کتاب کار تمرینات بدن سازی ویژهٔ شمشیربازی

جیسون راجرز

ترجمهٔ: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۲/۲۲)

https://www.betterfencer.com

برنامه بدنسازی هیئت شمشیربازی ..... - ..... ماه ۱۳۹۸

	نام بازیکن:		هفته اول								هفته دوم								هفته سوم								هفته چهارم							
	نام تمرین		شنبه	۱شنبه	۲شنبه	۳شنبه	۴شنبه	۵شنبه	جمعه	شنبه	۱شنبه	۲شنبه	۳شنبه	۴شنبه	۵شنبه	جمعه	شنبه	۱شنبه	۲شنبه	۳شنبه	۴شنبه	۵شنبه	جمعه	شنبه	۱شنبه	۲شنبه	۳شنبه	۴شنبه	۵شنبه	جمعه
تک	پرش طول از وضعیت ثابت	ست																																
	(۲×۵) - (۳×۱۵-۱۲)	تکرار																																
	پرش جانبی از روی گارد	ست																																
	(۲×۵) - (۳×۱۵-۱۲)	تکرار																																
	اسکیت سرعتی	ست																																
	(۲-۱×۵-۳)- (۳×۱۵-۱۲)	تکرار																																
عقب نشینی انفجاری	پرش بلند معکوس	ست																																
	(۲-۱×۵-۳)- (۳×۱۵-۱۲)	تکرار																																
	اسکات تک پا	ست																																
	(۲×۵) - (۳×۱۵-۱۲)	تکرار																																
	پرش عمودی	ست																																
	(۲×۵) - (۳×۱۵-۱۲)	تکرار																																
دست راست	دست راست کردن با تسمه	ست																																
	(۳×۵) - (۳×۱۵-۱۲)	تکرار																																
	پرتاب مدیسین بال	ست																																
	(۳-۲×۵)- (۳×۲۰-۱۵)	تکرار																																
	شنا با نیمکت	ست																																
	(۲-۱×۵-۳)- (۳×۱۵-۱۲)	تکرار																																
سد کردن حریف	چرخش بالاتنه	ست																																
	(۲×۵) - (۳×۱۵-۱۲)	تکرار																																
	صاف نگهداشتن بدن در حالت شنا	ست																																
	۱۵ثانیه-۳×۳دقیقه	تکرار																																
	پرواز معکوس	ست																																
	۱ک(۲× ۸)—۳-۲ک(۳×۲۰-۱۵	تکرار																																

تمرینات ویژۀ تک (حمله)

۱. پرش جانبی از روی گارد

۱. روی برجا (گارد) بنشینید.

۲. پای جلوتان را از روی زمین بردارید و در همان حالت نگه دارید.

۳. از دست های خود برا حفظ تعادل استفاده کنید وتا جایی که می توانید دورتر بپرید.

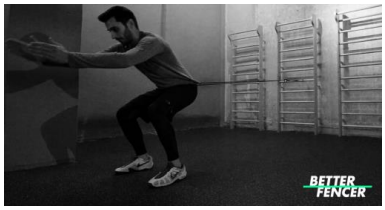
۴. روی فرود روی پای عقب تمرکز کنید، بصورتی که جهت و زاویۀ بدن همان زاویۀ قبل از پرش باشد.

۵. بعد از اتمام ست کامل، این تمرین را با جهت مخالف تکرار کنید.

تنوع حرکتی

- دمبل های سبک (۱-۲ کیلویی)
- جلیقه وزنی
- نوار مقاومتی بزرگ یا طناب کشی قلاب دار که دور کمرتان بسته شود.

۲. پرش طول از وضعیت ثابت



۱. پاها به اندازۀ عرض باسن باز، بایستید.

۲. زانوها را خم کنید و دست ها را به عقب ببرید.

۳. دست ها را بصورت پاندولی به جلو بیاروید و در عین حال به جلو بپرید و با هر دو پا به صورت هم زمان فرود بیایید.

۴. در عین حالی که تعادل خود را حفظ می کنید، سعی کنید روی زمین **"ثابت"** بمانید.

تنوع حرکتی

- استفاده از حرکات پلیومتریک با جعبه، چهارپایهٔ کم ارتفاع یا نیمکت
- استفاده از تسمهٔ ارتجاعی

۳. اسکیت سرعتی

۱. پاها باز به اندازهٔ عرض باسن، بایستید.

۲. یکی از پاها را بلند کنید و در هوا معلق نگه دارید، سپس در همان جهت خیز بردارید.

۳. روی پایی که ابتدا از زمین جدا شد فرود بیایید.

۴. به نوبت به عقب و جلو حرکت کنید، به گونه ای که تنها یک پا روی زمین باشد.

۵. اطمینان حاصل کنید که قبل از شروع جهش بعدی، نسبتا متعادل باشید.

تنوع حرکتی

- بدون کفش روی چمن
- بدون کفش روی تشک ژیمناستیک
- بدون کفش روی ماسه

تمرینات ویژهٔ عقب نشینی انفجاری

۴. 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.

تنوع حرکتی

- تغییر پای فرود کننده
- فرود روی پای جاو

۵. اسکات تک

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 زاویهٔ ۴۵ درجه شروع کنید و تا ۱۱۰ درجه پیش بروید.

۵. پس از پایان ست همین تمرین را با پای دوم تکرار کنید.

۶. پرش عمودی

۱. طوری بایستید که پاها به اندازهٔ 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 تا حد ممکن است.

تنوع حرکتی

- با یک پا بصورت نوبتی
- افزایش تعداد تکرار در یک دورهٔ زمانی معین (از ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه)

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

۷. دست راست کردن با تسمه های ارتجاعی

۱. تسمهٔ ارتجاعی را به یک شیئ ثابت به عنوان پایه وصل کنید.

۲. پشت به پایه بایستید.

۳. سر دوم تسمه (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 آزاد کنید.

۶. تمرین را با هر دو دست اجرا کنید.

تنوع حرکتی

- استفاده از خود سلاح (بستن تسمه به دستهٔ شمشیر)
- ضربه به هدف هم زمان با تمرین
- افزایش تعداد تکرار در یک دورهٔ زمانی معین (از ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه)

۸. پرتاب مدیسین بال

۱. توپی را انتخاب کنید که به سادگی می توانید آن را به هواد پرتاب کنید.

۲. دیواری را در نظر بگیرید و با فاصله ای معادل قدتان دور بایستید.

۳. روبروی دیوار روی برجا (گارد) بنشینید.

۴. توپ را با دست عقب نگه دارید، 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 هردو طرف انجام دهید.

تنوع حرکتی

- با چشم های بسته
- افزایش تعداد تکرار در یک دورهٔ زمانی معین (از ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه)
- توپ سنگین تر (هرگاه تکنیک اجرای تمرین به خطر افتاد، از توپ سبک تر استفاده شود)

۹. شنا با نیمکت

۱. پشت به یک نیمکت بایستید.

۲. کف دست را روی نیمکت بگذارید، در حالی که نوک انگشتان بطرف جلو باشد.

۳. لبهٔ جلویی نیمکت را با انگشتان خود محکم بگیرید.

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

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

۶. بازوهای خود را صاف و موقعیت شروع برگردید.

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

تنوع حرکتی

- راست کردن کامل پاها
- گذاشتن یک نیمکت یا چهارپایه دیگری با ارتفاع مشابه (یا کم تر) زیر پاها
- استفاده از توپ فیزیو
- استفاده از صندلی چرخدار

تمرینات ویژهٔ سد کردن تک حریف

۱۰. 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 تقریبا راست بگیرید.

۴. پاهای خود را آن قدر عقب ببرید تا مقداری مقاومت ایجاد شود.

۵. با چرخاندن بدن خود بطرف بیرون، باند را 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.

تنوع حرکتی

- افزایش مقاومت باند ارتجاعی

۱۱. 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.

تنوع حرکتی

- برداشتن یک دست از روی زمین
- برداشتن پای مخالف از روی زمین (۵ سانتی متر)
- افزایش دورهٔ زمانی از ۱۵ ثانیه تا یک دقیقه

۱۲. پرواز معکوس

۱. از یک صندلی قابل تنظیم بدن سازی با زوایهٔ ۳۰ درجه استفاده کنید.

۲. دمر بخوابید بصورتی که چانهٔ شما روی لبهٔ مرتفع صندلی قرار گیرد.

۳. با هر دو دست خود دنبل بگیرید و بدون اینکه دست های خود را بشکنید آنها را آهسته بالا ببرید.

۴. دست ها را تا ارتفاع شانه بالا ببرید و سپس آهسته دنبل ها را پایین بیاورید.

تنوع حرکتی

- مکث مختصر در بالاترین نقطهٔ اوج گیری وزنه
- افزایش تعداد تکرار در یک دورهٔ زمانی معین (از ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه)