بدنسازی با وزنه ویژه شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۱۱/۱۱

مسابقات شمشیربازی مدرن در سه سلاح مختلف، فلوره، اپه و سابر برگزار می‌شود، و مسابقات هر سلاح با قوانین متفاوتی برگزار می‌شود، که در نتیجه هر کدام از آنها وضعیت‌ها و حرکات متفاوتی را می‌طلبد. مسابقات ابتدا در یک دور مقدماتی سازماندهی می شود که در آن هر شمشیرباز با ۵ یا ۶ شمشیرباز در یک جدول رقابت می کند. در این دور بازی ها به صورت ۵ ضربه ای انجام می شود، که هر ضربه به مدت بین چند ثانیه تا یک دقیقه طول می کشد، با چند ثانیه استراحت بین هر ضربه. اگر شمشیرباز موفق به صعود از بازی های جدول (پول) شود، وارد مرحلهٔ بعدی رقابت می شود، یعنی دور حذفی. بازی ها در این مرحله ۱۵ ضربه ای می باشد. در اینجا نیز همان استراحت چند ثانیه ای بین ضربه ها وجود دارد، تا زمانی که شمشیرباز شکست بخورد. وضعیت مرسوم به "en guard" در هر اسلحه متفاوت است، که به طور کلی به صورت وضعیت اسکات جزئی می باشد که پای جلو عمود بر پای عقب قرار می گیرد. متداول‌ترین حرکات تهاجمی، حرکات بالستیکی هستند که از وضعیت "گارد" با راست کردن دست مسلح آغاز، و بستگی به نوع سلاح، ضربه به صورت نفوذی یا برشی نواخته می شود. قدم جلو و قدم عقب با حفظ وضعیت اسکات جزئی گارد انجام می شود. حرکات دفاعی به صورت عقب نشینی، بدن دزدی و یا دفع سلاح حریف با تماس و فشار تیغهٔ مدافع انجام می شود.

شمشیربازی ورزش مهارت، سرعت و قدرت است. این مهارت با سال ها تمرین و تجربهٔ طولانی تحت هدایت مربیان متخصص بهبود می یابد. به طور سنتی، شمشیربازان برای توسعهٔ سرعت و قدرت به همین روش تکیه می کردند. با این حال، با گذشت زمان ورزشکاران نخبه در هر رشتهٔ ورزشی به این نتیجه رسیده اند که به سختی می توانند به تمرین مهارت های ورزشی خود به عنوان تنها منبع بدنسازی خود تکیه کنند. امروزه تمرینات قدرتی، یا به طور خاص یک برنامهٔ تمرینی با وزنه که به درستی طراحی شده باشد، انتخاب ورزشکاران در سراسر جهان. این تمرینات، صرف نظر از ورزش مربوطه، برای توسعهٔ قدرت لازم برای رقابت در سطح نخبگان مورد نیاز است. در سطوح پایین تر همهٔ ورزش ها بازیکنان آماتور تفریحی قرار دارند، ورزشکارانی با استعداد کمتر از نخبه ها که نمی خواهند یا نمی توانند زمان و انرژی کافی را برای تمرین اختصاص دهند. همان طور که ورزشکار مدارج قهرمانی را می پیماید، اولین و آسان ترین پیشرفت او زمانی رخ می دهد که با توجه به استعداد طبیعی خود و بدنسازی فراهم شده در تمرین مهارت های ورزشی به موفقیت دست می یابد. در نهایت حتی با استعدادترین افراد به نقطه ای می رسند که پیشرفت آنها تنها و تنها از طریق تمرینات شدید و فزاینده امکان پذیر می شود، که در نهایت منجر به به نزدیک شدن به مرز پتانسیل خود می شود. البته درصد پتانسیل به دست آمده و سرعت دستیابی به آن تابع کارایی تمرینات و آموزش بازیکن است.

دلایل گنجاندن برنامهٔ تمرینات قدرتی

امروزه **تمرینات با وزنه** به سایر ورزشکاران در سراسر جهان توصیه می شود. زیرا آن مبتنی بر این واقعیت است که برنامه‌های تمرینی با وزنه را می‌توان برای برآورده کردن نیازهای آماده‌سازی خاص هر ورزش منفرد طراحی کرد، ضمن اینکه ماهیت تمرینی آن به گونه‌ای است که از طریق دستکاری دقیق حجم، شدت، فرکانس، و مدت امکان کنترل کمی پیشرفت برنامهٔ آماده‌سازی وجود دارد. نتایج به‌صورت هفتگی، ماهانه و سالانه قابل پیش‌بینی و کنترل هستند و به ورزشکار اجازه می‌دهد تا شرایط را متناسب با برنامه‌های رقابتی خود تنظیم کند. پیشرفت فزاینده در برنامه از ضروریات یک برنامهٔ تمرینی قدرتی به خوبی طراحی شده می باشد، و به همین دلیل است که امروزه متخصصان آمادگی جسمانی تمرینات با وزنه را برای اطمینان از پیشرفت تمرینی ورزشکاران خود ترجیح می دهند.

شمشیربازان حرفه ای به وضوح می توانند از افزایش قدرت بهره ببرند. ماهیچه های قوی تر می توانند عضلات را سریع تر کنند. مطالعات نشان داده است که استفاده از تمرین با وزنه همراه با تمرین مهارت های ورزشی سرعت انقباض را افزایش می دهد. تمرینات انفجاری بهبود یافته پس از تمرین با وزنه، تأثیر قدرت در افزایش سرعت را نشان داده است.

قدرت یعنی إعمال نیرو با توجه به زمان اجراست. در مفهوم عملی، قدرت یعنی توانایی إعمال حداکثر نیرو در حداقل زمان، توانایی به کارگیری حداکثر تعداد واحدهای حرکتی در یک انقباض عضلانی، یا توانایی "**انفجار**" است. این مفهوم برای همهٔ ورزش های رزمی که در آن تماس با حریف، حتی به طور غیرمستقیم از طریق یک سلاح شمشیربازی انجام می شود، بسیار مهم است. حمله و دفاع تنها در صورتی موثر هستند که نیروی کافی از طریق یا به سلاح حریف منتقل کنند. ماهیچه های درگیر با اکستنشن حرکات قبضه، دفاع ها و همچنین تمام فعالیت های واکنش زمینی، به عنوان مثال. حمله، بالسترا، قدم جلو، قدم عقب و غیره از افزایش توانایی در تولید نیرو بهره می برند. تولید نیرو را می توان با افزایش قدرت مطلق و از طریق استفاده از تمرینات انفجاری که به طور خاص قدرت را توسعه می دهد، افزایش داد، و در برنامهٔ توصیه شدهٔ ذیل به آن پرداخته خواهد شد.

استقامت عضلانی نیز از طریق تمرینات قدرتی تا حد زیادی افزایش می یابد. با افزایش قدرت مطلق، درصد مورد نیاز آن برای انجام کارهای غیر حداکثری کاهش می یابد، در نتیجه تقاضای نسبی برای استقامت عضلانی کاهش می یابد. به عنوان مثال، اگر یک شمشیرباز قدرت پای خود را دو برابر کند، مقدار نسبی قدرت پای مورد نیاز برای حفظ او در وضعیت "گارد" کاهش می‌یابد و او می‌تواند قبل از اینکه خستگی به یک عامل محدودکننده تبدیل شود، وضعیت را برای مدت طولانی‌تری حفظ کند. این پدیده در ورزش‌های استقامتی زمانی مشاهده می‌شود که تمرینات با وزنه به برنامهٔ آماده‌سازی وارد می‌شود و یک تاثیر شناخته شده در تمرینات قدرتی است.

انعطاف پذیری در شمشیربازان بسیار مورد توجه است، زیرا این ورزش مستلزم آن است که ورزشکار بتواند با دامنهٔ وسیعی از حرکت حرکت کند. بسیار مهم است که شمشیربازان از این واقعیت آگاه باشند که یک برنامهٔ تمرینی با وزنه ای که به درستی طراحی شده است بر انعطاف پذیری تأثیر منفی نمی گذارد. در واقع، بسیاری از مطالعات کلاسیک نشان داده‌اند که دامنهٔ حرکتی مفصل (ROM) ممکن است با استفاده از تمرینات کلاسیک با هالتر که با دامنهٔ ROM کامل انجام می‌شود، افزایش می یابد. بر عهدهٔ ورزشکار و مربی قدرتی است که از اجرای صحیح تمرینات مناسب اطمینان حاصل کنند تا این اثر محقق شود، ضمن اینکه مدت زمانی که ورزشکار معمولاً باید در یک برنامهٔ کششی مخصوص شمشیربازی صرف می کند باید حفظ شود. در تحقیقات گوناگون مشخص شده است که عملکرد ROM کامل در تمرینات اختصاصی برای بهبود قدرت بسیار مهم است. به عنوان مثال، برای قوی بودن در اجرای یک حملهٔ کامل بلند، عضلات فعال در ROM باید در سالن وزنه قوی بشوند.

پیشگیری از مصدومیت با یک برنامهٔ تمرین قدرتی به درستی طراحی شده به ثمر می رسد، و این هم به دلیل افزایش انعطاف پذیری ارائه شده توسط برنامه و هم به دلیل ماهیت پاسخ تطبیقی ذاتی تمرین قدرتی می باشد. صدمات ناشی از حوادث در حین اجرای حرکات، به عنوان مثال کشیدگی عضله (hyperflexions)، با توجه به افزایش انعطاف‌پذیری فوق‌الذکر که توسط یک برنامهٔ تمرینی با وزنه ای که توسط مربی به درستی طراحی و کنترل‌شده باشد، می توان جلوگیری یا کاهش داد. علاوه بر این، وضعیت های حرکتی نادرست در تمرین شمشیربازی به دلیل عدم وجود انعطاف ناپذیری، احتمال آسیب ناشی از اجرای نادرست مهارت های ورزشی را افزایش می دهد. دوباره تکرار می کنم که افزایش انعطاف‌پذیری این مشکلات را رفع می‌کند. همچنین، یک عضلهٔ قوی تر می تواند از طریق جذب نیروی تماسی که به طور عمدی یا تصادفی توسط حریف وارد می شود، از صدمات در ورزش های رزمی جلوگیری کند. به عنوان مثال، آسیب های گردن، که ناشی از تماس بین ماسک و سلاح می شود، بسیار شایع است. یک عضلهٔ گردن قوی تر می تواند نیروهای چرخشی یا شلاقی فوق العاده ای را که گاهی در شمشیربازی تجربه می شود جذب کند.

پر واضح است که تمرینات قدرتی نه فقط عضلات را، بلکه تمام بافت های تحت تأثیر تمرین را ورزیده و تقویت می کند. حرکت انسان با انقباض ماهیچه‌هایی که از طریق تاندون‌ها روی اسکلت استخوانی عمل می‌کنند، ایجاد می‌شود، که توسط رباط‌ها در کنار هم نگه داشته می‌شوند. این سه جزء، ماهیچه، بافت همبند و استخوان، از نظر عملکردی جدانشدنی هستند و به عنوان یک سیستم، و نه به عنوان اجزای منفرد، تحت فشار قرار می گیرند.

سازگاری با استرس در تمام بافت های سیستم رخ می دهد. فشار پیشرونده و کنترل شده ارائه شده توسط یک برنامهٔ تمرین قدرتی درست طراحی شده، سازگاری فیزیولوژیکی مفیدی را در بافت هایی که به احتمال زیاد آسیب می بینند ایجاد می کند، بنابراین خطرات و شدت آسیب های محتمل در طول تمرین شمشیربازی و مسابقات را کاهش می دهد.

تعادل و هماهنگی معمولاً به عنوان عناصر خدادادی تلقی می‌شوند، که به مفهوم استعداد ذاتی برای انجام راحت مهارت‌های سطح بالا می باشد. ورزشکاران نخبهٔ ورزش هایی که نیاز به چابکی و سرعت بالایی دارند، بهترین الگوی مستعدین هستند، ضمن اینکه همهٔ ورزشکاران قادر به

توسعهٔ این سطح از مهارت نیستند. با این حال، حداقل یکی از مطالعه های اخیر نشان داده است که هماهنگی را می توان با استفاده از تمرین قدرتی بهبود بخشید. متخصصان آمادگی جسمانی پذیرفته اند که یک برنامهٔ تمرین قدرتی به درستی طراحی شده می تواند تأثیر مثبتی بر تعادل و هماهنگی داشته باشد، به ویژه در افراد آموزش ندیده. دلیل این امر ممکن است کسب قدرت در عضلاتی باشد که مسئول تثبیت بدن در مهارت های حرکتی درشت هستند. به عنوان مثال، ثبات جانبی در یک حرکت رو به جلو مانند حمله توسط عضلات جانبی و میانی پاها، با تلاش هماهنگ عضلات چرخاننده خارجی و داخلی استخوان ران، عضلهٔ نازک نی بلند و سایر عضلات ساق پا ایجاد می‌شود، که درون گردانی (pronation) و برون گردانی (supination) پا را کنترل می کند، و عضلات جانبی تنه که وضعیت ستون فقرات و لگن را در طول حرکت کنترل می کنند. اگرچه اکستنشن مفصل ران و زانو حرکت درشت را فراهم می کند، اما تعادل توسط عضلات دیگر تسهیل می شود. استفادهٔ هماهنگ از این عضلات تثبیت کننده ممکن است تابعی از استعداد باشد، اما تمرینات قدرتی می تواند کارایی عملکرد آنها را به طور اساسی بهبود بخشد.

ترکیب بدن از مقادیر نسبی چربی و بافت بدون چربی تشکیل می شود که معمولاً به صورت درصد چربی بدن بیان می شود. معمولا تصور می شود که سطوح بیش از حد چربی در وزن بدن بالاتر از حد مطلوب منعکس می شود، اگرچه لزوماً اینطور نیست. شمشیربازان که در یک ورزش بدون کلاس وزن شرکت می کنند، ممکن است بیش از حد نگران ترکیب بدن نباشند، اگرچه همهٔ ما انسان ها نسبت به ترکیب بدنمان غرور داریم.

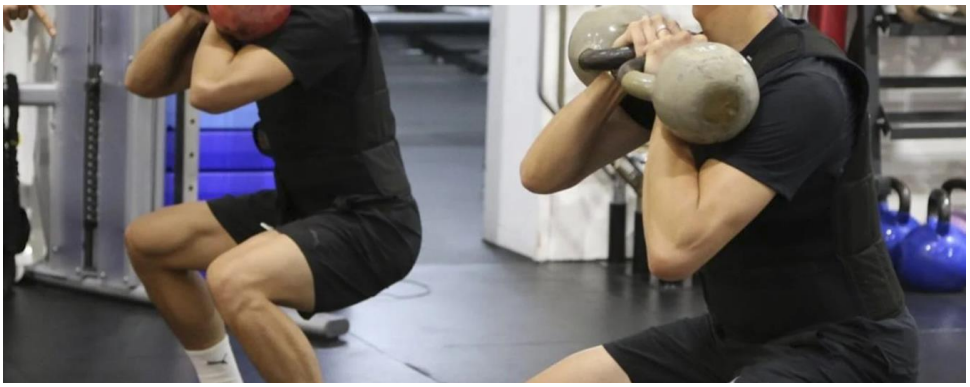
مجموعهٔ قابل توجهی از داده ها وجود دارد که رابطهٔ مثبت بین تمرین با وزنه و بهبود ترکیب بدن را نشان می دهد. افزودن فعالیت متابولیک تودهٔ بدون چربی، نرخ متابولیسم پایه (BMR) را افزایش می دهد به طوری که کالری بیشتری در تمام مدت سوزانده می شود، البته نه فقط در طول تمرین. این افزایش نیاز به انرژی وابسته به تمرین باعث می شود تا بدن چربی بیشتری بسوزاند، زیرا درصد بالایی از این افزایش BMR توسط ذخایر چربی تامین می شود. بنابراین، تمرینات قدرتی یک عارضهٔ جانبی به همراه دارد، و آن بهبود ترکیب بدن است.

ممکن است شرایطی وجود داشته باشد که از گنجاندن تمرین با وزنه در برنامه آماده سازی جلوگیری کند. وجود یک آسیب حاد که مانع از شمشیربازی می شود احتمالاً مانع از مشارکت خواهد شد، اگرچه بسیاری از روش های تمرین با وزنه برای توانبخشی چنین آسیب هایی در مرحلهٔ پسا درمان مفید هستند. ورزشکاران باید به صورت فردی ارزیابی شوند تا امکان حذف آنها از سالن وزنه کمتر شود. با این حال، هر ورزشکاری که آمادگی شمشیربازی را دارد، احتمالاً به اندازه کافی سالم است تا در یک برنامهٔ تمرینی با وزنهٔ خوب طراحی شده شرکت کند.

چند ملاحظه در مورد برنامهٔ تمرینی

هنگام در نظر گرفتن نوع تمرین مورد استفاده در طراحی یک برنامهٔ تمرین قدرتی برای شمشیربازی، مربی با این تصمیم مواجه می شود که از وزنه های آزاد یا ماشین های ورزشی یا هر دو استفاده کند. اغلب اوقات، چنین تصمیمی ترجیحی نیست، بلکه به امکانات موجود بستگی دارد.

اگر وزنهٔ آزاد در دسترس نباشد، ماشین‌های بدنسازی پیش‌فرض هستند. ضمن اینکه برخی مربیان معتقدند وزنه های آزاد خطرناک هستند و برای بازدهی سریع در باشگاه مفید تلقی نمی شوند، و در نتیجه اغلب مربیان به دنبال گزینهٔ مناسبی درخارج از باشگاه هستند.



در مورد مزایای نسبی استفاده از وزنه های آزاد یا هالتر و ماشین های بدنسازی مطالب زیادی نوشته شده است. به طور خلاصه، بیشتر متخصصان ورزش **تمرین با وزنه‌های آزاد را برتر از تمرینات ماشینی** می‌دانند، زیرا می‌توان تمرین های ویژه ورزشی را بسیار مؤثرتر انجام داد. حرکت انسان در ورزش، و در تمام موقعیت های مرتبط دیگر، دربرگیرندهٔ مفاصل بسیاری است که به صورت متعادل، هماهنگ، پیچیده و با کنترل خوب باز و بسته می شوند. اصل اختصاصی بودن بدنسازی ایجاب می کند که برای اینکه تمرین مورد نظر در ایجاد سازگاری های قابل استفاده برای ورزش مورد تمرین مؤثر باشد، بنابراین بدن را باید به گونه ای به کار بیاندازد که از نظر بیومکانیک و بیوانرژیک در ورزش مربوطه قابل استفاده باشد. اگر یک ورزش مستلزم استفاده هماهنگ و همزمان از تمام عضلات ساق پا، لگن و تنه است، همان طور که در همهٔ ورزش ها این گونه است، یک تمرین ساده اکستنشن زانو کمک چندانی به شرایط خاص آن ورزش نمی کند. اگر هدف ما از کار در اطاق وزنه این است که ورزشکاران را با شرایط بهتری برای انجام ورزش مورد نظر آماده کنیم، کارایی ما در تبدیل بدنسازی به عملکرد ورزشی باید توجه اصلی ما باشد. به همین دلیل، این برنامه در درجهٔ اول از تمرینات با وزنه آزاد تشکیل خواهد شد.

تناوب و شدت تمرین به تقویم بستگی دارد. بیشتر ورزش‌ها فصل رقابتی دارند، که معمولاً با توجه به رابطهٔ آن ورزش با سال تحصیلی، آب و هوا برای ورزش‌های فضای باز، یا در دسترس بودن اماکن برگزاری تعیین می‌شود. برنامهٔ آماده سازی باید به گونه ای تنظیم شود که نیازهای برنامهٔ مسابقات را برآورده کند و به گونه ای باید طراحی شود که ورزشکاران برای مسابقات مهم به اوج برسند. به طور کلی، حجم تمرینات قدرتی باید در طول فصل رقابتی، با هدف حفظ قدرت و شرایط مثبت بدن بدون تداخل در تمرینات شمشیربازی، کمتر شود، و در دورهٔ خارج از فصل بیشتر باشد تا از فرصت ورزشکاران، که از تمرین شدید شمشیربازی دور هستند، استفاده شود. شدت تمرین قدرتی در طول دورهٔ خارج از فصل بیشتر خواهد بود، به طوری که می توان بدون به خطر انداختن تمرینات شمشیربازی به افزایش قدرت دست یافت، اما در طول فصل اصلی مسابقات، با حفظ افزایش قدرت تولید شده در دورهٔ خارج از فصل، کاهش می یابد. برنامه‌ریزی چرخه‌های مختلف تمرینات با توجه به تقویم به عنوان **دوره‌بندی** شناخته می‌شود و در طول سالیان متمادی توجه زیادی به روش های بهینه سازی طراحی برنامه‌ها برای اطمینان از پیشرفت مداوم در طول سال تمرینی معطوف شده است. این ملاحظه ها برای ورزشکاران مبتدی یا حتی برای ورزشکاران پیشرفته ای که تازه برنامهٔ تمرین قدرتی خود را شروع می کنند اهمیت کمتری دارد. برای کمک به طراحی برنامه های دوره ای برای ورزشکارانی که به خوبی تمرین کرده اند، باید با یک متخصص بدنسازی قدرتی مشورت شود.

مشکل اصلی مربیان در دسترس بودن امکانات است. وضعیت ایده آل برای مربی شمشیربازی، وجود یک **اطاق مجهز بدنسازی با وزنهٔ** در محل تمرین است. البته داشتن حداقل ها ممکن است گزینهٔ مناسبی نباشد. به هر حال، یکی از مزایای استفاده از وزنه های آزاد، هزینهٔ نسبتا پایین آنها است. در حالی که ممکن است چند صد میلیون تومان برای تجهیز یک مرکز مجهز به دستگاه های تمرین قدرتی نیاز باشد، اما یک اطاق وزنهٔ آزاد متوسط کاملاً مناسب برای یک باشگاه شمشیربازی را می توان با حداکثر سه یا چهار میلیون تومان مونتاژ کرد و نیازی به هزینهٔ آنچنانی

ندارد. چند متر مربع اندک از گوشهٔ یک باشگاه کوچک، یا یک اطاق اضافی می تواند به یک مرکز تمرینات با وزنه کاملاً قابل سرویس تبدیل شود. اگر افزودن این امکانات امکان پذیر نباشد، باید با یک **باشگاه بدنسازی** در دسترس هماهنگی شود.

برنامهٔ تمرینی

همان طور که قبلاً گفته شد، برنامهٔ پیشنهادی ما بر اساس **تمرینات با وزنهٔ آزاد** می باشد. در اینجا هیچ تلاشی برای تعیین یک تمرین خاص انجام نمی شود، زیرا ضروری است که با یک متخصص واجد شرایط در مورد إعمال این توصیه ها برای ورزشکار مورد نظر مشورت شود. همان طور که آموزش شمشیربازی بدون وجود یک مربی واجد شرایط امکان پذیر نیست، تمرین با وزنهٔ آزاد نیز چنین است.

هر جلسه تمرین باید **دربرگیرندهٔ تمام بدن** باشد. هیچ تلاشی برای تخصیص برنامهٔ روزانه به یکی از اعضای بدن، همان گونه که در بین بدنسازان رایج است، نباید انجام شود. یک بار دیگر تکرار می کنم که تمرین، مانند سایر ورزش های دیگر، باید مختص شمشیربازی باشد و دربرگیرندهٔ تمام بدن انجام شود. این اصل هم در انتخاب نوع تمرینات و هم در کاربرد آنها در یک جلسهٔ تمرینی کل بدن منعکس می شود. اگر به دلیل ملاحظات زمانی یک روتین تقسیم تمرینات ضروری است، باید بر تمریناتی تاکید شود که تا حد امکان حداکثر گروه‌های عضلانی را در یک زمان به کار بیاندازد، و به طور کلی آنها را بین حرکات بالاتنه و پایین تنه تقسیم کند.

جلسهٔ تمرینی باید با **گرم کردن عمومی** با استفاده از نوعی تمرینات تکرار شوندهٔ ملایم که اگر برای مدت طولانی انجام شود هوازی خواهد بود آغاز شود. دویدن در محل، یا استفاده از تردمیل یا دوچرخهٔ ثابت نمونه‌هایی از این تمرین ها هستند. بیش از ۵ دقیقه نیز لازم نیست، زیرا هدف تمرین هوازی نیست، بلکه افزایش خفیف دمای بدن به عنوان آمادگی برای تمرینات بعدی است. تمام فعالیت های پیش آماده سازی دیگر باید به دنبال این گرم کردن اولیه انجام شود. در مرحلهٔ بعد باید دراز و نشست یا سایر تمرینات شکمی انجام شود، زیرا به نظر نویسنده در صورتی که این حرکات برای پایان تمرین در نظر گرفته شوند، معمولا فراموش می شوند، ضمن اینکه تمرینات شکمی ورزشکاران نخبه باید شامل یک برنامهٔ گرم کردن کامل بدون خسته کردن بیش از حد ساختار عضلانی بدن انجام شود.

انجام **حرکات کششی** قبل از تمرین قدرتی برای شمشیربازان رقابتی که ورزش آنها به انعطاف پذیری بستگی دارد، نتیجهٔ قطعی دارد. با این حال، در تمرینات با وزنه، در مورد مزایای کشش قبل از تمرین برای ورزشکاران قدرتی، بین متخصصان آمادگی جسمانی اختلاف نظر وجود دارد.

این یک تذکر جزئی برای ورزشکاران بی تجربه یا کسانی که تا به حال تمرین با وزنه نداشته اند می باشد. بنابراین اگر ورزشکار تمایل به کشش قبل از تمرین داشته باشد، باید در برنامهٔ او زمانی برای آن اختصاص داده شود.

گرم کردن پویا با استفاده از حرکاتی که قرار است تمرین شود، منتها با وزنهٔ بسیار سبک یا بدون وزنه، فواید بسیار زیاد دارد. این کار عضلات را به طور خاص برای انجام حرکت آماده می کند. علاوه بر این، یک **تمرین چند مفصلی** که در تمرین گنجانده می شود، گروه های عضلانی مورد استفاده را برای تمرینات بعدی آماده می کند. به طور کلی، در تمرین های پیچیده تر، به عنوان مثال: هر چه تعداد مفاصل و گروه های عضلانی درگیر در حرکت بیشتر باشد، گرم کردن باید گسترده تر باشد، و درصد گرم شدن ورزشکار برای هر تمرین بعدی باید بیشتر شود. برای مثال، برنامهٔ گرم کردن مناسب حرکت اسکات اجرای تمرین پاورکلین می باشد.

تمرینات باید به ترتیب از **سریع به آهسته**، **چند مفصلی به تک مفصلی**، **پیچیده به ساده** انجام شود. این قانون کارآمدی تمرینات را که برای توسعهٔ سریع توان و قدرت بسیار مهم هستند، تضمین می کند. ورزشکار باید برای اجرای حرکات انفجاری و با مهارت بالا، به عنوان مثال. حرکات کلین و یک ضرب (اسنچ)، سرحال باشد تا پیشرفت ورزشی او در تمرین تضمین شود. حرکات چند مفصلی آهسته تر مانند اسکات و پرس به دنبال حرکات سریع می آیند، زیرا خستگی خفیف باعث ایجاد اختلال در اجرای صحیح آنها نمی شود. حرکات کمکی در آخر انجام می شوند، زیرا کمترین تأثیر را بر بهبود کلی دارند و اگر زمان تمرین تمام شود، ضرر آن کمتر است.

تمرین های زیر برای گنجاندن در یک برنامهٔ بدنسازی با وزنه پیشنهاد می شود:

تمرینات چند مفصلی انفجاری

پاور کلین (Power Clean)
حرکت یک ضرب قدرتی (Power Snatch)
حرکت پوش جرک (Push Jerk)

اسنچ با دمبل

پاور کلین

پوش جرک

گنجاندن این حرکات منوط به در دسترس بودن کمک مربیان واجد شرایط است، زیرا این حرکات نمی توانند توسط مربیان بی تجربه آموزش داده شوند. بنابراین، با وجود درجهٔ بالای فایده آنها در برنامهٔ بدنسازی، باید اختیاری در نظر گرفته شوند.

تمرینات قدرتی اصلاح بدن

اسکات (Squat)

پرس سر شانه (Military press)

پرس روی نیمکت (Bench Press)

حرکت ددلیفت (Deadlift)

تمرین زیر بغل (Lat pulldowns)

پرش عمودی با تکرار زیاد (High repetition vertical jump)

اسکات

پرس سرشانه

پرس روی نیمکت

ددلیفت

زیر بغل

پرش عمودی

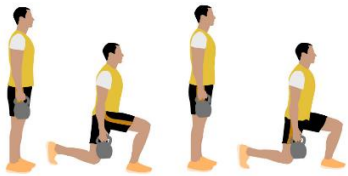
تمرینات کمکی

لانج (Lunge)

جلو بازو چکشی (Hammer curls)

مچ بند (Wrist roller)

تمرینات دست شمشیربازی مختلف



لانج

جلو بازو چکشی

مچ بند

تمرینات شمشیربازی

این تمرینات برای کاربرد خاص شمشیربازی انتخاب شده اند. ضمن اینکه برای کمک به اجرای برنامه، توصیه می شود که از متخصصان معتبر استفاده کنید. گذراندن یک دورهٔ آموزش بدنسازی قدرتی معتبر خالی از لطف نیست. در غیر این صورت از مربیان واجد شرایط دارای گواهینامه مربیگری بهره بگیرید.

aasgaardco.com