



بررسی انواع فعالیت های بدنی و ورزشی در کودکان،
بزرگسالان و افراد مسن





موضوع: رشته های هندبال، شطرنج و پیلاتس

نام ارائه دهنده: معصومه رضایی ینگى کند

مقطع تحصیلی: کاردانی کامپیوتر

دانشکده: سما قلهک

تایم کلاس: چهارشنبه ها ۶:۳۰ الی ۸

نام استاد: سرکار خانم فاطمه مهدیه



پيلاتس:

- تاريخچه: مخترع اين ورزش مردی آلمانی به نام ژوزف پيلاتس (Joseph Pilates) است که در سالهای ۱۹۱۲ تا ۱۹۶۷ اين ورزش را اختراع کرده است. وی در طول نيمه اول قرن بیستم، نسبت به گسترش و توسعه مجموعه‌ای از تمرینات خاص، که به منظور تقویت بدن و ذهن انسان در نظر گرفته شده بودند، اقدام نمود. یوزف پيلاتس معتقد بود که سلامت جسمی و روانی ارتباط درونی تنگاتنگی با یکدیگر دارند. او از بچگی نسبت به هم‌سن و سال‌هایش ضعیف‌تر بود، اما مجموعه‌ای از حرکات را برای تقویت خودش طراحی کرد تا این مشکل را برطرف کند. با توجه به سایت بنیاد ورزش پيلاتس ظاهراً آقای پيلاتس تنگی نفس، نرمی استخوان و تب روماتیسمی داشته است. او در سال ۱۹۱۲ در انگلستان به عنوان بازیگر سیرک، مشتزن (بوکسور) و مربی دفاع شخصی فعالیت می‌کرده است. او بعد از این دوره با سربازهای زخمی بازگشته از جنگ جهانی اول که به خاطر جراحت‌شان نمی‌توانستند راه بروند کار می‌کرد. ورزش پيلاتس طی سال‌ها پیشرفت بسیاری کرده است، تا جایی که امروزه به عنوان یک راه خوب برای بازسازی و ورزیده کردن بدن شناخته می‌شود.

کنترل‌روژی یا پیلاتس روشی از تمرینات ورزشی بود که در سال ۱۹۲۰ توسط یوزف پیلاتس به وجود آمد و در اصل جزء برنامه‌های آمادگی جسمانی زندانیان جنگی بود و بعدها به عنوان یکی از روش‌های رسیدن به بالاترین سطح تناسب اندام تبدیل شد. نام این ورزش در ابتدا توسط یوزف پیلاتس علم کنترل بدن نام‌گذاری شده بود که پس از مرگ وی به دلیل احترام و حفظ یاد و خاطره او توسط بازماندگانش به نام پیلاتس متداول شد.

یوزف پیلاتس، در طی دوران زندگی خویش، دو کتاب منتشر نمود که هر دو وی آن‌ها به تمرینات مخصوص روش ابداعی او مربوط بود: کتاب نخست که وی آن را در سال ۱۹۳۴ تدوین کرد و عنوان آن: سلامتی شما: مجموعه‌ای اصلاحگر از تمرینات ورزشی که انقلابی در کل رشته تربیت بدنی هستند و کتاب دیگر که در ۱۹۴۵ انتشار یافت و عنوانش: بازگشت به زندگی از طریق کنترل‌روژی (دانش کنترل بدن) بود.

این روش پس از مرگ یوزف پیلاتس نیز توسط همسر و گروه کوچکی از شاگردان وی زنده نگه داشته شد و رفته رفته علوم تازه نیز به قوانین مورد توجه پیلاتس پی برد. این ورزش ناشناخته به تدریج تبدیل به یک روش تکمیلی ورزشی به شکل همگانی و حتی خانگی تبدیل شده‌است.

اصول مهم در پیلاتس:

پیلاتس بر مبنای شش اصل: تمرکز، کنترل، تحرک، ایجاد نیروی دفاعی، دقت و تنفس (هواگیری)، بنا شده است. این ۶ اصل مهم پیلاتس برای کیفیت عملکرد و نتیجه موفقیت‌آمیز این ورزش عناصر حیاتی هستند. ورزش پیلاتس همیشه تمامی تکیه خود را بر روی کیفیت گذاشته نه کمیت. برعکس سیستم‌های ورزشی دیگر که شامل تکرار بیش از حد هر حرکت ورزشی است، در پیلاتس انجام هر کدام از حرکات به‌طور کامل و با دقت صورت می‌گیرد و این امر باعث می‌شود که ورزشکار در کوتاه‌ترین زمان ممکن به نتایج دلخواه دست یابد.

پیلاتس در واقع یک روش منحصر به فرد ورزشی است که در آن، قوای بدنی و پایداری ستون فقرات، تا زمانی که ۶ اصل اولیه آن رعایت شود، حفظ می‌گردد. وزنه‌برداری به‌طور مثال می‌تواند توجه زیادی روی بازوها یا قوای پاها نشان دهد. بدون توجه به این موضوع که این قسمت‌ها در ارتباط با سایر بخش‌های بدن هستند. حتی دویدن یا شنا کردن نیز روی پاها و بازوها و کمی به نرمی روی اعصاب کار می‌کند. در نهایت کسانی در ورزش کردن موفق می‌شوند که بتوانند هسته ماهیچه‌هاشان را به کار بیندازند اما در پیلاتس این دستیابی به کل در آن جا داده شده و از ابتدا یاد گرفته می‌شود.



انواع ورزش پیلاتس:

✓ پیلاتس استات:

در واقع پیلاتس استات، برند یک شرکت ورزشی است که دستورالعمل های خاص خودش را ارائه می دهد و لوازم پیلاتس را به فروش می رساند. استات روش جدیدی در پیلاتس است که از سال ۱۹۸۸ آغاز شده است. پیلاتس استات که همه ی افراد، حتی خانم های باردار و افراد مجروح می توانند از آن استفاده کنند توسط متخصصین تناسب اندام، بازسازی و اصلاح شده تا قواعد علم ورزش و بازسازی مهره ها و ستون فقرات را به روز کند.

✓ پیلاتس کنترل بدن:

به گفته ی جاناتان پِستر رئیس مؤسسه ی مراقبت های ورزشی تخصصی انگلستان روش کنترل بدن نوعی پیلاتس است که به طور خاص روی بازسازی تمرکز می کند و بسیاری از پزشکان آن را برای بیمارانی با انواع جراحات توصیه می کنند.

✓ پیلاتس تعلیقی:

پیلاتس تعلیقی کل بدن ترکیبی از پیلاتس سنتی و معاصر و تمرینات تی آر ایکس هست. این نوع از پیلاتس روش نوینی است که از جدیدترین متد روز دنیا استفاده میشود و تایید شده اتحادیه ان پی سی ای در دنیاست.

فواید پیلاتس:

کسانی که کنترل‌ولوژی را برای اولین بار تجربه می‌کنند احساس می‌کنند سر حال آمده و بعد از سال‌ها ذهن آنان از خواب بیدار شده‌است. گفته می‌شود که کنترل‌ولوژی باعث پرورش هماهنگ اجزای بدن شده و حالت‌ها و حرکات نادرست بدن را اصلاح می‌کند. این روش همچنین نیروی حیات را به بدن بازمی‌گرداند و توان ذهنی را افزایش می‌دهد. در عین حال ادعا شده‌است که ورزش پیلاتس دارای فواید ذیل می‌باشد:

- ✓ تقویت قوا و فراخوانی نیروهای بدن
- ✓ تقویت عضلات مرکزی بدن
- ✓ کاهش دهنده دردهای مهره‌ای و کمر
- ✓ ایجاد کشیدگی در ظاهر اندام
- ✓ تنظیم ریتم تنفس

- شکم تخت و کمر باریک
- پیشرفت انعطاف و تعادل
- افزایش دامنه حرکتی مفاصل
- حجیم کردن فضای ریه و بالا بردن قابلیت تنفس
- تقویت سیستم قلبی - عروقی
- اصلاح ساختار بدن
- از بین بردن درصد احتمالی جراحات و آسیب پذیری

