



## فصل ۵

### ورزش هوازی



## واحد یادگیری ۵

### شایستگی ورزش هوازی

#### مقدمه

تغذیه ناسالم و زندگی بی تحرک از جمله عوامل مهمی هستند که شیوع بیماری‌های غیرواگیر را افزایش داده است. از طرف دیگر یکی از مسائلی که در حال حاضر تلاش جدی را طلب می‌کند، بحث سبک زندگی است که علاوه بر رعایت سبک ایرانی - اسلامی آن، توجه به فعالیت و تحرک از مواردی است که در سلامت افراد جامعه تأثیرگذار است.

در دنیای امروز جوانان و نوجوانان کشور ما، مصرف تغذیه ناسالم (من جمله فست‌فودها و تنقلات با ارزش غذایی پایین)، دنیای مجازی و فناوری اطلاعات بیشترین حجم اوقات فراغت را به خود اختصاص داده است و اگر روش‌های غلط آموزشی را نیز به آن اضافه کنیم، همگی شرایطی را ایجاد می‌کنند که بی‌تحرکی روزبه‌روز بیشتر و بیشتر می‌شود. در آن سوی، تمایل به داشتن بدنی خوش‌فرم و قهرمان‌پروری در این افراد شیوع استفاده از روش‌های تمرینی نامناسب و مصرف بی‌رویه مکمل‌ها و متأسفانه مواد نیروزا را افزایش داده است. این عوامل همگی سلامت را به مخاطره می‌اندازد که آینده این قشر مولد و پشتوانه‌ساز مملکت را به مخاطره می‌اندازد.

نظام آموزشی کشور می‌تواند تأثیر بسزایی در کاهش این معضلات در جامعه جوان باشد. اطلاع‌رسانی مناسب، ارائه الگوهای علمی و مورد تأیید و تغییر روش‌های آموزشی صرفاً دانشی و... همگی در روند اصلاح شرایط و رفتن به سمت و سوی یک سبک زندگی مناسب می‌تواند اثربخش باشد.

از طریق مطالب این مجموعه، هنرجویان و آینده‌سازان این مرز و بوم، با بهره‌گیری از راهنمایی‌های هنرآموزان خود در جهت توسعه و گسترش آن در سطح جامعه قدم برداشته و خود نیز پیش‌قراول اجرای دقیق و با برنامه آن در زندگی باشند و روش‌های نادرست و صرفاً تبلیغاتی را سرلوحه خود قرار ندهند.

با انجام فعالیت‌های بدنی روزانه و اجرای هدفمند، آمادگی‌های فراوانی در انسان به وجود می‌آید که مقابله با بسیاری از مشکلات فعلی را برای ما بسیار سهل و آسان می‌کند. آمادگی جسمانی به‌سان بیمارستانی می‌ماند که می‌تواند در تمام تخصص‌ها آماده خدمات‌رسانی رایگان و بدون عوارض جانبی تا پایان عمر برای شما باشد، به شرط آنکه مانند شرایط بیمارستانی همه چیز طبق برنامه و با تجویز متخصصین امر برنامه‌ریزی، هدایت و اجرا گردد.

صاحب‌نظران، هنرآموزان عزیز و گران‌قدر و همه کسانی که با این اثر مرتبط هستند، با پیشنهادات سازنده خود می‌توانند یاری‌رسان باشند که به گرمی و صفا و صمیمیت، مهربانانه از آن استقبال می‌شود.

#### استاندارد عملکرد

تنظیم و اجرای یک زنجیره حرکتی ترکیبی و متنوع برای ۱۰ نفر به مدت ۱۵ دقیقه.



از ورزش هوازی چه می‌دانید؟

آیا تاریخچه‌ای از این ورزش پرطرفدار می‌دانید؟  
برداشت خود را از تصویر بالا بیان کنید.

هزاران سال قبل ایرانیان از اولین مبتکرهایی بودند که قانونمند و با ضرب‌آهنگ ورزش می‌کردند. ورزش پهلوانی و باستانی یادگاری از ورزش آهنگین نیاکانمان است. پس می‌توان ادعا داشت که ایرانیان جزء اولین قوم و نژادی هستند که با ضرب آهنگ ورزش می‌کردند.

■ به هر فعالیتی که روی سیستم هوازی عمل کند ورزش هوازی گفته می‌شود. مانند:  
دوی استقامت، شنا، کوهنوردی، پیاده‌روی و ...

## تعریف ورزش هوازی

ورزش هوازی یک ورزش قانونمند است که با یک مجموعه قوانین و ضوابط اجرا می‌شود. در این ورزش از حرکات منظم استفاده می‌شود که بر اساس ضرب آهنگ استاندارد این رشته در قالب یک مجموعه ۳۲ ضربی ارائه می‌شود.

آیا می‌توانید چند مورد از فواید این ورزش را نام ببرید؟  
به نظرتان ورزش هوازی چه نقشی در زندگی روزمره ما دارد؟

در جای خود بایستید و ۳ دقیقه دویدن در جا را انجام دهید، تغییرات در تنفس و تعداد ضربان قلب خود را یادداشت و در کلاس به بحث پردازید.

فعالیت  
عملی



- ورزش هوازی با افسردگی و ناامیدی مبارزه می‌کند. باعث ایجاد شادی و نشاط می‌شود.
- ورزش هوازی به بالارفتن توانایی قلب و عروق، انعطاف و دیگر فاکتورهای آمادگی جسمانی کمک می‌کند.
- ورزش هوازی باعث تقویت حافظه و بالابردن خلاقیت افراد می‌گردد.
- ورزش هوازی بهترین و ارزان‌ترین روش برای تنظیم و کاهش وزن است.

تجارب و احساس خود را در صورت انجام ورزش هوازی بازگو کنید.

گفتگوی  
کلاسی



### انواع ورزش‌های هوازی

۱) حرکات ورزش هوازی با شدت تماس پایین: در این نوع حرکات همواره یک پا زمین است. low-impact

دو حرکت از حرکات low-impact را به صورت عملی اجرا کنید.

فعالیت  
عملی



۲) حرکات ورزش هوازی با شدت تماس بالا: در این نوع حرکات در یک زمان هر دو پا از زمین جدا می‌شود. high-impact

دو حرکت از حرکات high-impact را به صورت عملی اجرا کنید.

فعالیت  
عملی



۳) حرکات ورزش هوازی ترکیبی از ساده پرشی low-high impact

چند حرکت پرشی ساده را در کلاس با هم کلاسی‌های خود اجرا کنید.

فعالیت  
عملی



۴) حرکات ورزش هوازی بدون شدت تماس یا ساکن مانند کشش‌ها none-impact

فعالیت  
عملی



چند حرکت کششی none-impact را با هم کلاسی‌های خود اجرا کنید.

فعالیت  
عملی



دو حرکت از هر نوع ورزش هوازی مثال بزنید و به صورت عملی به هم کلاسی‌های خود نشان دهید.

- به نظر شما ضرب آهنگ چه نقشی در هدایت این ورزش می‌تواند داشته باشد؟
- آیا این ورزش بدون وجود ضرب آهنگ قابل اجراست؟

ورزش هوازی با ضرب آهنگ همراه است. در اجرای تمرین‌ها به همراه ضرب آهنگ هر حرکت یک ضرب تلقی می‌شود.

تعداد ضرب در دقیقه، ضربه در دقیقه یا BPM می‌نامند. ضرب در دقیقه نشان‌دهنده سرعت ضرب آهنگ یا اجرای حرکات است.

برای کلاس‌هایی که بیشتر از حرکات کششی و انعطاف‌پذیری استفاده می‌شود، این ورزش با ضرب آهنگ پایین‌تر یا BPM پایین‌تر و برای بدنه کلاس و تمرینات این ورزش که از سرعت بالاتر برخوردار است از BPM بالاتر استفاده می‌شود. تنها راه موفقیت در اجرای یک ورزش هوازی منطبق بر ضرب آهنگ، تمرین، تلاش و تکرار است.

فعالیت  
عملی



با گوش دادن به ضرب آهنگ ضرایب ۱۶-۲۴ و ۳۲ را مشخص کنید.

۳۲ ضرب از ضرب آهنگ را با صدای بلند بشمارید.

BPM ضرب آهنگ را به دست آورید.

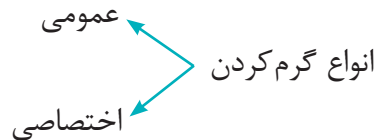
$BPM = ۱۰ \times$  (ضربه تمپو یا ضربه‌ای که به وضوح شنیده می‌شود در ۶ ثانیه)

## ارزشیابی

- ۱ تفاوت‌ها و شباهت‌های ورزش باستانی را با ورزش هوازی بنویسید.
- ۲ ورزش هوازی را تعریف کنید.
- ۳ برای هر یک از انواع حرکتی یک مثال حرکتی بزنید.
- ۴ BPM به چه معناست و چه کاربردی دارد.
- ۵ در یک ضرب آهنگ ۳ دقیقه‌ای با BPM ۱۲۸ چند زنجیره ۳۲ ضربه‌ای وجود دارد؟

## گرم کردن

به نظر شما گرم کردن چه فوایدی می تواند داشته باشد؟  
گرم کردن تقریباً کوتاه اما بسیار مهم است چرا که شروع یک برنامه تمرینی با شدت نسبتاً بالا احتمال آسیب را افزایش می دهد.



- در گرم کردن عمومی از حرکات با ضرب آهنگ آهسته (۱۱۰-۱۰۰ BPM) و حرکات کششی استفاده می شود. گرم کردن عمومی احتمال گرفتگی و کوفتگی پس از فعالیت و همچنین خستگی در حین فعالیت را کاهش می دهد.
- در گرم کردن اختصاصی شما می توانید از حرکات سنگین تر و مخصوصاً حرکاتی که قرار است در آن جلسه تمرین نمایید استفاده کنید.

به گروه های مساوی تقسیم شوید و با کمک گرفتن از خلاقیت خود حرکاتی طراحی کنید که ماهیت ثابت داشته باشد.

فعالیت  
عملی



نمایش فیلم گرم کردن عمومی و اختصاصی

یک گروه ۵ نفره تشکیل دهید و سپس با الهام گرفتن از فیلم، این گروه را برای گرم کردن اختصاصی آماده کنید.

فعالیت  
عملی



در بخش گرم کردن از حرکات با شدت بالا استفاده نکنید. این کار باعث آسیب دیدگی مفاصل و کشیدگی عضلات می شود.

ایمنی



## ارزشیابی

- ۱ یک دقیقه گرم کردن عمومی و یک دقیقه گرم کردن اختصاصی را اجرا کنید.
- ۲ چرا باید در ابتدای کلاس، ورزشکاران خود را گرم کنند؟

## قوانین حرکات بنیادی

حرکات پایه از سه گروه حرکتی تشکیل شده است که شامل حرکات ثابت، حرکات متغیر و حرکات خنثی می‌شود.

– **حرکات ثابت:** به حرکاتی اطلاق می‌شود که باعث تغییر پای شروع حرکت بعدی نمی‌شود.

**مثال:** همانند حرکت وی‌استپ (vstep) یک حرکت ۴ ضرب با ماهیت ثابت بدین معنا که شروع حرکت و شمارش عدد ۱ همیشه بر روی یک پا (پای شروع‌کننده) باقی می‌ماند.

به گروه‌های مساوی تقسیم شوید و با کمک گرفتن از خلاقیت خود حرکاتی طراحی کنید که ماهیت ثابت داشته باشد.

فعالیت  
عملی



– **حرکات متغیر:** به حرکاتی اطلاق می‌شود که باعث تغییر پای شروع حرکت بعدی می‌شود.

**مثال:** همانند حرکت زانوبند (knee up) یک حرکت ۲ ضرب با ماهیت متغیر بدین معنا که شروع حرکت و شمارش عدد ۱ بعد از یک‌بار اجرا به پای دیگر منتقل می‌شود.

به گروه‌های مساوی تقسیم شوید و با کمک گرفتن از خلاقیت خود، حرکاتی مشابه به زانوبند طراحی کنید.

فعالیت  
عملی



– **حرکات خنثی:** به حرکاتی اطلاق می‌شود که انتخاب پای شروع حرکت بعدی آن به عهده شما می‌باشد.

**مثال:** همانند حرکت پروانه (jumping jack) یک حرکت ۲ ضرب با ماهیت خنثی بدین معنا که مشخص کردن جهت در شروع حرکت اجرای بعدی به اختیار خودتان است.

با استفاده از حرکات خنثی با هم کلاسی خود یک طرح را اجرا کنید.

فعالیت  
عملی



■ قبل از انجام حرکت فراموش نکنید که وضعیت صحیح ایستادن را رعایت کنید.

■ بدن راست قامت

■ شانه‌ها پایین و عقب

■ سینه‌ها صاف و بالا

■ سر بالا

■ شکم منقبض

■ پشت صاف

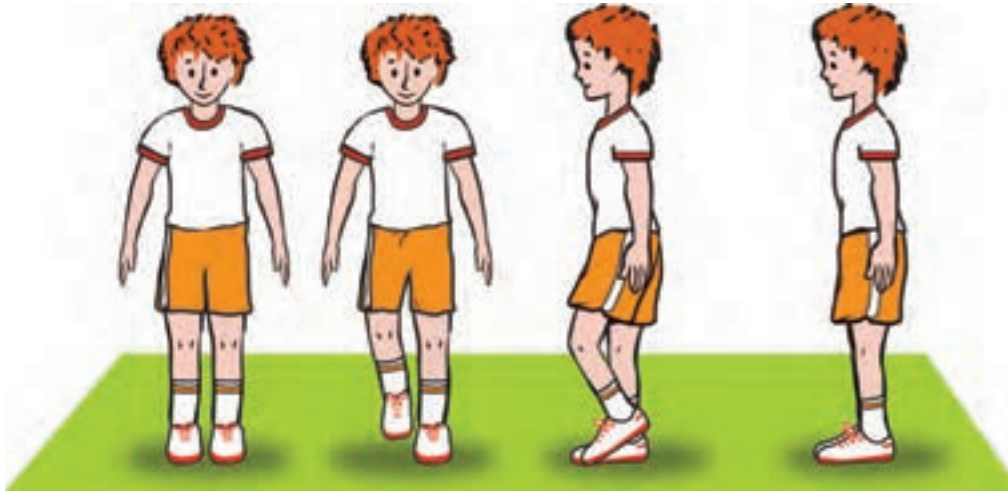
■ در اجرای حرکات زانو، زانوها ۹۰ درجه نه بیشتر نه کمتر

ایمنی



## ۱۰ حرکت اصلی در ورزش هوازی

### ۱ March مارچ: یک ضرب، متغیر یا ثابت



شروع کننده، پای راست را از زمین برداشته (شمارش عدد ۱) و همان پا را بر زمین گذاشته (شمارش عدد ۲) و تمام کننده حرکت است.

هنرجوی عزیز لطفاً حرکت مارچ را با شمارش روی هر دو پا تمرین کنید. در حین تمرین به ماهیت حرکت و شمارش صحیح دقت کنید.

تمرین



### ۲ Vstep وی استپ: ۴ ضرب، ثابت



شروع کننده، پای راست یک گام به جلو و کمی مورب (شمارش عدد ۱) گام دوم پای چپ به جلو و کمی مورب به موازات پای راست (شمارش عدد ۲) پای راست برگشت به حالت اولیه (شمارش عدد ۳) پای چپ کنار پای راست برمی گردد (شمارش عدد ۴)

یک عدد ۷ بزرگ روی زمین ترسیم کرده و سعی کنید حرکت وی استپ را روی خطوط انجام دهید.

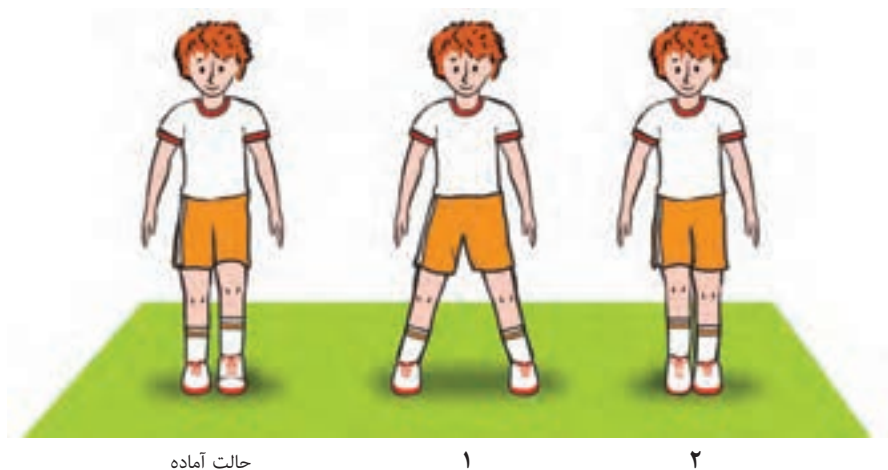
تمرین





### ۳ Step touch استپ تاج: ۲ ضرب، متغیر

شروع کننده، پای راست یک گام به پهلو (شمارش عدد ۱) گام دوم پای چپ به سمت پای راست حرکت کرده و روی پنجه می ماند (شمارش عدد ۲)



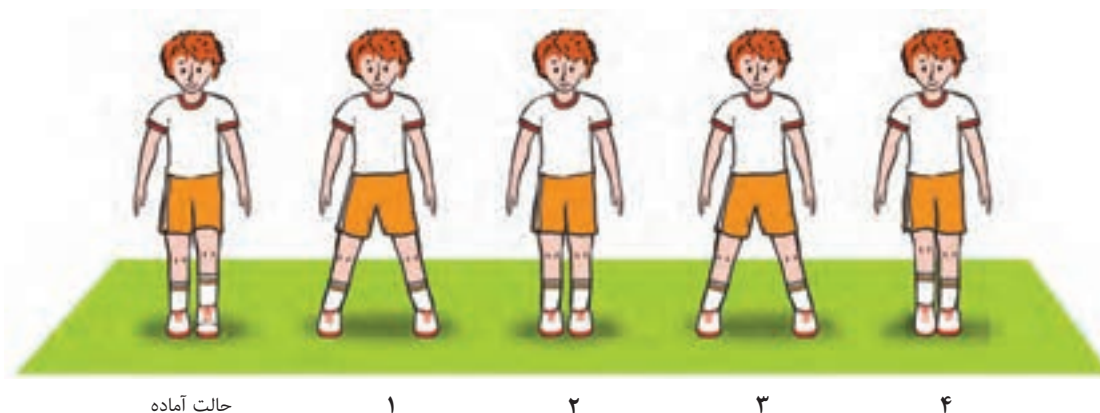
حرکت استپ تاج را چند بار با پای راست و چپ تکرار کنید. در حین تمرین سعی کنید به دست‌ها حالت‌های مختلف بدهید.

تمرین



### ۴ Double step touch دبل استپ تاج: ۴ ضرب، متغیر

شروع کننده، پای راست یک گام به پهلو و سمت راست برده (شمارش عدد ۱) گام دوم پای چپ را به طور کامل به پهلو و کنار پای راست حرکت داده (شمارش عدد ۲) مجدداً پای راست را یک گام دیگر به پهلو حرکت داده (شمارش عدد ۳) و گام آخر پای چپ را روی پنجه کنار پای راست قرار می دهید (شمارش عدد ۴)



در گروه‌های ۶ نفره ایستاده حرکت دبل استپ تاج را تمرین کنید. در این تمرین می توانید ۴ ضرب رفت و برگشت را به صورت دایره‌ای با دوستان تان تمرین کنید.

تمرین



### ۵ Grapvine گرپ واین: ۴ ضرب، متغیر

شروع کننده پای راست یک گام به پهلو و کمی جلو به سمت راست حرکت داده (شمارش عدد ۱) گام دوم پای چپ به طرف پشت پای راست کمی ضربداری (شمارش عدد ۲) مجدداً پای راست به سمت پهلو و گام کامل را زمین گذاشته (شمارش عدد ۳) پای چپ به پهلو کنار پای راست و روی پنجه و اتمام حرکت (شمارش عدد ۴)



حالت آماده

۱

۲

۳

۴

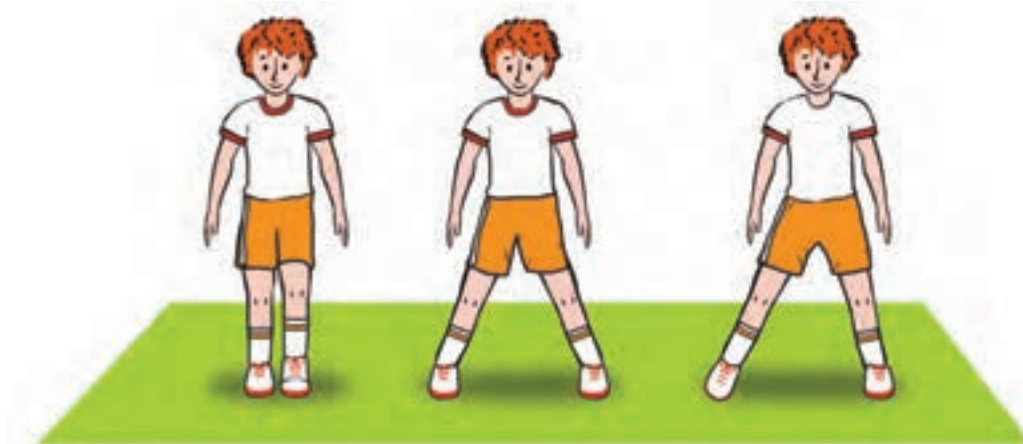
به گروه‌های مساوی تقسیم شوید و این حرکت را تمرین کنید. در انجام این حرکت دقت کنید بالاتنه و کمر چرخش نداشته باشند در حین تمرین با صدای بلند گام‌ها را بشمارید.

تمرین



### ۶ Side to side ساید تواساید: ۲ ضرب، متغیر

در ابتدای حرکت پاها به اندازه عرض شانه‌ها کمی باز، وزن بدن را به سمت پای راست متمایل کنید (شمارش عدد ۱) پای چپ را روی پنجه قرار دهید (شمارش عدد ۲)



حالت آماده

۱

۲

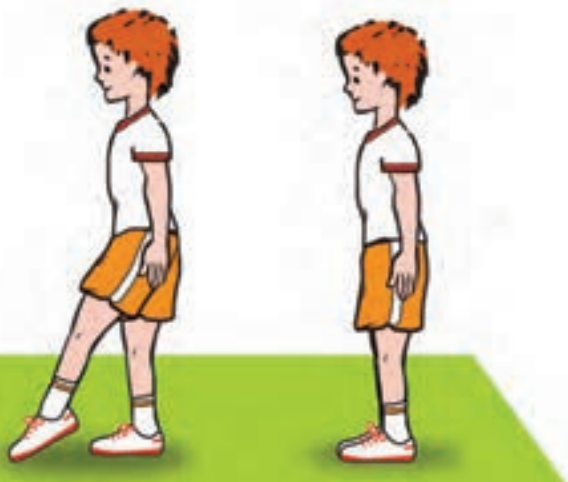
حرکت ساید تواساید را با هر دو پا تمرین کرده و سعی کنید همراه با حرکت پا شکل‌های مختلف از دست را اجرا کنید.

تمرین



### ۷ Tap تب: ۲ ضرب، متغیر

ابتدای حرکت، پاها جفت کنار یکدیگر قرار دارد. شروع کننده پنجه پای راست به سمت جلو روی زمین (شمارش عدد ۱) و برگشت همان پا به طور کامل کنار پای چپ (شمارش عدد ۲)



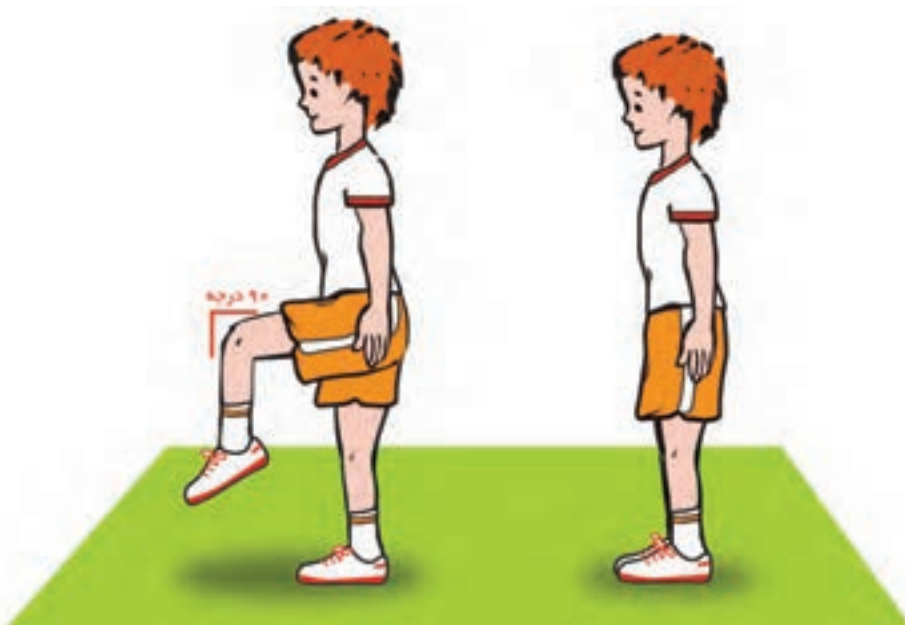
حرکت تب را با هر دو پا تمرین کنید. طرز صحیح شمارش را با صدای بلند تمرین کنید.

تمرین



### ۸ Knee up زانو بلند: ۲ ضرب، متغیر

شروع حرکت پاها کمی به اندازه عرض شانه‌ها کنار یکدیگر قرار می‌گیرد. زانوی پای راست را بالا آورده پنجه پا به سمت پایین کشیده و زاویه زانو ۹۰ درجه (شمارش عدد ۱) و مجدداً سر جای خود قرار می‌دهید (شمارش عدد ۲) این حرکت را می‌توان با هر دو پا شروع کرد و شمارش را به طور مجزا انجام داد.



دو به دو با هم کلاسی خود گروه تشکیل بدهید و هر یک اجرای دیگری را نظارت و شمارش کند. هر پا را با تکرار بالا بردن زانو تمرین کنید. (۲ تکرار و ۴ تکرار)

تمرین



### ۹ Leg curl پاشنه به پشت: ۲ ضرب، متغیر

شروع حرکت پاشنه پا را از پشت بالا آورده و به زیر باسن نزدیک می‌کنید (شمارش عدد ۱) و همان پا را مجدداً سر جای خود قرار می‌دهید (شمارش عدد ۲).



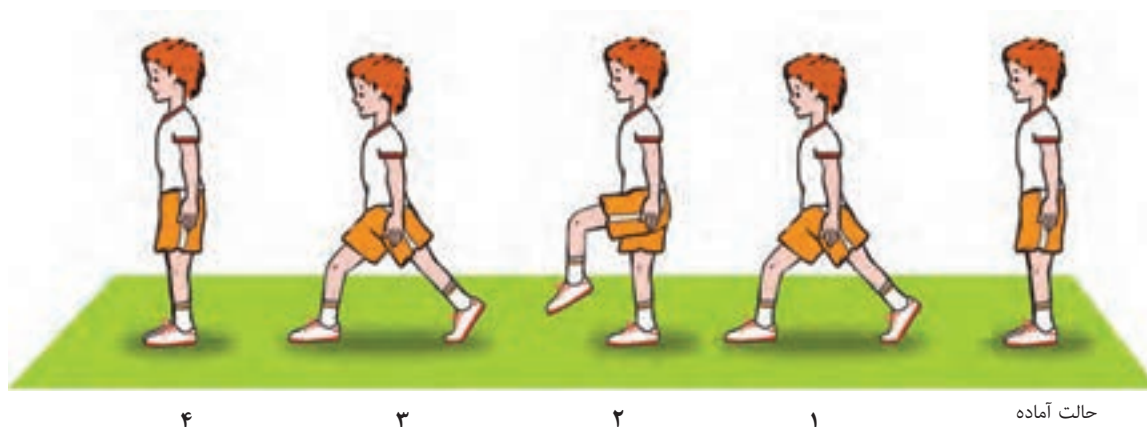
مانند تمرین زانو بلند

تمرین



### ۱۰ Step knee up گام زانو بلند: ۴ ضرب، متغیر

شروع حرکت با پای راست یک گام ساده به طرف جلو برداشته (شمارش عدد ۱) مرحله بعد زانوی پای چپ را بالا آورده (شمارش عدد ۲) برگشت پای چپ به زمین (شمارش عدد ۳) و مرحله نهایی گزاردن پای راست سر جای اول کنار پای چپ (شمارش عدد ۴)



این حرکت را با پای راست و چپ به‌طور مجزا شروع کرده و ضرایب را بلند بشمارید. تمرین را با بردن پا به پهلو و یا پاشنه به پشت و یا لگد به جلو هم انجام دهید.

تمرین



## تمرین نهایی تمام حرکات

- به گروه‌های مساوی تقسیم شده و تمامی حرکات را پیوسته تمرین کنید و ضرایب حرکت را بشمارید در این کار گروهی سعی کنید یکی از دوستان تان را سرگروه قرار دهید تا راهنمای گروه شود.
- سعی کنید گام‌های حرکت را برحسب ضرایب آهنگ اجرا کنید.

## ارزشیابی

- ۱ تفاوت دبل‌استپ‌تاچ با گرپ‌واین در اجرای کدام گام است؟ به صورت عملی اجرا کنید.
- ۲ حرکات ثابت را از بین حرکات پیدا و اجرا کنید.
- ۳ آیا می‌توانید از ترکیب دو حرکت با یکدیگر، تمرینی طراحی کنید که هر دو پا را درگیر کند؟

نشان دادن نمونه‌ای از انواع حرکات ثابت و متغیر و خنثی توسط فیلم و ۱۰ حرکت اصلی

فیلم



در هر حرکت اگر کف پای شما با زمین تماس پیدا کرد برای انجام حرکت بعد نوبت پای دیگر است و اگر فقط پنجه پا با زمین تماس داشت حرکت بعدی با همان پا اجرا می‌شود.

نکته



## اشارات راهنما

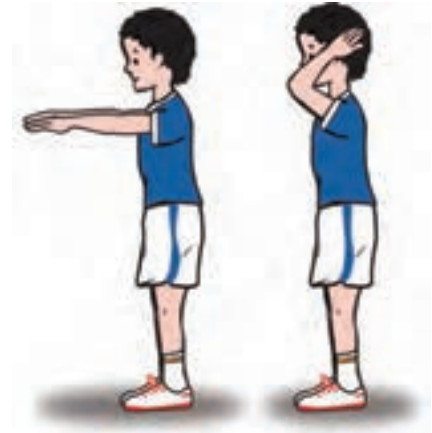
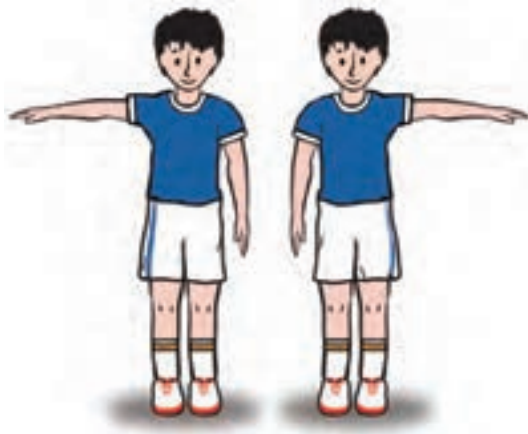
اشاره کردن به منظور راهنمایی، و هنر دادن اطلاعات و آگاه نمودن ورزشکار است. باید بدانید که در ورزش هوازی ۷۰ درصد برقراری ارتباط با ورزشکاران از طریق پیام‌های غیر کلامی است. مهم نیست که شما چه می‌گویید مهم روش بیان شماست. استفاده از یک صدای پر انرژی شاد و بلند توجه تمرین‌کنندگان را جلب می‌کند. اشارات راهنما به دو گروه **نمایشی** و **گفتاری** تقسیم می‌شود. **اشارات نمایشی:** نمایش حرکاتی با دست، صورت و بدن که در جهت دادن اطلاعات و کمک به سهولت انجام حرکات ورزش هوازی صورت می‌گیرد. **اشارات گفتاری:** حرف زدن و گفتن جهت و اسم حرکت و ... برای آگاه نمودن ورزشکار به منظور بهتر انجام دادن حرکات.

چند نمونه از اشارات نمایشی را با هم کلاسی‌های خود به بحث و اشتراک بگذارید.

گفتگوی کلاسی



■ وقتی با انگشت سبابه یا انگشتان کامل دست به جلو و عقب اشاره می‌کنیم یعنی به سمت جلو یا عقب حرکت می‌کنیم.



■ وقتی دست راست را به راست باز می‌کنیم یعنی به طرف راست حرکت می‌کنیم و مسیر بر عکس.

■ وقتی با انگشت دور سرمان می‌چرخانیم یعنی کل زنجیره از اول تکرار شود.



■ وقتی دستمان را بیرون بدنمان به صورت دایره‌ای می‌چرخانیم یعنی حرکت چرخشی است.



■ وقتی با انگشت دور سرمان می‌چرخانیم سپس دست‌ها را گره می‌زنیم یعنی کل مجموع‌ها از اول تکرار شود.

## تعریف زنجیره

زنجیره به ترکیب چند حرکت ورزش هوازی اعم از ثابت و متغیر و خنثی گفته می‌شود که به صورت متوالی دنبال یکدیگر در قالب ۱۶ یا ۳۲ ضرب آهنگ انجام شود.

چند حرکت از این ورزش را به دلخواه انتخاب کنید و به صورت عملی و متوالی در قالب یک زنجیره اجرا کنید.

فعالیت



### انواع زنجیره‌ها

**۱ زنجیره ثابت:** زنجیره‌ای است که فقط از حرکات ثابت ورزش هوازی در آن استفاده شده باشد و یا تعداد حرکات متغیر به کار رفته در آن زوج باشد.

با استفاده از ۱۰ حرکت اصلی یک زنجیره ثابت طراحی و به صورت عملی در کلاس اجرا کنید.

فعالیت



**۲ زنجیره متغیر:** زنجیره‌ای است که تعداد حرکات متغیر به کار رفته در آن فرد باشد.

با استفاده از ۱۰ حرکت اصلی یک زنجیره متغیر طراحی و به صورت عملی در کلاس اجرا کنید.

فعالیت



**۳ زنجیره خنثی:** زنجیره‌ای است که یک یا تعدادی حرکت خنثی داشته باشد.

با استفاده از یک حرکت خنثی یک زنجیره خنثی را طراحی و به صورت عملی در کلاس اجرا کنید.

فعالیت



## روش‌های آموزش زنجیره‌ها

**۱ روش خطی**

**۲ روش هرمی**

**۳ روش به‌اضافه (مبتدی و پیشرفته)**

**۴ روش ربطی**

■ **روش خطی:** این روش، مناسب آموزش به ورزشکاران مبتدی است. حرکات تک‌تک آموزش داده می‌شود و تا جایی تکرار می‌شود که ورزشکار بتواند به‌طور صحیح آن را انجام دهد. توصیه می‌شود شمارش‌ها و تکرارها با رعایت ضرایب ۸ و ۱۶ و ۳۲ باشد.

## مثال:

نمونه زنجیره  
روش آموزش

Vstep + Step touch + ۴ March + ۲ Knee up  
Vstep \* ۸ or ۱۶ or ۳۲  
Step touch \* ۸ or ۱۶ or ۳۲  
March \* ۸ or ۱۶ or ۳۲  
۲ Knee up \* ۸ or ۱۶ or ۳۲

} قرینه +

این الگوی داده شده را در کلاس به صورت عملی انجام دهید.

فعالیت  
عملی



با استفاده از ۴ حرکت یک زنجیره را به روش خطی اجرا کنید.

فعالیت  
عملی



به نظر شما چه نوع زنجیره‌ای برای آموزش به روش خطی مناسب است؟ با هم کلاسی‌های خود بحث کنید و برای نظر خود دلیل ارائه کنید.

گفتگوی  
کلاسی



■ **روش هرمی:** در این روش زنجیره باید متغیر باشد. بعد از اینکه حرکات را به صورت تک به تک به روش خطی اجرا کردیم حرکات را از تکرار ۱۶ پشت سر هم انجام می‌دهیم و سپس تعداد تکرارها را به ۸ و بعد ۴ و در نهایت به ۱ می‌رسانیم. و بعد جمع زنجیره را ۴ بار تکرار کنید و در نهایت ۲ بار و یک بار و زنجیره را با هر دو پا تمرین می‌کنید.

به گروه‌های ۴ نفره تقسیم شوید با استفاده از حرکات متنوع یک زنجیره متغیر طراحی کنید و به روش هرمی اجرا نمایید.

فعالیت



## ارزشیابی

- ۱ تفاوت زنجیره ثابت را با زنجیره متغیر به صورت عملی نشان دهید.
- ۲ یک نمونه زنجیره را به صورت خطی اجرا کنید و تفاوت آن را با اجرا به روش هرمی به صورت عملی نشان دهید.



■ **روش به اضافه (مبتدی):** در این روش ثابت یا متغیر بودن زنجیره اهمیتی ندارد ولی حرکت A+B باید متغیر باشد یعنی مجموع دو حرکت اول متغیر باشد و حرکت سوم و چهارم C+D دو حرکت کاملاً مجزا باشد.

۱ ابتدا آموزش حرکت A

۲ آموزش حرکت B

۳ آموزش حرکت A+B

۴ آموزش حرکت C

۵ آموزش حرکت A+B+C'

۶ آموزش حرکت D

۷ آموزش حرکت A+B+C+D

نمونه زنجیره:  $4 \text{ March} + \text{Grapvine} + 2 \text{ Steptouch} + \text{Vstep}$   
A B C D

۸ \* March: روش اجرا

→  $(4 \text{ March} + \text{Grapvine}) * 8 \rightarrow *4 \rightarrow *2 \rightarrow *1$

Grapvine \* ۸

۲ Steptouch \* ۸

۴ March + Grapvine + ۲ Steptouch + (۲ Steptouch) \* ۸ Vstep \* ۸

نمونه زنجیره گفته شده در بالا را در کلاس اجرا کنید.

فعالیت  
عملی



به چند گروه مساوی تقسیم شوید یک زنجیره با در نظر گرفتن شرایط اجرا به روش به اضافه طراحی کنید و در کلاس به صورت عملی اجرا نمایید.

فعالیت  
عملی



■ **روش به اضافه (پیشرفته):** در این روش نیز مانند روش به اضافه (مبتدی) مهم نیست که زنجیره ثابت باشد یا متغیر فقط جمع دو حرکت اول (A+B) باید متغیر باشد که بتوان زنجیره را به روش به اضافه آموزش داد. قبل از آموزش دو اصطلاح زیر را یاد بگیرید.

**روش انتقالی و پای انتقال:** در مواردی از این قانون استفاده می شود که بخواهند پای شروع کننده و راهنمای حرکت ثابت را تغییر دهند. پای انتقال انجام حرکت متغیر است.

**روش انتظار و پای انتظار:** پای انتظار معمولاً بعد از حرکت متغیر یا یک مجموع متغیر می آید و هدف آن تنها رعایت قانون ضرب آهنگ است.

مثال:

$$\text{نمونه زنجیره: } \underbrace{4M + V.S}_A + \underbrace{G.V + Vb.S}_B + \underbrace{ma + chasse}_C + \underbrace{mab + 21\text{ egcurl}}_D$$

$$\text{A حرکت: } \left( \frac{4M + V.S}{\text{8 ضرب ثابت}} + \frac{G.V + 4M}{\text{8 ضرب متغیر}} \right) * 4$$

$$\text{B حرکت: } \left( \frac{G.V + V.S}{\text{8 ضرب متغیر}} + \frac{8M}{\text{8 ضرب ثابت}} \right) * 4$$

$$\text{A+B حرکت: } \left( \frac{A+B}{\text{16 ضرب متغیر}} + \frac{4G.V}{\text{16 ضرب ثابت}} \right) * 4$$

$$\text{C حرکت: } \left( \frac{Ma + chasse}{\text{8 ضرب متغیر}} + \frac{8M}{\text{8 ضرب ثابت}} \right) * 4$$

$$\text{A+B+C+c' حرکت: } \left( \frac{A+B+C+c'}{\text{32 ضرب متغیر}} + \frac{8M + 4G.V}{\text{32 ضرب ثابت}} \right) * 4$$

$$\text{D حرکت: } \left( \frac{Mab + 21g}{\text{8 ضرب ثابت}} + \frac{G.V + 4M}{\text{8 ضرب متغیر}} \right) * 2$$

$$\text{A+B+C+D حرکت: } \left( \frac{A+B+C+D}{\text{32 ضرب ثابت}} + \frac{6G.V + 8M}{\text{32 ضرب متغیر}} \right) * 4$$

حرکات ثابت و متغیر را با پای انتقال و انتظار به صورت مجزا با هم کلاسی خود اجرا کنید.

فعالیت  
عملی



روش ربطی: در این روش زنجیره باید طوری طراحی شده باشد که بتوان زنجیره را به دو قسمت مجزا تقسیم کرد و هر قسمت را با در نظر گرفتن شرایط زنجیره به روش مخصوص به خود تدریس کرد.

مثال:

$$\text{نمونه زنجیره: } \underbrace{2S.T + G.V}_A + \underbrace{4M + Vb\text{ step}}_B + \underbrace{2kneepup}_C + \underbrace{2\text{side to side} + \text{step knee up} + \text{step Knee up}}_D$$

حرکت A → حرکت A+B  
حرکت B →  
حرکت C → حرکت C+D  
حرکت D → (A+B+C+D) \* ۴

به گروه‌های ۴ تایی تقسیم شوید و با کمک یکدیگر یک زنجیره داده شده را به روش ربطی اجرا کنید.

فعالیت  
عملی



نمونه دیگری از زنجیره را طراحی کنید و به روش ربطی در کلاس اجرا کنید.

فعالیت  
عملی



## سرد کردن

سرد کردن یکی از مهم‌ترین بخش‌های کلاس است و هیچ‌گاه نباید فراموش شود. هدف اصلی سرد کردن برگشت به حالت اولیه بدن یعنی رساندن آن به سطح قبل از تمرین است. از مهم‌ترین و مشخص‌ترین اثر سرد کردن، به حداقل رساندن کوفتگی عضلات پس از تمرین را می‌توان ذکر کرد.

سرد کردن را می‌توان به صورت حرکات جنبشی آهسته (مانند حرکات پایه‌ای ورزش هوازی) و در نهایت استفاده از کشش‌های ایستا ۱۰ تا ۲۰ ثانیه می‌باشد؛ این کشش‌ها علاوه بر کاهش کوفتگی عضلانی باعث پایین آمدن ضربان قلب و تنفس می‌شود.

- ۱ با هم کلاسی‌های خود در مورد کشش‌های تخصصی سرد کردن بحث و تبادل نظر کنید.
- ۲ تمرینات مربوط به سرد کردن را با هم کلاسی‌های خود اجرا کنید.

فعالیت  
عملی



## ارزشیابی

- ۱- برای آنکه بتوان زنجیره‌ای را به روش به‌اضافه اجرا کرد، چه مواردی را باید در نظر گرفت؟
- ۲- انواع سرد کردن را اجرا کنید.
- ۳- با کمک گرفتن از ۱۰ حرکت اصلی ورزش هوازی یک زنجیره بنویسید و به روش دلخواه در قالب ۱۰ دقیقه اجرا کنید.

## ارزشیابی شایستگی ورزش هوازی دختران

**شرح کار:** پس از آماده شدن، با همراه داشتن لباس و کفش مناسب ورزشی و با استفاده از ۱۰ حرکت اصلی و تکنیک‌های گرم کردن بتواند یک زنجیره ۳۲ ضربه‌ای را بر مبنای سرعت و ریتم ضرب آهنگ اجرا کند و در نهایت با تکنیک‌های صحیح مراحل سرد کردن را اجرا نماید.

**استاندارد عملکرد:** تنظیم و اجرای یک زنجیره حرکتی ترکیبی و متنوع برای ۱۰ نفر به مدت ۱۵ دقیقه.

### شاخص‌ها:

- تکنیک‌های انجام حرکت
- تشخیص صدای ضرب آهنگ و هماهنگی با آن
- اجرای متوالی حرکات به صورت زنجیره در تکرار متعدد
- رعایت ایمنی در اجرا
- تقویت ادراک

### شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:

**شرایط:** سالن ورزشی با کف پوش استاندارد  
**ابزار و تجهیزات:** انواع وسایل ورزشی - استپ - توپ جیم‌بال - دمبل - چوب بدن‌سازی - تشک

### معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	حرکات بنیادی	۲	
۲	اجرای زنجیره	۲	
۳	ضرب آهنگ	۲	
۴	خلاقیت	۲	
۵	آمادگی عمومی (استایل)	۲	
	شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش: داشتن لباس و کفش مناسب - رعایت زوایای مفاصل در حین اجرا - حس مسئولیت - رعایت حقوق دیگران - وقت‌شناسی - خلاقیت		۲
<b>میانگین نمرات</b>			*

\* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.

## فهرست منابع ورزشی هوازی

۱ جزوه رئیس مطالب بازآموزی مدرسان ورزش هوازی و استپ، بهار ۱۳۹۴

۲ جزوه مربی‌گری فدراسیون آمادگی جسمانی و ورزش هوازی زمستان ۱۳۸۷

۳ [www.fisaf.com](http://www.fisaf.com)

۴ [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)



هنرآموزان محترم، هنرجویان عزیز و اولیای آنان می‌توانند نظرهای اصلاحی خود را درباره مطالب این کتاب از طریق نامه  
برنشانی تهران - صندوق پستی ۴۸۷۴ / ۱۵۸۷۵ - گروه درسی مربوط و یا پیام نگار [tvoccd@roshd.ir](mailto:tvoccd@roshd.ir) ارسال نمایند.

وب‌گاه: [www.tvoccd.medu.ir](http://www.tvoccd.medu.ir)

دکترتالیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاروانش