

آموزش گام به گام ایروبیک و استپ

نویسندگان:

دکتر مهنا اسکندر نژاد

دانشیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تبریز

ناهید اشکرین

مدرس ایروبیک استپ فدراسیون ورزش های همگانی

جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه

عنوان و نام پدید آور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

فروست

شابک

وضعیت فهرست نویسی

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی

رده بندی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات دانشگاه تبریز

اسکندر نژاد، مهتا، ۱۳۵۵ -

آموزش گام به گام ایروبیک و استپ / نویسندگان مهتا اسکندر نژاد، ناهید اشکریز

تبریز: دانشگاه تبریز، ۱۳۹۷.

۲۱۹ص: مصور (بخش رنگی)، جدول

انتشارات دانشگاه تبریز؛ ۷۳۶.

۳۴-۹-۸۸۶۴-۶۰۰-۹۷۸: ۱۳۵۰۰۰ ریال

فیا

ورزش های هوازی با پله Step aerobics

ورزش های هوازی Aerobic exercises

اشکریز، ناهید، ۱۳۵۹-

دانشگاه تبریز University of tabriz

۱۳۹۷ RA ۷۸۱/۱۵/الف ۵۲ ۸

۶۱۳/۷۱:

۵۳۶۴۲۳۴:

آموزش گام به گام

ایروبیک و استپ

تألیف:

ویراستاری ادبی:

ناشر و فروست:

تاریخ و نوبت چاپ:

شمارگان:

شابک:

قیمت:

سایت:

دکتر مهتا اسکندر نژاد - ناهید اشکریز

دکتر محمد خاکپور

انتشارات دانشگاه تبریز؛ ۷۳۶

۱۳۹۷-اول

۱۵۰۰ نسخه

۳۴-۹-۸۸۶۴-۶۰۰-۹۷۸

۳۰۰۰۰۰ ریال

www.publication.tabrizu.ac.ir

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: اداره چاپ و انتشارات دانشگاه تبریز

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

نشانی: تبریز - بلوار ۲۹ بهمن - دانشگاه تبریز - تلفن: ۳۳۳۹۲۶۶۹ نمایر: ۳۳۳۴۲۵۶۲

فهرست مطالب

پیشگفتار..... ۱

فصل اول: معرفی ایروبیک

۳.....	مقدمه.....
۴.....	آشنایی با ورزش ایروبیک.....
۵.....	فواید ورزش ایروبیک.....
۵.....	الف) فواید جسمانی و فیزیولوژیک.....
۶.....	مستقامت.....
۷.....	قدرت و توان.....
۸.....	سرعت و تاباکی.....
۹.....	تعادل.....
۱۰.....	انعطافپذیری.....
۱۱.....	هماهنگی.....
۱۲.....	ب) فواید روانی و اجتماعی.....
۱۴.....	تاثیر ایروبیک بر افزایش عوامل مثبت.....
۱۵.....	خودپنداره و تصویر بدنی.....
۱۶.....	بهزیستی روان‌شناختی.....
۱۷.....	عزت نفس و خودکارآمدی.....
۱۹.....	جنبه‌های شناختی و حافظه.....
۲۱.....	تاثیر ایروبیک بر کاهش عوامل منفی.....
۲۱.....	اضطراب و استرس.....
۲۳.....	افسردگی.....
۲۴.....	هراس اجتماعی و نارضایتی از تصویر بدنی.....

فصل دوم: معرفی و آموزش حرکات پایه ایروبیک و لوایمپکت

۲۸.....	انواع ایروبیک.....
۲۸.....	ایروبیک لوایمپکت.....
۲۸.....	ایروبیک های ایمپکت.....
۲۸.....	ایروبیک های و لو ایمپکت.....

۲۸	ایروبیک نان ایمپکت
۲۹	آشنایی با حرکات پایه ایروبیک
۲۹	حرکات ثابت
۲۹	حرکات متغیر
۲۹	حرکات خنثی
۳۰	آموزش ۱۰ حرکت پایه ایروبیک
۳۱	مارش (گام درجا)
۳۲	وی استپ (گام هفت)
۳۳	استپ تاج (گام ضربه)
۳۳	دابل استپ تاج (گام وتایی پهلوی)
۳۴	گریپ وایر
۳۴	تاج (ضربه)
۳۵	ساید تو ساید
۳۵	نی آپ (بالا بردن زانو)
۳۶	استپ نی آپ (گام زانو)
۳۷	لگ کرل (پاشنه به پشت)
۳۸	استیل صحیح اجرای حرکات
۴۰	رویکرد
۴۱	ایجاد چرخش و تغییر جهت در حرکت
۴۱	جایگزینی حرکات با یکدیگر
۴۲	ترکیب حرکات با یکدیگر
۴۲	معرفی و آموزش حرکات برگرفته از ۱۰ حرکت پایه
۴۲	معرفی حرکات برگرفته شده از مارش
۴۲	ایزی واک (گام آسان)
۴۳	واک فرانت واک بک (راه رفتن به جلو و عقب)
۴۴	استپ اوت استپ این (باز باز جمع جمع)
۴۴	مامبو (گام یک سه)
۴۶	حرکت مامبو پیشرفته
۴۸	بیبی مامبو (مامبوی دوطرفه)
۴۸	جز اسکوتر (گام ضربدر)

۴۹		باکس استپ (ضریب گام)
۵۰		زوربا استپ (زوربا گام)
۵۰		استپ زوربا (گام زوربا)
۵۱		پیوت (گام چرخشی)
۵۲		چاچا
۵۲		بوره
۵۳		پته بوره ۸ ضرب
۵۳		پته بوره ۴ ضرب
۵۴		معرفی حرکات برگرفته شده از وی استپ
۵۴		حرکت ای استپ (هشت)
۵۵		حرکت وز ترن (هفت چرخشی)
۵۶		معرفی حرکات برگرفته شده از استپ تاج
۵۶		شاسه (گام راندنی)
۵۷		حرکت چارلستون
۵۷		حرکت اسلاید
۵۸		حرکت کراس فرانت
۵۹		حرکت کراس بک
۵۹		معرفی حرکات برگرفته شده از گریپ واین
۵۹		گریپ واین هشت ضرب
۶۰		معرفی حرکات برگرفته شده از سایید تو سایید
۶۰		استپ نی، کرل، کیک، فلیک (گام پهلوی بالابردن)
۶۱		استپ نی ریپترز (تکرار گام پهلوی بالابردن)
۶۱		معرفی حرکات برگرفته شده از تاج
۶۱		تپ استپ (فرانت/ساید/بک) (ضربه گام جلو، پهلوی، پشت)
۶۲		هیل دیگ (پاشنه به جلو)
۶۳		معرفی حرکات برگرفته شده از نی آپ و لگ کرل
۶۳		حرکت فیلک ساید (لگد پهلوی)
۶۴		حرکت کیک آپ (لگد)
۶۵		ریپترز نی (لگ کرل، کیک، فلیک ساید) آپ (تکرار بالا بردن ها)
۶۶		معرفی حرکات برگرفته شده از استپ نی آپ

۶۶	استپ کیک، کرل، کیک، فلیک ساید) آپ (گام لگد).....
۶۶	ریپیترز استپ نی (کرل، کیک، فلیک ساید) آپ (تکرار گام بالا بردن ها).....
۶۷	معرفی حرکات ترکیبی.....
۶۷	شاسه مارش (شاسه درجا یا کلاسیک).....
۶۷	شاسه مامبو: جلو، عقب.....
۶۸	مامبو شاسه: جلو، عقب.....
۶۹	مامبو چاچا.....
۷۰	معرفی حرکات خنثی.....
۷۰	سکات.....
۷۱	فانت بالانس.....
۷۲	نکته پایانی صل.....

فصل سوم: معرفی و آموزش حرکات های ایمپکت

۷۷	دسته اول: حرکات ثابت.....
۷۷	رانینگ فوروارد (دو به جلو).....
۷۸	رانینگ بک وارد (دو به پشت).....
۷۸	پاندولی (دو به پهلو).....
۷۹	گلوب (زانو بلند).....
۸۱	راکینگ هورس (جهش اسب).....
۸۱	کراس اور جامپ (پرش زانو به جلو و پهلو).....
۸۲	کیک بال چنج.....
۸۳	دسته دوم: حرکات متغیر.....
۸۳	رانینگ.....
۸۳	شاسه پرشی.....
۸۴	اسکوپ (گام و ضربه).....
۸۵	پونی.....
۸۵	ساید جک (پرش پهلو).....
۸۶	اسکیپینگ.....
۸۷	لیپ.....
۸۷	لیفت استپ نی : کرل؛ کیک؛ کیک ساید.....

۸۸	لیفت نی آپ؛ کرل؛ کیک؛ کیک ساید
۸۹	ریپترز لیفت استپ نی
۹۰	ریپترز لیفت نی آپ
۹۱	دسته سوم: حرکات خنثی
۹۱	جامپ (جهش)
۹۱	جامپینگ جک
۹۲	سيزرز
۹۳	اسکی جاپ
۹۴	اسکات جاپ
۹۵	توئیس
۹۶	هپ
۹۶	نکته پایانی فصل

فصل چهارم: کروگرافی و طراحی زنجیره

۹۸	زنجیره یا کروگرافی
۱۰۱	انواع زنجیره
۱۰۳	حرکات دست
۱۰۴	هشت موقعیت قرارگیری دست‌ها
۱۰۹	طراحی کامل یک زنجیره برای انواع ایروبیک
۱۱۰	طراحی کامل زنجیره با حرکات لوایمپکت
۱۱۳	طراحی زنجیره با حرکات های ایمپکت
۱۱۶	طراحی زنجیره با ترکیب حرکات لوایمپکت و های ایمپکت (هایلو ایمپکت)

فصل پنجم: ریتم‌شناسی

۱۲۱	آشنایی با مبانی نظری موسیقی
۱۲۱	صدا
۱۲۲	ریتم یا ضرب آهنگ
۱۲۳	توضیحات نظری مورد نیاز
۱۲۵	اجزای موسیقی
۱۲۶	تقسیم‌بندی انواع موسیقی براساس اجزای آن

۱۲۶.....	سبک‌های موسیقی
۱۲۷.....	موسیقی مناسب آیروبیک
۱۳۰.....	سرعت‌های پیشنهادی موسیقی برای مراحل مختلف کلاس

فصل ششم: مربیگری و اصول کلاس‌داری

۱۳۱.....	خصوصیات مربی
۱۳۲.....	وضعیت استقرار مربی در کلاس
۱۳۲.....	استقرار پشت به آینه و رو به ورزشکاران
۱۳۳.....	استقرار اجرای حرکات رو به آینه
۱۳۳.....	استقرار و حضور در بین ورزشکاران
۱۳۳.....	نشانه‌ها و کیب‌ینگ‌ها حرکتی
۱۳۴.....	نشانه‌های تباری
۱۳۴.....	نشانه‌های نمایشی
۱۳۴.....	نشانه‌های مشترک
۱۳۹.....	نشانه‌های ویژه حرکات
۱۴۴.....	روش‌های آموزشی زنجیره‌ها
۱۴۵.....	روش‌های آموزشی کلاس‌های مبتدی
۱۴۵.....	روش خطی
۱۴۶.....	روش هرمی
۱۴۷.....	روش‌های آموزشی همگانی
۱۴۷.....	روش مرحله‌ای
۱۴۹.....	روش پیشرفتی
۱۴۹.....	روش به اضافه
۱۵۱.....	روش جایگزینی
۱۵۲.....	روش‌های آموزشی کلاس‌های پیشرفته
۱۵۳.....	قانون پای انتظار و پای انتقال
۱۵۳.....	روش پیشرفتی
۱۵۴.....	روش به اضافه
۱۵۵.....	روش جایگزینی
۱۵۷.....	روش ربطی

۱۵۸	نحوه کلاس‌داری
۱۵۹	گرم کردن
۱۶۰	بدنه کلاس
۱۶۰	ویژگی تمرین
۱۶۱	اضافه بار
۱۶۱	تنوع و ماندن در تمرین
۱۶۲	تفاوت‌ها و ویژگی‌های فردی
۱۶۲	هدف تمرینی
۱۶۲	روش تمرینی دستگاه‌های انرژی
۱۶۲	تمرین تداوم
۱۶۳	تمرین تناوبی (ینتروال)
۱۶۵	روش‌های بهبود فاکتورهای آمادگی جسمانی
۱۶۵	سرد کردن

فصل هفتم: استپ

۱۶۸	ساختمان استپ
۱۶۹	راهنمای جهانی کار با استپ فیزاف
۱۷۱	تکنیک‌های مهم اجرای حرکات استپ در یک نگاه
۱۷۲	رویکردهای استپ
۱۷۷	حرکات استپ
۱۹۳	نحوه کلاس‌داری استپ

فصل هشتم: مسابقات ماراتن

۱۹۶	گروه‌بندی مسابقات ماراتن
۱۹۷	پیش از مسابقه
۱۹۷	مراحل مسابقات ماراتن انفرادی اروپیک
۱۹۷	مرحله مقدماتی
۱۹۸	مرحله نهایی
۱۹۸	ارزیابی اجراء و معیارهای داوری ماراتن اروپیک
۱۹۸	هیات داوران

مرحله مقدماتی ۱۹۸

معیارهای دور مقدماتی برای ورزشکاران حرفه‌ای و آماتور ۱۹۹

مرحله نهایی ۱۹۹

ورزشکاران آماتور ۱۹۹

ورزشکاران حرفه‌ای ۲۰۰

منابع ۲۰۲

www.ketab.ir

پیشگفتار

فدراسیون جهانی ورزش ایروبیک و فیتنس (فیزاف) از دیرباز با هدف گسترش و ایجاد فرصت‌های آموزشی برای آمادگی ساختن متخصصان تناسب اندام و ورزش‌های همگانی در سراسر جهان فعالیت می‌نماید. در ریزش ورزشی این فدراسیون آرایه آخرین دانش‌های علمی و استفاده از مفاهیم عملی از طریق برگزاری دوره‌های آموزشی و تهیه جزوات آموزشی است. با نگاهی اجمالی به قرن اخیر مشاهده می‌شود که ورود ورزش‌هایی با ماهیت چربی سوزی و تناسب اندام به زندگی افراد، به مهم‌ترین سرنوشت تبدیل شده است. در این میان ورزش‌هایی که نیازمند فضای کوچک اما با بهره‌دهی بالا هستند، مانند ایروبیک و استپ بیش از بقیه ورزش‌ها، طرفداران بسیاری را به خود اختصاص داده‌اند. در این اقبال مختلف جامعه به ویژه در بین بانوان بسیار مورد توجه قرار گرفته‌اند. در حال حاضر این رشته ورزشی پرتعداد در اغلب باشگاه‌های ورزشی کشور عزیزمان ایران (به ویژه باشگاه‌های بانوان) قرار دارد.

روند رو به رشد این ورزش و ماهیت قانونمند آن و نیاز مبرم دانشجویان تربیت‌بدنی و مربیان این رشته ورزشی به مجموعه‌ای منسجم برای آشنایی با تمامی اصول و قوانین مربوط به حرکات و کلاس‌داری آن؛ نویسندگان را بر آن داشت تا این کتاب را که حاصل چندین سال تلاش و تجربه آنان در عرصه آموزش و پژوهش در این رشته ورزشی است، تالیف کنند.

در تالیف این کتاب سعی بر آن است تا از آخرین دست‌آوردها، جزوات و دستورالعمل‌های موجود در جهان بر اساس قوانین فیزاف استفاده گردد. با بهره‌گیری همزمان از تصاویر راهنما و توضیحات متنی، درک حرکات و اصول کلاس‌داری برای خوانندگان تسهیل گردد. برای نیل به این مهم در ابتدای فصول کتاب، نکاتی برای استفاده بهینه از آن درج گردیده است. در انتها

جای دارد از الشن داوران و بابک پوشش که زحمات فراوانی را برای تهیه تصاویر کتاب متحمل شده‌اند، قدردانی گردد.

نویسندگان ضمن تقدیم این کتاب به تمامی دوست‌داران علم و ورزش، امیدوار هستند تا اطلاعات داده شده، راه‌گشای مربیان، ورزشکاران و علاقه‌مندان این رشته ورزشی بوده و از این طریق گام مؤثری در اعتلای روند آموزشی آن برداشته شود.

بهار ۱۳۹۷