

چگونه قدرت و آمادگی جسمانی شمشیربازان را بهبود بخشیم؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۷/۱۸

با شروع فصل جدید رویدادهای جهانی، شمشیربازی توجه خاصی را به خود جلب کرده است. و از آنجایی که امروزه افراد بیشتری به شمشیربازی رو می‌آورند، ما بنا داریم برخی از تمرینات قدرتی و رژیم‌های آمادگی جسمانی را که از شمشیربازان در بهینه‌سازی عملکرد و جلوگیری از آسیب‌دیدگی در زمین بازی پشتیبانی می‌کند، با هم بررسی کنیم.



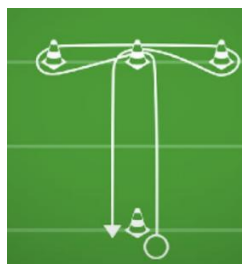
برنامه تمرینات قدرتی و آمادگی جسمانی ویژه شمشیربازان:

۱. تمرینات سرعتی تغییر جهت (CODS):

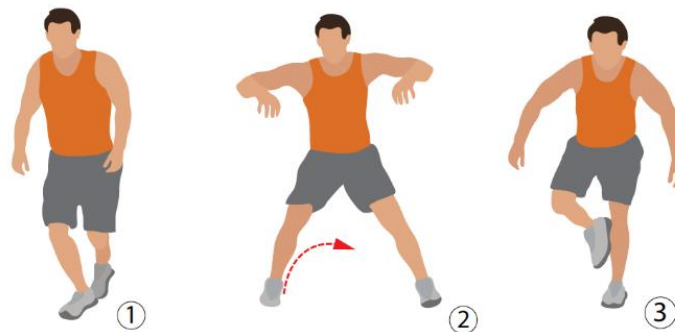
- **تمرینات نردبان چابکی:** تمرینات رو به جلو، جانبی و زیگزآگ از طریق نردبان چابکی، مسیرهای عصبی-عضلانی را برای حرکات سریع پا می‌پروراند.



- **تمرینات T:** این آزمون چابکی کلاسیک نیاز به دو سرعتی، تغییر جهت دو جانبی و عقب عقب دویدن در یک الگوی T شکل دارد. این تمرین هماهنگی کامل بدن را ایجاد می‌کند.



- **پرش جانبی روی یک پا:** انجام پرش‌های جانبی با فرودهای کنترل‌شده، قدرت برون‌گرا و کنترل بدن را برای برش‌های تیز افزایش می‌دهد.



- **دوهای سرعت با مقاومت:** دویدن با کش یا سورتمه مقاومتی، قابلیت‌های افزایش سرعت و کاهش سرعت را ایجاد می‌کند.



ملاحظات آموزشی:

- تمرینات CODS را ۲ تا ۳ بار در هفته، چه به عنوان بخشی از گرم کردن و چه به عنوان یک جلسه اختصاصی، انجام دهید.
- به مرور زمان، از حرکات آهسته‌تر و کنترل‌شده‌تر به حرکات سریع‌تر و واقع‌گرایانه‌تر در بازی پیشرفت کنید.
- برای بهبود تکنیک تغییر جهت، بر موقعیت صحیح پا، موقعیت بدن و مکانیک کاهش سرعت تأکید کنید.
- سطح خستگی را زیر نظر داشته باشید، زیرا کار تمرینات CODS می‌تواند بسیار طاقت‌فرسا باشد. آن را با تمرینات کم‌شدت‌تر در روزهای دیگر ترکیب کنید.

۲. تمرینات اینتروال با شدت بالا (HIIT) برای افزایش قدرت و توان

این تمرینات برای توسعه قدرت انفجاری و ظرفیت بی‌هوازی مورد نیاز در شمشیربازی بسیار مؤثر است.

تمرینات HIIT شامل فعالیت‌های کوتاه و تمام‌عیار و به دنبال آن دوره‌های ریکاوری فعال، انفجارهای شدید حرکتی در طول یک مسابقه شمشیربازی را شبیه‌سازی می‌کنند.



۳. تمرینات هسته اصلی بدن

مانند پلانک، حرکات با هالتر و تمرین چرخش روسی، ثبات تنه مورد نیاز برای تولید نیرو از پایین تنه را ایجاد می‌کنند و در عین حال موقعیت بهینه بدن را حفظ می‌کنند.



۴. تقویت پیشگیرانه و تمرین حس عمقی عضلات زانو (همسترینگ و چهارسر ران) و مچ پا

اسکات و ددلیفت: عضلات بازکننده/خم کننده زانو و لگن را هدف قرار می‌دهند.

- اسکات/ددلیفت تک پا

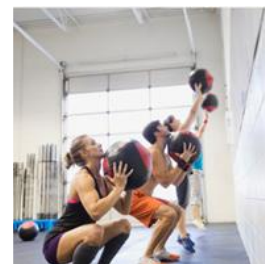
- لانژ (لانچ): از حرکت قدرتمند با تک پا استفاده کنید و الگوی حرکتی حمله شمشیربازی را تمرین کنید.

تمرینات اسکات اسپلیت: عضلات سرینی را هدف قرار داده و به طور جمعی ریکاوری سریع از حرکت لانژ را تمرین کنید.



۵. تمرینات قدرتی چرخشی

چرخش بالاتنه که در حرکات حمله و پرش نقش دارد، بسیار مهم است. پرتاب توپ پزشکی، تمرین چرخشی با لندماین و حرکت هیزم شکن این الگوهای حرکتی را هدف قرار می‌دهند.



۶. نوردیک و ددلیفت با پاها صاف

به کاهش میزان بالای کشیدگی همسترینگ کمک می‌کند. این تمرینات به شمشیربازان کمک می‌کند تا سرعت حرکت حمله خود را کاهش دهند و بدون وارد کردن فشار بیش از حد به همسترینگ، از حرکات انفجاری ریکاوری کنند.



۷. تمرینات قدرتی قبضه دست

قبضه گیره مانند در گرفتن شمشیر ضروری است. فارمرکری، ددلیفت و چرخش کتل‌بل، قدرت ساعد و قبضه مورد نیاز را افزایش می‌دهند.



با ترکیب این عناصر، شمشیربازان می‌توانند عملکرد خود را به حداکثر برسانند و در عین حال خود را سالم و بدون آسیب دیدگی نگه دارند. اگر هرگونه آسیب مرتبط با ورزش را تجربه کردید، باید برای دریافت مشاوره از یک فیزیوتراپیست حرفه‌ای یا متخصص پزشکی وقت بگیرید تا تشخیص صحیح و درمان مناسب دریافت کنید.

Sportperformance Physiotherapy