

هشت نکته کلیدی موثر در موفقیت برنامه های تمرینی شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۱/۱۱)

به عنوان مربی بدنسازی و عملکردی، این فرصت را داشته ام که با بیش از ۱۰۰ نفر از شمشیربازها از جمله اعضای تیم های ملی دانشجویان، نوجوانان و بزرگسالان کار کنم. و فعلا در حال آماده سازی دو نفر از ورزشکارانم برای تیم المپیک سابر بانوان بازی های المپیک ریو هستم. با نزدیک شدن به زمان بازی ها، لازم است تا تلاش های مجدانه مورد نیاز برای رقابت در بالاترین سطح در ورزشی که ممکن است برای بسیاری از افراد ناآشنا باشد، به خوبی درک و تشخیص دهیم. برای ایجاد یک برنامه ریزی موثر برای شمشیربازی، ابتدا یک مربی باید شناخت کاملی از این ورزش و خواسته های آن داشته باشد.



شمشیربازی از سه سلاح مختلف تشکیل شده است: سابر، فلوره و اِپه، که هر یک محدوده هدف مختلف و سبک های شمشیربازی متفاوت دارد. سابر به طور کلی در بین سه رشته تهاجمی ترین است، و "ضربه های برشی" آن با لبه تیغه زده می شود، در حالی که در اِپه و فلوره ضربه باید با نوک تیغه اصابت کند. حریف ها در هر سه اسلحه روی یک میدان شمشیربازی، به طول ۱۴ متر و عرض ۱٫۵ متر بنام "پیست" رقابت می کنند که دارای یک محدوده ۴ متری در وسط که متشکل از دو خط آنگارد و یک خط مرکزی می باشد.

هر دو شمشیرباز برای شروع بازی پشت خطوط گارد قرار می گیرند و با دستور داور اقدام به شمشیربازی می کنند. در بازی های مقدماتی، هدف این است که اولین نفری باشید که ۵ امتیاز یا "ضربه" را کسب می کنید. اما در بازی های حذفی ۱۵ ضربه باعث پیروزی بازیکن می شود.

به طور معمول، تمرینات شمشیربازی شامل **۵-۶ روز تمرین** در هفته که برای بهبود عملکرد پا، تاکتیک و تکنیک تخصیص داده می شود.

بیشتر ورزش ها دارای سطح خاصی از خطر هستند. حرکت در شمشیربازی شامل قدم جلو، قدم عقب و حمله می شود، که همیشه یکی از دو پا غالب می باشد. تمرینی را تصور کنید که در آن به مدت ۵ روز در هفته، یا بیشتر، تنها روی یک پا فشار می آورید. اگرچه آسیب های حاد ناشی از ضربه مانند شکستگی و دررفتگی در این ورزش نادر است، اما شمشیربازی به دلیل عدم تعادل عضلات و آسیب های بیش از حد به زانو، مفصل ران، آشیل و کمر بدآوازه است. کشیدگی همسترینگ و آداکتورها در جای دوم قرار دارند ضمن اینکه پارگی رباط صلیبی و ضربه به سر نیز گاهی اضافه می شود. با داشتن یک فصل شمشیربازی درازمدت، برای حفظ سلامتی در طول سال و جلوگیری از آسیب های طولانی مدت که می توانند شانس شما را در یک مسابقه المپیک به خطر بیندازد یا بکلی از بین ببرد، **ترکیبی از تمرینات تعادل عضلات و جلوگیری از آسیب** بسیار مهم است.

یک برنامه عملکردی صحیح برای تمرینات شمشیربازی باید هشت حوزه زیر را پوشش دهد:

۱. پیشگیری از آسیب / از بین بردن عدم تعادل عضلانی

برای مبارزه با طبیعت یک طرفه بودن این ورزش، استفاده از تمرینات قدرتی اکسنتریک برای تاندون های درگیر و تمرینات تصحیح وضعیت که موقعیت مناسب لگن را تقویت می کند، ضروری است. علاوه بر این، باید تأکید زیادی بر پایداری ستون فقرات و انتقال نیرو داشته باشیم.

به مقاله "عیب یابی حمله: چگونه فرم بدنی خود را اصلاح کنیم" مراجعه کنید.

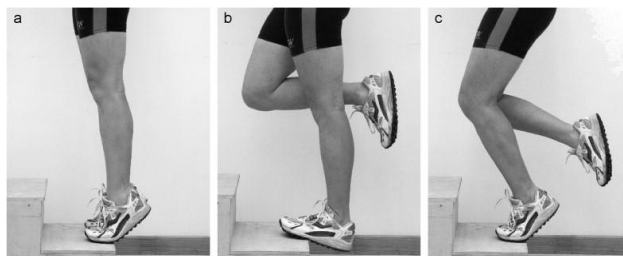
- **لانج ساعتی:** لانج به جلو، لانج به طرفین، لانج معکوس، و حرکت Curtsy Lunge (عکس پایین) را انجام دهید و هر بار آنها را با یک پا اجرا کنید. ۳-۴ ست ۵ تایی از هر وضعیت را انجام دهید.



- **لانج اکسنتریک جانبی و برگشت به یک پا:** در حالت ایستاده روی یک پا بایستید بطوری که یکی از زانوها تا ارتفاع باسن بالا قرار گیرد. به آرامی به یک طرف بیفتید تا جایی که پای آزاد زمین را لمس کند، و قبل از اینکه به سرعت به وضعیت تک پا برگردید، یک لانج جانبی را اجرا کنید. قبل از شروع لانج جانبی بعدی **تعادل خود را کنترل کنید**.



- **تقویت ماهیچه ساق پا:** با استفاده از یک استپ یا یک جعبه کم ارتفاع، روی پنجه پاهای خود بایستید و با هر دو پا به سمت بالا فشار بیاورید. سپس یکی از پاها را برداشته و برای مدت ۳ تا ۵ ثانیه به آرامی پایین بیاورید تا پاشنه پا کاملاً تا زیر استپ پایین بیاید. سپس با هر دو پا دوباره به بالا باز گردید و **۸-۱۲ تکرار** برای هر پا را اجرا کنید.



- **اصلاح انحراف خلفی لگن:** بسیاری از شمشیربازها به دلیل سخت بودن سطوح شمشیربازی، عدم پشتیبانی مناسب کفش یا ثبات ضعیف وضعیت بدن، از کمردرد رنج می برند. تمرین اصلاح انحراف خلفی لگن با ترازبندی صحیح کمر و درگیر کردن عضلات مهم مرکزی ستون فقرات، با این استرس ها مقابله می کند. برای اجرا، دراز بکشید (رو به بالا) بطوری که زانوها را ۹۰ درجه خم کرده و پاها را روی زمین قرار دهید. انگشتان خود را در گودی کمر قرار دهید و فضای بین پشت و زمین را احساس کنید. باسن خود را به سمت عقب بلند کنید، و با فعال کردن و فشار دادن عضلات پایین شکم این فضا را صاف کنید و انگشتان خود را به زمین فشار دهید. در این وضعیت شما هنوز باید بتوانید نفس بکشید و صحبت کنید. **۲۰-۳۰ ثانیه در این حالت بمانید.** سعی کنید در حالی که کمرتان را در این وضعیت حفظ می کنید، تمرینات پل یا حرکات نوسانی پا را به تمرین اضافه کنید.



۲. تست عملکرد

برای پیگیری پیشرفت، تعیین نقاط قوت فعلی و ترسیم محدوده های هدف، باید برای ورزشکاران هر ورزشی ارزیابی هایی انجام شود. در تمرینات شمشیربازی، علاوه بر اجرای تست های استاندارد، تست های دیگری شامل **ارزیابی حرکت عملکردی** برای ترسیم نقص و عدم تعادل حرکت، **ارزیابی تغییر جهت**، و **آزمایش قدرت واکنشی**، نیز باید باشد.

- **تست غربالگری سیستم های حرکتی عملکردی:** این تست شامل یک ارزیابی ۷ مرحله ای است که دربرگیرنده تمام بدن می شود و نقاط ضعف عضلانی، عدم تعادل یا بی ثباتی را برجسته می کند. یافته ها باید در هنگام تجویز تمرینات پیشگیری از آسیب و متعادل سازی عضلات یا در هنگام بهبودی فعال مورد توجه قرار گیرند. (به مقاله **تست غربالگری سیستم های عملکردی حرکات** مراجعه شود).
- **شاتل ۲-۴-۲:** در حالی که شاتل ۵-۱۰-۵ معمولاً برای ارزیابی چابکی در ورزش های بی هوای مورد استفاده قرار می گیرد، **شاتل ۲-۴-۲** از ابعاد مناسب پیست شمشیربازی استفاده می کند تا مشخص شود که شمشیربازها می توانند به سرعت در این باکس حرکت کنند و فاصله را کنترل کنند. برای انجام آزمایش، ۴ متر را اندازه گیری کنید و دو انتهای آن را با مخروط کله قندی مشخص کنید، و یک مخروط را در وسط قرار دهید. با گذاشتن نوک پنجه پای جلو روی خط مخروط اول شروع کنید، از کار پا برای انجام حرکات متوالی زیر استفاده کنید: قدم جلو تا خط مرکزی؛ قدم عقب تا خط شروع؛ قدم جلو تا انتهای دوم خط؛ قدم عقب تا خط شروع؛ قدم جلو تا خط مرکزی؛ قدم عقب تا خط شروع؛ و کار را با حمله شمشیربازی تمام کنید. این آزمایش باید روی پیست شمشیربازی یا یک سطح پایدار مشابه انجام شود. زمان از اولین حرکت پای شما شروع می شود و با تماس پا در حمله نهایی به پایان می رسد. از این آزمون برای **پیگیری پیشرفت** خود با بیشتر شدن قدرت انفجاری، **بهبود حس مالکیت حرکتی و افزایش توانایی کاهش سرعت** استفاده کنید.

- **پرش عمودی از سکو:** برای مقایسه توان واکنشی در برابر ضربه به زمین، هر دو **پرش استاندارد عمودی و پرش عمقی** را از روی یک جعبه حدود نیم متری اندازه گیری کنید. اگر پرش عمودی استاندارد شما بالاتر باشد، در تمرینات قدرتی خود بر حرکات متنوع جهش عمقی و تمرینات پلیومتریک تکراری تمرکز کنید.



۳. تمرینات قدرتی

اگرچه تنها تعداد کمی از شمشیربازها به تولید قدرت عمودی، که در حرکات "فلش" مورد نیاز هست، متکی هستند. اما همه شمشیربازها می توانند از بهبود سرعت شلیک انفجاری عضلات بهره مند شوند. با توجه به ماهیت این ورزش و باز بودن پای عقب به بیرون، باید حمله شمشیربازی را بیشتر بعنوان یک حرکت جانبی دید تا یک حرکت رو به جلو. برای بهبود قدرت حفظ فاصله روی پیست، تمریناتی را انجام دهید که قدرت جانبی و واکنشی را بهبود می بخشد.



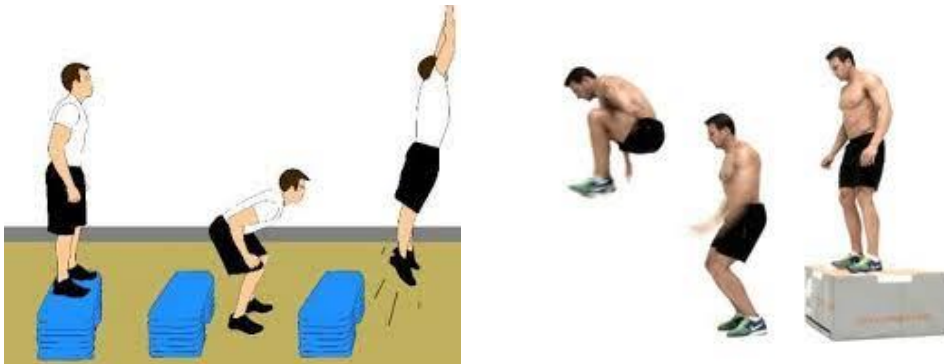
- **پرش جانبی روی یک پا و سپس حمله:** دو مخروط را با فاصله حدود ۱,۶۰-۱,۲۰ سانتی متر تنظیم کنید (بستگی به قد و توانایی پرش شما دارد) و بین آنها از یک پا به پای دیگر پرش کنید. سپس با دستور مربی خود، به محض فرود روی پا بلافاصله یک **حمله شمشیربازی** به سمت مخروط مقابل اجرا کنید.



- **پرش جانبی از روی مانع:** یک سری مانع کم ارتفاع را در یک خط مستقیم بچینید. زانو بلند به پهلو از دو مانع بگذرید سپس یک مانع به عقب برگردید و این کار را تا انتها اجرا کنید. تمرین را با **دو سرعت یا با یک حمله شمشیربازی** تمام کنید.



- **پرش عمقی از روی جعبه:** از روی یک باکس ۴۰ سانتی متری پایین بپرید و پس از برخورد با زمین یک پرش عمودی یا پرش زانو جمع را اجرا کنید. پس از فرود، با یک استارت **دوی سرعت یا یک حمله شمشیربازی** تمرین را کامل کنید.



۴. چابکی

اگرچه حرکت قابل توجه "ورود و خروج" در برخی از سلاح های خاص استفاده نمی شود، اما داشتن پایداری حرکتی و توانایی کاهش سرعت و کنترل حرکت برای شمشیربازها مهم است. بر تمریناتی که بر **کاهش سرعت در سرعت های مختلف** متمرکز هستند، تأکید کنید.

به مقاله (با ۱۰ تمرین نردبان چابکی سریع تر و چابک تر شوید) مراجعه کنید.

- **تمرین های خطی:** از یک خط یا مخروط کله قندی به خط یا مخروط بعدی بدوید، و قبل از رفتن به خط بعدی، روی هر خط از **روی ۳، ۴ یا ۶ استپ** چند حرکت را اجرا کنید.
- **تمرین دویدن به عقب و قدم عقب:** به طرف خطوط یا مخروط های مختلف استارت سرعتی بزنید و قبل از دویدن به طرف خط بعدی، در هر خط دو بار به عقب حرکت کنید (بار اول بصورت **دو عقب عقب** و برگشت بصورت **قدم عقب** باشد).
- **حرکات متنوع نردبان چابکی:** با انجام تمرین های **۲، ۳، ۴ و ۶ مرحله ای**، و با تغییر متناوب وضعیت شروع و سرعت، هماهنگی عصب و عضله، سرعت پا و هشیاری بدن را بهبود ببخشید.

۵. ساختار بدنی

در بیشتر ورزش ها، ترکیب بدن مطلوب شامل یک توده عضلانی لاغر می باشد. در شمشیربازی، موفق ترین ورزشکاران ما قد بلند و لاغر و دارای دست های بلند و دسترسی قابل توجهی هستند. در حالی که ژنتیک در این ورزش یک فاکتور اصلی به حساب می آید، اما گنجاندن **تمرینات چند مفصلی، تمرینات ترکیبی متابولیکی و توصیه های تغذیه** ای مناسب برای ایجاد یک ساختار ورزشی مناسب مهم می باشد.



۶. رکاوری

همان طور که بحث شد، تمرینات شمشیربازی به یک رژیم سختگیرانه ای نیاز دارد که بتواند از عهده یک برنامه مسابقاتی چالش برانگیز برآید. برای حفظ ثبات شمشیربازها روی پیست، اطمینان از داشتن یک برنامه رکاوری کامل با استفاده از تکنیک هایی مانند **یوگا، تمرینات تنفسی، تمرینات جلوگیری از درد مفاصل، ماساژ درمانی و کشش درمانی اصلاحی** مهم است. این روش های درمانی ممکن است در دسترس همه شمشیربازها نباشد، اما کسانی که برای المپیک کار می کنند باید ترکیبی از این روش های درمانی را برای آمادگی در هر مسابقه و رکاوری از تمرینات داشته باشند.

۷. تیزهوشی و تیزبینی ذهنی

شمشیربازها تنها چند ثانیه فرصت دارند تا بین ضربه ها تنظیم مجدد بشوند، و تقریباً **ضربه زدن بعد از ضربه خوردن** همیشه دشوارتر است. به دلیل مولفه های روانشناختی قوی که در این ورزش دخیل هستند، ایجاد توانایی جلوگیری از بروز قصور فیزیکی ذهنی که به صورت عضلات متشنج یا از دست دادن حرکات ظریف نمایان می شود، بسیار مهم است. درست مانند گلف بازان، شلیک کننده های بیس بال و شوت زن های فوتبال، شمشیربازها در وضعیت شروع رلکس، ضربان قلب آرام، تنفس کنترل شده، و تمرکز دقیق، بهترین عملکرد را دارند. بسیاری از شمشیربازهای نخبه به طور منظم به یک روانشناس ورزشی مراجعه می کنند، اما شما می توانید با انجام **مدیتیشن منظم، بکار بستن تمرین های چالش برانگیز در تمرینات (تمرین هایی که دربرگیرنده روش های برخورد با بازخوردهای عدم موفقیت و بازیابی پس از شکست هستند)**، یا داشتن برنامه هایی **آماده سازی روانشناسی ورزشی** مانند تمرینات سرسختی ذهنی ۱۰ دقیقه ای، ذهن خود را تقویت کنید.

۸. تمرینات ورزش تخصصی

مانند هر برنامه کامل، تمرینات ورزش تخصصی به شما کمک می کند تا همه چیز بهم گره بخورد و **مهارت و اعتماد به نفس** شما در تمرینات را بهبود بخشد. اگرچه در مورد تمرینات اثربخشی درک حسی می توان بحث کرد، من تمرینات زیر را برای کمک به تمرکز و رلکس شدن

شمشیربازها در اجرای حرکات دست بسیار مفید ارزیابی می کنند به این دلیل که می توان متغیرهایی مانند فشار، سرعت و تحرک پایین تنه را در آنها با مهارت اعمال کرد.



- **حمله و گرفتن توپ:** در هر یک از تمرینات قبلی که با حمله شمشیربازی به پایان می رسید، یک پرتاب توپ به آن اضافه کنید، که شما باید در حین اجرای حمله آن را بصورت کنترل شده بگیرید.
- **پاس های دقیق:** دو ورزشکار روبروی هم قرار می گیرند که هر کدام یک توپ تنیس در دست غالب خود دارد. آنها بطور همزمان شروع به پرتاب توپ برای همدیگر می کنند و بصورت همزمان آنها را می گیرند و این تمرین را تا برقراری کنترل کامل بطور مداوم اجرا می کنند. سپس یکی از دو بازیکن با کارپا تمرین را رهبری می کند و بازیکن دیگر برای مدت زمان مشخصی حفظ فاصله می کند. از رهبر بخواهید تا سرعت خود را بدون انداختن توپ تغییر دهد.

ملاحظات ویژه: از تمرین های قدرتی که شانه ها را متشنج یا به طور قابل توجهی هایپرتروفی (بزرگ شدن) می کند، خودداری کنید، زیرا در موقع اجرای اتک شانه حجیم می تواند توانایی اجرای ضربه های سریع و روان بدون استفاده از شانه را محدود کند.

stack.com