

# آشنایی با تمرینات بدنسازی **آنا ماریا پاپسکو**

## نفر اول ایه بانوان جهان از رومانی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۴/۲۱)

خانم **آنا ماریا پاپسکو** اهل رومانی است و در حال حاضر با ۱۷۶ امتیاز صدر رنکینگ ایه بانوان جهان را به خود اختصاص داده است. او بعنوان نفر اول بانوان ایه ایست های حاضر در المپیک ۲۰۲۰ توکیو در مسابقات انفرادی روی پیست این رویداد بزرگ خواهد رفت.



شما در هفته چند جلسه تمرین بدنسازی دارید؟

این بستگی زیادی به دوره تمرینی من دارد. من همیشه با مربی بدنسازم برنامه ریزی می کنم، اما هیچ وقت از تمرینات بدنسازی خودم غافل نمی شوم.



## آیا شما یک مربی اختصاصی آمادگی جسمانی دارید؟

من تقریباً دو سال است که با یک مربی بدنساز کار می‌کنم و تفاوت‌های آن برای من کاملاً آشکار شده است. اکنون من اعتماد به نفس بالاتری دارم و احساس قدرت بیشتری می‌کنم. مدت‌ها طول کشید تا توانستم کسی را پیدا کنم که ویژگی‌های ورزش ما را بفهمد، اما گابریل گیتا مرد بسیار مناسبی است و من خیلی خوش شانس هستم که او را در تیم آمادگی خودم دارم.



## چه چیزی از برنامه بدنسازی خود را بیشتر دوست دارید و به کدام بخش علاقه کمتری دارید؟

وقتی من حال و هوای تمرین را نداشته باشم، هیچ تمرین مورد علاقه‌ای ندارم، نه در تمرینات بدنسازی، و نه در تمرینات آماده‌سازی شمشیربازی. و وقتی سرحال باشم از همه تمرینات لذت می‌برم.



## نقاط قوت و ضعف شما در این نوع تمرینات چیست؟

نقاط قوت از اهمیت کمتری برخوردار هستند، برای اینکه لازم نیست برای آنها خیلی سخت کار کنید، فقط باید آنها را حفظ کنید. اما هر چیزی که مربوط به تمرینات بالاتنه است مورد علاقه من نیست.



شما از چه نوع وسایل بدنسازی استفاده می کنید؟

باند های قدرتی یکی از بهترین اختراعات ورزشی است. هنگام رفتن به مسابقات می توانید آنها را در چمدان خود بگذارید و تمرینات زیادی با آنها انجام دهید. وقتی مسافرت ندارم، در سالن ورزشی تمرین می کنم و از اکثر لوازم جانبی بدنسازی استفاده می کنم.



برای جلوگیری از آسیب دیدگی چه کاری انجام می دهید؟

سعی می کنم به قسمت **ریکاوری** توجه ویژه ای داشته باشم. **غذا و استراحت** بسیار مهم است. و من بعد از ۳۰ سالگی، فهمیده ام که ریکاوری به اندازه تمرین مهم است!



آیا تاکنون مصدومیت یا عمل جراحی جدی داشته اید؟ اگر بله، چقدر طول کشید تا به فرم عادی خود برگردید؟

درست همین الان من در حال رکاوری از یک جراحی هستم. البته این جراحی خیلی هم ضروری نبود، اما شمشیربازی در مدت این همه سال اثر خود را گذاشته بود و من می خواستم از این دوره استفاده کنم تا بتوانم با قدرت به مبارزه های بعدی بپردازم. بعد از ۶ هفته بی حرکتی، خوشحالم که می توانم دوباره راه بروم و پیش بینی می کنم حداکثر تا دو ماه دیگر دوباره روی پیست بروم!



نظر شما در مورد اهمیت آمادگی جسمانی برای شمشیربازها در حال حاضر چیست؟ و در مقایسه با گذشته آیا خیلی تغییر کرده است؟ و چقدر در شمشیربازی مورد نیاز است؟

فکر می کنم شمشیربازی مانند سایر ورزش ها در سال های اخیر تغییر کرده است. وضعیت آمادگی جسمانی بیشتر و بیشتر اهمیت پیدا کرده است، که یک امتیاز خوبی است. تا وقتی که به تمرینات فنی توجه شود و مانند فیلم ها دوئل نکنیم، حدس می زنم همه چیز خوب و عالی است.