

ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ Α΄/ΘΜΙΑΣ & Β΄/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ Ν. ΣΕΡΡΩΝ

Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΧΩΡΟΥ



Αεροβική γυμναστική
Ζούμπα

Τσαρτσαπάκης Ιωάννης – MSc
Υποψήφιος διδάκτορας ΤΕΦΑΑ Α.Π.Θ.
Καθηγητής Φ.Α.

Τα βασικά «είδη» αερόμπικ είναι:

- Το **High impact** έχουμε συνήθως υψηλή ένταση - υψηλή ποσότητα κραδασμών (και τα δύο πόδια βρίσκονται για κάποιο χρονικό διάστημα στον «αέρα»),
- Το **Low impact** μέτρια προς υψηλή ένταση - χαμηλή ποσότητα κραδασμών (πάντα το ένα πόδι στο έδαφος),
- Το **Moderate aerobic** η ποσότητα των κραδασμών κι η ένταση είναι μέτρια,
- Το **non impact** επιδιώκουμε να μην έχουμε καθόλου κραδασμούς (μέτρια ένταση),
- Το **hi/low** (συνδυασμός κινήσεων - μίξη) άλλοτε δίνεται η «προτεραιότητα» στο ένα κι άλλοτε στο άλλο, ανάλογα με το τμήμα που δουλεύουμε ή/και με τους σκοπούς μας.

ΔΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 7' - 10'
- PRE CARDIO 3' - 5'
- ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ 25' - 35'
- POST CARDIO 3' - 5'
- ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ 10' - 15'
- ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 5'

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ

| ΑΕΡΟΜΤΙΚ | beats/min | σφίγμοί/1' | ένταση | Κραδασμοί |
|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------|
| Low impact | 135 - 150 | 130 - 150 | χαμηλή | μικροί |
| Moderate impact | 130-140 | 140 - 160 | μεσαία | μέσοι |
| High impact | 140-160 | 160 - 180 | υψηλή | μεγάλοι |
| High/low impact Μιχ | 130-160 | 130 - 180 | υψηλή/χαμηλή | υψηλοί |
| Very low impact or Non Impact | 120 και κάτω | 110 και κάτω | πολύ χαμηλή | ελάχιστοι |

Τρόποι μέτρησης της έντασης

- 1) Έλεγχος καρδιακής συχνότητας (καρωτίδα, καρπός, κρόταφοι, στέρνο, μηροί, Polar)
- 2) Ένταση άσκησης 55-85% της Μ.Κ.Σ(μέγιστη καρδιακή συχνότητα) ή 60-90% της $VO_2 \max$ (μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου)
- 3) Εξίσωση Karvonen: 220-ηλικία. Καρδιακή συχνότητα ηρεμίας X την ένταση % + εφεδρική Κ.Σ.
- 4) Τιμές γαλακτικού οξέος (LA) = 1-4 mmol /L (αερόβια ζώνη), 4-8 mmol/L(αναερόβια ζώνη)
- 5) Υποκειμενική κλίμακα κόπωσης(Borg Scale)
- 6) Λόγος γαλακτικού/ Borg(synder)

Εισαγωγή στην Μουσική

- **Ο Μουσικός χτύπος - Beat (Downbeat-Upbeat)**
- Σε κάθε μουσικό κομμάτι (τραγούδι) μαζί με τη φωνή και τις μελωδίες που ακούγονται από τα διάφορα μουσικά όργανα, ακούγονται και χτύποι, με ένα συγκεκριμένο μοτίβο, που χαρακτηρίζουν το ρυθμό. Οι χτύποι αυτοί ακολουθούν μία σειρά δυνατού και ασθενέστερου χτύπου (1 δυνατός, 2 ασθενέστερος, 3 δυνατός, 4 ασθενέστερος κτλ.).
- Downbeat ονομάζουμε τον δυνατό χτύπο και upbeat ονομάζουμε τον ασθενέστερο.

Εισαγωγή στην Μουσική

- **Το Μουσικό Μέτρο**
- Το μέτρο οργανώνει τους μουσικούς χτύπους σε ομάδες, όπως πχ. 4 ανά μέτρο. Οι ομάδες αυτές των τεσσάρων χτύπων χαρακτηρίζονται από την παρουσία του 1ου, του πιο δυνατού (downbeat). Το μέτρο που χρησιμοποιούμε στο aerobic είναι τα **4/4**.
- Ο αριθμητής 4, αντιπροσωπεύει τον αριθμό των χτύπων και ο παρανομαστής 4, τη χρονική αξία των χτύπων. Στην πράξη σημαίνει ότι οι κινήσεις μας χτίζονται πάνω σε ομάδες τεσσάρων χτύπων, συνήθως κάνοντας μία κίνηση (ή και παραπάνω) σε κάθε χτύπο.

Εισαγωγή στην Μουσική

- **Η Μουσική Φράση (8άρι)**
- Οι μουσικοί χτύποι οργανώνονται ανά δύο (δυνατός-ασθενέστερος), ανά τέσσερις (4άρι) και τελικά ανά οχτώ (8άρι). Ο πρώτος χτύπος κάθε 8αριού ορίζει την αρχή της μουσικής φράσης. Μέσα σε κάθε μουσική φράση δίνεται η αίσθηση ότι "κάτι" ξεκινάει (στο 1) και αφού διαρκέσει 8 χτύπους, ολοκληρώνεται. Η αίσθηση αυτή, ότι "κάτι" ξεκινάει, δίνεται από τη φωνή του τραγουδιστή, τη μελωδία ή κάποια συμπληρωματικά μουσικά εφέ.

Εισαγωγή στην Μουσική

- **Η Μουσική Πρόταση (32άρι)**
- Έχοντας ξεκινήσει να αντιλαμβανόμαστε ένα μουσικό νόημα από τη στιγμή του 1^{ου} μουσικού χτύπου του δαριού και συνεχίζοντας στο 16άρι, καταλαβαίνουμε ότι το μουσικό νόημα θα συμπληρωθεί στο επόμενο 16άρι. Με την ίδια λογική, μέσο φωνής, μελωδίας κτλ. θα ολοκληρωθεί μία ακολουθία από 32 μουσικούς χτύπους, που φυσικά θα δώσει τη θέση της σε μία καινούργια. Η ίδια διαδικασία συνεχίζεται σχηματίζοντας ολόκληρο τραγούδι και κατ' επέκταση ομάδες τραγουδιών, αναγνωρίζεται δε πάνω σε ένα CD από το διακριτικό σήμα **32count** (32c).

Εισαγωγή στην Μουσική

- **Το Τέμπο**
- Το τέμπο εκφράζει την ταχύτητα της μουσικής. Σημείο αναφοράς είναι το ένα λεπτό, δηλ. μετρώντας τους μουσικούς χτύπους ενός τραγουδιού σε ένα λεπτό βρίσκουμε το τέμπο του (bpm, beat per minute).

Εισαγωγή στην Μουσική

- **Ο Ρυθμός**
- Εκφράζει το συγχρονισμό με τη μουσική. Λέμε ότι κάποιος “είναι στο ρυθμό” όταν “πηγαίνει” με τη μουσική. Ο ρυθμός εκφράζεται από το ιδιαίτερο στυλ κάθε μουσικής, πχ άλλο ρυθμό έχει το mambo, άλλο το tango, άλλο η disco κτλ.

Βασικά Βήματα

- Υπάρχουν **4 βασικές κινήσεις**, οι οποίες δημιουργούν τέσσερις ομάδες βασικών βημάτων στο aerobic. Σε αυτές τις ομάδες έχουν προστεθεί και διάφορα βήματα, που πηγάζουν από διαφορετικά είδη χορού, όπως jazz, mambo, ελληνικούς παραδοσιακούς κτλ.
- Οι **βασικές κινήσεις** από τις οποίες δημιουργούνται όλα τα βήματα που χρησιμοποιούνται στο aerobic είναι:
 - 1. March
 - 2. Step Touch
 - 3. Touch Step
 - 4. Lift Step

Βασικά Βήματα

- **Ομάδα Βημάτων March**
- **March – 2 χρόνοι**
- 1. V-Step – 4 χρόνοι
- 2. Mambo – 4 χρόνοι
- 3. Box Step – 4 χρόνοι (v –box, step box v)
- 4. 123 Tap – 4 χρόνοι
- 5. Cha – Cha (Επιτόπου) – 2 χρόνοι
- 6. Chasse (Με μετακίνηση) – 2 χρόνοι

Βασικά Βήματα

- **Ομάδα Βημάτων Step Touch**
- 1. Step touch – 2 χρόνοι
- 2. Double Step Touch – 4 χρόνοι
- 3. Grapevine – 4 χρόνοι
- 4. Leg Curl (Η ανασήκωση γίνεται στον 2ο χρόνο) – 2 χρόνοι
- 5. Step Knee (Η ανασήκωση γίνεται στον 2ο χρόνο) – 2 χρόνοι
- 6. Step Kick Μπροστά (Η ανασήκωση γίνεται στον 2ο χρόνο) – 2 χρόνοι
- 7. Step Kick Πλάι (Η ανασήκωση γίνεται στον 2ο χρόνο) – 2 χρόνοι
- 8. Plieu touch

Βασικά Βήματα

- **Ομάδα Βημάτων Touch Step**

- 1. Lounges Μπροστά – 2 χρόνοι
- 2. Lounges Πίσω – 2 χρόνοι
- 3. Lounges Πλάι – 2 χρόνοι

- **Ομάδα Βημάτων Lift Step**

- 1. Knee Lift (Η ανασήκωση γίνεται στον πρώτο χρόνο) – 2 χρόνοι
- 2. Kick Πλάι (Η ανασήκωση γίνεται στον πρώτο χρόνο) – 2 χρόνοι
- 3. Kick Μπροστά (Η ανασήκωση γίνεται στον πρώτο χρόνο) – 2 χρόνοι

Ουδέτερα βήματα (στάσεις)

- 1. Squat
- 2. Jumping Jacks

Καθοδήγηση

- «Είναι το μέσο με το οποίο μεταβιβάζεται οποιαδήποτε πληροφορία με προφορικό λόγο ή με συγκεκριμένες κινήσεις από τον Γυμναστή στην ομάδα των αθλουμένων»
- **Είδη Καθοδήγησης**
 - Λεκτική Καθοδήγηση
 - Οπτική Καθοδήγηση
 - Συνδυασμός των 2 μεθόδων

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Η μέθοδος διδασκαλίας που θα ακολουθήσει ο εκάστοτε Γυμναστής έχει άμεση σχέση με τις βασικές αρχές της προπονητικής και εξαρτάται από το επίπεδο φυσικής κατάστασης των ασκουμένων, την προπονητική τους ηλικία, την βιολογική τους ηλικία, την ομοιογένεια του τμήματος κτλ. Είναι απαραίτητο για τον Γυμναστή να γνωρίζει όλες τις βασικές μεθόδους διδασκαλίας αλλά και να τις προσαρμόζει στις δικές του προσωπικές ιδιαιτερότητες (στυλ διδασκαλίας) έτσι ώστε να γίνεται το δυνατόν ευκολότερα κατανοητός στους εκάστοτε αθλούμενους που γυμνάζει.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- **Non – Combination – Freestyle**
- (Τρόπος διδασκαλίας που δεν δημιουργούνται συνδυασμοί)
- · Linear Progression (Γραμμική Πρόοδος)
- **Combination**
- (Τρόποι διδασκαλίας που δημιουργούν συνδυασμούς)
- · Πυραμιδική (Repetition Reduction)
- · Προσθετική (Add On)
- · Layer (Μέθοδος Αντικατάστασης)
- **Προ-χορογραφημένα προγράμματα είναι αυτά που έχουν:**
- 1. Προκαθορισμένη Μουσική
- 2. Προκαθορισμένες ασκήσεις / βήματα
- 3. Προκαθορισμένη Δομή
- 4. Προκαθορισμένη καθοδήγηση

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- **A) Non – Combination – Freestyle**
- Linear Progression (Γραμμική Πρόοδος)
- Στη μέθοδο της **Γραμμικής Προόδου** διδασκαλίας εναλλάσσουμε τα βήματα χωρίς να δημιουργούμε συγκεκριμένους συνδυασμούς μεταξύ τους.
- Σύμφωνα με την ACE στην μέθοδο Linear Progression πρέπει να ισχύουν τα παρακάτω:
 - Μια αλλαγή κάθε φορά (Βήματα, Χέρια, Μετακίνηση)
 - Τρεις μουσικές προτάσεις (3x32) το ανώτερο στην κάθε αλλαγή
 - Δεν ανακαλούμε τίποτα από την μνήμη των ασκούμενων
- Η Γραμμική πρόοδος είναι το πέρασμα από το ένα βήμα στο άλλο. Χρησιμοποιούμε ένα βήμα, το μετακινούμε αν γίνεται, του αλλάζουμε χέρια και στη συνέχεια περνάμε σε ένα καινούργιο. Το πλεονέκτημα αυτής της μεθόδου είναι ότι οι αρχάριοι ασκούμενοι έχουν το χρόνο να γνωρίσουν τα βήματα και να μάθουν να τα εκτελούν με σωστή τεχνική και τηρώντας τους κανόνες ασφάλειας.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- **Πυραμιδική**
- Είναι η μέθοδος της **μείωσης επαναλήψεων**.
- Αν έχουμε δύο βήματα, ενώνουμε 32 χρόνους από το καθένα και επαναλαμβάνουμε το συνδυασμό (32+32) για όσο χρόνο χρειάζεται προκειμένου να κατανοηθεί από τους ασκούμενους. Στη συνέχεια μειώνουμε τις επαναλήψεις σε 16, σε 8, και μέχρι 4.
-
- **Παράδειγμα:**
- Αν θέλουμε να φτιάξουμε ένα συνδυασμό V step (4 χρόνοι) και GRV(4 χρόνοι),
- ξεκινάμε και ενώνουμε 32 χρόνους V step και 32 χρόνους GRV
- Έχουμε λοιπόν 8 V step+ 8 GRV
- Στη συνέχεια μειώνουμε τους χρόνους σε 16
- Έχουμε λοιπόν 4 V step + 4 GRV
- Στη συνέχεια μειώνουμε τους χρόνους σε 8
- Έχουμε λοιπόν 2 V step + 2 GRV
- Τέλος φτάνουμε σε 4 χρόνους δηλ. 1 V step + 1 GRV

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- **Προσθετική**
- Είναι η μέθοδος της **πρόσθεσης** βημάτων.
- Αν θέλουμε να συνδυάσουμε 2 βήματα, ξεκινάμε να εκτελούμε το ένα.
- Όταν αποφασίσουμε να κάνουμε την ένωση, μόλις ξεκινάει η μουσική πρόταση, γίνεται το πρώτο βήμα και κατά τη διάρκεια του, προειδοποιούμε για στάση σημειωτών.
- Η στάση σημειωτών διαρκεί όσο το 1^ο βήμα.
- Έχουμε τώρα συνδυασμό ενός βήματος με το σημειωτόν.
- Στη θέση του σημειωτόν, δείχνουμε το επόμενο βήμα και καθοδηγούμε τους ασκούμενους να μας ακολουθήσουν, μόλις είναι έτοιμοι.
- **Παράδειγμα:**
- Αν θέλουμε να φτιάξουμε ένα συνδυασμό GRV(4 χρόνοι) και V STEP(4 χρόνοι) ξεκινάμε εκτελώντας GRV.
- Ξεκινώντας από την αρχή του 32αριού κάνουμε 1 GRV και το ενώνουμε με 4 χρόνους mars. Τώρα ο συνδυασμός μας είναι 1 GRV + 4 mars.
- Στη συνέχεια στη θέση του mars βάζουμε το V step και έχουμε: 1 GRV + 1 V STEP.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- **LAYER**
- Είναι η μέθοδος της **αντικατάστασης**.
- Στην πράξη αυτό σημαίνει ότι τη θέση ενός βήματος την παίρνει κάποιο άλλο που αποτελεί την εξέλιξη του όσον αφορά:
- Στην ένταση της κίνησης πχ (GRV => GRV με jump στο 4
- Στο βαθμό δυσκολίας πχ mambo ή rock step => pivot
- Όταν χρησιμοποιούμε την τεχνική της Layer ξεκινάμε από ένα απλό βασικό βήμα, και σταδιακά αλλάζουμε κάποιο από τα χαρακτηριστικά του βήματος αυτού π.χ. την κατεύθυνση, το ρυθμό, μοχλούς, το επίπεδο κτλ με σκοπό να αντικαταστήσουμε το βήμα με μια κίνηση πιο έντονη, πιο περίπλοκη ή να δημιουργήσουμε ένα τελείως διαφορετικό βήμα.
- ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
- Αρχικός συνδυασμός
- 4 STEP TOUCH μπροστά
- + 4 STEP TOUCH επί τόπου
- + 4 STEP TOUCH πίσω
- + 4 STEP TOUCH επί τόπου
- LAYER 1 = Αλλάζω τα επιτόπου Step touch, σε step knee
- LAYER 2 = Στα step touch μπροστά και πίσω, προσθέτω χέρια
- LAYER 3 = Αλλάζω τα step knee και τα κάνω διπλά.

ΖΟΥΜΠΑ

- Η λέξη Zumba, προέρχεται από την αργό της Κολομβίας και σημαίνει «γρήγορα» και χρησιμοποιείται επίσης για να περιγράψει την δράση των μελισσών σε μία κυψέλη όταν κουνάνε τα φτερά τους για να ρίξουν τη θερμοκρασία. Είναι μία αερόβια μορφή άσκησης που κινητήρια δύναμη της είναι οι λάτιν ρυθμοί που συνδυάζονται και με διεθνείς ρυθμούς. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα που αναμιγνύει βήματα χορών της Λατινικής Αμερικής και άλλων χωρών όπως: σάλσα, μερένγκε, ρεγκετόν, κούμπια, σάμπα, καλύψο, τάνγκο κ.α. με κινήσεις καρδιοαναπνευστικής άσκησης.

ΣΗΜΕΡΑ ΖΟΥΜΠΑ

- Η zumba αποτελεί ένα πρόγραμμα γυμναστικής που περιλαμβάνει στοιχεία από αερόμπικ και χορούς. Στις χορογραφίες ενσωματώνονται στοιχεία από: χιπ χοπ, σάμπα, σάλσα, μάμπο, πολεμικές τέχνες, λάτιν ακόμα και χορό της κοιλιάς και Bollywood.
- Περίπου 14 εκατομμύρια άνθρωποι παρακολουθούν μαθήματα zumba σε περισσότερες από 150 χώρες.

ΖΟΥΜΠΑ

- Ο ασκούμενος έχει την αίσθηση ότι βρίσκεται σε ένα πάρτι: χορεύει και δεν ανυπομονεί να τελειώσει το «μαρτύριό» του, κοιτάζοντας συνεχώς το ρολόι, όπως στα υπόλοιπα είδη γυμναστικής.
- Η ευχάριστη φύση του μαθήματος δεν το καθιστά λιγότερο αποτελεσματικό. Πρόκειται για ένα είδος διαλειμματικής προπόνησης, όπου εναλλάσσονται αργοί και γρήγοροι ρυθμοί, καθιστώντας το ιδιαίτερα δυνατό στην καύση θερμίδων, με πολλαπλά οφέλη: Γυμνάζει ταυτόχρονα όλο το σώμα με έμφαση, λόγω των λάτιν ρυθμών, στους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της αντοχής του μυϊκού συντονισμού, της ευλυγισίας και του κυκλοφορικού, ενδυναμώνοντας την καρδιά και τους πνεύμονες.

ΖΟΥΜΠΑ

- Η zumba δεν δρα μόνο στην υγεία του σώματος αλλά και της ψυχής. «Αυτό που καθιστά το ζούμπα τόσο δημοφιλές και απαραίτητο, ειδικά στην εποχή μας, είναι η ικανότητα να δημιουργεί ευχάριστη διάθεση στον ασκούμενο και να μειώνει το στρες, καθιστώντας το ένα είδος ψυχοθεραπείας!
- Οι θερμίδες που "καίγονται" κατά την διάρκεια ενός μαθήματος zumba, εξαρτώνται από τον κάθε άνθρωπο και την ένταση του προγράμματος.
- Περί τις 400 με 800 θερμίδες ανά ώρα,

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

