

## მეცამეტე გაკვეთილი

გავიარეთ რა საკმაო პროგრამა და შევხებით რა ძალიან ბევრ ნიუანსს, დღეს და შემდგომ გაკვეთილებშიც, ვფიქრობ, აღარ არის საჭირო შეხსენება იმასთან დაკავშირებით, თუ როგორ უნდა იყოს ჩატარებული ვარჯიშის მოსამზადებელი და დასკვნითი ნაწილები. ფაქტობრივად, ყოველ ოთხშაბათს ჩვენ ვიმეორებთ იმ ძირითად მოძრაობებს, რაც ფუნდამენტურია და აუცილებელია ძიუდოს საბაზისო ცოდნის გასამყარებლად. აქედან გამომდინარე, პირდაპირ გადავალთ ძირითადი ნაწილის ახსნაზე, ახალ ილეთზე თუ ტაქტიკურ საკითხზე და იმედს ვიტოვებთ, რომ მოსამზადებელ ნაწილში აქამდე შემოტანილი სიახლეები სისტემატურად იქნება გაგრძელებული საკურატორო დონეზე. (ტაისაბაკით მოძრაობაში გახურება, მოძრაობაში ილეთების დამუშავება, როგორც პარტნიორით, ისე ინდივიდუალურად (ტანდოკურენშიო) ნევაზას მოძრაობების გაკეთება და სხვ.

ძირითადი ნაწილი :

ნევაზაში ვამატებთ კიდევ ერთ ტექნიკას თავისი მრავალფეროვანი ტაქტიკური გაგრძელებებით.

შიმე-ვაზა - მოგუდვის ტექნიკა. ნამი ჯუჯი ჯიმე .

აღნიშნული ტექნიკა, უფრო სწორედ ჩავლება, აღნიშნული ტექნიკით შეტევის დასაწყებად საკმაოდ ხშირად გვხვდება, თუმცა ქართველებიდან იშვიათია სპორტსმენი, რომელიც ცდილობს მოძებნოს მისი გაგრძელების სხვადასხვა ვარიანტი. ძირითადად, ჩვენ აქამდე ვიყენებთ ამ ტექნიკის შესრულების იმ ვარიანტს, როდესაც კისრის და საყელოს ადების შემდეგ, ვცდილობთ მოწინააღმდეგე გადავაბრუნოთ გვერდზე. რა დროსაც, მაგალითად, ჩვენს მარცხენა (მარჯვენა) ფეხს ვშლით მაქსიმალურად და ხელებით ვიწყებთ მოწინააღმდეგის გადატრიალებას. იხილეთ სურათი 1.

აღნიშნული შეტევა, რა თქმა უნდა, მნიშვნელოვანია, მაგრამ იმდენად ერთფეროვანია და ცნობილი ყველასთვის, რომ მისი დაცვა ხშირ შემთხვევაში წარმატებით ხორციელდება. ამიტომ არის საჭირო იგივე ჩავლებიდან გვქონდეს შეტევის სხვადასხვა მიმართულებით განხორციელების შესაძლებლობა. შესაბამისად, პირველი, რაც საკმაოდ კარგად მუშაობს, არის ფეხის გამოყენება, არა უბრალოდ მოწინააღმდეგის გადასაბრუნებლად, არამედ ძირითადი მომენტის, მოგუდვის პროცესის შესასრულებლად. ამ ყველაფრის უზრუნველსაყოფად მოწინააღმდეგეს მის თავს ზემოთ კისრის არეში ვადებთ ჩვენს მარჯვენა( მარცხენა) ფეხის შუა ნაწილს ბარძაყისა და წვივის შესართავს, ასე ვთქვათ, მუხლის ქვედა მხარეს და ფეხს ვჭიმავთ რაც შეიძლება ძლიერად, რათა მაქსიმალური ძალა მივიტანოთ. შესაბამისად, ხელებით ვქაჩავთ საპირისპირო მხარეს. იმ შემთხვევაში, თუკი ზუსტად იქნება შეტევა შესრულებული, მოწინააღმდეგეს თავის დასაცავად რჩება ერთადერთი გზა, კერძოდ, გადაბრუნება ზურგზე წინ კოტრიალით (მაი მავარი). რა დროსაც უკვე ვიყენებთ ჩვენს მეორე ფეხს და ვასწრებთ მას შემობრუნებას, იმ მიზნით, რომ იგი აღმოჩნდეს არა ტატამზე, არამედ ჩვენს მარჯვენა (მარცხენა) ფეხზე. აღნიშნული პოზიცია გვაძლევს საშუალებას შეტევა გავაგრძელოთ და

მივიყვანოთ ბოლომდე. რაც შეეხება ზემოაღნიშნული ჩავლებიდან კიდევ ერთი შეტყვის განხორციელების შესაძლებლობას, ეს გახლავთ ის მომენტი, როდესაც არა მოწინააღმდეგის გადაბრუნებით ჩვენს გაშლილ ფეხზე, არამედ უშუალო შეტყვით, მაქსიმალურად მის ქვეშიდან მოქცევით გადავდივართ შეტყვაზე შიმევაზათი, რაზეც მოწინააღმდეგის ინსტიტუტური პასუხია ის, რომ იგი რაც შეიძლება ეცდება მოგვიშოროს თავიდან, ხელების მაქსიმალური გაშლის საშუალებით გავიდეს ჩვენგან დისტანციაზე, რა დროსაც ვიყენებ რა ძიუდოს მთავარ პრინციპს, მოწინააღმდეგის ძალის გამოყენებას ჩვენს სასარგებლოთ, არათუ ვეწინააღმდეგებით ამ პასუხზე, არამედ ჩვენც კი ვუბიძგებთ ხელებით იმისთვის, რომ შევქმნათ უფრო მეტი სივრცე. რასაც ვიყენებთ უკვე ჩვენივე ტრიალის შესასრულებლად და მოგუდვის ტექნიკა უკვე გადაგვყავს შებოჭვის ტექნიკაში.

### ნაგევაზა-ტაჩივაზა (დგომი)

აქამდე ჩვენ ძირითად ყურადღებას ვუთმობდით უშუალოდ ცალკე აღებული ტექნიკების შესწავლის პროცესს. ამ კონკრეტულ გაკვეთილში შევეხებით ტაქტიკურ მიმართულებას, რაც ეტაპობრივად გახდება ჩვენი მუშაობის ერთ-ერთი მთავარი სამიზნე და ქვაკუთხედი.

დასაწყისში აღვნიშნავთ, რომ ხშირ შემთხვევაში, თუ რამეში მოვიკოჭლებთ, ესაა სწორედ ტაქტიკური მიმართულება - ჩავლებები, დრო როდის გადავდივართ ერთი ტექნიკიდან მეორეზე, აქტიური დროის გაყვანის მიმართულებები და სხვ. როგორც აღვნიშნეთ, ეტაპობრივად, ჩვენი კურსის ფარგლებში, შევეხებით მრავალ მათგანს. რაც შეეხება დღევანდელ თემას, იგი ეხება ქართული ჩავლების (კისერი, ანაც ზურგი და ხელი) აღების სწორ მიმართულებებს. ამ ჩავლებას თამამათ შეგვიძლია დავარქვათ ქართული, რამეთუ ყველაზე უფრო ხშირად ვიყენებთ ჩვენი ქართული ტრადიციული ჭიდაობის გენეტიკიდან გამომდინარე. პირველი, რაც უნდა აუხსნათ ძიუდოისტებს, არის ის, რომ ამ ჩავლების კიდევ უფრო მეტად გამოყენება და არსებობა ჩვენთვის სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვნაია. რომ ნაკლოვანი მხარე ეხება ამ ჩავლების აღების პროცესს და არა თავად ბოლო ფაზას.

მოკლედ შევეხებით ყველა ნიუანსს.

პირველ რიგში, კიდევ ერთხელ და მრავალჯერ ამის შემდგომაც, ავუხსნათ სპორტსმენებს, რომ ამ კურსის ფარგლებში ჩვენ ჩავლებებს ძირითადად დავყოფთ ასეთი მიმართულებით -

საჭიდაო და ტაქტიკური ჩავლებები.

ილეთის გასაკეთებელი ერთჯერადი ჩავლებები. მოკლედ - ერთჯერადი ჩავლება.

ტაქტიკური საჭიდაო ჩავლებები აუცილებელია, თავის მხრივ, დავყოთ ორ ნაწილად. ქართული სტილის ტაქტიკური ჩავლებები და კლასიკური სტილის ტაქტიკური ჩავლებები.

დღეს სწორედ ქართული სტილის ტაქტიკურ საჭიდაო ჩავლებაზე გავამახვილებთ ყურადღებას.

მაჯა (ჰიკიტე) და კისერი ან ზურგის ზედა ნაწილი - ეს არის ის წერტილები, რომელიც აუცილებელია ამ ტრადიციული ქართული ჩავლების ასაღებად, განსხვავებით კლასიკური ჩავლებისგან, სადაც კისრის ნაცვლად ვიღებთ საყელოს. ეს უკანასკნელი, ანუ საყელო და მაჯა (კლასიკური ჩავლება) არის სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი, რომ შევასწავლოთ მოსწავლეებს და მიუხედავად იმისა, რომ დღეს მასზე არ გვექნება საუბარი, ორიოდ სიტყვით მაინც გავუსვათ ხაზი მის მნიშვნელობას. აღვნიშნოთ, რომ ეს ჩავლება გვაძლევს მაქსიმალურად დიდ საშუალებას, როგორც შეტევის წამოწყებაში, ასევე დაცვაში აქტიურად ყოფნის დროს. ამ ჩავლებიდან თავისუფლად შეიძლება გადასვლა არა მარტო ტრადიციულ ქართულ ჩავლებაზე. ამავე თემას, ტრადიციულ ქართულ ჩავლებას (მაჯა-ჰიკიტე და კისერი), უნდა ავხსნათ პირველ რიგში, რომ მაჯის ჰიკიტეს ჩვენსკენ გამოქაჩვას და დაფიქსირებას ჩვენს მკერდთან, აქვს სასიცოცხლო მნიშვნელობა. აუცილებელია მოწინააღმდეგეს წავართვათ და ჩვენსკენ მოქაჩვით მუდმივად გვექონდეს დაფიქსირებული მისი მაჯა. ამის შესასრულებლად, ხშირ შემთხვევაში, შეიძლება არ გვეყოს ძალა, ან ნებისყოფა, თუკი სწორად არ გავაკეთებთ. ხოლო მისი სწორი გაკეთების პრინციპი მდგომარეობს იმაში, რომ ვტრიალდებით კორპუსით გვერდზე და ფაქტობრივად, მოწინააღმდეგის მაჯის გამოქაჩვასთან ერთად, რაღაც ნაწილში თავად ჩვენც მივდივართ წინ კორპუსით და ვებევეით მის ხელზე, ან იდაყვებით მის ხელს ვიკრავთ ჩვენი მკერდის ქვედა ნაწილზე. ამ დროს ჩვენი ცურიტე, ანუ კისერთან ჩასაჭიდი ხელი მოწინააღმდეგის ხელის შიგნიდან აგვაქვს ზევით და ჩაჭიდებისთანავე მთელი ტანით ვეკიდებით ზედ, რომ მაქსიმალური ძალა მივიტანოთ მასზე. სიტყვას „მოწინააღმდეგის ხელის შიგნიდან“ და მის შესრულებას აქვს სასიცოცხლოდ დიდი მნიშვნელობა. სწორედ ეს არის ის ნიუანსი, რაშიც ქართველი ძიუდოისტები ხშირად უშვებენ შეცდომას, განსაკუთრებით კლასიკური სტილის მოწინააღმდეგებთან. რომ დავაკონკრეტოთ, ჩვენი კისერში ჩასავლები ხელის ატანა უნდა მოხდეს მოწინააღმდეგის მხარის შიგნიდან და არა გარედან. ჩვენ თუ დავიწყებთ გარედან ხელის ატანას, მოწინააღმდეგეს მივცემთ შანსს, რომ ადვილად დაიცვას თავი მისივე მკლავის გამართვით, ფიქსაციით და ბუნებრივია, დიდი ძალისხმევის დახარჯვა მოგვიწევს, რომ ჩვენი შემტევი ხელით, რომლითაც ვცდილობთ ავიდეთ კისერში, ეს შევძლოთ. რატომ? პასუხი მარტივია. ამ შემთხვევაში, ჩვენ დაგვჭირდება მოწინააღმდეგის გაშლილი მკლავის მოხრა, რაც საკმაოდ დიდ ძალისხმევასთან იქნება დაკავშირებული და შეიძლება, საერთოდაც ვერ შევძლოთ. ამის საპირისპიროდ კი, მას ვუტოვებთ შანსს აქეთ გადმოვიდეს კონტრშეტევაზე. რაც შეეხება სწორ პოზიციას, ანუ შიგნიდან ხელის ატარებას, ამ შემთხვევაში ჩვენ, ფაქტობრივად, გვერდს ვუვლით მთელ ამ პროცესს და აღარ გვიწევს ამდენი უაზრო ძალისხმევის დახარჯვა.

შემდეგ გაკვეთილზე, რა თქმა უნდა, უფრო დეტალურად და სიღმისეულად შევეხებით ყველა სხვა ტექნიკური განვითარების შესაძლებლობებს.

პატივისცემით,

პროექტის ხელმძღვანელი

დავით ქევიზიძე