



დგომები და გადაადგილებები ფრენბურთში

ქეთევან ქობალაია

დგომები

სასტარტო დგომების ამოცანაა მოვარჯიშის გადასაადგილებლად მაქსიმალური მზადყოფნის გამომუშავება. ეს შესაძლებელია იმ შემთხვევაში, თუკი მოთამაშე არამდგრად მდგომარეობას მიიღებს, რაც უიოლებს მას მოძრაობის დაწყებას. ოპტიმალური დგომის მისაღებად აუცილებელია საყრდენი წერტილის შედარებით მომცრო ფართობი და ფეხების ოდნავ მოხრა მუხლის სახსარში, რაც საშუალებას აძლევს მოთამაშეს მოძრაობის დაწყებისას შეასრულოს არეკნი, სწრაფად გამოიყვანოს სხეულის სიმძიმის ცენტრი საყრდენი წერტილის საზღვრიდან და სწრაფად, დიდი ძალდატანების გარეშე დაიწყოს გადაადგილება ნებისმიერი მიმართულებით.

დგომები

```
graph TD; A[დგომები] --> B[მდგრადი]; A --> C[ძირითადი]; A --> D[არამდგრადი];
```

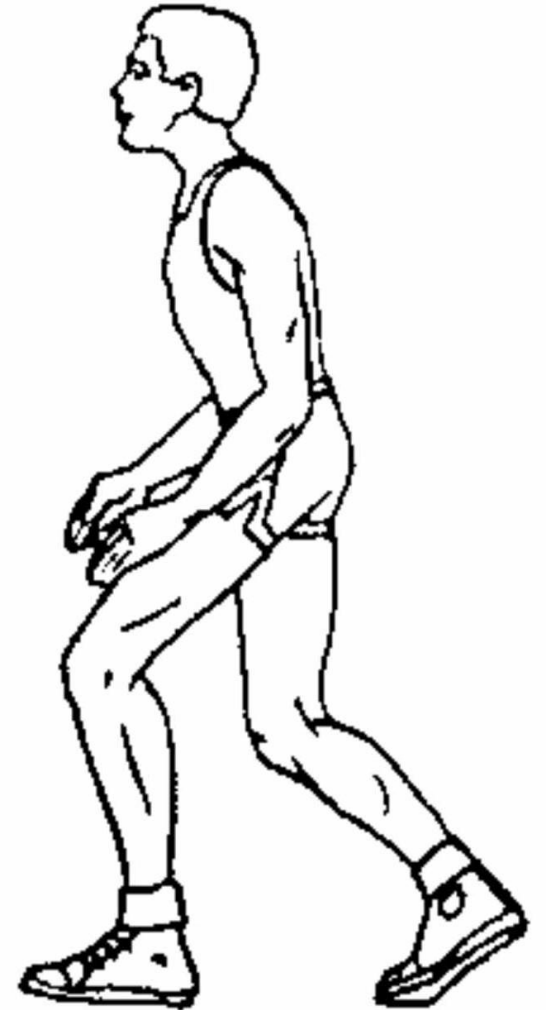
A diagram with a central box labeled 'დგომები' (Positions) in red. Three arrows point downwards from this box to three separate boxes below it: 'მდგრადი' (Stable) on the left, 'ძირითადი' (Basic) in the center, and 'არამდგრადი' (Unstable) on the right. The boxes are light blue with dark blue borders. The background features a faint, stylized soccer ball and a grid pattern.

მდგრადი

ძირითადი

არამდგრადი

მდგრადი დგომა - ერთ ფეხს (ხშირ შემთხვევაში ძლიერი ხელის შესატყვის ფეხს) დგამენ მეორე ფეხის წინ. მოთამაშის სხეულის სიმძიმის ცენტრი პროექცირდება ფეხებს შორის საყრდენი წერტილის ფართობზე, ფეხები მუხლის სახსარშია მოხრილი, სხეული-ოდნავ წინ გადახრილი, ხელები იდაყვის სახსარში მოხრილი და წინ გაწვდილია



ძირითადი დეგომი - ორივე ფეხი ერთ დონეზეა განლაგებული, ტერფები – ერთმანეთის პარალელურად, 20-30 სმ-ის დაშორებით. მოთამაშის სხეულის სიმძიმის ცენტრი პროექცირდება საყრდენის შუაში, სხეულის სიმძიმე თანაბრადაა განაწილებული მუხლის სახსარში მოხრილ ორივე ფეხზე. სხეული ოდნავ წინ დახრილია, იდაყვის სახსარში მოხრილი ხელები სხეულის წინ არის გატანილი.



არამდგრადი დგომა - ორივე ფეხი განლაგებულია ძირითადი დგომის ანალოგიურად. მოთამაშე დგას ფეხის წვერებზე, ან მთლიან ტერფზე; ამ უკანასკნელზე სხეულის სიმძიმე ორივე ფეხის ტერფების წინა მესამედზე მოდის; ფეხები მუხლის სახსარშია მოხრილი, ხოლო წინ გამოტანილი ხელები - იდაყვის სახსარში.



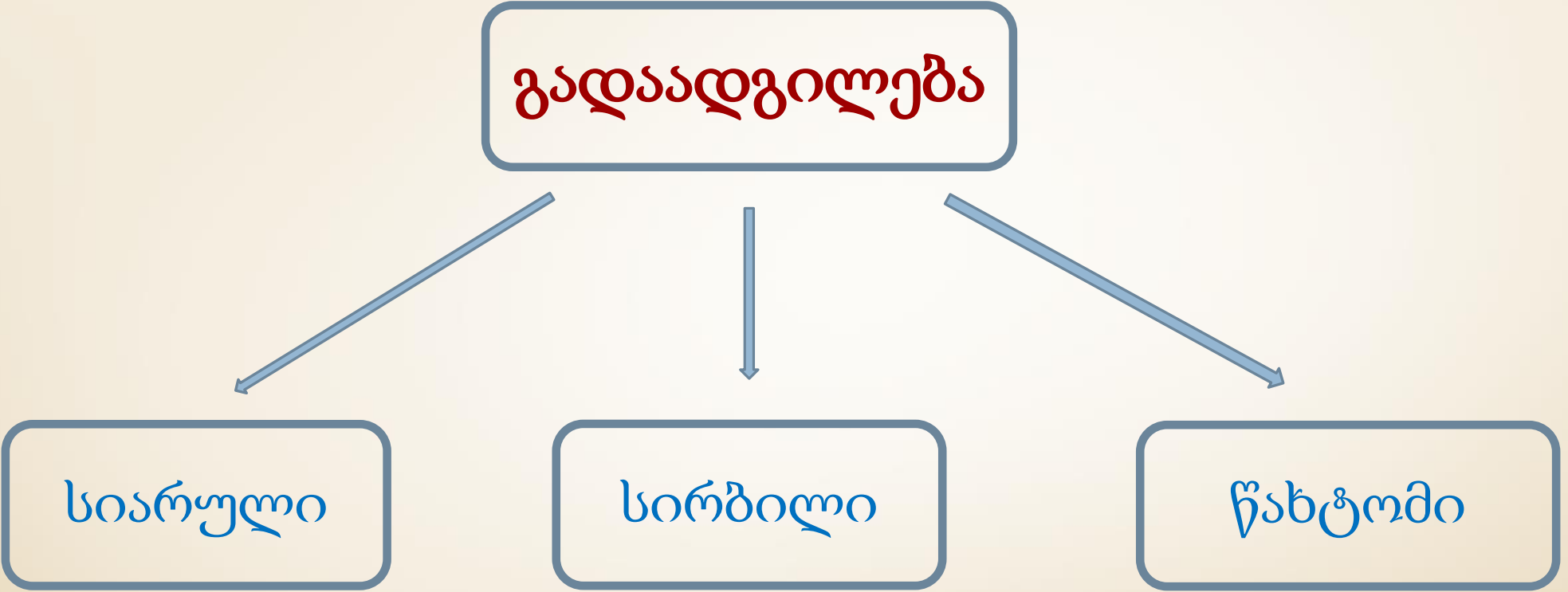
სტატიკური და დინამიკური დგომები

გარკვეული დგომის მიღების შემდეგ, მოთამაშეს შეუძლია იდგეს გაუნძრევლად ადგილზე, ან ერთი ფეხიდან სიმძიმე გადაიტანოს მეორეზე, ან შეასრულოს წახტომები ორივე ფეხზე – ეს ააქტიურებს ფეხების კუნთოვანი აპარატის მუშაობას და ეხმარება მოთამაშეს სწრაფად დაიწყოს გადაადგილება. ასეთ დგომებს, შესაბამისად, უწოდებენ სტატიკურ და დინამიკურ დგომებს.

სასტარტო დგომების თავისებურებები

- ყველა შემთხვევაში მოძრაობის დაწყება სწორი სასტარტო დგომიდან ხორციელდება უფრო სწრაფად და ზუსტად, ვიდრე ჩვეულებრივი მდგომარეობიდან;
- მოძრაობის დაწყება დინამიკური დგომიდან ხორციელდება უფრო სწრაფად, ვიდრე სტატიკური დგომიდან;
- ყველაზე ოპტიმალურად ითვლება ძირითადი დგომი (სტატიკური, დინამიკური);
- სხვადასხვა სათამაშო სიტუაციებში სხვადასხვა ტექნიკური ილეთების შესრულებისას შეიძლება გამოყენებული იქნას ყველა ტიპის სასტარტო დგომები.

გადაადგილება



```
graph TD; A[გადაადგილება] --> B[სიარული]; A --> C[სირბილი]; A --> D[წახტომა];
```

სიარული

სირბილი

წახტომა

სიარული

სიარული - მოთამაშე გადაადგილდება დახრითი ნაბიჯით. ჩვეულებრივი ნაბიჯისგან განსხვავებით, აქ მოთამაშეს მუხლში ოდნავ მოხრილი ფეხი გამოაქვს წინ, რაც ტექნიკური ილეთების შესრულების დროს საშუალებას აძლევს მას, სხეულის სიმძიმის ცენტრის ვერტიკალური ცვალებადობა (რხევა, რყევა) აიცილოს თავიდან და სწრაფად მიიღოს პირვანდელი მდგომარეობა. გარდა ჩვეულებრივი ნაბიჯისა, შესაძლოა გამოყენებულ იქნას მიდგმული და გადაჯვარედინებული ნაბიჯები.

სირბილი

სირბილი ხასიათდება სასტარტო აჩქარებით, გადაადგილების უმნიშვნელო მანძილებით, მიმართულების მკვეთრი შეცვლით და გაჩერებებით. სირბილს იმავე დახრითი ნაბიჯით ახორციელებენ, რომელიც საშუალებას აძლევს მოთამაშეს, გადაადგილების მცირე მანძილზე მოძრაობის დიდი სიჩქარე შეინარჩუნოს.

სარბენი ნაბიჯის სიგრძე მაქსიმალური უნდა იყოს და წინგადადგმული ფეხის შემაჩერებელი მოძრაობით მთავრდებოდეს. თავდასხმითი დარტყმის დროს დახტომითი ნაბიჯის ანალოგიურად. ეს საშუალებას აძლევს მოთამაშეს, გადაადგილებისას სწრაფად შეჩერდეს ან მკვეთრად შეიცვალოს მიმართულება.

წახტომები

წახტომი - ეს არის უსაყრდენო ფაზის ფართო ნაბიჯი. როგორც წესი, წახტომი შეეხამება ნაბიჯს ან სირბილს. გადაადგილება შეიძლება დასრულდეს წახტომით, რომელიც გადაადგილების სწრაფი დასრულების საშუალებას იძლევა.