

با چانگ کالونگ المپین فلوره هنگ کنگ آشنا شویم

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۴/۱۸)

چانگ شمشیربازی است که برای اولین بار با تیم هنگ کنگ راهی المپیک می شود. او قهرمان آسیا و قهرمان جوانان جهان می باشد.



اولین برخورد شما در زمان شنیدن خبر به تعویق افتادن بازی های المپیک توکیو چه بود؟

من ابتدا شوکه شدم اما الان درک می کنم که اقدامات آنها در رابطه با کووید ۱۹ در سطح جهانی درست بوده است زیرا در آن زمان وضعیت روز به روز بدتر می شد. برای اطمینان از سلامتی ما ورزشکاران، به تعویق انداختن بازی ها بهترین راه حل بود.

این تعویق چه تاثیری در آماده سازی شما داشت؟

در واقع، به من اجازه داد تا زمان بیشتری برای آماده سازی داشته باشم.

برای ماه های آینده چه برنامه ای دارید؟ در مورد این شرایط و فصل جدید با مربی خود چه برنامه ای چیده اید؟

ما تمرینات خود را طبق اوضاع عادی ادامه خواهیم داد، و در حال حاضر عمدتاً روی تمرینات بدنسازی تمرکز داریم.

روتین تمرین روزانه شما در شرایط فعلی چیست؟

ما در حال حاضر روی تمرینات بدنسازی و عملکردی تمرکز داریم. برای اینکه قدرت بدنی خود را حفظ کنیم و با شمشیربازی خودمان را خسته نکنیم، مربی ما تمرینات جانبی مربوط به ورزش های دیگری از جمله بدمینتون یا بسکتبال را به تمرینات ما اضافه کرده است.

در هفته چند جلسه بدنسازی دارید؟

من معمولاً سه جلسه تمرین بدنسازی دارم.

آیا شما یک مربی اختصاصی بدنسازی دارید؟

بله، من یک مربی بدنسازی اختصاصی دارم!

به چه چیز برنامه آمادگی جسمانی خودتان بیشتر علاقه دارید و چه چیزی را کمتر دوست دارید؟

برای من، مورد علاقه ترین بخش تمرینات بدنسازی، تمرینات پا است.

نقاط قوت و ضعف شما در این نوع تمرینات چیست؟

نقاط قوت من در این تمرینات پای چپ من است زیرا شما می دانید که معمولاً یک شمشیرباز یک پای غالب و یک پای غیر غالب دارد. پای چپ من پای غالب من است و به همین دلیل این پایم خیلی قوی است و نقطه ضعف من پای راستم می باشد.



از چه نوع وسایل بدنسازی استفاده می کنید؟

معمولاً من از دمبل برای تمرینات پا استفاده می کنم.



برای جلوگیری از آسیب دیدگی چه کاری انجام می دهید؟

بهتر است که تمرینات تخصصی خود را با گارد صحیح اجرا کنید و سعی کنید از تمرینات با وزنه برای بدنسازی استفاده کنید.

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

خوشبختانه من تا به حال هیچ آسیب جدی ندیدم، اما یک بار از ناحیه آرنج چپ آسیب دیدم. بنابراین من همیشه بعد از تمرین از کمپرس یخ استفاده می کنم و به فیزیوتراپی می روم.



نظر شما در مورد اهمیت آمادگی جسمانی در حال حاضر و در مقایسه با گذشته چیست؟ آیا فکر می کنید تغییر کرده است؟ و آن چقدر در شمشیربازی مهم است؟

من فکر می کنم امروزه تقویت بالاتنه در مقایسه با گذشته اهمیت بیشتری پیدا کرده است. فکر می کنم در گذشته مهم ترین بخش آماده سازی کارپا بود، اما من فکر می کنم بهتر است بین هر دو تعادل برقرار شود!

FENCINGBLOG