

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

(۵)

جیسون راجرز

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۲/۱۴)

## سد کردن تک حریف

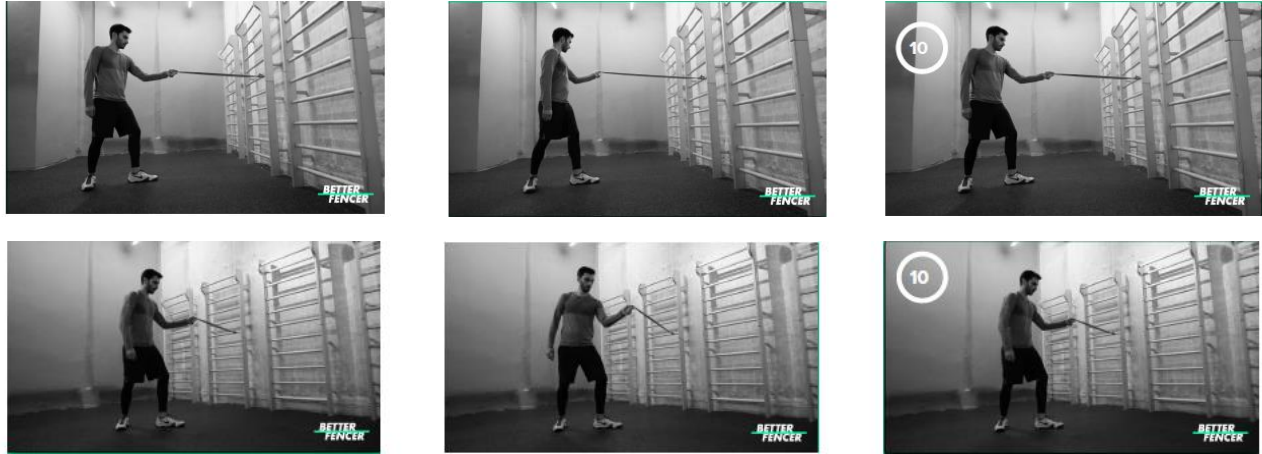
همه ما شمشیربازها با این تجربه آشنا هستیم که هم زمان با حریف ضربه خود را می زنیم، و هنگامی که به دستگاه (آپاره) نگاه می کنیم، تنها با یک چراغ روشن مواجه می شویم ... و آن چراغ خودمان نیست! مواجه شدن با صحنه عدم روشن شدن چراغ خودمان می تواند بی نهایت نومید کننده باشد، اما ناخوشایندتر این است که متوجه شویم که حریف با استفاده از یک وضعیت و حرکت مناسب راه ضربه ما را سد کرده و موفق به زدن ضربه خود شده است. بعضی از حرکت های سد کننده ارادی هستند. با این حال، اکثریت قریب به اتفاق آنها غیر ارادی اند که (در طول زمان) بازیکن می آموزد که بهترین زاویه برای ضربه زدن به حریف در چنین وضعیتی کدام است. با این حال، قدرت نیز نقش مهمی در زدن این ضربه ها بازی می کند، زیرا اگر حریف قوی تر از شما باشد، او می تواند راه خود را از طریق زور عضلانی باز کند حتی اگر تیغه او در موقعیت خوبی قرار نگرفته باشد. بیایید به برخی از تمرینات نگاه کنیم که می تواند به تقویت تثبیت عضلات بازو کمک کند تا بتوانیم با قدرت و استحکام به هدف یورش ببریم.



## تمرینات ویژه سد کردن تک حریف

### ۱۰. چرخش بالاتنه

باندهای مقاومتی می توانند دوست همیشگی شمشیرباز باشند، زیرا آنها می توانند در بسیاری از تمرین های ورزشی خاص استفاده شوند. چرخش بالاتنه و مفصل لگن یک تمرین خاص شمشیربازی است که به تقویت عضلات ثبات دهنده شانه کمک می کند، عضلاتی که برای اجرای حرکات محکم و قدرتمند بازوها مهم هستند.



### راهنمای سریع تمرین چرخش بالاتنه

۱. یک سر باند مقاومتی را به یک ستون محکم ببندید.
۲. در وضعیت برجا (گارد) روبروی ستون قرار بگیرید.
۳. نوار با دست تقریباً راست بگیرید.
۴. پاهای خود را آن قدر عقب ببرید تا مقداری مقاومت ایجاد شود.
۵. با چرخاندن بدن خود بطرف بیرون، باند را با بکشید.
۶. برای مدتی نوار را در این حالت نگه دارید.
۷. بعد از اتمام ست همین تمرین را با سمت دیگر (همان دست) انجام دهید.
۸. بعد از اتمام ۲ ست بالا همین کار را با دست دیگر انجام دهید.

### توضیح کامل تمرین چرخش بالاتنه

یکی از ۲ انتهای باند مقاومتی یا کش را به انتخاب خود (من Theraband را ترجیح می دهم) به یک سطح پایدار مانند ستون وصل کنید. روبروی ستون بایستید و انتهای دیگر باند را با یک دست نگه دارید. روی وضعیت برجا (گارد) بنشینید، و بازوی خود را تقریباً راست نگهدارید (تقریباً با ۲۰ تا ۳۰ درجه خم). آن قدر به عقب بروید تا احساس کمی مقاومت بکنید. اکنون، خطی مستقیمی را تصور کنید که از سر شما شروع، از طریق بالاتنه خود گذشته و به طور مستقیم به زمین ختم شود. سپس تصور کنید که بازوی تان به تنه خود جوش خورده است و نمی تواند از طرفی به طرف دیگر حرکت کند. هدف از تمرین این است که بازو همراه با تنه مانند یک فرفره در آن محور بچرخد، اما بدون تغییر زاویه خم آرنج. هرچه بیشتر بچرخید، باند بیشتر کشیده می شود و مقاومت بیشتری را ایجاد می شود. ابتدا با چرخش به سمت خارج (راست برای راست دست ها، و سمت چپ برای چپ دست ها)، وقتی که به نقطه ای رسیدید که بازوی شما واقعا به چالش کشیده شد، کمی در آن وضعیت توقف کنید، سپس به موقعیت اولیه بازگردید، البته با کنترل آهسته حرکت برون گرا (اکسنتریک) در حین برگشت به کانون مرکزی حرکت. پس از پایان تکرارهای ست، موقعیت پای خود را تغییر دهید تا بتوانید با همان دست به سمت داخل بچرخید. برای ایجاد مقاومت مناسب برای این حرکت مخالف، شما باید تقریباً ۴۵ درجه به سمت داخل بچرخید (به چپ برای راست دست ها، و راست برای چپ دست ها). سپس همین تمرین را با چرخیدن به سمت داخل انجام دهید (به چپ برای راست دست ها، و راست برای چپ دست ها). در اینجا

باز هم، در نقطه اوج چرخش مکث کنید و سپس آهسته و کنترل شده به موقعیت شروع باز گردید. شما تاثیر این تمرین را در عضلات مرکزی بدن، کل بازو و عمقی شانه و (عضله چرخاننده شانه) احساس خواهید کرد. اطمینان حاصل کنید که هر دوی این انقباض را با بازوی دیگر نیز تکرار کنید، زیرا ایجاد قدرت متعادل برای جلوگیری از آسیب و ساختن یک ورزشکار کامل ایده آل بسیار مهم است.

### تعداد تکرار و تعداد ست های تمرین چرخش بالاتنه

مبتدی ها باید با مقاومت سبک شروع کنند و دو ست ۵ تکراری کافی است. اما بازیکنان پیشرفته باید تا سه ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار ادامه دهند.

### تنوع های حرکتی تمرین چرخش بالاتنه - مقاومت بیشتر و افزودن حرکت های شمشیربازی

از آنجا که این تمرین بهینه سازی شده است، زیرا که شما در آن هم انقباض درون گرا (کانسنتریک: قسمت اول چرخش) و انقباض برون گرا (اکسنتریک: بازگشت به مرکز) را اجرا می کنید، اسکات توصیه نمی کند که این تمرین با محدودیت زمانی انجام شود. در عوض، بهتر است که مقاومت را افزایش دهیم و کنترل حرکت را در شرایط سخت تر واقعی انجام دهیم.

## ۱۱. صاف نگه داشتن بدن در وضعیت شنا

خوانندگان مقاله پیشگیری از آسیب دیدگی با این تمرین آشنا هستند، که برای بهبود ثبات بدنی عالی است. صاف نگه داشتن بدن در وضعیت شنا با بازوی های صاف، یک تمرین قابل انتقال به شمشیربازی است. این تمرین همان تمرین شناس است که کمی اصلاح شده است تا نیروی بازو را هدف قرار دهد.



### راهنمای سریع تمرین صاف نگه داشتن بدن در وضعیت شنا

۱. در وضعیت شنا قرار بگیرید بطوری که دست ها دقیقا زیر شانه باشند.
۲. آرنج ها را ۲۰ تا ۳۰ درجه خم کنید.
۳. سایر بخش های بدن را صاف نگه دارید.
۴. در این وضعیت بی حرکت بمانید.

### توضیح کامل تمرین صاف نگه داشتن بدن در وضعیت شنا

در وضعیت شنای معمولی قرار بگیرید، بطوری که دست ها دقیقا زیر شانه ها قرار گیرند. بر خلاف تمرین مقاله پیشگیری از آسیب دیدگی که در آن بدن تان هم سطح با بازو خم می شود، روی دستتان خود در همان حالت باقی بمانید. سپس کمی خود را پایین بیاورید تا آرنج های تان در زاویه ۲۰ تا ۳۰ درجه قرار گیرند. بقیه بدن شما باید کاملا صاف باقی بماند. فلسفه تمرین این است که در این وضعیت مکث داشته باشید. اطمینان حاصل کنید که عضلات سینه، ستون فقرات و زیر کمر بند شانه ای برای ثابت نگه داشتن بدن، درگیر شده باشند. شما نباید سینه خود را پایین بیاورید (چونکه باعث ایجاد فشار به شانه ها می شود) و یا اینکه پشت تان را قوس کنید (که در نتیجه آن فشار مورد نیاز روی

عضلات شکم و ستون فقرات کاسته می شود، بدین گونه یک خط مستقیم بین بخش بالایی سر و پاهای شما ایجاد شود و دنباله شما پایین تر قرار گیرد.

### تعداد تکرار و تعداد ست های تمرین صاف نگه داشتن بدن در وضعیت شنا

این تمرین استقامتی عضلانی است، بنابراین مبتدیان باید با مقدار زمانی که می توانند با موفقیت انجام شوند، شروع کنند. این می تواند به اندازه ۱۵ ثانیه باشد. اگر شما متوجه شدید ۱۵ ثانیه زیاد است، بنابراین تمرین را اصلاح دهید و به جای نوک پا روی زانوی خود قرار بگیرید. شمشیربازهای پیشرفته باید تا سه ست سه دقیقه ای کار کنند.

### تنوع های حرکتی تمرین صاف نگه داشتن بدن در وضعیت شنا – کار با یک دست با حفظ تعادل

این تمرین تمام بدن (و ذهن) شما را به کار می گیرد تا بدن خود را صاف و مسطح نگه دارید. اگر می خواهید تمرین را سخت تر کنید، می توانید این کار را با اضافه کردن عنصر اضافی تعادل انجام دهید. برای انجام اولین تنوع حرکتی، پاهای خود را کمی باز کنید، به طوری که بتوانید تکیه گاه وسیع تری داشته باشید. سپس یک بازو را از زمین بردارید، با دست دیگر و دو پای که روی زمین قرار دارند، تعادل خود را حفظ کنید. اطمینان حاصل کنید که باسن خود را برای جبران حفظ تعادل نچرخانید. دست آزاد می تواند در کنار شما یا پشت شما قرار گیرد. سپس، اگر بخواهید سختی بیشتری ایجاد کنید، یکی از پاها را به اندازه پنج سانتی متر از روی زمین بلند کنید (پای راست اگر دست چپ در هوا معلق باشد و بالعکس). قبل از گذاشتن دست و پای معلق روی زمین، این وضعیت را به مدت ۱۵ ثانیه نگه دارید. سپس با دست و پای مخالف این تمرین را تکرار کنید. دوره زمانی انتخابی خود را به طور متناوب ادامه دهید.

## ۱۲. پرواز دمر

عضلات قوی در قفسه سینه و پشت می توانند کمک کنند تا بازوهای شما قوی تر شوند، که به نوبه خود می تواند در حفظ وضعیت بدن به شما کمک کند، به خصوص اگر حریف شما از مسیر خارجی به طرف شما بیاید. تمرین پرواز دمر یک ورزش انتقال پذیر به شمشیربازی است که دقیقاً بر روی این فاکتور تمرکز دارد.



### راهنمای سریع تمرین پرواز دمر

۱. از یک صندلی قابل تنظیم بدن سازی با زاویه ۳۰ درجه استفاده کنید.
۲. دمر بخواهید بصورتی که چانه شما روی لبه مرتفع صندلی قرار گیرد.
۳. با هر دو دست خود دنبل بگیرید و بدون اینکه دست ها را بشکنید آنها را آهسته بالا ببرید.
۴. دست ها را تا ارتفاع شانه بالا ببرید و سپس دنبل ها را آهسته پایین بیاورید.

### توضیح کامل تمرین پرواز دمر

بهتر است که این تمرین روی یک نیمکت بدن سازی قابل تنظیم با دمبل های سبک انجام شود. زاویه نیمکت را به حدود ۳۰ درجه تنظیم کنید، سپس روی آن دمر بخوابید بصورتی که چانه خود کمی بالاتر از لبه بالایی نیمکت قرار گیرد. با هر دست یک دمبل بردارید و از انگشتان پا برای تثبیت خود روی زمین استفاده کنید. سپس بدون اینکه دست ها را بشکنید آنها را به آرامی به سمت سقف بالا ببرید. هنگامی که دستان تان به سطح شانه رسیدند، آنها را به آرامی به موقعیت شروع باز گردانید.

### تعداد تکرار و تعداد ست های تمرین پرواز دمر

مبتدی ها باید از دمبل های بسیار سبک (یک کیلویی) استفاده کنند و دو ست ۸ تکرار را امتحان کنند. شمشیربازهای پیشرفته تر می توانند وزن دمبل را تا ۳ یا حتی ۵ کیلو افزایش دهند و به سه ست ۱۵-۲۰ تکرار بپردازند.

### تنوع های حرکتی تمرین پرواز دمر

دو راه برای تنوع دادن به این تمرین وجود دارد. اولین راه این است که یک مکث مختصر (به این عمل "ایزومتریک" گفته می شود) برای افزایش فشار روی عضلات به تمرین اضافه کنید. در حالی که شما یک تکرار را انجام می دهید، یک نقطه را انتخاب کنید (این معمولا جایی است که وزنه ها در بالاترین نقطه از زمین قرار دارند) و وزنه ها را برای ۵-۱۰ ثانیه ثابت نگه دارید. سپس حرکت را ادامه دهید. شما می توانید این عنصر را به تدریج به ست های خود اضافه کنید، و آن را کم کم بیشتر و بیشتر کنید، تا زمانی که در تمام ست ها اجرا شود. روش دیگر برای تنوع بخشی به این تمرین این است که یک محدودیت زمانی اضافه کنید و تا جایی که می توانید تعداد بیشتری تکرار در آن دوره انجام دهید (مثلا وزنه ۲ کیلویی برای مدت ۳۰ ثانیه). اگر می توانید تا یک دقیقه پیش بروید! اگر این تنوع را انتخاب کنید، لازم نیست از تنوع ایزومتریکی که در بالا توضیح داده شده استفاده کنید، زیرا هدف شما اجرای حداکثر تعداد تکرار در طول زمان معین می باشد.