад рагбигаар хичээллэх боломжийг зааж сургах нь маш сайхан туршлага юм.

Дийлэнх дасгалжуулагч болсон хүмүүс рагби тоглодог байсан тамирчид рагбид үргэлжлүүлэн хүчин зүтгэж залуу үеэ бэлдэхэд хувь нэмрээ оруулдаг бол нөгөө хэсэг нь рагби тоглогч нарын эцэг эх дасгалжуулагч болох явдал байдаг.

Дасгалжуулагч болох нь маш их үр өгөөжтэй, сэтгэл ханамжтай туршлага байдаг хэдий ч энэ нь том хариуцлага гэдгийг санах нь зүйтэй.

Өнөөдрийн дасгалжуулагчдын дасгалжуулж буй тамирчид нь ирээдүйн тамирчид, шүүгч болон рагбигийн сайн дурын ажилчид болж болхоос гадна дасгалжуулагч нь спортоос гадна амьдралын хэв маягт нь эергээр нөлөөлөх боломжтой юм.

Дасгалжуулагч болох хүсэлтэй бол Рагбигийн холбоонд хандаж холбогдох сургалт, семинарт хамрагдаж болох бөгөөд Дэлхийн Рагбигийн цахим хуудас дээрх материалуудтай танилцаж цахим хэлбэрээр мэдлэгээ нэмэгдүүлэх боломжтой.

Дасгалжуулагч



Дасгалжуулагчийн гол үүрэг нь түүний баг ямар түвшинд тоглож байгаагаас хамааран харилцан адилгүй байдаг. Бага болон өсвөр насны ангилалд илүү хувь тамирчин болон техникийг сайжруулахад төвлөрдөг бол олон улсын түвшинд багийн тамирчдын сонголт, тоглолтын чанар болон үр дүн сайжруулахад төвлөрдөг.

Дасгалжуулагч нь удирдагч, менежер, багш болон зохион байгуулагчийн үүргүүдийг гүйцэтгэдэг. Дасгалжуулагч нь дүрмийн өндөр мэдлэгтэй, биеийн тамир сайтай, бусдыг байлдан дагуулах болон хэрхэн яаж тамирчдаа сайжруулах талаарх мэдлэгтэй байх хэрэгтэй.

Сэлгээний тамирчид

Талбай дээрх 15 тамирчдаас гадна баг нь сэлгээний тамирчидтай байж болдог. Дасгалжуулагч нь тоглолтын дунд урьдчилан мэдэгдэж тактикийн сэлгээ хийж болдог бол харин бэртэж гэмтсэн тамирчныг эмчид үзүүлж байх үед түр болон тоглолтоос бүрэн гарвал сэлгээний тамирчнаар сольж болно.

Багийн соёл



Дасгалжуулагчийн бас нэгэн томоохон үүрэг бол тамирчид дунд багийн соёлыг ойлгуулж суулгах юм. Энэ нь ялангуяа спортыг зөвхөн хожлын төлөө тоглож буй мэргэжлийн түвшинд бус харин сонирхогчдын түвшинд тоглож байгаа тамирчдад илүү чухал юм.

Багийн тактик



Багийн тоглолтын зөв тактик, төлөвлөгөө боловсруулах нь багийн амжилтанд шууд нөлөөтэй. Энэ нь мэдээж амаргүй даалгавар боловч зөв хийж, бэлдэж сурвал багийн ирээдүйд маш том үр дүн авчрах боломжтой байдаг.

Тактик боловсруулахаас өмнө баг тамирчдынхаа хүчтэй болон давуу тал нь юу вэ гэдгийг ойлгож мэдэх хэрэгтэй. Энэхүү тактикууд нь үрд талын хүчээр довтолж эсвэл ард талын тамирчдаа ашиглаж зай гарган довтолж гэх мэт тактик дээр үндэслэж болно. Үүнээс гадна өрсөлдөгч багийг судалж, тэдний хийх довтолгоо, давуу болон сул талыг урьдчилан суралцах нь маш том давуу талыг үүсгэдэг.

Хүчээ ашиглах



Урд талын хүчтэй тамирчдаа ашиглан скрам болон моолыг ашиглах нь талбай хожих сайн арга юм. Мөн урд талын тамирчид рагнаас өөрсдөө шууд бөмбөг авч довтолж нь эсрэг багийг ухраан өөрийн ард талын тамирчиддаа довтолж зай гаргах сайхан боломж юм.

Зай гаргах

Рагбид маш олон ээдрээтэй дүрмүүд байдаг хэдий ч нөгөө талаас рагби нь ойлгоход энгийн юм. Тэр нь зай гарган эсрэг багийн хамгаалагч нарын тооноос илүү тооны довтолгоч гарган довтолж, хүний илүүгээр оноо авах явдал юм.



Тиймээс хожлын гол үндэс суурь нь зай гаргахад оршдог. Зай гаргахад чиглэсэн олон тактик байдаг хэдий ч хамгийн гол нь бөмбөгийг хурдан гаргах, хамгаалагч нар төвлөрсөн газраас түргэн холдуулж зай руу довтолж, довтолгоонд хурдтай тамирчдаа ашиглаж оноо авах боломжоо өндөрсгөх нь хамгийн чухал байдаг.

Рагбиг үзэх

Орчин үеийн рагбигийн хурд болон хүч нь сонирхогч олонд үзэхэд маш үзүүштэй сонирхолтой спортын нэг яах аргагүй болгосон юм. Үүний дагуу рагбигийн хөгжил ч мөн адил маш өндөр түвшинд явагдаж ирсэн билээ.

Том дэлгэцүүд

Одоо олон цэнгэлдэх хүрээлэнд том дэлгэцтэй болж, тоглолтыг үзүүлэхээс гадна алдаа болон тоглолтын торгон агшныг давтан үзүүлдэг болсон.

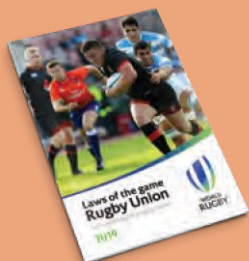


Телевизийн шүүгч

Телевизээр дамжуулж буй тоглолтууд нь нэмэлт телевизийн шүүгчтэй байдаг бөгөөд энэ шүүгч нь талбайн шүүгчийн хүсэлтийн дагуу шаардлагатай хэсгээс дахин үзэж талбайн шүүгчид нэмэлт зөвөлгөө өгч болдог.

Хэрэв та рагби үзэх бол зөвхөн бөмбөгийг дагах бус тоглолтын мэдлэгээ сайжруулах зорилгоор довтолгоч нарын зохион байгуулалт, хамгаалагч нарын байрлал, тактик зэргийг давхар суралцаж болно.

Рагбигийн дүрмийн: шинэчлэл



Жил бүр Дэлхийн Рагбигийн холбооноос дүрмийн ном хэвлэгддэг. Дүрмийн номыг PDF хувилбараар татаж авах, дүрмийн мэдлэгээ шалгах тест хийх боломжтой. worldrugby.org/laws хаягаас цахимаар авах боломжтой.

Дэлхийн Рагбигийн холбоо нь дүрмийн шинэчлэлт, өөрчлөлтүүдийг дэлхий нийтэд баримтлуулахаас өмнө рагби өндөр хөгжсөн орнуудын тоглолтонд туршиж үздэг. Үүнийг туршилтын дүрмийн шинэчлэл буюу ТДШ гэж нэрлэдэг.

Зарим тохиолдолд энэ туршилтыг зөвхөн тоотой хэдхэн бүсүүдэд буюу жишээ нь Европ эсвэл өмнө бүсийн Шинэ Зеланд, Австрали, Өмнөд Африк зэрэг улсуудад туршиж үздэг.

ТДШ нь тамирчид болон дасгалжуулагч нарт шинэ сорилтыг үргэлж авчирдаг бөгөөд зарим үед илүү давуу талтай байх бол зарим үедээ багийн давуу тал байсан чанар хязгаарлагдах магадлалтай.

Тиймээс рагбигийн дүрмийн шинэчлэлтийн талаар мэдээлэлтэй байж тактикаа өөрчилж байх нь спортод оролцож буй бүх хүмүүст хэрэгтэй юм.

Хамгийн сүүлд оруулсан шинэчлэлүүдийг дараах цахим хуудаст оруулж байдаг. worldrugby.org/laws

Рагби 7

Олимпийн мөрөөдөл



Рагби 7 төрөл нь тоглолтын бүтэн талбайд 15 бүс 7 тамирчин өрсөлддөг төрөл юм. Тоглолтын үргэлжэх хугацаа богино бөгөөд бүсийн тоглолтууд 7 минут үргэлжилдэг бол аваргын тоглолт 10 минутаар тоглож болдог.

Тоглолтын дүрэм нь Рагби 15 төрлөөс том ялгаа байхгүй хэдий ч том зайд тоглогддог тул үзэхэд маш ондоо байдаг. Энэ төрөлд довтлогч багууд өөрийн тал руу ухарч, хамгаалагч нарыг өөртөө татан зай гаргаж довтлох тактик хэрэглэх элбэг бий.

Рагби 7 төрлийн эрэлт

Рагби 7 төрөл нь тоглолтын бүтэн талбайд тоглогддог тул тамирчдаас талбайг бүрэн ашиглах чадварыг шаарддаг. Энэ нь тамирчид бие бялдар, хурд, үр чадвар, тэсвэр тэвчээртэй байх ёстой гэсэн үг юм. Рагби 7 төрлийн тамирчид ихэвчлэн Рагби 15 төрлийн ард талын тамирчид байдаг.

Рагбигийн үндэс суурь – гүйх, дамжуулах, шийдвэр гаргах нь рагби 7 төрлийн гол цөм хэсэг бөгөөд орон зайг бий болгох, бөмбөг эзэмших боломжийг хадгалдаг.



Олимпийн Рагби

Энэ төрөл нь 2016 оны Рио, 2020 оны Токиогийн Олимпийн хөтөлбөрт багтсан.

Рагби бол Олимпийн наадамд бүрэн нийцдэг. Эрт дээр үеэс шударга тоглох, нөхөрсөг байх ёс суртахууны ачаар Олимпийн хөдөлгөөний үзэл санааг улам бататгаж өгдөг бол Рагби 7 төрөл нь сэтгэл догдлуулам, маш сонирхолтой спорт бөгөөд хичээллэгчдэд болон дэлхийн өнцөг булан бүрт байгаа хөгжөөн дэмжигчдийг уриалж байдаг.

Рагби бол хүн бүрт зориулагдсан спорт

Бусад жижиг төрлүүд



Рагбигийн янз бүрийн төрлүүд байдаг бөгөөд тэдгээр нь рагбигийн үр чадварыг аажмаар хөгжүүлж гүйх, бөмбөгтэй харьцах, бултах, дэмжлэг үзүүлэх зэргийг аль нөхцөлд хүн бүрт тоглох боломжийг олгоход зориулагдсан байдаг.

Жишээ төрлүүд: Таг, Точ буюу хүрэх, элсний болон цасны рагби гэх мэт байдаг. Таг болон Точ рагби нь мөргөлт контактгүй төрөл учраас аль ч насны аль ч хүйсний тамирчид тоглох боломжтойгоос гадна мөн эрэгтэй эмэгтэй тамирчид цуг тоглох боломжтой юм.

Нэмж дурдахад рагбигийн бүх төрлүүд энгийн дүрэм мөн хамгийн бага тоног төхөөрөмж шаарддагаараа спортоор хичээллэхийг хүсч буй хүн бүрт хамгийн тохиромжтой байдаг.



19-с доош нас болон насны ангилал

Өсвөр насны тамирчид Рагби 15 төрөлд амжилттай суралцсан ч насны ангиллын рагбид насанд хүрэгчдийнхтэй харьцуулахад анхаарах ёстой тодорхой хэмжээний дүрмийн заалтууд байдаг. Тэрхүү заалтуудыг дүрмийн номноос болон worldrugby.org/laws цахим хуудсаас дэлгэрэнгүй үзэж болно.

Клуб олох

Рагбигийн том соёл бол ямар ч хүнийг оролцуулахаар үргэлж нээлттэй байдаг оршино.



Хэрэв өөрийгөө эсвэл гэр бүлийнхнийгээ рагбид оролцуулах хүсэлтэй бол хамгийн ойр байгаа рагбигийн клубдээ элсэх нь зүйтэй. Рагбигийн Холбоо нь танд дэлгэрэнгүй мэдээллийг өгөх боломжтой юм.

Рагбид сайн дураар туслах

Рагбид хамрагдах хамгийн зөв арга бол сайн дурын ажилтан болох юм. Сайн дурын ажилтанд зохион байгуулалт, нарийн бичгийн дарга нарын ажлаас эхлээд талбай арчлагч, дасгалжуулагч, тамирчдад туслахаас гадна олон янзын үүрэг байдаг.



Дэлхийн Рагбигийн бэлтгэл болон сургалт

Эндээс хаашаа хүрэх вэ?

Дэлхийн Рагбигийн холбоо нь тамирчид, дасгалжуулагчид, тэмцээний албаны хүмүүс болон сонирхогчдод олон төрлийн сургалтыг хэрэгжүүлдэг.

Илүү дэлгэрэнгүйг: worldrugby.org/passport



Дэлхийн Рагби Паспорт – интерактив сургалтын цахим хуудсууд

Рагбид бэлдэх нь

Бэлэн байх • Эрсдлийг удирдах
worldrugby.org/rugbyready

Дүрэм

Тоглоомыг мэдэх
worldrugby.org/laws

Дасгалжуулалт

Техник • Төлөвлөлт
worldrugby.org/coaching

Шүүгч хийх

Тэмцээний ажиглалт • Мэргэжлийн хүмүүс
worldrugby.org/officiating

Хүчний болон нөхцөлд дасгах нь

Биеийн бүтцийн талаарх ойлголт
worldrugby.org/sandc

Тархины доргилтын менежмент

Оношлох болон эмчлэх
worldrugby.org/concussion

Рагбигийн анхны тусламж

Хэрхэн хариу өгөхөө мэдэх
worldrugby.org/firstaidinrugby

Рагбиг цэвэр байлгах

Допингийн эсрэг – Рагбиг цэвэр байлгах
worldrugby.org/keeprugbyclean

Рагби шинээр хичээллэгчдийн гарын авлага

ДЭЛХИЙН РАГБИГИЙН ХОЛБОО

Дэлхийн Рагбигийн Холбооны байр, Пэмброкийн гудамж 8-10, Даблин 2, Ирланд
Утас. +353-1-2409-200 Цахим хаяг. worldrugby.org

Зохиогчийн эрх © Дэлхийн Рагбигийн Холбоо 2019.

Энэхүү номыг зөвхөн хувийн болон боловсролын зорилгоор ашиглахыг зөвшөөрдөг. Аливаа арилжааны зорилгоор хуулбарлах, түгээхийг хориглоно.

Хэрэв та илүү ихийг мэдэхийг хүсвэл харьяа клуб эсвэл үндэсний холбоондоо хандаж холбоо барих эсвэл worldrugby.org цахим хаягаар орно уу.

