

ფიზ.მომზადების შესავალი– ბავშვი

(პირველი დონის წინასაკურსო საკითხავი)

ეს კურსი შემქნილია იმისათვის, რომ ბავშვთა ასაკობრივ კატეგორიებში მომუშავე მწვრთნელებს მისცეს ფიზიკური მომზადების პროცესის საბაზო ცოდნა და პრაქტიკული უნარების საფუძველი.

ამ ყოველივემ მწვრთნელს შესაძლებლობა უნდა მისცეს, რომ ბავშვი მოთამაშეები ფიზიკურად განავითაროს და ასაკობრივ ზრდასთან ერთად ისინი თამაშის იმ მოთხოვნებისთვის რომლებიც მათ ახლა თუ მომავალში მოელით უკეთ მოამზადოს.

ამ კურსში შესულია 6 კითხვარი მრავალ ვარიანტიანი პასუხებით(კმვპ). ეს მვპკ შედგება 6 კითხვისაგან რომელიც კავშირშია იმ მასალასთან, რომელიც თითოეული მოდულშია განხილული. ყოველ მოდულს ბოლოში მვპკ აქვს დართული. ისინი განკუთვნილია იმისთვის, რომ მკითხველს დაეხმაროს მიღებული ცოდნის შეფასებაში. ყველა კითხვაზე პასუხის შემდეგ, მკითხველი მიიღებს უკუკავშირს განვლილი მოდულის შინაარსის ცოდნის შესახებ.

წარმატებები და იმედია თავს გაართმევთ გამოწვევას.

კურსი 5 მოდულისაგან შედგება:

- ათლეტის გრძელვადიანი განვითარება
- ბავშვის სკრინინგი
- ფუნდამენტური სარაგბო მოძრაობების განვითარება
- გახურება, მშვიდ მდგომარეობაში დაბრუნება და მოქნილობა
- ბავშვების ფიზიკური მომზადება

ამ კურსში შეტანილი მოდულების მიზანია, მსმენელებს მიაწოდოს ცოდნა იმ გამოწვევებთან მიმართებაში, რომლებიც ბავშვთა წვრთნისას არსებობს და მისცეს მათ წვრთნის საუკეთესო მაგალითები. ათლეტის გრძელვადიანი განვითარების მოდული განიხილავს იმ საბაზო თეორიას, რომელიც ეხება მოთამაშეთა წვრთნისა და განვითარების პროცესის კავშირს მათი ზრდისა და მომწიფების პროცესთან. ბავშვის სკრინინგის მოდული მოგვცემს მარტივ, 5 ვარჯიშიან, მოძრაობის სისტემას, რომელიც ბავშვის უნარების შესაფასებლად და წვრთნის შესაძლო მიმართულებების დასადგენად შეიძლება გამოვიყენოთ. შემდგომი მოდული შეეხება ფუნდამენტური მოძრაობის ნიმუშების განვითარებას ბავშვ მოთამაშეებში. ეს საშუალებას მოგვცემს, რომ სამომავლო საფუძველი ჩავუყაროთ ყველა ფუნდამენტურ და

ატლეთურ მოძრაობის უნარს. გახურების, მშვიდ მდგომარეობაში დაბრუნებისა და მოქნილობის მოდული გამოიკველვს საუკეთესო მეთოდებს ამ მიმართულებით და იმას თუ ბავშვების წვრთნის დროს როგორ დავგეგმოთ და განვახორციელოთ ეს ნაწილები. და ბოლოს ბავშვის ფიზიკური მომზადება შეეხება ბავშვის ფიზიოლოგიურ გამოწვევებს ვარჯიშის დროს და იმას თუ როგორ განვავითაროთ თამაშის ზოგერთი მთავარი ფიზიკური კომპონენტი, ისეთი როგორიცაა: სისწრაფე, გამძლეობა და სისხარტე.

ათლეთის გრძელვადიანი განვითარება

ეს მოდული ყურადღებას ამახვილებს იმაზე, თუ როგორ განვავითაროთ მოთამაშეები გრძელვადიან პერიოდში, დაწყებული ბავშვობიდან დასრულებული მოზარდობამდე. მოთამაშის დროში განვითარების გათვალისწინებით, მწვრთნელი მათ პოტენციალის მაქსიმიზებაში უნდა დაეხმაროს. დარწმუნდეს, რომ ისინი მოცემულ მომენტში ფიზიკურად მზად არიან თამაშისათვის და შეუქმნას ფიზიკური მომზადების ისეთი საფუძვლები, რომელიც მათ საშუალებას მისცემს რომ მომავალშიც ითამაშონ.

ამ ნაწილში მოთამაშის ზრდისა და მომწიფებს ფიზიოლოგიური ფაქტორებზე ვისაუბრებთ, ასევე შევხებით სხვაობას ქრონოლოგიურ და ბიოლოგიურ ასაკებს შორის. ეს მწვრთნელს დაეხმარება წვრთნისას ბავშვების ფიზიოლოგიური გამოწვევების უკეთესი გაგებაში. ეს მოდული ასევე შეეხება მოთამაშის გრძელვადიანი განვითარების სტრუქტურას, რომელიც სპორტის მრავალ სახეობაში უკვე საყოველთაოდაა მიღებული და ის ასევე გაამახვილებს ყურადღებას ამ სტრუქტურის პირველ ეტაპებზე, რომელიც სპორტში ბავშვების ფიზიკურ განვითარებასთანაა დაკავშირებული.

მოდულის ბოლოს მწვრთნელმა უკეთ უნდა იცოდეს ბავშვების ფიზიკური განვითარების პრაქტიკული და თეორიული საკითხები და ის თუ როგორ ითამაშონ ბავშვებმა რაგბი.

ზრდა, მომწიფება და განვითარება



ზრდას, მომწიფებასა და განვითარებას ხშირად ერთმანეთთან აიგივებენ. სინამდვილეში ეს ძალიან განსხვავებული ცნებებია. ზრდა არის სხეულის ზომის, სხეულის აღნაგობის ან სხეულის სპეციფიური რეგიონის მოცულობის ცვლილება (Joyce and Lewindon ,2014). სხეულის ქსოვილი იზრდება და შესაბამისად სხეულიც იცვლება. ეს მისი ყველაზე მნიშვნელოვანი ბიოლოგიური აქტივობაა სიცოცხლის დაახლოებით პირველ 20 წელიწადში.

მოწიფულობა არის ადამიანის სხეულის ზრდასრულობისაკენ პროგრესირება. სხეულის მომწიფების დრო და სიჩქარე შეიძლება ძალიან განსხვავებული იყოს და თვით სხვადასხვა სისტემები შეიძლება სხვადასხვა დროს მომწიფდნენ. მაგალითად, ძვლოვანი სისტემა უფრო გვიან მომწიფდება ვიდრე რეპროდუქციული/გამრავლების სისტემა (Joyce and Lewindon ,2014).

განვითარება შეიძლება განვიხილოთ, როგორც ბიოლოგიური ასევე ქცევითი. ბავშვის ზრდა - განვითარებასთან ერთად ის შეიძლება მოტორული უნარების/ოსტატობისა და მოძრაობის ნიმუშების განვითარებას ეხებოდეს, ანაც ბავშვის ქცევის განვითარებას და მოდიფიკაციას ცხოვრებისეული გამოცდილების ზრდას პასუხობდეს.

ზრდასთან, მოწიფებასთან და განვითარებასთან ერთად ბავშვის ფიზიკური შესაძლებლობები გაიზრდება. ამასთანავე ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელმა ამის გამომწვევი მიზეზები იცოდეს. იგი უნდა აკვირდებოდეს ფიზიკური განვითარების პროგრამის შემდეგიყო თუ არა რაიმე მნიშვნელოვანი ცვლილება შესრულებაში. და თუკი იყო მაშინ უნდა ვიგულისხმოთ, რომ შესრულებაში ცვლილება მხოლოდ ბუნებრივი ზრდისა და მომწიფების შედეგი კი არ არის, არამედ ამ ცვლილებებს საწვრთნელ პროცესსაც უნდა ვუმაღლოდეთ. (Joyce and Lewindon ,2014).

ბავშვები, მოზარდები, ახალგაზრდები ან ნორჩი ათლეტები არის ტერმინები, რომლებიც ხშირად ერთმანეთის მონაცვლეობით იხმარება, რადგანც რთულია ამ დიაპაზონში ჯგუფების ზუსტი ასაკის განსაზღვრა. სიყმაწვილე/ახალგაზრდობა შეიძლება იყოს ყოვლისმომცველი გლობალური ტერმინი, რომელიც 19 წლამდე ადამიანს აღნიშნავს (Joyce and Lewindon ,2014). ამგვარად ტერმინი, ახალგაზრდა ათლეტი, დაფარავს იგივე ასაკობრივ კატეგორიას. ბავშვები და მოზარდები უფრო რთული დასაყოფია ზუსტ ასაკობრივ კატეგორიებად მოწუფულების განსხვავებული ტემპის გამო. ზოგადად ბავშვად მიიჩნევა 12 წლამდე ადამიანი, მაგრამ ბავშვის და მოზარდის სპეციფიურ კატეგორიებად დაყოფას ძალიან

ართულებს ის გარემოება, რომ მოზარდობა განისაზღვრება სქესობრივი მომწიფების პერიოდის დადგომასთან ერთად. ეს პერიოდი კი შეიძლება როგორც ადრეულ ისე გვიან ბავშვობაში დაიწყოს. როდესაც შსაბამის თავში ბავშვებზე ვსაუბრობთ, 12 წლამდე ბავშვებს ვგულისხმობთ.

ქრონოლოგიური და ბიოლოგიური ასაკის დაპირისპირება

ქრონოლოგიური ასაკი არის ადამიანის ასაკი დაბადების წლის გათვალისწინებით. ესაა ის, რასაც ადამიანთა უფრავლესობა განსაზღვრავს როგორც ასაკს, მაგალითად თუ ბავშვი 11 წლისაა ეს ნიშნავს, რომ მისი დაბადებიდან 11 წელია გასული.

ბიოლოგიური ასაკად შეიძლება მივიჩნიოთ ადამიანის განვითარების დონე, რომელიც დაფუძნებულია სხეულის შინაგან ფიზიოლოგიურ მარკერებზე. ქრონოლოგიურისაგან განსხვავებით ბიოლოგიური ასაკი ითვალისწინებს იმას თუ რა საფეხურზეა ადამიანი მომწიფებისა და განვითარების მხრივ. როდესაც მწვრთნელი ბიოლოგიურ ასაკს ეყრდნობა მას უკეთესი ინფორმაცია აქვს იმ სახის ვარჯიშზე, რომელიც შეიძლება შეესაბამებოდეს მოთამაშის მოწიფულობისა და განვითარების სტატუსს. თუმცა აქვე უნდა ითქვას, რომ ბიოლოგიური ასაკის ზუსტი გაზომვა ძალიან რთულია და ამისათვის საჭირო აღჭურვილობა და პროცედურები ხელმისაწვდომი არაა მწვრთნელთათვის. ზემოთ თქმულიდან გამომდინარე მწვრთნელის წინ რთული ამოცანა დგას. მან უნდა შეძლოს მის ხელთ არსებული მსაძლებლობებისა და აღჭურვილობის გამოყენებით საუკეთესო შედეგის მიღება. ზრდისა და მომწიფების მონიტორინგის საუკეთესო გზაა ყოველ ვარჯიშზე მოთამაშის სხეულის მასისა და სიმაღლის გაზომვა. ეს მწვრთნელს საშუალებას მისცემს რომ ამოიცნოს მომეტებული ზრდის პერიოდები, რომელიც დაკავშირდება მომწიფებასა და განვითარებასთან.

საწვრთნელი პროგრამის დაგეგმვისა და განხორციელებისას ერთ ერთი უმთავრესი გასათვალისწინებელი ფაქტორია ე.წ. გაწვრთნადობის ასაკი. იგი გულისხმობს მოთამაშის გამოცდილებას შესაბამის და კარგად დაგეგმილ წვრთნაში (Joyce and lewindon 2014). ასევე მნიშვნელოვანია წვრთნის სახეობის გამოცდილების აღნიშვნაც. 4 წლის სარაგბო წვრთნის გამოცდილების მქონე მოთამაშე, რომელსაც არ აქვს ფორმალიზებული ფიზიკური და ძალის

ვარჯიშების გამოცდილება, ფიზიკური მომზადების საწვრთნელი ასკის მხრივ ჩვეულებრივი დამწყები ახალბედაა.

მოთამაშეთათვის ფიზიკური განვითარების საწვრთნელი გეგმის შექმნისას, მწვრთნელმა რაც შეიძლება კარგად უნდა გაითვალისწინოს ქრონოლოგიური, ბოლოგიური და საწვრთნელი ასაკები. ეს მას საშუალებას მისცემს, რომ საწვრთნელი გეგმა რაც შეიძლება ოპტიმალური იყოს ბავშვების განვითარებისა და ადაპტაციისთვის.

ათლეტის გრძელვადიანი განვითარება(აგვგ)

ათლეტის გრძელვადიანი განვითარების თეორია, რომელიც არა მხოლოდ რაგბის არამედ სპორტის სხვა სახეობებსაც ეხებოდა, თავდაპირველად გავლენიანმა კანადელმა მეცნიერმა, დოქტორმა იშტვან ბალიმ წამოაყენა, რომელიც 1990 იან წლებში კანადის სპორტის ინსტიტუტში მუშაობდა. დღესდღეობით აგვგ მოდელი, რომელიც ბალიმ და კოლეგებმა შემოგვთავაზეს მწვრთნელთათვის და ადმინისტრატორთათვის ძირითად სახელმძღვანელო ნიმუშად იქცა ტექნიკურ, ტაქტიკურ და ფიზიკურ უნარებში მოთამაშეთა უკეთ მოსამზადებლად (Balyi et al 2005). ეს არაა უხეში, დირექტიული მოდელი. ის შეიძლება გამოვიყენოთ როგორც გარკვეული სახელმძღვანელო წესების წყება, რომელიც მუდმივად ხაზს უსვამს მოთამაშეებზე ორიენტირებულ მიდგომას. **აგვგ** დაფუძნებულია 10 მთავარი პრინციპის ერთობლიობაზე, რომელებიც ქვემოთ გამოსახულ სქემაზეა მოცემული (Balyi et al 2005).



1. 10 წლიანი წესი, 2. ფუნდამენტური ფიზიკური განათლება, 3. სპეციალიზაცია, 4. განვითარების ასაკი, 5. შესაძლებლობის ფანჯრები, 6. მენტალური/შემეცნებითი ემოციური განვითარება, 7. პერიოდიზაცია, 8. სისტემური ინტეგრაცია და მოწყობა, 9. შეჯიბრი, 10 მუდმივი გაუმჯობესება.

ყველა ეს პრინციპი თავის მხრივ მნიშვნელოვანია და აგვზ მოდელის საფუძველს ქმნის. ამ პრინციპების დაწვრილებითი ახსნა შესავალი მოდულის ფარგლებს სცილდება, მაგრამ ზოგიერთი ძირითადი საკითხი თავიდანვე უნდა გავიაზროთ.

თავდაპირველად მწვრთნელებმა უნდა გააცნობიერონ, რომ მოთამაშის პოტენციალის სრული განვითარებისათვის დროა საჭირო. 10 წლიანი წესი გვეუბნება, რომ ათლეტის პოტენციალის სრულად გამოსავლენად საჭიროა ხშირი და მუდმივი ვარჯიში. მაგრამ ეს არ უნდა გავიგოთ ისე, როგორც აუცილებელი მოთხოვნა მათთვის ვისაც უბრალოდ რაგბის თამაშში სურს იყოს ჩართული. ის სახელმძღვანელოა მათთვის, ვისაც სპორტის ამა თუ იმ სახეობაში საკუთარი პოტენციალის სრულად გამოვლენა სურს.

მეორე მთავარი პრინციპი კავშირშია, როგორც მოთამაშის ზრდასა და განვითარებასთან, ისე თამაშის ტექნიკურ საბაზო უნარებსა და მოძრაობის ფუნდამენტურ უნარებში მისი ოსტატობის ამაღლებასთან.

მესამე მთავარი პრინციპი ეხება მოთამაშეების ადრეულ/ნაადრევ სპეციალიზაციას. იგი შეიძლება პრობლემატური გახდეს და შეაფერხოს მნიშვნელოვანი ფუნდამენტური უნარების განვითარება ეს კი თავის მხრივ შეიძლება წინ უძღვოდეს ზედმეტ ვარჯიშსა და „გადაწვას“. აქედან გამომდინარე, ამ ეტაპზე ბავშვები უნდა წავახალისოთ, რომ სპორტის სხვადასხვა სახეობები მოსინჯონ, რაც მათ განვითარებას წაადეგება.

და ბოლოს მწრთნელებმა უნდა გააცნობიერონ ის სოციალური კონტექსტი, რომელშიც მოთამაშე მატჩისას იმყოფება. გარდა ამისა აუცილებელია იმ მენტალური/შემეცნებითი და ემოციური განვითარების ეტაპების მნიშვნელობის ცოდნა, რომლებიც მოთამაშის განვითარების სხვადასხვა ეტაპებზე წარმოიქმნება.

აგვგ მოდელი

აგვ მოდელი არის, წვრთნის, შეჯიბრის და აღდგენის მრავალეტაპიანი გზა, რომელიც სპორტში მოთამაშის ინდივიდუალურ გამოცდილებას და ფიზიკურ აქტივობას წარმართავს. აგვ ეტაპები გვამღებს ყველა საკის განვითარებისათვის შესაფერის პროგრამებს და მიზნად აქვს თამაშში მონაწილეობის გაზრდა და შესრულების ოპტიმიზება (Canada sport Institute, 2014). რაგბი კლასიფიცირდება როგორც გვიანი სპეციალიზაციის სპორტი და აგვ მოდელის მეექვსე ეტაპი(რომელიც ქვემოთ დებარე ისრის დიაგრამაშია ნაჩვენები) ხშირად გამოიყენება გრძელვადიანი დაგეგმვისათვის. (Balyi and Hamilton, 2004). თითოეულ ამ ეტაპზე დაწვრილებით ქვემოთ ვისაუბრებთ. ეს მოდელი ილუსტრირებულია ქვემოთ მოცემულ სურათში (Canada Sport Institute, 2014).



მიუხედავად იმისა, რომ ეს მოდელი ძალიან პოპულარულია მას ხარვეზები მაინც აქვს. იგი თეორიულია და ამავე დროს არსებობს მოთამაშეების გრძელ ვადიანი განვითარების სხვა მოდელები. ამ მოდელის ხარვეზებზე საუბარი მეორე დონის ფიზ.მომზადების სემინარში იქნება, მაგრამ ერთი რამ აქვე შეგვიძლია აღვნიშნოთ, კერძოდ ის რომ ეს ეტაპები დაფუძნებულია ქრონოლოგიური ასაკზე და როგორც მანამდე ვისაუბრეთ, ქრონოლოგიური ასაკი ხშირად არაა კავშირში მოთამაშის მომწიფებასა და განვითარებასთან.

გრძელ ვადიანი განვითარების ყველა მოდელი თეორიაზეა დაფუძნებული და ძალიან რთულია იმის დამტკიცება, რომ ისინი ნამდვილად მუშაობენ. ისინი გვამღევენ ჩარჩოს მაგრამ არ წარმოადგენენ „ოქროს წესებს“, რომლებსაც სიტყვა სიტყვით უნდა მივყვეთ. ვინ იტყვის, რომ მოთამაშეს არ შეუძლია გრძელ ვადიანი განვითარების მოდელის შემდგომ ეტაპზე გადასვლა ცოტა ადრე ან ცოტა გვიან ვიდრე მოდელიშია ნათქვამი. შეუძლია ეს ხელს მათ სარაგბო განვითარებას? რეალობაში არა. და ამიტომ აგვ-ის ეს მოდელი, ისევე როგორც ყველა სხვა, უნდა გამოვიყენოთ როგორც სახელმძღვანელო და მათ არ უნდა შეგვზღუდონ ჩვენს გადაწყვეტილებებში იმ მოთამაშეებთან მიმართებაში, რომლებსაც ჩვენ ძალიან კარგად ვიცნობთ.

ამერიკის ეროვნულმა ფიზ.მომზადების ასოციაციამ (NSCA) 2016 წელს ათლეტის გრძელვადიან განვითარებაზე საკუთარი პოზიცია გაავრცელა და ა 10 სახელმძღვანელო წესი გამოაქვეყნა, რომლებიც ფიზიკური განვითარების ნებისმიერი გრძელვადიანი გეგმით სარგებლობისას უნდა გავითვალისწინოთ. ეს წესები ქვემოთაა მოცემული(NSCA 2016) და ისინი სასარგებლო ათვლის წერტილებს გვაძლევენ, რომლებსაც უნდა მივყვეთ როდესაც ნორჩი მორაგებების ფიზიკურ უნარებს ვწვრთნით.

1. ათლეტის გრძელვადიანმა განვითარების პროცესმა უნდა გაითვალისწინოს მოზარდის ზრდისა და განვითარების არა სწორხაზოვანი ბუნება და ძალიან ინდივიდუალიზებული ხასიათი.
2. ყველა ასაკის, უნარების და გაქანებების მოზარდები ჩართულნი უნდა იყვნენ ათლეტის გრძელვადიან განვითარების პროგრამაში, რომელიც ხელსუწყობს მათ ფიზიკურ მომზადებას და ფსიქოლოგიურ/მენტალურ მდგრადობას.
3. ყველა მოზარდი უნდა წავახალისოთ, რომ ადრეული ბავშვობიდან გაიუმჯობესოს ფიზიკური მდგომარეობა. მთავარი ყურადღება უნდა გავამახვილოთ მოტორული უნარებისა და კუნთოვანი ძალის განვითარებაზე.
4. ათლეტის გრძელვადიანი განვითარების სისტემამ უნდა წახალისოს მოზარდთა ადრეული მოსინჯვის (სპორტის სხვადასხვა სახეობებსა და თამაშებში მონაწილეობა) მიდგომა, რომელიც მოტორული უნარების ფართო სპექტრის განვითარებას უწყობს ხელს.
5. ბავშვის ჯანმრთელობა და კეთილდღეობა მუდამ უნდა იყოს ათლეტის გრძელვადიანი განვითარების პროგრამების მთავარი დოგმა.
6. მოზარდები უნდა მონაწილეობდნენ ფიზიკური მომზადების ისეთ ვარჯიშებში, რომლებიც ხელს უწყობს ტრავმების რისკის შემცირებას და უზრუნველყოფს მათ მიმდინარე მონაწილეობას ათლეტის გრძელვადიანი განვითარების პროგრამაში.
7. ათლეტის გრძელვადიანი განვითარების პროგრამამ ყველა მოზარდისათვის უნდა მოგვცეს საწვრთნელი მეთოდების ფართო სპექტრი, რომლებიც გააუმჯობესებენ, როგორც ჯანმრთელობასთან ასევე ოსტატობასთან დაკავშირებულ ფიზიკური მომზადების კომპონენტებს.
8. მწვრთნელებმა უნდა გამოიყენონ მონიტორინგისა და შეფასების შესაბამისი მეთოდები, როგორც ათლეტის გრძელვადიანი განვითარების სტრატეგიის ნაწილი.
9. მოზარდებთან მომუშავე მწვრთნელებმა, ათლეტის გრძელ ვადიანი განვითარების წარმატებისთვის, სისტემატიურად უნდა განავითარონ და გააინდივიდუალონ სავარჯიშო პროგრამები.
10. ათლეტის გრძელვადიანი განვითარების პროგრამის წარმატებისთვის აუცილებელია კვალიფიციური პროფესიონალები და კარგი პედაგოგიური მიდგომა.

აქტიური სტარტი

ეს ის ეტაპია, რომელიც თავდაპირველ აგვგ მოდელში არ იყო მოცემული, მაგრამ რაც შეიძლება ადრეულ ასაკში ფიზიკური აქტივობის დაწყების მნიშვნელობამ განაზღვრულ ვერსიებში ამ ეტაპის ჩართვა გამოიწვია. ეს ეტაპი მოიცავს გოგონებსა და ბჭებში 0–6 წლამდე ასაკს. ამ ეტაპის მთავარი მიზანია ბავშვმა ისწავლოს ფუნდამენტური მოძრაობები და დააკავშიროს ისინი თამაშთან. (Canada Sport Institute, 2014).

ეს ეტაპი მნიშვნელოვანია ბავშვის მოტორული განვითარებისათვის. რუდიმენტული /ჩანასახოვანი მოძრაობის ნიმუშები, ისეთი როგორიცაა ხოხვა და გორაობა ქმნის და აძლიერებს კავშირს ტვინსა და კუნთებს შორის. ეს რუდიმენტული მოძრაობები საფუძველს უქმნის ფუნდამენტურ მოძრაობის უნარებს და საბოლოოდ კი ათლეტის სპეციფიკური მოძრაობის ოსტატობას. ბავშვების მცირე ასაკიდანვე ფიზიკურ აქტივობაში და თამაშში ჩაბმის წახალისებით, მწვრთნელი მოთამაშეს საკუთარი თავის თვითშეფასებას უყალიბებს და საფუძველს უყრის ბავშვის ფიზიკურად აქტიურ ცხოვრებას. ფიზიკური განვითარების თვალსაზრისით ტვინისა და კუნთის კავშირის განვითარება, საერთო მოტორული უნარების, კოორდინაციის, პოზის/სხეულის მდგომარეობისა თუ ბალანსის განვითარება თამაშისა და ფიზიკური აქტივობების მეშვეობით, ბავშვის სპორტული ცხოვრების ძალიან კარგი დასაწყისია. იქიდან გამომდინარე, რომ ეს ეტაპი ძირითადად თამაშსა და საერთო მოტორულ უნარებს შეეხება, ფორმალური წვრთნა არაა საუკეთესო ვარიანტი. მწვრთნელებმა ან, უფრო დიდი ალბათობით, მშობლებმა ბავშვებს საშუალება უნდა მისცენ, რომ ისინი ფიზიკურად აქტიურები იყვნენ და ისეთ აქტივობებში ჩართონ, რომელიც მათ მოძრაობის უნარებს განავითარებს. ასეთ ფიზიკურ აქტივობებში შეიძლება ჩავრთოთ სარაგბო უნარები და თამაშები, რათა ბავშვს სპორტის ეს სახეობა და მისთვის დამახასიათებელი მოძრაობები გავაცნოთ, მაგრამ მთავრია, რომ ბავშვებს თამაშის მეშვეობით მივცეთ სწავლის საშუალება.

ფუნდამენტური ეტაპი

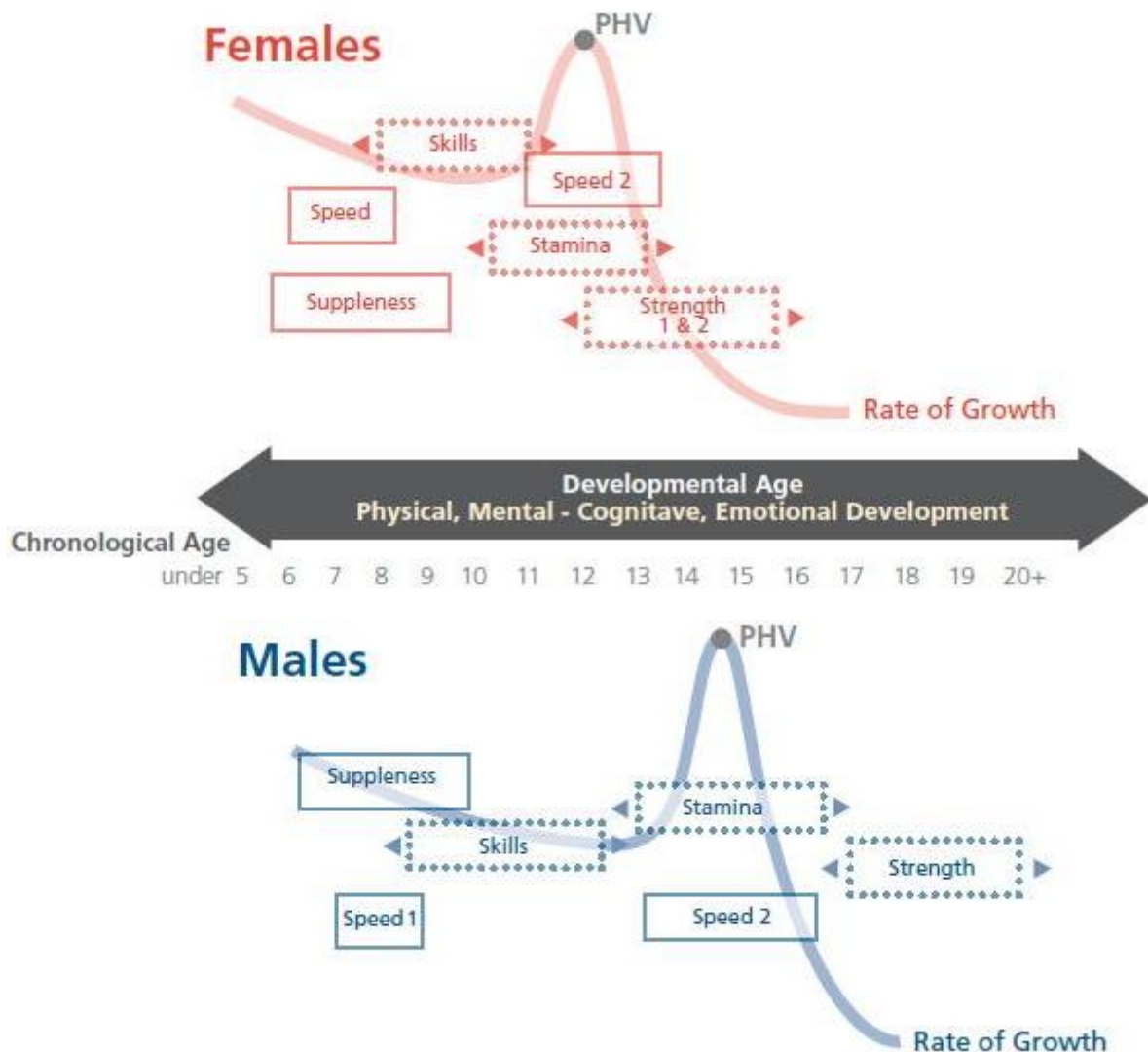
ამ ეტაპის მთავარი მიზანია ფუნდამენტური მოძრაობის უნარების სწავლება და მათზე საერთო მოძრაობის უნარების დაშენება (Canada Sport Institute, 2014).

ამ ეტაპის ქრონოლოგიური ასაკის დიაპაზონია, ბიჭებში 6–9 წელი, ხოლო გოგონებში 6–8 წელი. ბალისა და ჰამილტონის მიხედვით (2004), მოძრაობის ფუნდამენტურ უნარებზე

მანამდე უნდა ვივარჯიშოთ სანამ სპორტის სპეციფიურ უნარებს გავაცნობთ მოზარდებს. ამ უნარების განვითარებამ, დადებითი და სახალისო მიდგომით, მნიშვნელოვნად უნდა შეუწყოს ხელი მომავალ ათლეტურ უნარებს. უნდა წავახალისოთ სპორტის სხვადასხვა სახეობებში მონაწილეობა. ეს მოტორული უნარების ფართო დიაპაზონის განვითარების შესაძლებლობაა იმისნაცვლად, რომ მხოლოდ ერთი გარკვეული სპორტის ან პოზიციის სპეციფიურ მოტორულ უნარებზე ვიმუშაოთ. ამან უნდა წარმოქმნას ყოველმხრივ კარგად განვითარებული მოთამაშეები, ვისაც გრძელვადიან პერსპექტივაში სპეციფიურ უნარების განვითარებისათვის უკეთესი წვრთნადობა ექნებათ (Balyi and Hamilton 2004).

მოდრაობის ფუნდამენტური უნარები მოიცავს გადაადგილების (სიარული, სირბილი, ხტომა და ა.შ.) სტაბილიზაციისა (დახტომა, ტრიალი, ბალანსი და ა.შ.) და მანიპულაციის (სროლას, დარტყმას და აშ.) უნარებს (Balyi and Hamilton 2004).

აგვე მოდელი ასევე განსაზღვრავს გარკვეული ფიზიკური უნარების წვრთნის შესაძლებლობის ფანჯრებს. ეს შესაძლებლობის ფანჯრები და შესაბამისი ასაკები ქვემოთა დიაგრამაშია ნაჩვენები. (Canada Sport Institute, 2014).



უწყვეტ ხაზებიანი ფანჯრები დაფუძნებულია ქრონოლოგიურ ასაკზე, ხოლო წყვეტილ ხაზებიანი ფანჯრები კი ბიოლოგიურ ანუ განვითარებით ასაკზე, რომელიც ცვლადია და მათზე ზემოთ ვისაუბრეთ. იგი გვაჩვენებს რომ ფუნდამენტური (სახალისო) ეტაპის პერიოდი მნიშვნელოვანია სისწრაფისა და მოქნილობის განვითარებისათვის. ამან ფიზიკურ განვითარებას გარკვეული მიმართულება და სტრუქტურა შეიძლება მისცეს, მაგრამ ასევე მნიშვნელოვანია შევნიშნოთ, რომ ამ ეტაპზე სხვა ფიზიკურ უნარებზეც უნდა ვიმუშაოთ. ასევე მთავარია ის, რომ ვარჯიშები სტრუქტურირებული და ამავე დროს ბავშვისათვის ყოველითვის სახალისო უნდა იყოს. ვარჯიშის ზედმეტად ფორმალურად ან მკაცრად წაყვანამ შეიძლება შეზღუდოს განვითარება და უფრო მეტ ბავშვს დააკარგინოს ინტერესი სპორტის ამა თუ იმ სახეობაში ვარჯიშისადმი.

რადგანაც ჩვენ ახლა სპეციფიურად რაგბის შესახებ ვსაუბრობთ, მოძრაობის ფუნდამენტური უნარების ინტერგრირება ისე უნდა მოხდეს, რომ მათ რაგბის

ტექნიკური და ტაქტიკური უნარებიც გაგვაცნოს. ქვემოთ მოცემული მარტივი დიაგრამა გვიჩვენებს ამ ეტაპზე წვრთნის დროს როლების განაწილებას. (IRFU, 2006).



ფიზიკური განვითარების თვალთახედვიდან გამომდინარე, მწვრთნელმა ისე უნდა შეარჩიოს თამაშები და ვარჯიშები, რომ განავითაროს როგორც ფიზიკური უნარები ასევე ტექნიკური ოსტატობა. ამ ეტაპზე მწვრთნელმა უნდა დაიწყოს რაგბისათვის ისეთი მნიშვნელოვანი ფიზიკური უნარების განვითარება, როგორიცაა სისხარტე, სხეულის სივრცეში აღქმა, ბალანსი (სტატიკური და დინამიური), კოორდინაცია და სისწრაფე (IRFU 2006). იმის ნიმუშად თუ ვარჯიშებში ფუნდამენტური ეტაპის დროს რა შეიძლება იყოს ჩართული, ქვემოთ მოცემულ ვიდეოში ნაჩვენებია რაგბისათვის დამახასიათებელი ერთ-ერთი ტექნიკური უნარის და ამავე დრო აჩქარებისა და სისხარტის სწავლების მაგალითი. (ვიდეო იხილიეთ საიტზე შესაბამის განყოფილებაში).

ვარჯიშის სწავლა

ამ ეტაპის მთავარი მიზანია საერთო/საბაზო უნარების სწავლა (Canada Sport Institute, 2014). ამ ეტაპთან დაკავშირებული ასაკობრივი ზღვარია ბიჭებში 9–12 წელი, ხოლო გოგონებში 9–11 წელი. ბალისა და ჰამილტონის მიხედვით სასურველია, რომ სპორტის სპეციალიზებული უნარები შეიძიდან თერთმეტ წლამდე განვითარდეს.

9 დან 12 წლამდე პერიოდი ერთ ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანია ბავშვების მოტორული განვითარებისთვის. ის ნაჩვენებია ზემოთ მოცემულ შესაძლებლობების ფანჯრებში. ამ პერიოდის განმავლობაში ბავშვები, განვითარების მხრივ, მზად არიან შეიძინონ სპორტის საბაზო უნარები, რომლებიც ნებისმიერი სპორტული განვითარების ქვაკუთხედი (Balyi and Hamilton, 2004). ამ ეტაპზე მთავარი მიზანი ფიზიკური განათლებაა, რადგანაც მწვრთნელს სურს, რომ მოთამაშეებმა შეიძინონ თვითრწმენა, კომპეტენცია, მოტივაცია და რაგბის თამაშით იხალისონ (Canada Sport Institute, 2014).

განვითარების ამ ეტაპისთვის მთავარი ფოკუსი ისევ თამაშებზე დაფუძნებული მეთოდით საბაზო უნარების სწავლებაა. მოთამაშის ფიზიკური განვითარებაც მას უნდა მოერგოს. ამ ეტაპზე ბავშვებს კონცენტრაციის საკმარისი უნარი შეიძლება ჰქონდეთ იმისათვის, რომ ძალიან სტრუქტურირებული და ფორმალური ფიზიკური ვარჯიშები შეასრულონ. ამიტომ ფიზიკური შესაძლებლობების წვრთნის ინტეგრირება სარგბო სავარჯიშოებსა და თამაშებში ძალიან მნიშვნელოვანია. ამ ეტაპზე სისწრაფე, სისხარტე, ძალა და მოქნილობა ყველაზე მნიშვნელოვანი ფიზიკური უნარებია რაგბის სათამაშოდ და შესაბამისად ისინი უნდა განვითარდეს. გახურება და მშვიდ მდგომარეობაში დაბრუნება ვარჯიშის ის მონაკვეთებია სადაც ზოგიერთ მათგანზე უპრობლემოდ შეიძლება ვიმუშაოთ. ვარჯიშის ძირითადი ნაწილი კი ისე უნდა დავგეგმოთ, რომ მცირე ზომის თამაშების გამოყენებით, მოთამაშეს საშუალება მივცეთ განავითაროს ტექნიკური, ტაქტიკური და ფიზიკური უნარები.

მოდულის შეჯამება

ამ მოდულში ვისაუბრეთ მოთამაშის ადრეული ასაკიდან განვითარების პროცესზე, რასაც რაგბის თამაშისათვის მოთამაშეების ოპტიმალურად მომზადება ჰქონდა მიზნად. მწვრთნელს უკვე უნდა ესმოდეს სხვაობა ზრდას, მომწიფებასა და განვითარებას შორის. ასევე შევხებით ბიოლოგიური და ქრონოლოგიური ასაკების მცნებებს და იმ საკითხებს, რომლებიც ვარჯიშების ქრონოლოგიურ ასაკზე დაფუძნების შედეგად წამოჭრება. ამ მოდულში წვრთნელთათვის ასევე წარმოვადგინეთ გრძელვადიანი განვითარების მოდელებიდან ერთ ერთი მთავარი მოდელი და დაწვრილებით განვიხილეთ ის თუ რამდენად კარგია ამ მოდელის გამოყენება მოზარდ მოთამაშეებთან მუშაობისას. მწვრთნელებს მოუწოდებთ, რომ აგვგ მოდელი გამოიყენონ როგორც სახელმძღვანელო და ამ მოდელის მიერ რეკომენდირებული წვრთნის მეთოდიკა შეუხამონ საკუთარ სამწვრთნელო გამოცდილებას, რათა მოზარდ მოთამაშეებს საუკეთესო საწვრთნელი გეგმა შესთავაზონ.

გამოყენებული ლიტერატურა

- Balyi and Hamilton, 2004, Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity. Optimal Trainability.
- Balyi et al, 2005, Canadian sport for life: long term athlete development
- Canada Sport Institute, 2014, Long term athlete development 2.0
- IRFU, 2006, Long term player development; from 6 to 6 nations
- Joyce and Lewindon, 2014, High performance training for sport
- Lloyd and Oliver, 2014, Strength and conditioning for young athletes. Science and application
- NSCA, 2016, Position statement on long term athlete development

ბავშვის სკრინინგი

ეს მოდული გაგვაცნობს რუდიმენტული (ჩანასახოვანი) მოძრაობების ნიმუშებს და მათ მნიშვნელობას ბავშვი მოთამაშეების განვითარებაში. ამ მოდულში ასევე გავცნობით მარტივ, 5 ვარჯიშიან, სკრინინგს ბავშვებისათვის, რათა დავადგინოთ აქვთ თუ არა მათ საჭირო მოხილურობა და სტაბილურობა ქმედითი და ეფექტური მოძრაობებისათვის.

მოდულის ბოლოს მწვრთნელს უნდა ესმოდეს მოძრაობის რუდიმენტული ნიმუშები და მათი ცოდნის აუცილებლობა ბავშვთა წვრთნის პროცესში. მწვრთნელს ასევე უნდა შეეძლოს საკუთარი მოთამაშეების შეფასება ძალიან მარტივი, 5 ვარჯიშიანი, სკრინინგის ჩატარების გზით. ეს მწვრთნელს ფასეულ საწვრთნელ ინფორმაციას მისცემს მისი მოთამაშეების შესაძლებლობებზე.

მოძრაობის რუდიმენტული ნიმუშები

პირველი ნებაყოფლობითი მოძრაობების ფორმები, რუდიმენტული მოძრაობებია. ისინი კარგად ჩანს ჩვილებში, დაბადებიდან დაახლოებით 2 წლამდე (Gallahue et al 2012). რუდიმენტული მოძრაობის ნიმუშები დაფუძნებულია ადრეული მოძრაობის ნიმუშებზე (რედსაც ბავშვი პირველად სწავლობს მოძრაობებს), რაც ბავშვების ფუნდამენტური მოძრაობის ეტაპის განვითარებას აკავშირებს განვითარების რეფელქსურ ეტაპთან. მოძრაობის რუდიმენტული ნიმუშები მოიცავს სტაბილურობის ისეთ მოძრაობებს, როგორიცაა თავის, კისრის და შუა ტანის კუნთების კონტროლის სწავლა, მანიპულაციური

ამოცანები: მიწვდომა, ჩაბლუჯვა და ხელის გაშვება და გადაადგილების მოქმედებები: ხოხვა, ბობლვა, ცოცვა და სიარული (Gallahue et al 2012). გადაადგილების მოძრაობის ნიმუშები განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ფუნდამენტური უნარების სპორტის სპეციფიურ, სარაგბო უნარებად გარდაქმნაში. ხოხვისა და ცოცვის რუდიმენტული მოძრაობების საშუალებით ბავშვი სწავლობს ერთი და იგივე და საწინააღმდეგო მხარის კიდურების ერთდროულ მოძრაობას, რაც სიმეტრიულ (ორივე მხარეს ერთნაირ) განვითარებაში ეხმარება. გორაობა/კოტრაილი არის შემდეგი რუდიმენტული მოძრაობის ნიმუში, რომელიც მნიშვნელოვანია შუა ტანის კუნთების გამოყენებისა და სიმეტრიული განვითარებისათვის (Gill et al 2009). შუა ტანის სიძლიერე და სიმეტრიული განვითარება რაგბის თამაშში რამოდენიმე აქტივობასა და უნარშია მნიშვნელოვანი. ამიტომ ეს რუდიმენტული მოძრაობები მოთამაშეების განვითარებისთვის ძალზე საჭიროა.

მიუხედავად იმისა, რომ მოძრაობის რუდიმენტული/ჩანასახოვანი ნიმუშები დაბადებიდან დაახლოებით 2 წლამდე ვითარდება, მათი ჩართვა ნებისმიერი ასაკობრივი ჯგუფის საწვრთნელ პროგრამაში ძალიან სასარგებლო შეიძლება იყოს, რადგანაც ეს მოძრაობები ძალიან კარგ საფუძველს უქმნიან სპორტის უფრო მეტად სპეციფიურ სმუშაოს ზედ რომ დაშენდეს. ადრეული განვითარების მოძრაობის ეს უნარები გამოიყენება მოძრაობის შეზღუდულობების შესაფასებლად და კარგი შედეგებით იყენებენ ზრდასრული ათლეტების და არა ათლეტების მოძრაობის უნარების გასაუმჯობესებლად. ისინი ეფექტურად ასევე გამოიყენება მოძრაობის შეზღუდულობების შესამცირებლად და დიაპაზონის გასაუმჯობესებლად (Gill et al 2009, Haynes 2003). აქედან გამომდინარე, არსებობს იმის, საკმარისი მტკიცებულებები რომ გორაობის, ცოცვისა და ხოხვის ვარჯიშები პროდუქტიულად შეიძლება გამოვიყენოთ როგორც მოძრაობის უნარების შესაფასებლად ასევე მოძრაობის უნარების უკეთესი განვითარებისათვის. მაგალითად კოტრაილი და ხოხვა ავითარებს შუა ტანის სიღრმისეულ კუნთებს და ასწავლის მათ თუ როგორ და როდის შეიკუმშონ რათა დაიცვან ხერხემალი და მოძრაობას შეუწყონ ხელი. ეს კი იმ ბავშვისთვისაა სასარგებლო, რომელიც მოძრაობის უნარებს ივითარებს და ამავე დროს სასარგებლოა ზრდასრულთათვისაც რომლებსაც შეიძლება დარბაზში თუ მოედანზე ეფექტურად ვარჯიშისათვის არ ჰქონდეთ საკმარისი შუა ტანის კუნთების ფუნქცია.

რუდიმენტული მოძრაობის მთავარი უნარები

რუდიმენტული მოძრაობის მთავარი უნარები და თითოეულ უნარზე ვარჯიშების მაგალითები დაწვრილებით ქვემოთაა მოცემული.

პირველი უნარია გახსნა და დახურვა. ეს შეიძლება აღვწეროთ, როგორც კიდურების მოხრა და გაშლა. ეს არის შუა ტანიდან კიდურებისაკენ მოძრაობის უნარი, რომელიც მნიშვნელოვანია რადაგანაც ბავშვობისას თავიდან შუა ტანის კონტროლი იწყება ხოლო შემდეგ კი ვიწყებთ კიდურების კონტროლს (მაჯები, ხელის თითები და აშ.) მოძრაობის ამ უნარისათვის მარტივი მაგალითი იქნება მოკეცვისა და ვარსკვლავი ფრომა, ისე როგორც ქვემოთ მოცემულ ვიდეოშია ნაჩვენები. ბავშვი გულადმა დაწოლილ იწყებს ვარჯიშს, მერე ნელ ნელა ხრის მკლავებსა და მუხლებს, შემდეგ კი შლის კიდურებს, ისე რომ ვარსკვლავს დაემსგავსოს.

მეორე ნიმუშია თადი. ეს ვარჯიში გულისხმობს ხერხემლის მოხრასა და გაშლას. ამ უნარის განსავითარებელი ვარჯიშია სკაიდაივის პოზა, რომელიც ქვემოთაა ვიდეოშია ნაჩვენები. ბავშვი მუცელზე წევს და გორაობს ამ პოზიდან. ის მკლავებს და ფეხებს ვარსკვლავით გაშლის და მერე კი სკაიდაივერით გააკეთებს თადს.

რუდიმენტული უნარის მესამე ნიმუში ბავშვისაგან მითხოვს ზედა და ქვედან ტანის კოორდინირებულ რხევას/რწევას. მოძრაობის ამ უნარისათვის შეიძლება ორი ვარიანტი გამოვიყენოთ, ბაყაყი მუცელზე და ბაყაყი ხელებზე და მუხლებზე. ორივე მათგანი ქვემოთაა ვიდეოშია ნაჩვენები. ბაყაყი მუცელზე ვარჯიშისას ბავშვი მუცელზე წევს, ისე რომ მისი იდაყვები მიწას ეყრდნობა და მათ ზედა ტანი უჭირავთ. დააკვირდით, რომ ქვემო კიდურები მიწაზე განთხმული და გაშლილია, ფეხის ქვედა ნაწილი მოხრილია და მიწაზე დევს. ამ პოზიდან ბავშვი ფეხის წვერებზე და იდაყვებზე ბრუნვითწინ და უკან გადადის/ირწევა. ბაყაყი ხელებზე და მუხლებზე წარმოადგენს მსგავს მოძრაობის ნიმუშს მაგრამ ამჯერად ბავშვი ხელებზე და მუხლებზე ირწევა წინ და უკან, მაჯებზე და მუხლებზე ტრიალის/ბრუნვის მეშვეობით.

მეოთხე უნარი წარმოადგენს ტრიალს. ორივე სახის ტრიალი: მორისებრი და რაკეტისებრი ქვემოთაა ვიდეოებზეა ნაჩვენები. გორაობა ძალიან კარგი გზაა შუა ტანის სტაბილურობისა და სიმეტრიული მოძრაობის განსავითარებლად. გორაობა ისეთი მოძრაობაა, რომელიც რაგბიში ხშირად გვხვდება, მაგალითად რაქმი გადაგორება. ბავშვი მიწაზე წევს გულადმა ხელებით ტანზე. ამ პოზიციიდან ის გვერდზე რამოდენიმეჯერ ტრიალდება /გადაგორდება. ასეთი სახის ტრიალი ადვილი გასაკეთებელია დადმართზე ან დახმარების მეშვეობით. გორაობის მეორე ნიმუში კი ხელებით/მკალებით თავს ზემოთ აწეული კეთდება. აქ ბავშვს არ სჭირდება

მითითებების მიცემა ის თვითონ მონახავს ტრიალის დასაწყებად მისთვის მისაღებ გზას. ორივე გორაობის ნიუმში ქვემოთა ვიდეოზეა მოცემული.

მეხუთე უნარია ხოხვა/ცოცვა. ეს უნარი ორად შეიძლება გაიყოს: ხოხვა სხეულის ერთი და იგივე მხარის გამოყენებით, ან ხოხვა სხეულის საწინააღმდეგო მხარეების გამოყენებით. ორივე ვარიანტი ქვემოთ, ვიდეოებშია ნაჩვენები. როდესაც ერთი და იგივე მხარეს იყენებ, მარცხენა მკალვი და მარცხენა მუხლი ერთდროულად მიდის წინ, შემდეგ კი მარჯვენა მკალვი და მარჯვენა მუხლი მუშაობს ერთად. ამის საპირისპიროდ, საწინააღმდეგო მხარეების მოძრაობა ხდება მაშინ, როდესაც მარჯვენა მუხლი და მარცხენა მკალვი მოქმედებენ ერთად ჰარმონიაში. შენიშვნა: ორივე ნიმუში შეიძლება შევასრულოთ როგორც წინ, ისე უკან მიმართულებით და უამრავი სახალისო ვარიანტი გააჩნიათ, რომელთა გამოყენებაც არა მატრო ბავშვებში და მოზარდებში, არამედ ზრდასრულ ათლეტებშიც შეიძლება.

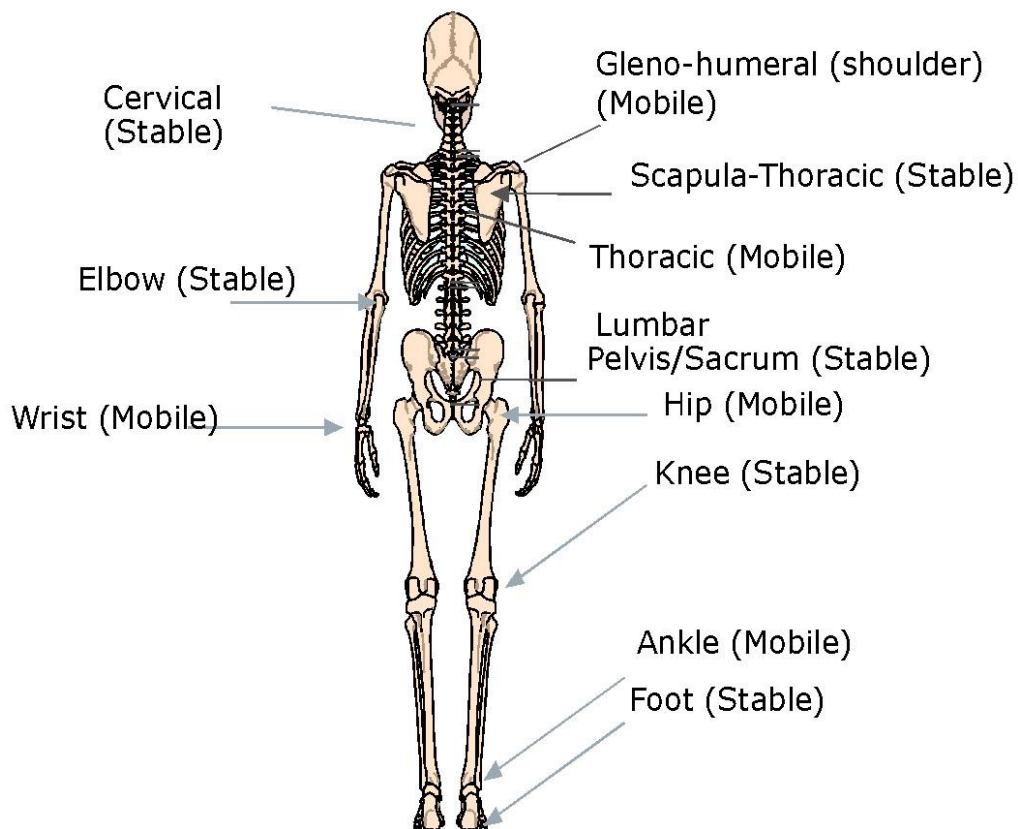
მექვესე ნიმუში არის სხეულის ჯვარედინი მოძრაობის ნიმუში. რაც იმას ნიშნავს, რომ ეს მოქმედება კომპლექსურია. ამ შემთხვევაში ბავშვი ყველა ზემოთ ნახსენებ ნიმუშს გააერთიანებს, რაც შედეგად ოთხ კიდურზე ხოხვის მოქმედებას მოგვცემს. ეს მოძრაობა ძალიან ჰგავს სხეულის პოზიციას შერკინებაში დგომისას. სპაიდერმენის ხოხვა ამ ვარჯიშის კარგი მაგალითია, რომელიც შეიძლება გამოვიყენოთ და იგი ქვემოთ ვიდეოშია ნაჩვენები. ამ დროს ბავშვს ხელები და ფეხები აჭმევს პოზიციაში აქვს. იგი საწინააღმდეგო მკლავების და ფეხების მოქმედებით მიხობავს და ამავე დროს საკუთარ სხეულის წონასაც იჭერს. წინ და უკან ხოხვა და მიმართულებების ცვლა ამ აქტივობას საინტერესოდ და სახალისოდ აქცევს.

რუდინენტული აქტივობები ნაყოფიერად შეიძლება გამოვიყენოთ გახურების ეტაპზე. განსაკუთრებით ბავშვების ფიზიკურ აქტივებებში და თამაშებში. გარდა ამისა ეს ვარჯიშები შეიძლება გამოვიყენოთ რუდინენტული წრიული აქტივობების გაკვეთილები როგორც განვითარების მთავარი ფოკუსი. ნებისმიერ უნარში სადაც ბავშვი ან ზრდასრული ამჟღავნებს მოძრაობის ცუდ კომპეტენციას (კოორდინაციის ნაკლებობა ან უკამრობა), მათ ინდივიდუალიზებულ საწვრთნელ გეგმაში სპეციფიკური რუდინენტული მოძრაობების ჩართვა შეიძლება მართებული იყოს.

ბავშვის სკრინინგი

სხეულის წინასწორობა

უნდა გვესმოდეს, რომ წონასწორობის/ბალანსის კონცეფცია უმნიშვნელოვანესია სხეულის სწორი პოზისა და მოძრაობისათვის. ბალანსში იგულისხმება კონკრეტულ მოძრაობებში იმ კუნთებს შორის ურთიერთქმედება, რომლებიც გარს ერტყმის და იცავს სხეულში არსებულ თითოეულ სახსარს. თუ კუნთები დაჭიმულია ან არ მუშაობს ნორმალურად, მაშინ სახსარში მოძრაობა შეიძლება შეზღუდული იყოს. მოძრაობის შეზღუდვა კი მოედანზე ტექნიკური უნარების შესრულების ხარისხს აზიანებს. მთავარი კონცეფცია იმაში მდგომარეობს, რომ სხეულს გააჩნია როგორც მობილური ისე სტაბილური სახსრები, იმისათვის რომ მოძრაობების ქმედითობა უზრუნველყოს. ქვემოთ მოცემულ დიაგრამაში გამოსახულია სახსრები და მათი დანიშნულება. დააკვირდით მობილური და სტაბილური სახსრების მონაცვლეობას. მაგ.: ტერფი სტაბილურია, კოჭს მობილურობა სჭირდება, მუხლი სტაბილურია, თეძო კი მობილური უნდა იყოს.



სტაბილურობის და მობილურობის მონაცვლეობითი ხასიათი არის მთავარი კონცეფცია, რომელიც ქმედით ფიზიკურ მოძრაობას უზრუნველყოფს. ბავშვობის განმავლობაში სხეულს

ექნება გადახრები „ნორმალური“ პოზიდან, როდესაც ზრდა და მომწიფება ხდება. ეს ბავშვის მოძრაობის კომპეტენციის მხრივ გადახრებს შეიძლება უძლოდეს წინ. აქედან გამომდინარე ჩვენ უნდა გვექონდეს ბავშვის მოძრაობის კომპეტენციის შეფასების საშუალება, რათა დავრწმუნდეთ, რომ მათ ზრდასა და განვითარებასთან ერთად ისინი სრულად ინარჩუნებენ ნებისმიერი მოძრაობის შესაძლებლობას.

მოძრაობის სკრინინგი

ახლა წარმოგიდგენთ 5 ტესტის სკრინინგს, ეს არის ჩვეულებრივი მოძრაობების სერია, რომლებსაც დღის განმავლობაში ყველა ბავშვი აკეთებს. ისინი ადრეული რუდიმენტული საბაზო მოძრაობებისაგანაა მიღებული. ამასთანავე თითოეული ეს მოძრაობა სპორტის გუნდური სახეობის უმეტესობაში ჩვეულებრივ სრულდება. მოძრაობები წარმოადგენს ბავშვის სხეულს შიგნით არსებულ სახსრების მობილურობის და სტაბილურობის მონაცვლეობითი სტრუქტურის გამოწვევას. მოძრაობა გამოიწვევს კოჭის მობილურობას რომელიც სტაბილურ ტერფს ეყრდნობა. ისინი გამოიწვევენ სტაბილურ მუხლს რომელიც მობილურ თეძოს უჭერს მხარს. ისინი თავის მხრივ გამოიწვევენ სტაბილურ წელის არეს და მენჯებს, რომლებიც მხარს უჭერს შედარებით მობილურ ხერხემლის ზედა ნაწილს (ხერხემლის გულკმერდის ნაწილი). და ბოლოს, ისინი გამოიწვევენ მობილურ მხარსა და სტაბილურ ბეჭს. ამგვარად 5 ტესტის სკრინინგი შეიძლება განვიხილოთ, როგორც მოძრაობისას სახსრების სტაბილურობის და მობილურობის საფუძვლიანი შეფასება. ფუნქციონალური სკრინინგი შემდეგი მოძრაობებისაგან შედგება:

1. თავსზემოთ ხელებით ბუქნი
2. ფეხის თითების მიწვდომა/შეხება
3. დგომელა უკან გადახრა
4. ერთ ფეხზე ბალანსი/წონასწორობა
5. გადაბიჯება

ეს სკრინინგი განკუთვნილი არაა ათლეთური პოპულაციის შესამოწმებლად ან ტრავმის რისკის შესმიცრებლად. ის უბრალოდ აფასებს ბავშვებში მოძრაობის კომპეტენციებს. შედეგებზე დაყრდნობით მწვრთნელს შეუძლია გააკეთოს ინტერვენცია, რომელიც ბავშვს მოძრაობის კარგი უნარების შენარჩუნებაში ან მათ გაუმჯობესებაში მიეხმარება. მოგვიანებით სკრინინგის შეფასების სისტემასაც შევისწავლით, მგრამ აქვე უნდა აღვნიშნოთ, რომ მწვრთნელი მას ზედმეტად არ უნდა დაეყრდნოს. მან სკრინინგი უნდა გამოიყენოს, როგორც სახელმძღვანელო მისი მოთამაშეებისათვის მოძრაობის კარგი უნარების განსავითარებლად. რეკომენდებული არაა სკრინინგის დროს ბავშვების გამორჩევა. როდესაც

ბავშვები ერთ ხაზად დგანან მწვრთნელს შეუძლია მათ ჯგუფურად დააკვირდეს. იგი იმახსოვრებს თუ ვინ რომელ ვარჯიშს ასრულებს ყველაზე ცუდად და ეუბნება მათ თუ რა სახის ვარჯიშების გამოიყენება შეიძლება მოძრაობების შესრულების ხარისხის გამოსასწორებლად. თუ ერთ რომელიმე ტესტს რამოდენიმე ბავშვი ცუდად აკეთებს, მაშინ ისგახურების დროს შეიძლება რომ ერთ-ერთ ვარჯიშად გამოვიყენოთ

თავს ზემოთ ხელებით ბუქნი

თავს ზემოთ ხელებით ბუქნისას (თხზბ) კოჭებში, მუხლებსა და თეძოებში ერთნაირი/სიმეტრიული მოძრაობა უნდა სრულდებოდეს. ეს მოძრაობის მობილური ნაწილია. ამავე დროს გამართული ხელების თავს ზემოთ აწევის აუცილებლობა ბავშვისაგან მოითხოვს, რომ მკლავები თავს ზემოთ გაშალოს და ეჭიროს (სტაბილური იყოს) ზურგის კუნთებით. ამ შემთხვევაში ბავშვისათვის ხერხემლის გულმკერდის ნაწილის (ზედა ტანის) გაშლა გამოწვევაა მაშინ როდესაც თეძოები, მუხლები და კოჭები იხრება და იშლება.

თხზბ მოსაწყობად მწვრთნელი ბავშვს ტერფებით მხრების სიგანაზე აყენებს, ფეხის თითები ოდნავ გარეთაა მიბრუნებული ისე, როგორც ნორმალური დგომის დროს. შემდეგ ბავშვს ვთხოვთ, რომ ორივე მკლავი თავს ზემოთ ასწიოს და ბოლომდე ჩაიბუქნოს ისე რომ გამართული მკლავები თავს ზემოთ ეჭიროს. მწვრთნელი აკვირდება, ბავშვი ქულისებით მიწაზე და მკლავებით თავს ზემოთ ყოველგვარი დისკომფორტის გარეშე ბოლომდეჯდება თუ არა . თხზბ ტესტის მოწყობა და შესრულება ქვემოთ მოცემულ ვიდეოშია ნაჩვენები.

თხზ შესაფასებლად, ერთი ქულა ეძლევა ყოველი ქვემოთ მოცემული მახასიათებლისთვის. იდეალური შდეგი 4 ქულის მოგროვებაა:

1. ხელები თავს ზემოთ ბოლომდე რჩება
2. ჩაჯდომის ბოლოს თეძოები მიწასთან, სულ მცირე, პარალელურ ხაზზეა
3. ტერფები რჩება ოდნავ გარეთ მიტრიალებული და მუხლები ბოლომდე ტერფების ზემოდან უნდა დარჩეს და წინ არ გადავიდეს
4. ბუქნის დროს ბავშვის წონა ორივე ფეხზე თანაბრადაა გადანაწილებული.



ფეხის თითების შეხება

ფეხის თითების შეხება/მიწვდომა სინჯავს თეძოს, ხერხემლის წელის ქვედა კუნთების და ფეხების მოხრას. ფეხის თითების მიწვდომა რომ გავაკეთოთ, მწვრთნელი ბავშვს ფეხებით ერთად აყენებს, ფეხის თითები წინა მიმართული. შემდგომ ბავშვი თეძოებში წინ იხრება და ცდილობს ხელის თითების წვერებით ფეხის თითების წვერებს შეეხოს ისე, რომ მუხლებში არ მოიხაროს. სკრინინგის მოწყობისა და შესრულების გზა ქვემოთ მოცემულ ვიდეოშია ნაჩვენები.

ფეხის თითების მიწვდენის ტესტის შესაფასებლად თითოეულ მომდევნო მოქმედებას მწვრთნელი ერთ ქულას აძლევს:

1. მოხრის დროს ხდება წონის უკან გადატანა
2. ხერხემალი გვერდზე არ იხრება
3. გამართული მუხლებით ხელის თითები ფეხის თითებს ეხება
4. აჩვენებს ხერხემლის მოხრის ერთგვარობას.(ისმეტრიული მოხრა)



5.

დგომელა უკან გადახრა

ეს სკრინინგი აკვირდება უკან ნორმალურ გადახრას ანუ მხრებში, ხერხემალში და თეძოებში გაშლას. დგომელა უკან გადახრის შესასრულებლად, მწვრთნელი ბავშვს ფეხებით ერთად აყენებს და ფეხის თითები წინა მიმართული. შემდგომ ბავშვი გამართულ მკალვებს პირდაპირ თავს ზემოთ სწევს. ამ პოზაში მდგომ მოთამაშეს მწვრთნელი სთხოვს, რომ იდაყვები ყურების გასწვრივ გააჩეროს და ასე მაქსიმალურად უკან გადაიხაროს და ამავე დროს წონასწორობა შეინარჩუნოს. ერთდროულად ხდება თეძოების წინ და მკალვების უკან უნდა მოძრაობა. დგომელა უკან გადახრის მოწყობა და შესრულება ქვემოთ მოცემულ ვიდეოშია ნაჩვენები.

დგომელა უკან გადახრის შესაფასებლად, თითოეულ მომდევნო მოქმედებას მწვრთნელი ერთ ქულას აძლევს:

- მკლავები ცდება ყურებს
- მენჯის წინა ნაწილი ცდება ფეხის თითებს
- ხერხემლის სიმეტრიული მრუდი
- ბეჭები წვდება ან გადაცდება ქუსლებს



წონასწორობა ერთ ფეხზე

ამ ტესტში მწვრთნელი ცდილობს რომ გამართული სტატიკური პოზის დროს შეაფასოს ერთ ფეხზე დამოუკიდებლად სტაბილიზების უნარი. ეს მოითხოვს თემოს კუნთების სტაბილურობას და კოჭის მობილურობას. ერთ ფეხზე წონასწორობის შესასრულებლად ბავშვი დგას ორ ფეხზე ფეხები ერთად, ფეხის თითებით წინ მიმართული და მკლავები დაბლა დაშვებული გვერდებზე ისე, რომ ტანს არ ეხებოდეს. შემდგომ ბავშვს ვთხოვთ, რომ მარჯვენა ფეხი იქამდე ასწიოს სანამ თემო და მუხლი ორივე 90 გრადუსზე არ იქნება. მუხლის

აწევასთან ერთად ბავშვი მკლავებს მაღლა მხრების სიმაღლეზე სწევს და ამ პოზაში აჩერებს. ბავშვმა სწორი პოზა და წონასწორობა სულ მცირე 10 წ.მ უნდა შეინარჩუნოს. იგივე გავიმეოროთ მეორე ფეხზე. ჩვენ ვაკვირდებით პოზის ან სიმაღლის დაკარგვას მაშინ, როცა ბავშვი ორი ფეხით დგომიდან ერთ ფეხზე დგომაზე გადადის. დაკვირვების გასაადვილებლად კარგი იქნება ბავშვს ვუთხრათ, რომ სანამ მუხლის აწევას დაიწყებს გამართული იდგეს. ტესტი მთავრდება როდესაც ბავშვი სიმაღლეს ან პოზას დაკარგავს ან დაუბრუნდება საწყის პოზიციას ანაც წაიქცევა. ქვემოთ მომცემული ვიდეო გვაჩვენებს ერთ ფეხზე ბანალის იდეალურ შესრულებას.

ერთ ფეხზე წონასწორობის შესაფასებლად თითოეულ მომდევნო მოქმედებას მწვრთნელი ერთ ქულას აძლევს – ქულების ორივე მხარეზე მიანიჭეთ:

1. 10 წმ დგომა
2. მენჯის სტაბილურად შენარჩუნება
3. მუხლის 90 გრადუსზე შენარჩუნება
4. სიმაღლის არ დაკარგვა

გადაბიჯება

გადაბიჯების მიზანია, რომ შეაფასოს ზედა ტანის, მენჯის და თეძოს სტაბილურობა როდესაც ბავშვი ნაბიჯს წინ დგამს და შემდგომ იგივე მოძრაობას იმეორებს 4 ნაბიჯში. ეს ყველა ბავშვისათვის ყველაზე გამომწვევი მოძრაობაა.

გადაბიჯების შესასრულებლად მწვრთნელი ბავშვს ფეხებით ერთად პოზიციაში აყენებს. მკლავებით დოინჯი თეძოებთან. შემდგომ ბავშვი წინ გადააბიჯებს და ტერფს მყარად დგამს მიწაზე. გადადგმული ნაბიჯის მანძილი ცოტა მეტია ვიდრე ნორმალური ნაბიჯი სიარულისას. შემდგომ ბავშვი უკანა მუხლს ხრის და დაბლა ჩადის მანამ სანამ მუხლი თითქმის შეეხება მიწას. ბავშვი შემდგომ უკანა ფეხს წინ წაიღებს და მომდევნო გადაბიჯებას გააკეთებს. შემდგომ მოძრაობა სულ ოთხჯერ კეთდება ანუ სულ ოთხი გადაბიჯება სრულდება. მწვრთნელი ყოველ ჯერზე მყარად დადაგმულ ტერფს აკვირდება. ზედა ტანი (ტორსი) ყოველთვის გამართული უნდა იყოს და გვერდებზე, წინ ან უკან არ უნდა გადაიხაროს. ფეხის წინ დადგმისას მუხლი სტაბილური უნდა იყოს, ზედა ტანი კი გამართული.

გადაბიჯების შესაფასებლად თითოეულ მომდევნო მოქმედებას მწვრთნელი ერთ ქულას აძლევს:

1. ზედა ტანი (ტორსი) გამართული და სტაბილური რჩება

2. წინა მუხლი არ ყანყალებს (შიგნით ან გარეთ)
3. ტერფის მიწაზე დადგმისას და გადაბიჯების საყრდენის ფაზაში ის წინაა მიმართული
4. ერთი გადაბიჯებიდან მეორეში ბავშვი ბალანსით გადადის.

მოდულის შეჯამება

ამ მოდულში ვისაუბრეთ მოძრაობის რუდიმენტულ უნარებზე და ამ მოძრაობებთან დაკავშირებული ვარჯიშების მაგალითების ნიმუშებსაც გავუსვით ხაზი. ასევე წინ წამოვწიეთ მოძრაობის რუდიმენტული უნარების მნიშვნელობა შუა ტანის განვითარებასა და სხეულის სიმეტრიულ განვითარებაში. მოძრაობის რუდიმენტული უნარები საფუძველს უმზადებს მოძრაობის ყოველ მომდევნო უნარს. თუკი ისინი შესაბამისად არაა განვითარებული, მაშინ ბავშვს შეიძლება მათი კომპენსირებამოუხდეს, როდესაც მას, რაგბის თამაშისას, უფრო რთული მოძრაობების კეთება მოუწევს. ასევე დაწვრილებით შევხეთ ბავშვებისათვის 5 მოძრაობის სკრინინგს. ამის შემდეგ მწვრთნელს უნდა შეეძლოს, საჭიროების შემთხვევაში, საკუთარი მოთამაშეები სკრინინგის ჩატარება და შეფასება.

გამოყენებული ლიტერატურა Module references

- Gallahue et al, 2012, Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults
- Gill et al, 2009, NAJSP
- Haynes, 2003, Rolling exercises designed to train the deep spinal muscles
- TPI, 2013, Screening

რაგბისთვის ფუნდამენტური მოძრაობების განვითარება

ეს მოდული წარმოგიდგენს მოძრაობის ფუნდამენტურ უნარებს და მათ მნიშვნელობას რაგბის მოთამაშე ბავშვების განვითარებაში. მოძრაობის ფუნდამენტური უნარების კატეგორიებთან ერთად, წარმოდგენილი იქნება მოძრაობის უნარის/ოსტატობის

კომპეტენციის ეტაპები. ასევე წარმოვადგენთ მოძრაობის ფუნდამენტური უნარების პროგრესიებს და ათლეთური მოროტული უნარების განვითარების ვარჯიშებს.

ასევე გაგანცობთ ძალაზე ვარჯიშს ბავშვებისათვის. ეს ზოგადად სადაო კონცეფციაა, როდესაც საქმე ბავშვების წვრთნას ეხება.

მოდულის ბოლოს, მწვრთნელს უნდა გაულრმავდეს მოძრაობის მთავარი ფუნდამენტური უნარების ცოდნა და ასევე გაიგოს თუ როგორ უნდა განვავითაროთ ისინი რაგბის მოთამაშე ბავშვებში. მწვრთნელებს ასევე უკეთ უნდა ესმოდეთ ბავშვების ფიზიკური მომზადება და თუ რატომ შეიძლება იყოს სასარგებლო მისი საწვრთნელ პროგრამაში ჩასმა.

მოძრაობის ფუნდამენტური უნარები

ზოგიერთი ბავშვისათვის სამი წლის ასაკი აღნიშნავს რუდმინეტული ეტაპის დასრულებას, როდესაც ბავშვი ხოხვიდან, ცოცვიდან და გორაობიდან გადის გამართული სხეულით მოძრაობაზე. გადაადგილების (სიარული, სწრაფი სიარული) მანიპულაციისა და კოორდინაციის (სროლის ,დაჭერის და ფეხის დარტყმის) უხეში, დაუმუშავებელი უნარები მიგვანიშნებს ბავშვის გადასვლას მოძრაობის ფუნდამენტური უნარების (მფუ) ეტაპზე. ზოგიერთი ბავშვისათვის ეს ეტაპი გვიან დგება, ზოგიერთისათვის ადრე. მთავარი ისაა, რომ ნათელი ხდება მოძრაობასთან დაკავშირებული მოტორული ნიმუშების ფართო დაიპაზონის განვითარება. ამ ეტაპს ასევე ABC ეტაპის დასაწყისს უწოდებენ. AGILITY, Balance AND COORDINATION - სისხარტე ,ბალანისი კოორდინაცია და სისწრაფე ერთვება ბავშვის აქტივობებში.

მოძრაობის ფუნდამენტური უნარები ოთხ დიდ კატეგორიად შეიძლება დავყოთ:

1. სტაბილურობა
2. გადაადგილება
3. მანიპულაცია და კოორდინანაცია
4. აღქმა/გაცნობიერება

კატეგორიებად დაყოფის შემდეგ, შესაძლოა მოძრაობების შემდგომი კლასიფიკაცია სპორტის ამა თუ იმ სახეობისათვის დამახასიათებელი ტექნიკური უნარების მიხედვით, რომლებშიც მოძრაობის ეს უნარები ყველაზე მეტადაა გამოხატული. ქვემოთ მოცემული ცხრილი რაგბიში მოცემულ მოძრაობებსა და ზოგად უნარებს აკავშირებს მფუ– სთან.

სპორტი	სტაბილურობა	გადაადგილება	მანიპულაცია	აღქმა და კოორდინაცია

რაგბი	ბოჭვა, შრკინება, არიდება, ცვრუმოდრაობა, მოტრიალება TWISTING. ბრუნვა, მოლი, რაქი	ძუნძული, სირბილი წინ და უკან, აჩქარება და შენელება, SHUFFLING, (ფეხებით გვერდული მოძრაობა) მიმართულების ცვლა, მრუდი სირბილი, ფინტი	ფეხის დარტყმა, ბოჭვა, პასის მიცემა, სროლა, დაჭერა	ბოჭვა, ფეხის დარტყმა, პასის მიცემა, სირბილი, არიდება
-------	---	---	---	--

მოძრაობის სტაბილურობის უნარები

მოძრაობის სტაბილურობის უნარები საფუძველს გადაადგილებისა და მანიპულაციის ყველა სხვა უნარს უქმნის, რადგანაც ყველა მოძრაობა მოიცავს სტაბილურობის ელემენტს. სტაბილურობის მნიშვნელობის შესაფასებლად, სწრაფად გადავავლოთ თვალი ადრეული რეფლექსების პერიოდს (ჩვილობა), სადაც ბავშვს ჰქონდა ძალიან სტაბილური შუა ტანი (მუცელი) როდესაც ის აკეთებდა ჩავლების, მოქაჩვისა და მიწვდომის მრავალ სხვადასხვა მოძრაობას მკლავებით, ხელებით, ფეხებითა და ტერფებით. ყველა ეს რეფლექსური მოძრაობა და უნარი შეიძლება განვიხილოთ, როგორც შუა ტანის ვარჯიში. დაბადებისთანავე ბავშვი ვარჯიშობდა და ემზადებოდა იმ დღისათვის, როდესაც მას უფრო გამომწვევი და რთული ფიზიკური ამოცანების გაკეთება მოუწევდა.



სწორედ მოძრაობის სტაბილურობის უნარები განაპირობებენ სტატიკური და დინამიური ბალანსის შეძენასა და შენარჩუნებას. სტატიკური ბალანსის მაგალითია, როდესაც ბავშვი 1 ფეხზე ბალანსის ტესტის გაკეთებისას განძრევის გარეშეცდილობს შეინარჩუნოს დაბალანსებული პოზიცია. მოძრაობაში დინამიური ბალანსის მაგალითი კი არის, როდესაც ბურთიანი მოთამაშე მისკენ მომავალ მცველს ფინტი ცდილობს ასცდეს. სპორტის მრავალ სახეობაში ძალიან დიდ ყურადღებას აქცევენ მოთამაშეების მიერ ბალანსის შეძენასა და შენარჩუნებას. რაც შეეხება რაგბის, აქ ხშირად დინამიური ბალანსი უფრო მნიშვნელოვანია ვიდრე სტატიკური. კარგად განვითარებული მოთამაშის მისაღებად საიჭროა როგორც სტატიკური, ისე დინამიური ბალანსის წვრთნა. ისეთი მოძრაობები როგორიცაა მიწვდომა, ბრუნვა, ტრიალი, მოხრა და გაწელება არის სტაბილურობის ფუნდამენტური შესაძლებლობები, ისევე როგორც აწევა, წაღება/წაყვანა, მიწოლა და მოქაჩვა. რაგბიში სტაბილურობა და ბალანსი კრიტიკულად მინიშვნელოვანია თამაშის თითქმის ყველა ასპექტში. ფეხის დარტყმა საჭიროებს ერთ ფეხზე ბალანსს, ფინტი (ცრუ მოძრაობა) ან ბოჭვის არიდება საჭიროებს ძალიან კარგ დინამიურ ბალანსსა და სხეულის ძალიან კარგად ფლობას, ხოლო ბოჭვის წარმატებით შესრულება, სტაბილურობასა და ბალანსს მოითხოვს.

ზოგიერთი სავარჯიშო, რომელიც მოძრაობის სტაბილურობის უნარების განსავითარებლად გამოიყენება, ქვემოთ მოცემულ ვიდეოშია ნაჩვენები.

ერთ ფეხზე სტატიკური ბალანსი – ბავშვი ერთ ფეხზე დააყენეთ. მან 10 წამის განმავლობაში უნდა შეინარჩუნოს გამართული სხეულის სიმყარე და ბალანსი. იგივე მოქმედება მეორე ფეხზე გაიმეორეთ. გასართულებლად, ბავშვს სთხოვეთ ბალანსის დაცვით მისწვდეს სხეულის სხვადასხვა ნაწილს.

ერთ ფეხზე სტატიკური ბალანსი დაჭერითა და სროლით – ბავშვი ერთ ფეხზე უნდა დადგეს და შეინარჩუნოს მყარი და დაბალანსებული, გამართული სხეული 10 წამის განმავლობაში. ბავშვისათვის ამოცანის გასართულებლად, მას ბურთით პასი მიეცით. მან ის უნდა დაიჭიროს და უკან დააბრუნოს, იგივე მეორე ფეხზე გაიმეორეთ.

უძრავი ქვა/კლდე – ბავში 4 ზე დააყენეთ ფეხებზე და ხელებზე. მან ეს პოზიცია უნდა შეინარჩუნოს იმ დროს, როდესაც მეორე ბავშვი მოქაჩვით მიწოლით ან ხელის კვრით ცდილობს მისი წონასწორობიდან გამოყვანას.

გადაადგილების მოძრაობის უნარები

გადაადგილების მოძრაობის უნარებია ისინი, რომლის მეშვეობითაც სხეული მოძრაობს ერთი ან სხვადასხვა მიმართულებებით ერთი წერტილიდან მეორისაკენ. ისეთი აქტივობები როგორიცაა სიარული, ძუნძული, წინ და უკან მოძრაობა, ფეხებით გვერდზე მოძრაობა (ე.წ. საიდ შაფლინგი), ხტომა, წახტომა და გადხტომა მიიჩნევა გადაადგილების ფუნდამენტური მოძრაობებად. გადაადგილების მოძრაობის უნარები ალბათ მოძრაობის ფუნდამენტური უნარების ყველაზე საბაზო და მნიშვნელოვანი კატეგორიას წარმოადგენენ, რომელიც ბავშვს რაგბის სათამაშოდ სიჭრდება. მოთამაშეს მოედანზე გადაადგილება უნდა შეეძლოს და ამისათვის ზემოთ ნახსენები, მოძრაობის სხვადასხვა უნარების გამოყენება.

ქვემოთ მოყვანილ ვიდეოებში ნაჩვენებია რაგბისათვის დამახასიათებელი ზოგიერთი გადაადგილების მოძრაობის უნარი.

სავარჯიშო კვადრატში – მოთამაშე ჩქარდება წინ, გვერდულად გადაადგილება უკან იხევს და ისევ გვერდზე გადაადგილდება გვერდულად ეს მარტივი სავარჯიშო ფარავს, რაგბისათვის აუცილებელ, გადაადგილების უამრავ უნარს.

წინამძღოლის გაყოლა – ერთი მოთამაშე წინამძღოლია მეორე კი მდევარი (მიმყოლი). მიმყოლმა სარკისებურად უნდა გაიმეოროს წინამძღოლის მოქმედებები: ძუნძული, სირბილი, ფინტი და აშ.

მანიპულაციისა და კოორდინაციის მოძრაობის უნარები

მანიპულაციის და კოორდინაციის მოძრაობის უნარები მოიცავს ისეთ მოძრაობებს, რომელშიც ობიექტისათვის ძალის მიცემა და ობიექტისაგან ძალის მიღებაა ჩართული. სროლა, დაჭერა, ფეხის დარტყმა, trapping(ბურთის ფეხით გაჩერება) და striking(რამის დარტყმა ხელკეთით) მიიჩნევა, როგორც უხეში/დაუხვეწავი ფუნდამენტური მოტროული მანიპულაციისა და კოორდინაციის უნარები. რაგბის მანიპულაციის უნარები არის ამ საბაზო უნარების შემდგომი გაუჯობესება დახვეწა. რაგბის სათამაშოდ აუცილებელ თითქმის ყველა უნარს, საფუძვლად მანიპულაციისა და კოორდინაციის მოძრაობის უნარები უდევს. ბურთით პასის გაკეთება, ბურთის მიღება, მაღალი ბურთის დაჭერა, ბურთის დარტყმა, ბოჭვა და შერკინებაში დგომა, ყველა ესენი რაგბის სპეციფიურ უნარებს წარმოადგენენ, რომლებიც მანიპულაციაზე და კოორდინაციაზეა დაფუძნებული. მაშინ როცა გადაადგილების და სტაბილურობის უნარები სასიცოხლოდ მნიშვნელოვანი ფუნდამენტური უნარებია მოთამაშის მოედანზე გადაადგილებისას და მას რაგბის თამაშის საბაზო შესაძლებლობას აძლევს, მანიპულაციისა და კოორდინაციის უნარები უმნიშვნელოვანესია სპეციფიურ სარაგბო უნარებში, რომელიც მოთამაშეს სჭირდება. ქვემოთ მოცემულ ვიდეოებში მანიპულაციისა და კოორდინაციის უნარებზე სამუშაოდ რამოდენიმე მაგალითია ნაჩვენები.



ბურთის აგდება და დაჭერა – მოთამაშე მაღლა ისვრის ბურთს და იჭერს მას. მოთამაშეს, გამომდინარე სირთულის სასურველი ხარისხიდან, შეუძლია ბურთის აგდება ნებისმიერ სიმაღლეზე და ნებისმიერი მიმართულებით.

პასის სავარჯიშო – მოთამაშეები დავაწყვილოთ. ისინი ერთმანეს აძლევენ პასებს წინ და უკან გარკვეულ მანძილზე.

მაღალი ბურთის დაჭერა – მწვრთნელი ბავშვებს მაღლა ჰაერში უგდებს ბურთს, ბავშვი მას იჭერს. პროგრესი: მოთამაშე ხტება, ბურთს ჰარეში იჭერს და მიწაზე რბილად და უსაფრთხოდ ეშვება. შემდგომი პროგრესი: ორი ბავშვი იბრძვის ერთი ბურთისათვის.

ცნობიერების ამაღლება

ცნობიერება/აღქმა, რომელიც ხშირად უგულებელყოფილია ფუნდამენტური უნარების კატეგორიზაციაში, მოიცავს ბავშვის მიერ სივრცის გაცნობიერებას და აქტივობის არეს ფარგლების არეში სივრცის და სიღრმეს აღქმა. სპორტის ან გარემოში არსებული სივრცის აღქმის უნარი ძალიან ფასეული უნარია. საუკეთესო მოთამაშეებს ესმით თუ მოედანზე პასის

მისაცემად, ფეხის დასარტყმელად თუ გასაქცევად სადაა სივრცე და ისინი ამ სივრცეს გამოიყენებენ. ისინი ისწავლიან უპირატესობის მიღწევას. თუ ბავშვებს ვასწავლით იმის აღქმას თუ თამაშისას სადაა სივრცე ამით საფუძველს ჩავუყრით სპეციფიურ ოსტატობასა და შესრულებას. გაცნობიერების მარტივი აქტივობების ზოგიერთი მაგალითი, რომელიც ბავშვებთან შეიძლება გავაკეთოთ, ქვემოთაა ნაჩვენები.

მოვნიშნოთ კვადრატი და ოთხივე კუთხეში ბავშვი დავაყენოთ. მწვრთნელის ნიშანზე ბავშვებმა ოთხკუთხედის საწინააღმდეგო მხარეს უნდა გადაირბინონ. მათ მოუწევთ, ვარჯიშის კეთებისას რომ სხვა მოთამაშეებს აერიდონ და ამავე დროს წინ იყურონ.

მწვრთნელი მონიშნავს ოთხკუთხედს ორი მოთამაშე მდევარია, დანარჩენები დარბიან კვადრატში ისე, რომ მდევრებმა ხელი არ დაადონ. მოთამაშეება უნდა გააცნობიერონ თუ სადაა სივრცე, სად მოძრაობენ სხვა მოთამაშეები და მცველები და ხელის დაუდებლად გაიარონ კვადრატი.

მოძრაობის უნარის კომპეტენციის ეტაპები

მოძრაობის უნარის შესაფასებლად ჩვეულებრივ ოსტატობის კომპეტენციის სამი ეტაპი გამოიყენება.

ეს ეტაპები გალაპიუმ და დონელლიმ აღწერეს 2007 წელს (Gallahue and Donnelly 2007):

- კომპეტენციის დამწყები /საწყისი ეტაპი მოძრაობის ფუნდამენტურ უნარებში
- კომპეტენციის საშუალო ეტაპი მოძრაობის ფუნდამენტურ უნარებში
- კომპეტენციის მოწიფული ეტაპი მოძრაობის ფუნდამენტურ უნარებში

კომპეტენციის საწყის ეტაპად 2–3 წლის, საშუალო ეტაპად 3–5 წლის, ხოლო მოწიფულ ეტაპად 5–7 წლის ბავშვის კომპეტენციის მოსალოდნელი დონე მიაჩნიათ (Gallahue and Donnelly 2007). აქვე უნდა აღვნიშნოთ რომ ეს ასაკობრივი დიაპაზონები თეორიულია და იგულისხმება, რომ ბავშვი **მფუ** - ს იყენებს ვარჯიშებში. ასევე საინტერესოა ის, რომ კვლევების მიხედვით მრავალი ზრდასრული შეიძლება მხოლოდ საშუალო ეტაპზე იყოს ისეთ ფუნდამენტურ უნარებში, როგორიცაა დაჭერა, სროლა, ფეხის ან რაიმეს დარტყმა საგნისათვის. ისინი ამ ეტაპამდე ძირითადად მომწიფების ხარჯზე მივიდნენ, მაგრამ

არასაკმარის ვარჯიშის, წახალისების და მითითებების გამო, ვერ მიაღწიეს მოწიფულობის ეტაპს.

ფუნდამენტური უნარის განვითარების საწყის ანუ დამწყების დონეზე, ბავშვი ან ახალგაზრდა მოთამაშე აკეთებს ამოცანის შესრულების პირველ, დაკვირვებად და მიზანმიმართულ მცდელობებს. ამ ეტაპს ახასიათებს შედარებით მოუხეშავი არაკოორდინირებული მოძრაობები. მაგალითად რაგბის ბურთის დაჭერა ამ ეტაპზე შეიძლება ცოტა მოუხერხებელი ჩანდეს. უნარების კომპეტენციის საწყის ეტაპზე, ბავშვი ბურთის დაჭერის მცდელობისას ეცდება, რომ ბურთი ტაშის შემოკვირის ან ხელების ფართოდ მოქნევით დაიჭიროს. ბურთი ბავშვს მკლავებიდან შეიძლება ჩამოუვარდეს ან გაუძვრეს მკლავებში ანაც ბავშვი შედარებით წარმატებული შეიძლება იყოს ბურთის clasping(ხელის ჩავლება)მოძრაობით დაჭერაში, მკლავების ფართოდ მოქნევის მეშვეობით. მოძრაობის შესრულება შეიძლება რითმულად არ იყოს კოორდინირებული.

საშუალო ეტაპი ძირითადად დამოკიდებულია მოწიფულობასა და იმაზე თუ რამდენად აქტიურადაა ჩართული ბავშვი გადაადგილებების, მანიპულაციასა და კოორდინაციასთან დაკავშირებულ დავალებებში. საწყის და მოწიფულების ეტაპებს შორის გარდამავალ პერიოდში კოორდინაცია და რითმული შესრულება უმჯობესდება და ნორჩი ბავშვი იძენს უკეთეს კონტროლს მოძრაობებზე. მაგრამ ამ ეტაპზე მოძრაობები გარკვეულწილად მოუხეშავი და მოქნილობის ნაკლებობის მქონე შეიძლება გამოჩნდეს. ამ ეტაპზე ბურთის დაჭერისას ბავშვი ხელებს წინ წევს და ბურთის მიწვდომისას მეტ მოქნილობას ავლენს ვიდრე მანამდე, clasping(ხელის ჩავლება) სახის მოძრაობის დროს. პრაქტიკასთან ერთად ბავშვი უფრო მეტად კომპეტენტური გახდება ნასროლი ბურთის დაჭერის დროს მის გულში ჩაკვრაში/ჩახუტებაში.

განვითარების მოწიფულობის დონეს ახასიათებს მოძრაობის ხავერდოვანი, ძალდაუტანებელი თანამიმდევრობა, მოძრაობის თარგის ყველა ნაწილის ინტეგრაცია ერთ კარგად კოორდინირებულ, მექანიკურად გამართულ და ქმედით მოქმედებაში. მიუხედავად იმისა, რომ ეს ეტაპი მიუსადაგეს 5–7 წლის ბავშვებს, ზოგიერთიმა მოთამაშემ შეიძლება ვერასოდეს მიაღწიოს მოძრაობის უნარის განვითარების მოწიფულ ეტაპს. მოწიფულობის ეტაპის მისაღწევად საჭიროა მოძრაობის უნარზე მიზანმიმართული ვარჯიში. მოწიფულობა და ზრდა მოძრაობის ფუნდამენტურ უნარებს გარკვეულ დონემდე გააუმჯობესებს, მაგრამ ეფექტური და ქმედითი მოძრაობები, რომლებიც ასოცირდება მოწიფულების ეტაპთან, საჭიროებს წვრთნას და ვარჯიშს, რათა სხეულში განვითარდეს მოძრაობის ხავერდოვანი უნარი.

ერთი ძალიან მნიშვნელოვანი რამ, რაც ნებისმიერ მფუ განვითარების პროგრამის დროს უნდა გვახსოვდეს არის ის, რომ ბავშვები ან ახალგაზრდა ათლეტები შეცდომების დაშვებით იხეირებენ. კვლევებმა ცხადყო, რომ ახალგაზრდა მოთამაშეს შეცდომების დაშვება მიეხმარება ამა თუ იმ ოსტატობის/უნარის დახვეწასა და გაუმჯობესებაში. ამიტომ ნორჩი

ათლეთი, როდესაც ის კარგად გაირჯება შევაქოთ, მაგრამ როდესაც ისინი ძალისხმევას აჩვენებენ არც მაშინ დავიშუროთ ქება. მწვრთნელებმა მიზნად უნდა დაისახონ რომ მოთამაშეს ერთი სასარგებლო მინიშნება(მთავარი ფაქტორი მისცემ იმისთვის რომ მოთამაშემ ფოკუსირება ტექნიკის ან უნარის გაუმჯობესებაზე შეძლოს, რომელიც ყურადღების გამახვილებას მოითხოვს.

მოდრაობის უნარების კომბინაცია

როდესაც მწვრთნელი ცდილობს, ძალიან მარტივი აქტივობების მეშვეობით **მფუ** სპეციფიურ კატეგორიაზე იმუშაოს, აწყდება რეალობას, რომ თითქმის ყველა დინამიური მოქმედება არის ორი ან მეტი კატეგორიის კომბინაცია. რაც შეეხება მოძრაობას, აქ გამოყოფენ: სტაბილურობის, გადაადგილების, მანიპულაციების, კოორდინაციის და გაცნობიერების მოძრაობების კომბინაციებს. რაც უფრო მეტადაა კატეგორიები კომბინირებული, მით უფრო მეტად კომპლექსური და გამომწვევია მოძრაობების და უნარების სასწავლად. ამიტომაც მწვრთნელმა მის ნორჩ მოთამაშეებთან ძალიან მარტივი აქტივობებით უნდა დაიწყოს, რათა **მფუ** - ების სპეციფიური კატეგორიები ამოიღოს მიზნად. ბავშვის ასაკის მატებასთან და მოწიფულობასთან ერთად ის მარტივი მოძრაობების ოსტატობას აწვითარებს. ამიტომ ამ დროს შეიძლება უფრო კომპლექსური მოძრაობები დავამატოთ.

საბოლოოდ ჩენს მიზანს ნორჩ მოთამაშეებში სარაგბო უნარების განვითარება წარმოადგენს. ამავე დროს არც ერთი სარაგბო უნარის ფლობისათვის არ არის საკმარისი **მფუ** ოთხი კატეგორიიდან მხოლოდ რომელიმე ერთი. მაგალითად, ერთი კონკრეტული უნარი, ისეთი როგორცაა პასი, საჭიროებს სტაბილურობის, გაცნობიერებისა და კოორდინაციის უნარებით მანიპულირებას. მოთამაშეები იშვიათად აძლევენ პასს დგომში, ამიტომ გადაადგილების მოძრაობების უნარები ასვე ძალზე მნიშვნელოვანი ხდება. მოთამაშის განვითარებისათვის, მწვრთნელმა მუდმივად გამოწვევის წინაშე უნდა დააყენოს მისი შესაძლებლობები. თუ მოთამაშეს მოვთხოვთ, რომ პასი სირბილის დროს მისცეს მანამ ვიდრე ის უძრავად პასის მიცემის განვითარებაზე ივარჯიშებს, მოძრაობის ნიმუშების კომბინაცია განვითარების ამ ეტაპზე შეძლება ზედმეტად კომპლექსური აღმოჩნდეს რაც წარუმატებლობას გამოიწვევს. მწვრთნელისთვის აუციელებელია კომბინირებული მოძრაობის უნარების კომპლექსურობის გაგება, რათა მან დაგეგმოს კარგად სტრუქტურირებული საწვრთნელი პროცესი, რაც მის მოთამაშეებს მიეხმარება **მფუ** – ს, საბოლოოდ კი რაგბის სპეციფიური უნარების განვითარებაში

ათლეთური მოტორული უნარების კომპეტენციები

მაშინ როცა მფუ უფრო რაგბის სპეციფიური მოწინავე უნარების სამშენებლო ბლოკებია, ამასთანავე მკვლევარებს მიაჩნიათ რომ უფრო მეტად ათლეთური მოტორული უნარების კომპეტენციები მფუ-ს თან ერთად უნდა განვითარდეს, თუ გვინდა, რომ ბავშვებმა იპროგრესირონ და სპორტის კომპეტენციებისათვის ოპტიმალურად განვითარდნენ (Joyce and Lewindon 2014). ლოიდის და ოლივერს თანახმად (Lloyd and Oliver 2103) ათლეთური მოტორული კომპეტენციები, რომელშიც ნორჩი მოთამაშეებს საწვრთნელ პროგრამაში შეიძლება ინტეგრირდეს მოიცავს;

- ხტომა, დახტომა და დახტომის შემდეგ მყისიერი ახტომის (ასხლეთის) ტექნიკა
- შუა ტანის ვარჯიშები მუცლის გასამაგრებლად და ტრიალისათვის წინააღმდეგობის გასაწევად
- ზედა ტანის მიწოლის ვარჯიშები/მოძრაობა (აჭიმვა)
- ზედა ტანის მოქაჩვის ვარჯიშები/მოძრაობა (ღერძზე აზიდვა)
- ქვედა ტანის მოძრაობები ორ ფეხზე (მაგ. ბუქნი)
- ქვედა ტანის მოძრაობები ერთ ფეხზე (მაგ. ყუთზე ერთი ფეხით აბიჯება)

მფუ – ს ეს ათლეთური მოტორული უნარები უნდა დავამატოთ, არა მხოლოდ საბაზო მოძრაობების უნარების განვითარებისა და აქტიური, ჯანმრთელის ცხოვრებისთვის, არამედ იმისთვის, რომ ბავშვს მორაგბე სპორტსმენად ჩამოყალიბების პროცესისათვის კარგი სასტარტო პირობები მივცეთ . ყველა ეს ათლეთური მოტორული უნარი ძალიან კარგად გადავა (ტრანსფერი მოხდება) რაგბის თამაშში და ის იდეალურ საფუძველს შექმნის იმ სარაგბო უნარებისა და ფიზიკური შესაძლებლობების მშენებლობისათვის, რომლებიც თამაშისთვისაა აუცილებელი. ამ ეტაპზე, მიუხედავად იმისა, რომ მწვრთნელი ცდილობს, მოთამაშეებში მეტი ათლეთური მოტორული უნარები განავითაროს, წვრთნისას მთავარი აქცენტი ჯერ ისევ ბავშვების ხალისსა და გართობაზე უნდა გაკეთდეს. მწვრთნელზეა დამოკიდებული ისეთი აქტივობებისა და თამაშების მოფიქრება, რომლებსაც მის მოთამაშეებში სასურველი მოძრაობის უნარების განვითარება შეეძლება და ამავე დროს მათთვის სახალისო იქნება. ზოგიერთი ასეთი ათლეთური მოტორული უნარის კომპეტენციების მაგალითს ქვემოთ მოცემულ ვიდეოებში გაჩვენებთ.

ბუქნი სიარული

ზედა ტანის მიწოლა მოქაჩვა და შუა ტანის გამაგრება

გავარჯიშებულობის(ნავარჯიშეობის) მფუ–ის განვითარება

მფუ და ათლეტური მოტორული უნარები, რომლებიც ზემოთ ვახსენეთ არის ის სამშენებლო ბლოკები, რომლითაც სპორტის სპეციფიური ოსტატობა/უნარები და ათლეტური კომპეტენცია შენდება. ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ წვრთნელებმა მოძრაობის ეს უნარები იმისთვის განავითარონ, რომ რაგბის მოთამაშეებმა ათლეტურობის განსავითარებლად სოლიდური საფუძველი შეიქმნან. ნავარჯიშეობის და ათლეტიზმის კომპონენტები ბავშვებში შეიძლება **მფუს** თან ერთად ერთდროულად განვითარდეს. გარდატეხის ასაკის დადგომამდე ბავშვებს შეუძლიათ გაიუმჯობესონ ნავარჯიშეობის ყველა კომპონენტი. რაგბისათვის ნავარჯიშეობის მთავარი კომპონენტები მოიცავს:

- ძალას და სიმძლავრეს
- სისწრაფეს, სისხარტეს და გამლეობას
- მოქნილობას და მობილურობას

ნავარჯიშეობის ამ კომპონენტების გაუმჯობესება შეიძლება მოხდეს ნორმალური მოწიფულობის შედეგად, რაც გამოიხატება ფიზიკურ ზრდაში და ფიზიკურ აქტიურობებში ჩართულობაში, რომელიც შეძლება იყოს ზოგადი აქტივობები ან სპორტის ფიზიკური აქტივობების პროგრამები. ფიზიკური აქტივობების ქვეშ ჩვენ შეგვიძლია ვიგულისხმოთ: ყველა ფიზიკური ვარჯიში და აქტივობა, რომლებიც ჩვეულებრივ ყოველდღიურობის ნაწილია (სიარული, ველოსპიედის ტარება), არაფორმალური თამაში (ეზოში თამაში და სახლის ფიზიკური აქტივობები) და ფორმალური თამაში (მათ შორის რაგბის და ფიზიკური განათლება). ამ აქტივობებში ჩართულობა შედეგად გვაძლევს უკეთეს ნავარჯიშეობას და მოძრაობის კომპეტენციას. ნავარჯიშეობა შეძლება გავაუმჯობესოთ მოძრაობის ფუნდამენტურ უნარების მინი თამაშებად ორგანიზებით, სხეულის წონის ვარჯიშების, მოძრაობის წრიული ვარჯიშების გამოყენებით. წვრთნის ასეთი სახეობებს შეუძლიათ გააუმჯობესონ ნავარჯიშეობის ზემოთ ნახსენები კომპონენტები და ამავე დროს გამოიყენოს **მფუ** და ათლეტურ მოტორულ უნარებზე დაფუძნებული ვარჯიშები. ვარჯიშის მოცულობა, ინტენსიობა, სახეობა და სიხშირე დამოკიდებული იქნება იმაზე თუ რამდენი დრო გვაქვს ნორჩ მოთამაშეთან სამუშაოდ და მათ შესაძლებლობებზე.

ძალის/ძალაზე ვარჯიშები ნორჩი მორაგბეებისათვის

მშობლები და მწვრთნელები ხშირად შფოთავენ, როდესაც ბავშვების ძალაზე ვარჯიშის შესახებ ესმით. ამიტომ აქვე უნდა აღვნიშნოთ, რომ ბავშვი ძალაზე მისი დაბადებიდან ვარჯიშობს და ამიტომ ძალის ვარჯიში სულაც არაა რაიმე სიახლე ბავშვისათვის. ზრდასთან და განვითარებასთან ერთად, ჩვილები და ბავშვები სწავლობენ თუ როგორ წარმოქმნან და აკონტროლონ ძალები. ეს აქტივობები არსებითად ძალაზე ვარჯიშს წარმოადგენს. ბავშვების ძალაზე ვარჯიში, თუკი ის უსაფრთხო გარემოში და მეთვალყურეობით ხდება, შეიძლება ძალიან პროდუქტიული იყოს. (Lloyd and Oliver 2012). არ არსებობს მინიმალური ასაკი ბავშვებისათვის ძალაზე ვარჯიშის დასაწყებად, თუკი შესაფერის საწვრთნელს მეთოდებსა და მეთვალყურეობას უზრუნველყოფთ (Joyce and lewindon, 2014). ბავშვის საწვრთნელ პროგრამაში ძალაზე ვარჯიშის ჩასმის 2 მთვარი მიზეზი არსებობს, შესრულების გაუმჯობესება და ტრავმების პრევენცია (Joyce and lewindon, 2014). ბავშვის ძალაზე ვარჯიშის ერთ ერთი მთავარი ბარიერი იყო წარმოდგენა იმაზე, რომ ეს ბავშვს ტრავმას მიაყენებდა, მაშინ როდესაც კვლევებმა აჩვენა, რომ კარგად შედგენილი და სათანადოდ განხორციელებულ სავარჯიშო პროგრამას, პირიქით შეუძლია ტრავმების რისკის შემცირება. როდესაც ძალაზე ვარჯიშს ძალიან პატარა ასაკიდან ვიწყებთ, ძალზე მნიშვნელოვანია ვარჯიშის ფორმატი. ბავშვები თმამით ერთობიან და როდესაც თამაშები და სახალისო აქტივობები შესაბამისად არის შემქმნილი, მათში ჩართულობის ხარჯზე მწვრთნელს შეუძლია მოელოდეს ბავშვებში ძალის მატების გამოვლინებას. ამასთანავე ბავშვებს უყვართ სხვადასხვა ნივთებითა და სპორტთან დაკავშირებული აღჭურვილობით თამაში. მაგალითად შვეიცარიული ბურთები გამოსაყენებლად სახალისოა და სტაბილურობაზე და მობილურობაზე დაფუძნებულ წრიულ ვარჯიშებში შეიძლება ჩავრთოთ. ძალის განვითარებაზე ორიენტირებული აქტივობები სახალისო, სასარგებლო და უსაფრთხოა თუკი მას კვალიფიციური მწვრთნელი მეთვალყურეობს.

ძალასთან დაკავშირებული შესაფერისი ვარჯიშები ბავშვებისათვის შეიძლება მოიცავდეს ნებისმიერ ვარჯიშებს სხეულის წონის გამოყენებით, სადაც ბავშვი სწავლობს თუ როგორ გაართვას თავი საკუთარი სხეულის წონას, როგორც სტატიკურ ისე დინამიურ აქტივობებში. წონები და განტელები ბავშვის ძალაზე ვარჯიშებში იმ შემთხვევაში შეიძლება ჩავრთოთ თუ ბავშვი მზადაა პროგრესისათვის, და დამატებითი წონების გამოყენებისას. შეძლებს შეინარჩუნოს გამართული პოზა და სწორი ტექნიკა. ბავშვებში ძალის შეძენა მოხდება მოტორული სწავლის, მოტორული კოორდინაციის გაუმჯობესების და უფრო ქმედითი(ეფექტური) მოძრაობების დროს. სულაც არაა უჩვეულო, რომ ვიხილოთ ძალის გაუმჯობესება სხეულის აგებულების ნებისმიერი შესამჩნევი ცვლილების გარეშე. (Joyce and lewindon, 2014). რაგბის სათამაშოდ ძალა ერთ ერთი მთავარი ფაქტორია. ძლიერ მოთამაშეებს შეუძლიათ ირბინონ უფრო სწრაფად, ახტნენ უფრო მაღლა და უფრო ეფექტურები იყვნენ კონტაქტში, რომელიც ხშირად გვხვდება თამაშში. თუ მწვრთნელს შეუძლია, რომ ძალის და მოძრაობის უნარების განვითარება ადრეულ ასაკში დაიწყოს, რომლებიც ასოცირებულია(დაკავშირებულია) მთავარ ძალის ვარჯიშებთან, ეს ძალიან ხელსაყრელი იქნება ბავშვისათვის, როდესაც იგი მომწიფდება და განვითარდება. ბავშვობა მშვენიერ დროა,

რომ ბავშვებმა ისწავლონ მოძრაობები და ტექნიკა, რადგანაც მოძრაობის სწავლა ასაკის მატებასთან ერთად უფრო რთული ხდება. თუკი მწვრთნელები ბავშვ მოთამაშეებში, ძალას ფრთხილად და თანმიმდევრულად განავითარებენ. ამ ბავშვებს დიდი ალბათობით, შესაბამისი საფუძველი ექნებათ რომ განვიითარონ მნიშვნელოვანი ფიზიკური შესაძლებლობები სპორტში და კერძოდ რაგბიში.



მოდულის შეჯამება

ამ მოდულში წარმოვადგინეთ მოძრაობის ფუნდამენტური უნარების განსხვავებული კატეგორიები და მათი გამოყენება სარაგბო პრაქტიკაში. თითოეული მოძრაობის ფუნდამენტური უნარების თითოეულ კატეგორიაში აქტივობების პრაქტიკული მაგალითები გაჩვენეთ რათა ისინი მწვრთნელებმა საკუთარ მოთამაშეებთან გამოიყენონ.

შევხებით მოძრაობის ათლეტურ უნარებს და ნავარჯიშეობის შესაძლებლობის განვითარებას მოძრაობის ფუნდამენტურ უნარებთან ერთად, რადგანაც ეს უნარები ბავშვისთვის სასარგებლო შეიძლება იყოს

ვისაუბრეთ ბავშვებისათვის ძალის ვარჯიშებზე და ხაზი გავუსვით იმას, რომ ძალაზე ვარჯიშები ძალიან სასარგებლო და უსაფრთხოა ბავშვებისათვის და შეუძლია დაეხმაროს მათ ტრავმების ალბათობის შემცირებასა და შესრულების გაუმჯობესებაში, მათი ზრდისა და მომწიფების პარალელურად.

მწვრთნელებს ვურჩევთ, რომ განავითარონ და აქტიურად ჩართონ მოძრაობის ფუნდამენტური და ათლეტური უნარები მათ საწრთნელ პროგრამაში.

გამოყენებული ლიტერატურა

- Gallahue and Donnelly, 2007, Developmental physical education for all children
- Joyce and Lewindon, 2014, High performance training for sports
- Lloyd and Oliver, 2013, Strength and conditioning for young athletes; Science and application
- Lloyd and Oliver, 2012, The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development

გახურება, მშვიდ მდგომარეობაში დაბრუნება და მოქნილობა

ამ მოდულში წარმოგიდგენთ მოქნილობას და მოქნილობის საწრთნელ მეთოდებს. მოქნილობა ნავარჯიშეობის ერთ ერთი მთავარი კომპონენტია და ამდენად მნიშვნელოვანია, რომ მას ადრეული ასაკიდან სათანადო ყურადღება დავუთმოთ. ამ მოდულში შევეხებით იმას თუ როდისაა მიზანშეწონილი საწრთნელ პროცესში მოქნილობაზე მუშაობის ჩასმა.

აქვე წარმოგიდგენთ გახურების თეორიასა და პრინციპებს ბავშვებისათვის. აგრეთვე პრაქტიკულ მაგალითებსა და დავარჯშებს, რომლებიც გახურებისას შეიძლება გამოვიყენოთ ბავშვ მორაგბეებთან.

შევეხებით მშვიდ მდგომარეობაში დაბრუნებასა და მის მნიშვნელობას წვრთნაში. გაგაცნობთ ვარჯიშების პრაქტიკულ მაგალითებს, რომლებიც შეიძლება მშვიდ მდგომარეობაში დაბრუნებისათვის გამოვიყენოთ.

მოდულის ბოლოს მწვრთნელს უნდა შეეძლოს დაგეგმოს და შექმნას გახურებისა და მშვიდ მდგომარეობაში დაბრუნების ვარჯიშები რაგბის მოთამაშე ბავშვებისათვის. მწვრთნელს ასევე უნდა შეეძლოს იმის დასაბუთება, თუ ვარჯიშის ეს ნაწილები რატომაც წვრთნისათვის მნიშვნელოვანია. მწვრთნელს ასევე უნდა ესმოდეს მოქნილობაზე ვარჯიშის მნიშვნელობა იმ

ასაკობრივი ჯგუფისა და იმ ეტაპისათვის, რომლისთვისაც განკუთვნილია საწვრთნელი პროცესი და იქ გამოსაყენებელი მოქნილობის ყველაზე ეფექტური ვარჯიშები.

მოქნილობა

მოქნილობა არის სახსრის სრული შესაძლო ამპლიტუდით მოძრაობის უნარი (Marshall, 2011). რაგბის ნორჩი მოთამაშეებისათვის მოქნილობა ფიზიკური შესრულების მთავარი მახასიათებელია, მაგრამ ის ხშირად გამორჩენილია საწვრთნელ პროგრამაში. რაგბის თამაშში მრავალი მნიშვნელოვანი მოძრაობა მოიცავს სახსრების ეფექტურ მოძრაობას სრული შესაძლო ამპლიტუდით. თუკი მოთამაშეს სახსარში მოძრაობის შეზღუდვა აქვს, მაშინ მან შეიძლება ესა თუ ის მოძრაობა თავისი საუკეთესო შესაძლებლობის დონეზე ვერ შეასრულოს. მგვრ მოდელს რომ დავუბრუნდეთ დავინახავთ, რომ ბავშვობის განმავლობაში თეორიულად არსებობს მთავარი შესაძლებლობის ფანჯარა, რომელშიც მოქნილობა უნდა განვავითაროთ. მიიჩნევა, რომ 6–11 წლის ასაკი ყველაზე ხელსაყრელი მონაკვეთია ბავშვებში მოქნილობის განვითარებისათვის. (Joyce and Lewindon, 2014). გოგოები, მათი ანატომიურითავისებურებების გამო, როგორც წესი უფრო მოქნილები არიან ვიდრე ბიჭები. მაგრამ ბიჭებსაც შეუძლიათ მოქნილობის ძალიან კარგი დონის მიღწევა შესაბამის წვრთნის მეშვეობით. მთავარი გზა, რომლის მეშვეობითაც მწვრთნელებს შეუძლიათ მოთამაშის მოქნილობის გაუმჯობესება, არის გაწევა. მომდევნო ნაწილში გაწევის ორ ჩვეულებრივ მეთოდზე იქნება დაწვრილებით საუბარი. მოთამაშეები ყოველი ვარჯიშის ბოლოს უნდა გაიწელონ, რომ მოქნილობა განივითარონ ან ცალკე ვარჯიშში დაუთმონ გაწევას (Beachle and Earle 2008). ვარჯიშის შემდგომ კუნთების მომატებულმა ტემპერატურამ შეიძლება საშუალება მოგვცეს, რომ გაწევის უკეთეს ხარისხს მივაღწიოთ, რადგანაც კუნთი უფრო დამყოლია როდესაც თბილია. გაწევა, როგორც ცალკე ვარჯიში, რაგბის მოთამაშე ბავშვებისათვის ზოგადად პრაქტიკული შეიძლება ვერ იყოს, რადგანაც სავარჯიშო დრო მთლიანად თამაშის სწავლას მიაქვს. ამიტომ წვრთნის შემდგომი გაწევა, მშვიდ მდგომარეობაში დაბრუნების დროს, საუკეთესო გამოსავალი შეიძლება იყოს.



სტატიკური გაწეღვა(Static stretching)

სტატიკური გაწეღვა სრულდება ნელა და უწყვეტად, ბოლოს პოზიციის დაფიქსირებით სულ მცირე 30 წამის განმავლობაში (Beachle and Earle, 2008). სტატიკური გაწეღვის დროს სამიზნე კუნთი მოდუნებულია და გაწეილი იქამდე, ვიდრე მასში ზომიერ გაწეღვას არ ვიგრძნობთ. აქვე მნიშვნელოვანია აღვნიშნოთ, რომ არ შეიძლება გაწეღვისას კუნთზე ძალდატანება, რადგანაც ზედმეტმა გაწეღვამ ტრავმა შეიძლება გამოიწვიოს (Beachle and Earle 2008). იმის გამო, რომ გაწეღვა ნელა და კონტროლირებადი მანერით სრულდება ძალიან დაბალია ტრავმის გამოწვევის რისკი. სტატიკური გაწეღვა კარგი გზაა მოქნილობის გასაუმჯობესებლად, მაგრამ სტატიკური გაწეღვის გამოიყენება გახურებისას არ არის იდეალური ვარიანტი. სტატიკური გაწეღვის დანიშნულებაა მოქნილობის გაზრდა. ეს კი ზუსტად ვარჯიშის ან თამაშის წინ შეიძლება არ იყოს იდეალური. მოთამაშე შეიძლება არ იყოს მიჩვეული გაზრდილი მოქნილობით ვარჯიშს ან თამაშს, რამაც შეძლება კონტროლის ნაკლებობა გამოიწვიოს (Joyce and Lewindon, 2014). ვარჯიშის შემდგომ სტატიკური გაწეღვა არის წვრთნის კარგი მეთოდი მშვიდ მდგომარეობაში დასაბრუნებლად. ის ნელია, წყნარი და მომადუნებელი, რაც სხეულისა და გონების ვარჯიშამდელ მდგომარეობაში დაბრუნებას, ანუ მშვიდ მდგომარეობაში დაბრუნებას უწყობს ხელს. სტატიკური გაწეღვის ზოგიერთი მაგალითი ქვემოთ მოცემულ ვიდეოებშია ნაჩვენები.

თეძოს მომხრელი კუნთის გაწეღვა

კანჭის კუნთის გაწეღვა

მხრების გაწელვა

ბარდაყის გაწელვა

დინამიური გაწელვა

რადგანაც რაგბი მოძრაობაზე დაფუძნებული თამაშია, რაც მეტი გაწელვა იქნება მოძრაობასთან შეწყვილებული მით უკეთესია თამაშისათვის მოსამზადებლად. სარაგბო დინამიური გაწელვა წარმოადგენს ფუნქციონალურ ელემენტებზე დაფუძნებული მოძრაობების შესრულებას, რომლებიც კავშირშია რაგბისთან და მოძრაობის სრულ ამპლიტუდას მოიცავს. არსებითად დინამიური გაწელვა არის აქტიური მოძრაობა სრული ამპლიტუდით, რომელიც სპორტის მოცემულ სახეობაშია აღწერილი (Beachle and Earle, 2008).

რადგანაც დინამიური გაწელვა ბუნებით სპორტის ამა თუ იმ სახეობის სპეციფიკას ეყრდნობა, იგი გახურებისას გამოსაყენებელი უპირატესი/უმჯობესი მეთოდია. იქიდან გამომდინარე, რომ დინამიური გაწელვა აქტიურია და მოძრაობაზეა დაფუძნებული იგი ინარჩუნებს სხეულის მაღალ ტემპერატურას და სახსრებს მოძრაობის იმ ამპლიტუდისთვის ამზადებს, რომელიც რაგბის თამაშში ტექნიკური ილეთების ოპტიმალურად შესრულებისათვის იქნება საჭირო. მოთამაშემ დინამიური გაწელვა მოძრაობის შეზღუდული ამპლიტუდით უნდა დაიწყოს და თანდათან გაზარდოს იგი გაწელვის პროგრესთან ერთად (Joyce and lewindon, 2014). როდესაც რაგბის მწვრთნელი დინამიური გაწელვის ვარჯიშს ქმნის, მან ყურადღება უნდა მიაქციოს იმას თუ ვარჯიშის მთავარ ნაწილში რომელი მოძრაობები იქნება მთავარი და შეარჩიოს ის გაწელვები, რომლებიც მოთამაშეებს მათი შესრულებისათვის მოამზადებენ. ზოგიერთი დინამიური გაწელვა, რომელიც რაგბიში გამოიყენება ქვემოთ მოცემულ ვიდეოებშია ნაჩვენები.

გადაბიჯება სიარული – მოთამაშემ წინ უნდა გადააბიჯოს და მუხლი და ძეგო მოხაროს ისე, რომ გადაბიჯების პოზიციაში აღმოჩნდეს. დაბრუნდეს საწყის პოზიციაში წინა ფეხზე ძალისხმევის დატანებით და წინ მყისიერად მეორე ფეხი გადააბიჯოს და ისევ გადაბიჯების პოზიციაში აღმოჩნდეს. ეს მოძრაობა გარკვეული მანძილის განმავლობაში შეინარჩუნოს.

გადაბიჯება საათი – მოთამაშემ წინ უნდა გადააბიჯოს და მუხლი და ძეგო მოხაროს ისე, რომ გადაბიჯების პოზიციაში აღმოჩნდეს. დაბრუნდეს საწყის პოზიციაში. გვერდზე გადააბიჯოს მუხლისა და თეგო მოხრით. დაბრუნდეს საწყის პოზიციაში. უკან გადააბიჯოს მუხლისა და თეგოს მოხრით. იგივე მოძრაობები მეორე ფეხზე გაიმეოროს.

წრიული მკლავები – მოთამაშემ მკლავები განზე უნდა გაშალოს დაახლოებით მხრების სიმაღლეზე. დაიწყოს მკლავებით პატარა წრიული მოძრაობები და ნელნელა გაზარდოს წრეების ზომა.

ბუქნი სიარული – მოთამაშე სწორად დგას, გვერდზე გადააბიჯებს და იბუქნება. უბრუნდება საწყისი პოზიციას, ტრიალდება, მეორე მხარეს გადადგამს ნაბიჯს მეორე ფეხით, მუხლებში და თეძოებში მოხრით ისევ იბუქნება. ეს გაკვეთლ მონაკვეთზე უნდა გავიმეოროთ და ყოველ ბუქნზე უფრო ღრმად უნდა ჩავჯდე.

ჭიაყელა – მოთამაშე ხელებზე და ტრეფებზეა დაბალანსებული ისე, როგორ აჭიმვის პოზიციაში. შემდეგ ის ტერფების მცირე მოძრაობებით წინ მიიწევს ხელებისაკენ. როდესაც მას ტერფებით მეტი წინ წაწევა აღარ შეეძლება, მაშინ მას ხელები წინ გააქვს ისე, რომ აჭიმვის პოზიციას დაუბრუნდეს. ეს მოძრაობა გარკვეული მონაკვეთის დაფარვამდე გავიმეოროთ.

გახურების მიზანი

ბავშვები ხშირად ყველანაირი მომზადების გარეშე ასრულებენ ფიზიკურ აქტივობებს და ვარჯიშებს. ისინი თამაშის განმავლობაში იწყებენ და ჩერდებიან ისე, როგორც საჭიროდ მიიჩევენ და ხშირად აკეთებენ მრავალფეროვან, ფეთქებად და უფრო გამძლეობაზე დაფუძნებულ თამაშებს/ვარჯიშებს, მაგალითად ხტომასა და სირბილზე დაფუძნებულ თამაშს ისეთს, როგორიცაა თავი ან დევნა. მწვრთნელებმა საკუთარ თავს უნდა ჰკითხოთ, თუ ბავშვები ბუნებრივად ვარჯიშობენ მომზადების გარეშე, მაშინ რა არის გახურების მიზანი და წაადგება თუ არა ის ბავშვის წვრთნასა და სწავლებას? კარგად დაგეგმილი გახურება ძალიან სასარგებლო შეიძლება იყოს, რადგანაც ის მოთამაშეებს ამზადებს მომავალი ვარჯიშისათვის. ბავშვებში კონცენტრაციის დონე ჩეულებრივ დაბალია და ამიტომ გახურებამ ისინი უნდა განაწყოს სამუშაოდ იმ უნარზე, რომელიც მალევე იქნება ვარჯიშის ძირითად ნაწილში. მოთამაშეების გახურებას ასევე აქვს ფიზიოლოგიური სარგებელი, რადგანაც ზოგადად კუნთები უფრო ქმედითად ფუნქციონირებენ მაღალ ტემპერატურაზე რაც კარგია შესრულებისათვის. როგორც წინა მოდულებში ვისაუბრეთ, სტრუქტურირებული, ფორმალური წვრთნის რეალური წილი მცირე უნდა იყოს. ბავშვები უნდა წავახალისოთ, რომ

ისწავლონ მოძრაობის უნარები და ტექნიკური ილეთები ისეთი აქტივობების და თამაშების მეშვეობით, რომლებიც ახალისებს/აქეზებს კვლევას, ხალისს და მიღწევის შეგრძნებას. მწვრთნელმა ეს ფილოსოფია გახურებაშიც უნდა შემოიტანოს, რათა გააგრძელოს ბავშვების ჩართულობა. გახურებას სპეციფიური განზრახვა ან მიზანი შეიძლება ჰქონდეს, მაგალითად ისეთი, როგორიცაა მოძრაობის ფუნდამენტური უნარების განვითარება, მაგრამ ის სახალისო და გასართობი უნდა იყოს. გახურება ყოველთვის უნდა იყოს მიზანმიმართული და არასოდეს უგულვებელყოფილი იგი. ის სულ 10–15 წუთი გრძელდება და უნდა ვეცადოთ, რომ ის რაღაც გზით დაემატოს მომზადებას, სწავლებას და სიამოვნებას, როემლსაც ბავშვი იღებს ვარჯში დროს.

ეფექტური გახურების (მოთელვა) პრინციპები და სახელმძღვანელო წესები

ტრადიციულად ვარჯიშის წინა გახურება, როგორც წესი, მოიცავდა მცირე დროის დაბალი ინტენსიობის ვარჯიშს ისეთს ,როგორიცაა ძუნძული და მას მოჰყვებოდა სტატიკური გაწევა. მრავალ მწვრთნელს სჯეროდა, რომ ასეთი სახის გახურება სასარგებლო იყო ტრავმების პრევენციისათვის და თამაშისა და ვარჯიშისასა უმჯობესებდა შესრულების დონეს. მართალია ასეთი სახის გახურება გაზრდის სხეულის ტემპერატურას, რაც გახურების ერთი-ერთი მთავარი მიზანია, სტატიკური გაწევა (როგორც ზემოთ ვახსენეთ) შეზღუდავს მომდევნო შესრულებას, განსაკუთრებით სისწრაფესთან, სიმძლავრესთან და ძალასთან დაკავშირებულ ამოცანებში, რაც რაგბის ვარჯიშისათვის არაა სასურველი. ამავ დროს, ტრადიციული გახურება ძალიან უფერული და მოსაწყენია და შესაბამისად ვერ განაწყობს მოთამაშეებს მომავალი ვარჯიშისთვის. დღეისათვის, გახურების დროს დინამიური გაწევაა რეკომენდებული. თუ გახურების მიზანია, რომ ბავშვი მომდევნო აქტივობისთვის მოამზადოს, მაშინ რამოდენიმე დინამიური გაწევა და აქტივობა, რომელიც იმეორებს/ბამავს მთავარ ვარჯიშს, დომინანტი უნდა იყოს გახურების ფაზაში. მოთელვა

უნდა შესრულდეს უფრო დაბალი ინტენსივობით ვიდრე მთავარი აქტივობები. უნდა იყოს სახალისო და გაზარდოს ბავშვების ჩართულობა. როდესაც ეფექტური გახურების შექმნას ვცდილობთ სასარგებლოა ვიცოდეთ რამდენიმე ზოგადი სახელმძღვანელო წესი:

- იფიქრე თუ რა დაგჭირდება მთავარ ვარჯიშში და საწინააღმდეგო მიმართულებით იმუშავე
- ისეთი აქტივობით დაიწყე, რომელიც საჭიროებს მოძრაობის უნარების ფართო ბაზას
- გახურების აქტივობებში ჩართე გადაწყვეტილების მიღება
- გახურების აქტივობებში ჩართე ოსტატობის უნარების გამეორება
- გახურების განმავლობაში ინტენსიობა თანდათან გაზარდე (Marshall, 2011)

სამი მთავარი ეტაპი, რომლებიც ბავშვის გახურებაში შეიძლება ჩავრთოთ, არის:

1. ზოგადი მოძრაობის ფუნდამენტური აქტივობა (დაბალი ან საშუალო ინტენსიობის მცირე თამაში), რომელიც საშუალებას გვაძლევს მოძრაობის ფუნდამენტური უნარები ვავარჯიშოთ
2. დინამიური გაწეღვის ფაზა სადაც ვასწავლით და ვასრულებთ (კუნთების) რამოდენიმე ჯგუფის გაწეღვას
3. მოძრაობის აქტივობები, რომელიც ბაძავს/იმეორებს მომავალ სავარჯიშო აქტივობას მოძრაობისა და ძალისხმევის ინტენსივობის მხრივ.

მომდევნო ნაწილებში მოცემულია აქტივობებისა და ვარჯიშების მაგალითები, რომლებიც დინამიური გაწეღვის სახით შეიძლება ჩავრთოთ 1 და 3 ეტაპებზე.

ზოგადი ფუნდამენტური მოძრაობის აქტივობა

კაუჭა ესტაფეტა – ესტაფეტა სირბილი, რომელშიც პირველი ბავშვი მკლავით უნდა გადაეხას მეორეს და მასთან ერთად ირბინოს შემდგომ ეს ორი ბავშვის მესამე ბავშვს უნდა გადაეხას მკლავებით და ა.შ. მწვრთნელს შეუძლია რომ მომდევნო თანამიმდევრობა შეცვალოს ისე, რომ ბავშვი რომელმაც პირველად ირბინა ბოლო გაიქცეს, რათა სირბილის დატვირთვა გავათანაბროთ. (იხილე ვიდეო).

ტალახში ჩაფლობა – ერთი მოთამაშე დამჭერია და როდესაც ის გააშეშებს/ხელს დაადებს რომელიმე მოთამაშეს მან უნდა ჩაიმუხლოს მანამ სანამ მას სხვა მოთამაშე გააცოცხლებს რომლისთვისაც ხელი არ დაუდიათ/გაუშეშებიათ. (იხილე ვიდეო).

მაღალი ბურთის დაჭერა.

სპორტის სპეციფიური მოძრაობის აქტივობა

პასი ნებისმიერი მიმართულებით თავი – მოთამაშეები ორი გუნდად არიან გაყოფილნი და მათ ბურთით პასის ნებისმიერი მიმართულებით მიცემა შეუძლიათ თანაგუნდელებისთვის. თამაშის მიზანია, რომ ბურთი მეტოქე გუნდის ლელოს ხაზის მიღმა დავიჭიროთ ერთი ქულის მისაღებად. მეტი ქულის მქონე გუნდი იგებს. თუ მოთამაშეს ხელს დაადებენ ან ბურთს დააგდებს ბურთი მეტოქე გუნდს გადაეცემა (იხილე ვიდეო).

არიდების რიგი/მწკრივი – რამოდენიმე მოთამაშე დერეფანში წელი, მუდმივი სისწრაფით აქეთ იქით მოძრაობს. სხვა მოთამაშეები ერთ რიგად, სათითაოდ ცდილობენ მათ შორის სირბილით გაძვრნენ ბურთით ხელში. მათი მიზანია აერიდონ მოთამაშეებს, რომლებიც გვერდზე მოძრაობენ. შემდგომ მოთამაშეებს ვცვლით, რომ ყველას მოუწიოს იგივეს კეთება.

გოჭუნა შუაში – შუაში ერთი ან ორი მოთამაშე დგას რამოდენიმე კი მათ გარშემო. ეს უკანასკნელნი ერთმანეთს აძლევენ პასებს და „გოჭუნების“ მიზანია ბურთი ჩაჭრანან ხელი დაადონ მეტოქეს ვიდრე მას ბურთი უჭირავს ანაც ბურთის დაგდება აიძულონ. ასეთ შემთხვევაში გოჭუნა ტოვებს შუა ადგილს და „დამნაშავე“ მოთამაშეს უცვლის როლს. (იხილე ვიდეო)

მშვიდ მდგომარეობაში დაბრუნება (გაგრილება) და რატომაა ის საჭირო

მშვიდ მდგომარეობაში დაბრუნების მიზანია, რომ გონება და სხეული დააბრუნოს მოსვენებულ მდგომარეობაში (Marshall, 2011). ამის მისაღწევად რეკომენდებულია თამაშების

ისე გამოიყენება, რომ მშვიდ მდგომარეობაში დაბრუნებისას ბავშვი კვლავ ერთობოდეს და ამავე დროს მუშაობდეს ზოგიერთ უნარზე. მშვიდ მდგომარეობაში დაბრუნება იდეალური დროა იმისთვის, რომ ბავშვებმა შეასრულონ სახალისო აქტივობები, როგორც მოდუნების პროცესის ნაწილი. ასეთი აქტივობები და თამაშები შეიძლება მოვარგოთ ბავშვების რაოდენობას და იმ პირობებს/აღჭურვილობას, რომელიც გვაქვს. მმდ ზედმეტად არ უნდა იყოს სტრუქტურირებული და სამწვრთნელო მითითებებით დატვირთული. ვარჯიშის ამ მონაკვეთის მთავარი მიზანია მსუბუქი აქტივობა. მწვრთნელმა არ უნდა გადაუხვიოს მმდ - ს მთავარ მიზანს ინტენსიური აქტივობების გამოყენებით. ხშირად გაწელვა და მოქნილობაზე მუშაობა ჩართულია მმდ-ში ისე, რომ ის არის იყოს ზედმეტად სტრესული და გულის ცემა შემცირდეს, მაშინ როცა ჯერ კიდევ ვმუშაობთ ნავარჯიშობის მნიშვნელოვან კომპონენტებზე. და ბოლოს, მმდ იდეალური დროა იმისათვის, რომ შვამოწმით მოთამაშებმა ვარჯიშის შემდგომ საკმარისი წყალი დალიეს თუ არა და ხომ არ არიან ისინი გაუწყლოვნებულნი.

მოდულის შჯამება

ამ მოდულში წარმოვადგინეთ საწვრთნელი პროგრამის 3 ასპექტი: მოთელვა, მშვიდ მდგომარეობაში დაბრუნება და მოქნილობაზე მუშაობა. ვისაუბრეთ მოთელვაზე და მის მნიშვნელობაზე ბავშვების წვრთნისას. ბავშვებს ყურადღების ხანმოკლე უნარი აქვთ და მოთელვა ძალიან სასარგებლო შეძლება იყოს მათი ფოკუსირებისთვის ვარჯიშის მოამზადებელ თემასთან მიმართებაში. ეს ასევე ფასეული დროა რომ ვიმუშაოთ მოძრაობის ფუნქციონალურ უნარებზე და სხეული წვრთნისათვის მოვამზადოთ.

წარმოვადგინეთ მმდ, როგორც ვარჯიშის სასაწყებლო ნაწილი, რათა სხულს ვარჯიში წინა მდგომარეობაში დაბრუნებაში დავეხმაროთ. ეს აღდგენისა და ადაპტაციის საშუალებაა, რაც ძალიან მნიშვნელოვანია ბავშვი მოთამაშისათვის.

და ბოლოს შევხებით მოქნილობას და იმას თუ სად უნდა ჩავსვათ ის საწვრთნელ ვარჯიშში. სტატიკური და დინამიური გაწელვა ორივე აუშჯობებს მოქნილობას, მაგრამ დინამიური გაწელვა მოთელვისას უნდა გამოვიყენოთ, რათა სხეული რაგბისათვის მოვამზადოთ, ხოლო სტატიკური გაწელვა კი მმდ-ში, მოქნილობის გასაუმჯობესებლად.

გახურების, მმდ-სა და მოქნილობის ვარჯიშების ვიდეოები მოგაწოდეთ ამ მოდულის განმავლობაში და ახლა მწვრთნელმა უნდა იცოდეს თუ როგორ შექმნას ეს მონაკვეთები ეფექტური წვრთნისათვის.

გამოყენებული ლიტერატურა(module references)

- Beachle and Earle, 2008, Essentials of strength training and conditioning
- Joyce and Lewindon, 2014, High performance training for sports
- Marshall, 2011, Training young athletes

სარაგბო ფიზ.მომზადება ბავშვისათვის.



ამ მოდულში წარმოგიდგენთ იმას, თუ როგორ განვუვითაროთ ბავშვებს რაგბისათვის მნიშვნელოვანი ფიზიკური მომზადების კომპონენტები. ხაზს გავუსვამთ ბავშვთა საწვრთნელი გეგმის შედგენისას გასათვალისწინებელ ფიზიოლოგიურ მომენტებს.

ასევე ხაზს გავუსვამთ თამაშისა და ხალისის მნიშვნელობას, რადგანაც ზემდეტად ფორმალურმა და სტრუქტურულმა წვრთნამ შესაძლოა ბავშვს თამაშის სწავლის ხალისი დაუკარგოს.

ამ მოდულში შევეხებით სისწრაფის, გამძლეობისა და სისხარტის განვითარებას ბავშვებში.

მოდულში ყურადღება გამახვილდება იმაზე, თუ როგორ რეაგირებენ ბავშვები წვრთნაზე და ამოსაცნობად იმ მთავარ ყურადსაღებ მოსაზრებას როდესაც ვცდილობთ ბავშვების ამ ზემოთ აღნიშნული მახასიათებლების განვითარებას.

მოდულის ბოლოს მწვრთნელმა უნდა იცოდეს მთავარი გასათვალისწინებელი საკითხები ბავშვებში ფიზიკური მომზადების კომპონენტების განვითარებაზე მუშაობისას. საწვრთნელ ვარჯიშებში გამოსაყენებელი პრაქტიკული აქტივობების მაგალითები მოდულში იქნება ნაჩვენები.

ბავშვების წვრთნისათვის ყურადსაღები ფიზიოლოგიური საკითხები

ბავშვები არ არიან პატარა დიდები. ამის არ გათვალისწინება არის დიდი შეცდომა, რომელიც ბევრმა მწვრთნელმა შეიძლება დაუშვას, როდესაც ისინი ბავშვებისთვის ადგენენ და ახორციელებენ საწვრთნელ გეგმას. საკმარისი არაა, რომ გამოიყენო ზოგიერთი ვარჯიში და სავარჯიშო, რომლებიც დიდებში გამოიყენება და მხოლოდ რაოდენობის, სერეების ანაც წინაღობების შემცირება, რათა ვარჯიში ადვილი გახდეს. ბავშვების პოპულაცია საკმაოდ თავისებურია ძირითადად იმ იმუხების გამო, რომელიც ეხება ზრდას, მომწიფებასა და განვითარებას, რომელზეც წინა მოდულებში ვისაუბრეთ. მწვრთნელებმა უნდა იცოდნენ ის რამოდენიმე ფიზიოლოგიური ფაქტორი, რომელსაც გავლენა შეიძლება ჰქონდეს ბავშვის ფიზიკური შესაძლებლობების წვრთნაობაზე.

ამ ეტაპზე ბავშვის ნერვული სისტემა სრულად არაა განვითარებული (Kenny et al, 2015). ნერვული უჯრედების გარემოს იზოლაცია არაა ბოლომდე ჩამოყალიბებული და ამიტომ გაგზავნილი ნერვული სიგნალები არის ნელი და არაქმედითი. იზოლაცია სრულად მხოლოდ გარდატეხის ასაკის კარგა გვარიანად გავლის შემდგომ ვითარდება და ამიტომ ბავშვის ნერვული სისტემა ამ ასაკში არ მუშაობს ოპტიმალურად (Kenny et al, 2015). ბავშვობის განმავლობაში, ვარჯიშთან ერთად ოსტატობა და მოძრაობები უფრო დახვეწილი და ქმედითი ხდება მაგრამ ოსტატობის და მოძრაობის სრული განვითარება შეიძლება ნერვული სისტემის სრულ მომწიფებაზე იყოს დამოკიდებული (Kenny et al, 2015). მნიშვნელოვანია, რომ ეს მწვრთნელებს კარგად ესმოდეთ, რადგანაც ბავშვობის დროს უნარი ან მოძრაობა სრულად ვერ განვითარდება. უნარებისათვის საფუძვლის ჩაყრა სწორედ ამ დროს ხდება. თუ ბავშვი მოძრაობის ფუნდამენტური და რაგბის სპეციფიური უნარების კარგ წვრთნას გაივლის, ის უნარების ბაზას განვითარებს, რაც შემდგომ ზრდასთან და ნერვული სისტემის მოწიფულობასთან ერთად, მას უპირატესობას მიანიჭებს, რომ უნარები სრულად განვითარდეს.

ბავშვებში უნარებისა და მოძრაობების განვითარების მცდელობისას, მწვრთნელებმა აუცილებლად უნდა გაითვალისწინონ კიდურების ზრდა. სირბილი არის ის უნარი, რომელიც სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია რაგბის თამაშში. ბავშვებში სირბილის მექანიკისა და ოსტატობის განვითარებაზე გავლენა ექნება ფეხის სიგრძის ცვლილებას ბავშვის ზრდასთან ერთად. ზოგადად ზრდასრული ფეხის სიგრძის 95 % –ს ბავშვები 12 წლის ასაკში მიაღწევენ (Joyce and lewindon, 2104). ბავშვობაში სწრაფი ზრდა გავლენას იქონებს კოორდინაციასა და ბავშვის მიერ სირბილის განვითარების უნარზე. ეს კი გადამწყვეტი მომენტია.

ზრდასრულთან შედარებით ბავშვს ასევე ბევრად ნაკლები მაღალი ინტენსიობის ძალისხმევის შესაძლებლობა აქვს. ეს დამოკიდებულია სხეულში ენერგეტიკული სისტემების განვითარებაზე. ბავშვებს კუნთის გლიკოგენის (საწვავი ენერგიის წარმოსაქმნელად) ნაკლები მარაგი აქვთ. ბავშვებში დაბალია აგრეთვე იმ ფერმენტების/ენზიმების კონცენტრაცია, რომლებიც ქიმიურ რეაქციებში გამოიყენება და რომელიც სხეულს საშუალებას აძლევს, სწრაფად წარმოქმნას ენერგია მაღალი ინტენსიობის ძალისხმევისთვის (Kenny et al, 2015). იქიდან გამომდინარე, რომ მაღალი ინტენსიობის სათამაშო მონაკვეთები რაგბიში ჩვეულებრივი მოვლენაა, ზემოთქმულის ცოდნა ძალიან მნიშვნელოვანია მწვრთნელთათვის. ამას გავლენა აქვს საწვრთნელი ვარჯიშების შექმნაზე, რადგანაც მნიშვნელოვანია, რომ ვარჯიშისას ბავშვები ზედმეტად არ გადავლათ.

თამაშისა და ხალისის მნიშვნელობა

თამაშისა და ხალისის მნიშვნელობა მუდმივი თემაა იმ მოდულებში, რომლებიც ბავშვის განვითარებას ეხება. ამიტომ აქ კიდევ ერთხელ უნდა ვახსენოთ, რომ მწვრთნელთათვის არსებობს ცდუნება, ფიზიკური ვარჯიში უფრო სტრუქტურირებული და ხისტი ჩაატარონ ვიდრე სახალისო და კვლევითი. მწვრთნელებს მუდამ უნდა ახსოვდეთ, რომ ისინი ბავშვებს წვრთნიან.

ბავშვი შეიძლება ვერ ხვდებოდეს, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია ფიზიკური შესაძლებლობების განვითარება რაგბის თამაშის ხარისხის ასაღლებლად. ამ ეტაპზე ბავშვი თამაშზე მეტად ამახვილებს ყურადღებას ვიდრე ფიზიკურ შესაძლებლობებზე, რომელიც მას საშუალებას მისცემს, რომ რაგბიში და მოგვიანებით კი ცხოვრებაში წარმატებული იყოს. ბავშვების ასაკობრივ კატეგორიებში მოთამაშები ჯერ ისევ ფუნდამენტურ ეტაპზე ან ვარჯიშის სწავლის ეტაპზე არიან ათლეტის გრძელვადიანი განვითარების მოდელში, რომელზედაც ზემოთ ვისაუბრეთ. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ მწვრთნელი უნდა ეძებდეს ისეთ აქტივობებს და თამაშებს, რომლებიც ბავშვისათვის სახალისო და გასართობი იქნება და ამავე დროს, მიზანმიმართულად განავითარებენ ფიზიკურ შესაძლებლობებს. როდესაც ისეთ გუნდურ სპორტში როგორიცაა რაგბი, მწვრთნელი ბავშვებთან მუშაობს, მისი ერთ-ერთი მთავარი გამოწვევა ისაა, რომ ვარჯიშის დროს მას ერთდროულად ხშირად ეყოლება ბავშვების დიდი რაოდენობა. აქტივობების და თამაშების უმრავლესობას არაპირდაპირ ექნებათ ფიზიკური შესაძლებლობის წვრთნის ან ფიზიკურ მომზადების ასპექტი. მწვრთნელზეა დამოკიდებული, რომ ის შემოქმედებითი იყოს და ეს თამაშები და აქტივობები მოარგოს სამიზნე ფიზიკურ შესაძლებლობებს, რომელზეც მას სურს მუშაობა და ამავე დროს შეინარჩუნოს ხალისი და გაართობა ახალგაზრდა მოთამაშეებისათვის. ამავე დროს, ფიზიკურ შესაძლებლობებთან ერთად შეიძლება სარაგბო უნარების განვითარებაც გვექონდეს მიზნად.

ასეთ შემთხვევაში შემოქმედებითი მიდგომით მწვრთნელს შეუძლია ძალიან ქმედითი საწვრთნელი გეგმის შექმნა.

სისწრაფის განვითარება



რაგბიში სისწრაფე, ან ის თუ რამდენად სწრაფად შეუძლია მოთამაშეს გარკვეული მანძილის დაფარვა, არის თამაშის მაღალ დონეზე თამაშის მთავარი განმსაზღვრელი ფაქტორი. სპრინტის ტექნიკისა და სირბილის საბაზო უნარები საწვრთნელ პროცესში ადრეული ასაკიდანვე უნდა იყოს, რათა საფუძველი ჩაეყაროს მოძრაობის ამ ძალიან მნიშვნელოვან უნარს. ბავშვებში სისწრაფის განვითარებისათვის თეორიულად არსებობს გაზრდილი შესაძლებლობების ფანჯარა, რაც გამოწვეულია ნევრული სისტემის განვითარებით (Oliver et al, 2013). ნერვული სისტემა, რომელიც ბავშვობაში ჯერ კიდევ სრულად არაა განვითარებული და მომწიფებული, რაზეც ზემოთ ვისაუბრეთ, ბავშვის მოწიფულობაში გადასვლასთან ერთად ისიც მომწიფდება. ეს ბავშვს საშუალებას მისცემს, რომ უფრო სწრაფი გახდეს და შესაბამისი წვრთნით სისწრაფე გაუიმჯობესოს, რომელიც ფოიკუსირებული იქნება

სისწრაფის ნერვულ შემადგენელზე.

ოლივერის თანახმად (2013), წვრთნისას ყურადღება უნდ გავამახვილოთ ტექნიკის გაუმჯობესებასა და მიწასთან კონტაქტის დროის შემცირებაზე, რადგანაც სპრინტის სისწრაფეში სწორედ ისაა მთავარი განმსაზღვრელი ფაქტორი. პლიომეტრიული წვრთნა არის წვრთნის ის მეთოდი, რომელიც მიწასთან კონტაქტის დროს შეამცირებს. მისი მიზანია გააუმჯობესოს სიმძლავრის და ძალის წარმოქმნის სისწრაფე, რაც მოთამაშეს საშუალებას მისცემს, უფრო ფეთქებადი გახდეს (Jeffereys and Moody, 2016; Popovic, 2016). წვრთნის ამ მეთოდზე უფრო დაწვრილებით მოზარდებში ფიზიკური მომზადების მდულში ვისაუბრებთ. ბავშვებში ის შეიცავს ხტომას, რებაუნდინგს(rebounding) ხტომის შემდგომ მიწიდან ასხლეტის/არეკვლის ვარჯიშებს. ეს ვარჯიშები ძალიან მცირე მონაკვეთში მიწასთან კონტაქტისას დროს აუმჯობესებს რაც შეიძლება მეტი ძალის წარმოქმნას ეს კი სისწრაფის გაუმჯობესებას უწყობს ხელს. სისწრაფის ტექნიკა უმთავრესია სისწრაფის განვითარების წვრთნაში, მაგრამ მას გამოწვევებიც ახლავს რაც დაკავშირებულია კიდურების სიგრძის ზრდასა და ცვლილებებზე, რომელსაც სირბილის ტექნიკაზე შეიძლება ჰქონდეს გავლენა. ბავშვის მოწიფულობასთან ერთად ახლოვდება ბავშვობის გვიანი ეტაპი (11–12 წლის ასაკი),

როდესაც ბავშვი შეიძლება საკმარისად მზად იყოს უფრო მეტად ორგანიზებული და ფორმალური სისწრაფის ვარჯიშების შესარულებლად. მაგრამ როგორც ზემოთ ვისაუბრეთ, მწვრთნელმა უნდა სცადოს სისწრაფის არაპირდაპირად განვითარებაზე მუშაობა მცირე ზომის თამაშებისა და აქტივობების მეშვეობით. სპრინტის ტექნიკის ზოგიერთი სამწვრთნელო მინიშნება მოიცავს:

- აჩქარებისთვის წინ გადახრილი ხოლო მაქსიმალური სისწრაფისთვის კი მეტად გამართული სხეულის პოზიცია
- მკლავების მუშაობა და ფეხის საწინააღმდეგო მკლავის ციკლური მოქმედება
- მიწასთან ტერფის კონტაქტის მცირე დრო

კარგ სამწვრთნელო მინიშნებებს (ფაქტორებს) შეუძლიათ რეალური სხვაობის მოტანა, განასაკუთრებით მაშინ, როდესაც ბავშვებთან ვმუშაობთ. ბავშვმა შეიძლება ვერ გაიგოს მითითება: “ მინდა რომ მიწასთან ტერფით კონტაქტის მცირე დრო გქონდეს“, ხოლო: “ მიწა მხურვალე, წითელი ლავაა და ფეხის მიწაზე დადების შემდეგ, რაც შეიძლება სწრაფად აიღე მიწიდან “ ბავშვსთვის შეიძლება უფრო ადვილი იყოს გასაგებად. ამიტომ დარწმუნდით, რომ კარგად გაქვთ მოფიქრებული ის რასაცაა ამბობთ.

სისწრაფის განვითარებისათვის ზოგიერთი თამაშისა და აქტივობების მაგალითი ქვემოთაა მოცემული.

დაიჭირე შენი პარტნიორი – მოთამაშები ნიშნილებთან გარკვეულ მანძილზე დგანან . სასტვენისთანავე წინა მოთამაშე ცდილობს დადგენილი მანძილი ისე გაირბინოს, რომ ის პარტნიორმა ვერ დაიჭიროს. ეს განავითარებს სწორ ხაზზე სიჩქარეს, ხოლო შეჯიბრების ფორმა ბავშვების ჩართულობას უზრუნველყოფს. (იხილიე ვიდეო)

ბურთზე რეაქცია – ორი მოთამაშე გვერდიგვერდ დგას და წინ იყურება. მწვრთნელი მათ უკანაა. იგი ისრვის რაგბის ბურთს უკნიდან წინ. მოთამაშეები უნდა აჩქარდნენ და სცადონ ერთმანეთს დაასწრონ ბურთის აღება. ეს მათ რეაქციის უნარს განავითარებს და ამავე დრო სისწრაფის და აჩქარების შესაძლებლობაზე იმუშავებს. ერთდროულად ხდება რაგბის სპეციფიურ უნარზე ვარჯიში.

სპრინტი და უკუ სირბილი

გამძლეობის განვითარება

ზოგიერთი მკვლევარი გვთავაზობს, რომ აქტიურ ბავშვებში მაღალი დონის წვრთნისა და აქტიურობის გამო გამძლეობა არ უნდა იყოს ძირითადი საზრუნავი ბავშვის წვრთნის პორგრამაში (Joyce and Lewindon, 2104). გამძლეობა ზრდასრულებში ძალიან გაწვრთნადად რჩება და ბავშვების არასაკმარისად განვითარებულმა კარდიოვასკულარულმა და სასუნთქმა სისტემებმა შეიძლება არ მოგვცეს გამძლეობაზე ოპტიმალურად ვარჯიშის საშუალება. ეს იმას არ ნიშნავს, რომ ბავშვს არ შეუძლია ვარჯიშით საკუთარი გამძლეობის განვითარება. როგორც კვლევებმა აჩვენა, ბავშვობაში გამძლეობის 5–15 % მდე გაუმჯობესება არის შესაძლებელი (Kenny et al, 2015).

მიუხედავდ იმისა, რომ რაგბიში გამძლეობა მნიშვნელოვანია (ორივე: გრძელ მანძილებზე და მაღალი ინტენსიობის დატვირთვების გამძლეობა), ფიზიკური უნარის საწვრთნელად ბავშვობა შეიძლება არ იყოს საუკეთესო დრო. ამ კვლევებმა აჩვენა რომ, იმ წვრთნამ რომელიც ფოკუსირებული იყო ბავშვების მოტორული უნარებისა და ძალის განვითარებაზე, არაპირადაპირად გააუმჯობესა სირბილის მაჩასიათებლები. თუ ზოგადად რაგბის ვარჯიში საკმარისია ბავშვებში გამძლეობის მაჩვენებლების გასაუმჯობესებლად, არის კი მაშინ საჭირო მასზე ყურადღების გამახვილება და მის განვითარებაზე ცალკე დროის გამოყოფა? თუ მწვრთნელი გადაწყვეტს, რომ მის მოთამაშეებს არგებთ გარკვეული სახის გამძლეობის სამუშაოს შესრულება, მაშინ ვარჯიში უნდა იყოს მაღალი ინტენსიობის და ინტერვალებზე დაფუძნებული, რათა მიუახლოვდეს თამაშის მოთხოვნებს და შეამციროს ბავშვზე დაკისრებული გამძლეობის სამუშაოს მოცულობა. გამძლეობის კლასიკური წვრთნა, გრძელ მანძილებზე სირბილი, არ იქნება სასარგებლო მორაგბე ბავშვებისათვის. სირბილი მომთხოვნი საწვრთნელი რეჟიმია, სადაც მიწასთან კონტაქტის ძალები მოქმედებს ბავშვზე, რომელსაც შეიძლება ჯერ კიდევ არ ჰქონდეს ამ ძალებთან გასამკლავებელი ძალა და მოტორული კონტროლი. თუ გამძლეობის გასაუმჯობესებლად, როგორც საწვრთნელ მოთოდს, გრძელ მანძილზე ხშირ სირბილს ავირჩევთ, მაშინ შეიძლება ტრავმების რისკი გაიზარდოს.

სისხარტის განვითარება



სისხარტე გაწვრთნილობის ძალიან კომპლექსური კომპონენტია. ის ბევრად მეტია ვიდრე უბრალოდ მიმართულების სწრაფი ცვლა ან ფინტი და ცრუ მოძრაობა, რადგანაც ის მოიცავს გადაწყვეტილების მიღებას, სტიმულზე რეაქციას და სწორს ხაზზე სირბილის სისწრაფის კომპონენტებს. სისხარტის კომპლექსურობა და იმ კომპონენტების რაოდენობა, რომლებსაც გავლენა შეიძლება ჰქონდეთ ამ უნარის შესრულებაზე სისხარტეზე ვარჯიშს და მის გაზომვას/გატესტვას დიდი სირთულედ აქცევს (Joyce and Lewindon, 2014). ბავშვებში სისხარტის შესახებ კვლევები მცირეა რაც გასაკვირია, რადგანაც ის ძალიან მნიშვნელოვანია სპორტის უმეტეს სახეობებში, მათ შორის რაგბიში. სისხარტის ფიზიკური მხრიდან, ბავშვებმა ბუნებრივად უნდა ფუნდამენტური მოძრაობის უნარების, სისწრაფის და ძალის ვარჯიშის მეშვეობით გაიუმჯობესონ სისხარტე. ფიზიკური მომზადების ეს კომპონენტები ბავშვს დაეხმარება, რომ სისხარტე სპეციალური ვარჯიშების გარეშე გაიუმჯობესოს. ამავე დროს, ბავშვი უნდა ჩავრთოთ ისეთ თამაშებსა და აქტივობებში, რომელიც მოიცავს მიმართულების ცვლას, რათა განვივითაროს ტენქიკა და მიაჩვიოს სხეული სპეციფიურ ძალისხმევას.

არც სისხარტის მენტალური, ანუ აღქმა - შემეცნებითი, მხარე უნდა დაგვავიწყდეს. მასაც სჭირდება წვრთნა და განვითარება ისევე, როგორც სხვა უნარებს. ვიზუალური სკანირება, სიტუაციური მონახაზების ამოცნობა და განჭვრეტის მახასიათებლები, ყველა ჯდება სისხარტის კოგნიტიურ (აღქმით) ნაწილში. რაგბიში მეტოქის მომდევნო მოქმედების განჭვრეტა ანაც იმის ამოცნობა თუ სპეციფიურ სიტუაციაში მეტოქე დიდი ალბათობით რას იზამს ბევრად გააუმჯობესებს მოთამაშის შანსს შეძლოს მიმართულების შეცვლა, რათა შებოჭოს მეტოქე ან აერიდოს ბოჭვას. ბავშვების წვრთნისას თავიდან მეტი ყურადღება შეიძლება გავამახვილოთ დახურულ უნარებზე და მიმართულების დაგეგმილ ცვლაზე,

რათა სავარჯიშოებს და თამაშებს ნაადრევად არ დავამატოთ კომპლექსურობა. ბავშვის პროგრესთან ერთად შეიძლება გამოვიყენოთ რეაქტიული სისხარტის ან დაუგეგმავი მიმართულების ცვლის მეტი აქტივობები რათა ვავარჯიშოთ კოგნიტიური მხარე და წვრთნას კომპლექსურობა დაემატოს. ჯოისის და ლევინდონის თანახმად(2014), ბავშვებისათვის შემოთავაზებული სისხარტის განვითარების გეგმა უნდა იყოს: 60% მოძრაობის ფუნდამენტური უნარების ვარჯიში, 25% დაგეგმილი მიმართულების ცვლის სისრაფე და 15 % დაუგეგმავი, რეაქტიული სისხარტის წვრთნა.

მწვრთნელს ვურჩევთ, რომ სადაც შესაძლებელია რაგბის სათამაშო სიტუაციების სარკისებური იმიტაცია მოახდინონ, რათა სპორტის სპეციფიური სისხატრის განვითარებასა და სქემების ამოცნობაში დავეხმაროთ მოთამაშეებს. მოთამაშე, რომელიც ისწავლის სისხარტის უკეთ გამოყენებას რაგბის დაცვით ან შეტევით სცენარებში შეძლებს ათვისებული უნარების თამაშში უკენ გადატანას. ქვემოთ მოცემულია დაგეგმილი და დაუგეგმავი სისხარტის სავარჯიშოების ზოგიერთი მაგალითი.

ოთხკუთხედი სავარჯიშო – მოვნიშნოთ ოთხკუთხედი. მოთამაშე წინ გარბის გვერდზე ფეხით გვერდულად გადაადგილდება (მაფლინგი) უკან უკუსვლით გარბის და საწყის წერტილამდე ისევ გვერდზე გადაადგილდება გვერდულად. შეჯიბრებითობის შემოსატანად მწვრთნელმა მოთამაშეები გვერდიგვერდ უნდა ამუშაონ.

T- სეზური სავარჯიშო - ლათინური T ასო მოვნიშნოთ ნიშნულებით. მოთამაშე წინ გარბის, გვერდზე მიათრევს ფეხებს ჯერ ერთმხარეს იქ ეხება ნიშნულს მერე მეორე მხარეს მიათრევს ფეხებს და იქაც ეხება ნიშნულს. შემდგომ უკან მიდის გვერდულად ცენტრში და უკუსვლიტ გარბის საწყის ნიშნულთან. შეჯიბრებითობის შემოსატანად მწვრთნელმა მოთამაშეები გვერდიგვერდ უნდა ამუშაონ.

Y-ისებური სავარჯიშო - მითითება და მიმართულების ცვლა. მოთამაშე წინ გარბის ნიშნულისკენ სადაც მწვრთნელი დგას. ის მიუთითებს გარკვეულ მიმართულებას რაზეც მოთამაშეს მყისიერი რეაქცია უნდა ჰქონდეს და შეცვალოს მოძრაობის მიმართულება.

შეტევი მცველის წინააღმდეგ – სათამაშო არე ნიშნულებითაა მონიშნული. ბურთიანი მოთამაშე ცდილობს მცველს აერიდოს მისგან ხელის შეხების გარეშე.

მოდულის შჯამება

ამ მოდულში წარმოვადგინეთ ბავშვის სარაგბო ფიზიკური მომზადებისათვის საჭირო კომპონენტების ვარჯიში და განვითარება. ხაზი გავუსვით ბავშვებისათვის შექნილ სვარჯიშო გეგმებში ფსიქოლოგიური მახასიათებლების გათვალისწინებასაც. ვიმსჯელებთ ზოგიერთ ისეთ მთავარ ფიზიოლოგიურ მიზეზზე, რომელიც გავლენას ახდენს ბავშვების ფიზიკური შესაძლებლობების განვითარებაზე, კერძოდ ნერვული სისტემის განვითარება, კიდურების ზრდა და ენერგეტიკული სისტემების განვითარება.

ფიზიკური მომზადების ამ კომპონენტების განვითარებისას ხალისის მნიშვნელობას გავუსვით ხაზი, თამაშებისა და ისეთი აქტივობების მეშვეობით, რომლებიც სარაგბო უნარების განვითარებას უწყობენ ხელს.

ხალისის შენარჩუნება საუკეთესო გზაა ბავშვების ფიზიკური შესაძლებლობების განვითარებისათვის, რადგანაც ის საშუალებას მოგვცემს, რომ მათ თამაშით იხალისონ წვრთნის დროს.

მწვრთნელებს ახლა უკეთ უნდა ესმოდეთ ეს მნიშვნელოვანი ფაქტორები. საწვრთნელ პროგრამაში ჩასართავი თამაშების და აქტივობების პრაქტიკული მაგალითებიც მრავლად მოვიყვანეთ.

მოდულში გამოყენებული ლიტერატურა

- Jeffreys and Moody, 2016, strength and conditioning for sports performance
- Joyce and Lewindon, 2014, High performance training for sports
- Kenny et al, 2015, Physiology of sport and exercise
- Oliver et al, 2013, JSC
- Popovic, 2016, J Aust SC