

**მოკლე აღწერა:** ორი სტუდენტი: ჰანა და მიხეილი გადაწყვეტენ უნივერსიტეტ-აუგსბურგის სპორტულ ცენტრში დარეგისტრირდნენ, მაგრამ სიზარმაცე და გადატვირთული გრაფიკი, ცოტა აფერხებთ. მოტივაციასა და შინაგან განწყობილებას შორის გაჩაღდა ბრძოლა, თუ რომელი უფრო შეძლებს სტუდენტების დარწმუნებას, რომ სპორტს მიჰყონ ხელი.

**შინაგანი განწყობილება:** – ჰეი! ეს მე ვარ! შენი შინაგანი განწყობილება.. პრინციპში შენ სპორტს კი არ გინდა მისდით, არამედ სახლში მოკალათებული ჩიპსებს შეექცეოდე.

**მოტივაცია:** – სტოპ! შეჩერდი, თორემ ჩვენი მსმენელი ამ აუდიოს სპორტულ ცენტრზე მოსასმენად არც ჩართავდა .

**შინაგანი განწყობილება:** – რა? შენ ვინ ხარ საერთოდ?

**მოტივაცია:** – მე, პატივცემულო ბატონო, მოტივაციას მიწოდებენ. ამიტომ დავუშვებ, რომ შენი ასეთი საუბრით მსმენელი დააფრთხო. მით უფრო რომ, უნივერსიტეტ აუგსბურგის სპორტული ცენტრი მართლაც ბევრ საინტერესო რამეს გვთავაზობს.

**შინაგანი განწყობილება:** და ესენია??

**მოტივაცია:** –70-ზე მეტი სპორტის სახეობა სტუდენტებისა და თანამშრომლებისთვის. ხელბურთის, მთის სპორტის სახეობები, საბრძოლო სპორტი, ფიტნესი და ჯანმრთელობაზე ორიენტირებული სპორტი, ცეკვის და მოძრაობის მონახაზები. წყლის სპორტი და რა თქმა უნდა ზამთრის სპორტული სახეობებიც. ამას გარდა არის კურსები: პროგრესული და დამწყებთათვის. ანუ ყველასთვის არის სასურველი სპორტის სახეობა.

**შინაგანი განწყობილება:** – მოიცა ცოტა ამოისუნთქე.. სტუდენტს სად აქვს ბევრი დრო? თანაც უნივერსიტეტის შემდეგ კაცი ისეთი დაღლილია....

**მოტივაცია:** – სპორტული ცენტრი არა მარტო ორშაბათიდან პარასკევის ჩათვლით არის ღია 08:00–დან 22:30–მდე, არამედ შაბათ–კვირას და სხვა დასვენების დღეებშიც 15:00–დან 22:30–საათამდე. ამასგარდა, იმართება თავისუფალი შეხვედრის ფორმის თამაშებიც. ვინც დროს ვერ გამოძებნის მისი დანაშაულია.

**შინაგანი განწყობილება:** – მაგრამ მონაწილეობა თანხასთანაა დაკავშირებული... სწორი ვარ?

**მოტივაცია:** – ჰო კარგი..

**შინაგანი განწყობილება:** – ხედავ? აბა მანდ ვინ მიიღებს მონაწილეობას.

**მოტივაცია:** – აბა მაშინ მოდი დაგნიძლავდეთ..... ხედავ იმ გოგოსა და ბიჭს აუდიტორიის წინ რო სხედან? დაგნიძლავები, რომ ორივეს დავიყოლებ და სპორტულ ცენტრში დარეგისტრირდებიან

**შინაგანი განწყობილება:** – თუ ამის თავი გაქვს და მეც თუ თავს დამანებებდი, მაშინ მიდი! ..ნიძლავი ძალაშია.

**მიხეილი:** – ვა რა დაღლილი ვარ... ძალაგამოლეულივით ვარ.

**ჰანნა:** – აჰა! შენც ამბობ რა მიშა!.... მე მგონია, რომ აუცილებლად სპორტით უნდა დავკავდეთ. ახლა, სემესტრის პირველ კვირას არის დარეგისტრირების დრო უნივერსიტეტის სპორტზე. მე ვფიქრობ, რომ ისევ ჩავერთვები სპორტში. უზარმაზარი არჩევანია. გადასახადი, პირდაპირ სტუდენტებზეა მორგებული და სადამოს კურსებიც საკმაოდ არის.

**მიხეილი:** – ოჰ, არ ვიცი.... სადამოებით საკმაოდ დაღლილი ვარ სორტისთვის.

**ჰანნა:** – დაღლილი მეც ვარ. თუ ძალ-ღონეს მოვიკრებ, მეც თავს ძალიან კარგად ვგრძნობ. ამასგარდა, ცოტა უფრო მეტს მოძრაობ და არა ისე: ერთი აუდიტორიიდან მეორეში. (გახუმრებით).... მითუმეტეს რასაც შენ ფუნთუშებს მიირთმევ, მოგიხდება.

**მიხეილი:** ჰო კარგი!.. მაგრამ საჩემო არის იქ რამე?

**ჰანნა:** – უეჭველი.. თუ მე ვერ დაგარწმუნე, მაშინ ჩვენ ჯგუფელებს ვკითხოთ , ისინი რას აკეთებენ? და რა მოწონთ უნივერსიტეტის სპორტში?

**მიხეილი:** – კაი, აბა წავედით.

**სტუდენტები:** – მე კინგ-ბოქსზე დადივარ – მე მაღალი ინტენსივობის ტრენინგს ვაკეთებ, – მე ფეხბურთზე, – მე ვაკეთებ ჯგუფში ტანვარჯიშის ტრენინგს, – მე ჰოკეი მანიჭებს დიდ სიამოვნებას – იქ შეგიძლია შენ ძველ თანაკლასელებთან ერთად ითამაშო. – ასეთი დაბალი ფასები და ამხელა არჩევანი გაქვს. ძალიან დიდი კომპენსირებაა დამაბული სწავლისგან.

**მიხეილი:** – უნდა ვაღიარო, რომ ეს ყველაფერი ძალიან კარგად ჟღერს., მაგრამ ეს ცენტრი სად მდებარეობს?

**ჰანნა:** – აქვე კუთხეში, ძალიან ადვილი მისაგნებია, ხო იცი ხიდი საითაცაა? ზემოთკენ რომ ადის გზა, ცენტრალურ ბიბლიოთეკისკენ და კიდევ იქით, ხიდთან მარცხნივ უნდა შეუხვიო და პირდაპირ იარო, გზა უნდა გადაკვეთო. ფიზიკის შენობასთან, მარჯვნივ გაუყვები ღორღიან გზას და წამოხვალ სპორტული ცენტრისკენ. ეს დაახლოებით 5 წუთს წაიღებს. ან ტრანვით გაჩერებაზე – „პროფესიული განათლების საწარმო“/ „ფიზიკის ინსტიტუტი“ \* ჩამოხვალ და იქვეა.

**მიხეილი:** – კარგი დამიყოლიე. მაშინ წავიდეთ და ბარემ დავრეგისტრირდეთ.

**ჰანნა:** – დარეგისტრირებისთვის იქ მისვლა არაა საჭირო. ეს ონლაინის საშუალებით ხდება, სემესტრის დაწყებისთანავე, პირველივე კვირაში რომელიღაც კონკრეტული დღის კონკრეტული საათიდან. უფრო ზუსტად ინტერნეტში შეგიძლია ნახო. იქვე ნახავ მთლიანი კურსების ჩამონათვალს, ფასებს და ვარჯიშის დროს.

**მიხეილი:** მოგვიანებით აუცილებლად უნდა ვნახო ყველაფერი.

**მიხეილი:** – მოკლეთ ვნახოთ აბა საიტზე, როგორ არის ვებ გვერდი: [www.hsa.sport.uni-augsburg.de](http://www.hsa.sport.uni-augsburg.de) — ასე და ახლა რუბრიკა – შემოთავაზებული კურსები ... აჰ! აგერ არის მთელი სია!... რომელი სპორტი ავირჩიო? კალათბურთი რატომღაც არასოდეს მიზიდავდა და ხელბურთი?... ამას რომ ვთამაშობდი კლასში, სულ ბურთი მხვდებოდა სახეში... ვფიქრობ ბურთით სათამაშო სპორტი ჩემთვის არაა. – ვაა! მაგარია ნაოსნობაც არის, მაგრამ წყლის მოყვარულიც არ ვარ დიდად.. იქნებ უკეთესი იქნებოდა რაიმე სპორტის სახეობა, მართლა რომ საქმეში ხარ და ოფლი გაგდის, მაგ: მაღალი ინტენსივობის ტრენინგი.... ასე მაინც დაიწვეს ჩემი ღიპიანი მუცელი. ჰმ..... საკმაოდ დიდი არჩევანია.

**მიხეილი:** ჰააა! ... სწორედ დროულია „ახლა იწყება დარეგისტრირება. ჰანნა გულისმობდა რომ მე ჯერ ვებ-გვერდზე უნდა გავეცნო ინფორმაციებს და კურსი ავარჩიო. დაველოდო სანამ კურსის სახელის გვერდითი ნიშანი – „დაჯავშნა“ გამოჩნდება და მერე ეგრევე დავაკლიკო. ააა! აგერ ესეც!.. ახლა ჩემი სტუდენტური და საბანკო ანგარიშს მონაცემები უნდა შევიტანო. ოჰ! ჯანდაბა! კურსი უკვე სავსეა. ჰანნა მართალი იყო. დროზე უნდა დარეგისტრირდე აქ. ყველაზე კარგია, მონაცემების მოძებნაში დრო რომ არ დაკარგო, დაკოპირებული ვარიანტი გქონდეს შენახული და პირდარ შეიტანო დარეგისტრირებისას.

**შინაგანი განწყობილება:** – აბა ახლა რას იტყვი? მოვიგე!!!..

**მოტივაცია:** – სურვილი ჰქონდა აბა.

**შინაგანი განწყობილება:** – ეს არ ითვლება!

**მოტივაცია:** – მაგრამ წაგებული მაინც არ მაქვს. ყველა კურსზე კი არაა შევსებული ადგილები. თან შეიძლება ზოგიერთმა გადაიფიქროს და ადგილები განთავისუფლდეს. რუბრიკაში – შემოთავაზებული კურსები, იპოვით ცალკე კატეგორიას – დარჩენილი ადგილები.

**მიხაილი:** – კიდევ ერთხელ ვნახო აბა ალტერნატიული კურსები... აჰა! აი აქ არის ადგილები. ახლა დავჯავშნოთ.

**მიხაილი:** – ჰეი ჰანნა აბა დარეგისტრირდი??

**ჰანნა:** – კი .... მე მუცლის, ფეხის და კუნთების ვარჯიშებზე ვივლი.. კუნთები მინდა მოვიყვანო ფორმაში... და შენ?

**მიხაილი:** – კიი მეეც.

**ჰანნა:** – და რა გადაწყვიტე: ფეხბურთი თუ კარატე?

**მიხეილი:** – არაა.... ცოტა სხვა რამე..

**ჰანნა:** – ჰააა... თქვი ბოლო ბოლო! ..

**მიხეილი:** – მე გადავწყვიტე ტანგოს კურსი ავიღო დამწყებთათვის.

**შინაგანი განწყობილება:** – კარგი ხო მოიგე. ვინ იფიქრებდა რომ ასეთი ჭაბუკი ტანგოს ცეკვაზე სიარულს მოინდომებდა.

**მოტივაცია:** – ვიცოდი..! და იცი.. უნივერსიტეტის სპორტის ხელმძღვანელი, დოქტორი – ქრისტინა ჰოეს–იელტენი, ყველას ურჩევს, ვისაც საკუთარი შინაგანი განწყობის წინააღმდეგ უწევს ბრძოლა.

**შინაგანი განწყობილება:** – ხო მერე რა?....

**ქრისტინა ჰოეს–იელტენი:** – პირველი ის, რომ ყოველთვის კარგი იქნება შეხვედრები მოაწყობთ, თუ საკუთარი თავის დამღევას ვერ ახერხებთ. კაცმა შეიძლება კეტები შეიკრას და აუგსბურგის ლამაზ ტყეებში ირბინოს ან პარკში.თუ ვინმე ამას ვერ ახერხებს,მაშინ ჩვენთან შეუძლია კურსი ნახოს, ამოარჩიოს და თქვას: აი სწორედ ეს მჭირდება... ძირითადად ასე ხდება,რომ თავიდანვე ძალიან მოსწონთ და ბოლომდე მიდიან. მერე ესე უკვე აღარაა პრობლემა. მეორე ის, რომ პარტნიორს ეძებენ,ვისთან ერთადაც კურსზე ივლიდნენ,ე სევ უკვე კარგია მოტივაციისთვის, რადგან ხანდახან რომელიმეს არა აქ სურვილი და მეორე დაიყოლიებს. ანუ მე ორივე ვარიანტი მისაღებად მიმაჩნია. რაიმე საინტერესო აარჩიოთ,რაზეც კაცს ხალისი და განწყობა ექნება და შემდეგ ვინმესთან ერთად ივარჯიშოთ.

**მოტივაცია:** – ახლა თქვენზეა დამოკიდებული,პატივცემულო მსმენელებო და თქვენ შინაგან განწყობაზე. ესტუმრეთ ვებ - გვერდზე [www.hsa.sport.uni-augsburg.de](http://www.hsa.sport.uni-augsburg.de) კითხეთ თქვენს მეგობრებსა და ჯგუფელებს მათი გამოცდილების შესახებ და გადადგით პირველი ნაბიჯი. აბა! სასიამოვნო ვარჯიშს გისურვებთ!

**შენიშვნა:**

\* პროფესიული განათლების საწარმო”/ „ფიზიკის ინსტიტუტი – - გაჩერების სახელწოდების პირველი ნმწილი, კერძოდ:პროფესიული განათლების საწარმო, წარმოითქმება შემოკლებით, აბრევიატურით- BBW, გერმანული სახელწოდების (Berufsbildungswerk).

---

*ავტორები: კლაუდია დიორი და ტერეზა ფონტანა*

**Übersetzt von**

Natia Tsikelashvili