

کتاب کار پیشگیری از مصدومیت

جیسون راجرز

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۳/۱۰)

برنامه بدنسازی هیئت شمشیربازی - ماه ۱۳۹۸							
نام بازیکن:	نام تمرین	تعداد ست/تکرار	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم	توضیحات
اسکات بالا سر	اسکات بالا سر	ست					
(۲-۲۵×۴-۵) - (۱۲-۱۵×۲-۳)		تکرار					
ایستادن روی یک پا	ایستادن روی یک پا	ست					
(۲-۲۵×۴-۵) - (۱۲-۱۵×۲-۳)		تکرار					
خمیز جانبی	خمیز جانبی	ست					
(۲-۲۵×۴-۵) - (۱۲-۱۵×۲-۳)		تکرار					
گام جانبی	گام جانبی	ست					
(۲-۲۵×۴-۵) - (۱۲-۱۵×۲-۳)		تکرار					
دور کردن پا از محور بدن	دور کردن پا از محور بدن	ست					
(۲-۲۵×۴-۵) - (۱۲-۱۵×۲-۳)		تکرار					
چهارسوزان	چهارسوزان	ست					
(۲-۲۵×۴-۵) - (۱۲-۱۵×۲-۳)		تکرار					
تخته (plank) قدامی	تخته (plank) قدامی	ست					
۴۵ - تا ۱۲۰ ثانیه		تکرار					
تخته (plank) جانبی	تخته (plank) جانبی	ست					
۴۵ - حداکثر ۴۵ ثانیه		تکرار					
		ست					
		تکرار					
		ست					
		تکرار					
		ست					
		تکرار					
		ست					
		تکرار					
		ست					
		تکرار					
		ست					
		تکرار					
		ست					
		تکرار					

(تورینگ قدرتی = 6-4 تکرار) (تورینگ توان = 15-12 تکرار) (تورینگ استقامت عضلانی = 25-20 تکرار)

۱. اسکات بالا سر



این تمرین را می توان با یک لوله ۵ فوتی انجام داد (لوله پی وی سی برای این کار خوب است)، که به طور مستقیم بالای سر خود نگه می دارید، بطوری که دست ها از هم باز باشند، و انگشتان پای خود کمی به بیرون قرار گرفته باشند. نگه داشتن لوله در وضعیت گفته شده در هنگام پایین رفتن و برگشت به وضعیت

ایستاده، شما را مجبور خواهد کرد که پشت خود به طور صاف و پاها بصورت باز نگه دارید. از آنجایی که شمشیربازها تمایل دارند که شانه ها را برای پوشش هدف بچرخانند، اسکات بالا سر باعث ایجاد پویایی در سینه، شانه ها و لگن می شود.

۲. ایستادن روی یک پا



تمرین را با ایستادن روی یک پا شروع کنید، بصورتی که زانوی آن کمی خم باشد. پای دیگر شما نسبتا راست و باید پشت سر شما قرار گیرد. با استفاده از قدرت همسترینگ، بالاتنه را به سمت زمین پایین بیاورید، سپس به موقعیت اولیه بازگردید. این تمرین هم به قدرت و هم به تعادل شما کمک می کند. هنگامی که در

اجرای حرکت تسلط پیدا کردید، می توانید با اضافه کردن وزنه، با در دست گرفتن ۲ دمبل هم وزن، تمرین را به آرامی ادامه دهید.

۳. خیز جانبی



دستان خود را در مقابل خود جلو نگه دارید، به یک طرف گام بردارید (بصورتی که نوک پاهای خود به سمت جلو باشد). به محض فرود پا، آن را خم کنید، به گونه ای که پشت/ستون فقرات تان را صاف نگه داشته باشید. پای دیگر باید کاملا راست بماند. این تمرین هر دو پای خم شده و پای صاف را به چالش می کشد

و برای تقویت عضلات داخلی ران که شمشیربازهای جوان در آن بیشتر دچار مصدوم می شوند، فوق العاده مناسب است.

۴. گام جانبی



تمرین را به این صورت آغاز کنید که دست ها کاملا راست جلوتان قرار گیرند و زانوهای تان کمی بیشتر از اندازه باسن باز باشند. در حالی که زانوهای خود را در یک وضعیت ورزشی خم می کنید، با یک پا به سمت راست گام بردارید (پا باز)، و کمی بعد پای دیگر تان را به زیر خود حرکت دهید. زانوهای شما باید تمام وقت خم باشند.

این تمرین را می توانید با اضافه کردن یک نوار Theraband که دور زانوهای شما قرار می گیرد انجام دهید تا با هر گام مقاومت بیشتری ایجاد شود.

۵. دور کردن پا از محور بدن



به بغل بکشید به صورتی که پاهای تان راست باشد، از دست زیری تان برای حمایت از سر و گردن خود استفاده کنید. پای بالا را به صورت راست بالا ببرید، و آن را صاف نگه دارید، و سپس به وضعیت اصلی بازگردید. می توانید پای زیرین خود را برای تثبیت بدن کمی خم کنید.

۶. تمرین چهارسر ران (همسترینگ)



تمرین های زیادی برای هدف گیری عضلات چهارسر ران وجود دارد. روی زمین به پشت دراز بکشید بصورتی که هر دو کف پای تان روی زمین باشد. ران ها و باسن خود را بالا ببرید تا اینکه یک پل ایجاد شود. هر چه این وضعیت را بالاتر نگه دارید، تمرین دشوارتر خواهد بود. سپس به وضعیت اصلی بازگردید. برای سخت

تر کردن تمرین، آن را تنها با یک پا اجرا کنید. تنوع دیگر این است که پای خود را روی یک مانع بلند (مانند نیمکت) قرار دهید تا شدت تمرین افزایش یابد. همچنین، هرچه پاها را از باسن خود دورتر کنید، تمرین چالش برانگیزتر می شود. و در نهایت، برای ایجاد مهارت، شما می توانید از توپ فیزیو استفاده کنید، بدین صورت که در حالی که به پشت دراز می کشید، دوقلوهای خود را روی توپ قرار دهید، در حالی که پاها را راست نگه می دارید، باسن خود را بالا ببرید، و سپس توپ را به سمت خود بکشید تا جایی که کف پاهای شما بطور مسطح روی توپ قرار بگیرد و بدن تان یک پل را تشکیل دهد. سپس پاها را راست کنید و این تمرین را تکرار کنید.

۷. تخته (plank) قدامی



گاهی اوقات عضلات پشت ران (زردپی) شما در معرض آسیب قرار می گیرند، بنابراین تقویت عضلات شکمی و استقامت عضلات پشت ران باید بخش مهمی از تمرینات شما را تشکیل دهد. در وضعیت شنا قرار بگیرید، سپس با قرار دادن آرنج و ساعدهای خود روی زمین بدن را بصورت تخته (plank) نگه دارید. زانوهای تان باید با زمین فاصله داشته باشند و دمبالچه شما پایین باشد. هر قدر خود را بیشتر در این حالت نگه دارید، تمرین دشوارتر خواهد شد.

۸. تخته (plank) جانبی



به یک طرف قرار بگیرید بطوری که آرنج و ساعد یک دست تان روی زمین باشد. بدن خود را در یک خط مستقیم بصورت تخته با فشار نگه دارید، تا وزن بدن خود را بین آرنج و ساعد و بخش کناری کف پای تان بالانس شود. دست دیگر می تواند در کنار شما باشد و یا در هوا قرار گیرد. همانند تمرین بالا، شروع تمرین راحت تر است، اما هر قدر خود را بیشتر در این وضعیت حفظ کنید تمرین چالش برانگیزتر می شود.

تمرینات قدرتی - تعداد ست و تکرار

جرمی توصیه می کند که این برنامه را یک روز در میان و یا ۳ بار در هفته انجام دهید.

تعداد واقعی ست ها و تکرارها به سطح آمادگی جسمانی شما بستگی دارد. اگر تا به حال تمرین قدرتی انجام نداده باشید، تمرینات را به آرامی شروع کنید و از ماه اول برای ایجاد قدرت پایه استفاده کنید. هنگامی که احساس کردید قوی تر شده اید، می توانید با سرعت دلخواه خود ادامه دهید.

چند تا ست و تکرار باید انجام شود؟ بصورت ایده آل، هر تمرین باید تا زمانی انجام شود که آخرین تکرار آن بسیار دشوار باشد. این زمانی است که عضله حداکثر بهره را به دست می آورد. با توجه به تعداد تکرارهای انجام شده، شما در واقع بر روی جنبه های مختلف رشد عضلات خود کار می کنید. هنگامی که تمرینی را با ۱۲-۱۵ به پایان می رسانید، شما در حال ایجاد قدرت هستید. اما هنگامی که آن تمرین را با ۲۰ تا ۲۵ تکرار انجام می دهید، شما در حال ایجاد استقامت عضلانی هستید. اصطلاح "قدرت" اغلب برای توصیف توانایی اجرای حرکات ورزشی انفجاری مورد استفاده قرار می گیرد. برای افزایش "قدرت" ورزشکار از وزنه های سنگین تر و تکرارهای کمتر استفاده می کند. و هرگاه اتمام تمرینی با وزنه مناسب با ۴ تا ۶ تکرار سخت باشد، در واقع شما در حال ایجاد قدرت خود هستید. تمرینات قدرت چیزی نیست که در تمام طول سال ادامه یابد و برای بدن های ساخته شده باید اجتناب شود. به هر حال، در جریان این تمرینات سعی کنید همیشه تحت نظارت یک مربی حرفه ای آموزش دیده، باشید.

یک برنامه هدفمند خوب برای تمرینات بخش پایینی بدن، ۲-۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکراری برای هر تمرین مناسب است. اگر دیدید این برای شما آسان است، تعداد تکرارهای خود را تا ۲۰-۲۵ افزایش دهید. و وقتی این نیز آسان شود، اضافه کردن به ست های هر تمرین را آغاز کنید. اگر شما بتوانید ۴-۵ ست ۲۰-۲۵ تکراری را انجام دهید، واقعا عالی و بی نظیر خواهد بود!

جرمی برای تمرینات شکمی (پلانک ها)، برای هر تمرین تخته جانبی ۴۵ ثانیه و برای هر تمرین تخته قدامی تا ۲ دقیقه را پیشنهاد می کند. دو ست برای هر کدام از این تمرین ها مناسب است. این هدف گذاری برای برنامه های پیشگیری و توانبخشی یکسان است. ورزشکاران مبتلا به کمر درد باید از این تمرینات اجتناب کنند تا زمانی که پزشک به آنها اجازه دهد.

نگاه سریع

تمرینات پایین تنه

به ۲ الی ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار شروع کنید تا ۴ الی ۵ ست با ۲۰ تا ۲۵ تکرار پیش بروید.

پلانک قدامی

تا ۱۲۰ ثانیه (حد اکثر ۲ ست)

پلانک جانبی

تا ۴۵ ثانیه (حد اکثر ۲ ست)

اطلاعات عمومی درباره تعداد ست و تکرار

۴ تا ۶ تکرار = تمرین قدرت

۱۲ تا ۱۵ تکرار = تمرین توان

۲۰ تا ۲۵ تکرار = تمرین استقامت عضلانی

تمرینات اضافی

۱. حرکت به داخل مفصل ران (adduction) - دراز کشیدن به بغل



در حالی که به بغل دراز می کشید، پای زیرین را آهسته بالا به سمت سقف حرکت دهید. زانوی همان پا را تمام وقت صاف نگه دارید.

تکرار: ۱۲ مدت نگه داشتن: ۱ ثانیه چرخه تمرین: ۳ ست اجرا: یک بار در روز

۲. حرکت به داخل مفصل ران (adduction) - با نوار ارتجاعی



طوری بایستید که پای هدف مانند تصویر به طرف بیرون باز باشد، ضمن اینکه به یک نوار ارتجاعی بسته شده باشد. سپس پای خود را آهسته به جهت مقابل به سمت داخل بدن حرکت دهید.

تکرار: ۱۲ مدت نگه داشتن: ۱ ثانیه چرخه تمرین: ۳ ست اجرا: یک بار در روز

۳. کشش مفصل ران (extension) - با نوار ارتجاعی



در حالی که یک نوار ارتجاعی را به مچ پای تان می بندید، آن پا را به پشت سر خود ببرید. زانوی خود را تمام وقت صاف نگه دارید.

تکرار: ۱۲ مدت نگه داشتن: ۱ ثانیه چرخه تمرین: ۳ ست اجرا: یک بار در روز

۴. حرکت به بیرون مفصل ران (abduction) - با نوار ارتجاعی



در حالی که یک نوار ارتجاعی را به پای تان بسته شده است، پا را به بیرون ببرید.

تکرار: ۱۲ مدت نگه داشتن: ۱ ثانیه چرخه تمرین: ۳ ست اجرا: یک بار در روز

۵. تمرین همسترینگ



در حال که به پشت دراز می کشید، زانوی خود را کمی جمع کنید، سپس با پاشنه خود به زمین فشار بیاورید. این تمرین isometric بوده و باید بدون درد همراه باشد. بنابراین هر موقع احساس درد کردید تمرین را متوقف کنید!

تکرار: ۱۲ مدت نگه داشتن: ۴ ثانیه چرخه تمرین: ۳ ست اجرا: یک بار در روز

۶. تمرین همسترینگ دمر



دمر بخوابید، سپس زانوی خود را آهسته جمع کنید و پاشنه پای خود را به باسن خود نزدیک کنید.

در صورت احساس هرگونه درد تمرین را متوقف کنید!

تکرار: ۱۲ مدت نگه داشتن: ۰ ثانیه چرخه تمرین: ۲ ست اجرا: یک بار در روز

۷. تمرین همسترینگ ایستاده



بایستید، سپس زانوی خود را آهسته جمع کنید و پاشنه پای خود را به باسن نزدیک کنید. در صورت احساس هرگونه درد تمرین را متوقف کنید!
تکرار: ۱۲ مدت نگاه داشتن: ۱ ثانیه چرخه تمرین: ۲ ست اجرا: یک بار در روز

۸. کشش مفصل ران (extension) بصورت دمر



زانو باز دمر بخوابید، سپس پای خود را از زمین دور کنید.
تکرار: ۱۲ مدت نگاه داشتن: ۱ ثانیه چرخه تمرین: ۳ ست اجرا: یک بار در روز

۹. کشش مفصل ران (extension) بصورت دمر و زانو جمع



دمر بخوابید و زانوی خود را تا کنید، سپس پای خود را آهسته از زمین جدا کنید.
تکرار: ۱۲ مدت نگاه داشتن: ۱ ثانیه چرخه تمرین: ۳ ست اجرا: یک بار در روز

۱۰. اسکات دیواری



روی دیوار یا یک در بسته به پشت تکیه کنید، بدن خود را به پایین سر بدهید سپس به وضعیت اصلی برگردید.

در اینجا از در استفاده شده است زیرا که آن صاف تر و اصطکاک آن از دیوار کمتر است. زانوها باید عمود بر انگشت دوم پا خم شوند و نباید از نوک پا بگذرند.

تکرار: ۱۲ مدت نگاه داشتن: ۱ ثانیه چرخه تمرین: ۳ ست اجرا: یک بار در روز

۱۱. کشش مفصل ران بصورت چهار دست و پا



چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید، سپس مانند تصویر پای خود را بلند کنید. زانوی خود را بصورت ۹۰ درجه خم نگه دارید.

در صورت احساس هرگونه درد تمرین را متوقف کنید!

تکرار: ۱۲ مدت نگاه داشتن: ۱ ثانیه چرخه تمرین: ۲ ست اجرا: یک بار در روز

۱۲. تمرین سگ پرنده (bird-dog)



پس از قرار گرفتن در وضعیت چهار دست و پا، در حالی که ستون فقرات خود را صاف نگه می دارید، یک دست و پای مخالف آن را در یک امتداد راست کنید. سپس با درگیر کردن ستون فقرات کمی در آن وضعیت بمانید.

سپس آن دست و پا را بصورتی جمع کنید که آرنج و زانوی آن در مرکز سینه به هم ساییده شوند. برای جلوگیری از حرکت اشتباه می توانید از یک غلطک فوم یا یک لوله پی وی سی، که روی پشت

تان می گذارید، استفاده کنید، که باید از افتادن آن در هر تکرار جلوگیری کرد.
تکرار: ۸ مدت نگه داشتن: ۴ ثانیه چرخه تمرین: ۳ ست اجرا: یک بار در روز

۱۳. پل همسترینگ



در حالی که روی زمین دراز می کشید، یک توپ فیزیو زیر پاشنه پاهای خود قرار دهید. سپس، باسن خود را بلند کنید و هم زمان با آن زانوهای خود را جمع کنید بصورتی که توپ به سمت باسن تان حرکت کند.

باسن خود را در تمام طول تمرین بالا نگه دارید.

در صورت احساس هرگونه درد تمرین را متوقف کنید!

تکرار: ۸ مدت نگه داشتن: ۱ ثانیه چرخه تمرین: ۲ ست اجرا: یک بار در روز

۱۴. پل همسترینگ تک پا



در حالی که روی زمین دراز می کشید، یک توپ فیزیو زیر پاشنه پای خود قرار دهید. سپس، باسن خود را بلند کنید و هم زمان با آن زانوی خود را جمع کنید بصورتی که توپ به سمت باسن تان حرکت کند.

باسن خود را در تمام طول تمرین بالا نگه دارید.

تکرار: ۸ مدت نگه داشتن: ۱۰ ثانیه چرخه تمرین: ۲ ست اجرا: یک بار در روز

۱۵. پل نیمکتی (پل کششی مگنوس)



در حالی که روی زمین دراز می کشید، پاشنه پاهای خود را روی یک نیمکت قرار دهید. سپس، باسن خود را مانند تصویر بالا ببرید طوری که ران ها، باسن و کمر در یک امتداد قرار گیرند. در صورت احساس هرگونه درد تمرین را متوقف کنید!

تکرار: ۱ مدت نگه داشتن: ۱ ثانیه چرخه تمرین: ۱ ست اجرا: یک بار در روز

۱۶. اسکات جلویی



میله هالتر را از روی پایه یا از روی زمین بلند کنید، بطوری که دست ها کمی بیشتر از عرض شانه باز باشند. میله را روی شانه قرار دهید به صورتی که کمر کمی قوس داشته باشد، آرنج ها جلو و تا جایی که ممکن است بالا باشند، انگشت های دست زیر میله، پاشنه ها به اندازه عرض کپل یا کمی بیشتر از هم باز باشند و پنجه پاها با زاویه ۴۵ درجه به بیرون قرار گیرند.

تا جایی پایین بروید که زانوها و مفصل ران ها کاملا جمع یا ران ها موازی زمین بشوند. زانوها در جهت پنجه ها به بیرون حرکت می کنند. سپس زانوها و مفصل ران ها را باز کنید و تمرین را دوباره آغاز کنید.

تکرار: ۱۲ مدت نگه داشتن: ۱ ثانیه چرخه تمرین: ۳ ست اجرا: یک بار در روز



۱۷. اسکات پشتی

با جمع کردن مفصل ران ها و خم کردن زانوها به جلو اسکات کنید بصورتی که کمر صاف و زانوها در جهت نوک پاها باشند. تا جایی بنشینید که ران ها کمی بیشتر از وضعیت موازی با زمین قرار گیرند. زانوها و مفصل ران ها را باز کنید تا جایی که پاها کاملا راست شوند.

سر رو به جلو، پشت صاف، کف پاها کاملا تخت روی زمین، بطوری که وزن بین پاشنه و نوک پا تقسیم شود. زانوها در طول تمرین باید کاملا در جهت نوک پاها باشند.

تکرار: ۱۲ مدت نگه داشتن: ۱ ثانیه چرخه تمرین: ۳ ست اجرا: یک بار در روز

۱۸. کشیدن وزنه به بالا (ددلیفت ساده)



زانوها خم، دست ها و پاها به عرض شانه از هم باز، پنجه ها رو به جلو (۱۰ تا ۱۵ درجه رو به بیرون خوب است). پشت صاف و سر با زاویه ۱۰ درجه با زمین رو به جلو باشد. بطوری که هالتر نزدیک بدن باشد بلند شوید تا جایی که زانوها و کمر کاملا صاف و در یک امتداد قرار گیرند.

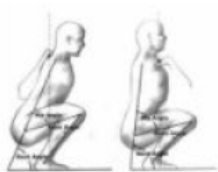
تکرار: ۱ مدت نگه داشتن: ۱ ثانیه چرخه تمرین: ۱ ست اجرا: یک بار در روز

۱۹. لیفت پشت پا با دمبل یا میله هالتر (ددلیفت رومانیایی)



سطح دمبل باید هم سطح با میله هالتر در ددلیفت باشد. ۲ وزنه استاندارد در ۲ طرف هالتر بارگیری شود. سپس از این وضعیت، وزنه ها را مانند ددلیفت بالا بکشید. میله باید مماس با پاها حرکت کند، در حالی که زانوها تقریبا صاف و لی نباید قفل شوند.

صاف نگه داشتن مرکز کمر خیلی مهم است، ستون فقرات صاف، و شانه های باهم متوازن باشند. یک دفعه پایین نیایید. فشار اضافی روی ستون فقرات نیاورید. آهسته بدن را صاف کنید و دوباره به وضعیت شروع بازگردید.



تکرار: ۱۲ مدت نگه داشتن: ۱ ثانیه چرخه تمرین: ۳ ست اجرا: یک بار در روز

۲۰. تمرین برون گرای زمینی (اکسنتریک)

احتیاط: در صورتی که به زانوها فشار بیاید، تمرین را متوقف کنید.

از تشک و لوازم ایمنی برای زانوها استفاده کنید.

بدن را تا جایی پایین بیاورید که زانوها کاملا باز و صاف شوند. به باسن اجازه دهید مانند یک لولا عمل کند (دقت کنید که بخش پایینی بدن تان منقبض نباشد)، سپس به وضعیت ایستاده برگردید.

تکرار: ۱۲ مدت نگره داشتن: ۱ ثانیه چرخه تمرین: ۳ ست اجرا: یک بار در روز

