

گفتگوی کوتاهی با اورون سیلوگی (آرون ژیلای)

سابریست مجاری

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۴/۱۰)

در هفته چند جلسه بدنسازی و تمرینات قدرتی دارید؟

ما معمولاً ۳-۴ جلسه از این دسته تمرینات در هفته داریم که هر کدام از ابتدا تا انتها یک و نیم تا دو ساعت طول می کشد. این جلسات اختصاصی بدنسازی جدا از جلسات شمشیربازی است.



آیا شما مربی اختصاصی آمادگی جسمانی دارید؟

من از سال ۲۰۱۵ با اورون کیس مربی بدنسازی خودم کار می کنم، و او تمام برنامه های آمادگی جسمانی من را هدایت و بر آنها نظارت می کند. در ابتدا، او با تیم ملی مجارستان کار می کرد، اما از یک سال گذشته، او در باشگاه شمشیربازی من، Vasas (واشاش) کار می کند.

در لیست تمرینات قدرتی و بدنسازی خودت چه چیزهایی را بیشتر و چه چیزی را کمتر دوست دارید؟

من عاشق دیدن پیشرفت خودم و نحوه حرکتم هستم. وقتی بعد از یک برنامه تمرینی ۳-۴ هفته ای بتوانید ببینید که چقدر سریع تر، قوی تر، چابک تر یا ورزیده تر شده اید، احساس بسیار خوبی به شما دست می دهد. چیزی که همیشه دوست دارم با آن مبارزه کنم یکنواختی است، اما با اورون، جلسات تمرینی ما نه تنها به تدریج دشوارتر می شوند، بلکه همیشه عناصر جدیدی نیز به تمرینات اضافه می شود. بنابراین تمرینات ما به ندرت کسل کننده می شود.

نقاط قوت و ضعف شما در این نوع تمرینات چیست؟

من خودم را به عنوان یک ورزشکار سخت کوش می بینم، بنابراین واقعاً مشکلی در استقامت ندارم و تمام کارهای مورد نیاز این ورزش را انجام می دهم. آنچه که من همیشه به آن توجه نمی کنم این است که تمرینات خود را بیش از حد تکرار نکنم تا اینکه انرژی خود را ذخیره کنم.

از چه ابزار بدنسازی استفاده می کنید؟

اورون به استفاده از همه چیز اعتقاد دارد، بنابراین ما از انبوهی از وسایل استفاده می کنیم. او همیشه وسایل TRX، باند های ارتجاعی کوچک، انواع باند های مقاومتی، کمربندهای قدرتی، نردبان چابکی، و مینی مانع در اختیار خود دارد. ما همچنین از وسایلی مانند، کتل بل، توپ های مدیسین بال، و مجموعه وزنه های المپیک استفاده می کنیم.



برای پیشگیری از آسیب دیدگی چه کاری انجام می دهید؟

در طول جلسات بدنسازی، ما به تدریج عضلات را برای کارهای پیش رو آماده می کنیم. گرم شدن من ۲۰ دقیقه طول می کشد و ما در پایان هر جلسه تقریباً همان میزان زمان را برای خنک شدن صرف می کنیم. علاوه بر این، اگر من از یک مورد حاد رنج می برم، همیشه با ماساژور خوب ما، یوژف بودنار کار می کنم، ضمن اینکه فیزیوتراپ ما نیز کمک زیادی به من می کند.

آیا تاکنون مصدومیت یا آسیب جدی داشته اید؟ اگر بله، چقدر طول کشید تا دوباره به فرم خود برگردید؟

هنگامی که من ۱۷ ساله بودم، خار استخوان زانوی راست من برداشته شد. به غیر از این، من هیچ عمل جراحی جدی دیگری نداشته ام. من خودم را خوش شانس می دانم زیرا تاکنون از آسیب های جدی فرار کرده ام. البته مشکلات جزئی همیشه وجود دارد، اما این مشکلات معمولاً بدون بر هم زدن برنامه مسابقات من قابل حل بوده اند.

به نظر شما امروزه آمادگی جسمانی برای شمشیربازها در مقایسه با گذشته چقدر مهم است؟ آیا خیلی تغییر کرده است؟ و چقدر در شمشیربازی لازم است؟

من از سال ۲۰۰۷ در رده بزرگسالان در حال بازی هستم. طبق تجربه من، حتی در آن زمان ها آمادگی جسمانی نیز بسیار مهم بود. شمشیربازهای برتر آمادگی جسمانی برجسته ای داشتند و این اصل تغییر نکرده است. با این وجود، این روزها تمرینات قدرتی و بدنسازی نمی تواند به شما زیاد کمک کند تا در کوران رقابت ها مقاوم بمانید، بلکه شما می توانید با بالا بردن مداوم بار تمرینات تخصصی و مسابقات خود تا سن ۴۰ سالگی سراپا باشید. من می توانم چندین شمشیربازی که در دوره ۴۰ تا ۴۵ سالگی خود هستند نام ببرم که در رده های بالای این ورزش در حال رقابت هستند، زیرا آنها در طول زندگی ورزشی حرفه ای خود از تمرینات آمادگی جسمانی چشم پوشی نکرده اند.