





WORLD MIX KICK BOXING ASSOCIATION FEDERATION

فراسیون جهانی میکس کیک بوکسینگ

سبک میکس کیک بوکسینگ فدراسیون ورزش‌های رزمی جمهوری اسلامی ایران

جزوه جامع آموزشی فدراسیون جهانی انجمن میکس کیک بوکسینگ



گرند مستر دکتر محمد بیگی

رئیس و بنیانگذار فدراسیون جهانی انجمن میکس کیک بوکسینگ

مربی و داور درجه ممتاز ملی و درجه A بین المللی کیک بوکسینگ فدراسیون ورزشهای رزمی

مریگری عملی

در رشته میکس بوکیک بوکسینگ برنامه تمرین شامل گرم کردن بدن، حرکات کششی، دویدن و حرکات مختلف می باشد. برای گرم کردن از قسمت پایین بدن شروع و به ترتیب بالا آمده یا بر عکس از بالا به پایین بدن را گرم می کنیم و دوباره به قسمت اولیه بر می گردیم (اگر از بالا به پایین تمرین را شروع کرده بعد از آخرین قسمت که انگشتان پا می باشد دوباره به سمت بالا تمرین را از سر می گیریم تا به سر که آخرین قسمت بالای بدن می باشد برسیم) در اینجا بدن کاملاً گرم شده است و می توان حرکات کششی، دویدن و حرکات مختلف که شامل تکنیک ها می باشد را انجام داد.

هنرجویان این رشته قبل از ورود به کلاس باید یک سری آزمایش ها و تست های از قبل تعیین شده را انجام داده که در پرونده شخصی آنان ثبت گردد. این تست ها شامل:

* تست اولیه انعطاف پذیری، عمل و عکس العمل (آزمون گرفتن خط کش)

* تست دو پنجاه متر (مشخص شدن زمان)

* تست پرش طول، پرش جفتی طول، پرش جفتی به چپ و راست و پرش ارتفاع

* تست دراز و نشست، شنا، بارفیکس و ...

* گواهی صحت سلامت از پزشک

* اندازه گیری قد و وزن و دانستن سن هنرجو

هر پانزده روز یکبار این عمل را تکرار کرده و چگونگی پیشرفت هنرجو را سنجیده و در پرونده ایشان ثبت می کنیم ضمن اینکه رفتار و انصباط و پاییند بودن هنرجو به این سبک نیز در پرونده وی ثبت می شود.

مراحل آماده سازی فایتر جهت شرکت در مسابقات، به ترتیب اولویت:

1. ارتقاء فاکتورهای آمادگی جسمانی

2. بهبود وضعیت نفس

3. کار بر روی تکنیک ها شامل ضربات و دفاع ها

4. تمرین تاکتیک ها و ترکیب ضربات

5. ایجاد آمادگی ذهنی در فایتر

6. ریختن ترس فایتر از مبارزه

7. افزایش انگیزه فایتر

1. قدرت

2. استقامت

3. سرعت

4. سرعت عکس العمل

5. توان

6. انعطاف پذیری

7. چابکی

8. تعادل

تمرينات موثر جهت افزایش قدرت:

تمرينات با وزنه به عنوان موثر ترین نوع تمرينات برای افزایش قدرت بدنی در کلیه رشته های ورزشی مطرح می باشد و تمريناتی که تنها با وزن بدن انجام می گیرد همانند انواع حرکت شناهایی که روی زمین صورت می گیرد، بارفیکس، پارالل و ... فقط تا حدی می تواند باعث افزایش قدرت در یک هنرجوی رزمیکار شود زیرا عضلات بدن فقط در برابر تمرينات سنگین یعنی تمريناتی که با حداکثر توانایی بدن یا نزدیک به آن باشد واکنش مطلوب نشان خواهد داد در صورتی که این نوع تمرينات یعنی تمريناتی که با وزن بدن انجام می گیرد اعم از شنا و بارفیکس و ... به مرور زمان باعث عادت و سازش عضلات شده و فشار بر تار های عضلانی را متوقف یا کم می کند.

اشکال دیگری که تمريناتی که با وزن بدن انجام می پذیرد دارد این است که گروه زیادی از عضلات به کار گرفته می شوند و محدودیت هایی برای تمرين سایر عضلات وجود دارد و اگر هنرجویی در یکی از عضلات ضعف داشته باشد این ضعف همچنان باقی خواهد ماند و این ضعف عضلات در ضربات و تکنیک هایش خود را نشان خواهد داد مسئله دیگر این است که بسیاری از مبتدیان و کسانی که ضعف عضلانی دارند نمی توانند به راحتی این نوع تمرينات قدرتی با وزن بدن مانند شنا و ... را انجام دهند ولی اگر قبل از آن با تمرينات با وزنه از قبیل دمبل یا هالترا یا کار با دستگاه های بدنسازی به مرز مطلوب آمادگی جسمانی برسند نتایج بهتری از رشته ورزشی خود خواهند گرفت.

البته این مطلب نفی فایده این نوع تمرينات با وزن بدن نیست در واقع این دسته از تمرينات نه تنها فواید و کارایی مخصوص به خود را دارند بلکه جزء لاینفک تمرينات یک رزمیکار به شمار می آیند؛ اما کسانی است که تنها به این نوع تمرينات اکتفا می کنند به نتیجه مطلوب نمی رسد در نتیجه اگر هنرجویی خواهان افزایش قدرت بدنی است باید تمرينات بدنسازی با وزنه را در کنار سایر تمريناتش انجام دهد.

تمرينات موثر جهت افزایش استقامت:

استقامت در هنرهای رزمی مانند فعالیتهای ورزشی دیگر نقشی حیاتی دارد. اگر استقامت لازم برای به پایان رساندن یک مبارزه با همان انرژی شروع مبارزه را نداشته باشید، به تدریج ضربات دست و پای شما کنتر و ضعیف تر می شود که تلفیق مناسبی برای پیروز شدن نیست. برای اجتناب از چنین سرنوشتی، باید افزایش استقامت را به عنوان بخشی مهم در برنامه تمرينی خود بگنجانید.

تعليمات پایه ای اصلی:

۱. دویدن: تمرين را با هفته ای چهار تا پنج روز دویden انفرادی و سپس تعقیبی دو نفره دور پیست 400 متری شروع کنید. با بالا رفتن استقامت، طول مسیر دویدن را به 5000 متر افزایش دهید که در انتهای به یک دور دو با حداکثر سرعت و دورهای اضافی با سرعت عادی ختم شود.

این تمرين روزمره دستگاه گردش خون را طوری تقویت می کند که در رینگ به شما قدرت انفجاری بیشتری می دهد.

۲. طناب زدن: برای آمادگی جهت راندهای دو دقیقه ای مبارزه، در راندهای سه دقیقه ای طناب بزنید؛ (اگر می خواهید برای راندهای دو دقیقه ای توان کافی داشته باشید، باید تمرين کنید که سه دقیقه استقامت داشته باشید) در طی این سه

دقیقه سرعت طناب زدن را از زیاد به کم و سپس به زیاد تغییر دهید تا برای نحوه حرکتتان در حالت دفاع و حمله واقعی آماده شوید. این نوع تمرین که قلب را برای واکنش در مقابل فشارهای کم و زیاد آماده می کند، یکی از بهترین روش‌های دستیابی به سیستم گردش خون سالم است.

۳. تمرین سایه زدن (شادو کردن): یکی از روش‌های دیگری است که برای افزایش استقامت باید به کار برد. این روش باعث افزایش هماهنگی، سرعت و تمرکز نیز می شود. وقتی با یک حریف فرضی مبارزه می کنید، همان ضربات پا و تکنیکهای دستی را به کار ببرید که در مقابل یک حریف واقعی از آنها استقاده می کنید. فواید هوایی تمرین سایه زدن آنقدر زیاد است که اگر بانوان بخواهند به سرعت به تناسب اندام برسند، خوب است این تمرین را مرتب انجام بدene.

۴. تمرین با کیسه بوکس سنگین: این تمرین نیاز مبارز را برای حرکات مورد استقاده در مبارزه مثل جاچالی دادن، مشت زدن و رقص پا برآورده می کند. وزن کیسه بوکس هر چه بیشتر باشد (با توجه به قدرت شخص) آن را به وسیله‌ی مناسب تری برای پرورش قدرت و استقامت تبدیل می کند. بسیار مهم است که برای برآورده میزان قدرت ضرباتتان به اثر ضربه های خود بر روی کیسه بوکس دقیق کنید. به همان نسبتی که برای هر تکنیک از تمام بدنتان بهره ببرید، کیسه بوکس نیز واکنش نشان می دهد.

فواید تمرین با کیسه بوکس خیلی فراتر از تقویت ویژگیهای سیستم گردش خون است. شما باید فرم خوب ضربه زدن و خوب مبارزه کردن را نیز که به معنی وضعیت صحیح بدن بر طبق تعلیمات هنر رزمی و اجرای دقیق تکنیکها است رعایت کنید.

روش تمرین:

در راندهای سه دقیقه ای به کیسه بوکس ضربه بزنید و یک دقیقه زمان را در برنامه خود برای استراحت لحاظ کنید. اگر قرار باشد در مبارزه ای با چهار زمان دو دقیقه ای شرکت کنید، به نحوی تمرین کنید که برای چهار زمان سه دقیقه ای استقامت داشته باشید. این حکم در مورد توانایی شما برای اجرای تمرینات استقامتی یعنی کار با کیسه بوکس سنگین، سایه زدن، دویدن و طناب زدن نیز صادق است.

۵. تمرینات با زمان سنجی: با این تمرینات نیز می توان استقامت را افزایش داد. تمرینات زمان سنجی تمرینات دو نفره ای هستند که در آنها یکی از هنرجویان ضربه می زند و دیگری ضربات را دفع می کند. هدف این تمرین بهبود ریتم بدن در زمان مواجهه با حریف است. این تمرین مشابه تمرین تمرکز با میت است ولی از حرکات پا (جابجایی و رقص پا) و ضد حمله با مشت استفاده نمی شود.

در طول زمان سه دقیقه ای تمرین زمان سنجی، یک نفر بی وقفه حمله می کند و در همان حال دیگری مثل مبارزی که در رینگ از خود دفاع می دهد، ضربه را رد می کند و این طرف و آن طرف می رود. سپس برای سه دقیقه دیگر جای دو نفر عوض می شود. (بین زمانهای تمرین یک دقیقه استراحت کنید).

در طی هر تمرین، بر روی تقویت زمان سنجی، ریتم، انعطاف پذیری و توانایی دفاعی تمرکز کنید. این تمرین برای کاهش ترس شما از برخورد ضربه به صورتی در زمان مبارزه نیز مفید است.

۶. تمرین مبارزه داخل رینگ: البته مبارزه واقعی در رینگ هم باید یکی از بخش های اساسی تمرینات شما باشد چرا که هیچ چیز به سرعت نبرد با مبارزی کارآزموده توان انسان را مصرف نمی کند. افراد کم تجربه یا آنها که اصلاً تجربه مبارزه در رینگ را ندارند، معمولاً بعد از یک یا دو دقیقه مبارزه واقعی به نفس نفس زدن می افتدند.

شاید افراد در خارج رینگ در حال ضربه زدن به کیسه بوکس مثل بروس لی به نظر برسند اما داخل رینگ خیلی متفاوت است. در وضعیت مبارزه واقعی در برابر کسی که در حال ضربه زدن به شماست، فراموش کردن تعیمات قبلی خیلی ساده است. اگر می خواهید از فکر و آموزشهايان در مبارزه واقعی سود ببرید، تمرين مبارزه با شخصی دیگر ضروری است.

تمرين مبارزه را در آخرین بخش تمرينات خود قرار دهيد. آنجا اين فرصت را داريد که تمام آنچه را در مورد استقامت، ضربات پا و دست و تکنيکهای دفاعي و حمله اي آموخته و تمرين کرده ايد به کار ببريد. اکنون نيز در مبارزه هاي سه دقيقه اي شركت کنيد تا برای تحمل راندهای دو دقيقه اي نیروی ذخیره داشته باشد.

چنانچه تمایلی به شركت در مسابقات نداريد و صرفاً جهت دفاع از خود به فراگيری رزم می پردازيد، باید بدانيد که اگر چه اکثر رویارویی ها در دفاع شخصی ظرف 30 ثانیه پایان می یابند اما باید ياد بگيريد که سه دقيقه تمرين را تا انتها انجام دهيد. با اين روش می توان از پا نيفتدان شما را در يك درگيري 30 ثانیه اي تمام عيار خياباني تضمين کرد.

برنامه كامل:

ضربات پا را به نحوی تمرين کنيد که علاوه بر تقویت پا، استقامت آنها را نیز بالا بيرد. در راندهای سه دقيقه اي کليه ضربات اصلی پا را اجرا کنيد؛ بلاfacله پس از آن راند به تمرين سایه زدن، زمان سنجی و کیسه بوکس سنگین پردازید. در صورت تمرين برای مسابقه، تمرين مبارزه و طناب زدن را نیز انجام دهيد.

بدین ترتیب هفته اي چهار روز به شدت تمرين کنيد. يك تا دو راند در مقابل فرد دیگر، دو راند با کیسه بوکس سنگین و دو راند با طناب تمرين کنيد که همه با استراحت هاي يك دقيقه انجام می شوند. در صورتی که بخواهيد زمانهای بیشتری را در رینگ صرف کنيد، نوبت هاي تمرين دیگري هم به اين تمرينات اضافه نمائيد.

نتیجه اين تمرينات بهبود فوق العاده سیستم گردش خون در زمانی کوتاه است. در صورتی که احساس کنيد به استقامت بیشتری نياز داريد، نوبت هاي تمرين را به پنج روز افزایش دهيد. در هر حال جمعه ها باید روز استراحت باشد.

فرقی نمی کند که بخواهيد در آينده يك قهرمان جدي باشيد يا هیچ فکر پا گذاشتند به مسابقات را نداشته باشيد؛ به هر حال وقتی در فرم بدنه بهتر قرار بگيريد و بالذت کاهش اضطراب از طریق فعالیت بدنه آشنا شوید؛ احساس خوب و سرشار رضایت مندی را تجربه خواهيد کرد.

نوعی دیگر از تمرين موثر جهت افزایش استقامت، تمرين با زمان کم و شدت زياد (تمرينات HIIT) می باشد:

برنامه Tabata (تمرين تاباتا):

اين نوع تمرين، نوع جزئی تر تمرينات HIIT می باشد

هر تمرين در روش تاباتا فقط 4 دقيقه طول می کشد. ساختار برنامه به شکل زير است:

تمرين شديد به مدت 20 ثانية

تکمیل 8 ست

در تمرین 20 ثانیه شما باید نهایت تلاش خود را بکنید و 10 ثانیه استراحت کنید تا یک ست تکمیل شود. شما باید 8 ست مثل این را انجام دهید. در روش تمرینی تاباتا می‌توانید هر تمرینی را انجام دهید، اسکووات، شناور سوئی، بورپی، کتل بل، تمرین با وزن بدن، توپ طبی، بتل روپ، تمرین با لاستیک سنگین، سورتمه یا هر تمرینی که گروه‌های عضلانی را به چالش بکشد.

نوعی دیگر از تمرین موثر جهت افزایش استقامت، تمرین با کش بدن‌سازی (TRX) می‌باشد:

تمرینات ورزشی با کش بدن‌سازی TRX (مخف Total-body resistance exercise) به معنی تمرینات استقامتی تمام بدن می‌باشد. ما در تمرینات با وزنه خود عضله را تقویت می‌کنیم، در تمرینات هوایی مدت زمان استقامت خود عضله را تقویت می‌کنیم و در تمرینات با TRX عضله‌هایی که برای اتصال به بافت استخوانی و بافت عضله‌ای به کار برده می‌شود را تقویت می‌کنیم. این عضله‌ها در بیشتر افراد ضعیف هستند.

تمرینات ورزشی با کش بدن‌سازی جهت تقویت عضلات سینه:

پرس ایستاده با یک دست افقی

پرس ایستاده با یک دست مایل از پائین به بالا

پرس ایستاده با یک دست مایل از بالا به پائین

پرواز افقی با یک دست از کنار

پرواز مایل با یک دست از پائین به بالا

پرواز مایل با یک دست از بالا به پائین

تمرینات ورزشی با کش بدن‌سازی جهت تقویت عضلات دست:

کشش جلو بازو با آرنج عمودی

کشش جلو بازو با آرنج افقی

کشش پشت بازو به بالا

کشش پشت بازو به پائین

کشش مچ دست در حالت نشسته

باز کردن مچ دست در حالت نشسته

تمرینات ورزشی با کش بدنسازی جهت تقویت عضلات شکم:

دراز و نشست از بالا به پایین

دراز و نشست مایل از طرفین

کشش مایل روی زانو از بالا به پایین

کشش مایل با دست بسته در حالت ایستاده از طرفین

کشش مایل با دست باز در حالت ایستاده

کشش مایل با دست باز در حالت ایستاده از پایین به بالا

کشش کناری با دست بالا

تمرین بورپی همون شنا رفتن هست که با هر بار شنا اول میشینی بعد پا میشی وای میستی بعد باز یه شنای دیگه میری، یا اینکه رکاب زدن در حالت خوابیده و همزمان شکم رفتن هم نوع دیگه ای از تمرین بورپی هست، در واقع تمرین بورپی همون شنا و شکم رفتن معمولی هست که کمی سخت ترش کردن.

کتل بل یه وزنه های دایره ای شکل به وزن ۱۲ کیلو و وزن های دیگست که یه دسته هم داره شبیه کتری چایی و دستشو میگیرن و باهاش تمرین میکنن مثلاً باهаш اسکات میرن یا باهаш لانگز (لانگز شبیه اسکات هست اما با این تفاوت که موقع نشستن بیار پای راست رو میگذاری جلو بعد بلند میشی و در نشست بعد پای چپ رو میگذاری جلو و تا آخر به همین ترتیب) انجام میدن و تمرینات دیگه.

توب طبی همون مدیسن بال هست که تقریباً اندازه توب فوتباله و وزنش از یک کیلو تا ۴، ۵ کیلو متغیره و باهаш یه سری تمرینات و اسه افزایش چاکی و سرعت عکس العمل انجام میدن که بعداً که خواستیم آیتم چاکی رو توضیح بدیم من توضیح کاملشو تو گروه میگذارم، البته نباید مدیسن بال رو با توب پیلاتس اشتباه گرفت، توب پیلاتس بزرگه و قطرش ۷۰، ۸۰ سانتیمتره و واسه تناسب اندام و ورزش پیلاتس (ورزش پیلاتس مثل یوگا هست اما موثرتر از یوگاست و واسه تناسب اندام کار میشه) باهاش انجام میدن.

بتل روب همون طناب تمرین هست که دو تا طناب بزرگ مثلاً ۱۵ متری هست (معمولایک طناب مثلاً ۳۰ متری هست که از وسط به یک نقطه بسته شده) و دو سر اون رو با دو دست میگیرن و باهаш حرکت میزنن.

تمرین با لاستیک هم تمرین با تایر ماشین سنگینه که تمرینات متنوعی داره از جابجا کردن تایر تا با پتک به تایر ضربه زدن و غیره.

سورتمه هم نوعی تمرین هست که یک چیز سنگین رو با طناب از پشت میکشید مثل حالتی که میخوايد سورتمه رو حرکت بدهد.

تمرینات موثر جهت افزایش سرعت:

۱. قند خیلی زیاد مصرف نکنید، سعی کنید از کربوهیدرات‌ها مانند پاستا استفاده کنید که انرژی طولانی مدت برای شما ایجاد می‌کنند.
۲. قبل از تمرین و مبارزه کافین بخورید، کافین سرعت را افزایش می‌دهد و برای بالا بردن کارایی بدن مناسب است.
۳. چربی‌های بدن را کم کنید. کاهش هر نیم کیلو چربی کمتر از ۲ ثانیه در مایل سرعت را افزایش می‌دهد.
۴. قبل از تمرین و مبارزه، حرکات کششی انجام دهید، بدین شکل هم از آسیب دیدگی جلوگیری می‌شود و همچنین انجام هر روزه حرکات کششی انعطاف پذیری را افزایش می‌دهد.
۵. طناب بزنید، طناب زدن به حرکت سریع دست و پاها کمک می‌کند.
۶. پیاده روی سریع انجام دهید سپس پیاده روی را به تدریج به دویدن تبدیل کنید، بدین شکل استقامت و سرعت افزایش می‌یابد.
۷. دوی کوتاه مدت و دوی امدادی انجام دهید. برای تمرین ۸ تا ۱۲ ست دوی ۵۰ تا ۲۰۰ متر انجام دهید.
۸. برای افزایش سرعت ضربات دست، گلابی سرعتی بزنید.
۹. برای افزایش سرعت پا، میت‌های سبک مانند میت راکتی و پنجه‌ای بزنید.
۱۰. برای افزایش سرعت جابجا شدن در زمین، روی رقص پاها و تعویض گاردهای سرعتی و جابجایی‌های سریع در اطراف حریف و سایه زدن سرعتی تمرین کنید.

تمرینات موثر جهت افزایش سرعت عکس العمل:

سرعت عکس العمل در آمادگی جسمانی عبارت است از فاصله زمانی بین دریافت محرک و شروع حرکت (دریافت محرک مانند شنیدن صدای تپانچه تا شروع حرکت دویدن در استارت دوی ۱۰۰ متر)

انجام تمرینات لازم طی شش مرحله:

۱. واکنش به محرک:

سرعت عکس العمل های شناوری و بینایی با تمرینات دو استارتی بهبودی می‌یابد

۲. افزایش سرعت:

تمرین افزایش شتاب (مانند حالت های مقاومت استارت در مسافت های 10 تا 20 متری)

تمرینات پرشی (مانند فعالیت های پلیومتریک نظیر پرش عمقی از روی جعبه - پرش طولی ایستاده و جست و خیز و بالا و پایین پریدن)

تمرینات قدرتی (مانند اسکات - پرش اسکات بصورت پرش جفت همراه با کمی چمپادمه زدن و تمریناتی برای توان)

۳. افزایش تعادل:

تمریناتی برای افزایش آگاهی از موقعیت بدن (مانند پریدن - تعادل و تمریناتی برای افزایش پایداری)

حرکات جانبی (مانند دویدن بصورت رفت و برگشت)

تکنیکهای کاهش سرعت (مانند توقف سریع در مسافتهای خاص)

۴. رسیدن به حداقل سرعت:

تمریناتی برای افزایش سرعت حداقل (مانند کشیده شدن توسط ماشین - کشیده شدن توسط یک نوار لاستیکی و دوی سرعت در سراسری)

۵. تمرین حفظ حداقل سرعت:

تمرینات کاملا سرعتی (مانند دوی سرعت در مسافت های 30 متری)

تمرینات محرك (مانند دویدن با سرعت 100% و سپس بعد از رسیدن به یک علامت خاص با چهار قدم سریع به انتهای مسیر بدوید)

۶. افزایش فاکتورهای استقامتی در سرعت:

استقامت سرعت (مانند توانایی اجرای دوهای سرعت تکراری با زمان کوتاه بازگشت به حالت اولیه)

استقامت قدرت (مانند تمرینات با تکرارهای زیاد 15 تا 50 تایی)

تمرینات موثر جهت افزایش توان:

در اغلب ورزش ها، ورزشکاران تمرینات قدرتی را به آشکال مختلفی انجام می‌دهند و ورزشکاران امروزی، بیش از گذشته با تمرینات قدرتی درگیرند. گرچه تمرین قدرتی دارای ارزش فراوانی است؛ اما، آنچه دارای اهمیت و ارزش بیشتری می‌باشد، تبدیل این قدرت به توان است.

بیشتر حرکات ورزشی، قدرت را با خود به همراه دارند، قدرت مطلق، نیرومند، اما آهسته است. توان در بیشتر لحظات مسابقه، تعیین کننده برد و باخت است. توان، مترادف واژه ها و عباراتی مانند: بالستیک (ارتجاعی) دینامیک (پویا)، نیرومند، انفجاری و سرعت - قدرت است که بیشترین نیروی ممکن در کوتاهترین دوره زمانی را شامل می‌شوند؛ اما،

نمونه مثال هایی که در تمرین و مبارزات رزمی بیشترین تکیه آن بر توان است، شامل این موارد است: دوهای سرعت کوتاه در تمرینات، پرش، چرخش، ضربات محکم و سریع به سمت حریف، شتاب سریع در حرکت بدن با سرعت های متفاوت و در نهایت تغییر گاردها و جابجایی های سریع.

همانطور که قبل گفته شد، توان باید هدف غایی در بهبود یا اصلاح تمرین باشد. چهار روش برای بهبود توان وجود دارد: لیفت کشیدن ها به شیوه لیفت های المپیک، تمرینات بهبود سرعت، تمرین قدرت و تمرینات پلایومتریک.

لیفت های المپیک، جزء نیرومندترین حرکاتی است که انسان ها می توانند از خود تولید کنند. توان، دقیقاً، مقدار کار انجام شده، در یک فاصله زمانی کوتاه است. در حرکات لیفت از روی زمین عضلات مهمی مثل عضلات پایین پشت، سرینی ها، همسترینگ ها و عضلات چهارسر درگیرند، که در رزمی از اهمیت بسزایی برخوردارند. به ویژه تمرین به شیوه لیفت های المپیک، منجر به افزایش توان انفجاری عضلات پایین پشت، همسترینگ ها و سرینی های می شود و در نتیجه افزایش پرش عمودی، قابلیت انفجار در استارت های ضربات و افزایش سرعت جابجایی و حرکت در زمین را به همراه خواهد داشت.

بهبود سرعت، یکی از راه های بهبود توان است. بهبود سرعت می تواند نتیجه چندین شیوه تمرینی مختلف باشد. به طور کلی، تقویت عضلات پایین پشت، همراه با استفاده از شیوه لیفت های المپیک، اسکوات ها و... یک شیوه موثر بهبود سرعت محسوب می شود. اما، راه دیگر، پیشرفت دویدن از لحاظ اقتصادی (اقتصاد دویدن) با تمرکز بر روی مکانیک های آن است که منجر به ضربات سریع تری خواهد شد. تکنیک ضعیف برای یک فایتر سرحال و آماده، تنها دلیل ناتوانی او در سریع اجرا کردن ضربات است. اصلاح شیوه های نادرست حرکت دست ها، خم کردن بدن و طول گام ها در دویدن، راهی دیگر برای افزایش سرعت و به دنبال آن افزایش توان است. سرانجام، بدن سازی بهتر باعث می شود که ورزشکار بتواند دوهای سرعت، پرش های تکراری و تغییر جهت های سریع را راحت تر انجام دهد. در طول یک مسابقه، ممکن است که کار، سخت و شدید و زمان استراحت محدود باشد؛ بدن سازی بهتر باعث می شود که ورزشکار بتواند با کمترین استراحت، بیشترین بازده توان خود را به نمایش بگذارد. ورزشکار می تواند توان خود را به دو روش افزایش دهد؛ یکی با سریعتر شدن و دیگری با قویتر شدن.

تمرین قدرتی منجر به بالا رفتن توان کل بدن می شود. اگر چه بیشترین کار در حین مسابقه توسط پایین تنه انجام می شود؛ اما، بالاتنه نیز نقش مهمی دارد. زمانی که بدن قویتر می شود، سرعت و پرش عمودی افزایش یافته، باعث افزایش استقامت - قدرت می شود که بازده بالایی را در دوره طولانی تری فراهم می کند.

تمرینات پلایومتریک، نامی آشنا برای مریبیان و ورزشکاران است که شامل آموزش و یادگیری توان انفجاری است. پلایومتریک ها به عنوان نوعی تمرین که پل بین سرعت و قدرت هستند تعریف شده اند. بدیهی است که تمرینات پلایومتریک می توانند در برنامه های که به منظور افزایش سرعت، انفجار و توان طراحی شده با ارزش باشند. بنا به تعریف، تمرینات پلایومتریک به منظور تاکید بر رفلکس کشش در عضله، برای پاسخ های عصبی - عضلانی در سرعت های بالا طراحی شده است.

سرعت کشش بر خلاف حجم، از اهمیتی ویژه برخوردار است؛ به عنوان مثال، شما متوجه خواهید شد که اگر قبل از پرش، اسکات عمقی انجام دهید، نتیجه بهتری را از پرش سریع و کوتاه به همراه دارد. به عبارت دیگر، همیشه سرعت بالا، نیرومندترین حرکت را تولید نمی کند. به عنوان مثال؛ سعی کنید با انگشت سبابه، شستان را خیلی سریع لمس کنید. این حرکت سریع است، اما به هیچ وجه نیرومند نیست. ترکیبی از سرعت بالا و قدرت، بهترین حرکت را ایجاد می کند.

تمرینات پلایومتریک برای بالاتنه و نیز پایین تنه مورد استفاده قرار می‌گیرد. به عنوان ویژگی تمرین، اجازه دهد تا بیشترین زمان را به پلایومتریک‌های پایین تنه اختصاص دهیم. بیشتر تمرینات حول پریدن، لی لی روی یک یا هر دو پا، پرش عمودی و افقی و یا ترکیبی از هر دو انجام می‌گیرد.

4.1. چگونه تمرینات پلایومتریک به رزمیکاران کمک می‌کند:

ما در اینجا، سه نوع از راههایی را که تمرینات پلایومتریک باعث بهبود مهارت‌های مبارز می‌شوند ارائه می‌دهیم.

بهبود سرعت: دوی سرعت، گام کشیدن و برخی پرش‌ها، اساساً از مجموعه‌ای لی لی‌های تک پا تشکیل شده اند. در حقیقت، حرکت در هر جهت و مسافتی که صورت گیرد، نیاز به اجرا بر روی یک پا دارد. تمرینات پلایومتریک با قدرتی که درین تمرینات با وزنه به دست آمده ترکیب می‌شود و پاها را برای زدن ضربه پا با نیروی بیشتر و در مدت زمان کوتاه‌تر آماده می‌کند. بعضاً، متوجه خواهید شد که تمرینات پرشی، لی لی و جهش‌ها به ایجاد سرعت در جهت‌های دلخواه کمک می‌نماید. پلایومتریک‌ها برخلاف برنامه‌هایی که هدف خاصی را نبال می‌کنند به طرز قابل توجهی باعث بهبود سرعت حرکت در جهت‌های مختلف می‌شوند.

بهبود تعادل: تمامی پرش‌ها، لی لی‌ها و جهش از روی موانع نیازمند تعادل است. بدون تعادل خوب تغییر جهت‌های سریع در هنگام دفاع نمودن و ضدحمله کردن، اغلب غیر ممکن است. پلایومتریک‌ها، خواه با یک یا دوپا، بدن را وادار به آموختن تعادل خواهند کرد و به همان اندازه نیز به ایجاد نیرو در یک موقعیت متعادل کمک می‌کنند. آموزش تعادل تاثیر پایداری بر روی اغلب اعمال پایه‌ای رزمی، از قبیل: پریدن، چرخش، ضربه پا زدن، جاچالی دادن و سایر موقعیت‌ها دارد.

تمرین انفجاری: واژه تمرین انفجاری، به شتاب سریع و تغییر جهت‌های پرشتاب اشاره دارد. توانایی رسیدن به سرعت‌های بالا از حالت توقف، می‌توان هنگامی که حریف به سمت شما ضربه می‌زند و شما اقدام به چرخش کرده و سریعاً به سمت او ضربه می‌زنید، را به وضوح مشاهده نمود.

فایتری که در مسابقه و در مقابل یک حریف بلند قد، قصد ضربه پا پرنده زدن به سر او را دارد، باید تا حد امکان از پرش عمودی سریع و بلندی برخوردار باشد. فایتری که در مقابل حریف خود گارد گرفته و حرکات حریف را زیر نظر دارد و سپس به سرعت تلاش می‌کند تا به کنار حریف و جایی که گارد حریف خالی است یا از آن نقطه بدن خود غافل است برسد و به او ضربه بزند، به شتاب سریع از سرعت‌های مختلف نیازمند است.

تمرینات پلایومتریکی که با سرعت و قدرت ترکیب شده‌اند، ورزشکار را قادر به حرکت سریع از حالت توقف و یا شتاب گرفتن در هر جهت و سرعتی می‌نمایند.

4.2. پلایومتریک‌ها چگونه تاثیر می‌گذارند:

اجرای پلایومتریک‌ها به طور اتفاقی و بدون توجه به سیر صعودی، تکنیک صحیح و هماهنگی آن، چیزی جز مصروفیت و سرخوردگی برای ورزشکار در پی نخواهد داشت؛ چنانچه بخواهید روی یک برنامه پلایومتریک کار کنید؛ باید به سه نکته اصلی توجه نمایید:

تمرین قدرت: ما هنوز هم امیدواریم که درک شود، که قویتر شدن، اساس موفقیت در مسابقه است. پیش از این، در مورد اهمیت قدرت برای دستیابی به قابلیت انفجار بیشتر بحث کردیم. قدرت، در کاهش صدمات، هنگام اجرای پلایومتریک ها نقشی تعیین کننده دارد. قدرت پاها از صدمات زانو، مچ و قسمت پایینی پشت جلوگیری می‌کند. به دلیل خاصیت ارتجاعی تمرینات پلایومتریک، ایجاد قدرت پایه در ورزشکار جهت جلوگیری از صدمات و دستیابی به بیشترین سود تمرینی، امری ضروری به شمار می‌رود. بعضی شواهد حاکی از این است که ورزشکار قبل از شروع تمرینات پلایومتریک، باید بتواند بین 2 تا 1.5 برابر وزن خود را به حالت چمباتمه بشیند؛ اما، به نظر ما چنانچه یک برنامه قدرتی پایین تنه به صورت مناسب و بجا طراحی شود، شاهد تغییرات مثبتی در سرعت و قابلیت انفجاری خواهیم بود. به هیچ وجه تمرینات پلایومتریک را بدون انجام برنامه قدرتی مناسب برای پایین تنه و یا بدنسازی کامل، انجام ندهید. و هر سه جزء ذکر شده را در طراحی برنامه مد نظر قرار دهید.

کاهش خطر آسیب دیدگی: در فهرست زیر به چند مورد مهم از اصول محتاطانه جهت جلوگیری از صدمات سخت، هنگام انجام پلایومتریک ها اشاره می‌کنیم، از جمله:

- 1- وجود هرگونه درد در نواحی پایین پشت، زانو، مچ و پاها نباید نادیده گرفته شود.
 - 2- برای کمک به جذب نیرو در زمان فرود، بازیکنان باید از کفش تمرینی محکم و مناسب، که دارای تخت قابل اطمینان است استفاده کنند.
 - 3- ورزشکاران باید قبل از شروع تمرین، حتماً تمرینات انعطاف‌پذیری و گرم کردن را به طور کامل انجام دهند.
 - 4- قبل از شروع تمرین، از قابل ارجاع بودن سطح فرود مطمئن شوید. تشک های قابل انتقال یا یک محدوده زمین چمن، جزء سطوح قابل اطمینان جهت انجام تمرینات پلایومتریک به شمار می‌رود؛ اما، کفپوش‌های سالن ژیمناستیک مناسب نیستند.
 - 5- بدون سود بردن از برنامه تمرینی جامع و کامل، به هیچ وجه از تمرینات پلایومتریک استفاده نکنید.
 - 6- ورزشکاران باید قبل از سنین جوانی از انجام تمرینات پلایومتریک، به علت فشاری که به استخوان های نارس و بافت پیوندی آن ها وارد می‌کند اجتناب کنند؛ در این محدوده سنی، قدرت به تنها یکی، برای افزایش سرعت و توان (بدون استفاده از پلایومتریک ها) کافی است.
- استفاده از تکنیک صحیح: تکنیک صحیح برای انجام هر تمرینی لازم و ضروری است؛ به ویژه، زمانی که ورزشکاران از تمرینات توانی استفاده می‌کنند. ورزشکاران باید ویژگی‌های اجرای مطمئن برای سرعت حرکت، موقعیت صحیح و جلوگیری از صدمات را مد نظر داشته باشند.
- 1- ورزشکاران باید، تا حد ممکن، فرود خود را با فلکشن (خم شدن) جزئی در نواحی مچ پا، زانو و کمر انجام دهند. خم شدن بیش از حد این مفاصل، بدین معنی است که مدت زمان تماس با زمین افزایش یافته و در نتیجه منجر به کاهش زمان عکس العمل و سرعت حرکت خواهد شد.
 - 2- ورزشکاران بایستی در حرکات انفجاری، تعادلی و عکس العملی از حرکات دست هایشان (به صورت تهاجمی) استفاده نمایند.

3- بازیکنان جهت برگشت به حالت اولیه، حتماً، باید بین ست ها استراحت نمایند. پلیومتریک ها تمریناتی با کیفیت بسیار بالا می‌باشند؛ بنابراین، بازیکنان نباید به هنگام اجرای این تمرینات احساس خستگی کنند.

4- ورزشکاران باید از ابتدا تا انتهای حرکت تعادل خود را حفظ کنند.

5- تمرینات باید شامل: سرعت، تغییر جهت و به حرکات ویژه رزمی بسیار نزدیک باشد.

4.3. طراحی یک برنامه پلیومتریک:

چنانچه شما به درک درستی از مفاهیم برنامه ریزی تمرینات پلیومتریک رسیده باشید، می‌توانید یک برنامه شخصی را متناسب با نیازهای هر ورزشکار طراحی کنید.

فرکانس یا تعداد جلسات تمرین: چنانچه، تمرینات به شیوه صحیح طراحی، به کار گرفته و ارزیابی شوند، دو جلسه تمرین در هفته کفایت می‌کند. این برنامه باید در طول تمرینات سالانه، بدون تغییر حفظ شود؛ قسمت‌های دیگر برنامه مثل تعداد یا فهرست تمرینات ممکن است تغییر کنند؛ اما، تعداد جلسات بدون تغییر باقی می‌ماند.

در روزهایی که تمرینات هوایی، کار قلبی - عروقی و تمرینات با وزنه را از شدت متوسط به بالا انجام می‌دهید از انجام تمرینات پلیومتریک بپرهیزید. اگر سطوح فعالیت روزانه زیاد باشد، به سرعت و کیفیت مورد نیاز برای اجرای تمرینات پلیومتریک، لطمه خواهد خورد. چنانچه به دلایلی، تمرینات پلیومتریک در یک جلسه تمرینی سخت انجام می‌شوند این تمرینات باید حتماً در ابتدا و بعد از تمرینات انعطاف‌پذیری و گرم کردن انجام شوند.

حجم: برنامه‌های زیادی برای حجم جلسات تمرین (تعداد تکرارها و سنت) پیشنهاد شده است؛ اما، در حیطه رزمی چنین کاری انجام نشده است؛ بنابراین، بهترین نشانه کارایی تمرین، ارزیابی و قضاوت شخصی می‌باشد.

مربیان، اغلب در جستجوی بهترین و تاثیر گذارترین روش‌ها برای مقابله با موقعیت‌های ویژه هستند؛ به همین دلیل، ما شاهد برنامه‌های مختلف و متعددی در ورزش‌ها می‌باشیم. اگرچه دستورالعمل‌های مختلفی جهت طراحی تمرین وجود دارد؛ اما برنامه‌ها باید از طریق تجربیات و ارزشیابی حاصل از تمرینات، اصلاح و بازنگری شوند. بهترین زمان برای محافظه کاری مربیان، هنگام تعیین حجم تمرین است. به خاطر داشته باشید که ترکیب و تاثیرات فرایند تمامی اجزاء تمرینی است که باعث ایجاد تاثیرات تمرینات پلیومتریک می‌شود. ورزشکاران از محافظه کاری در حجم تمرین سود خواهند برد، به شرط اینکه تحريكات به اندازه کافی باشد تا بتواند تاثیر تمرین را همزمان با سایر عناصر و موعدهای تمرین آشکار سازد. از دستورالعمل‌های زیر برای تنظیم حجم تمرین استفاده کنید:

1- تعداد سنت‌ها را بین 3-5 دور محدود کنید.

2- حجم تمرین را برای حفظ کیفیت آن، با افزایش تعداد سنت‌ها (نه افزایش تعداد تکرارها) بالا ببرید.

3- پیچیدگی تمرین و درجه خستگی ورزشکار، از عوامل تعیین تعداد تکرارها در هر سنت می‌باشد. یک دامنه تکراری بین 3-6 تکرار مناسب می‌باشد.

شدت: بر خلاف تمرینات با وزنه یا دویدن‌های زمانبندی شده، که نشان دهنده تلاش ورزشکار در انجام این تمرینات است، تعیین شدت تمرینات پلایومتریک (به درصد) ساده نیست. شدت در تمرینات پلایومتریک بر پایه سختی حرکت بنا شده است برای مثال؛ یک پرش 3 گام تک پا، شدیدتر از پرش طول جفت است. سیر صعودی تمرین و برنامه ریزی سالانه مشخص می‌کند که کدام یک از تمرینات باید در دوره زمانی مشخصی از سال اجرا شوند.

از آنجا که در شروع تمرینات، حرکات عمومی و سایر عناصر تمرین در اولویت قرار دارند؛ بنابراین، تمرینات ویژه را باید در ادامه این تمرینات مورد استفاده قرار داد.

مدت: مدت زمان اجرای تمرینات پلایومتریک اهمیت چندانی ندارد و اجرای هر حرکت بستگی به سختی و حجم تمرین دارد. توجه ویژه باید به دوره‌های استراحت بین سرتاسرها و تمرینات معطوف گردد.

خستگی غیرطبیعی (نفس نفس زدن، داغ شدن عضلات) در حین تمرین پلایومتریک به هیچ وجه نباید مشاهده شود. کیفیت تلاش ورزشکار، ویژگی اصلی در ایجاد یک جلسه تمرینی سودمند است، به خاطر اینکه سرعت و مکانیک‌های صحیح، باعث ایجاد توان می‌شوند؛ بنابراین، خستگی یک دشمن است. ورزشکار باید بین هر سرتاسht کافی داشته باشد تا بتواند با مکانیک صحیح و سرعت مناسب و با صد درصد تلاش فعالیت نماید.

سیر صعودی: ترتیب طبیعی و متعارف تمرینات از حرکات پایه شروع می‌شود و سپس به سوی تمرینات ویژه و مشکل‌تر پیشرفت می‌کند. چرخه تمرینی سالانه از حرکات دو پا و با هدف پیشرفت به حرکات تک پا تشکیل می‌شود. میزان پیشرفت از حرکات دو پا به حرکات تک پا نیز، بستگی به خود ورزشکار دارد. سرعت اجرا و تکنیک صحیح از علایم اولیه پیشرفت به شمار می‌روند. نمایش سریع و متعادل‌تر حرکات توسط ورزشکار باعث پیشرفت سریعتر می‌شود و مربی باید در طول هر جلسه تمرین این موارد را ارزیابی کند.

فهرست زیر از حرکات ابتدایی به حرکات پیشرفته تنظیم شده است:

- 1- حداقل پرش عمودی، درجا، با دو پا و با یک تکرار (تک واکنشی)
- 2- پرش پاجمع، درجا، با دو پا و با چند تکرار (چند واکنشی)
- 3- پرش طول، در حال حرکت، با دو پا و با یک تکرار
- 4- سه پرش طول متوالی، درحال حرکت، با دو پا و با چند تکرار
- 5- پرش عمودی تک پا، درحال درجا، و با یک تکرار
- 6- دو پرش عمودی متوالی درحال درجا، با یک پا و چند تکرار
- 7- دو پرش طول متوالی، در حال حرکت، با یک پا و چند تکرار
- 8- دو پرش طول متوالی، در حال حرکت، با یک پا و چند تکرار
- 9- ترکیبی از یک پرش عمودی و یک پرش طول جفت

4.4. حرکات پلایومتریک جانبی:

رزم ورزشی نیست که حرکات آن منحصرآ به صورت مستقیم و رو به جلو باشد. توانایی حرکت سریع به چپ و راست نیز، یک سلاح ضروری در زرادخانه یک رزمیکار است.

پریدن پهلو با یک یا هر دو پا

روش اجرا: فاصله پریدن به دو سمت را مشخص کنید؛ ورزشکاران نااماده و ضعیف به فاصله‌های کوتاهتری نیاز دارند. برای شروع، می‌توانید از یک خط ترسیم شده بر روی زمین استفاده کنید. در حالیکه پاها به اندازه عرض ران باز و زانوها به مقدار جزئی خم است، بایستید و با هر دو پا شروع به لی لی (جست زدن) به چپ و راست کنید. این کار باید تا حد ممکن سریع باشد. هر بار تماس با زمین یک تکرار محسوب می‌شود.

توصیه‌های اجرایی: مهمترین قسمت این تمرین، سرعت حرکت آن است. برای اینکه این حرکت را سریع‌تر انجام دهید، مرکز ثقل خود را پایین بیاورید و بدن خود را به سبک حرکات جانبی اسکی بازان، به پهلوها متایل کنید. برای ایجاد حرکات انفجاری از بازوهای خود کمک بگیرید.

تغییر تمرین: شما می‌توانید با ایجاد مانع در مسیر حرکت خود، یک جزء عمودی را به تمرین اضافه کنید (برای مثال، استفاده از یک نیمکت کوتاه و یا مخروط‌های کوچک).

دستور تمرین: یک تا پنج ست 10 تکراری ($10 \times 1-5$) با فاصله 36-6 اینچ (51-91 سانتی متر).

پریدن زیگزاگ (چپ و راست) با یک یا هر دو پا

روش اجرا: فاصله پریدن خود را در زاویه 45 درجه مشخص کنید. ورزشکاران نااماده و ضعیف به فواصل کوتاهتری نیاز دارند. در حالیکه پاها به اندازه عرض ران باز و زانوها به مقدار جزئی خم است، بایستید؛ صورت رو به جلو، با هر دو پا و در زاویه 45 درجه پرش کنید و بدنتان را در حالت رو به جلو حفظ کنید. بلافاصله از نقطه فرود در یک زاویه 45 درجه به سمت چپ بپرید و حرکت را در همان فاصله تعیین شده تکرار کنید.

توصیه‌های اجرایی: جهت حفظ تعادل در لحظه فرود و پرواز مرکز ثقل خود را پایین بیاورید. برای ایجاد حرکات انفجاری و قویتر از حرکات بازوهای خود کمک بگیرید.

تغییر تمرین: شما می‌توانید با ایجاد مانع در مسیر حرکت خود یک جزء عمودی را به تمرین خود اضافه کنید. موانع کوچک بایستی بین دو نقطه فرود قرار داده شوند.

تجویز تمرین: یک تا پنج ست 4 تا 10 تکراری ($10-4 \times 1-5$) انجام دهید هر قدر فاصله بیشتر شود تکرارها کمتر می‌شود. فواصل تمرین متناسب با میزان قدرت و آمادگی ورزشکار می‌باشد.

4.5. حرکات پلیومتریک عمودی:

در این مرحله از تمرین، ورزشکار توانا از برتری محسوس تری (رقابت جویانه) برخوردار است.

حداکثر پرش عمودی با استفاده از یک یا هر دو پا

روش اجرا: در حالیکه دست ها در کنار بدن قرار دارد، پاهای را به اندازه عرض ران از هم باز کنید. تا حد ممکن پرش کنید و از حرکت دست ها برای رسیدن به اوچ پرش استفاده کنید (تا آنجا که می‌توانید دست ها را باز کنید).

توصیه‌های اجرایی: برای رسیدن به اوچ پرش از حرکات تهاجمی و قدرتمندانه دست ها، استفاده کنید. ارتقای خوب پرش بستگی به سرعت انتقال حرکت به بالا و پایین، قبل از پریدن دارد.

تغییر تمرین: پرش‌های عمودی را با دو پرش عمودی متوالی انجام دهید، حتی می‌توانید آن را با سه پرش متوالی انجام دهید؛ البته، در حالت چمباتمه و قبل از پرش باید یک ثانیه مکث داشته باشید.

دستور تمرین: این تمرین را یک تا پنج سمت 5 تا 10 ($10 \times 5 - 1$) تکراری انجام دهید. پرش‌های تکراری را با تکرارهای کمتری انجام دهید (هر دو پرش متوالی یک تکرار محسوب می‌شود).

پرش پا جمع با یک یا هر دو پا

روش اجرا: در حالیکه دست ها در کنار بدن قرار دارد، پاهای را به اندازه عرض ران از هم باز کنید. تا حد ممکن پرش کنید و از حرکت دست ها برای رسیدن به اوچ پرش استفاده کنید. زانوهایتان را در نقطه اوچ پرش تا ارتقای کمر بالا ببرید و آن ها را قبل از فرود پایین بیاورید. هنگام جمع کردن زانوها برای حفظ تعادل می‌توانید دست ها را به سمت جلو حرکت دهید.

توصیه‌های اجرا: جهت جمع کردن سریع پاهای نباید از ارتقای پرش خود کم کنید. پاهای باید در اجرای صحیح این حرکت، تا حد امکان به سمت بالا کشیده شوند.

تغییر تمرین: این پرش را با دو و یا سه پرش متوالی انجام دهید.

دستور تمرین: تمرین را یک تا پنج سمت 5 تا 10 تکراری ($10 \times 5 - 1$) انجام دهید. پرش‌های تکراری را با تکرارهای کمتری انجام دهید (هر دو پرش متوالی یک تکرار محسوب می‌شود)

پرش چمباتمه

روش اجرا: در حالیکه دست ها در کنار بدن قرار دارد، پاهای را به اندازه عرض شانه‌ها از هم باز کنید، به حالت نیم چمباتمه و در حالیکه زانوهای 90 درجه می‌باشد، قرار بگیرید، زمانیکه به زاویه مطلوب رسیدید به سمت بالا جهش کنید و از دست ها کمک بگیرید.

توصیه‌های اجرا: برای حفظ تعادل در هنگام بالا رفتن و پایین آمدن، دست ها را به جلو بدن انتقال دهید.

تغییر تمرین: در این تمرین قبل از پرش عمودی، حدود یک ثانیه در زاویه 90 درجه مکث کنید. شما می‌توانید این حرکت را با دو و یا سه پرش متوالی انجام دهید.

دستور تمرین: تمرین یک تا پنج ست 5 تا 10 تکراری (5×10) انجام دهید. پرش‌های تکراری را با تعداد تکرارهای کمتری انجام دهید (هر دو پرش متوالی یک تکرار محسوب می‌شود).

4.6. حرکات پلایومتریک افقی:

دویدن از جمله فعالیت‌های غالب در بازی فوتbal است. مرکز روی حرکات افقی، قابلیت انفجاری ورزشکار را در دوهای سرعت و تغییر سرعت‌های آنی افزایش می‌دهد.

پرش طول ایستاده با یک یا هر دو پا

روش اجرا: در حالیکه دست‌ها در کنار بدن قرار دارد، پاهای را به اندازه عرض شانه‌ها از هم باز کنید. از دست‌ها کمک بگیرید و پرش را به جلو را تا حد امکان و در مسافتی دورتر انجام دهید. تکنیک صحیح، باعث فرود مناسب شما شده و از افت بدن به سمت عقب جلوگیری می‌کند.

توصیه‌های اجرا: قبل از پرش، چمبلقمه را عمیق انجام ندهید و فقط تا زاویه تعیین شده بنشینید. چمباتمه عمیق از شتاب شما می‌کاهد و ارتفاع پرش شما را محدود می‌کند.

تغییر تمرین: مکث کردن در پرش طول، قبل از پرش و در نقطه شروع جهش انجام می‌گیرد. این حرکت را می‌توانید با دو و یا سه پرش متوالی انجام دهید.

دستور تمرین: تمرین را با یک تا پنج ست 5 تکراری (5×10) انجام دهید و پرش‌های تکراری با تعداد تکرارهای کمتری انجام شود (هر دو پرش متوالی یک تکرار محسوب می‌شود).

پرش از روی موانع با استفاده از یک یا هر دو پا

روش اجرا: هدف‌ها را (مثل موانع یا مخروط‌ها و...) در فواصل یکسان و در یک خط مستقیم در مقابل خود قرار دهید. در حالیکه تعادل خود را حفظ می‌کنید، در فواصل و تکرارهای تعیین شده از روی موانع عبور کنید.

توصیه‌های اجرا: تعادل خود را در زمان فرود حفظ کنید و سعی کنید که الگوی پرش موزونی را به دست آورید.

تغییر تمرین: به خاطر تحریکات مختلفی که در موقعیت‌های بازی به وجود می‌آید می‌توانید ارتفاع موانع را نیز تغییر دهید.

دستور تمرین: تمرین در یک تا پنج ست 3 تا 10 تکراری ($3-10 \times 10$) انجام شود. اگر از پرش‌هایی با ارتفاع و مسافت بیشتر استفاده می‌کنید، از تعداد تکرارهای آن بکاهید.

4.7. پرش‌های ترکیبی:

پرش‌های ترکیبی، مجموعه‌ای از پرش‌های پیشرفت‌ه است که ترکیبی از دو یا چند تمرین پلایومتریک در یک تکرار است. این نوع تمرینات به بدن می‌آموزد که بدون استراحت و در بیش از یک جهت از خود واکنش نشان دهد.

شما می‌توانید تمرینات ترکیبی مختلفی را طراحی کرده، و از این ایده‌ها برای نقطه شروع استفاده کنید. تمامی حرکات را با تکنیک صحیح اجرا کنید.

- پرش عمودی با پرش طول ایستاده
- جهش جانبی (به پهلو) به چپ با حداکثر پرش عمودی
- پرش عمودی با جهش از روی موانع
- پرش چمباتمه با یک پرش طول ایستاده
- پرش از روی موانع با پرش طول ایستاده
- جهش جانبی به چپ با حداکثر پرش عمودی، جهش جانبی به راست با حداکثر پرش عمودی
- پرش طول ایستاده با پرش پا جمع

تمرینات موثر جهت افزایش انعطاف پذیری:

انعطاف پذیری را می‌توان تحت عنوان دامنه حرکتی مفصل یا گروهی از مفاصل تعریف کرد. انعطاف پذیری از فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی است. ولی ممکن است در فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت نیز مهم باشد.

عوامل محدود کننده انعطاف پذیری:

- استخوان سازی
- توده چربی
- پوست
- عضلات و تاندون ها
- اتصال و پیوند بافتها در اطراف مفصل
- سن
- جنسیت
- نوع فعالیت

دامنه حرکتی:

دامنه حرکتی فعال: انعطاف پذیری دینامیک یا پویا

دامنه حرکتی غیر فعال: انعطاف پذیری استاتیک یا ایستا

انواع عضلات در حرکت:

عضلات عمل کننده AGONIST

عضلات کمک کننده SYNERGISTIC

عضلات مخالف ANTAGONIST

کشش اولین قدم می باشد. کشش مانع سفتی عضله در ما خواهد شد و عضله و مفصل را در حالت انعطاف پذیری نگه خواهد داشت.

حرکات کششی جز جدا نشدنی تمرین های رزمی می باشد و از آسیب دیدگی جلوگیری خواهد کرد. تمرینات کششی را در قبل، بعد و در حین تمرینات خود انجام دهید، و به طور حتم هیچ گاه دچار گرفتگی و یا صدمات ورزشی در باشگاه نخواهید شد.

چرا باید تمرینات کششی داشته باشیم؟

۱. دامنه حرکتی مفصل را زیاد می کند.

۲. به ایجاد راستای خوب در بدن کمک می کند.

۳. از کشیدگی و آسیب عضلانی جلوگیری می کند.

۴. جریان خون را بهبود می بخشد.

۵. گرفتگیهای عضلانی را بر طرف می کند.

چه وقت کشش ندهیم؟

۱. زمانی که کشش در دنک باشد.

۲. مقاومت زیاد در برابر کشش وجود داشته باشد. که در اینصورت ممکن است پارگیهای کوچک در عضله ایجاد کند.

۳. در زمان کشش نفس خود را حبس نکنید بلکه هوای بازدمی را بیرون بدھید.

۴. خود را با دیگران مقایسه نکنید چون میزان انعطاف پذیری افراد مختلف است.

چه زمانی کشش بدھیم؟

هر زمانی می تواند مناسب باشد. در پایان روز یا زمانی که از رختخواب بلند می شوید وقت خوبی برای کشش است. سعی کنید در طول روز چه در زمان تماشای تلویزیون یا بعد از رانندگی کشش را فراموش نکنید.

هر کشش چند بار انجام شود؟

هر کشش می باید ۳ بار در روز انجام شود. اگر هم نمی توانید در یک سری همه را انجام دهید، آنرا در طول روز تقسیم کنید.

عملکرد حرکات کششی به چه صورت می باشد؟

پیش از توضیح این مطلب که حرکات کششی چه تاثیراتی را در بر دارند، باید مطالبی در مورد عملکرد ماهیچه ها بدانیم. ماهیچه ها از دسته ای از رشته های عضلانی که عضله را تشکیل می دهند، درست شده اند که این رشته ها به نوبه خود از بافت های بسیار کوچکتری تشکیل می شوند. به علاوه در ماهیچه ها نوعی پوششها و تری، مقداری چربی و رگ های خونی می باشد که ساختمان ماهیچه را پیچیده تر می کنند و عملکرد عضلات نیز به همین موارد بستگی دارد. ورزش باعث می شود که هر یک از قسمت های مختلف ماهیچه بر رو هم فعل و انفعال متقابلي بگزارند.

زمانی که شخص یکی از ماهیچه های خود را منقبض می کند، پوشش های وتری شروع به کار می کند. بسته به وزنی که بلند می کند، ماهیچه ها میزان متفاوتی از بافت ها تحت انقباض قرار می دهند. برای بلند کردن وزنه های سنگین تر بافت های بیشتری باید منقبض شوند. به همین دلیل است که گفته می شود اگر بدون تمرین های قبلی وزنه های سنگین بلند کنید، ماهیچه هایتان از کار افتاده و بافت های آنها در هم تابیده می شوند.

پس از تمرین های سخت و شدید، ماهیچه ها باید خود را باز سازی کنند. در این حالت بافت هایی که در هم پیچیده شده اند این کار را دشوار ساخته و فرایند بهبودی را کند می کند. زمانی که شما ماهیچه های خود را می کشید، باقتهای عضلانی در امتداد هم قرار گرفته و جریان خون در انها تسريع پیدا می کند. درست مثل کشیدن یک لباس چروک. این امر همچنین باعث می شود که وترها انعطاف پذیری بیشتری پیدا کنند.

فواید حرکات کششی:

همانطور که در بالا اشاره کردیم کشش باعث می شود که بافت های ماهیچه ای در امتداد یکدیگر قرار گرفته و بالطبع فرایند بهبودی پس از یکسری تمرینات طاقت فرسا تسريع پیدا کند. اگر باقتهای دچار در هم پیچیدگی شده باشند، قسمت های آسیب دیده نیاز به زمان بیشتری برای التیام یافتن پیدا می کنند. بدن ساز های حرfe ای به خوبی می دانند که بهبودی تا چه حد حائز اهمیت می باشد. زمانی که خوب شدن ماهیچه ها برای مدت زمان زیادی به طول بینجامد، کل چرخه ورزشی قطع شده و مشکل پیدا می کند و به همین دلیل رشد ماهیچه ها به تعویق می افتد.

تحقیقات گویای این مطلب است که حرکات کششی مانع از بروز آسیب دیدگی و سخت شدگی ماهیچه ها می شوند. همچنین از احساس درد و سخت شدگی ماهیچه در روز بعد که به دلیل ساخته شدن اسید لاکتیک در ماهیچه می باشد جلوگیری می کند. حرکات کششی می تواند از گرفتگی عضلات نیز جلوگیری کند. برخی از عضلات مانند ماهیچه های پشت پا (از زانو تا مچ پا) بیش از سایر ماهیچه دچار گرفتگی می شوند.

بدن به طور طبیعی در مقابل کششها بیش از حد از خود واکنش نشان می دهد. از طریق انجام حرکات کششی فرد قادر می شود تا قابلیت انعطاف پذیری بدن خود را تا حد قابل ملاحظه ای افزایش دهد. این امر سبب می شود تا تمام قسمت های یک ماهیچه به حرکت و اداشته شوند. این کار برای بدن سازها بسیار مفید است چرا که به دلیل خستگی و در هم پیچیدگی این امکان وجود دارد که ماهیچه ها احساس خستگی کرده و کل قسمت ها در تمرین ها فعالیت نکنند، اما با کمک از حرکات کششی گرفتگی عضلات به پایین ترین میزان خود می رسد.

أنواع شيوه هاي كشش عضلات:

كشش بالستيک يا تابي و لنگري BALLISTIC TECHNIC

كشش استاتيک يا ايستا STATIC STRETCHING

كشش ايزومتريك (PNF) (PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION)

كشش بالستيک:

این حرکت در گذشته رواج بسیاری داشته اما در حال حاضر در میان ورزشکاران حرفه ای به دلیل خطرات احتمالی که در بر دارد چندان شایع نمی باشد. این تمرین باعث می شود که فرد با اندازه حرکت خود، ماهیچه ها را به بیشترین میزان کشیدگی که فراتر از حد طبیعی می باشد برساند. به عنوان مثال زمانی که عضله زردپی زانو را می کشید بالاجبار باید خم شوید که این حرکت شما را در یک موقعیت نامتعادل قرار داده و ریسک بروز آسیب دیدگی بالا می رود.

كشش استاتيک:

این حرکت نیازی به وجود یار ندارد و بسیار موثر و بی خطر می باشد. برای انجام آن خودتان را در حالت مقرر قرار داده و عضلات خود را تا آنجا که می توانید بکشید تا فشار لازم را در آنها احساس کنید. حرکت را پس از اندکی قطع کرده به شرایط عادی باز گردید و یک مرتبه دیگر آنرا تکرار کنید.

اين حرکت نيز يکي از حرکات بسيار خوبی است که بيشتر ورزشکاران در ميان تمرین های خود به طور گسترده از آن بهره می برند. برای انجام آن شما نياز به يک يار و يا ديوار داريد تا ميزان سودمندی حرکت افزایش پیدا کند. مانند حرکت بالستيک هيچ خطري را به همراه ندارد و فشار كمتری را نسبت به حرکت استاتيک به بدن وارد میکند. اين حرکت برای قسمت هايی از بدن مثل ماهيچه های زردي پشت پا اجباری میباشد.

چگونه حرکات کششی را انجام دهيد:

امروزه حرکات بالستيک چندان مفید شناخته نمي شوند، مگر اينكه شما يک ژيمناست و يا بالرین باشيد. شما هيچ گاه نباید ماهيچه های خود را بيش از آنچه در حد توانيي شان است بکشيد. اگر در هنگام انجام اين تمرين احساس راحتی نمیکنيد بنابراین باید از انجام آن صرفنظر کنيد.

گرم کردن بدن پيش از انجام حرکات ورزشي بسيار مهم می باشد. گرم کردن بدن قابلیت انعطاف پذيری و انسجام ماهيچه هارا افزایش می دهد. به عبارت ديگر ريسك آسيب ديدگی در حين انجام حرکات کششی را که خود به عنوان حرکات جلوگیری کننده از صدمه ديدگی شناخته می شوند، را کاهش می دهد.

همشه به خاطر داشته باشيد که حرکات کششی همان گرم کردن بدن نيستند! گرم کردن با حرکاتی از قبيل چرخش مفاصل، ايروبيك و نفس گيري همراه می باشد. نرمش های گرم کردن بدن را باید در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام دهيد.

حرکات کششی پس از گرم کردن بدن و قبل و بعد و در حين حرکات اصلی انجام میشوند. بهترین نتيجه زمانی پديدار می شود که برای مدت زمان ۳۰ ثانية در موقعیت کشش باقی بمانيد. به جای اينكه بر روی نيمکت بشينيد و منتظر است بعدی خود بمانيد سعی کنيد حرکات کششی انجام دهيد.

در هنگام کشش عضلات خود را از يكديگر جدا کنيد. همشه بهتر است که تک تک بر روی عضلات خود کار کنيد به جای اينكه يكدفعه بر روی همه آنها کار کنيد. جدا کردن عضلات از يكديگر به شما اجازه می دهد تا کنترل بيشتری بر روی آنها پیدا کنيد. ماهيچه های مختلف را بکشيد.

راهنمي و موارد احتياطي در حرکات کششی:

پيش از هر گونه حرکت کششی شديد، با دو Biden آهسته و يا پياده روی سريع، گردش خون را سريع کرده و عضلات را گرم کنيد.

جهت افزایش انعطاف پذيری، عضلات باید تحت فشار و اضافه بار گيرد و يا از دامنه طبیعی بيشتر تحت کشش قرار گيرد (اما نه تا حدی که باعث درد يا ناراحتی شود).

تا نقطه سفتی عضله، نقطه مقاومت در برابر کشش و يا نقطه ايي که احساس درد داشتيد عضله را کشش دهيد.

در مفاصلی که قابلیت افزایش دامنه حرکتی را دارند، با کشش می توان دامنه حرکتی را افزایش داد.

از کشش لیگامانها و کپسولهای اطراف مفصل خود داری کنید.
از باز و خم شدن بیش از حد در مفاصل، هنگام حرکات کششی خود داری کنید.
حرکات کششی نشسته در مقایسه با حرکات کششی ایستاده فشار کمتری به ناحیه کمر وارد می کند و احتمال آسیب دیدگی را در این ناحیه کاهش می دهد.

عضلات سفت و سخت شده را بیشتر تحت کشش قرار دهید.

عضلات ضعیف را تقویت کنید.

حرکات کششی را کنترل شده و به آهستگی انجام دهید.

هنگام اجرای حرکات کششی، طبیعی تنفس کنید و از حبس نفس بپرهیزید.

اگر هدف افزایش دامنه حرکتی مفاصل است، از تمرینات کششی استاتیک یا PNF استفاده کنید.

کشش های بالستیک را حتما پس از کشش های استاتیک انجام دهید.

اجرای حرکات کششی باید 3 بار در هفته انجام شود، تا شاهد حداقل پیشرفتی باشید. جهت کسب نتیجه بهتر توصیه می شود تا حرکات کششی را 5 الی 6 بار در هفته انجام دهید.

در هوای سرد، زمان تمرینات کششی را افزایش دهید.

تمرینات کششی را از اندام فوقانی به سمت اندام تحتانی و یا بلعکس انجام دهید.

پس از کشش هر عضله یا گروه عضلات، عضله یا عضلات مخالف را کشش دهید.

چگونه برنامه انعطاف پذیری طراحی کنیم:

اختصاصی بودن حرکات کششی برای هر گروه عضلانی

پرهیز از اجرای حرکات کششی خطرناک

شدت حرکات کششی

مدت زمان اجرای حرکات کششی

تعداد و جلسات حرکات کششی

تمرینات موثر جهت افزایش چابکی:

چابکی یکی از عوامل موثر در اجرای فعالیت های ورزشی است که گاهی اوقات در انجام برخی مهارت های شغلی و روزمره نیز به کار می آید. چابکی فرد را قادر می سازد وضعیت بدن یا جهت حرکت آن را با سرعت و دقت زیاد تغییر دهد. تمرینات چابکی یکی از ارکان آمادگی جسمانی در مبارزه بوده و توانایی بدن برای تغییر مسیرها را افزایش می دهد.

قدرت، تعادل، هماهنگی و استقامت از انواع فاکتورهای ضروری برای چابکی می باشد، تمرینات چابکی را میتوان بصورت متنوع برای جلسات تمرین چه بصورت چابکی ایستا و چه به صورت چابکی پویا طراحی نمود. امروزه یکی از این نوع تمرینات، تمرین با نردهان چابکی است که در اکثر ورزش ها برای بالا بردن قدرت و استقامت از این وسیله ورزشی استفاده می شود.

تمرینات موثر جهت افزایش تعادل:

تعادل یکی از فاکتورهای آمادگی جسمانی بشمار می رود که در اکثر ورزش ها، یکی از مهمترین فاکتورها محسوب می شود و مردمان و ورزشکاران باید به آن توجه کافی داشته باشند.

یک ورزشکار چگونه می تواند تعادل لازم را کسب کند؟

حرکت های تعادلی را می توان به ۳ قسمت ایستا یا بدون حرکت، نیمه پویا و پویا یا دارای حرکت، تقسیم کرد.

یکی از مشکلات اصلی ورزشکاران نداشتند تعادل است که باعث افزایش آسیب دیدگی ها می شود.

ورزشکاران معمولاً دچار آسیب دیدگی هایی از جمله شکستگی استخوان، پیچ خوردنی مج پا، در رفتگی مفاصل، شکستگی بینی، آسیب دیدگی آرنج، زانو، کمر و لگن می شوند. بیشتر این آسیب دیدگی ها به دلیل کمبود تعادل اتفاق می افتد. نکته جالب این است که اکثر افراد فکر می کنند تعادل خوبی دارند، ولی این تفکر غلط است. با انجام چند تمرین ساده می توان تعادل را افزایش داد.

کمبود تعادل در افرادی که کمتر ورزش می کنند نیز وجود دارد. با این وجود ورزشکاران نیز ممکن است در حفظ تعادل چهار مشکل باشند.

تعادل نه تنها باعث کاهش آسیب دیدگی ها می شود، بلکه مفاصل را قدرتمند و با ثبات می کند و حرکات بدن را نرمتر می کند. این تاثیرات باعث افزایش کارایی ورزشی می شوند.

افزایش تعادل همانند عضله سازی نیازمند تمرین و صرف زمان زیادی می باشد. کسانی که تعادل کمی دارند می توانند با تمرین و تکرار آن را تقویت کنند. از جمله مزایای افزایش تعادل می توان به بهبود عملکرد ورزشی، بهتر شدن وضعیت بدن، کاهش احتمال آسیب دیدگی و درد کمتر می توان اشاره کرد.

فرمان تعادل جسمی و روحی شما توسط سیستمهای گوناگونی که با هم کار می کنند، صادر می شود. سیستم دهیزی، تحت فرمان سنسورهایی در سر است (شامل گوشها) که موقعیتیابی فضایی را کنترل می کند. سیستم حس عمقی، شامل گیرنده هایی در مفاصل، عضلات و بافت های همبند می باشد که درک موقعیت و حس حرکت را به بدن تا گزارش میدهد.

بینایی، سومین سیستم است، مانند چشم که محیط اطراف را سنجش و ارزیابی میکند و به همین دلیل، حفظ تعادل با چشمها بسته، چالشی بزرگ است.

در کل می توان گفت که مشکلات مربوط به تعادل تا حد زیادی به بینایی ما مرتبط هستند. به علت اینکه سیستم های تعادلی پیچیده می باشند، ارزیابی و پرورش تعادل در شرایط گوناگون متفاوت بوده و به همین دلیل دارای اهمیت بخصوصی می باشد. برای درک بهتر آن می توان به مثال تست تعادل با چشم های بسته اشاره کرد. حفظ تعادل هنگام بلند شدن و همچنین در وضعیت هایی نزدیکتر به زمین هم چالش های خوبی هستند. اما حفظ تعادل با حرکات ترکیبی، سیستمی متفاوت را به کار میگیرد. تمرينات تعادلی باید بخشی از برنامه منظم تمرينی شما باشد.

اگرچه تعادل قابلیتی جسمانی است که در نتیجه تمرين و تکرار و مطابق با برنامه های منظم تقویت می شود، اما ورزشکاران یا نوآموزان که تعادل ضعیفی دارند، می توانند با بهره گیری از برخی شگردهای خاص در حرکات ورزشی به ضعف خود فائق آیند.

برای مثال، وقتی حرکت صعود و فرود روی ترامپولین انجام می شود، اجرا کننده می تواند چشمانش را به نقطه ای دور متمرکز کند. این عمل باعث می شود که چشم فقط از یک نقطه تصویربرداری کند و اشیای متحرک کمتر به چشم آیند.

بکارگیری این روش توانایی فرد را در ادامه حرکت افزایش می دهد و با ث می شود که او دچار حالت گیجی نشود.

همچنین در تمرين های ژیمناستیک و ورزش های رزمی که از حرکات چرخشی بیشتر استفاده می شود، به افراد متبدی می توان آموزش داد حرکات را با برنامه منظم در هر دو جهت (موافق و مخالف) انجام دهنده.

برای تقویت سطح تعادل در کودکان نیز می توان از راه رفتن روی سطحی با قابلیت ارتجاعی، راه رفتن روی خط و ایستادن روی یک پا استفاده کرد.

برای انجام ورزش هایی که تعادل را افزایش می دهند در کنار یک دیوار بایستید تا اگر نیاز باشد به آن تکیه کنید.

ابتدا یک پا بالا بیاورید، تا آنجا که می توانید در این حالت بمانید. به حالت مج ها و پاها توجه کنید.

سپس بر روی پای دیگر همین عمل را تکرار کنید. معمولاً افراد احساس می کنند بر روی یک پا تعادل بهتری دارند.

در مرحله بعد با چشم بسته بر روی یک پا بایستید. این کار کمی سخت تر است. اگر توانستید ۳۰ ثانیه بدون این که بیافتدید حرکت را انجام دهید، پیشرفت خوبی داشته اید. حرکت با چشم بسته سخت تر است، زیرا بسایری افراد از چشم های خود برای نگه داشتن تعادل استفاده می کنند. معمولاً هم آسیب دیدگی زمانی اتفاق می افتد که فرصت نمی کنیم از چشم ها استفاده کنیم. برای مثال وقتی به چیزی برخورد می کنیم و تعادل خود را از دست می دهیم، سریع به زمین می خوریم زیرا زمانی برای متمرکز کردن چشم ها بر خط افق نداریم تا تعادلمان برقرار شود.

بعد از مدتی تمرين بر روی ایستادن بر یک پا، سعی کنید در هنگام انجام این تمرين سر را از قسمتی به سمت دیگر ببرید و سپس سر را بالا و پایین کنید. در تمرينات خود هرگز چشم را بیشتر از یک ثانیه بر روی یک نقطه نگه ندارید. این کار باعث می شود که از ترفند استفاده از چشم ها برای برقراری تعادل استفاده کنید و در زمان لازم که بدون چشم باید تعادل داشته باشید، نتوانید این کار را انجام دهید.

در مرحله بعد باید یک توپ را به هنگام ایستادن بر روی یک پا در دست بگیرید. هنگامی که تعادل را بر روی یک پا نگه داشته‌اید توپ را به دیوار بزنید و سپس توپ را بگیرید. می‌توانید این کار را دو نفره انجام دهید، یعنی دو نفر در مقابل هم بر روی یک پا بایستید و توپ را به سمت همیگر پرتاب کنید.

در مرحله بعد بر روی یک پا بایستید، سپس به آرامی بپرید و بر روی پای دیگر بایستید، این کار را سه تا پنج دقیقه بدون افتادن تکرار کنید. می‌توانید این تمرین را هم به همراه یک نفر دیگر انجام دهید. اگر روزی پنج دقیقه بر روی تعادل خود کارکنید، متوجه خواهد شد که چقدر پیشرفت می‌کنید.

بهبود تعادل

نحوه افزایش تعادل خود

بدست آوردن تعادل مستلزم داشتن وضعیت بدنی خود میان تنه ای قوی می‌باشد. این ویژگی‌ها به افزایش تعادل کمک کرده و باعث می‌شوند که در هنگام حرکات ورزشی احتمال آسیب دیدگی شما کاهش داده شود. اگر می‌خواهید که در تمرینات بدنسازی خود تعادل خود را افزایش دهید پیشنهاد می‌کنیم که بجای استفاده از دستگاه‌های بدنسازی از وزنه‌های آزاد استفاده کنید و همچنین توجه خاصی به میان تنه و قوی‌تر کردن عضلات شکمی در حین تمرین داشته باشید.

برای افزایش تعادل خود چه تمریناتی انجام دهیم؟

پیشنهاد می‌کنیم ۶ تمرین ساده زیر را حداقل ۳ بار در هفته انجام دهید تا پیشرفت شما افزایش یابد. ترکیب تمرین با کفش و پای بر هنر هم خوب است. در این تمرین‌ها، به محک زدن جنبه‌های مختلف تعادلی که در زندگی روزمره نیازمند آنها هستیم خواهیم پرداخت.

افزایش تعادل

تمرین اول

ابتدا بایستید و یکی از پاهای تان را بالا ببرید و همزمان با آن دست خود را به صندلی گرفته و دیگر دست تان را بالا ببرید. زمانی که توانستید تعادل خود را ثبت کنید دست هایتان را از روی صندلی برداشته و به همان حالت بایستید.

تمرین دوم، یوگای ۳ حالت

برای انجام این تمرین، بر روی یکی از پاهایتان ایستاده و کف پای خود را روی زانوی پایی که روی آن ایستاده اید فشار دهید. تلاش کنید در حالیکه دست‌های خود را به سمت بالا می‌برید همزمان بتوانید تعادل خود را حفظ کنید.

تمرین سوم، حرکت پلانک روی توپ

این تمرین همانند تمرین شماره یک است با این تفاوت که بجای اینکه یکی از پاهایتان را روی زمین قرار دهید آن را روی توپ بوسو بگذارید. توپ بوسو توپی است که به حات نیم دایره بوده و جهت انجام تمرینات تعادلی از آن استفاده می‌کنند. این تمرین نسبت به دو تمرین قبل سخت‌تر است.

تمرین چهارم، حرکت پلانک روی زمین

حرکت پلانک بالا را در حالیکه یکی از پاهای خود را بالا آورده و نگه داشته اید انجام دهید.

تمرین پنجم

در حالیکه دست و پای مخالف خود را بالا می بردید از دست و زانوهایتان برای حفظ تعادل خود استفاده کنید.

تمرین ششم، کشیدن عضلات ۴ سر

در حالتی که تعادل خود را بر روی یک پا حفظ کرده اید، برای پشتیبانی صندلی یا دیوار را گرفته و پای دیگرتان را از زانو خم کرده و مستقیم به پشت خود ببرید. در ادامه کف همین پارا با دست موافق گرفته و پای خمیده را از عضله چهار سر جلوی ران بکشید. برای بررسی تعادل هنگام کشش، صندلی یا دیوار را رهای کنید.

نقش حرکت های تعادلی در ورزش

تمرینات راه رفتن به عقب در سطح صاف و شبیدار، می تواند تاثیر زیادی بر تعادل ورزشکاران بگذارد.

از تمرینات تقویت تعادل که مربیان می توانند از آن برای افزایش تعادل ورزشکارانش استفاده کنند، به موارد زیر می توان اشاره نمود:

۱. ورزشکاران شروع به دویدن می کنند و با شنیدن صدای دست مربی یا صدای سوت، روی پنجه پا می ایستند.

در مراحل پیشرفتی این تمرین می توانند حرکت را به سمت عقب نیز انجام دهند و لازم به ذکر است که حرکاتی که به سمت عقب صورت می گیرد، نقش بسزایی در افزایش تعادل دارد.

۲. ورزشکاران روی یک خط مستقیم حرکت می کنند، سپس با صدای دست حرکت پرش انجام می دهند و در هنگام فرود جای پای خود را عوض می کنند.

۳. افراد روی یک پا در مقابل یکدیگر قرار می گیرند. در این حرکت هم فرد می کوشد ضمن حفظ تعادل خود با تنه زدن به فرد دیگر تعادل او را به هم بزنند.

۴. دو فرد در وضعیتی که یک پای آنها روی زمین است، در مقابل یکدیگر قرار می گیرند و علاوه بر اینکه سعی می کنند تعادل خود را حفظ کنند، با زدن کناره پاها به یکدیگر، تلاش می کنند تعادل طرف مقابل را به هم بزنند.

۵. حرکت روی چوب موازن نیز موجب تقویت تعادل می شود. این حرکت را می توان رو به جلو، رو به عقب یا روی پنجه پا انجام داد.

۶. روی تردمیل به سمت عقب راه رفتن که هم می تواند با شبیب یا بدون شبیب صورت گیرد.

مثالی جهت بررسی مطلوب بودن شرایط آمادگی جسمانی هنرجو:

تسنی جهت بررسی مطلوب بودن میزان چابکی هنرجو:

آزمون دویدن به طرفین اجرن:

سه خط موازی که با یکدیگر 1/22 متر (4 فوت) فاصله دارند بر روی کف سالن رسم می‌کنیم. آزمودنی در حالتی که پاهایش به اندازه عرض شانه باز است در منطقه وسط می‌ایستد. با فرمان «رو» آزمودنی به سمت راست حرکت می‌کند. (هر نوع دویدن با حرکت به پهلو (پابکس) مجاز است و تنها پاها نباید در موقع دویدن به پهلو یکدیگر را قطع کنند). تا جایی که پای راست او خط سمت راست را لمس کند. آزمودنی سپس به سمت چپ حرکت می‌کند تا جایی که پای چپ و خط سمت چپ را لمس کند. این حرکات باید به سرعت و پی در پی به مدت 30 ثانیه انجام شود. حرکت از خط وسط به یک سمت و بازگشت به خط وسط یک نمره دارد. حرکت کامل یعنی دویدن به راست، به خط وسط، به چپ و سپس به خط وسط دو نمره دارد. این آزمون سه بار تکرار می‌شود و بهترین رکورد، نمره فرد محسوب می‌شود.

آزمون بورپی:

تعییر وضعیت بدن آزمون شونده در پنج حالت از طریق شمارش تعداد حرکاتی که در 10 ثانیه انجام می‌دهد:

۱- وضعیت ایستاده

۲- وضعیت چمپاته (نشستن روی دوپا) سپس سنگینی بدن خود را به سمت جلو انداخته و کف دستها را جلوی پاها روی زمین می‌گذارد.

۳- بلا فاصله پاها را به سرعت به عقب پرتاب می‌کند (به حالت شنا سوئی) در این وضعیت دست‌ها کاملاً کشیده و بدن به سمت جلو متمایل است.

۴- سپس آزمون شونده دوباره به وضعیت چمپاته قبلی درمی‌آید.

۵- وضعیت ایستاده و ادامه حرکات مثل قبل

امتیاز: تعداد دفعاتی که آزمون شونده بتواند حرکت را کامل و به طور صحیح در مدت 10 ثانیه انجام دهد شمارش می‌شود، هر حرکت کامل یک امتیاز دارد.

دو آزمون فوق چابکی و هماهنگی بدن را بدون نیاز به دویدن اندازه گیری می‌کند و می‌توان در یک فضای محدود نیز آن را اجرا کرد. این آزمون ها را حتی در سر کلاس نیز می‌توان اجرا کرد. در آزمون هایی که در آن چابکی و هماهنگی کل بدن اندازه گیری می‌شود و دویدن نقش مهمی در آزمون دارد، از تنوع بیشتری برخوردارند که در بالا بعضی از این آزمون ها را معرفی نمودیم.

در خصوص تست اجرن برای افزایش چابکی و قبولی در آزمون از وسائل ساده ای میتوان استفاده نمود. این وسائل عبارتند از طناب، توب، حلقه پلاستیکی.

چند حرکت برای افزایش چابکی:

- 1- رو پایی زدن با توب (انجام حرکت با هر دو پا لازم و ضروری است).
- 2- نگهداری توب در بالای سر یا زدن ضربات سر به آن.
- 3- چرخاندن حلقه پلاستیکی روی زمین با سرعت کم و سپس رد شدن از داخل آن بدون برخورد با حلقه.
- 4- پریدن به موقع از زیر طناب که دو نفر دو انتهای آن را گرفته، در حالت کشیده نگهداشته و حرکت می کنند. فرد باید سعی کند به محض این که طناب در مقابل او قرار گرفت از روی آن بپرد.
- 5- دوهای رفت و برگشت داخل مربع یا چند ضلعی از قبیل داخل زمین بدミニتون از گوشه های آن تا مرکز زمین به منظور تمرین چابکی پیشنهاد میشود.

تمرینات موثر جهت بهبود وضعیت نفس:

چه دسته از تمریناتی مفید هستند؟

اصول ایمنی که ریه ها و تنفس شما را به چالش بکشند، باعث شوند دم بازدم های سریعتر و عمیقتری داشته باشند، ضربان قلب را بالا برد و حت در بعضی مواقع به ضربان بیشینه برساند، هر نوع تمرینی که این حالات را در شما ایجاد کند ، مفید هست، بهتر است همیشه تمرینات توان و تنفس توان با یکدیگر باشند تا بهترین نتایج حاصل شود.

بدوید

به این سادگی ها هم نیست، دویدن معمولی، به طور معمول شما را که سالها تمرین کرده اید آنطور که باید به چالش نمیکشد! پس چه باید کرد؟ اگر تمرین امروز شما فقط دویدن است، ابتدا خوب مایعات بدن را تامین کرده و کاملا گرم کنید، در ابتدا تا تطبیق وضعیت بدن نرم بدوید، هر پنج دقیقه به سرعت خود بیفزایید، وقتی بدن گرم و سطح انرژی آماده شد، یک دقیقه با بالاترین سرعتی که ممکن است بدوید، سپس دو الی سه دقیقه نرم تر بدوید (نرم تر بدوید! راه نروید) – سه الی شش بار تکرار. از روی موانع با پرش های ساده و سبک بپرید، از میان موانع بصورت مارپیچ بدوید، گاهی خلاف جهت بدوید، در میان دویدن اگر آسیب زانو ندارید، پله نورده کنید، پله ها را پر سرعت و پشت سرهم بالا و پایین کنید (مراقب باشید زمین نخوردید)، در میان دویدن وزنه در دستان خود نگهدارید، چندین بار استارت دوی سرعت بروید، اگر مراقب سطح مایعات بدن هستید، میتوانید، لباس های گرم و سنگین به تن کنید (گرم کن) و اگر در کنار ساحل و یا در هوای آزاد باشد که فوق العاده است.

طناب بزنید

طناب زدن ریلکس مزایای مربوط به خود را دارد اما اگر برای نفس طناب می زنید، سعی کنید شدت تمرین را بالا و پایین کنید و نامنظم طناب بزنید، باید به چالش کشیده شوید، برایتان سخت باشد و مجبور باشید برای حفظ روند، تند و پشت سرهم تنفس کنید، گاهی با تمام توان، یک الی دو سنت پنجاه شماره ای طناب پر سرعت بزنید و بعد ریلکس طناب بزنید (بالا فصله پس از بالابردن فشار تمرین و اتمام مرحله پرفشار، نایستید، به قلبتان صدمه وارد میشود)

بدن را خوب گرم کنید، تا گردن به زیر آب برد و سعی کنید با سرعت مرور فن کنید، وقتی نفستان به شماره افتاد، نفس را در سینه حبس کرده و برای ده الی سیزده شماره‌ی کوتاه و سریع سر و صورت را زیر آب برد و سایه زنی کنید (به توان بدنه بالا نیاز است – تمرین برای مبتدی نیست) اگر حس می‌زنید ممکن است به خطر بیفتد، سر و صورت را زیر آب نبرید.

کیسه بزنید اما به این صورت

از ترینر خود (مربی – تمرین دهنده) بخواهید تایم بگیرد (از تایم‌های کوتاه استفاده کنید مثلاً پنجاه الی هفتاد ثانیه) به محض اعلام وی برای شروع زمان، بدون قدرت با تمام سرعتی که سراغ دارید، پشت سرهم و بدون مکث تکنیک‌ها را به همه نقاطی که مجاز هستید روی کیسه اصابت دهید (اگر کیسه بوکس در دسترس نیست، مقابل آینه تمرین کنید)، جابه جا شوید، داک کنید (جا خالی صورت از جلوی مشت) رقص پا برآید اما نکته‌ی بسیار مهم آن است که ریتم ضربه زنی به کیسه اصلاً قطع نشود تا ریه‌های شما درخواست برای دریافت اکسیژن را بالا ببرند و شما ودار شوید پشت سرهم تنفس عمیق داشته باشید. پس از اتمام تایم سی الی چهل شماره استراحت و دوباره تکرار. اگر تکواندوکار هستید، در یک ست فقط پای راست در یک ست فقط پای چپ، در یک ست ترکیبی، چپ و راست هوگو و کلاه همراه رقص پای سریع و تعویض گارد مبارزه.

شنا کنید

شنا کردن میتواند به افزایش حجم ریه‌های شما کمک زیادی کند.

دویدن در شیب

در شیب به همراه هوگوهای سنگین بدوید (اگر مشکل زانو ندارید) – یا با استفاده از تنظیم شیب تردمیل پر سرعت بدوید.

اسپرال

زدن تکنیک پشت سرهم و بدون قطع کردن ریتم با سرعت نسبتاً بالا، تنفس منظم، جابه جایی روی پنجه پا و سپس اجرای حرکت شنا و بدون استراحت تکرار (تایم و تکرار کلی بستگی به نظر مربی شما دارد).

میت زنی در هوای آزاد

در هوای باز، میت زنی سرعتی انجام دهید و تاثیرات مطلوب آنرا ببینید.

استفاده از دستگاه‌های تمرین هوایی

استفاده از الیپتیکال گزینه خوبی است بخصوص اگر زانو درد دارید و یا می‌خواهید به زانوها فشار نیاید، روینگ که بسیار مورد استفاده‌ی رزمی کاران است (سرعت و تکرار بالا)، اسپینینگ با شدت بالا و پرفشار، دوچرخه ثابت.

قدرت تنفس و حجم ریه ها در بسکتبالیست ها در حد بسیار مطلوبی است اگر دوست دارید در فضایی جدید با تمریناتی متنوع و جالب، حجم ریه های خود را بزرگ تر کنید، بسکتبال گزینه بسیار خوبی است که ضمن بالابردن توان تنفسی شما برای فایت، کارایی عضلات شما را هم بالا می برد.

چقدر هوازی کار کنیم؟

اگر حرفه ای هستید، روزانه چهل الی شصت دقیقه (شش روز در هفته) کفايت میکند، اگر در سطح آماتور کار میکنید، پنج روز در هفته، ده الی بیست دقیقه کفايت می کند.

فایده هوازی چیست؟

برای یک فایتر، فردی که با تکنیک ها دست و پنجه نرم میکند و قرار است مبارزات سنگینی داشته باشد، داشتن آمادگی قلبی عروقی، بدن بدون چربی و عضلانی، یک نفس همیشه چاق برای داشتن توان حتی در راندهای سنگین پایانی، همه از اصل های بسیار مهم محسوب می شود، پس از هوازی های اینتروال (پرشار-کم فشار) غافل نشوید.

کار بر روی تکنیک ها شامل ضربات و دفاع ها:

این مرحله یکی از مهمترین مراحل و شالوده کار است.

تا اینجا فایتر از نظر آمادگی جسمانی و نفس به وضعیت مطلوبی رسیده است و الان زمان آن فرارسیده که ضربات و دفاع های وی به سطح مطلوب برسد.

در این مرحله تمرکز کار باید بر روی ضرباتی باشد که در مسابقه اجرا می گردد و از صرف وقت بر روی ضربات نمایشی و غیرکاربردی بشدت پرهیز گردد.

در مبارزه بیشتر ضربات ایستا (ضرباتی که جهت اجرا نیاز به پرش و چرخش ندارند) و ضرباتی که ساده باشند و اجرای آنها نیاز به صرف انرژی و نفس زیادی نداشته باشد زده می شوند.

ضرباتی مانند، لو کیک، میدل کیک، های کیک، ساید کیک، فرانت کیک، پوش کیک، آکس کیک، هیل کیک، هوک کیک، اوت ساید کیک، این ساید کیک و نهایتاً بک کیک (ضربات پا) و کلیه ضربات دست بجز آنهایی که در آن مسابقه ممکن است خطاب باشد مانند بک فیس، بک پانچ و البو.

در این مرحله تمرینات بیشتر بصورت تمرین با ترینر است و کمتر مبارزه انجام می شود.

عمده تمرینات این مرحله شامل کیسه زدن، میت زدن، کار با گلابی، شادو کردن و تمرین دفاع کردن در برابر ضربات ترینر (تمرین دهنده) است.

برای گرفتن نتیجه خوب در این مرحله، شما باید اصول صحیح کیسه زدن، میت زدن، شادو کردن و تمرین با ترینر را بدانید.

اصول اساسی تمرین با وزنه برای رزمی کاران:

۱- اصل سنگینی بار: ماهیچه ها فقط در برابر بار سنگین تر از بار عادی از خود واکنش مطلوب نشان می دهند و با آن سازگار می گردند. استفاده کردن از وزنه های سنگین ماهیچه را ودار می سازد تا با حداقل امکانات خود منقبض شده و بدین ترتیب سازگاری های فیزیولوژیکی ویژه ای را اشکار نمایند.

۲- اصل افزایش مقاومت: وقتی اصل سنگینی بار در تمرینات با وزنه رعایت شده باشد با پیشرفت دوره تمرین بر توان مندی ماهیچه ها افزوده خواهد شد که در این صورت وزنه ای که در شروع کار انتخاب شده بود دیگر برای این ماهیچه ها ورزیده سبک خواهد شد. بنابراین وزنه ها باید کم کم افزایش داده شود و این افزایش به صورت دوره ای خواهد بود که در سرتاسر برنامه تمرین با وزنه ادامه می یابد.

۳- اصل تربیت اجراء برنامه: ماهیچه های جلو ران، ماهیچه های سینه و بخشی از کمر بند شانه ای، ماهیچه های پشت تن و پشت ران، ماهیچه های ساق پا، ماهیچه های شانه و پشت بازو، ماهیچه های شکم و در نهایت ماهیچه های جلو بازو.

۴- اصل ویژگی تاثیر تمرین ها: هر اندازه الگوی حرکتی تمرین با وزنه به مهارت مورد نظر شبیه باشد، به همان اندازه عضلات تمرین داده شده بهتر می توانند در خدمت اجرا باشند. البته ما می دانیم که شروع هر دوره تمرین با وزنه با حرکات آهسته تر همراه خواهد بود تا آسیب دیدگی ایجاد نشود ولی وقتی وارد مرحله اصلی وزنه تمرینی می شوید.

اصول تمرین با کیسه بوکس:

کیسه زدن تمرینی مفید برای نفس و قدرت و استقامت رزمیکاران است.

کسیه بوکس زدن در تمرینات متقاوت و در زمان های مختلفی زده می شود که هر یک از آنها کارابی متقاوتی دارند.

مثلا برای استقامت:

در این تمرین زمان جایگاهی ندارد فقط تعداد ضربات ملک است. مثلا راند ها بر اساس تعداد ضربات است.

۲۰۰ ضربه مساوی یک راند است و ۵ راند مساوی ۱۰۰۰ بوکس به کیسه است.

حالات دوم کیسه زدن بر اساس زمان شما می توانید ۵ راند ۳ دقیقه بزنید در این نوع کیسه زدن سرعت و استقامت بهمراه تکنیک و تاکتیک ادغام می شود و باید تقسیم نفس کنید.

برای قدرتی کردن دستها و پاها می توانید با وزنه دست و پا بهمراه دستکش کیسه مخصوص استفاده کنید، حتی سایه زدن را نیز می توانید با وزنه بزنید.

حالت سوم کیسه تفکیک که آن هم یک تمرین قدرتی است در این نوع کیسه زدن ضربات را با تعداد و نوع تکنیک تفکیک می کنید برای تقویت همان ضربه مثلا ۲ دقیقه تک راست می زنید ۱ دقیقه آپر کات چپ.

چهارمین حالت که برای نفس بسیار مفید است کیسه زدن اینتروال است، در این حالت یکی کیسه را می گیرد و بوکسر مسافت به دلخواه ۲۰ یا ۳۰ متر را رفت برگشت با سرعت می رود و به کیسه البته با تعداد ضربه ضربه می زند مثلا ۳۰ تا چپ راست یا میدل کیک و این کار را بصورت رفت و برگشت انجام میدهد.

کیسه زدن تمرینی مفید برای بوکسور ها:

اکثر کارشناسان کیسه زدن را تمرینی مفید برای آموزش، قدرت و استقامت می دانند ولی همه بر اینکه این تمرین سرعت را کاهش می دهد اجماع نظر دارند. کیسه زدن می تواند در زمان های مقاومت و به اشکال مقاومت زده بشود که بر اساس سلیقه و نوع تمرین است. اما ما در اینجا قصد بر این داریم که چند نمونه از کیسه زدن را بازگو کنیم. باید یادمان باشد قبل از هر ورزشی و سایل اینمی حرف اول را می زند پس یادمان باشد هنگام کیسه زدن نخست خوب خود را گرم کرده دوم بانداز دست حتما استفاده کنیم سوم از دستکش مخصوص کیسه استفاده شود حال چرا دستکش کیسه چون این وسیله باعث می شود شما صحیح تر به کیسه ضربه بزنید و این حالت برای شما مفیدتر است.

مبارزه با کیسه:

همونطور که می دانید تمرین روی کیسه یکی از بهترین و قدمی ترین روش تمرینی در ورزش رزمی بوده و هست. یکی از ضعفهای کیسه این است که به سمت شما مثبت نمی زند و تحرک ندارد که این فایتر را به سمت تمبلی و کم تحرکی سوق میدهد.

حتل می خواهیم به روشی روی کیسه تمرین کنیم که این ضعف را تا حدی پوشش بدھیم.

برای این کار روی کیسه رقابت به وجود می آوریم.

دستکش های ضربه زدن به کیسه بوکس با دستکش های تمرین و دستکش های مسابقه فرق می کند. این دستکش ها طوری ساخته شده اند که فقط از دست فایتر هنگام دفاع در برابر حریف محافظت می کند.

دستکش های ضربه زدن به کیسه بوکس در وزنهای مختلف، در انواع و درجه کیفیت و راحتی مقاومت ساخته شده اند. ما دستکش هایی را که وزن آن ۳۴۰ گرم و از چرم ساخته شده باشند و دارای بند های چسب داری که بر احتی بتوان آنها را به دور مج دست باز و بسته کرد برای استفاده پیشنهاد می کنیم.

مطمئن شوید که دستکش ها کاملا اندازه دستهایتان هستند و از انگشتانتان کاملا حفاظت می کنند.

کیسه بوکس سنگین:

کیسه بوکس های سنگین با طرح های مختلف وجود دارد، اما کیسه بوکس معمولی تقریباً ۳۵ سانتیمتر قطر و ۳۲ کیلوگرم وزن دارد. روکش آنها می تواند کتان، چرم و یا ونیل باشد.

شما میتوانید کیسه بوکسی بخرید که جدار خارجی آن نرم یا سفت باشد.

هر فایتری احتیاج به کیسه بوکس بزرگ و محکم و خوب دارد چون زمان زیادی را صرف مشت زدن به آن خواهد کرد.

کیسه بوکس سنگین چه اهمیتی دارد؟

۱- کیسه بوکس اولین چیزی است که به آن ضربه خواهید زد. جایی که شما پاد می گیرید ضربه های مشت محکم و دقیق بزنید.

۲- کیسه بوکس اولین چیزی است که به آن جاخالی میدهید، بلاک می کنید و با آن تمرین می کنید. جایی که شما حرکات دفاعی و رقص پایتان را بهتر می کنید.

۳- اولین جایی است که در آنجا تجربه کسب خواهید کرد. کیسه بوکس لبراتوار فایتر می باشد. هر قدم جدید که بر می دارید، ضربه زدن، بلاک کردن، ضد حمله و اصلاح حرکات و ضربات همه در اینجا انجام می گیرد.

به طور خلاصه، کار کردن با کیسه بوکس، تکنیک، استقامت، نیرو و تعادل فایتر را هماهنگ می کند. جایی است که با آن شروع می کنید و همیشه هم به آن بر می گردید.

ضربات، دفاع، رقص پا، ریتم! کنترل!

کار کردن با کیسه بوکس شامل حرکات دفاعی و رقص پا نیز می باشد. بلاک کردن، رد کردن، اسلیپ و داک کردن را به قبل و بعد از ضربات مشت خود اضافه کنید.

ثبت در یک جا نایستید!

وقتی که ضربه به سوی کیسه بوکس پرتاب نمی کنید، ریتم های کوتاه و بلند را انجام دهید و با گام نهادن و چرخیدن به اطراف کیسه بوکس، در حالی که تاب میخورد، آن را کنترل کنید.

مشت های سریع ناگهانی!

در حالی که کیسه بوکس به طرف شما می آید به آن ضربه های سریع بزنید.

موقعی که کیسه بوکس به طرف شما می آید ضربه های مستقیم بزنید و هنگامی که از کنار (مورب) می آید از هوک و ضربه پاهای میدل کیک و های کیک استفاده کنید.

فاصله‌ی خود را از کیسه بوکس اندازه بگیرید. چه سبکی را مورد استفاده قرار میدهید؟ فایتری که از سبک بیرونی استفاده میکند، فاصله اش باید از کیسه بوکس بین ۲۰ تا ۲۵ سانتی متر باشد.

فایتری که ضد حمله میکند فاصله اش باید بین ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر باشد.

فایتری که از سبک داخلی استفاده می‌کند، به اندازه‌ی طول یک آرنج از کیسه بوکس فاصله‌ی می‌گیرد.

کیسه بوکس یکی از قدیمی ترین و همچنین کاربردی ترین وسایل تمرین رزمی می‌باشد. متاسفانه تاثیرات کیسه بوکس در افزایش سرعت و قدرت و بالا بردن تحمل در فایترها به طور کامل شناخته نشده است. تولید کنندگان وسایل ورزشی هر روز وسایل تازه‌ای را برای ورزش کردن ابداع می‌کنند اما تاکنون کار چندانی روی کیسه بوکس انجام نشده است. با این حال برای مربيان و دست اnder کاران رزمی ثابت شده است که یکی از بهترین وسایل تمرینی برای فایترها کیسه بوکس می‌باشد.

اگر یک تایپیست بخواهد در کار خود پیشرفت کرده و با سرعت بالاتری تایپ کند باید از صفحه کلید کامپیوتر یا دستگاه تایپ استفاده کند و روی آن تمرین کند؛ یک فایتر هم باید برای افزایش قدرت و سرعت مشت و پای خود ضربه بزند و وسیله این کار کیسه بوکس او می‌باشد. برای افزایش سرعت و قدرت در ضربات آنچه باید رعایت شود این است که ضربه با نهایت قدرت به کیسه بوکس زده شود. همچنین در هنگاه ضربه زدن به کیسه باید دور آن حرکت کرد مانند اینکه با یک حریف واقعی مبارزه می‌شود.

قانون تمرین با کیسه بوکس راندهای ۲ دقیقه ای و ۳ دقیقه ای می‌باشد که اغلب ۴ بار تکرار می‌شوند. فایترهای آماتور در راندهای ۲ دقیقه ای و حرfe ای ها در راندهای ۳ دقیقه ای به تمرین می‌پردازند و ۱ دقیقه استراحت بین رانده توصیه می‌شود. فایترهای حرfe ای برای افزایش توان مبارزه ای خود دو روش خاص را پیش می‌گیرند. یا اینکه زمان استراحت بین راندها را کاهش می‌دهند مثلاً به جای یک دقیقه ۳۰ ثانیه استراحت می‌کنند یا زمان راندها را افزایش می‌دهند مثلاً آماتورها به جای دو دقیقه ۳ دقیقه تمرین می‌کنند و حرfe ای ها به جای ۳ دقیقه ۴ دقیقه با کیسه تمرین می‌کنند. مسلماً فایتری که تحمل ۴ دقیقه کیسه زدن را دارد در مبارزه ۳ دقیقه ای واقعی بهتر عمل می‌کند.

البته آنطور که تجربه نشان داده است افزایش زمان زمان راندها بهتر از کاهش زمان استراحت بین راندها است.

تمرین چپ و راست سرعتی(جب و پانچ سرعتی):

این یکی از تمرینات خیلی خوب و مفید با کیسه بوکس می‌باشد. این تمرین از این قرار است که به مدت ۱۵ الی ۶۰ ثانیه (بر حسب توان ورزشکار) با شدت و سرعت تمام مشتهای چپ و راست طوری به کیسه بوکس وارد می‌شود که کیسه بوکس فرصت به عقب برگشتن را نداشته باشد. توجه شود که این تمرین باید با حداقل شدت و توان اجرا شود. این تمرین یکی از تمرینات پیشنهادی برای افزایش قدرت و سرعت فایترها می‌باشد.

این تمرین به نام تمرین المپیکی هم نام گذاری شده است زیرا در اغلب اردوهای المپیک بوکس کشورهای مختلف اجرا می شود. به این نکته باید توجه کرد که این تمرین با کیسه به تنهایی کافی نبوده و باید همراه با بقیه تمرین ها اجرا گردد.

یک مثال از برنامه تمرینی با کیسه بوکس:

4 راند 3 دقیقه ای کیسه زدن مهارتی(تمرین روی مهارتها مثل مشتها و جا خالی و...).

4 راند 30 ثانیه ای چپ و راست سرعتی.

در پایان 1 راند 3 دقیقه ای کیسه زدن معمولی.

بین هر راند 1 دقیقه استراحت.

توجه شود که مرحله سوم بسیار مهم است زیرا بدن فایتر را برای مقاومت در برابر خستگی آماده می کند.

تغییر در تمرینات:

پیشنهاد می شود در تکنیک چپ و راست سرعتی زمان ها تغییر کند مثلاًگاهی به جای 4 راند 30 ثانیه ای می توان 10 راند 15 ثانیه ای با 45 ثانیه استراحت بین آنها انجام داد. اینگونه تغییر در تمرینات می تواند باعث افزایش قدرت و سرعت و توان غیر هوایی در فایتر شود.

تمرین قدرتی:

یک تکنیک دیگر در تمرین با کیسه بوکس تمرین بوکس قدرتی می باشد. در این تمرین در راندهای 60 الی 90 ثانیه ای با تمام قدرت از انواع مشتها بوكس مثل پانچ و کراس و آپر کات و هوک... استفاده می شود.

یک مثال از برنامه تمرینی بوکس قدرتی روی کیسه بوکس:

3 راند 3 دقیقه ای تمرین مهارتی روی کیسه بوکس.

4 راند 1 دقیقه ای تمرین قدرتی روی کیسه بوکس.

5 راند 30 ثانیه ای تمرین چپ و راست سرعتی.

توجه: بین هر راند 1 دقیقه استراحت.

یک برنامه تمرینی دیگر:

10 راند 1 دقیقه ای بوکس قدرتی.

این تمرین برای بوکسورهای حرфе ای طراحی شده و برای افزایش قدرت ضربات بسیار موثر است.

کیسه بوکس یکی از بهترین وسایل تمرینی یک فایتر برای افزایش قدرت و سرعت ضربات دست و پا می باشد. پیشنهاد می شود در تمرین با کیسه بوکس روزهای هفته را تقسیم کنید یعنی مثلاً یک روز بیشتر روی مهارت و روزی دیگر بیشتر روی قدرت و سرعت کار کنید.

پازده آیتم در کیسه زدن:

1. خیره نشوید به کیسه:

نباید به کسیه خیره بشوید چون غیر از آنجا، جای دیگری را نمی بینید. همچنین نباید به اطراف نگاه کنید بعضی افراد موقع ضربه زدن سر خود را به اطراف می چرخانند و این چشم شما را تمبل می کند و باعث می شود ر مبارزه ضربات غافلگیر کننده ای بخورید. توجه کنید که کیسه را در محدوده دیدتان داشته باشید و روی منطقه ای که ضربه میزنید تمرکز کنید و همیشه حواستان به فاصله خود با کیسه باشد. همیشه کیسه را در محدوده و برد مشتنان داشته باشید.

2. حفظ تعادل:

خیلی مهم است که موقع کیسه زدن تعادل داشته باشید. همیشه روی پاهایتان باشید. داشتن تعادل باعث میشود که ضربات دقیق‌تر و قوی‌تری بزنید و کار پایی بهتری داشته باشید. کیسه را نگه ندارید یا با گتفتگان هل ندهید زیرا تعادلتان بهم میخورد. خم نشوید جلو و با سرتان کیسه را هل ندهید، این بدترین کار است و باعث می شود در مبارزه راحت آپرکات بخورید.

3. ضربه زدن و هل دادن:

هنگام ضربه زدن نباید به کیسه فشار بیاوریم یا اصطلاحاً کیسه را هل بدهیم. ضربه را تند و تیز بزنید به طوری که کسیه کمترین حرکت را بکند. کیسه در این حالت سر جایش می لرزد و تاب نمی خورد. هل دادن باعث میشود دست خسته بشود. به مشتنان کمی قدرت بدھید اما روی کیسه نگه ندارید و سریع برگردانید. برای برگرداندن از چرخش بدن استفاده کنید و دست را بکشید و جمع کنید این انرژی کمتری از شما می گیرد.

4. پaha همیشه روی زمین:

دقت کنید که در هنگام ضربه زدن پاهایتان به زمین بباشد. تا وقتی پاهایتان به زمین چسبیده شما بهترین تعادل، بهترین قدرت، هماهنگی و توانایی فرار بعد از حمله را دارید و هر کار که بخواهید می توانید انجام بدھید. شما می توانید حرکت کنید و بچرخید اما زمانی که می خواهید ضربه بزنید باید پاهایتان با زمین تماس داشته باشد. اگر در شرایط سختی قرار گرفتید و ضربه زدن سخت شد می توانید گام های کوچک بردارید. مشت زدن در حال حرکت دقت و قدرت کافی ندارد. پس همیشه در حالتی ضربه بزنید که پaha رو زمینه و بهترین تعادل و کنترل را دارید.

5. وقتی ضربه نمی زنید حرکت داشته باشید:

رقص پا کنید یا نشان بدھید که می خواهید حمله کنید. اگر حمله نمی کنید پس دفاع کنید (با حرکت پا و اسلیپ). چون کیسه به شما ضربه نمی زند عادت نکنید که آرام جلو کیسه باشید و فقط مشت بزنید. وقتی ترکیب ضرباتتان تمام شد یا رقص پا انجام بدھید یا اسلیپ، داک و یا راک نمایید.

6. فاصله خود را حفظ نمایید:

تمام مدتی که کیسه می زنید کیسه باید در محدوده ضربات شما باشد و نباید زیاد دور و یا نزدیک باشد. اگر حرکت نکنید پاھایتان تمبل می شود. توانایی ویژه فایترها در جابجایی به موقع و حفظ فاصله مناسب برای حمله است. وقتی کیسه به جلو یا عقب حرکت می کند شما هم باید همزمان با او حرکت کنید و نسبت به حرکات کیسه و اکنش مناسب داشته باشید تا همیشه در تیررس شما باشد. اگه زود پاھایتان خسته می شود باید سبکتر کار کنید و در نهایت کیسه را بغل کنید و به کیسه بچسبید. اما بهترین راه رقص پا و رعایت فاصله مناسب است.

7. به هیچ وجه متوقف نشوید:

بوکسر های حرفه ای 2 ثانیه نفس می گیرند. اما بوکسر های جوان 5 تا 10 ثانیه. برای مثال بعد از هر حمله یا بعد از اتمام ترکیب ضرباتشان نفس می گیرند. در هنگام کیسه زدن باید تمام مدت ضربه بزنید و کمتر نفس بگیرید در حين ضربه زدن عمل تنفس فراموش نشود. فکر کنید 10 ثانیه کافیست تا حریقتان شما را بکشد. فقط یادتان باشد اگر شما ضربه نزنید حریقتان می زند.

پس چکار کنیم؟ هیچوقت دست از ضربه زدن برندارید. نیازی نیست که همیشه با قدرت ضربه بزنید. جب تان مرتب کار کند و دور کیسه یا حریف بچرخید و مشت های سبک بزنید و نفس بگیرید. هر وقت حس کردید انرژی کافی دارید بروید داخل و به حریف حمله نمایید.

8. قدرت کمتر، تنفس بیشتر:

کیسه زدن خیلی شبیه دویدن است و موضوع سر نفس کشیدن می باشد. به این فکر نکنید که با قدرت مشت بزنید، بجایش بیشتر روی تنفستان تمرکز کنید. آرامشتان را حفظ کنید و هیجانی عمل نکنید و روی تنفستان کار کنید. اینطور خسته نمی شوید.

قدرت از تکنیک خوب می آید

استقامت از تنفس خوب

نیرویی که روی ضرباتتان می گذارید زیاد بر استقامت و قدرتتان تاثیر ندارد. خوب مشت زدن یا قوی زدن به تکنیک و تنفس شما بستگی دارد. نفس خوب به شما این امکان را می دهد که مشت بزنید و کمتر خسته بشوید. تکنیک خوب باعث می شود شما مشت هایتان را راحت تر و قوی تر و با صرف انرژی کمتر به هدف بزنید.

به کیسه اجازه ندهید از دستتان در برود. کیسه با ریتم ضربه زدن شما حرکت می کند. شما باید تجربه کنید و یاد بگیرید که چطور انرژیتان را برای رقابت با کیسه دوسر گیر یا حرکات کمر و بدن ذخیره کنید. اگه در مقابل کیسه کم بیاورید در مقابل حریف نمی توانید از ترکیب ضرباتتان استفاده کنید.

9. زدن 3 تا 6 ضربه:

در هر مرحله 3 تا 6 ضربه بزنید. یک یا دو ضربه خوب نیست و 10 ضربه هم خوب نیست (در این نوع کیسه زدن البته) 3 تا 6 ضربه برای تأثیر گذاری بر حریف کافیست و بیشتر از این هم حریف عقب می کشد و امکانش نیست. مبارزه زمانی مبارزه می شود که ضربات با هم ترکیب بشود. هدف گیری هم باید برای سر و شکم باشد.

مشکل بزرگی که برای خیلی ها پیش می آید این است که زمان مسابقه کتفشان خسته می شود و این به این خاطر است که در زمان تمرینات ناخواسته کتفشان را پایین نگه می داشتند و پایین ضربه می زدند.

10. حتی در زمان خستگی هم فعال باشید:

همه خسته می شوند، مهم این است که وقتی خسته می شوید یک کاری انجام بدهید.

هیچوقت برای نفس گرفتن ثابت و بی حرکت نشوید. وقتی خواستید استراحت کنید مشت های سبک بزنید. برای خستگی درکردن خم نشوید روی کیسه و یا حرکات رقص کمر مثل مایک تایسون انجام ندهید و یا بدتر از همه مثل کیسه بوکس یک جا نایستید.

دور کیسه یا رینگ بچرخید و حرکت کنید و هینطور که مشت های سبک می زنید نفس بگیرید. به نفس گرفتن فکر کنید. مهم این است که نفس بگیرید و حرکت هم داشته باشید.

11. دستها را بالا نگه دارید:

چون کیسه به شما ضربه نمی زند خیلی زود دستان پایین می آید و عادتنان می شود. ناخواسته اینطور میشود و این ضعف شما می شود. زمانی متوجه می شوید که در رینگ هستید و دارید ضربه می خورید و دیگر دیر شده است. راهش این است که دوستانتان یا هم باشگاهی یا کسی را کنارتان داشته باشید که مدام به شما بگوید دست را بالا نگه دار.

آموزش طریقه‌ی صحیح میت گرفتن:

انواع میت گیری به ترتیب اولویت انجام:

۱. میت گیری برای آموزش صحیح زدن یک ضربه یا آموزش صحیح انجام دادن یک دفاع

۲. میت گیری برای آموزش یک ترکیب و جا انداختن آن در بدن ورزشکار (یک ترکیب شامل حداکثر ۳ الی ۴ ضربه است) و انجام دفاع ها در خلال زدن ضربات

۳. میت گیری جهت بهبود یک مهارت مثل افزایش سرعت، چابکی، توان انفجاری، دقت و نشانه زنی و ...

۴. میت گیری کامل جهت اجرای تلافی چند ترکیب با یکدیگر که به دو صورت آماتور و حرفة ای انجام میشود، در حالت آماتور ضربات و دفاع هایی که باید انجام شوند از قبل مشخص می شوند، اما در حالت حرفة ای ضربات و دفاع ها را مربی از قبل اعلام نمی کند و با نحو و جهت گرفتن و حرکت دادن میت، به شاگرد بطور غیرمستقیم منظورش را می رساند که چه ضربه یا دفاعی را انجام دهد

۱. برای هر ضربه و برای ارتقاء هر مهارت، باید از میت مخصوص به آن کار استفاده نمود، بطور مثال برای دست کار کردن بصورت سرعتی از میت های پنجه ای کوچک (اصطلاحاً میت دستی)، جهت دست کار کردن خالی بدون ضربه پا زدن و محکم کار کردن برای شاگردانی که ضربات دستشان ضعیف و کم قدرت است از میت پنجه ای چرمی بدون ساعد، جهت کار کردن سرعتی همزمان ضربات دست و پا و نیز ضربات پای ویژه بالاتنه از میت های چرمی پنجه ای ساعددار، جهت کار کردن همزمان ضربات دست و پا که ضربات پای پایین تنه را نیز شامل گردد در حالت کار کردن سرعتی از سامبک سایز سایز بزرگ برزنتی یا چرمی، جهت کار کردن ضربات پای پایین تنه و میان چرمی و جهت قوی کار کردن از سامبک سایز بزرگ برزنتی یا چرمی، جهت کار کردن ضربات پای پایین تنه و میان تنه بصورت ترکیبی از میت بالشتی، جهت کار کردن سرعتی و ارتقای فاکتور دقیق زنی صرفاً برای ضربات پای بالاتنه مثل های کیک و راند هاووس کیک از میت راکتی چرمی، جهت فقط کار کردن ضربات پای میان تنه مثل فرانت کیک از میت شکمی و جهت فقط کار کردن ضربات پای پایین تنه مثل لو کیک از میت پایی باید استفاده نمود.
۲. هنگام میت گیری در وحله اول باید مراقب سلامت خودتان باشید و هر نوع گرفتن میت که سبب آسیب رسیدن به شخص میت گیرنده گردد کاملاً اشتباه است، مثل گرفتن میت برای ضربه جامپینگ ساید کیک یک شاگرد راست پا با دست چپ؛ که طبیعتاً در چنین وضعیتی شخص بعد از اینکه میت را زد در ادامه حرکت با پا به سینه شخص میت گیر می خورد که این نوع میت گرفتن صد درصد اشتباه است.
۳. رعایت به خطر نیفتادن سلامت شاگرد و درخواست نکردن از وی جهت انجام ضربات بر روی میت اشتباه یا نوع میت گرفتن اشتباه.
۴. در زمان میت گرفتن هیچگاه موقع وارد شدن ضربه، میت را به عقب نکشید مخصوصاً در ضربات پا، این کار باعث وارد آمدن صدمات جدی به مفاصل شاگرد در طی کوتاه مدت می گردد.
۵. هنگام برخورد ضربه به میت، بطور جزئی با میت به ضربه حریف ضربه بزنید، یعنی میت را به استقبال ضربه ببرید (البته بطور جزئی و آرام نه محکم)؛ این کار طبق قانون سوم نیوتن که بیان می نماید هر گاه جسمی به جسم دیگر نیرو وارد کند، جسم دوم نیرویی با همان اندازه و در جهت مخالف به جسم اول وارد می کند؛ باعث کاهش شدت ضربه وارد به بدن شخص میت گیرنده می گردد و از آسیب دیدن مفاصل آرنج و کتف وی تا حد زیادی پیش گیری می کند و تا حدودی نیز ضربات شاگرد قوی تر می شود (صرفاً به این شرط که این کار آرام انجام گردد و اگر محکم انجام شود باعث صدمه زدن به شاگرد می شود)؛ البته همان طور که بیان شد باید این کار آرام انجام شود و اگر محکم با میت به ضربه شاگرد ضربه بزنید (کاری که بعضی ها به اشتباه جهت محکم و قوی شدن ضربه شاگرد انجام می دهند و با قدرت با میت به ضربه شاگرد ضربه میزنند در حالی که باید این کار آرام انجام شود) طبق همین قانون نیوتن سبب وارد آمدن نیرو و اصطلاحاً فشار به مفاصل شاگرد شده و در دراز مدت باعث آسیب رساندن به وی می گردد.
۶. زاویه گرفتن میت حتماً باید مناسب با نوع ضربه و استایل شخص ضربه زننده باشد تا به شاگرد آسیبی وارد نشود، بنابراین دادن میت دست کسی که خودش هنوز با آن ضربه آشنایی ندارد کار کاملاً اشتباهی است (چیزی که در بعضی از باشگاه ها انجام می شود و از شاگردان تازه وارد جهت میت گرفتن استفاده می نمایند).
۷. یک اشتباه عمومی: میت صرفاً جهت آموزش ضربه زدن نیست، با میت و حرکت دادن آن به سمت شاگرد به شکل ضربه، نحوه دفاع نمودن و جاخالی دادن را نیز با شاگرد کار کنید.

۸. هنگام میت گیری برای ضربات دست از اجرای ضربات دست بادی شات (ضربات دست در بدن شامل پهلوها، سینه و شکم) غافل نگردید.

۹. از میت فقط بصورت کلیشه ای استفاده نکنید و از تمام ظرفیت میت بهره ببرید و با کمک میت فاکتورهای آمادگی جسمانی شاگرد مانند استقامت قلبی و عروقی، سرعت، سرعت عکس العمل، توان، چابکی و تعادل وی را افزایش دهید.

یک نکته مهم: میت برای افزایش قدرت ضربه مناسب نمی باشد و این کار باید توسط کیسه بوکس انجام شود. کلاً برای افزایش هر فاکتوری یک وسیله ورزشی خاص و مناسب آن کار باید مورد استفاده قرار گیرد و استفاده اشتباہ از وسائل ورزشی نه تنها نتیجه مطلوبی به همراه ندارد بلکه باعث ایجاد صدمه جسمی نیز می گردد.

۱۰. به هیچ عنوان از شاگرد نخواهید و به وی اجازه ندهید که با تمام قدرت و توان به میت ضربه بزند، همانطور که بیان شد این کار سبب وارد شدن صدمه جسمی به مرتبی می گردد و تمریناتی از این دست را باید با کیسه بوکس انجام داد، ضمن اینکه برای هر ضربه و هر نوع کار نمودنی نیز کیسه بوکس مخصوصی وجود دارد که توضیح آن در این مجال نمی گنجد.

۱۱. در هنگام تمرین ترکیب ضربات، حتماً از ترکیب های مفید و کاربردی استفاده نمایید و ترکیب باید طبق اصول مبارزه ساخته شده باشد که ساخت ترکیب جهت تمرین شاگرد خود یک موضوع مستقل و مهم می باشد.

۱۲. برای میت گیری در فصل مسابقات، فقط بر روی ضرباتی که در مبارزه اجرا می شوند تمرکز نمایید و از تمرین ضربات نمایشی و بیهوده پرهیز نمایید.

۱۳. در زمان میت گیری بر روی میت گرفتن خودتان تمرکز داشته باشید که صحیح میت بگیرید اما تمرکز اصلیتان بر روی شاگرد و نحوه کارش باید باشد، مانند راننده ای که دیگر جای پدال گاز و ترمز و کار با ماشین را میداند و اصطلاحاً ملکه ذهنیش گردیده است و تمرکزش فقط بر روی جاده است.

۱۴. در موقع میت گرفتن برای شاگرد، باید نحوه صحیح گاردن گرفتن، رقص پا رفتن، جابجایی، جاخالی دادن، دفاع کردن، رد کردن ضربه، ضربه دست زدن، ضربه پا زدن، داشتن سرعت، قدرت، چابکی، سرعت عکس العمل، توان انفجاری، تعادل، انعطاف پذیری، ضربه شناسی، توان ترکیب سازی مناسب، از روی حفظ و پشت سر هم ضربه نزدن و مناسب موقعیت و شرایط مناسب ضربه را انتخاب و اجرا کردن و سایر موارد اینچنینی شاگرد را مورد دقت قرار داد.

۱۵. در زمان میت گرفتن جهت اجرای ترکیب، شاگرد را در شرایط واقعی مسابقه قرار بدهید.

۱۶. در زمان اجرای ترکیب از شاگرد بخواهید رقص پا برود، از شاگرد بخواهید حین جلو آمدن، عقب رفتن، حرکت به سمت چپ و راست و حرکت دایره ای در جهت عقربه های ساعت و در جهت خلاف عقربه های ساعت به میت ضربه بزنند، مرتب جای خود را عوض نمایید دقیقاً مانند دو حریف که در رینگ به دور هم می چرخدند و از زاویه ها و جهت های مختلف به سمت یکدیگر حمله میکنند، به نحوی برای شاگرد میت بگیرید که انگار دارید با وی مبارزه می کنید، هم با میت به او ضربه بزنید تا او دفاع کند و هم اجازه بدهید او بر روی میت ضربه بزند، دفاع و ضربه را با هم ترکیب کنید و در اجرای یک ترکیب هم از ضربه استفاده کنید و هم از ضربه.

۱۷. موقع میت گرفتن حداقل فاصله شما با شاگرد باید به اندازه طول مشت مستقیم دست جلوی شاگرد باشد.

۱۸. زمانی که جهت ضربات دست می‌گیرید میت را مقداری به شاگرد نزدیک نمایید بصورتی که موقع اجرای ضربه، قبل از اینکه دست کامل باز شود، دستش به میت برخورد نماید؛ دقیقاً شبیه شرایط مسابقه واقعی که دو حریف در زمان دست کار کردن معمولاً به هم میچسبند و فضای کافی جهت باز شدن دست ها در هنگام اجرای ضربه وجود ندارد.

۱۹. در زمان شبیه سازی مبارزه توسط میت گیری، از شاگرد بخواهید با تمام لوازم اینمی که در مسابقه باید استفاده نماید کار کند.

۲۰. میت گیری صرفاً جهت آموزش نیست بلکه در واقع جهت تمرین است، لذا همه ضربات و ترکیبات را در دفعات زیاد و در همیشه اوقات با میت تمرین نمایید و بطور مثال اینجور نیست که اگر فایتری کارش خوب است دیگر نیاز نیست جهت چپ و راست زدن برای او میت گرفت، بلکه او نیز باید این تمرینات را انجام دهد و اینجا بحث آموزش مطرح نیست بلکه بحث تمرین کردن است.

+98 912 934 8305

WWW.MIXKICKBOXING.COM

WWW.MIXKICKBOXING.IR

WWW.MOHAMMADBEIGI.IR

instagram/MIXKICKBOXING

instagram/MOHAMMADBEIGI.IR

Telegram.channel/MIXKICKBOXING

Telegram.channel/MOHAMMADBEIGI_IR

E-Mail: PRESIDENT@MIXKICKBOXING.COM

E-Mail: INFO@MIXKICKBOXING.COM

E-Mail: PRESIDENT@MIXKICKBOXING.IR

E-Mail: INFO@MIXKICKBOXING.IR

E-Mail: INFO@MOHAMMADBEIGI.IR