

მეხუთე გაკვეთილი

შესავალი

პირველი ეტაპის დამთავრების შემდეგ, მხედველობაში გვაქვს 4 გასვლა რეგიონებში და გარკვეულწილად პირველი ნაბიჯების გადადგმა პროექტის პრაქტიკული განხორციელების თვალსაზრისით, აშკარად დავრწმუნდით პროგრამის განხორციელების აუცილებლობაში, როგორც მწვრთნელ-კურატორების ცოდნის ამაღლების, ასევე რეგიონებში არსებული კონტინგენტის (პირადი მწვრთნელი, სპორტსმენი) განვითარების თვალსაზრისით. ბუნებრივია, კიდევ უფრო ნათელი გახდა თუ რა მიმართულებით უნდა მოვახდინოთ ჩვენი ძალისხმევის წარმართვა, რათა მიზანი მომავალი ძიუდოს შეუფერხებელი განვითარება შეუქცევად პროცესად ვაქციოთ. აქედან გამომდინარე, დასკვნის სახით გვინდა აღვნიშნოთ, რომ თანამედროვე ძიუდოს მშენებლობის პროცესი, რომლის მონაწილენიც და ძირითადი მამოძრავებელი ძალაც ხართ თქვენ მწვრთნელები, აუცილებლად უნდა მივიყვანოთ ბოლომდე.

მოსამზადებელი ნაწილი : კიდევ ერთხელ გვინდა აღვნიშნოთ, რომ გახურებას ვაკეთებთ არანაკლებ 20-25 წუთი და ვიყენებთ ყველა იმ ვარჯიშს, რაც წინა ოთხ გაკვეთილში გვქონდა მოცემული. შეგნებულად აქ აღარ ჩამოვწერთ იაპონურ ტერმინებს, თუმცა აუცილებელია ყველა მათგანის თითოეული ვარჯიშის მოსამზადებელი ნაწილის დროს ხსენება და ადგილზე ძიუდოსტებთან ერთად გამეორება, ისე როგორც ამას ვაკეთებთ ჩვენი სემინარის დროს. დღევანდელი გაკვეთილი ეხება რა ქვეჭიდს (ნევაზას) არ გამოგვრჩეს ის სპეციფიური ვარჯიშების გაკეთება, რაც მოცემულია მესამე გაკვეთილის მოსამზადებელ ნაწილში. ასევე შეხსენებისთვის კიდევ ერთხელ აუხსენით ადგილზე მწვრთნელებს ნევაზას საჭიროება და ყველანაირად ეცადეთ, რომ კვირში ორი ვარჯიში სრულად იყოს დათმობილი მის დასახვეწად.

ძირითადი ნაწილი: ვიწყებთ წინა ტექნიკის ჩვენებით და გამეორებით, მით უმეტეს დღევანდელი პროგრამა არის ერთგვარი გაგრძელება უკვე ახსნილი გაკვეთილის. აუცილებლად აღვნიშნეთ კიდევ ერთხელ ზურგზე წოლის მნიშვნელობა, ანუ ბაყაყის პოზიცია. გავიმეოროთ ასევე სახალისო თამაშები თავზე ხელის დადების მცდელობის და მეორეს მხრივ, მისი დაჭერა-დაფიქსირების, რა თქმა უნდა, ისევე როგორც ორმხრივი, ასევე ცალმხრივი ჩავლებიდან მოწინააღმდეგეზე შეტევის და მისი დაჭერის ტატიშიპრო გატამიზე ან კატა გატამიზე, როგორც მესამე გაკვეთილში. ამას უკვე დავუმატოთ იმავე პოზიციიდან ხელის გადავლებით შეტევა, რა დროსაც ყურადღება მივაქციოთ იმ ხელის კონტროლს, რომელზეც ვავლებთ. მხოლოდ ხელის მჭიდროდ გაკონტროლების შემდეგ უნდა მოხდეს შეტევის დაწყება. შეტევა, რა თქმა უნდა, შეგვიძლია დავამთავროთ როგორც შებოჭვით, ასევე მტკივნეული ილეთით უდგე გარამი (ხაფანგით მტკივნეული). მაქსიმალურად შევეცადოდ შეტევების დამუშავებას ორივე მხარეს და შემდეგ უკვე შევქმნათ ერთგვარი სიმულაცია ჭიდაობის: ტორი (შემტევი) იღებს ჩავლებას უკე აძლევს საშუალებას, რომ ტორიმ აუღოს ჩავლება და ამის შემდეგ, უკვე იწყებს შეტევის დამთავრების მცდელობას. რაც შეეხება მეორე ტექნიკას სანაკაუ, როგორც აღვნიშნეთ წინა გაკვეთილზე, არსებობს მისი სხვადასხვა

ვარიანტი. ჩვენ გავაკეთეთ და დავიწყეთ კლასიკური მიმართულებით, რაც დღეს კიდევ ერთხელ უნდა გავიმეოროთ და ასევე დავუმატოთ მისი გაგრძელების სხვა ვარიანტი. კერძოდ, ვაკეთებთ რა მთელ ყურადღებას მოწინააღმდეგის ხელზე, როგორც კი მოგვეცემა საშუალება, მოწინააღმდეგის გადუმბრუნებლად, ვცდილობთ მისი ხელის ბლოკირებას, რის შემდეგაც უკვე ვიწყებთ მოძრაობას მისივე ხელის მიმართულებით და ამავე დროს, ვაწვებით მოწინააღმდეგეს შებოჭვაზე დასაჭრად. აქაც, რა თქმა უნდა, დამუშავების შემდეგ ვაკეთებთ ჭიდაობის სიმულაციას.

ახალი ტექნიკა: გვაჩვენა რა ეს ტექნიკა გერმანიის ნაკრების ყოფილმა მთავარმა მწვრთნელმა რიჩარდ ტრაუტმანმა, მან ხაზი გაუსვა, რომ მას საუკეთესოდ აკეთებდა ოლიმპიური ჩემპიონი ოლე ბიშოფი. შესაბამისად, ჩვენი გაკვეთილების სერიაში ეს შეტევა თავისუფლად შეგვიძლია მოვიხსენიოთ მისი სახელით, ერთგვარი ბიშოფის შეტევა, რამეთუ ადვილად მოხდეს კონცეტირება მის შინაარსზე. რა თქმა უნდა, შეტევის დამთავრების ფაზას ჰქვია თავისი კონკრეტული სახელი, თუმცა როგორც არაერთხელ აღვნიშნეთ და სულ უნდა გავიმეოროთ, ერთი და იგივე ტექნიკის შესასრულებლად შესაძლებელია გამოყენებული იქნეს სხვადასხვა შეტევითი კომბინაციები, რაც არის სწორედ ძიუდოს საფუძველი და ძირითადი შინაარსი. მოკლედ, ბიშოფის შეტევის დროს აქცენტს ვაკეთებთ მოწინააღმდეგის ორ წერტილზე: ქამარი და კისერი და როდესაც ვიწყებთ მის წამოწევას. ამავედროულად, ჩვენ ვცდილობთ რაც შეიძლება ღრმად შევძლოთ დატრიალება, ისე, რომ პარტნიორი მოვიქციოთ ჩვენს მკერდზე. სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია მჭიდრო კონტაქტის დაცვა, რათა არ მივცეთ მოწინააღმდეგეს გაქცევის საშუალება, რასაც ვაღწევთ ჩვენი თავის მის თავთან ახლოს მიტანით. ასევე მნიშვნელოვანია, რომ არ მივცეთ მოწინააღმდეგეს ხელის გათავისუფლების საშუალება. ამ შეტევის ერთ-ერთი უპირატესობა არის ისიც, რომ მისი მომზადება შეიძლება დგომშივე, ტაჩივაზა განსაკუთრებით ქართული სტილით ჭიდაობის დროს, მაგალითი ცალმხრივიდან, როდესაც გვაქვს გამოთიშული ხელი და მოწინააღმდეგე ეცემა მუხლებზე, ამ დროს არის საუკეთესო შესაძლებლობა ქვეჭიდაში (ნევაზა) ამ კომბინაციური ბიშოფის შეტევის წამოწყების.

დასკვნითი ნაწილი.

კიდევ ერთხელ უნდა აღვნიშნოთ, რომ ჩვენი სამიზნე ჯგუფის ძიუდოსისტებისთვის (13-დან 15 წლამდე) ფიზიკური მომზადების ნაწილი უნდა იყოს ძირითადად პარტნიორთან ერთად ან დამოუკიდებლად ვაკეთებული აქტივობა ყოველგვარი შტანგის გარეშე. შესაბამისად, დასკვნით ნაწილში ვაკეთებთ თოკს, ტურნიკს, პრესებს, შეჯიბრს სიგრძეზე და სიმაღლეზე ხტომაში, შვედურ კედელზე გაწელებს და სხვ.

მნიშვნელოვანია ვარჯიშის დამთავრების დროს კისერზე ტრიალი და ხიდზე გადასვლები, ყველაზე უფრო სპეციფიური მომზადება და აქტივობა ძიუდოსისტებისთვის. რა თქმა უნდა, ვამთავრებთ გაწელებით.

პროექტის ხელმძღვანელი
დავით ქევხიშვილი