

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

(۴)

جیسون راجرز

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۲/۳)

تمرینات ویژه راست کردن دست (ضربه های مستقیم و برشی)

در گذشته زندگی و یا مرگ یک شمشیرزن به توانایی او در ضربه زدن موثر به حریف خود بستگی داشت. امروزه در ورزش شمشیربازی نیز ضربه موثر (مستقیم در فلوره و اِپه یا برشی در ساپر) به شدت به مهارت های فنی مناسب بازیکن متکی است. به همین دلیل است که ما هزاران ساعت صرف آموزش های درس انفرادی و تمرین روبروی هدف های تمرینی می کنیم. با این حال، قدرت متمرکز و بدن سازی می تواند دست راست کردن ما را سریع تر و قوی تر کند.



۷. دست راست کردن با باند های ارتجاعی

دست راست کردن با بهره گرفتن از باند ارتجاعی یک تمرین ویژه ای است که باعث تقویت قدرت و سرعت دست می شود. در این تمرین شما مقاومت اضافی به حرکت بازو، چه در ضربه مستقیم فلوره و اِپه و چه در ضربه برشی ساپر، می افزایش دهید.



راهنمای سریع دست راست کردن با باند ارتجاعی

۱. باند ارتجاعی را به یک شیئی ثابت به عنوان پایه وصل کنید.
۲. پشت به پایه بایستید.
۳. سر دوم باند (گره خورده) را به دست بگیرید.
۴. یک دست راست ساده با سرعت معمولی اجرا کنید.
۵. با شمارش ۳ شماره، دست خود را آهسته جمع کنید.
۶. تمرین را با هر دو دست اجرا کنید.

توضیح کامل دست راست کردن با باند ارتجاعی

یک حرکت ساده راست کردن دست را انتخاب کنید که به صورت منظم انجام می دهید. برای فلوره، می تواند ضربه به سینه باشد. برای اِپه می تواند ضربه شلاقی به مچ باشد. و برای سابِر می تواند یک ضربه برشی به سر باشد. برای اضافه کردن مقاومت، شما باید از باند یا نوارهای ارتجاعی جهت ایجاد مقاومت استفاده کنید. من شخصا باندهای Therabands را دوست دارم، زیرا آنها سبک و قابل حمل هستند. یکی از سرهای باند را مستقیماً به یک شیئی ثابت مانند ستون یا دستگیره درب وصل کنید. باند را دور پایه، با گره زدن دو انتهای آن حلقه نکنید، به این دلیل که این کار مقاومت باند را دو برابر می کند و کنترل آن کمی سخت تر می شود. یک یا دو گره در انتهای دیگر تسمه ایجاد کنید، این همان چیزی است که با دست خود نگه می دارید. سپس پشت به پایه در وضعیت برجا (گارد) بایستید، بطوری که مقاومت از پشت سر شما ایجاد شود. شروع به راست کردن و جمع کردن دست خود با توجه به ضربه انتخابی بکنید. راست کردن دست باید سریع باشد، بنابراین بصورت ذهنی "یک" را بشمارید. سپس در جمع کردن دست خود و بازگشت به وضعیت اولیه، توجه بیشتری به کنترل حرکت داشته باشید، و این مرحله را با شمارش "یکی، دو، سه" انجام دهید. این کنترل برون گرا (اکسنتریک) مخصوصاً برای تقویت عضلات تثبیت کننده شانه شما (مخصوصاً عضله گردنده شانه) که بازوی شما را در جای خود نگه می دارد، بسیار مفید است. اطمینان حاصل کنید که این تمرین را با هر دو دست انجام دهید (با اینکه تنها با یک دست شمشیربازی می کنیم)، زیرا داشتن قدرت متوازن در هر دو طرف بدن برای سلامتی، تقارن و پیشگیری از صدمات مهم است.

تعداد تکرار و تعداد ست های دست راست کردن با باند ارتجاعی

برای مبتدیان با دو تا سه ست ۵ تکراری شروع کنید. اما بازیکنان پیشرفته می توانند راه خود را تا سه مجموعه ۱۲ تا ۱۵ تکراری انجام دهند.

تنوع های حرکتی دست راست کردن با باند ارتجاعی – با استفاده از شمشیر

برای شبیه سازی بهتر این تمرین بصورت واقعی، می توان آن را با یک دستگیره یا شمشیر انجام داد. شما می توانید باند مقاومتری را به یک دستگیره کوچک (به عنوان مثال یک چوب ۱۲ اینچی) یا به طور مستقیم به سلاح خودتان ببندید. در صورتی که بخواهید آن را به سلاح خود ببندید، باید کمی خلاقیت به کار ببرید، و آن را دور دسته شمشیر فلوره یا اِپه و یا قسمت انتهایی گارد سابِر ببندید. قبل از شروع تمرین از ایمنی اتصالات اطمینان حاصل کنید. سپس تمرین بالا را روبروی یک هدف انجام دهید. این باعث می شود که حس حرکت واقعی تر شود، و در نتیجه در حافظه عضلانی شمشیربازی خود بصورت عمیق تر تثبیت شود.

با گذشت زمان، ممکن است وسوسه شوید که مقاومت بیشتری به این تمرین اضافه کنید، اما چنین اقدامی ممکن است به قیمت به خطر انداختن تکنیک تان تمام شود. به عنوان مثال، مقاومت اضافی می تواند شانه شما را اندکی به داخل بچرخاند تا وزن اضافی را تحمل کند. بنابراین، به جای افزودن وزنه، بهتر است این تمرین قدرتی را با یک دوره زمانی انجام دهید و سعی کنید در آن مدت انتخابی، تکرار بیشتری را انجام دهید. با ۳۰ ثانیه شروع کنید، سپس کم کم تا یک دقیقه برای هر طرف پیش بروید. شما باید به شدت به تکنیک خود توجه داشته باشید. فراموش نکنید که کیفیت همیشه مهم تر از کمیت است!

۸. پرتاب مدیسین بال

پرتاب مدیسین بال یک تمرین قابل انتقال به شمشیربازی برای ایجاد قدرت بازوی انفجاری است. یکی از بزرگ ترین امتیاز های توپ های مدیسین بال این است که آنها چند منظوره و با دوام هستند و می توان آنها را در جاهایی به کار ببریم که نمی توان از وزنه های معمولی استفاده کرد. شما می توانید آنها را روی هر سطح پایداری پرتاب کنید بدون اینکه نگران آسیب رساندن به توپ و یا سطح باشید.



راهنمای سریع تمرین توپ مدیسین بال

۱. توپی را انتخاب کنید که به سادگی بتوانید آن را به هوا پرتاب کنید.
۲. دیواری را در نظر بگیرید و با فاصله ای معادل قدتان دور بایستید.
۳. روبروی دیوار روی برج (گارد) بنشینید.
۴. توپ را با دست عقب نگهدارید، سپس بدن را بچرخانید و توپ را بطرف دیوار پرتاب کنید.
۵. سعی کنید با حد اکثر توان به دیوار ضربه بزنید.
۶. تمرین را با هر دو طرف انجام دهید.

توضیح کامل تمرین توپ مدیسین بال

توپ های مدیسین بال در وزن و اندازه های مختلف وجود دارد، بنابراین یکی را انتخاب کنید که به راحتی بتوانید آن را کنترل کنید، البته بهتر است که توپی را انتخاب کنید که موقع پرتاب مستقیم در هوا و گرفتن دوباره آن، بتواند شما را کمی به چالش بکشد. معمولاً وزن ۱ تا ۴ کیلو مناسب است، البته بستگی به وزن شما دارد. دیوار محکمی را پیدا کنید و در فاصله معادل قدتان قرار بگیرید (به عنوان مثال، اگر قد من ۱۶۰ است، بنابراین ۱۶۰ سانتی متر از دیوار فاصله می گیرم). همچنین مطمئن شوید که هیچ کس در آن اطراف نباشد که احياناً توسط ضربه جادویی شما غافلگیر شود. روی بجا (گارد) روبروی دیوار قرار بگیرید و توپ با دست عقب بگیرید (به عنوان مثال، اگر پای چپ شما عقب باشد، توپ را با دست چپ بگیرید، و یا برعکس). حرکتی که باید انجام دهید پرتاب توپ با یک تاب به سوی دیوار است، که هم زمان با آن بدن و بازو نیز در جهت حرکت توپ به جلو و به سمت دیوار چرخانده شود. هدف از تمرین این است که توپ تا حد امکان با شتاب به سوی دیوار پرتاب شود، به طوری که توپ محکم به دیوار ضربه بزند. سپس توپ را جمع و حرکت را دوباره تکرار کنیم. بهتر است که تمرین را با یک

همبازی انجام شود تا در گرفتن توپ و دادن آن به شما کمک کند، تا نیازی به ترک موقعیت خود نداشته باشید. در ابتدا حرکت می تواند خیلی چالش برانگیز باشد، اما اگر آن را مرتب انجام دهید، هماهنگی مورد نیاز بهبود خواهد یافت. درست مانند تمام تمرینات یک طرفه، مطمئن شوید که این تمرین را با هر دو طرف بدن انجام دهید.

تعداد تکرار و تعداد ست های تمرین توپ مدیسین بال

برای مبتدیان با دو تا سه ست ۵ تکراری شروع کنید. بازیکنان پیشرفته می توانند تا سه ست ۲۰-۱۵ تکرار را انجام دهند، و در صورت آسان شدن تمرین می توانند وزن توپ را افزایش دهند.

تنوع های حرکتی تمرین توپ مدیسین بال - با چشم های بسته، دوره زمانی، وزن بیشتر

شما می توانید این تمرین را با چندین روش تنوع بخشید:

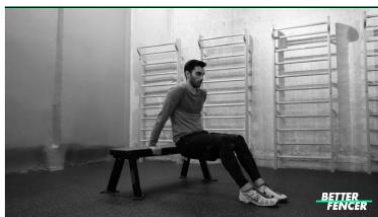
هنگامی که با تمرین اصلی احساس راحتی کردید، یکی از تنوع ها این است که چشم های خود را هنگام پرتاب ببندید. این عمل بار بیشتری به سیستم بدن وارد می کند و حس ششم شما را به چالش می کشد (گیرنده های حسی مشرف بر تعادل بدن)، و ماهیچه ها و تاندون ها را وادار می کند تا سخت تر کار کنند.

شما همچنین می توانید یک محدودیت زمانی برای تمرین در نظر بگیرید و سعی کنید در آن دوره تعداد بیشتری پرتاب داشته باشید (مخصوصا اگر یک یار کمکی برای جمع کردن توپ داشته باشید). روی گرفتن، چرخاندن و آزاد کردن توپ در اسرع وقت بدون کاهش در شتاب پرواز تمرکز داشته باشید. مبتدی ها باید با ۳۰ ثانیه زمان شروع کنند، اما بازیکن های پیشرفته تر می توانند تا دو دقیقه کار کنند.

هر یک از تنوع های بالا می تواند با یک توپ سنگین تر نیز انجام شود. با این حال، هرگاه احساس کنید که تکنیک اجرای تمرین به خطر افتاد (به عنوان مثال، برای پرتاب توپ نیاز به یک گام اضافی پیدا کردید)، یعنی اینکه وزن توپ بیش از حد است، حتما از یک توپ سبک تر استفاده کنید.

۹. شنا با نیمکت

استفاده از وزن خود و گرفتن این وضعیت استثنایی، راه موثری برای ایجاد قدرت قابل توجه در بازوهاست. شنا با نیمکت یک تمرین قابل انتقال به شمشیربازی است که می تواند تقریبا در هر کجا انجام شود.



راهنمای سریع تمرین شنای با نیمکت

۱. پشت به یک نیمکت بایستید.
۲. کف دست را روی نیمکت بگذارید، در حالی که نوک انگشتان بطرف جلو باشد.
۳. لبه جلویی نیمکت را با انگشتان خود محکم بگیرید.

۴. پاها را با خم ۹۰ درجه در جلوی خود باز کنید.

۵. بازوها را خم کنید و بدن خود را پایین ببرید، در حالی که پاها ثابت هستند.

۶. بازوهای خود را صاف و به موقعیت شروع برگردید.

۷. شنا را با خم بازوی پایین تر از ۹۰ درجه انجام ندهید.

توضیح کامل تمرین شنای با نیمکت

یک سکو یا نیمکت به ارتفاع ۵۰ تا ۹۰ سانتی متر پیدا کنید. پشت به سکو یا نیمکت بایستید و کف دست تان را روی آن بگذارید بطوری که انگشتان تان رو به جلو و لبه را محکم بگیرند. سپس ضمن اینکه سنگینی بدن خود را با دقت حفظ می کنید، پاهای خود را در مقابل خود قرار دهید بطوری که زانوها ۹۰ درجه خم داشته باشند. هدف این است که با استفاده از دست ها بدن خود را پایین و بالا ببرید در حالی که پاهای شما روی زمین بدون حرکت باقی بمانند. می توانید این حرکت را به عنوان شنای معکوس در نظر بگیرید. فرم حرکت را به دقت کنترل کنید و مراقب باشید که آرنج از ۹۰ درجه کمتر خم نشود، زیرا ممکن است عضله های جلوی شانه های شما دچار کشیدگی شود.

تعداد تکرار و تعداد ست های تمرین شنای با نیمکت

مبتدی ها می توانند با یک تا دو ست ۳ تا ۵ تکرار با تمرکز کامل بر روی انجام درست عناصر تمرین شروع کنند. بازیکن های پیشرفته تر می توانند تا سه ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار کار کنند.

تنوع های حرکتی تمرین شنای با نیمکت – تغییر وضعیت پاها

با تغییر وضعیت پاها می توانید این تمرین را چالش برانگیزتر کنید. تنوع اول این است که پاهای خود را کاملا راست کنید. این باعث افزایش وزن بدن می شود که بازوها باید آن را پایین و بالا ببرند. سپس، برای سخت تر کردن تمرین، می توانید یک نیمکت یا چهارپایه دیگری با ارتفاع مشابه (یا کم تر) زیر پاهای تان قرار دهید. با تغییر زاویه پاها، بازوهای شما مجبورند وزن بیشتری را تحمل کنند. آخرین تنوع این است که یک پایه بی ثباتی را انتخاب کنید که سبب شود دست ها و ستون فقرات تحت فشار بیشتری کار کنند. برای این کار شما می توانید از توپ فیزیو یا یک صندلی چرخ دار استفاده کنید. پای خود را بر روی توپ یا صندلی قرار دهید و تمرین را با دقت انجام دهید. شما متوجه خواهید شد که انجام بیش از چند تکرار با وزن اضافی و یک سطح ناپایدار در زیر پاهای خود بسیار دشوار خواهد بود!

<https://www.betterfencer.com>