

# با ۱۰ تمرین نردبان چابکی سریع تر و چابک تر شوید

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۱/۲۳)

معمولاً، مربیان برای بازیکنانی که پای سریعی دارند ارزش بسیاری قائل هستند، و برای کل تیم یک امتیاز شمرده می شوند. به این دلیل که توانایی حرکت سریع آنها در جهت های مختلف می تواند تفاوت بین برد و باخت را تعیین کند.

در زیر ۱۰ تمرین نردبان چابکی در اختیار شماست که حرکات نردبان (به عنوان مثال، لی لی و پرش) را با دو سرعت چند جهته ترکیب شده است تا استقامت عضلانی پایین بدن را تقویت کند، مهارتی که بویژه در اواخر بازی یا مسابقات بسیار مورد نیاز هست. این تمرینات همچنین عملکرد پرش عمودی و افقی را نیز بهبود می بخشد.



دوای سرعت چند جهته (به عنوان مثال، پدال زدن به عقب، دویدن به جلو، مورب و جانبی) تمرینات عالی برای ورزش هایی هستند که برای تعقیب حریف باید بصورت فوری تغییر جهت داد. حرکات پرش تک پا تعادل را بهبود می بخشد و برای ورزش هایی مانند کشتی، بسکتبال و فوتبال بسیار عالی هستند.

## وسایل مورد نیاز

- نردبان چابکی
- سه مخروط کله قندی
- توپ متوسط مدیسین بال {70-60٪ 1RM} (بیشترین وزنه ای که می توانید یک حرکت تمرینی را با آن وزنه به درستی اجرا کنید).
- بطری آب

## دستورالعمل

بالاتنه و پایین تنه را بصورت دینامیک گرم کنید. برای انعطاف پذیری بیشتر، جلسه را با یک برنامه خنک کننده متشکل از کشش های استاتیک بالاتنه و پایین تنه نیز به پایان برسانید.

تمرینات ۱-۵ و ۶-۱۰ تکراری را در روزهای متناوب و غیر متوالی انجام دهید تا رکاوری کافی حاصل شود. ۲ چرخه پنج تمرینی را انجام دهید. بین هر تمرین ۱۵-۳۰ ثانیه استراحت کنید تا استقامت تان تقویت شود (شبهه سازی مکث های کوتاه هنگام بازی های مسابقات).

نگه داشتن یک توپ در بالای سر در حین تمرینات دو سرعت و نردبان، باعث تقویت قفسه سینه، شانه ها، عضلات فوقانی پشت و بازو می شود، و شدت تمرین را افزایش می دهد.

پس از انجام دو یا سه تمرین و همچنین پس از اتمام هر پنج تمرین چرخه تمرینی اول، آب بنوشید.

قبل از شروع چرخه دوم، در حین آب خوردن به مدت ۶۰ ثانیه استراحت کنید.

## تمرینات نردبان چابکی

### ۱. لی لی کردن تک پا در خانه های نردبان / دو سرعت به جلو و برگشت



- یک مخروط را در فاصله ۲۰ متری (یا هر مسافتی که سالن اجازه می دهد) نردبان قرار دهید.
- با پای چپ خود در خانه های نردبان لی لی کنید.
- بلافاصله با سرعت به سمت مخروط بدوید.
- با دو عقب عقب به سمت نردبان برگردید.
- نردبان را دور بزنید و با پای راست خود در خانه های نردبان لی لی کنید.

### ۲. جهش های جانبی به داخل / خارج از خانه های نردبان / بصورت زیگزاگ



دو cariocas

- یک مخروط را در فاصله ۲۰ متری نردبان قرار دهید.
- در کنار نردبان بایستید و با هر دو پا به داخل و خارج خانه های نردبان جهش کنید.
- بلافاصله با دو جانبی (cariocas) به سمت مخروط حرکت کنید.
- سپس با دو کاریوکاس به طرف نردبان برگردید و دوباره از ابتدا به داخل و خارج از خانه ها بپريد.
- دو کاریوکاس و پرش های جانبی نوعی حرکت جانبی می باشد که در بسکتبال و فوتبال هنگام حرکت به پهلو برای دفاع حریف بکار برده می شود. اینها حرکات چابکی عالی برای دور زدن حریف می باشد.

### ۳. جهش های زانو بلند با توپ مدیسین بال



- توپ را بالای سر نگه دارید و با جهش های زانو بلند به داخل و خارج از خانه های نردبان بپريد (زانوها تا ارتفاع کمر بالا بیاید).
- دور بزنید و جهش های زانو بلند را دوباره شروع کنید.

### ۴. جهش های افقی / دو سرعت مورب

- سه مخروط را به فاصله ۱۰ متر به صورت زیگ زاگ (۱۰ متر به صورت مورب سمت راست، ۱۰ متر به صورت مورب سمت چپ و ۱۰ متر به صورت مورب به سمت راست) بچینید.
- روبروی نردبان با فیگور ورزشی قرار بگیرید.



- نردبان را دو خانه دو خانه تا انتها بپرید.
- پس از پایان پرش ها به صورت اریب به سمت مخروط اول با سرعت بدوید، سپس دوباره با دو اریب خود را به مخروط دوم برسانید و دو را تا مخروط سوم ادامه دهید.
- ۱۰ ثانیه استراحت کنید، سپس با دو سرعت بصورت مورب مسیر هر ۳ مخروط را بدوید و با پرش های افقی دو خانه ای از نردبان گذشته تا به نقطه شروع برسید.

#### ۵. لی لی جانبی تک پا با توپ مدیسین بال (ورود و خروج از خانه های نردبان)



- توپ مدیسین را بالای سر خود نگه دارید و در کنار نردبان بایستید.
- با پای چپ خود را به صورت جانبی به یکی از خانه های نردبان با لی لی داخل و خارج شوید و این کار را تا انتها ادامه دهید.
- بدون استراحت، بچرخید و همین کار را با پای راست تا نقطه شروع تکرار کنید.

#### ۶. شنای انفجاری بین خانه های نردبان



- وضعیت شنای سوئدی را بگیرید بطوری که دستان خود در خانه اول نردبان باشد.
- خود را به آرامی پایین بیاورید، سپس با فشار دستان خود را از زمین جدا کنید.
- با دست و پا به خانه دوم نردبان بروید و شنای انفجاری را دوباره تکرار کنید.
- شنای انفجاری را تا انتهای نردبان ادامه دهید.

این تمرین شامل ترکیبی از قدرت و استقامت عضلانی بالاتنه می شود و همچنین برای تقویت عضلات سینه، شانه، بازو و پشت مناسب است.

#### ۷. حرکت خرچنگی به جلو و عقب به داخل خانه های نردبان



- وضعیت خرچنگی رو به روی نردبان بگیرید.
- زانوها را روی زمین خم کنید و از دست های خود برای بالا آوردن باسن استفاده کنید.
- با پاها و دستان خود بین خانه های نردبان راه بروید و باسن خود بطور مرتب از زمین بالا نگه دارید.
- حرکت را تا انتهای نردبان ادامه دهید، سپس دوباره با دست و پا تا موقعیت شروع به عقب برگردید.

حرکت خرچنگی عضلات سه سر، شانه و قسمت فوقانی پشت، عضلات شکم و پایین تنه را تقویت می کند و استقامت عضلانی قسمت فوقانی و تحتانی بدن را بهبود می بخشد.

#### ۸. تمرین جهش زانو بلند جانبی به داخل و خارج از نردبان / دو سرعت چند جهته

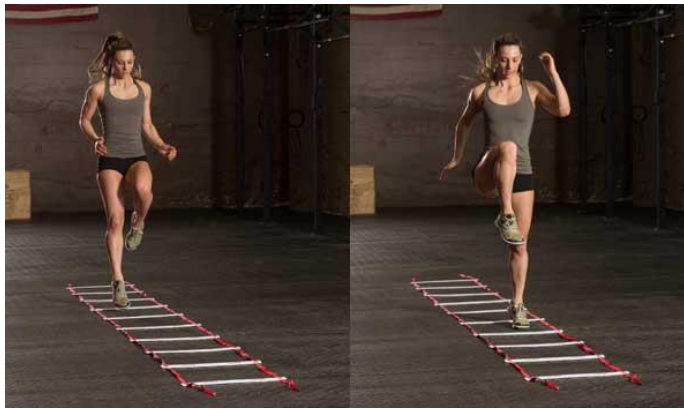


- سه مخروط را به فاصله ۵ متر از انتهای نردبان به صورت مورب بچینید بطوری که مخروط ۱ سمت راست نردبان، مخروط ۲ به صورت مورب در سمت چپ و مخروط ۳ در سمت راست قرار داشته باشد.
- در کنار نردبان و به صورت جانبی بایستید، سپس زانو بلند (زانو تا کمر بالا بیاید) جهش کنید بطوری که یک پا داخل نردبان و پای دیگر خارج از نردبان قرار داشته باشد.

- با دو سرعت به سمت راست، سپس چپ و سپس به سمت راست به سمت مخروط ها بدوید.
  - سپس همین کار را بصورت عقب عقب و خانه به خانه تا نقطه شروع ادامه دهید.
- گام های زانو بلند جانبی و دو سرعت چند جهته حرکات مفیدی، به ویژه برای تقویت پا و استقامت عمومی بدن، هستند.

### ۹. تمرین جهش زانو بلند معکوس با توپ مدیسین بال / دو سرعت معکوس

- یک مخروط را در ۲۰ متری انتهای نردبان قرار دهید.
- در حالی که به ابتدای نردبان پشت می کنید، توپ مدیسین بال را بالای سر خود نگه دارید و جهش های معکوس زانو بلند را تا انتهای نردبان انجام دهید.
- بلافاصله با دو سرعت معکوس به سمت مخروط بروید.
- بپرخید و عقب عقب به نردبان برگردید.
- جهش های عقب عقب زانو بلند را تا نقطه شروع ادامه دهید.



### ۱۰. دو پرش عمودی در هر خانه نردبان

- در هر خانه نردبان دو بار تا آنجا که ممکن است به بالا بپرید و این کار را تا انتهای نردبان ادامه دهید.



مکث نکردن بین پرش ها بسیار مهم است، زیرا توقف لحظه ای میزان قدرت انفجاری که می خواهید ایجاد کنید را به حداقل می رساند. هنگام فرود، تا جایی که می توانید بلافاصله پرش بعدی را اجرا کنید. وارد خانه بعدی شوید و پرش های دوتایی را ادامه دهید.