

نگاهی به برنامه بدنسازی یو چوی بی از هنگ کنگ

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۵/۴)

آلیسون یو چوی بی یک شمشیرباز ویلچری اهل هنگ کنگ است. او ابتدا شنا را آغاز کرد اما در سن ۱۷ سالگی به شمشیربازی روی آورد. در بازی های پارالمپیک تابستانی ۲۰۰۴، او چهار مدال طلا در مسابقات انفرادی و تیمی فلوره و ایه کسب کرد. در بازی های پارالمپیک تابستانی ۲۰۰۸، او دوباره نماینده هنگ کنگ بود، اما از آنجا که مسابقات تیمی لغو شد، وی در مسابقات انفرادی تنها یک مدال طلا و یک مدال نقره کسب کرد. در سال ۲۰۱۲ در المپیک لندن دو طلای دیگر گرفت یکی در انفرادی و یکی در تیمی. اما المپیک ۲۰۱۶ ریو برای او دو مدال نقره به ارمغان آورد.



اولین عکس العمل شما در هنگام شنیدن خبر به تعویق افتادن بازی های المپیک توکیو چه بود؟

به تعویق انداختن بازی های پارالمپیک در اواخر مارس ۲۰۲۰ اعلام شد. اما قبل از این خبر ابهامات زیادی در مورد لغو مسابقات، تغییر در معیارهای گزینش، تعطیلی مراکز تمرین و غیره نیز اتفاق افتاده بود. من کاملاً نگران آمادگی خودم بودم، اما وقتی یک سال تأخیر تأیید شد، من راحت شدم زیرا وقت بیشتری برای آماده سازی برای بازی ها پیدا کردم، ضمن اینکه همه مسابقات برگزار نشده از سر گرفته می شد، و این بهترین گزینه برای همه ورزشکاران بود.

آن چه تاثیری در آماده سازی شما داشت؟

چون که قرار شد توکیو ۲۰۲۰ را در ۲۰۲۱ داشته باشیم، قطعاً بر برنامه تمرینی ما تأثیر گذاشت. همچنین در مورد قرنطینه، ما مجبور بودیم برای بیش از یک ماه بدون تمرین مناسب در خانه بمانیم. ضمن اینکه نمی دانستیم که چه زمانی مسابقات را دوباره آغاز خواهیم کرد، بنابراین تمرینات ما بسیار عجیب و غریب شد، زیرا ما نمی دانستیم چه نوع تمریناتی باید داشته باشیم. علاوه بر این، ما طبق روال عادی می بایست مسابقات جهانی را در سال بعد (هر دو سال یک بار) داشته باشیم، و به دلیل به تعویق افتادن بازی های پارالمپیک، مسابقات قهرمانی جهان باید

به سال ۲۰۲۲ منتقل شود، بنابراین ما باید یک برنامه جدید برای تمرین داشته باشیم نه فقط برای پارالمپیک بلکه برای مسابقات پس از آن هم همین طور.

برای ماه های آینده چه برنامه ای دارید؟ در مورد این شرایط و فصل جدید با مربی خود به چه نتیجه ای رسیدید؟

ما تمرینات خود را در مرکز تمرینات ملی خود از سر گرفتیم و از آنجا که بیش از یک ماه در خانه مانده بودیم، تمرینات ریکاوری را انجام دادیم. و اکنون ما طبق برنامه مسابقات "تنظیمی" تمرین می کنیم. برای من به دلیل داشتن رده بندی کاملاً عالی در رنکینگ گزینشی مسابقات پارالمپیک، بنابراین از انتخاب شدنم اطمینان داشتم. بنابراین ما سعی کردیم در ابتدا کمی آرام باشیم، زیرا در دنیای ورزش هنوز چیزهای ناشناخته زیادی وجود دارد. اما خوشحال بودیم که تمرینات را از سر می گیریم و می دیدیم که وضعیت کووید ۱۹ در جهان به تدریج در حال بهتر شدن است.



روتین روزانه تمرینات شما در شرایط فعلی چیست؟

اکنون با از سرگیری تمریناتمان، من روزانه دو جلسه تمرین دارم، از دوشنبه تا جمعه، شامل تمرینات و آموزش های تکنیکی و همچنین آمادگی جسمانی صبح یا بعد از ظهر. و من خیلی مشتاقانه منتظر بازگشت به مسابقات و دیدار با تمام شمشیربازهای جهان هستم.

در هفته چند جلسه بدنسازی دارید؟

از اوایل ماه مه ۲۰۲۰، ما تمرینات خود را در **انستیتو ورزش** از سر گرفتیم، و به تمرین "عادی" بازگشته ایم و من ۳ بار در هفته تمرین بدنسازی دارم.

آیا شما یک مربی اختصاصی بدنسازی دارید؟

بله، من بیش از ۱۰ سال است که با یک مربی بدنساز بسیار خوب کار می کنم! ما برای لندن ۲۰۱۲ و ریو ۲۰۱۶ با هم کار کرده ایم.

کدام بخش از برنامه بدنسازی خود را بیشتر دوست دارید و کدام قسمت کمتر؟

خوب، بخش مورد علاقه / تنفر من همیشه تمرینات قلبی عروقی است. من معمولاً برای تمرینات قلبی عروقی از دوچرخه استفاده می کنم. این تمرینات بسیار طاقت فرسا است خصوصاً وقتی HIIT را انجام می دهیم (اجرای سریع ترین پا زدن برای مدت ۴ ثانیه در هر ۲۰ ثانیه). شما

اطلاع دارید که این تمرین برای قلب من خوب است، اما همیشه دوست دارم از این قسمت فرار کنم! زیرا بعد از این تمرین قلب شما طوری می تپد گویا می خواهد از سینه شما بیرون بزند، از طرف دیگر، وقتی اینقدر عرق می کنم همیشه احساس رضایت دارم.

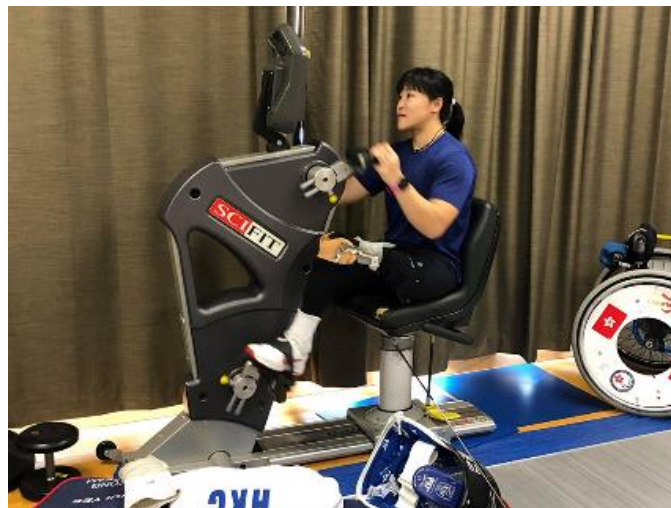


نقاط قوت و ضعف شما در این نوع تمرین چیست؟

من به عنوان یک شمشیرباز با ویلچر، محدودیت هایی برای تمرینات قلبی عروقی دارم، من به ندرت می دوم زیرا برای دویدن نیاز به پروتز دو دارم، بنابراین در این زمینه گزینه های کمتری دارم. اما سرسختی ذهنی من قطعاً نقطه قوت من نسبت به تمرین است.

از چه نوع وسایل بدنسازی استفاده می کنید (به عنوان مثال کتل بل، باندهای ارتجاعی، و غیره)؟

هنگامی که من بدنسازی می کنم، از تجهیزات مختلفی برای بهبود تمرینات خود استفاده می کنم، به عنوان مثال نیمکت پرس برای قسمت بالای بدن، باند قدرتی برای پایین تنه و کتل بل برای تمرینات پشت و هسته مرکزی بدن.



برای جلوگیری از آسیب دیدگی چه کاری انجام می دهید؟

من عادت دارم وقت خاصی برای حرکات کششی صرف کنم. تمرینات کششی برای جلوگیری از آسیب دیدگی بسیار مهم است. همچنین من بعضی اوقات از شنا بعنوان تمرین متقاطع استفاده می کنم.

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

من در سال ۲۰۰۸ با یک آسیب جدی "تنیس البو" روبرو شدم. من باید درمان خود را بصورت روزانه انجام می دادم و حتی به دلیل درد مجبور شدم تمرینات خود را متوقف کنم. بنابراین برای بهبودی و همچنین انجام برخی تمرینات عضلانی به منظور محافظت از آرنجم وقت زیادی گذاشتم. بعد از این جریان و بهبودی کامل من همچنان آن تمرینات را ادامه می دهم. و وضعیت آرنجم در حال حاضر خیلی خوب است.



نظر شما در مورد اهمیت آمادگی فیزیکی برای شمشیربازها چیست و در مقایسه با گذشته چه فرقی کرده است؟ آیا در آن تغییری می بینید؟ و چقدر در شمشیربازی مهم است؟

همان طور که مردم شمشیربازی را به عنوان "شطرنج فیزیکی" توصیف می کنند، این ورزش تنها یک بازی فکری نیست بلکه یک رقابت قدرت بدنی نیز هست. بنابراین من فکر می کنم شرایط بدنی در شمشیربازی بسیار مهم است. اما این بدان معنا نیست که بدن شما باید آنقدر تنومند شود و عضلات بزرگی داشته باشید، بلکه قدرت در شمشیربازی به معنی چابکی و هماهنگی عصب و عضله است. سرعت و قدرت در شمشیربازی توأم با مهارت های تکنیکی شمشیربازی زیبای امروزی را ایجاد کرده است.

