

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

(۶)

جیسون راجرز

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۱/۱۷)

رکاوری و تغذیه

این مطلب بسیار ساده است، شما باید هر چند وقت به بدن خود استراحت بدهید تا بعد از یک تمرین سخت خود را بازیافت کنید. بدن شما یک ماشین نیست و برای بازیابی خود نیاز به زمان دارد. هنگامی که شما تمرینات طولانی مدت انجام می دهید، آنچه در واقع در حال انجام آن هستید، ایجاد آسیب های کوچک (یعنی پارگی های ریز) در الیاف عضلانی خود هستید، و این باعث می شود که بدن شما تلاش کند تا فیبرهای عضلانی را به هم جوش دهد تا رشته های عضلانی جدید ایجاد کند. بدین ترتیب، بدن شما نمی تواند این کار را به طور موثر انجام دهد، مگر آن که فرصتی برای این کار فراهم کنید.

برای به دست آوردن نتایج مطلوب شما باید تمرین های شمشیربازی توصیه شده را سه تا چهار بار در هفته انجام دهید. گذاشتن یک یا دو روز برای استراحت در هر هفته با توجه به شدت تمرین، (از جمله شمشیربازی) به همان اندازه مهم است. شما همچنین باید از مکمل هایی مانند تمرین های کششی و ماساژ به روزهای رکاوری خود اضافه کنید، به خصوص اگر تمرینات شما ادامه تمرینات سخت هفته گذشته باشد. همچنین یک "روز استراحت" برای بررسی و کنکاش معقول برنامه خود مناسب است. برای بعضی ها، یک روز استراحت ممکن است شامل فعالیتی باشد که در آن عرق ریزی کوچک داشته باشد. به عنوان مثال، ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دو که در آن ضربان قلب شما بین ۱۳۰ تا ۱۵۰ ضربه در دقیقه برسد (که به شما کمک می کند تا توانایی قلب خود را برای پمپ کردن خون و توانایی عضلات خود را برای استفاده از اکسیژن بهبود بخشد).

اهمیت پروتئین، کربوهیدرات و ویتامین ها

مطالعات فراوانی وجود دارد که نشان می دهد ورزشکاران نسبت به افراد معمولی به پروتئین بیشتری در طول روز نیاز دارند تا از مستهلک شدن بدن شان جلوگیری و به متابولیسم عضلات برای جذب انرژی کمک کند. یک دستورالعمل ساده این است که برای هر کیلو وزن ۲ گرم پروتئین در نظر گرفته شود (با این حال اگر بخواهید خیلی فانتزی عمل کنید، عنوان "ماشین حساب پروتئین" Calculator Protein را گوگل کنید تا مصرف شخصی خود را محاسبه کنید). یک راه برای اطمینان از دریافت پروتئین کافی، استفاده از بسته های پروتئین است تا پروتئین مصرفی خود را در اندازه صحیح نگه دارید. شما همچنین می توانید اطلاعات بیشتری در مقاله پیشگیری از آسیب های ما پیدا کنید که در آن با جزئیات بیشتری مورد آن بحث کرده ایم.

همچنین هنگامی که بدن خود را به طور قابل توجهی به چالش می کشید، عضلات شما انرژی طبیعی ذخیره خود که گلیکوژن نامیده می شود را می سوزاند. بنابراین شما باید با خوردن کربوهیدرات های سالم این منبع انرژی را جایگزین کنید تا مطمئن شوید که عضلات شما آماده است تا دفعه بعد دوباره به چالش پردازند. مغز و نخاع شما بیشتر از کربوهیدرات برای سوخت خود استفاده می کنند و بنابراین جایگزینی آنها برای هر ورزشکار دو برابر اهمیت دارد. برخی از منابع عالی کربوهیدرات که به راحتی قابل جذب هستند میوه و آبمیوه است. شما همچنین می توانید بسیاری از ایده های دیگر تنقلات پیش و پس از تمرین را در پست تغذیه بعدی ما نیز استفاده کنید.

همچنین شما باید از دریافت تمام ویتامین هایی مورد نیاز اطمینان حاصل کنید تا بدن شما به درستی خود را تعمیر کند و از بیماری جلوگیری شود. پیشنهاد اسکات در مورد حداقل ویتامین دریافتی روزی یک ویتامین می باشد. هنگام مصدومیت، ویتامین C و منیزیم بسیار مهم هستند، زیرا ویتامین C باعث کاهش التهاب و کمک منیزیم بی نهایت است، زیرا آن در حدود ۶۰۰ واکنش شیمیایی در بدن اعم از عضلات و سلامت استخوان و تنظیم سیستم عصبی دخالت دارد. شما می توانید مطالب بیشتری در مورد ویتامین ها در مقاله پیشگیری از آسیب ها بخوانید، اما برای ویتامین C توصیه می کنیم برای یک کیلو وزن بدن بیست میلی گرم (در دوزهای تقسیم شده) استفاده شود. بنابراین اگر وزن شما ۷۵ کیلو باشد، باید سه بار در روز حدود پانصد میلی گرم در هر وعده مصرف کنید.

ورزشکاران جوان تر نیاز به برنامه های سبک تری دارند

بدن بسیاری از ورزشکاران نوجوان هنوز در حال رشد است و نباید تحت همان استرس عضلانی ورزشکاران بالغ قرار گیرد. در مراحل اولیه رشد کودکان (قبل از بلوغ)، بهتر است از افزودن بار اضافی (به عنوان مثال، وزن اضافی) در تمرینات آنها اجتناب شود. قدرت آنها با استفاده از وزن بدن خود بهتر توسعه می یابد. اکثر تمرینات توصیه شده شمشیربازی را می توان بدون اضافه وزن یا مقاومت اضافی انجام داد. و همان طوری که کودک بزرگ تر می شود (بلوغ و بعد از آن) شما به آرامی می توانید برنامه تمرینی آنها را سخت تر کنید، ابتدا حرکات و تمرین های آنها را با استفاده از باندهای ارتجاعی سخت تر کنید. اگر قرار باشد از وزنه (مانند دمبل) استفاده کنند، بهتر است به آرامی با وزنه های بسیار کم شروع کنند و هرچه قوی تر شدند تعداد تکرارها را افزایش دهند. توصیه می شود قبل از اینکه به ورزشکار جوان خود اجازه دهید که با وزنه های سنگین کار کند، همیشه با یک پزشک ورزشی مشاوره ای داشته باشید.

وسایل مورد نیاز

اکثر تمرینات مورد بحث ما بدون هیچ گونه تجهیزات خاص در باشگاه شمشیربازی و یا باشگاه بدن سازی انجام می شوند. در طول دوره ای که مسابقه می دادم، همیشه دوست داشتم کیسه ای کوچک از برخی وسایل کمک تمرینی را با خودم به باشگاه ببرم تا بتوانم بهینه تر از تمرین های شمشیربازی خودم استفاده کنم. همچنین، وقتی که سفر می کردم بسیاری از این اقلام را نیز با خودم می بردم تا بتوانم تمریناتم را انجام دهم، چه در سالن مسابقه، چه در باشگاه و یا اتاق هتل. در زیر برخی از ابزارهای تمرین مورد علاقه خودم (و همچنین اسکات) را ذکر کرده ام، از جمله آنهایی که در تمرینات این مقاله ذکر شده است.

باندهای ارتجاعی THERABANDS

اولین بار که من با باندهای ارتجاعی Therabands روبرو شدم، در فیزیوتراپی بود وقتی که شانه ام مصدوم و تمرینات توانبخشی برایم تجویز شده بود. آنها بهترین دوست فیزیوتراپیست ها هستند زیرا آنها مقاومت خفیفی را ایجاد می کنند که مفاصل آسیب دیده یا درد زانو و عضلات آن را به سادگی تحمل می کنند. رنگ های مختلف آنها برای نشان دادن مقاومت های مختلف می باشد. زرد، قرمز و سبز شایع ترین آنها هستند در در انتهای طیف سبک ترها قرار دارند. آنها همچنین در رنگ های آبی، خاکستری و رنگ های دیگری وجود دارند که ضخیم تر و ایجاد مقاومت بیشتری می کنند. همه این نوارها سبک هستند و به راحتی در کوله پشتی یا ساک شمشیربازی شما جا می گیرند. از آنجایی که Therabands اغلب به سادگی با گره زدن دو سر آنها به یکدیگر و یا با اتصال یک سر آنها به یک پایه استفاده می شود، لوازم جانبی خاصی نیز وجود دارد که می تواند در اجرای برخی از تمرینات به شما کمک کند. اضافه کردن یک دسته کوچک با یک کارابین به انتهای باند باعث می شود نگه داشتن آن برای اجرای تمرینات انقباضی و سایر تمرینات مشابه بسیار آسان تر شود.



تسمه های مقاومتی BESTOPE

عملکرد این تسمه ها درست مانند نوارهای ارتجاعی Therabands است، اما مقاومت ایجاد شده توسط این تسمه ها به دلیل وزن و ضخامت آنها سنگین تر و بیشتر است. این باندها معمولاً بصورت یک حلقه (در مقایسه با Theraband که معمولاً یک نوار لاستیکی بلند کششی است) هستند، به این معنی که آنها به راحتی دور یک جسم محکم قرار می گیرند. آنها در مقاومت های مختلف عرضه می شوند و مانند رنگ آمیزی نوارهای تراپاند، هر رنگ وزن متفاوتی دارد. رنگ قرمز سبک ترین آنها است، که تقریباً ۱۵ پوند مقاومت را تأمین می کند و سبز سنگین ترین آنهاست که مقاومتی معادل ۸۵ پوند را ایجاد می کند. ما این گروه را برای تمرین پرش بلند از وضعیت ثابت (۲) مفید می دانیم زیرا آنها می توانند دور کمر شما قرار گیرند تا در برابر پرش شما مقاومت ایجاد شود.



انواع مختلفی از کارابین ها

دسته نوارهای ارتجاعی

مدیسین بال

توپ پزشکی یک ابزار عالی برای افزودن وزن اضافی و ایجاد تمرینات پویا تر می باشد. این توپ ها با دوام، راحت به دست گرفته می شوند و در وزن و اندازه های مختلف وجود دارند. آنها معمولاً در بسیاری از باشگاه ها یافت می شوند، اما نه در اغلب سالن های شمشیربازی. پرتاب توپ پزشکی که ما در مورد آن در این مقاله صحبت کردیم، یک راه خوب برای استفاده از آنها است، اما بسیاری از کاربردهای دیگر نیز وجود دارد، مانند گرفتن آن در هوا در حین تمرینات شکمی برای تقویت عضلات مرکزی بدن. اگر شما یک مبتدی هستید، با وزن سبک شروع کنید. اگر قوی تر و پیشرفته تر هستید، توپ را سنگین تر کنید.



مدیسین بال

جلیقه وزنی

جلیقه وزنی یک ابزار کمتر شناخته شده ای است که برای به حد اکثر رساندن بهره وری تمرینات بسیار مفید است. بسیاری از تمریناتی که در این مقاله مورد بحث قرار گرفته است، از وزن خود بدن و حرکات خاص آن برای به چالش کشیدن عضلات استفاده شده است. ضمن اینکه می توانید با افزودن بار اضافی به وزن بدن، تمرینات را چالشی تر کنید. همچنین، چون این جلیقه به طور مستقیم به شما وصل می شود و نیازی به استفاده از دستان نیست (مانند استفاده از دمبل یا توپ پزشکی) هیچ بخشی از تمرین خود به خطر نمی افتد. ما این ابزار را در تمرین پرش جانبی از وضعیت گارد نام بردیم اما استفاده از آن بسیار زیاد است. من اغلب در تمرینات کارپای خودم از جلیقه وزنی استفاده می کنم تا

پاهایم را به چالش اضافی بکشانم. بسیاری از جلیقه ها برای اضافه کردن مقدار مشخصی از وزن (به عنوان مثال ۴ کیلو) طراحی شده اند، اما جلیقه هایی دیگری نیز وجود دارد که می توان وزن آنها را اضافه یا کم کرد. این کار با اضافه کردن وزنه در جیب های داخل جلیقه یا کم کردن آنها تنظیم می شود. حد اقل وزن مفید برای این جلیقه ها نیم کیلو و حد اکثر ۵ کیلو ایده آل است. این بار برای اضافه کردن مقاومت اضافی برای تمرین هایی که با وزن بدن انجام می شود، مناسب است.



انواع مختلفی از جلیقه های وزنی

توپ فیزیو

توپ فیزیو ابزاری است همه کاره که بیشتر برای استفاده در تمرین های تقویت شکم شناخته شده است. با این حال، این توپ نیز می تواند برای به چالش کشیدن بسیاری از تمرینات مورد استفاده قرار گیرد (مانند شنا با نیمکت ذکر شده در بالا)، زیرا زمانی که وزن بدن روی توپ می افتد، شکل کروی آن شما را مجبور می کند که برای حرکت نکردن آن را کنترل کنید. آن نیز یک ابزار بسیار عالی برای کشش است و من هنوز هم از آن استفاده می کنم تا تنش و گرفتگی عضلات پایین و بالای پشتم را درمان کنم. این کار با دراز کشیدن به پشت روی توپ و باز کردن دست هایم از طرف بالای سر انجام می دهم. اکثر توپ های فیزیو با یک تلمبه دستی عرضه می شوند، به همین دلیل آنها می توانند همراه خوبی برای ورزشکار باشند بویژه پس از یک پرواز طولانی بسیار مناسب هستند. من به شدت توصیه می کنم یکی را انتخاب کنید تا در تمرین های منزل یا در باشگاه شمشیربازی از آن استفاده کنید.



توپ فیزیو

غلطک اسفنجی

غلطک اسفنجی (فوم)، که در مقاله پیشگیری از آسیب دیدگی به آن اشاره شده است، عمدتاً برای رکاوری و گرم کردن مورد استفاده قرار می گیرد، اما همچنین می توان آن را برای تمرینات خاصی (به ویژه شکم) استفاده کرد. آن از یک قطعه استوانه ای ساخته شده از فوم (اسفنج) تشکیل شده و در اندازه های مختلف عرضه می شود. من یکی از آنها را همیشه در تمام مسابقات همراه خود می بردم و "رفیق خانه و کاشانه"ی همیشگی من بود. علی رغم نیشخندهای هم تیمی های خودم، من همیشه بصورت رندوم بین مسابقات از آن استفاده می کردم، و

خوشبختانه برای درمان بسیاری از آسیب دیدگی های دوران قهرمانی به من کمک فراوانی کرد! این یکی از ابزارهایی است به شدت توصیه می شود که در ساک هر شمشیرباز جدی وجود داشته باشد.



غلتک اسفنجی

میله ماساژور

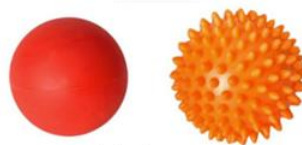
این یکی دیگر از ابزارهای عالی برای ریکاوری است که اثرات یک ماساژ واقعی را شبیه سازی می کند و تاثیر خوبی روی بافت های عمقی بدن می گذارد و به رفع تنش و گرفتگی عضلات کمک می کند. استفاده از آن بصورت انفرادی آسان است، بدین ترتیب که دستگیره ها را در دو طرف عضو می گیریم و آن روی بدن عضلات دردناک می کشیم. در مورد بنده این وسیله برایم بسیار مفید بود، به ویژه پس از یک پرواز طولانی به مسابقات که همیشه دچار گرفتگی عضلات و درد ناشی از آن می شدم. این وسیله یکی از وسایل حیاتی هر شمشیرباز کوشا است!



میله ماساژ

توپ های ماساژ

توپ های ماساژ به طور مشابه عمل می کنند. آنها در اندازه های مختلف عرضه می شوند که شما می توانید یکی از آنها را به طور مستقیم تحت عضلات دردناک قرار دهید. سپس از وزن بدن خود استفاده می کنید تا فشار مناسب بر روی نقطه آسیب (مانند طب فشاری) متمرکز شود و سپس گرفتگی را از بین ببرید. توپ های ماساژ در ضخامت و تراکم های مختلف و با میخچه های ریز و یا بدون آن برای تحریک سطوح مختلف در بازار موجود است.



توپ های ماساژ