

№ 129 (3106)

1966 წ.

ივლისი, ოთხშაბათი, შავი 3 აპა.

საბარტელოს სსრ სპორტულ საზოგადოებათა და ორგანიზაციების კავშირისა და პროფკავშირთა რესპუბლიკური საბჭოს ორგანო

გამოცემის 22-ე წელი



ლაკორუნი (ქუთაისი) 5 ივლისი. 13 ქვეყნის ტენის მსაჯულთა შეჯიბრებაში 10 კმ-ზე რბენა მოიგო ტოკოს ოლიმპიადის ვერცხლის მედალოსანმა, ცნობილმა ტენისელმა სტაიერმა მ. გამუდომ — 28.40.6. მაღალი შედეგი აჩვენა შუბის ტყორცნაში ფრანგმა ვაკლინამ — 80,16 მ.

ლონდონი. 5 ივლისი. კონტინენტის ჩემპიონატი ინგლისელთა ერთ-ერთმა იმედმა ანა სპითმა ვერძის რეკორდი დაამყარა 880 იარღვე რბენაში — 2.04.4. პოლანდიელი პ. კრანის წინანდელი მიღწევა 1,1 წამით გაუმჯობესდა.

პარიზი, 5 ივლისი. „ტურ დე ლაივინის“ ველორბოლის III ეტაპში გაიმარჯვა მინსკელმა ვ. ურბანოვიჩმა. კასტრ-სეტის (171,5 კმ) ეტაპი მან დათარა 4 საათში, 47 წუთსა და 19 წამში. საბჭოთა გუნდმა IV ადგილი დაიკავა (14:23.27). გაიმარჯვეს პოლანდიელმა — 14:23.25. სამი დღის შემდეგ საბჭოთა ველოსიპედისტები III ადგილზე არიან — 37:27.50. ჩეხის სპორტსმენებიდან საუკეთესოა მინსკელი ა. ლახლიაკოვი VII ადგილზეა — 12:04.13. როგორც გუნდურ, ისე პარად ჩათვალა, ლიდერობენ პოლანდიელები: გონდური — 37:22.49 და ე. ბეველსი — 12:03.21.

თბილეთის — ჩემპიონი

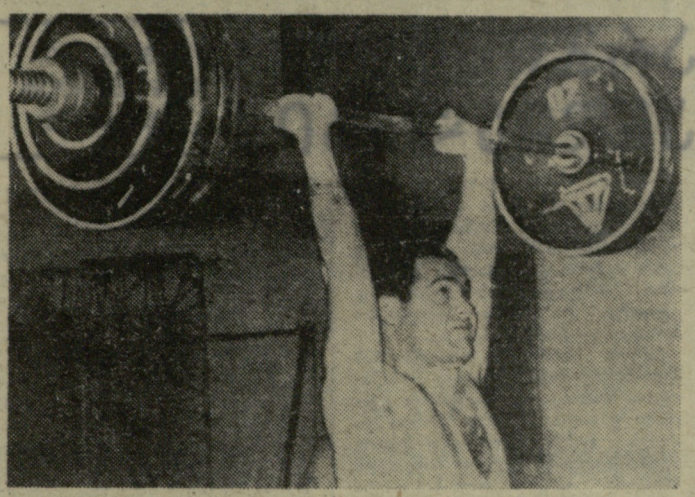
რუსთავის მეტალურგიული ქარხნის ფიზკულტურის სახლის დარბაზში ჩატარდა „განთიადის“ რესპუბლიკური პირად-გუნდური პირველობა მალოს-ნობაში. ფიცარნაგზე გამოვიდნენ თბილისის, ქუთაისის, სოხუმისა და რუსთავის ათლეტები.

ჩემპიონები გახდნენ (წონითი კატეგორიების მიხედვით): თ. დიჭტერიოვი (რუსთავი), დ. შანიძე, ვ. სტოროვევი (ორივენი — ქუთაისი), შ. კაცობაშვილი (თბილისი), დ. ქათამაძე (ქუთაისი), გ. როჭკოვი (სოხუმი), პ. ნიჭაბაძე (ქუთაისი) და ვ. კახანაძე (თბილისი).

საერთო გუნდურ ჩათვლაში გაიმარჯვეს თბილისელებმა. II ადგილი დაიკავეს ქუთაისელებმა, ხოლო III — მანკინელებმა.

რ. პაპარიძეა. რუსთავი. (ჩვენი კორ.).

სურათზე: საშუალო წონაში გამარჯვებული დ. ქათამაძე ასპარეზობისას. ფოტო ავტორისა.



სსრ კავშირის პირველობა ფიზკულტურის

გუნდები...

სოხუმის „დინამოს“ და კრიმსკის „უროვიის“ მატჩი მეტად საინტერესო გამოდგა. ადგილობრივი ფეხბურთელებმა პირველი გოლი 22-ე წუთზე გაიტანეს (ფიფა). მე-40 წუთზე წარდანიამ კიდევ უფრო დააწინაურა „დინამო“, მაგრამ ტაიმის მიწურულში კრიმსკელმა ზაიკინმა 1 გოლი გაჭივთა — 1:2.

მეორე ნახევარში სოხუმელთა უპირატესობა კიდევ უფრო აშკარა გახდა. 59-ე წუთზე ფიფამ შესამდ დააწყებინა სტუმრებს ცენტრიდან თამაში. ხოლო 89-ე წუთზე მეჭვბემა მეოთხე გოლი მოათავსა „უროვიის“ კარში.

4:1 ასე გაიმარჯვა სოხუმის „დინამომ“.

(ტელეფონით, ჩვენი კორ.).

ფოტოში ერთმანეთს შეხვდნენ ადგილობრივი „კოლხიდა“ და მაიკოპის „ურთაი“. მე-3 წუთზე ჯიბლაძემ უძლიერესი დარტყმით გახსნა ანგარიში.

„წიგნი“ IV მონა

მაგრამ მაიკოპელთა გუნდის კაპიტანმა გლუმენკოვმა ერთ წუთში გაიტანა საპასუხო გოლი — 1:1.

მე-8 წუთზე ფოთელმა კალიუნიოვმა მცველებთან ბრძოლაში იმარჯვა და კვლავ დააწინაურა თავისი გუნდი — 2:1.

დარჩენილ დროში მასპინძლები გამუდმებით უტყვედნენ, მაგრამ გოლის გატანის ვერც ერთი შესაძლებლობა ვერ გამოიყენეს.

გამარჯვებს ფოთელებმა — 2:1.

მთელი მატჩის განმავლობაში კოკის-პირულად წვიმდა.

(ტელეფონით, ჩვენი კორ.).

ზუგდიდში ადგილობრივმა „ენგურმა“ მოუკო ილისტის „ურალანს“ — 3:0.

(ტელეფონით).

„ვიშუპავატი და ჰნახოტი.“ — ანაპას ლ. ჩაიანი
პალას 2 გოლი
„თუ გრავილიელაგ მოჰუვაგთ...“
მე-4 გზ.

12 ტურის შედეგები

ბათუმში, 5 ივლისი (ტელეფონით, ჩვენი სპეც. კორ.). დღეს, ვაჟთა პაერ-თაშორის საჭადრაკო ტურნირის XII ტურში, თავი ისახელეს უმღეამ და გიორგიმ პირველმა მოუგო პოლენელ დოდას, მეორემ კი — იუგოსლავიელ ველიმიროვიჩს.

მოულოდნელად დამარცხდა ჯინჯინაშვილი ბულგარელ პოპოვთან შეხვედრაში. ყამით დამარცხდა მინიჩ (იუგოსლავია) — ფოდის (უნგრეთი), ცინ (გერ) — ბაგიროვის (აზერბაიჯანი) პარტიები. 3 შეხვედრა გააღიდა გურგენიძის უკეთესი პოზიცია აქვს კოლაროვთან (ბულგარეთი), იანსას (ჩეხოსლოვაკია) — მოგებული პოზიცია კერაიცასთან (იუგოსლავია), ხოლო ბუსლავს პაიკი აკლია უიტელისთან (ჩეხოსლოვაკია).

12 ტურის შემდეგ იანსასა და ბაგიროვს 7,5-7,5 ქულა და თითო გადადებული პარტია აქვთ. შმდეგ არიან: გურგენიძე — 7 ქულა და 3 გადადებული პარტია, კერაიცა — 7 ქულა და 2 გადადებული პარტია, ჯინჯინაშვილი — 7.



სათამაშოდ არ გამოცხადდა...

ქუთაისი, 5 ივლისი (ტელეფონით, ჩვენი კორ.). კალათბურთულთა რესპუბლიკური ჩემპიონატის მეორე დღე უპრეტენდენტო შემთხვევით აღინიშნა: ქუთაისის ვაჟთა გუნდთან სათამაშოდ არ გამოცხადდა თბილისის უნივერსიტეტის კომპეტები. მსაჯთა კოლეგიამ გულ-

დასმით უნდა შეისწავლოს ეს ფაქტი და დამსწავლე სამაგალითოდ დასაჯოს.

მოგვეყავს ჩატარებულ შეხვედრა-თა შედეგები:

ბაღდატი. ქუთაისი — სასოფლო-სამეურნეო ინსტიტუტი (თბილისი) 31:47, „დინამო“ (თბილისი) —

რუსთავი 71:13, უნივერსიტეტი — ბათუმი 50:27, სოხუმი — გორი 43:34.

ვაჟთა. რუსთავი — სოხუმი 51:44, „გვირაბმშენი“ (სოლოკოტბივი, თბილისი) — ბათუმი 47:43, სასოფლო-სამეურნეო ინსტიტუტი (თბილისი) — წულუკიძე 61:48.

მეტი სიზმინდე და დახვეწილობა!

დამთავრდა ამირკავკასიის რესპუბლიკების მოზარდ ტანმოვარჯიშეთა პირველობა. გუნდურ ჩათვლაში, როგორც მოსალოდნელი იყო, გაიმარჯვა საქართველოს კოლექტივმა — 988,185 ქულა. II ადგილი ხვდა სომხეთის გუნდს — 963,065, III — აზერბაიჯანის ტანმოვარჯიშეებს — 918,191.

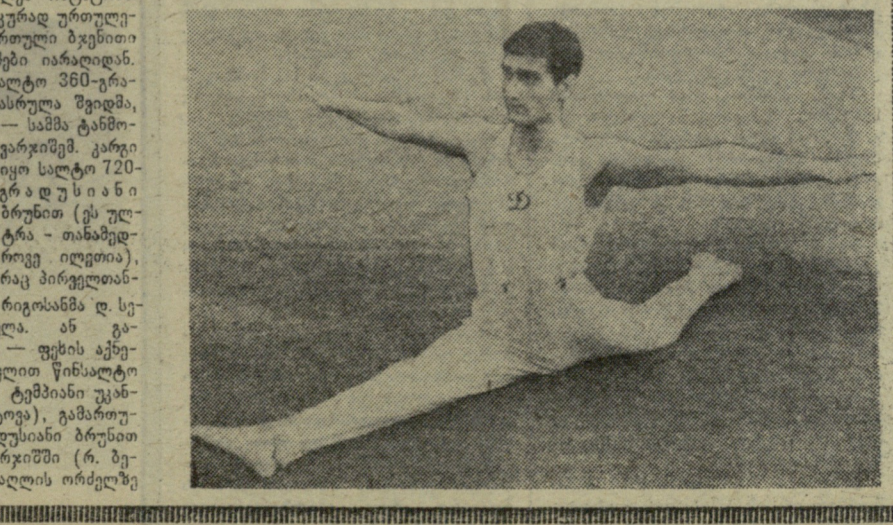
პირად პირველობაში სპორტის ოსტატობის კანდიდატ გოგონებში ყველას აჯობა ჩვენი რესპუბლიკის წარმომადგენელმა რ. ჯინჯარაძემ — 73,8 ქულა. აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ იგი საკმაოდ სტაბილურად გამოდიოდა ბოლო შეჯიბრებებში. II ადგილი დაიკავა თ. მურადიანმა (სომხეთი) — 72,95, ფერთელაძემ შეასრულა. ან გავისწავლოთ დღერზე — ფეხის აქვევით, გამართული წვლით წინსაღტო (ლ. გათენდაშვილი), ტემპიანი უკან-ყირამალა (ლ. ლაპისტოვა), გამართული წვლით 360-გრადუსიანი ბრუნით საღტო თავისუფალ ვარჯიშში (რ. ბერკაშვილი), ნაირსიმაღლის ორტელზე

III — ლ. გათენდაშვილმა (საქართველო) — 72,75.

ოსტატობის კანდიდატ ვაჟებში ლიდერთა ჯგუფში სავრნობი ცვლილებები არ მომხდარა. საკმაოდ მაღალი შედეგით (109,3) დამსახურებულად გაიმარჯვა თბილისელმა ვ. ლოლაძემ.

II ადგილზე 107,7 ქულით გავიდა მისი თანაგუნდელი ვ. ჩქოტუა. თითქმის მთელი შეჯიბრების მანძილზე III ადგილს ინარჩუნებდა რ. კარაბეტიანი (სომხეთი), მაგრამ ბოლო იარაღზე მას გასწვრივ თანაგუნდელმა ს. ოგანესიანმა.

რა შეიძლება ითქვას მონაწილე გუნდებზე? მოზარდმა ტანმოვარჯიშეებმა თვალსაჩინოდ აიმაღლეს ოსტატობა. ახლა სრულდება ტექნიკურად ურთულესი ილეთები, ასევე რთული ბჯვითი მტოშები და ჩამოსტოშები იარაღიდან. მაგალითად, დერაზე საღტო 360-გრადუსიანი ბრუნით შეასრულა შეიდემა, ხოლო ორმაგი საღტო — სამმა ტანმოვარჯიშემ. კარგი იყო საღტო 720-გრადუსიანი ბრუნით (ეს უღტრა — თანამედროვე ილეთია), რაც პირველთან-რიგისანმა ლ. სე-



სსლგტა 360-გრადუსიანი ბრუნით (ტ. ტერ-ლუკასიანი, სომხეთი) და ნ. შჩეტინკინა (აზერბაიჯანი).

სულ ახლახან ბჯვით სტოშებში ურთულეს ნახტომს ბრუნით ხელყირაში და 360-გრადუსიან ბრუნს მხოლოდ ა. ჯანუყაშვილი ასრულებდა. ამ შეჯიბრებაში კი ეს ნახტომი რ. ბერკაშვილმა და ლ. ლაპისტოვამაც განასოციველეს.

რასაკვირველია, ვარჯიშების ვართულება მისსაღმებელია, მაგრამ გარკვეული ყურადღება უნდა მიექცეს უსრულების სიწმინდეს და ელგანტურობას, ტექნიკურ დახვეწილობას. ამიტომ ყოფილად გაუმართლებელია ნებისმიერ

ვარჯიშებში აუთვისებელი ილეთისა თუ ნაერთის შეტანა.

ყოფილზე ეს ეხება როგორც სომხეთის, ისე საქართველოს გუნდს. თვალში გვხვდება ის გარემოება, რომ ვაჟები შედარებით ჩამორჩებიან რთულზე და ბჯვით სტოშებში. მათ მეტი ყურადღება უნდა მიაქციონ აკრობატიკასაც.

მ. ჰორძია,
სპორტის ოსტატი.

სურათზე: შეჯიბრებაში გამარჯვებული — რ. ჯინჯარაძე (მარცხნივ) და ვ. ლოლაძე ვარჯიშის დროს. ფოტო ი. იუნაევისა.

პოლონეთის ატომური ენერჯის დღე

„მხიარული ღელისის“ საკავშირო დაუსრულებელი ტურნირის 111 ეტაპის შედეგებზე, რომლებიც საზაფხულო არდადეგებამდე გაიმართა, ახალი წარმატება მოუტანა 11 წლის თბილისელ გოგონას თ. ლევინსკის (მწვერვლი მ. ტატიშვილი). წინა ორ ეტაპში გარკვეულწილობით შემდეგ თანამედროვე უფრო აბილდა შედეგები, მაგალითად, 100 მეტრზე ზურგ-

ზე ცურვაში II ეტაპზე მან 1.22,9 აჩვენა, 111 ეტაპზე კი ეს დრო 4,8 წამით გააუმჯობესა. ეს ნიჭიერი გოგონა კვლავ I ადგილზეა სსრ კავშირში. დაწინაურდნენ სხვებიც: მოსკოველი ი. პოზნიაკოვა, იალტელი ა. რუდენკო და ლენინგრადელი ე. მიხაილოვა. ამ „კვარტეტისგან“

ჩვენი ქვეყნის ნაკრები კარგ შედეგებს მიიღებს. მთავარი პრიზისთვის ბრძოლა ჯერჯერობით კვლავ ლენინგრადის განათლების განყოფილებისა და მოსკოვის „დინამოს“ მოსურავეთა შორის მიმდინარეობს. მათ 111 ეტაპზე შესაბამისად

8 და 10 საპრიზო ადგილი მოიპოვეს და 3 ეტაპის ჯამში გათანაბრდნენ — თვით თვე კოლექტივს 27 პრიზითი ჰყავს. ამრიგად, გაზარდეს საკითხს განაწილებს IV ეტაპი, რომელიც ნოემბერში გაიმართება. ჯერჯერობით 111 ადგილზე

ვოლესკის „ტრული“ — 21 საპრიზო ადგილი. IV-V ადგილებს იყოფენ თბილისის „დინამო“ და ცსკა-14-14. მისასაღებელია, რომ ერთგვარი ჩავარდნის შემდეგ, კვლავ საპრიზო ადგილისკენ მიიწევენ თბილისის კო-

ლექტივი, რამაც ყველაზე მეტი დამსახურება მიწოდებულა. სულაგას აღსაზრდელს ვუთხროთ. ახლაც, 111 ეტაპზე, მისმა მოწვევებმა, 12 წლის ბიჭებმა — ა. ივლევა 100 მეტრზე ბრასით ცურვაში (1.25,8) და ე. ზუბულაშვილმა 100 მეტრზე ზურგზე ცურვაში

(1.29,3) დამსახურება მიიღეს. კორნაიშვილი კარგად გამოვიდა 200 მეტრზე ბრასით ცურვაში — 2.45,0. ამ ეტაპში კარგად გამოვიდა მწვერვლი თ. იორდანიანი (სსრკ-ის „მწვერვლი“), რომელმაც 14 წლის ბიჭების ცურვაში 100 მეტრზე თავისუფალი სტილით (1.01,4) 11 ადგილი დაიმკვიდრა.

როგორ ვარჯიშობენ ასალგელანდოელები

წლიდან დღემდე ზამთრის საკავშირო კრისი კიდევ ერთი მწარე გავრცელებულია საქართველოს მორბენლებისთვის. ამ შეჯიბრებაში მათ რესპუბლიკების 11 გუნდები, XI ადგილი დაიკავეს (I გუნდში რესპუბლიკებისა და ქალაქების 6 გუნდი გამოდგინდა). თითქმის ასეთვე უღიმღამო შედეგით გამოვიდნენ ჩვენები „ბრავდის“ კრისში.

საქართველოს ნაკრების დამარცხებაში დიდი როლი შეასრულა ორგანიზაციულმა უთანხმოებამ, რაც ამ ბოლო დროს, სამწუხაროდ, მძლეოსნობის ფედერაციის მეთაურთა ცუდ ტრადიციულ იქცა. უდავოდ გავლენა იქონია ამ ვარჯიშებამაც, რომ არ ჩაბრუნდა 1966 წლის კალენდრით გათვალისწინებული შესარჩევ ბირჯებში კრისში.

მთავარი კი ის არის, რომ საშუალო და გრძელ დისტანციებზე ჩვენი მორბენლები ცხრ კიდევ გუშინდელი, დღითი ცხოვრობენ და სრულად არ იყენებენ წვრთნის თანამედროვე მეთოდებს.

იანვარში საბჭოთა მძლეოსნების პატარა გგუფი ახალ ზეგანდაში იყო სტრუქტურა. მის წევრებს საშუალება ჰქონდათ დაეკავებინათ ჩვენი მორბენლების წვრთნის, რომელთაც, როგორც ცნობილია, ამ ბოლო დროს მნიშვნელოვან წარმატებებს მიაღწიეს: გაიმარჯვეს რომისა და ტრაკიოში, დაამარცხეს მთლიანი რეკორდები 800 მეტრიდან 20 კმ-მდე დისტანციებზე.

მორბენლთა მომზადების ახალ-ზეგანდოელები სისტემის მთავარი იდეოლოგი ცნობილი მწვერვლი არტურ ლიდიარდია. მან მოამზადა ოლიმპიური ჩემპიონები 3. სნელი (რომელმაც ტრაკიოში 800 და 1.500 მ-ზე რბენაში გაიმარჯვა), მ. პალბერგი, უძლიერესი მორბენლები უბელი, მ. მევი, დ. გულიანი, დ. დევისი და ბეგოი სხვა. ლიდიარდის სისტემა წვრთნის თანამედროვე მეთოდების განვითარების კიდევ ერთი საფეხურია. ახალზეგანდოელებში მწვერვლი მან ეს სისტემა სტრუქტურულად გააცნო და შესთავაზა 1966 წლის ევროპის ბირჯებისთვის ჩვენი მორბენლების მოსამზადებელი პროგრამა.

ლიდიარდი იცავს ტრადიციულ ახალზეგანდოელების სისტემას:

1. დიდი მოცულობის მარათონული წვრთნა გზატკეცილზე 3 თვის განმავლობაში;
2. სპეციალური სწრაფ-ძალისმეორე წვრთნა მთის პირობებში ბუნებრივად გამოსაშუალებლად, გზატკეცილზე — თევზანევის განმავლობაში;
3. სარბენ ბილიკებზე წვრთნა და შეჯიბრებებში ზმირი მოწინააღმდეგეობა — 2 თვე;
4. კრისების პერიოდში, წვრთნა დასერილ ადგილებზე, რბენაზე, ბალანსიანი ნიადაგზე და შემდეგ რეგულარული მოწინააღმდეგეობა კრისებში ხუთი ან ხუთმეტი ვარიანტით (ზამთრის პირობებში).

სიანტრისა, რომ წვრთნის I და II ეტაპს ახალზეგანდოელები გზატკეცილზე ატარებენ (უმეტეს შემთხვევაში, ასფალტზე). ვარჯიშის დროს ავტომატურად რბენიანი სპეციალური ფენსაცემლები.

ზოგს მიაჩნია, რომ ლიდიარდის სისტემის მთავარი საიდუმლოებაა ე. წ. „100 მილი კვირაში“ (სპორტსმენმა საწვრთნელ ვარჯიშზე კვირის განმავლობაში 100 მილი ანუ დაახლოებით 160-170 კმ უნდა გაიბინოს).

თავად ლიდიარდი თვლის, რომ „100 მილი კვირაში“ არის მხოლოდ ფუნქციური ფონი მთის პირობებში სპეციალური სწრაფ-ძალისმეორე წვრთნისთვის, რაც, მისი აზრით, აუცილებელია სპორტსმენის დიდი ამტანობის გამოსაშუალებლად. მთის პირობებში წვრთნით მთავრდება მორბენლის მოსამზადებელი პერიოდი სარბენ ბილიკებზე გამოსვლის წინ.

საშუალო დისტანციებზე ბევრ მორბენალს არ სწამს მარათონული წვრთნა. ლიდიარდის აზრით, კვირ-

ველეს ყოვლისა, საჭიროა სპორტსმენები დავარჯიშოთ ამ სისტემის აუცილებლობაში. უნდა გვასწავლეს, რომ ამ 8 წლის მანძილზე 1.500 მეტრსა და 1 მილი (1609 მ) ორი უძლიერესი მორბენალი გელიოტი და პ. სნელი საუკეთესო მარათონელებიც იყვნენ.

სნელს რომისა და ტრაკიოში 800 მეტრზე რბენაში ფინალის მონაწილეთა შორის თავდაპირველად ყველაზე დაბალი სიჩქარე ჰქონდა და ის აუჩქარებელი კაცი მეორე წრეზე ყველაზე სწრაფი ჩანდა. ეს მხოლოდ იმიტომ, რომ მან თავის დროზე გამოიმუშავა აუცილებელი ამტანობა და შეინარჩუნა 800 მეტრის ბოლომდე ვარჯიშისთვის საჭირო სიჩქარე.

სნელმა 1 მილია, 800 მეტრსა და 880 იარზე რბენაში მსოფლიო რეკორდები დაამყარა. 6 კვირით ადრე კი 2 საათსა და 40 წუთში (I) გაიბინა სრული მარათონი (42 კმ 195 მ) რთულ დისტანციაზე. ამასთან, ფინიშამდე 5 კილომეტრის მანძილზე იგი ლიდერთა გგუფში იყო და ფინალურ მონაკვეთზე მხოლოდ ლიდიარდის მითითებით შეიწვლა სიჩქარე (გამარჯვებულის შედეგია 2:18.00).

ეს მაგალითი ყურადსაღებია. ამტანობას, ისევე, როგორც სიჩქარეს, განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს საშუალო დისტანციებზე რბენაში. მთავარია, მორბენლის ამ ორი აუცილებელი თვისების სწორი შერწყმა. ლიდიარდის პროგრამის უმნიშვნელოვანესი ფაქტორებია დიდი მოცულობის მარათონული წვრთნა და მორბენლის სპეციალური სამოთხა-ძალისმეორე მომზადება. რა თქმა უნდა, ეს არ ნიშნავს, რომ სიჩქარის გამოსაშუალებლად სპეციალური ვარჯიშები ბილიკებზე ალარ არის. იგი აუცილებელია ამტანობისა და სიჩქარის კოორდინაციისა და, საერთოდ, უმთხის შედეგების მოხაზვად.

სამოთხა-ძალისმეორე მომზადება გორაკებზე და ბორცვებზე რბენის ითვალისწინებას. ლიდიარდის გგუფში, გორაკი 1 მილის სიგრძისა უნდა იყოს. დისტანციის I ნახევარი თითქმის სწორ ადგილებში გადის. გორაკზე მორბენლები ნახტომისებური ნაბიჯებით ადიან (გამართული ზეგანით, მუხის მაღლა აწევით. მიწას მხოლოდ ფეხის წვერი ეხებებიან). გორაკის თავზე ტარდება ძალზე ხანმოკლე, დაუძაბავი რბენა და სპორტსმენი ისევ თავვერე ეშვება. ახლა იგი სწრაფად, შეუჩერებლად გაიბინოს. დაბლა, სწორი მონაკვეთზე ისევ ანელებს ტემპს „აქტიური დასვენების“ მიზნით, შემდეგ კი კვლავ ახალი აღმართი იწყება. ასე მეთრდება ერთ საწვრთნელ შეცვლინებებზე ითხჯურ. თვით შეცვლინებებში კი ექსპერტ ტარდება.

სავსებით სტატია არ იძლევა საშუალებას დაწვრილებით გადმოგვცეთ ლიდიარდის სისტემა, მაგრამ ნათქვამითაც ცხადია, რომ იგი მეტისმეტად უბრალოა და, ამასთან, სპორტსმენთა ფიზიკური, მოძრაობითი და მორალური თვისებების განვითარებისთვის ყველა აუცილებელ ელემენტს შეიცავს.

წვრთნის საშუალებები მომზადების სხვადასხვა ეტაპზე იცვლება, ყურთვითდაქვემდებარებულია და კარგად ავსებს ერთმეორეს. ამ სისტემაში განსაკუთრებული უნდა აღინიშნოს წლიური წვრთნის ციკლში საერთო თვისებების განვითარებიდან (საერთო ამტანობა, ყოველმხრივი ფიზიკური მომზადება) კვირით თვისებებსა და სპეციალური ამტანობის გამოაქვემდებარება თანდათანობით გადსვლა.

საერთო ამტანობა, ფიზიკური და მოძრაობითი მომზადება სხვადასხვა სპეციალობის მორბენლების წვრთნის აუცილებელი პირობაა. ამიტომ ისინი ლიდიარდთან ერთად კვლავ შეცვლინებებზე ამათ დაწვევენ მთავარ მიზანს — უდიდეს შრომისუნარიანობას. სწორედ ეს არის მთავარი, რაც ახალზეგანდოელებს სპორტსმენთა მზად და სტაბილურ

დავანარკოთ თანამედროვე მეთოდება

შედეგებს უზრუნველყოფს. წვრთნის პროცესის გართულება მხოლოდ დიდი შრომისუნარიანობის, კარგი განმარტობისა და ძალისმეორე მომზადების საფუძველზე ხდება შესაძლებელი. ცნობილია, რომ მორბენალს დისტანცია, კი არა, ტემპი ღლის. წვრთნა ზომიერ ტემპში შედარებით დაულოდლებელია, რომ მორბენალს დისტანცია, კი არა, ტემპი ღლის. წვრთნა ზომიერ ტემპში შედარებით დაულოდლებელია, რომ მორბენალს დისტანცია, კი არა, ტემპი ღლის.

ასეთი წვრთნა არ ამტკიცებს ორგანიზმის ფუნქციებს და სპორტსმენის უახსენებელ ძალებს შთანთქავს. ამიტომ იგი მოსამზადებელი პერიოდის დასაწყისში მხოლოდ უნდა იყოს. ამ კანონზომიერებიდან გამომდინარე, ახალზეგანდოელები, პირველ ყოვლისა, მარათონულ წვრთნის ატარებენ და ამით-საიმედო სამორცველს უყრიან სპეციალურ მომზადებას.

ალბათ, ჩვენ სწორედ ამიტომაც ვერ ავდივართ საერთაშორისო კლასის დონემდე (ეს განსაკუთრებით საშუალო დისტანციებზე მორბენლთა მიმართ იქმნის). ჩვენი სისტემაში, მოსამზადებელ პერიოდში წვრთნას სწრაფ-ძალისმეორე ხასიათს აქვს და წვრთნის საშუალებად იყენებენ უმთავრესად ინტერვალურ და განმეორებით მუშაობას, მიმართავთ სპორტის ელემენტებს. ჩვენს მორბენლებს ზამთარში და ზაფხულზე ვარჯიშები შედეგები აქვთ და საერთო ამტანობის გამოაქვემდებარება სათანადო ყურადღებას არ უთმობენ. ნაკლებ იყენებენ ზომიერი ინტენსიობის ხანგრძლივ, დიდ დატვირთვებს, ამიტომ მათ არა აქვთ ფუნქციური ბაზა, რომელზეც შეიძლება მორბენლისთვის აუცილებელი თვისებების წარმატებით განვითარება. სავსაშუალო წვრთნა იმავი ინტენსიობითა და დიდი დატვირთვით ტარდება. შესაბამისად, საშუალო დისტანციებზე ჩვენი მორბენლების საწვრთნელი ვარჯიშები სხვადასხვა პერიოდში თითქმის არ განსხვავდება ერთმეორედან.

მაგრამ არ უნდა დაგვაიწყვიდოს, რომ დიდი დატვირთვით მუშაობისას ისევე შეიძლება შევცდეთ მორბენლის, როგორც ძალზე ინტენსიურ, მაგრამ მცირე დატვირთვით ვარჯიშის დროს. მთავარია ზომიერების დაცვა.

ახალზეგანდოელებს მორბენლთა წვრთნის სისტემა მრავალმხრივია მისამაძი (უმირველეს ყოვლისა, თვით წვრთნის იდეა). მისი ფუნქციური გამოყენება, ჩვენი აზრით, მნიშვნელოვანად შეუწყობს ხელს ჩვენში უმაღლესი კლასის მორბენლების მომზადებას.

ლ. გიორგაძე, საქართველოს სსრ დამსახურებული მწვრთნელი.

რთულ ტრასაზე

გორში დიდი ინტერესი გამოიწვია საქართველოს პირად-გუნდურმა პირველობამ მოტოკროსში. სტარტზე გამოვიდნენ თბილისის, ქუთაისის, სოხუმის, რუსთავის, შახარაის, სიღნაღის, ახალციხისა და გორის მოტოციკლისტები, რომელთაც უნდა გაეყოლიათ 50-კილომეტრიანი, საკმაოდ რთული ტრასა.

გუნდურ ჩათვლაში ბირჯებში მიაბრუნა სოხუმის კოლექტივმა. II ადგილზე აირიან რუსთავის წარმომადგენლები, ხოლო III — თბილისის არმიელთა სპორტული კლუბი.

პირად პირველობაში გაიმარჯვეს: უბაქუცებში — 125 კმ სმ მოცულობის მოტოციკლებით რბოლაში — ვ. კოტელნიკოვა (გორი), 175 კმ სმ კლასში — ზ. ბასიუკოვა (სოხუმი);

სოხუმში ჩატარდა რესპუბლიკის აკრობატთა პირად-გუნდური პირველობა, რომელშიც მონაწილეობდნენ თბილისის, რუსთავის, აჭარის, აფხაზეთისა და სხვა გუნდები. ძლიერი კოლექტივით წარსდგნენ საქართველოს დედაქალაქის წარმომადგენლები, რომლებმაც გუნდურ ჩათვლაში ოცდამეხუთედ მოაბრუნეს ჩემპიონის სახელი. შემდეგ აირიან: II. რუსთავი, III. აჭარა, IV. აფხაზეთი.

პირად ტურნირში ტოლი არ ჰყავდა სსრ კავშირის ერთ-ერთ უძლიერეს აკრობატს, საკავშირო ჩემპიონატის მრავალჯერ პრიზიორს, სპატიო სპორტის ოსტატ ვ. ლიტივინოვს. იგი მეთოთხმეტედ გახდა რესპუბლიკის ჩემპიონი ხტომათ ვარჯიშებში. II ადგილზე გვიდა ვ. ანტონოვი (აფხაზეთი), III — გ. სმეილიანი (რუსთავი).

გოგონებში ყველა აკრობატმა აფხაზეთის წარმომადგენელმა ა. პოლონიანმა. ხტომაზე და თავისუფალ ვარჯიშში კარგი შედეგები დატრიალა სპორტის ოსტატობის კანდიდატმა, თბილისელმა ლ. გაბელიამ.

მთავრლთა შორის სსრ კავშირის ბოლო ორი ჩემპიონატის პრიზიორებმა ა. თელევემა და პ. მიქიაშვილმა (თბილისი) კვლავ დამტკიცეს თავიანთი უძველესობა და რესპუბლიკის ჩემპიონობა დაიმსახურეს. შერეულ წყვილებში ოსტატის პროგრამით მოსამზადებელში გაიმარჯვეს ა. მელონიანმა და ვანა მელიანი.

გუნდურ ვარჯიშებში ყველა აკრობატს თ. ლომთაძემ, ვ. გაფრინდაშვილმა, ა. ლევინსკიმ და მ. ვოლენკომ.

მ. მალახვილი, სსრ კავშირის დამსახურებული მწვრთნელი.

პ. გიორგაძე, საქართველოს სსრ დამსახურებული მწვრთნელი.

მომოსკორობი

გოგონებში 125 კმ სმ მანქანებით რბოლა მოიგო თბილისელმა ვ. ზიბროვამ.

მორბენლთა შორის საპრიზო ადგილებზე გავიდნენ: 125 კმ სმ — 1. ა. ნელი (რუსთავი), 2. ვ. მანუკიანი (თბილისი), 3. გ. სივანავა (სოხუმი); 175 კმ სმ — 1. ვ. ჩაპრავე (სოხუმი), 2. გ. ბეგიაშვილი, 3. ე. მანუკიანი (ორივენი — თბილისი); 350 კმ სმ — 1. ვ. ტკაჩენკო (თბილისი), 2. ტ. პელესკი (სოხუმი), 3. ე. ბლინოვი (რუსთავი).

მ. კიპაშვილი, შეჯიბრების მღვანი, რესპუბლიკური კატეგორიის მსჯი.

სოხუმში ჩატარდა რესპუბლიკის აკრობატთა პირად-გუნდური პირველობა, რომელშიც მონაწილეობდნენ თბილისის, რუსთავის, აჭარის, აფხაზეთისა და სხვა გუნდები. ძლიერი კოლექტივით წარსდგნენ საქართველოს დედაქალაქის წარმომადგენლები, რომლებმაც გუნდურ ჩათვლაში ოცდამეხუთედ მოაბრუნეს ჩემპიონის სახელი. შემდეგ აირიან: II. რუსთავი, III. აჭარა, IV. აფხაზეთი.

პირად ტურნირში ტოლი არ ჰყავდა სსრ კავშირის ერთ-ერთ უძლიერეს აკრობატს, საკავშირო ჩემპიონატის მრავალჯერ პრიზიორს, სპატიო სპორტის ოსტატ ვ. ლიტივინოვს. იგი მეთოთხმეტედ გახდა რესპუბლიკის ჩემპიონი ხტომათ ვარჯიშებში. II ადგილზე გვიდა ვ. ანტონოვი (აფხაზეთი), III — გ. სმეილიანი (რუსთავი).

გოგონებში ყველა აკრობატმა აფხაზეთის წარმომადგენელმა ა. პოლონიანმა. ხტომაზე და თავისუფალ ვარჯიშში კარგი შედეგები დატრიალა სპორტის ოსტატობის კანდიდატმა, თბილისელმა ლ. გაბელიამ.

მთავრლთა შორის სსრ კავშირის ბოლო ორი ჩემპიონატის პრიზიორებმა ა. თელევემა და პ. მიქიაშვილმა (თბილისი) კვლავ დამტკიცეს თავიანთი უძველესობა და რესპუბლიკის ჩემპიონობა დაიმსახურეს. შერეულ წყვილებში ოსტატის პროგრამით მოსამზადებელში გაიმარჯვეს ა. მელონიანმა და ვანა მელიანი.

გუნდურ ვარჯიშებში ყველა აკრობატს თ. ლომთაძემ, ვ. გაფრინდაშვილმა, ა. ლევინსკიმ და მ. ვოლენკომ.

მ. მალახვილი, სსრ კავშირის დამსახურებული მწვრთნელი.

პ. გიორგაძე, საქართველოს სსრ დამსახურებული მწვრთნელი.

მსოფლიო ჩემპიონატი

WORLD CUP

ჩემპიონატი

5

1966 ENGLAND

საქართველოს ნაკრები

გაზეთ „ჩემპიონის“ სპორტის რედაქციამ 2 კითხვით მიმართა ყველა მსოფლიო ჩემპიონატის უპირველეს სპორტულ ფონტებს (საფრანგეთი). 1954 წლის მსოფლიო ჩემპიონის, გერმანიის გუნდის კაპიტანს ფ. ვალტერსა და უნგრეთის ლეგენდარული „დიდი გუნდის“ მთავარ მწვრთნელს გ. შებეშს:

- 1). დაბასხლავთ ყველა დროის ნაკრები?
2. ვინ გაიმარჯვებს მსოფლიო ჩემპიონატში?

აი, რა უპასუხეს ამ გამოჩენილმა სპეციალისტებმა:

ჟ. ფონტანი

1. იაშინი, ანდრადე, ბელინი, ნ. სანტოსი, ნეტო, ბოუიკი, გარინჩა, დიდი, დი სტეფანო, პელე, ჩარლტონი.
2. მსოფლიო ჩემპიონობის მოპოვების უკუღმავალი დიდი შანსი ბრაზილიას აქვს. ეს გუნდი, უდავოდ, აღემატება ყველა მსოფლიო ჩემპიონს, რომელიც ოდესმე ყოფილა. იქ ხომ პელე თამაშობს გარკვეული შანსები აქვთ ინგლისელებსაც. საქმე მართლაც არ არის, რომ ისინი შინ თამაშობენ, ინგლისელებს ახლა საუკეთესო ოსტატები ჰყავთ. ძლიერია უნგრეთის ნაკრებიც, არ უნდა დავივიწყოთ გერმანელები, რომელთაც შეუძლიათ სიურპრიზის მოტანა. იტალიელებისა შე არა მწაშს, თუმცა მათ დიდი ანგარიშით მოიგეს რამდენიმე სპარინგ-მატი.

ზ. ვალტერი

1. ზამორა, სესტა (ავსტრია), მონტი (იტალია), იანესი (ომამდელი გერმანიის ნაკრების მოთამაშე), კუმფერი (ომამდელი გერმანიის ნაკრების მოთამაშე), მასოპუსტი, მეთიუ-

ზი, დიდი, პელე, დი სტეფანო, ორსი (იტალია).

2. მჭერა ბრაზილიის ნაკრების ტექნიკური და ტაქტიკური ოსტატობისა. იქ პელეა ბრაზილიელთა უპირველესი მეთოქები ინგლისელები იქნებიან.

ბ. შაბაში

1. ნება მომეცით ყველა დროის 2 ნაკრები დავასახელო: ა). პლანიჩკა, შნელინგერი, მონტი, სესტა, ბოუიკი, ანდრადე, გარინჩა, მეცა, პელე, პუშკაში, ჰენტი; ბ). იაშინი, კვინონსისი (ესპანეთი), შაროში (ომამდელი უნგრეთის ნაკრებიდან), იუსუფი, რატი, ოვირაკი, მეთიუზი, ეუსებიო, შეფერი, ფ. ვალტერი, ორსი.
2. ჩემპიონობის უდიდესი შანსები ბრაზილიელებსა და ინგლისელებს აქვთ. პირველებს იმიტომ.



რომ არწინვალე ოსტატები ჰყავთ, მეორეები კი შინ თამაშობენ. ეს კი, როგორც შევცისა და ჩილის მაგალითმა გვიჩვენა, ძალიან ბევრს ნიშნავს.

წერს „უნიტა“...

„საბჭოთა ნაკრებს ძალუქს ბრაზილიის დამარცხება, მაგრამ, ამავე დროს, მას შეუძლია წააგოს შვეიცარიის გუნდთან“ — ასეთი სიტყვებით იწყება გაზეთ „უნიტაში“ ახლახან გამოქვეყნებული წერილი ჩვენი ნაკრების შესახებ (სტატიის ავტორია ცნობილი სპორტული მიმომხილველი ა. კამორიანი).

„საბჭოთა გუნდი კარგად გეხსოვს. ფიზიკურად ძლიერი, ტექნიკურად კარგად აღჭურვილი და განსაკუთრებით ძლიერი დაცვაში, თუმცა ამ 2 წლის წინ საბჭოთა ფეხბურთელთა თამაშს ერთგვარი პედანტურობა და ტრაფარეტი ახასიათებდა. ორთოდოქსალურ ტაქტიკურ სქემებზე დაყრდნობა საბჭოთა ნაკრებს, ეტყობა, ახლაც შეემორჩა. შეიცვარის ნაკრების მწვრთნელი — ფონტი, რომლის გუნდმა ფრედ ითამაშა საბჭოთა კავშირთან, განაცხადა: საბჭოთა კავშირის გუნდი იტალიელთათვის პრობლემას ვერ შექმნისო. ჩვენი აზრით კი, ინგლისში საბჭოთა გუნდი ბევრად

უფრო ძლიერი იქნება. ასევე ფიქრობს იტალიის ნაკრების მწვრთნელი ე. ფაბრიცი.

ფინალურ ასპარეზობას საბჭოთა ნაკრებმა შედარებით ადვილად მოაწვია, ვინაიდან დანია, საბერძნეთი და უელსი ძნელი დასაძლევნი არ იყო. სწორედ შესარჩევი მატჩების დროს შეიქმნა ახლანდელი გუნდის ხერხემალი. კარში იაშინი ან კაუზა-შვილი — ორივე თავისი საქმის ოსტატია. „ინტერნაციონალს“ მეკარე სარტი ასე ახასიათებს იაშინს: მისი სიმშვიდე და თამაშის სტილი განუმეორებელია. დაცვაში გამოირჩევა სტოპერი შესტერნიოვი, დანარჩენი ფეხბურთელებიდან გამოეყოფილი ვორონინს, მერტრეველს, მესსს (ეს წერილი დაიწერა სსრ კავშირის ნაკრების საბოლოო შემადგენლობის გამოცხადებამდე, რამე), საბოს. საბჭოთა ნაკრების მწვრთნელი მოროზოვი აცხადებს: „თანამედროვე ფეხბურთაა ხუთი დაცვაში, ხუთი — თავდასხმაში“.



გ. ისტაში (ინგლისი) ა. შნელინგერი (გერ) ი. კოლვი (ბულგარეთი) ს. მამოლა (იტალია)

ნ. გონალავენი (ურუგვაი) ლ. სანჩანი (ჩილი) ვ. სარტი (არგენტინა) ვ. ბენე (უნგრეთი)

მოგველის ინგლისი

სტოკჰოლმი, 5 ივლისი. ხვალ ჩვენი ფეხბურთელები ინგლისს გაუზინდებიან.

საბჭოთა კავშირის ნაკრების ინგლისში გამგზავრების წინ საკდვის კორესპონდენტი ჩავიდა ჰინდოსის სპორტულ ბაზაში, სადაც ვარჯიშობდნენ ჩვენი ფეხბურთელები.

„წერთა კარგ პირობებში მიმდინარეობდა და დაგვეხმარა კოლექტივის სტამბოლიზაციაში, — თქვა ლ. იაშინმა — მსოფლიო ჩემპიონატში მესამედ მივიღებ მონაწილეობას. ისევე, როგორც წინა ჩემპიონატების წინ, ჩვენი ბიჭები ბევრს და სერიოზულად ემზადებოდნენ, დაძაბულად მუშაობდნენ“.

პირველი შეხვედრის შესახებ, რომელიც ინგლისში გაიმართება, იაშინმა თქვა, კორეის სახალხო-დემოკრატიული რესპუბლიკის გუნდი სუსტ მოწინააღმდეგედ არ მიგვიჩნიათ. შეკითხვაზე, თუ რა პერსპექტივა აქვს გუნდს ჩემპიონატში, ლ. იაშინმა მოკლედ მოჭრა: „ვიმუშავებთ და ვხახოთ“.

ა. შესტერნიოვი (გუნდის კაპიტანი): „შვეიციაში საშუალება გვქონდა კარგად გვევარჯიშა და ბოგზადებულიყავით ინგლისის შესხვედრებისთვის. აქაური ჰავა ინგლისურსა ჰგავს და ჩვენ შევეგუეთ მას... შვეიციაში გამართული შეხვედრებით შევამოწმეთ ჩვენი ძალები ამ ბოლო ეტაპზე, ვაინჯეთ სხვადასხვა ვარიანტი, რათა წარმატებით ვითამაშოთ ინგლისში. ვეცდებით კარგად ვითამაშოთ. ბიჭები სარძოლოდ არიან განწყობილი...“

ნ. მოროზოვი: „უკვე განსაზღვრულია ვინ ითამაშებს ინგლისში მსოფლიო ჩემპიონატში. გუნდს აწუხებს მეტრეველის, სერბერიანიკოვისა და სიჭინავის ტრაგედია. მაგრამ კოლექტივი კარგ გუნდსაა, სამართლად არის განწყობილი. ბიჭები ყოველივეს იღონებენ, რათა კარგად ითამაშონ“.

ემზადებოიან...

სტოკჰოლმი, 4 ივლისი. მაცურებლებმა ვერ მოასწრეს ოლიმპიურ სტადიონზე ადგილების დაკავება, რათა ენახათ მსოფლიოს ორგზის ჩემპიონების — ბრაზილიელების მატჩი ადგილობრივი „აიკის“ კლუბის ფეხბურთელებთან, რომ მასპინძლებმა უკვე ორჯერ — გარინჩასა და პელეს ბრწყინვალე დარტყმების შემდეგ — თამაშე მოედნის ცენტრიდან დაიწყეს.

შემდეგ თამაში გათანაბრდა და ბურთი ხშირად ტრიალებდა ბრაზილიის ნაკრები გუნდის კართან. შესვენებამდე 10 წუთით ადრე კარლსონმა გაიტანა პირველი საპასუხო ბურთი, ხოლო 43-ე წუთზე კამრინმა, რომელიც ახლა იტალიის კლუბ „ფიორენტინაში“ გამოდის, ანგარიში გაათანაბრა — 2:2.

შესვენების შემდეგ ლიმასა და პელეს დამაგვირგვინებელი დარტყმების შემდეგ ჩემპიონებმა გაიანარჯეს — 4:2.

ბრაზილიელები ასეთი შემადგენლობით გამოდიოდნენ: მანგა, ჯ. სანტოსი, ბრეტო, ალტარაი, რიოდო, დენილსონი, ფერსონი, გარინჩა, ლიმა, პელე, ელდო.

ინგლისელები, 4 ივლისი. მსოფლიო ჩემპიონატის წინ მეორე საწვრთნელი შეხვედრა გამართა შოტლანდიაში საფრანგეთის ნაკრებმა, რომელიც შეხვედა ადგილობრივ გუნდს. ანგარიშია 3:0 სტუმრების სასარგებლოდ. ორ მატჩში ფრანგებმა 16 გოლი გაიტანეს, რამაც, მყოფალყურეთა აზრით, ძლიერ გააღიდა წარმატებათა შანსები ინგლისში. ორ-ორი ბურთი გაიტანეს კუკუმ, ერლემ, ვარლემ, კომბენმა, თითო-თითო — ბოსკიემ და მაკლინმა (საკუთარ კარში).

ლონდონი, 4 ივლისი. ინგლისის დედაქალაქში ჩაიხატა მსოფლიო ჩემპიონატის კიდევ ერთი ფინალისტი — ბულგარეთის ნაკრების ფეხბურთელები. „თუ ჩვენს ჯგუფში ბრაზილიელებს მოუვებთ, მაშინ ოქროს ქალღმერთისკენ გზას ხსნილი გვექნება“, — განაცხადა ერთ-ერთმა სტუმარმა. შევასვენებთ, რომ ბრაზილიელებმა წინააღმდეგ მატჩი ბულგარულ ფეხბურთელთა პირველი გამოცდა იქნება ამ ჩემპიონატში.



აი, ესენი ითამაშებენ ინგლისში

პორტუგალიის ნაკრების ლირსებას ინგლისის სტადიონებზე „სპორტინგის“ თავდამსხმელი ფ. პერესიც დაიცავს. ამ სურათზე თქვენ ხედავთ პორტუგალიის ჩემპიონატის ბოლო ტურის მატჩის (ლისაბონის „სპორტინგ“ — „ფკ პორტო“) მომენტს. პერესი ახტება „ფკ პორტოს“ ფორვარდს კ. მანუელს, რომელმაც კარში შეცვალა მინდვრიდან გაქვევებული მეკარე ამერიკო. მეკარის მანუელმა ვერ უშველა მანუელს: „სპორტინგ“ წააგო — 0:4.

რედაქტორი მ. კაპაბაძე.

საქართველოს სპორტკავშირის ზამთრის სტუმარო აუზის ღირებულება

ატხადავს ყველა ასაკის მსურველთა მიღებას ცურვის გააფანასადავალ გავაფანასში.

მსურველებს შეუძლიათ შეიძინონ დილის, შუადღისა და საღამოს საათებში სამეცადინო აბონემენტები.

აბონემენტების გაყიდვა წარმოებს ყოველდღე, 9-დან 20 საათამდე, აუზის მისამართით: ი. ჯავახიშვილის პარსპექტი, № 49-ბ.

აუზის ღირებულება.