

الأيروبكس

النظرية و التطبيق

اعداد

د: عبد الحميد صالح

أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم

موبايل : ٠١١١١١٦٣٢٥٢ & ٠٦٥٦ ٠١٥٥٣٥٤



مفهوم الأيرويكس

المعنى اللفظى لكلمة أيروبكس

هى كلمة لاتينية مكونة من قسمين

القسم الأول aer تعنى هواء

القسم الثانى obics تعنى مع

ليصبح معنى كلمة aerobics ايروبكس مع الهواء أى التدريب مع الهواء

تعريف الأيرويكس

هى كل التمارين البدنية الهوائية والتي تتطلب أن يحرق الجسم جلوكوز الدم بالإستعانة بالأكسجين

وتعرف أيضاً بتمارين الكارديو (هو استخدام الآلات فى التمرينات البدنية الهوائية)
وتعتمد تمارين الأيرويكس أولاً وأخيراً على حرق الدهون بتحويل الدهون fat الى ثلاثى أدينوزين الفوسفات A T P ثم الى طاقة

ما هي رياضة الأيروبيكس

رياضة الأيروبيكس بالمفهوم الشائع :

هي مجموعة الحركات والتمرينات التي تؤدي على ايقاع موسيقى بشكل متواصل قد يكون الإيقاع الموسيقى متنوع أحياناً ما بين سريع وبطيء وما بين الصعود والهبوط ولكن بشرط الا يقل زمن هذه المجموعة من الحركات (جلسة الأيروبيكس) عن ٢٥ دقيقة بل تزيد ويمكن أن تصل لأكثر من ساعة ومن امثلة الأيروبيكس :

- الجري او المشي
- القفز أو الوثب
- السباحة
- الدراجات
- الرقص



فوائد وأهمية الأيرويكس



يعد الأيرويكس من أفضل الرياضات لكل الأفراد من حيث الشدة والحجم والفوائد العديدة والتي منها مايلي:

- الحفاظ على لياقة القلب بل وتحسين معدل ضربات القلب
- الحفاظ على الوزن والوقاية من أمراض السمنة والنحافة
- بناء العضلات بشكل معتدل يمكن الفرد من أداء مهامه وواجباته دون الشعور بالتعب والاجهاد العضلي
- تحسين اللياقة بشكل عام الرشاقة والمرونة والقوة والتحمل
- للأيرويكس فوائد نفسية عديدة منها الوقاية من الكبت والملل ، بث الثقة بالنفس، تنمية الثبات الانفعالي ، تهدئة الأعصاب وإزالة التوترات العصبية
- كما يساعد الأيرويكس على زيادة التركيز وتقوية الذاكرة
- يساعد الأيرويكس على تحسين الصحة الجنسية للجنسين

أنواع الأيروبيكس

الضغط العالي

Zumba

Muscle Conditioning

Hiphop

Walk, March, Skip

Step Aerobics, Aqua Fitness

Power Step, High Intensity Aqua

Tae Bo

Kick Boxing

Aerobics Warm up

Jog, Run

الضغط الخفيف

Stretching & Relaxation

أنواع الأيروبيكس

رأى آخر

High and
Low

Toning

Step

مشتقات الأيروبيكس

Step Aerobics, Aqua Fitness

Power Step, High Intensity Aqua

Tae Bo

Kick Boxing

Aerobics Warm up

Jog, Run

Modern Dance

Stretching & Relaxation

Zumba

Muscle Conditioning

Hip hop

Walk, March, Skip

الفرق بين نوعي الأيروبيكس

الضغط الخفيف

هو ذلك النوع الذي يتم فيه تحريك الجزء العلوي من الجسم والقدمين ثابتتين وهو مثل تمرينات الإسترخاء والإطالة.

الضغط العالي

هو ذلك النوع الذي يتم فيه تحريك جميع أجزاء الجسم بلا استثناء سواء حركات بسيطة أو حركات مركبة ومن أمثلته ما سبق ذكره مثل الجري والوثب ونط الحبل وغيره من الحركات .

الموسيقى فى الأيروبكس

أهمية الأيروبكس

لا يتفق جميع الأشخاص على نفس نوع الموسيقى ولا يمكنك ارضاء جميع الأزواق لكن الجميع اتفق على ان الموسيقى المصاحبة للأداء الحركى تساعد على اصفاء جو من المرح والحماس

واستخدام الموسيقى مع تمارينات الأيروبكس يساعد على :

- خلق جو محفز وفعال يجعل التمرين الشاق مسلياً
- خلق جو يتماشى مع المراحل المختلفة لجلسة الأيروبكس
- جذب انتباه الأشخاص بعيداً عن الأفكار السلبية والألام الفسيولوجية الناتجة عن التمارينات
- تشجيع التواصل الصحى بين المشتركين كرد فعل لبعض الأغانى
- تحقيق الإنسجام بين العقل والجسم والروح داخل جلسة الأيروبكس
- تشجع المشاركين على الإستمرار فى التمرين لفترات أطول دون ملل ودون تكاسل حتى فى وجود التعب
- تقوم الموسيقى بالتنسيق بين مراكز السيطرة المختلفة (الحركى والحسى والسمعى والزمنى

الموسيقى فى الأيروبكس

```
graph TD; A[الموسيقى فى الأيروبكس] --> B[صوت الموسيقى والمدرب]; A --> C[اختيار الموسيقى];
```

صوت الموسيقى
والمدرب

اختيار الموسيقى

اختيار الموسيقى

يجب اختيار موسيقى ذات نغم واضح ومميز يساعد المشاركين على التحرك بسهولة وعلى كل يجب عند اختيار الموسيقى مراعاة الآتى:

- الجو : اختيار جو نشط يساعد على الحركة والانسجام مع المجهود
- اللحن : اختيار أغاني غنية بالألحان للمساعدة على خلق جو نشط
- الايقاع : يفضل استخدام موسيقى ذات ايقاع منتظم ٤/٤ هذا مهم بالأخص مع المبتدئين (الموسيقى الشهيرة التي لم يتم تعديلها تحتوى على نغمات كثيرة وهدوء وسرعة مختلفة يمكن استخدامها لحصص الأيروبيكس الحرة)
- الوتيرة : سرعة الموسيقى أو عدد النغمات فى الدقيقة شئ شخصى لكن ينصح باتباع التوجيهات التالية: (Muscle Stretching & Relaxation 50- 106 BPM) (Walk, March, Skip Conditioning 70 – 138BPM) (Hiphop 90- 110 BPM) (Power Step, High Intensity Aqua 128- 135 BPM) (Step Aerobics, Aqua Fitness 124 – 128BPM) (110 – 132 BPM)
- العبارات : موسيقى حصص الأيروبيكس ترتب حسب العبارات التي تكون عادة ٨ نغمات وكل ٤ تكون جملة (٣٢ نغمة)
- الاستخدام الصحيح للموسيقى يعنى تنسيق حركة التدريب مع ايقاع الموسيقى

صوت الموسيقى وإشارات المدرب

- يجب أن يكون صوت الموسيقى معتدل حتى يتمكن الأشخاص من سماع تعليمات المدرب
- الإشارة : الإشارات الشفهية والبصرية من أكثر الطرق فعالية للاتصال مع المتدربين
- الإشارة الشفهية : تتضمن العد حتى ٨ مع استخدام بعض الكلمات تحرك، يمين، شمال، أمام، خلف ... الخ
- الإشارة البصرية : من خلال استخدام اليدين ولغة الجسد والمبالغة في الحركات للحصول على أنسب حالة للجسم
- استخدام العرض البصري : يجب عمل نموذج في بعض الأحيان للتمارين للتأكد من أن اللاعبين استوعبوا التمرين والتعليمات بطريقة سليمة

مراحل حصة الأيروبيكس

التهئية

الاستطالة والراحة

التدريب

النظام القلبي

تكيف العضلات

الاحماء

احماء عام

استطالة ديناميكية

الاحماء

احماء عام

- الهدف من الاحماء زيادة درجة حرارة العضلات باستخدام نمط حركى
- اختر حركة يتم تكرارها اثناء التدريب
- يعد الاحماء مرحلة تاهيلية للعقل وجسم المشترك للتدريب فى هذا الوقت وهذا المكان
- يساعد فى تأهيل وزيادة استعداد المفاصل والعضلات وزيادة تدفق الدم

استطالة ديناميكية

- الهدف من الاستطالة الديناميكية التخلص من التوتر واعادة العضلات لطولها اثناء الراحة
- تجنب القفز والعمل على أن تكون نبضات القلب خفيفه
- يجب ان تستمر كل حركة ١٠ ثوان
- التركيز على المجموعات العضلية الكبيرة والمفاصل الرئيسية خاصة التى سيتم تدريبها

التدريب

النظام القلبي

- استخدم حركات مناسبة طبقاً لنوع الحصة مثال (Step, Dance, Tae Bo, Hi Low..)
- قم بزيادة الكثافة تدريجياً فى خلال الخمس دقائق الأولى ثم يقل عند نهاية هذه المرحلة
- لتحسين لياقة القلب (يجب رفع معدل ضربات القلب الى ٦٠ - ٨٥ % حسب السن)

تكيف العضلات

- لتحسين قوة وتحمل العضلات
- استخدام وزن الجسم ، أوزان اليد ، أربطة مطاطية (أستك) ، الخ
- يمكن أن يتم عمل استطالة للعضلات التى تم تدريبها فى هذه المرحلة
- يمكنك دمج عناصر لياقة بدنية أخرى مع القوة وتحمل فى هذه المرحلة كالتوازن والتناسق
- حافظ دائماً على تحقيق التوازن بين العضلات أى عندما تقوم بتدريب عضلات البطن درب عضلات الظهر

التهدئة

الاستطالة والراحة

- الهدف اعادة الجسم والعقل الى حالة ما قبل التدريب بالتدرج وتحسين المرونة
- قم بعمل استطالة لكل المجموعات العضلية التي تم تدريبها ، حافظ على كل حركة لمدة ٢٠ ثانية على الأقل
- ركز باستمرار على التنفس بعمق وراحة العضلات
- يفضل عمل راحة سلبية في آخر دقيقة من هذه المرحلة كالرقود على الظهر

مدة حصة الأيروبيكس وتوزيعها

- رغم أن حصة الأيروبيكس بها ٣ مراحل لكن يوجد الكثير من المرونه فى تكوين الحصة حيث أن بعض الحصص عبارة عن مجرد تشكيل للجسم والبعض معظمة تدريبات للقلب
- حصص المبتدئين قد تستمر لمدة ٤٥ دقيقة ، وحصص المتقدمين قد تستمر لمدة ٩٠ دقيقة
- يتم توزيع الحصة بناءاً على مستوى المشتركين كالاتى :

المرحلة	أول مرة	المبتدئين	المستوى المتوسط	المتقدمين
الاحماء	١٨	١٢	٩	٦
تمارينات قلبية	١٥	٢٠	٢٥	٣٠
تكيف العضلات	١٥	١٨	١٨	١٨
تهدئة	١٢	١٠	٨	٦

الحركات الأساسية في الأيروبيكس

- March
- Step Touch
- Tap (Toe Touch) front- side- back
- Leg Curl (Kick Back)
- Heal Flex (Plie)
- Knee Up – Knee Lift
- Squat
- V – Step
- Grapevine
- Lunge
- Jumping Jacks
- Mambo
- Cha Cha

الحركات الأساسية فى الأيرويكس

- Front Kick
- Back Kick
- Side Kick
- Round House Kick
- Leg Back
- Climb
- Cross back
- Shuffle
- Abduct
- Side Slide
- Skate
- Arm Curl
- Punch

الحركات الأساسية في الأيرويكس

- **press**
- **Pull**
- **Press Up**
- **Pendulum**
- **Slice**
- **Cross**
- **Bow and Arrow**
- **Upper – Lower Block**
- **Elbow Hit**
- **Jab**
- **Cross Jab**
- **Hook**
- **Upper Cut**

تقنية الحركات

الوقفة والمحاذاة

- أثناء التدريبات الأساسية ركز على ثبات الجذع : انقباض عضلات البطن والمنحنى الطبيعى أسفل الظهر حتى يتم ثبات الحوض والعمود الفقرى
- يجب الحفاظ على استرخاء الرقبة والأكتاف أثناء التدريب
- ابقاء الأرداف فوق الركبة ، ويجب أن تكون الركبة وأصابع الأقدام مواجهة نفس الإتجاه

الوقفة ومدى الحركة :

- حافظ على المدى الصحيح للمفاصل خلال الحركة
- حافظ على الاتجاه الصحيح للحركة خلال التمرينات
- حافظ على المحاذاة الصحيحة للمفاصل والعضلات

تقنية الحركات

الدقة

- حافظ على التقنية والتنفيذ السليم لكل الحركات
- حافظ على التحكم وعزل عضلات الجسم وأجزاءه
- تجنب الحركات المفاجئة المتسارعة ، حاول تجنب الأخطاء الشائعة في التدريب والغش

نقاط أخرى يجب الإهتمام بها :

- قم بعمل الحركة بوضوح وقم بتكرارها بنفس الدقة كل مره
- قد يبالغ بعض المدربين فى الحركة حتى يمكن للمتدربين رؤيتها بوضوح ومحاولة تقليدها (لا تفعل ذلك)
- استخدم كلمات واضحة دقيقة لتصحيح الخطوات :

- العبارات التصحيحية تحدد الخطأ وتوجه المتدرب بكيفية تصحيحه

- عبارات القيمة تعكس الشعور عن الأداء باستخدام كلمات مثل جيد و أحسنت

تقنية الحركات

نقاط أخرى يجب الإهتمام بها :

- لا تعتمد على العبارات التشجيعية مثل ادفع أكثر و اشعر بالانقباضات بدلاً عن ذلك صف للمتدرب ما يجب عمله مثل اثني ركبتيك ، اخرج النفس عند بذل المجهود ، قم بمحاذاة الركبة مع القدم
- اقترب من المتدرب بطريقة هادئة لبقة اذا كان يؤدي بطريقة خاطئة صح له الأداء بدون احراجه وعند التصحيح استخدم تعليقات افعل هكذا لتجنب اصابة كذا أو افعل هكذا لتشعر بفائدة أكبر أو قوة أكبر
- (أحياناً قد لا يفهمك العميل ويحتاج أن تريه كيفية عمل الحركة كن حذراً من لمس العميل دون اذنه)
- طالما المتدرب يراك قم بالإشارة للجزء المستخدم من الجسم باستخدام اليدين والأصابع للإشارة للتقنية أو الإتجاه
- اختر التدريبات التي تساعد على عمل أكثر من مجموعة عضلية أو تعمل على العضلات الضعيفة كالبطن

تقنية الحركات

- يمكن للمدرب توقع الأخطاء الشائعة نظراً لخبرته ودراسته لهذا المجال فيجب عليه التنويه عن الأخطاء قبل الوقوع فيها حتى يصل المشترك الى الأداء الصحيح وتجنب الإصابات
- القانون الذهبي لتدريب المجموعات المتعددة المستويات هو أن تقدم دائماً اختيارات وتبين الطرق المختلفة للأداء الصحيح حتى يمكن للجميع الإستفاده
- اعرف جيداً عن حصتك (أعمار المشاركين، خبراتهم التدريبية، التدريبات المفضلة لديهم اثناء الحصة) وخطط لحصتك في ضوء ذلك.
- يجب مراعاة التوقيات للحركات والتكرارات بما يتناسب مع قدرات المشتركين حتى لا يخل ذلك بالأداء إذا ما شعر المشتركين بالتعب



الأسلوب الحر:

- يتكون من سلسلة من الحركات ترتبط ببعضها بسهولة ولا تتكرر بشكل متوقع بل تتكرر بطريقة عفوية وهذا الأسلوب يحتاج لوقت اقل للتجهيز ولكن قد يكون به مخاطره فى زيادة التكرارات وبالتالي الملل
- مثال : قم بعمل حركة وكررها عدة مرات ثم بعد ذلك انتقل لحركة اخرى

الهرم:

- زيادة تكرار الحركة أو مجموعة حركات تدريجياً
- مثال :

- 2× Leg Curl, 2 × Knee Up, 2 × Ubdact, 2 × Side Tap
- 4× Leg Curl, 4 × Knee Up, 4 × Ubdact, 4 × Side Tap
- 8× Leg Curl, 8 × Knee Up, 8 × Ubdact, 8 × Side Tap

الهرم العكسي :

- تقليل تكرار الحركة أو مجموعة حركات تدريجياً
- مثال :

- 8× Leg Curl, 8 × Knee Up, 8 × Ubdunct, 8 × Side Tap
- 4× Leg Curl, 4 × Knee Up, 4 × Ubdunct, 4 × Side Tap
- 2× Leg Curl, 2 × Knee Up, 2 × Ubdunct, 2 × Side Tap

طريقة الربط :

- أى تعليم الجزء ثم الكل : يتم تعليم الحركة أ ثم ب ثم يتم ربطهم بعد ذلك كحركة مزدوجة، ويتم اتباع نفس الطريقة للحركة ج ، د ثم يتم دمج (أ+ب) ، (ج + د) كمجموعة واحدة
- مثال :

(A(Grapevine) + B(Abduct)), (C(Leg Curl)+ D(Step Touch)

كالتالى : A +B , C+D ثم A +B + C+D

أسلوب الإضافة :

- يعرف أيضاً بطريقة الذاكرة أو مكعبات البناء ، هي تشبه أسلوب الربط ولكن في كل مره تزيد حركة واحدة
- مثال :

A(Punch) ثم A(Punch)+ B(Elbow) ثم A(Punch)+ B(Elbow)+ C(Lower Block) وهكذا

أسلوب الطبقات :

- هو نمط يمكن تكراره وتعلمه ثم يتم اضافة تغييرات للنمط للحصول على قيمة أكبر من السابق ، وهذا الأسلوب يسمح بالانتقال السهل المنطقي من النمط السهل الى الأصعب
- مثال

- A(Side Tap), B(Front Tap), C(Knee Up), D(Front Kick), E(March)
E16x
E14x ثم A2x
وهكذا E12x ثم B2x ثم A2x

أسلوب النمط الثابت :

- هو مجموعه من الحركات التى يقوم بها المدرب بترتيب محدد ثم يضع حركة بنمط ثابت بين هذه المكونات وهذا النمط لا يؤثر فى مكونات الحصة بل يؤثر فى مدة الحصة بالزيادة والنقصان حسب اضافة هذا النمط أو ازالته
- مثال :

A(Punch)+**B(Skip)**+C(Elbow-Side Hit)+D(Upper Block)+ E(Elbow Hit Back)

A(Punch)+C(Elbow-Side Hit)+D(Upper Block)+ E(Elbow Hit Back)

المبنية (المصممة)

- الحركات المصممة مرتبة مسبقاً فى نمط وتكرار بترتيب ثابت هذا الأسلوب يتطلب مجهود اكبر للتجهيز والتعليم بمجورد شعور المتدرب أنه تعلم الحركات يمكنه التركيز على الحفاظ على التقنية والشدة المناسبة
- مثال : توضيح الرقصة (الحركات) ببطء ثم بايقاع وأسلوب أسرع كما سيؤدى فى الحصة

مواصفات صالة الأيروبيكس (شروط القاعة)

- المساحة مناسبة لعدد المتدربين أو تزيد
- التهوية جيدة أو يكون مكان مفتوح فى الهواء الطلق
- الإضاءة مناسبة لا ترهق البصر
- الأرضيات تكون اما باركية أو من نوعية شبه مطاطية تمتص الصدمات حتى لا تؤثر على مفاصل الركب فى الوثبات
- يجب أن تكون القاعة بها مرايات على الأقل فى جانبين لن لم يكن فى ثلاث جوانب
- ان تكون بالقاعة جميع الأدوات التى تستخدم فى الأيروبيكس والتى منها (Step – Rubber Resistance – Dumbbells – Bars – Stick – Medicine balls – Swiss balls)

الشروط الواجب توافرها فى مدرب الأيرويكس

- القيادة :
- حسن المظهر (الجسم رياضى):
- لديه لياقة بدنية عالية :
- اللباقة والقبول :
- مطلع على كل ما هو جديد فى مجال الأيرويكس :
- ممارس ومحافظ على لياقته وأدائه :
- لديه قدرة على تنسيق الموسيقى مع الجمل الحركية
- لديه قدرة على الإبتكار وتصميم جمل حركية جديدة
- مراعى للفروق الفردية : من حيث (السن ، الجنس ، الوزن ،
الحالة الصحية ، مستوى المتدرب)

الحمد لله

رب
العالمين

