

رياضة الايروباكس :

حركات رياضية على أنغام الموسيقى بهدف المرونة وتحسين اللياقة البدنية 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 إمكانات أو أدوات خاصة ، إذ أضحت هذه التمارين التي تجلب المتعة والسرور لمزاوليها فضلا عن فوائدها الصحية والأنجازية ماثار اهتمام أكثر المدربين في مختلف المجالات الرياضية إلا أنها ما زالت محدودة وغير مستخدمة بشكل واسع في قطرنا .

*تعريف الأيروباكس :-

حركات متسلسلة منظمة مع إيقاع الموسيقى هذه الحركات عبارة عن قفز وحجل وتحريك الأطراف ومد عضلي تؤدي على تردد موسيقي وفي السنوات الأخيرة أصبح شكل من أشكال الرياضة ذات الشعبية العالية المتصلة بالجاذبية كبيرة وخاصة مع النساء بسبب أدائها مع الموسيقى ومتعة هذه الممارسة .

وتعرف كذلك بأنها مجموعة حركات متتابة ومتكررة للعضلات الكبيرة للجسم تؤدي باستمرار بمدة زمنية 15 دقيقة وبما يضمن أن تكون الطاقة المستهلكة على حساب الطاقة الهوائية .

وتعرف بأنها تشكيلة من تمارين المرونة والإطالة وتمارين الهرولة وحركات الرقص في نفس المكان .

*أنواع الايروباكس :-

1- ايروبكس ذات الأثر الواطي:- وهي الحركات التي تلامس فيها القدم الأرض طوال مدة الأداء.

2- ايروبكس ذات الأثر العالي :- 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 أدائه للأشخاص المصابين بأمراض المفاصل .

3- **الايروبكس ذات الأثر المتوسط (المركب) :-** نوع من حركات ايروبكس 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- **ايروبكس الخطوة :-** الخطوة أعلى المصطبة وأسفلها ، ويمكن لهذا النوع ان يوفر شدة عالية او شدة واطئة باختلاف ارتفاع المصطبة وعدد مرات الصعود والنزول .

5- **ايروبكس الماء :-** احد أنواع الايروبكس الخاص والذي يحبذ استخدامه مع الأشخاص الذين يعانون من آلام الظهر والناس البدناء أو الأشخاص الذين لا يتحملون أعباء وزنهم

أغراض التمرينات الهوائية :-

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 من ناحية أخرى .

فوائد التمرينات الهوائية :-

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

والتأثيرات المستمدة من التمرينات الهوائية هي الفوائد البدنية 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 للجوع .
15. خفض معدل الدهون في الجسم .
16. خفض التوتر والسلوك العدواني .
17. رفع الكتلة العضلية في الجسم .
18. رفع القدرة على التمرين لفترة طويلة .
19. يعمل على تحسين اللياقة البدنية .
20. يعود الفرد على النظام والدقة والعمل مع الجماعة .

أهداف رياضة الايروبيكس :-

- 1- تقوية أجسام الشباب ، ليكونوا قوة لدينهم .
- 2- تنمية روح التنافس البرئ بين الشباب .
- 3- تعويد الشباب على الصبر والنظام والتعاون.

4- تهيئة جيل يستطيع مقارعة الأعداء.

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 للأمواج البحر ، ويرجع الفضل إلى (إميل جاك) الذي اظهر أهمية الإيقاع الحركي بصفة عامة خاصة وما للتأثير الايجابي على الإيقاع الحركي في مجالات التعلم والتدريب الرياضي .

ويعرف الإيقاع بأنه تكرار دوري متعاقب للزخم الموسيقي يصاحبه 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 ويبعث 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 كالجمباز والعباب 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 :-

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 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 تمارينات الخطوة احدث 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 والفسيوولوجية 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 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.