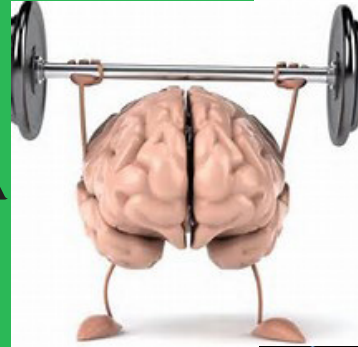


پیلاتس



سلامتی و تندرستی با ورزش



نقش ورزش در سلامت روانی - اجتماعی



نشریه : ورزش و زندگی
دانشگاه آزاد اسلامی
واحد تهران جنوب
دانشکده فنی و مهندسی
ماه نامه : خرداد ماه



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



مدیر مسئول : رویا مراد زاد
مدیر روابط عمومی و مدیر اجرایی :

رویا مراد زاد

سر دبیر : نگین رضایی

هیئت تحریریه : رویا مراد زاد..نگین

رضایی..شروین کوهی..امیرداد..

نیوشاحقگو..فاطمه قورچیان

صاحب امتیاز : رویا مراد زاد

صفحه آرا : نگین رضایی

بسم الله العلیم

گاهی همیشه خیلی چیزها را از هم جدا کرد مثل ورزش و زندگی شاید باورتون نشه اما اگه جسمی زیبا را خواهان باشیم حتما باید روانی آرام هم داشته باشیم و در درجه اول نشاط روح باعث فعالیت های جسمی هم میشود حتی برای خوابی راحت هم پیاده روی توصیه میشود این ها تنها چند دلیل کوچکی از میان ده ها دلیل جدایی نا پذیر ورزش و زندگی است پس گاهی به خودمان اهمیت دهیم و شاید بتوانیم ضرب المثل خیلی زود دیر میشود را اینجا به درستی بیان کنیم چرا که در سن های بالاتر برای جلوگیری از بسیاری از مریضی ورزش کردن هم دیگر بی فایده است.

با تشکر

نگین رضایی

سلامتی و تندرستی با ورزش

ورزش به فعالیتهای مهارتهای عادی جسمانی ای گفته می‌شود که بر پایه یک رشته قوانین مورد توافق همگانی و با اهداف تفریحی، یا برای مسابقه، نشاط شخصی، دستیابی به ورزشی، مهارت جویی یا آمیزه‌ای از این اهداف انجام می‌گیرد.

به گزارش خبرنگار سلامت نیوز، تعریف ورزش به هدف و منظور از انجام آن بستگی دارد. رشته‌های فراوانی در ورزش وجود دارند و مردم زمان و هزینه زیادی را چه به عنوان شرکت کننده و چه به عنوان تماشاگر صرف ورزش می‌کنند. ورزش و ورزش کردن طی سالیان طولانی از قالب یک تفریح و سرگرمی به قالب یک حرفه و فعالیت درآمده است و تعداد بیشماری از ورزشکاران حرفه‌ای در سراسر جهان از طریق ورزش به ثروت و زندگی رسیده اند. این یکی دیگر از خصوصیات ورزش به شمار می‌آید.

واژه ورزش که از دیرباز معنای تمرین و ممارست داشت به هنگام تصویب «قانون ورزش اجباری در مدارس» در ۱۶ شهریور ماه ۱۳۰۶ خ به طور رسمی به معنای امروزی وارد قاموس واژگان دولتی ایران شده است.

چرا ورزش؟

با افزایش سن تغییرات متعددی در قسمت های مختلف بدن ایجاد می شود. قلب، ریه ها، سیستم عصبی، عضلات و استخوان ها دچار تغییرات ناشی از افزایش سن می شوند.



قدرت عضله قلب کاهش می یابد.

ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن کم می شود.

اگر تحرک و ورزش نداشته باشیم:

عضلات ضعیف می شوند.

کارایی مفاصل کم می شود.

استخوان ها پوک می شوند.

چه نوع ورزش هایی مفید هستند؟

انواع تمرینات ورزشی

انجام شش نوع تمرینات ورزشی برای شما مفید است. تمرینات گرم کننده، تمرینات استقامتی (هوازی)، تمرینات انعطاف پذیری، تمرینات حفظ تعادل، تمرینات قدرتی و تمرینات انقباضی ایستا.

ورزش کردن عکس عمل خوردن است، با ورزش کردن کالری های خود را می سوزانید. در حقیقت بدن شما با سوزاندن کالری می تواند کار کند. این کالریها بدن را گرم، قلب را در حال پمپاژ و خون را در حال گردش نگه می دارد. کالری های مصرف شده شما را در حال تحریک و تحرک نگه می دارد، مثل پیاده روی، کارکردن، از پله بالا رفتن و یا هر فعالیتی که انتخاب می کنید. هر چه بیشتر حرکت کنید بیشتر کالری می سوزانید، در نتیجه بیشتر وزن از دست می دهید. با ۱ مایل پیاده روی همانقدر کالری می سوزانید که با همان فاصله دویدن اما فقط از نظر زمان اختلاف دارد.

برای حفظ سلامت روان هم ورزش کنید!

ورزش احتمال ابتلا به بیماری قلبی و سکنه مغزی را نیز کاهش می‌دهد، از خطر سرطان‌های مختلف جلوگیری می‌کند، باعث کاهش فشار خون، بهبود متابولیسم، کاهش مشکلات مرتبط با دیابت، کمک به حفظ تراکم استخوان و ارتقای سیستم ایمنی می‌شود.

اما آیا می‌دانید که ورزش برای سر نیز سودمند است. شایع‌ترین درمان‌ها برای افسردگی روان درمانی و دارودرمانی هستند. روانشناسان دریافته‌اند انجام حرکت ورزشی می‌تواند سومین راه درمان افسردگی به شمار آید.

ورزش بهترین روش برای کاهش دردهای مزمن زانو به علت نرمی غضروف زانوست.

به گزارش سلامت نیوز، به نوشته آخرین شماره نشریه پزشکی بریتانیا ، تاثیر ورزش در کاهش درد افرادی که به علت نرمی غضروف زانو یا سندرم پاتلو فمورال به درد مزمن زانو دچارند، با جراحی برابر است.

پژوهشگران در فنلاند اخیرا با بررسی تعدادی فرد زیر ۴۰ سال که از درد مزمن زانو رنج می بردند، تاثیر ورزش های خانگی طبق تجویز متخصصان پزشکی ورزشی را با شیوه جراحی مقایسه کردند.

بر پایه یافته ای این پژوهش ، حرکات ورزشی کششی و تقویتی در این بیماران در دراز مدت تاثیر زیادی در کاهش دردمزمن زانو دارد و تاثیر این شیوه مشابه جراحی است.

تاثیر ورزش در افزایش طول عمر بیماران قلبی

بیماران قلبی از شرکت در برنامه های ورزش درمانی تفریحی سود می برند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شبکه خبر ، پژوهشگران با درج مقاله ای در شماره اخیر نشریه قلب آمریکا اعلام کردند : آن دسته از مبتلایان به بیماری های قلبی-عروقی که در يك برنامه ورزشی تفریحی شرکت می کنند ، کمتر از دیگر بیماران در خطر حمله قلبی مجدد و پیشرفت بیماری قرار دارند.

بررسی ۱۰ ساله محققان در هلند درباره ۱۰۹۷ بیمار با میانگین سنی ۵۸ سال نشان می دهد ، شرکت در برنامه های ورزش درمانی تفریحی به میزان ۳۰ دقیقه در روز احتمال ابتلا به نوعی عامل زمینه ساز دیابت و بیماری های قلبی به نام سندرم متابولیک را در این بیماران تا ۵۰ درصد کاهش می دهد.

سندرم متابولیک با چاقی شکمی ، افزایش قند ، فشار و چربی خون تظاهر می کند.

ورزش دوران بارداری ؛ حفظ تناسب اندام

ورزش در دوران بارداری به مادران کمک می کند تا ضمن حفظ تناسب اندام ، آمادگی برای زایمان راحت تر ایجاد شود .

به گزارش خبرنگار سلامت نیوز زنانی که در دوران بارداری به انجام ورزش های مناسب می پردازند به گردش سریع خون در بدن خود کمک نموده و با افزایش قدرت ماهیچه ها زایمان بهتری را پیش رو خواهند داشت .

پیاده روی و شنا از جمله ورزش های پیشنهاد شده در طول این دوره می باشد . هم چنین نرمش های کششی به اندازه ئی که کشش کامل انجام نشود مناسب خواهند بود . توصیه می شود در این باره مادران با پزشک معالج خود مشورت نمایند و از ورزش های سنگین پرهیز نمایند.

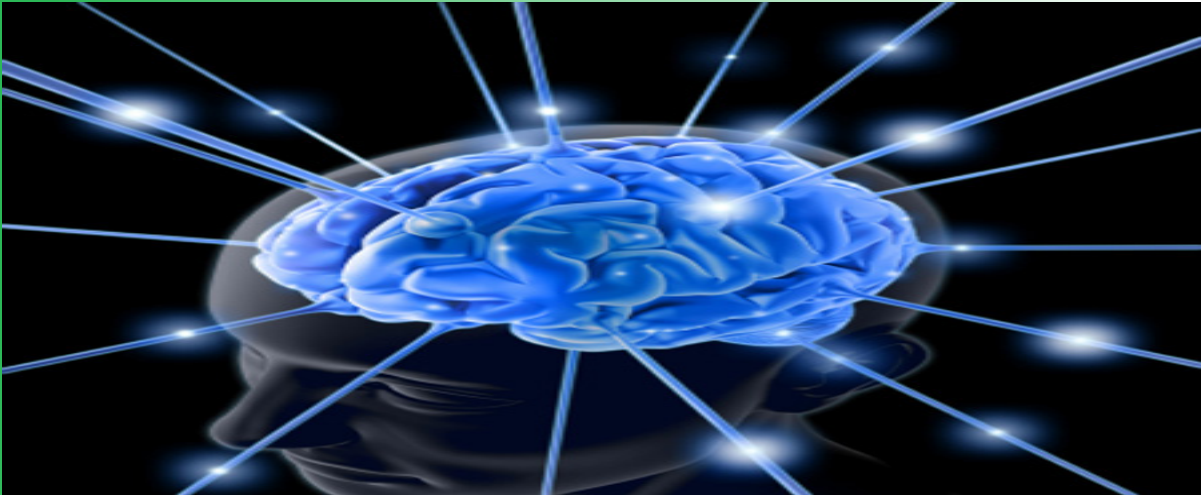
ورزش تاثیر زیادی در تقویت جسمانی عقب ماندگان ذهنی دارد

بنابر آخرین نتایج تحقیقاتی ارایه شده در پنجاه و چهارمین نشست علمی محققان در نیوارلند، انجام فعالیت های ورزشی علاوه بر اینکه بر روی افراد معمولی تاثیر گذار است تحولات مفیدی نیز در افراد کم توان ذهنی و جسمی دارد.

سندروم داون یکی از شایعترین موارد ناتوانی ذهنی و جسمی است که هم اکنون ۵۰ میلیون نفر بدان مبتلا هستند، به طوریکه در این نوع سندروم مادرزادی فرد از ۴۰ تا ۵۰ درصد قوای جسمانی و حتی سایز ماهیچه ای کمتری نسبت به افراد سالم برخوردار است که به گفته محققان دلیل اصلی آن اختلال در تعداد کروموزم ها و زیاد بودن آن ها است، اما بررسی های جدید محققان دانشکده علوم پزشکی و ورزشی آمریکا نشان می دهد این افراد می توانند از فواید چشمگیر ورزش افزایش قوای عضلانی و عملکرد اندام ها بهره ببرند.

یادآور می شود: افراد مبتلا به سندروم داون (عقب ماندگی ذهنی) بنابر برخی اختلالات ژنتیکی قوای جسمانی پایینی دارند که می توانند با انجام حرکات ورزشی معین (۶ حرکت، ۳ نوبت ۱۰ مرتبه، دوبار در هفته) به مدت ۱۰ هفته به تقویت عضلات بالاتنه و پایین تنه بپردازند.

نقش ورزش در سلامت روانی - اجتماعی :



چکیده

ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم بر سلامت روحی و روانی و اجتماعی فرد فواید زیادی دارد و در سازگاری فرد در جامعه و شخصیت فرد تأثیر می‌گذارد. ورزش در درمان بیماری‌های نظیر افسردگی و نیز بر حافظه تأثیر می‌گذارد. ورزش برای جوانان تکیه گاهی امن به حساب می‌آید تا در پناه آن به نهایت رشد و کمال مطلوب انسانی دست یابند .

مقدمه

در دنیای معاصر ، ورزش به عنوان پدیده ای موثر در همه ی جوامع جایگاه ویژه ای پیدا کرده است. ارتباط فعالیت های بدنی و ورزش با علوم مختلف زمینه های جدیدی را برای مطالعه ی انسان فرا هم کرده و گستردگی مطالب و مسائل مرتبط با ورزش و تربیت بدنی به حدی است که نیاز به علوم تخصصی و مطالعات ویژه را ایجاد کرده است در این مقاله مطابق با موضوعی که انتخاب شده است بخش روانی و اجتماعی ورزش مور بررسی قرار گرفته و تمامی مطالب ارائه شده جنبه ی کاربردی دارد و تمامی افراد در گروه های سنی مختلف می توانند مورد استفاده قرار دهند

تعریف ورزش و تندرستی

«ورزش عبارت است از یک فعالیت نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید با استفاده از مهارت های جسمانی پیچیده به وسیله شرکت کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می شوند. این تعریف با فعالیت های ورزشی سازمان یافته ارتباط پیدا می کند» (کوشافر، ۱۳۸۱، ص ۵۸) در جوامع اسلامی با توجه به این که کلیه سیاستگذاری ها در خدمت مکتب می باشد ، تربیت بدنی نیز جدا از این اصل کلی نبوده و ضمن این که پی ریزی این علم بر مبنای مسائل جسمانی و فیزیکی است ولی در نهایت وسیله ایست که در کمال و تعالی انسان ها موثر بوده و می تواند گامی در جهت اهداف غایی انسان ها که همان سیر الی الله است بر دارد. (عزیز آبادی فراهانی، ۱۳۷۳، ص ۷) «همانطوری که با ورزش قوت جسمانی خودتان را تقویت می کنید ، قوای روحانیتان را هم تهیه و تقویت کنید. همانطوری که کوشش میکنید جسمتان قوی باشد ، کوشش کنید که روحتان هم قوی باشد» (امام خمینی (ره)، ۱۳۸۶، ص ۲۵۵) از نظر سازمان بهداشت جهانی ، «تندرستی صرفاً نداشتن بیماری و ضعف نیست؛ بلکه منظور از آن سلامتی کامل جسمی ، ذهنی ، اجتماعی و روحی است . در حقیقت دو هدف عمده تندرستی ، به تأخیر انداختن مرگ و از بیماری است» (گائینی ، ۱۳۸۶ ، ص ۲۷)

چکیده ای از تاریخچه پیوند تن و روان

فیلسوفان در بستر تاریخ همواره درباره دوگانگی یا یک پارچگی تن و روان تردید داشته اند . از شواهد موجود چنین بر می آید که در روزگاران کهن تن و روان را یک پارچه می داشتند . در فرهنگ های نخستین عقیده بر این بود که بیماری از رسوخ ارواح خبیثه در بدن ناشی می شود . باستان شنا سان جمجمه های سوراخ شده از عصر سنگی پیدا کرده اند که به عمد با ابزارهای سنگی سوراخ شده بودند . گمان می رود که انسان های عصر سنگی می خواستند با سوراخ کردن جمجمه ، ارواح خبیثه را از بدن بیمار خارج کنند .

یونانیان از نخستین مردمانی بودند که فرضیه ی جدایی تن و روان را مطرح کردند . آنان به جای آن که بیماری را به ارواح خبیثه نسبت دهند آن را پیامد بر هم خوردن تعادل مایعات بدن می دانستند . بر طبق این فرضیه ، که ابتدا توسط بقراط عنوان شد و جالینوس آن را بسط داد بیماری از برهم خوردن تعادل چهار خلط در بدن ایجاد می شود . این چهار خلط عبارتند از: خون، سوداء ، صفرا و بلغم.

از این رو درمان بیماری مستلزم برقراری تعادل مجدد بین این چهار خلط بود. از شواهد چنین بر می آید که در این دوران تأثیر عوامل روانی بر بیماری کاملاً نادیده گرفته می شد. در سده های میانه سبب شناسی و درمان بیماری در قلمرو جن شناسی قرار گرفت. علت بیماری را تنبیه خدایان می دانستند و برای درمان آن بیماران را شکنجه و آزار می دادند .

با آغاز دوره رنسانس و انجام پژوهش های پزشکی نظریه برهم خوردن تعادل خلط ها در بدن مردود شناخته شد و نظریه ای به عنوان آسیب شناسی یاخته ای رواج یافت. بر پایه این نظریه آسیب های وارد بر یاخت های بدن عامل کلیه ی بیماری ها به شمار می آمدند. پژوهش های آزمایشگاهی و پیشرفت های روز افزون علم پزشکی در این دوره باعث شدند که توجه این علم به جای روان به عوامل جسمانی معطوف گردد. دانشمندان در تلاش برای در هم شکستن خرافات گذشته ، از نظریه دوگانگی تن و روان قویاً جانبداری کردند اکنون ما شاهد تغییرات زیادی در این شیوه تفکر هستیم. در حال حاضر دانشمندان معتقدند سلامت جسمی فرد با عوامل روانی و محیط اجتماعی وی در ارتباط است. تن و روان با یکدیگر در تعاملند و هر دو در سلامت و بیماری دخالت دارند. (منشئی، ۱۳۷۶، صص ۳ و ۴)

تأثیر ورزش در اجتماعی شدن

پژوهش های اجتماعی شدن در ورزش با توسعه ی جامعه شناسی ورزش ارتباط مستقیم داشته است. طی دهه ۱۹۶۰ و اوایل دهه ۱۹۷۰ برای تبیین جنبه های گوناگون شرکت در فعالیت های ورزشی تلاش بسیاری شده است. اغلب مطالعات اجتماعی شدن در ورزش حول دو مسأله متمرکز بوده است. یکی پیشایندهای شرکت در ورزش یعنی اینکه چگونه و تحت چه شرایطی شخص به ورزش رو می آورد و دیگری پیامد های شرکت در ورزش. این دو فرایند را اجتماعی شدن در نقش اجتماعی و اجتماعی شدن از طریق نقش اجتماعی نیز نامیده اند. لذا در اغلب منابع دو عنوان اجتماعی شدن در ورزش و اجتماعی شدن از طریق ورزش به چشم می خورد. در اولی فرد در نقش ورزشی مانند «ورزشکار» اجتماعی می شود و در دومی به یاد گیری نگرش ها، ارزشها، مهارت ها و گرایش هایی کلی - مانند جواهری، انضباط - اشاره دارد که تصور می شود در فعالیت های ورزشی حاصل آید. اجتماعی شدن از طریق ورزش عبارت است از تأثیر ورزش بر باورها، نگرش ها و

چنین پنداشته می شود که در درس هایی که از شرکت کردن در ورزش می آموزیم به سایر جنبه های اجتماعی انتقال پذیر است و از این طریق فرد را برای شرکت موفقیت آمیز در آن زمینه ها یاری می دهد .

دانش اظهار می دارد که کودکان مهارت های ارتباط و تصمیم گیری را با شرکت در ورزش کسب می کنند. (عبدلی، ۱۳۸۶، صص ۱۳۶ و ۱۳۹) تربیت بدنی در قبول مسولیت برای پرورش و القای ارزش های اجتماعی در افراد جامعه خصوصاً دانش آموزان مدارس سهیم بوده و به عنوان عاملی در جهت تقویت ارزش های اجتماعی و رفتار های مطلوب انسانی موثر است. (عزیز آبادی فراهانی، ۱۳۷۳، ص ۱۱) اهتمام به موضوع اجتماعی شدن و رابطه ی آن با ورزش زمانی به اوج خود رسید که سمیناری بین المللی با موضوع « اجتماعی شدن از طریق ورزش» بر پا شد این سمینار که در سال ۱۹۷۱ در کانادا برگزار گردید به این نتیجه رسید که فرهنگ بدنی عاملی مهم در اجتماعی شدن فرد می باشد. (انور الخلولی، ۱۳۸۳، ص ۲۰۰) به عقیده ی راجر کایو آ «مقدم فقط در سایه برتری و ارزش والای قهرمانی یعنی بازی رقابت آمیز و مسابقه ای که سر چشمه ی دموکراسی و حکومت مردم بر مردم است به وجود آمده است.» (توماس، ۱۳۷۰، ص ۹۳) روند اجتماعی شدن کودکان با فعالیت های اولیه ورزشی آنان آغاز میشود و موجبات رشد و تکامل حرکتی در دوره کودکی و مشارکت ورزشی آنان در سال های بعد را فرا هم می کند. (ام. هی. وود، ۱۳۸۷، صص ۴۷۴)

تأثیر ورزش در شخصیت

شخصیت اجتماعی بیان کننده ی رشد صحیح و طبیعی روانی افراد است. چنانچه تربیت بدنی در یک جامعه مطابق با اصول این علم در نظر باشد، افراد ورزشکار را از فرد گرابی و خود محوری خارج کرده و رشد روحیات طبیعی را در فرد بهبود می بخشد که در نتیجه شکوفا شدن این استعداد، فرد با سایر افراد اجتماع آسانتر ارتباط بر قرار کرده و در کنار آنها زندگی می نماید. (عزیز آبادی فراهانی، ۱۳۷۳، ص ۲۰) جرج کلی از روانشناسان معروف، «شخصیت را روش و شیوه خاص هر فردی در جستجو برای پیدا کردن و تفسیر معنای زندگی تعریف می کند.» مطالعات انجام یافته نشان می دهد که ورزشکاران و قهرمانان، با شهامت و فدا کار می باشند و بر اراده خود تسلط دارند. (کوشافر، ۱۳۸۱، صص ۱۷۱ و ۱۷۲) بازی و ورزش پیوند تنگاتنگی با رشد و تکامل شخصیت کودک دارند و آن را به مرحله نضج و آگاهی اجتماعی می رسانند. پژوهشگران تحقیقات فراوانی پیرامون نقش بازی وگیم ها در اجتماعی شدن و همچنین درباره این مسأله به انجام رسانده اند که چگونه فعالیت های بدنی، روی هم رفته در تکوین تصویر روشنی از بدن در ذهن کودک، که به تصویر بدن معروف است، تأثیر می گذارد. تصویری که مفهوم خود بدنی و در نتیجه مفهوم خود پنداره بر پایه ی آن استوار است و نخستین خشت بنای شخصیت کودک به شمار می آید. فعالیت حرکتی عموماً فرصت پر باری برای خود شکوفایی کودک فرا هم می آورند. کودک در ضمن پرداختن به بازی تجربه های پیروزی و شکست را از سر می گذراند و این تجربه ها در گسترش تصورات او و پیوند دادن مفاهیم و اهداف و چشم انداز های وی با واقعیت خویش تأثیر می گذارد و ادراک واقع بینانه و غیر مبالغه آمیز او از حدود و توانایی های جسمش را افزایش می دهد که این خود، شخصیت اجتماعی او را نضج می دهد و به وی اعتماد به نفس می بخشد و باعث دور شدنش از خصلت هایی چون خود شیفتگی و غرور می گردد بی آنکه از ارزش او چه در برابر خودش چه در برابر دیگران چیزی بکاهد. (انور الخلولی، ۱۳۸۳، صص ۸۲ و ۸۳) دیدگاهی نیز اعتقاد دارد که ورزش به عنوان واسطه و عامل ارتباط بین فرد با خودش یا دیگران است. این شناخت چند جنبه ای می تواند در ساز گاریهای اجتماعی و شخصیت دخیل باشد. درباره ارتباط ورزش با صفات شخصیتی، آیزاک با گرد آوری لیست مهمی از نتایج تحقیقات ورزش و شخصیت بیان کرد که سه زمینه خوب از شخصیت در رابطه با ورزش از قبیل برون گرایی، روان رنجوری و سایکوتیسم وجود دارد و برخی از صفات، حالات و خلق و خوی ارتباط خوبی با رفتار ورزشی دارند. وی می گوید: « تغییرات ناشی از ورزش در شخصیت به تدریج و آهسته و پس از سالها روی می دهد، زیرا ورزش اعمال سیستم عصبی سمپاتیک، انتظارات و ارزش ها را تغییر می دهد.» (عبدلی، ۱۳۸۶، صص ۶۰ و ۶۱)



ام پیلاتهس به افتخار ژوزف پیلاتهس بر دانش کنترل بدن یا کنترلولوژی اطلاق گردید، زیرا او به عنوان مبدع این روش معتقد بود که با کنترلولوژی می‌توان از ذهن برای کنترل عضلات بدن بهره برد. سیستم ورزشی پیلاتهس که در سال ۱۹۲۰ توسط ژوزف پیلاتهس پایه‌گذاری گردید، متشکل از ورزش‌هایی است که تمرکز روی پیشرفت انعطاف و قدرت در تمام اندام‌های بدن دارند، بدون اینکه عضلات را حجیم کند یا آنها را از بین ببرد. این روش تمرینی از حرکات کنترل شده‌ای تشکیل شده که بین بدن و مغز هارمونی فیزیکی ایجاد کرده و توانایی بدن افراد را در هر سن بالا می‌برد. روش پیلاتهس در مجموع به دنبال افزایش قدرت، انعطاف‌پذیری و کنترل بدن است.

تعاریف [ویرایش]

پیلاتهس به مجموعه‌ای از تمرینات ورزشی تخصصی اطلاق می‌شود که بر بدن و ذهن فرد تاثیر گذاشته و ضمن بالا بردن قدرت و استقامت تمام اعضای بدن، عمقی ترین عضلات بدن را مورد هدف قرار می‌دهد.

تمرینات پیلاتهس عبارت از تلاش برای تمرکز فکر و درایت فرد بر روی عضلات بدن و چگونگی و عملکرد آنهاست. به مرور زمان و با اجرای مکرر حرکات، ذهن انسان بدن را بهتر درک می‌کند و آن را توانمندتر و متعادل تر می‌سازد. همچنین حرکات پیلاتهس عضلات و مفاصلی را مورد هدف قرار می‌دهد که در فعالیت‌های روزانه درگیر هستند، مانند: نشستن، راه رفتن، حمل کردن بار، خم و راست شدن. با تمرینات ورزشی پیلاتهس طرز صحیح انجام حرکات روزانه در بدن ثبت می‌شود. پیلاتهس حرکات ورزشی را به شکلی آموزش می‌دهد که مانع بروز صدمات ورزشی گردد.

کنترلولوژی به ایجاد هارمونی یا هماهنگی کامل بین جسم، ذهن و روح انسان اطلاق شده‌است. علم کنترلولوژی به فرد می‌آموزد که با مغز و اراده خویش، اختیار کامل جسم را در دست بگیرد؛ بدین ترتیب که عضلات بدن فرد از اراده او فرمان ببرند.

افراد ابتدا از طریق کنترلولوژی به شیوه هدفمند، کنترل کامل جسم خود را در دست می‌گیرند و سپس از راه تکرار کامل حرکات آن به شیوه تدریجی ولی پیشرفت کننده به یک نوع هماهنگی طبیعی دست پیدا می‌کنند. کنترلولوژی باعث پرورش هماهنگ اجزای بدن می‌شود، حالت‌ها و حرکات نادرست بدن را اصلاح می‌کند، نیروی حیات را به بدن بازمی‌گرداند و توان ذهنی را افزایش می‌دهد.

تاریخچه [ویرایش]

پیلاتهس نخستین بار توسط ژوزف پیلاتهس، که متولد سال ۱۸۸۰ در آلمان بود، طراحی شد. وی در طول نیمه 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 پیلاتهس معتقد بود که سلامت جسمی و روانی ارتباط درونی تنگاتنگی با یکدیگر دارند.

او در دوران جوانی خویش با بسیاری از شیوه‌ها و روش‌های تمرین فیزیکی و نرمش بدنی که در آلمان آن روزگار قابل دسترسی بودند، آشنایی پیدا کرده بود، و آن را از این زمینه این بود که او کار خود را توسعه داده‌است که ارتباط روشن با فرهنگ‌های فیزیکی در اواخر قرن نوزدهم مانند استفاده از به خصوص اختراع دستگاه و ادعا می‌کنند که ورزش می‌تواند بیماری را درمان کند. این شیوه همچنین با روش‌های سنتی همچون «ورزش‌ها و تمرینات اصلاحگر» و یا «ژیمناستیک طبی» که توسط پهر هنریک لینگ مورد توجه قرار گرفته بودند، در ارتباط بود.

پیلاتهس روشی از تمرینات ورزشی بود که در سال ۱۹۲۰ توسط ژوزف پیلاتهس به وجود آمد در اصل جزء برنامه‌های آمادگی جسمانی زندانیان جنگ بود و بعدها به عنوان یکی از وسایل رسیدن به بالاترین سطح زیبایی اندام تبدیل شد. نام این ورزش در ابتدا توسط یوزف پیلاتهس علم کنترل بدن نام گذاری شده بود که پس از مرگ وی بدلیل احترام و حفظ یاد و خاطره او توسط بازماندگانش به نام پیلاتهس متداول شد.

ژوزف پیلاتهس، در طی دوران زندگی خویش، دو کتاب منتشر نمود که هر دو آنها به تمرینات مخصوص روش ابداعی او مربوط بود: کتاب نخست که وی آن را در سال ۱۹۳۴ تدوین کرد و عنوان آن: سلامت 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 کنترلولوژی (دانش کنترل بدن) بود.

این روش پس از مرگ ژوزف پیلاتهس نیز توسط گروه کوچک طرفداران وی زنده نگه داشته شد و رفته رفته علوم تازه نیز به قوانین مورد توجه پیلاتهس پی برد. این ورزش ناشناخته به تدریج تبدیل به یک روش تکمیلی ورزشی شده‌است.

رشته پيلاتس در تاريخ ۲۸/۰۱/۱۳۸۵ توسط استاد بهاره عطري در کشور زیر نظر وزارت ورزش ثبت و بنیانگذاری شد. با تلاش های سرکار خانم عطري بيش از ۱۰۰۰ کشور با اين ورزش آشنا هستند و هزاران مربی و ورزشکار حاصل زحمات ایشان می باشد. بهاره عطري اين ورزش را در آمريکا و زیر نظر یکی از معتبرترین مربیان اين کشور آموزش دیده و مدرک خود را کسب کرده است. بهاره عطري فرزند دکتر مرتضی عطري از جراحان چيره دست و معروف کشور هستند. خانم عطري در ريس موسسه پيلاتس ايرانيان و تنها مرکز تخصصی رشته پيلاتس می باشند.

اصول مهم در پيلاتس [ويرايش]

پيلاتس بر مبنای شش اصل: تمرکز، کنترل، تحرک، ایجاد نیروی دفاعی، دقت و تنفس (هواگیری)، بنا شده است. اين ۶ اصل مهم پيلاتس برای کیفیت عملکرد و نتایج تمرینات ورزشی اين ورزش عناصر حیاتی هستند. ورزش پيلاتس همیشه تمامی تکیه خود را بر روی کیفیت گذاشته نه کمیت. برعکس سیستم های ورزشی دیگر که شامل تکنیک و حرکات و تمرینات زیاد است، در پيلاتس انجام هرکدام از حرکات به طور کامل و با دقت صورت می گیرد و اين امر باعث می شود که ورزشکار در کوتاه ترین زمان به نتایج دلخواه دست یابد.

پيلاتس در واقع یک روش منحصر به فرد ورزشی است که در آن، قوای بدنی و پایداری ستون فقرات، تا زمانی که ۶ اصل اوليه آن رعایت شود، حفظ می گردد. ورزش پيلاتس به طور مثال می تواند توجه زیادی روی بازوها یا قوای پاها نشان دهد. بدون توجه به اين موضوع که اين قسمت ها در ارتباط با ساير بخش های بدن هستند. حتی اگر شما بتوانید در این تمرینات پاها و بازوها و کمی به نرمی روی اعصاب کار می کند. در نهایت کسانی در ورزش کردن موفق می شوند که بتوانند هسته ماهیچه هاشان را به پيوندانند اما در پيلاتس اين دستیابی به کل در آن جا داده شده و از ابتدا یاد گرفته می شود.

انسان ها تقريباً در دوران کودکی از نعمت رشد طبیعی و متعارف جسمانی برخوردارند اما با شروع دوران بلوغ، جسم افت کرده و شانه ها خمیده می شوند، عضلات پيونداننده آویزان شده و نیروی حیاتی بشدت رو به تحلیل می رود. اين قضیه امری فراگیر و طبیعی است و گفته می شود انجام حرکات ورزشی کنترلوژی و رعایت دستورالعمل ها در اين دوران آن پرورش جسمانی را به ایده آل نزدیک می کند.

فواید پيلاتس [ويرايش]

کسانی که کنترلوژی را برای اولین بار تجربه می کنند احساس می کنند سرحال آمده و بعد از سال ها ذهن آنان از خواب بیدار شده است. گفته می شود که کنترلوژی باعث پرورش هماهنگ اجزای بدن شده و حالت ها و حرکات نادرست بدن را اصلاح می کند. اين روش همچنین نیروی حیات را به بدن بازمی گرداند و توان ذهنی را افزایش می دهد. در عین حال ادعا شده است که ورزش پيلاتس دارای فواید ذیل می باشد:

- بالا بردن و تقویت سیستم ایمنی بدن
- بالا بردن تمامی قوای بدن در جهت اینکه فکر و ذهن را از افکار منفی آزاد سازد. برخلاف یوگا بدن در حال حرکت است.
- کاهش دهنده دردهای مهره ای و کمر
- ایجاد کشیدگی در ظاهر اندام
- به وجود آورنده شکل ظاهری بهتر اندام
- شکم صاف و کمر باریک
- پیشرفت انعطاف و تعادل
- افزایش قابلیت تحرک مفاصل
- حجیم کردن فضای ریه و بالا بردن قابلیت تنفس
- تقویت سیستم قلبی*عروقی
- بالا بردن دامنه حرکتی مفاصل و عضلات
- از بین بردن درصد احتمالی جراحات و آسیب پذیری

علاوه بر اين کسانی که ورزش پيلاتس را انجام می دهند خواب بهتر، عصبانیت کمتر، استرس و خستگی کمتر خواهند داشت.

از آنجاکه اين روش تمرینی در وضعیت های ایستاده نشسته و خوابیده بدون طی مسافت و پرش و جهش انجام می گیرد آسیب های ناشی از صدمات مفصلی را کاهش می دهد، زیرا حرکات ورزشی در دامنه های حرکتی در سه وضعیت فوق با اجرای تنفس های عمیق و انقباض های عضلانی انجام می گیرد.

با شروع پيلاتس می توان قدم به قدم تغییر ظاهر، اجرای صحیح حرکات، بدن جدید و بهتر، متوازن، صاف و کشیده، بلندتر، باریک تر و انعطاف پذیرتر با یک قدرت پنهانی ساخت.

هدف پيلاتس از تقویت قوای بدنی کسب و حفظ بدنی سالم و ذهنی سالم برای اجرای خوب کارهای روزانه و دیگر فعالیت های بدنی است

اخبار داغ ورزشی

با قهرمانی آرسنال و ونگر در رقابت های جام حذفی انگلیس رکوردهای این رقابت ها جا به جا شد.



تیم فوتبال استقلال در حالی برای دیدار برگشت از مرحله یک هشتم نهایی مقابل العین آماده می شود که رنکینگ حریف این تیم در آسیا بالاتر از آنهاست.



مدافع العین کاملاً مطمئن است تیمش با شکست تیم فوتبال استقلال راهی مرحله بعد لیگ قهرمانان آسیا خواهد شد. به گزارش ایسنا و به نقل از گالف نیوز، دو تیم فوتبال العین و استقلال فردا (دوشنبه) در دیدار برگشت خود در مرحله یک هشتم نهایی لیگ قهرمانان آسیا برابر هم به میدان خواهند رفت ...



ایرنا - ستاره منچستریونایتد برای گرامیداشت ماه مبارک رمضان و سه روز بعد از قهرمانی این تیم در لیگ اروپا برابر آژاکس، به مکه سفر کرد.



خبرگزاری میزان- مدیرعامل باشگاه استقلال به اردوی تیمش در العین اضافه خواهد شد.



به گزارش نخست نیوز: اشکان دژاگه از بازیکنان مطرح و ملی پوش کشورمان پس از جدایی از لیگ های عربی بالاخره راهی آلمان شد تا در کشوری که فوتبال خود را از آنجا آغاز کرده بار دیگر به اوج برگردد. ...





الهی!

الهی نور تو چراغ معرفت بیفروخت

دل من افزونی است.

گواهی تو ترجمانی من بگردند ندای من افزونی است.

قرب تو چراغ وجد بیفروخت.

همت من افزونی است.

بود تو کار من راست گرد بود من افزونی است.

الهی!

از بود خود چه دیدم مگر بلا و غنا؟ واز بود تو همه عطاست و وفا!

به بر پیدا! و بگرم هویدا.

نا کرده گیر کرد رهی.

و آن کن که از تو سزا.



با تشکر از خوانندگان نشریه ورزش و
زندگی