

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

(۳)

جیسون راجرز

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۱/۳۰)

تمرینات ویژه عقب نشینی انفجاری

در اینجا به یک سناریو می پردازیم که همه شمشیربازان تجربه آن را دارند. حریف بخش پایانی حرکت تهاجمی خود را آغاز می کند و شما در حال تلاش برای دزدیدن بدن و عقب نشینی هستید. در چنین موقعیتی لحظه ای کوتاه و مبهم وجود دارد که معلوم نیست که آیا شما موفق به فرار از تیغه او خواهید شد، یا اینکه این بازی موش و گربه به شدت به توانایی بازیکن متدافع برای کنترل فاصله کلی در حین حمله حریف، به ویژه آخرین قدم عقب نشینی، بستگی دارد. برای کمک به شما در اجرای این امر، ما به تمرین هایی می پردازیم که می تواند مهارت شما در اجرای این قدم نهایی و مهم را افزایش دهد، که یک حرکت پر قدرتی است که توسط پای جلو ایجاد می شود و کل بدن را از زمین جدا می کند و روی هر دو پا و با کنترل کامل فرود می آید (اغلب با بدن دزدی به عقب انجام می شود، بطوری که هدف خود را از دسترسی تیغه گرسنه حریف دور می کند).



۴. پرش بلند معکوس

پرش بلند به عقب یک تمرین خاص شمشیربازی است که بر نیروی انفجاری پا تکیه می کند. در مقایسه با پرش بلند از وضعیت ثابت (که از پای عقب استفاده می شود)، ما در اینجا روی پای جلو تمرکز می کنیم که کار اصلی را انجام می دهد.



راهنمای سریع تمرین پرش بلند معکوس

۱. از روی وضعیت برجا (گارد) شروع می کنیم.
۲. پای عقب را چند سانتی متر از زمین جدا کنید.
۳. از پای جلو برای خیز برداشتن به عقب استفاده کنید.
۴. روی هر دو پا بطور همزمان فرود بیایید.
۵. تعادل و تکنیک صحیح را کنترل کنید.
۶. پس از کامل کردن ست، این تمرین را با جهت مخالف تکرار کنید.

توضیح کامل تمرین پرش بلند معکوس

این تمرین تقریباً مخالف تمرین پرش جانبی از روی برجایی (گارد) که در بالا توضیح داده شد، می باشد. وضعیت برجا (گارد) را بگیرید، به جای بلند کردن پای جلو، پای عقب را چند سانتی متر از زمین جدا کرده و در هوا معلق قرار دهید. نوک پای جلو باید دقیق رو به جلو باشد، نه به یک طرف. سپس، تا حد امکان با تمام قدرت، پای جلو را با یک حرکت انفجاری باز کنید، و درست مانند یک صحنه واقعی، خودتان را به عقب پرتاب کنید. پس از پرتاب بدن، هر دو پا با هم، قبل از فرود روی هر دو پا، باید در هوا معلق باشد. هدف شما در اینجا فاصله است، و درست مانند تمرینات دیگر، باید مطمئن شوید که تکنیک برجا به هم نخورد. همیشه قبل از آغاز تکرار بعدی مطمئن شوید تعادل کامل داشته باشید.

تعداد تکرار و تعداد ست های تمرین پرش بلند معکوس

مبتدی ها باید با یک تا دو ست با ۳-۵ تکرار شروع کنند و روی درست انجام دادن تمام عناصر تمرین تمرکز کنند. بازیکنان پیشرفته تر می توانند تا سه ست با ۱۲ تا ۱۵ تکرار کار کنند.

تنوع های متوالی اضافی برای تمرین پرش بلند معکوس – تغییر پای فرود کننده

برای سخت تر کردن این تمرین، شما می توانید پای فرود کننده را تغییر دهید. اما قبل از اینکه این تنوع های پیشرفته را امتحان کنید، ابتدا سعی کنید با پای جلوی خود بپرید و روی پای عقب فرود بیایید. درست مانند خزش های یک اسکیت باز سرعتی، شما باید به تعادل خود توجه دقیقی داشته باشید و قبل از شروع تکرار بعدی کاملاً مطمئن شوید که بدن تان ثابت و استوار باشد. هنگامی که در این کار تسلط پیدا کردید، آماده خواهید بود تا مرحله پیشرفته بعدی را ادامه دهید، که پرش را با پای جلو را انجام دهید و سپس تنها روی پای جلو فرود بیایید. این تمرین باعث می شود که تعادل شما را به سمت جلو هدایت کند، و به دلیل نیروی جنبشی رو به عقب، برای کنترل فرود خود فشار بیشتری به عضلات پای جلو وارد می شود (آنچه در مورد انقباض های برون گرا {اکسنتریک} که در تمرینات قدرتی بسیار اهمیت دارد را به

خاطر بیاورید). در ضمن، هرگز این تمرین را (با اضافه کردن محدودیت زمانی) برای ایجاد توان، انجام ندهید. انجام این تنوع حرکتی بصورت سرعتی، توانایی شما برای حفظ تعادل کاهش داده، خطر آسیب دیدگی را افزایش و از ارزش تمرین خواهد کاست.

۵. اسکات تک پا

اکثر تمرینات پا تنها روی به چالش کشیدن پا وقتی زانو تا حداکثر ۹۰ درجه خم می شود (وضعیت چمباتمه) تمرکز دارند. اما اسکات تک پا یک تمرین انتقال پذیر به شمشیربازی است که در آن پا را فراتر از این محدوده حرکتی نرمال به چالش می کشد، و بنابراین باعث تقویت قدرت دینامیکی و تعادل می شود که می تواند به شما در طی کردن فاصله بیشتری در آخرین گام عقب نشینی کمک کند.



راهنمای سریع اسکات تک پا

۱. روی یک پا بایستید.
۲. پای خود را آهسته خم کنید بدون اینکه پای معلق به زمین بخورد.
۳. تعادل خود را در طول تمرین حفظ کنید.
۴. با زاویه ۴۵ درجه شروع کنید و تا ۱۱۰ درجه پیش بروید.
۵. پس از پایان ست همین تمرین را با پای دوم تکرار کنید.

توضیح کامل اسکات تک پا

هدف اصلی این تمرین این است که در حالت ایستاده یک پا را خم کنید بدون اینکه تعادل خود را از دست بدهید و سپس به موقعیت ایستاده برگردید. هر قدر خم پای شما بیشتر شود، تمرین سخت تر می شود، و خم بیش از ۹۰ درجه تمرین را بسیار دشوار خواهد کرد. اسکات توصیه می کند تا با زاویه ۴۵ درجه شروع کنید و سپس به تدریج تا زاویه ۹۰ درجه پیش بروید. هرگاه توانستید بر این زاویه به راحتی تسلط کنید، می توانید تا حداکثر خم ۱۱۰ درجه ادامه دهید (بیش از این خطر آسیب دیدگی وجود دارد!). این تمرین نیاز به تمرکز ذهنی زیادی دارد، ضمن اینکه تکنیک شما نیز بسیار مهم است، بنابراین در شروع این تمرین ممکن است نیاز به کمک داشته باشید. اگر عضلات پای شما به اندازه کافی قدرتمند نباشند، امکان افتادن شما وجود دارد، زیرا آنها قادر نخواهند بود در برابر انقباض های درون گرا و برون گرا در طول اجرای این تمرین به طور کامل از شما حمایت کنند. چند راه وجود دارد که می توانید این تمرین را هنگام شروع کمی تغییر دهید. شما می توانید یک نیمکت (تقریباً تا ارتفاع زانو) را پشت سرتان بگذارید، و هرگاه تعادل خود را از دست دادید، می توانید روی آن بنشینید. شما همچنین می توانید از یک چوب جارو یا تی استفاده کنید که آن را به صورت عمودی (مانند عصا یا چوب دستی)، برای ایجاد ثبات در هنگام فرود و بازگشت به بالا از آن استفاده کنید. به طور مشابه، شما می توانید از یک میله یا طنابی که از سقف آویزان می شود برای نگه داشتن خود استفاده کنید تا کمی از بار پای درگیر را کاهش دهید. در نهایت، شما می توانید از یکی از همبازی های تان بخواهید که دستان شما را در حین بالا و پایین آمدن نگه دارد.

با توجه به اینکه این تمرین به تکنیک خوب نیاز دارد، بنابراین تنوع بخشی حرکتی توصیه نمی شود. برای کسانی که اجرای آن برای شان دشوار است، ایجاد قدرت کلی در پاها می تواند به شما کمک کند تا این تمرین را راحت تر انجام دهید. یک راه ساده برای ایجاد این قدرت، استفاده از یک دستگاه پرس پای استاندارد می باشد، تا پاهای شما بتواند وزن اضافی را از موقعیت سرپا (ایستاده) تا وضعیت خمیده (اسکات) تحمل کند. این در اصل، یک انقباض برون گراست. برای ایجاد این قدرت، هر بار تنها با یک پا کار کنید، بدین ترتیب که با شبیه سازی تمرین اسکات بالا، از ۴۵ درجه شروع و به تدریج تا حداکثر خم ۱۱۰ درجه ادامه می دهید. هنگامی که بدن خود را به آرامی به پایین خم می کنید، تا جایی که می توانید از وزن بیشتری با کنترل کامل استفاده کنید، سپس بدون جهش پا را باز کنید.

تعداد تکرار و تعداد ست های اسکات تک پا

با استفاده از توضیح های بالا، مبتدیان باید با ۲ تا ۵ تکرار برای هر پا با تمرکز کامل بر روی کنترل و اجرای عناصر تمرین بطور صحیح شروع کنند. بازیکنان سطح پیشرفته تر می توانند تا سه ست با ۱۲ تا ۱۵ تکرار برای هر پا کار کنند.

هیچ گونه تنوع حرکتی مورد نیاز نیست

بهتر است که بر افزایش تعداد تکرارها تا حداکثر خم (۱۱۰ درجه) بدون پشتیبانی تمرکز شود.

۶. پرش عمودی

پرش عمودی یک تمرین انتقال پذیر به شمشیربازی است که بر روی توانایی کلی شما برای جدا شدن از زمین تاکید دارد. این نیروی انفجاری می تواند از مرحله نهایی یک قدم عقب بسیار قوی حمایت کند، زیرا در این مرحله شما اغلب زمان کمی در هوا معلق می مانید.



راهنمای سریع پرش عمودی

۱. طوری بایستید که پاها به اندازه کمی بیشتر از عرض باسن باز باشد.
۲. پاها را خم کنید و دست های تان را پشت سرتان نگه دارید.
۳. در حین انجام پرش دست های خود را بصورت پاندولی حرکت دهید.
۴. هدف، پرش به بالا تا حد ممکن است.

توضیح کامل پرش عمودی

هدف این تمرین خیلی ساده است. شما باید تا حد امکان با فاصله ای بیشتر، از کف زمین پرش کنید. تمرین با پاهای کمی بازتر از اندازه باسن شروع می شود. درست مانند تمرین پرش طول از وضعیت ایستاده، زانوهای خود را خم کنید و همان طور که این کار را انجام می دهید، دست های خود را از پشت سر در یک حرکت پاندولی به جلو حرکت دهید تا برای پرش هرچه بالاتر به شما نیروی بیشتری بدهد. نکته کلیدی در این است که سعی کنید تا اندازه ممکن شتاب عمودی تولید کنید تا بدن تان تا حد امکان از زمین دور شود. برای بعضی ها بهتر است که

چیزی مانند یک طناب آویزان یا چهارچوب در داشته باشند تا بتوانند آن را لمس کنند. اسکات توصیه می کند که با استفاده از یک تیکه گچ که با انگشت وسط خود گرفته می شود، هنگام پرش عمودی، روی یک دیوار و یا چهارچوب علامت گذاشته شود. اگر از این روش استفاده می کنید، باید دقت کنید که در حین رسیدن به اوج پرش بر روی نحوه پرش یا فرود تمرکز کامل داشته باشید. خیلی ها در چنین موقعیتی یا به طور کاملاً عمودی پرش نمی کنند و یا هنگام فرود، یک پا پیش از دیگری فرود می آید.

تعداد تکرار و تعداد ست های پرش عمودی

از آن جایی که این تمرین خیلی رواج دارد، شما می توانید با هر تعداد تکراری که راحت هستید شروع کنید. اما بازیکنان با تجربه تر می توانند تا سه ست با ۱۲ تا ۱۵ تکرار قبل از به کارگیری تنوع های حرکتی، کار کنند.

تنوع های حرکتی پرش عمودی - تک پا و در یک دوره زمانی معین

پرش عمودی به طور خاص بر قدرت انفجاری در هر دو پا استوار است، با این حال هدف اصلی ما از این تمرین "عقب نشینی انفجاری" است که بیشتر به قدرت یک پا (پای جلو شما) متکی است. به همین دلیل، بهتر است که این تمرین را بصورت نوبتی با یک پا انجام داد. شما متوجه خواهید شد که هماهنگ کردن تعادل تان بسیار مشکل تر و ارتفاع پرش تان بطور قابل توجهی کاهش پیدا می کند. فرود بسیار مهم است، اما از آنجایی که پرش و فرود شما با یک پا انجام می شود، شما باید مراقب پا و مچ پا هنگام فرود ناپایدار باشید. اجرای این تمرین با هر دو پا بسیار مهم است تا قدرت هر دو پا متعادل شود.

اگر بتوانید سه ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار را به آسانی انجام دهید، می توانید زمان معینی را در نظر بگیرید، آنگاه تلاش کنید تا حد امکان تعداد تکرارها را در همان دوره زمانی افزایش دهید. ابتدا سعی کنید تا حد ممکن تعداد پرش های عمودی خود را در ۳۰ ثانیه با هر دو پا افزایش دهید. سپس تا یک دقیقه پیش بروید. در مرحله بعدی، این تمرین را با همان محدودیت زمانی با استفاده از یک پا در هر بار انجام دهید.

<https://www.betterfencer.com>