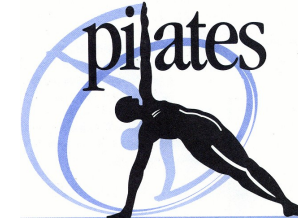


معرفی رشته های ورزشی

رشته پیلاتس



علم کنترلوژی اختیار کامل جسم را توسط مغز در دست می گیرد. یعنی عضلات بدن از اراده فرد فرمان ببرند.

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.

نام این ورزش در ابتدا توسط ژوزف پیلاتس علم کنترل بدن نام گذاری شده بود که پس از مرگ وی بدلیل احترام و حفظ یاد و خاطره او توسط بازماندگانش به نام پیلاتس متداول شد.

این روش تمرینی از حرکات کنترل شده ای تشکیل شده که بین بدن و مغز هارمونی فیزیکی ایجاد کرده و توانایی بدن افراد را در هر سن بالا می برد از فواید این ورزش:

- بالا بردن و تقویت سیستم ایمنی بدن
- بالا بردن تمامی قوای بدن در جهت اینکه فکر و ذهن را از افکار منفی آزاد سازد بر خلاف یوگا بدن در حال حرکت می باشد.



- کاهش دهنده دردهای مهره ای و کمر
- ایجاد کشیدگی در ظاهر اندام
- شکم صاف و کمر باریک
- پیشرفت انعطاف و تعادل
- حجیم کردن فضای ریه و بالا بردن قابلیت تنفس
- تقویت سیستم قلبی عروقی
- بوجود آوردن شکل ظاهری بهتر اندام
- بالا بردن دامنه حرکتی مفاصل و عضلات

ایروبیک

ایروبیک مجموعه ای از حرکات ورزشی است که بصورت گروهی و انفرادی قابل اجرا می باشد و سیستم انرژی هوازی (چربی سوز) را درگیر

کرده و بصورت منظم و همراه با ریتم مشخص اجرا می گردد. ایروبیک یا فعالیت هوازی دارای مزایای فراوانی از جمله تقویت دستگاه قلب و عروق، تقویت قدرت تمرکز و تخیل، هماهنگی بین عصب و عضله، ایجاد نشاط و شادابی، مبارزه با افسردگی، آلزایمر، پوکی استخوان، و پیری زودرس، تناسب اندام، چربی سوزی و ... است.

در این ورزش هیچ محدودیت سنی، جنسیتی، زمانی و مکانی وجود ندارد و با حداقل امکانات (لباس راحت، کفش و جوراب ورزشی) قابل اجرا است.

زمان استاندارد برای برگزاری یک کلاس ایروبیک حدود ۴۵ دقیقه است که شامل گرم کردن، کشش پویا، فعالیت اصلی کلاس، سرد کردن و کشش ایستا می باشد. در این ورزش بسته به سطح



نوآموز و نوع ایروبیک از وسایلی همچون چوب، وزنه های سبک، کش های بدنسازی، استپ (پله) استفاده می گردد. در کل ایروبیک، رشته ای بسیار مهیج، پرنشاط و چربی سوز بوده و برای افرادی که وقت و فضا کافی برای ورزش ندارند، بسیار توصیه می شود.

در ایروبیک در اثر تعریق بدن افراد می توانند به وزن ایده ال خود برسند. همچنین ناراحتی های روحی و روانی خود را درمان کنند.

کاراته



کاراته دو یعنی مبارزه و دفاع بادست خالی، این هنر، به ما اجازه میدهد تا بر دشمن، به وسیله تکنیک های و تاکنیک های مناسب و با استفاده از قسمت های مختلف بدن به طور عقلانی و مؤثر پیروز شویم.

نخست اینکه با تمرینات مستمر و منظم ورزشی که همگی بر بنیان علمی و فیزیکی حرکتی و مفاصل و اندام های بدن استوارند شخص کاراته کا بعد از چند ماه به شکلی منطقی دارای عضلات و مفاصل قوی و بدنی با استقامت فوق العاده خواهد گردید و چون این تمرین ها بر اساس اصول علمی حرکت شناسی مفاصل بدن پایه ریزی شده از این رو آسیب پذیری شخص ورزشکار در طول تمرین تقریباً به میزان صفر می رسد و از طرفی دیگر بخاطر این که در طول جلسه های تمرین هنرجوی کاراته شناختی نسبی پیرامون فیزیولوژی بدن و حرکات ورزشی پیدا می کند خود وی نیز تا حدود زیادی در رابطه با انجام حرکت های مضر و غلط محتاط شده و از کژروی خود دارای می کند. سوم بدلیل اینکه ماهیت اصیل کاراته بر مبنای تواضع و فروتنی و ادب و احترام متقابل بین افراد و دوری از خشونت بنا شده و بر اجرای درست این اصول تاکید ورزیده می شود.

سبک شیتوریو جزء سبک ها کنترلی کاراته بوده که در آن کلیه ضربات همراه با کنترل قدرت و محدودیت نقاط ضربه می باشد.



دانشگاه امام صادق (علیه السلام)

پرديس خواهان

کاري از: واحد تربيت بدني

تن آرامی

تن آرامی در ریشه به معنای هماهنگ کردن ذهن و جسم است.



هنر تن آرامی این است که جسم و ذهن شما را هماهنگ و نزدیک کند تا در این هماهنگی و سلامت خوابی آرام و بیداری پر انرژی تر را تجربه کنید و با تمرین این ورزش جسمی و ذهنی می توان هیجانانگیز روحی به خصوص در دوران بلوغ دانش آموزان را کنترل و هدایت کرد و از افت تحصیلی در این دوران به دلیل افزایش تمرکز حواس و تنظیم غدد مترشحه درون ریز جلوگیری کرد.

تمرینات اصلی (وضعیت های) تن آرامی، تمرینات کششی بی خطری هستند که به غیر از انعطاف پذیری و تمرکز فکری، خستگی را از بدن شما دور می کنند.

مزایای جسمی تن آرامی :

- انعطاف پذیری عضلات و افزایش اتصال دامنه حرکات
- افزایش زمان نگه داشتن نفس
- بهبود قوه ادراک
- بهبود تعادل بدن، بهبود فعالیت های هماهنگی اعضای بدن
- اصلاح وضعیت اندام بدن

تیر و کمان

تیر اندازی با کمان رشته ای جالب و هیجان آور است که موجب افزایش تمرکز می شود.

تیراندازی با کمان باعث ایجاد حس اعتماد به نفس و احساس موفقیت در کماندار می شود. هنگامی که شما در چالش غلبه بر چیزی هستید، تمام فکر و جسم شما درگیر آن می شود و هنگام غلبه بر آن به احساس موفقیت می رسید.

در این ورزش، قدرت بازو، دقت نظر، و کنترل و مهار اعصاب، نقشی بسیار مهم دارد.



فعالیت در رشته ورزشی تیراندازی با کمان با دو نوع سلاح در جهان متداول است، یکی کمان ریکرو و دیگری کمان کامپوند.

شکل ساده، ابتدائی و سنتی کمان را ریکرو می نامند که از قدیم الایام مورد استفاده قرار می گرفت و همچنان در ورزش تیر و کمان کاربرد دارد و در تمرینات و مسابقات ورزشی از آن استفاده می گردد. نوع پیشرفته کمان را کامپوند می نامند که بوسیله ادوات مکانیکی مجهز شده است.



تکواندو

تکواندو در لغت به معنای "طریقت ضربه زدن با دست و پا" است که ضمن نمایش قدرت، ظرافت و زیبایی را نیز نشان می دهد. از سویی دیگر تکواندو جدا از اهمیت ورزشی اش در نگاه عمومی و کلی یکی از بهترین و کامل ترین شیوه دفاع شخصی است که هر کسی با یاد گرفتن آن می تواند در شرایط ویژه و خاص از خود محافظت کند. همه حرکات این ورزش بر مبنای موقعیت دفاعی است که در مجموع فرد را در برابر حملات دشمن ایمن می کند و ضریب سلامتی را بالا می برد.

اگرچه این ورزش تأثیراتی از کاراته پذیرفته و شباهت هایی نیز با برخی سبک های جنوبی کونگ فو در آن به چشم می خورد، اما استیل خاص این رشته دفاعی که متکی بر ضربات پا با حداکثر قدرت است و بر حفظ فاصله فیزیکی با دشمن و طراحی فنون برای دور کردن مهاجم تاکید دارد، آن را از تمام سبک های رزمی موجود متمایز می کند.

لفظ کره ای کیوروگی به مبارزات جذاب و دیدنی تکواندو اطلاق می شود. مبارزات تکواندو نسبت به سایر رشته های رزمی از سطح حفاظتی ویژه ای برخوردار است و با بهره گیری از لوازم محافظ، امنیت و سلامتی را برای ورزشکاران به همراه آورده اند.

