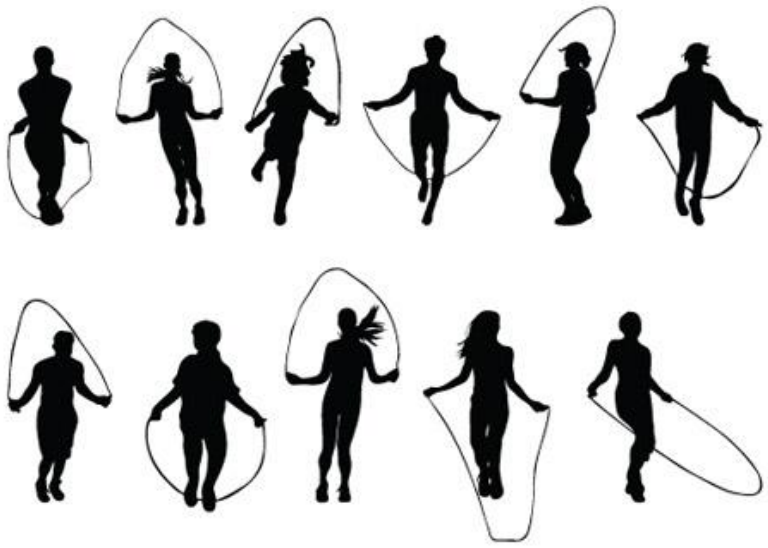
طناب زنی

چگونه شمشیربازان می توانند از این روش قدیمی برای بهبود آمادگی خود استفاده کنند

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۱۱/۱۳

برای بالا بردن آمادگی شمشیرباز ما می توانیم هم از فن آوری های مدرن سطح بالا و هم از شیوه های معمولی و قدیمی رایج استفاده کنیم. اگرچه ما بیشتر فکر کنیم که طناب زدن مخصوص کودکان در زمین بازی است، اما در واقعیت، آن یک روش ارزان قیمت عالی برای بدنسازی، در هر جایی است که هستید، می باشد.



چرا طناب زنی برای شمشیربازان خوب است؟

وقتی با طناب، روی پنجه های پای خود، می پرید (یا همان طور که اغلب گفته می شود روی انگشتان پا بالا و پایین می پرید)، کار شما بی شباهت به نحوهٔ انداختن وزن خود روی پنجه ها موقع قرار گرفتن روی پیست شمشیربازی نیست. حرکتی که هنگام پریدن با طناب تمرین می کنید، مکمل و بهبود دهندهٔ حرکتی است که روی پیست اجرا می کنید. کل مفهوم "**سبک بال بودن روی پاهای خود**" دقیقاً همان چیزی است که ما به عنوان شمشیرباز تصمیم داریم آن را پرورش دهیم، و طناب زدن این کار را به زیبایی برای ما انجام می دهد. به طور کلی، طناب زدن یکی از محبوب ترین ابزارهای ورزشی میلیون ها ورزشکار در رشته های گوناگون و یکی از پیشنهادات مورد علاقهٔ من به شمشیربازان است.

به طور کلی، طناب زنی یک ابزار فوق العاده برای بدنسازی شمشیربازها است ودارای مزایای عالی زیر می باشد:

- **بهبود هماهنگی**
- **چابکی پا**
- **استقامت قلبی عروقی**
- **تعادل بهتر**

- **استحکام وضعیت بدن، هسته اصلی و پا**
- **سرعت بهبود یافته**
- **توسعهٔ تمرکز**

همهٔ این موارد جنبه هایی از آمادگی جسمانی است که برای شمشیربازان عالی می باشد، و به همین دلیل، استفاده از این ابزار به عنوان راهی برای بهتر شدن در ورزش خود ایدهٔ بسیار خوبی است. یکی از امتیازهایی که این وسیله دارد، این است که می توان آن را تقریباً در هر مکانی بدون نیاز به تجهیزات آنچنانی انجام داد. حتی طناب‌های پیشرفته‌تر هم ارزان هستند و برای مدت طولانی برای کاربران دوام می‌آورند. قرار دادن آن در ساک مسابقه کار فوق‌العاده ای است، زیرا طناب فضای زیادی را اشغال نمی‌کند و تقریباً در هر جایی می‌توان از آن استفاده کرد، از جمله در مسابقات شلوغ، که شما به تنها یک متر مربع جا برای **گرم کردن قبل از مسابقه** نیاز دارید.

چگونه باید شروع کرد؟

مسلماً استفاده از طناب در ابتدا می تواند کمی سخت باشد. این تمرین قلبی عروقی به میزان خوبی از هماهنگی و چابکی نیاز دارد، که یکی از دلایل مهم ارزشمند بودن آن است! به هر حال، همان طور که گفته شد، شروع کردن آن می تواند کمی چالش برانگیز باشد. البته به شدت تأکید می شود که قبل از آغاز طناب زنی، ابتدا با مربی خود صحبت کنید و پیشنهادات، نظرات یا نگرانی های او را بشنوید. زیرا مانند هر چیزی که مربوط به تمرین می شود، مربی شما بهترین گزینه برای روشن شدن هر نوع برنامهٔ تمرینی شماست.

طناب زدن به **خود اصلاحی** نیاز دارد. این بدان معناست که اگر اشتباهی مرتکب شدید، باید آن را خودتان اصلاح کنید تا بتوانید ادامه دهید. اگر آن را درست انجام ندهید ادامه دادن تمرین سخت می شود! ضمن اینکه فرم خوب اجرای آن اساساً در تمرین مداوم پخته می شود.

تذکرهایی در این زمینه نیز وجود دارد. برای اطمینان از اجرای فرم خوب این تمرین، باید طنابی را انتخاب کنید که **اندازهٔ آن مناسب** شما باشد. اگر طناب را روی زمین گذاشته و روی وسط آن بایستید، محل انتهای طناب که به دسته ها وصل می شود باید تا زیر بغل شما بیاید. بسیاری از طناب‌ها را می‌توان به تناسب ادام خود تنظیم کرد، ضمن اینکه اطمینان از طول مناسب طناب، از گرفتار شدن در آن و هرگونه آسیب احتمالی خود جلوگیری می‌کند.

طناب ورزشی انواع مختلفی دارد. طناب‌های سرعتی و طناب‌های وزنی که کمی پیشرفته‌تر هستند، در زمینهٔ تمرینات قلبی عروقی، قدرتی و هماهنگی مزایایی دارند. مبتدیان باید با یک طناب معمولی ابتدایی شروع کنند که سبک تر از طناب های وزن دار و ضخیم تر از طناب های

سرعتی است. طناب های معمولی برای شروع کار مبتدیان عالی هستند به این دلیل که مراحل ابتدایی عادت کردن به تمرین با طناب برای آنها معمولاً چالش برانگیز است. هرگونه طناب موجود در بازار طناب اولیه است مگر اینکه برای تمرینات خاصی علامت گذاری شده باشد.

نکات ایمنی هنگام طناب زنی

اگرچه طناب زدن یک تمرین نسبتاً ایمن است، اما همیشه این احتمال وجود دارد که هنگام تمرین دچار آسیب شوید. کاهش احتمال آسیب مهم است زیرا هدف شما آماده شدن برای تمرینات و رویدادهای شمشیربازی است.

بزرگ ترین نگرانی در مورد ایمنی هنگام طناب زدن، سطح زمین است. هنگام انجام این تمرین از کف های بتنی اجتناب کنید، زیرا پریدن روی این نوع اجسام سفت و سخت می تواند به مچ پا و زانو ضربه وارد کند. از طرف دیگر از طناب زنی روی سطوح لغزنده به طور کلی خودداری کنید. اگر در فضای باز هستید از تمرین روی چمن خیس و اگر در داخل خانه تمرین می کنید از کار روی فرش نرم خودداری کنید. در بیرون از خانه، آسفالت یا چمن ترجیح داده می شود. در داخل خانه، استفاده از یک تشک یا کف‌پوش ورزشی محکم گزینه‌های خوبی هستند، ضمن اینکه از طناب زدن روی سطوح لغزنده با جوراب اکیدا خودداری کنید. استفاده از کفش مناسب برای حفظ فرم صحیح بدن و جلوگیری از صدمات ضروری است.

به این نکته توجه کنید، هنگام طناب زنی همیشه باید از **کفش ورزشی** استفاده کنید. این کار نه تنها باعث می شود که به انگشتان پای تان آسیب نرسد، بلکه کف پاهای شما را نیز در فرم خوبی نگه می دارد. کفش‌های تنیس از کناره‌های پا پشتیبانی می‌کنند و به جلوگیری از آسیب‌هایی، مانند پیچ خوردگی مچ پا، درد قوس پا، کشیدگی ساق پا و شست پا، کمک می‌کنند.

وقتی در حال پریدن هستید، سعی نکنید زیاد بالا بپرید. هدف این است که پرش های خود را تا جایی که ممکن است پایین نگه دارید و زانوهای خود را خم کنید. این واقعا می تواند به جلوگیری از صدمات کمک کند، و برای هماهنگی و آمادگی قلبی عروقی شما نیز بهتر است.

در نهایت، همیشه مطمئن شوید که قبل و بعد از یک جلسه طناب زنی تمرینات کششی را اجرا می کنید. کشش پویا به گرم کردن ماهیچه ها کمک می کند و همچنین عضلات شما را کشیده تر می کند. حرکات کششی قبل و بعد از تمرینات شدید طناب زنی می تواند از آسیب هایی که مبتدیان، و همچنین بازیکنان پیشرفته، معمولاً با آن مواجه می شوند، جلوگیری کند.

شروع تمرین

به عنوان یک مبتدی، بسیار مهم است که تمرین خود را با **فرم خوب** شروع کنید. ما همیشه در شمشیربازی در مورد این موضوع زیاد صحبت و تاکید می کنیم، زیرا تکرار فرم های غلط حرکتی می تواند در بدن شما ریشه بدواند و اصلاح آن دشوار است. در مورد طناب زدن هم همین طور است، با این تفاوت که تکرار حرکت در تمرین طناب زنی بصورت مداوم و پشت سر هم از اهمیت فراوانی برخوردار است.

قبل از شروع اولین تمرین، به چند توصیهٔ زیر در مورد ظاهر بدنتان توجه کنید:

- صورت خود رو به جلو نگه دارید.
- پشت خود را صاف نگه دارید.
- شانه ها را به عقب بکشید.
- مطمئن شوید که پاها به هم نزدیک هستند.

هنگامی که تمرین را شروع می کنید، چند مورد وجود دارد که باید در نظر داشته باشید:

- طناب را با مچ دست بچرخانید.
- روی پنجهٔ های پای خود فرود بیایید.
- در هنگام پرش نفس بکشید.
- در هنگام فرود بازدم کنید.

توجه به این نکته ضروری است که شما در هر پرش یا فرود نیازی به دم و بازدم ندارید. برای دم و بازدم وقتی احساس راحتی کردید در هنگام فرود نفس عمیق بکشید. همان طور که هر شمشیرباز با تجربه می داند، کنترل تنفس برای حفظ سرعت بسیار مهم است و از فرسودگی و خستگی سریع شما جلوگیری می کند.

چهار تمرین طناب زنی برای شمشیربازان

این چهار تمرین برای شمشیربازان (و طناب زنان) در هر مرحله از تمرینشان عالی است. تمرینات طناب زنی بیشتری وجود دارد که یک ورزشکار می تواند انجام دهد، اما بهتر است که شمشیربازان برای جلوگیری از آسیب به اصول اولیه پایبند باشند. اگر با این تمرینات مشکل دارید، آنها را با سرعت مناسب انجام دهید تا زمانی که در تمرین خود احساس راحتی کنید.

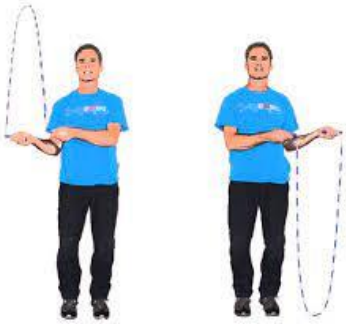
۱ – طناب زدن به جلو

اشتباه کردن در این روش کلاسیک طناب زدن به ندرت اتفاق می افتد. برای این تمرین، طناب را در هر پرش به سادگی به جلو بچرخانید! این بهترین تمرین برای شروع تازه کارها است، زیرا شامل تمام اصول اولیه ای است که برای یادگیری طناب زنی (به ضرس قاطع) نیاز دارید.

۲. طناب زدن به عقب

دقیقا مانند طناب زنی به جلو است اما حرکت طناب به عقب می باشد! این تمرین کمی پیچیده تر است و به تجربهٔ ورزشکار در پرش به جلو متکی است. هنگام تمرین این روش بیشتر مراقب باشید، به خصوص اگر اولین باری باشد که آن را امتحان می کنید.

۳ – طناب زنی جانبی



این نوع طناب زدن، در عین حالی که پیچیده به نظر می رسد، یک تمرین عالی برای مبتدیان است. دسته ها را نزدیک به هم نگه دارید، و در حالی که به طور متناوب می پرید، طناب خود را به سمت جلو و روی هر شانه بچرخانید. هنگامی که ریتم کار را به دست آوردید، پس از تاب دادن طناب روی هر دو شانه، یک پرش به جلو اضافه کنید. این یک تمرین عالی برای شروع است، اما نیازی نیست که پرش به جلو را اضافه کنید. این روش نه تنها برای یادگیری طناب زدن، بلکه برای ایجاد هماهنگی و کسب عناصر تمرینی ضروری برای زمان بندی شمشیربازان بسیار مفید است.

۴ – پرش یک پا

طناب زدن با یک پا، اگرچه ممکن است فریبنده باشد، اما سخت تر از آن چیزی است که به نظر می رسد. حتی اگر شما یک طناب زن باتجربه هستید، این تمرین فشار بیشتری به عضلات پای شما وارد می کند و به آمادگی قلبی عروقی بسیار بیشتری نیاز دارد. برای جلوگیری از گرفتگی و رشد یک طرفهٔ عضلات، مطمئن شوید که این تمرین را برای هر دو پا به طور متناوب انجام دهید.

با سرعت مناسب خودتان تمرین کنید، و از این تمرین سرگرم کننده بهره ببرید!

اگر این تمرینات را نسبتاً آسان می‌دانید، آن را تغییر دهید! اگر دوست دارید خودتان را به چالش بکشید، می‌توانید از **ترکیبی از پرش‌های جلو و پرش‌های تک پا** و یا از **پرش های دوبل** استفاده کنید! اگر دور هم بودن را دوست دارید، با هم تیمی های خود دور هم جمع شوید و با هم طناب زنی دسته جمعی انجام دهید.

به یاد داشته باشید، شما طناب نمی‌زنید تا به یک طناب زن حرفه ای تبدیل شوید، اما به هرحال، به ناچار پیشرفت خواهید کرد. هدف این تمرینات بهبود جنبه های توانایی شمشیربازی شما و در عین تبدیل شدن به ورزشکاری پویاتر است. طناب یکی از ابزارهای زرادخانه شمشیربازی شماست – از آن عاقلانه استفاده کنید و لذت ببرید!

Igor Chirashnya