

تعليم أسلوب مبسط لتدريبات الايروبيكس

المحاور

- 1- ماهو الايروبيكس باختصار
- 2 - لمن الايروبيكس؟
- أ- الأعمار ب- المستويات
- 3- أنواع الايروبيكس!!!
- 4- تدريبات الايروبيكس ام تمرينات الايروبيكس؟
- 5- الإيقاع الحركي والصوتي باختصار
- 5- كيف ندرّب الايروبيكس بخطوات بسيطه؟

1- ماهو الايروبيكس؟

3 مقاطع تختزل الكثير

Aero

Bic

Dance 

الهواء

الحياه

الرقص الايقاعي

هي مجموعه حركات منتظمه ومتسلسله متتابعه ومتكرره ديناميكيًا بمصاحبه الإيقاع تؤدي باستمراره لا تقل عن ١٠-١٥ دقيقه وبما يضمن أن يكون استهلاك الطاقه هوائيا و تحفز عمل جميع عضلات الجسم واجهزته الداخليه وتطور كفاءتها .
من مميزاتها لاتحتاج الى مكان ولا الى وقت طويل

2- لمن الايروبيكس؟

العمر ملائمة لجميع الأعمار دون استثناء
ولكن يفضل أن نبدأ من عمر 8 سنوات
ولكل عمر حركاته وسرعته وشده
وطرق تعليمه الملائمه له بشرط وجود
المدرّب الملائم .

المستويات..... ملائمة لجميع المستويات
من الممكن أن نقسمهم الى :
1- مبتدئين
2- متقدمين
ولكل فئة طريقه خاصه في التدريب
ووسائل مختلفه واجهزه خاصه
تكون ملائمة لفئه دون اخرى .

3- أنواع الايروبيكس

أ- من ناحيه الوسائل المستخدمه :

ايروبيكس حر
أيروبيكس بالاجهزه
والادوات.

ب- من ناحيه التأثير :

تأثير واطيء
تأثير متوسط
تأثير عالي

ج- ايروبيكس الخطوه stepper aerobics

د- اكوا ايروبيكس aqua aerobics

4- تدريبات الايروبيكس ام تمرينات الايروبيكس ؟

تمرين

:
:
:
مجموعه تمارينات :
:
:
:
وحده تدريبيه
:
:
:
مجموعه الوحدات :
:
:
:
منهج تدريبي

\$\$ اذن

- التدريبات هي مجموعه تمارينات تؤدي أثناء الوحده التدريبيه.
- تكرار التمرين التوافقي المركب يجعله مهاره

وبهذا عندما اقول تمرين الايروباكس فهو تمرين بسيط يستخدم مجموعه عضليه واحده كبيره

أما تدريبات الايروباكس فهي مجموعه تمارينات توافقيه تستخدم فيها مجاميع عضليه مختلفه بنفس الوقت كالسلسله الحركيه الايروبيكيه .

5- الإيقاع الحركي ماهو باختصار؟

هو الاندماج بين الذهن والايغاز المنطلق من الدماغ والسمع والأعضاء المتحركه من الجسم ناتج عن الاستجابه للإيقاع الصوتي كالموسيقى والدف والصفقه وغيرها..

يرتبط الإيقاع الحركي بالاحساس الحركي
ويخضع للإيقاع الصوتي

اذن هو منطقياً
تقسيم للحركة وتقسيم للزمن وتقسيم للشد والأرتخاء

ما هو الإيقاع الصحيح في التدريبات واثناء أداء التمرينات ؟

6- بهذه الحالة كيف ندرّب بشكل بسيط الايروبيكس؟

- 1- اسمع وحظر الإيقاع المناسب للفنّه المستهدفة
- 2- ابدء بتقسيم الرقم والايقاع الى مقاطع من خلال النوتة ، $1/4$ او $2/4$ أو $4/4$
- 3- حضر مجموعه تمرينات بسيطه ومركبه وحسب الرزم والايدياع المختار من قبلك
- 4 - ابدأ بالبسيط وانتقل الى الأصعب المركب
- 5- جزء وقسم الحركة ثم اربطها بعد ذلك للوصول الى مرحله الاستيعاب
- 6- ادي الحركة حسب العدات أولاً ثم على الإيقاع
- 7- كرر مرات كثيره قدر المستطاع قبل الانتقال الى المجموعه الحركيه التاليه.