

الايروبكس صندوق الخطوه

الايروبكس

هي عبارة عن حركات رياضية على أنغام الموسيقى بهدف تحسين اللياقة البدنية والصحية لدى الفرد وتدعى بالتمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى .
وقد تزايد الاهتمام العالمي بالتمارين بشكل كبير من خلال وضع مناهج لها والتي استخدمت في تطوير العديد من الأنشطة الرياضية فقد اتسع نطاق ممارستها لفوائدها العديدة ومنها أنها لا تحتاج إلى إمكانيات أو أدوات خاصة ، إذ أضحت هذه التمارين التي تجلب المتعة والسرور لمزاوليها فضلا عن فوائدها الصحية والأنجازية مثار اهتمام أكثر المدربين في مختلف المجالات الرياضية .

*تعريف الأيروبكس :-

هو حركات متسلسلة منظمة مع إيقاع الموسيقى هذه الحركات عبارة عن قفز وحمل وتحريك الأطراف ومد عضلي تؤدي على تردد موسيقي وفي السنوات الأخيرة أصبح شكل من أشكال الرياضة ذات الشعبية العالية المتصلة بجاذبية كبيرة وخاصة مع النساء بسبب أدائها مع الموسيقى ومتعة هذه الممارسة . وهي مجموعة حركات متتابعة ومتكررة للعضلات الكبيرة للجسم تؤدي باستمرار بمدة زمنية لا تقل عن ١٥ دقيقة وبما يضمن أن تكون الطاقة المستهلكة على حساب الطاقة الهوائية ، وهي تشكيلة من تمارين المرونة والإطالة وتمارين الهزولة وحركات الرقص في نفس المكان او بالحركة

تبدأ رياضة الايروبك بمساعدة المدرب بإحماء عضلات الجسم بحيث يتم التركيز على العضلات الرئيسية (كعضلات اليد الداخلية والخارجية ، عضلات الرجل الداخلية والخارجية ، عضلة الخصر وعضلة الساق) لمدة 5-10 دقائق وعندها تبدأ دقائق القلب بالتسارع وبذلك يكون الجسم متأهب لممارسة حركات الايروبك .

نختتم تمارين الايرويك بحركات خفيفة لإرخاء الجسم ولإعادة نبض القلب لمستواه الطبيعي .

هل الايرويكس هو أفضل الرياضات الأخرى ؟
الايرويكس عبارة عن رياضة مهمه وهي تحتوي على بعض الحركات غير التقليدية التي يجذب لها الناس وتعجبهم كثيرا ويمارسونها بمتعة شديدة .
ما هو العمر المناسب والملائم لممارسة رياضة الايرويك ؟
لا يوجد عمر معين لتعليم الايرويكس ولكن السن المثالي لتعليمه من سن 6-8 سنوات وكل مرحلة عمرية لها الحركات والسرعة الملائمة لها ومن الممكن أن يمارسها الأطفال الصغار بشرط وجود مدرب معهم يرشدهم إلى ما يناسبهم .

*أنواع الايرويكس :-

- 1- ايرويكس ذات الأثر الواطئ:- وهي الحركات التي تلامس فيها القدم الأرض طوال مدة الأداء.
- 2- ايرويكس ذات الأثر العالي :- وهي الحركات التي يتحرك فيها الجسم خلال المكان بحيث يتعذر اتصال القدمين بالأرض مثل (القفز) ويولد قوة معتدلة على جهاز الهيكلين ويفضل عند أداء هذا النوع اخذ يوم للراحة ولا يفضل أداءه للأشخاص المصابين بأمراض المفاصل .
- 3- الايرويك ذات الأثر المتوسط (المركب) :- وهو نوع من حركات ايرويكس ذات الأثر العالي والواطئ وهذه الحركات تلامس فيها قدم واحدة للأرض طوال مدة الأداء واغلب الأشخاص يفضلون المتوازن في التأثير فهو المناسب لذوي الحالة الصحية الجيدة .
- 4- ايرويكس الخطوة :- وهو الخطو أعلى المصطبة وأسفلها ، ويمكن لهذا النوع ان يوفر شدة عالية اوشدة واطئة باختلاف ارتفاع المصطبة وعدد مرات الصعود والنزول .

5- ايروبكس الماء :- وهو احد أنواع الايروبكس الخاص والذي يجذب استخدامه مع الأشخاص الذين يعانون من آلام الظهر والناس البدناء أو الأشخاص الذين لايتحملون أعباء وزنهم .

6- الايروبكس باستخدام الأوزان الإضافية

على الرغم من أن الدراسات قد اختبرت بشكل خاص الأوزان اليدوية خلال الأثر الواطئ من الايروبكس لكن هناك دراسة بينت أن ما يمكن أن تقدمه من نتائج وخاصة عندما أعطيت للممارسين اللذين هم يقعون ما بين المتوسطين والمتقدمين وكذلك الممارسين اللذين لا يستطيعون المشاركة في تمارين الايروبكس ذو الأثر العالي أن المدربين مثل باتريسياسكريك المساعدة لمدير اللياقة البدنية في نادي شيكاغو استخدمت أثقال ابعده مدى مع الممارسين المتقدمين وقد حققت المغزى من تمارين الترويح بعد عناء العمل اليومي المثل يقول (إذا كان القليل جيدا فالكثير هو أفضل)، في هذه الحالة استخدمت "باتريسيا" أوزان ثقيلة تقدر بحوالي "5 كغم" فإما أن ترفع بالأيدي أو بالأرجل وهذه الطريقة لها مشاكلها حيث تؤدي إلى مشاكل صحيحة عديدة حيث أن المختصين أنفسهم يشكون من هذه الأثقال الشئ الكثير في كلتا الطريقتين الأثر الواطئ والأثر العالي ويجب أن لا تستخدم أبدا لان ذلك يؤدي إلى زيادة نسبة الجاذبية وشدتها على الأرض يقول "شلنثن" بأن الأوزان لا تستخدم في الكامل لان تأثير الجاذبية على الجسم قد تسبب كسور ناتجة عن الجهد أو الآلام في الوتر الاخليلي كما أن إضافة الأوزان على الكاحل يزيد من دوران المفصل وان تأثير كل كيلوغرام واحد يتضاعف ثلاث مرات على القدم وهكذا فأن كل كيلوغرام من الوزن مضاف إلى الجسم يولد قوة تقارب ثلاث كيلوغرامات على الكاحل مما يؤدي إلى الإصابات .

يقول "فرانس" بان ممارسي الرياضة يجب أن يفهموا بماذا ولماذا يعملون ذلك وان التدرج في المقاومة يكون منطقي أكثر وهو الحل الوحيد الذي يمكن أن نعتمد عليه في الأثقال إن الناس يضمنون بان الثقال تزيد من قوتهم ولكن القوة الخاصة بالعضلة وان الخصوصية للعضلة لها معامل ارتباط عالي بالميكانيكية الفعالة ولذلك فان الاستعمال الخاطئ للأثقال قد يسبب حالة عدم توازن في العضلة ويقلل من مرونة

المفصل . اختصاصيون آخرون يبينون قلقهم على التركيز الكبير من قبل الرياضيين على لياقة الجهاز القلبي .

إن الجميع يوجهون انتباههم إلى لياقة القلب وعن طريق تسلسل الحركات ولا يفكرون بميكانيكية وكمية الجهد المبذول المفروض على المفاصل .
إن معدل ضربات القلب لوحده ليس هو المؤثر الوحيد للياقة وعن طريق سلسلة الحركات بحيث لا تتعرض العضلات إلى حالة عدم التوازن وبحيث يتحرك المفصل بمداه الكامل وبمديات أخرى وحيث يمكن تحقيق كل فوائد النظام الأوكسجيني في القوة العضلية .

***أغراض التمرينات الهوائية(الايروبكس):-**

إن للتمرينات الهوائية أغراض عديدة فالغرض الرئيسي لأي تمرين من التمرينات الهوائية هو تحقيق الفعالية والتحمل للجهاز الدوري التنفسي بدرجة عالية هذا من ناحية وتطوير القابليات والقدرات البدنية والحركية من ناحية أخرى .

***فوائد التمرينات الهوائية (الايروبكس):-**

أثبتت الدراسات العلمية أن ممارسة التمرينات الهوائية بطريقة منتظمة لها فائدة كبيرة لجميع المراحل العمرية المختلفة وتحدث الاستجابة لهذه التمرينات بتغييرات فسيولوجية مؤكدة للجسم . ويتوقف حجم هذه التغييرات على نوع التمرينات وعلى أنظمة الجسم الخاضعة لهذا المجهود .

والتأثيرات المستمدة من التمرينات الهوائية هي الفوائد البدنية والحركية والوظيفية منها:-

1- تعمل التمرينات الهوائية على ترقية التوافق العضلي العصبي الذي يؤدي إلى تحسين مكونات بعض العناصر الحركية المختلفة مثل الإيقاع ، التوازن ، التوقيت ، رد الفعل ، التوافق .

- 2- تعمل التمرينات الهوائية على تكيف القلب والرئتين من خلال زيادة توفير الأوكسجين بكفاءة أكثر.
- 3- خفض ضغط الدم .
- 4- زيادة القدرة على تحمل حرارة الجو .
- 5- زيادة القدرة على تحمل برودة الجو .
- 6- خفض نسبة الكوليسترول في الدم .
- 7- رفع معدل الكالسيوم في العظام .
- 8- رفع معدل الهيموغلوبين في الدم والوقاية من الأنيميا .
- 9- رفع الروح المعنوية .
- 10- خفض حاجة الجسم للأنسولين .
- 11- زيادة وصول الأوكسجين للمخ .
- 12- زيادة وصول الأوكسجين للرئتين .
- 13- زيادة الأنزيمات الحارقة للدهون في الجسم .
- 14- دعم القدرة على التحكم بالجوع .
- 15- خفض معدل الدهون في الجسم .
- 16- خفض التوتر والسلوك العدواني .
- 17- تحسين الكتلة العضلية في الجسم .
- 18- رفع القدرة على التمرين لفترة طويلة .
- 19- يعمل على تحسين اللياقة البدنية العامة والخاصة.
- 20- يعود الفرد على النظام والدقة والعمل مع الجماعة .

***الإيقاع والموسيقى والحركات الرياضية:-**

إن أول من استخدم مفهوم ومصطلح الإيقاع (Rhythm) هم الإغريق القدماء تحت مصطلح (Rhythmos) الذي يعني الانسياب المقنن وقد اخذ هذا المفهوم من الحركات المنتظمة لأمواج البحر ، ويرجع الفضل إلى (إميل جاك)

الذي اظهر أهمية الإيقاع الحركي بصفة عامة وخاصة وما للتأثير الايجابي على الإيقاع الحركي في مجالات التعلم والتدريب الرياضي .

ويعرف الإيقاع بأنه تكرار دوري متعاقب للردم الموسيقي يصحبه أداء مجموعة من الحركات بصورة انسيابية بهدف الوصول إلى الأداء الناجح وهو النظام الديناميكي الزمني للجهد المبذول في الحركة ،فضلا عن انه صفة مكتسبة من خلال التفاعل مع البيئة المحيطة .

إن الإيقاع الحركي يخلق اندماجا ظاهريا بين الذهن والسمع والأعضاء المتحركة من الجسم ، وهو ناتج عن استجابة الجسم للإيقاع الموسيقي ،وتختلف القدرة على الإيقاع باختلاف السن والجنس ،إذ إن المرأة تتميز بإيقاع حركي أكثر من الرجل وخاصة في الحركات المرتبطة بالموسيقى .

إن علاقة الموسيقى بالحركة علاقة وثيقة فهي ذات تأثير انفعالي محبب إلى النفس ،إذ تعمل حافزا ودافعا نحو تكرار الحركة وأداء التمارين بمرح وتساعد في سرعة اكتساب الحركة نتيجة الإيقاع الحركي الذي يؤدي إلى إتقان الأداء وبيعث الإحساس بالجمال والنظام والتسلسل إلى من ينظر إلى الحركة ، كذلك الإيقاع الموسيقي المصاحب للحركة يمكن الجهازين التنفسي والقلب من العمل بطريقة أفضل ، ويكون وسيلة للتحرر من التوتر

إن الإيقاع الحركي يختلف من نشاط رياضي إلى آخر فهو قد يكون منتظما في بعض الأنشطة الرياضية كالسباحة والجري ،وقد يكون غير منتظم في أنشطة أخرى كالجهاز والعاب الكرة، لذا يتميز الإيقاع الحركي بالخصوصية النوعية ، أي إن لكل نشاط إيقاعه الخاص والذي يمكن تمييزه عن غيره ويمكن رؤيته بالعين المجردة أو الإحساس به بالإذن .

صندوق الخطوة

Steps

هو منصة على هيئة صندوق مستطيل الشكل مغطى من الجوانب الأربعة والسطح يصنع من أية مادة قوية تتحمل وزن الجسم وحركته أثناء الصعود والنزول

عليه ومنه مثل الخشب والبلاستيك والفايبر كلاس أو ما شابه ذلك ، ويجب توفير المواصفات الخاصة كي يصبح صالحا للأداء كدقة أبعاده وثباته على الأرض والتحكم في ارتفاعه وامكانية التحرك فوق سطحه في مختلف الاتجاهات .

وتعد تمرينات الخطوة احد أنواع التمرينات الهوائية التي يمكن تعريفها :-
(بأنها ذلك النوع من التمرينات البدنية التي تتم بوجود كمية كافية من الأوكسجين لإتمام عملية التمثيل الغذائي لإنتاج الطاقة اللازمة لاستمرارية عمل العضلات لاكتساب اللياقة البدنية والفسولوجية من خلال التحرك إلى الأعلى والأسفل على الصندوق ومنه مع السيطرة والتحكم في الأداء ضد الجاذبية الأرضية ومعها وبتوافق تام بين عمل الطرف العلوي والسفلي للجسم تبعا للأسس العلمية بمصاحبة الموسيقى في جو يسوده التحدي والابتكار والمرح) .

يهدف تدريب الخطوة إلى زيادة الأوكسجين من خلال الدفع الإضافي الذي يزوده الصندوق والمنفعة المهمة التي يوفرها ، وهو ذو تأثير منخفض ولا يشدد على المفاصل بقدر ، وهو مناسب للمبتدئين لأنه يتطلب حركات اقل تعقيدا من الأشكال الأخرى.

***الإرشادات التي يجب توافرها عند استخدام صندوق الخطوة :-**

- 1- أن يكون الجسم منتصباً باعتدال مع النظر إلى الأمام وتكون الأكتاف للوراء باستقامة
- 2- يجب مراعاة مرونة مفصل الركبة مع تجنب تقليل الزاوية بين الركبة والفخذ بل من المهم أن تبقى بينهما زاوية قائمة باستمرار أثناء الأداء .
- 3- أهمية فرد الظهر باستمرار وعدم الانثناء إلى الأمام مع عدم التصلب عند الأداء .
- 4- مراعاة الوقوف في منتصف الصندوق ، مع مراعاة الصعود بالقدم كلها اما الهبوط فيكون اولا على مشط القدم ثم على الكعب
- 5- ضرورة مراعاة تنظيم حركة التنفس من حيث حركة الشهيق والزفير وعدم كتم النفس أثناء الأداء .

***مستويات صندوق الخطوة :-**

من الممكن زيادة ارتفاع الصندوق كأحد طرق التقدم بمستوى الأداء وفقا للمعايير الآتية :-

- 1- المستوى الأول :- يكون ارتفاع الصندوق (10 سم) وهم الأفراد اللذين لم يسبق لهم استخدام صندوق
- 2- المستوى الثاني :- يكون ارتفاع الصندوق (15 سم) وأصحابه هم المبتدئون اللذين سبق لهم استخدام صندوق الخطو .
- 3- المستوى الثالث :- يكون ارتفاع الصندوق (20 سم) وهم المتدربون والمنتظمون في الأداء .
- 4- المستوى الرابع :- يكون ارتفاع الصندوق (25 سم) وهم المتدربون والمنتظمون في الأداء بمهارة.
- 5- المستوى الخامس:- يكون ارتفاع الصندوق (30 سم) وهم المتدربون والمنتظمون واللذين هم على مستوى عال من التحكم والمهارة في الأداء