



به نام آفریدگار حرکت

دوره فیتنس گروپ IFPE

مدرس: امیر اصالت



Instagram

[amir.esalat](https://www.instagram.com/amir.esalat)



09123068565

مقدمه

علت

• ظهور تکنولوژی

• بی تحرکی

• بی خوابی

• تغذیه نادرست

• زمان کم برای ورزش و تفریحات سالم

معلول

• شیوع بیماری های قلبی عروقی، دیابت

و چاقی مفرط

• افسردگی، فراموشی و سایر ناهنجاری

های روحی- روانی



فلسفه مربیگری

❖ موفقیت شما به عنوان مربی بیش از هر چیزی به فلسفه مربیگری شما وابسته است.

فلسفه:

چیستی؟

چرایی؟

چگونگی؟



سوالات اساسی در فلسفه مریگری

❖ آیا وضعیت ذهنی و فکری خود را میدانید؟

❖ آیا فلسفه خود را از زندگی به خوبی تنظیم کرده اید؟

❖ آیا فلسفه مریگری خود را به خوبی تعریف کرده اید؟



اجزای فلسفه مریگری

۱- اهداف اصلی

• آنچه برای آن ارزش قائل هستید و میخواهید
به آن دست یابید.

۲- اصول و اعتقاداتی که به شما کمک میکند به اهداف خود دست یابید



مربیگری یعنی چه؟

- آموزش مهارت‌های ورزشی
- آموزش مهارت‌های زندگی
- یعنی رهبری
- کمک به دیگران برای زندگی بهتر
- یعنی همیشه قوی باشی
- انعطاف پذیر باشی
- احساس مسئولیت کنی
- همه را دوست داشته باشی
- هدف داشته باشی
- شجاع باشی
- صبور باشی
- مهربان ولی قاطع باشی
- اهل چالش باشی
- همیشه با برنامه باشی
- امانتدار باشی



روشهای مریگری

۱. روش آمرانه یا دستوری

۲. روش فروتنانه یا واگذاری

۳. روش مشارکتی





نکلات کلیدی برای اجرای یک جلسه

الف) پیش از شروع کلاس



- داشتن برنامه

- در نظر گرفتن روز تمرین و فاکتورهای مختلف

- قابلیت‌های حرکات طراحی شده

- انتخاب موزیک

- داشتن برنامه دوم

ب) حین کلاس

• اجرای پر انرژی

• در نظر گرفتن زمانبندی

• پایبند بودن به برنامه

• حفظ اهمیت برنامه برای کل کلاس



ج) بعد از کلاس

• بررسی نقاط قوت و ضعف کلاس

• گرفتن بازخورد

• بازبینی برنامه در صورت نیاز

• ایده پردازیهای جدید





ورزش ابرویک چیست؟

فعالیت هوازی با تنوع حرکتی بر روی ریتم موسیقی

تاریخچه

❖ در اروپا **مونیکا بکمن** یکی از اولین مربیانی بود که این کلاس‌ها را با موسیقی جاز تلفیق کرد و در اروپا به اجرا درآورد.

❖ از دهه ی ۱۹۸۰ میلادی ورزش ایروییک با توجه به حس رقابتی، مورد توجه بیشتر ورزشکارانی که در این رشته فعالیت می کردند قرار گرفت که می خواستند توانمندیهای خود را در حیطه های **آمادگی جسمانی**، **قدرت** و **استقامت عضلانی**، **آمادگی قلبی عروقی**، **انعطاف پذیری** و **مهارتهای اجرایی هنری** در سطح بالای ورزشی نمایش دهند.

تاریخچه

❖ این رشته ورزشی از سال ۱۹۹۵ دارای فدراسیون جهانی شد که با عنوان FISAF انجام وظیفه می نماید.

Federation of International Sports, Aerobics and Fitness

❖ FISAF یک فدراسیون مستقل، دموکراتیک و غیرانتفاعی است که به توسعه و گسترش جهانی ورزش های هوازی و صنعت ورزش اروپیک و آمادگی جسمانی اختصاص داده شده است.

❖ در سال ۱۹۹۹ مسابقات اروپیک در سطح بین المللی برگزار شد.



تاریخچه ایرویک در ایران

- ❖ انجمن ایرویک و آمادگی جسمانی در اوایل دهه ۸۰ شکل گرفت.
- ❖ فدراسیون آمادگی جسمانی و ایرویک در سال ۱۳۸۴ تاسیس شد.
- ❖ این فدراسیون با برگزاری مسابقات و کلاس های مربیگری، اعزام به مسابقات جهانی، استفاده از مربیان بین المللی به فعالیت خود ادامه داد...

تاریخچه ایهرویک در ایران

❖ اولین حضور ایهرویک کاران مرد ایران در مسابقات جهانی ایهرویک، سال ۲۰۰۷ میلادی در کشور صربستان بلگراد بود که در این مسابقات تیم ایران موفق به کسب مقام نهم جهان شد.



تاریخچه ایهرویک در ایران

❖ در سال ۲۰۰۹ ورزشکاران ایهرویک و استپ ایران در مسابقات جهانی فرانسه شرکت کردند.

❖ تیمی استپ دختران - چهارم

❖ تیمی استپ پسران - ششم

❖ تیمی ایهرویک پسران - هفتم

❖ انفرادی پسران - سوم و چهارم

❖ سه نفره پسران - سوم



تاریخچه ایرویک در ایران

❖ هم اکنون رشته ایرویک زیر نظر کمیته ایرویک، استپ و کانگوجامپ فدراسیون ورزشهای همگانی در زمینه های برگزاری دوره های مربیگری، داوری، تربیت مدرس، همایشها و سمینارها، همچنین برگزاری مسابقات تیمی و ماراثن ایرویک و استپ در بخش بانوان و آقایان فعال می باشد.



مزایای تمرین ایروبیک

❖ بهبود عملکرد قلب

❖ افزایش استقامت قلبی عروقی

❖ افزایش استقامت تنفسی

❖ افزایش استقامت عضلانی

❖ افزایش متابولیسم پایه

❖ بهبود فاکتورهای آمادگی جسمانی

❖ افزایش تراکم استخوانی و کمک

به پیشگیری از ابتلا به پوکی

استخوان

❖ بهبود عملکرد دستگاه گوارش

❖ تقویت سیستم ایمنی

❖ افزایش انعطاف



مزایای تمرین ایروبیک

❖ کمک به کنترل وزن و بهبود

تناسب اندام

❖ افزایش هورمون های اندورفین

❖ بهبود فرایندهای مغزی

❖ تقویت حافظه و تمرکز

❖ افزایش کیفیت خواب

❖ کمک به کاهش خطر ابتلا به

بیماری های قلبی و فشار خون بالا

❖ کمک به کاهش خطر ابتلا به

دیابت و چاقی

❖ افزایش کلسترول خوب (HDL) و

کاهش کلسترول بد (LDL)

❖ کمک به کاهش و کنترل چربی

بدن



فواید روانی و اجتماعی

❖ افزایش شور و نشاط

❖ افزایش اعتماد به نفس

❖ افزایش حس نوع دوستی و تعاون

❖ افزایش امید به زندگی

❖ کاهش افسردگی

❖ تقویت روابط اجتماعی

❖ بهبود کیفیت زندگی





حرکات ایروبیک

.

انواع حرکات ایروبیک از لحاظ شدت

❖ حرکات ایروبیک با شدت پایین Low Impact

به حرکاتی گفته می شود که ضمن اجرا، همواره یک پا با زمین در تماس است. مانند حرکت وی استپ (V-step)

این گروه از حرکات روی مفاصل و اندام های بدن فشار کمتری وارد می کنند، بنابراین برای تمام رده های سنی قابل اجرا می باشند.



انواع حرکات ایروبیک از لحاظ شدت

❖ حرکات ایروبیک با شدت بالا (High Impact Aerobics)

به حرکاتی گفته می شود که در یک لحظه دو پا از سطح زمین جدا می شوند. تمام حرکات پرشی در این گروه قرار می گیرند.

مانند حرکت پروانه (Jumping Jack)

فشار وارد شده به مفاصل و اندام های بدن، از سوی این حرکات بیشتر می باشد، بنابراین توجه به سطح آمادگی جسمانی و سلامت ورزشکاران جهت اجرای این گروه از حرکات از اهمیت ویژه ای برخوردار است.



انواع حرکات ایروبیک از لحاظ شدت

❖ حرکات ایروبیک بدون ضربه (Non-Impact Aerobics)

به حرکاتی گفته می شود که در زمان اجرای قسمت اصلی حرکت، دو پا با زمین در تماس هستند. مانند اسکوات (Squat)

با توجه به اینکه اغلب حرکات این گروه، قدرتی می باشند لذا رعایت تکنیک صحیح و سطح آمادگی و سلامت جسمانی ورزشکاران هنگام اجرای این حرکات حائز اهمیت است.



انواع حرکات ایروبیک از لحاظ ماهیت

❖ حرکت ثابت (No Changer)

حرکتی است که پای لیدر، برای شروع حرکت بعدی همواره ثابت می ماند و معمولاً این حرکات را با علامت (+) نشان می دهند. بطور مثال اگر حرکت وی استپ (V Step) با پای راست اجرا شود، حرکت بعدی نیز با پای راست اجرا خواهد شد.



انواع حرکات ایروبیک از لحاظ ماهیت

❖ حرکت متغیر (Changer)

حرکتی است که پای لیدر، برای شروع حرکت بعدی تغییر می کند و معمولاً این حرکات را با علامت (-) نشان می دهند. بطور مثال اگر حرکت گریپ واین (Grapevine) با پای راست اجرا شود، حرکت بعدی با پای چپ اجرا خواهد شد.



انواع حرکات ایروبیک از لحاظ ماهیت

❖ حرکت خنثی (Neutral)

حرکتی است که انتخاب پای لیدر برای شروع حرکت بعدی به عهده مربی است و معمولاً این حرکات را با علامت (O) نشان می دهند.

مانند پروانه (Jumping Jack)

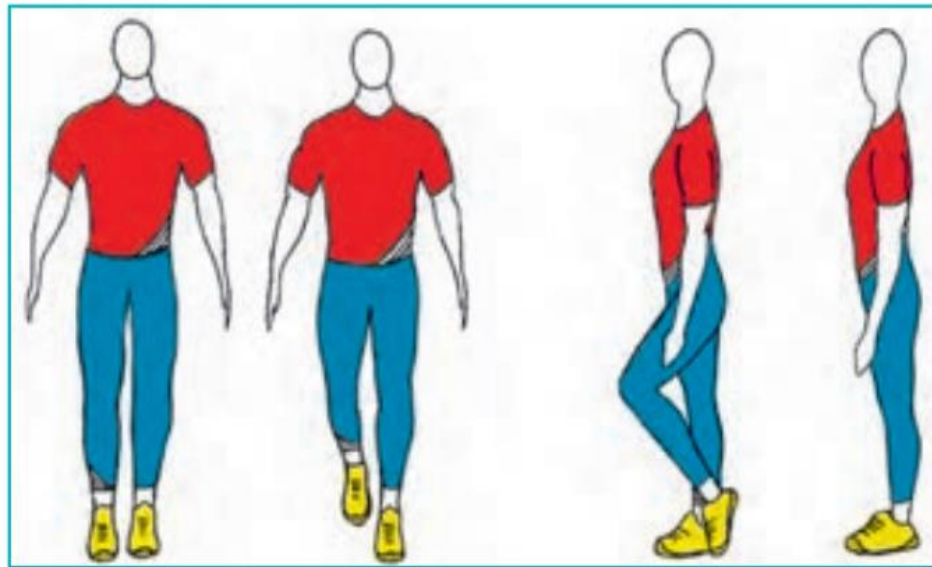




برخی از حرکات ایروبیک

مارش (March)

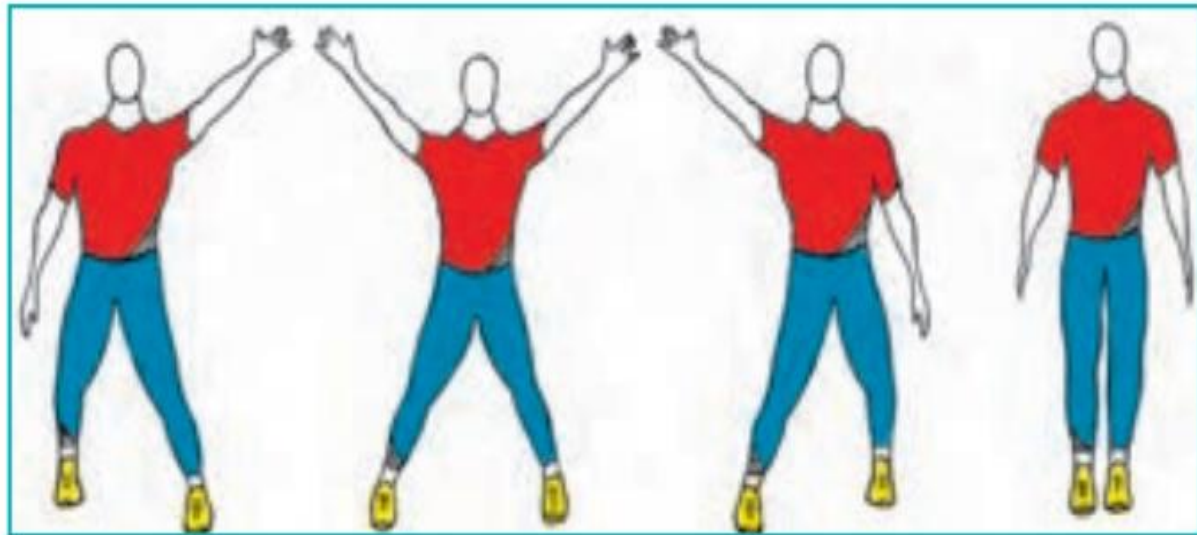
یک حرکت تک ضرب و متغیر است که ۱ ضرب موسیقی را به خود اختصاص می دهد. این حرکت از پنجه شروع شده و تا پاشنه ادامه پیدا می کند.



کوئینگ

وی استپ (V-Step)

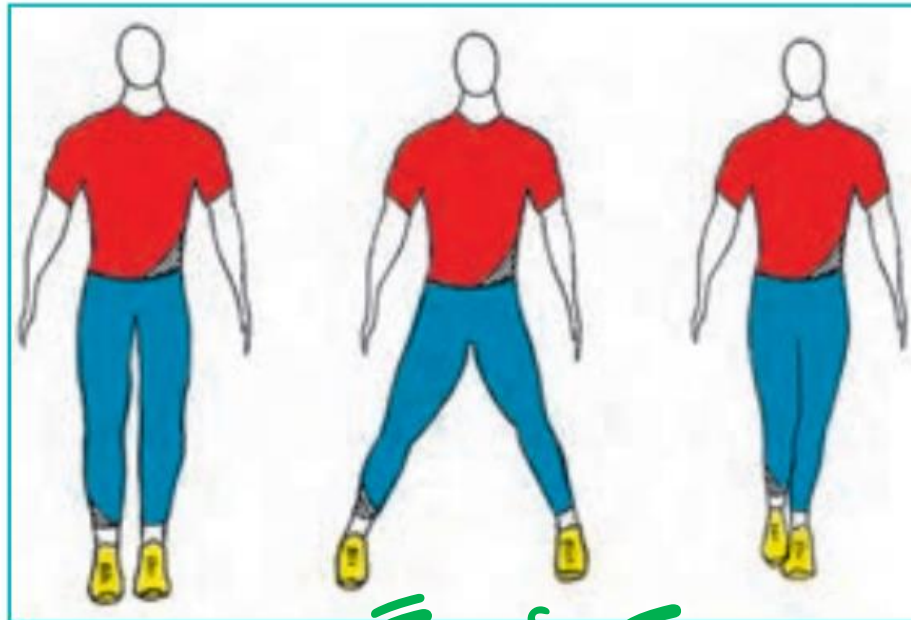
یک حرکت چهار ضرب و ثابت است که ۴ ضرب موسیقی را به خود اختصاص می دهد.



کوئینگ

استپ تاچ (Step Touch)

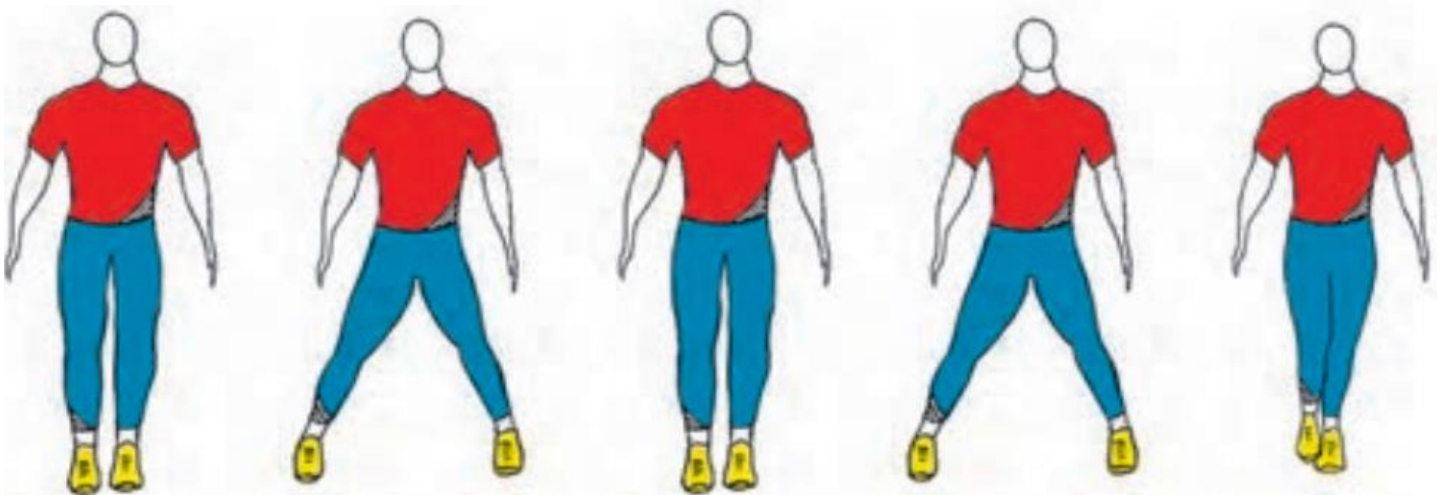
یک حرکت دو ضرب و متغیر می باشد که ۲ ضرب موسیقی را به خود اختصاص می دهد.



کوئینگ

دبل استپ تاپ (Double Step Touch)

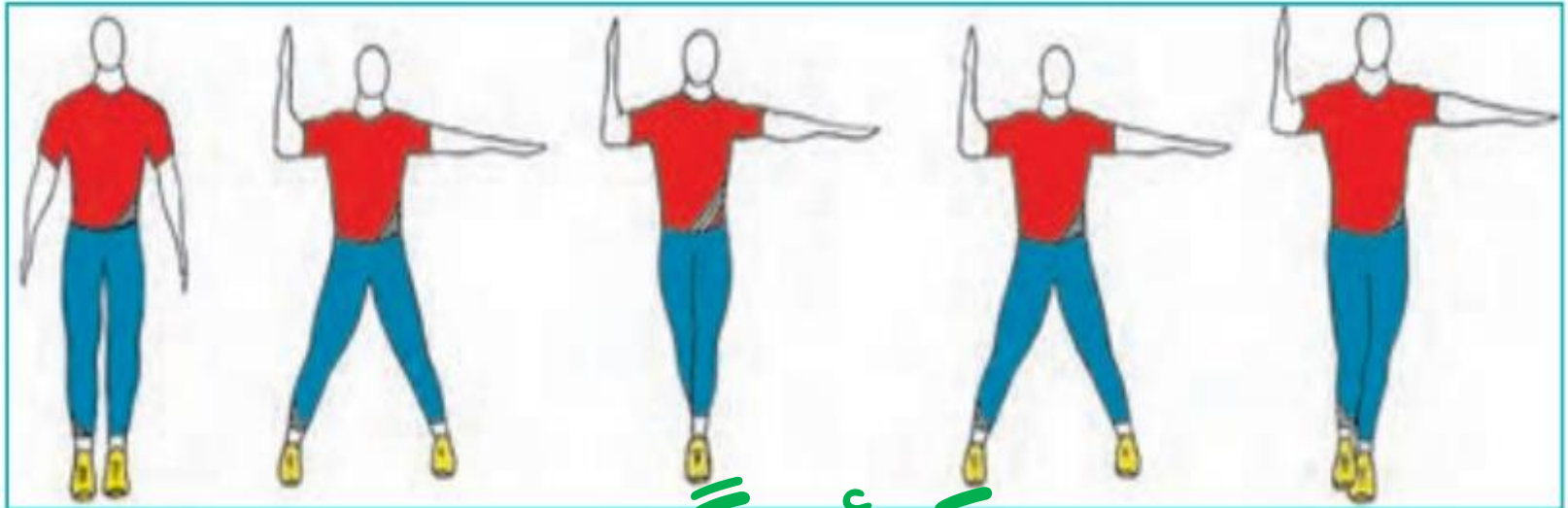
این حرکت چهار ضرب و متغیر می باشد که ۴ ضرب موسیقی را به خود اختصاص می دهد.



کوئینگ

گریپ واین (Grapevine)

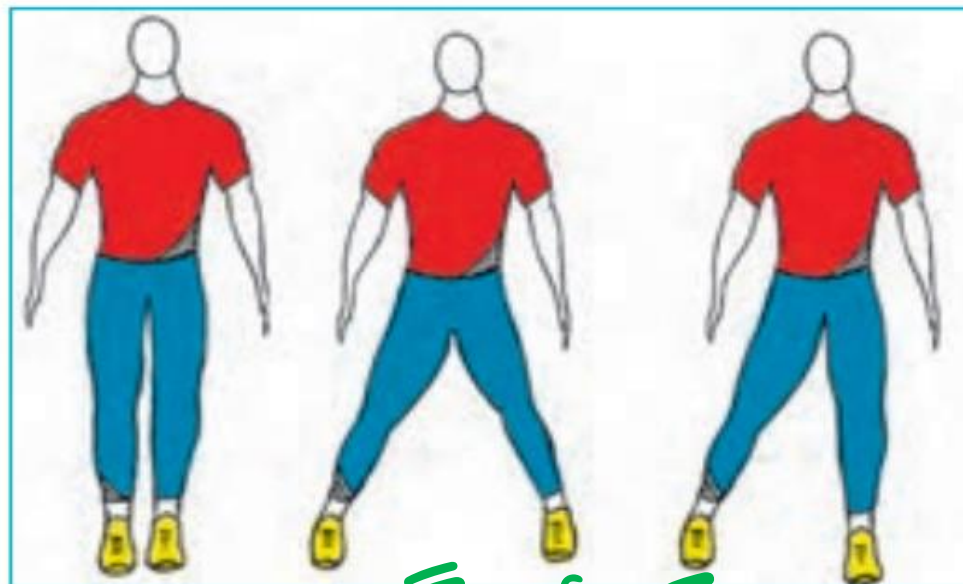
این حرکت چهار ضرب و متغیر می باشد که ۴ ضرب موسیقی را به خود اختصاص می دهد.



کوئینگ

ساید تو ساید (Side to Side)

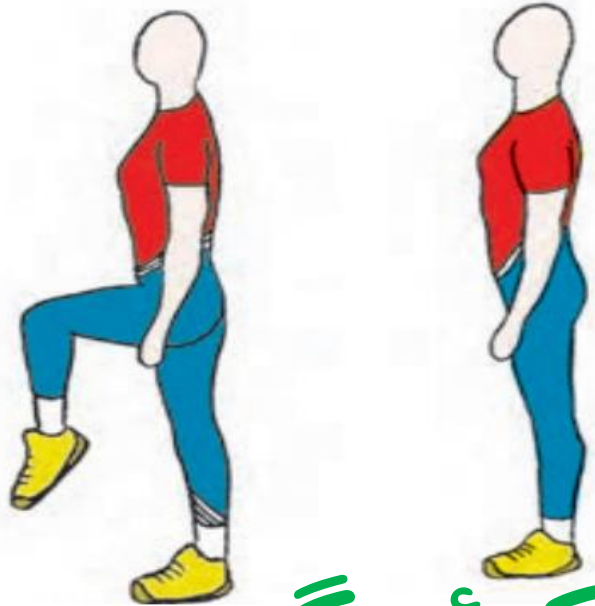
این حرکت دو ضرب و متغیر می باشد که ۲ ضرب موسیقی را به خود اختصاص می دهد.



کوئینگ

نی آپ (Knee Up)

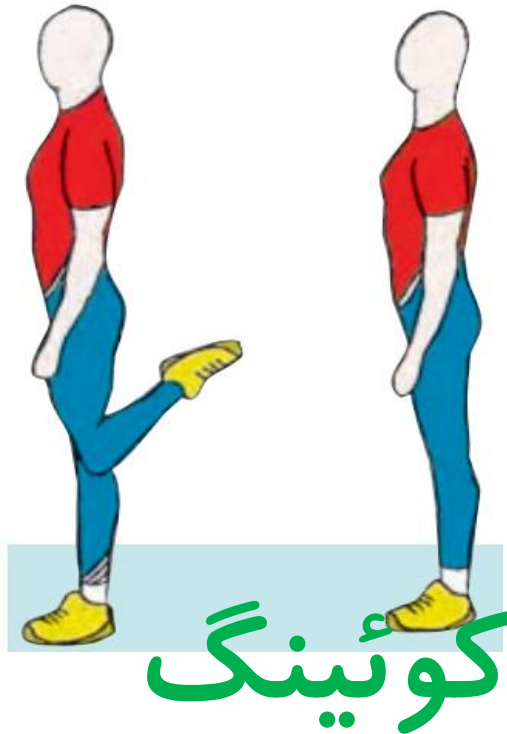
این حرکت دو ضرب و متغیر می باشد که ۲ ضرب موسیقی را به خود اختصاص می دهد.



کوئینگ

پاشنه بالا (Leg Curl)

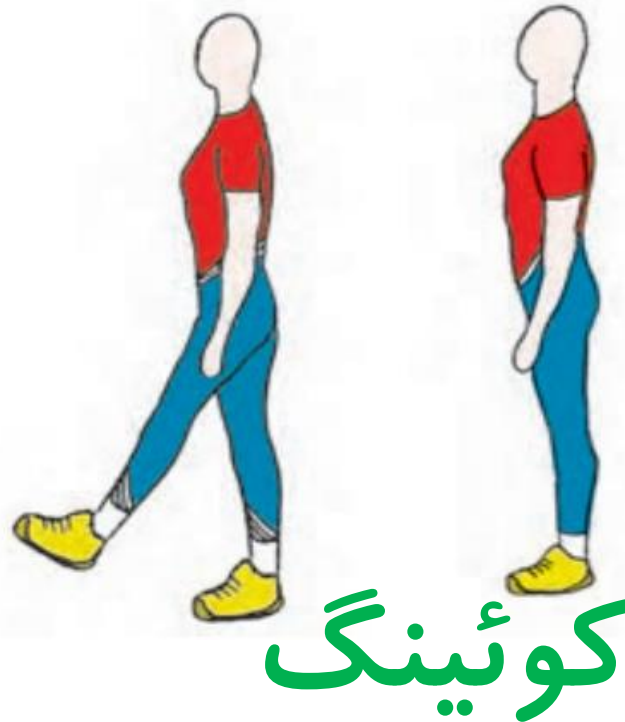
این حرکت دو ضرب و متغیر می باشد که ۲ ضرب موسیقی را به خود اختصاص می دهد.



کوئینگ

هیل دیگ (Heel Dig)

این حرکت دو ضرب و متغیر می باشد که ۲ ضرب موسیقی را به خود اختصاص می دهد.





سایر حرکات

❖ کراس فرانت

❖ کراس بک

❖ مامبو

❖ شاسه

❖ پیوت

❖ راکینگ هورس

❖ واک فرانت

❖ واک بک

❖ ایزی واک

❖ باکس استپ

❖ و...



کروگرافی

.

تعریف

❖ کروگرافی یا طراحی حرکات ایروبیک عنصری کلیدی در کلاس های گروهی می باشد که کلاس سازمان یافته و هدفمندی را ارائه می دهد.

در کروگرافی، حرکات ایروبیک بر روی موزیک سوار شده و تکرار می شوند.



اجزاء کروگرافی

❖ جملہ

به حرکاتی که روی ۸ ضرب از موزیک قرار میگیرند یک جمله میگویند.

Chasse mambo / 2* step touch

❖ نیم بلوک

از کنار هم قرار گرفتن دو جمله نیم بلوک تشکیل می شود

A) Chasse mambo / 2* step touch

B) step 2 knee/ 2* step ham

❖ بلوک

از کنار هم قرار گرفتن دو نیم بلوک یک بلوک تشکیل می شود.

A) Chasse mambo / 2* step touch

B) step 2 knee/ 2* step ham

C) Grape vine / v step

D) tap side (single single /double)

کروگرافی نویسی

برای طراحی یک کروگرافی توجه به نکات زیر لازم است:

۱. سطح آمادگی ورزشکاران

۲. مساحت کلاس

۳. اهداف تمرینی

۴. موسیقی





موسیقی در ابرویک

.

نقش موسیقی در ایروپیک

❖ موسیقی یکی از جنبه های تاثیر گذار در آموزش ایروپیک است.

❖ موسیقی جریان کلاس را بهبود می بخشد.

❖ ورزشکاران را قادر میسازد تا بیشتر و به آسانی فعالیت کنند.

❖ نوع و سرعت موسیقی می تواند نگرش، سطح انرژی و ایمنی کلاس را تعیین کند.

❖ سرعت موسیقی یک عامل مهم در انتخاب سطح کلاس می باشد.

❖ برای یک کلاس خاص پیدا کردن Tempo مناسب می تواند مشکل باشد.



تعاریف اساسی

❖ ضرب های قوی و ضعیف

❖ میزان

❖ ریتم

❖ ملودی

❖ تمپو

❖ یک جمله

❖ یک بلوک

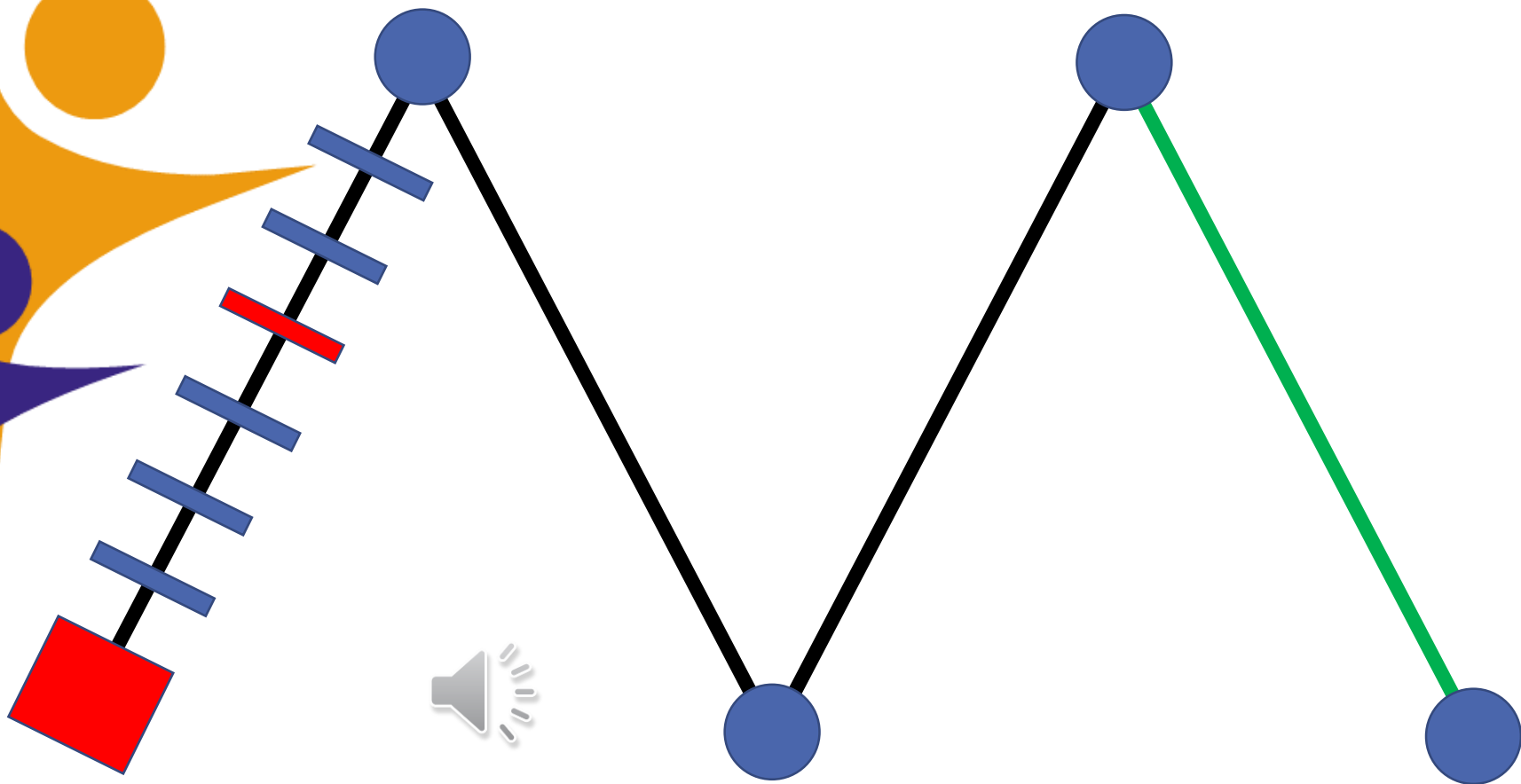
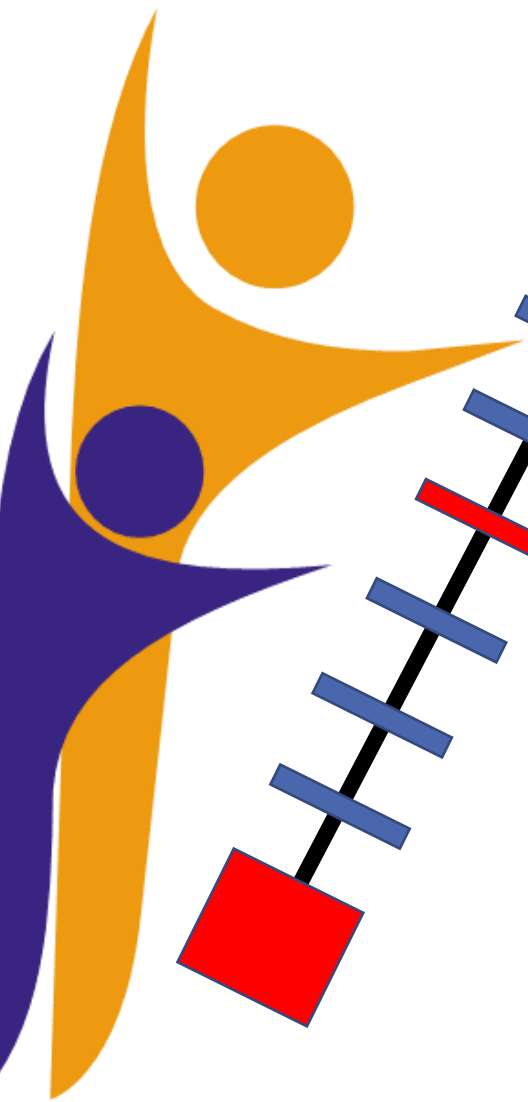
❖ پاساژ



موسیقی ایروپیک

- موسیقی ایروپیک دارای استاندارد جهانی می باشد.
- این موسیقی از جمله های ۳۲ ضربی تشکیل شده است که دارای سرعت های متفاوتی در سبک های مختلف است.

	12345678	12345678	12345678	12345678
Beat	*****	*****	*****	*****
Downbeat	1	1	1	1
8-Count Phrase	[-----]	[-----]	[-----]	[-----]
32-Count Phrase	[-----]			





روش های آموزشی ابروییک



❖ روش خطی

❖ روش هرمی

❖ روش مرحله ای

❖ روش ربطی

❖ روش به اضافه

❖ و...



روشهای تدریس

۱ - خطی

روش تدریس خطی

ابتدایی ترین روش تدریس

مناسب گرم کردن





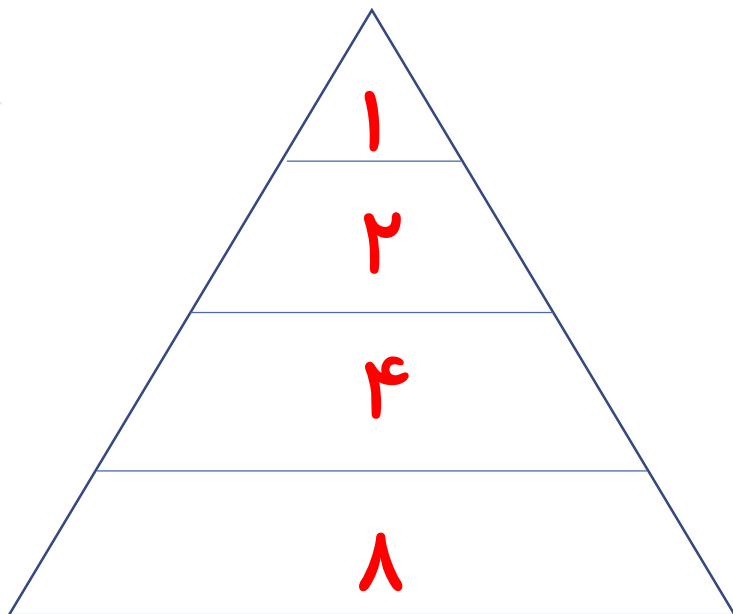
روشهای تدریس

۲-هرمی



روش تدریس هرمی

روش مبتدی
تنوع حرکتی کم



الف) زیاد به کم

ب) کم به زیاد

روش ربطی



1) A

2) B

3) A + B

4) C

5) D

6) C + D

7) A + B + C + D



سبک های ابرویک

- یک بوکسینگ ابرویک
- بادی اتک
- بادی استپ
- بادی وایو
- بادی کامبت
- و کار با ابزار های مختلف با ریتم موسیقی



استپ

.

تاریخچه

❖ در اواخر دهه ۸۰ میلادی جین میلر برای درمان زانو درد خود از یک جعبه برای بالا و پایین رفتن استفاده کرد.

❖ کلی واتسون به وی برای طراحی حرکات کمک کرده و ورزش استپ ابداع شد.



ساختار استپ

❖ ابعاد استاندارد ۳۵ در ۹۰ و ارتفاع بنا به سطح توانایی ورزشکار متفاوت می باشد.





برخی از حرکات استپ



basic step

❖ بیسیک

step knee

❖ استپ نی

repeater

❖ ریپیٹر

L step

❖ ال استپ

v step

❖ وی استپ

over the top

❖ اُور دِ تاپ

tap up tap down

❖ تپ آپ تپ دان

❖ و...



رویکرد ها

from the front

❖ رو به استپ

from the top

❖ از بالای استپ

from the end

❖ از انتهای استپ

from the side

❖ پهلو به استپ

from astride the step

❖ سوار بر استپ

from the corner

❖ گوشه استپ