

الايروبكس باستخدام الأوزان الإضافية :

على الرغم من إن 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 الذين هم يقعون ما بين المتوسطين والمتقدمين وكذلك الممارسين الذين لا يستطيعون المشاركة في تمارين الايروبكس ذو الأثر العالي أن المدربين مثل باتريسيا كريك المساعدة لمدير اللياقة البدنية في نادي شيكاغو استخدمت أثقال ابعدهم مع الممارسين المتقدمين وقد حققت المغزى من تمارين الترويح بعد عناء العمل اليومي ولسوء الحظ ان بعض المتغيرات قد وردت بالنتيجة والمثل 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 الاخيلي 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 يظنون بان الأثقال 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 بحيث يتحرك المفصل بمداه الكامل وبمديات أخرى وحيث يمكن تحقيق كل فوائد النظام الأوكسجيني في القوة العضلية .

***التعريف ببعض المصطلحات المستخدمة :**

الإيقاع : تقسيم الحركة وتقسيم الأزمنة في الألمان تقسيما منظما ، وهو تنسيق النسب بشكل منظم بين المسافة والمسافة .

الإيقاع الموسيقي : تنظيم الحركة وتقسيم الأزمنة في الألمان تقسيما منظما ويمكن تدوينه بما يشمل من تقسيمات لوحدة الإيقاع على هيئة مسافات محدودة.

الإيقاع الحركي : التقسيم الديناميكي الزمني المكافئ للحركة .

تقييم الأداء المهاري : قيم الأداء المهاري بالتحكيم عن طريق لجنة المحكمين المكونة من خمسة محكمين (حكم فصل وأربعة محكمين) كما ينص القانون الدولي للجمناستك ، تم اختيارهم من ذوي الخبرة في مجال التحكيم في فعاليات الجمناز حيث تحسب الدرجة من 10 .

***تمارين الايروبيكس :**

تبدأ رياضة الايروبيك 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 دقات القلب بالتسارع وبذلك يكون الجسم متأهب لممارسة حركات الايروبيك .

نختتم تمارين الايروبيك بحركات خفيفة لإرخاء الجسم ولإعادة دقات القلب لمستواها الطبيعي .

التمرين الأول :

قفي بشكل مستقيم ، مدي ذراعيك إلى جنبك ، وأرخي عضلات عنقك ، وأديري رأسك مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار – (كرري التمرين 5 مرات)

التمرين الثاني :

طبقي كفليك وارفعي ذراعيك بمحاذاة كتفك وارسمي دوائر في الهواء بسرعة متزايدة، ودوائر اصغر حجما (20 مرة إلى الأمام و20مرة إلى الخلف)

التمرين الثالث :

اثني ركبتيك قليلا ، أرخي ذراعيك وحركيهما مع كتفك على مدى نصف دائرة الى الورا (مع المحافظة على تثبيت وضع الخصر)

هل الايروبيك هو أفضل الرياضات الأخرى ؟

الايروبيك رياضة ولكن بها بعض الحركات غير التقليدية التي يجذب لها الناس وتعجبهم كثيرا ويمارسونها بمتعة شديدة .

ما هو العمر المناسب والملائم لممارسة رياضة الايروبيك ؟

لا يوجد عمر معين لتعليم الايروبيك ولكن السن المثالي لتعليمه من سن 8 سنوات وكل مرحلة عمرية لها الحركات والسرعة الملائمة لها ومن الممكن أن يمارسها الأطفال الصغار بشرط وجود مدرب معهم يرشدهم إلى ما يناسبهم .

الوحدات التدريبية تبعا لاتجاه حمل التدريب :

تعرف الوحدة التدريبية أنها (مجموعة من التمرينات المختلفة تتشكل على هيئة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في وقت معين) .

عرفها (محمد حسن علاوي) بأنها (أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي) .

وقد قسمت هذه الوحدات التدريبية حسب آراء كثيرة من الاختصاصيين إلى أشكال عدة وأنواع مختلفة كلا حسب منظوره الخاص به ومنهم :-

(أبو العلا احمد) حيث قسمها إلى :

1-وحدات تدريبية تبعا للهدف .

2-وحدات تدريبية تبعا لاتجاه حمل التدريب .

3-وحدات تدريبية تبعا لطريقة التنفيذ .

ومن أهداف الوحدات التدريبية تنمية القدرات العامة والخاصة ويمكن تنمية قدرة بدنية واحدة أو أكثر في الوحدة نفسها وهذا يتوقف على اتجاه هدف خطة التدريب ، إلا إن المختصين ينصحون بالاستخدام النسبي للوحدات ذات الاتجاهات المختلفة وعدم اقتصار التدريب على الاتجاه الآخر ، ومن هنا فقد اتفق جميع المختصين على تقسيم الوحدات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب إلى نوعين :-

أ. الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المنفرد :

الوحدات التي يكون التأثير المستهدف منها في تنمية صفة بدنية واحدة بحيث يهدف الزمن المحدد لتمرينات الإعداد الخاص إلى تنمية صفة واحدة خلال الوحدة الواحدة أي في

اتجاه واحد فقط ، فقد يكون موجهها نحو تطوير القدرة اللاهوائية أو الهوائية أو موجهها نحو نوع معين من المهارات لتطورها.

ب. الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المركب :

يقصد بها أن تشتمل الوحدة الواحدة على تنمية صفات بدنية عدة في الوقت نفسه وفي إطار الوحدة نفسها ، كذلك فهي تعني ما تحتويه الوحدة من تمارين تكون متعددة ومختلفة من حيث اتجاه التنمية فقد تتشكل الوحدة على شكلين تدريبيين معا (هوائي ولاهوائي).

كذلك عرفها (بسطويسي احمد) أنها الوحدة الواحدة ، وتستخدم هذه الوحدات عند تدريب المهارات الرياضية التي تتطلب أكثر من صفة بدنية كلاعب دفع الجلة مثلا يحتاج إلى كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة والمرونة كما ينصح (بسطويسي) باستخدامها في فترات متقطعة .

فوائد التدريب :

- 1-تحسين كفاءة الدورة الدموية .
- 2-زيادة الطاقة والصحة اليومية .
- 3-جهاز مناعي قوي .
- 4-مرونة وطاقة متجددة .

5-زيادة في قوة العضلات .

6-عظام قوية .

7-المحافظة على المظهر الخارجي للإنسان .

8-وقاية الجسم من الترهلات .

9-الارتقاء بالصحة النفسية للإنسان .

10-حماية العين من مرض بصري خطير هو الجلوكوما أو الزرق .