

Dinamiskā pauze / Par vispārējo fizisko sagatavotību šahistiem










Citējot 11. pasaules čempionu Bobiju Fišeru: “Your body has to be in top condition. Your Chess deteriorates as your body does. You can't separate body from mind.” – tulkojumā, “Tavam ķermenim ir jābūt labākajā stāvoklī. Ja pasliktināsies ķermeņa stāvoklis, tad šaha spēles sniegums cietīs lejupslīdi. Tu nevari nošķirt ķermeni no prāta.”

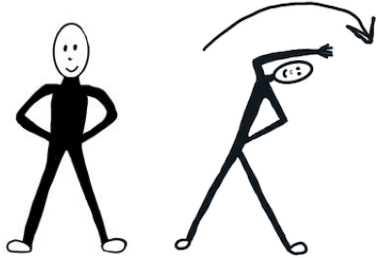
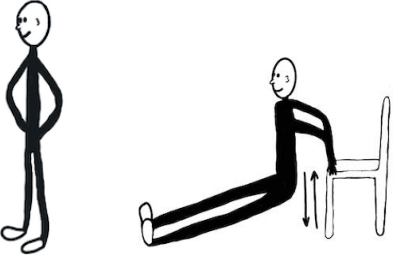
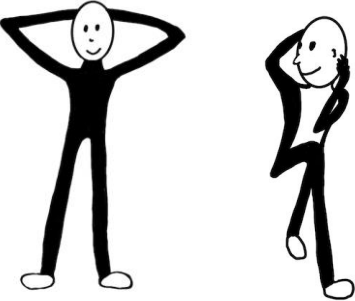
Šahs ir sports ar prāta spēles reputāciju, taču tas ir dziļi pārdomāts treniņš, kam nepieciešama fiziska izturība un spēcīgu emociju kontrole gan priekos, gan arī neveiksmēs. Lai šo domas, izturības un izjūtas treniņu varētu pilnvērtīgi izbaudīt, ir nepieciešama arī stabila vispārējā fiziskā sagatavotība. Tas ir svarīgi, jo kā zināms šahs kā sports ir mazkustīgs, kas ilgtermiņā var atstāt nelāgu iespaidu uz mūsu fizisko un garīgo veselību. Tāpēc, lai izvairītos no dažādām asinsvadu, muskuļu un kaulu problēmām, nespēka un noguruma ir jāvingro!

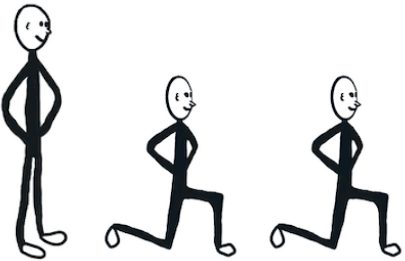
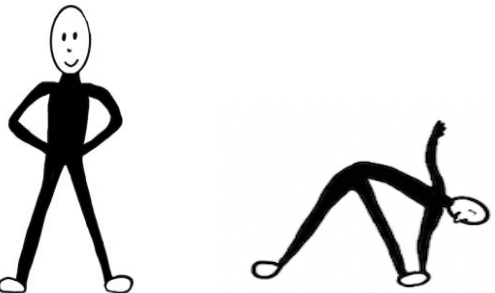
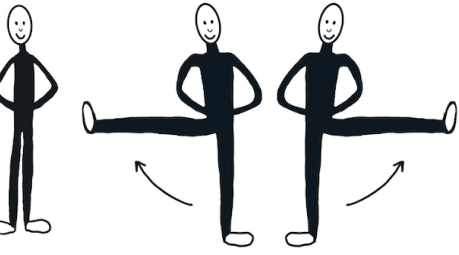
Ir svarīgi izprast, ka, lai varētu daudz stundu pavadīt sēdus, pie šaha galda, ir nepieciešama ne tikai pacietība, bet arī izturība – emocionāla un fiziska. Garīgais darbs prasa fizisko spēku. Piemēram, ja spēlētājs spēlē saspringtas, ilgstošas partijas turnīrā, neesot gatavs fiziskajai un garīgajai slodzei - bez izturības koncentrēties un fokusēties, ar grūtībām nosēdēt ilgi pie galda, viņš bieži vien var sākt pieļaut neuzmanības vai pat rupjas kļūdas, kas galu galā spēlētājam rezultēsies ar zaudējumiem – iespējams tikai tāpēc, ka nebija turnīram fiziski gatavs.

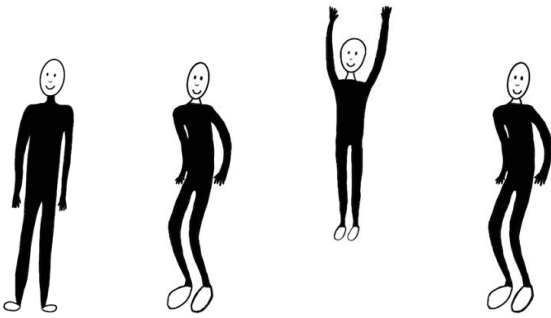

Mums ir iespēja ieskatīties pasaules labāko spēlētāju pieredzē un smelties iedvesmu. Daudzi šahisti apstiprina, ka fiziskās aktivitātes viņiem palīdz uzvarēt vairāk spēles, piemēram: Magnuss Karlsens (16. pasaules čempions) – spēlē basketbolu un futbolu; Aleksandra Kosteņuka (Krievijas starptautiskā lielmeistare) nodarbojas ar skriešanu; Vladimirs Kramņiks (14. pasaules čempions) agrāk nodarbojās ar skriešanu un tenisu, taču veselības problēmu dēļ, šobrīd drīkst tikai peldēt; Bobijs Fišers (11. pasaules čempions) nodarbojās ar galda tenisu un peldēšanu; citējot (15. pasaules čempionu) Višvanatanu Anandu: “Es nodarbojos ar fitnesu. Katru dienu apmeklēju sporta zāli un tādā veidā cenšos saglabāt savu fizisko sagatavotību – bez šīs rutīnas ir grūti pieņemt izaicinājumus šaha spēlē.”

Redzi, dažādi dinamiskie sporta veidi – dažādiem cilvēkiem. Šahistu vidū ir populāri arī aizrauties ar galda tenisa spēli. Diemžēl, Rīgas Šaha skolā vēl nav iespējams pilnveidot šo sportu, bet tas ir plānā. Mans piedāvājums - kamēr gaidām skolas remonta beigas un šo veiklību trenējošo spēli arī savā sporta skolā, iesaku un aicinu nodarboties ar vispārējās fiziskās sagatavotības vingrinājumiem! Šos vispārattīstošos vingrinājumus var pildīt dinamiskajā pauzē vai jebkurā citā brīvā brīdī!

nr.	vingrinājums	dozējums	metodiskie norādījumi	zīmējums
1.	Pacelties uz pirkstgaliem, izstiepties	10x	s.st.* žāklstāja**, mugura taisna, rokas lejā 1. pacelties uz pirkstgaliem, izstiept rokas augšā, izturēt 2. s.st. →stiepjoties skatiens uz augšu	 
2.	Sēde pie sienas	15-60 sekundes, 2x	Tiek imitēta apsēšanās kustība balstoties pret sienu. →Svarīgi mēģināt noturēt sēdes pozīciju tā, lai kājas ir saliektas taisnā leņķī. →skatiens uz priekšu	  
3.	Pārmaiņus plaukstu rotācija ar skatu uz īkšķi	12x	s.st. žāklstāja***, mugura taisna, rokas sānis. 1. labā plauksta ar īkšķi uz aizmuguri (pronācija), kreisā ar īkšķi uz priekšu – skats uz labo īkšķi (supinācija) 2. kreisā plauksta veic supināciju, labā – pronāciju. →Skatiens seko līdz īkšķim, kas griežas uz aizmuguri.	 
4.	Augšdelma iestiepšana	6x	s.st. žāklstāja, mugura taisna, rokas lejā 1. kreiso roku izstiept pa labi, ar labo to aptvert. Ar kreiso roku turpināt stiepties pa labi – izturēt. 2. s.st. 3. labo roku izstiept pa kreisi, ar kreiso to aptvert. Ar labo roku turpināt stiepties pa kreisi – izturēt. 4. s.st. → skatiens uz priekšu	 

5.	Nolieciens uz labo un kreiso	10x	<p>s.st. platā žāklstāja, rokas uz gurniem, mugura taisna</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ar labo roku noliekties pa kreisi – izturēt 2. s.st. 3. ar kreiso roku noliekties pa labi – izturēt 4. s.st. <p>→ skatiens uz priekšu</p>	
6.	Atspiedi pret krēslu	4x	<p>s.st. žāklstāja, mugura taisna, rokas uz gurniem</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. balsts pret kādu augstāku virsmu (piemēram, krēslu), kājas kopā. 2. ieliecot elkoņus lēnām jātuvina sēžamvieta grīdai 3. izturēt (3 sekundes) 4. s.st. <p>→ skatiens uz priekšu</p>	
7.	Ar elkoni pie ceļa	10x	<p>s.st. žāklstāja, rokas aiz galvas, mugura taisna</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. saliekt kreiso kāju, ar labo elkoni mēģināt pieskarties kreisajam celim – uzmanīgi pagriežot galvu pa kreisi 2. s.st. 3. saliekt labo kāju, ar kreiso elkoni mēģināt pieskarties labajam celim – uzmanīgi pagriežot galvu pa labi 4. s.st. <p>→ skatiens uz priekšu, mainās pagriežot galvu</p>	

8.	Izklupiens	20x	<p>s.st. žākļstāja, mugura taisna, rokas uz gurniem.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. izklupiena solis ar labo – izturēt 2. s.st. 3. izklupiena solis ar kreiso – izturēt 4. s.st. <p>→ jādara tā, lai kāja ir saliekta taisnā leņķī un celis nav pārsvēries virs pēdas</p> <p>→skatiens uz priekšu</p>	
9.	Dziļais nolieciens	10x	<p>s.st. platā žākļstāja, mugura taisna, rokas uz gurniem.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. noliekties ar labo roka pie kreisās kājas, kreisā roka augšā – izturēt. 2. s.st. 3. noliekties ar labo roku pie kreisās kājas, labā roka augšā – izturēt. 4. s.st. <p>→ noliecoties svarīgi nesteigties, lai sajustu vilkmi augšdelmā un plecu daļā</p> <p>→ skatiens uz leju</p>	
10.	Kāju atcelšana sānis	10x	<p>s.st. žākļstāja, mugura taisna, rokas uz gurniem</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. labās kājas atcelšana lēnā vēzienā pa labi, izturēt 2. s.st. 3. kreisās kājas atcelšana lēnā vēzienā pa kreisi, izturēt 4. s.st. <p>→ skatiens uz priekšu</p>	

11.	Palēciens	4x	s.st. žākļstāja, mugura taisna, rokas lejā 1. ietupties ceļos, rokas uz aizmuguri 2. atspēriens un lēciens uz augšu, rokas augšā, pirkstgali nostiepti 3. piezemēšanās saliektos ceļos 4. s.st. → skatiens uz priekšu	
12.	Rokas kājas kopā	12x	s.st. žākļstāja, rokas lejā, mugura taisna 1. veikls palēciens, rokas augšā, piezemēties ar kājām platajā žākļstājā 2. s.st. → skatiens uz priekšu, lēcieni jāveic veikli	

*s.st. - sākuma stāvoklis (jāieņem, lai izpildītu vingrinājumu); **žākļstāja – kājas plecu platumā; ***platā žākļstāja – kājas platāk kā pleci

Izmantotā literatūra:

<https://en.chessbase.com/post/physical-fitne-of-young-che-players>

<https://woochess.com/en/blog/how-physical-activity-can-help-you-play-chess-better>

<https://www.chess.com/forum/view/general/chess-physical-activity-plan>