شمه ای از برنامهٔ بدنسازی آندراش ساتماری

سابریست مجاری

ترجمهٔ: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۴/۶)

چند جلسه تمرین قدرتی و بدنسازی در هفته دارید؟ آیا شما مربی اختصاصی بدنسازی دارید؟

در هفته سه جلسه بدنسازی دارم و، دو جلسه فیزیوتراپی دارم. **زیتا دونای**، که از ماه سپتامبر مربی بدنسازی من شده است، برنامه تمرینی من را تنظیم می کند، ضمن اینکه با **رکا گوتی** فیزیوتراپیست نیز کار می کنم.

کدام تمرینات قدرتی و بدنسازی را بیشتر دوست دارید و کدام یک کمتر؟ نقاط قوت و ضعف شما در این نوع تمرینات چیست؟

در طول تمرینات بدنسازی، ما سعی می کنیم بر روی ساختار عضلات خاص شمشیربازی تمرکز کنیم، اما بهبود استقامت نیز مهم است. صادقانه بگویم، من علاقه زیادی به دومی ندارم، احتمالاً به این دلیل که عملکردم در آن زیاد خوب نیست.

در مورد فیزیوتراپی، هدف ما تقویت زانوی من به بهترین شکل ممکن است، بنابراین تا زمان بروز چالش بعدی، من کاملا آماده هستم. وظایف اصلی من تقویت عضلات اطراف زانو و ران و همچنین تقویت عضلات سینه و شانه گردان است.

از چه ابزار بدنسازی استفاده می کنید؟

ما با ابزارهای مختلف بدنسازی کار می کنیم تا تمرین خسته کننده و یکنواخت نشود. نردبان چابکی، توپ های مدیسین بال، نوارهای کشی مقاومتی، توپ های Bosu ، انواع غلتک، طناب های پرش، TRX، اسلایدر – و یک لیست وسایل بی شمار دیگر.

برای جلوگیری از آسیب دیدگی چه کاری انجام می دهید؟ آیا تاکنون مصدومیت یا جراحی جدی داشته اید؟ اگر بله، چقدر طول کشید تا دوباره به فرم ایده آل برگردید؟

متأسفانه، عضلات، مفاصل و رباط های من مستعد آسیب هستند. در حال حاضر، من یاد گرفته ام که به هر علامت بدنم توجه کنم. برای من، یک تمرین گرم کردن جدی که مدت زمان بیشتری طول بکشد برای جلوگیری از آسیب های جزئی ضروری است. من اخیراً یک عمل جراحی زانو انجام داده ام و برای بازسازی ماهیچه های ران و بازگرداندن دامنهٔ حرکتی زانو کاملاً مشکل داشتم. برای رسیدن به جایی که الان هستم، یعنی رسیدن به پیک تقریباً ۱۰۰٪، رنج و صبر زیادی لازم بود. اکنون من همه چیز را مثبت می بینم و خوشحالم که تصمیم گرفتم در ماه نوامبر گذشته تحت عمل جراحی قرار بگیرم.

به نظر شما در مقایسه با گذشته، امروزه آمادگی جسمانی برای شمشیربازها چقدر مهم است؟ آیا آن خیلی تغییر کرده است؟ و بدنسازی چقدر در شمشیربازی اهمیت دارد؟

شمشیربازی امروزی بسیار سریع تر از گذشته شده است. من فیلم بازی ها را بصورت آنلاین تماشا می کنم. باید اذعان کنم که بسیار باورنکردنی است که ببینیم این ورزش چقدر سریع تر و پویاتر شده است. با این حال، هنوز هم فکر می کنم که تکنیک از اهمیت بیشتری برخوردار است. ممکن است که شما فوق العاده قوی و سریع باشید، اما اگر تکنیک نداشته باشید، نمی توانید به جایی برسید. برای رسیدن به آن بالا بالاهای شمشیربازی، باید در هر دو ویژگی برتری داشته باشید.

FENCINGBLOG