

تمرینات بدن سازی (سرعت، قدرت و انعطاف پذیری) ویژه شمشیربازی

(۱)

جیسون راجرز

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۱/۲۴)

بهترین شمشیربازها از ترکیبی از فاکتورهای سرعت، قدرت، تکنیک و تفکر تاکتیکی روی پیست استفاده می کنند. از این رو، این ورزش اغلب به نام "شطرنج فیزیکی" شناخته می شود. در این مقاله ما قصد داریم به طور انحصاری بر جنبه "فیزیکی" شمشیربازی تمرکز کنیم، و اینکه چگونه می توانیم تمرین های قدرتی هدفمند را در فرآیند تمرین شمشیربازی خود بگنجانیم تا بتوانیم به سطح بعدی صعود کنیم.



برای کسب بینش در مورد این موضوع مهم ما با **دکتر اسکات وایس** صحبت کردیم که وقت و انرژی زیادی را صرف ورزشکاران همه ی رده ها چه جوان و چه بزرگسال کرده است. او دارای تجربه های فراوانی با قهرمانان شمشیربازی و پنتاتلون المپیک مختلف دارد. او همچنین با ورزشکاران شناخته شده جهانی مانند **Andy Roddick**، **Michael Philips** و **Brandi Chastain** کار کرده است. خوشبختانه من شخصا، بعد از بازی های المپیک ۲۰۰۸ پکن این شانس را داشته ام که با ایشان کار کنم. او نه تنها یک متخصص حرفه ای پزشکی ورزشی است، بلکه یک مربی شگفت انگیز نیز هست که سخت تلاش کرده است تا دانش تخصصی خود در مورد موضوعات مهم و به روز را منتشر کند.

اصول کلی برای تمرین های شمشیربازی

قبل از اینکه به جزئیات بپردازیم، من و اسکات ابتدا می خواهیم برخی از ملاحظات مهم را با شما به اشتراک بگذاریم.

اطلاعات متداول با تمرینات متداول یکی نیست

بدن سازی یک موضوع گیج کننده است، زیرا اطلاعات زیادی در مورد آن وجود دارد. برنامه تمرینی اسکات بر اساس برخی از تمرینات بسیار پایه ای استوار است، که قبلا با بسیاری از آنها آشنا شده اید. فریب نخورید، تنها به این دلیل که آنها کلی به نظر می رسند، به این معنا نیست که آنها خیلی موثر نیستند. شما به راحتی می توانید با توجه به تمرینات مرسوم و روش های متداول و شیوه های تمرینی خوب مد روز، سر در گم شوید، اما ما پیشنهاد می کنیم که این تمرینات شمشیربازی توصیه شده را امتحان کنید، زیرا آنها می توانند تاثیر واقعی بر عملکرد شما

داشته باشند. در نهایت، کلید پیشرفت و بهبود قالب کلی شمشیربازی شما، فرم خوب، ذهنیت و انسجام است. هدف اسکات در کار کردن با ما این بوده است که یک شیوه تمرین با یک مجموعه تمرین های ساده اصلاح شده برای شمشیربازی، را ایجاد کند.

تمرینات ویژه شمشیربازی در مقابل تمرینات انتقال پذیر

برای اطمینان از این که این برنامه تمرینی بهترین زمان و انرژی را برای تان تامین می کند، ما به مهم ترین چهار حرکت های حساس و کلیدی شمشیربازی می پردازیم که تقویت آنها می تواند تاثیر بزرگی روی بازی شما داشته باشد. اسکات همیشه مجموعه ای مناسب از تمرینات مخصوص را برای این حرکت ها توصیه می کند. این تمرین ها به دو دسته تقسیم می شوند "تمرینات ویژه شمشیربازی" و "تمرینات انتقال پذیر به شمشیربازی".

تمرین های مخصوص شمشیربازی به شما کمک می کند تا قدرت خود را با انجام حرکات شبیه به حرکت واقعی شمشیربازی، تقویت کنید. به عنوان مثال، اگر می خواهید روی تک(حمله) خود کار کنید، در عین حالی که تمرین تک را شبیه سازی می کند، استقامت شما برای افزایش قدرت، سرعت و تعادل شما را نیز می افزایش دهد.



تمرینات انتقال پذیر به شما کمک می کند تا قدرت کلی تان را با انجام حرکات غیر شمشیربازی، با افزایش تدریجی مقاومت و یا سختی، مانند سایر تمریناتی که ممکن است در هر باشگاه ببینید، بیافزایید. با این حال، این قدرت و توان به دست آمده قابل انتقال به یک حرکت شمشیربازی مهم می باشد.

چرا هر دو گروه مهم هستند؟ شمشیربازی یک ورزش نامتقارن است، به این معنی که ما موقع تمرین و مسابقه، تمام حرکت ها را تنها با یک طرف بدن انجام می دهیم، یا راست و یا چپ. بنابراین با گذشت زمان، قدرت و انعطاف پذیری تنها یک طرف بدن مان بیشتر می شود. این مورد در بیشتر شمشیربازها شایع است، و می تواند خطر آسیب دیدگی ما را افزایش دهد. بنابراین، تلاش در حفظ تعادل قدرت و آمادگی کل بدن بسیار مهم است.

تمرین های مخصوص شمشیربازی تمرینات ویژه ای هستند که به بدن تان کمک می کند تا حرکاتی که قبلا به اجرای آنها عادت داشته اید، بهبود دهد. **تمرینات انتقال پذیر** به شمشیربازی بدن شما را به یادگیری حرکات جدید و متفاوت وادار می کند. تعادل مناسب بین هر دو کمک می کند تا از آسیب دیدگی و از تکرار بیش از حد برخی حرکات ها و اورترین (over train) برخی عضلات جلوگیری شود.

اگر می خواهید در مورد پیشگیری از آسیب دیدگی اطلاعات بیشتر بدانید، ما این مبحث بسیار مهم را در یک مقاله بطور مفصل مورد بحث قرار خواهیم داد و به صورت دقیق اشاره خواهیم کرد که چه کاری باید کرد تا از مصدومیت های مزاحم جلوگیری و در صورت آسیب چگونه از آنها خلاص شویم.

تمرینات استقامتی در مقابل فاکتور قدرت در تمرینات شمشیربازی

اکثر تمریناتی که با آنها آشنا خواهید شد بر تمرکز بر افزایش قدرت استوار است. با این حال وقتی ما به توانایی های عملکردی شما می رسیم، این تنها فاکتور مهم مورد نیاز بدن شما نخواهد بود. به عنوان مثال، شما ممکن است عضلات قوی داشته باشید، اما اگر آنها نتوانند تحت شرایط چالش برانگیز موجود در یک بازی شمشیربازی عادت کنند، این قدرت برای شما بسیار مفید نخواهد بود. وقتی که شمشیربازی می کنیم، در مقایسه با زمانی که با وزنه کار می کنیم، ضربان قلب ما خیلی بالا می رود و باعث می شود عضلات ما از طریق دیگری انرژی را تولید و مصرف نمایند. در چنین شرایطی (زمانی که ضربان قلب ما بالا است) ما از یک اصطلاح متفاوت به نام "توان" استفاده می کنیم. اما اسکات فرقی بین تمرین های انحصاری "قدرت" در مقابل تمرین های "توان" ایجاد کرده است.



"تعریف **قدرت** این است که چه مقدار بار (وزنه) می توانید با یک حرکت خاص حرکت دهید. **توان** یعنی کارکرد انفجاری نیرو است و از طریق چگونگی بهینه حرکت دادن بار (وزنه) خاص در یک دوره زمانی مشخص تعریف می شود. در فیزیک، یعنی مقدار "کار"ی (نیروی X فاصله) که شما می توانید در آن زمان معین انجام دهید " اسکات وایس.

اگر تا کنون مسابقات قوی ترین مردان جهان را تماشا کرده باشید، با برخی از چالش های اساسی آن رقابت ها آشنا شده اید. بلند کردن وزنه یکی از رویدادهای این مسابقات است که در آن رقیب باید با گرفتن میله، حد اکثر وزنه را از روی زمین بلند کرده و آن را روی یک پایه بگذارد. این نمونه ای از قدرت عضلانی است. با این حال شما در این مسابقات رویدادهایی را می بینید که در آن رقبا باید **وزنه را در فاصله ای معین با حد اقل زمان جا به جا کنند**. این نشان دهنده توان عضلانی کارکردی است. ما همه اهمیت توسعه قدرت را درک می کنیم، اما در مورد مهارت کمتر شناخته شده چگونگی توسعه توان، که برای ورزشکاران نخبه خیلی حیاتی است، اطلاعات کافی نداریم.

وقتی ما برای ایجاد قدرت تمرین می کنیم، باید خودمان را از نقطه ای که بدن ما در آن راحت است بالاتر ببریم. برای انجام این کار، ما باید تا جایی که می توانیم تعداد تکرارها را افزایش دهیم، زیرا عضلات ما، در تکرارهای نهایی که از همه سخت تر است، بیشترین سود را دریافت می کنند. اعمال آن تکرارهای نهایی، استرس لازم برای ایجاد اثر دلخواه بر عضله را تضمین می کند. علاوه بر این، هر قدر بتوانیم **ست های بیشتری** از هر تمرین را انجام دهیم، قدرت بیشتری را می توان در یک جلسه ایجاد کرد. هر بازیکن منحصر به فرد است، بنابراین وقتی در مطالب آتی تعداد تکرارها و ست هارا پیشنهاد می کنیم، شما باید این را برای خود یا تیم خود ارزیابی کنید تا بتوانید تمرین را برای نیازهای فردی خود به بهترین وجه بهینه سازی کنید.

توان با در نظر گرفتن یک تمرین قدرتی و اجرای آن در یک محدودیت زمانی توسعه می یابد، مانند اینکه هدف شما این باشد که حداکثر تکرارهای بهینه را تا جای که ممکن است در آن دوره زمانی انجام شود. بسیار مهم است که توجه داشته باشیم که تمام تمرینات قابل انطباق برای توسعه توان نیستند. بسیاری از تمرینات توجه زیادی به تکنیک دارند و در نتیجه تلاش برای افزایش تکرار سریع از ارزش آن تمرین می کاهد. در هر محل مناسب، ما بخش هایی را برای انجام تمرین های شمشیربازی توصیه و پیشنهاد کرده ایم تا به شما کمک کند تا توان خود را توسعه دهید، به این ترتیب عضلات ما طوری آماده می شوند تا حد امکان بتوانند حد اکثر نیرو با حد اکثر سرعت را تولید کنند.

بهینه سازی تمرینات با حرکت های برون گرا (اکسنتریک) و پلیومتریک

بسیاری از شما در حال حاضر دارای روش های تمرینی قدرتی خاص خودتان هستید که به صورت منظم انجام می دهید، که فوق العاده است. مشاوره ای که در این مقاله ارائه می دهیم، مکملی است برای آنچه شما در حال انجام هستید، که در آن تمرین های جدید یا متفاوتی که برای شمشیربازی در نظر گرفته شده است، معرفی می شود، و یا اینکه به شما کمک می کند که بتوانید از تمریناتی که از قبل در حال انجام آن هستید، کمک بگیرید و از آنها بیشترین استفاده را ببرید.



ما می خواهیم تاکید کنیم که ترفندهای فیزیولوژیکی خاصی وجود دارد که با به کار بستن آنها شما می توانید حداکثر بهره از تمرین هایی که توصیه می کنیم و همچنین تمریناتی که قبلاً انجام می داده اید و می دهید، را ببرید. برای تمرینات خودمان، ما دستورالعمل هایی خاصی برای شیوه های تسلسل آنها در نظر گرفته ایم. با این حال، ما همچنین معتقدیم که استفاده از این نوع تسلسل به عنوان مفاهیم کلی برای کمک به بهینه سازی هرگونه تمرین، ارزش دارد.

اکثر حرکات قدرتی سنتی حاوی دو جزء مختلف هستند: **انقباض درون گرا** (کانسنتریک) (+) و **انقباض برون گرا** (اکسنتریک) (-). انقباض درون گرا آن بخش از تمرین را تشکیل می دهد که در آن شما بیشترین زور را احساس می کنید. به عنوان مثال، در شنای روی زمین، انقباض درون گرا هنگامی رخ می دهد که شما با راست کردن بازوها، از حالت خمیده، بدن تان را از سطح زمین دور می کنید (قسمت اصلی "شنا"). انقباض برون گرا هنگامی رخ می دهد که آرنج خود را خم می کنید و خود را پایین می آورید.

اسکات به ما کمک می کند تا اهمیت آن را درک کنیم. اگر وارد هر باشگاه بدن سازی بشوید می بینید که اکثریت مردم تمرینات قدرتی انجام می دهند، شما خواهید دید که آنها معمولاً از جنبه اکسنتریک تمرین غافل هستند. آنها انقباض برون گرا (اکسنتریک) را کنترل نمی کنند، اغلب وزنه ها را به سرعت پایین می آورند، و یا اینکه در مثال شنای روی زمین، بدن خود را به سرعت پایین می اندازند به طوری که سینه آنها خیلی به زمین نزدیک می شود. دلیل این امر این است که اکثر مردم به اشتباه فکر می کنند که تمام مزایای حاصل از این تمرینات از بخش سخت تمرین به دست می آید، یعنی انقباض درون گرا.

با این حال، تحقیقات نشان می دهد که انجام قسمت انقباض برون گرا (اکسنتریک) به طور آهسته (و با دقت) در واقع عضلات را بیش از بخش انقباض درون گرا (کانسنتریک) بارگیری می کند، و منجر به نتایج قدرتی بهتر می شود! به عبارت دیگر، اگر شما تمرکز بیشتر بر روی انقباض برون گرای اکثر تمرینات داشته باشید، سریع تر قوی می شوید. بد نیست بدانید که شما در حال حاضر به نسبت تقریبی ۱ تا ۱,۴ در انقباض برون گرا قوی تر هستید. بدین معنی است که اگر شما بتوانید ۵۰ کیلو را بصورت انقباض درون گرا بلند کنید، می توانید ۷۰ کیلو را به طور انقباض برون گرا پایین ببرید. یکی از نکات مهمی که باید ذکر کرد این است که تمرین با انقباض برون گرا باعث افزایش درد عضلانی می شود، بنابراین به این هشدار توجه داشته باشید و کار خود را با احتیاط ادامه دهید!



تکنیک دیگری برای افزایش قدرت انفجاری، که اغلب نادیده گرفته می شود، استفاده از تمرین های "پلیمتریک" است. این یک کلمه فانتزی برای چیزی است که بدن ما به طور طبیعی انجام می دهد: یعنی بارگیری یک عضله با کشش سریع به منظور افزایش قدرت خروجی آن است. اسکات توضیح می دهد که عضلات ما ویژگی های خاصی دارند که به آنها امکان ذخیره انرژی بالقوه را می دهد (متاسفم که مجبورم به اصطلاحات فیزیک متوسل شوم) که بعداً به انرژی جنبشی تبدیل می شود. یک مثال واقعی، حرکتی را تصور کنید که بدن شما هنگام پریدن برای لمس یک شیء مرتفع انجام می دهد، که خارج از دسترس شما است. شما فقط پرش سریعی را انجام نمی دهید. ابتدا کمی زانوهای تان را خم می کنید، و در حین کشیدن عضلات دوقلو و چهارسر ران خود، مقداری انرژی در آنها بارگیری می کنید و سپس به هوا مانند فتر پرواز می کنید. به این سیستم اجرا پلیمتریک اطلاق می شود.

در بعضی از تمرینات می توانید از این ویژگی برای افزایش بهره و بهبود تمرینات قدرتی خود استفاده کنید. به عنوان مثال، هنگام اجرای تمرین های تقویتی پرش عمودی که به طور معمول از تمرین های گوناگون پرش تا حد امکان به بالا استفاده می کنید. شما می توانید این تمرین را با پریدن از یک نیمکت به پایین شروع کنید، و سپس بلافاصله پس از فرود روی زمین، جهش انفجاری عمودی خود را به مرحله اجرا بگذارید.

با پریدن اولیه از روی یک نیمکت، شما عضلات پاهای خود را وادار می کنید که انرژی بیشتر از پرش معمولی از حالت سکون بارگذاری کنند، به این ترتیب از انرژی بیشتری برای اجرای حرکت خود بهره مند می شوید. حالا تصور کنید که همین تمرین را به جای پرش عمودی، با یک تک(حمله) انفجاری اجرا کنید. این یک نمونه عالی از تمرینات قابل انتقال به شمشیربازی است.

در این مقاله، ما اشاره کرده ایم که کدام تمرینات را می توان با استفاده از تمرین های پلیمتریک اجرا کرد. پلیمتریک ها برای همه تمرینات مناسب نیستند، بنابراین بهتر است قبل از ترکیب آنها با حرکت های مختلف شمشیربازی، ابتدا مقداری تحقیق و یا مشاوره با یک پزشک یا بدن ساز حرفه ای داشته باشید.

حالا اجازه دهید به ۴ حرکت کلیدی شمشیربازی و تمرینات مناسب آنها بپردازیم.

(ادامه دارد)