

ფიზ.მომზადების პირველი დონის სემინარის წინასაკურსო საკითხავი მასალა

ფიზ მომზადების შესავალი მოზარდები (წინასაკურსო 1)

კურსი შედგენილია რათა მწვრთნელებს პრაქტიკული უნარების/ოსტატობის საფუძველების საბაზო ცოდნა მისცეს და მოზარდ მოთამაშეებთან მიმართებაში ფიზიკური მომზადების ვარჯიშების ცოდნა გაუღრმავოს.

ეს კურსი დაშენებულია ბავშვის ფიზიკური მომზადების მოდულზე და აგრძელებს მოთამაშის განვითარების და ზრდის ჩვენებას, და მიმოიხილავს(გამოკვეთავს) იმ გამოწვევებს რომელიც ფიზიკური უნარების(შესაძლებლობის) წვრთნის დროს გვხვდება. ეს მწვრთნელებს საშუალებას მისცემს რომ მოზარდი მოთამაშეებისათვის დაგეგმონ და შექმნან შესაბამისი ფიზიკური მომზადების ვარჯიშები ამჟამად და მომავალში და ამის მეხოებით მოზარდათა რაგბიში გაზიარდოს მოთამაშის თამაშის თამაშისა და შეჯიბრში მონაწილეების უნარი.

ამ კურსში შესულია 6 მრავალი ვარიანტის პასუხის მქონე კითხვარები(მვკმკ) ეს კითხვარები შედგება 6 კითხვისაგან რომლებიც კავშირიშია ყოველ მოდულში მოცემულ მასალასთან. მვკმკ განკუთვნილია იმისთვის რომ დაგეხმარონ თუ რამდენად კარგად გაიგე მოდული. როცა შენ ყოველ კითხვას გასცემ პასუხს, შენ შენს ცოდნასთან დაკავშირებთ მოგცემენ უკუკავშირს.

წარმატებები ამ გამოწვევების დაძლევაში.

კურსი შედგება 5 მოდულისაგან.

- ათლეტის გრძელ ვადიანი განვითარება
- ფუნქციონალური სკრინინგი
- თამაშის მოთხოვნები, გახურება და აღდგენა
- წინაღობებით ვარჯიშისთვის მომზადება
- სისწრაფე და სისხარტე

ამ კურსის მოდულების მიზანია რომ მწვრთნელს მისცეს ცოდნა და პრაქტიკული უნარები იმისთვის რომ მან ისინი მოზარდი რაგბის მოთამაშეების გაწვრთნაში გამოიყენოს. მოთამაშის გრძელვადიანი განვითარების მოდელი დაშენებულია ბავშვის ფიზ.მომზადების მოდულებში მიღებული ცოდნაზე და გვაჩვენებს თუ საუკეთესოდ როგორ დავგეგმოთ და გავაგრძელოთ მოზარდი მოთამაშის განვითარება. ფუნქციონალური სკრინინგის მოდული ფოკუსირებს თავსზემოთ ჯოხით ბუქნის გამოყენებაზე როგორც მოძრაობის შეფასების იარაღზე.

მომდევნო მოდული ყურადღებას ამახვილებს რაგბის თამაშის მოთხოვნებზე და იმათზე თუ მწვრთნელებმა მოთამაშეები როგორ უნდა ავარჯიშონ რომ ეს მოთხოვნები დააკმაყოფილონ. ეს მოდული ასევე ამახვილებს ყურადღებას ხალგაზდრდა მოთამაშეების გახურებასა და აღდგენაზე. წინააღმდეგობით ვარჯიშისათვის მომზადების მოდულში მწვრთნელი ისწავლის ანატომიური ადაპტაციის პროცესის შესახებ და იმის შესახებ თუ როგორ დაგეგმოს და განახორციელოს წინააღმდეგობით ვარჯიში. ბოლო სისწრაფისა და სისხარტის მოდული დაფუძნებულია ბავშვის მომზადების მოდულზე და უფრო დაწვრილებით ეხება საწვრთნელ მოთოდებს თუ როგორ მოხდეს მოზარდი მოთამაშეების სტიმულირება მათი ზრდასთან და მომწიფებასთან ერთად.

ათლეტის გრძელ ვადიანი განვითარება

ბავშვების მომზადების ონლაინ სასწავლო მოდულში გრძელ ვადიანი ათლეტის განვითარების მოდელი და მისი პირველი სამი ეტაპი იყო წარმოდგენილი რომელიც ბავშვებს ეხებოდა. ამ მოდულის მიზანია რომ უფრო მეტად გამოიკვლიოს ეს მოდელი რადგანაც მოთამაშე ვითარდება და მომწიფდება და შესაბამისად მოდელის შემდგომი 3 საფეხური სწორედ მას ეხება.

ეს მოდული გამოიკვლევს მომწიფების პროცესს და ადრე და გვიან მოწიფული ბავშვების გამოწვევების მენეჯმენტს , ის ასევე შეეხება შედარებითი ასაკის ეფექტის თეორიას.

აგვგ მოდელის ვარჯიშთან დაკავშირებული ეტაპები რომლებიც დაკავშირებულია 12–18 წლის ასაკის მოთამაშეთა შესახებ ვისაუბრებთ

მოდულის ბოლოს მწვრთნელს უნდა შეეძლოს რომ უკეთ იცოდეს ეს ხანა და ამ ეტაპის შესაბამისი წვრთნა.



სიმაღლის ზრდის პიკი.(Peak height velocity)

სიმაღლის ზრდის პიკი(სზპ) არის ის პერიოდი როდესაც ზრდის მაქსიმალური ინტენსიურობა ხდება. ესა მოწიფულობის მანიშნებელი(Lloyd and Oliver 2014). სზპ გამოყენებით შეიძლება გამოვთვალოთ როგორც გარდატეხის დაწყების ეტაპი რაც გამოისახება ზრდის სპურტში რომელის გასვლის შემდგომაც ზრდის სპურტი აღარ ხდება ესკი უკვე ზრდასრულობის დაწყების მაუწყებელია(Lloyd and Oliver 2014).

სქესობრივი სიმწიფემდე ბიჭები და გოგონები მსგავსი ტემპით იზრდებიან და ვითარდებიან. თვით ისეთი ფიზიკური მახასიათებლები როგორიცაა ,სისწრაფე, კოორდინაცია, სიმძლავრე და ა.შ. ბავშვობის განმავლობაში მსგავსი ტემპით ვითარდება (Lloyd and Oliver 2012). სიყმაწვილის ზრდის სპურტი ზოგადად უფრო გვიან იწყება ბიჭებში და უფრო ინტენსიურია, ამიტომაც რომ ზოგადად ბიჭები უფრო დიდები/მაღლები არიან ვიდრე გოგონები. ამ დროის განმავლობაში ბიჭები თითქმის ყოველ ფიზიკური მახასიათებელში უფრო მეტ შენამენს აკეთებენ ,გამონაკლისია მხოლოდ მოქნილობა (Lloyd and Oliver 2012).

სზპ –ში და მის გარშემო ყოფნის დრო ძალიან წვრთნისათვის მშნიშვნელოვანი პერიოდია, რადგანაც ამ დროს ხდება სქესობრივი ჰორმონების წარმოქმნის მკვეთრი მატება და შესაბამისად სხეულის წონის და ცილის სინთეზის ზრდა. სზპ დადგომის დროს ზოგიერთი ჰორმონის სინთეზის ზრდის გამო, მოთამაშეები კარგად რეაგირებენ ჰიპერტროფიაზე (კუნთების ზრდის ვარჯიშები).სზპ დროს მომწიფებისა და გაუმჯობესებული ზრდის ხანა წინ უძღვის გაუმჯობესებული შესაძლებლობების ფანჯრებს რათა განავითაროთ გარკვეული ფიზიკური მახასიათებლები ისეთები როგორიცაა სისწრაფე, გამძლეობა და ძალა. ამავე დროს მნიშვნელოვანია რომ აღვნიშნოთ ისიც რომ ეს ფანჯრები დაფუძნებულია კვლევებზე მაგრამ ბუნებით თეორიულია. თუ მოთამაშე გარკვეულ დროს არ განავითარებს სპეციფიური მახასიათებელს ეს არ ნიშნავს იმას რომ მან გამოტოვა ეს შესაძლებლობა და ის ვეღარ განავითარებს მის სრულ პოტენციალს. ეს შესაზლებლობების ფანჯრები არაა ფიქსირებული და გვემსახურება როგორც სახელმძღვანელო.

მოთამაშის სზპ ყველაზე ზუსტად დადგენის/გაზომვის გზები ძალიან ძვირი და ინვაზიურია და საჭიროებს კვალიფიციურ პორფესიონალის ჩარევს. ეს არაა იდეალური მწირი რესურსების მქონე მწვრთნელისათვის ამიტომ სავარაუდო გამოთვლები რომელსაც ეწოდება maturity offset“ მოწიფულობის საფეხური“ შეიძლება გამოვიყენოთ.ეს გამოთვლა იყენებს

მოთამაშის მომდევნო სახის ინფორმაციას იმისთვის რომ შეაფასოს თუ მოთამაშე რამდენადაა შესული სზპ-ში ეს კი მწვრთნელს სახელმძღვანელოდ გამოადგება

- სქესი
- დაბადების თარიღი
- გაზომვის თარიღი
- დგომელა სიმაღლე
- ჯდომელა(სკამზე დამჯდარი) სიმაღლე
- წონა

ნამდვილი გამოთვლა საკმაოდ დროის მომთხოვნია მაგრამ ინტერნეტში არსებობს საიტები სადაც მწვრთნელს შეუძლია მონაცემები უბრალოდ ჩაწეროს და ისინი მიიღებენ სავარაუდო სზპ წლებს. ინტერნეტის საძებნ ველში ჩაწერეთ „maturity offset spreadsheet“ რათა ჩამოტვირთოთ ექსელის სპრედშითი რომელიც უკვე გამზადებულია გამოთვლებისათვის.

ასევეა რის საიტი
Athleticsskillsmodel.nl

ადრეული და დაგვიანებული მომწიფება(early versus late maturation)

მომწიფების ტემპი და გადრატეხვის სზპ-ს დაწყება ბავშვებში ძალიან ცვალებადია. ადრე მომწიფებადი ინდივიდები შემდეგ ნაირად განისაზღვრება. ბავშვი რომელიც მის გარდატეხვის ასაკის ზრდის სპურტს იწყებს 1,5–2 წლით ადრე ვიდრე გვიან მომწიფებადი ბავშვები (Lloyd and Oliver 2012). კვლევებმა აჩვენა რომ ზრდასრულის საბოლოო სიმაღლე არ არის დამოკიდებული იმაზე ბავშვი ადრეულად მომწიფდება თუ გვიან, მაგრამ ადრე მომწიფებადი ბავშვი მოიპოვებს გამოკვეთილ ფიზიკურ უპირატესობას. ადრე მომწიფებადი ბავშვებს ოთხმაგი ფიზიოლოგიური უპირატესობა შეიძლება ჰქონდეთ გვიან მომწიფებადი თანაგუნდელებთან შედარებით (Canada sport Institute 2014). რადგანაც რაგბი ფიზიკური სპორტია და ის ბავშვები რომლებიც ფიზიკურად ადრე ვითარდებიან, ხშირად მიიჩნევიან როგორც უფრო მეტი იმედის მომცემი. ამან კი შეიძლება ხელი შეუწყოს გვიან მომწიფებადი ბავშვების იგნორირებას და გუნდებში არ შერჩევას. ანაც არასაკმარის მაღალი ხარისხის ვარჯიშების რაოდენობის მიღებას ვიდრე უფრო იმედის მომცემი ადრე განვითარებული ბავშვები იღებენ.

მაგრამ ამავე დროს ეს იმ ბავშვის განვითარებისთვის შეიძლება იყოს ხელისშემშლელი რომელიც ადრე მომწიფდება. განსაკუთრებით ისეთ ფიზიკურ სპორტში როგორიც რაგბია. ადრე განვითარებული ბავშვი უფრო მეტად შეიძლება დაეყრდნოს მის ზომის, სისწრაფის და

ძალის უპირატესობას ვიდრე განვითარდეს კარგი ტექნიკური და ტაქტიკური უნარები(ოსტატობა). ეს კი მისი როგორც მორაგბის განვითარებაში ხელისშემშლელი იქნება რადგანაც როცა ის ასაკობრივ გუნდებში და დონეებში პროგრესირებს სხვა ბავშვები და მოზარდები ფიზიკურად გავითარდებიან, ამსობაში კი ადრე მომწიფებულ ბავშვს უკვე აღარ ექნება ზომისა და ძალის უპირატესობა. როდესაც მისი ზომისა და ძალის უპირატესობა გაქრება და მისი ტექნიკური და ტაქტიკური უნარები კი საკმარისად არ იქნება განვითარებული, იმედის მომცემი ადრეულად მომწიფებული ბავშვი შეიძლება არახელსაყრელ გარემოში აღმოჩნდეს.

მანამ სანამ ზომა და ძალა აშკარა უპირატესობაა მნიშვნელოვანია რომ მწვრთნელმა გაითვალისწინოს გრძელ ვადიანი ხედვა ,განსაკუთრებით მორაგბე ბავშვის სათამაშო პერიოდის ადრეულ ეტაპებზე, იმისთვის რომ მისი მოთამაშეების ოპტიმალურ განვითარებას შეუწყოს ხელი.

ამ ხარვეზების აღმოსაფხვრელად ზოგიერთ სარაგბო ლიგებსა და შეჯიბრებებში მოთამაშეების შერჩევა წონების მიხედვით ხდება,ვიდრე უფრო ტრადიციული ასაკობრივი ჯგუფებით.თუ მოთამაშე განსაზღვრული წონის გარეთაა მაშინ ის მის შესაბამის წონაში უნდა ავიდეს ან ჩამოვიდეს რათა მსგავსი აღნაგობის ბავშვებთან ითამაშოს.ეს ძალიან კარგი გზა შეიძლება იყოს წესების დაცვისა გრძელ ვადიან პერსპექტივაში და ამავე დროს ცადოს ზემოთ წამოჭრილი პრობლემების მოგვარება. შოტლანდიური რაგბი იყენებს წონისა და ხელის ჩავლების ძალის ტეტის შედეგებს იმისთვის რომ გააარკვიოს შეუძლია თუ არა ნორმ მოთამაშეს უფროსთა გუნდში თამაში. ასევე წინადადება იყო რომ გვიან მომწიფებულ მოთამაშეებს ეთამაშათ რაგბი შვიდი რათა მათ საშუალება ჰქონოდათ რომ მანამ სანამ განვითარდებოდნენ და მომწიფდებოდნენ რაგბის ნაირსახეობა ეთამაშათ(WRU 2017).

შედარებითი ასაკის ეფექტი(Relative age effect)

შედარებითი ასაკის ეფექტი ის ფენომენია რომელიც გვეუბნება რომ ის მოთამაშეები რომლებიც დაბადებულნი არიან ასაკობრივი გუნდის ზედა ზღვრის პირველ სამ თვეში,მათ როგორც მოთამაშეებს ძალიან ხშირად უპირატესობა ენიჭებათ შერჩევისა და განვითარებაში (Roberts and Fairclough, 2012). ეს კავშირშია ზემოთ განხილულ მოთამაშეების მომწიფებისა და განვითარების პრობლემებთან.მაგალითად თუ რაგბის ასაკობრივი გუნდის ზედა ზღვარი იწყება 1 სექტემბერს, მაშინ მოთამაშე რომელიც 3 სექტემბერს არის დაბადებული მას განვითარებაში ერთი წლის დამატებით დრო შეიძლება ჰქონდეს ვიდრე იმ მოთამაშეს რომელიც იგივე ასაკობრივ გუნდშია ოღონდ დაიბადა აგვისტოში. როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ ის ფაქტი რომ რაგბი ფიზიკური თამაშია იმას ნიშნავს რომ ზომა და ძალა ხშირად

იმის განსმაზღვრელია თუ ვის შეარჩევნ გუნდები,აკადემიები და ელიტური განვითარების ჯგუფები. იმ მოთამაშეს რომელსაც ბედმა გაუღიმა და შესარჩევი თარიღის დაწყებისთანავე დაიბადა დიდი ალბათობით ზომასა და ძალაში უპირატესობა ექნება იმიტომ რომ უფრო მეტი დრო ჰქონდა განვითარებისა და მომწიფებისთვის.

მწვრთნელებს შერჩევისას შეიძლება ტექნიკურად ძალიან ნიჭიერი მოთამაშეები გამოჩნდეთ რომელებიც ფიზიკურად საკმარისად არ არიან განვითარებულები და შესაბამისად ნაკლები შანსი ეძლევათ რომ თავიანთ ასაკობრივ ჯგუფში ითამაშონ. ლუისმა(Lewis et al 2015) დაადგინა რომ შვიდიდან ცხრამეტ წლამდე შედარებითი ასაკის ეფექტი უელსის მოზარდთა ყველა ასაკობრივ კატეგორიაშია წრამოდგენილი. რობერტსმა და ფეირკლაფმა 2012 წელს ასევე დაადგინეს რომ შედარებითი ასაკის ეფექტის არსებობა ჩრდილო დასავლეთ ინგლისის ცამეტიდან 16 წლამდე მოზარდთა რაგბის ასაკობრივ ჯგუფებში.

რაგბის ბუნებიდან გამომდინარე ძალისა და ზომის მახასიათებლებს ყოველთვის ექნებათ მნიშვნელოვანი როლი ტალანტების ამოცნობასა და შერჩევაში, მაგრამ ტალანტების ადრეული ამოცნობისას ყურადღება უფრო მეტად უნდა გავამახვილოთ ტექნიკურ და ტაქტიკურ უნარებზე და ოსტატობაზე. მოთამაშეების ასაკის მატებთან ერთად ფიზიკური მომწიფება და განვითარება შემდგომ თანდათან თანაბრდება რაც ამცირებს ზომის ადა ძალის უპირატესობას.

ვარჯიში ვარჯიშისათვის. (training to train)

აგვგ ეს ეტაპი გრძელდება ბავშვის მომზადების ონლაინ სწავლების მუდუღულზე დაყრდნობით და ფარავს 12–16 წლის ასაკობრივ დიაპაზონს ბიჭებში და 11–15 წლის აკაკს გოგონებში.

ამ ეტაპზე მთვარი მიზანია სპორტის სპეციფიური უნარების(ოსტატობის) კონსოლიდირება და სპორტული შესრულებისთვის ფიზიკური შესაძლებლობების გაუმჯობესება,განვითარება. თეორიული შესაძლებლობების ფანაჯრების ამ ფაზაში ძალას და აერობული გამძლეობას დაჩქარებული განვითარება აქვთ (Balyi and Hamilton 2004). ამ ფაზის დროს ასევე მნიშვნელოვანია მოქნილობის ვარჯიში რადგანაც ამ დროს ხდება გამაღებული ზრდა და სხეულის სტრუქტურის ცვლილებები.

ამ ფაზის განმავლობაში ექსპერტთა მიერ რეკომენდებულია 60 პროცენტი წვრთნა და 40 პროცენტი თამაშის/შეჯიბრის თანაფარდობა. რომელიც შეიძლება მოიცავდეს თამაშებს და თამაშის სპეციფიურ წვრთნას (Balyi and Hamilton 2004). ასევე მნიშვნელოვანია აქვე აღნიშვნით

რომ ამ ფაზაში ჯერ კიდევ მთავარი ყურადღების საგანია ათლეტის ტექნიკურ , ტაქტიკურ და ფიზიკურ განვითარებაზე ვარჯიში.

შეჯიბრზე ზედმეტი ყურადღების გამახვილება ამცირებს სავარჯიშო დროს, მაგრამ აქვე აღსანიშნავია ის არგუმენტიც რომ შეჯიბრი მოთამაშეებს თამაშის მოთხოვნებისათვის უკეთ ამზადებს ვიდრე ვარჯიში. როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ ეს გზა სახელმძღვანელოა და მწვრთნელმა ეს სახელმძღვანელო საკუთარ გამოცდილებასთან ერთად უნდა გამოიყენოს რათა მოთამაშეებისაგან საუკეთესო შედეგები მიიღოს. მეცნიერები აცხადებენ რომ ამ მოდელის ფაზები **ვარჯიში სწავლისათვის და ვარჯიშის ვარჯიშისათვის** ყველაზე მნიშვნელოვანია და სწორედ აქ შეიძლება რომ მწვრთნელმა შეძენას ან „გატეხოს“ (დააზიანოს) მოთამაშე (Balyi and Hamilton 2004).

ვარჯიში თამაშისათვის და ვარჯიში მოგებისათვის ეტაპები(Training to compete and Training to win stages)

ამ იერიდან ამ ეტაპებს ყურადღება უფრო მეტად ვარჯიშის განვითარებისთვის ფაზიდან ვარჯიშს შეჯიბრისათვის გარემოზე გადააქვთ და იდეალურ შემთხვევაში კი შეჯიბრის მოგებაზე. ეს ეტაპები ფარავენ 16 დან ზემოთ ასაკებს მამრებში და მდედრებში კი 15 წლის ზემოთ ასაკებს.

აგვგ მოდელის ამ ეტაპების მთავარი მიზანია წინა ეტაპებში შექმნილი “ძრავის” ოპტიმიზება, შეჯიბრისათვის სწავლა და მოთხოვნის შესაბამისად შესრულება(Canada sport Institute, 2104) შეჯიბრისათვის წვრთნის ფაზაში რეკომენდებულია მეტი სპეციალიზებული, პოზიციის შესაბამისი წვრთნის გავლა რათა ათლეტი შეჯიბრის მოთხოვნებისათვის ადეკვატურად მოემზადოს(Balyi and Hamilton 2004). პერიოდიზაციის პორცესსა და ფიზიკურ ვარჯიშში მეტი ინდივიდუალიზაცია(პროგრესული საწვრთნელი გეგმის ლოგიკური სტრუქტურისება) ბევრად უფრო მნიშვნელოვანი ხდება (Balyi and Hamilton 2004).

რაგბის მოთამაშეს სჭირდება რომ ფიზიკური შესაძლებლობების ფართო დიაპაზონი განავითაროს იმისთვის რომ მოედანზე წარმატებული იყოს და ამიტომ სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია რომ მას კარგად სტრუქტურისებული ფიზიკური წვრთნის პროიგრამა ჰქონდეს რათა მოხდეს ფიზიკური ადაპტაცია. ამ ფაზაში შესაფერისი აღდგენის გეგმა უფრო მნიშვნელოვანი ხდება რადგანაც თამაშის ბუნება მოითხოვს თამაშში .უფრო მეტ ფიზიკურობასა და კონკურენტუნარიანობას.

მოგებისათვის წვრთნის ფაზა ათლეტის განვითარების ბოლო ეტაპია(Balyi and Hamilton 2004). აქ იგულისხმება რომ ფიზიკური, ტექნიკური და ტაქტიკური უნარები (ოსტატობა) შესაბამისადაა განვითარებულ— დახვეწილი და ახლა მოთამაშეები შესრულების მაქსიმუმიაზე ვარჯიშობენ რათა გაიმარჯვონ(Canada sport Institute, 2104). სპორტის შედეგებზე ორიენტირებული ბუნებიდან გამომდინარე ზოგიერთს მიაჩნია რომ მოგებაზე პრიორიტიზება მოთამაშეების განვითარებაში ადრიდანვე უნდა მოხდეს. მოთამაშეები ადრეული ასაკიდანვე შეიძლება მოხვდნენ მუდამ მომგები და მაღალ დონეზე შემსრულებელი გუნდების ელიტური განვითარების სისტემებში თუ პრფესიონალურ აკადემიებში. მოთამაშის განვითარებაში მოსაგებად ვარჯშის ფაზის მოგვიანებით ქონა არ ნიშნავს იმას რომ მოგება მნიშვნელოვანი არ იქნება განვითარების ეტაპების დასაწყისში. აგვგ თეორიული მოდელი გვაძლევს იდეალურ სიტუაციას სადაც ოსტატობა და ფიზიკური უნარი სრულადაა განვითარებული და მხოლოდ შემდგომ ხდება მოგება პრიორიტეტი.

მოდულის შეჯამება(module summary)

ამ მოდულში საუბარი იყო რამოდენიმე მნიშვნელოვან საკითხზე რომელიც 13–18 წლის მოზარდების გაწვრთნისას უნდა გავითვალისწინოთ. ზრდის პიკის სისწრაფე(გარდატეხის დასაწყისი) და ამ პერიოდის ფიზიკური განვითარების გამოწვევებისადმი გამკვალება იყო განხილული. ასევე განვიხილეთ და ხაზიგავუსვით ადრეული და დაგვიანებული მომწიფების საკითხს ინდივედებში რადგანაც გვიან მომწიფებული ინდივიდები ისეთ ფიზიკურ თამაშში როგორიცაა რაგბი ხშირად არიან არახელსაყრელ მდგომარეობაში. შედარებითი ასაკის ეფექტი ამასთან დაკავშირებული მოვლენები ასევე იყო წარმოჩენილი.

აგვგ მოდელის ბოლო ეტაპი წარმოდგიდგნეთ სადაც ხაზი გავუსვით იმას რომ ამ ეტაპებში მოთამაშეებმა უნდა დაიწყონ(და გააგრძელონ) სპორტის სპეციფიური უნარებისა(ოსტატობის) და ფიზიკური მახასიათებლების სწავლა და განვითარება რაც ოპტიმალურ შესრულებას სჭირდება.

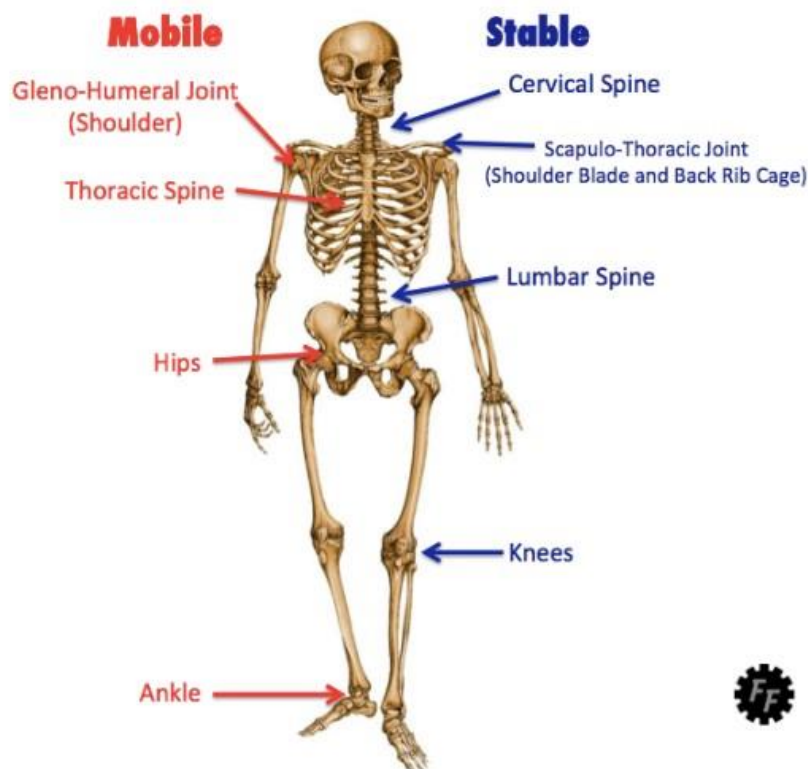
მოდულის რეფერანსები(სქოლიო) გამოყენებული წყაროები/კვლევები

- Canada Sport Institute, 2014, Long term athlete development 2.0
- Lewis et al, 2015, IJSSC
- Lloyd and Oliver, 2012, The youth physical development model
- Lloyd and Oliver, 2014, Strength and conditioning for young athletes. Science and application
- Roberts and Fairclough, 2012, AJESS
- WRU, 2017, Weight Consideration Guideline
-

ფუნქციონალური სკრინინგი(Functional screening)

ეს მოდული ფუნქციონალური სკრინინგის პროცესს გაგვაცნობს და მწვრთნელებს მისცემს სახელმძღვანელო წესებს თუ როგორ ჩაატარაონ მარტივი სკრინინგს მეთოდი რომელიც როგორც თავსზემოთ ჯოხით ბუქნადა ცნობილი.

მოდულის ბოლოს მწვრთნელს უნდა შეეძლოს თავსზემოთ ჯოხით ბუქნის სკრინინგს ჩატარება და შედეგების ინტერპრეტაცია. მწვრთნელს ასევე უნდა შეეძლოს ტესტის შედეგად მიღებული ინფორმაციით მომავალ პროგრამებში ხელმძღვანელობა.



ადამიანის სხეული სახსრები– მობილურის და სტაბილურის მონაცვლეობა

იმისათვის რომ სხეულმა მოძრაობის დროს ეფექტურად იფუნქციონიროს ზოგიერთ სახსარს უფრო მეტი მობილურობა სჭირდება ხოლო დანარჩენებს კი უფრო მეტი სტაბილურობა ესაჭიროებათ. თემოს ფუნდამენტური მოძრაობების ნიმუშების უმრავლესობის დროს საკმაოდ ფართო ხარისხის მობილურობა ესაჭიროება, ისეთი როგორიცაა, სირბილი და ხტომა, ამიტომაც ამ სახსრისთვის მობილურობა მნიშვნელოვანი მახასიათებელია. თუ სახსარს შესაფერისი მობილურობა ან სტაბილურობა არ გააჩნია რომელიც მას მოძრაობის დროს სჭირდება მაშინ შეიძლება გაჩნდეს ხარვეზიანი (ნაკლის მქონე) და დისფუნქციური მოძრაობის ნიმუშები. ფუნქციონალური სკრინინგი მოთამაშის ფუნდამენტური მოძრაობის ნიმუშებზე დაკვირვების და მოძრაობის დისბალანსების ამოცნობის ეფექტური მეთოდია (Cook et al 2010; Cook et al, 2014). სკრინინგი მოთამაშის მოძრაობის ნიმუშების შეფასებას პროცესია და მწვრთნელს მოთამაშის სახსრების მობილურობაზე, სტაბილურობაზე და კუნთების ბალანსზე აძლევს ინფორმაციას (Bishop et al, 2015).

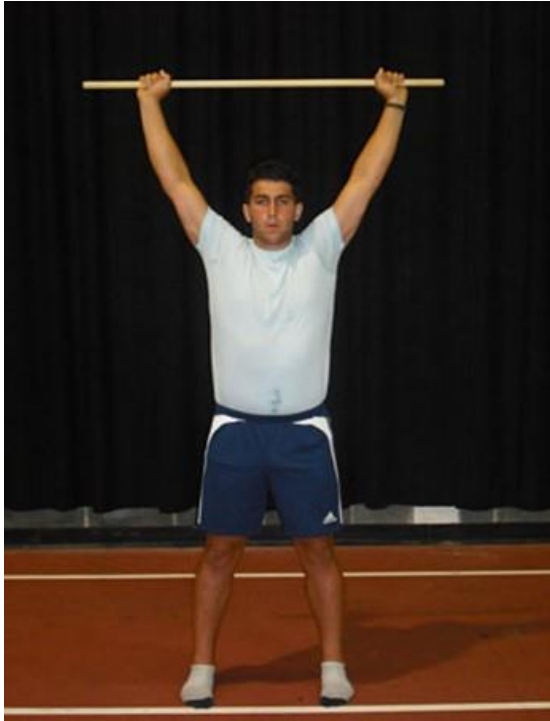
სიტყვა “ფუნქციონალური” ფუნქციონალურ სკრინინგში ეხება მოძრაობას რომელიც ზოგადად/ჩვეულებრივ გამოიყენება სპორტსა და ფიზიკურ აქტივობაში, მაგალითად ბუქნის ვარჯიში. ბუქნი ჩვეულებრივი მოძრაობაა რომელიც ყველა აქტიური ინდივიდის მიერ ყოველდღიურად გამოიყენება. ბუქნის მოძრაობა წარმოქმნება როცა ვჯდებით, ვდგებით დამჯდარი პოზიციიდან ან როდესაც ნივთის ასაღებათ ვიხრებით. რაგბის მოთამაშეები ვარჯიშის და თამაშის დროს ხშირად იბუქნებიან. მოთამაშეები როდესაც შერკინებაში

ჩასაბმელად ეწყობიან ბუქნის ნარისახეობას იყენებენ, ან იბუქნებიან მაშინ როცა დერეფანში ასახტომად ემზადებიან. ასევე როდესაც მეტოქეს ბოჭავენ ბუქნის ერთერთ ფორმას იყენებენ. რაგბის თამაშში შეიძლება ითქვას რომ ბუქნი ჩვეულებრივი“ფუქნციონალური“ მოძრაობის ნიმუშია.

როდესაც თავსზემოთ ჯოხით ბუქნის მოძრაობის ნიმუშს ვიყენებთ ჩვენ მოთამაშის მოძრაობის უნარს შეგვიძლია დავაკვირდეთ და შევაფასოთ. ეს ტესტი წარმოაჩენს მოძრაობის ნებისმიერ დისბალანსს კუნთების სისუსტის ან დაჭიმულობის თვალსაზრისით და ასეთი მოძრაობის შესრულების დროს სახსრების მობილურობის/სტაბილურობის იმ ხარვეზებს რომელიც შეიძლება არსებობდეს(Cook et al,2010; Clifton et al 2015). ჩვენი მიზანია რომ მწვრთნელს დავუხმაროთ დისბალანსის არეების შემჩნევა სწავლაში იმისთვის რომ მისი მოთამაშეებისათვის შეძლოს უფრო ინდივიდუალიზებული საწვრთნელის პროგრამის შექმნა.

საჭირო პირობები და აღჭურვილობა(Facility and equipment required)

თავსზემოთ ჯოხით ბუქნის ტესტის შესასრულებლად გარკვეული აღჭურვილობა და ზედაპირია საჭირო. შენობაში არსებული იატაკი, იდეალური შემთხვევაში ხის ან ვინილის(ლინოლეუმი) უზრუნველყოფს იმას რომ ტერფის ნებისმიერ ოდანვი დატრიალებაც კი ადვილად მოხდეს.ტესტის ჩატარება რეკომენდებული არაა ბალახზე ან ისეთ მაგარ ზედაპირზე როგორიც ასფალტია რომელიც ტერფს ჩაჭიდების/შემკუმშვის/ჩაბლუჯვის საშუალებას მისცემს. იატაკზე ორი პარალელური ხაზი აღვნიშნოთ/გავავლოთ რომელიც იმ ადგილს განსაზღვრავს სადაც მოთამაშე ტესტისთვის მოსამზადებლად უნდა დადგეს.მნიშვნელოვანია რომ ყოველი გამეორების დაწყების წინ ტერფები ერთ დონეზე და პარალელურად იყვენენ. ტესტის შედეგების ჩასაწერად კარგი იქნება სამაგრიანი დაფის(პლანშეტის) პასტის და ფურცლების ქონა, მგარამ მოხერხებულობისთვის შეგვიძლია რომ ტესტი ტელეფონის კამერით გადავიღოთ. სკრინინგისთვის ჯოხი აუცილებელი ინვენტარია. მოთამაშეები გამოწყობილნი უნდა იყვნენ შორტებში, მაისურებსა და წინდებში ,ეცადეთ აირიდოთ ფართხუნა/მომჩვარული სამოსით გატესტვა.ეს იმისთვისაა საჭირო რომ მწვრთნელმა სკრინინგის დროს კარგად დაინახოს თუ რა მოსდის ტერფებს, მუხლებს,ზედა ტანსა და მკლავებს.



თავსზემოთ ჯოხით ბუქნის ტესტის მოწყობა(Overhead squat test set-up)

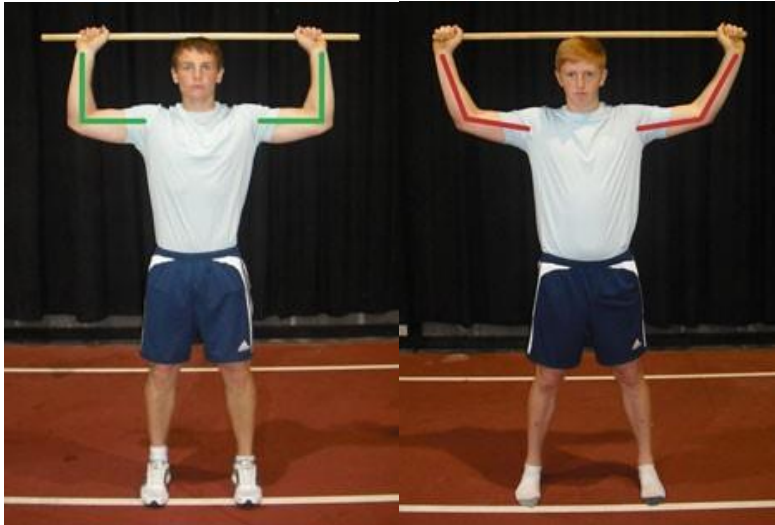
მოთამაშეებს მივუთითებთ რომ ტერფები ერთმანეთის პარალელურად, ერთმანეთისაგან კომფორტულ მანძილზე დადგას. დაახლოებით თეძოსა და მხრების სიგანის დაშორებაზე. მწვრთნელმა ყოველ მოთამაშე ვისაც ტერფები გარეთ ან შიგნით დაუტრიალდება უნდა შენიშნოს და შეუსწოროს – მიუხედავად იმისა თუ რამდენად უმნიშვნელოთ დატრიალდება ისინი. შემდეგი მოძრაობის დაწყებამდე მოთამაშე ყოველთვის დავაბრუნოთ საწყის პოზიციაზე.



სწორი პოზიცია

არასწორი პოზიცია

ტესტისთვის მოსამზადებლად მოთამაშე ჯოხს თავზე იდებს. ჯოხს ხელები მოთამაშემ ისე უნდა მოკიდოს რომ იდაყვებში რაც შეიძლება მიუახლოვდეს 90 გრადსუიან კუთხეს.



სწორი პოზიცია

არასწორი პოზიცია

ხელებით სწორ საწყის პოზიციაში, მოთამაშეს მივუთითოთ რომ ჯოხი მკლავების გაშლის მეშვეობით თავსზემოთ ასწიოს.ახლა მოთამაშე საწყის პოზიციაშია რომ თავსზემოთ ჯოხით ბუქნის ტესტი დაიწყოს.



სასტარო/საწყისი პოზიცია

ტესტის განხორციელება მითითებები მოთამაშეთათვის

ვიდეო იხილეთ www.worldrugby.passport საიტზე

შესაბამის თავში



მწვრთნელი მოთამაშეს შემდგომ საბაზო ინსტრუქციებს აძლევს რათა ტესტი სწორად შესრულდეს :

1. რაც შეიძლება დაბლა ჩაჯექი
 2. ნელა და კონტროლით იმოძრავე
 3. მოძრაობის ბოლომდე დასრულებამდე მკლავები თავსზემოდ გკონდეს
- გამართული, ზედა ტანი კი გასწორებული

გასათვალისწინებელი ეთიკური ნორმები

ფუნქციონალური სკრინინგის დროს ეთიკური სტანდარტების დასაცავად რამოდენიმე სიფრთხილის ზომა უნდა მივიღოთ/გავითვალისწინოთ. თუკი სურათებს ან ვიდეოს ვიღებთ მოთამაშეებისაგან ნებართვა წინასწარ უნდა ავიღოთ. მცირეწლოვანების შემთხვევაში სხვა ზრდასრული ადამიანიც უნდა ესწრებოდეს ტესტების დროს და ტესტებამდე მშობლების ნებართვა უნდა გვქონდეს. ის მწვრთნელი რომელიც სკრინინგს ატარებს უნდა გაითვალისწინოს ეთიკის კოდექსი იმის შესახებ რომ ტესტების შედეგების კონფიდენციალური უნდა იყოს.

თავსზემოთ ჯოხით ბუქნზე დაკვირვება(overhead squat)

ვიდეო იხილეთ საიტზე შესაბამის განყოფილებაში

მნიშვნელოვანია რომ მწვრთნელი ბუქნის შესრულებას სრულად დააკვირდეს. იგი მოთამაშისაგან ორი- სამი მეტრის დაშორებით უნდა დადგეს. ორი გამეორებას დაგაკვირდეთ წინიდან და ორს კი გვერდიდან. ზოგიერთ შემთხვევაში საჭირო შეიძლება გახდეს დამატებითი გამეორებებზე უკნიდან და ორივე გვერდიდან დაკვირვება.

მწვრთნელი სხეულის ნაწილებს ბუქნის მოძრაობის კეტებისას აკვირდება. ეს კი იქნება დგომელა პოზიციიდან მკალვებით თავსზემოთ გამართული მოძრაობის იქამდე სადაც კოჭები, მუხლები და თეძოები მოხრილია ბოლომდე ჩამჯდარ პოზიციაშია. ამას დამატებით ჩაჯდომისა და ადგომის დროს მკალვები თავსზემოთაა გამართული. მოძრაობის ეს მონაკვეთი მწვრთნელს აუწყებს ხერხემლის და მენჯის სტაბილურობასა და ზედა ტანის და მხრების მობილურობაზე. ამ ვიდეოში როდესაც მოთამაშე ტესტს ასრულებს უხარვეზო მოძრაობა კეთდება.

თავსზემოთ ჯოხით ბუქნის დროს ყურადღების მისაქცევი სხეულის ნაწილები (Body parts to focus on during overhead squat)

თავსზემოთ ბუქნზე დაკვირვების დროს სხეული ნაწილების ოდენობა შეზღუდულია რამოდენიმე მნიშვნელოვან ნაწილზე. წინა ხედიდან 2 მთავარი ნაწილის დაკვირვებაა შესაძლებელი :

- ტერფების
- მუხლების.

გვერდებიდან ვაკვირდებით სხეულის 4 მნიშვნელოვან ნაწილს

- მკლავებს
- ზედატანს
- თეძოებს და დუნდულებს
- ქუსლებს

ბუქნის განმავლობაში სხეულის ამ ნაწილებზე დაკვირვება მწვრთნელს საშუალებას აძლევს ამოიცნოს ის თუ როგორ ფუნქციონირებენ ისინი და დაინახოს ნებისმიერ დისფუნქცია ან ასიმეტრია.

თავსზემოთ ჯოხით ბუქნის დროს დასაკვირვებელი ჩვეულებრივი კომპენსაციები(Common compensations observed in the Overhead Squat)

ქვემოთმოცემულ ვიდეოში ვიზუალურად აღწერე ზოგიერთი კომპენსაცია რომელიც თავსზემოთ ბუქნის გაკეთებისას ხდება. თუ ეს კომპენსაციები სკირნინგს დროს ვლინდება ეს იმასმანიშნებს რომ მოთამაშეს ხარვეზიანი მოძრაობის ნიმუში აქვს და იძულებულია რომ მოძრაობა დააკომპენსიროს. თითოეული მწვრთნელი შემდეგს უნდა მოელოდეს:

1. ტერფები თუ რჩება ერთმანეთის პარალელურად?
2. მუხლები თუ რჩება ტერფების ზემოდან?
3. ქუსლები თუ რჩება იატაკზე?
4. თეძოები თუ ჩადის იატაკის პარალელურ მანძილზე?
5. ზედა ტანი თუ რჩება საყრდენი ბაზის(ფეხების) ზემოთ?
6. მკლავები თუ რჩება თავსზემოთ?

შესაბამისი ვიდეოები(6 ვიდეო კლიპი) იხილეთ ზემოთ მითითებულ საიტზე.

სკრინინგის შეფასება(scoring the screen)

ამ დონეზე მწვრთნელს შეუძლია მარტივი დაკვირვების შეფასების ფურცელი გამოიყენოს ისეთი როგორც ქვემოთაა ნაჩვენები.

წინა ხედიდან დასანახი პოზიციიდან, მწვრთნელი შემდეგს აკვირდება:

1. მუხლები შიგნით შედის თუ გარეთ გადის?
2. ტერფები გარეთ თუ ტრიალდება?

გვერდხედის პოზიციიდან, მწვრთნელი შემოდგომს აკვირდება:

1. როდესაც მოთამაშე იბუქნება ქუსლები იატაკიდან მაღლა თუ იწვეა?
2. ჩაჯდომისას მოთამაშე თუ ჩადის საკმარის სიღრმეზე (სულ მცირე თეძოები თუა იატაკის პარალელური)?
3. ზედა ტანი თუ გადადის საყრდენი ბაზიდან წინ?
4. მკლავები თუ გადადის წინ თუ თავსზემოთ რჩებიან?

მწვრთნელი აკვირდება მოთამაშის მიერ თავსზემოთ ჯოხით ბუქნის შესრულებას და შეფასების ფურცელს ისე ავსებს როგორც ქვემოთაა ნაჩვენები. თუკი მოთამაშე მოძრაობას ყველანაირი კომპენსაციის გარეშე ასრულებს მას 0 ქულა ენიჭება ,2 აულა ენიჭება თუ მოთამაშეს მცირე მოძრაობის კომპენსაციები აქვს და 4 ქულა ენიჭება თუ მოთამაშეს მოძრაობის ჭარბი კომპენსაციები აქვს. მოთამაშე კომპეტენტურია სკრინში თუკი ის თითოეულ კატეგორიაში. 0 ქულას დააგროვებს.მოძრაობის არეში 2 და 4 ქულა ხაზს უსვამს იმ სისუსტეებს რომელსაც ყურადღება სჭირდება.

Date:	View:	Score: Total score of 0 means the player is competent in the movement				
Name of subject		Feet	Knees	Arms	Torso	Hip/Thigh
Joe Bloggs		0	0	0	0	0
John Doe		0	2	2	4	2

თავსზემოთ ჯოხის ბუქნის პროგრესი მკლავებს თავს უკან პრეგრესია

(Progressing the Overhead squat Arms behind head progression)

ვიდეო იხილეთ www.worldrugby.passport საიტზე შესაბამის თავში



თითოეულ კომპენსაციას საკუთარი მიზეზი შეიძლება ჰქონდეს ამიტომ მნიშვნელოვანია დაკვირვებული კომპენსაციის პოტენციური მიზეზების შემცირება. მწვრთნელს თავსზემოთ ჯოხით ტესტი შეუძლია წინ წასწიოს რათა ცადოს და ამოიღოს ხარვეზის ის მიზეზი. რომელიც შეიძლება მოძრაობის ნიმუში იყოს. თუ მწვრთნელი ამას არ გააკეთებს მაშინ მან მიზანში შეიძლება სწორედ ვერ ამოიღოს ის ხარვეზები რომლის გამოსწორებასაც საწვრთნელი პროგრამის შექმნის დროს უნდა ეცადოს.

პირველი პროგრესია რომელიც მწვრთნელმა შეიძლება გამოიყენოს არის მკლავებით თავსუკან ბუქნის ტესტი. ამ ტესტის მოწყობაც ზუსტად ისეთივეა როგორც თავსზემოთ ჯოხით ბუქნის ტესტი, განსხვავება მოხლოდ ისაა რომ მოთამაშეს ჯოხი აღარ უჭირავს არამედ მისი ხელები თავს უკანაა თითქმის გადაჯაჭვული. თუ მოთამაშეს ამ პროგრესიით ახლა შეუძლია რომ ბუქნის სწორი ნიმუში შეასრულოს, ისე როგორც ვიდეოშია ნაჩვენები და ჩაჯდეს შესაფერის სიღრმეზე, ეს იმაზე მიაწინებს რომ ხარვეზი ან შეზღუდვა ზედა ტანშია. თავსზემოთ ჯოხით სკრინინგის შემდგომი პროგრესიები რომლებიც დამატებით მოძრაობის ხარვეზებს აანალიზებს დაწვრილებით უფროსების ონლაინ მოდულშია მოცემული.

თავსზემოთ ჯოხით ბუქნის ჩვეულებრივი კომპენსაციების ადრესაცია

(Addressing the common compensations in the overhead squat)

თავსზემოთ ჯოხით ბუქნის სკრინინგს დროს ტერფების ჩვეულებრივი კომპენსაციაა როდესაც ისინი გარეთ ტრიალდებიან. გარეთ დატრიალებული ტერფები ხანდახან დაკავშირებულია თემოს გარეთ მბრუნებელი კუნთის დაჭიმულობასთან (შეკუმშვასთან). მნიშვნელოვანია რომ სიღრმეში განლაგებული თემოს მბრუნებელი კუნთები მუდმივად ისე გაწელოთ როგორც ქვემოთ მდებარე სურათშია ნაჩვენები. მოთამაშე გამართული ზის და ფეხი აქვს მუხლის ზემოდან გადაჯვარედინებული. ის მოხრილ ფეხს მუხლის მიდამოშითანდათან იატაკისაკენ აწევს. მოთამაშემ თემოს არეში მსუბუქი დაჭიმვა უნდა იგრძნოს. ასე 30 წმ ის გამვალბაში გავჩერდეთ.

გარეთ დატრიალებული ტერფების სხვა შესაძლო მიზეზი შეიძლება კანჭის დაჭიმული ან ზეაქტიური კუნთები იყოს. კანჭის კუნთების როლერით დამუშავება კარგი გზაა რათა დაჭიმულობა შევამციროთ და მობილურობა გავზარდოთ. ქვემოთ მოცემული ვიდეო გვაჩვენებს კანჭის კუნთების როლერით სწორად დამუშავების გზას.

თანმდევი ვიდეო იხილეთ ზემოთ მითითებულ საიტზე შესაბამის თავში.



მუხლების შიგნით შესვლა (კოლაფსი) არის ჩვეულებრივი კომპენსაცია რომელიც ამ არეში შემიჩნევა. თემოს გარეთ მდებარე კუნთი – დუნდულის საშუალო კუნთი (gluteus medius)

ხშირად არის „დამნაშავე“. ამიტომ მნიშვნელოვანია რომ ეს კუნთი გავამაგროთ და გავააქტიუროთ იმისთვის რომ ვცადოთ ამ კომპენსაციის აღმოფხვრა. ე.წ. მოლუსკის ვარჯიში რომელიც ვიდეოშია ნაჩვენები შეიძლება გამოვიყენოთ(თანმდევი ვიდეო იხილეთ ზემოთ მითითებულ საიტზე შესაბამის თავში).მოთამაშე გვერდულად წევს ფეხები მუხლებში აქვს მოხრილი და ფეხები ერთმანეთზე უდევს.მან ზედა მუხლი მაღლა უნდა აწიოს და ამავე დროს ტერფები ერთნამათთან უნდა ჰქონდეს მიდებული(შეერთებული).

მოთამაშის გამოსაწვევად და კუნთის გასამაგრებლად შემდგომი პროგრესისათვის ვიდეოში ნაჩვენები წინ გადაბიჯების ვარჯიში შეიძლება გამოვიყენოთ.ეს ვარჯიში მოთამაშის სტაბილურობას გამოიწვევს და ამავე დროს ამაგრებს დუნდულ საშუალო და სხვა მრავალ კუნთს.მოთამაშე წინ გადაბიჯებს და ამ პოზაში ეშვება(მუხლს ხრის და ამავე დროს ზედა ტანი გამართული აქვს) ის შემდგომ წინა ფეხის ბიძგებით ბრუნდება საწყის დგომელა პოზიციაში.

ვიდეოები იხილეთ შესაბამის თავში

ჩაჯდომის დროს იატაკიდან ქუსლის აწევა ჩვეულებრივი კომპენსაციაა.კანჭის კუნთი(რომელიც შედგება ქუსლისა და კანჭის ტყუპი კუნთებისაგან) ამ კომპენსაციაში ხშირადაა დამნაშავე. გაწელვა და როლერით კანჭის კუნთების დამუშავება შეიძლება ამ ხარვეზის გამოსწორებაში დაგვეხმაროს. ქუსლის ჩვეულებრივი გაწელვა ქვემოთ ვიდეოშია ნაჩვენები.მოთამაშე კედელს ხელებით ეყრდნობა და ფეხს მუხლში ხრის რათა ქუსლი გაწელოს. ქუსლი მიწას არ უნდა მოსწყდეს. შენიშვნა ვიდეოში მარცხენა ქუსლის კუნთი იწელება.

ჩაჯდომისას არასაკმარისი(კარგი) სიღრმის მიღწევა(ბოლომდე ვერ ჩაჯდომა)თეძოსა და ბარძაყთან ასოცირებული ჩვეულებრივი კომპენსაციაა.ამის მიზეზი/საფუძველი რამოდენიმე გასწავლებული მიზეზი შეიძლება იყოს და ამიტომაც რთულია გამომწვევი მიზეზის მითითება.ქუსლის და თეძოს მაბრუნებელი კუნთის გაწელვა რომელზეც ზემოთ ვისაუბრეთ უკეთესი სიღრმის მიღწევაში დაგვეხმარება. სხვადასხვა ვარჯიშების შესრულება ისეთები როგორიცაა კონტრბალანსის ბუქნი და ყუთზე ასვლაც ასევე დაეხმარება მოთამაშეს.

სამედიცინო ბურთით ბუქნი არის კარგი კონტრბალანსის ვარჯიში და ის ქვემოთ მდებარე ვიდეოშია ნაჩვენები.მკერდთან სამედიცინო ბურთით ხელში მოთამაშე რაც შეიძლება ღრმად იბქუნება.ჩაჯდომის დროს ქუსლებზე წონის გადატანაზე ყურადღების გამახვილებაც სასრგებლო იქნება. ტერფები სკრინინგის პოზიციაზე უფრო განზე ოდნავ გარეთ მიტრიალებული შეიძლება დავდგათ რათა უკეთეს სიღრმეზე ჩავიდეთ.

ყუთზე ასვლა კარგი გაგრძელება(პროგრესია) რადგანაც ის ერთ ფეხზე სრულდება და მოთამაშის სტაბილურობას გამოიწვევს. ის ქვემოთ მდებარე ვიდეოშია ნაჩვენები. მოთამაშე ერთ ფეხს დგამს ყუთზე რაც შედეგად თეძოს იატაკის პარალელურად ყოფნას გვადლევს.ამის

შემდგომ მოთამაშე ყუთზე დადებული ფეხის მეშვეობით ადის მაღლა. ეს მოძრაობა ორივე ფეხზე გავიმეორეთ.

თავსზემოდ ჯოხით ბუქნის მოძრაობის სკრინინგის დროს ზედა ტანის საყრდენი ბაზის წინ გადაწევა/გადასვლა ჩვეულებრივი კომპენსაციაა. გამართული სტაბილური ზედა ტანის შესანარჩუნებლად აუცილებელია ბარძაყსა და თეძოს მომხრელების მიდამოებში კარგი მოქნილობის ქონა. ოთხთავა კუნთის გაწელვა ისე როგორც ქვემოთ მდებარე ვიდეოშია ნაჩვენები სასარგებლო იქნება თუ მას სავარჯში პროგრამში ჩავსვამთ იმ შემთხვევაში თუ მოთამაშეს ეს კომპენსაცია აქვს.

ასევე მნიშვნელოვანია შუა ტანის გამაგრება განვითარება რათა გამართული ზედა ტანი შევინარჩუნოთ. თუკი მოთამაშის შუა ტანი სუსტია მაშინ მას თავსზემოდ ჯოხით ბუქნის მოძრაობისას საკუთარი თავის დასტაბილურება არ შეეძლება. გენაჟი(პლანკა) შუა ტანის სტაბილურობის განსავითარებლად კარგი ვარჯიშია. მოთამაშე დგება გენაჟის პოზიციაში ისე როგორც ქვემოთ ვიდეოშია ნაჩვენები ,შემდგომ მოძრაობის დასრულებამდე მუცლის კუნთებს ამაგრებს.

ბუქნის მოძრაობის დროს მორიგი ჩვეულებრივი კომპენსაცია რომელიც შეიძლება შევამჩნიოთ არის მკლავების წინ გამოწევა და თავსზემოდ არ/ვერ დატოვება.ეს მხრის ცუდი მობილურობით შეიძლება იყოს გამოწვეული. მკერდის კუნთების გაწელვა შეიძლება მოგვეხმაროს კომპენსაციის დაძლევაში(იხილეთ ვიდეო).მოთამაშე ფეხზე დგას და ხელები ზურგს უკან უჭირავს,მკლავები კი გამართულია.ისინი გაწელვისას მხრებს აწევებიან/ ქაჩავენ ამ დროს უნდა გვეჭიროს ნეიტრალური პოზიცია.

ასევე მნიშვნელოვანია ზურგის დიდი კუნთის რეგულარულად გაწელვაც რადგანაც ეს კუნთები ხშირად დამოკლებულ დაჭიმულია რაც ამ კომპენსაციის შეიძლება უძღვოდეს წინ. ამ კუნთის გაწელვა ვიდეოშია ნაჩვენები. მოთამაშე გამართული ზის ან დგას.ის გასაწელ მკლავს მაღლა წევს და მოპოვდაპირე ხელს გასაწლი ხელის იდაყვზე იკიდებს. იგი იდაყვს მსუბუქად წევს მაღლა გამართულ პოზიციაში და აქ ზომიერად ქაჩავს ზურგის კუნთებს. ყველა გაწელვა სულ მცირე 30 წამი უნდა გაგრძელდეს.

მოდულის შეჯამება

ამ მოდულის მიზანი იყო მწვრთნელისათვის ფუნქციონალური სკრინინგის პროცესის გაცნობა და სკრინინგის მარტივი მეთოდის რომელიც როგორც თავსზემოდ ჯოხით ბუქნის ტესტის სკრინია ცნობილი მის სახემლდმვანელო წესების მიცემა. სკრინინგი

მწვრთნელისთვის ძალიან ფასეული იარაღია და ის ბევრ სასარგებლო ინფორმაციას გვაძლევს რომელიც საწვრთნელ პროგრამაში შეგვიძლია ჩავრთოთ.

ამ მოდულმა გაგვაცნო თავსზემოთ ჯოხით ბუქნის სკრინინგი რომელიც მარტივი და ეფექტური ტესტია რათა გამოვავლინოთ მოძრაობის შეზღუდულობები და ხარვეზები.

ეს მოდული ხაზს უსვამს რამოდენიმე მოძრაობის ჩვეულებრივ კომპენსაციას რომელიც შეიძლება შევამჩნიოთ როცა მოთამაშე თ.ზჯ ტესტს ასრულებს ასევე განვიხილიეთ ზოგიერთი შესასწორებელი ვარჯიშები რომელიც საწვრთნელ პროგრამაში შეიძლება ჩავსვათ.

მოდულის ბიბლიოგრაფია/რეფერანსები

- Bishop et al. UKSCA. 2015
- Clifton et al. IJSPT. 2015
- Cook et al. Movement. 2010
- Cook et al. IJSPT. 2014

თამაშის მოთხოვნები გახურება და აღდგენა (Game demands warm-up and recovery)

ეს მოდული მიზნად ისახავს რომ ახალგაზრდა მორაგბეებზე დაკისრებულ თამაშის მოთხოვნებს შეეხოს. 13– დან 18 წლამდე ასაკის მოთამაშეები ფიზიკურ ზრდაში და განვითარებაში მრავალ ცვლილებას განიცდიან.ეს პერიოდი ასევე სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი დროა მოთამაშეებისთვის საჭირო ტექნიკურ და ტაქტიკურ ცოდნის განვითარებაში რათა ისინი როგორც რაგბის მოთამაშეები წარჩინებულები იყვნენ. მოთამაშეების მიმართ ყველა ამ სხვადასხვა გამოწვევის გათვალისწინებით ,მწვრთნელმა უნდა იცოდეს თამაშის მოთხოვნები რათა ისინი შესაბამისად მოამზადოს.

ამ მოდულში ასევე შევეხებით გახურებას. ეს დაეფუძნება იმ ზოგიერთ პრინციპს რომლებიც ბავშვების შესახებ ონლაინ სასწავლო მოდულში გაგაცანით და ისინი საუკეთესო მეთოდებს ხაზგასმით ქადაგებენ.

აქვე შევეხებით აღდგენის საფუძვლებს თუ ისინი როგორ შეიძლება დაეხმარონ მოთამაშეს.

მოდულის ბოლოს მწვრთნელს უნდა შეეძლოს რომ უკეთ იცოდეს თამაშის ის მოთხოვნები რომელსაც რაგბი მოზარდ მოთამაშეებს უწესებს. მწვრთნელს ასევე უნდა შეეძლოს შესაფერისი გახურების და აღდგენის სტრატეგიების დაგეგმვა და შესრულება რათა მოთამაშეები შესაბამისად მოამზადოს.

თამაშის მოთხოვნები(game demands)

ახალგაზრდა მოთამაშეებისათვის თამაშის მოთხოვნების სპეციფიზიზება რთულია რადგანაც 13– დან 18 წლამდე დიდი ასაკობრივი დიაპაზონი გვაქვს. დიდი ალბათობით სხვადასხვა ფიზიკური მოთხოვნები აშკარაა 17–18 წლის ასაკისა და 13–14 წლის ასაკის მოთამაშეებს შორის ,მაგრამ ორივე ასაკობრივი კატეგორია მოზარდად მოისაზრება. მომდევნო საკითხი ისაა რომ ამ ასაკობრივ კატეგორიაში თამაშის მოთხოვნების შესახებ კვლევები ისეთი უხვი არაა როგორც უფროსებში.მაგრამ მიუხედავად ამ გამოწვევებისა ,არსებული ინფორმაცია მწვრთნელებს საშუალებას აძლევს რომ ამ მოთამაშეების ფიზიკურ მოთხოვნებთან მიმართებაში მიიღონ გარკვეული სახემლღვანელო რჩევები.

გუნდურ სპორტებში ფიზიკური მოთხოვნების და მოძრაობის მონახაზების შესაფასებლად უმეტესად ჯიპიესის ხელსაწყო(GPS) გამოიყენება. ჯი პი ეს–ის გამოყენების შესახებ დაწვრილობით საუბარი დიდების ონაღინ სასწავლო მოდულში იქნება, მაგრამ აქაც არსებობს რამოდენიმე კვლევა მოზარდთა რაგბიში ჯიპიესის გამოყენებით. კერძოდ ფენტერის და კოლეგების კვლევა (2011 წ) შეეხო სამხრეთ აფრიკის 19 წლამდე ელიტარულ მოთამაშეებს რომელმაც 5 თამაშის განმავლობაში ცადა რომ ამოეცნო თამაშის ფიზიკური და მოძრაობის მახასიათებლები. ქვემოთ მოცემულ ცხრილში შეჯამებულია ამ კვლევის შედეგები.

	Front row forwards	Back row forwards	Inside backs	Outside backs
% time spent standing	21	23	20	20
% time spent walking	42	46	53	60
% time spent jogging	26	23	20	15
% time spent striding	9	6	6	3
% time spent sprinting	0.42	0.42	0.26	1.15
% time spent maximum sprint	0.06	0.05	0.06	0.06
Average metres covered per game	4672	4302	4307	4597

ამ კვლევის შედეგები აჩვენებენ რომ მოედანზე მოთამაშეები ყველა პოზიციაზე დროის უმეტეს ნაწილს დაბალი ინტენსიობის სამუშაოში ატარებენ, სიარული, მუნძული ,დგომა.ეს უცნაურად შეიძლება მოგვეჩვენოს რადგანაც რაგბი მაღალი ინტენსიობის თამაშად მიიჩნევა, მაგრამ ეს ჩვეულებრივი ამბავია თამაშის წყვეტილი ბუნებიდან გამომდინარე. მოძრაობის ეს ნიმუშები ასევე არ ითვალისწინებს ძალიან მაღალი ინტენსიობის აქტივობებს, ბოჭვას,შერკინებას ,მოლში და რაქებში მუშაობს, ამიტომ მოთამაშე ჯიპიეს მონიტორზე შეიძლება ძალიან ჩქარა არ მოძრაობდეს მაგრამ ის მოედანზე ძალიან მაღლი ინტენსიობის სამუშაოს შეიძლება ასრულებდეს. ამ კვლევამ ასევე გაუსვა ხაზი იმას რომ მესამე ხაზელები ყველაზე მეტ შეჯახებაში იყვნენ ჩართულნი ხოლო უკანა ხაზელები(ფრთები და 15) კი ყველაზე ნაკლებში. 10 ჯ(ჟ) ძალაზე მეტის შეჯახებები იყო ყველაზე მაღალი პირველ ხაზელებსა და შიდა ცენტრებს(12 ნომერი) შორის. ეს უცნაურად შეიძლება ჩანდეს ,მაგრამ შიდა ცენტრები ხშირად შეჯახებებში უფრო დიდი სიჩქარით შედიან ვიდრე პირველ ხაზელები და ეს შეჯახების ძალას მნიშვნელოვანდ ზრდის.

ფან დერ ბერგის კვლევა(Van der berg 2013) შეეხო პროვინციულ დონეზე სამხრეთ აფრიკის 18 წლამდე 7 კაცას მოთამაშეებს.პროვინციის ტურნირის განმავლობაში მათ 160 მოთამაშე გამოიკვლიეს და თამაშების განმავლობაში მათზე თვალის სადევნებლად ჯიპიესები გამოიყენეს.მათ დაადგინეს რომ საშუალოდ მოთამაშეები 662 წამს სიარულში ან დგომაში ხარჯავდნენ 60 წამ სირბილთან შედარებით. ეს ასევე მუოლოდნელი შეიძლება ჩანდეს რადგანაც 7 კაცა როგორც ძალიან მაღალი ფიზიკური გამოწვევების თამაშის ისე მიიჩნევა, მაგრამ როგორც ზედას ამ კვლევასაც არ გაუთვალისწინებიათ რაგბი 7–ის სხვა ინტენსიური ფიზიკური უნარები. ამ კვლევაში მუშაობა დასვენების თანაფარდობად დაადგინეს 1:17.6 რაც ბევრად გამოიყურება , მგარმ ის მხოლოდ მოთამაშეების მოძრაობაზეა დაფუძნებული და არ ითვალისწინებს რაგბის სხვა ფიზიკურ უნარებს.

ფიზიკური მომზადებაში მონაწილეობა/ჩაბმა/გარევა

მიუხედავად იმისა რომ ამ პოპულაციაში კვლევები ცოტაა გვაქვს/არსებობს მნიშვნელოვანი ინფორმაციები რომელიც მწვრთნელმა ფიზიკური მომზადების გეგმის დაგეგმვასა და განხორციელებაში შეიძლება გამოიყენოს. მიუხედავად იმისა რაგბის მოედანზე დროის უმეტესი ნაწილი დაბალი ინტენსიობის ძალისხმევებია გაბატონებული(დომინანტი),დიდი ალბათობით მაღალი ინტენსიობის სათამაშო მონაკვეთები და მოძრაობები არის ისინი რომელიც თამაშის ბედს წყვეტენ. თამაშისთვის გამძლეობის კარგი დონეა საჭირო რადგანაც მოთამაშეებს გარკვეული მანძილის დაფარვა უწევთ (დაახლოებით 4,5 კმ) მაგრამ რაგბის მოედანზე მაღალი ინტენსიობის სირბილისა და სპრინტი სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია წარმატებისთვის. ყველა მოთამაშე კარგად უნდა იყოს ნავარჯიშევი ბოჭვაში და მიწაზე უსაფრთხოდ დაცემაში,მაგრამ ზემოთ მოცემული კვლევებით ეს უნარები განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მესამე ხაზელის და შიდა ცენტრის პოზიციებზე მოთამაშე მოთამაშეებისათვის დიდი რაოდენობის და მაღალი ინტენსიობის შეჯახებების გამო. მონაცემებისაგან მიღებული მუშაობა დასვენების თანაფარდობამ ფიზიკური მომზადების ვარჯიშისთვის სასარგებლო ინფორმაცია შეიძლება მოგვცეს. მწვრთნელმა შეიძლება ცადოს რომ შექმნას ფიზიკური მომზადების სავარჯიშოები ან თამაშები რომლებშიც თამაშის მუშაობა აღდგენის რეალობას გამოიყენოს. ეს ძალიან სპეციფიური წვრთნაა და კარგად შეიძლება გადავიდეს სავარჯიშო მოედნიდან სათამაშო სიტუაციებში.

გახურება (Warm up)

გახურება სათამაშოდ ან სავარჯიშოდ მომზადებისათვის მნიშვნელოვანი ნაწილია. ბავშვის ონლაინ სასწავლო მოდულში გავაცანით გახურებას ,მაგრამ მოთამაშის ზრდა განვითარებასთან ერთად უფრო მეტად სტრუქტურირებული და ორგანიზებული გახურება შესრულებისათვის უფრო სასარგებლო იქნება. გახურების მიზანია რომ სხეული მომავალი ასპარეზობისათვის მოამზადოს.

გახურების მთავარი ნაწილები შეიცავს:

- სხეულის ტემპერატურის მომატებას

-
- თამაშში გამოსაყენებელი მთავარი კუნთების და სახსრების მობილიზებას და აქტივაციას
 - გახურების ინტენსიობის თანდათან გაზრდას

გახურება ძალიან მნიშვნელოვანია მაგრამ მას ხშირად გამოტოვებენ ან ნაჩქარევად გაივლიან ხოლმე რათა სხვა აქტივობებზე გაამახვილონ ყურადღება. კარგად დაგეგმილი და განხორციელებული გახურება მომავალი აქტივობისთვის ნიადაგს ამზადებს და ამ მხრივ ტრავმების რისკის შეამცირება შეუძლია. მას ასევე შეუძლია რომ მოთამაშეს მომავალი თამაშისა თუ ვარჯიშისათვის ფოკუსირებაში მენტალურად მომზადებაში დაეხმაროს.

როდესაც გახურებას ვეძნით გახურების ეტაპების შემოკლებული დასახელება ე.წ რამპი R.A.M.P არის ის რაც გვჭირდება რომ დავიმახსოვროთ Raise, Activate, Mobilise, Potentiate. მომატება, აქტივაცია/გააქტიურობა, მობილიზება, პოტენცირება



Raise .მომატება/აწევა/გაზრდა

გახურების ალბათ ყველაზე მნიშვნელოვანი ნაწილი სხეულის ნაწილების და კუნთების ტემპერატურის მომატებაა, მნიშვნელოვანი აქტივობების დაწყებამდე. მომატებული ტემპერატურა კუნთებს საშუალებას აძლევს რომ უფრო მძლავრად შეიკუმშონ და ნარვული სიგნალები უფრო ეფექტურად გააგზავნონ რაც ძალიან სასარგებლოა სპორტული შესრულებისთვის. კუნთების გაზრდილი ტემპერატურა ასევე იმას ნიშნავს რომ კუნთები უფრო მოქნილები/დამყოლები არიან. ეს კი იმას ნიშნავს რომ ისინი დაზიანების გარეშე

უფრო მეტად შეიძლება გაიწელოს რაც სასარგებლოა ტრავმების რისკის შესამცირებლად.(Joyce and Lewindon , 2014).

გახურების დასასრულს მთამაშე ცოტა გაოფლიანებული უნდა იყოს რაც იმაზე მიგვანიშნებს რომ მისი გაგრილების სისტემა გააქტიურებულია. თუკი მთამაშე ქოშინებს და ძალიან გაოფლიანდა იმას ნიშნავს რომ გახურების აქტივობა ზედმეტად ინტენსიური იყო. სხეულის ტემპერატურის მომატების მეთოდი მხოლოდ მწვრთნელის წარმოსახვითაა შეზღუდული. თამაშები და შეჯიბრზე დაფუძნებული ამოცანები გახურების სახალისოდ და საინტერესოდ გადასაქცევად არგი საშუალებაა .ეს მოთამაშეებს შეჯიბრისა თუ ვარჯშის დაწყების წინკარგ გუნებაზე დააყენებს. ქვემოთ მოცემულ ვიდეოში რამოდენიმე მაგალითია ნაჩვენები.

Activate- გააქტიურება

როდესაც მოძრაობა წარმოიქმნება ის კუნთების ძალასთანაა კომბინირებული. როდესაც ზოგიერთი კუნთის ძალა იმაზე ცოტაა ვიდრე უნდა იყოს ანაც ძალა საერთოდ არ წარმოიქმნება მაშინ ეს პრობლემაა. სხვა კუნთებმა გადამეტებით უნდა იმუშოან რათა სუსტი კუნთების ძალის კომპენსაცია შეძლონ. აქტივაციის სავრაჯიშოების მიზანია რომ მძინარე კუნთები გამოადვიდოს და დაასტიმულიროს ისმითვის რომ წარმოქნილი კუნთოვანი ძალა მძლავრი იყოს და ყოველი კუნთი კი თავის საქმეს აკეთებდეს. სამიზნე კუნთების აქტივაციის ვარჯიშები მათ გააქტურებას შეკუმშვით,აღზნებით და სტიმულრებით აკათებენ. მაგალითად მოთამაშეებში იმ კუნთების რომელებსაც გააქტიურება ხშირად სჭირდებათ არის დუნდულის კუნთები. ეს კუნთები უკიდურესად მნიშვნელოვანია სირბილისა და ხტომების აქტივობებისთვის. თუკი ისინი არ არიან გააქტიურებულნი და მათ საუკეთესო შესაძლებლობისამებრ არ ფუნციონირებენ სპორტული შესრულება შეიძლება დაზიანდეს და ტრავმის რისკი გაიზარდოს. ქვემოთ მოცემული ვიდეოები გვაჩვენებენ დუნდულის კუნთების გასააქტიურებელი ვარჯიშების ზოგიერთ მაგალითს.მწვრთნელმა უნდა იცოდეს რაგბის თამაშის დროს გამოყენებული ძირითადი კუნთების ჯგუფის შესახებ და გახურების დროს ზოგიერთი აქტივაციის ვარჯში უნდა ჩასვას.

Mobilise- მობილიზება

მოთამაშეების ეფექტურად მობილიზებისათვის ჩვენ სახსრების მოძრაობის სიფართოე უნდა გავზარდოთ.ეს მოძრაობაში ნებისმერი შეზღუდულობის შემცირებაში დაგვეხმარება რაც წინ ხარვეზიან და არაქმედით ათლეტური მოძრაობის ნიმუშებს შეიძლება უძლოდეს.

გახურებაში ათლეტური შესრულებისა და მობილურობის გასაუმჯობესებლად ჩვენ ჩვეულებრივ ორ მეთოდს ვიყენებთ, ესენია მიოფასციური თვით გახსნა და დინამიური გაწეღვა (Peacock et al, 2014). თვით მიოფასციალური გახსნა ზეწოლის მექანიკის გამოყენებით მოთამაშე თავად იზრახავს რომ ლოკალურ ე.წ ტრიგერ პოინტებში გაზარდოს მოძრაობის სიფართე. ე.წ. ტრიგერ პოინტები არის კუნთებში მჭიდროდ შეკუმშული მცირე არეები, იზოლირებული სპაზმი რასაც ჩვენ კუნთებში კვანძს ვუწოდებთ. როლერზე გორაობა თვით მიოფასციული გახსნის ერთერთი ყველაზე გავრცელებული მეთოდია. როლერზე გორაობა მიაჩნინევა რომ მასაჟის მსგავსი ეფექტის მქონეა, რომელიც მოიცავს კუნთების დაძაბულობის მოხსნას/შემსუბუქებას, მოქნილობის გაზრდას და გაუმჯობესებულ მოძრაობის სიფართეს (Murray et al 2016). ქვემოთ მოცემული ვიდეო გვაჩვენებს რაგბისათვის მნიშვნელოვან, როლერით გორაობის ზოგერთ ტექნიკას. როლერზე ე.წ ტრიგერ პოინტების დამუშავების/გახსნის შემდეგ მოთამაშემ დინამიურ გაწეღვების შესრულებაზე შეიძლება გადაინაცვლოს.

დინამიური გაწეღვა მოთამაშეებს საშუალებას მისცემს რომ გაუხრების დროს მათი სახსრების მოძრაობის დაიპაზონი გაიუმჯობესონ. ეს კი მნიშვნელოვანია რადგანაც ის მოთამაშეებს საშუალებას მისცემს რომ თამაშში შეზღუდვების გარეშე შეასრულონ ათლეტური მოძრაობები. დინამიური გაწეღვა მოიცავს ისეთ გაწეღვებს მოძრაობითურთ რომელიც მოძრაობებიც თამაშში გამოიყენება. მოთამაშემ დინამიური გაწეღვები ნენელა და კონტროლირებადი სიფართის ბოლომდე უნდა გააკეთოს კარგი გაწეღვა. მოთამაშემ უნდა ცადოს რომ თანდათან გაზარდოს მიღწეული მოძრაობის სიფართე, რომელიც ყოველი მოძრაობის ნიმუშის გაკეთებისას გაწეღვაში მიიღწევა. ქვემოთ მოცემული ვიდეოები ზგიერთ სარაგბო დინამიურ გაწეღვას დაწვრილებით ასახავენ.

დინამიური გაწეღვა მთელ გუნდთან ერთად ერთ ხაზად შეიძლება გაკეთდეს და მოედანზე წინ თანდათან წავიწიოთ. ისე რომ მწვრთნელს დიდი ოდენობის მოთამაშეების ერთდროულად მონიტორინგი შეეძლოს. დინამიური გაწეღვა დაგვცხმარება კუნთებში გაზრდილი ტემპერატურის შენარჩუნებაში რადგანაც ის მოიცავს იმ კუნთების მოძრაობას და კოორდინაციას რომელიც სიბოხის წარმოშობს.

გახურების დროს არაა რეკომენდებული სტატიკური გაწეღვა ან ისეთი გაწეღვა რომელშიც არაა მოძრაობა და მოძრაობის სიფართის ბოლოში გარკვეული დრო ვჩერდებით გაწეღვის პოზიციაში. ეს წესი იმიტომაც ასე რომ როგორც კვლევები ცხადყოფს სტატიკური გაწეღვა ამცირებს კუნთების მიერ ძალის წარმოქმნას (Haddad et al 2013; Washiff et al, 2105). რადგანაც რაგბი მოთამაშისაგან სირბილის, ხტომის, ბოჭვის და შერკინების დროს დიდი ძალის წარმოქმნას საჭიროებს. თუ სტატიკურ გაწეღვას გახურებაში ჩავრთავთ ის კონტრპროდუქტიული შეიძლება იყოს. უკეთესი იქნება თუ საწვრთნელ პროგრამაში სტატიკურ გაწეღვას ცალკე საკუთარი დრო და ადგილი ექნება. რადგანაც ის გახურებაში

ჩასასმელად არაა იდეალური. ასეთი გაწევა მთამაშეების მოქნილობის გასაუმჯობესებლად კარგი მეთოდია.

პოტენცირება– potentiate

პოტენცირების ეტაპის მთავარი მიზანია რომ ინტენსიობა გაზარდოს რათა მომავალ თამაშსა თუ აქტივობას ახლოს მიესადაგოს და გახურების დრილები თუ სავარჯიშოები სპორტის მოთხოვნებიდან გამომდინარე უფრო მეტად სპეციფიური გახადოს(Jeffreys 2007). ეს გახურების ბოლო ეტაპია და მისი მიზანია რომ გახურებიდან თამაშში ბუნებრივად გადასვლა ისე მოხდეს რომ მოთამაშეები თამაშს თუ ვარჯშს სრულად მომზადებულნი შეხვდნენ.ეს ეტაპი ასევე კარგი შეიძლება იყოს დამატებით სისწრაფის და სისხარტის ზოგიერთი სამუშაოს ჩასართველად რაგადანც ისინი ზოგადად მაღალი ინტენსიობის სავარჯიშოებია. ისეთივე როგორიც ხდება რაგბის თამაშის დროს. ამ ეტაპის კარგად დაგეგმვის შემდეგობით მწვრთნელები სხეულს მომავალი აქტივობისათვის კარგად მოამზადებენ და ამავე დროს მიიღებენ სისწრაფის და სისხარტის დამატებითი სავარჯიშო მოცულობის აქტივობას, ისეთს როგორიცაა სისწრაფე და სისხარტე(Jeffreys 2007).

გახურებაში რაგბის სპეციფიური უნარების(სკილების) ინტეგრირება– integrating rugby specific skills into the warm-up

არ არსებობს არანაირი მიზეზი იმისა თუ გახურებაში რატომ არ უნდა ჩავრთოთ ზოგიერთი რაგბის სპეციფიურ უნარების/სამუშაო. თუკი ჩვენ RAMP პროტოკოლს შევხედავთ ბოლო ორი ნაწილი რაგბის სპეციფიური სამუშაო იყო რომლებიც მომატებისა და პოტენცირების ნაწილებში ჩაჯდებოდა. გააქტიურებისა და მობილიზების მონაკვეთებიც შეიძლება იყოს რაგბის სპეციფიური მაგრამ ეს ნაწილები ყურადღებას სახსრებისა და კუნთების აქტივობისათვის მომზადებაზე ამახვილებენ. როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ სხეულის ტემპერატურის აწევის ეს მეთოდი მხოლოდ მწვრთნელის წარმოსახვითაა შეზღუდული. ეს იდეალური ეტაპია ოსტატობის განვითარებისთვის რადგანაც ეს აქტივობები მოიცავენ მოძრაობას ან ფიზიკურობას ამიტომაც სხეულის ტემპერატურა აიწევს. პასის მიცემა,გადაადგილება ან არიდების აქტივობები უნდა ჩავრთოთ.

პოტენცირების ფაზაში ზოგიერთი უფრო მეტად ფიზიკურად ინტენსიური აქტივობაშეგვიძლია ჩავრთოთ , რათა მომავალი აქტივობისთვის მზაობის მაღალ დონეზე

შეხვედრა შევძლოთ.საკონტაქტე ბალიშებთან მუშაობა ან პოზიციის სპეციფიური მუშაობა ისეთი რამ როგორიცაა შერკინების მოწყობა აქ ძალიან სასარგებლო შეიძლება იყოს.

გახურებაში ტრავმების რისკის შემცირება(injury risk reduction in the warm up)

ბოლო დროის კვლევები ხაზს უსვამს ტრავმების შემცირების რისკის ვარჯიშების გახურებაში ჩასმის სარგებლიანობას.ეს მოზარდი მოთამაშეების წვრთნისათვის ძალიან სასარგებლო შეიძლება იყო რადგანაც მწვრთნელებს უშუალოდ მომავალი ვარჯიშისათვის შეუძლიათ სხეულის მოზმადება და გრძელ ვადიან პერსპექტივაში გახურებით ტრავმების რისკი სპოტენციური შემცირება.გახურება ვარჯიშებს 4 მთავარი კატეგორიიდან ტრავმების რისკის შესამცირებლად ფოკუსირებით ყურადღებას აქცევს.პირველი კატეგორია არის ბალანსი და გახურების ეს ნაწილი შეიძლება ბალანსის სტატიკურ სავარჯიშოებს შეიცავდეს, ისეთებს როგორიცაა 1 ფეხზე დგომა და უფრო მეტად დინამიურ ბალანსის ვარჯიშებს როგორიცაა ხტომა(სკუპი). ბალანსის ასეთი ვარჯიშები მოთამაშეს საშუალებას მისცემს რომ საკუთარი სხეულის კონტროლი ისწავლოს და ბალანსი სხვადასხვა პოზიციაში შეინარჩუნოს რომელიც ახალგაზრდა მოთამაშისათვის სარაგბო შესრულებისათვის სასარგებლო შეიძლება იყოს ტრავმის რისკის შემცირებითურთ. მეორე ნაწილია წინაღობებით ვარჯიში და ის ეხება ისეთ ვარჯიშებს რომლებსაც მიზნად აქვთ სხეულის მიერ გარე წინაღობებით ძალის წარმოქმნის და კონტროლის უნარი/შესაძლებლობა. წინაღობებით ვარჯიშისას გახურების განყოფილებაში ისეთი არეების როგორიცაა თეძოს კუნთები, შუა ტანი, ზედა კიდურების კუნთები და კისრის მუსკულატურა უნდა ამივილოთ მიზნად. ისეთი ვარჯიშები როგორიცაა გადაბიჯება, წინაღობებით მხრის აწევა და აჭიმვა შეიძლება ორმხირვად ვარჯიშის სავარჯიშებში მომზადებასა თუ ტრავმების შემცირების რისკის მხრივ იყოს ჩართული. მესამე კატეგორია იყო ხტომასა და დახტომაზე დაფუძნებული ვარჯიშები სადაც მოთამაშე დახტომის დროს ძალების კონტროლს და შემდგომ ახტომისას ძალის წარმოქმნას ისწავლობს.ეს სასარგებლო იქნება იმისთვის რომ მოთამაშეებს სხვადასხვა ძალების კონტროლი და შთანთქმა ვასწავლოთ. ეს ის ძალებია რომლებიც მათ რაგბის თამაშის დროს შეიძლება გამოცადონ. ბოლოს მეოთხე კატეგორია შეეხება ჭრასა და სისხარტეზე დაფუძნებულ სავარჯიშოებზე სადაც სხეულის პოზიციებზე და სავარჯიშოების შესრულებაზე გვაქვს მწვრთნელის მიერ მოცემული ინფორმაციული უკუკავშირი. ეს ყველაფერი რაგბისთვის ძალიან სასარგებლო უნარებია რადგანაც ისინი იმეორებენ სარაგბო უნარებს და ამით მოთამაშეებს რაგბის მოთხოვნებისათვის ამზადებენ და ამავე დროს მათ საშუალებას

აძლევენ რომ ასეთ მოძრაობებთან დაკავშირებული ძალების განვითარებასა და კონტროლზე ივარჯიშონ.

კვლევა რომელიც ზემოთ ნახსენებ 4 კატეგორიას გახურებით ტარვმების რისკის შემცირებას შეეხო ბევრი დადებითი შედეგი აჩვენა. კვლევებმა დაადგინა რომ იმ მოთამაშეებმა რომლებმაც ტარვმების შემცირების რისკის ვარჯიშები გამოიყენეს სეზონის განმავლობაში ტარვმების მიღების შემცირებული ოდენობა ჰქონდათ იმ მოთამაშეებთან შედარებით რომლებიც ტრადიციულ გახურებას მიმართავდნენ, რომელიც სხეულის ტემპერატურის აწევისაგან შედეგობდა შემდგომ კი დინამიური გაწელვისა და მობილურობის სამუშაო მოიცავდა. ეს იმედის მომცემი შედეგებია მაგრამ ამ კვლევებს გარკვეული პრობლემებიც ჰქონდათ. ერთერთი ყველაზე გადაუდებელი საკითხი იყო ის რომ ტრადიციული გახურების დროს ნაკლები იყო მწვრთნელის მერ ტარვმების შემცირების უკუკაშირი ვიდრე ტარვმების შემცირების რისკის გახურების დროს. ეს კი იმას შეიძლება ნიშნავდეს რომ წვრთნის დროს უკუკაშირის ნაკლებობა იწვევდა სხვაობას ტარვმების კოეფიციენტის შედეგებისას ვიდრე თვითონ გახურების პროტოკოლის სტრუქტურა და ვარჯიშები.ეს კვლევა გარკვეულ საინტერესო და ფასეულ მონაცემებს გვაძლევს. მწვრთნელმა ალბათ ზემოთ ნახსენები 4 კატეგორიიდან ვარჯიშები ტრადიციულ გახურების შექმნაში უნდა ჩასვას რათა ტარვმების რისკის შემცირება მოხდეს და მაინც მიიღოს სასარგებლო შედეგები. ეს კვლევებისათვის ფიზიკური შესრულებისა და ტარვმების რისკის შემცირების მხრივ იმედის მომცემი არეა რომელიც მოთამაშეების სარაგბო ფიზიკურ მომზადებაში 2 ძირითადი არეა.

**ვარჯიშის შემდგომ დაუყოვნებელი/სწრაფმოქმედი აღდგენა
immediate recovery from training)**

ნებისმიერი საწვრთნელი პროგრამის ფოკუსი უნდა იყოს ვარჯიშისა და შეჯიბრის შემდგომ დასვენება აღდგენა. ძალიან ხშირად მოთამშეებს სამუშაო მოცულობას უზრდიან რაღაც მათი მომზადება გააუმჯობესონ, მაგრამ მცირედ აქვთ ნაფიქრი შესაბამის აღდგენაზე. თუ კი სხეული შესაბამის აღდგენას არ იქონიებს იგი შესაბამისად ვერ შეეგუება (ადაპტაცია) და ვერ გაუმჯობესდება.

წვრთნის ერთერთი მთავარი პრინციპია რომ როდესაც ვარჯიში მოთამაშეს სტრესავს, მას აღდგენა სჭრდება რაღაც ის ადაპტირდეს და შეჯიბრისთვის გააუმჯობესოს შესრულება (Bases 2016). კარგად შექმნილმა დაუყოვნებელი აღდგენის სტრატეგიამ შეიძლება აღდგენა დააჩქაროს და ვარჯიშის მიერ გამოწვეული სტრესი შეამციროს.

დაუყოვნებლივი აღდგენის მთავი დედაბოძებია შემდგომი:

რეჰიდრაცია – დარწყულება

საწვავის მარაგის შევსება (საკვების მიღება)

ეს ყოველივე აღდგენაში დასახმარებლად სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია. ამავე დროს ასევე გვეხმარება ჩვეულებრივი აღდგენის დამატებითი სტრატეგიები ისეთი როგორიცაა სხეულის გაგარილება და აქტიური აღდგენა.

ძილი აღდგენაში ერთერთი უმთავრესი მნიშვნელობის მეთოდია.

ამ დედაბოძების/სტრატეგიების ფექტურობას ქვემოთ უფრო მეტად შევხებით.

რეჰიდრაცია და საწვავით შევსება (rehydration and refueling)



სხეულში სითხის მარაგის შევსება ნებისმიერ აღდგენის სტრატეგიის მთავარი ნაწილია(Kovacs 2011). გაუწყლოვნებამ როგორც შესრულებაზე ასევე აღდგენაზე უარყოფითად შეიძლება იმოქმედოს და ამიტომ აღდგენის სტრატეგიებისთვის დარწმუნებაზე ფოკუსირება მნიშვნელოვანი ფაქტორია. წესიერი რეჰიდრაციისთვის ზოგიერთი მნიშვნელოვანი მოსაზრება შეიძლება იყოს:

- ვარჯიშის დროს ოფლის სახით დაკარგული სითხის მოცულობა საჭიროებს ჩანაცვლებას/შევსებას და ეს მარტივად შეიძლება ვივარაუდოთ მოთამაშის აქტივობამდე და აქტივობის შემდგომი აწონვით.
- დაახლოებით 6–8% ნახშირწყლის დაღევა დაეხმარება სხეულში წყლის შეწოვის დონეს/სიჩქარეს და აქტივობის დროს დაკარგულ ნახშირწყლების მარაგსაც შეავსებს.
- ისეთი ელექტროლიტების როგორიცაა მარილი მისი დამატება , სხეულს ოფლის გამოდენის დროს დაკარგული მარილების შევსებაში ეხმარება და მას საშუალებას აძლევს რომ წყლის ბალანსი ეფექტურად აღიდგინოს(Shirreffs 2009)

ვარჯიშისა თუ შეჯიბრის შემდგომ წყლის მიღება საკვების მიღების სტრატეგიებთან ერთად ა სხეულის მარაგების შევსებისთვის გადამწყვეტია.კუნთების ენერგიის მარაგების რესინთეზი და დაზიანებული კუნთის ქსვილის აღდგენა/შეხორცება ყოველი თამაშის შემდგომ პრიორიტეტი უნდა იყოს რათა მოთამაშეებმა სრულფასოვანი აღდგენა შეძლონ(Dziedzic and Higham 2014).

რაგბის თამაშის ენერგიის მოთხოვნები სხეულში არსებულ გლიკოგენის მარაგებს გამოიყენებს,რათა ენერგია წარმოქმნას.ამიტომ მაგარებს დასჭირდებათ შევსება. სპორტული სასმელები ან მყარი საკვები ისეთი როგორიცაა პური, მაკარონი ან ფაფა კარგა ხერხია ნახშირწყლების მისაღებად რათა სხეულის გლიკოგენის მარაგები შეივსოს. რაგბის

ფიზიკურობიდან გამომდინარე დაზიანებული კუნთები არის მთავარი საზრუნავი რომელსაც საწვავის შევსების სტრატეგიამ უნდა მიმართოს(Dziedzic and Higham 2014).რძე, ცილოვანი ფხვნილი(ე.წ პროტეინი), ქათმი და თინუსი ჩვეულებრივი ცილის წყაროებია რომელიც აქტივობის შემდგომ შეიძლება მივიღოთ. მოთამაშეთათვის ზოგიერთი ნუტრიციული სახელმძღვანელო მოიცავს:

- საკვების სხვადასხვა ჯგუფებიდან სხვადასხვაგვარი/მრავალფეროვანი საკვების ჭამა
- მკვებავი ნივთიერებების დაყოფა დაახლოებით შემდეგნაირი უნდა იყოს ნახშირწყლები–60%, ცილა –15 % და ცხიმები 25%.(ეს მიახლოებითი დაყოფაა რაგადანაც ზოგიერთს სხვა საჭიროებები შეიძლება ჰქონდეს)
- ცხიმები აუცილებელია საკვებად.ისინი ისეთი სახის წყაროებიდან უნდა მივიღოთ როგორიცაა თევზი,კვერცხი,ავოკადო, თხილეული
- დიდი რაოდენობის ცილის მიღება სასარგებლოა ძალიან მაღალი ინტენსიობის მონაკვეთების დროს, მაგრამ ზოგადად ცილის წილი საკვებში უნდა იყოს 1–1.6 გრამი კილოგრამ სხეულის წონაზე რათა კუნთების აღდგენას დავეხმაროთ
- სხეულის წონა აკონტროლე რათა შეაფასო მეტი თუ ნაკლები კალორიაა საჭირო რათ მიზანს მიაღწიო
- თუ წონის დაკლებას ან მომატებას ცდილობ ,კარგად დაგეგმილმა კვების დიეტამ კვირაში 0,5–1 კგ წონაზე მეტი არ უნდა მოგამატებინოს ან დაგაკლებინოს.
- მოთამაშეები უნდა წავახალიოთ რომ თამაშის/ვარჯიშის შემდეგ უმაღლეს ჭამონ და დალიონ საკვები რათა დაკარგული საკვები ნივთიერებები დროულად აინახდეთ.

აქტიური აღდგენა(active recovery)

აქტიურ აღდგენაში იგულისხმება ის რაც ტრადიციულად ე.წ გაგრილება იყო. ვიდრე ის მოზარდებიდან უფროსებამდე სპორტშია დანერგილი , ჩვენს ხელთ ასრებულ მცირე დროში ამჟამად ხელმისაწვდომი კვლევები გვიჩვენებს თუ როგორ გავაუმჯობესოთ აღდგენა.

აქტიური აღდგენა ზოგადად დაბალი ინტენსიობის ვარჯიშების პერიოდს მოიცავს რომელიც თამაშს ან ვარჯიშს მოსდევს. ამ ყველაფრის უკან მდგომი თეორია გვეუბნება რომ დაბალი ინტენსიობის ვარჯიშების დროს კუნთების შეკუმშვა და მოდუნება როგორც ტუმბო ისე მოქმედებს და ხელს უწყობს სისხლის მიმოქცევის გაუმჯობესებას(Joyce and Lewindon 2014). გაუმჯობესებულ სისხლის მიმოქცევას შეუძლია რომ სხეულს კუნთებში საკვები ნივთიერებების მიტანაში და იქიდან ნარჩენების გამოტანაში დაეხმაროს რომელიც ვარჯიშის დროს გროვდება. ასევე არსებობს თეორია რომელიც გვეუბნება რომ აქტიური აღდგენა მოთამაშეს შეიძლება რელაქსაციაში(მოდუნება) და აღზნების დონის დაცხრობაში

დაეხმაროს, რომელიც სათამაშო ან სავარჯშო სიტუაციებისას ჩნდება.(Harrington 2016). ეს სასარგებლო შეიძლება იყოს აქტივობის შემდგომ ძილისა და დასვენების წახალისებაში და როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ ის აღდგენისათვის ძალიან მნიშვნელოვანია.

დაბალი ინტენსიობის ვარჯშებს რომლებიც აქტიურ აღდგენსათანაა დაკავშირებული ნებისმიერ სახის აქტივობისაგან შეიძლება შედგებოდეს. აქტიური აღდგენა ასევე კარგი გზა შეიძლება იყოს ზოგიერთი, რაგბის სპეციფიური უნარების ჩასართავად. მაგალითად ისეთები როგორიცაა პასები. გაწეულა ხშირად გამოიყენება როგორ აქტიური აღდგენის ნაწილი. ვარჯიშის შემდგომ სტატიკური და დინამიური გაწელების არევა შეიძლება სასარგებლო იყოს როგორც აქტიური აღდგენის ნაწილი რათა ვცადოთ სახსრებში მოძრაობის სიფართის გაუმჯობესება.

სხეულის გაგრილება(cooling the body)



რაგბი და ზოგადად ვარჯიში არის ანთებითი და კუნთების დაზიანების მაპრივოცირებელი აქტივობები. სხეულის გაგრილება არის ერთერთი გზა რათა კუნთების დაზიანების ანთებითი რაგირების შემცირება მოხდეს და ამ მხრივ შეიძლება აღდგენის დრო შემცირდეს(Harrington 2016).

იმისთვის რომ აღდგენის გაუმჯობესება ვცადოთ ყინულის აბაზანები თუ ცივ წყალში ჩაჯდომა ვარჯიშის შემდგომი პოპულარული გზაა. როგორც თეორია გვეუბნება ცივი წყალი სისხლძარღვებს აიძულებს რომ შეიკუმშონ და დაზიანებულ კუნთებთან სისხლის მიმოქცევა შეამცირონ ამით კი ანთებითი რეაქცია შეამცირონ. ასევე მიიჩნევა რომ წყლის წნევა კუნთების გასიების შემცირებაში გვეხმარება რომელიც დაზიანებულ კუნთებთან მიმართებაში ბუნებრივი პროცესია(Harrington 2016). ყინულის აბაზანების და ცივ წყალში ჩაჯდმის შესახებ კვლევები არაა საბოლოო, ზოგიერთი კვლევა ამბობს რომ ის აუმჯობესებს აღდგენას და სხვები კი ამბობენ რომ მათ აქვს მცირე ან არაიანი ეფექტი(Ellias 2014).

მიუხედავად იმისა რომ კვლევები საბოლოოდ ნათელი არაა ასეთი პროცედურები მოთამაშეებს დიდი ალბათობით არ მიაყენებენ შემდგომ დაზიანებას და ამავე დროს პლაცებოს ეფექტის სიკეთეების უგულებელყოფაც არ ეგების/არ შეიძლება. მოთამაშეები ხშირად იუწყებიან რომ ცივ წყალში ჩასვლის შემდგომ ისინი თავს უკეთ გრძნობენ და აღდგენის მიმართ კი დადებითი განწყობა მნიშვნელოვანია. ცივ წყალში ჩასვლისთვის ზოგიერთი სახელმძღვანელო მოიცავს:

- მოთამაშეებმა უნდა ცადონ რომ სრულად ჩახსდნენ წყალში სულ მცირე 10 წუთის ან მეტის განმავლობაში რადგანაც კვლევებით ჩანს რომ ეფექტურობა უმჯობესდება 14–15 წუთისთვის ამიტომაც ამჟამინდელი რეკომენდაცია ასეთი სახისაა.
- წყლის ტემპერატურა როგორც ჩანს უნდა იყოს 10–15 გრადუსი ცელსისუი რათა ცივ წყალში ჩასვლა ყველაზე ეფექტური იყოს(Ellias 2104).

მაკრო აღდგენა ძილი (Macro recovery- sleep)

ძილი ადამიანის ერთერთი ყველაზე აუცილებელი საჭიროებაა და საშუალო ადამიანი სიცოცხლის დაახლოებით ერთ მესამედს ძილში ხარჯავს. ძილი ძალიან ხშირად აღდგენის ყველაზე მინიშნელოვანი ასპექტად მიიჩნევა და ხშირად ბევრი მოთამაშე მას ნაკლებ ყურადღებას უთმობს(Venter 2012). სხეულის ფიზიოლოგიური ზრდა და აღდგენა მთელი დღის განმავლობაში ხდება მაგრამ ის მაქსიმუმს დონეს მაშინ აღწევს როდესაც ჩვენ გვიძინავს. ძილის შედეგად ხდება ზრდის ჰორმონის გამოყოფა და ის სხეულში კუნთის შენელობის მთავარი მოსიგნალეა(Venter 2012). ამავე დროს არსებობს კვლევები რომლებიც გვეუბნება რომ უნარების და მოძრაობის ნიმუშების შესწავლა ძილთანაა დაკავშირებული. რაგბის შეჯიბრსა და ვარჯიშში კომპლექსური მოძრაობები და უნარებია(ოსტატობა) ჩართული.ასე რომ ჩვენი მოთამაშეების ოსტატობის განვითარებაში საკმარისი ძილი ძალიან მნიშვნელოვანი შეიძლება იყოს, განსაკუთრებით კი წვრთნის შემდეგ. ეს ყველაფერი დაწყვილებული კვლევებთან რომელიც გვეუბნება რომ გაუმჯობესებული ხასიათი, მეხსიერება და იმუნური სისტემის ფუნქციონირება იმას ნიშნავს რომ ძილი როგორც აღდგენის იარაღი არ შეილება იყოს უგულებელყოფილი(Venter 2012). ნაწყვეტ ძილს გავლენა ყველა ზემოთ ნახსენებ სიკეთეზე შეიძლება ჰქონდეს,რადგანაც არათუ სხეული ვერ ახდენს ეფექტურად თვით მოშუშებას/მორჩენას არამედ ხასიათი და გონებაც შეიძლება ვერ იყოს წვრთნისა და შეჯიბრისათვის ოპტიმალურ დონეზე (fullagar et al, 2015).

ადამიანისათვის საჭირო ძილის რაოდენოა კამათის საგანია.8 საათის ოდენობის სახელმძღვანელო რეკომენდაცია მუდმივად ჟღერს და როგორც ჩანს ის ადამიანების უმეტესობისათვის სწორია, მაგრამ როგორც ჩანს ზოგს უფრო მეტი ან ნაკლები ძილი

სჭირდება(Venter 2102).ასევე ღამეების უმრავლესობის განმავლობაში გვთავაზობენ 9–12 საათიან რეკომენდაციებსაც (Bompa and Haff 2009).ამ ოდენობის ძილის დაგროვება არაპროფესიონალი მოთამაშისთვის შეიძლება მიუღწეველი იყოს სასახურისა და სხვა ვალდებულებების გამო,რომლებიც დროის დათმობას საჭიროებენ. წამინება კარგი გზაა საჭირო ოდენობის ძილის მოთხოვნების რეკომენდაციების მისაღწევად. წამინება აუმჯობესებს სიფხიზლეს და რეაქციის დროს და ის კარგი სტრატეგიაა შეიძლება იყოს მოთამაშეებში დასაწერად თუკი ისინი დარღვეულ ძილს უჩივიან (fullagar et al, 2015).მნიშვნელოვანია რომ წამინება შესაბამის დროის იყოს და არ იყოს ხანგრძლივი რათა მერე მან ღამის ძილი არ აურიოს.

მოდულის სამახსოვრო(module summary)

ეს მოდული შეეხო ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის ფიზიკურ მოთხოვნებს.ამავე დროს სასარგებლო ინფორმაცია მოგვცა რომელიც შეიძლება ფიზიკური მომზადების გეგმებში გამოვიყენოთ.ასევე ფიზიკურ მოთხოვნებში გამოკვლეული იყო პოზიციის სპეციფიური სხვაობები.

ვარჯიშის ორი მნიშვნელოვანი კომპონენტი:გახურება და აღდგენა წარმოვადგენთ. რაგბის სპეციფიური გახურება გვაძლავს ეფექტურ მთავარ კომპონენტებს. ახლა მწვრთნელებს უნდა შეეძლოთ ეფექტური გახურების და აღდგენის პროგრამის შემქნა და გახორციელება.

მოდულის რეფერანსები– მოდულში გამოყენებული ლიტერატურა

- BASES, 2016
- Bompa and Haff, 2009, Periodization : Theory and methodology of training
- Dziedzic and Higham, 2014, IJSNEM
- Elias, 2014, J Aust SC
- Fullagar et al, 2015, IJSP
- Haddad et al, 2013, JSCR
- Harrington, 2016, J Aust SC
- IRFU, 2017
- Jeffreys, 2007, UKSCA
- Joyce and Lewindon, 2014, High performance training for sport
- Hislop et al (2015) BMJ
- Hislop et al (2017) BMJ
- Kovacs, 2011, Coaching and sport science review
- Murray et al, 2016, JSPT
- Peacock et al, 2014, IJES
- Sherriffs, 2009, British Nutrition Foundation
- Van Den Berg, 2013, AJPHERD
- Venter, 2012, JRSPER
- Venetr et al, 2011. AJPHERD

-
- Washiff et al, 2015, J Aust. SC

წინაღობებით ვარჯიშისათვის მომზადება(preparing for resistance training)

სათანადო ფიზ. მომზადება და ფიზიკური წვრთნა თამაშის მოთხოვნებისთვის მომზადებისას მნიშვნელოვან როლს თამაშობს, ამიცრებს ტრავმის რისკს და გვეხმარება სპორტის სპეციფიური უნარების უკეთ შესრულებაში. მოედანზე შესრულებას კარგად შექმნილი ფიზიკური მომზადების პროგრამა ეხმარება. მოძრაობის ფუნდამენტური უნარები, ძალა, სიმძლავრე, გამძლეობა და სიჩქარე ყოველივე ეს ჩამოთვლილი შეგვიძლია სტრუქტურირებული ფიზიკური მომზადების პროგრამით გავაუმჯობესოთ და ამ ფიზიკური მახასიათებლების გაუმჯობესება მოედანზე შესრულების გაუმჯობესებაში უნდა გადავიდეს/აისახოს. ამის შედეგად მნიშვნელოვანია რომ მწვრთნელმა ის თეორიები და პრინციპები იცოდეს რომელებიც ეფექტურ ფიზიკური მომზადების საწვრთნელ გეგმას ამყარებს. ამას დამატებით მწვრთნელმა კარგად უნდა შეითვისოს მთლიან ფიზიკური მომზადების პროგრამაში მოძრაობის ფუნდამენტური უნარების/ოსტატობის განვითარების როლი.

ამ მოდულის ბოლოს მწვრთნელს უნდა შეეძლოს რომ ფიზიკური წვრთნის მთავარი პრინციპები და მათი მნიშვნელობა აღწეროს. მწვრთნელს უნდა შეეძლოს ზოგადი ფიზ. მომზადების წრიული ვარჯიშის შექმნა და ჩატარება რომელიც მოძრაობის ფუნდამენტური უნარების განსავითარებლად ან მოთამაშეების ფიზიკურად მოსამზადებლად შეიძლება გამოიყენოს.

მწვრთნელისათვის ვარჯიშის პრინციპები განზრახულია როგორც სახელმძღვანელო რათა მან საწვრთნელი პროგრამა მოამზადოს, განახორციელოს და განიხილოს. ეს პრინციპები მრავალია და დაგროვილი ცოდნსა და კვლევების საფუძველზეა ფორმულირებული რომელებიც სამწვრთნელო მეცნიერებასა და სამწვრთნელო პრაქტიკაში მიმდინარებს/წარმოებს. თუ ამ პრინციპებს სათანადოდ გამოვიყენებთ ამით ჩვენ საუკეთესო სამწვრთნელო პრაქტიკას დავნერგავთ რომელიც ვარჯიშსა და აღდგენაში გამოიხატება. საწვრთნელი პროგრამის საბაზო პრინციპები ცნობილია როგორც FITT პრინციპები

- Frequency- სიხშირე—რამდენად ხშირად ვარჯიშობენ მოთამაშეები
- Intensity— ინტენსიობა—რამდენად მაგრად ვარჯიშობენ მოთამაშეები
- Time – დრო— რამდენ ხანს ვარჯიშობენ მოთამაშეები

-
- Type– სახეობა –რომელი სავარჯიშო მეთოდები გამოიყენება

ეს FITT -სიდს პრინციპები შეიძლება დაუკავშირდეს ცალკე საწვრთნელ ვარჯიშის ან მთლიან საწვრთნელ ბლოკს მაგრამ წინამდებრები ერთი და იგივეა. ჩვენ ამ პრინციპებით შეგვიძლია ვიმანიპულიროთ და იმ ფიზიკურ სამუშაო დატვირთვას მოვარგოთ რომელსაც მოთამაშეები იტანენ/უძლებენ. მაგალითად თუკი ჩვენ ვარჯიშის ინტენსიობას გავზრდით შესაბამისდ სამუშაო დატვირთვაც იზრდება, მაგრამ თუ ჩვენ ვარჯიშის დროს შევამცირებთ მაშინ სამუშაო დატვირთვა შემცირდება. საბაზო საწვრთნელი პრინციპების მორგება საშუალებას გვაძლევს რომ დავგეგმოთ ერთი ვარჯიში ან საწვრთნელი ბლოკი და სამუშაო დატვირთვა კი მოთამაშეების საჭიროებებს მივუსადაგოთ.

წვრთნის დამატებითი პრინციპები(Additional principles of training)

სიდს-ის პრინციპების გარდა კიდევ არსებობს დამატებითი საწვრთნელი პრინციპები რომელიც ასევე უნდა გავითვალისწინოთ. ეს დამატებითი პრინციპები აყალიბებს იმ თეორიულ საძირკველს რომელსაც საწვრთნელი პროგრამა უნდა დაეყრდნოს. ეს პრინციპებია:

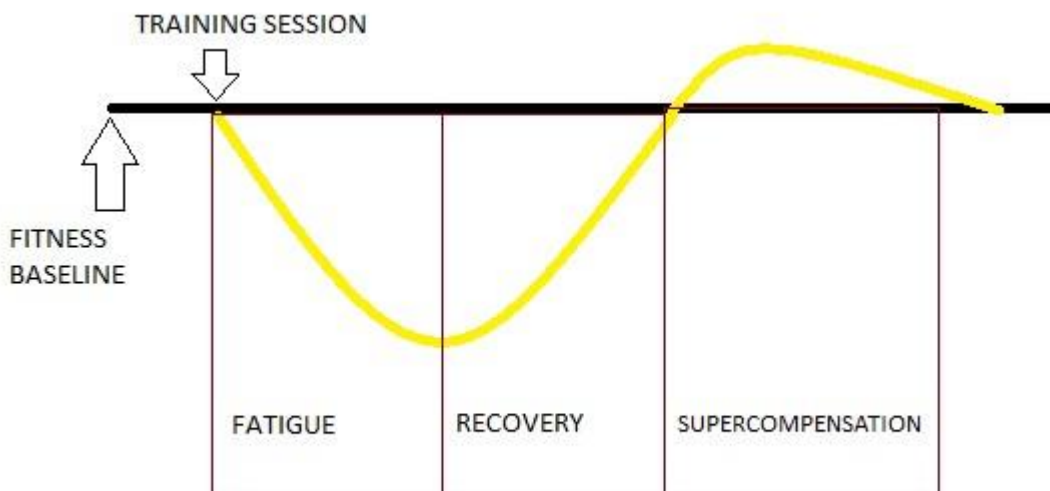
- ადაპტაცია– adaptation
- სპეციფიურობა- specificity
- გადატვირთვა- overload
- შექცევადობა(უკუ/შებრუნებული განვითარება)-reversibility
- ინდივიდუალიზაცია- individualisation
- ვარიაცია-variation

თითოეული ეს პრინციპი მნიშვნელოვანია და მათ ცალცალკე დაწვრილებით შევხებით. როდესაც სავარჯიშო გეგმას ვქმნით წვრთნის ამ პრინციპებს თუ არ გავითვალისწინებთ მაშინ ამ გეგმამ შეიძლება სასრუველი შედეგები არ მოგვცეს.

ადაპტაცია/შეგუება adaptation

ფიზიოლოგიურ, გარემო ან ფიზიკურ სტრესთან მორგების/შეჩვევის პროცესი არის ადაპტაცია. ფიზიოლოგიური პერსპექტივიდან სხეული ვარჯიშს როგორც სტრესს ისე აღიქვამს ან ისეთ რამედ აღიქმავს რომელსაც ის ბალანსიდან გამოჰყავს. თუკი ჩვენ სტრესს სხეულზე მუდმივად გამოვიყენებთ მაშინ ის სტრესს ფიზიოლოგიურად შეეგუება. იმიტომ რომ შემდგომ სტრესს უკეთ გაართვას თავი და შესაბამისად პროცესში უფრო გამძლე/მაგარი გახდეს. არსებითად სხეული ცდილობს რომ საკუთარი თავი დაიცვას და შედეგად მისი მზაობა/ამტანობა/ვარგისიანობა უმჯობესდება.

1956 წელს სელიემ ეს თეორიული მოდელი აღწერა და ის შეაჯამა როგორც ადაპტაციის პროცესი. მისი თეორია ზოგადი ადაპტაციის სინდრომზეა დაფუძნებული. General adaptation syndrome (GAS). ზას. ზას პროცესი არის სტრესზე სხეულის ფიზიოლოგიური პასუხის გაცემა მიუხედავად მსტრესავისა (Turner 2011). ზას ის მიხედვით სტრესი იწვევს ფუნქციის ან შესრულების დროებით შემცირებას რასაც შემდგომ ადაპტაცია მოჰყვება ეს კი სხეულის ფუნქციას ან შესრულებას აუმჯობესებს. გაუმჯობესებულ რეაქციას/პასხუს ხშირად წვრთნის სუპერკომპენსაციის თეორიას უწოდებენ და ის ქვემოთა სურათზეა ნაჩვენები.



მაგალითად როდესაც მოთამაშე შტანგაზე ერთ ვარჯიშს დაასრულებს ამას პასუხი დაღლილობის სახით უმაღლესე მოჰყვება. მოთამაშეს დაღლილობის დროს ვარჯიშამდელი ძალის დონის ჩვენება არ შეუძლია. ნავარჯიშევე კუნთის ნაკლები საწვავი შეიძლება ჰქონდეს (გლიკოგენი) და ამავე დროს ქსოვილის აღდგენა შეიძლება სჭირდებოდეს, რადგანაც ჩვეულებრივ ვარჯიშის დროს კუნთის დაზიანება ხდება. აღდგენის დროის გასვლის შემდგომ, კუნთის საწვავი მარაგი შეივსება და დაზიანებული ქსოვილი აღდგება. თუ ვარჯიშის სტიმული და აღდგენის დრო საკმარისია, მაშინ მოთამაშის ძალის დონე წინა საბაზო დონეზე მეტი გახდება. ამას ეწოდება წვრთნის სუპერკომპენსაციის ფაზა. შემდგომ

თეორია გვეუბნება რომ თუ სუპერკომპენსაციის ფანჯრის განმავლობაში მოთამაშის კუნთოვანი სისტემა მომდევნო სტიმულს არ მიიღებს(მორიგი ვარჯიში) მაშინ მისი ძალის დონე ისევ მოერგება(დაუბრუნდება) წინარე საბაზო ძალის დონეს. მაშასადამე ამ თეორიული მოდელის თანახმად ადაპტაციის პრინციპი საუკესოდ იმ შემთხვევაში მიიღწევა თუ მოთამაშეს საკმარის დრო აქვს აღდგენისათვის .ეს კი მას საშუალებას მისცემს რომ მომდევნო საწვრთნელი დღისათვის სავარჯიშოდ მზად იყოს და მაქსიმალური სარგებლო მიიღოს.აღდგენის პერიოდი მოთამაშეებს შორის სხვადასხვაგვარია რაც დამოკიდებული იქნება მანამდე შესრულებულ სამუშაო მოცულებაზე(McLester et al, 2008,Hennesey ,2011). ზას თერია საკამოდ გავრცელებულია, მაგრამ ამ მხრივ ამავე დროს სხვა თეორებიც არსებობს და მათ შორის ყველაზე პოპულარულია fitness-fatigue model,მზაობა დაღლილობის მოდელი.

მზაობა დაღლილობის მოდელი(Fitness- fatigue Model)

ეს მოდელი გვეუბნება რომ ვარჯიშის შემდგომ ერთდროულად დგება ორივე დაღლილობა და ფიტნესი/მზაობა.ვიდრე მიზეზ შედეგობრივი კავშირი ჯერ დაღლილობის წარმოქმნისა და შემდგომ კი მზაობას როგორც ამას **ზეს თერია** გვაუწყებს.(Turner 2011).

ფიტნესი/ვარჯისიანობა, შეგუებულობის შემდგომი ეფექტია დადებითი ფიზიოლოგიური პასუხი, მაშინ როცა დაღლილობის შემდგომი ეფექტი არის უარყოფითი ფიზიოლოგიური პასუხი. ამ ორ ეფექტს შორის ურთიერთკავშირი შედეგად იძლევა ვარჯიშის სტიმულის შემდგომ ცვლილებას შესრულებაში(Chiu and Barnes 2003). დაღლილობაზე პასუხი

მაგნიტუდით დიდია მაგრამ მოკლე დროით გრძელდება,მაშინ როდესაც

შეგუებულობა/ვარჯისიანობის მაგნიტუდა პატარაა მაგრამ ხანგრძლივი დროით.ეს კი შედეგად გაზრდილი „მზაობის“ პერიოდს იწვევს, შესაბამის აღდგენის შემდგომ რომელიც თითქმის სუპერკომპენსაციის ეფექტის იდენტურია როგორც **ზეს-ში**(Chiu and Barnes 2003).

ზეს თეორიისაგან განსხვავებით მზაობა– დაღლილობის მოდელი ასევე გვეუბნება რომ სხვადასხვა სახის სტრესი სხვადასხვა სახის პასუხს იწვევს, რაც იმას გულისხმობს რომ დაღლილობა ვარჯიშის სახეობაზეა დამოკიდებული (Turner 2011). შესაბამისად თუკი მოთამაშე ერთი სახის ვარჯიშისაგან დაიღალა მან შეიძლება კიდევ შეძლოს სხვა სახის ვარჯიშის გაკეთება. საბოლოოდ მიუხედავად იმისა თუ რომელ თეორიას ვიყენებთ თუკი მოთამაშეს შესაბამის წვრთნის სტიმულს და აღდგენის პერიოდს მივცემთ სხეულის ფიზიკურ შესაძლებლობებში ადაპტაცია ან გაუმჯობესება მოხდება.

სპეციფიურობა– specificity

სხეული მასზე თავსხმოხვეულ სპეციფიურ მოთხოვნების მიმართ გაივლის ადაპტაციას. სპორტისათვის წვრთნა მოიცავს ისეთ ადაპტაციებს რომელიც მოძრაობის ნიმუშების,გამოყენებული კუნთების, წარმოქმნილი ძალების და წვრთნის ენერგიის მოთხოვნების მიმართაა სპეციფიური(Bompa and Haff 2009).აქედან გამომდინარე როგორც ეს მიზეზი გვეუბნება თუკი გვინდა რომ წვრთნა რაგბის თამაშის შესრულებაზე აისახოს(წვრთნის გადატანა) ვარჯიში სპეციფიური ბუნების უნდა იყოს(Foran 2001). თამაშის მოთხოვნებია ცოდნა მწვრთნელს საშუალებას მისცემს რომ მან ისეთი ფიზ.მოზადების სვარჯიშოები და აქტივობები შეარჩიოს და მოიგონოს რომლებიც მოთამაშეებს ისე მოამზადებს რომ თამაშის სპეციფიურ მოთხოვნებს ადვილად მოერგონ.

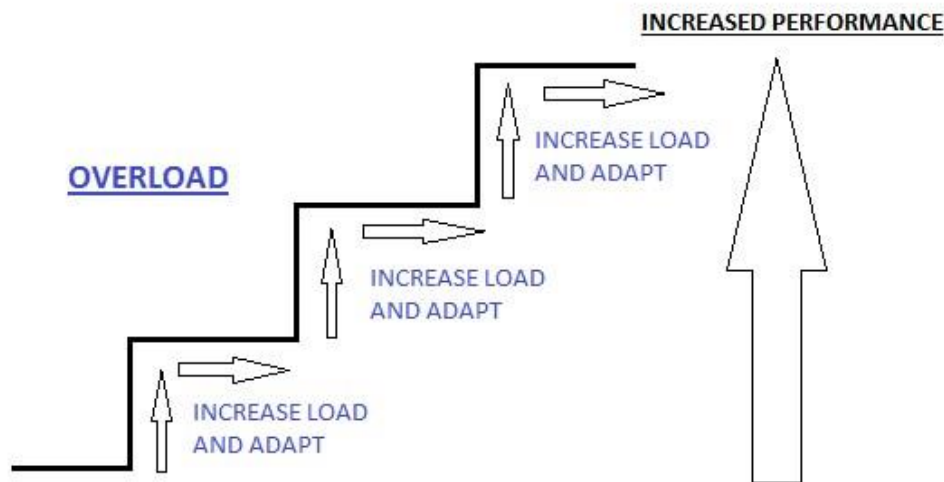
ამ პრინციპის მთავარი ფაქტორია ისაა რომ მოთამაშის წვრთნას წინ უნდა უძღვოდეს ორივე, თამაშის მოთხოვნები და მისი სათამაშო პოზიციები.მწვრთნელი ფრთხილად უნდა იყოს რომ ამავე დროს წვრთნა ზედმეტად სპეციფიური არ გახადოს.ვარჯიშების მეთოდების დიაპაზონში ყველა მოთამაშეს სჭირდება ზოგადი მოძრაობის უნარები,ძალა და ფიზიკური მომზადება იმისთვის რომ შესრულება გაუმჯობესდეს და ტრავმების რისკი კი შემცირდეს. სეზონის წინ მომზადების ჩვეულებრივი პრაქტიკაა რომ ადრეულ ფაზაში ფიზიკური მომზადება უფრო მეტად ზოგადია, ხოლო სეზონის დაწყებასთან მიახლოებისას კი მეტია პოზიციის სპეციფიური სამუშაო.

გადატვირთვა -Overload

გადატვირთვის პრინციპი გვეუბნება რომ თუ სხეულმა უფრო მეტად ან უფრო ხანგრძლივად იმუშავა ვიდრე ნორმალურ შეთხვევაში იგი ვარჯიშის სტრესს ან სტიმულს ეგუება. თუ გადატვირთვა თანდათან და რეგულარულად/მუდღეოდ ხდება ,მაშინ სხეული ადაპტაციას ისე გადის რომ გაზრდილ სტრესს აიტანოს /სტრესს გაართვას თავი.

გაუმჯობესება და ადაპტაცია ვერ მოხდება გადატვირთვის ძალისხმევის ან ვარჯიშების ინტენსიობის გარეშე.თუ ვარჯიშის ინტენსიობა ან ძალისხმევა დაბალია მაშინ detraining-უწვრთნადობა შეიძლება დაიწყოს.(Izquierdo et al 2007). ქვემოთ მოცემული დიაგრამა გვეუბნება რომ თუ გადატვირთვას გამოვიყენებთ და მერე ვარჯიშებს შორის საკმარისი აღდგენა იქნება მაშინ ადაპტაციას და გაუმჯობესებას მივაღწევთ.

მაგრამ თუ ვარჯიშებზე გადატვირთვა გამოვიყენებთ და შესაბამის აღდგენისთვის დრო არ გამოვყავით ,მაშინ დაღლილობა წამორიქმნება(Bompa 2000, 2005).მნიშვნელოვანია რომ გადატვირთვა თანდათანაბით და პროგრესული მანერით გამოვიყენოთ და აღდგენის დრო შესაბამისად დაიგეგმოს. ზემოთ განხილულ FITT ის პრინციპები შეიძლება გამოვიყენოთ რათა მოთამაშეზე დაწესებული გადატვირთვის მანიპულაცია შევძლოთ.



შექცევადობა/ უკუგანვითარება– Reversibility

ეს პრინციპი გვეუბნება რომ როდესაც ვარჯიში შეწყდება ვარჯიშის მეშვეობით მიღწეული მონაპოვრები დაიკარგება(Izquierdo et al 2007). ფიზ.მომზადებასა და ძალაში მიღწეული მონაპოვრები შექცევადია და თუკი ჩვენ წვრთნის სტიმულს მუდმივად არ გამოვიყენებთ, მაშინ სხეული ვერ ხედავს იმის მიზეზს თუ რატომ უნდა შეინარჩუნოს ეს ადაპტაციები.თუკი სხეული არ ისტრესება.მაშინ ის საწყის ვარჯიშამდელ დონეზე დაბრუნებას დაიწყებს .დეტრეინინგი ანუ უწვრთნადობა უფრო მალე მოხდება თუკი ვარჯიშის დრო მცირე იყო და ის მალე შეწყდა. მაგალითად თუ მოკლე წინასასეზონო სავარჯიშო პერიოდი გვქონდა(მაგ 6 კვირის მანძილზე)და სეზონში კი საერთოდ არ ანაც მცირე დოზით გვექნება ძალის ვარჯიში მაშინ სეზონის წინ მიღებული შენაძენი თანდათან დაიკარგება ისე რომ მოთამაშე დაუბრუნდება იმ საბაზო დონეს, რაც მას ადრეულ სეზონის წინა პერიოდში ჰქონდა. კვლევებმა გვაჩვენა რომ სეზონის განმავლობაში როდესაც შემცირებული სიხშირით ვინარჩუნებთ ძალაზე ვარჯიშს მაშინ ძალაში ზრდა/მატება შეიძლება გვექონდეს(Kreamer et al 2003, izquierdo et al 2007, Weiss, 1998).

ინდივიდუალიზაცია(indivisualisation)

ყოველი მოთამაშე განსხვავებულია და როდესაც საწვრთნელ გეგმას ვადგენთ ეს განსხვავებები უნდა გავითვალისწინოთ. მრავალი ფაქტორი არსებობს რომლებიც ინდივიდებს შორის სხვადასხვა შეიძლება იყოს და ამგვარად გავლენა იქონიონ საწვრთნელ გეგმაზე. მაგ.საწვრთნელი ასაკი,გენეტიკა,სხეული მოფორლოგია, სქესი და პოზიცია. ინდივიდუალიზაციის პრინციპი გვეუბნება რომ ვარჯიშები ინდივიდუალურად შეიძლება შევქმნათ და ეს სხვაობების გავითვალისწინოთ და შევქმნათ რაც შეიძლება ეფექტური სავარჯიშო გეგმა(Bompa and Haff 2009).

მაგალითად საწვრთნელი გეგმა რომელიც 18 წლის მდედრისათვის რომელსაც 3 წლის საწვრთნელი ასაკი აქვს შექიშნა შეიძლება რ იყოს იდეალური რათა 25 წლის,6 თვის საწვრთნელი ასაკის მოქნე მამრი განვავითაროთ. მოთამაშეებს შორის ასე ნათელი განსხვავება შეიძლება იყოს აღდგენის სიჩქარეში. კვლევები გვაჩვენებს რომ შტანგით ვარჯშის შემდგომ მაშინ როცა მესამე დღეს მოთამაშეთა 80% აღდგენილები იყვნენ , მოთამაშეთა 20% აღდგენა არ ქონდათ დასრულებული.(McLester et al, 2008).

მიუხედავად იმისა რომ ინდივიდუალიზაცია იდეალური სტრატეგიაა, მწვრთნელს შეიძლება არ მთელი გუნდისათვის სამყოფი დრო და რესურსები ჰქონდეს იმისთვის რომ საწვრთნელი პროგრამა წარმატებით გააინდივიდუალუროს.სადაც შეიძლება წვრთნის ინდივიდუალიზაცია ის უნდა გავითვალისწინოთ რადგანაც ეს უკეთეს საწვრთნელ შედეგებს მოგვცატანს. მწვრთნელები რომლებიც ინდივიდუალიზაციას აიგნოირებენ რისკავენ რომ ნაკლებ დაწინაურებული ან მომწიფებული მოთამაშეები გადაწვრთნან და ამავე დროს წვრთნა დააკლონ უფრო გამოცდილ მოთამაშეებს(Sharkey 2006).

ვარიაცია(variation)

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ სხეული საწვრთნელი ვარჯიშის ან წვრთნის პერიოდის მოთხოვნებს ეგუება. საწვრთნელ პროგრამაში საწვრთნელი სტიმულის ცვლის მანიპულაციის ან რაიმე ცვლილების მეშვეობით არის ვარიაცია. თუკი წვრთნა ცვლილების გარეშე გაგრძელდება მაშინ სხეულმა ადაპტაცია შეიძლება შეწყვიტოს და შეიძლება გადაქანცული ან გადაწვრთნილი გახდეს.(Hakkinen et al 1985, Bompa and Haff 2009). ამის მაგალითი იქნება თუკი მოთამაშე ადრეული წინასასეზონო მომზადებიდან დაწყებული მთელის სეზონის განმავლობაში გაგრძელებული ერთი და იგივე შტანგის პროგრამით ივარჯშებს. თუკი თავიდან,პროგრამის საწყის ეტაპზე დადებითი

ადაპტაცია წარმოიქმნება დროთა განმავლობაში პროგრამის მონოტონურობა შეიძლება კონტრპროდუქტიული იყოს (Hakkinen et al 1985; Kreamer, 2008).

აუცილებელი არ არის რომ წვრთნაში ვარიაცია ძალიან დიდი იყოს რადგანაც ვარიაციას საწვრთნელ პროგრამაში მცირე/გაწაფული ცვლილებებით შეგძლია მიაღწიო. მაგალითად შტანგით სავარჯიშოს პროგრამაში ასაწევი წონის ცვლილება, აღგენის დოის ცვლილება ან სერიების(მისვლების) და გამეორებების ცვლილებები საწვრთნელ პროგრამაში ვარიაციის მაგალითებია .

შეჯამება(summary)

როდესაც საწვრთნელ პრინციპებს პროგრამის დაგეგმვის სახელმძღვანელოდ ვიყენებთ ეს საშუალებას მოგვცემს რომ ფიზიკური მომზადების შენაძენები უკეთესად შევინარჩუნოთ. აქ აღწერილმა პრინციპებმა მწვრთნელს საშუალება უნდა მისცეს რომ დაგეგმოს , განიხილოს და იმუშაოს აღდგენის გარაფიკზე.

როდესაც პროგრამას ვადგენთ მოთამაშეებმა აღდგენასა და ადაპტაციაში ინდივიდუალური პასუხები უნდა გამოვალინონ და ამას ანგარიში უნდა გავუწიოთ. იმისთვის რომ შესრულებაში ოპტიმალური შენაძენი გვექონდეს. ამ პრინციპების გამოყენებით მწვრთნელს შეეძლება რომ გუნდის ყველა წევრის დადებითი ადაპტაცია დაინახოს.

წინაღობებით(შტანგით) ვარჯიში (resistance training)

წინაღობებით ვარჯიშის ცნება წვრთნის მეთოდების და რეჟიმების ფართო სპექტრს ფარავს და სხეულის კუნთების გარე წინაღობებით ვარჯიშს მოიცავს.(Fleck and Kraemer 1997). წინაღობების მაგალითებია აღმართზე სირბილი/არბენა, წონების აწევა ან ხტომა რადგანაც ეს ყოველივე კუნთებისაგან შეუკმშავს საჭიროებს იმისთვის რომ მოძრაობის შესასრულებლად წინაღობა დაძლიონ. წინაღობების ვარჯიში ძალიან მნიშვნელოვანია რადგანაც როდესაც წინაღობის დასაძლევად კუნთები იკუმშება იმისთვის რომ ძალა წარმოქმნას მაშინ ისინი ადაპტიარებიან იმისთვის რომ უფრო ძლიერები და დიდები გახდნენ.ამის შედეგად კი ისინი მოთამაშეს საშუალებას აძლევენ რომ უფრო მეტი(მომატებული) ძალა წარმოქმნან. ძალის წარმოქმნა ყველა მოძრაობის საფუძველია და განსაკუთრებით დიდი ძალის ათლეტური მოძრაობები რომელიც ასეთი ჩვეულებრივი რამაა რაგბიში.

მაშინ როდესაც ვარჯიშის მეთოდები წინაღობების გადალახვას მოიცავს, სხვადასხვა მეთოდები ხშირად სხვადასხვა სახის ფიზიკურ მახასიათებლების ვარჯიშს ისახავენ მიზნად. მწვრთნელმა ეს უნდა იცოდეს რადგანაც როცა იგი სასურველი შედეგების მისაღებად საწვრთნელ გეგმას ქმნის სწორი სავარჯიშო მეთოდები უნდა გამოიყენოს.

როდესაც წინააღობებით(შტანგით) ვარჯიშს ვიწყებთ მნიშვნელოვანია მოძრაობების ნიმუშების სწორად შესრულებაში დარწმუნება მანამ სანამ წონებს დავამატებთ. სკრინინგის მოდული მწვრთნელს დაეხმარება რომ პროგრამა შესაბამისად დაგეგმოს. კარგი იქნება თუკი ვარჯიშები თავიდან მხოლოდ სხეულის წონით გაკეთდება იმისთვის რომ მოთამაშეთა მიერ გამოყენებული წინააღობების კონტროლის შესაძლებლობა უზრუნველყოთ რაშიც მოთამაშეს საკუთარი სხეულის წონა და მიზიდულობა დაგვეხმარება. წრიულ ვარჯიშებზე მომდევნო ინფორმაცია განავრცობს ამ აზრს და სხეულის წონით წრიული ვარჯიშებზე კარგ მაგალთს მოგვცემს რომელიც წინააღობებით ვარჯიშის დასაწყებად კარგი ათვლის წერტილია.

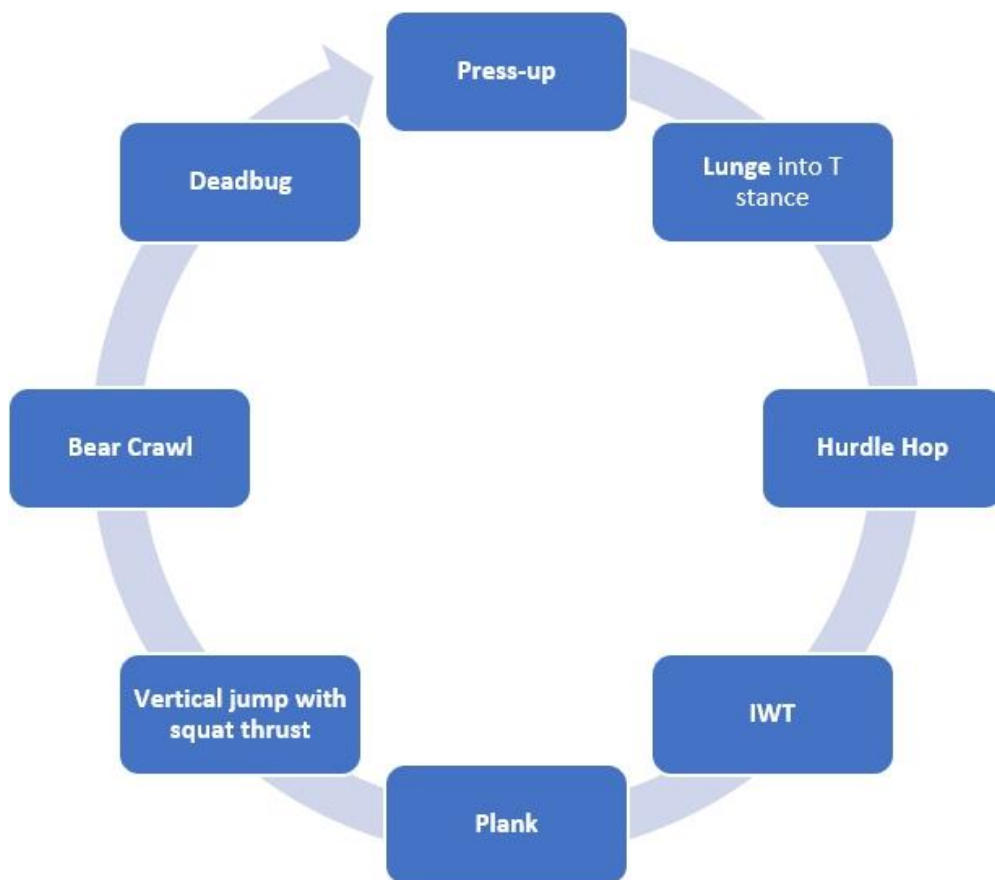
წრიული ვარჯიშები(Circuit training)

წრიული ვარჯიშები წვრთნის ძალიან კარგი მეთოდია განსაკუთრებით მაშინ როდესაც ერთდროულად ბევრი მოთამაშის ვარჯიში გვიწევს. წრეების მოწყობა და განხორციელება ადვილია და ძალიან მცირე აღჭურვილობას საჭიროებენ. ამავე დროს წრიული ვარჯიშები წვრთნის ძალიან ადვილი მეთოდია რათა საწვრთნელ პროგრამაში გადატვირთვა და ვარიაცია შევიტანოთ.

მწვრთნელს შეუძლია სამუშაო დრო გაზარდოს და დასვენების დრო შეამციროს, დაამატოს დამატებითი ვარჯიში ან შეცვალოს წრეების რაოდენობა ეს კი მოთამაშეების სამუშაო დატვირთვას შეცვლის. წრიული ვარჯიშები ამავე დროს შეგვიძლია რომ მოთამაშეთა სისუსტეების გამოსასწორებლად გამოვიყენოთ. ზოგიერთი მაგალითი მოიცვს, მობილურობის წრეს, მოქნილობის წრეს, შუა ტანის განვითარების წრეს და მთელი სხეულის წრიულ ვარჯიშებს.

ქვემოთ მოცემული დიაგრამაში დაწვრილებითაა ნაჩვენები სამაგალითო წრე რომელიც მოთამაშეებისთვის ძალისა და წინააღობებით ვარჯიშების გასაცნობად

შეიძლება გამოვიყენოთ რადგანაც ის მთელი სხულის სხეულის წონით ვარჯიშებზე ამახვილებს ყურადღებას. ეს ასევე იყენებს ისეთ ვარჯიშებს რომელებსაც ბევრი ალჭურვილობა არ სჭირდება. წრიული ვარჯიშები შეიძლება გუნდის მოედანზე ვარჯიშში ჩავრთოთ და გამოვიყენოთ როგორც ფიზ.მამზადების ნაწილი. წრეებს შორის აღდგენის დროს მოთამაშეების მომზადების დონე გვკარნახობს. საწყის წერტილად 2 წუთიანი ინტერველები შეიძლება ავიღოთ მომდევნო წრის დაწყებამდე. მას შემდეგ რაც მოთამაშეების ძალა და გამძლეობა გაიზრდება, უფრო მოწინავე წინააღმდეგობით წვრთნის ვარჯიშებზე შეგვიძლია გადავიდეთ ისეთი როგორიცაა თავისუფალი წონების გამოყენება.



ქვემოთ მოცემულია დიაგრამაში მოცემული ვარჯიშებია აღწერა. ვარჯიშების ვიდეოები იხილიეთ შესაბამის თავში საიტზე.

აჭიმვა

აჭიმვის სავარჯიშო ძირითადად ამუშავებს მკერდს, მხრებს და ტრიცეფსის კუნთებს. ვიდეოში ნაჩვენები აჭიმვის ვარჯიში სწორად რომ გავაკეთოთ ამისათვის მოთამაშემ უნდა:

შუა ტანი გაამაგროს და სხეული კოჭიდან თავამდე გამართული ჰქონდეს

ხელები მხერებზე ოდნავ უფრო განზე დააღაგოს

იდაყვებში მოხრით სხული დაბლა დაუშვას

იდაყვების გაშლით და მიწისკენ ძალის მიმართვის მეშვეობით საწყის პოზიციას დაუბრუნდეს.

გადაბიჯება და T –ს ებური დგომა

გადაბიჯება და ტ– ისებური დგომა ამუშავებს ბარძაყის კუნთებს, დუნდულებს და ოთხთავა კუნთებს ამავე დროს გამოიწვევს ათლეტის ბალანსსა და სატბილურობას. გადაბიჯებისა და ტ– ისებური დგომის სწორად შესასრულებლად ისე როგორც ვიდეოშია ნაჩვენები მოთამაშემ უნდა:

- წინ გადაბიჯოს და გადაბიჯების ნიმუში შესრულოს
- წინა ფეხზე დაყრდნობით ადგეს და ლათინური ტ–ს ებური დგომის პოზა მიიღოს
- ტ– სებური დგომისას მუხლი ოდნავ უნდა იყოს მოხრილი მაგრამ მოძრაობის უმეტესობა მოხდება თეძოს მიდამოებში
- მოძრაობის განმავლობაში მუხლსა და ფეხებში სწორი ხაზი შეინარჩუნეთ.

ბარიერებზე(წინაღობებზე) ხტომა

ბარიერზე გადახტომა დაგვეხმარება ერთ ფეხზე ძალის, სიმძლავრის და სწორად დახტომის მექანიკის განვითარებაში. ბარიერზე გადახტომის სწორად შესასრულებლად ისე როგორც ვიდეოშია ნაჩვენები მოთამაშემ უნდა:

- ერთ ფეხზე დგომის პოზიციდან, ვერტიკალურად ახტეს და ბარიერს გადაახტეს
- მუხლში მოხრით რბილად დახტეს
- დახტომისას დავრწმუნდეთ მუხლსა და ტრეფს შორის სწორ ხაზად წყობაში

იგივე მანერით ასევე შეიძლება გვერდზე ხტომა გამოვიყენოთ, ოღონდ ბარიერების პოზიცია შევცვალოთ. თუკი ბარიერები არ გვაქვს ხტომები მაინც იგივე გზით უნდა შევასრულოთ.

IWT ასოების მოხაზვა

ასოების მოხაზვის ვარჯიში მხრებში ძალისა და სტაბილურობის განვითარებაში დაგვეხმარება. ასოების მოხაზვა სწორად რომ შევასრულოთ ისე როგორც ვიდეოშია ნაჩვენები მოთამაშე უნდა:

- მისი სახე მიწას უნდა უყურებდეს და ტერფები მიწაზე ედოს
- მოძრაობის განმავლობაში ბეჭები შეკუმშოს და ერთმანეთისკენ მოქაჩოს
- თითოეული პოზიცია სამამდე დათვლამდე შეინარჩუნოს

პლანკა/ფიცარი ე.წ. გენაჟი

ე.წ გენაჟი გვეხმარება შუა ტანი ძალისა და სტაბილურობის განვითარებაში. გენაჟი სწორად რომ გაკეთდეს ისე როგორც ვიდეოშია ნაჩვენები მოთამაშე უნდა:

- საწყის პოზიციაში მკლავებზე და ფეხის თითებზე დადგეს
- გაამაგროს შუა ტანი
- მყარი პოზიცია და სწორი ხაზი თავიდან კოჭამდე შეინარჩუნოს.

ბუქნის ბიძგებით ვერტიკალური ახტომა(vertical jump with squat thrust)

ბუქნის ბიძგებით ვერტიკალური ნახტომი/ახტომა არის მთელი სხეული სავარჯიშო რომელიც ფეთქებადობას და დახტომის მექანიკას ამუშავებს. ბუქნის ბიძგებით ვერტიკალური ხტომის სწორად შესასრულებლად ისე როგორც ვიდეოშია ნაჩვენები მოთამაშემ უნდა:

- დადგეს ბუქნით ბიძგების პოზიციაში
- გააკეთოს ბუქნის ბიძგება და მყისიერად რაც შეიძლება მაღლა ახტეს
- დახტომისას თეძოებში და მუხლებში მოხრით რბილად დახტეს
- დახტომისას სწორ ხაზზე უნდა ჰქონდეს მუხლები და ტერფები

დათვივით ბობღვა / დათვისებური სიარული(bear crawl)

დათვივით ბობღვა არის შუა ტანი სტაბილურობისა და კონტროლის ვარჯიში მაგრამ ის ამავე დროს მკლავებსა და ფეხებში სხვა მრავალ კუნთსაც ამუშავებს. დათვისებური სიარული სწორად რომ შევასრულოთ ისე როგორც ვიდეოშია ნაჩვენები მოთამაშე უნდა:

- მკლავებსა და ფეხებზე ოთხზე დადგეს და ზურგი გასწორებული ჰქონდეს

-
- წინ ერთდროულად გადადგას მარჯვენა ხელი და ფეხი და მეორე მხარესაც იგივე გაიმეოროს
 - შუა ტანი გაამაგროს
 - სხეული გაამაგროს და ზურგი სწორად ჰქონდეს დათვივით სიარულის განმავლობაში

მკვდარი ხოჭო/deadbug

მკვდარი ხოჭო არის შუა ტანის გასამაგრებელი და კოორდინაციის ვარჯიში. მკვრადი ხოჭოს სწორად შესასრულებლად ისე როგორც ვიდეოშია ნაჩვენები მოთამაშემ უნდა:

- გულაღმა უნდა დაწვეს ზემოთ გამართული მკლავებითა და 90 გრადუსზე მოხრილი მუხლებით
- გამართული მკლავი თავს უკან გადაიტანოს/გაშალოს და იმავე დროს საწინააღმდეგო ფეხი წინ გაშალოს
- იგივე მეორე მხარეს გაიმეორეს და არა მომუშავე ხელი და ფეხი უძრავად ჰქონდეს
- დაწრმუნდეს რომ მთლიანი მოძრაობის განმავლობაში ზრუგი სწორადაა და მიბჯენილია იატაკზე.

მოდულის შეჯამება(module summary)

ამ მოდულმა წარმოადგინა ის თეორიული პრინციპები რომლებიც საწვრთნელი პროგრამის შექმნას უძღვის წინ. ხაზი გაესვა FITT პრინციპის გათვალისწინების საჭიროებას რათა მოთამაშის სამუშაო დატვირთვა გაკონტროლდეს.

ამ მოდულში ასევე გავეცენით წვრთნის დამატებით პრინციპებს და თუ ისინი საწვრთნელი პროგრამის შექმნაზე განხორციელებასა და მონიტორგზე როგორ ახდენენ გავლენას.

აწი მწვრთნელებმა ეს პრინციპები უნდა გაითვალისწინონ როდესაც ისინი ქმნიან და ატარებენ შესაფერის საწვრთნელ პროგრამას.

გავეცანით მარტივად გასაკეთებელ წრიულ ვარჯიშებსაც. მორგებადი წრიული ვარჯიშების ფორმატი იმ მწვრთნელთათვის რომლებიც მოთამაშეებს წინააღმდეგობით ვარჯიშების სავარჯიშოდ ამზადებენ იდეალური იარაღია.

აწი მწვრთნელებმა უნდა შეძლონ ფიზიკური ვარჯიშების მთავარი პრინციპების აღწერა და გამოყენება როდესაც ქმნიან და ახორციელებენ წრიულ სავარჯიშო გეგმას.

გამოყენებული ლიტერატურა

- Bompa and Haff, Periodization; Theory of methodology and training, 2009
- Bompa T, Human Kinetics, 2000
- Bompa et al, Human Kinetics, 2005
- Chiu and Barnes, JSC, 2003
- Foran, High performance sports conditioning, 2001
- Fleck and Karemer, 1997, Designing resistance training programmes
- Hennessy, UKS&C Association Conference, 2011
- Izquierdo et al, JSCR, 2007
- Kraemer et al, JSCR, 2003
- McLester et al, JSCR, 2008
- Selye H, Longman's Green, London, 1956
- Sharkey and Gaskill, Sport physiology for coaches, 2006
- Turner, JSC, 2011
- Weiss L, JSCR, 1988

სისწრაფე და სისხარტე (Speed and agility)

ეს მოდული წარმოგვიდგენს რაგბის სათამაშოდ საჭირო აუცილებელ ფიზიკურ მახასიათებლებს: სისწრაფეს, სისხარტეს და სხვადასხვა მეთოდების წერილმანებს და იმ ვარჯიშებს რომელნიც მათ სავარჯიშოდ გამოიყენება.

რადგანაც სისწრაფე და სისხარტე ორივე აუცილებელია, აქვე აუცილებლად უნდა შევნიშნოთ რომ ისინი ერთი და იგივე რამ არაა და ამიტომ ორივე მათგანი განსხვავებულ საწვრთნელ სტიმულს საჭიროებს.

მოდულის ბოლოს მწვრთნელს სისწრაფის და სისხარტის და რაგბისთვის მათ მნიშვნელობის შესახებ გაზრდილი ცოდნა უნდა ჰქონდეს. მწვრთნელს ამავე დროს უნდა შეეძლოს სისწრაფის და სისხარტის საბაზო სავარჯიშოების ჩატარება რათა მოთამაშეების შესრულება გააუმჯობესოს.

სისწრაფე(speed)

სისწრაფე არის დროში გარბენილი/დაფარული მანძილის საზომი. მიუხედავად სათამაშო პოზიციისა ყველა მოთამაშეს სჭირდება რომ ცადოს და ირბინოს რაც შეიძლება სწრაფად რათა გარკვეული მანძილი დაფაროს(Jeffs 2014). თამაშის დროს ბევრი სხვადასხვა შემთხვევაა როდესაც მოთამაშეებს სისწრაფე ესაჭიროებათ. მაგ. ბურთის/მოთამაშის გამოდევნება, დაცვის ხაზის გაჭრა ანაც ლელოს დადასებად გაქცევა.

სისწრაფე საერთო ტერმინია რომელიც შემდგომ აჩქარებად და მაქსიმალური სისწრაფის ფაზებად შეიძლება დაიყოს.ეფექტურად აჩქარების უნარი ყველა მოთამაშეს სჭირდება და ზოგიერთ შემთხვევაში მათ შეიძლება გრძელ მანძილზე სპრინტი მოუწიოთ სადაც მაქსიმალურ სიჩქარეს მიაღწევენ.

სპორტში სისწრაფე არის ნაბიჯის სიგრძე გამრავლებული ნაბიჯის სიხშირეზე(თითოეული ნაბიჯის დროს რამდენ/რამხელა მანძილს ვფარავთ ეს გამრავლებული იმაზე თუ გარკვეული დროის მონაკვეთში ათლეტს რა სიხშირით შეუძლია ნაბიჯების გადადგმა).

თუ ყოველ ნაბიჯში მოთამაშე უფრო მეტ მანძილს დაფარავს ის უფრო სწრაფი იქნება და თუ ათლეთი დროის გარკვეულ მონაკვეთში ნაბიჯის სიგრძის შეწირვის გარეშე უფრო მეტ/ხშირ ნაბიჯს გადაგმას ის უფრო სწრაფი იქნება(Fletcher, 2009, Jeffs, 2014). ამიტომაც როდესაც სისწრაფის გასაუმჯობესებლად ვვარჯიშობთ ჩვენმა ვარჯიშმა ნაბიჯის სიგრძის ან სიხშირის გაუმჯობესება უნდა იქონიოს მიზნად (Fletcher 2009).

სისწრაფის გასაუმჯობესებელი წვრთნის მეთოდები უნდა მოიცავდეს:

- ტექნიკის ვარჯიშს
- პლიომეტრიულ ვარჯიშს
- წინაღობებით სპრინტის ვარჯიშს
- დახმარებით სპრინტის ვარჯიშს
- ფუნქციონალურ ძალას და სიმძლავრეს(Jeffs 2014)

ამ მოდულში ტექნიკისა და პლიომეტრიულ ვარჯიშებს შევხებით დაწვრლებით ,ხოლო წინაღობებითა და დახმარებებით სპრინტის წვრთნა დაწვრილებით უფროსების ფიზ. მომზადების ონლაინ სასწავლო მოდულში იქნება განხილილი. ამ მოდულში ფუნქციონალური ძალას და სიმძლავრესაც ვახსენებთ მაგარმ უფრო დაწვრილებით დიდების ფიზ.მომზადების ონლაინ სასწავლო მოდულში ვისაუბრებთ.

ტექნიკაზე ვარჯიში(Technique training)

ტექნიკაზე ვარჯიში სისწრაფის წვრთნის დროს გამართული/სწორი ტექნიკის შესრულებას გულისხმობს. სწორი ტექნიკის მიღწევის გზაზე პირველი ნაბიჯია ეფექტური/ქმედითი მოძრაობის მექანიკის სწავლა. სანამ მოთამაშეს სწრაფდ მოძრაობას ვასწავლით მას მანამდე ქმედითი მოძრაობა უნდა ვასწავლოთ. მას შემდეგ რაც მოთამაშე მოძრაობის მექანიკაში დასოტატდება, წვრთნამ ყურადღება შეიძლება სირბილის ტექნიკის სიმძლავრითა და სისწრაფით ორპიმიზებაზე გადაიტანოს.

ცუდი ტექნიკა ამცირებს სირბილის ქმედითობას და ეკონომიას (Gambetta, 1991 Mann, 1985) პრაქტიკაში ეს მრავალი მოთამაშის მიერ ენერგიის დაკარგვას (და სისწრაფის) ნიშნავს, რაც განზრახვის გარეშე დამამუხრუჭებელი ძალების გამოყენებით/მეშვეობით ხდება (Cissik 2004) და ეს ხშირად ცუდი ტექნიკის მიზეზითაა გამოწვეული.

სპრინტის ეფექტური ტექნიკისათვის სამი ძირითადი ასპექტი არსებობს:

- Posture- პოზა/სხეულის მდგომარეობა
- ფეხების მუშაობა
- მკლავების მუშაობა (brown and Ferrigno 2005)

სპრინტის კარგი ტექნიკა ფეხების სწორ ციკლურ/წრიულ მქომედებას და ფეხების საწინააღმდეგო მკლავების მოძრაობას მოიცავს რათა კონტრბალანსი და გამაგრებული ზედატანი მივიღოთ რაც სხეულის ძალების გატრეების საშუალებას მოგვცემს (Fletcher, 2009). სპრინტის ყოველ ფაზას საკუთარი ტექნიკური მოთხოვნები აქვს რომელსაც ქვემოთ გამოვყოფთ.

აჩქარება Acceleration

სიჩქარის ცვლის ზომა/ნომრა /rate არის აჩქარება. ე.ი. მოცმულ დროში მოთამაშეს რამდენად შეუძლია სიჩქარის მომატება. აჩქარება ხდება მაშინ როდესაც მოთამაშე დგომიდან, სიარულიდან ან ძუნძულიდან მუდამ ზრდადი სისწრაფით იწყებს მოძრაობას. გუნდური სპორტების უმარვლეოსბაში აჩქარება სისწრაფის განვითარებაში ყველზე მნიშვნელოვანი ფაზაა რომელზეც ყურადღება უნდა გავამახვილოთ (Brown and Ferrigno, 2005).

როგორც წესი მაქსიმუმ სისწრაფეს მოთამაშეები 30 მეტრის გარბენამდე ვერ აღწევენ (Kale et al, 2009). თამაშის მოთხოვნების ანალიზი გვაჩვენებს რომ რაგბიში როგორც წესი აჩქარების მოანკვეთები 30 მეტრზე ნაკლებია. (Suarez-Arrones et al, 2014). როგორც სუარეს არონესის 2014 წლის კვლევა გვეუბნება საშუალო სპრინტის მანძლი მორკინლებისთვის იყო 14,7 მეტრი

ხოლო ხაზის მოთამაშეებისთვის კი 19,5 მეტრი. ეს გვაჩვენებს თუ რამდენად მნიშვნელოვანია აჩქარების უნარის განვითარება.

აჩქარების დროს სხეული წინ უნდა იყოს გადახრილი და მოთამაშეს მიზნად ხელების და ფეხების უკან და დაბლა მიმართულებით მუშაობა უნდა ჰქონდეს. აჩქარებაზე ვარჯიშისას მოთამაშისთვის სათქმელი კარგი მინიშნება(მოთვარი ფაქტორი) იქნება რომ ვუთხრათ რომ მიწაზე ძალა ტერფების მეშვეობით უკანა მიმართულებით დაატანოს და ისე მოსწყდეს მას. აჩქარების დროს მკლავების მოქმედება იდაყვებში,დაახლოებით 90 გრადუსიანი კუთხით ხდება. იმ ფეხის საწინააღმდეგო მკლავი რომელიც მიწას უნდა შეეხოს თედოდან მხრისაკენ წინ და მაღლა უნდა წავიდეს იმისთვის რომ ფეხების მოძრაობა დააკონტრობალანსოს რათა თავიდან არასასურველი მოძრაობები ავირიდოთ (Bompa and Haff, 2009).

მაქსიმალური სისწრაფე(Maximal speed)

მაშინ როდესაც აჩქარება სისწრაფის ალბათ ყველაზე მნიშვნელოვანი ფაზაა რაზეც რაგბი უნდა ფოკუსირდეს ,თამაშის დროს გავცეს მომენტები როდესაც მაქსიმალური სისწრაფის მიღწევის უნარი იქნება საჭირო(Rumpf et al 2016). გუნდურ სპორტების მოთამაშეებში ნამდვილი მაქსიმალური სისწრაფე არის ყველაზე მაღალის სიჩქარე რომელის მიღწევაც როგორც წესი 30 მეტრის შემდგომ შეიძლება (Kale et al ,2009). ეს უკანა ხაზელებისთვის უფრო მეტად შეიძლება იყოს შესაბამისი(Deutsch et al 2006).ამიტომ ყველა მოთამაშისათვის მნიშვნელოვანი შეიძლება იყოს მაქსიმალური სიჩქარის ვარჯიშების შესრულება. მაგალითად ა მოთამაშეს ბ მოთამაშეზე უფრო მაღლი მაქსიმალური სიჩქარე აქვს. ქვემაქსიმალური სიჩქარით სირბილის დროს ბ მოთამაშე უფრო ახლოს იქნება მის მაქსიმალურ სიჩქარესთან ვიდრე ა მოთამაშე. ეს კი იმას ნიშნავს რომ ა მოთამაშე უფრო ნაკლები ძალისხმევას გამოიყენებს ქვემაქსიმალურ დონეზე რადგანაც მას უფრო მაღალი მაქს. სისწრაფე აქვს და ამიტომაც ის უფრო ეფექტური/ქმედითია ქვემაქსიმალურ სისწრაფეებზე. ტრავმების პრევენციის თვალთახედვიდან ასევე მნიშვნელოვანია მაქს. სისწრაფეების ვარჯიშების შესრულება. მაქსიმალური სისწრაფით სირბილის დროს კიდურების ტრიალის სისწრაფე და კუნთების შეკუმშვა ექსტრემალურად მაღლია და ის სხეულს დიდი დოზით სტრესავს(Jeffs, 2014) მწვრთნელებმა მაქსიმალური სისწრაფე უნდა ვარჯიშონ რათა მოთამაშეები იმ სპეციფიურ მოთხოვნებს მიეჩვიონ რომელიც სხეულზე მოდის და ცადონ ტრავმების რისკის შემცირება.

მოთამაშე როდესაც სპრინტის მაქსიმალური სიჩქარის ფაზაშია სხეული უფრო გამართული იქნება და ნაბიჯის სიგრძე და სიხშირე სისწრაფეს ერთად შეუწყობს ხელს (Bompa and Haff 2009). მაქსიმალური სპრინტისას მოთამაშის სისწრაფეს განსაზღვრას მოთამაშს ტერფის მიწასთან ძალიან მცირე კონტაქტის დროს მიწაში ჩაქსოვილი ძალის ოდენობა(Bompa and Haff 2009). ტერფი მიწას პირდარადირ მოთამაშის სიმძიმის ცენტრის ქვეშ ან მის ოდნავ წინ

უნდა შეეხო. თუ მოთამაშე ზედმეტად გრძელ ნაბიჯს გადადგამს და ტერფი მოთამაშეზე ბევრად წინ იქნება მაშინ უფრო დიდი დამამახურუქებელი ძალა ჩაირთვება და მოთამაშე ვერ შეძლებს მაღალი სისწრაფის მიღწევას. თემოს ,მუხლის და კოჭის სამმაგი გაშლა მოთამაშეს წინ წაიყვანს და შემდგომ კი ეს სახსრები მოიხრება რათა მუხლი მოთამაშის წინ გავიდეს იმისთვის რომ ფეხი/ტერფი მიწასთან მორიგი კონტაქტისათვის მოემზადოს. ქუსლი დუნდულთან რაც შეიძლება ახლოს უნდა იყოს მაშინ როდესაც ფეხი მიწასთან მორიგი კონტაქტისთვის მოსამზადებლად უკან წავა (ისე როგორც ქვემოთა სურათშია ნაჩვენები) ეს ფეხს საშუალებას აძლევს რომ რომ მიწასთან მორიგის კონტაქტის წინ სწრაფად დაუბრუნდეს თავის ადგილს(Bompa and Haff, 2009).

შენელება(deceleration)

შენელება სისწრაფის ჩვეულებრივი ელემენტია და ის თამაშის თამაშში გამოიხატება (Bloomfield, 2007).მულტი სპრინტის სპორტებისთვის ფიზიკური მომზადების პროგრამაში შენელების უნარი და სწრაფი შენელების ძალისხმევის ატანა მნიშვნელოვანი მახასიათებელია(Lakomy and Haydon, 2004). მგარამ შენელება ხშირად საწვრთნელ პროგრამაში მიგდებულია და იგულისხმება რომ მოთემშეს თავად შეუძლია შეჩერება. სწრაფი შენელების დროს მოთამაშეზე უზარმაზარი ძალები მოქმედებს და ამიტომ ეს მწვრთნელისთვის ვარჯიშის უმნიშვნელოვანესი ელემენტია.

აჩქარების და შენელების უნარი სისხარტის ასევე ძალიან მნიშვნელოვანი ასპექტია რომელსაც მოგვიანებით შევეხებით. შენელება მოთამაშისაგან მოითხოვს რომ მან სხეული უკან გადახაროს ან უკან ქუსლებზე„დაჯდეს“ და სიმძიმის ცენტრი უკან გადაიტანოს რაც მას შეანელებს. წონის უკან გადატანის დონე დამოკიდებულია მოთამაშის მოძრაობის სისწრაფეზე. ეფექტურად შენელებისათვის ათლეტმა ძალები ძირითადად თემოში მუხლებში და კოჭებში მოხრის მეშვეობით უნდა შთანთქმას (jeffreys, 2013) მკლავები ჯერ ისევ წინააღმდეგობას უწევს ქვედა ტანის მოძრაობას რათა არასაჭირო მოძრაობა და ბალანსი გააკონტროლოს. ქვემოთ მოცემული სურათი კარგი შენელების პოზიციებს გვაჩვენებს(jeffreys, 2013).

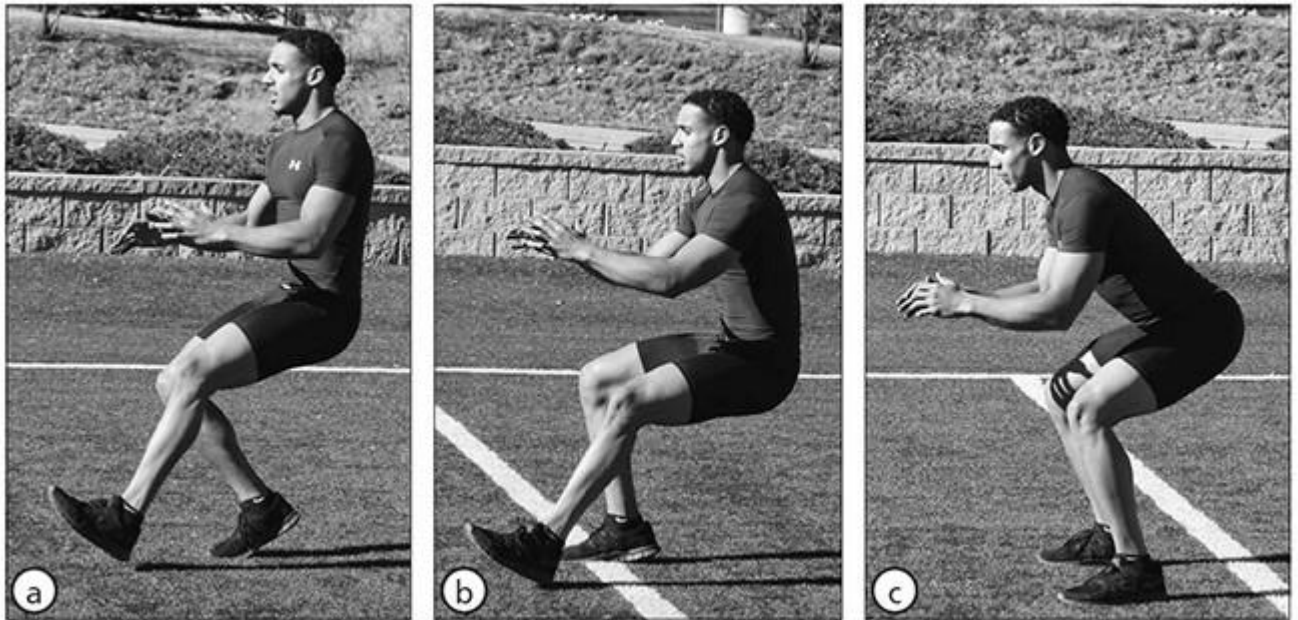


Figure 2.7 Athlete in the (a) initial rearward lean, (b) transitioning back to the athletic position, and (c) in a post deceleration athletic position.

სურათი ა– ათლეტი არის საწყის უკან გადახრის ფაზაში. ბ გადადის უკან დაჯდომიდან ათლეტურ პოზიციაში ც შენელების შემდგომ ათლეტური პოზა.

რაგბის სპეციფიკური სპრინტის მოთხოვნები(rugby specific sprint demands)

სპრინტერებს ასწავლიან რომ გამართულებმა წინ გამოწეული მკერდითა და გაშლილი ტანით ირბინონ. მაშინ როცა ეს ტექნიკა სპრინტერებისათვის შეიძლება იყოს იდეალური იგივე შეიძლება არ იყოს იდეალური მორაგბისათვის. ის მორაგბე ვინც სპრინტერის ტექნიკას აითვისებს შეიძლება წინიდან ბოჭვებისას დაუცველი იყოს. კვლევები გვაჩვენებს რომ მაღალი დონის მოთამაშეები უფრო დახურული/ჩაკეტილი წინ გადახრილი პოზის ზედა ტანით დარბიან(Sayers, 2000, Spinks et al 2007). ეს იმიტომ შეიძლება იყოს რომ მაღალი ინტენსიობის სირბილის უმრავლესობა რაგბიში აჩქარების ფაზაში ხდება სადაც წინ გადახრა ტექნიკის მთავარი ფაქტორია.

რაგბი მოთამაშეებისაგან ბურთით ხელში სირბილს მოითხოვს. რადგანაც მაღალი სიჩქარით სირბილის ტექნიკის ერთერთი მთავარი ფაქტორი მკალებების გამოყენებაა ეს რაგბის მოთამაშეთათვის უნუკალური გამოწვევაა.(Walsh et al 2007) ვოლშის 2007 წლის მოყვარულ

მორაგბეებში ჩატარებულმა კვლევამ გვაჩვენა რომ ბურთით სირბილს სისწრაფეზე უარყოფითი გავლენა ჰქონდა ვიდრე უბურთოთ სირბილს.ამავე დროს ბურთით ერთ ან ორ ხელში სირბილს ელიტარული მოთამაშეების სიწრაფეზე მნიშვნელოვანი უარყოფითი გავლენა არ ჰქონია როდესაც მას უბურთოთ სირბილს ადარებდნენ.(Barr et al 2015). ეს კი იმას გვეუბნება რომ ბურთით სირბილი ნასწავლი უნარია/ოსტატობაა რომელიც მოთამაშემ შეიძლება ისწავლოს და ამიტომ მწვრთნელებმა სისწრაფის ვარჯშებში ბურთის ტარების უნარები უნდა ჩართონ . დასაწყისში ტექნიკაზე ვარჯიში ქვემაქსიმალურ სისწრაფეზე სრულდება რათა მოთამაშეებს საშუალება მივცეთ რომ კომფორტულად და დარწმუნებულნი გახდნენ სირბილის ტექნიკის შესრულებაში რათა სწორი აჩქარებისა და შენელების მექანიკა ისწავლონ. მას შემდეგ რაც მოთამაშე ქვემაქსიმალურ სიჩქარეზე სირბილის ტექნიკას დაუეფლება იგი უკვე მაქსიმალური სისწრაფით წვრთნის მეთოდზე გადასვლასშ ეძღება. საწვრთნელი მეთოდები და გარბენილი მანძილები უნდა მოერგოს იმ სპეციფიურ მოთხოვნებს რომლებიც თამაშის თამაშის დროს ნათლად ჩანს (Deutsch et al 2006).

სისწრაფის პრაქტიკული სავარჯიშოები(Practical speed drills)

ჩვენ აქ გარკვეულო ოდენობის მოძრაობის მექანიკისა და აჩქარების სავარჯიშოები შევარჩიეთ. ისინი განზრახულია როგორც ზოგიერთი ჩვეულებრივ გამოყენებადი სისწრაფის მექანიკისა და აჩქარების სავარჯიშო მაგალითები. ეს სია სულაც არაა ამომწურავი მაგრამ ის იმ სავარჯიშოების ზოგიერთ კარგ მაგალითს გვაძლევს რომლებიც მწვრთნელს საკუთარ სავარჯიშო პროგრამაში შეუძლია გამოიყენოს.

სავარჯიშოები(drills)

ვიოდები სავარჯიშოების შესახებ იხილეთ საიტზე

1 სავარჯიშო

ა– სეზური მარში ტანი გამართულად შეინარჩუნე და წინ საწინააღმდეგოი ხელის და ფეხის მოძრაობით იარე. აქტიური ფეხი მიწას დასაყრდენი ფეხის წინ უნდა შეეხოს. მინიშნებები: ფეხის თითი მაღლა , მუხლი მაღლა, თავი მაღლა ასწიე .კარგი იქნება ამ სავარჯიშოებში გამოსაყენებლად.

2 სავარჯიშო

ბ მარში ტანი გამართულად შეინარჩუნე და წინ საწინააღმდეგო ხელის და ფეხის მოძრაობით იარე. როდესაც თეძოს მოხრით ფეხი მაღლა აიწევა მუხლი წინ უნდა წავიდეს და დაბლა ციკლური მოქმედებით დაეშვას. აქტიური ფეხი მიწას საყრდენი ფეხის/ტერფის წინ ეხება.

3 სავარჯიშო

ა სეზური წახტომა– მოძრაობაში იგივე ფაქტორებია რაც ასეზურ მარშში ერთი გამონაკლისით ეს მოძრაობა უფრო სწარფ წახტომით მოძრაობაში სრულდება. ამ ვარჯიშში ვაკვირდებით მიწასთან მოკლე კონტაქტის დროს.

4 სავარჯიშო

ბ სეზური წახტომა– მოძრაობაში იგივე ფაქტორებია რაც ბ–სეზურ მარშში ერთი გამონაკლისით ეს მოძრაობა უფრო სწარფ წახტომით მოძრაობაში სრულდება. ამ ვარჯიშში ვაკვირდებით მიწასთან მოკლე კონტაქტის დროს.

5 სავარჯიშო

კედელთან მუშაობა– ზურგი ჩაგდებული და ფეხის წვერები მაღლა– მუხლი საწყის პოზიციაში სწრაფად ასწიე და დაუშვი. დარწმუნდით რომ მიწასთან კონტაქტის დრო მინიმალურია

6 სავარჯიშო

პარტნიორთან დახრილი დგომის სავარჯიშო– პარტნიორის გამოყენებით მიიღე/შეარჩიე კარგი წინ გადახრილი კუთხე და როდესაც პარტნიორი გაიწევა/ხელს გაგიშვებს ცადე რომ წინ გადახრილი გამართული სხეული შეინარჩუნო და ისე გაიქცე .

7 სავარჯიშო

ჩამუხლულიდან აჩქარების სავარჯიშო

8 სავარჯიშო

სრული 30/40 მეტრი სპრინტი- წინგადახრილი პოზიციიდან ხელების და მკლავების მძლავრი მუშაობით აჩქარდი და სპრინტის მანძილის გარბენასთან ერთად თანდათანობით გამართულ პოზიციაში გადადი.

9 სავარჯიშო დაწოლილიდან აჩქარება

10 სავარჯიშო სამედიცინო ბურთით სროლა და აჩქარება

ფუნქციონალური ძალის და სიმძლავრის წვრთნა(Functional strength and power training)

ძალა(strength) არის წინაღობის ძალით(Force) დაძლევის უნარი და სიმძლავრე არის ძალის რაც შეიძლება სწრაფად გამოხატვის უნარი(kent, 1994).სისწრაფე განისაზღვრება იმით თუ რამდენი წინ წასაწევად/წასასვლელად რამენი ძალა შეიძლება მივმართოთ მიწაში – აქედან გამომდინარე ძალა მთავარი ფაქტორია.

სპრინტის დროს ტერფის მიწასთან კონტაქტის დრო რომელიც ძალიან მცირე ხნით გრძელდება სწორედ აქ გამოიხატება ძალა სწრაფად ან სიმძლავრე რაც შესრულების მთავარი განმსაზღვრელია. კვლევებმა აჩვენა რომ ათლეტურ პოპულაციაში ძალისა და სიმძლავრის საზომები სპრინტის შესრულებასთანაა კორელაციაში (Clark 2016; Penaililo et al 2016).

სპრინტის დროს სხეულზე მოქმედი დიდი ძალები მას ტრავმის დიდი რისკის მქონე აქტივობად აქცევენ. გაზრდილი ძალა მოთამაშეებს საშუალებას აძლევს რომ დიდი ძალების ატანის უნარი ჰქონდეთ და არასასრულრეზ მოძრაობას წინააღმდეგობა გაუწიონ, რომელიც სპრინტის დროს ტრავმების არიდებისთვის სასარგებლო შეიძლება იყოს.ძალისა და სიმძლავრის ვარჯიშებს დაწვრილებით დიდების ფიზ.მომზადების ონლაინ სასწავლო მოდულში შევხებით.

პლიომეტრიკა(plyometrics)

პლიომეტრიული ვარჯიში არის წვრთნის ისეთი მეთოდი რომელიც მიზნად ძალის და სიმძლავრის დიდი სიჩქარის/rate? წარმოქმნის გაუმჯობესებას ნისახავს რაც მოთამაშეს საშუალებას აძლევს რომ უფრო ფეთქებადი გახდეს(Jeffreys and Moody, 2016; Popovic ,2016). პლიომეტრიულ ვარჯიშად მიიჩნევენ ისეთ ვარჯიშებს რომლებშიც მოთამაშეს სჭრდება დიდი დატვირთვის მაღალ სიჩქარეზე მიღება და კონტროლი, ხოლე შემდეგ კი მოძრაობის წარმოსაქმენელად კუნთების ფეთქებადად შეკუმშვა. ამის მაგალითი იქნება თუ მოთამაშეს დახსტომისთავანვე მოუწევს რომ მყისიერი ახტომა.მოთამაშემ ხტომისაგან წარმოქმნილი დიდი დახტომის ძალები უნდა მიიღოს და გააკონტროლოს მანამ სანამ მომდევნო ხტომის

ფეთქებად მოძრაობას გააკეთებს. ასეთი სახის წვრთნა ფზიოლოგიური რეაგირების შეკუმშვა გაშლის ციკლის იყენებს.

გაშლა შეკუმშვის ციკლი მაშინ წარმოიქმნება როდესაც კუნთის სწრაფ გაშლას/გაჭიმვას (ხტომიდან დახტომის დროს) კუნთის დამოკლება ან შეკუმშვა(მეორე ნახტომი)მოჰყვება (Jeffreys and Moody, 2016).ამ სწრაფი გაწელვის შედეგად ელასტიური ენერგია ისე როგორც ზამბარის გაწელვა ინახება და ეს ენერგია მომდევნო კუმშვაში გამოთავისუფლდება. რის შედეგადაც უფრო ფეთქებადი მოქმედება ხდება. ეს საწვრთნელი მეთოდისწრაფის გასაუმჯობესებლად ძალიან კარგია რადგანაც სპრინტი ძირითადად პლიომეტრიული ვარჯშია– ეს კი კარგად ესადაგება სპეციფიური წვრთნის პრინციპს.სპრინტის დროს როდესაც მოთამაშის ტერფი მიწას ეხება, ეშვება(ურყტამს) მაშინ კუნთებზე სწრაფი გაწელვა მოდის რათა მიწაზე დაშვების ძალები გააკონტროლონ და შემდგომ მას ტერფის ფეთქებადი ბიძგი მოჰყვება მიწიდან.

პლიომეტრიული წვრთნა ზედა და ქვედა ტანისათვის შეიძლება შესრულდეს ,მაგრამ ქვედა ტანს ვარჯიშების უფრო მეტი მრავალფეროვნება აქვს.გუნდური სპორტების უმეტესობაში ქვედა ტანის გაუმჯობესებული ფეთქებადობა თამაშში ძალიან კარგად გადადის(წვრთნის გადატანა/training transfer). ზედა ტანის პლიომეტრიული ვარჯშს შეიძლება ჰქონდეს კარგი შესაბამისობა რაგბის ისეთ მოქმედებებთან როგორიცაა ხელკვრა ან ხელით მოშორება მაგრამ ზოგადად ქვედა ტანის პლიომეტრიული წვრთნით მოთამაშე უფრო მეტ სარგებელს მიიღებს. გუნდური სპორტების ათლეტების პლიომეტრიული წვრთნის ბოლო დროინდელმა მიმოხილვამ დაასკვნა რომ პლიომეტრიული წვრთნა ვერტიკალური ნახტომის შესრულების გაუმჯობესებაში და სპრინტის შესრულებაში შესაბამისი იყო .ეს ორი კი რაგბის თამაშში შესრულების მთავარი მახასიათებელია.(Slimani et al, 2016). პლიომეტრიული ვარჯიში მაშინ უნდა ჩატარდეს როდესაც მოთამაშე დასვენებულია და იგი დაღლილი არაა. ვარჯშის გამეორებების რაოდენობა როგორც წესი არის 3 დან 10 მდე ფეხის/ხელის კონტაქტი. რაც დამოკიდებულია ვარჯიშის ინტენსიობაზე და მუშაობა აღდგენის თანაფარდობაზე. რეკომენდებულია რომ მუშაობა აღდგენის თანაფარდობა 1:10–თან იყოს რათა მოძრაობის მოაღალი ხარისხი შენარჩუნდეს(jeffreys and Moody, 2016). პლიომეტრიული ვარჯიშების დროს მწვრთნელი მოითხოვს ხარისხს და არა რაოდენობას– ამიტომ დაღლილობისაგან განსათავისუფლებლად საკმარისი დასვენებაა საჭირო. პლიომეტრიული ვარჯიშების ზოგიერთი მაგალითი ქვემოთ ვიდეოებში არის მოცემული.

1 ვარჯიში

კოჭების წახტომა(დამწყებისთვის)– მოთამაშე რაც შეიძლება მაღლა ხტება და ძირითადად კოჭების მოხრის ძალას იყენებს, შემდგომ ის უკუცემის ხარჯზე იგივე მანერით /ასლხტება/ახტება და კოჭებიდან წამოსულ იმპულსს გამოიყენებს, ეს წახტომები მიყოლებით, შესვენების გარეშე მეორდება. წონა ტერფიის წინა ნაწილიზეა ,ქუსლი მიწას არ უნდა შეეხოს. გამაგრებული/დაჭიმული კოჭები და მუხლი მიწაზე დაშვების დროს უნდა

იროს რათა სწრაფად მოხდებეს დაშვების ძალის შთანთქმა და მიწასთან მინიმალური დროით კონტაქტი იყოს.

2 ვარჯიში

ჩამოხტომა ახტომა(მოწინავე)- მოთამაშე ყუთზე დგას. იქიდან ჩამობიჯებით ხტება დაბლა და დახტომისთანავე მყისიერად ხტება ჰაერში, წონა ტერფის წინა ნაწილზეა გადმოსული ,ქუსლი მიზანმიმართულად არ უნდა შეეხოს მიწას, დახტომისას გვექონდეს მყარი/დაჭიმული კოჭი და მუხლი რათა დაშვების ძალა ფეხმა შთანთქმას , მიწასთან კონტაქტის მინიმალური დრო.

3 ვარჯიში

Tuck jump(მოწინავე) აკეცვით ხტომა. მოთამაშე დგას ერთ ადგილზე და რაც შეიძლება მაღლა ხტება. მუხლები მკერდთან უნდა მიიტანოს/აკეცოს ახტომის დროს, როგორც კი დახტება მიწაზე უმაღლე უნდა ახტეს ისევ,წონა ტერფის წინა ნაწილზეა გადმოსული ,ქუსლი მიზანმიმართულად არ უნდა შეეხოს მიწას, დახტომისას გვექონდეს მყარი/დაჭიმული კოჭი და მუხლი რათა დაშვების ძალა ფეხმა შთანთქმას , მიწასთან კონტაქტის მინიმალური დრო.

4 ვარჯიში

Bounding– ირმისებური წახტომები(საშუალო)– მოთამაშე წინ ირმისებურად ხტება და მიწასთან ყოველი შეხების შემდგომ რაც შეიძლება მეტ მანძილს ფარავს.მკლავების მუშაობა სპრინტის მოქმედებას იმეორებს ანუ საწინააღმდეგო მკლავი საწინააღმდეგო ფეხთან მუშაობს.წონა ტერფის წინა ნაწილზეა გადმოსული ,ქუსლი მიზანმიმართულად არ უნდა შეეხოს მიწას, დახტომისას გვექონდეს მყარი/დაჭიმული კოჭი და მუხლი რათა დაშვების ძალა ფეხმა შთანთქმას , მიწასთან კონტაქტის მინიმალური დრო.

5 ვარჯიში

პლიომეტრიული აჭიმვა(მოწინავე)– მოთამაშე აჭიმვას იწყებს ხელებით შემადლებულზე მდგომ პოზიციაში, ყუთზე ან ბლინზე დაყრდნობილი. ხელებით მიწაზე ჩამოდის მტევნები როგორც კი მიწას შეეხება მოთამაშე უკან საწყის პოზიციაში ფეთქებადად აიჭიმება, დაჭიმულია იდაყვები და მხრები რათა ძალა სხეულმა სწრაფად შთანთქმას. მიწასთან კონტაქტის მინიმალური დრო.

6 ვარჯიში

მაღლა წახტომები

სისხარტე(Agility)

სისხარტე – სტიმულის საპასუხოდ მიმართულების სწრაფი და ეფექტური შეცვლა არის სისხარტე. სისხარტე მოიცავს ფეთქებად სტარტს, აჩქარებას, მიმართულების ცვლას და შენელებას. ამავე დროს ინარჩუნებს სხეულის კონტროლს და მინიმუმამდე დაჰყავს სისწრაფის დაკარგავა (Joyce and Lwinton, 2014). რადგანაც რაგბი შეჭრისა და არიდების თამაშია, სისხარტე ძალიან მნიშვნელოვანი ფაქტორია რომელიც საწვრთნელ პროგრამაში უნდა შევიტანოთ. კვლევების თანახმად რაგბიში არიდების სისხარტის მანვრები წინ უძღვის ბოჭვიდან გაქცევის 72 % წარმატებას. (Engelbrecht et al 2014), სისხარტე როგორც ფიზიკური კონცეფცია ისე მიიჩნევა, მაგრამ ის ძალიან ბევრ აღქმით/კოგნიტიურ გადამუშავებას მოიცავს რათა მოთამაშემ მოცემულ სტიმულზე ირეაგიროს. ამის შედეგად სისხარტის წვრთნის მრავალწახნაგოვანი მიდგომა სჭირდება.

ხშირად როდესაც სისხარტეზე მუშაობენ მასში ისეთი სავარჯიშოებს იყენებენ რომელშიც დაგეგმილი მიმართულების ცვლა გამოიყენება. რა თქმა უნდა ეს სავარჯიშოები სასარგებლოა მაგრამ ისინი არ პასუხობენ სისხარტის ყველა განმსაზღვრელს და შესაბამისად არ არის ძალიან სპორტის სპეციფიური, რადგანაც დაგეგმილი მიმართულების ცვლა სათამაშო სიტუაციებში ძალიან იშვიათად ხდება. (Holmburg, 2009). როდესაც სისხარტეს ვწვრთნით სტიმულზე რეაქციით სწრაფი მიმართულების ცვლა ასევე საჭიროებს გათვალისწინებას. აქედან გამომდინარე მიიჩნევა რომ სისხარტის საწვრთნელად გამოყენებული სავარჯიშოები უნდა მოიცავდეს ორივეს დაგეგმილ და დაუგეგმავ სტიმულზე რეაგირებას და მიმართულების ცვლას, რათა მოთამაშე სწრაფი გააწყვეტილების მიღებებით ორმხრივად ფიზიკურად და მენტალურად გამოვიწვიოთ. ამ მოდულში დავფარავთ შემდეგ საწვრთნელ მეთოდებს:

- ტექნიკის ვარჯიში
- დაგეგმილი მიმართულების ცვლის ვარჯიში

რეაქტიული სისხარტე ან სტიმულზე რეაგირების/პასუხის სისხარტეზე დაწვრილებით ზრდასრულების ფიზიკური მომზადების ონლაინს სასწავლო მოდულში ვისაუბრებთ.

ტექნიკის ვარჯიში(Technique training)

არსებობს სისხარტის, მიმართულების ცვლის ან მანებვრულობის სხვადასხვა დონეები, რომლებსაც მოთამაშეები თამაშის დროს იყენებენ, ყველა მათგანი სტიმულზე რეაქციით მიმართულების ცვლა არის. მაგალითები მოიცავს:

- ჭრა- a CUT
- ფინტი - a STEP
- მრუდი ხაზი- a CURVE

- მიმართულების სრული ცვლა- a COMPLETE CHANGE OF DIRECTION

მაგალითები მხოლოდ ამ ჩამონათვალით არ შემოისაზღვრება და თითოეული მათგანს საკუთარი მოთხოვნები და იდეალური სხეულის პოზიციები აქვს (Joyce and lewindon 2014). სისხარტის სხვადასხვა დონეებისთვის არ არსებობს იდეალური ტექნიკა და ეს ძირითადად სხვადასხვა ფორმების სხეულებისა და ზომებში მოთამაშეების სხვაობის გამოა გამოწვეული. მაგრამ არსებობს ტექნიკის მთავარი ფაქტორები რომელშიც უნდა გავითვალისწინოთ თუ გვინდა რომ წარამტებით შევასრულოთ მიმართულების ცვლა.

დაბალი სიმძიმის ცენტრი

სხეულის იმ მიმართულებით გადახრა რომელი მიმართულებითაც მოთამაშეს სურს წასვლა

დაბალ სიმძიმის ცენტრს სხეულის მიწასთან ახლოს დაწევით მივაღწევთ. ეს მიწიდან სხეულში და მიმართულების ცვლაში ძალების ეფექტურად ტრანსფერს გვიადვილებს. თუ იმ მიმართულებისკენ გადახრი სხეულს, რომელ მიმართულებსკენაც გსურს გაქცევა ეს გაქცევის სასურველი მიმართულებით წასვლაში დაგეხმარება. მოთამაშეები ასაჩქარებლად წინ იხრებიან, შესანელებლად კი უკან სხდებიან და უკან იხრებიან. მიმართულების შესაცვლელად კი სხეულს იმ მიმართულებით ხრიან საითაც სურთ წასვლა.



მიმართულების ცვლის დაგეგმილი ვარჯიში(Planned change of direction training)

სისხარტე კომპლექსური უნარია/ოსტატობაა და დაგეგმილი მიმართულების ცვლა შესრულების ზოგიერთ მაგარამ არა ყველა განმსაზღვრელ ფაქტორებს პასუხობს. ეს სავარჯიშოები როგორც წესი ხაზოვან სპრინტს და მიმართულების ცვლას მოიცავს რომელიც წინასწარაა გასაზღვრული სანამ მოთამაშე სირბილს დაიწყებს. ეს შესაბამის ტექნიკის სწავლისთვის სასარგებლო შეიძლება იყოს რათა წარმატებულად შევძლოთ მიმართულების ცვლა რადგანაც სავარჯიშოში სხვა ყურადღების გადამტანები არ არის.(Simonek et al 2016). მოთამაშეები ყურადღებას მათი მიმართულების ცვლის ტექნიკის კოორდინაციაზე ამახვილებენ და რწმუნდებიან რომ საჭირო საბაზო მოძრაობის ნიმუშებს სწორად აკეთებენ. ეს სავარჯიშოები მოთამაშეებს იმ დიდი დატვირთვების გავლენის ქვეშ მოაქცევს რომლებიც სწრაფ აჩქარებასთან და შენელებასთან ასოცირდება.მომდევნო მაგალითები ზოგიერთი დადგენილი მიმართულების ცვლის სავარჯიშოა.

ვიდეოები საიტზე შესაბამის ადგილას იხილეთ

მოდულის შეჯამება(module summary)

ამ მოდულში წარმოგიდგინეთ რაგბის სათმაშოდ საჭირო მთავარი ფიზიკური მახასათებლები: სისწრაფე და სისხარტე და სხვადასხვა მეთოდების დეტალები რომლებიც მათ სავარჯიშოდ გამოიყენება.

ამ მეთოდების წარმატებით შესასრულებლად შემადგენელი კომპონენტები დავადგინეთ და თითოეული სახეობაში პრაქტიკული მაგალითებიც გაჩვენეთ რათა მწვრთნელს საბაზო სისწრაფის და სისხარტის სავარჯიშოების განხორციელებაში დავეხმაროთ იმისთვის რომ მან მისი მოთამაშეების შესრულება გააუმჯობესოს.

გამოყენებული ლიტერატურა

-
- Barr et al, 2015, JSSC
 - Bloomfield et al, 2007, JSCR
 - Bompa and Haff, 2009, Periodization; Theory and methodology of training
 - Brown and Ferrigno, 2005, Training for speed agility and quickness
 - Cissik, 2004, JSC
 - Clark, 2016, J Aust SC
 - Deutsch et al, 2006, J Sports Science
 - Engelbrecht et al, 2016, JSSC
 - Fletcher, 2009, JSCR
 - Gambetta, 1991, New studies in athletics
 - Holmberg et al, 2009, JSC
 - Jeffs, 2014, J Aust SC
 - Jeffreys, 2013, Developing speed
 - Jeffreys and Moody, 2016, strength and conditioning for sports performance
 - Joyce and Lewindon, 2014, High performance training for athletes
 - Kent, 1994, The oxford dictionary of sports science and medicine
 - Kale et al, 2009, JSCR
 - Lakomy & Haydon. JSCR. 2004
 - Penaililo et al, 2016, JHK
 - Popovic, 2016, J Aust SC
 - Rumpf et al, 2016, JSCR
 - Sayers, 2000, Sports Coach
 - Slimani et al, 2016, JHK
 - Spinks et al, 2007, JSCR
 - Simonek et al, 2016, Acta Gymnica
 - Suarez-Arrones, 2012, IES
 - Walsh et al, 2007, JSS