

فهرستی از ۹ حرکت است، که من برای پرورش سیستم اعصاب مرکزی، و قابلیت انفجاریم انجام می دهیم. پرورش این دو قابلیت، برای دوهای سرعت، حائز اهمیت بسیار است. اگرچه، من این تمرینات را برای بهبود رکورد دو ۱۰۰ متر بکار می برم، اما یقینا به پیشرفت در بسیاری از ورزشهای مشابه دیگر هم کمک می کنند.

ایده اصلی این تمرینات ساده است. باید با حرکتی انفجاری از زمین بپرید، و هنگام بازگشت مجدد به زمین، بدون فوت وقت مجدداً از زمین جدا شوید. برخی از این تمرینات، بر ارتفاع پرش، برخی بر طول پرش، و برخی دیگر فقط بر سرعت عمل تکیه دارند.

پیش از انجام هر یک از این تمرینات، حتماً خود را بخوبی گرم کنید. حتماً برای گرم کردن وقت کافی بگذارید. در غیر اینصورت، خطر آسیب دیدگی شدیداً افزایش می یابد. آسیب دیدگی، چه جزئی باشد، چه شدید، نامطلوبترین پیشامد برای ورزشکاران است. باور کنید چند دقیقه گرم کردن، از هفته ها و حتی ماهها درمان آسیب دیدگی جلوگیری می کند.



برنامه

فهرست زیر، شامل ۹ تمرین می شود، که هر یک را به اختصار و به همراه تصاویری از خودم از آغاز تا پایان حرکت، شرح داده ام. توجه داشته باشید، که این تمرینات باید کاملاً انفجاری و تا حد ممکن سریع و قوی انجام شوند.

۱، تاک جامپ (۲*۶)

۲، راکت جامپ (۲*۶)

۳، لانچ جامپ (۲*۶)

- ۴، لاین هاپ (۲*۸)
- ۵، پرش ارتفاعی (متر ۳*۳۰)
- ۶، پرش طولی (متر ۳*۳۰)
- ۷، دویدن پا صاف (متر ۳*۳۰)
- ۸، پرتاب وزنه به جلو (۵)
- ۹، پرتاب وزنه به پشت (۵)

تمرینات

۱، تاک جامپ

برای این تمرین ابتدا چمباتمه بنزید، سپس بصورت انفجاری تا می توانید بسمت بالا بپرید. هنگامیکه در هوا هستید، باید پاهایتان را تا حد ممکن در سینه جمع کنید. بلافاصله پس از تماس با زمین، بسرعت چمباتمه بنزید و تمرین را تکرار نمایید. پرشها را بنرمی و پشت سر هم انجام دهید.

۲، راکت جامپ

مرحله انفجاری اولیه راکت جامپ، درست مثل تاک جامپ انجام می شود. اما این بار، باید کششی کامل از نوک انگشتانتان تا پنجه های پا احساس کنید. وقتی در هوا هستید، باید تمام بدنتان در یک امتداد قرار بگیرد. بلافاصله پس از فرود، بسرعت چمباتمه بنزید و حرکت را تکرار نمایید.

۳، لانج جامپ

لانج جامپ، با پرش انفجاری از حالت لانج (نیم خیز) آغاز می شود. هنگامیکه در هوا هستید، پاهایتان را بنحوی عوض می کنید، که پای جلو، عقب، و پای عقب، جلو قرار بگیرد. هدف از این تمرین، حداکثر پرش ممکن و فرود در حالت نیم خیز است. پس از فرود، دوباره بپرید.

۴، لاین هاپ

لاین هاپ، سرعتی ترین این ۹ تمرین است. یک سوی خطی فرضی بایستید. درحالیکه، پاهایتان را جفت نگه داشته اید، باید هر چه سریعتر از یک طرف این "خط" به طرف دیگر بپرید. برای حفظ تعادل، دستهایتان را به طرفین باز کنید.

۵، پرش ارتفاعی

این یکی از تمرینات محبوب من است. خیلی هم ساده انجام می شود. ضمن دویدن جهشی معمولی، با هر گام، تا جایی که ممکن است بسمت بالا بپرید. در هر پرش انفجاری، واقعا از دستهایتان کمک بگیرید. ۳۰ متر بدین ترتیب بدوید، به نقطه شروع برگردید (راه بروید)، و سپس تمرین را تکرار کنید.

۶، پرش طولی

پرش طولی هم تمرین خوبی است. این بار، ضمن دویدن جهشی معمولی، با هر گام، تا جای ممکن به جلو بپرید. این تمرین شبیه پرش تک پا است، اما چنان فشار طاقت فرسایی هم بر بدن نمی آورد. مثل تمرین قبل، از دستها، و عضلات ران، ساق، و مچپایتان حداکثر استفاده را ببرید. برای این تمرین هم، ۳۰ متر مسافت در نظر گرفته ام.

۷، پرش پا صاف

پرش پا صاف، تمرینی عالی برای تقویت عضلات پشت ران (همسترینگ) و سرینی (باسن) است. طی این تمرین، پاها باید تا حد امکان صاف نگه داشته شوند، و با هر گام، خود را بصورت انفجاری بجلو بیندازید. برای این تمرین هم، همان مسافت ۳۰ متر کفایت می کند.

۸، پرتاب وزنه به جلو

این تمرین، برای تقویت قدرت عمومی بدن، بسیار عالی است. گلوله ای را بین دو پایتان بگیرید، چمباتمه بزنید، و سپس با یک پرش انفجاری به بالا و جلو، با فشار دستهایتان، آن را بجلو پرت کنید. وزن گلوله نباید آنقدر سنگین باشد، که موجب تغییر فرم حرکت یا آسیب احتمالی شود. هدف، پرتاب هر چه بیشتر وزنه است.

۹، پرتاب وزنه به عقب

پرتاب وزنه به عقب هم، برای افزایش قدرت عمومی بدن، بسیار خوب است. اگرچه وزنه را به پشت سرتان پرت می کنید، اما شیوه انجام آن، خیلی شبیه حرکت قبلی است. پشت به مسیر مورد نظرتان بایستید، گلوله را بین دو پایتان بگیرید، چمباتمه بزنید، سپس با پرشی انفجاری به بالا و عقب، وزنه را به پشت سرتان پرتاب کنید. این حرکت، تمرین پرتابی محبوب من است! ثبت حد نصاب پرتاب، و کنترل میزان پیشرفت، کمکتان خواهد کرد.