

التمرينات الهوائية والايقاعية مع الموسيقى

اعداد

م.م غفران ابراهيم نعمة

كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى - قسم التربية
البدنية



تدريب الرقص الهوائي

● يقصد به هو التدريب بين تدريبات اللياقة البدنية مع حركات تموجية يتم تنفيذها وفقا لنغمات موسيقية ايقاعية وهناك مجموعة من الرياضات يتم استخدام موسيقى ايقاعية مثل الايروبيك والباليه , ان تدريب الرقص الهوائي يجمع بين التدريب الهوائي الذي يحرق الدهون مع تمارين شد العضلات المختلفة لذلك فان هذا النوع من التدريبات الهوائية هو ابسط وابطأ من التمارين الهوائية على الدرج .



اثر الايقاع الموسيقى:

- يعمل الايقاع الموسيقي كحافز لتكرار الحركات الارضية وخاصة في المرحلة الاولى من التعلم لما له اثر محبب للنفس .
- يساعد المتعلم على سرعة اكتساب الاحساس بالحركة المطلوبة وبالتالي تنمية الوزن الحركي الذي يؤثر في تنمية التوافق العضلي العصبي .
- يساعد على تحسين الاداء الحركي من حيث ديناميكية الحركي .
- يعمل على تأخر ظهور التعب العضلي العصبي لان التبادل بين الشد والارتخاء يعني الانتقال من العمل الى الراحة .

رياضة الزومبا



ان الزومبا والايروبك يعتبران نوعا من انواع الرياضة وتعرف الزومبا هي مجموعة من التمارين الرياضية والحركات التي يتم اداءها على الموسيقى ويتناغم معها حركة الجسم كما انها تناسق حركات الجسم وخفة الحركة ويفضل القيام بهذه الرياضة بمعدل 60 دقيقة وذلك ا 3 مرات في الاسبوع.



اهمية الموسيقى اثناء التمرين:

تعد مصاحبة الموسيقى من اهم الاسس للحركات الايقاعية لانها وسيلة للتحرر من التوتر العصبي وتساعد على انسياب الحركة لاداء الحركات الفردية والجماعية كما تساعد على تنمية التوازن والتحكم في اجزاء الجسم وتأخر ظهور التعب وتحسن التعبير الحركي لاداء الحركة واتقانها .



شروط اختيار الموسيقى

- يجب ان تتجانس كل من حركة الجسم والموسيقى الايقاعية ونبرات وجمل حركية .
- يجب العناية بأختيار الموسيقى المناسبة لكل تمرين .
- يجب تأكيد الايقاع الموسيقي من حيث السرعة والقوة واللحن والحركات المصاحبة حتى يكون هناك وحدة عمل متكاملة .



شكرا لحسن اصغائكم

