تمرینات بدن سازی (سرعت، قدرت و انعطاف پذیری) ویژۀ شمشیربازی (۲)

جیسون راجرز

ترجمۀ: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۱/۲۶)

تمرینات ویژۀ تک (حمله)

بدون شک، تک مهم ترین حرکت ورزش ما است. آن منحصر به فردترین حرکت شمشیربازی است و به عنوان عامل اصلی هرگونه حرکت تهاجمی موفقیت آمیز عمل می کند. یک تک کامل نه تنها به قدرت انفجاری، بلکه به انعطاف پذیری و تعادل نیز نیاز دارد. آن یک حرکت بسیار تکنیکی است که شمشیربازها معمولا در طول اولین درس شان یاد می گیرند، اما همچنان به معنای واقعی کلمه در طول دورۀ حرفه ای شان، به منظور استحکام و بهبود، آن را ده ها هزار بار اجرا می کنند.

۱. پرش جانبی از روی گارد

ماهیت انفجاری تک از قدرت تنیده شده در چندین عضله و تاندون های پای عقب به وجود می آید: عضلۀ دوقلو و تاندون آشیل، عضلۀ سرینی بزرگ (باسن)، چهارسر ران و کشاله ران(adductors). وقتی که پای عقب خود را با فشار باز می کنید، تمام این عضلات با یکدیگر همکاری می کنند تا بدن شما را به جلو پرتاب کنند و شما بتوانید خود را به حریف برسانید و امتیازی را کسب کنید. پرش عرضی جانبی یک تمرین تخصصی شمشیربازی است که در آن همان حرکت انفجاری را انجام می دهید که پای عقب تان در طی یک تک بدون استفاده از پای جلو ایجاد می کند.

راهنمای سریع تمرین پرش جانبی از روی گارد

۱. روی برجا (گارد) بنشینید.

۲. پای جلوتان را از روی زمین بردارید و در همان حالت نگهدارید.

۳. از دست های خود برای حفظ تعادل استفاده کنید وتا جایی که می توانید دورتر بپرید.

۴. روی فرود روی پای عقب تمرکز کنید، بصورتی که جهت و زاویهٔ بدن همان زاویهٔ قبل از پرش باشد.

۵. بعد از اتمام ست کامل، این تمرین را با جهت مخالف تکرار کنید.

توضیح کامل تمرین پرش جانبی از روی گارد

روی وضعیت برجا (گارد) مثل همیشه قرار بگیرید، سپس پای جلو را از زمین بلند کنید و آن را در هوا نگه دارید. وقتی پای جلو در هوا معلق است، شما در حین اجرای تمرین، بار اضافی روی پای عقب خود قرار می دهید. با استفاده از دست های خود برای حفظ تعادل، پرش را با هدف پریدن هرچه دورتر شروع کنید. پای جلوی شما موقع فرود روی پای عقب باید مانند زمان شروع در هوا باقی بماند، دقیقا در همان وضعیت قبل از شروع پرش. پای عقب شما باید با همان زاویهٔ قبل از پرش (و در وضعیت بجا) فرود آید. دقت کنید تا فرودتان با تمرکز، متعادل و با **"ثبات"** انجام شود و قبل از شروع تکرار بعدی تعادل کامل داشته باشید. بهتر است که شروع پرش از روی یک خط انجام شود و با استفاده از یک گچ مسافت پرش خود را اندازه گیری کنید. هنگامی که یک ست را کامل کردید، این تمرین را با جهت مخالف تکرار کنید تا مطمئن شوید که این قدرت پایدار در هر دو پا ایجاد شود.

تعداد تکرار و تعداد ست های تمرین پرش جانبی از روی گارد

تعداد ست های انتخابی شما در یک جلسه تمرین بستگی به سطح شمشیربازی شما دارد. اگر شما یک مبتدی هستید، با دو ست پنج تکراری شروع کنید و به تدریج آن را بالا ببرید. اگر پیشرفته تر هستید، می توانید تا سه ست ۱۲ تا ۱۵ تکراری پیش بروید، و یا در صورتی که این تمرین شما را به اندازهٔ کافی به چالش نمی کشد، از تکرار بیشتری استفاده کنید.

افزایش مقاومت به تمرین پرش جانبی از روی گارد با ایجاد تنوع بصورت متوالی

دو راه برای چالشی کردن این تمرین وجود دارد. راه اول این است که انجام حرکت پرش وزنه با خودتان حمل کنید. به عنوان مثال، شما می توانید دمبل های سبک (۱-۲ کیلویی) را در دست خود نگه دارید، یا همان طور که اسکات ترجیح می دهد، یک جلیقه وزنی بپوشید. راه دیگر این است که از روش اضافه کردن یک منبع مقاومت در پشت خودتان استفاده کنید، که به کمرتان متصل می شود. این را می تواند با یک نوار مقاومتی بزرگ یا طناب کشی قلاب دار که دور کمرتان بسته و به یک دیوار یا درب ثابت متصل شود، انجام داد. البته می توانید همین کار را با یک دوست یا هم بازی قابل اعتماد که مایل به ایجاد این مقاومت برای شما است، نیز انجام دهید. استحکام نوار یا کش و میزان دوری شما از نوار، به میزان چالش مورد نیاز در تمرین ارتباط دارد.

۲. پرش طول از وضعیت ثابت

شلیک یک تک قدرتمند به توانایی شما در غلبه بر نیروی جاذبهٔ زمین در هنگام رانش بدن شما به جلو، بستگی دارد. پرش بلند از وضعیت ثابت یک تمرین ورزشی انتقال پذیر به شمشیربازی است که در عین سادگی برای ایجاد شتاب خالص بسیار موثر است.

راهنمای سریع تمرین پرش طول از وضعیت ثابت

۱. پاها باز به اندازهٔ عرض باسن، بایستید.

۲. زانوها را خم کنید و دست ها را به عقب ببرید.

۳. دست ها را بصورت پاندولی به جلو بیاورید و در عین حال به جلو بپرید و با هر دو پا به صورت هم زمان فرود بیایید.

۴. در عین حالی که تعادل خود را حفظ می کنید، سعی کنید روی زمین **"ثابت"** بمانید.

توضیح کامل تمرین پرش طول از وضعیت ثابت

طوری بایستید که پاها به اندازهٔ عرض باسن فاصله داشته باشند. زانو های خود را به آرامی خم کنید و دست ها را به عقب ببرید. سپس همان طور که دستان خود را به جلو می آورید، همزمان با هر دو پا به جلو پرش کنید. هدف شما در اینجا مسافت بیشتر است، و شما باید با جلو بردن پاهای خود تا آنجا که ممکن است مسافت بیشتری را پوشش دهد. مراقب باشید که فاصله آنقدر زیاد نکنید که نتوانید موقع فرود تعادل خود را حفظ کنید. سعی کنید فرودتان کاملا **"ثابت"** باشد و سپس قبل از شروع جهش بعدی، موقعیت استارت پرش بعدی را به طور کامل تنظیم کنید.

تعداد تکرار و تعداد ست های تمرین پرش طول از وضعیت ثابت

درست مانند تمرین قبلی، اگر مبتدی هستید، باید این تمرین را تنها با چند پرش شروع کنید، سپس کم کم به تعداد تکرارها و ست های مناسب تان برسید. اگر بازیکن با تجربه هستید، با حد اقل سه ست با ۱۲ تا ۱۵ تکرار شروع سپس آن را چالشی تر کنید.

استفاده از حرکات پلیومتریک در تمرین پرش طول از وضعیت ثابت به صورت متوالی

یکی از راه های چالشی کردن این تمرین آغاز آن با یک حرکت پلیومتریک است. یک جعبه یا چهار پایه و یا نیمکت پایدار پیدا کنید که به شما اجازه دهد با خیال راحت بالاتر از سطح زمین (حدود ۳۰-۵۰ اینچ) بایستید. با پاهای باز به اندازهٔ عرض باسن نزدیک لبهٔ مانع قرار گیرید. با یک پرش کوتاه به پایین جعبه بر روی هر دو پا (با همان فاصله از هم) فرود بیایید. سپس بلافاصله پرش بلند خود انجام دهید. شما باید در اجرای کل تمرین هماهنگی مناسب داشته باشید، به گونه ای که از نوسان دست های خود برای حرکت به جلو استفاده کنید، و همچنین قبل از شروع پرش اصلی خود به مدت طولانی روی زمین مکث زیادی نداشته باشید. شما باید تصور کنید که پاهای شما مانند یک تسمهٔ لاستیکی است، و هنگام فرود روی زمین، عضلات شما کشش پیدا می کنند، و همزمان با جمع شدن آنها، پرش طولی شما انجام شده است. اگر مکث در فرود بیش از حد طول بکشد، اثر پلیومتریک حرکت از بین خواهد رفت.

۳. اسکیت سرعتی

اگر تا به حال مسابقات اسکیت روی یخ را تماشا کرده باشید، با من موافقت خواهید کرد که اسکیت بازان سرعتی قدرت باورنکردنی در پاهای خود دارند. امروز ما یک صفحه از کتاب آموزشی آنها را در اختیار شما می گذاریم. تمرین اسکیت سرعتی یکی از تمرین های قابل انتقال به شمشیربازی است، که قدرت مناسبی به پاهای مان می دهد، و در نتیجه تک ما را بهبود می بخشد.

راهنمای سریع تمرین اسکیت سرعتی

۱. پاها باز به اندازهٔ عرض باسن، بایستید.

۲. یکی از پاها را بلند کنید و در هوا معلق نگهدارید، سپس در همان جهت خیز بردارید.

۳. روی پایی که ابتدا از زمین جدا شد فرود بیایید.

۴. به نوبت به عقب و جلو حرکت کنید، به گونه ای که تنها یک پا روی زمین باشد.

۵. اطمینان حاصل کنید که قبل از شروع جهش بعدی، نسبتا متعادل باشید.

توضیح کامل تمرین اسکیت سرعتی

طوری بایستید که پاها به اندازهٔ عرض باسن فاصله داشته باشند. یکی از پاها را بلند کنید و روی یک پا قرار بگیرید. با استفاده از دست های خود برای کمک به حفظ تعادل، در جهت پایی که از زمین جداست خیز بردارید، در حالی که همچنان رو به جلو هستید. شما دو هدف دارید: اول این است که تا آنجا که ممکن است فاصله طی کنید. هدف دوم و از همه مهم تر این است که با پای دیگر (که از زمین جدا بود) روی زمین فرود بیایید، ودر جای خود **"ثابت"** بمانید. این تمرین به شما این امکان را می دهد که نه تنها پای جهش کننده را برای حرکت دادن بدن در هوا به چالش بکشید، بلکه همچنین از پای دیگر برای جذب ضربهٔ پرش و تثبیت فرود استفاده می شود. برای ادامه، اطمینان حاصل کنید که توازن کامل دارید و سپس از همان مسیر به نقطهٔ شروع برگردید و بر روی پایی قرار بگیرید که پرش را شروع کرد. در تمام مدت تمرین شما از یک طرف به سمت دیگر جهش می کنید. هر بار که فرود می آیید، بهتر است که پای معلق در هوا با فاصله در پشت پای ثابت دورتر نگهدارید. دست های شما نقش مهمی در کمک به شما ایجاد تعادل دارند، و بسیاری از افراد معتقد هستند حرکت دست مخالف پای فرود کننده در جهت مخالف جلوی بدن در حین چرخش کمک می کنند تا حرکت جنبشی پرش را جذب کند.

تعداد تکرار و تعداد ست های تمرین اسکیت سرعتی

مبتدی ها باید با ۱-۲ ست با ۳-۵ تکرار شروع کنند، و بر روی اجرای سایر قسمت های تمرین به طور کامل و به درستی تمرکز کنند. بازیکنان پیشرفته تر می تواند تا سه ست با ۱۲ تا ۱۵ تکرار، قبل از اضافه کردن بخش های متوالی زیر، کار کنند.

تنوع های متوالی اضافی برای تمرین اسکیت سرعتی

این کاملا یک تمرین فنی است، بنابراین توانایی در فرود متعادل برای ادامه دادن تمرین بسیار مهم است. بنابراین هرگاه مطمئن شدید که می توانید این کار را بکنید، یکی از راه های تنوع بخشیدن به این تمرین این است که بخش فرود را کمی بیشتر به چالش بکشید. شما می توانید این کار را به روش های مختلف انجام دهید. اولین کار این است که این تمرین را بدون کفش و روی سطح نرمی مانند چمن اجرا کنید. این باعث می شود که حفظ تعادل شما پس از فرود کمی سخت تر شود. این شما را وادار می کند تا برای حفظ تعادل کمی بیشتر خود را به چالش بکشید.

راه دوم این است که تمرین را روی سطحی انجام دهید که بخشی از ضربهٔ فرود را جذب کند، مانند تشک مخصوص ژیمناستیک که برای غلط زدن استفاده می شود (به این که دلیل موقع فرود تشک فشرده می شود، بنابراین برای کنترل وزن بدن، عضلات شما باید سخت تر کار کنند). با این حال، برای افزایش سختی تمرین، راه دیگر این است که این کار را با پاهای لخت روی یک سطح ناپایدار مانند ماسه انجام دهید. در این حالت، هنگام فرود معمولا سطح، کمی زیر پای شما حرکت می کند، و این بدان معنی است که برای سرپا ایستادن شما باید خودتان را به چالش بکشید (این تمرین نیروی مچ پا را نیز افزایش می دهد). خبر خوب این است که اگر سقوط کنید، شما یک سطح نرم تر در زیر خود دارید که ضربه را کاهش می دهد. شما همچنین می توانید این تمرین را با دمبل های سبک انجام دهید، اما خیز برداشتن با وزن خود ترجیح داده می شود، تا تکنیک شما دچار مشکل نشود. این یکی از تمریناتی است که نباید بصورت انتروال (برای ایجاد توان) انجام شود، زیرا انجام این کار می تواند توانایی شما در فرود آمدن به صورت صحیح قبل از شروع پرش بعدی به خطر بیندازد.