

DEZVOLTAREA FORȚEI ABDOMINALE CU AJUTORUL PROGRAMELOR PILATES

Nica Irene-Teodora¹,
Budevici-Puiu Anatolie²,

¹Școala gimnazială nr. 42 "N. Iorga", Iași, România

²Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Rezumat. Pilates este considerat un sistem ideal, care implică atât corpul, cât și mintea. Metoda Pilates asigură dezvoltarea armonioasă a corpului. Mintea preia controlul asupra corpului, implicând munca echilibrată a tuturor mușchilor, pornind de la cei profunzi, până la cei periferici. Concentrarea asigură individul să mențină anumite poziții, cu implicarea anumitor mușchi, făcându-l mai puternic, care îl va ajuta la arderea caloriilor și menținerea tonusului muscular. În plus, respirația este foarte importantă în Pilates, deoarece ajută la menținerea atenției. Cei care practică Pilates vor observa unele asemănări în mișcări și concepte de yoga.

Cuvinte-cheie: forța abdominală, program de Pilates, testări.

Introducere

Pilates este o metodă folosită de mulți ani de către numeroși antrenori, dar și de dansatori. Recent această metodă a început să fie adaptată și publicului larg. Mai mult chiar, unele tehnici sunt folosite în terapia fizică și de reabilitare, deoarece poate ajuta pacienții să revină la puterea și balanșul de care au nevoie, întrucât această metodă se focalizează mai mult pe interacțiunea dintre corp și minte și duce la creșterea activității creierului [1, 13].

Metoda Pilates este o metodă de exerciții propusă de germanul Joseph Pilates, acum mai bine de 70 de ani. Ea cuprinde circa 500 de exercitii pe saltea sau cu ajutorul unor echipamente speciale, bazate pe rezistență elastică a arcurilor. Scopul de bază al acestei metode este de a îmbunătăți forța musculară, care stabilizează postura corpului, în special zona centrală, care implică abdomenul și centura pelviană și musculatura care susține coloana vertebrală. În particular, exercițiile ajută la întărirea și creșterea elasticității fibrelor musculare, având un efect de asuplizare și conturare a musculaturii [13].

Mușchii abdominali reprezintă unii dintre cei importanți, fiind, practic, cei care, printre altele, fac legătura dintre trenul superior și cel inferior al corpului. Nu întâmplător, în filosofia orientală, zona unde sunt localizați acești mușchi este

cea mai importantă (hara la japonezi, dan tian la chinezi). Ca atare, o musculatură abdominală bine consolidată poate reprezenta o „fortificație” protectoare pentru această zonă corporală. În articolul de față, vom identifica modalitățile de îmbunătățire a musculaturii abdominale, prin folosirea unor exerciții Pilates [2, 5, 6]. În ciuda aparențelor, Pilatesul este o disciplină complexă, ce conferă practicantului numeroase beneficii, precum: - mărirea capacității pulmonare; - ameliorarea circulației sangvine; - creșterea mobilității articulare și a elasticității musculare.

Pilatesul deține mișcări ce oferă atât un tonus fizic excelent, cât și o stare de bine la nivel psihic și emoțional [4, 7, 8].

Ipoteza cercetării: presupunem că, prin utilizarea programelor Pilates, putem realiza o tonifiere mai bună a musculaturii abdominale.

Scopul cercetării îl reprezintă stabilirea structurilor, a cerințelor și a metodologiei adecvate pentru ședințele de Pilates.

Obiectivul acestei lucrări este de a observa într-un interval de timp că se dezvoltă și tonifică musculatura abdominală, în urma practicării sistematice a exercițiilor Pilates, inclusiv a efortului aerob.

Sarcinile cercetării:

- Studiarea temei în literatura de specialitate;
- Testarea inițială a cursantelor care practică

Pilates;

- Aplicarea mijloacelor în programul de antrenament;

- Testarea finală a lotului cuprins în cercetare.

Metode de cercetare utilizate:

- Metode cu grad mare de generalizare (metoda istorică);

- Metode de investigație particulare (metoda observației și experimentală);

- Metode de analiză și interpretare (metoda statistică, metoda matematică);

Teste și măsurători efectuate

Pentru a realiza evaluarea amplitudinii mișcării în condițiile cercetării, s-a impus aprecierea acestor calități după criterii obiective prin măsurători exprimate în număr de repetări, dezechilibrări și centimetri.

Test pentru forța musculaturii abdominale

Testul constă în 15 ridicări de trunchi executate în 3 serii, pozițiile brațelor fiind diferite de la o serie la alta. Poziția de plecare este culcat cu genunchii îndoiți la 90 grade, tălpile pe sol, picioarele imobilizate de un partener sau la prima bară de la scară fixă. Primele 5 ridicări sunt executate cu brațele întinse astfel, ca să atingă genunchii la fiecare execuție. La următoarele 5 execuții brațele sunt încrucișate la piept. La fiecare ridicare, executantul trebuie să atingă genunchii cu coatele, pentru următoarele 5 ridicări executantul ține mâinile la ceafă. La fiecare execuție tendința este de a atinge genunchii cu coatele. Cele 15 ridicări se vor efectua fără oprire și cât mai repede. Se va înscrie numărul de repetări reușite (0-15).

Tabelul 1. Test de forța musculaturii abdominale

Nr. Crt.	Inițiala nume prenume, (vârstă)	Testare inițială (repetări)	Testare finală (repetări)	Diferența
1	I.S.(35)	11	14	3
2	M.D.(33)	12	15	3
3	C.O.(39)	5	8	3
4	I.A.(28)	9	13	4
5	O.L.(29)	12	15	3
6	C.L.(30)	13	17	4
7	M.M.(41)	7	10	3
8	U.V.(27)	10	12	2
9	U.A.(27)	5	8	3
10	D.E.(52)	4	6	2
11	E.A.(32)	11	15	4
12	I.R.(24)	7	10	3
13	O.D.(28)	8	10	2
14	B.A.(40)	9	13	4
15	C.S.(30)	9	14	5
16	B.M.(60)	6	10	4

Prelucrarea și interpretarea rezultatelor

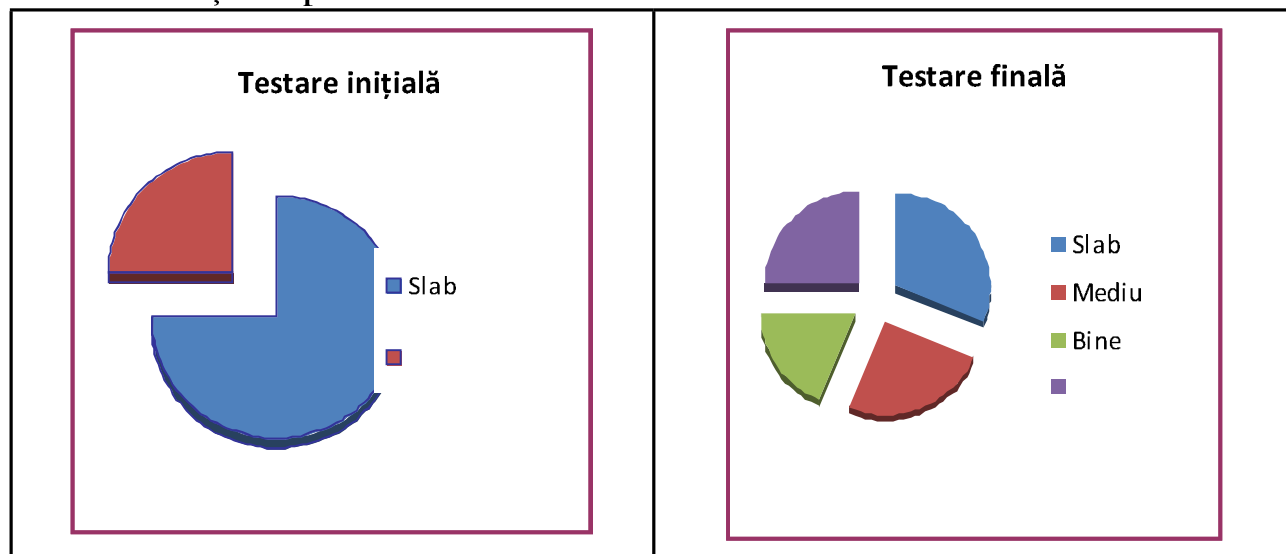


Fig. 1. Reprezentarea grafică a interpretării rezultatelor la testul de forță musculară abdominală

În Figura 2 sunt reprezentate grafic valorile medii inițiale și finale a testul de mobilitate și elasticitate.

Datele culese au fost interpretate statistico-matematic, realizând o imagine sintetică a principalelor valori avute în vedere.

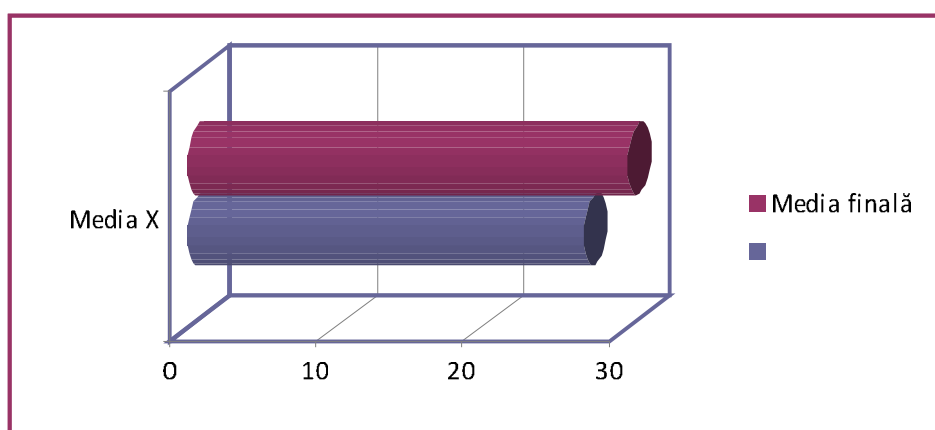


Fig. 2. Reprezentarea grafică a valorilor medii inițiale și finale la testul de mobilitate și elasticitate

Interpretând și analizând datele, putem sublinia următoarele aspecte:

- în grupa experimentală, media aritmetică la testarea inițială este de 8.625 repetări, pe când la testarea finală este de 11.875 repetări, progresul fiind de 3.25 repetări;
- în grupa experimentală, s-au obținut valori de 9 repetări la testarea inițială și de 12.5 repetări la testarea finală, progresul fiind de 3.5 repetări.

Comparând rezultatele înregistrate la cele 2

testări, se poate constata că la testarea finală valorile sunt mai ridicate, în același timp se observă o îmbunătățire, grupa experimentală având un grad de omogenitate mai bun la testarea finală.

Astfel, putem menționa că, datorită caracterului lent al muzicii și mișcărilor, care este pe gustul tuturor, posibilității de a exersa aproape în orice loc, simplității, eficienței și gradului mare de adaptabilitate la situații particulare, exercițiile Pilates reprezintă o activitate interactivă și, totoda-

tă, de un mare ajutor cerințelor personale [9, 10].

Aceste exerciții prezintă multiple valențe pozitive și efecte benefice, manifestate atât sub aspect fizic, cât și psihic [11, 12].

În urma aplicării programelor Pilates ca variabilă independentă la grupa experiment, se pot formula următoarele **concluzii**:

Aplicând variabila independentă, am putut constata că talia nu s-a modificat, deoarece vârstele cuprinse în experiment își încheiaseră pro-

cesul de creștere, dar nu putem spune același lucru despre greutate, care a înregistrat un progres semnificativ, dar care ar fi fost influențat și de alimentație.

S-a înregistrat un progres superior al indicilor de forță, la nivelul centurii scapulare și al membrilor superioare, al indicilor de forță abdominală și al capacității de memorie motrice față de aceiași indici ai grupei experiment.

Referințe bibliografice:

1. Alexe N., (1993). Antrenamentul sportiv modern. București: Ed. Editis.
2. Alexe N., (1973). Terminologia educației fizice și sportului. București: Ed. Stadion.
3. Dragnea A., Bota A. (1999). Teoria activității motrice. București: Ed. Didactică și Pedagogică.
4. Dragnea A., (1991). Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice. Compendiu. București.
5. Epuran M., (1995). Metodologia cercetării științifice în activitățile corporale. București: Ed. Fundației România de Măine.
6. Franklin E., (1996). Dance imagery. USA: Ed. Human Kinetics.
7. Iacob I., Ursanu G. (2004). Elemente de statistică aplicate în educație fizică și sport. Curs de bază. Iași: Editura Universității „Al. I. Cuza”.
8. Macovei S., Vișan A., (2001). Gimnastica aerobică de întreținere. București: Federația Română Sportul pentru Toți.
9. Rodriguez J., (2007). Metoda Pilates. București: Ed. Teora.
10. Searle, S., Meeus, C., (2001). Secretele metodei Pilates. Ed. House of Guides.
11. Suciu, A., Dumitru, Gh., (1999). Ghid pentru sănătate și condiție fizică. Federația Română Sportul pentru Toți.
12. Stoenescu, G., (1997). Curs de Gimnastică Aerobică. București: Ed. Universitatea Ecologică.
13. <http://www.tonusplus.ro/pilates/metoda/>