

**ფიზიკური მომზადება საქართველოს 15
კაცა და 7 კაცა რაგბის გუნდებისთვის**

სარჩევი

წინასიტყვაობა	3
ფიზიომომზადების ისტორია	4
ფიზიომომზადების მიზნები	5
ფიზიომომზადების პრობლემატიკა	5
ფიზიომომზადება რაგბიში	6
თამაშის ანალიზი	7
წესები	7
მოტორული შეზღუდვები	7
ბიომექანიკური შეზღუდვები	8
ენერგო სისტემების წვრთნა	9
მაქსიმალური აერობული სიმძლავრის განვითარება	14
აერობული შესაძლებლობების განვითარება მთაში	15
კუნთების განვითარება	17
კუნთების განვითარების სპეციფიკა სარაგბო ფიზიომომზადებაში	18
იზომეტრიული შეკუმშვები	20
იზოტონური შეკუმშვები	23
ექსცენტრული შეკუმშვები	25
პლიომეტრიული შეკუმშვები	27
შერეული შეკუმშვები	31
ძალა - სისწრაფის განვითარება	31
სისწრაფე - ძალის განვითარება	36
იზოტონურ - პლიომეტრიული მეთოდი	36
ორიენტირებული მეთოდი	38
სპეციფიური მეთოდი	40
ვარჯიშების ციკლი ბუნებაში	42
შესრულების პრინციპები	49
სისწრაფის განვითარება	56
დაგეგმვა	65
შესაფასებელი ტესტები	65
სუპერკომპენსაცია	71
აღდგენითი ფიზიომომზადება	75
არტიკულარული აპარატისა და კუნთების განვითარება	78
მენტალური მომზადება	82
ფიზიომომზადება და კვება	84
ფიზიკური ფორმის ცნება	90

წინასიტყვაობა:

ეს ნაშრომი წარმოადგენს კაცთა და ქალთა, რაგბი 15 და რაგბი7, 7 ეროვნულ ნაკრებთან მუშაობის 26 წლიანი გამოცდილების შეჯამებას.

ფიზიომზადება

არ არსებობს შემოქმედება და თავგადასავალი წინასწარი მოფიქრებისა და მომზადების გარეშე.

სპორტი მთლიანობაში და კერძოდ რაგბი ვერ ასცდება ამ კანონზომიერებას.

ფიზიომზადება ნებისმიერი სახის წარმატების საფუძველია.

« კარგად გაწვრთნილი ჯარისკაცი ბრძოლაში თავდაჯერებულია », შეუძლებელია ბოლომდე დარწმუნებული ვიყოთ გამარჯვებაში, მაგრამ ვიცით როგორ მოვემზადოთ, რომ არ დავმარცხდეთ.

ყოველი ადამიანი თვითონ განსაზღვრავს საკუთარ ბედს, როგორც არ უნდა იყოს მისი ფიზიკური შესაძლებლობები, გაბარიტები თუ სავარჯიშო პირობები.

საკუთარი თავის გამოცდა უნდა ხდებოდეს ყოველი მოსამზადებელი ციკლის, ყოველი ვარჯიშის, ყოველი სავარჯიშოს, ყოველი მოძრაობისას...

არაფერი არაა წინასწარ შექმნილი, ყველაფერი შესაქმნელია.

ჩვენი კრედიო: „მხოლოდ შრომას მოაქვს შედეგი“

ფიზიომზადების მწვრთნელი:

ფიზიომზადების მწვრთნელი ალქიმიკოსია, რადგან ფიზიომზადება თავისთავად არაა მეცნიერული. იგი იყენებს მეცნიერულ მიდგომებს, მაგრამ იმის გამო, რომ საქმე ადამიანებთან გვაქვს უამრავი გაურკვევლობა იჩენს თავს რაც არ გავძლევს საშუალებას უნივერსალური თეორემებისა და ფორმულების ენით ვისაუბროთ.

ფიზიომზადების მწვრთნელი სიფრთხილით მოეკიდება როგორც ფუნდამენტურ ისე გამოყენებით მეცნიერებას. იგი გამუდმებით ივლის მათ შორის. იგი შეიძლება შევადაროთ:

მწერალს, რომელსაც აქვს სიტყვები, მაგრამ არ აქვს ფრაზა

ან შეფშარეულს, რომელიც იყენებს ცნობილ ინგრედიენტებსა და რეცეპტებს, მაგრამ განსაკუთრებული კერძის მომზადება მხოლოდ მას შეუძლია.

იგივე ხდება ფიზიომზადების მწვრთნელის შემთხვევაშიც. მან იმდენი მონაცემი უნდა განუვითაროს სპორტსმენს ცალ-ცალკე თუ ერთად (სისწრაფე, გამძლეობა, ძალა, მოქნილობა...), რომ იგი თეფშებით ჟონგლიორს შეიძლება შევადაროთ. მან განუწყვეტლივ უნდა ისროლოს თეფშები ჰაერში ისე რომ არც ერთი არ დაუვარდეს.

იაპონელები ფიზიომზადების მწვრთნელის მუშაობას მიკადოს თამაშს ადარებენ. საჭიროა ერთი თვისება ისე განვავითაროთ, რომ სხვები არ დაზიანდეს.

ერთი სიტყვით, ფიზ.მომზადების მწვრთნელი ნამდვილი ეკვილიბრისტია.

ეს არის შემოქმედი, რომელიც მეცნიერულ მიდგომებს იყენებს.

ფიზიომომზადების ისტორია :

პირველი ცნობები ფიზიომომზადების შესახებ ჩვენს წელთაღრიცხვამდე VI საუკუნის ბერძნულ წყაროებში გვხვდება.

ძველი ბერძნები მშვიდობიანობის პერიოდებს იყენებდნენ ომებისათვის მოსამზადებლად.

საწყის ეტაპზე ვარჯიშები სპეციფიური იყო. მშვილდოსნები მშვილდის სრილაში

ვარჯიშობდნენ, შუბოსნები შუბის ტყორცნაში, მხედრები ჯირითში და ა.შ...

მალე სპეციფიური ვარჯიშები უფრო მრავალფეროვანი გახდა. გვატყობინებენ, რომ სპარტელი მეომრები მძიმე ქვებს წევდნენ ძალის მოსამატებლად. მათივე ტერმინი, რომ გამოვიყენოთ „მეომრის წრთობისათვის“ ისინი გრძელ დისტანციებზე სირბილს იყენებდნენ. სპორტულმა სამყარომაც გადმოიღო მომზადების აღნიშნული სქემა.

ანტიკური ოლიმპიური თამაშების დასაწყისში (ჩვენს წელთაღრიცხვამდე VI საუკუნე)

მოჭიდავეები მხოლოდ ჭიდაობაში ვარჯიშობდნენ ხილო ბადროს მტყორცნელები მხოლოდ ბადროს ტყორცნაში.

მალე დაასკვნეს, რომ სპეციფიურ მომზადებას თავისი ზღვარი გააჩნდა და მათ საკუთარი ფიზიკური შესაძლებლობების გაუმჯობესება უფრო ზოგადი მომზადებით დაიწყეს.

მაგალითისათვის მითიურმა ბერძენმა მოჭიდავემ, მილონმა კროტონიდან, ძალის მომატების პროგრესირებად მეთოდს მიაგნო. იგი ყოველდღე ზურგზე მოკიდებულ ხბოს ატარებდა ვიდრე იგი ბუღა არ გახდა!

ან კიდევ გალიენი (ჩვენი წელთაღრიცხვის II საუკუნე), რომელიც საკუთარი შესაძლებლობების განსავითარებლად ისეთ ზოგად ფიზიკურ აქტივობებს მიმარავდა როგორცაა: მიწის ბარვა, ბაგირის გადაქაჩვა ან მასზე ასვლა, ერთდროულად 4 ცხენის ქერა და ა.შ...

ეს ფიზიკური მომზადება კვების განსაკუთრებულ რაციონსაც ითვალისწინებდა.

ითვლებოდა, რომ ხორცის ჭამა ძალას მატებდა!

აქვე უნდა აღვნიშნოთ ისეთი „სასწაულმოქმედი“ სასმელები, როგორიც მაგალითად თაფლის ნაყენია.

ჯანმრთელობის გასაუმჯობესებლად სხეულზე ზრუნვის სხვადასხვა ხერხებს იყენებდნენ: მასაჟს, ზეთის შეშუღას, აბაზანებს, კონტრასტულ, ცხელ და ცივ შხაპებს...

ადამიანებს ყოველთვის ომების საშიშროება აიძულებდა ეფიქრათ ფიზიკურ მომზადებაზე.

შუა საუკუნეების რაინდები ვარჯიშისათვის ნადირობას იყენებდნენ.

ნაპოლეონი განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობდა თავისი ჯარისკაცების ფიზიკურ მომზადებას, მაგალითად იგი მათ აიძულებდა ცურვა ესწავლათ.

ან თუნდაც კანადელი სამხედროები, რომლებმაც 1942 წ. „კუპერის ტესტი“ დანერგეს იმ მფრინავების შესარჩევად, რომლებსაც ხანგრძლივი და სახიფათო ფრენები უნდა განეხორციელებინათ გერმანელების პოზიციებზე.

ნათელია, რომ ფიზიომომზადება „ახალი ხილი“ არ არის. იგი მოდის ფენომენს კი არ წარმოადგენს, არამედ ადამიანის ფიზიკური ჩამოყალიბების ხანგრძლივი პროცესის ფუნდამენტური შემადგენელი ნაწილია.

ფიზიკური მომზადების მიზნები:

„ ხის მოსაჭრელად სულ 6 საათი რომ მქონდეს, მათგან 4 საწყის საათს ნაჯახის გალესვას მოვანდომებდი“ აბრაამ ლინკოლნი.

წინასწარ მომზადება ყოველგვარი წარმატების საფუძველია.

რაც უფრო მრავალფეროვანი, ხარისხიანი და ინტენსიურია თქვენი მომზადება მით უფრო იოლი მატჩები გექნებათ.

ფიზიკური მომზადების მიზანია, ორგანიზმის მზადყოფნა გაუძლოს და შეეგოს მუდმივად მზარდი ინტენსივობის ძალისხმევებს. რაგბის შემთხვევაში ძირითადი მიზანი კარდიო პულმონალური და კუნთოვანი შესაძლებლობების გაზრდაა.

ფიზიკური მომზადების პრობლემატიკა

ფიზიკური მომზადება მრავალ ფიზიკურ შესაძლებლობას ეხება

ამავე დროს შეუძლებელია ადამიანის სხეულს ისე მივუდგეთ როგორც კომპიუტერს.

სხვადასხვა ფიზიკური შესაძლებლობების განვითარება ერთი მეორეზეა დამოკიდებული.

ანუ ერთი თვისების განვითარებას სხვადასხვა დონის პირდაპირი ან ირიბი გავლენა ექნება სხვა თვისებებზე.

მაგალითად: ძუნძულით გადაჭარბებულ სირბილს შეუძლია სისწრაფის შემცირება.

მწვრთნელისა და სპორტსმენის/ებისათვის, პროგრესირებად, არა ჩაკეტილ სისტემაში მუშაობისას, ამოსავალი ცნება ყოველთვის წონასწორობაა.

წონასწორობა დისბალანსში

თითოეული ვარჯიში უნდა შეიქმნას, აშენდეს

სავარჯიშოები ერთი და იგივეა, მაგრამ არც ერთი ვარჯიში არ მეორდება. ამგვარად არ არსებობს მომზადება, რომელიც წარმატების გარანტიას იძლევა. ერთადერთი იმპერატივი შეცდომების მინიმუმირება და გადაჭარბებისგან თავის არიდებაა.

მუშაობის ასეთი ფორმა ახალი არაა. ჯერ კიდევ ჩვენს წელთაღრიცხვამდე VI საუკუნეში ბერძენი თალესი მილეტიდან ამბობდა “არაფერი ზედმეტი, ცოტ ცოტა ყველაფერი”.

ფიზიკური მომზადება არ არის მეცნიერება. იგი სიფრთხილისაკენ მოგვიწოდებს. ძალზე ბევრი ფაქტორი შეიძლება დაგვრჩეს დანახვისა და განსჯის გარეშე.

უბრალოდ ჩავთვალოთ, რომ ფიზიკური ვარჯიში იყენებს ყველაფერს რაც ხილულია უხილავი მოდელის შესაქმნელად.

აუცილებელია ვარჯიშები ავარგოთ ჩვენი პიროვნებისა და მუდმივად ცვალებადი გარემოებების გათვალისწინებით.

ფიზიკური მომზადება რაგბიში

„ბრძოლისათვის კარგად მომზადებული ადამიანი სანახევროდ გამარჯვებულია“ სერვანტესი 1615

ფიზიკური მომზადება ნებისმიერი მატჩის აუცილებელი წინაპირობაა. მას მოაქვს ის ფიზიკური და მენტალური კაპიტალი, რომელიც ყოველგვარ სისუსტეს აქარწყლებს. გამარჯვების მისაღწევად სულ უფრო და უფრო დახვეწილი ფაქტორების გამოყენებაა საჭირო. სწორედ უმნიშვნელო შეცდომები განასხვავებს ჩვეულებრივ სპეციალისტს ნამდვილი ექსპერტისაგან და ქმნის განსხვავებას მატჩის საბოლოო ანგარიშში.

რაგბი არის სპორტის სახეობა, რომელიც განსაზღვრულ სივრცეში მუდმივი მოძრაობით ხასიათდება. მოთამაშეები, თანაგუნდელები, მოწინააღმდეგეები, ბურთი განუწყვეტლივ გადაადგილდებიან რაც პერმანენტულ გაურკვევლობას ქმნის.

ასეთ პირობებში, მოთამაშეები მუდმივი ადაპტაციის მდგომარეობაში იმყოფებიან.

ფიზიკური მზადყოფნა უმთავრესი პირობაა ძალისხმევის მუდმივად ცვლადი, შემთხვევითი და ხანდახან ერთმანეთის საწინააღმდეგო ფორმებთან ადაპტირებისათვის. მისი უგულვებეყოფა, დროის ან დისციპლინის ნაკლებობის მიზეზით, ნიშნავს ისეთ წინააღმდეგობებთან პირისპირ აღმოჩენას, რომელთა მართვაც ჩვენს ძალებს აღემატება (მაგალითად თამაშის დღეს ფორმაში არ ყოფნა).

ფიზიკურ კონდიციებზე ზრუნვა და მათი გაუმჯობესება, საკუთარი ბედიღბლის მართვის მცდელობაა.

ნებისმიერი სპორტსმენი თუ მწვრთნელი უსვამს საკუთარ თავს შემდეგ კითხვებს:

როგორ სრულვყო ოსტატობა ?

როგორ ვიყო უფრო ძლიერი, მძლავრი, ამტანი, გამძლე, სწრაფი, მოხერხებული...?

როგორ ვიყო ფორმაში მატჩის დღეს ?

და რაც მთავარია:

როგორ განვაკითარო ყველა ეს თვისება ისე, რომ არ დავაზიანო ჩემი სათამაშო ტექნიკა ?

ეს წიგნი წარმოადგენს ამ კითხვებზე პასუხის გაცემის ერთგვარ მცდელობას იმის გათვალისწინებით, რომ როდესაც საქმე ადამიანის სხეულთან გაქვს, გამორიცხულია ჯადოქრობანას თამაში.

სწორედ ამამია ზოგადად სპორტის და კერძოდ რაგბის მთელი ხიბლი.

სახეობის ანალიზი

აღწერა:

რაგბი არის ბურთისათვის კოლექტიური ბრძოლის სპორტი.

წესები :

-
-
-
-
-
-
-

მოტორული თავისებურებები :

რაგბი 15-ში შერკინების მოთამაშეებისათვის ძირითადი მოტორული აქტივობა სიმძლავრე-ძალაა, ხოლო ხაზის მოთამაშეებისათვის სიმძლავრე-სისწრაფე.

რაგბი 7-სათვის კი ყველაზე დამახასიათებელი მოტორული აქტივობა სიმძლავრე -სისწრაფეა.

ეს სიმძლავრე ვლინდება როგორც ერთი ერთზე ისე კოლექტიურად;

ფიზიკური აქტივობა დიდი ინდივიდუალური ენერგეტიკული დანახარჯია კოლექტივის სასარგებლოდ.

სხვადასხვა ტიპის სირბილი, იქნება ეს საშუალო ინტენსივობის, მიყოლისა და გადაწყობისათვის, თუ მაქსიმალური ინტენსივობის შეტევისა და დაცვისათვის მნიშვნელოვანია რაგბი 15-ში და უმნიშვნელოვანესია რაგბი 7-ში.

რა ტიპის გადაადგილებასთანაც არ უნდა გვექონდეს საქმე წინსვლასთან, გაჩერებასთან, თუ უკუსვლასთან, საქმეში ძირითადად ქვედა კიდურების გამშლელი კუნთები მონაწილეობენ.

- ტერფის თაღის კუნთები
- კანჭის ტყუპი კუნთი
- ოთხთავა კუნთი (ბარდაყის წინა კუნთები)
- ბარდაყის ორთავა, თითისტარა და ნახევრად მყესოვანი კუნთები (ბარდაყის უკანა კუნთები)
- ღუნღულის დიდი კუნთები

გვერდულად სირბილში მონაწილეობენ:

- მომზიდველი (ბარდაყის შიდა)
- განმზიდველი (ბარდაყის გარე) კუნთები

გადაადგილების სხვადასხვა ფორმებისას ძალზე აქტიურად მონაწილეობს თეძო-სუკის კუნთი ეს არის კუნთი, რომელიც ფეხების მობილიზების, უფრო ზუსტად კი მუხლების აწევის საშუალებას იძლევა.

ბიომექანიკური თავისებურებები :

შერკინებისა და ხაზის მოთამაშეთა მოძრაობის საფუძველს სხვადასხვა ტიპის სირბილი წარმოადგენს:

- გადაწყობის სირბილი დაბალი ან საშუალო სისწრაფით.
- სისწრაფის გამძლეობა
- მაქსიმალური სისწრაფით სირბილი მოწინააღმდეგის დასაწევად ან მისგან გასაქცევად.

შეტვევაში: ესაა ძირითადად კუნთების მუშაობა გაშლასა და მიწოლაზე. ზედა და ქვედა კიდურების კონცენტრული შეკუმშვა.

დაცვაში: ესაა ძირითადად ამორტიზაციისაკენ მიმართული ექსცენტრული მოძრაობები. ქვედა კიდურების ექსცენტრული და ზედა კიდურების კონცენტრული და ექსცენტრული შეკუმშვა. ნებისმიერ შემთხვევაში, რაგბიში გადაადგილების ხერხების ისეთი მრავალფეროვნებაა: წინ, გვერდზე, უკან, დამუხრუჭება, გადაადგილების ხერხის მყისიერი ცვლილება..., რომ ქვედა კიდურების გამშლელი კუნთები შეგვიძლია გამოვარჩიოთ, როგორც ყველაზე უფრო გამოყენებადი.

„ორთაბრძოლის“ ფაზები :

ხელები: ხელკვრა: ხელის გამშლელი (მხრის ტრიცეპსი)

ბოჭვა: წინამხრისა (მხრის ბიცეპსი) და ხელის მომხრელი

ხელის მიმყვანი : მკერდის კუნთები

მხრით კონტაქტი : ტრაპეციული და დელტოიდური კუნთები

შეტვევაში კონტაქტის სიმძლავრე-სისწრაფე შედეგია სისწრაფეთა ჯამისა: ქვედა კიდურების გამშლელი კუნთები ანიჭებს (გადასცემს) სისწრაფეს, რომელიც გადაეცემა მხრებსა და ზედა კიდურებს დაჭიმული (დაძაბული) ზედა ტანის (ტორსის) მეშვეობით. ამას ემატება მუცლისა და ზურგის კუნთების ძალა.

ზედა კიდურების გამშლელი კუნთები თავის მხრივ ამატებენ სისწრაფეს.

სიმძლავრე-ძალა დაცვაში: მთელი სხეული ახდენს დარტყმების შთანთქმას. ეს მოითხოვს ქვედა კიდურების კუნთების ექსცენტრულ ძალისხმევას: ფეხების მოხრა-ოთხთავა კუნთები მოწინააღმდეგის შეჩერება: ზედა კიდურების მომხრელი კუნთების ძალა. რაც უფრო დაძაბული იქნება სხეულის ზედა ნაწილი, მით უფრო ეფექტური იქნება ფეხებიდან ხელებზე ძალის გადაცემა

რაგბი 15 მატჩის დროს განხორციელებული ძალისხმევის სახეობების ანალიზი:

სირბილით დაფარული დისტანცია:

შერკინება: 5-7 კმ. / 6,2 კმ

¼-ები: 6,7 კმ. / 7,3 კმ.

დაბალი ინტენსივობით სირბილის პროცენტული მაჩვენებელი:

შერკინება : 85 % ≈ 5,1 კმ.

¼-ები : 90 % ≈ 6,5 კმ.

მაღალი ინტენსივობის ძალისხმევა:

შერკინება : 20 წთ. (მატჩის 16 %)

¼-ები : 15 წთ. (მატჩის 12 %)

ენერგეტიკული წყაროები :

მაღალი ინტენსივობის აქტივობებისას: სპრინტი, ბოჭვა,... საქმე გვაქვს ანაერობულ ალაქტიკურ ძალისხმევასთან.

შეტვისა თუ დაცვის ეს ელემენტები არასოდეს არ არიან იზოლირებულნი. მათ წინ უსწრებს ან მათ მოსდევს მეტ-ნაკლებად მაღალი ტემპის სირბილი

მაღალი ინტენსივობის ფაზები (ანაერობული გლიკოლიზი), საშუალო ინტენსივობით გადაადგილების ფაზები (ანაერობული ლომინანტი) და განსაკუთრებით ორთაბრძოლებისა და/ან აჩქარებების მონაცვლეობა ადასტურებს აერობული შესაძლებლობების მნიშვნელობას.

ამგვარად, სწორედ აერობული წყარო იძლევა სხვა მეტაბოლიზმებისა და შესაძლებლობების გამომჟღავნების საშუალებას.

სწორედ ამიტომ, აერობული სიმძლავრის განვითარებაზე მუშაობა წარმოადგენს რაგბიში ენერგეტიკული ფიზიომომზადების საფუძველს

ფიზიკური აქტივობა დიდი ინდივიდუალური ენერგეტიკული დანახარჯია კოლექტივის სამსახურში.

კარდიოდატვირთვები:

ახალგაზრდებში შეიმჩნევა გულისცემის სიხშირის სწრაფი და თითქმის მაქსიმალური ზრდა ინტენსიური ძალისხმევის დროს (მაქს. 75 დან 80 % -მდე) მთელი მატჩის განმავლობაში.

რაც ადასტურებს აერობული შემადგენლის დიდ მნიშვნელობას.

ენერგეტიკული ფიზიომომზადება:

როგორც სპორტის ყველა სხვა სახეობაში, რომლებიც სირბილთან და ორთაბრძოლასთან არიან დაკავშირებულნი, რაგბიშიც უმთავრეს, განმსაზღვრელ ფაქტორს ქანგბადი წარმოადგენს.

თქვენ შეგიძლიათ საკვების გარეშე 3-4 კვირა გაძლოთ, წყლის გარეშე მაქს. 5-7 დღე, მაგრამ ქანგბადის გარეშე 5 წუთზე ცოტა მეტს თუ გაძლებთ.

რაგბი მოითხოვს უნარს ერთმანეთს მოუვნაცვლოთ მეტ ნაკლებად სწრაფი სირბილი მეტ ნაკლებად გრძელ მანძილებზე, ორთაბრძოლის სტატიკურ ან/და ფეთქებად ფაზებს

აქედან გამომდინარე აუცილებელია იმ მექანიზმების განვითარება, რომლებიც კუნთებს ქანგბადით ამარაგებს. ეს კი თავის მხრივ ენერგეტიკული ფიზიომომზადების აუცილებლობას ქმნის.

მიზანი შემდეგია:

- შევანელოთ დაღლის გამოვლინებები (კრუნჩხვები, ლაქტატები, ასფიქსია...)
- გავუძლოთ ვარჯიშებზე გაზრდილ დატვირთვებს
- მოვანდინოთ სხვადასხვა სახის ძალისხმევის ოპტიმიზაცია, რათა ვაკონტროლოთ ფორმაში ჩადგომა
- თამაშისას, გამოვავლინოთ ოსტატობის რაც შეიძლება მაღალი დონე და ამავე დროს მაქსიმალურად დიდ ხანს შევინარჩუნოთ „სირბილი-ორთაბრძოლის“ ძალისხმევის მონაცვლეობის პოტენციალი.

ენერგეტიკული ფიზიომომზადება გულისხმობს ამტანობაზე ვარჯიშს, რომელიც სირბილზეა დაფუძნებული.

გამძლეობის განსზღვრება შემდეგია: გამძლეობა არის უნარი შეინარჩუნო შრომისუნარიანობა დაღლის მიუხედავად.

არსებობს გამძლეობის ორი სახე , აერობული და ანაერობული. აერობული ვარჯიშების დროს ორგანიზმის მოთხოვნა და მიწოდება ჟანგბადზე სრულად ან თითქმის გათანაბრებულია. ანაერობული ვარჯიშის დროს კი ორგანიზმის ჟანგბადზე მოთხოვნა აღემატება ჟანგბადის მიწოდებას ორგანიზმისთვის, სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ორგანიზმი მუშაობს ჟანგბადის დავალიანების პირობებში.

რაგბიში იყო ამტანი, ნიშნავს შეგეძლოს ირბინო რაც შეიძლება სწრაფად, რაც შეიძლება დიდი ხნის განმავლობაში.

მომზადების გეგმის შედგენისას, გამძლეობის განვითარება აუცილებელი წინა პირობა უნდა იყოს სხვა ფიზიკური შესაძლებლობების განვითარებისათვის. შეძლებელია მაქსიმალურად განვავითაროთ ფიზიკური გამძლეობის უნარები თუ საწყის ეტაპზე არ ვიმუშავებთ საბაზო გამძლეობის განვითარებაზე.

რაგბიში ენერგეტიკული ფიზომომზადების პრობლემატიკა :

სიძნელე იმაში მდგომარეობს, რომ მსგავსი სამუშაო შრომატევადია და ბევრ ენერგიას მოითხოვს.

საბოლოო ჯამში იგი ძუნძულის ან/და ცვლადი ტემპით სირბილის საფუძველზე ვითარდება. ისეთი ამტანობის განვითარებისათვის, რომელიც მთელი სეზონისათვის იქნება საკმარისი აუცილებელია მას განვითარების ფაზაში სულ ცოტა 40-50 წუთი და შენარჩუნების ფაზაში 20-30 წუთი დავუთმოთ, რაც ძალზე ბევრია მხოლოდ ერთი თვისების განვითარებისათვის. ამიტომ მწვრთნელებისათვის ძნელი გასაგებია თუ რატომ უნდა „დაკარგონ“ დრო ამტანობის განვითარებისთვის.

მით უმეტეს, რომ ეს არ არის იმ ტიპის სამუშაო, რომელიც სწრაფად იძლევა ეფექტს, როგორც მაგალითად ძალოსნობა.

ეს იმას ჰგავს, რომ გავაგებინოთ მოწაფეებს თუ რამდენად მნიშვნელოვანია გრამატიკის საფუძვლების შესწავლა შემდეგში გამართული წინადადებების წერისათვის. ეს ე.წ. „უხილავი“ თვისებების განვითარების ხელოვნებაა.

მეორე პრობლემას შერკინების მოთამაშეებში ამტანობის განვითარება წარმოადგენს.

ამტანობაში , დიდი მნიშვნელობა აქვს აგრეთვე წონისა და სიმაღლის შეფარდებას. შერკინების მოთამაშეები, მათი შედარებით მძიმე გაბარიტების გათვალისწინებით, ასეთი ვარჯიშებისადმი არაადაპტირებულნი (ანტინომურებიც კი) არიან. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, ბურჯს არ შეუძლია დიდხანს ირბინოს ისე, რომ სახსრების ან კუნთების პრობლემები არ შეექმნას (კრუნჩხვები, მყესების ანთება, პერიოსტიტი...)) მიუხედავად იმისა, რომ თანამედროვე რაგბი სულ უფრო და უფრო ათლეტური მოთამაშეებისაკენ მიდის.

მწვრთნელმა თავისი შერკინების მოთამაშეების ამტანობის განვითარებაზე პირველ რიგში სეზონის დასაწყისში უნდა იზრუნოს. ამისათვის შეიძლება ხანგრძლივი სიარულის, ცურვის, ველოსიპედისა თუ ნიჩბოსნობის გამოყენება.

ამავე დროს ყურადღება უნდა მივაქციოთ , რომ ვარჯიში არ ხდებოდეს მხოლოდ

გადაადგილების მექანიკური საშუალებების გამოყენებით (ველოსიპედი, ნიჩბოსნობა, ცურვა...). რაგბი, შეგახსენებთ, სირბილზე დაფუძნებული სპორტია.

როდის ვივარჯიშოთ საერთო გამძლეობაზე ?

1 - სეზონებს შორის პერიოდის ან მაკროციკლის დასაწყისში. მიზანი სხეულის ზედმეტი ცხიმისა და „ჟანგისაგან“ განთავისუფლება და მისი სავარჯიშო რიტმში ჩაყენებაა.

ამტანობის გაუმჯობესების იმედი რომ გვექონდეს, აუცილებელია კვირაში 3-4 ჯერ ვირბინოთ. ეს კი მხოლოდ სეზონის წინა მოსამზადებელ პერიოდშია შესაძლებელი.

2 - ამტანობის შესანარჩუნებლად აუცილებელია შერკინების მოთამაშებისათვის ყოველ კვირა 30-40 წუთიანი, ხოლო 3/4-ებისათვის 40-50 წუთიანი ძუნძული სუნთქვითი წონასწორობის შენარჩუნებით (სუნთქვის გაძნელების ან საუბრისას ფრაზის გაწყვეტის აუცილებლობის გარეშე)

თამაშის შემდეგ ზომიერი ტემპით ძუნძული 15-20 წუთის განმავლობაში, გვეხმარება ორგანიზმიდან ქიმიური ნარჩენების უფრო სწრაფად გამოტანაში

რა მეთოდებით განვავითაროთ ამტანობა ?

1 – უცვლელი ტემპით განგრძობადი ძალისხმევის მეთოდი

1ა – აქტიური სიარული მთაში 6-8 საათი.

ამ ტიპის ვარჯიში საინტერესოა საერთო ფიზ.მომზადებაზე მუშაობის საწყის ეტაპზე

1ბ – ძუნძული 40 წუთიდან 1 საათამდე სუნთქვითი წონასწორობის რეჟიმში (120 დან 140-მდე პულსი) ბოლო 10 წუთი თანდათანობით აჩქარება (140 დან 160-მდე პულსი)

მაგალითი : 45 წუთი (30 წუთი ძუნძული + 10 წუთი აჩქარება + 5 წუთი აღდგენითი ძუნძული)

2 – ცვლადი ტემპით განგრძობადი ძალისხმევის მეთოდი: ფართლექი

ბუნებაში სირბილი, ტემპის ცვლა ნაკარნახევია ლანდშაფტის პროფილით ან მორბენალის სურვილით ცვალოს ტემპი

მიზანი:

აერობული შესაძლებლობების განვითარება

ძალზე საინტერესოა ფიზიოლოგიური თვალსაზრისით. ტემპის ცვლა აახლოებს რეალურ სათამაშო ძალისხმევასთან.

გარდა ამისა ბუნებაში სირბილი გაცილებით უფრო სასიამოვნოა ვიდრე მოედნის გარშემო წრეების დარტყმა.

აერობულ შესაძლებლობებზე ვარჯიშისას დისტანციას მნიშვნელობა არ აქვს, მთავარია ძალისხმევა დროის გარკვეულ მონაკვეთში საკუთარი პულსის გათვალისწინებით. ამიტომ ყველა მოთამაშემ ინდივიდუალურად უნდა ივარჯიშოს.

3 – წყვეტილი ვარჯიშის მეთოდი ანუ „ინტერვალ-ტრენინგი“

ბუნებაში ძუნძული. ტემპის ცვლა ნაკარნახევია ლანდშაფტის პროფილით ან მორბენალის სურვილით ცვალოს ტემპი

განსაზღვრება:

ეს არის მეტ ნაკლებად მაღალი სისწრაფით სირბილი, წყვეტით აქტიური ან პასიური აღდგენისათვის.

ინტერვალ ტრენინგი საშუალებას იძლევა ვივარჯიშოთ მაღალი ინტენსივობით განსაკუთრებით აერობული შესაძლებლობების განვითარებისათვის.

ინტერვალ ტრენინგის განმსაზღვრელი ფაქტორებია:

- სირბილის სისწრაფე
- სირბილის ხანგრძლივობა
- აღდგენის ხანგრძლივობა
- აღდგენის ხარისხი
 - o პასიური: მოძრაობის გარეშე
 - o აქტიური: სიარული ან ძუნძული

ვაჯიშის მაგალითი საერთო ფიზიკური მომზადების საწყის ეტაპზე:

40 წუთი სირბილი წყვეტილი აქტიური აღდგენით (ნელი ძუნძული)

ადგილი: სტადიონი ან სხვა სწორი ადგილი

მოთელვა :	სირბილი 13 წთ.	120 /140 პულსაცია წუთში
სწრაფი სირბილი :	სირბილი 3 წთ.	160 /170 პულსაცია წუთში
ნელი სირბილი :	სირბილი 3 წთ.	120 /140 პულსაცია წუთში
სწრაფი სირბილი :	სირბილი 3 წთ.	160 /170 პულსაცია წუთში
ნელი სირბილი :	სირბილი 3 წთ.	120 /140 პულსაცია წუთში
სწრაფი სირბილი :	სირბილი 3 წთ.	160 /180 პულსაცია წუთში
აღდგენითი სირბილი :	12 წთ.	
სულ:	40 წთ.	

აერობული შესაძლებლობების განვითარებისაკენ მიმართული ვარჯიშების განვითარება :

როდის ?

საერთო ფიზიკური მომზადების პროგრამის ბოლოს ან აღდგენითი პერიოდის დასაწყისში (ზამთრის პერიოდი)

მეთოდი

- აჩქარების უფრო მოკლე მონაკვეთები
- აჩქარებების მონაკვეთების იდენტური ხანგრძლივობის აღდგენის მონაკვეთები
- აჩქარებების მეტი რაოდენობა
- გულისცემის სიხშირე ძალისხმევასა: 160 დან 180/190-მდე პულსაცია წუთში
- გულისცემის სიხშირე აღდგენისას: 130 დან 150-მდე პულსაცია წუთში

მაგალითი :

- პირველი ვარჯიში: 5 x (2 წთ. ჩქარა + 2 წთ. ნელა)
- მეორე ვარჯიში: 8 დან 10 x (1 წთ.ჩქარა + 1 წთ. ნელა)
- მესამე ვარჯიში: 15 დან 20 x (30 წმ. ჩქარა + 30 წმ. ნელა)

მთლიანი (კომპლექსური) ენერგეტიკული მომზადება „რუდილაძე“ :

მორაგბე მხოლოდ მორბენალი არ არის. იგი დაოსტატებული უნდა იყოს ორთაბრძოლის ყველა ფაზაში.

თანამედროვე მოთამაშე ვითარდება ათჭიდელი ათლეტის მიმართულებით. მას კუნთების ყველა ჯგუფი უნდა ჰქონდეს განვითარებული.

ამის გამო საჭიროა, რამდენადაც ეს შესაძლებელია, ვეცადოთ განვაავითაროთ აერობული შესაძლებლობები რაგბისათვის დამახასიათებელი ძალიანმევის სახეობების მეშვეობით.

ამ მიზნით საქართველოს ეროვნული ნაკრებისათვის, 2003 წლის მსოფლიო თასისათვის მოსამზადებელ პერიოდში შევიმუშავეთ განსაკუთრებული ვარჯიში, რომელიც სხეულის ყველა კუნთის მობილიზებას ახდენდა.

საქმე ეხება 15 დან 30 წუთის განმავლობაში, მოედნის გარშემო, 3წმ ძუნძულის, 30 მიზიდვისა და 30 პრესის უწყვეტ მონაცვლეობას.

$30'' \text{ ძუნძული} + (30 \text{ მიზიდვა} + 30 \text{ პრესი}) + 30'' \text{ ძუნძული} + (30 \text{ მიზიდვა} + 30 \text{ პრესი}) + \dots$ <p>= ჯამში 15 დამ 30 წუთამდე</p>
--

-

„ტერმინატორი“:

სრულდება სპეციფიური ფიზიომომზადების ფორმით 15 კაცა რაგბის თამაშამდე ან 7 კაცას ტურნირამდე 3-4 დღით ადრე

საქმე ეხება მწვრთნელის მიერ განსაზღვრულ თემაზე (მაგალითად დაცვაზე) ჩატარებულ ვარჯიშს რომელსაც თამაშის ფორმა აქვს 2X15 წუთი 15 კაცა რაგბის შემთხვევაში და 2X7 წუთი 7 კაცა რაგბის შემთხვევაში.

10 კილოგრამიანი ჟილეტით შერკინების მოთამაშეებისათვის და 6 -7 კმდე ჟილეტებით $\frac{3}{4}$ -ისათვის (შესაძლოა 1 კგ-იანი მძიმე ბურთის გამოყენება).

სათამაშო მონაკვეთების ხანგრძლივობა 30 წმ - დან 1 წუთამდე.

აღდგენის პერიოდი უნდა იყოს სათამაშო მონაკვეთის ხანგრძლივობის იდენტური.

აღდგენისას მწვრთნელი მოთამაშეებს უსწორებს შეცდომებს და აძლევს მითითებებს.

ვარჯიშის ეფექტურობისათვის იგი მაღალი ინტენსივობით უნდა შესრულდეს ასეთი ტიპი სპეციფიური ვარჯიში ძალზე ეფექტურია როგორ ფიზიკური ისე ტექნიკური თვლსაზრისით. გარდა ამისა მაღალი ინტენსივობიდან გამომდინარე იგი ხელს უწყობს მოთამაშეებში მებრძოლი ხასიათის ჩამოყალიბებას.

7 კაცა გუნდის წვრთნისას მისი გამოყენება რეკომენდირებულია დილის ვარჯის ბოლოს.

I - მაქსიმალური აერობული სიმძლავრის განვითარება (მ.ა.ს.):

მ.ა.ს.-ის განვითარება განსაზღვრულია Vo^2Max -ით (მინიმალური სიჩქარის სირბილისას 1 წუთში გამოყენებული ჟანგბადის მაქსიმალური მოცულობა)

მაქსიმალურ აერობულ სიმძლავრეზე ვარჯიშს უფრო შორს გადააქვს ლაქტატის დაგროვების ზღვარი (ანაერობული ზღვარი).

Vo^2Max -ის გაზრდა მორაგბეს ძალზე მაღალი ინტენსივობის ძალისხმევის რეალიზების საშუალებას აძლევს.

როდის ვივარჯიშოთ მ.ა.ს.-ზე?

აერობული შესაძლებლობების გაზრდაზე მოსამზადებელი წინასწარი ვარჯიშების შემდეგ, წინააღმდეგ შემთხვევაში მ.ა.ს. ძალზე სწრაფად დაქვეითდება.

როგორ გავზომოთ ჩვენი Vo^2Max ?

- ლაბორატორიაში

- მოედანზე ჩასატარებელი ტესტით: ადვილია ორგანიზაციის თვალსაზრისით და ამავე დროს სანდო, მიახლოებულია ლაბორატორიულ შედეგებთან: რაიმონდ მანონის „კატ-ტესტი“

ეს ტესტი ტარდება ბუცებში, რაგბის მოედნის გარშემო, 1000 მ.-იან დისტანციაზე.

1 – იგი საშუალებას იძლევა გავიგოთ ჩვენი მაქსიმალური აერობული სისწრაფე

2 – ცნობილია, რომ V0²Max-ის განვითარებისათვის საჭიროა ვირბინოთ ჩვენი მაქსიმალური აერობული სისწრაფის 120 % - ით.

როგორ გამოვთვალოთ მაქსიმალური აერობული სისწრაფე?

1000 მ.-ზე სირბილის ტესტის შედეგიდან გამომდინარე

მაგალითი: თუ მოთამაშე 1000 მ.-ს 3 წუთსა და 20 წამში (ანუ 200 წამში) დარბის, მისი მაქსიმალური აერობული სისწრაფე იქნება $\frac{1000 \text{ მ.}}{200 \text{ წამში}} = 5 \text{ მ. / წმ.} = 100 \text{ მ. 20 წამში 200 წმ.}$

როგორ ვივარჯიშოთ მაქსიმალურ აერობულ სიმძლავრეზე?

უნდა ვირბინოთ 100 მ.-ანი დისტანციები ჩვენი მაქსიმალური აერობული სისწრაფის 120 % -ით

$100 \text{ მ} = \frac{5 \text{ მ/წმ} \times 120}{100} = 6 \text{ მ/წმ.}; \text{ ან } \frac{100 \text{ მ}}{6 \text{ მ/წმ}} = 16,5 \text{ წმ.}$ 100 მ.-ზე

ვარჯიშის მაგალითი:

10 x 100 მ. 16,5''-ში

აღდგენა 100 მ.-იან დისტანციებს შორის

სპორტ ტესტერის მეშვეობით მორიგი აჩქარება დავიწყოთ როდესაც პულსის სიხშირე ჩამოვა 100 გულისცემამდე წუთში ან უბრალოდ დავისვენოთ 30 წმ.

აღდგენის ხარისხი:

- სიარული შერკინებისა და ზედმეტი წონის მქონე მოთამაშეებისათვის
- ნელი ძუნძული სხვა მოთამაშეებისათვის

როდის ვივარჯიშოთ მაქსიმალურ აერობულ სიმძლავრეზე?

- საერთო ფიზიომომზადების პროგრამის ბოლოს
- სპეციფიური ფიზიომომზადების პროგრამის დასაწყისში
- ნებისმიერ შემთხვევაში თამაშამდე 10 ან 8 დღით ადრე

II - აერობული შესაძლებლობების განვითარება სიმალეზე ვარჯიშის მეშვეობით:

პარადოქსია, მაგრამ „მთაში ოქსიგენაციის“ შეკრებების ეფექტი ჟანგბადის ნაკლებობით არის განპირობებული.

რეალურად, რაც უფრო მაღლა ავდივართ ზღვის დონიდან, ატმოსფეროში ჟანგბადის შემცველობა იკლებს.

ჟანგბადის დეფიციტს ორგანიზმი წითელი ბურთულების (ერიტროციტები / ჰემოგლობინი) უფრო აქტიური გამომუშავებით პასუხობს, რომელიც დაბლობზე ჩატარებულ მატჩებში (სადაც ჟანგბადი მეტი იქნება) მოთამაშეს უფრო გაუიოლებს გასაწევ საშუაოს.

როგორ ვივარჯიშოთ სიმალეზე ?

პროტოკოლი დოქტორ კრისტიან ბენეზის მიხედვით (იხ. ტაბლო).

მაქსიმალური ეფექტურობისათვის, იდეალურია 3 კვირიან შეკრება მინ 1800 და მაქს. 2500 მეტრზე ზღვის დონიდან

მთაში 3 კვირიანი შეკრების მაგალითი:

დღე 1 - 4 : აქტიური დასვენება სიარულის გამოყენებით (5 - 6 სთ.)/
გაწელვა

დღე 5 - 10 : სუბ-მაქსიმალური დატვირთვით ვარჯიში. არ ავცდეთ
მაქსიმალური აერობული სისწრაფის 80%-ს

დღე 11 - 20 : ვარჯიში როგორც დაბლობზე

დღე 21 : დასვენება

ბარში დაბრუნება:

დღე 1 - 7 : სუბ-მაქსიმალური დატვირთვით ვარჯიში. (ყურადღება :
ფიზიკური დეპრესიის პერიოდი)

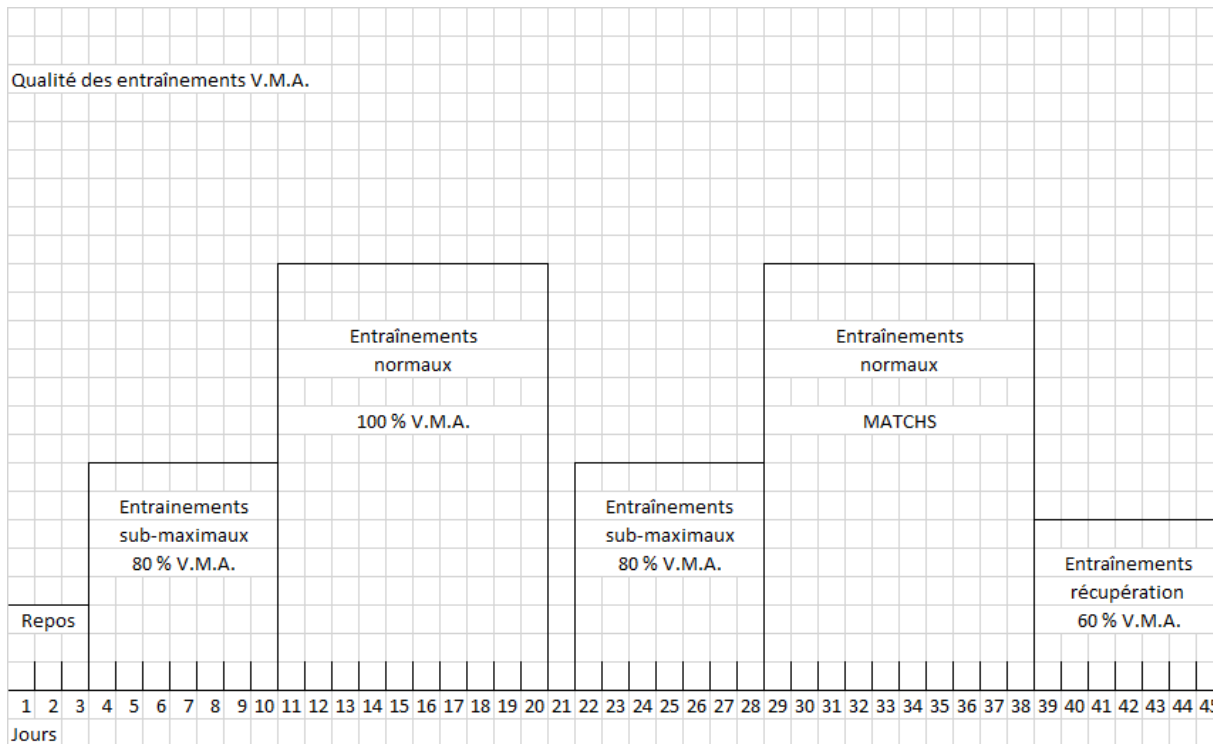
დღე 8 - 18 : „ფიზიკური აღმავლობის“ პერიოდი

სწორედ ამ პერიოდში უნდა გამოავლინოს მოთამაშემ

ოსტატობის უმაღლესი დონე

დღე 19 - 26 : რეგენერაციის /აღდგენის პერიოდი

ვარჯიში მაქს. აერ. სისწრაფის 60 %-ით.



პრობლემები, რომლებიც სიმალეზე გვხვდება

ყველამოთამაშეს განსხვავებული რეაქცია აქვს სიმალესთან ადაპტირებისას: თავის ტკივილის რისკი, მადის დაკარგვა, წყურვილის გრძნობა, უძილობა, სისუსტე... სასურველია უხვად მივიღოთ სითხე და არ მოვახდინოთ ძალდატანება საკუთარ ორგანიზმზე. უარი უნდა ვთქვათ დიდ დატვირთვებზე. რეალურად, ჟანგბადის დეფიციტთან ბრძოლისას მოთამაშის ჰიპერვენტილაცია და სასუნთქი გზებიდან სითხის კარგვა გაცილებით უფრო მნიშვნელოვანია ვიდრე დაბლობში.

ძალოსნური მომზადება:

« რაც უფრო სუსტია სხეული მით უფრო მბრძანებლობს და რაც უფრო ძლიერია მით უფრო გემორჩილება»
ჟან ჟაკ რუსო

განსაზღვრება:

« ძალა არის წინააღმდეგობის დაძლევის უნარი კუნთის შეკუმშვის შედეგად »
ზაცორსკი

ფილოსოფია:

მითი გვეუბნება, რომ ბერძნულ ღვთაება პრომეთეს შეეძლო ნებისმიერი ფორმის მიღება მოწინააღმდეგეზე შთაბეჭდილების მოსახდენად. საკუთარი ძალის გაზრდით თანამედროვე მორაგბე ამ ღვთაებას ემსგავსება. ძალა პოზიტიურია იგი თავისუფლებას იძლევა ! თამაშამდე ან ორთაბრძოლისას სიძლიერის შეგრძნება საკუთარ თავსი რწმენას ანმტკიცებს. ხანდახან იგი დაუმარცხებლობის ილუზიასაც წარმოშობს. ამგვარად მას ორმაგი ეფექტი აქვს ფიზიკური და მენტალური.

მიზანი:

კუნთის ძალა მნიშვნელოვანი ფაქტორია რაგბიში. იგი პირდაპირ მონაწილეობს აჩქარებაში, დამუხრუჭებაში, მიმართულების ცვლასა და ორთაბრძოლებში. იგი არის კუნთების სიმძლავრის შემადგენელი ნაწილი. (სიმძლავრე წარმოადგენს ძალისა და სისწრაფის ნამრავლს: $P = F \times V$)

ძალის განვითარების საშუალებები:

საუკეთესო საშუალება: ძალოსნობა; საკუთარი პროგრესის კონტროლის ერთადერთი რაციონალური საშუალება.
« ძალოსნობა არის ძალისხმევათა ერთობლიობა, რომლის მიზანია ძალისა და სისწრაფის განვითარება».

1 – ყველა კუნთის საერთო განვითარება, სპეციფიური ძალისხმევის შემდეგ უფრო სწრაფი აღდგენის საწინდარია.

2 – ვერტიკალური ღერძის (ხერხემლის) ტონუსში მოყვანა: იმისათვის, რომ მოხდეს ენერჯის (მოქმედი ძალა) ტრანსფერი და კოორდინაცია ზედა და ქვედა კიდურებს შორის. ასევე მნიშვნელოვანია მუცლისა (პრესის) და ზურგის კუნთების განვითარება.

სპეციფიური ძალოსნობა რაგბისათვის :

რაგბიში შეიძლება გამოვყოთ:

სიმძლავრე ძალა შერკინების მოთამაშეებისათვის

სიმძლავრე სისწრაფე ხაზის მოთამაშეებისათვის

ან სხვაგვარად რომ ვთქვათ სტატიკური ორთაბრძოლები: დანიშნული შერკინება, რაქი, მოლი და ორთაბრძოლა სიმძლავრე ძალის სფეროს განეკუთვნება, ხოლო მოძრაობასთან დაკავშირებული მოქმედებები: სირბილი, ხელკვრა, კონტაქტი...

სიმძლავრე სისწრაფისას.

ამგვარად ორი სახის სიმძლავრე უნდა განვავითაროთ.

განსაზღვრება:

სიმძლავრე (P) ძალისა (F) და სისწრაფის (V) ნამრავლის ტოლია

$$P = F \times V \quad \text{Power, Force, Velocity}$$

მოთამაშის მოედანზე გადაადგილებისას მნიშვნელოვანია შეფარდებითი ძალა.

შეფარდებითი ძალა (FR) აბსოლიტური ძალისა (FA) და სხეულის წონის (PDC)

შეფარდების ტოლია

$$FR = \frac{FA}{PDC} \quad \text{ForceRelative, ForceAbsolute}$$

ამიტომ ჩვენ ძალოსნობაზე ვარჯიშისას ისეთ მეთოდს გამოვიყენებთ, რომელიც ზრდის ძალას მაგრამ არ ზრდის სხეულის წონას.

შენიშვნა :

თავიდან ვარჯიშს დავიწყებთ სიმძლავრე ძალის მეთოდით და შემდეგ გადავალთ სიმძლავრე სისწრაფის მეთოდზე

ძალაზე ვარჯიშის პრობლემატიკა:

ძალის ზრდა არ იწვევს ავტომატურად სიმძლავრის ზრდას.

აუცილებელია დიდი მოცულობის სამუშაოს შესრულება, რათა ძალის მომატების იმედი ვიქონიოთ. ეს კი დიდ დროს მოითხოვს და იწვევს კუნთების საერთო გადაღლასა და კოორდინაციის დაქვეითებას (უარესდება ტექნიკური უნარების შესრულების დონე).

სწორედ ამიტომ ძალოსნურ ვარჯიშებს ყოველთვის ბურთით ვარჯიშებით დავამთავრებთ (პასი..)

აღსანიშნავია, რომ თუ ძალის მატება სწრაფად ხდება იგი ასევე სწრაფად შეიძლება გაუჩინარდეს. ძალის მომატება მოთმინების გამოცდაა და არა ჯადოსნური საშუალებების გაუთავებელი ძიება.

უფრო მეტიც, მიუხედავად იმისა, რომ ძალა ოსტატობის ერთ ერთი განმაპირობებელი ფაქტორია იგი არ იძლევა თამაშში წარმატების გარანტიას.

ამგვარად მწვრთნელმა მუდმივად უნდა იზრუნოს ძალის განვითარების დოზირებაზე და მის ჩაყენებაზე ტექნიკური ოსტატობის სამსახურში.

ძალოსნური მომზადების მეთოდების პრობლემატიკა:

ფიზიომომზადების ყველა მწვრთნელი მუდმივად უსვამს საკუთარ თავს შემდეგ კითხვებს:

- ძალოსნური მომზადების რომელი მეთოდია საუკეთესო?
- ძალის განვითარებისათვის
- სისწრაფის განვითარებისათვის
- ფეთქებადობის განვითარებისათვის
- წლის, სეზონის, კვირის, დღის რომელ მონაკვეთში გამოვიყენოთ ესა თუ ის მეთოდი?
- როგორ განვაკითხოთ ჩვენი მოთამაშეების კუნთები ისე, რომ არ დაზიანდეს მათი სათამაშო ტექნიკა?
- რომელი მეთოდი გამოვიყენოთ იმისათვის, რომ მათ საუკეთესო ფორმას თამაშის დღს მიაღწიონ.

შტანგა

შტანგა კარგი საშუალებაა საერთო ფიზიკური მომზადებისათვის, მაგრამ მოთამაშეს იმდენი თვისებისა და ტექნიკური უნარის განვითარება სჭირდება, რომ აუცილებელად ძალოსნობის რამდენიმე მეთოდი უნდა გამოვიყენოთ.

თანამედროვე, ჰიპერინფორმირებულ სამყაროში ერთი დღეც არ გაივლის, რომ ძალის განვითარების რაიმე ახალი, სასწაულმოქმედი მეთოდი არ შემოგვთავაზონ.

უკვე აღარ ვიცით რომელ მათგანს მივანიჭოთ უპირატესობა!

ნუ ინერვიულებთ. რაიმე სასწაულმოქმედი მეთოდი რომ არსებობდეს მის შესახებ აქამდე გავიგებდით.

და მაინც, რომელი მეთოდი?

ცოტა დავფიქრდეთ... რა თქმა უნდა თქვენი საკუთარი, შესაძლებლობებიდან და მოთხოვნებიდან გამომდინარე.

გამოიყენეთ ყველა მეთოდი და გააანალიზეთ, რომელი მათგანი მუშაობს უკეთესად და რომელი არა.

ყოველ მეთოდს თავისი უპირატესობები, უარყოფითი მხარეები და ზღვრები აქვს. უპირიანია სხვადასხვა მეთოდის მონაცვლეობა, რათა მოთამაშის კუნთები ერთგვარი რუტინის ჩარჩოებში არ მოექცეს.

საკუთარ მეთოდს, როგორც წესი, ადარებენ ხოლმე ჩემპიონების, ყველაზე ხშირად, ახალი ზელანდიელებისა და სამხრეთ აფრიკელების მეთოდს. გონივრულია მათი შესწავლა, მაგრამ არავითარ შემთხვევაში კოპირება.

ამას გარდა ძალოსნობის მეთოდი, ჩვეულებრივ, ასოცირდება საკვები დანამატების (შერბილებული ევფემიზმი) ინდივიდუალურ ან კოლექტიურ მიღებასთან. მათი მექანიკური კოპირება თვითმკვლელობის ტოლფასია.

ერიდეთ მიბაძვას. თქვენ აღარ იქნებით თავისუფალნი თქვენს ქმედებებში. ენდეთ თქვენს საკუთარ მეთოდს. აბსოლუტურ ქვემარტებას არავინ არ ფლობს !

ძალოსნობა სიმძლავრე-ძალის მეთოდის გამოყენებით :

1 – იზომეტრიული შეკუმშვები :

მახასიათებლები :

- კუნთების დაძაბვა მათი სიგრძის ცვლილების გარეშე
- სტატიკური: მოძრაობის გარეშე
- მაქსიმალური ინტენსივობა

შენიშვნა: **აღსანიშნავია რომ იზომეტრიული შეკუმშვის დროს კუნთის სიგრძე მცირედით მაინც იცვლება, სხვაგვარად წარმოუდგენელია კუნთის მიერ ძალის წარმოქმნა, რადგან ცილოვანი ძაფები (აქტინი,მიოზინი) ერთმანეთს უნდა შეუკავშირდეს. თუმცა რადგან ამ დროს სახსრები უძრავადაა და ძალისხმევა სტატიკურია, კუნთის სიგრძე მხოლოდ ძალიან მცირედით იცვლება.**

არასოდეს გიცდიათ თქვენი ავტომობილის აწევა? მაშინ სცადეთ. სახე უმაღლესი გაგიწითლდებათ. უზარმაზარ ენერგიას დახარჯავთ და არაფერი არ დაიძვრება ადგილიდან არც თქვენ და არც ავტომობილი ! თქვენ თქვენდა უნებურად შეასრულეთ იზომეტრიული ვარჯიში.

სპორტში ძალოსნობის ეს მეთოდი გულისხმობს სტატიკურ პოზებს დამატებითი წონებით ან მათ გარეშე.

უპირატესობები :

- შეიძლება შესრულდეს ნებისმიერ ადგილას
- არ საჭიროებს დამატებით ეკიპირებას (შეგიძლიათ უბრალოდ კედელს მიაწვეთ მთელი ძალით)
- სტატიკური ძალის განვითარება: რაგბისათვის საინტერესოა შერკინებისა და რაქის... თვალსაზრისით

- არ ზრდის კუნთის მასას
- საინტერესო მეთოდია ტრავმის შემდგომ აღდგენით პერიოდში

უხერხულობა:

- მენტალურად ძნელი

იზომეტრიული ვარჯიში						
წონა	ინტენსივობა	ხანგრძლივობა	სერიების რაოდენობა	აღდგენა სერიებს შორის	ვარჯიშის ხარისხი	ხანგრძლივობა
1. სხულის წონით 2. მძიმე ჟილეტით 3. სიმძიმეებით	75 %-იდან მაქსიმუმამდე	10-30 წამი	2 - 6	1-2 წთ.	იმუშავეთ სხულის პოზიციაზე კუნთების მოხრის კუთხეზე იმგვარად, როგორც ეს თამაშისას გვხვდება	15 – 30წთ.

a - იზომეტრია სხულის წონით



ხელი / ბიცეპსი
ღერძზე დაკიდება
მოხრილი ხელებით



პრესი
ღერძზე დაკიდება
მუხლები/გულმკერ



ფეხები
კვადრიცეპსი
მოსრა 90°
სკამის პოზა



მოსრა
ფეხი / წინ 90°
გრძელი ნაბიჯი წინ

ბ - იზომეტრია მძიმე ჟილეტით

იგივე პოზიციებშია სხეულის წონით
მძიმე ჟილეტი მინ. 10 კგ.

ც – იზომეტრია შტანგით



ხელები
ბიცებსი



ტრიცებსი



ფეხები სკამი



გრძელი ნაბიჯი წინ



პრესი დაკიდებული
მძიმე ბურთი 5კგ ფეხებს
შორის

1 – იზოტონური შეკუმშვები:

კუნთის იზოტონური შეკუმშვის დროს კუნთის სიგრძე იცვლება, თუმცა ტონუსი თითქმის უცვლელია. მაგალითად: **შენიშვნა: რახან კუნთის სიგრძის ცვლილებას ცილოვანი ძაფების (აქტინი,მიოზინი) ერთმანეთისკენ მოძრაობა იწვევს, ბუნებრივია რომ მათ შეკუმშვას კუნთში ტონუსის მცირედით მომატება მოყვება.**

1 – კონცენტრული შეკუმშვები:

კონცენტრული შეკუმშვის დროს კუნთის სიგრძე მოკლდება. კუნთის ერთი ბოლო მეორე ბოლოს უახლოვდება. მაგალითად ბიციპსის კუნთის შეკუმშვა იწვევს წინა მხრის მოზიდვას ჩვენი ტანისაკენ. ბიციპსის კუნთი კი სიგრძეში მოკლდება

რაც უფრო დაიმძიმებთ სხეულს სპეციალური ჟილეტით მით უფრო განავითარებთ სიმძლავრე ძალას.

რაც უფრო ეცდებით სწრაფად აცოცებას, მით უფრო განავითარებენ თქვენი ბიცებსები სიმძლავრე სისწრაფეს.

კონცენტრული კუმშვის მეთოდი სხეულის წონით ან დამატებითი სიმძიმეებით არ მოითხოვს რაიმე განსაკუთრებულ, დამატებით ადჭურვილობას, ამიტომ ძალზე ხშირად გამოიყენება.

ამ მეთოდს „ამაჩქარებელს“ უწოდებენ და იგი მთელი სეზონის განმავლობაში გამოიყენება



+



ტანი - პრესი



ხელები

ბაგირზე ასვლა

ფეხები ოთხთავა კუნთი



2 – ექსცენტრული კუმშვა:

ექსცენტრული შეკუმშვის დროს კუნთის სიგრძე იზრდება, კუნთის ბოლოები კი ერთმანეთს შორდება. ექსცენტრული შეკუმშვა ძირითადად გვხვდება წონის კონტროლირებადი დაშვების დროს.

მაგალითი : როდესაც ეშვებით ბაგირზე, ხელის ბიცებსები გაწელვის საშუალებით ამუხრუჭებენ თქვენს დაშვებას.

იგივე ხდება დაბლა ჩამოხტომისას და დარტყმის ამორტიზირებისას.

ამიტომაც ექსცენტრული კუმშვის მეთოდს „დამამუხრუჭებელს“ უწოდებენ.

ეს მეთოდი ძალზე გამოსადეგია რაგბიში

მაგალითად :

გამართული ხელებით : შეგვეძლოს მოწინააღმდეგის შეკავება

ფეხებით : შეგვეძლოს ძლიერი დამუხრუჭება სირბილისას მიმართულების ცვლისათვის

უპირატესობები :

ეს მეთოდი საშუალებას იძლევა გამოვიყენოთ ჩვენი მაქსიმალური ძალის 120-130% დატვირთვა

მაგალითი: თუ თქვენ მაქს. 100 კგ.-ს აწევთ შეგიძლიათ, ვერ შეძლებთ ამაზე მეტის აწევას, მაგრამ უპრობლემოდ შეძლებთ 120 ან 130 კგ.-ს დაშვებას.

* გაიხსენეთ, ჩვენ დამკვებისას უფრო ძლიერები ვართ ვიდრე აწევისას

მინუსები:

დიდი წონების გამოყენებით გამოწვეული ტრავმების ალბათობა



ან



ბაგირზე დაშვება

ღერძზე მიზიდვა



საფეხურებზე წახტომები



დამატებითი წონები

3 – პლიომეტრიული კუმშვა:

პლიომეტრიული მეთოდი ეფუძნება „დროის მინიმალურ მონაკვეთში კუნთების გაწელება-შეკუმშვის ციკლს“ ბოსკო 1985.

სხვაგვარად რომ ვთქვათ, ჩვენ ვზრდით კუნთების სიმძლავრეს, როდესაც დროის მოკლე მონაკვეთში ერთმანეთს ვუნაცვლებთ ექსცენტრულ და კონცენტრულ კუმშვებს.

ეს მეთოდი ამყარებს ოპტიმალურ თანაფარდობას ძალასა და სისწრაფეს შორის. იგი აწვითარებს სიმძლავრე-სისწრაფეს და პირველ რიგში

სიმძლავრე-ფეთქებადობას

პლიომეტრიის საკვანძო მომენტი კუნთის რაც შეიძლება სწრაფი გადასვლა გაწელების ფაზიდან შეკუმშვის ფაზაზე.

სწორედ ამ ორი მოძრაობის შესრულების სისწრაფე განაპირობებს კუნთის ელასტიური ენერჯის გამოყენებას.

შესრულების პირობები:

ისინი ძალზე მნიშვნელოვანია.

მწვრთნელმა და მოთამაშებმა ყურადღება უნდა მიაქციონ შემდეგს:

ვარჯიშისას: გამოიყენეთ მითითება « რაც შეიძლება ხანმოკლე კონტაქტი მიწასთან »

პლიომეტრიული სიმძლავრის მაგალითი თამაშში: ხელის სიძლიერე ხელკვრისას

მიწიდან აზიდვები ახტომით/ტაშით

მიწიდან „აკვრა“/გამართული ხელებით

არ მოხაროთ იდაყვები

მხრებისა და ტორსის დაძაბვა (გენაჟი)

ფეხების პლიომეტრია:



წახტომები დაბალ ბარიერებზე
(ბარიერების სიმაღლე მუხლზე დაბალი უნდა იყოს)

მითითებები:

- არ მოხაროთ მუხლები
- დაკიდების ფაზაში: ფეხები გამართული, ტორსი ოდნავ წინ გადახრილი, რათა მიწაზე დაშვებისას წვივების კუნთები წინასწარი დაჭიმული იყოს.

მოთამაშეებს უნდა ვთხოვოთ წარმოიდგინონ, რომ მიწა 1000 გრადუსზე გაცხელებული ტაფაა და ამიტომ მას რაც შეიძლება მცირე ხნით უნდა შეეხონ.

მიწაზე ყოველ შეხებას აფეთქება უნდა მოსდევდეს!



ყურადღება: ფეხების ვარჯიშები ტრავმატულია ზურგისათვის. ამიტომ აუცილებელია გენაჟი (პრესის კუნთების დაჭიმვა)

უპირატესობები:

ანვითარებს სიმძლავრე-სისწრაფე-ფეთქებადობას სხეულის წონის გაზრდის გარეშე

პლიომეტრია საკუთარი წონით

ხელები :

აზიდვები წახტომით / გამართულ ხელებზე



ხელები ახლოს



ხელები გაშლილი



ხელები არა ერთ ხაზზე



ხელები გადაჯვარედინებული

ტანი / პრესი:



გახსნა /ჩაკეტვა
ტანი / მუხლები
რაც შეიძლება ჩქარა

ფეხები:



წახტომი ლახტზე

გამართული ფეხით

10 წახტომი ძალზე სწრაფად +
10 რბილი წახტომი (მუხლების მოხრით)
30' - დან 1' - მდე

პლიომეტრია დამატებითი წონით:
იგივე ვარჯიშები მძიმე ჟილეტით
არა უმეტეს 10 კგ.



ხელები



ტანი



ფეხები

4 – „შერეული“ შეკუმშვები :

როგორ განვავითაროთ საერთო ძალა, სისწრაფე და ფეთქებადობა?

A – ძალა-სისწრაფის განვითარება :

A1 – ექსცენტრულ-კონცენტრული მეთოდი:

განვითარებადი თვისებები: შენელება და აჩქარება

თამაშისას ეს შეესაბამება შერკინებასა და რაქში გაწეულ ძალისხმევას, უკან დახევას ნებისმიერ სტატიკურ ორთაბრძოლაში, რომელსაც სირბილის ფაზა მოსდევს

ვარჯიშის მაგალითები :



ჩაჯდომა მაქს. წონის
120 - 130%-ით



ძალზე სწრაფი გადასვლა
5 - 10 მეტრიან სპრინტზე

გამეორებების რაოდენობა : 10

აღდგენა გამეორებებს შორის : 30'' - 45''



ცვალები ფეხების პოზიცია ჩაჯდომისას



A2 – იზომეტრულ-კონცენტრული მეთოდი: სტატო-დინამიური

განსავითარებელი თვისებები: სტატიკური ძალა + შესრულების სისწრაფე
სად გვხვდება ეს თვისებები თამაშისას?

სტატიკური ორთაბრძოლებისას, შერკინება/რაქი როდესაც ვერც ერთი მოწინააღმდეგე წინ ვერ მიიწევს (3''-მე მეტი დროის მონაკვეთში). ამ ორთაბრძოლებს სირბილის ფაზა მოსდევს.

ვარჯიშის მაგალითი:



ხელები/ბიციბსი ღერძზე დაკიდება ცვლადი მოჭიდებით (სუპინაცია/პრონაცია)
10-12'' (ხელი მოხრილი 90°)



გადააბით მძიმე ბურთის 6 სწრაფი ასროლა ზევით და უკან

* შეიძლება შესრულდეს, როგორც სხეულის წონით ისე მძიმე ჟილეტით

ხელები /ტრიცეფსი

სხეულის წონით



„აზიდვის“ პოზა
ხელები მოხრილი 90 °
გავჩერდეთ 10-12“აზიდვაზე



სწრაფად გადავიდეთ
10 ფეთქებად მიზიდვაზე

ღამატიებითი წონით



წოლჭიმის პოზა
წონა მაქსიმუმის 80 %
შევიწინარჩუნოთ ხელები
მოსრილი 90 °-ით
10 - 12 წამი უძრავად



სწრაფად გადავიდეთ
10 ფეთქებად
აზიდვაზე

ფეხების ვარჯიში



ბუქნი მაქს. წონის 80 %
10'' ყოვნი ფეხები
მოსრილი 90°-ით



ნიშანზე სწრაფად
გადავიდეთ: 5-10 მ.
აჩქარებაზე შერკინებისთვის
და 10 - 20 მ. საზისთვის

იგივე ვარჯიში მარჯვენა/ მარცხენა ფეხი წინ
გამეორებების რაოდენობა: 10
აღდგენა გამეორებებს შორის: 30'' - 45''

A3 – იზომეტრიულ - პლიომეტრიული მეთოდი: სტატო-ფეთქებადი

განსავითარებელი თვისება: ფეთქებადი ძალა

თამაშში მისი გამოყენების მაგალითი:

ინდივიდუალური ან კოლექტიური სტატიკური ორთაბრძოლის შემდეგ (მინ. 3''),

„ფეთქებადი“ მოქმედების შესრულება 2 ან 4 საყრდენის გამოყენებით

ხელების ვარჯიში

ხელები / ბიცებსი



ხელები /ბიცებსი
აზიდვის პოზაში ხელები მოხრილი 90°
დარჩით ამ პოზაში 10 - 15''



სწრაფად გადადით 6-10 წახტომზე
გამართული ხელებით

* შესაძლოა შრკინების მოთამაშეებს მხრებზე დამატებით 20 კგ წონა დავადოთ, ხოლო ხაზის მოთამაშეებს 10 კგ.

გამეორებების რაოდენობა: 10

აღდგენა გამეორებებს შორის: 30''- 45''

მისვლების რაოდენობა: 6 - 10

ფეხების ვარჯიში



ბუქნი (ტერფები
 პარალელური,
 ერთი ფეხი წინ) 90°
 წონა მხრებზე მაქსიმუმის
 60 à 80 %
 შევინარჩუნოთ პოზა
 უძრავად : 10 - 12''

სწრაფად გადავიდეთ
 10'' ლახტით ხტუნვაზე
 გამართული ფეხებით.
 სწრაფი მაღალი
 ნახტომები

გამეორებების რაოდენობა : 10
 აღდგენა გამეორებებს შორის : 40'' à 60''

B – სისწრაფე-ძალის განვითარება :

B1 – იზოტონურ-პლიომეტრიული მეთოდი:

განსავითარებელი უნარები: სისწრაფე-ფეთქებადობა

ამ თვისებების თამაშში გამოყენების მაგალითები. 10-40 მეტრიანი აჩქარების შემდეგ ერთი ან რამდენიმე მოწინააღმდეგის ჩამოშორების შესაძლებლობა (კონტაქტი, ხელკვრა, მიმართულების ცვლა...).

ვარჯიშის მაგალითი

ვარჯიშების ციკლი



+



ხელები :
 წოლჭიმი
 წონა 60 % : 10 გამეორება
 წონა 70 % : 8 გამეორება
 წონა 80 % : 5 გამეორება
 შესრულების ხარისხი :
 მოძრაობები მაქ. სისწრაფით

6 - 10 აზიდვა
 წახტომებით
 გამართულ
 ხელებზე

გამეორებების რაოდენობა : 10
აღდგენა გამეორებებს შორის: 30''- 1'
მისვლების რაოდენობა : 6 - 10

ფეხები



+



ბუქნი 90 °-იანი
რაოდენობა 6 - 10
წონა: მაქსიმუმის 60 - 80 %
შესრულების ხარისხი :
ძალზე სწრაფი

10 პლიომეტრიული
წახტომი დაბალ
ბარიერზე ან 10
წახტომა სახტუნაოზე
დამატებითი წონით



+



შტანგა
6 - 10 « აკვრა » წინ
ნაბიჯით, მაქს.წონის
50 - 70 % -ით
შესრულების სისწრაფე:
აწევსას დინამიური

10 პლიომეტრიული
წახტომი დაბალ
ბარიერზე ან 10
წახტომი ლახტით

B2 – ორიენტირებული მეთოდი :

ეს ჭეშმარიტი შუალედია ტექნიკის „არისტოკრატისა“ და ფიზიკის „დიქტატურას“ შორის.

ყველა ჟესტი ორიენტირებულია სპეციფიურ სარაგბო მოძრაობებზე. მაგალითად, თუ გვსურს ხელების ძალის განვითარება რა საჭიროა მერხზე დაწოლილებმა წოლჭიმი ვაკეთოთ ? რაგბის დგომელა თამაშობენ.

ამგვარად რაც უფრო ახლოვდება მატჩი, მით უფრო ვცდილობთ იმ დატვირთვებისა და იმ ვარჯიშების გამოყენებას, რომლებიც რეალურ სათამაშო სიტუაციაში გვხვდება.

მაგალითები : ხელები / ფეხები



შტანგის მხრებიდან აწევა ფეხების მონაცვლეობით მაქს. წონის 50 / 60 %
შესრულების ხარისხი: ძალზე სწრაფი, დინამიური



10 სარაგბო პასი სამედიცინო ბურთით (5 / 10 კგ)

სერიები 10 გამეორებით

აღდგენა გამეორებებს შორის : 45'' – 1'

სერიების რაოდენობა: 6 - 8

- ინტენსივობა უფრო მაღალი ვიდრე მატჩში
- მოცულობები ოღნავ მეტი
- აღდგენა არასრული გამეორებებს შორის და სრული სერიებს შორის.

B3 – სპეციფიური მეთოდი :

ეს მეთოდი სპეციფიური ფიზიომზადებისას გამოიყენება იგი კუნთებს იმ ძალისხმევისათვის ამზადებს, რომელიც რეალური თამაშისას გვხვდება.

A - მახასიათებლები :

ეს ვარჯიშები სრულდება რაგბის მოედანზე ბურთის გამოყენებით.

ვარჯიშები და ტექნიკური ილეთები სარაგბო მოძრაობების იდენტურია.

ინტენსივობა ძალზე მაღალია და აჭარბებს თამაშის რიტმს.

ვარჯიშების ხანგრძლივობა: მცირე, არა უმეტეს 45 წთ.

ძალისხმევა : მონაკვეთებად 1'. 30'' დან 3'-მდე

აღდგენის დრო : 1 - 3 წთ.

სერიების რაოდენობა : 1 - 3

როდის ვივარჯიშოთ ს.ფ.მ. მეთოდით: 12 - 6 დღით ადრე მნიშვნელოვან თამაშებამდე კუნთების ვარჯიშები ძალზე ხშირად შეწყვილებულია ენერგეტიკულ ვარჯიშებთან.

B – ს.ფ.მ. ვარჯიშის მაგალითი :

რაგბის მთლიან მოედანზე

თემატური თამაში : „შეხებამდე“ ან „დაცვა“...

მოთამაშეთა რაოდენობა: 10 x 10

მოთამაშეებს დამძიმებული ჟილეტები ეცმევათ და მძიმე ბურთით (1 კგ.) ითამაშებენ.

3 სათამაშო მონაკვეთი თითო 3 წთ. აღდგენა 1 წთ.

მონაკვეთი = 3 x (3 წთ. თამაში + 1 წთ. აღდგენა) + 3 წთ. აღდგენა

მონაკვეთების რაოდენობა : 3

ვარჯიშის მთლიანი ხანგრძლივობა : 42 min

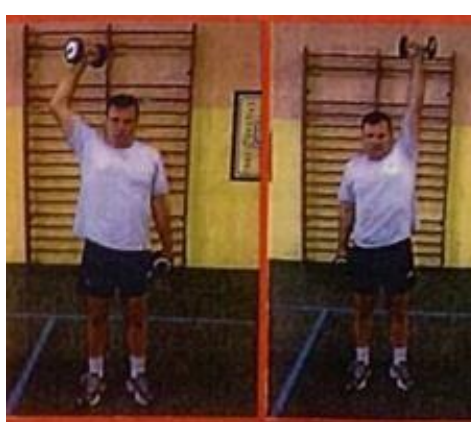
ინტენსიური ძალისხმევის მთლიანი ხანგრძლივობა: 33 წთ.

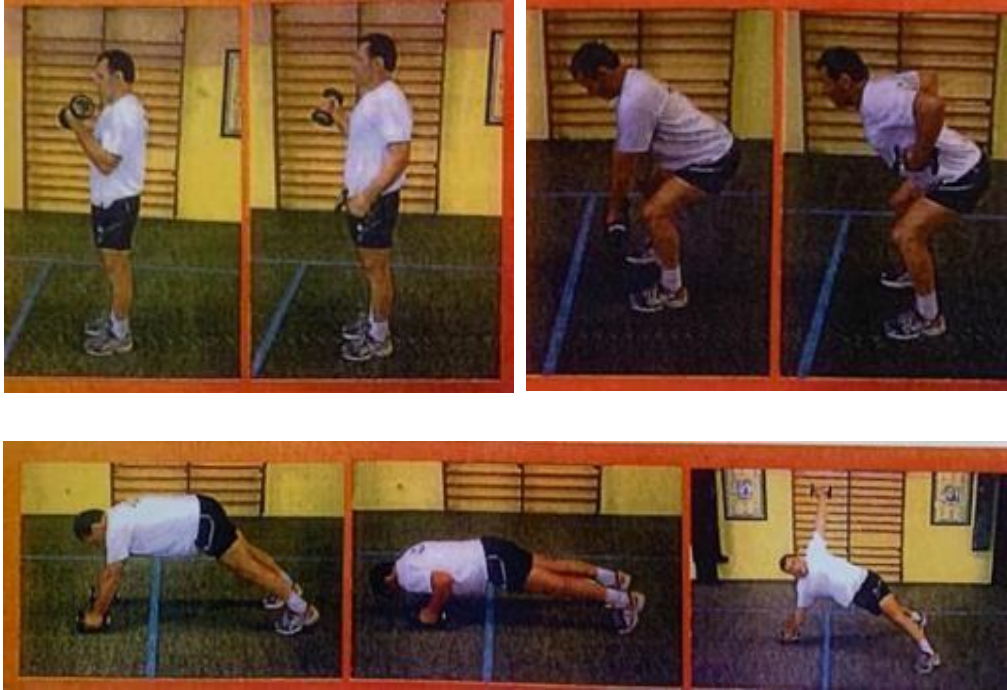
C – ვარჯიში ჯალამბარიან/ჟგუტიან ტრენაჟორზე:
 ვარჯიშის ძალზე საინტერესო ნაირსახეობა, ტექნიკური უნარების დახვეწისათვის
 მაგალითად, პასი ან აუტის აგდება



ვარჯიში, რომელიც მოძრაობის აჩქარების საშუალებას იძლევა ძალისხმევის
 ნებისმიერი კუთხით
 გამეორებების რაოდენობა : 6 - 10 წონის მიხედვით
 (არასოდეს მაქს. წონის 80 % -ზე მეტი)

ვარჯიშების ციკლი: ზედა ტანის სიმძლავრის განსავითარებლად :





ვარჯიშების ციკლი ბუნებაში (ვ.ც.ბ.) :

1 – იზომეტრიული შაკუმშვა :

- ზოგადი ფიზიკური კონდიციების განვითარება
- გამოიყენება სეზონებს შორის ან საწვრთნელი ციკლის საწყის პერიოდში
- ძალზე კარგი ვარჯიშია ახალგაზრდებისათვის
- ეს არის ბუნებაში ვარჯიში მხოლოდ საკუთარი წონის გამოყენებით
- ორგანიზება : ხელების, ტანისა და ფეხების ვარჯიშების მონაცვლეობა შუალედში აღდგენითი სირბილით
- ვარჯიშები და სირბილი შეუჩერებლად სრულდება
- ვარჯიშების შერჩევა გარემო პირობებიდან (ხეები, გაზონი, კიბე...)
- გათვალისწინებით ხდება
- ვარჯიშის ხანგრძლივობა : 10 წთ. (მოთელვა)-იდან 20/30 წთ.-მდე
- ძალისხმევის ხარისხი: ვარჯიშის მიზნიდან გამომდინარე
- აერობული შესაძლებლობა : თითო ვარჯიში 20 გამეორება და ნული ძუნძული
- მ.ა.ს. : თითო ვარჯიში 10 გამეორება
 - შესრულების ხარისხი : სწრაფი / ფეთქებადი (პულსი 140)
 - სირბილი ძუნძულზე სწრაფი (პულსი 160)

მაგალითი ვ.ც.ბ.

მიზანი აერობული შესაძლებლობები
ხანგრძლივობა $\approx 15 / 18$ წთ.

1. 1 წუთი ძუნძული მოთელვა



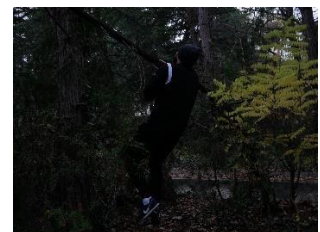
2. 20 აზიდვა (ხელები განზე) + 20'' მუხლების აწევა ადგილზე



3. 30 წმ. ალგენითი ძუნძული



4. 10 მიზიდვა ხის ტოტზე (ხელები მოხრილი)



5. 30 წმ. ტუნძული



6. 20 ფეოქებადი პრესი მიწაზე



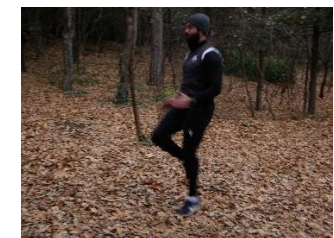
7. 30 წმ ტუნძული



1. 20 აზიდვა (ხელები მხრების სიგანეზე)



8. 30 წმ. ტუნძული



9. 20 იმპულსი ფეხებით (მორის გამოყენებით)



10. 30 წმ ტუნძული



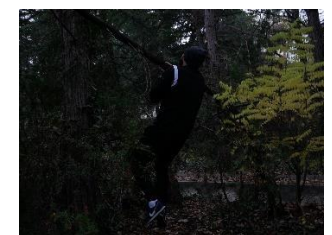
11. 20 პრესი წონასწორობის დაცვით კუნძუზე



12. 30 წმ. ტუნძული



13. 10 მიზიდვა ხის ტოტზე (პრონაცია)



14. 30 წმ. ძუნძული



15. 10 აზიდვა წახტომით



16. 30 წმ. ძუნძული



17. 60 – 100 მ. სირბილი ფერდობზე 95% - იანი აჩქარებით



18. 30 წმ. ძუნძული



19. გადავაბათ შესვენების გარეშე:
20 აზიდვა + 20 პრესი + 30 წმ. სახტუნაო
ან წახტომები მუხლების მაღლა ატანით.



შესაძლოა თემების შერჩევა :
მაგალითად : ვ.ც.ც. ცხოველები / წინააღმდეგობის ზოლი ...
ყველა ვარჯიში იქნება ცხოველების მიბაძვა :
სოსვა, ცოცვა, კიბორჩხალას ნაბიჯი, ბაყაყის ნახტომი...

ძალოსნობა საერთო ფიზ მომზადების პერიოდში

მიზნები	წონის დაკლებით	წონის მომატებით	წონის მომატებით	წონის მომატების გარეშე	წონის მომატების გარეშე	წონის მომატების გარეშე	ძალა წონის მომატების გარეშე
მეთოდები	კონცენტრული	იზომეტრული	კონცენტრული	კონცენტრული „პირამიდა“	კონცენტრული „ამობრუნებული პირამიდა“	კონცენტრული	ექსცენტრული
ეფექტი	ამტანობა , ძალა	მაქსიმალური ძალა	მაქსიმალური ფეთქებადი ძალა	მაქსიმალური ფეთქებადი ძალა	მაქსიმალური ფეთქებადი ძალა	სიმძლავრე, ძალა	სიმძლავრე ძალა
ინტენსივობა დატვირთვა % -ში საკუთარი მაქს. ინტენსივობიდან ან	მუშაობა საკუთარი წონით ან მაქს. წონის 40%-ზე ნაკლები	მაქს. წონის 90 - 100 % 10 - 15 წმ.	90 - 100 %	1 x 10 - 50 % 1 x 6 - 80 % 1 x 3 - 90 % 1 x 2 - 95 % 1 x 1 - 100 %	1 x 1 - 100 % 1 x 3 - 90 % 1 x 6 - 80 % 1 x 8 - 60 % 1 x 10 - 50 %	დატვირთვა საშუალოდან ძლიერამდე, მაქს.-ის 60 - 80 %	კონცენტრული მაქს.-ის 110 - 130 %
გამეორებების რაოდენობა ვარჯიშში	20 - 30	2 - 4	1 - 3			6 - 10	2 - 4
სერიების რაოდენობა	3 - 5	3	4 - 6	1 - 3	1 - 2	2 - 4	2 - 3
აღდგენა სერიებს შორის	3 წთ.	5 წთ.	5 წთ.	3 წთ.	3 წთ.	2 წთ.	3 წთ.
აღდგენის ხარისხი	ნახ. აქტიური, გაწეღვები	პასიური	ნახ. აქტიური, გაწეღვები	ნახ. აქტიური, გაწეღვები	ნახ. აქტიური, გაწეღვები	პასიური	პასიური
შესრულების ხარისხი	შესრულების რიტმი ზომიერი	მაქსიმალური ძალისხმევა	მაქსიმალური ძალისხმევა, მაქსიმალური სისწრაფით	მაქსიმალური ძალისხმევა, მაქსიმალური სისწრაფით	მაქსიმალური ძალისხმევა, მაქსიმალური სისწრაფით, მაღალი ხარისხი	მაქსიმალური ძალა, მაქს. სისწრაფით	ზემაქსიმალური ძალისხმევა ნელა და ფრთხილად
ვარჯიშის ხანგრძლივობა	1 სთ	30 -დან 40 წთ.-მდე	1 სთ.	1 სთ.	1 სთ.	45 წთ.	40 წთ.
აღდგენა ვარჯიშებს შორის	48 სთ.	72 სთ.	72 სთ.	72 სთ.	72 სთ.	72 სთ.	1 კვირა

ვარჯიშების რაოდენობა ციკლში	5	1 - 3	4	4	4	6	2 - 3
წლის პერიოდი	ს.ფ.მ.	ს.ფ.მ-ს დასაწყისი	ს.ფ.მ-ს დასაწყისი	ს.ფ.მ.	ს.ფ.მ.	ს.ფ.მ.	ს.ფ.მ-ს დასაწყისი
შენიშვნები	რაგბისათვის საინტერესოა მხოლოდ ტრავმიდან რეაბილიტაციისას	ვარჯიშისას ისუნთქეთ. ნაკლებად საინტერესოა რაგბისათვის	სასარგებლო სამუშაო, სრულდება კარგი მოთელვის შემდეგ	სასარგებლოა ძალის მომატებისათვის	სასარგებლო სამუშაო, სრულდება კარგი მოთელვის შემდეგ	ბოლო ვარჯიში ძნელი უნდა იყოს	დიდი ხნით ადრე შჯიბრებამდე ყურადღება სახსრებსა და წელს

შესრულების პრინციპები

მატჩის მიმდინარეობა არ არის ზუსტი მეცნიერება. ძალზე ბევრი შემთხვევითი ფაქტორია ანგარიშგასაწევი (მაგალითად ოვალური ბურთის შემთხვევითი არეკნის ფენომენი...). გარდა ამისა, ვიდრე იარსებებს ინდივიდუალური გაბრწყინების ცნება (თუნდაც ილეთი, რომელიც პარტნიორს სივრცეს გაუნთავისუფლებს), მატჩის შედეგი იმდენადვე იქნება შემოქმედებით იმპროვიზაციაზე დამოკიდებული, რამდენადაც ზუსტ მეცნიერებაზე.

საწვრთნელი პროგრამა მიზნად ისახავს ფიზიკურ, ფიზიოლოგიურ და ფსიქოლოგიურ ცვლილებებს მოთამაშეებში. ეს ცვლილებები რომ მოხდეს, საჭიროა ვარჯიშის შესრულების შემდეგი პრინციპების დაცვა :

1. მზარდი დატვირთვის პრინციპი
2. სპეციფიურობის პრინციპი
3. კონცენტრირებული მოცულობის პრინციპი
4. აქტიური ვარჯიშის პრინციპი
5. ინდივიდუალიზებული ვარჯიშის პრინციპი
6. წონასწორობის პრინციპი

1 - მზარდი დატვირთვის პრინციპი

**« ჩვენ არ ვქაჩავთ მცენარეებს იმისათვის, რომ ისინი უფრო სწრაფად გაიზარდონ »
ჩინური ანდაზა**

ვარჯიშის განვითარებისას ყოველთვის მივდივართ :

- მარტივი მოძრაობებიდან რთული მოძრაობებისაკენ
- ნელი ტემპიდან სწრაფ ტემპამდე
- საერთო მოძრაობებიდან სპეციფიურ მოძრაობებამდე
- ძალიდან სისწრაფემდე
- ამპლიტუდიდან რიტმისაკენ
- მოცულობიდან ინტენსივობისაკენ
- ...

ეს პრინციპები არიან და ყოვეთვის იქნებიან აქტუალურები. რაც უმჯობესდება და მუდმივად განახლებადია, ეს არის ერთი უნარის განვითარების დოზირება მეორესთან მიმართებაში, მათი უკეთესი ტრანსფერის მიზნით სარაგბო უნარებზე

2 - სპეციფიური უნარების პრინციპი/ტრანსფერის პრობლემა

სარაგბო ოსტატობის ასამაღლებლად საუკეთესო ვარჯიში, რაგბის თამაშია! ძველები ამბობენ « we get what we train for » ჩვენ იმას ვიღებთ რისთვისაც ვვარჯიშობთ. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, რამდენიც არ უნდა იარო ველოსიპედით და ითამაშო ჩოგბურთი, რაგბიში პროგრესს ვერ მიაღწევ. ამგვარად, ფიზიომომზადება ყოველთვის ეცდება გამოიყენოს ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც მაქსიმალურად ახლო იქნებიან რეალურ სათამაშო მოძრაობებთან. მაგალითი : იმის მაგივრად, რომ ვირბინოთ 10 x 300 მ. სარბენ ბილიკებზე, უმჯობესია დიდ მოედანზე რაგბი 7 ვითამაშოთ მძიმე ჟილეტებით 6 x 3 წთ. (1 წთ. აღდგენა)

სპეციფიურობის პრინციპის შემზღუდავი ფაქტორები:

ვარჯიშები ეფექტურია თუ წინასწარ ხარისხიანი სამუშაო გვაქვს ჩატარებული საერთო ფიზიკური მომზადების განვითარებისათვის.

წინააღმდეგ შემთხვევაში სწრაფად მივალწევთ ძალა-სისწრაფის ბარიერს და შესაძლოა... ფსიქოლოგიურ გადალტას.

ამიტომ საწვრთნელ პროცესში 3 სპეციფიურ ვარჯიშზე 1 საერთო ვარჯიში უნდა დაიგეგმოს

ტრანსფერის პრინციპი :

ტრანსფერის ცნება გულისხმობს პროცესს, რომლის მეშვეობითაც ფიზიკური აქტივობა აუმჯობესებს (პოზიტიური ტრანსფერი) ან აუარესებს (ნეგატიური ტრანსფერი) ტექნიკურ უნარს ან უნარებს.

იგი გულისხმობს მდგეი სახის კითხვებს: „ძალოსნობაში ვარჯიში გააუმჯობესებს თუ გააუარესებს ჩემს სარაგბო უნარებს?“ ან „მხოლოდ სპეციფიური სარაგბო ვარჯიშები გააუმჯობესებს თუ არა ჩემი თამაშის ხარისხს?“

აღამომიანთან ურთიერთობისას სიფრთხილესა და საჭირო, უნდა მოვერიდოთ გამარტივებულ ლოგიკას. ძალის განვითარება ან მხოლოდ სპეციფიური მეთოდით ვარჯიში თავისთავად არ არის წარმატების გარანტია.

გადასვლა, ტრანსფერი არასოდეს არ არის პირდაპირი.

ფიზიომომზადება პროგნოზირებადი პროცესია, ეს არის მომავლის წინასწარ განსაზღვრის მცდელობა. არის მოლოდინი რომ ეს იმუშავებს, მაგრამ დარწმუნებული არაფერში არ შეიძლება იყო, ამ შემთხვევაში იდეების სისტემაში ვრჩებით.

პრობლემა იმაში მდგომარეობს, რომ გავიგოთ რა პირობებში ხდება ტრანსფერის რეალიზაცია ანუ როგორ განვავითაროთ ფიზიკური კონდიციები, რომლებიც სათამაშო ღონეს აამაღლებენ.

პოზიტიური ტრანსფერის პრინციპები :

1 - ადაპტაციის უნარი

თუ დავაკვირდებით მაღალი კლასის მოთამაშეს იგი ნებისმიერ სიტუაციასთან ახერხება ადაპტირებას.

ყველა მატჩი გავს ერთმანეთს, მაგრამ არ არსებობს ორი იდენტური მატჩი.

არსებობს უამრავი საფრთხე, პარამეტრი რომლებიც უნდა იმართოს, რაც იმას იწვევს, რომ ჩემპიონები რჩებიან თავდაჯერებულნი რადგან მათ იციან საკუთარი შესაძლებლობები და აქვთ საკუთარი ძალების რწმენა!

2 – როგორ განვაკითხოთ საკუთარი თავის რწმენა ?

1). ვივარჯიშოთ „რთულ“ პირობებში

„რთული“ ნიშნავს გარემოს, რომელიც უახლოვდება ან უფრო რთულია ვიდრე რეალური სათამაშო გარემო. ამ დროს შეგვიძლია გამოვიყენოთ სხვადასხვა ფსიქოლოგიური ან/და ფიზიოლოგიური სტრესორები.

მაგალითი : წვიმს, არ წავალთ ძალოსნობის დარბაზში. ვივარჯიშებთ გარეთ ძლიერ ქარში!

შეგნებულად უსამართლო ან მიკერძოებული მსაჯობა მწვრთნელისგან (რომლის გაპროტესტების უფლებაც არ აქვთ, როგორც თამაშზე)

მწვრთნელი ყოველთვის ეძებს ხარისხიან ვარჯიშებს, რომლებიც მენტალურ ძალისხმევას მოითხოვს იმისათვის, რომ ადაპტაციის უნარი, მოთამაშის მომზადების განუყოფელი ნაწილი, მისი ძლიერი მხარე გახდეს. ამ შემთხვევაში მენტალურ სიძლიერეზეა ლაპარაკი.

2) როგორც წესი მოთამაშისათვის ყველაზე სასარგებლო სწორედ ის ვარჯიშებია, რომლების კეთებაც მას არ უყვარს.

3) ცვალებად სავარჯიშო გარემო?

როგორც წესი, ჯობს შევცვალოთ ვარჯიშები ვიდრე გავზარდოთ იმ ვარჯიშების გამეორების რაოდენობა, რომლებსაც მოთამაშეები იოლად ასრულებენ.

მოდრაობის ჩვევა სწრაფად გადაიქცევა მოძრაობის დამაბრკოლებლად.

რაც უფრო მრავალფეროვანს ხდის მოთამაშე თავის მოტორულ უნარებს მით უფრო უადვილდება მას ახალი ვარჯიშების შესრულება.

ამგვარად ფიზიომომზადების მწვრთნელმა ყურადღება უნდა მიაქციოს, რომ მოთამაშისათვის ამოცანა ძალზე იოლი არ იყოს. მაგრამ ყურადღება! ვარჯიშების დივერსიფიცირება არ ნიშნავს ყოველ ჯერზე ვარჯიშების ცვლას. არსებობს ზუსტი დოზირება, როგორც კი ვარჯიში ათვისებულია, გადავდივართ შემდეგზე.

დასკვნის სახით შეგვიძლია ვთქვათ, რომ გარემოს ცვლა ნიშნავს ვცვალოთ წონა, მოცულობა, მანძილი, სისწრაფე, სტრესორები ..

რუტინა მოთამაშის მტერია !

3 - კონცენტრირებული მოცულობის პრინციპი

ფიზიომომზადების ყველა მწვრთნელი უსვამს საკუთარ თავს კითხვას: რა მოცულობის სამუშაო? არ არის საკმარისი თუ ზედმეტია?

უმეტესობა ავტორებისა თვლის, რომ უმჯობესია სამუშაოს მაღალი ინტენსივობა და მცირე მოცულობა და არა პირიქით

საერთო ფიზიკური მომზადების ეტაპზე კი, მუდმივად უნდა გვახსოვდეს სპეციფიურობის პირველი პრინციპი.

ფიზიკური მომზადება ძალზე სწრაფად უახლოვდება რეალურ სათამაშო ინტენსივობასა და რიტმს.

ამავე დროს რაოდენობა/ხარისხის პრობლემატიკა მუდმივი ყურადღების საგნად რჩება არასაკმარისი რაოდენობის პირობებში ხარისხი ძალზე სწრაფად განიავდება ზუსტად იგივე მოხდება გადაჭარბებული რაოდენობის შემთხვევაში.

ძალისხმევის ხარისხისა და რაოდენობის შეფარდება 3 ფაქტორზეა დამოკიდებული. ე.წ. « 3R »-ის პრინციპი

1. Résistance (წინააღმდეგობა)
2. Répétition (გამეორება)
3. Rythme (რიტმი)

1 -წინააღმდეგობა

შესრულების ხარისხი დიდ წილად დამოკიდებულია ინტენსივობაზე. ფიზიკურ ენერგიაზე, რომელსაც ვხარჯავთ წინააღმდეგობის დასაძლევად.

წინააღმდეგობა დამოკიდებულია:

- გამოყენებულ წონაზე: ძალოსნობაში ...
- პულსის სიხშირეზე: სირბილისა და ციკლური ვარჯიშებისას
- შესრულების სისწრაფეზე: ინტენსივობა სისწრაფის ზრდის პირდაპირპროპორციულია (შეიძლება დიდხანს ვირბინოთ დაბალ ტემპში, მაგრამ სპრინტს დაახლოებით 6 წმ. თუ გავუძლებთ)
- ხაზი უნდა გავუსვათ, რომ გამოფიტვას ინტენსივობა, სისწრაფე იწვევს და არა მანძილი.
- მენტალურ დატვირთვაზე : მოთამაშის აქტიურ (მენტალურ) ჩართულობას ძალზე დიდი მნიშვნელობა აქვს ფიზიკურ მომზადებაში წარმატებისათვის.
მენტალური და ფიზიკური დატვირთვა ძალზე მჭიდრო კავშირში არიან ერთმანეთში.

2 -განმეორება

თუ თამაშში ილეთის შესრულების ხარისხია მნიშვნელოვანი, ამ ხარისხის მიღწევის საშუალებას სწორედ ვარჯიშის რაოდენობა იძლევა. (ისრაელელები ამბობენ, რომ კარგი მფრინავის მოსამზადებლად 10 000 საათის ვარჯიშია აუცილებელი !).

ენერგეტიკული თვალსაზრისით განმსაზღვრელია, რომ ტექნიკური ილეთების შესრულების ხარისხი შევინარჩუნოთ თამაშის უკანასკნელ წუთამდე.

ამიტომ ფიზიკური მომზადება „მძიმე“ უნდა იყოს და უნდა ეყრდნობოდეს ვარჯიშების დიდ რაოდენობას

„სწორედ მაშინ, ვარჯიშის ბოლოს, როდესაც ძალისხმევა ყველაზე აუტანელი ჩანს ის ყველაზე ნაყოფიერი“ ს. რ. კოვეი
ფიზიომომზადების მწვრთნელები ირწმუნებიან, რომ „სწორედ უკანასკნელი სერიაა ყველაზე ნაყოფიერი“
ნათქვამია აგრეთვე, რომ: „ვარჯიში თამაშზე უფრო მძიმე უნდა იყოს“

გამეორებების ზღვარი:

ტექნიკური ილეთების უბრალო გამეორებას ავტომატურად არ მოსდევს პროგრესი. მეორეს მხრივ, გაუთავებელი გამეორება ფსიქოლოგიურ რუტინად იქცევა და მოტივაციას აქრობს.

კონცენტრირებული ვარჯიში დასვენების დროის გარეშე კატასტროფულია. ფიზიომომზადების მწვრთნელმა უნდა აკონტროლოს სამუშაოს დოზირების ეს ფაქიზი ზღვარი.

3 -რიტმი

ცხოვრება რიტმებისაგან შედგება, ულტრადიანური (საკვები), სირკადიანური (ღამე/დღე), ინფრადიანური (მენსტრუაცია ქალებში)...

ეფექტურობისათვის ნებისმიერ ჟესტს, რიტმი, შესრულების დრო სჭირდება კარგი ვარჯიშის საიდუმლო ძალისხმევისა და დასვენების დროების მოწესრიგებაა ძალისხმევისა და აღდგენის დროების დაყოფა დიდი მოცულობის სამუშაოს შესრულების საშუალებას იძლევა. შეიძლება ითქვას, რომ აღდგენის დრო ისეთივე მნიშვნელოვანია, როგორც ძალისხმევის.

არ დაგვავიწყდეს, რომ დაღლილობა ანგრევს ჩვენს ყურადღებას და ილეთების შესრულების ხარისხს.

ფიზიომომზადების მწვრთნელის ოსტატობის ნაწილია დროული დასვენება, როგორც კი შესრულების ხარისხი უარესდება.

4 - აქტიური ვარჯიშის პრინციპი

ვარჯიშის ეფექტურობა შტანგის დარბაზში ან მოედანზე გატარებული დროით კი არ განისაზღვრება, არამედ ყოველ ქმედებაში ჩადებული მენტალური ძალისხმევით.

რა განასხვავებს ფიზიკური მომზადების თვალსაზრისით თანაბარ მოთამაშეებს ერთმანეთისაგან ?

საუკეთესო ის იქნება ვისაც მეტი „მენტალური ძალა“ ექნება. ანუ ის ვინც არა მარტო გადაადგილებისა და კონცენტრირების უნარს ინარჩუნებს, არამედ ვისაც წინასწარ შეუძლია თავის თავში გააანალიზოს მომავალი ქმედება და რაც მთავარია წინასწარ განჭვრიტოს სათამაშო ეპიზოდი.

ეს მენტალური უნარი, რომელიც წარმატების ერთ ერთი განმსაზღვრელია, არასათანადოდაა შესწავლილი, რადგან ძნელი გასაზომია

როგორ ვივარჯიშოთ აქტიურად

რას ნიშნავს ეფექტური მენტალური აქტივობა ?

1. საკუთარი ქმედების ანალიზი. მწვრთნელის მითითებების ყურადღებით მოსმენა. ტექნიკური ილეთების წარმოსახვაში (იდეომოტორული ვარჯიში) სწორად შესრულება, ზოგჯერ მათი შენელებულ ტემპში გამეორებაც კი.

2. შესასრულებელი ილეთის წარმოდგენა და მისი ხარისხიანად შესრულება.
„საითაც მიდის წარმოსახვა იქით მიდის ენერჯიაც“
3. ვარჯიშის შესრულების შემდეგ, ყური დაუგდეთ მწვრთნელის შენიშვნებს ან უკიდურეს შემთხვევაში გააკეთეთ თქვენი მოქმედების კრიტიკული ანალიზი.
4. შესრულების ხარისხის გასაუმჯობესებლად, გონებაში ხელახლა მოახდინეთ მიზნის ფორმულირება. გაითვალისწინეთ, რომ ერთი შეხედვით იდენტურ ილეთს ყველა თავისებურად ასრულებს

ეს დიალოგი საკუთარ თავთან, გარემოსთან და მწვრთნელთან არის მენტალური რომელსაც წარმატებისაკენ მივყავართ. შეცდომების აღიარება უკვე მათ ცოდნას ნიშნავს და როდესაც ვიცით პრობლემის არსი უფრო იოლია სწორი პასუხის პოვნა.

5 - ინდივიდუალიზებული ვარჯიშის პრინციპი

« ყველა ადამიანი ერთნაირია, მაგრამ ერთმანეთს არავინ არ ჰგავს »

ყველა ერთგვარად არ იღებს ერთი და იგივე ვარჯიშს, ერთი და იგივე დატვირთვას ყველა მოთამაშე თავისებურად გრძნობს. დღის მონაკვეთიდან, დადლილობის ხარისხიდან თუ ფსიქოლოგიური განწყობიდან გამომდინარე, ყველა მომენტი განსხვავებულია. ამიტომ აუცილებელია, რამდენადაც ეს შესაძლოა, ვარჯიშების, დატვირთვების ინდივიდუალიზება.

ფიზიომომზადების მწვრთნელი ითვალისწინებს:

- თითოეული ინდივიდის თავისებურებებს
- ინდივიდუალურ მიზანს
- გაწვრთნადობის ხარისხს

ფიზიომომზადების ყველა მწვრთნელმა და ყველა მოთამაშემაც კი თავის თავს უნდა დაუსვას კითხვა:

დაგვეხმარება თუ არა ეს ვარჯიში სათამაშო დონის ამაღლებაში? თუ ხო, როგორ განვახორციელო?

ყოველ მოთამაშეს გააჩნია თავისი ძლიერი და სუსტი მხარეები როგორც ფიზიკურ ისე ტექნიკურ მომზადებაში.

ვარჯიშები, რომელთა შესრულებაც ყველაზე ნაკლებად გვიყვარს სწორედ ჩვენს სუსტ მხარეებს ეხება.

სწორედ საკუთარი სუსტი მხარეების განვითარებით მიიღწევა ყველაზე მნიშვნელოვანი პროგრესი.

როდის ვიმუშაოთ სუსტ და ძლიერ მხარეებზე ?

რაც უფრო მეტი დროა მატჩამდე მით უფრო მეტ ყურადღებას ვუთმობთ ჩვენს სუსტ მხარეებს. რაც უფრო ახლო ვართ წინა საშეჯიბრო პერიოდთან მით უფრო ვანვიტარებთ ჩვენს ძლიერ მხარეებს.

ვარჯიშისას მუდმივად უნდა გავასწოროთ შეცდომები, ვიყოთ მომთხოვნები საკუთარი თავის მიმართ. ვიყოთ პერფექციონისტები.

თამაშს სუსტი მხარეების გამო ვაგებთ და ძლიერი მხარეების წყალობით ვიგებთ.

მეორე კითხვა, რომელსაც ფიზიომზადების მწვრთნელები სვამენ შემდეგია:
როდის ვატარებთ ინდივიდუალიზებულ ვარჯიშებს და როდის კოლექტიურს?
ინდივიდუალიზებული ვარჯიშები საჭიროა მაშინ როდესაც ინდივიდუალურ რიტმში
ვანვითარებთ ფიზიკურ და ტექნიკურ შესაძლებლობებს.
კოლექტიური ვარჯიშები საჭიროა, როდესაც თამაშის სულისკვეთებიდან გამომდინარე,
აუცილებელია საკუთარი ფიზიკური, ტექნიკური და მენტალური ზღვრების გადალახვა

6 - წონასწორობის პრინციპი

განსაზღვრება: წონასწორობა, რომლის სიმბოლოც სასწორია, გულისხმობს უძრავი სხეულის სტაბილურ მდგომარეობას.

სტატიკური წონასწორობის ეს ცნება შეუძლებელია ადამიანის სხეულისთვის.

« სიცოცხლე მოძრაობაშია » და მხოლოდ დინამიურ კონტექსტში მოიაზრება, მაგალითად როგორც ველოსიპედისტი, რომელიც მუდმივად პედლებს აწვება, რადგან როგორც კი გაჩერდება მაშინვე წაიქცევა.

წონასწორობა მხოლოდ ჩვენს წარმოსახვაში არსებობს (ან ფოტოსურათზე). იმასაც ამბობენ, რომ „ვინც წონასწორობას ეძებს სასაფლაოზე იპოვის“.

რაგბის მატჩი წონასწორობის დარღვევის მუდმივი მონაცვლეობას წარმოადგენს.

ვარჯიშისას კი პირიქით, ფიზიკური ფორმის გაუმჯობესება წონასწორობისა და მისი დარღვევის მონაცვლეობის შედეგია .

მოთამაშის პროგრესი კარგი მწვრთნელის მუშაობის შედეგია, რომელმაც ზუსტად იცის რამდენჯერ გაიმეოროს ერთი და იგივე ვარჯიში (წონასწორობა) და როდის შეცვალოს ვარჯიში (წონასწორობის დარღვევა).

ფიზიომომზადების მწვრთნელი მუდმივად უნდა ცდილობდეს ვარჯიშების დაგეგმვას ბალანსი/დისბალანსის პრინციპზე დაყრდნობით

სავარჯიშო თემები შეიძლება იყოს :

1. ყველა ფიზიკური და ფიზიოლოგიური მაჩვენებელი
2. ყველა ენერგეტიკული წყარო
3. საერთო/სპეციფიური მომზადება
4. ვარჯიშები ხელების-ტანის-ფეხებისათვის
5. ძლიერი/სუსტი მხარეები
6. ფიზიკური/ტაქტიკური/ტექნიკური ვარჯიშები
7. მძიმე/მსუბუქი ვარჯიში
8. ვარჯიში/დასვენება
9. აგონისტი/ანტაგონისტი კუნთები
10.

არასოდეს არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ ყოველ ქმედებას (ისევე, როგორც ყველა მოსაზრებას) საწინააღმდეგო უკუქმედება გააჩნია

საბოლოო ჯამში, წონასწორობა და მისი დარღვევა, როგორც განვითარების ფაქტორები, მენტალურ სფეროს განეკუთვნება, მუდმივი დინამიური განვითარების პერსპექტივაში.

სისწრაფის განვითარება

როგორც პოპულარული ხალხური გამოთქმა გვეუბნება: „**სისწრაფე და სულსწრაფობა ერთმანეთში არ უნდა აგვერიოს**“

განსაზღვრება: სპორტში სისწრაფე არის ფიზიკური უნარი, რომელიც გულისხმობს ამა თუ იმ მოძრაობის მოკლე დროში შესრულებას.

მორაგბე შესაძლოა ფიზიკურად სწრაფი იყოს, მაგრამ მას აგრეთვე უნდა შეეძლოს სათამაშო სიტუაციების “წინასწარ წაკითხვა” და მასზე სწორი მოტორული რეაქციის უმოკლეს დროში გამოვლინება.

სისწრაფის რამდენიმე სახე არსებობს:

- ტექნიკური შესრულების სისწრაფე (პასი, ფენის დარტყმა)
- გადაადგილების სისწრაფე (სირბილი)
- რეაქციის სისწრაფე (აუტში ახტომა, დაცვაში მოძრაობა)
- აღქმის სისწრაფე (გადაწყვეტილების მიღება)

გავრცელებული მოსაზრება: ხშირად ამბობენ, რომ სისწრაფე თანდაყოლილი თვისებაა და მას მნიშვნელოვნად ვერ განავითარებ: მართალია თუ ტყუილი?

მართალია, რადგან დაბადებიდან თანდაყოლილი თვისებები ყველას ერთნაირი არ აქვს არასწორია ის რომ სისწრაფეს ვერ განავითარებ, რადგან სპეციფიური და ძალისმიერი ვარჯიშების მეშვეობით შესაძლებელია სისწრაფის მნიშვნელოვნად გაზრდა. ზოგადად რაც უფრო კარგად არის სპორტსმენი განვითარებული ამა თუ იმ მიმართულებით, უფრო რთულია მასთან პროგრესის მიღწევა და შემჩნევა. სისწრაფის გაუმჯობესება გამძლეობასთან და ძალასთან შედარებით რთული შესამჩნევია, რადგან აქ საუბარი მეასედ, ან უკეთეს შემთხვევაში მეათედ წამებზეა. რაც მწვრთნელისთვის შეუიარაღებელი თვალით კარგად არ ჩანს.

1 – ილეთის შესრულების სისწრაფის გაზრდა

განსაზღვრება : ეს სეგმენტალური სისწრაფეა (ხელები-ფეხები) მაგალითად ხელკვრა ან პასი

რაგბიში ილეთის შესრულების სისწრაფე სპეციფიური სარაგბო ჟესტების საშუალებით ისწავლება

პასის მაგალითი: სწავლა ნელი ტემპით იწყება რათა სწორი მოძრაობის ინტეგრირება მოხდეს, შემდეგ ხდება პასის სიგრძის მომატება შესრულების სისწრაფის გაზრდის გზით. ძალოსნური ვარჯიშის კუთხით გამოყენებული იქნება მაქსიმალური წონის 50-იდან 80%-მდე, მაგრამ შესრულების მაქსიმალური სისწრაფით.

ილეთის შესრულების სისწრაფისა და სიზუსტის პრობლემა:

სარაგბო ტექნიკის ნებისმიერ კომპონენტში წარმატების საწინდარი სისწრაფისა და სიზუსტის ერთობლიობაა.

პრობლემა იმაში მდგომარეობს, რომ ოსტატობის გარკვეულ დონეზე, რაც უფრო ვზრდით სისწრაფეს, მით უფრო ძნელია სიზუსტის დაცვა. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, ყოველ ჯერზე, სისწრაფის გაზრდასთან ერთად ტექნიკაც უნდა დაიხვეწოს. მწვრთნელის ხელოვნება სწორედ იმაში მდგომარეობს, რომ სპორტსმენს ისეთი მოძრაობების გამა შესთავაზოს, რომელიც სისწრაფისა და სიზუსტის ერთობლიობას გააუმჯობესებს.

ამისათვის საჭიროა :

- მოვერიდოთ რთული ხელსაწყოების გამოყენებას, რომლებიც შორს არიან რეალური სარაგბო ჟესტებიდან. მაგალითად: რეაქციის გასაუმჯობესებლად ნათურებიანი დაფის გამოყენება (შედეგები საეჭვოა).
- ხელებისა და ფეხების მოძრაობის სისწრაფის ზრდა შესაძლოა მხოლოდ კარგად განვითარებული (დაკუნთული) ტორსის პირობებში. შეუძლებელია ძლიერი თითები ან ფეხები გვექონდეს თუ პრესი არ გვექნება განვითარებული. ძალის ვერანაირი ტრანსფერი ვერ განხორციელდება.

2 – გადაადგილების სისწრაფე

ერთი რაც სისწრაფეზე გადაადგილებაზე მუშაობისას ყოველთვის უნდა გვახსოვდეს, **სპრინტი არის ცალ ფეხზე შესრულებული ხტომების თანმიმდევრული ციკლი.**

განსაზღვრება: რაგბიში გადაადგილების სისწრაფე ნიშნავს საკუთარი სხეულის, რაც შეიძლება სწრაფად გადაადგილების უნარს, ერთი წერტილიდან მეორეში.

მექანიკის საკითხები:

$$V = \frac{d}{T}$$

V = გადაადგილების სისწრაფე

D = გავლილი მანძილი

T = მაძილის გასავლელად გახარჯული დრო

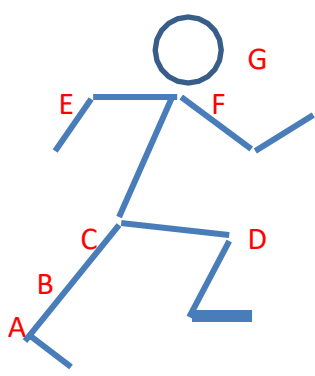
გადაადგილებისას (d), რაც უფრო მცირეა ფაქტორი (T) მით უფრო მაღალია სისწრაფე

სირბილის სისწრაფე :

სირბილის სისწრაფე მოთამაშის ფეხებზე დამოკიდებული.

სისწრაფე (V) არის ნაბიჯის ამპლიტუდისა (A) და სიხშირის (ნაბიჯების რაოდენობის) ურთიერთდამოკიდებულება

სირბილის ტექნიკა :



A : ფეხების სიმძლავრე

სწრაფი სირბილის პირველი აუცილებელი პირობაა დინამიური ქვედა კიდურები.

მორბენლის შეგრძნებების თვალსაზრისით, დინამიური ფეხი პარადოქსია.

ერთ-ერთი წამყვანი ფიგურა ფიზიკურ მომზადებაში ტუდორ ბომპა ამბობდა: “არავის შეუძლია იყოს სწრაფი, თუ ის არ არის ძლიერი”.

აქ არ არის საუბარი დარბაზში აწეული წონების რაოდენობაზე, საუბარია შედარებით ძალაზე, რომ სპორტსმენი კარგად უნდა ფლობდეს და ადვილად “ერეოდეს” თავის წონას. წარმოვიდგინოთ ორი ცალი მსგავსი სარბოლო მანქანა, რომლებიც თითო ტონას იწონიან. ერთ მანქაში ძრავის მოცულობა არის 2.5 , მეორეში კი 3.0 . რომელი მანქანა მივა ფინიშთან პირველი თუ სხვა ყველა მაჩვენებელი თანაბარი აქვთ? რა საკვირველია ის რომელსაც უფრო ძლიერი ძრავი აქვს.

სინამდვილეში ფეხის აქტიურობის შთაბეჭდილება რომ შეგვექმნას, უნდა გვქონდეს შეგრძნება თითქოს ფეხი დიდი ხნით არ „ეფლობა“ მიწაში.

გვახსოვდეს მიწასთან კონტაქტის დრო ტერფი ოდნავ მაღლა უნდა იყურებოდეს, რათა დაბლა დაშვებულ ტერფს დამამახრუჭებელი ეფექტი არ ქონდეს, ქუსლი კი მსუბუქად ეხება მიწას.

დაბლა მოცემულია რამდენიმე სავარჯიშოს ილუსტრაცია. ყურადღება მიაქციეთ რომ სავარჯიშოები ძირითადად ზოგად განმავითარებელია და მისი გამოყენება შესაძლოა ეფექტური იყოს მოთელვის დროს.

1 წახტომები



2 წინალობებზე გადახტომა 2 ფეხით



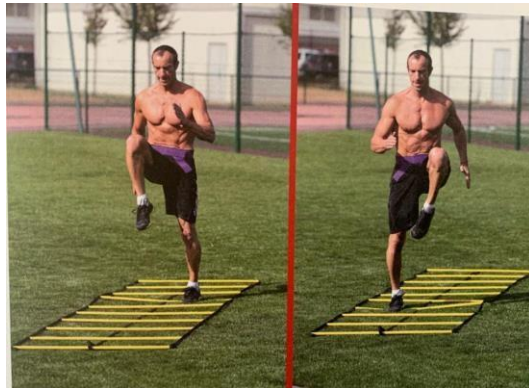
3 წინაღობებზე გადახტომა ცალი ფეხით



4 ლახტით ხტომა



5 წახტომები მიწაზე დაგებულ კიბეში



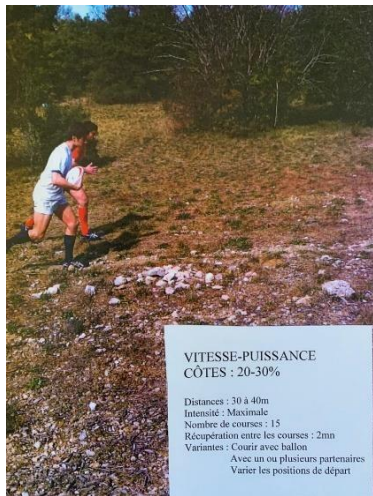
1) წახტომები ბარიერებზე



2) კიბეზე ასვლა სირბილით



3) ფერდობზე სირბილი



4) სირბილი ციგით ან პარაშუტით



5) „გამართული“ სირბილი მოედანზე:
 სირბილი მაქსიმალურად სწორი
 ტანითა და ამავე დროს სისწრაფის
 შენარჩუნებით



C : „დაძაბული“ მენჯი

რას ნიშნავს „დაძაბული მენჯით სირბილი“ ?

ფეხებიდან ხელებზე ძალისხმევის კარგი გადაცემის უზრუნველყოფისათვის მენჯებს არ უნდა მივცეთ საშუალება თავის ნებაზე აკეთოს რაც უნდა.

სირბილისას მუცლის ქვედა ნაწილი შეწყული და ტანი ოდნავ წინ გადახრილი უნდა გვქონდეს.

ძალზე მოხრილი სირბილი, ძალზე წინ გაწეული მენჯით (თუ წარმოვიდგენთ, რომ ჭიპი ლაზერია მისი სხივი წინა ფეხზე 1 მ.-ით წინ ეცემა) არ იძლევა მუხლის მაღლა აწევის საშუალებას და სისწრაფისათვის მავნე სიხისტეებს წარმოქმნის.

D : მუხლის მაღლა ატანა

$$V = A \times C$$

$$V = \text{ნაბიჯის სიგრძეები} \times \text{ნაბიჯების სიხშირეზე ანუ ციკლურ სისწრაფეზე}$$

ნაბიჯის სიგრძე ის ფაქტორია, რომლის მეშვეობითაც ყველაზე მეტად ვაუმჯობესებთ სირბილის სისწრაფეს.

ამისათვის კი სირბილისას მუხლები მაღლა უნდა ავიტანოთ.

სირბილისას მუხლების მაღლა ატანისათვის, გაწონასწორებული და ძლიერი მენჯია საჭირო

D1 – წინაღობებით/ბარიერებით სირბილი :

ძალზედ კარგი სკოლაა სწრაფი სირბილისათვის

წინაღობებით სირბილი გვაიძულებს ვმართოთ ფეხების მოძრაობა და დავიცვათ მენჯის სწორი პოზიცია, წინააღმდეგ შემთხვევაში ვერ შევძლებთ სირბილისა და ნახტომის მონაცვლეობის შესრულებას.

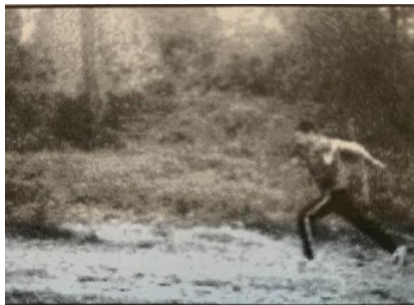


პროგრესი მიიღწევა წინაღობებს შორის მანძილის გაზრდით. ამ გზით ჩვენ ვზრდით ნაბიჯის სიგრძეს ისე, რომ არ დავაზიანოთ სირბილის სისწრაფე.

მითითება: შევინარჩუნოთ სირბილის სისწრაფე წინაღობების მიუხედავად

D2 – წახტომები ფერდობზე:

ფერდობი გვაციდულებს მენჯი ისეთ პოზიციაში გვექონდეს, რომელიც მუხლების მაღლა აწევს და უკანა ფეხით ძლიერი ბიძგის გაკეთების საშუალებას იძლევა



E : ხელების სისწრაფე

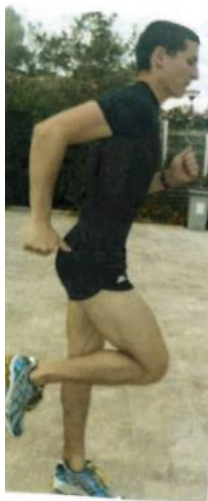
ხელების ციკლური სისწრაფე ეხმარება ფეხების სისწრაფეს. ამგვარად ყურადღება უნდა მივაქციოთ, რომ ხელები ნახევრად მოხრილი გვექონდეს თითები არ დავდაბოთ და მოძრაობისას დაახლოებით ცხვირის დონეზე ავიტანოთ.

ხელების წინ სწრაფი მოძრაობა მოითხოვს უკანა იდაყვის ენერგიულ ატანას მაღლა.

ბოლო ფაქტორის მისაღებად მწვრთნელმა შესაძლებელია მოთამაშეს მისცეს მითითება, რომ თითქოს უკან თავდამსხმელები უდგას და იდაყვის ძლიერი უკან "არტყმებით" შეუძლია ჩამოშორება

ვარჯიში ადგილზე
ხელების სისწრაფე

ვარიანტი ბურთით: ბურთი ჯერ მარჯვენა,
შემდეგ მარცხენა ხელში



F : მხრები თავისუფლად

სხეულის ზედა ნაწილის არ დაძაბვა ხელებისა და ფეხების კარგ სინქრონიზაციას უწყობს ხელს.

სირბილისას არ დაძაბოთ და არ აიტანოთ მაღლა მხრები.

ამბობენ, რომ არ უნდა ირბინო „მხრებში თავჩარგულმა“

სხეულის ზედა ნაწილის დაძაბვა ხელს უშლის ხელების სისწრაფეს და ზღუდავს თავის მოძრაობას. ასევე ზრდის ქანგბადის მოთხოვნას კუნთებზე და ზრდის წნეხს ცენტრალურ და პერიფერიულ ნერვულ სისტემაზე.

ვარჯიში:

ადგილზე სირბილი ხელების სწრაფი მოძრაობით, მხრები თავისუფლად



G : თავი პირდაპირ

თავის პოზიცია განაპირობებს მთელი სხეულის მყარ და გაწონასწორებულ მდგომარეობას



ვარჯიში:

ვირბინოთ სწრაფად და ამავე დროს

არ დავკარგოთ მხედველობიდან ჰორიზონტალურ სიბრტყეში რაც შეიძლება შორს განლაგებული წერტილი.

მოთამაშე მიზანში ჩათვლის მოედნის ხაზს კი არა, 10 მ.-ით მის უკან არსებულ სივრცეს იღებს!

H : ტექნიკურად სირბილი

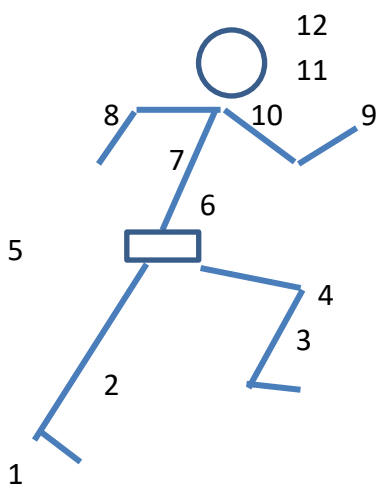
სისწრაფეზე მუშაობა მხოლოდ სირბილის მეშვეობით არ ხდება. როგორც წესი სისწრაფის საკუთარ ზღვარს საკმაოდ სწრაფად აღწევენ.

გარდა ამისა წმინდა სისწრაფეზე ვარჯიში ხშირად იწვევს კუნთების ტრავმებს, რომლებიც ხანგრძლივ მკურნალობას საჭიროებენ.

ამიტომ ტექნიკურად ანუ ჭკვიანურად სირბილი უნდა ვისწავლოთ.

ეს მოითხოვს თვითკონტროლს სირბილისას, ანუ თავიდან ფეხებამდე სხეულის გარკვეული ნაწილების მოძრაობისა და პოზიციის გაკონტროლებას.

გასაკონტროლებელი მოძრაობებისა და პოზიციების ჩამონათვალი!



შენიშვნა: ზოგიერთი დაბლა მოყვანილი ფაქტორის გათვალისწინება ხშირად რთული ან შეუძლებელიცაა, რაგბის ცვალებადი სათამაშო ბუნებიდან გამომდინარე. რადგან თავი ყოველთვის აქეთ იქით მოძრაობს სიტუაციის შესაფასებლად. ასევე თუკი სპრინტერებმა იციან რომ 7-8 მეტრით წინ უნდა იყოს მხერა, მორაგბე ამას ვერ გააკეთებს, რადგან მან სიტუაციის შესაბამისად უნდა იმოქმედოს, გაიხედოს, მოიხაროს ან გაიშალოს და ასე შემდეგ. დაბლა მოყვანილი სპრინტის ტექნიკა კი ძირითადად სპრინტერებს მიესადაგებად, თუმცა ამ მოდელით წვრთნა ვარჯიშებზე ეფექტურია ზოგადი სისწრაფის განვითარებისთვის. ამიტომაც, მწვრთნელებმა ტექნიკურ მახასიათებლებზე მეტად ჯობია ყურადღება დალისხმევის და შესრულების ხარისხზე გაამახვილონ.

1 მიწასთან მომდევნო შეხება რაც შეიძლება შორს. იგრძნობა თუ როგორ „ესობა“ ფეხი მიწაში

2 მძლავრი ბიძგი უკანა ფეხით

3 წინა ფეხი „წინ მიიწევს“ მიწაზე შეხებამდე

4 მუხლების მაღლა ატანა

5 მენჯი სწორ პოზიციაში

6 მუცელი შეწეული

- 7 ტანი „სწორი“ოდნავ წინ გადახრილი
- 8 უკანა იდაყვი „აქტიური“
- 9 თითები თავისუფლად
- 10 მხრები დაშვებული
- 11 ტუჩები ნახევრად გახსნილი – კარგი სუნთქვა
- 12 მზერა შორს – თავი პირდაპირ

დაგეგმვა

« რეალურია არა ის რისი დაჯერებაც შეგვიძლია, არამედ ის რაზეც უნდა გვეფიქრა »
გასტონ ბაშელარი

განსაზღვრება : « ვარჯიშის დაგეგმვა არის გარემოებების წინასწარ განსაზღვრული კომპლექსი, რომელიც სპორტული პროექტის განხორციელებას ემსახურება ».

მიზნები: - მომზადების დონის პროგნოზირება
- ვარჯიშის ოპტიმიზაცია
- გადაღლის თავიდან აცილება

პრობლემატიკა :

დაგეგმვა ინელექტუალური პროცესია, რომელიც მომავლის განჭვრეტას გულისხმობს. ამიტომ იგი ალბათობის სფეროში რჩება. მომავლის განჭვრეტა ამინდის პროგნოზს გავს, რაც უფრო გრძელვადიანია მით უფრო დიდია შემთხვევითობის წილი.

მუდამ გვახსოვდეს, რომ ადამიანთან მიმართებაში არაფერი არ არის წინასწარ გაწერილი. ყველაფერი შესაძლებელია, როგორც კარგი ისე ცუდი მიმართულებით.

არის ერთი ასეთი გამონათქვამი: “თუ წინასწარ არ დაგეგმავ, წინასწარ დაგეგმავ წარუმატებლობას”

ნდობამ დაგეგმილი პროცესის მიმართ, არ უნდა გამოიწვიოს თქვენი შეგრძნებებისა და ინტუიციის მიმართ უნდობლობა.

ყური დაუგდოთ ჩვენს სხეულს. თქვენ ყოველთვის შეგიძლიათ ერთი ვარჯიშის გეგმის შეცვლა ისე, რომ საერთო მიზანი უცვლელი დატოვოთ.

ტესტები

რისთვისაა საჭირო ?

თქვენი საწვრთნელი გეგმა პარიზ - დაკარის ავტორბოლის საგზაო რუქას ჰგავს. თუ გვსურს გავიგოთ როგორ და სად უნდა მივიდეთ, უნდა ვიცოდეთ ახლა სად ვიმყოფებით.

როდის ჩავატაროთ ?

ტესტების რაოდენობა სეზონის განმავლობაში ბევრი არ უნდა იყოს, მაქსიმუმ 2-3. იდეალურია ერთი ტესტი სეზონის დასაწყისში და მეორე შუა სეზონში. ტრავმიდან გამოჯანმრთელების შემდეგ, ფიზიკური ტესტები სათამაშო პროცესში კარგი დაბრუნების საწინდარია.

როგორ ჩავატაროთ ?

A ტესტები მოედანზე :

ისინი უნდა იყოს მარტივი ორგანიზების თვალსაზრისით და სანდო.

კარდიო-პულმონალური ტესტი: 1 000 მ. (3 წრე რაგბის მოედნის გარშემო)

კუნთების ძალის ტესტი : ძალა – ხელები /ტანი / ფეხები

სისწრაფის ტესტი : 10 მ., 30 მ., 60 მ., 100 მ.

სისწრაფის გამძლეობის ტესტი : მიყოლებით 3 x 100 მ. დროის აღებით. გარბენებს შორის აღდგენა 15 წმ.

ტესტი ფეთქებადობაზე :

1 - ტყუპი ფეხით



2 - სამედიცინო ბურთის ტყორცნა (3 კგ. 2 ხელით)



ფეთქებადობის/სისხარტის ტესტი:

1 – ხელები : ბაგირზე ცოცვა
დროის აღებით 3 - 5 მ.



2– ფეხები : 5 წახტომი
სტარტი და ფინიში ტყუპი ფეხით



ტესტი მოქნილობაზე:

1 – მხრები : ხელები ზურგზე



2 – ზურგი / წელი
მერხზე



3– ზნექები :
წინ
გვერდზე



ცხრილი

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ტესტი კოორდინაციაზე / სიზუსტეზე :

1 – ვარჯიში პასის სიზუსტეზე



2 – ჟონგლიორობა რაგბის 2/3
ბურთით



მენტალური ტესტი:

1 - მოტივაცია ვარჯიშებში ჩართულობისათვის

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2 - ჯგუფში ინტეგრაცია

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3 - ლიდერობა

დიახ	არა
------	-----

B ლაბორატორიული ტესტები :

თუ გაქვთ, მაგალითად თქვენი VO2 MAX-ის შეფასების შესაძლებლობა, იგი მოედანზე ჩატარებულ ტესტებზე უფრო სანდო იქნება.

ყურადღება: მოერიდეთ ისეთი ტესტებს, რომლებიც ძალზე შორს არიან რაგბიში გამოყენებული ძალისხმევებისაგან.

მაგალითად : მოერიდეთ VO2MAX-ს ტესტს ერგონომიულ ველოსიპედზე. უმჯობესია ამისათვის მორბენალი ბილიკი გამოვიყენოთ.

C სამედიცინო ტესტები:

სისხლის ანალიზი სეზონის დასაწყისში ან სისუსტისას ძალზე საყურადღებოა ფორმის დასადგენად.

ნუ მოგერიდებათ სპორტული მედიცინის სპეციალისტთან კონსულტაცია. თუ შესაძლებელია, ერთი და იგივესთან, რათა ნდობის ატმოსფერო ჩამოყალიბდეს. მოერიდეთ ბევრ სხვადასხვა ექიმთან კონსულტაციას.

D თამაში:

თამაში ჭეშმარიტი გამოცდაა.

თამაში არის სპორტსმენის რეალური ფორმის მაჩვენებელი.

ნამდვილად ძლიერი და სუსტი მხარეები თამაშის დროს გამოიკვეთება.

E თვითშეფასება:

სპორტში მუდმივი თვითშეფასება ნარცისიზმის მაჩვენებელი კი არ არის, არამედ პროგრესის აუცილებელი ფაქტორია.

საკუთარი სხეულისადმი ყურადღება. საკუთარი მოქმედებების ანალიზი ვარჯიშისა და თამაშისას, სააუკეთესო საშუალებაა სამოქმედო გეგმის ჩამოყალიბებისათვის.

მაგალითი : ყოველდღე გაღვიძებისას პულსის კონტროლი, საკუთარი სხეულის წონის ცოდნა, შარდის ფერის გაკონტროლება...

ფიზიომზადების მწვრთნელები ამბობენ :

« მნიშვნელოვანი ისკი არ არის რას აკეთებთ, არამედ ის თუ როგორი ყურადღებით აკეთებთ »
--

თვითშეფასების ცხრილი

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
თვე :	რიცხვი																																
წონა ჭამამდე																																	
წონა ჭამის შემდეგ																																	
პულსი ადგომამდე																																	
პულსი ადგომის შემდეგ																																	
განწყობა : ძკ / კ / საშ / ც																																	
ვარჯიშის ხარისხი	ძალზე მძიმე ნორმალური იოლი ძალზეიოლი																																
ფიზიკური შეგრძნება	შესანიშნავი ძალზე კარგი კარგი გადაღლა ძლიერი გადაღლა გამოფიტვა																																
შგრძნებები შეჯიბრისას	ძალზეკარგი კარგი ცუდი																																
ტრავმები ავადმყოფობები პროფესიული აფექტური პრობლემები	ძალზე მძიმე მძიმე ნაკლებად მძიმე																																

**ზეკომპენსაცია (ძირითადად წყაროებში გვხვდება როგორც -
სუპერკომპენსაცია)**

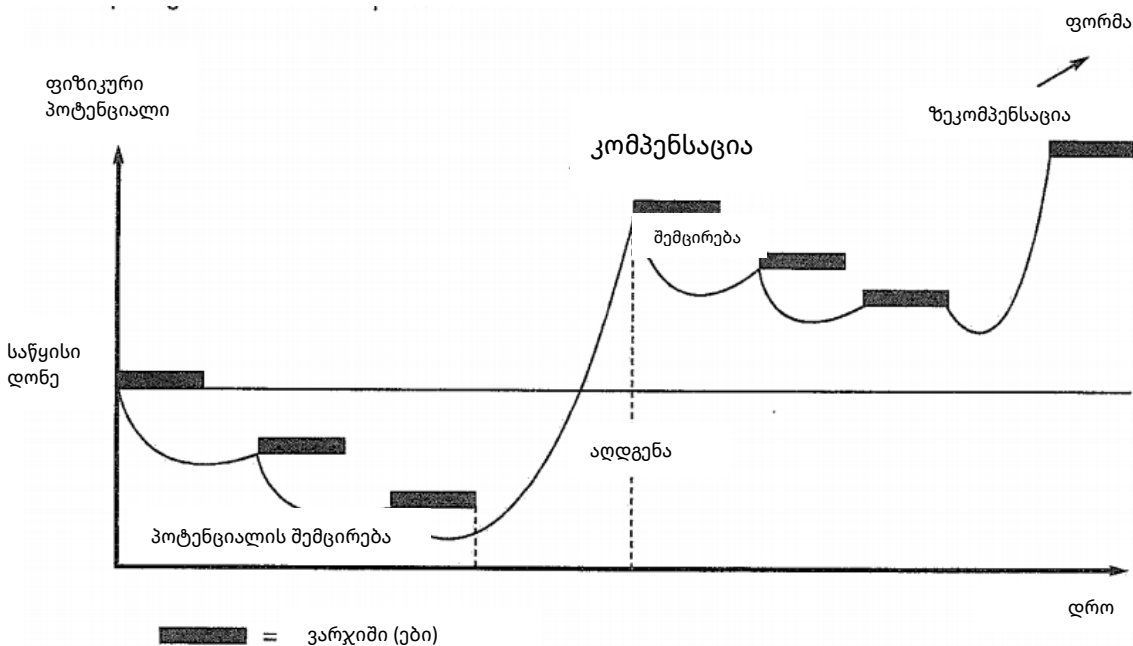
დაგეგმვის პროცესი ზეკომპენსაციის ეფექტს ეყრდნობა (ვეიგერტის კანონი). ეს ტერმინი ძველია, როგორც კაცობრიობა. რეალობაში, ყოველთვის როდესაც ხარჯავთ ფიზიკურ ენერგიას დაღლას გრძნობთ. და პირიქით, რამდენიმე საათის ან დღის დასვენების შემდეგ უკეთეს ფორმაში ხართ. გრძნობთ აგრეთვე, რომ თუ ფიზიკური აქტივობას შეწყვეტთ ვარჯიშით გამოწვეული სიკეთეები მეტნაკლებად მოკლე დროში გაქრება.

სავარჯიშო დატვირთვების შემდეგ მაშინვე დგება „საკომპენსაციო“ დაღლილობა. დასვენების ეს ფაზა, რომლის ხანგრძლივობაც დატვირთვის მოცულობაზეა დამოკიდებული, აუცილებელია, რომ ენერგეტიკული მარაგი იმაზე მეტი დაგროვდეს ვიდრე თავდაპირველად იყო. ფაქტიურად ორგანიზმი ზეკომპენსაციას აკეთებს, რათა უფრო დიდი დატვირთვისათვის მოემზადოს. ეს ფენომენი კარგადაა ცნობილი მედიცინაში, ე.წ. ვაქცინის მითრიდატიზაცია. როდესაც ორგანიზმში საწამლავის მცირე დოზა შეჰყავთ, რათა მოხდეს მისი იმუნიზაცია ანტისხეულების დიდი რაოდენობის გამომუშავების გზით.

ზეკომპენსაცია

ეს არის რამდენიმე ვარჯიშის ერთობლობა, რომელსაც, მეტნაკლებად ხანგრძლივი აღდგენითი პერიოდი მოსდევს (ვარჯიშის დონის, მიზნისა და დატვირთვის ხარისხის გათვალისწინებით).

როდესაც ვგრძნობთ, რომ ფორმაში ვდგებით ვაახლებთ საწვრთნელ ციკლს. ეს არის: მიკროციკლების (ერთი კვირა), მეზოციკლების (ორიდან ოთხ კვირამდე) და მაკროციკლების (ერთი თვიდან ექვს თვემდე) სისტემა.



ზეკომპენსაციის პრობლემატიკა

« თეორეტიკოსები არ მიუთითებენ აღდგენის ფაზის ხანგრძლივობას»

რეალური პროგრესის მისაღწევად, ვარჯიშები ზეკომპენსაციის ფაზის შუაში უნდა განვაახლოთ.

დაღლილობის შეგრძნება ყველა მოთამაშეს განსხვავებული აქვს და ერთი და იგივე მოთამაშეშიც კი იცვლება დღის განმავლობაში.

დაღლილობის ეს შეგრძნება განეკუთვნება როგორც ფიზიკურ ისე ფსიქოლოგიურ სფეროს.

ამას მეცნიერები « ფსიქოლოგიურ მომენტუმს » ეძახიან.

შგრძნებების, განწყობისა თუ მოტივაციის ეს მენტალური ვარიაცია მერყეობს დღის განმავლობაში.

ვინ არ მისულა ვარჯიშზე „ფეხის ათრევით“, იმის შეგრძნებით, რომ დაცლილია ენერჯისაგან... და სერიოზული მოთელვის შემდეგ ძალზე კარგად უვარჯიშია? და პირიქით.

უნდა ვაღიაროთ სხეულის გამოცანები და მუდმივად გავითვალისწინოთ ისინი.

ფორმის მიღწევა ნიშნავს საუკეთესო კომპრომისს ვარჯიშსა და აღდგენას შორის.

როგორი ხარისხის აღდგენა?

არსებობს აღდგენის 3 ტიპი

1 აქტიური აღდგენა: ყველაზე ეფექტური - როგორც გამოცდილება ამბობს~ მორაგბისათვის იგი გამოიხატება რამდენიმე წუთიან მსუბუქ ძუნძულში, რომელიც უფრო ჩქარა გამოდევნის ლაქტატებს ვიდრე პასიური აღდგენა.

2 „ნახევრად აქტიური“ აღდგენა :

იგი გულისხმობს გაწელვას ან მსუბუქ მოძრაობებს საკუთარი სხეულის წონის გამოყენებით (გაოფლიანებამდე, და პულსაციის გაზრდის გარეშე)

3 პასიური აღდგენა:

აღდგენა მოძრაობის ან გადაადგილების გარეშე

გადაჭარბებული ვარჯიში

გადაჭარბებული ვარჯიშის ფაქტორები:

- ზოგი სპორტსმენი გადაჭარბებული მოცულობით ვარჯიშობს და ყურადღებას არ აქცევს საკუთარი სხეულის გადაღლას. ისინი მუდმივად დაეჭვებული პიროვნებები არიან, რომლებიც თავს იზღვევენ ზედმეტი ვარჯიშით.
- ვარჯიშის მონოტონურობა; მუდმივად ერთი და იგივე ვარჯიშები, იგივე სავარჯიშო გარემო.
- ვარჯიში იგივეა რაც „მეტრო-სამსახური-ლოგინი“
- ცუდი ყოფითი ჰიგიენა: ძილის ნაკლებობა, ცუდი საკვები, ალკოჰოლი, თამბაქო, „სპორტული ნარკოტიკები“: ზედმეტი კრეატინი, პროტეინები...

- ცუდი ჰიდრატაცია არის რისკფაქტორი, რომელსაც სწრაფად მივყავართ გადაჭარბებულ ვარჯიშთან

როგორ მივხვდეთ, რომ გადაჭარბებულად ნავარჯიშები ვართ ?

- გადაღლის ძლიერი შეგრძნება, მენტალური გადაღლა და ფიზიკური ტკივილები
- უძილობა, რთულად იძინებ და ხშირი გელვიძება ღამის განმავლობაში, მოუსვენრობა ძილში
- ძილიანობა, მუდმივად ძილი გერევა თუმცა კარგად ვერ იძინებ და გამოიძინება არ გყოფნის
- მადის დაკარგვა (ყოველგვარი მადის!)
- მშვიდ მდგომარეობაში გულისცემის სიხშირის გაზრდა
- კანის სიწითლე
- მუქი შარდი (შარდს მუქი შეფერილობა შეიძლება მისცეს ზოგიერთმა საჭმელმა ან მედიკამენტმა)
- სუნიანი ოფლი
- ორგანიზმის ტემპერატურის მომატება, შესაძლოა რამდენიმე დღით
- უმიზეზო ცრემლიანობა
- გაღიზიანებულობა / აგრესიულობა
-

გადაღლისას როგორც წესი რამდენიმე ფაქტორი ერთდროულად იჩენს ხოლმე თავს, ამიტომ მისი შემჩნევა არც ისე რთულია. უფრო რთული და სასარგებლოა მწვრთნელმა ისე დაგეგმოს ვარჯიშები, რომ მოთამაშეები არ გადაიღალონ. ამისთვის კი მხოლოდ ვარჯიშის დაგეგმვა არ არის საკმარისი, საჭიროა ასევე ვარჯიშის დატვირთვის მონიტორინგი, ასევე გადაღლის მონიტორინგი. საჭიროა მოთამაშებთან მუდმივად გვეკონდეს კომუნიკაცია თუ როგორ გრძნობენ თავს, იქამდე სანამ გადაღლა უკვე დადგება.

გარდა ამისა არსებობს უფრო ზუსტი კონკრეტული ფორმულები რომ გამოვიანგარიშოთ თუ რა დატვირთვა მიიღეს ჩვენმა მოთამაშებმა. ერთი ასეთი მეთოდის მიხედვით: ნავარჯიშები წუთების რაოდენობას ვამრავლებთ ვარჯიშის სირთულეზე, რომელსაც მოთამაშე ქულებით აფასებს. ვთქვათ 5 ქულიანი შკალიდან - 5 ნიშნავს ძალიან, დამღლელს, 4 დამღლელს, 3 საშუალო, 2 მსუბუქი, 1 იოლი. თუ ორშაბათის 60 წუთიანი ვარჯიში მოთამაშემ 3 ქულაზე შეაფასა, გამოდის რომ ორშაბათი დღის დატვირთვა დაახლოებით 180 უდრიდა. ეს საკმაოდ სანდრო და მყარი მეთოდია თუკი კეთილსინდისიერ მოთამაშეებს სწორად შეარჩევთ.

აუცილკეებელი არაა მთელი გუნდი გამოკითხვით, 3-5 ადამიანი შესაძლოა სრულიად საკმარისი იყოს მიღებული დატვირთვის აღქმის შესაფასებლად რათა ობიექტურად შეაფასოს საკუთარი ძალისხმევა ვარჯიშზე. ყურადღება მიაქციეთ რომ გამოკითხვა ვარჯიშის დასრულებიდან დაახლოებით 30-60 წუთში ჩაატაროთ. უფრო ადრე შესაძლოა რეალურზე მაღალი პასუხი მიიღოთ, უფრო გვიან კი ნაკლები.

შენიშვნა : ძილის რეჟიმის დარღვევის დროს ყურადღება მიაქციეთ გამოღვიძების საათს და ინტერვალებს. ცირკადიული რიტმის და ჰორმონალური ბალანსის გათვალისწინებით, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ღამის 2 საათზე გვეძინოს კარგად, რადგან წესით სწორედ ამ დროს გამოიყოფა ყველაზე აქტიურად ზრდის ჰორმონი, რომელიც სტრესის ჰორმონის (კორტიზოლი) ანტაგონისტია. გარდა ამისა ის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ჰორმონია სპორტსმენისათვის, ზრდის ჰორმონი

იწვევს ძვლის ჩამოყალიბებას, კუნთის ჰიპერტროფიას და ასე შემდეგ.

სტაგნაცია – რეგრესი

სპორტში და განსაკუთრებით რაგბიში, პროგრესის გზა წყნარი მდინარე არ არის. საჭირო მოცულობითა და ხარისხით ვარჯიშის შემთხვევაშიც, სტაგნაცია და რეგრესიც კი შესაძლოა პროგრესის თანმდევი მოვლენები იყოს.

იმის ნაცვლად, რომ გვეშინოდეს ამ მოვლენების, ვისწავლოთ მათი წინასწარ განჭვრეტა და მართვა.

რა ვქნათ, როდესაც პროგრესი აღარ გვაქვს?

- არ ავლელდეთ, შევინარჩუნოთ თავდაჯერება
- ვმართოთ მენტალური მდგომარეობა: შევინარჩუნოთ მოტივაცია
- დავაკვირდეთ მოთამაშეების ორგანიზმს, შევამციროთ ვარჯიშის მოცულობა
- ვცვალოთ ფიზიკური აქტივობა: მაგ. აქტიური აღდგენა აუზში
- შევაფასოთ დამოკიდებულება ჯანმრთელობა/ვარჯიში
- შევცვალოთ ვარჯიშების ორიენტაცია, გადავხედოთ ვარჯიშების გეგმას
- გადავხედოთ მიზნების მიღწევის გრაფიკს
- ყოფითი ჰიგიენა: კარგი ჰიდრატაცია და ძილის ხანგრძლივობის გაზრდა

არ გავაკეთოთ:

1. მივყვეთ თავდაპირველ გეგმას ნებისმიერ ფასად
2. არ მივაქციოთ ყურადღება გადაღლას, იმას რასაც ჩვენი სხეული გვეუბნება
3. ვიფიქროთ, რომ მედიცინა ყოვლისშემძლეა

დასკვნა:

მოვახდინოთ ამ კრიზისული პერიოდის პოზიტივიზაცია, ვიფიქროთ, რომ ამ დაეჭვების მომენტების გადალახვის დროს ვსწავლობთ თუ როგორ ვიყოთ უფრო ძლიერები მატჩისას

როგორ დავგეგმოთ

1 განსაზღვრეთ თქვენი მიზნები:

- ყველა მოთამაშეს თავისი პერსონალური მიზნები
- ყველა გუნდს თავისი მიზნები

მოიქცით როგორც მშვილდოსანი, რომელიც მიზანს რეალურ სამიზნეზე ოდნავ მაღლა ასწორებს და ამითი ზრდის წარმატების შანსს.

დიდ სპორტსმენებს და დიდ გუნდებს აქვთ გრძელვადიანი ხედვის უნარი.

გახსოვდეთ 6 P წესი : Proper Prior Planning Prevents Poor Performance. (წინასწარი სათანადო დაგეგმვა აღმოფხვრის ცუდ შედეგებს/შესრულებას)

ყურადღება:

- დაიცავით თქვენი მიზნების თანმიმდევრობა
- ბევრი მიზანი კლავს სხვა მიზნებს

3 პერიოდიზაცია:

დროის ფაქტორი ძალზე მნიშვნელოვანია. სპორტული სარაგბო სეზონი 8-11 თვე გრძელდება.

როგორ მოვახდინოთ ვარჯიშების პერიოდიზაციის ორგანიზება:

ათვლის წერტილად ავიღოთ ჩვენი ძირითადი მიზანი და აქედან მოვახდინოთ უკუ ათვლა.

შემდეგ დავგეგმოთ შუალედური მიზნები

პერიოდები:

- დაგეგმეთ თამაშები
- დავგეგმოთ მოსამზადებელი პერიოდი
- დაგეგმეთ აღდგენითი პერიოდი

იცოდეთ, რომ სპორტული წელი თავის მხრივ იყოფა მრავალ სავარჯიშო პერიოდად:

მატჩები, აღდგენა, რეგენერაცია

- მაკროციკლი: 1 - 3 თვე
- მეზოციკლი: 2 - 4 კვირა
- მიკროციკლი: 7 - 10 დღე

4 დაგეგმვა და პერიოდიზაცია:

დაგეგმვა ეს შედარებით მოკლე პერიოდს მოიცავს, ერთ ან რამდენიმე ვარჯიშს.

პერიოდიზაცია კი ხანგრძლივი გეგმაა სადაც ზოგადად (შესაძლოა კონკრეტულადაც)

გაწერილია დატვირთვა / აღდგენის პერიოდები, მიზნები, საშუალებები და ასე

შემდეგ. არსებობს პერიოდისა და სამი გავრცელებული სახე: ხაზოვანი, ბლოკური, ტალღოვანი.

არდადეგების პერიოდის საერთო ფიზიკური მომზადებიდან მოყოლებული გამოყოფენ შემდეგ მოსამზადებელ პერიოდებს:

1. საერთო ფიზიკური მომზადება
2. სპორტის სპეციფიური ფიზიკური მომზადება
3. პოზიციის სპეციფიური ფიზიკური მომზადება
4. საშეჯიბრო ფიზიკური მომზადება
5. აღდგენითი ფიზიკური მომზადება

ფიზმომზადების ყველა სახეობას შეესაბამება განსაკუთრებული პერიოდი ვარჯიშების განსხვავებული ხარისხითა და მოცულობით.

აღდგენითი ფიზმომზადება

« აღდგენა ვარჯიშის შემადგენელი ნაწილია » ჟან ლუი სალომონი (საქართველოს ნაკრების კინეზოთერაპევტი)

განსაზღვრება: აღდგენა სპორტში ეწოდება დასვენების პერიოდს რომელიც მოყვება შესრულებულ დავალებას ან დავალებებს.

ფიზმომზადების მწვრთნელის მიზანია, ვარჯიშზე დატვირთვის შემდეგ მოთამაშებმა რაც შეიძლება სწრაფად აღიდგინონ მენტალური და ფიზიკური შესაძლებლობები.

პირველ რიგში ენერგეტიკული ხარჯვა დაკავშირებული დაღლასთან.

დაღლა ქვიას შრომისუნარიანობის დროებით დაქვეითებას, რომელიც სათანადო დასვენების შემდეგ დაუბრუნდება საწყის მდგომარეობას.

დაღლა ეს ორგანიზმის თავდაცვითი რეაქციაა და ის გვიცავს სხვადასხვა

პარამეტრების ზედმეტად ინტენსიური მუშაობისგან. დაღლა იწვევს ტვინში

სიგნალების "გაშვებას" რომ კუნთებმა მუშაობა შეწყვიტონ თუკი დარბიხართ, რომ სრულად არ დაიცალოთ ენერჯისგან, ან ორგანიზმი არ გადახურდეს და ასე შემდეგ.

დაღლა მრავალ პარამეტრზეა დამოკიდებული:

1. ძალისხმევის სპეციფიკაზე: ძუნძული და ძალოსნობა ერთი და იგივე სახის დაღლას არ იწვევენ.
2. ძალისხმევის ინტენსივობაზე: ყველაზე უფრო დამღლევი ძალისხმევის ინტენსივობაა და არა მისი ხანგრძლივობა. წუთში 140 გულისცემის სიხშირით

ერთ საათიანი ძუნძულის შემდეგ აღდგენა უფრო სწრაფად ხდება ვიდრე მ.ა.ს. ერთი ვარჯიშის შემდეგ, რომლის დროსაც გულისცემის სიხშირე წუთში 180-ს აღწევს.

3. „ტკივილის ატანის“ უნარზე: ყველას არ შეუძლია ერთნაირად აიტანოს მაღალი ინტენსივობის დატვირთვა. ყოველ ჩვენგანს მტკივნეული გადაღლის მოთმენის საკუთარი ზღვარი აქვს.
4. მოცემულ მომენტში ფიზიკურ და მენტალურტ მდგომარეობაზე: დღეები განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან. ჩვენი ფიზიკური და მენტალური მდგომარეობა მრავალ პარამეტრზეა დამოკიდებული. ისინი არამარტო ყოველდღიურად, ერთი ვარჯიშის განმავლობაშიც კი იცვლებიან. მეორეს მხრივ ცნობილია, რომ აღდგენა დამარცხების შემდეგ უფრო ხანგრძლივია ვიდრე გამარჯვების შემდეგ.

აღდგენის ცნება:

აღდგენა 2 სახისაა: აქტიური და პასიური

პასიური აღდგენა:

სპორტულ წვრთნის პრაქტიკაში პასიური დასვენება ნაკლებად რეკომენდირებულია. მხოლოდ ტრავმას ან ავადმყოფობას შეუძლია გვაიძულოს სრულიად პასიურები ვიყოთ.

პასიური დასვენება (ანუ ფეხზე მდგომი, მჯდომარე ან მწოლიარე მდგომარეობაში მოძრაობის გარეშე) ძალზე მცირე დოზით გამოიყენება. პასიური დასვენება გაიგივებულია ძილთან ან საკუთარი სხეულისა და ფსიქიკის დასვენებასთან ორ ვარჯიშს შორის. ასეთი ხერხით დასვენების სწავლა შესაძლებელია. უფროთხილდით ზედმეტ დასვენებასაც. არაფრის კეთებაც ხშირად ისეთივე დამღლეულია როგორც ძალისხმევა.

აქტიური აღდგენა:

ცნობილია, რომ აქტიური აღდგენა უფრო ეფექტურია ვიდრე პასიური. ეს იმიტომ, რომ აქტიური აღდგენის დროს ორგანიზმში სისხლის მიმოქცევა ჩქარდება, იზრდება ნარჩენი პროდუქტების გამოდევნის სიჩქარეც, უჯრედებამდე ჟანგბადის და სხვადასხვა სასარგებლო საკვები ნივთიერებების მიტანა ძლიერდება და ასე შემდეგ. აქტიური აღდგენა/დასვენება არანაკლებ მნიშვნელოვანია და ეფექტურია ნერვული სისტემისათვის.

ინტენსიური ძალისხმევის შემდეგ სიარული, ძუნძული, გაწელვა ხელს უწყობს. ამ ყველაფერში. ე.წ. “ქულდაუნიც” (cool down - გაგრილება) შედის, ანუ ვარჯიშის შემდეგ ორგანიზმის მშვიდ მდგომარეობაში დაბრუნება, ვარჯიშის ინტენსიობის

შემცირებით არის შესაძლებელი. ალბათ გინახავთ დამთავრებული ვარჯიშის შემდეგ, მორბენალი სპორტსმენები ან გუნდები. ესეც ერთ-ერთი სახეაა "ქულდაუნის".

როდის და რა ხანგრძლივობის აღდგენა დაგეგმეთ ?

ყოველ დატვირთვას აღდგენა უნდა მოსდევდეს

რაც უფრო მეტია ვარჯიშის ხანგრძლივობა და განსაკუთრებით ინტენსივობა მით უფრო ხანგრძლივი უნდა იყოს აღდგენა.

ქვემოთ მოყვანილი ცხრილი დაგეგმარებათ აღდგენის ოპტიმიზაციაში.

ყურადღება : აღდგენა ძალზე ინდივიდუალურია. უსმინეთ საკუთარ სხეულს რა ხანგრძლივობის უნდა იყოს აღდგენა? არსებობს შეთავაზება, რომლის მიღებაც მხოლოდ პრაქტიკული გამოცდილების საფუძველზე შეიძლება

ძალისხმევის სახეობა	ძალისხმევის ხანგრძლივობა	ძალისხმევის ინტენსივობა	აღდგენის დრო
1 სეზონი	10 11 თვე	ფიზიკური გამოფიტვა	3 6 კვირა
მაკრო ციკლი	2 - 3 თვე	მაღალი	1- 2 კვირა
მეზო ციკლი	3- 4 კვირა	მაღალი	3 - 7 დღე
მიკრო ციკლი	7 - 10 დღე	მაღალი	1- 2 დღე
ვარჯიში კუნთების ძალაზე	1 - 2 სთ.	მაღალი	24 სთ.
ამტანობა	1 სთ.	საშუალო	12-24 სთ.
ჩქაროსნული გამძლეობა	30 წმ.- 3 წთ.	მაღალი	24 - 48 სთ.
სისწრაფე	5- 20 წმ.	ძალზე მაღალი	6 - 12 სთ.
ფეთქებადობა, პლიომეტრია	1 - 5 წმ.	ძალზე მაღალი	3 - 4 დღე
1 მატჩი	1სთ. 20 წთ.	ძალზე მაღალი	6 -10 დღე

აღდგენის გეგმა ვარჯიშისა ან თამაშის შემდეგ:

- გასახდელში: შაქრის მარაგის შევსება და ჰიდრატაცია მინერალური წყლით (არ არის სასურველი ზედმეტად ტკბილი სასმელი...)
- ყინულის აბაზანა 3x3 წთ (-15 დან 10 ცელსიუს გრადუსამდე) ყინულის აბაზანის დროს ფეხზე დგომა ზრდის ჰიდროსტატიკურ წნევას რაც აუმჯობესებს აღდგენის ეფექტს
- პასიური გაწეღვა. არსებობს გაწეღვის სტატიკური და დინამიური სახეობა რომლებიც სხვადასხვა მეთოდით ხორციელდება (PNF stretching, ballistic stretching, etc)
- ცურვა აუზში (აღდგენისას, კუნთების უსაფრთხოების მიზნით მოერიდეთ ღია წყლებს)

- შესაძლებელია აბაზანაში ზღვის ან სხვა ორგანიზმისთვის სასარგებლო ნივთიერების დამატება
- საუნა კარგია კვირაში ერთხელ არა უმეტეს 20 წთ.
- მასაჟი
- დასვენება სიწყნარეში
- ძილი

აღდგენა სარაგბო სეზონის შემდეგ:

ყოველ ორ ან სამ დღეში ერთხელ, მსუბუქი ძუნძული, ველოსიპედი ან ცურვა. პირველ რიგში ყურადღება მიაქციეთ კვებას.

„განთავისუფლეთ“ თქვენი სხეული და ცნობიერება იმისგან განსხვავებული აქტივობებით, რასაც სპორტული სეზონის განმავლობაში ხშირად აკეთებთ.

ფიზიკური მომზადება მოქნილობისთვის

განსაზღვრება: მოქნილობა არის ფიზიკური თვისება, რომელიც აღნიშნავს სახსრების მოქმედების დიაპაზონს.

არსებობს მოქნილობის არა ერთი ტესტი. თუმცა რაგბი ფიზიკური/კონტაქტური თამაშია და ხშირად სპორტსმენებს პოზიციიდან ან/და ტრავმების ისტორიიდან გამომდინარე არასიმეტრიულად აქვთ განვითარებული ესა თუ ის კუნთი. ძალიან რთულია მოძებნო ისეთი მორაგბე რომელიც მაღალ დონეზე თამაშის მიუხედავად კარგ მოქნილობას შეინარჩუნებს. (სახსრებში "შეკრულობა", დიდი დატვირთვებისგან გამომდინარე)

ამის გათვალისწინებით სასურველია, მწვრთნელმა და სპორტსმენმა საწვრტნელი პროცესი ისე წარმართონ რომ დრო დაუთმონ მოქნილობის გაუმჯობესებას და შენარჩუნებას. ამისათვის კარგი დრო შეიძლება იყოს როგორც ვარჯიშის დაწყებამდე მოთელვისას, ასევე ვარჯიშის დასრულების შემდეგ. გაწელვითი და სუნთქვითი ვარჯიშების კეთება ასევე სასარგებლოა პასიური აღდგენის აქტიურად ჩანაცვლებისათვის.

- უფრო მოქნილი კუთოვანი ჯგუფები
- გავლენას ახდენს შესრულების ხარისხის გაუმჯობესებაზე.
- აუმჯობესებს კუნთების აღდგენის პროცესს
- აუმჯობესებს მოტორულ კოორდინაციას
- ხელს უწყობს ფიზიკურ მოდუნებას
- ...

მეთოდები:

„პასიური“ განჯელვა:

განჯელვა ხდება სტატიკურად მხოლოდ საკუთარი წონით. (ფოტო 1)

დამოუკიდებლად. (ფოტო 2)

ან პარტნიორის დახმარებით. (ფოტო 3)



აქტიური გაწევა:

ხდება ტორსისა და კიდურების მობილიზება ოპტიმალური ტრაექტორიით.

“ნული” დინამიური გაწევა:



„დინამიური აქტიური“ გაწევა

სწრაფი მოძრაობები ოპტიმალური ამპლიტუდით მაგალითი :

თავისუფალი ფეხის წინ და უკან გაქნევები



სტრეჩინგი: გაწელვა „შეკუმშვა-მოშვება“:

იგულისხმება კუნთების ჯგუფის შეკუმშვა სტატიკურად 20-30 წმ. -ის განმავლობაში და შემდეგ შეგიძლიათ სხვა კუნთი გაწელოთ, მერე კი იგივე კუნთს დაუბრუნდეთ არ უნდა გაკეთდეს ხისტად

თითო კუნთზე რეკომენდირებულია ჯამში 3-5 სერია 30 წმ-ის განმავლობაში

გაწელეთ კუნთები ნელა

ისუნთქეთ: სუნთქვა გაწელვის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი კომპონენტია

მუდმივად აკონტროლეთ სხეულის პოზა: სწორი ზურგი



როლის და როგორ გავიწელოთ:

დინამიური გაწელვა ანუ მოშვადება:

ვარჯიშის ან თამაშის წინ, გასახდელში ან სხვა წყნარ ადგილას, ხანგრძლივობა: 5 - 10 წთ.

შეინარჩუნოთ პოზიცია 3 - 10 წმ.-ის განმავლობაში

ეცადეთ გაწელოთ კუნთების ყველა ჯგუფი: ხელები, ტანი, ფეხები

ვარჯიშის წინ სტატიკური გაწელვის ავკარგიანობა ჯერ კიდევ ბუნდოვანია. ცნობილი თეორიტიკოსი თუ პრაქტიკოსი მწვრთნელები და მკვლევარები განსხვავებულ აზრზე არიან. ამას ის ფაქტიც ართულებს, რომ პრაქტიკაში სპორტსმენებს სხვადასხვა, ინდივიდუალური გამოცდილება აქვთ. არიან წარმატებული სპორტსმენები რომლებიც ყველა ვარჯიშის და თამაშის წინ სტატიკურ 20-30 წამიან გაწელვებს აკეთებენ და არ აწუხებთ მომატებული ტრავმიანობა ან სიმძლავრის წარმოქმნის დეფიციტი გაწელვის შემდეგ. კვლევების ნაწილი ამბობს რომ სტატიკური გაწელვა ამცირებს ფეთქებადი ძალის წარმოქმნას და ადუნებს ნერვულ სისტემას. რაც ერთი შეხედვით ლოგიკურია, თუმცა ჩნდება კითხვა, რატომ იწელებიან სპრინტერები რბოლის წინ სტატიკურად? გაწელვას ფიზიოლოგიური გავლენის გარდა ფსიქოლოგიური გავლენაც აქვს, შესაძლოა გაწელვის შემდეგ სპორტსმენები კუნთებს და ზოგადად თავს უკეთესად გრძნობდნენ. სწორედ ამიტომ ვფიქრობთ, რომ სპორტსმენისთვის ვარჯიშის და თამაშის წინ

მომზადება ერთგვარი რიტუალია და ამ დროს უნივერსალური რეცეპტი, რომელიც ყველა გუნდს ან სპორტსმენს წაადგება არ არსებობს. სპორტში წარმატება არ არის დამოკიდებული მხოლოდ დაგროვილ გამოცდილებაზე და ცოდნაზე, ხშირად სწორი ნაბიჯების გადადგმაში სპორტული ალღოც გვხმარება, ამ გრძნობის კარგად გამომუშავება კი საკუთარ ორგანიზმზე დაკვირვების შედეგად შეიძლება.

გაწელვა ვარჯიშის შუაში ან ტაიმებს შორის :

როგორც წესი ამ დროს გაწელვა საჭიროა უკვე დაჭიმული (დაძაბული) კუნთის გასაწელად - მოსაღუნებლად, წვის შეგრძნების შესამცირებლად. ყურადღება მიაქციეთ რომ უკვე "გაჭიმული" (მიკრო ტრავმა, ტკივილი მოძრაობისას) კუნთის გაწელვა რეკომენდირებული არ არის და შესაძლოა უარესი შედეგი გამოვიწვიოთ. წარმოიდგინეთ.

მაგალითი: წვა წვივის უკანა მხარეს

შვინარჩუნოთ პოზიცია მსუბუქი წვის - დისკომფორტის ზღვარზე

15 - 20 წმ.

ისუნთქეთ და მოაღუნეთ სხეული



გაწელვა ვარჯიშის ან თამაშის შემდეგ:

დაჭიმულობებისა და ნარჩენი ტკივილების შემსუბუქება
შინარჩუნეთ გაწელვის პოზა 30 წმ.-იდან

1 წთ.-მდე, მანამ სნამ ტკივილი არ გაქრება.

გამეორებების რაოდენობა: 2 - 3

გაწელვის ხანგრძლივობა: 10 - 15 წთ.

შენიშვნა : ვარჯიშის ან თამაშის შემდგომ მყისიერად გაწელვას არ გვირჩევენ გამოცდილი სპეციალისტები, რადგან ვარჯიშის დროს კუნთები მიკრო ტრავმებს ისედაც იღებენ (ცილოვანი ძაფების სტრუქტურის დაზიანება, უჯრედშორისი სითხის ცვლილება და ა.შ) , შესაძლოა გაწელვამ გაზარდოს დაზიანებული კუნთოვანი ბოჭკოს დიამეტრი. თუმცა საკითხავია რამდენად გაზრდის? ღირს კი ამის გამო გაწელვა ან არ გაწელვა? ამ კითხვას პასუხი თქვენ თვითონ უნდა გასცეთ, როდესაც გარკვეულ სათამაშო ან სამწვრთნელო გამოცდილებას დააგროვებთ. მანამდე კი გეტყვით, რომ თქვენ კარიერაში გაცილებით იშვიათად შეხვდებით სპორტსმენს რომელიც ხშირად იწელება და ტრავმები აწუხებს, ვიდრე სპორტსმე



გაწელვის პრობლემატიკა:

ანუ ტკივილის რა დონემდე უნდა გავიწელოთ ?

ტკივილის შეგრძნება იოლად ასატანი უნდა იყოს, წინააღმდეგ შემთხვევაში იქმნება რეფლექსორული შეკუმშვა და შესაძლოა პირიქით, სარგებლის ნაცვლად დავაზიანოთ ჩვენი კუნთები, მყესები და იოგები.

ტკივილის დოზირება ძალზე პერსონალურია, მაგრამ იგი ყოველთვის ასატანის ფარგლებში უნდა იყოს.

მოქნილობა და ძალოსნობა: ძალოსნური ვარჯიშები კუმშავს და ამკვრივებს კუნთებს. ძალოსნობისა და გაწელვების კომბინაცია ზრდის ძალას მოძრაობის დიაპაზონის შემცირების გარეშე.

მენტალური მომზადება

« შემფოთებულ გონებას მშვიდი გონება ამარცხებს » სამურაი მ. მუსაში

მენტალური და ფიზიკური მომზადება ერთმანეთთან მჭიდრო კავშირშია. მოტივაციის გარეშე ძალისხმევა საბოლოოდ მარცხისთვის არის განწირული. ფიზიკური მომზადების დროს, რომელიც დიდ ფსიქოლოგიურ სტრესთან არის დაკავშირებული, განსაკუთრებულად მნიშვნელოვანია მოტივაციის შენარჩუნება. მეორეს მხრივ კი მოტივაცია ეს არ არის მუდმივი მოცემულობა. მას პერიოდული დაქვეითება ან გაზრდა ახასიათებს. სპორტსმენისთვის ვარჯიშზე დემოტივირებული ყოფნის მიზეზი შეიძლება სულაც არასპორტული ხასიათის მიზეზი იყოს და მან ვერ შეძლოს ვარჯიშზე საკუთარი განწყობის შექმნა. ამ დროს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, მწვრთნელის და თანაგუნდელების სწორი მიდგომა ადამიანის ინდივიდუალური თავისებურებებიდან გამომდინარე. რაგბი გუნდური სპორტია, რაც ნიშნავს რომ გუნდში ატმოსფეროს შექმნაზე ინდივიდები ცალ-ცალკე უნდა

ცდილობდნენ, თუმცა საერთო მიზნით და იღვით გაერთიანებულები. მეორეს მხრივ, რადგან მოტივაციას ცვალებადი ბუნება ახასიათებს, მნიშვნელოვანია სპორტსმენს მტკიცედ უყალიბდებოდეს თვითდისციპლინა, რათა კრიტიკულ მომენტებშიც შეეძლოს ვარჯიშზე და თამაშზე კონცენტრაცია.

ამბობენ რომ ზვიგენს არ ჭირდება მოტივაცია თევზების შესაჭმელად, ის უბრალოდ ჭამს მათ.

მოტივაცია არის კომპრომისი:

მისწრაფების დონესა (სპორტული ოსტატობის რა დონეს მინდა მივაღწიო) და შესაძლებლობების დონეს (ოსტატობის რა დონე გამაჩნია) შორის

სხვაგვარად რომ ვთქვათ, წარმატების გზა ეტაპებად იყოფა. ყველამ თვითონ უნდა დაისახოს მიზნები ამ ეტაპების დასაძლევად.

მუდმივად ცოტათი იმაზე უფრო მაღალი მიზანი უნდა დავისახოთ ვიდრე ეს ჩვენს არსებულ შესაძლებლობებს შეუფერება. პროგრესი ნიშნავს შეგეძლოს შენი ჩვევების დაძლევა, იმაზე მეტის გაკეთება ვიდრე ჩვეულებრივ შეგიძლია.

არ დაგვავიწყდეს, რომ იმ პრობლემების უმეტესობა, რომლებიც ვარჯიშისა თუ თამაშისას გვხვდება, ნაწილობრივ გვარდება მას შემდეგ რაც მათი ზუსტი იდენტიფიცირება ხდება.

მოტივაციის ხელისშემშლელი პირობები:

- ფსიქიკაზე ძალდატანება
- იმით დაკმაყოფილება რაც ვიცით
- წარუმატებლობის შიში
- კრიტიკის შიში
- თვითკრიტიკის შიში
- კონცენტრაციის ნაკლებობა
- სხვადასხვა გარემო ფაქტორები
- ...

განსხვავება კონცენტრაციასა და მოტივაციას შორის ?

მოტივაცია წინ უსწრებს ქმედებას

კონცენტრაცია ეს არის კოგნიტური უნარი, მიმართო ძალისხმევა კონკრეტული მიზნისკენ. ეს ნიშნავს მენტალურად ჩავერთოთ ყველა ჩენი ქმედების ხარისხის უზრუნველყოფაში: უზრუნველვყოთ ჩართულობა

ფიზიკური მომზადება და კვება

« დაე შენი საკვები იყოს შენი წამალი » ჰიპოკრატე

კვება და ჰიდრატაცია ფიზიკური მომზადების განუყოფელი ნაწილებია. საკვები იძლევა ენერგიას, რომელიც აუცილებელია კუნთების ტონუსის შესანარჩუნებლად.

ადეკვატური საკვების გამოყენება მაინცა და მაინც “დიეტას” არ ნიშნავს. პირიქით შესაბამისი კვების მეშვეობით შესაძლებელია გავაუმჯობესოთ ფიზიკური შესაძლებლობები.

გარდა ამისა, სარაგბო მატჩი, რომელიც 80 წთ. გრძელდება მორაგბისაგან ამტანობას მოითხოვს. და რადგან ცნობილია, რომ ამტანობა უშუალოდაა დამოკიდებული წონა/სიმძლავრის შეფარდებასთან, მორაგბებმა, ოსტატობის მაღალი დონის მისაღწევად, ყურადღება უნდა მიაქციონ თავიანთ წონას და მამასადამე კვებასაც.

G.P.L. წესი

ლოქტორ ა.ფ. კრეფის ნაშრომების მიხედვით კვებითი ბალანსი მიიღწევა სამი სახის საკვების მეშვეობით :

ნახშირწყლები :

ისინი წარმოადგენენ კუნთების საწვავს და შეადგენენ სპორტსმენის ყოველდღიური რაციონის 55 % .

ქვემოთ მოყვანილი ცხრილის მეშვეობით თქვენ გაეცნობით კარგ და ცუდ ნახშირწყლებს.

ცუდი ნახშირწყლები იწვევენ რეფლექსურ ჰიპოგლიკემიას, საკვებისაკენ ლტოლვას რასაც სპორტულ ჟარგონზე „ჩატუმბვას“ ეძახიან

კრისტიან დენის, დეკატლონის ეროვნული ნაკრების მწვრთნელის, მიერ შედგენილი ნახშირწყლების ცხრილი

ცული ნახშირწყლები	კარგი ნახშირწყლები
ლერწმის შაქარი/თეთრი და ყავისფერი	ნედლი ბურღულეული/ხორბალი, შვრია, ქერი, ფეტვი
ჭარხლის შაქარი	ნედლი ფქვილი/არარაფინირებული
თაფლი	ქატოს პური
ნეკერჩხლის სიროფი	მთელი/დაუმუშავებელი ჭვავის პური
ტკბილეული/სიროფი	მთელი/დაუმუშავებელი ბრინჯი და მაკარონი
მურაბები, ჯემები	ხორბლის ჯეჯილი
ნაყინი	ახალი პარკოსნები
რაფინირებული ფქვილის ნაწარმი	ციტრუსები ხილი (მარწყვი, ანანასი, ვაშლი)
თეთრი ფქვილისგან დამზადებული ტკბილი ნამცხვარი	მსხალი, ატამი
პიცა	თაღგამი, ნიახური
კრუასანი, ბრიოში, ბისკვიტი	სოიოს ჯეჯილი
ფენოვანი კიში	ბამბუკის ყლორტები
Vol-au-vent	პალმის გული
თეთრი მაკარონი (სპაგეტი, რავიოლი...)	ბადრიჯანი, ყაბაყი
თეთრი ბრინჯი (რაფინირებული)	პომიდორი
კართოფილის სახამებელი	ბოლოკი
სიმინდის სახამებელი	მწვანე ლობიო
სტაფილო	სოკო
სიმინდი	კომბოსტო, ყვავილოვანი კომბოსტო
მანანის ბურღული, კუსკუსი	პრასი, არტიშოკი
სახამებელი	ტბილი წიწაკა
სიმინდის ფანტელი	სალათის ფოთოლი
სიმინდის ჩიფსები	დაცეხვილი მუხუდო

ცილები :

ყოველდღიური საკვები რაციონის 15 %

ეს არის ხორცეული, ძირითადად თეთრი: ქათამი, ინდაური ...

თევზეული

მოლუსკები

კვერცხი

რძის პროდუქტები

ცხიმები:

ყოველდღიური საკვები რაციონის 30 %

კარაქი, მარგარინი, ზეთი ...

უნდა შეზღუდოთ გაჯერებული ცხიმოვანი მჟავების მოხმარება: ხორცი, რძის პროდუქტები და უპირატესობა მიანიჭეთ მონო ან პოლიუჯერ ცხიმოვან მჟავებს (ზეითუნის ზეთი პირველი ცივი გამოხდით, თევზის ცხიმი)

უპირატესობა მიანიჭეთ მცენარეული წარმოშობის ცხიმოვანი ნივთიერებებს.

მოერიდეთ არაქისს, რომლის მონელებასაც 8 საათი სჭირდება

ამასთანავე ცხოველური ცხიმი აუცილებელია A,D,E,K ვიტამინების ათვისებისათვის

წესი « 4.2.1 »

თქვენი კვების რაციონის გაწონასწორებისათვის :

4 ნახშირწყლოვანი საკვები

2 ცილოვანი საკვები

1 ცხიმოვანი საკვები

მნიშვნელოვანია ვიცოდეთ მიღებული საკვების მონელებისათვის აუცილებელი დრო, რათა თავიდან ავიცილოთ კუჭნაწლავის პრობლემები და ოპტიმალურად გამოვიყენოთ მიღებული ენერჯია.

მენიუ	ნახშირწყლები	ცილები	ცხიმები	მონელების ხანგრძლივობა
<p>ნედლი სალათის ფოთოლი პომიდვრის სალათი მომზადებული სალათი გახეხილი სტაფილო ნედლი პარკოსნები ნიახური თაღგამი სოიოს ჯეჯილი ბამბუკის ყლორტები პალმის გული ბოლოკი არტიშოკი მუხუდო ბოსტნეულის წვნიანი (არა პაკეტის) ბადრიჯანი ყაბაყი სოკო კომბოსტო/ყვავილოვანი ბარდა ხორბლის ჯეჯილი მწვანე ლობიო/მშრალი პრასი - ბულგარული ბრინჯი მაკარონი მარცვლეული ხილი/ჩირი ხილის კომპოტი კონფიტიური/თაფლი მშრალი ბისკვიტი მთელი ჭვავის/ქატოს პური</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1 ულუფა</p>			<p>10 წუთიდან 1.30 საათამდე</p>
<p>კარაქი მარგარინი ზეითუნის ზეთი</p>			<p>½ მცენარეული</p>	<p>30 წუთიდან 5 საათამდე</p>
<p>საქონლის ხორცი თეთრი ხორცი თევზი კვერცხი უცხიმო ლორი ნახევრად ცხიმგაცილილი რძე ყველი იოგურტი ხაჭო</p>		<p>1</p> <p>1</p>	<p>½ მცენარეული</p>	<p>30 წუთიდან 4 საათამდე</p>
<p>კვების მოდელი</p>	<p>4</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	

ნაშუადღევის წახემსება :

წახემსება ვარჯიშის ან თამაშის წინ

1 საათით ან 1სთ. 15 წთ. ადრე იგი ახდენს ჰიპოგლიკემიის (სისხლში გლუკოზის დონის დაცემა) პრევენციას.

წახემსების მაგალითი : მშრალი ნამცხვარი ან ჯანჯაფილის კვერი ან დაცეხილი (მთლიანი) პური ან ხილის კომპოტი (შაქრის გარეშე) ან რძიანი ბრინჯის ფაფა ან ხილი (რეკომენდირებულია ვაშლი)

თამაშის წინა კვება :

ექიმი ოლვეკის მიხედვით

ტიპიური კვება : თამაშამდე 3 საათით ადრე

60 % ნახშირწყლები

25 % ცილები

15 % ცხიმები

ბოსტნეულის წვნიანი

თევზი ან თეთრი ხორცი

ბრინჯი

ხილი (1 ცალი ან 1 ულუფა)

ერთი ნაჭერი დაცეხილი პური



აკრძალულია : ცხიმოვანი ხორცი, ღორი, ცხვარი, იხვი, ძეხვეული, სოუსები, მშრალი ბოსტნეული, ისპანახი, ხახვი, ნამცხვარი, ნაყინი, ტკბილი სასმელი...

რეგბი 7 : კვება თამაშებს შორის:

კვებაზე მეტად საკვები ბალანსის აღდგენაზე უნდა ვისაუბროთ

1. მივიღოთ საკვები პირველი თამაშის დამთავრების შემდეგ, მარცვლეულის ჩხირები ან/და ბანანი
2. დავლიოთ გაზიანი წყალი მჟავის წარმოქმნის თავიდან ასაცილებლად.

თუ შემდეგი თამაშამდე ორ საათზე ნაკლებია, შევავსოთ ნახშირწყლების მარაგი მხოლოდ მარცვლეულის ჩხირებით (შევარჩიოთ ნაკლებად ტკბილი და მოვერიდოთ შოკოლადიან ჩხირებს), ჩირით და ა.შ...

თუ თამაშებს შორის ორ საათზე მეტია: მივიღოთ მაკარონის ან ბრინჯის მცირე ულუფა მუდმივად ვაწარმოოთ რეჰიდრატაცია ოდნავ დამტკბარი წყლით.

მოვერიდოთ ენერგეტიკულ სასმელებს („რედ ბულის“ ტიპის), რომელმაც შეიძლება „ენერგეტიკული მათრახის“ როლი შეასრულოს, მაგრამ ამავე დროს გამოიწვიოს შიმშილის მძაფრი შეგრძნება და ელვისებული რეფლექსური ჰიპოგლიკემია ენერჯის დონეზე.

რაგბი 7 ან რაგბი 15 ბოლო მატჩის დამთავრების შემდეგ

რეჰიდრატაცია გაზიანი წყლით

გასახდელში მივიღოთ სწრაფი ნახშირწყლები. მარცვლეულის ჩხირები, შედედებული რძე

და აგრეთვე ნელი ნახშირწყლებიც (ბანანი), ვახშამდე

არ დაგვავიწყდეს, რომ გლიკოგენების (საწვავი ნივთიერება კუნთებისათვის)

სინთეზისათვის ყველაზე ხელსაყრელი დრო, მომქანცველი ძალისხმევის მომდევნო

12 საათია, აქედან პირველი 2 საათი კი კიდევ უფრო მნიშვნელოვანი.

მატჩის შემდგომი პირველი კვება მდიდარი უნდა იყოს ნახშირწყლებით

ჰიდრატაცია:

დეჰიდრატაცია (სითხის ჭარბი კარგვა) მრავალი წარუმატებლობის მიზეზი შეიძლება

გახდეს, რადგან იგი ფიზიკური შესაძლებლობების დაქვეითებას იწვევს.

სხეულის წონის 2 % -ის დაკარგვა (ანუ 1,6 ლ. 80 კგ. წონაზე) უდრის კუნთების უკუგების

20 % -ით შემცირებას, რაც ძალზე დიდი ციფრია !

ანუ აუცილებელია დღეში 2,5-იდან 3,5 ლიტრამდე წყლის მიღება მცირე ყლუპებით.

სხვანაირად შეგვიძლია დავითვალოთ , სხეულის მასის თითო კგ-ზე 30-45 მგ წყალი,

რაოდენობა იცვლება სხვადასხვა ფაქტორების მიხედვით, დატვირთვის ინტენსიობა,

გარემო ტემპერატურა, მიღებული საკვები და ასე შემდეგ.

უპირატესობა მიანიჭეთ ჩვეულებრივ, ოთახის ტემპერატურის წყალს

ნუ დაელოდებით წყურვილის შეგრძნებას წყლის დასალევად.

საუზმემდე დაცალეთ კუჭი

საკვების მიღებებს შორის დალიეთ $\frac{1}{2}$ -იდან $\frac{3}{4}$ ლიტრამდე წყალი.

საკვები ბალანსის საფუძველი:

1. კვება 4-ჯერ დღეში
 - a. მსუყე საუზმე
 - b. ჩვეულებრივი სადილი
 - c. მახშირწყლებით მდიდარი წახემსება
 - d. მსუბუქი ვახშამი
2. გაამრავალფეროვნეთ საკვები (არ მიიღოთ ცომეული ყველა ჭამაზე)
3. ჭამეთ მოზომილად (სუფრიდან ადგომისას უნდა გქონდეთ შეგრძნება, რომ კიდევ შეჭამდით რამეს)
4. ნუ მიიღებთ სასუსნავს საკვების მიღებებს შორის (თუ შიმშილის გრძნობა გაგიჩნდათ მიიღეთ სითხე ან ჭამეთ ვაშლი)
5. საკვები დაღეჭეთ ღიღხანს და ნელა
6. საკმარისად მიიღეთ სითხე საკვების მიღებებს შორის

ფილოსოფია : „იყავი გურმანი და არა ხარბი“

წონაში დაკლების წესები:

მაღალი დონის სპორტში „ფიზიკური ფორმის პიკი“ ხშირად ასოცირდება წონის მცირე კლებასთან (1-3 კგ)

როგორ მივაღწიოთ ამას?

1. დავიწყოთ ვახშმის ულუფის შემცირებით (ნაკლები საკვები, ნაკლები კალორიები).
2. ავკრძალოთ ნებისმიერი სწრაფი შაქარი (იხ. ცხრილი)
3. არასოდეს გაიმეოროთ თქვენი საყვარელი კერძის ულუფა
4. შეარჩიეთ ნაკლებად კალორიული პროდუქტები (მაგალითად ბოსტნეული კარტოფილი ფრის მაგივრად)

რეკომენდაციები :

- არა დიეტასა და შიმშილობას, მიირთვით ყველაფერი, მაგრამ ნაკლები რაოდენობით. ანუ არ მიბადოთ „საქვეყნოდ ცნობილი ქალბატონების“ დიეტებს.
- მოერიდეთ წონაში სწრაფ კლებას: სხეული იკვებება არა მხოლოდ ცხიმის დაწვის (წონაში კლება) არამედ კუნთების ხარჯზეც (კუნთების ატროფია = ძალის დაკარგვას)
- საუნა არ იწვევს წონაში კლებას იგი მხოლოდ ნეირო-კუნთოვან მოდუნებას უწყობს ხელს
- ნუ გახდებით სასწორის მონა. ისწავლეთ თქვენი სხეულის მართვა ამ ხელსაწყოს გარეშე

როგორ ავკრიფოთ წონა?

მაგალითი, ტრავმით გამოწვეული ხანგრძლივი შესვენების შემდეგ, პროტეინებით მდიდარი საკვების (ხორცი, თევზი, კვერცხი, რძე) მიღება წონებით ვარჯიშთან ერთად (გაიარეთ კონსულტაცია სამედიცინო სტაფთან)

„ფიზიკური ფორმის“ ცნება

ფორმაში ყოფნის ცნება მნიშვნელოვნადაა დამოკიდებული კარგ ფიზიკურ ვარჯიშთან, მის დაგეგმვასთან (იხ. შესაბამისი თავი) და ამასთანავე მენტალურ საკითხებთან.

სხეულს თავისი საიდუმლოებები გააჩნია, მისი რეაქციები მჭიდროდაა

ურთიერთდამოკიდებული მენტალურ სფეროსთან.

აქედან გამომდინარე უნდა ვიმუშაოთ როგორც ფიზიკურ ასევე მენტალურ მომზადებაზე.

ამ ნაშრომის წინა თავებში მოყვანილი ვარჯიშების გარდა, არის ქმედებები, რომლებიც ფიზიკურ ფორმაზე ახდენენ გავლენას და რომლებიც საზოგადოებისათვის

შეუმჩნეველია

ეს სპორტსმენის ცხოვრების წესია

ამას სხვაგვარად ბიონომიკის წესებს უწოდებენ

სპორტსმენის სამუშაო იარაღი მისი სხეულია. უმნიშვნელოვანესია მისი ყველაზე დიდი სიმდიდრის, ჯანმრთელობის მართვა.

იზრუნეთ თქვენ სხეულზე. ეს ერთადერთი სახლია სადაც მუდმივად იცხოვრებთ.

კარგი ფიზიკური და მენტალური ფორმის 10 მთავარი პირობა

1. ვიყოს პოზიტიურები
2. სწორი კვება
3. ჯანსაღი ძილი
4. ეჭვი არ გვეპარებოდეს შერჩეული სავარჯიშო სისტემის სისწორეში
5. ვმართოთ დრო (ძლიერი და სუსტი პერიოდები)
6. შეგვეძლოს ნებისმიერ სიტუაციასთან ადაპტირება
7. შეგვეძლოს საკუთარი თავის კითხვის ნიშნის ქვეშ დაყენება
8. ვმართოთ აგრესია
9. ვიცოდეთ ღირსეულად წაგება
10. ვიცოდეთ ღირსეულად მოგება

ძილი

ძილზე იმის თქმაც საკმარისია, რომ ის საუკეთესო და თან შეუცვლელი აღდგენის საშუალებაა. ადამიანისთვის სამყაროში არ არსებობს უფრო ბუნებრივი აღდგენის გზა.

ძილის ხელშემშლელი ფაქტორები:

- ზედმეტი ვარჯიში / გადაღლილობა
- ვარჯიში გვიან საღამოს
- ზედმეტად ხანგრძლივი შუადღის ძილი
- სხვადასხვაგვარი სტრესი (საყოფაცხოვრებო, მატჩი ...)
- საათობრივი სარტყელის ცვლა
- პროტეინებით ზედმეტად მდიდარი ვახშამი
- აღმგზნები სასმელები
- ეკრანი ...

რიტუალები, რომლებიც დაძინებას უწყობს ხელს:

ვისწავლოთ დაძინების სწორი რიტუალი

- მშვიდი ადგილი
- ლოგინის სითბი და ოთახის სიგრილე
- შხაპი ცხელი / ცივი ?
- ცხელი სასმელი
- **▲** დაიცალეთ პრობლემებისაგან, არ იფიქროთ ხვალინდელ დღეზე

გამარჯვების ფორმულა 9 – 5 - 7

ვარჯიშის 9 ძირითადი ფაქტორი

1. გამოალვიძე ყველა შენი შეგრძნება
2. ივარჯიშე ხარისხიანად (მენტალური კონცენტრაცია)
3. ყველა ვარჯიშზე მიდი როგორც უკანასკნელზე
4. დაივიწყე შენი პრობლემები (როგორც ანგლო-საქსები იძახიან, დატოვე შენი დარღვები გასახდელში)
5. ისიამოვნე ვარჯიშით
6. არ გაჩერდე პირველივე ტკივილისას
7. ყოველ ჯერზე ცოტათი აჯობე საკუთარ თავს
8. შეინარჩუნე შენი წონა
9. ყური დაუგდე შენს საუკეთესო მეგობარს: შენს სხეულს

თამაშის წინა დღის 5 მთავარი ფაქტორი

1. არ გადაიღალო მენტალურად (კამათი ან ვიდუო თამაშები) და ფიზიკურად (ხანგრძლივი ვარჯიში ან თამაში)
2. არ მოიქცე ტურისტით: დარჩი კონცენტრირებული შენს მიზანზე
3. პოზიტიურად განეწყვე მომავალი მატჩისათვის
4. არ მოიწყო ხანგრძლივი სიესტა (შუა დღის ძილი)
5. არ შეცვალო ჩვევები: კვება, ძილი ...

თამაშის დღის 7 მთავარი ფაქტორი

1. გააკონტროლე კვება
2. დროულად მიდი სტადიონზე
3. მოითელე თანდათანობით
4. იყავი კონცენტრირებული მატჩზე
5. შეინახე ენერჯია მატჩისათვის
6. კონცენტრირება გააკეთე შენს ძლიერ მხარეებზე რათა აჯობო უშუალო მეტოქეს
7. მეხისმიერ სიტუაციაში დაიცავი „ფერ პლეის“ პრინციპები