

Player Load Guidelines



მოთამაშის დატვირთვის გზამკვლევი

გზამკვლევის მიზანი და სტატუსი

მოთამაშეთა დატვირთვის გზამკვლევის („გზამკვლევი“) მიზანია წვლილი შეიტანოს „მსოფლიო რაგბის“ მიზნის მიღწევაში – რაგბის თამაშთან დაკავშირებული რისკების შემცირება. მოთამაშის დატვირთვა ითვლება აღნიშნული რისკების გამომწვევ ფაქტორად და მასში იგულისხმება სათამაშო სეზონის ხანგრძლივობა, სეზონზე ჩატარებული მატჩების რაოდენობა და ვარჯიშების სიხშირე და ტიპი.¹ გზამკვლევი წარმოდგენილია მოთამაშის დატვირთვის მართვისთვის განკუთვნილი რეკომენდაციები, რომელთა შესრულებაც ხელს შეუწყობს ზემოხსენებული რისკების შემცირებას.

აღიარებულია, რომ მოთამაშის დატვირთვა საუკეთესოდ იმართება შიდა ან ადგილობრივ დონეზე, როდესაც სხვადასხვა შეჯიბრის სპეციფიკური დეტალები და არსი მაქსიმალურად არის გააზრებული. შესაბამისად, თუ კავშირებს, ლიგებს და მოთამაშეთა შესაბამის ასოციაციებს უკვე გაფორმებული აქვთ მოთამაშის დატვირთვისთან დაკავშირებული შეთანხმებები (ადგილობრივი შეთანხმებები), ისინი რჩება ძალაში და ვრცელდება ამ შეჯიბრებში ჩართულ ყველა მოთამაშეზე. გაურკვევლობის თავიდან ასაცილებლად, არ უნდა იქნეს გამოყენებული ჰიბრიდული მიდგომა. ეს გულისხმობს იმას, რომ კავშირებმა, ლიგებმა და მოთამაშეთა ასოციაციებმა ან მხოლოდ ადგილობრივი შეთანხმებები უნდა გამოიყენონ, ან უნდა ისარგებლონ გლობალურ დონეზე მოქმედი მითითებებით ადგილობრივი შეთანხმების შესაძლებლობად. როდესაც ადგილობრივი შეთანხმებების მოქმედების ვადა დასასრულს მიუახლოვდება, შესწორებული ან ახალი შეთანხმებები შევა ძალაში მათი გაგრძელების სახით.

„მსოფლიო რაგბი“ ემხრობა მოთამაშეთა დატვირთვის ინდივიდუალიზებულ მართვას საუკეთესო პრაქტიკებისა და კონცეფციების გამოყენებით. ეს მოიცავს მოთამაშის დატვირთვის ყველა ასპექტის გაზომვას/მონიტორინგს სხვადასხვა საშუალებით, შემდგომ კი დატვირთვის მართვას მრავალ ფაქტორზე დაყრდნობით და ამავდროულად საერთო პრინციპების დაცვით. ეს პრინციპები მოიცავს კალენდარული წლის განმავლობაში რაგბის აქტივობის სრულად შეწყვეტის პერიოდებს, იმის გააზრებას, თუ როგორ მოქმედებს მატჩები და ვარჯიშები მოთამაშის დატვირთვაზე, მატჩების რაოდენობის მართვას და სეზონზე კონტაქტური რაგბის კვირების რაოდენობას და ამავდროულად ძალების აღდგენისთვის სათანადო დასვენების დროის გამოყოფას. ამ პრინციპების დაცვა მინიმუმამდე დაიყვანს ტრავმის რისკებს და ამავდროულად უზრუნველყოფს ოპტიმალურ მომზადებას და თამაშს.

მსგავსი ინდივიდუალიზებული მიდგომა აღიარებულია, როგორც ოქროს სტანდარტი დატვირთვის მენეჯმენტში და თუ არსებობს შესაბამისი რესურსები და შესაძლებლობა, უნდა მოხდეს ამ მიდგომის დანერგვა. ასეთი რესურსების არარსებობის შემთხვევაში, ზემოაღნიშნული პრინციპების სპეციფიკური გამოყენებით დატვირთვის მართვის ინდივიდუალური სტრატეგიების მხარდასაჭერად, ეს დოკუმენტი გვთავაზობს რიგ რეკომენდაციებს დატვირთვის სამართავად, რომლებიც უნდა შესრულდეს ისეთ

¹ Quarrie, K. L., et al (2017) Managing player load in professional rugby union: a review of current knowledge and practices (bmj.com).

შემთხვევებში, როდესაც ადგილობრივი შეთანხმებების ფარგლებში გათვალისწინებული არაა ინდივიდუალური მართვის პროცესები.

ადგილობრივი შეთანხმებების ან/და ამ გზამკვლევის გამოყენებით მოთამაშეთა დატვირთვის ოპტიმალურად მართვის პროცესში გათვალისწინებული უნდა იყოს ბალანსი კავშირებსა და კლუბებს შორის „საერთო პასუხისმგებლობის“ პრინციპის შესაბამისად. „საერთო პასუხისმგებლობის“ პრინციპი გამოყენებული უნდა იყოს მოთამაშეთა მართვის გეგმების ფორმირებისა და განვითარების პროცესში, მაგრამ ასევე უნდა იყოს გათვალისწინებული დასვენების პერიოდების შედეგები. აღიარებულია, რომ პასუხისმგებლობის გაზიარება უზრუნველყოფს სამართლიანობას საერთაშორისო და ადგილობრივ შეჯიბრებებზე თამაშის, კონკურენციის კეთილსინდისიერებისა და კომერციული პერსპექტივის კუთხით. აქედან გამომდინარე, მიღებულია, რომ მომავალი ან გაუმჯობესებული გზამკვლევის ნებისმიერი რეკომენდაცია უნდა ითვალისწინებდეს ამ სამართლიან ბალანსს და „მსოფლიო რაგბი“ იღებს ვალდებულებას დამატებით იმუშაოს ამ ფუნდამენტური პრინციპის გამოყენების მეთოდების მიმოხილვაზე.

გლობალური პროფესიონალური და ელიტარული რაგბის ფარგლებში ფუნქციონირებს სხვადასხვა კავშირები და ლიგები, სადაც არ არსებობს ადგილობრივი შეთანხმებები ან სადაც ადგილობრივი შეთანხმებები არ ვრცელდება ყველა მოთამაშეზე.² როგორც გლობალური მმართველი ორგანო, „მსოფლიო რაგბი“ მუშაობს იმაზე, რომ მოთამაშის დატვირთვისა და კავშირებული რეკომენდაციები ყველა მოთამაშისთვის ხელმისაწვდომი იყოს.

თუ არ არის გაფორმებული ადგილობრივი შეთანხმებები, კავშირებს, ლიგებსა და მოთამაშეთა ასოციაციებს მოუწოდებენ ერთად იმუშაონ ადგილობრივი შეთანხმებების შემუშავებასა და დასამტკიცებლად წარდგენაზე. დამტკიცების პროცესი ასახულია დანართ 1-ში. დამტკიცების შემდეგ ეს ადგილობრივი ხელშეკრულებები შეტანილი იქნება წინამდებარე დოკუმენტის დანართ 2-ში.

ამრიგად, წინამდებარე გზამკვლევი იქნება ერთგვარი შაბლონი კავშირებისთვის, ლიგებისთვის და მოთამაშეთა შესაბამისი ასოციაციებისთვის, რათა მათ შეიმუშაონ სათანადო ადგილობრივი შეთანხმებები, თუ ისინი არ არსებობს, ან, სურვილის შემთხვევაში, პირდაპირ ეს გზამკვლევი გამოიყენონ.

გზამკვლევის განუყოფელი ნაწილია მოთამაშეთა დატვირთვის პროექტის ჯგუფის (PLPG) უწყვეტი ფუნქციონირება, რომლის წევრებიც იქნებიან ექსპერტები ყველა დაინტერესებული ჯგუფიდან, რომლებიც დააკვირდებიან მიმდინარე პრაქტიკას, შეაგროვებენ და გააანალიზებენ არსებული კვლევების შედეგებს და გასცემენ რეკომენდაციებს ამ გზამკვლევის გაუმჯობესებისთვის, რადგან ახალი შეჯიბრები ვითარდება და არსებული მოდელები ფართოვდება. პარიზი 2023-ზე შეთანხმებული პრინციპის შესაბამისად, საჭიროა რეგულაციები კვლევა კეთილდღეობის სტანდარტების ნებისმიერი სპეციფიკური ცვლილების შესახებ ინფორმირების მიზნით. თუ ასეთი კვლევა არ არსებობს, საჭიროა კონსულტაციები შესაბამისი სამუშაო ჯგუფების ექსპერტებთან, მაგალითად, მსოფლიო რაგბის ტვინის შერყევის სამუშაო ჯგუფის. PLPG

² ზოგიერთი ადგილობრივი შეთანხმება ვრცელდება მხოლოდ ადგილობრივ მოთამაშეებზე და არა მოთამაშეებზე შეჯიბრის შიდა კავშირის გარეთ.

გამოიყენებს პრევენციულ მიდგომას მტკიცებულებების ან ექსპერტის დასკვნის არარსებობის შემთხვევაში.

აღიარებულია, რომ მომავალი ცვლილებები მოთამაშეთა დატვირთვის გზამკვლევის შაბლონში, რომლებიც გავლენას მოახდენს კლუბისთვის მოთამაშეთა ხელმისაწვდომობაზე, უნდა დაინერგოს კავშირებისა და კლუბების მიერ ერთობლივად და თან უნდა ახლდეს მე-9 რეგულაციის შესწორებები (მათ შორის პროფესიონალური ლიგის მრჩეველთა კომიტეტის დამტკიცება). ექვების თავიდან ასაცილებლად, ეს არ უნდა განიმარტოს, როგორც ვეტოს უფლება PLAC-ისთვის.

ადგილობრივი შეთანხმების მოქმედების ფარგლებში, ასეთი ცვლილებების განხორციელება ვრცელდება შესაბამის ქვეყანაში მოთამაშეებზე მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ადგილობრივი შეთანხმების პირობებში შევა ცვლილება და იმ პირობით, რომ ცვლილების გავლენაზე კავშირები და კლუბები ერთობლივად არიან შეთანხმებულნი. ადგილობრივი შეთანხმების არარსებობის შემთხვევაში, განხორციელება მოხდება შესაბამის კავშირებს, კლუბებსა და მოთამაშეთა ასოციაციებს შორის შეთანხმებით, ისე, რომ დაბალანსებული იყოს გავლენა კავშირებსა და კლუბებზე.

გზამკვლევი

1. არასეზონი

მიმდინარე პრაქტიკისა და გამოქვეყნებული კვლევის^{3 4} საფუძველზე, რეკომენდაცია შემდეგია: მოთამაშეთა კეთილდღეობის მაქსიმალურად გაზრდისთვის საჭიროა ყოველწლიურად ზედიზედ მინიმუმ ხუთკვირიანი შვებულება.⁵

შვებულებაში იგულისხმება გუნდის შეკრებებზე დასწრებისა ან სხვა ვალდებულებებისგან გათავისუფლების პერიოდი. მოთამაშეებს შეიძლება მიეცეთ ვარჯიშების განრიგი, რომელიც მათ უნდა დაიცვან სასურველ დროსა და ადგილას და ამ განრიგის დაცვის მონიტორინგი შეუძლებელია. ამრიგად, მოთამაშის პასუხისმგებლობაა შეინარჩუნოს ფორმა არასეზონურ პერიოდში, რადგან ამან შეიძლება გავლენა მოახდინოს მათ ტრავმის რისკზე წინასეზონურ ვარჯიშზე დაბრუნებისას.

³ Mellalieu S. D., Sellars, P. A., Arnold, R., Williams, S., Campo, M., & Lyons D. (2023). Professional male rugby union players' perceived psychological recovery and physical regeneration during the off-season (bmi.com) <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2022-001361>

⁴ Mellalieu, S. D., Sellars, P. A., & Arnold, R. (2024). Elite rugby union women players' psychological and physical recovery during the off-season. Cardiff Metropolitan University, UK. <https://doi.org/10.25401/cardiffmet.28227956.v1>

⁵ IRPA-ს პოზიცია შემდეგია: არასეზონური პერიოდი (ანუ პერიოდი, როდესაც არ ტარდება კონკურენტული მატჩები, მაგრამ რომელიც მოიცავს კონტაქტური რაგბით დატვირთვას და სრულდება სეზონის წინა/მოსამზადებელი ვარჯიშებით) უნდა გრძელდებოდეს მინიმუმ 10 კვირას, ხოლო ასეთი პერიოდის ოპტიმალური ხანგრძლივობა არის 12 კვირა. PLPG-მ უნდა განახორციელოს შემდგომი კვლევა და იმუშაოს ამ საკითხზე.

2. მატჩის ნომრები / მატჩების თანმიმდევრობა სეზონში.

ტრავმების გაზრდილი რისკი და დატვირთვის შემცირების აუცილებლობა, განსაკუთრებით თავის მკვეთრი მოძრაობების, რომლებსაც ტრავმების გამოწვევა შეუძლია, მოითხოვს, რომ თამაშში ჩართულობა შეიზღუდოს სეზონის განმავლობაში. ეს, რა თქმა უნდა, რთულია გუნდების, მოთამაშეებისა და ინვესტორების მატჩების განრიგისა და სტიმულების გათვალისწინებით, მაგრამ აუცილებელია მოთამაშეთა კეთილდღეობისთვის.

შესაბამისად გაიცემა ორი ალტერნატიული რეკომენდაცია – A და B. თითოეულ ქვეყანაში კავშირის, ლიგისა და მოთამაშეთა შესაბამისი ასოციაციის გადასაწყვეტია ერთ რეკომენდაციას გაითვალისწინებს თუ მეორეს თუ ორივეს ერთად.⁶

PLPG განახორციელებს მონიტორინგისა და კვლევის პროგრამას, რათა უზრუნველყოფილი იყოს აღნიშნული ორი რეკომენდაციის დაცვა და მათი გავლენის შეფასება.

რეკომენდაცია A:

მიმდინარე პრაქტიკისა და გამოქვეყნებული კვლევის საფუძველზე,⁷ რეკომენდაცია A შემდეგია: ნებისმიერ სეზონზე მაქსიმუმ ოცდაათ მატჩში მონაწილეობა. ამ რეკომენდაციაზე დაფუძნებულ კვლევაზე დაყრდნობით, მოთამაშის მატჩში მონაწილეობად ითვლება მის მიერ მოედანზე მინიმუმ 1 წუთის გატარება.

ამ რეკომენდაციის დაცვამ შეიძლება წარმოშვას პრაქტიკული პრობლემები, როდესაც მოთამაშეები მატჩების რაოდენობის ლიმიტებს მიაღწევენ ნახევარფინალის, ფინალის ან საერთაშორისო ბლოკის წინ. იდეალურ შემთხვევაში, წინასწარი დაგეგმვით შესაძლებელი უნდა იყოს ასეთი სიტუაციების თავიდან აცილება, მაგრამ გამონაკლის შემთხვევებში დაშვებულია რეკომენდებულ ლიმიტზე გადამეტება, იმ პირობით, რომ გამოყენებულია ინდივიდუალური მართვის პრინციპები და ძალების აღსადგენი დამატებითი მექანიზმები, როგორიცაა დამატებითი შვებულებები 30-ზე მეტ მატჩში მონაწილეობის შემთხვევაში. ეს მექანიზმები გამოიყენება ზემოხსენებული „საერთო პასუხისმგებლობის“ პრინციპების დაცვით.

რეკომენდაცია B:

რეკომენდაცია B არის მიდგომა, რომელიც დაფუძნებულია ზედიზედ ჩატარებულ მატჩებში მონაწილეობაზე (23-ე მატჩში მონაწილეობა), რასაც მოჰყვება ერთი კვირა მატჩის გარეშე, ზედმეტი დაღლილობის თავიდან ასაცილებლად.

რეკომენდაცია B არის:

⁶ ქვეყნის თავიდან ასაცილებლად, როდესაც მოთამაშე თამაშობს მისი ეროვნული კავშირის გარეთ ლიგაში, მან უნდა დაიცვას სწორედ ამ ლიგის რეკომენდაცია.

⁷ “The influence of match exposure on injury risk in elite men’s rugby union” [https://www.jsams.org/article/S1440-2440\(22\)00467-4/fulltext](https://www.jsams.org/article/S1440-2440(22)00467-4/fulltext)

- ზედიზედ ექვს მატჩში⁸ მონაწილეობა, გუნდის წარმომადგენლობის მიუხედავად (ანუ მაქსიმუმ ზედიზედ ექვსი მატჩის შაბათ-კვირა); ამ თანმიმდევრობის ბოლოს, მოთამაშემ ერთი შაბათ-კვირა არ უნდა ითამაშოს, მაგრამ შეუძლია ივარჯიშოს კლუბის შეხვედრებისამებრ.⁹
- გამონაკლისები დაშვებულია იმ შემთხვევაში, თუ საჭიროა მოთამაშემ ზედიზედ 6-ზე მეტ მატჩში მიიღოს მონაწილეობა (მაგალითი: მის პოზიციაზე მოთამაშეთა ნაკლებობა). ასეთ დროს იმოქმედებს ძალების აღსადგენი დამატებითი მექანიზმები (მაგალითი: თუ მოთამაშე ზედიზედ 7 მატჩში მიიღებს მონაწილეობას, შემდეგ კვირაში არ უნდა ითამაშოს და უნდა ჰქონდეს სრულად დასვენების დღეები. ამ მექანიზმის ზუსტი დეტალები ადგილობრივ დონეზე, ლიგის, კავშირისა და მოთამაშეთა ასოციაციის მიერ უნდა განისაზღვროს.
- პირობებში ხაზგასმული უნდა იყოს კლუბს, კავშირსა და მოთამაშეთა ასოციაციას შორის თანამშრომლობის მნიშვნელობა საერთაშორისო მოთამაშეების და საერთაშორისო თამაშებში მატჩების თანმიმდევრობის კუთხით.
- ზემოაღნიშნულ პოტენციურ სიტუაციებში, კლუბებსა და კავშირებს მოუწოდებენ წინასწარ დაგეგმონ ზედიზედ ჩასატარებელი მატჩები და მოიძიონ შეთანხმებები გამონაკლისების გამოყენებამდე.

3. დასვენება ზედიზედ ჩატარებული საერთაშორისო მატჩების შემდეგ.

საერთაშორისო მატჩების დროს მოთამაშეებს აქვთ მგზავრობასთან, ასევე ფიზიკურ და მენტალურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული გამოწვევები. აღნიშნული რეკომენდაციების შესრულებისას დაცული უნდა იყოს ეროვნულ გუნდებსა და კლუბებს შორის ბალანსი „საერთო პასუხისმგებლობის“ პრინციპის შესაბამისად.

სადაც ადგილობრივი შეთანხმებები არ არსებობს, რეკომენდებულია, რომ ყველა მოთამაშეს, რომელიც შეირჩევა მატჩის 23-ე დღეს ზედიზედ სამი ან მეტი საერთაშორისო მატჩისთვის, მიყოლებით კვირების განმავლობაში, უნდა მიეცეს ერთი კვირის განმავლობაში „უკონტაქტო“¹⁰ რაგბის პერიოდი აღნიშნული ზედიზედ მატჩების ბლოკის დასრულების შემდეგ.

რაგბის მსოფლიო ჩემპიონატის შემთხვევაში, სადაც შეკრების პერიოდი უფრო გრძელია და ფიზიკური და გონებრივი დატვირთვა კვლავ დიდია, რაგბის მსოფლიო თასზე შერჩეული თავდაპირველი გუნდის ყველა მოთამაშეს ან გუნდში 4 კვირაზე მეტი ხნის განმავლობაში გამოძახებულ მოთამაშეებს უნდა მიეცეს 1 კვირიანი „შვებულება“¹¹ და

⁸ 23 კაციანი მატჩის შემადგენლობაში ჩართვა

⁹ მატჩის გარეშე კვირების „ინდივიდუალუზებული“ მართვა სეზონის დროს, მოთამაშის სპეციფიკური მდგომარეობის, სპორტული გამოწვევების, მოქმედი მიდა ხელშეკრულებებისა და ადგილობრივი შრომის კანონმდებლობის გათვალისწინებით; ამგვარად ეს კვირები მატჩის გარეშე შეიძლება იყოს სრული დასვენების პერიოდები (არდადეგები), მსუბუქი ვარჯიშის პერიოდები, ვარჯიშის პერიოდები ან დასვენებისა და ვარჯიშის პერიოდების ნარევი.

¹⁰ უკონტაქტო რაგბი, როგორც ეს #5 რეკომენდაციაშია მოხსენიებული, გულისხმობს კონტაქტური ვარჯიშებისგან თავისუფალ პერიოდს, რაც დანართ 2-შია განმარტებული

¹¹ დატოვეთ, როგორც ეს განსაზღვრულია რეკომენდაცია 1-ში „გუნდის შეკრებებზე დასწრებისა ან სხვა ვალდებულებებისგან გათავისუფლების პერიოდი. მოთამაშეებს შეიძლება მიეცეთ ვარჯიშების განრიგი, რომელიც მათ უნდა დაიცვან სასურველ დროსა და ადგილას და ამ განრიგის დაცვის მონიტორინგი შეუძლებელია.“

კიდევ 1 კვირა უკონტაქტო ვარჯიშის პერიოდი რაგბის მსოფლიო თასის დასრულების შემდეგ.

4. ქვეყანა-კლუბს შორის კომუნიკაციის გაძლიერება

გაძლიერებული კომუნიკაცია გააუმჯობესებს სამწვრთნელო შტაბის გადაწყვეტილების მიღების უნარებს როგორც ელიტარულ კლუბში, ასევე ეროვნულ ნაკრებში, რაც მათ მისცემს მოთამაშეთა დატვირთვის უფრო ეფექტურად მართვის საშუალებას კლუბებსა და ეროვნულ გუნდებს შორის გადასვლისას. ამის მიღწევა შესაძლებელია ორივე მიმართულებით დატვირთვის დოკუმენტირებისა და შემდეგ კომუნიკაციის საუკეთესო პრაქტიკის მეთოდების ხელშეწყობით – კლუბიდან ეროვნულ ნაკრებამდე და პირიქით.

ეს კომუნიკაცია სამი ფორმის შეიძლება იყოს. პირველ რიგში, საერთაშორისო დონეზე ზედიზედ ჩასატარებელი მატჩების წინ, როდესაც მოთამაშეები დატოვებენ თავიანთ კლუბებს, თამაშის განრიგი უნდა გაზიარდეს კლუბის წევრებს შორის. ეს უნდა შეიცავდეს დეტალებს კონკრეტული ვარჯიშების შესახებ, რომლებსაც მოთამაშე დაესწრება და ასევე გაწერილი უნდა იყოს ამ ვარჯიშების მოცულობა და ინტენსივობა. განრიგში ასევე უნდა იყოს მითითებული ძალების აღსადგენად გამოსაყენებელი მეთოდები და აღწერილი უნდა იყოს ნებისმიერი სხვა აქტივობა, რომელმაც შეიძლება გავლენა მოახდინოს მოთამაშის დატვირთვაზე საერთაშორისო მატჩისთვის მოსამზადებელ ფაზაში.

მეორე, და ამ განრიგის საპასუხოდ, კლუბებმა უნდა გაუზიარონ ბოლოდროინდელი ვარჯიშებისა და მატჩების პერიოდში მოთამაშის დატვირთვის მიმოხილვა ეროვნული ნაკრების სამწვრთნელო შტაბს. ეს მოიცავს დეტალებს ვარჯიშის მოცულობის, ინტენსივობისა და სიხშირის შესახებ, ასევე მონაცემებს ნებისმიერი რელევანტური ტრავმისა და დაავადების შესახებ.

მესამე, საერთაშორისო მატჩების პერიოდის დასრულების შემდეგ, ეროვნული ნაკრების პერსონალმა მოთამაშეთა კლუბის გუნდს უნდა წარუდგინოს ბანაკის/მატჩის შემდგომი ანგარიში. როგორც ზემოთაა აღნიშნული, ამ ანგარიშში ასახული უნდა იყოს ვარჯიშებზე დატვირთვის მონაცემები, მათ შორის დისტანციები, ჩქარი სირბილი, კონტაქტური ვარჯიშისას დატვირთვა, ვარჯიშის ხანგრძლივობა და მოთამაშის RPE, ასევე დატვირთვის სხვა სუბიექტური შეფასებები. ის ასევე უნდა შეიცავდეს ტრავმის ნებისმიერ შესაბამის მონაცემს.

ორივე ანგარიში, წარდგენილი კლუბის მიერ ეროვნული გუნდისთვის და პირიქით, შეიძლება გაუმჯობესდეს ხელმისაწვდომი ტექნოლოგიებით, როგორცაა GPS მონაცემები დისტანციებზე სირბილისა და აჩქარებების/შენელებების შესახებ, ასევე დამცავი კაპების გამოყენებაზე. ამ მონაცემების გამოყენება შესაძლებელია კონტაქტური რაგბისას თავის მკვეთრი მოძრაობების შესრულების შედეგად დატვირთვის ტრეკინგისთვის. ეროვნულმა კავშირებმა უნდა წახალისონ მონაცემთა გაზიარების ღია, პროდუქტიული შეთანხმებების შემუშავება ამ საკითხის მხარდასაჭერად.

ბანაკის შემდგომი ანგარიში ასევე უნდა შეიცავდეს ინფორმაციას, რომელიც ეხება სიჯანსაღის მონიტორინგს. როგორც სტანდარტული პრაქტიკაა, რეგულარული უკუკავშირი, მათ შორის ფსიქოლოგიური მზაობის, დასვენებისა და ძალების აღდგენის დონის, ასევე მოთამაშეთა ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის ყოველდღიური მონიტორინგის შედეგები უნდა გაუზიარონ ეროვნულმა გუნდებმა

კლუბის წევრებს, როდესაც მოთამაშეები დაბრუნდებიან თავიანთ კლუბებში. ამ ორივე ანგარიშის კონკრეტული დეტალები და შაბლონები შესწავლილი იქნება ქვეყნების მიხედვით, გაუმჯობესდება დროთა განმავლობაში და გაზიარებული იქნება თამაშებისთვის.

აღნიშნული თამაშის განრიგისა და ბანაკის/მატჩის შემდგომი ანგარიშების რეგულარული გაზიარება ხელს შეუწყობს მოთამაშეთა დატვირთვის უკეთ გააზრებას და გაამარტივებს და უფრო ეფექტურს გახდის მოთამაშეთა კლუბის გარემოდან საერთაშორისო გარემოში და პირიქით გადასვლის პროცესს, რაც ხელს შეუწყობს მოთამაშეთა კეთილდღეობას.

5. კონტაქტის მინიმუმამდე შემცირება

მიუხედავად იმისა, რომ ამჟამად არ არსებობს ობიექტური მონაცემები კონტაქტური რაგბის და ვარჯიშების ზემოქმედების ოპტიმალური ლიმიტის ზუსტად დასადგენად, კვლევამ დაადგინა, რომ კონტაქტური ტრენინგი წარმოადგენს ტრავმის მომატებულს რისკს უკონტაქტო ვარჯიშთან¹² შედარებით და „მსოფლიო რაგბის“ სამუშაო ჯგუფმა ადრე დაასკვნა, რომ „რაგბის გუნდებში დატვირთვის მართვის აქცენტი პირველ რიგში მიმართული უნდა იყოს ვარჯიშზე“.¹³¹⁴ გარდა ამისა, არაპირდაპირი სამეცნიერო მტკიცებულებები საშუალებას გვაძლევს ვივარაუდოთ, რომ არსებობს კავშირი კონტაქტურ სპორტში (როგორცაა ამერიკული ფეხბურთი და ყინულის ჰოკეი) კარიერის განმავლობაში თავის ტრავმებსა და შემდგომ ნეიროდეგენერაციულ დაავადებებს შორის.

შესაბამისად, PLPG მხარს უჭერს უფრო მაღალი ხარისხის მტკიცებულებების შეგროვებას ელიტარული თამაშებიდან, რათა მოხდეს ისეთი გადაწყვეტილებების შესახებ ინფორმირება, რომლებიც მინიმუმამდე დაიყვანს კონტაქტის ზემოქმედების მაჩვენებელს მოთამაშის კარიერის განმავლობაში. ეს კვლევა უნდა მოიცავდეს მიმდინარე სეზონის სტრუქტურის შეფასებას, რათა უკეთ გავიაზროთ კანონის ცვლილების მიზანშეწონილობა და შედეგები, ვარჯიშების ლიმიტები, უკონტაქტო პერიოდები/კვირები და ელიტარულ თამაშში მწვრთნელებისა და კონდიციონერების პრაქტიკის ხარისხობრივი შეფასებები. გრძელვადიან პერსპექტივაში, კონტაქტური ვარჯიშის ტიპი, მოცულობა, ინტენსივობა და სიხშირე უნდა იქნეს შესწავლილი, როგორც ტრავმისა და დაავადების რისკის გამომწვევი ფაქტორი.

მანამდე კი, როგორც პრევენციული ღონისძიება რისკების მართვის ეფექტური სტრატეგიის ფარგლებში, კალენდარულ წელში უკონტაქტო კვირების რაოდენობა შემდეგისდაგვარად მაქსიმალურად უნდა გაიზარდოს და რეკომენდებული მინიმალური პერიოდი განსაზღვრულია PLPG-ის მიერ.¹⁵ ტვინის შერყევის სამუშაო ჯგუფის რეკომენდაცია უკონტაქტო პერიოდებთან დაკავშირებით ასახულია სამომავლოდ განსახილველად დანართ 3-ში.

¹² England Professional Rugby Injury Surveillance (PRISP), Season Report 2022/23

¹³ Quarrie, K. L., et al (2017) Managing player load in professional rugby union: a review of current knowledge and practices (bmj.com).

¹⁴ “Contact training warrants attention because of higher overall injury and head impact risk” Starling, L. T., et al (2023) The World Rugby and International Rugby Players contact load guidelines: from conception to implementation and the future. South African Journal of Sports Medicine.

¹⁵ „მსოფლიო რაგბის“ ტვინის შერყევის სამუშაო ჯგუფის რეკომენდაცია შემდეგია: ეს რიცხვი უნდა განისაზღვროს 12 კვირით, როგორც ეს ახსნილია დანართ 3-ში.

„მსოფლიო რაგბის“ მოთამაშეთა დატვირთვის მონიტორინგის ინსტრუმენტი დაეხმარება ჯგუფს შეაფასოს უკონტაქტო კვირების გონივრული ლიმიტი მომავალში ნებისმიერი ახალი გზამკვლევის წინადადების ფარგლებში.

დანართი 1 – ადგილობრივი გაიდლაინების დამტკიცების და რეგისტრაციის პროცესი

როგორც აღწერილია განყოფილებაში „მიზანი“, კავშირებს, ლიგებსა და მოთამაშეთა ასოციაციებს მოუწოდებენ ერთად იმუშაონ ადგილობრივ შეთანხმებებზე და მათ დასამტკიცებლად წარდგენაზე. „მსოფლიო რაგბი“ და IRPA უზრუნველყოფენ მხარდაჭერას საჭიროების შემთხვევაში.

ამის მიზანია დამტკიცების საბჭოს შექმნა, რომლის წევრებიც იქნებიან შემდეგი უწყებების წარმომადგენლები:

- „მსოფლიო რაგბი“
- მორაგბეთა საერთაშორისო ასოციაცია
- პროფესიონალური ლიგების მრჩეველთა კომიტეტი
- მოთამაშის დატვირთვის პროექტის ჯგუფი

არსებული და სამომავლო ადგილობრივი შეთანხმებები (და მათი მომავალი შესწორებები) უნდა იყოს დამტკიცებული და გამოქვეყნებული იმ შემთხვევაში, თუ მათ ხელს აწერენ:

- შეჯიბრის ორგანიზატორი და
- მოთამაშეთა წარმომადგენლობითი ორგანო, რომელიც აღიარებული უნდა იყოს IRPA-ს მიერ.

ეს პროცესი შექმნილია იმისთვის, რომ უზრუნველყოფილი იყოს მხარდაჭერა და ცოდნის გაზიარება. ექვსის თავიდან ასაცილებლად, დამტკიცების საბჭოს არ აქვს უფლება შეცვალოს ან უარყოს ადგილობრივი შეთანხმება. ქვემოთ მოყვანილი კითხვები შექმნილია PLPG-ის ძირითადი მოსაზრებების განსახილველად და ასასახად. ექვსის თავიდან ასაცილებლად, აუცილებელი არაა ქვემოთ მოყვანილი ყველა თემის შეტანა ადგილობრივ დონეზე გაფორმებულ ყველა შეთანხმებაში:

მსოფლიო რაგბის/საერთაშორისო რაგბის მოთამაშეები: მოთამაშის დატვირთვის გზამკვლევი – ადგილობრივი შეთანხმების დამტკიცების და რეგისტრაციის სქემა			
განმცხადებლის დასახელება:			
ვინ არიან ამ ადგილობრივი შეთანხმების ხელმძღვანელები?			
შეკითხვა	დიახ	არა	დამადასტურებელი მტკიცებულებები
არის თუ არა სავალდებულო დატვირთვის ინდივიდუალიზებული მართვა?			
მოიცავს თუ არა ეს შეთანხმება ყველა შესაბამის შიდა მხარეს, მაგალითად კავშირებს, ლიგებს და მოთამაშეთა ასოციაციებს?			
თუ 1-ელ და მე-2 კითხვებზე პასუხია „დიახ“, დანარჩენი შეკითხვები მხოლოდ განხილვისთვისაა			
არის თუ არა განსაზღვრული არასეზონური პერიოდი (გუნდის შეკრებებზე დასწრებისა ან სხვა ვალდებულებებისგან გათავისუფლების პერიოდი)?			
არის თუ არა დადგენილი სეზონზე მატჩებში მონაწილეობის ლიმიტი?			
შეტანილია თუ არა დებულება ზედიზედ ჩატარებული მატჩების შემდეგ ერთკვირიანი დასვენების შესახებ?			
გყავთ თუ არა მკაფიოდ განსაზღვრული გამონაკლისებზე მომუშავე საბჭო, რომელიც იმოქმედებს განსაკუთრებულ შემთხვევებში?			
არის თუ არა გამოყოფილი დასვენების პერიოდები მოთამაშეებისთვის ზედიზედ ჩატარებული საერთაშორისო მატჩების შემდეგ?			
დადგენილია თუ არა კლუბის ცალსახა პროცედურები: ქვეყნის კომუნიკაცია დატვირთვისა და დაკავშირებით საერთაშორისო მატჩების პერიოდის დაწყებამდე, მისი მიმდინარეობისას და ამ პერიოდის დასრულების შემდეგ?			
განსაზღვრულია თუ არა კალენდარული წლის განმავლობაში უკონტაქტო კვირების რაოდენობა?			
არის თუ არა შეთანხმებაში გათვალისწინებული „საერთო პასუხისმგებლობის“ პრინციპი?			

თანაბრად ვრცელდება თუ არა ადგილობრივი გზამკვლევის ყველა პუნქტი ადგილობრივ და უცხოელ მოთამაშეებზე?			
---	--	--	--

საბჭო ხელს შეუწყობს განმცხადებლებს და დაარეგისტრირებს ადგილობრივ გაიდლაინებს დანართ 2-ში.

დანართი 2 – ადგილობრივი შეთანხმებები

ქვემოთ მოცემულია კავშირებს, ლიგებსა და მოთამაშეთა შესაბამის ასოციაციებს შორის მოთამაშეთა დატვირთვისთან დაკავშირებით გაფორმებული ადგილობრივი შეთანხმებების სია.

-

დანართი 3 – სეზონზე უკონტაქტო პერიოდები.

პრინციპი

- თითოეულ სეზონზე ყველა მოთამაშეს უნდა მიეცეს უკონტაქტო პერიოდის გამოყენების შანსი.
- ეს პერიოდი შეიძლება განისაზღვროს მოთამაშის მართვის ინდივიდუალიზებული სტრატეგიის ფარგლებში, რომელიც ასახავს მოთამაშეზე კონტაქტური ვარჯიშის ზემოქმედებას (მატჩებში მონაწილეობა, მატჩის წუთები, კონტაქტების ჩართულობა, HAE-ები, რომლებიც იზომება IMG-ის მიერ და ა.შ.) და მართავს კონტაქტური ვარჯიშების პროცესს რისკის ქვეშ მყოფ პირებში. ასეთი ინდივიდუალიზებული მართვის სტრატეგიის არარსებობის შემთხვევაში რეკომენდებულია 12 კვირიანი უკონტაქტო პერიოდი
- ეს უკონტაქტო პერიოდი მოიცავს არასეზონურ, სეზონის წინა, ტრავმის გამო შესვენებებს, თავისუფალ კვირებს და მოგზაურობის პერიოდებს.
- უკონტაქტო კვირები უნდა შედგებოდეს სრული კვირებისგან (ანუ კვირის 7 დღე), მაგრამ არ არის აუცილებელი იყოს ზედიზედ, არ უნდა ეძლეოდეს გუნდის ყველა წევრს ერთდროულად და შეიძლება განსხვავდებოდეს მოთამაშეების მიხედვით.
- ამ კვირებიდან ხუთი უნდა იყოს ზედიზედ (მოთამაშის დატვირთვის გზამკვლევის მიხედვით – „არასეზონი“)
 - მაგალითი: მთელ გუნდს შეიძლება მიეცეს 5 კვირა არასეზონურ პერიოდში, 2 კვირა წინასეზონურ (უკონტაქტო) პერიოდში და შემდეგ ცალკეულ მოთამაშეებს სხვადასხვა უკონტაქტო კვირები, რაც დამოკიდებულია მატჩებზე, რომლებსაც ისინი არ თამაშობენ, მათ მიერ მიღებულ ტრავმებზე და სეზონზე შესვენებებზე.
 - მოთამაშე A-ს აქვს 5 კვირა არასეზონურ პერიოდში, 2 კვირა წინასეზონურ (უკონტაქტო) პერიოდში, 2 თავისუფალი კვირა (უკონტაქტო) და 3 კვირა უკონტაქტო მატჩების წინ = 12 უკონტაქტო კვირა.
 - მოთამაშე B-ს (იმავე გუნდში) აქვს 5 კვირა არასეზონურ პერიოდში, 2 კვირა წინასეზონურ (უკონტაქტო) პერიოდში და 7 თავისუფალი კვირა ტრავმის გამო, როდესაც მას არ აქვს კონტაქტური ვარჯიშები = 14 უკონტაქტო კვირა.
 - მოთამაშე C-ს (იმავე გუნდში) აქვს 5 კვირა არასეზონურ პერიოდში, 2 კვირა წინასეზონურ (უკონტაქტო) პერიოდში და მოგვიანებით უერთდება თავის საერთაშორისო გუნდს, სადაც მას აქვს ერთი კვირა (უკონტაქტო) პერიოდი მოგზაურობისა და შეკრებებისთვის. მას აქვს კიდევ ერთი კვირა (უკონტაქტო) საერთაშორისო მატჩების შემდეგ და აქვს კიდევ 4 უკონტაქტო კვირა მატჩებამდე, რომელსაც ის არ თამაშობს = 13 უკონტაქტო კვირა.
- უკონტაქტო კვირა შეიძლება მოიცავდეს ძალისმიერ სესიებს, სპორტდარბაზში ვარჯიშს, კარდიოს, უკონტაქტო სავლელ სესიებს, გუნდის დაგეგმვას, უკონტაქტო ვარჯიშებს, კომერციულ ვალდებულებებს, გუნდურ შეხვედრებს, ტრავმების რეაბილიტაციას და ა.შ.
- უკონტაქტო კვირა არ შეიძლება მოიცავდეს მატჩებს ან ვარჯიშებს, რომლებიც მოიცავს შებოჭვას, მოწინააღმდეგეთა მოშორებას სათამაშო მოედნიდან, სრული ძალით შერკინებებს ან მოწინააღმდეგეებისგან თავის დაცვას. სმარტ დამცავმა კაპმა არ უნდა დაარეგისტრიროს 15g-ზე მეტი მიზიდულობის ძალის თავის მკვეთრი მოძრაობები.

- უკონტაქტო პერიოდების მონიტორინგი ერთობლივად უნდა განხორციელდეს მოთამაშის და თამაშის შესაბამისი წევრის ან გუნდის სამედიცინო პერსონალის მიერ.
- ყველა პროფესიონალი მოთამაშის უკონტაქტო პერიოდები უნდა დაფიქსირდეს SCRM-ში.

დასაბუთება

- ტერმინი „უკონტაქტო“ უკვე ფართოდ გამოიყენება მოთამაშეებსა და მწვრთნელებს შორის, განსაკუთრებით ტრავმირებულ მოთამაშეებს და ტვინის შერყევის შემდეგ თამაშში ნელ-ნელა დაბრუნების (GRTP) პერიოდში მყოფ მოთამაშეებთან დაკავშირებით.
- უკონტაქტო პერიოდები უმარტივესი საშუალებაა თავის ტრავმების და კონტაქტის ყველა სხვა საზიანო ზემოქმედების მასშტაბის შესამცირებლად, განსაკუთრებით ტვინის შერყევის შემთხვევაში.
- საერთაშორისო მოთამაშეები განსაკუთრებით ისარგებლებენ ამით, როდესაც კლუბის და საერთაშორისო სესიებზე დასვენების საკმარისი პერიოდები არაა გათვალისწინებული.
- ამ მექანიზმის დასაწერად საჭიროა კლუბებისა და კავშირების თანამშრომლობა საერთაშორისო მოთამაშეებთან დაკავშირებით.
 - მაგალითი: კავშირს შეიძლება ჰყავდეს ფეხბურთელი 3 თვის განმავლობაში და უზრუნველყოს 3 კვირიანი „უკონტაქტო“ პერიოდი, რომლის შესახებაც ინფორმაცია მიეწოდება კლუბს, რათა ამ კონკრეტულ მოთამაშეს შემდეგი 9 თვის განმავლობაში მიეცეს დარჩენილი 9 უკონტაქტო კვირა.
- ანალოგიურად, საჭიროების შემთხვევაში, მოთამაშის კლუბს და კავშირს შორის უნდა ხდებოდეს სათანადო კომუნიკაცია, როდესაც მოთამაშე გადადის სხვა კლუბში ან კავშირში.