**წინასწარ ონლაინ სავალდებულოდ შესასრულებელი სამუშაო**

**დონე 1 სამწვრთნელო XV :**

**სავალდებულო ტესტები :**

* **რაგბისათის მზაობა (Rugby Ready) :** https://passport.world.rugby/injury-prevention-and-risk-management/rugby-ready/
* **წესები (Laws) :** https://www.world.rugby/the-game/laws/home
* **ტვინის შერყევის მართვა (Concussion Management for the General Public) :** https://passport.world.rugby/player-welfare-medical/concussion-management-for-the-general-public/
* **მწვრთნელობის შესავალი (Introduction to coaching ):** https://passport.world.rugby/coaching/introduction-to-coaching/
* **მწვრთნელობის ძირითადი ფაქტორები (Coaching Key Factors) :** https://passport.world.rugby/coaching/key-factor-analysis/
* **Coaching Children :** <https://passport.world.rugby/coaching/coaching-children/>
* **Covid 19 – Return to play Awareness for Coaches & Players :** https://passport.world.rugby/player-welfare-medical/covid-19-return-to-play-awareness-for-coaches-players/

 **წასაკითხი მასალა და ამოსაბეჭდი სამუშაო რვეული.**

<https://rugby.edu.ge/>

პირველადი დახმარება

<https://rugby.edu.ge/?page=page&id=6>

ბიბლიოთეკა - 1 დონის მწვრნელთა სახელმძღვანელომ - მწვრთნელობა I დონე წასაკითხი და

**ამოსაბეჭდი**

 **რაგბისთვის მზაობა**

 ფიზიკური მომზადება I დონე ბავშვი შესავალი 1 ნაწილი

 ფიზიკური მომზადება I დონე ბავშვი შესავალი 2 ნაწილი

 **რეკომენდირებიული ტესტები:**

* **პიურველი გადაუდებელი დახმარება რაგბიში (First Aid in Rugby) :** https://passport.world.rugby/player-welfare-medical/first-aid-in-rugby/
* **ფუნქციონალური როლების ანალიზი (Functional Role Analysis) :** https://passport.world.rugby/coaching/functional-role-analysis/
* **მსაჯობა (Match Officiating (Pre-Level 1) :** https://passport.world.rugby/officiating/introduction-to-match-officiating-pre-level-1/
* **ფიზმომზადება (Conditioning for ):**
1. **ბავშვებისათვის (Children) :** <https://passport.world.rugby/conditioning-for-rugby/introduction-to-conditioning-children/>
2. **მოზარდებისათვის (Youth) :** <https://passport.world.rugby/conditioning-for-rugby/introduction-to-conditioning-youth/>
3. **ზრდასრულებისათვის (Adults) :** https://passport.world.rugby/conditioning-for-rugby/introduction-to-conditioning-adult/