فعال، قوی و تندرست بمانیم (۲)

راهنمای تمرینات خانگی شمشیربازی (سایه زنی در شمشیربازی)

ترجمۀ: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۵/۲۴)

إعمال مقررات رعایت فاصلۀ اجتماعی برای مواجهه با همه گیری کووید ۱۹، منجر به تعطیلی برنامه های تمرینی تیم ها و باشگاه ها شده است. به همین دلیل VTMFC به دنبال آن است که یک راهنمای آموزشی در مورد تمرینات در خانه و همچنین نکاتی در مورد چگونگی سالم ماندن، هم از نظر روحی و هم از نظر جسمی در اختیار شمشیربازها بگذارد.

در این دورۀ بحرانی بی سابقه، اجازه دهید با استفاده از این راهنمای تمرینات خانگی، هم روی خودمان تمرکز کنیم و هم روی تکنیک های شمشیربازی دست و پای خودمان کار کنیم.

سایه زنی در شمشیربازی

ترتیب فعالیت های یک جلسۀ تمرین سایه زنی شمشیربازی

بهترین شکل یک جلسه تمرین جلسه ای است که بصورت یک **مدار ایستگاهی** طراحی شده باشد (یعنی یک نفر از یک ایستگاه مهارتی تمرین خود را آغاز می کند و به ترتیب به مرحله های بعدی پیش می رود تا زمانی که تمام تکنیک های شمشیربازی مورد نظر تمرین شوند).

زمان مناسب برای هر ایستگاه

دادن نظر قطعی در مورد میزان زمانی که باید در هر ایستگاه گذرانید غیر ممکن است. شمشیرباز باید مدت زمان سپری شده در ایستگاه ها را با توجه به نیازهای خاص خود و مطابق با قابلیت های خود تغییر دهد. یک شمشیرباز آماده قادر به تحمل یک تمرین با فشار بسیار شدید به مدت **۵ دقیقه** در هر ایستگاه خواهد بود.

زمان مناسب استراحت بین ایستگاه ها

مدت زمان استراحت بین ایستگاه ها باید **یک دقیقه** باشد. در صورت نیاز به کنترل دقیق، یک ساعت یا یک زمان سنج ضروری است.

زمان مناسب برای هر جلسه تمرین

کل زمان مورد نیاز در هر جلسه تمرین به راحتی قابل محاسبه است. به عنوان مثال، بازیکن می تواند در هر ایستگاه به مدت ۵ دقیقه سایه زنی کند، سپس بین ایستگاه ها ۱ یا ۱٫۵ دقیقه استراحت کند. بدین ترتیب مدت زمان کلی با در نظر گرفتن تعداد کلیهٔ ایستگاه ها و تعداد راندها (به عنوان مثال، یک دور ۸ ایستگاهی) به دست می آید. از آنجا که مدت زمان هر ایستگاه ۵ دقیقه است و ۸ ایستگاه فعال وجود دارد، جلسهٔ تمرینی اولیه ۴۰ دقیقه به استثنای ۷ یا ۱۰٫۵ دقیقه استراحت خواهد بود. بنابراین کل زمان هر جلسه تمرینی یک راندی، حداقل **۴۷ دقیقه** طول خواهد کشید.

ریتم در سایه زنی شمشیربازی

تخیل ریتمیک یک جنبهٔ مهم در تمرین سایه زنی شمشیربازی است. از بعضی جهات، می توان این ریتم را به موسیقی رقص شبیه دانست. از آنجا که سایه زنی شمشیربازی را می توان نوعی رقص در نظر گرفت، **موسیقی** به فرد کمک می کند تا راحت تر و ریتمیک تر حرکت کند. سایه زنی شمشیربازی در بهبود مهارت و ظرفیت کاری فرد بسیار مؤثر است. افزودن موسیقی به تمرین باعث لذت بخش تر آن می شود و ممکن است در ایجاد الگوهای حرکتی کارپا، الگوی کار دست و تمپوهای شمشیربازی جدید الهام بخش بشود.

ایستگاه اول: تمرینات گرم کردن با سلاح

تمرینات عمده:

کشش جانبی، خم شدن به دو طرف، چرخش متناوب دست و پا، نوسان دایره ای عقب و جلوی دست.

چرخش محوری بالاتنه، حرکت دایره ای بالاتنه، حرکت بالا آوردن زانو، چرخش بدن.

حرکت چرخشی دست ها، چرخش افقی بالاتنه، حرکت لمس کردن نوک پاها، کشش حمله.

زمان هر تمرین:

۱۵ دقیقه تمرینات گرم کردن عمومی با سلاح قبل از تمرین مدار ایستگاهی (در این ایستگاه و سایر ایستگاه های دیگر زمان را با توجه به نیازها و توانایی های خود تنظیم کنید).

زمان استراحت: یک دقیقه. برای تمرینات ایستگاه ۲ آماده شوید.

ایستگاه ۲: تمرینات پای اصلی

قدم جلو و عقب، قدم سرشی جلو و عقب، پرش جلو و عقب.

با شروع از وضعیت گارد، ابتدا با یک قدم جلو و عقب شروع کنید، سپس به طور تصادفی از سه حرکت کارپای بالا استفاده کنید. حتما باید دقت کنید که بالاتنه در حالت گارد نگهداشته شود.

ریتم: در اختیار خود شمشیرباز.

مدت زمان: تمرین را به طور مداوم به مدت ۵ دقیقه انجام دهید.

استراحت: یک دقیقه، آماده سازی برای تمرینات ایستگاه ۳.

ایستگاه ۳: وضعیت های مختلف شمشیربازی همراه با کارپا و کار دست

تکنیک های اصلی:

وضعیت های شمشیربازی: سیکس، اکتاو ، کوارت، سپتیم، تیرس، سکوند، کوینت، پریم.

حرکت دست مسلح: جانبی، دایره ای، مورب ، نیم دایره ای.

با شروع از موقعیت گارد، تمرینات ایستگاه B را ادامه دهید و این کار را با وضعیت های های شمشیربازی و حرکات دست مسلحی که در اینجا شرح داده شده است ادغام کنید. دست عقب در حالت گارد قرار دارد و دست مسلح به صورت تصادفی حرکات مختلف دست را انجام می دهد. حتماً قبل از حرکت پاها، دست را در وضعیت معینی قرار دهید.

ریتم: در اختیار خود شمشیرباز.

مدت زمان: تمرین را به طور مداوم به مدت ۵ دقیقه انجام دهید.

استراحت: ۱ دقیقه، آماده سازی برای تمرینات ایستگاه ۴.

ایستگاه ۴: ترکیب درگیری با حرکات پا

تکنیک های تمرینی:

درگیری، تعویض جهت درگیری، درگیری دوبله.

با شروع از وضعیت گارد، تمرینات ایستگاه ۲ را ادامه دهید و درگیری با دست مسلح را انجام دهید. دست عقب در حالت گارد باشد. وجه تمایز ایستگاه ۴ با ایستگاه قبلی این است که در اینجا فرد تصور می کند که در حال برقراری تماس با تیغهٔ حریف می باشد، در حالی که در ایستگاه ۳ حرکات به تیغهٔ حریف هدایت نمی شوند.

ریتم: در اختیار خود شمشیرباز.

مدت زمان: تمرین را به طور مداوم به مدت ۵ دقیقه انجام دهید.

استراحت: ۱ دقیقه، آماده سازی برای تمرینات ایستگاه ۵.

ایستگاه ۵: ترکیب حرکت های تهاجمی با حرکات پا

تکنیک های تمرینی:

اتک ساده، اتک مرکب، اتک با حمله وری به تیغه، اتک ردوبلمان.

با شروع از وضعیت گارد، تمرینات پای ایستگاه ۲ را با تکنیک های تهاجمی که در بالا توضیح داده شد ترکیب کنید.

ریتم: در اختیار خود شمشیرباز.

مدت زمان: تمرین را به طور مداوم به مدت ۵ دقیقه انجام دهید.

استراحت: ۱ دقیقه، آماده سازی برای تمرینات ایستگاه ۶.

ایستگاه ۶: ترکیب حرکت های دفاعی با حرکات پا

تکنیک های تمرینی:

انواع دفاع ها، انواع ریپوست ها، انواع کونترریپوست ها.

با شروع از وضعیت گارد، تمرینات پای ایستگاه ۲ را با تکنیک های تدافعی پاره ریپوست و کونتر ریپوست های مختلف تکراری در برابر یک سلاح تهاجمی تخیلی انجام دهید.

ریتم: در اختیار خود شمشیرباز.

مدت زمان: تمرین را به طور مداوم به مدت ۵ دقیقه انجام دهید.

استراحت: ۱ دقیقه، آماده سازی برای تمرینات ایستگاه ۷.

ایستگاه ۷: ترکیب حرکت های درگیری و تهاجمی با حرکات پا

تکنیک های تمرینی:

حرکات پا: قدم جلو، قدم سرشی جلو، پرش جلو، قدم ضربدری جلو. قدم عقب، قدم سرشی عقب، پرش عقب، قدم ضربدری عقب.

حرکات درگیری: درگیری، تغییر مسیر درگیری، درگیری دوبله.

حرکات تهاجمی: ضربهٔ مستقیم، کوپهٔ، بتمان حمله، رفع درگیری، یک و دو، رد و بدل کردن بتمان.

با شروع از وضعیت گارد، حرکات ایستگاه ۴ را با حرکت های تهاجمی بالا ترکیب کنید.

ریتم: در اختیار خود شمشیرباز.

مدت زمان: تمرین را به طور مداوم به مدت ۵ دقیقه انجام دهید.

استراحت: ۱ دقیقه، آماده سازی برای تمرینات ایستگاه ۸.

ایستگاه ۸: ترکیب حرکت های تهاجمی و دفاعی با حرکات پا

تکنیک های تمرینی:

حرکات پا: قدم جلو، قدم سرشی جلو، پرش جلو، قدم عقب، قدم سرشی عقب، پرش عقب.

حرکات تهاجمی و دفاعی: **ضربهٔ مستقیم**، **ردکن**، **کوپه**، **یک و دو**، **بتمان حمله**، **رد و بدل کردن بتمان**.

با شروع از وضعیت گارد، حرکات ایستگاه های ۵ و ۶ را تلفیق کنید. در عین تاکید بر اجرای دقیق حرکت ها، آنها را حد الامکان سریع اجرا کنید. **یک حریف را در جلوی خود تجسم کنید**.

ریتم: در اختیار خود شمشیرباز.

مدت زمان: تمرین را به طور مداوم به مدت ۵ دقیقه انجام دهید.

استراحت: ۱ دقیقه، آماده سازی برای تمرینات ایستگاه ۹.

ایستگاه ۹: بالسترا و فلش انجام شده بعد از حرکات پا

تکنیک های تمرینی:

حرکات تهاجمی: **بالسترا**، **فلش**.

حرکات پا: **قدم جلو و عقب**، **قدم سرشی جلو و عقب**، **قدم ضربدری جلو و عقب**، **پرش جلو و عقب**.

با شروع از وضعیت گارد، تمرینات پای ایستگاه ۲ را **با تکنیک بالسترا و فلش** تلفیق کنید.

ریتم: در اختیار خود شمشیرباز.

مدت زمان: تمرین را به طور مداوم به مدت ۵ دقیقه انجام دهید.

استراحت: ۱ دقیقه، آماده سازی برای تمرینات ایستگاه ۱۰.

ایستگاه ۱۰: سرد کردن

تمرینات عمده: **تمرینات کششی زانو** و **لگن**، **ستون فقرات**، **شکم**، **شانه**، **پشت**، **ران**، **گردن** و **سینه**.

مدت زمان: بعد از اتمام مدار تمرینی **۱۵ دقیقه تمرینات انعطاف پذیری خنک کردن** را اجرا کنید.

استراحت: دوش.

VTMFC