

# تمرینات آمادگی شمشیربازی

## پیشگفتار

برای ایجاد، بهبود و توسعه توانائی های گوناگون شمشیربازی، نیاز مبرمی به مجموعه ای از تمرینات آمادگی القائی وجود دارد. تمریناتی که در اختیار تان می باشد به این منظور طراحی شده اند. این تمرینات از کتاب (شمشیربازی) نوشته استاد ارجمند آقای استفان لوکویچ استاد باسابقه شمشیربازی مجارستان گلچین و ترجمه شده اند. لازم به ذکر است که این تمرینات با توجه به خلاقیت و قدرت ابداع هر مربی می تواند تنوع و توسعه داده شود. البته باید توجه داشته باشیم که در طراحی این گونه تمرینات می بایست توجه فراوانی به فاکتورهای مختلف آمادگی جسمانی کرد، یعنی: قدرت، استقامت، سرعت، انعطاف پذیری و چابکی.

حجم تمرین، سرعت، ریتم اجرا و توقف بین بخش های هر تمرین از یک بازیکن تا بازیکن دیگر متغیر است. راهنمایی، هدایت و دادن توضیحات مکفی، درک این تمرینات را برای مبتدیان و نوآموزان آسان خواهد کرد و نیازهای مختلف شمشیربازی را در اسرع وقت تامین خواهد کرد.

این تمرینات علاوه بر بالا بردن قابلیت های آمادگی جسمانی عمومی فوق الذکر به ایجاد فاکتورهای سرعت انتقال، قدرت تصمیم گیری و حفظ تعادل بسیار موثر و مفید خواهد بود.

امید است با بهره گیری صحیح از این مجموعه گام موثری در ساخت زیربنائی محکم و استوار برای نسل آینده شمشیربازی کشور، برداشت و در راستای بهبود و رفع کمبود های موجود در زمینه مهارت های مختلف شمشیربازی بویژه کارپا، مفید واقع گردد.

موفق باشید

عباسعلی فاریابی

۱- روی پای عقب قرار می گیریم و یک پرش انجام می دهیم. در حالیکه در هوا هستیم پاشنه ها را بهم می زنیم. آنگاه روی پای عقب فرود می آییم.



۲- با یک پا پرش می کنیم و روی پای دیگر فرود می آییم. در حالی که در هوا هستیم پاها را ۲ الی ۳ بار قیچی می کنیم.



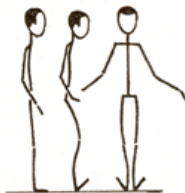
۳- پای عقب را با دست مخالف می گیریم و از روی پای درگیر به جلو و عقب می پریم.



۴- در حالت پاها باز یا جمع قرار می گیریم. بدن را از ناحیه کمر خم می کنیم و چند بار پنجه ها را لمس می کنیم.



۵- در حالت پاها جمع، پنجه ها را بالا آورده و روی پاشنه ها قرار می گیریم. آنگاه پنجه ها را به طرف بیرون می بریم و به حالت اولیه برمی گردیم.



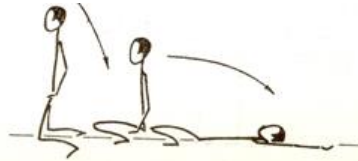
۶- روی زمین می نشینیم. پاها را باز می کنیم سپس کف یکی از پاها را به بخش داخلی ران پای دیگر می چسبانیم. چند بار بدن را روی پای باز خم می کنیم و در هر برگشت پنجه آن را به بالا و پائین حرکت می دهیم.



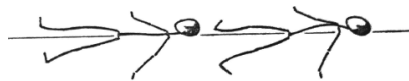
۷- روی زمین می نشینیم. درحالی که پاها راست و پنجه ها بطرف بالا قرار گرفته، چند بار به جلو خم می شویم. هنگام خم شدن بخش بیرونی یکی از پاها را به زمین می چسبانیم. سپس این کار را با پای دیگر تکرار می کنیم.



۸- پاها باز روی زانو قرار می گیریم بصورتی که پاشنه ها زمین را لمس کنند. ابتدا باسن را روی زمین قرار می دهیم سپس دراز می کشیم.



۹- پا باز روی زمین دراز می کشیم، دست ها در امتداد شانه قرار می دهیم. درحالی که کمر را از زمین جدا می کنیم، مچ پاها را به زمین چسبانده، پنجه ها را به طرف بیرون نشانه می رویم.



۱۰- دست ها در امتداد شانه، یکی از پاها را بالا برده راست نگه می داریم. پای دیگر را خم کرده و بدن را پائین می بریم. سپس به وضعیت اولیه باز می گردیم.



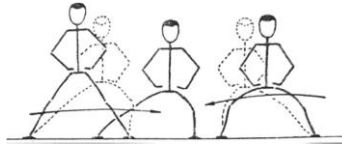
۱۱- چمباتمه بنشینید، دستها کمی باز و در امتداد شانه جلو نگهدارید. سپس بطور متناوب وزند بدن را از روش پاشنه ها به پنجه منتقل کنید و بالعکس.



۱۲- چمباتمه بنشینید، زانو ها را بطرف بیرون فشار دهید تا جایی که روی لبه بیرونی پاها قرار گیرید. به حالت اولیه برگردید و این تمرین را چند بار تکرار کنید.



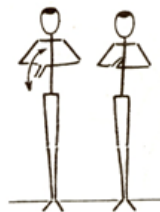
۱۳- پاها کاملاً باز و موازی باهم. یکی از زانوها را تا می‌کنیم و وزن بدن روی آن می‌اندازیم. سپس با راست کردن آن پا وزن بدن را به پای دیگر منتقل کنید. در حین اجرای این تمرین نیمتنه بالا باید راست باشد. این تمرین را چند بار تکرار کنید.



۱۴- دست‌ها را روی دیوار بصورت کشیده قرار دهید به صورتی که یکی از پاها از دیگری جلوتر باشد. پای جلو را خم و راست کنید تا اینکه کف پای عقب به زمین برسد. پاها را تغییر دهید و تمرین را چند بار تکرار کنید.



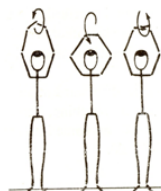
۱۵- دست‌ها را روبروی سینه جمع می‌کنیم به صورتی که کف دست‌ها به هم چسبیده و انگشت‌ها به طرف جلو باشند. آنگاه ساعدها را به طرف داخل می‌چرخانیم.



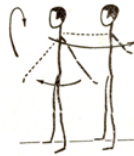
۱۶- دست‌ها را قلاب کرده جلوی خودتان قرار دهید. سپس آنها را طوری بچرخانید که کف دست‌ها به طرف بالا نشانه رود. دست‌ها را بالا ببرید و به حالت اولیه برگردید. این تمرین را چند بار تکرار کنید.



۱۷- دست‌ها را کاملاً راست بالای سر قلاب کنید بطوری که کف دست‌ها به طرف پائین باشد. هم‌زمان با خم و راست کردن دست‌ها از ناحیه آرنج، کف دست‌ها را به طرف بالا بچرخانید.



۱۸- پاها باز، دست‌ها بصورت راست به عقب می‌بریم بطوری که کف دست‌ها به طرف عقب نشانه رود. آنگاه هر دو دست را جلو می‌آوریم و هر گاه در امتداد شانه‌ها قرار گرفتند با جمع کردن دست‌ها کف آنها را به طرف بالا می‌گیریم.



۱۹- پاها باز، دست‌ها در امتداد شانه‌ها راست می‌کنیم. کف دست‌ها رو به بالا. آرنج‌ها را جمع می‌کنیم و ساعد‌ها را پائین می‌آوریم تا جایی که فاصله بین آرنج و بدن یک کف دست بشود و ساعدها موازی با زمین باشند. سپس دست‌ها را راست کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.



۲۰- پاها باز. دست‌ها جلو در امتداد شانه‌ها راست باشند. کف دست‌ها رو به بالا بهم چسبیده. آنگاه هر دو دست را از ناحیه آرنج خم کنید و پائین بیاورید تا اینکه آرنجها با هم تماس حاصل کنند. سپس دست‌ها را راست کنید و به وضعیت اولیه برگردید.



۲۱- پاها باز، دست‌ها پشت بدن تان قلاب، از ناحیه کمر به جلو خم شوید و دست‌ها را به عقب ببرید. این کار را چند بار تکرار کنید.



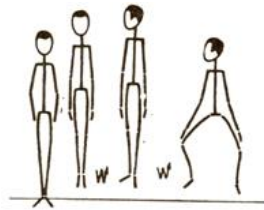
۲۲- در وضعیت حمله قرار بگیرید بطوری که زانوهای کمی خم باشند. توپی را جلوی پای تان به زمین بزنید و قبل از اینکه آن را دوباره بگیرید یک یا دو بار به زانوی پایتان ضربه بزنید.



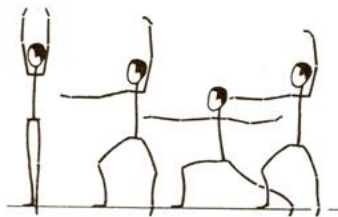
۲۳- در وضعیت حمله قرار بگیرید بطوری که زانوهای کمی خم باشند. توپی را جلوی پایتان به زمین بزنید. سپس با کمک از پای عقب با قدم جلو یا دویدن آن را بگیرید.



۲۴- در وضعیت پره قرار بگیرید. به بالا جهش کنید بطوری که در هر پرش یک بار از هم جدا و بار دیگر به هم چسبیده باشند. و در پایان روی گارد فرود بیایید.



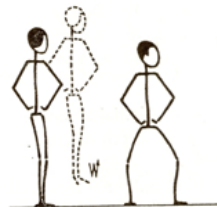
۲۵- در وضعیت پره قرار بگیرید. دست‌ها بالا باشد. با یک جهش گارد بگیرید بطوری که دست جلو پائین آمده و هم سطح با شانه بشود. با جهش دوم روی وضعیت حمله قرار بگیرید بطوری که این بار دست عقب پائین آمده و هم سطح با شانه بشود. با پرش سوم به گارد برگشته و دست عقب را بالا ببرید. با پرش چهارم به وضعیت پره برگردید، دست جلو هم به وضعیت اولیه برگردد.



۲۶- ۳ بار روی پره پرش‌های کوتاه، سپس یک پرش بلندی را انجام دهید. در هر پرش بلندی می‌توانید پاشنه‌ها را به هم بزنید یا پاها را قیچی کنید. یا اینکه در حین پرش پاها را با ضرب از هم دور کنید.



۲۷- ۳ بار روی پره ی راست پرش‌های کوتاه، سپس یک پرش بلند چپ بگیرید. این تمرین را با پای معکوس نیز اجرا کنید.

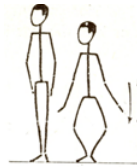


۲۸- روی پره یکی از پاها را بصورت پاندولی به جلو و عقب حرکت دهید سپس همین تمرین را با پای دیگر نیز تکرار کنید.

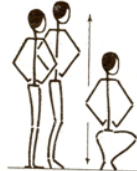


۲۹- در وضعیت پره بر روی نوک پاها بایستید و در ۳ مرحله با خم کردن زانوها بدن تان را پائین ببرید. به وضعیت اولیه برگردید و تمرین را دوباره

شروع کنید.



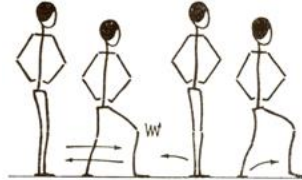
۳۰- تمرین قبلی را تکرار کنید، این بار با چند مرحله بیشتر بدن تان را پائین تر برده سپس به وضعیت اولیه برگردید.



۳۱- از پره به وضعیت گارد نشسته بروید، سپس بطرف جلو بدوید.



۳۲- از وضعیت پره با جابجایی پای جلو یا عقب گارد بگیرید. زانوها را ۳ بار راست و خم کنید، سپس به وضعیت اولیه برگردید.



۳۳- از وضعیت پره یک پرش انجام دهید و مانند تصویر با پاهای جمع فرود آیید. سپس بصورت چمباتمه بنشینید طوری که پاها در حالت پره باقی

بمانند. گاهی اوقات این حرکت را با فلش نیز به پایان برسانید.



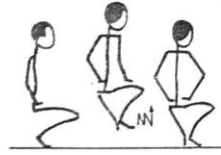
۳۴- از وضعیت پره یک پرش، مانند شکل زیر، انجام دهید و با پاهای جمع فرود آیید. سپس بصورت چمباتمه بنشینید طوری که پاها در حالت پره باقی

بمانند. گاهی اوقات یک فلش نیز به حرکت اضافه کنید.

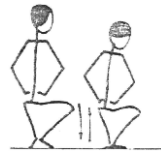




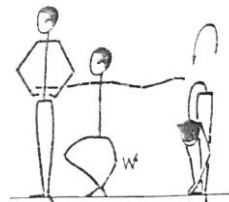
۳۵- از روی وضعیت چمباتمه چند جهش به جلو اجرا کنید بطوری که پاها یک بار چسبیده بهم و یک بار در حالت پره باشند.



۳۶- از وضعیت پره نشسته پاشنه ها را چند بار بالا و پائین ببرید.



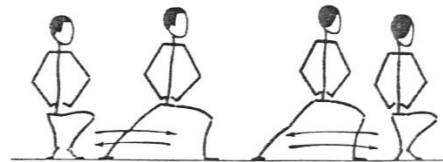
۳۷- از پره دست ها را تا سطح شانه ها بالا ببرید، و بطور هم زمان بصورت چمباتمه بنشینید. درحالی که با دست های تان زمین را لمس می کنید، پاها را درجا صاف کنید. این کار را چند بار تکرار کنید و به وضعیت اولیه بازگردید.



۳۸- از وضعیت پره بصورت چمباتمه بنشینید. با جابجائی یکی از پاها گارد بگیرید. این کار را با به کارگیری هر دو پا چند بار تکرار کنید.



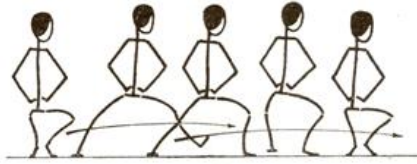
۳۹- از وضعیت پره بصورت چمباتمه بنشینید. حمله کنید، سپس با جابجائی پای عقب به پره برگردید.



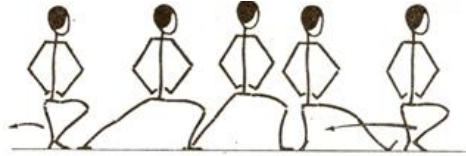
۴۰- از وضعیت پره بصورت چمباتمه بنشینید. با هر دو پا به وضعیت گارد یا حمله جهش کنید. این کار را چند بار تکرار کنید و گاهی اوقات این حرکت را با فلش به پایان برسانید.



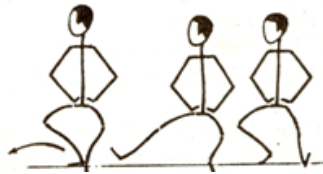
۴۱- از وضعیت پره بصورت چمباتمه بنشینید. حمله کنید، سپس با جابجائی پای عقب به وضعیت پره ی نشسته برگردید. این کار را چند بار تکرار کنید.



۴۲- از وضعیت پره بصورت چمباتمه بنشینید. با پای عقب حمله کنید، سپس با جابجائی پای جلو به وضعیت پره ی نشسته برگردید.



۴۳- از وضعیت پره بصورت چمباتمه بنشینید. پای جلو را راست کنید. با یک پرش پاها را با هم عوض کنید بطوری که پای جلو جمع و پای عقب راست بشود.



۴۴- از وضعیت پره بصورت چمباتمه بنشینید. پای جلو را راست کنید. سپس پنجه و پاشنه پای عقب را بصورت متناوب از روی زمین بلند کنید.



۴۵- از وضعیت پره بصورت چمباتمه بنشینید. سپس پای جلو را جلو ببرید و با پای عقب پرش کنید. پاشنه های هر دو پا را روی هوا بهم بزنید و به وضعیت اولیه بازگردید.



۴۶- از وضعیت پره بصورت چمباتمه بنشینید. با یک پرش هر دو پا را در هوا صاف کنید و روی پاشنه ها فرود آیید. سپس به وضعیت اولیه بازگردید.



۴۷- از وضعیت پره بصورت چمباتمه بنشینید. پای جلو را راست کنید. وزن بدن را به پای جلو منتقل کنید و به وضعیت اولیه بازگردید. سپس همین حرکت را با پای عقب اجرا کنید و به وضعیت اولیه بازگردید. در طول حرکت مرکز ثقل بدن را پائین نگهدارید.



۴۸- از وضعیت پره بصورت چمباتمه بنشینید. پای جلو را راست کرده و با ۱۸۰ درجه چرخش بدن وزن آن را به پای جلو منتقل و بطور هم زمان پای عقب را راست کنید بصورتی که پنجه آن بالا باشد. سپس به وضعیت اولیه بازگردید. گهگاهی بعد از جابجائی وزن بدن یکی دو بار زانوها را خم و راست کنید.



۴۹- از وضعیت پره درحالی که دست ها روی زمین می باشد، چمباتمه بنشینید. پاها را درجا راست کنید. این حرکت را چند بار تکرار کنید و به وضعیت اولیه بازگردید.



۵۰- ابتدا در وضعیت پره دست ها را پشت قلاب کنید و به جلو خم شوید. بار دوم با جابجائی پاها به وضعیت گارد رفته و دوباره با پای راست به جلو خم شوید. در هر دو حالت دست ها را از بدن تان دور کنید.



۵۱- وضعیت به زانو را بگیرید. با یک پرش گاهی روی گارد راست و گاهی روی گارد چپ قرار بگیرید و بلافاصله بصورت چمباتمه بنشینید. گاهی اوقات حرکت را با فلش خاتمه دهید.



۵۲- در وضعیت اولیه شنا قرار گیرید. چند بار پاها را با جهش میان دست ها آورده سپس عقب ببرید بطوری که باسن به بالا و پائین حرکت کند. سپس با اجرای یک پرش وضعیت پره ی نشسته را اجرا کنید. گاهی اوقات حرکت را با فلش خاتمه دهید.



۵۳- روی گارد چند بار جهش کنید و گهگاهی یک پرش بلندی را اجرا کنید. هنگامی که در هر پرش در هوا قرار گرفتید، می توانید پاها را قیچی کنید، آنها را باز کنید، یا اینکه یک یا دو زانو را بالا بیاورید.



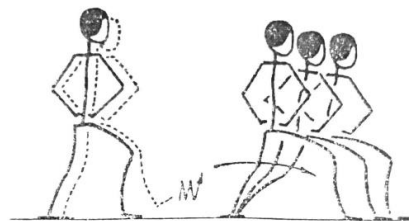
۵۴- از روی وضعیت چمباتمه چند بار بصورت زانو باز یا زانو جفت جهش کنید. با یک پرش بلند گارد بگیریید سپس حمله کنید.



۵۵- روی پای عقب چند بار لی لی کنید. با یک پرش روی گارد پائین بنشینید و تمرین را با یک فلش به پایان برسانید.



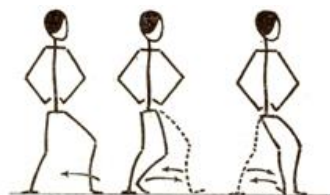
۵۶- از روی گارد با چند جهش به جلو پیشروی کنید. سپس با بهره گیری از حرکت به جلوی پای جلو، حمله کوتاه، متوسط . بلندی را اجرا کنید.



۵۷- از روی گارد یک قدم به عقب بردارید بطوری که پای جلو عقب تر از پای عقب قرار گیرد. سپس زانوها را خم کنید و به وضعیت اولیه برگردید. بار دوم یک قدم به جلو بردارید بطوری که پای عقب جلو تر از پای جلو قرار گیرد. سپس زانوها را خم کنید و به وضعیت اولیه برگردید. گاهی اوقات هنگام تقاطع پاها جند جهش انجام دهید.



۵۸- روی گارد قرار بگیرید، سپس پاها را با ریتم و زاویه های مختلف جابجا کنید.



۵۹- در وضعیت گارد روی پاها بنشینید بطوری که کف پاها صاف روی زمین باشد. روی نوک پاها بلند شوید سپس پاشنه ها را پائین بیاورید و به وضعیت اولیه بازگردید.



۶۰- از وضعیت گارد پای عقب را با چند مرحله به عقب ببرید بطوری که کف پا کاملاً روی زمین باشد.



۶۱- از وضعیت گارد پای عقب را با جابجائی پنجه و پاشنه به تدریج به عقب حرکت دهید. این حرکت را در جهت مخالف نیز اجرا کنید.



۶۲- در وضعیت اولیه شنا قرار بگیرید. بدن تان را بالا و پائین کنید بطوری که باسن به بالا و پائین حرکت کند. سپس با اجرای یک پرش، یک بار روی گارد راست و یک بار روی گارد چپ بنشینید و حرکت را با یک فلش به اتمام برسانید.



۶۳- از وضعیت گارد به جلو خم شوید و در حالی که پاها را راست می کنید زمین را لمس کنید.



۶۴- از وضعیت گارد با بردن پای جلو به عقب، بطوری که پنجه آن پشت پای عقب قرار گیرد، یک پرش به عقب انجام دهید، سپس روی گارد پائین قرار بگیرید.



۶۵- از وضعیت گارد پرش بلندی اجرا کنید و روی گارد پائین یا گارد چمباتمه قرار بگیرید. حرکت را با فلش به اتمام برسانید.



۶۶- از وضعیت به زانو با یک پرش روی گارد راست یا چپ بنشینید. گهگاهی فلش کنید.



۶۷- از روی گارد، کف دست جلو را به سرعت روی زمین بگذارید و فلش کنید. این تمرین را با لمس کردن سریع ران جلو سپس زمین نیز تکرار کنید.



۶۸- از روی گارد، درحالی که یک زانو را روی زمین قرار می دهیم، با فاصله های زمانی مختلف با علامت مربی شروع به دو می کنیم.



۶۹- در وضعیت حمله پای جلو را چند بار کمی خم و راست می کنیم. این کار را در جهت مخالف نیز تکرار می کنیم.



۷۰- از روی حمله با یک پرش عقب به وضعیت گارد بروید. گاهی اوقات تمرین را یک فلش خاتمه دهید.



۷۱- از روی حمله پای جلو را ۳ بار خم و راست می کنیم، سپس پرش عقب و فلش را اجرا می کنیم.



۷۲- از روی حمله فلش کنید.



۷۳- در وضعیت چمپاتمه درحالی که نوک انگشتان دست زمین را لمس می کنند، ۳ بار پاها را کمی خم و راست می کنیم و با یک پرش روی حمله قرار می گیریم. گاهی اوقات هم یک فلش می کنیم.



۷۴- از روی حمله، جهت پاها را تغییر می دهیم و روی حمله مخالف قرار می گیریم، سپس به وضعیت قبلی برمی گردیم. این کار را چند بار تکرار کنید.



۷۵- حمله را با نیم چرخش به راست ادامه می دهیم و حمله دوم را با پای مخالف اجرا می کنیم. چرخش بعدی به چپ خواهد بود.



۷۶- از روی حمله، با خم کردن سریع پای عقب، سنگینی بدن را به پای عقب منتقل می کنیم سپس به وضعیت اولیه باز می گردیم. بعد از حمله مجدد فلش کنید.



۷۷- از روی حمله، وزن بدن را به پای عقب منتقل کنید. کف پای عقب را روی زمین قرار دهید، سپس با بالا بردن پاشنه پای عقب، بدن را به جلو پرتاب کنید. این کار را چند بار تکرار کنید.



۷۸- از روی حمله، وزن بدن را با یک پرش به پای عقب منتقل کنید. وقتی که در هوا هستید پاشنه ها را به هم بزنید.





۷۹- از روی حمله، درحالی که پاها باز می باشد به جلو خم شوید. دست ها را پشت بدن قلاب کنید. پاها را کمی خم و راست کنید.



۸۰- از روی حمله، درحالی که دست ها بالای سرتان قرار دارد، بدن تان را به عقب خم کنید.



۸۱- در وضعیت اولیه شنا قرار گیرید. پای راست را از بیرون کنار دست راست بگذارید و به وضعیت قبلی برگردید. سپس پای چپ را نیز از بیرون کنار دست چپ بگذارید و به وضعیت قبلی برگردید.



۸۲- با یک بازیکن دیگر. روی زمین دراز بکشید. پاهای تان را تا نزدیک سینه بالا آورده، یارتان را نگه دارید. یارتان را طوری به جلو پرتاب کنید که بتواند در وضعیت های چمباتمه، پره یا گارد قرار گیرد، سپس با یک فلش کار خود را به پایان برسانید.



۸۳- با یک بازیکن دیگر. از روی یار بصورت پا باز پرش کنید (بازی خرک) و روی گارد فرود آیید، سپس حرکت را با فلش به پایان برسانید.

