

آمادگی جسمانی شمشیربازی خود را چگونه بهبود بخشیم؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۱/۲۶)

کتاب های زیادی در زمینه آمادگی جسمانی وجود دارد، اما هدف این مقاله دادن کمک موثر به شمشیربازها می باشد.

گزارشی از یک فیزیوتراپیست وجود دارد که در آن اظهار می دارد که برخی از شمشیربازهای بازی های المپیک سؤال بسیار نامناسب تر از هموطنان خود در سایر رشته ها بوده اند. باید پذیرفت که مقدار تمرینات آمادگی جسمانی که شمشیربازها انجام می دهند در مقایسه با سایر ورزش ها، خیلی قابل توجه نیست.



آمادگی جسمانی در واقع سنجش کارایی شما در انجام کارهای عادی است. تناسب اندام شما در درجه اول تحت تأثیر، ساختار ژنتیکی، و در درجه دوم، عوامل محیطی یعنی استرس، تغذیه، استراحت و غیره قرار دارد. سه محدوده مشخص برای رشد در این زمینه وجود دارد: **فیزیک بدن**، **پاسخگویی های ارگانی و عضلانی**. هیکل ما متشکل از استخوان، عضله و چربی می باشد. عملکرد ارگانی ما به قلب، ریه ها، همچنین کلیه ها مرتبط است. اما پاسخگویی عضلانی با تحرک اسکلتی و عضلانی سروکار دارد.

پاسخ پذیری عضله از چهار جزء تشکیل شده است: **انعطاف پذیری، قدرت، سرعت و استقامت**. انعطاف پذیری، یعنی قدرت گسترش پذیری بدن برای حرکت از طریق طیف کاملی از حرکات تا حد امکان نزدیک به حداکثر فشار روانی می باشد.

سرعت یعنی **مهارت اعمال انقباض بر روی عضله از طریق دامنه حرکت** یا موقعیت خاص، چه در برابر حداقل یا حداکثر مقاومت، می باشد. این سرعت به صورت تدریجی و مداوم به دست آمده و انباشته می شود.

استقامت یعنی **تحمل فشار یک عضله** است، و با مدت زمانی که آن عضله می تواند در برابر یک کار خاص اوج عملکرد را حفظ کند، اندازه گیری می شود. برای به دست آوردن دامنه حرکتی کامل، تمرین خود را با تمرینات انعطاف پذیری شروع کنید، و به دنبال آن تمرینات قدرتی را اجرا کنید تا به دامنه حرکتی کامل حرکت برسید، سپس سرعت را اضافه کنید. اگر سرعت آن دو فاکتور اول را تحت تأثیر قرار داد، دوباره روی دو مورد اول بیشتر کار کنید و دوباره سرعت را امتحان کنید. ابتدا الگوهای هماهنگی عصب و عضله بنیادی و سپس الگوهای پیچیده را به تمرین خود اضافه کنید.

وقتی توانستید این تمرینات را انجام دهید، بار آنها را بیشتر کنید. اولین نتایج بدتر شدن را نشان می دهد، اما با کار بیشتر پیشرفت کم کم نمایان خواهد شد، و پس از دیدن بهبود کافی بار را بیشتر کنید. آن مانند بالا رفتن از هرم است. سپس این دستاوردها در مورد هر مهارتی، بعنوان مثال حمله، باید اعمال شود.

تمرینات استقامتی، مانند تمرینات سرعتی، باید در تمام حرکات اعمال شود، آنگاه بار تمرینی اضافه شده و سپس در مهارت های خاص اعمال می شود. در شمشیربازی، هنگامی که شمشیرباز خسته می شود، کنترل نوک شمشیر عنان گسیخته می شود. وقتی عضلات کاملاً دور مفصل، آرنج یا زانو کاملاً قدرتمند و ارتجاعی شوند، مفصل آزادانه و کارآمد حرکت می کند. انعطاف پذیری، قدرت، سرعت و استقامت برای همه حرکات مهارتی خاص باید فراهم شود.



عضله ای که به درستی رشد کرده باشد دارای مزایای اضافی است. دارای قدرت و خاصیت ارتجاعی بهتر، کارایی بیشتر در انقباض و رلکس شدن، جریان خون بهتر، مقاومت بیشتر در برابر خستگی و تحمل بیشتر فشار در برابر آسیب است. یک برنامه تمرینی خوب دامنه وسیعی از حرکت، هماهنگی بهتر، چابکی و تعادل را فراهم می کند.

هنگام فعالیت ورزشی، عضلات باید به اندازه کافی انعطاف پذیر باشند تا به مفاصل که روی آنها عمل می کنند اجازه دهند دامنه حرکتی کامل و طبیعی داشته باشند: **شدت تمرین برنامه عضلانی باید به تدریج افزایش یابد.** مربیان زیادی تمایل دارند که در اردوهای تمرینی با افرادی که در طول هفته تمرین کم و یا هیچ فعالیتی ندارند، یک تمرین سنگین انجام دهند که این باعث آسیب بیشتر به عضلات می شود. یک برنامه مناسب باعث حفظ و بهبود قدرت می شود. وقتی قدرت به برنامه اضافه شود، مفاصل با توان بیشتری رشد می کنند و حرکت طبیعی کنترل شده در دامنه جدید حرکت ایجاد می شود. این را می توانید به وضوح در ورزش اسکیت مشاهده کنید. هنگامی که فاکتور انعطاف پذیری / قدرت برنامه بهبود یابد، پاسخگویی عضلانی نیز بهبود می یابد، و دامنه حرکتی کامل را ایجاد می کند.

مهم است که قبل از سرعت **دقت** بدست آید. سعی کنید قبل از ایجاد قدرت و انعطاف پذیری از سرعت استفاده نکنید. اگر یک شناگر قدرت و انعطاف پذیری عضلانی داشته باشد، سریع تر پیش خواهد رفت. شمشیربازی که با قدرت آماده شده باشد، سرعت را به خوبی توسعه می دهد. سرعت هماهنگی عضلانی کافی را ایجاد می کند تا مهارت انقباض سریع عضلانی را از یک طول به طول دیگر و از همه مهم تر، از حداکثر انبساط تا انقباض عضله، را افزایش دهد.

بخش پایانی برنامه شامل تمرینات استقامتی در دوره های زمانی خاص یا تا زمان خستگی است، که در آن نقطه شما قادر به انجام حرکت به صورت روان و منسجم نیستید. بسیاری از شمشیربازها در بازی نهایی به دلیل عدم توانایی در ادامه دادن بیشتر از آن حد، می بازند. بدین ترتیب، شما هرگز نباید به اندازه ای کار کنید که دیگر توان اجرای هیچ حرکتی را نداشته باشد.

یک سری اهداف دنباله داری را ایجاد کنید. با دستیابی به این اهداف، راه خود را تا رسیدن به اهداف بزرگ تر ادامه دهید. من در دوران جوانی از سن دوازده سالگی استقامت خود را با دویدن بین شش تا ده مایل در روز تمرین می کردم. و این سبب شد که به دلیل قدرت عضلات و

انعطاف پذیری ایجاد شده قادر به توسعه مهارت سرعت خود شوم. این آمادگی در زندگی بعدی من به خوبی از من پشتیبانی کرد: و من پس از سی سال هنوز در حال شمشیربازی هستم.

با ادامه پیشرفت می توانید دامنه حرکتی خود را آزمایش کنید: آیا به درجه تحرک بیشتری رسیده اید؟ آیا تمرین برای تان راحت تر شده است؟ اگر روی تمرینات قدرتی تمرکز کرده اید، به مدت زمان تعیین شده عدد اضافه کنید، به عنوان مثال، از بیست پرس در یک دقیقه به بیست و پنج و غیره افزایش دهید. با تمرینات سرعتی، محدودیت های زمانی برای خودتان تعیین کنید: و مسافت مورد نظر را در زمان کوتاه تری طی کنید. با تمرینات استقامتی، دقیقاً مدت زمانی را که می توانید یک تمرین را انجام دهید اندازه بگیرید و سپس آن زمان را بهبود بخشید. هنگام شروع یک برنامه اضافه بار، انجام گرم کردن و سرد کردن ضروری است. این کار برای افزایش گردش خون و کشش عضلات می باشد و هرچه تمرین شما سنگین تر باشد، اهمیت انجام این موارد بیشتر خواهد بود. بارها و بارها شنیده اید که یک ورزشکار بین المللی دچار کشیدگی عضله می شود و این اغلب به این دلیل است که یک عضله کاملاً تقویت شده بازهم نیاز به تنظیم اضافی دارد.



اصول تمرین

بیشتر شمشیربازها ایده ای برای تمرین و آموزش ندارند. دو دلیل متداول برای این مورد وجود دارد:

۱. مربی نمی داند.
۲. اگر مربی می داند، شمشیرباز نمی خواهد بداند.

آمادگی

اگر شمشیرباز آماده نباشد برنامه تمرین او هیچ فایده ای ندارد، در این صورت او به راحتی تسلیم می شود. تعیین اهداف مهمی که قابل دستیابی باشد، نشان دادن آرمان ها و مزایا، تعیین یک نمودار پیشرفت، کار با یکدیگر از اهمیت بسزائی برخوردار است. شمشیرباز باید کار و ناامیدی های احتمالی پیش رو را نیز درک کند.

تمرین اختصاصی

در شمشیربازی، شما باید عضلات خاصی را تقویت کنید که شمشیربازی آنها را فعال می کند. رشد عضلاتی که در شمشیربازی استفاده نمی شوند، روی عضله های اصلی که باید برای شمشیربازی استفاده شوند اثرات منفی می گذارد.

نظم و ترتیب

مهم است که به یاد داشته باشید که نظم در این نیست که شما یک برنامه را هر چند وقت یکبار انجام می دهید، بلکه طول مدت اجرای آن بیشتر اهمیت دارد، یعنی اینکه برنامه ها باید در هر جلسه در زمان یکسان شروع و در زمان مشابه پایان یابد. تأثیر تمرینات جسمانی و روانی این است که به شما امکان می دهد استراحت مناسب داشته باشید و از نظر ذهنی برای جلسه بعدی آماده شوید. برنامه های تمرینی می توانند از نظر تعداد در روز یا هفته متفاوت باشند، اما آنها را منظم و ثابت نگه دارید. این امر همچنین در اندازه گیری پیشرفت نیز کمک می کند.

تناوب و تکرار

این به بار و شدت مورد نیاز تمرین و واکنش به بار تمرین بستگی دارد. مربی باید بتواند متوجه شود که آیا باید تکرار کاهش یابد یا خیر. تعداد تکرار بستگی به چگونگی پاسخگویی شمشیرباز به تمرینات دارد. به طور کلی، تمرین با شدت کم در هر یک از چهار پاسخ عضلانی ممکن است چندین بار در روز بدون آسیب ایجاد شود، اما با تغییر شدت و اضافه بار، دوره های استراحت بیشتری لازم است. اهداف خاص و زمان تمرین ممکن است تغییر کند یا به همان شکل باقی بماند، اما بهتر است مجموعه ای از اهداف جدید ایجاد شود.

برای شمشیربازهایی که سابقه ورزشی نداشته اند، باید یک برنامه تکراری با شدت کم برای مدت زمان قابل توجهی اتخاذ شود.



سازگاری

"من دیگر به سالن نمی روم. در حقیقت به نظر می رسد که من دارم بدتر می شوم!"، یک جمله رایج در میان ورزشکاران است. هنگامی که شما یک برنامه تمرینی فیزیکی انجام می دهید، بدن شما باید خودش را تنظیم و سازگار کند. بنابراین، داشتن پسرفت عملکرد در مراحل اولیه تمرین غیر معمول نیست.

اگر این را بفهمید و برنامه خود را ادامه دهید یا بازنگری کنید، از این مانع عبور خواهید کرد و در نهایت پیشرفت خواهید کرد. از نظر روانشناسی، آن می تواند به یک مانع نیز تبدیل شود. نزدیک شدن به این مشکل از زاویه دیگر می تواند مفید باشد.

از طرف دیگر، برخی از افراد به یک اوج خاصی می رسند، آنگاه به نظر می رسد که گیر کرده اند. این نیز یکی از پدیده های دیگر طبیعت است.

پیشرفت

گام به گام، به سمت هدف پیش بروید. می توان آن را با کوهنوردی مقایسه کرد. هرچه به قله نزدیک تر می شوید کار سخت تر می شود اما به هر حال می توانید به آن برسید. برای رسیدن به اهداف خود عجله نکنید، بلکه آنها را به طور سیستماتیک دنبال کنید و پله به پله به آنها برسید.

اضافه بار

افزایش شدت فشار در یک تمرین برای رسیدن به سطح بالاتر پاسخ عضلانی، **اضافه بار** نامیده می شود.

افزایش شدت تمرین را می توان با چهار نیاز تمرین بدست آورد. آن ها عبارتند از:

- مقاومت
- تکرار
- سرعت
- استراحت

مقاومت

نیرو یا وزنه مورد نیاز برای غلبه بر انقباض عضلانی می تواند یک قسمت از بدن یا حتی کل بدن باشد. به عنوان مثال، مقاومت بیشتر از وضعیت های نامساعد گرانشی یا اهرمی ناشی می شود. مقاومت اعمال شده قبل از تمرین قدرتی حمله (لانچ) با توجه به وزنی که عضله می تواند بر آن غلبه کند اندازه گیری می شود. تمرینات مقاومتی کمک خواهد کرد.



تکرار

تکرار یعنی تعداد دفعات اجرای صحیح یک مهارت است. افزایش تعداد تکرارها پاسخ خودکار بدون نیاز به فرایند تفکر را به شما می دهد. که به شما فرصت می دهد تا روی مشکلات دیگر تمرکز کنید.

سرعت

سرعت یعنی تعداد تکرارها در واحد زمان است. سرعت به طور کلی برای افزایش تحمل فشار و استقامت طراحی شده و انعطاف پذیری بیشتری ایجاد می کند.

استراحت

استراحت مدت زمانی است که بین تمرینات مختلف اختصاص می یابد. هرچه فشار روانی بیشتر باشد، استراحت طولانی تر می شود. برخی از دوندگان ماراتن فقط سالی سه یا چهار مسابقه انجام می دهند.

استراحت نیز باید زمان رلکس شدن باشد، و باید یاد بگیرید که بتوانید بلافاصله رلکس شوید. این باعث بهبود اثر رکاوری از خستگی می شود.

نوع استراحتی که در تمرینات اینتروال دیده می شود، دوره های کوتاه تری است زیرا با این استراحت بدن مقاومت بیشتری در برابر خستگی ایجاد می کند.

تمرینات پاتیناژ به صورت دونفره انجام می شود: که یک بازیکن کاملاً کار می کند و یار تمرینی در کنار او استراحت می کند. سپس جای خود را باهم تغییر می دهند، به عنوان مثال، یک شمشیرباز اتک می کند، دیگری دفاع می کند و سپس جای خود را باهم عوض می کنند.



تمرینات گرم کردن و سرد کردن

تمرینات گرم کردن به منظور **بهبود گردش خون، کشش تدریجی عضلات، بهبود آزادی دامنه حرکت** و در نهایت **آماده سازی بدن برای انجام حرکات شدیدتر** طراحی شده است. هنگامی که یک عصب یا عضله سرد است، احتمال گرفتگی یا پارگی آن بیشتر است، که می تواند آسیب جدی وارد کند. مزایای اضافی گرم شدن، ارتقای قابلیت رلکس شدن و افزایش خودآگاهی در آمادگی برای فعالیت آینده است.

تمرینات سرد کردن یک سری تمرینات کوتاه مدت برای شل کردن عضلات و رفع خستگی از آنها است. این تمرینات به کاهش درد عضلانی که ممکن است بدنبال یک تمرین سنگین به وجود بیاید کمک می کند.

انعطاف پذیری

انعطاف پذیری به دامنه حرکات و پاسخ های عضلانی کمک می کند. انعطاف پذیری نباید به عنوان بخشی از برنامه گرم کردن استفاده شود، زیرا مهارت حرکات در موقعیت های مختلف کاسته می شود و در نتیجه، شمشیرباز احتمالاً در انجام حرکات روان به طور مداوم دچار مشکل می شود. عدم وجود انعطاف پذیری اغلب اوقات عضلات را بیش از حد منقبض می کند. عضلات منقبض نیز باعث فشار آوردن بر رگ های خونی شده و از جریان خون ممانعت می کنند. این عمل از رسیدن اکسیژن به همه سلول ها جلوگیری می کند، بنابراین عملکرد را به ویژه در کارهای استقامتی، مانند یک روز کامل شمشیربازی، محدود می کند.

اگر دست شما از گرفتن شمشیر خسته شد، بازوی خود را چند بار حرکت دهید (آن را به عقب و جلو خم کنید). این کمک می کند تا اکسیژن به عضله پمپاژ شود. تمرینات انعطاف پذیری، خصوصاً پس از آسیب دیدگی یا پیچ خوردگی یا حتی بعد از یک عمل جراحی، مهم هستند. تولیدات انعطاف پذیری عبارتند از:

۱. **قدرت، سرعت و استقامت** از طریق کل دامنه حرکت به وجود می آید و هر سه فاکتور از آن سود می برند.
۲. **توانایی بهبود یافته** در تمرین و همچنین یادگیری یک مهارت.
۳. **کارایی بیشتر** در انجام یک مهارت. بهبود در هماهنگی، چابکی، سرعت (از جمله سرعت قابلیت های ذهنی).

با انعطاف پذیری، یک عضله می تواند در تمام طول خود به راحتی و بطور کارآمد حرکت کند. وقتی همه عضلات دور مفصل انعطاف پذیر باشند، مفصل می تواند با دامنه حرکتی کامل خود حرکت کند.

تمرینات انعطاف پذیری

سه نوع تمرین وجود دارد: موزون (ریتیمیک)، ایستا (استاتیک) و تمرینات مقاومت در برابر درد.



موزون

تمرینات ریتیمیک شامل تمرینات انعطاف پذیری در ساده ترین شکل آنها است: **حرکات حلقوی بازو و حرکات نوسانی پا** به عنوان گرم کننده ملایم عمل می کند. تمرینات موزون را تنها برای حفظ آمادگی در فصل استراحت پس از مسابقات انجام دهید تا روانی حرکت حفظ شود.

ایستا

تمرین استاتیک به معنای **قرار گرفتن در یک وضعیت مشخص برای مدت زمان معین** می باشد. تمرینات استاتیک را می توان به صورت دونفره و همچنین بدون تجهیزات زیاد انجام داد. شما می توانید با توانایی خودتان کار کنید. به سادگی یک تمرین را انتخاب می کنید، به عنوان مثال، کشش بازو. ابتدا بیاموزید که چگونه حرکت را به درستی انجام دهید، سپس با استفاده از اصول خود تمرین، برای اهداف خود برای رسیدن به فاکتورهای سرعت، استقامت، قدرت و انعطاف پذیری برنامه ریزی کنید. نکات زیر را همیشه باید بخاطر بسپارید:

۱. **عملکرد صحیحی** داشته باشید، اما سعی نکنید خیلی سریع پیش بروید.
۲. هنگام کشش پاها، مطمئن شوید که **عضلات مخالف** را نیز کش بیاورید.
۳. اگر یک دسته از **عضلات گرفته** باشند، ابتدا عضلات مخالف را کش بیاورید.

۴. از یک **برنامه کششی کامل** استفاده کنید. آن را به یک ناحیه محدود نکنید زیرا هر گروه عضلانی به گروه دیگری مربوط می شود. به عنوان مثال، عضلات پشت به عضلات پا و شانه مرتبط هستند.
۵. همیشه تمرینات انعطاف پذیری را با **تمرینات ساده سوئدی** آغاز کنید تا باعث تحریک گردش خون شود. حرکات پرشی مفید هستند زیرا آنها باعث ایجاد هماهنگی و سرعت همراه با مقاومت می شوند. قبل از شروع تمرینات انعطاف پذیری، ضربان قلب باید تا ۱۰۰ بار در دقیقه افزایش یابد. در نهایت، خود را گرم نگه دارید. گرمای بدن باعث افزایش مزیت تمرینات می شود.

مقاومت در برابر درد

کشش درد باعث ایجاد تنش و ناراحتی می شود. آن را به عنوان بازخورد بدن خود بدانید و از آن به نفع خود استفاده کنید. در ذهن خود تحمل درد را از ۱ تا ۱۰ درجه بندی کنید. هنگامی که برای اولین بار از یک برنامه کششی استفاده می کنید، از درجه پایین شروع کنید. سپس طی چندین روز، به تدریج شدت تمرین و تحمل درد خود را افزایش دهید.

در همه حال، به نوع کشش درد خود توجه کنید. با توجه به این مسئله، درد نیازهای عضلات را شناسایی خواهد کرد. شما قادر خواهید بود تفاوت بین تنش، دردهایی را که آرام هستند، دردهایی که نیاز به استراحت دارند و دردهایی را که می توان با آنها ورزش کرد، را تشخیص دهید. با درک درد عضلانی، توانایی اجرای تمرینی که از انجام آن می ترسیدید بهبود می یابد. شما خواهید توانست دردهایی که مانع انجام تمرین مناسب می شدند را آرام کنید، و دردهایی که فکر می کردید آسیب هستند، را از بین ببرید. اگر قادر به شناسایی علائم هستید، می توانید از آسیب دیدگی قبل از بروز آن جلوگیری کرده و همچنین اطمینان بیشتری در انجام مهارت حرکتی کسب کنید.



آرام بخشی اعصاب (رلکسیشن)

یاد بگیرید که هنگام کشش به آرامش بخشی برسید. به طور عادی نفس بکشید، نفس خود را حبس نکنید، در مسیر تمرین خود را آرام کنید و تمرین را ادامه دهید. **تمرکز و توانایی خود را برای انجام یک کار خاص توسعه دهید.** حرکت را برای مدت زمان کوتاهی نگه دارید، اما هرگز بیشتر از ده ثانیه نشود، و تعداد تکرارهای تمرین را افزایش دهید. تمرین ها را به صورت ایستاده، نشسته و دراز کش انجام دهید. برنامه تمرینی را به صورت روان ادامه دهید.

تمرکز

هنگام انجام تمرینات، اجازه ندهید عوامل بیرونی در کاری که انجام می دهید تداخل داشته باشد. تمرینات تمرکز یا تمرینات کنترل بدن را امتحان کنید. در حالی که شاگرد روی گارد می نشیند، مربی می تواند با تلاش عمدی برای منحرف کردن حواس او، در ایجاد تمرکز به او کمک کند. شاگرد باید بر روی وظیفه خود متمرکز شود.

جست و خیز نکنید

خوب، چرا نباید جست و خیز کرد؟ این کار به عضله اجازه نمی دهد از طول کشیده شده کامل خود استفاده کند و از آن بهره مند شود. آن در عین حال که کشش را فعال می کند، باعث انقباض عضله نیز می شود، و در نتیجه عضله نمی تواند با کل طول کشیدگی خود سازگار شود. این امر باعث ایجاد اثر معکوس مورد نظر می شود، یعنی کوتاه شدن عضله به جای بلند شدن طول عضله. بنابراین جست و خیز می تواند خطرناک باشد، زیرا آن می تواند باعث آسیب شود.



انعطاف پذیری مقاومتی

تمرینات مقاومتی نه تنها انعطاف پذیری را بهبود می بخشد، بلکه قدرت را نیز توسعه می دهد. یک یار تمرینی هم اندازه، هم ساختار و هم قدرت را انتخاب کنید. تمرینات را به درستی و در حد توانایی خود انجام دهید. از یک برنامه کششی کامل استفاده کنید و هنگام کشش خود را گرم نگه دارید. لباس خود را به تن داشته باشید و در یک منطقه گرم کار کنید. همیشه ابتدا گردش خون را تحریک کنید. تمرینات را به آرامی انجام دهید، و از حرکات تند و سریع استفاده نکنید. ابتدا با ایجاد دامنه های حرکتی کوتاه شروع کنید و سپس دامنه حرکتی طولانی تر کنید. از منطقه دچار گرفتگی شروع نکنید، از دوروبر آن ناحیه شروع کنید تا بتوانید آن گرفتگی را مرتفع سازید. با محدوده درد کم شروع کنید، عضله را کش بیاورید، سپس کشش را افزایش دهید. با مقاومت کم شروع کنید، سپس سطح آن را بالاتری ببرید. روی کار خود تمرکز کنید. به تمرین توجه کامل داشته باشید و برای پیشرفت خود برنامه ریزی کنید.

ترکیب های حرکتی اساسی

شمشیربازی مانند بوکس با ترکیبی از حرکات پا و بدن سروکار دارد. اما متأسفانه تأکید کافی بر الگوی حرکات نمی شود.

- دویدن با گام های بلند
- دویدن با گام های کوتاه
- دویدن به عقب
- گام برداشتن جانبی

الگوی دو:

دو به جلو، دو به عقب و دو جانبی را در تمرینات خطی با الگوهای تجویز شده ترکیب کنید، که شامل، تغییر جهت به پشت، تغییر جهت جانبی، و دایره ای. از خطوط، مخروط ها و موانع به عنوان نشانگر استفاده کنید.

مهارت های پرش

لی لی - یک پا، دو پا، و متناوب.

پرش طول - تک پا، دو پا، تک پا از حالت ایستادن، دو پای، عمودی. پرش طول در حالت دویدن. روی تعادل تمرکز کنید. پرش های جفت پا. پرش تک پا. پرش با فتح پا. الگوی پرش ها را در شصت ثانیه تنظیم کنید. و تکرارها را فراموش نکنید.

طناب زنی - تک پا، دو پا. دویدن همراه با طناب زنی. تعداد پرش ها را در یک دقیقه بشمارید.

مهارت های تعادلی

۱. تعادل تک پا. تعادل کف پا و زانو (حرکت فرشته)، به مدت ده ثانیه نگه دارید. حرکت تعادلی پا به پهلو، جلو و عقب، بدن را تا جای ممکن قائم نگه دارید.

۲. تعادل دست و پا (حرکت تعادلی قورباغه)

۳. حرکت تعادلی متحرک (ایستادن روی دو دست)

۴. حرکات پرشی یک پا و دو پا از روی خطوط یا موانع.



تمرینات رفلکسی با دستور

از حالت دو شاگرد باید با شنیدن علامت "وضعیت" (گارد) بگیرد.

چند تمرین برای سرعت و چابکی

- پرش های جفت پا؛ با دو سرعت ۵ متری همزمان با فرود.
- پرش با فتح پا یا جفت پا به جلو؛ با دو ۵ متری به عقب همزمان با فرود.
- پرش با چرخش کامل، ۵ متر دو، و سپس پرش مجدد و چرخش کامل موقع فرود، سپس اجرای حمله.
- چرخش کامل به راست، دو سرعت ۵ متری، چرخش کامل به چپ، دو سرعت ۵ متری؛ گرفتن وضعیت گارد.
- چرخش کامل به راست، پرش جفت پا، چرخش کامل به چپ، پرش جفت پا، دو سرعت ۵ متری.

تمرینات چابکی

- دو جانبی و چرخشی و به دنبال آن استارت سرعت.
- دو به عقب و به دنبال آن دو به جلو.
- لی لی یک پا و پس از آن دو سرعت و بعد لی لی دو پا.
- حرکت خرچنگی به پشت، یک بار به چپ، یک بار به راست، یک بار به جلو.
- حرکت خرچنگی به جلو و به دنبال آن استارت سرعت.



تمرین با موانع

شما به چهار مخروط نیاز دارید که در یک مربع قرار داده شده اند:

دو به سمت مخروط ۱ - دست راست را روی مخروط قرار دهید و آن را از چپ دور بزنید.

دو به سمت مخروط ۲ - دست چپ را روی مخروط قرار دهید و آن را از راست دور بزنید.

دو به سمت مخروط ۳ - دست راست را روی مخروط قرار دهید و آن را از چپ دور بزنید.

دو به سمت مخروط ۴ - دست چپ را روی مخروط قرار دهید و آن را از راست دور بزنید، سپس به طرف خط پایان استارت بزنید.

این تمرین **تعاادل، سرعت، شتاب** و همچنین **تغییر سریع جهت** را بهبود می بخشد.

تمرینات مربوط به رشد عضلات همراه با تمرکز بر حرکات اساسی باعث ایجاد آمادگی جسمانی کامل در شمشیربازی می شود. شمشیرباز در مورد حرکت انسان اطلاعاتی کسب خواهد کرد و همچنین از آسیب دیدن جلوگیری می کند. شمشیرباز انعطاف پذیری، قابلیت ارتجاعی و حداکثر دامنه حرکتی را بدست خواهد آورد. کنترل عضلانی بهبود می یابد، ضمن اینکه هماهنگی عصب و عضله نیز ایجاد می شود. از همه مهم تر، او روی پاهای خود چابک و سبک خواهد بود.

حفظ تازگی، مهیج و رقابتی بودن برنامه تمرین، نگرش ذهنی شما را بهبود می بخشد، که به نوبه خود ایجاد کننده نظم درونی، اعتماد به نفس، عزم راسخ و متانت خواهد بود.

هماهنگی

یک تمرین مفید برای بهبود هماهنگی پا رقص فیلیپینی است. برای این کار، شما به دو شمشیر، که روی زمین به فاصله عرض بدن قرار گرفته باشند و یک پار تمرینی نیاز دارید. یار شما باید تیغه شمشیرها را دو بار به زمین بزند، سپس آنها را به هم نزدیک کند و تیغه ها بصورت موازی نگه دارد. در این بین، شما باید قبل از اینکه تیغه ها به هم نزدیک شوند، داخل و خارج شوید. با قرار دادن پای راست در هوا بین تیغه ها شروع کنید. روی دستور «پرو»، پای راست را پایین آورده و سپس بالا ببرید. همان طور که پای راست را در بیرون شمشیر قرار می دهید، پای چپ را بین تیغه ها بالا و پایین ببرید، قبل از اینکه تیغه ها به هم برسند آن پا را بالا ببرید. حرکت را دوباره از نو شروع کنید، و همیشه روبروی یار خود قرار بگیرید.

برای بهبود هماهنگی بازوها، هر دو بازو را در کنار خود نگه دارید.

- دست راست را تا شانه بالا بیاورید. سپس دست چپ را هم تا شانه بالا بیاورید، در همان زمان، دست راست را مستقیم بالا ببرید.
- سپس دست چپ را بالا ببرید، و در همان زمان، دست راست به سطح شانه باز می گردد، و سپس دست چپ.
- همان طور که دست چپ به سطح شانه برمی گردد دست راست به جلو می رود، سپس دست راست به سطح شانه باز می گردد و همزمان با آن دست چپ به جلو می رود.
- همان طور که دست چپ به سطح شانه باز می گردد، دست راست به کنار باز می شود. سپس همان طور که دست راست به شانه باز می گردد، دست چپ هم به کنار باز می شود.
- دست راست پایین می آید، و همزمان با آن دست چپ به سطح شانه باز می گردد و سپس به پهلو پایین می رود.

هماهنگی بد در شمشیربازی منجر به عملکرد ضعیف می شود. یک مطالعه فیزیولوژی نشان داده است که اگر هر عضله و مفصل بصورت هماهنگ شده حرکت داده شوند، نتیجه آن یک حرکت روان و آرام خواهد بود که در آن سرعت، قدرت و تعادل کامل ایجاد می شود.



شمشیربازی به مهارت اضافی **جداسازی حرکات دست و پا** نیاز دارد. ممکن است انجام تمرینات مختلف با پا و دست بسیار طاقت فرسا به نظر برسد، اما این کارها نباید به صورت رباتیک انجام شود. درک دلایل این حرکات مانند راست کردن دست در زمان های مختلف برای آگاهی از زمانبندی انجام حرکت در رابطه با پاها بسیار مهم است. به عنوان مثال، این تمرینات راست کردن دست را تمرین کنید:

- قبل از یک قدم
- در بخش اول قدم جلو. در بخش دوم حرکت قدم عقب
- در ابتدای حمله
- در پایان حمله

با تمام حرکات هماهنگی، باید تلاش کنید تا در موقعیت های مختلف بازی قرار بگیرید، بنابراین پیوند دادن این موارد برای ایجاد حرکات نرم و روان بسیار مهم است. اجرای تصنعی وجداسازی آنها از شرایط عادی بازی مانع ایجاد نتیجه نهایی می شود.