

## مساق حركات الإيقاع/ الفصل الاول 2025 - 2026 الفصل الاول

### ❖ الإيقاع الحركي:

هو عبارة عن مجموعة من الحركات الرياضية وإما أن تكون حركات رياضية منفردة أو مجموعة من الحركات الرياضية المتكررة أو مركبة مع بعضها البعض، والتي تُساعد العضلات على إنتاج قوة رياضية تصدر بشكل ذاتي وتتم بشكل زمني مقسم إلى عدة وحدات مع بعض الاتجاهات والأوضاع التي تحدد شكل الحركة الرياضية وكيفية سيرها.

### ❖ هنالك نوعان من الإيقاع :

#### 1- الإيقاع الموسيقي:

هو تقسيم الوحدة الزمنية لصوت أو أكثر بمقادير مساوية أو مختلفة في الطول والقصر وذلك بتقسيمها بشكل منتظم ، فالموسيقى بدون إيقاع يعبر عنها بأصوات متتابعة ليس لها أي معنى أو هدف، فالإيقاع هو روح الموسيقى والاساس الذي تعتمد عليه، فالإيقاع يجعل الموسيقى لغة معبرة لها طابعها الخاص .

#### 2- الإيقاع الحركي:

يبدو أن أول من استخدم مفهوم ومصطلح الإيقاع هم اليونانيون القدماء تحت مصطلح والذي كان يعني لديهم في ذلك الوقت الانسياب المقنن، حيث أخذوا هذا المفهوم من الحركة المنتظمة والمستمرة لأموال البحر (سيد عبد المقصود، 1986)، وأميل جاك واحد من الذين يرجع الفضل لهم في ظهور أهمية الإيقاع في المجال الحركي عامة والمجال الموسيقي خاصة وهو واحد من الموسيقيين المشهورين في عصره، حيث أنشأ معهده المعروف باسمه في سويسرا وجعل منه مادة للدراسة.

وقد أخذ الإيقاع بعد ذلك أبعاداً أخرى في مجال الحركة عندما استخدم بعد ذلك تحت مصطلح الوزن الحركي حيث كان في مجال الموسيقى وفي مجال العلوم التربوية أخذ الإيقاع بعد ذلك بعداً فلسفياً عندما ارتبط بالحياة ارتباطاً وثيقاً في جميع مجالاتها، حيث عرفه مأتي لوتس "Maty lots" الإيقاع هو الحياة والحياة مملوءة بالإيقاعات وبذلك فالحياة ما هي إلا إيقاعات مختلفة متباينة.

وهو احد الأساليب التربوية التي تعمل على إيجاد ترابط بين السمع وبين حركات الجسم، ويعرفه البعض تعريفاً إجرائياً على أنه: " الإيقاع الحركي هو علم وفن فى آن واحد بني على الإحساس والإدراك والأداء يعمل على الاندماج التام بين الذهن والسمع وأعضاء الجسم.

ويرجع الفضل إلى الموسيقى المشهورة "إميل جاك والكرز" فى إيجاد هذا العلم التربوي حيث بدأ تجاربه الأولى في ألمانيا حتى سنة 1914م ثم أنشأ معهد المعروف باسمه فى سويسرا.

وانطلاقاً من هذا المفهوم فإن الأداء الرياضي ملئ بأشكال متنوعة من الإيقاع الحركي التي يصعب حصرها فحركات الإنسان سواء العامة أو الرياضية هي مجال خصب لمناقشة مفهوم الإيقاع الحركي.

#### ❖ اهداف الإيقاع الحركي:

- (1) تدريب الجسم على ملازمة ما يسمع من موسيقى بالحركة، أى إيجاد توافق بين السمع وعضلات الجسم، وأوضح مثال على ذلك الرقص بأنواعه.
- (2) عملية تدريب الفرد على الإيقاع الحركي تبنى على تكرار عدد الأفعال النفسية والعضلية، حيث يتطلب أداء هذه الأفعال استجابة سريعة من أعضاء الجسم للأوامر أو المثيرات الصادرة من الجهاز العصبي والإيقاع الحركي.
- (3) يستثير الذكاء والقدرة على التركيز وينمى ملكة التذوق والإحساس والتوافق، وشاع استخدام هذا المصطلح منذ زمن بعيد وقد ظهرت العديد من الآراء فى تفسيره فى مجال الحركة.
- (4) له دور أساسي في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها وتنميتها للوصول بها إلى الاداء الجيد، وله دوره ليس في المجال التمرينات فقط بل له دوره الحيوي في جميع الانشطة الرياضية كالجهاز والسباحة.
- (5) يسهم في تعلم الحركات لأنها تخلق الميل وتزيد الإدراك والاستيعاب الكلي.
- (6) يهدف على اكتساب الإحساس بالحركة وإتقان الأداء.
- (7) يسهم في الارتقاء بمستوى الاداء العام في التعليم والتدريب مما يؤخر ظهور التعب وزيادة القدرة على الاداء لفترة طويلة.

**فالبعد الزمني** يعنى المساحات الزمنية الخاصة بكل جزء من أجزاء الحركة والذي يعتبر فى حد ذاته مقياساً لكل من عمليات التعلم الحركي والتقدم فى المستوى، أما البعد الميكانيكي فهو يعنى معيار للأشكال التى يتخذها القوى المصاحبة للحركة، وفى كل جزء منها التى يمكن قياسها بمقدار ما يبذل من طاقة أو عن طريق الأجهزة الحديثة، أى أن الإيقاع الحركي يعنى فى النهاية ميزان لأجزاء الحركة من حيث القوى المبذولة فى الأزمنة المحددة.

ويعتبر التوقع الحركي من الظواهر الخارجية لتقويم الحركة ويأخذ وضعاً مميزاً عند التحليل الحركي الوصفي لها.

وبصفة عامة يلعب الإيقاع فى الحياة دوراً كبيراً وخصوصاً فى الحركات المختلفة والمستمرة لأجهزة أي كائن حي. والتي يربطها إيقاع معين يعطيها الشكل المميز لها ولاتي قد تعيد نفسها في فترات مختلفة قصيرة أو طويلة كحركات الحيوانات ذات الخلية الواحدة، وقد تكون الحركة وإعادتها بالإدارة كالانتقال من اليقظة إلى النوم، أو تكون خارجة عن الإرادة كالانتقال من النوم إلى اليقظة.

#### ❖ مجالات الإيقاع:

مجالات كثيرة ومتعددة، فلم يقتصر على مجال دون آخر ومجال التربية البدنية والرياضة واحد من تلك المجالات والتي يمثل الإيقاع فيها دوراً كبيراً وخصوصاً في مجال التعليم والتدريب الرياضي وعلى ذلك نعرض فيما يلي مجالات الإيقاع المختلفة.

(1) المجال الأول: الإيقاع والطبيعة.

(2) المجال الثاني: الإيقاع والحياة.

(3) المجال الثالث: الإيقاع الحركي والإيقاع الموسيقي.

(4) المجال الرابع: الإيقاع البيولوجي.

## إيقاع الحركة الرياضية:

الإيقاع الحركي مصطلح استخدم لدلالته على إحدى خصائص الحركات الرياضية الهامة، ومما لا شك فيه أن خبراء التربية الرياضية قد استعاروا هذا المصطلح من العلوم الموسيقية، وطور المفهوم حتى يتناسب مع طبيعة الأداء الحركي، ولذا كان من الضروري عند مناقشة موضوع الإيقاع أن نعرف أصل المصطلح وما يدل عليه الإيقاع.

## ويعرف العالم مأتى لوتس الإيقاع فيقول الإيقاع هو الحياة والحياة هي الإيقاع.

وبنظرة تأمل لظواهر الطبيعة التي حولنا نلاحظ وجود الإيقاع فى نظام الكون فمثلا تدور الأرض حول محورها فى إيقاع ثابت معين ينتج عنه تعاقب الليل والنهار، ونلاحظ الإيقاع المنتظم فى تلاطم أمواج البحر من الشاطئ، وفى أصوات الآلات والماكينات التي تملأ حياتنا اليومية، كما نلاحظ أن لكل آلة إيقاعها الخاص المميز لها، وحتى الإنسان نفسه نجد له إيقاعات متميزة مثل ضربات القلب وحركات التنفس، ونلاحظ أيضا تغير سرعة الإيقاع في الإنسان تبعاً لظروفه النفسية أو عندما يقوم بمجهود بدني مرتفع الشدة.

والإيقاع إما أن نلمسه بالعين أو بالسمع، أما ما نلمسه بالعين فيوضح عند ملاحظة حركة منتظمة سواء كانت من الطبيعة أو من آلة أو حتى في حركة الإنسان بإيقاعها حتى دون سماع صوتها. تحرك عجلات القطار أو حركة الماكينات في الصناعة ونشعر عند رؤيتها حتى في فيلم صامت أنها ذات إيقاع منتظم، وأيضا عند ملاحظة حركة الإنسان فى المشي والجري نشعر بأنه يتحرك وفق إيقاع ثابت، وقد يختلف الإيقاع من فرد عن آخر.

وقد نلمس الإيقاع بالسمع مثل الموسيقى والاعانى والشعر، وجدير بالذكر هنا ما ذكره المؤرخون بأن الشاعر العربى القديم كان يقول الشعر بهدف تنظيم وتوحيد خطوات الإبل فى إيقاع منتظم وهنا يمكن أن نقول أن إيقاع الشئ هو نظامه. ويعلل داندى فى تعريفه للإيقاع فيقول: ( الإيقاع هو تنسيق النسب بشكل منتظم فى المساحة والزمن).

وتأثر مفهوم إيقاع الحركات الرياضية بمفهوم الإيقاع الموسيقى إلا أنهما غير متطابقين تماماً. وهذا يعنى توزيع الجهد المبذول على زمن الحركة، أو بعبارة أخرى أن إيقاع الحركة يعنى التوزيع الأمثل لانقباض وارتخاء العضلات خلال زمن الحركة، وهذا يعنى تقسيم دفعات القوة على مراحل زمنية أى تنظيم إخراج القوة بالقدر الأمثل فى الزمن المناسب.

ولقد استخدم مصطلح الإيقاع فى الحركة فى مختلف الأنشطة الرياضية فكثيراً ما نسمع عن إيقاع الوثب أو الجرى وخاصة فى مسابقات الحواجز كما أصبح شائعاً استخدام مصطلح الإيقاع فى الحركات المتكررة مثل السباحة والتجديف والتمرينات والجمباز . والإيقاع خاصية هامة من خصائص الحركة الرياضية فكل حركة لها إيقاعها الخاص (الذى يسعى المدرب أو المعلم إلى تعليمه للاعب بهدف تحسين مستوى أدائه).

فى حين أن لكل لاعب إيقاعه الخاص فى الأداء ، وهنا تظهر مهمة المدرب وهى تطوير إيقاع الفرد فى الأداء حتى يتمشى مع الإيقاع الأمثل للحركة.

ولقد وجد أن قدرة الأفراد على استيعاب إيقاع الحركة متباين ويرجع ذلك إلى الفروق الفردية بين الأفراد فى أنماطهم العصبية كما دلت التجارب على أن المرأة على مر المراحل السنية المختلفة أقدر من الرجل على استيعاب إيقاع للحركات السهلة، وهذا يفسر ميل البنات إلى الأنشطة التى تؤدى بمصاحبة الموسيقى.

#### ❖ أهمية إيقاع الحركة:

- 1- يعمل الإيقاع على إيجاد التبادل الأمثل بين الانقباض والانبساط فى العضلات مما يجعل الأداء اقتصادياً للطاقة المبذولة.
- 2- يعمل الإيقاع على تأخير ظهور مظاهر التعب على اللاعبين ولذلك لان الانقباض والانبساط يساعدان على سرعة الدورة الدموية وهذا يعنى إمداد العضلات بالأكسجين والطاقة اللازمة لأداء الحركة.
- 3- الإيقاع الصحيح للحركة يرفع مستوى الأداء وهو يساعد اللاعب على تحريك أجزاء جسمه فى مسار الحركة الصحيح ويساعد إيقاع الحركة فى تحديد أجزاء الحركة التى تحتاج إلى معدل اعلى من القوة.

- وفي مجال التربية البدنية: نلاحظ الإيقاع الجماعي حين نشاهد فريق شد الحبل أو التجديف أو العروض الرياضية والرقص الشعبي ونلجأ عادة إلى الإيقاع الجماعي في الحالات الآتية:
- 1- في الحالات التي نحتاج فيها تجميع القوة وتركيزها في لحظة زمنية محددة كما في شد الحبل والتجديف.
  - 2- لمشاركة الآخرين وجدانيا مثل الرقصات الشعبية وتشجيع الفرق الرياضية.
  - 3- يلجأ إلى الإيقاع الجماعي كوسيلة لتأخير ظهور التعب أى التغلب على التعب النفسى الذى يسبق عادة التعب الحقيقي أى التعب الفسيولوجي.
  - 4- في العروض الرياضية بهدف وحدة الأداء وإظهار جمال الحركة وتناسق التشكيلات.
  - 5- في المواقف التي تتطلب نظام ووحدة حركة مثل تحرك الجنود في تحركات منتظمة أو تحرك التلاميذ.

### تنظيم الإيقاع الحركى:

لتنظيم الإيقاع الحركى لا بد أن يكون التلميذ أو اللاعب قد تدرب على أداء الحركة كاملة ثم يبدأ المعلم فى تعليمه وإكسابه الشعور بمدى الحركة الصحيح والزمن اللازم لأدائها. ثم يبدأ المعلم بتحديد مدى وزمن كل مرحلة من مراحل الحركة بمؤثرات صوتية مميزة ويمكن للمعلم تنظيم إيقاع حركة التلاميذ باستخدام

### ❖ ادوات للإيقاع ومنها:

\*التصفيق.

\*الطرق على الترامبولين.

\*العد.

\*عبارات صوتية تدل على التوزيع الديناميكي للحركة.

\*الصفارة.

\*الموسيقى.

وقد يستخدم المعلم أكثر من طريقة من هذه الطرق بغرض تعليم الإيقاع الصحيح للحركة، وفي حالة تعليم الإيقاع الجماعي يعلم التلاميذ الحركة الصحيحة أو لا ثم يبدأ المعلم فى توحيد الأداء بين جميع التلاميذ باستخدام إحدى الطرق السابقة الذكر، وهذا ما يتبع عادة عند التدريب على العروض الرياضية.

## الفصل الثاني

### تمارين الإيروبيك

❖ **تمارين الإيروبيك:** تُعرّف هذه التمارين بأنها أيّ تمرين رياضي يعمل على تعزيز نبضات القلب، سواء كان الفرد يؤدي التمرين واقفاً أو جالساً أو مستلقياً، فعند البدء بتلك التمارين سيبدأ الشخص بالتعرق، ويزداد معدل ضربات القلب.

وبالتالي تُعدّ هذه التمارين صحية للقلب، كما يُعتبر تمرين الإيروبيك نشاطاً هوائياً يزيد من قدرة الجسم على التحمل، ويزيد من كفاءة عمل الرئتين، ويطلق مادةً كيميائيةً تُسمّى الإندورفين الذي يُحسن المزاج، كما تُعتبر هذه التمارين من أفضل الطرق للسيطرة على الوزن، حيث يحرق الجسم الكثير من السعرات أثناء أداء تلك التمارين، وتُعدّ أيضاً أفضل طريقة لعمل توازن بين تناول الطعام وإنتاج الطاقة، ومن جانبٍ آخر فإنّ التنفس بشكلٍ سريعٍ أثناء أداء هذه التمارين، سيزيد كمية الأكسجين المتدفقة في الدم، ممّا يزيد من تدفق الدم إلى العضلات والرئتين، وبالتالي يؤدي إلى توسع الأوعية الدموية الصغيرة أي الشعيرات الدموية، حتّى يتمّ نقل المزيد من الأكسجين للعضلات، وإخراج ثاني أكسيد الكربون، وحمض اللبنيك.

❖ تتنوع رياضة ايروبك للمبتدئين في أقسامها وتشمل مجموعة متنوعة من الأنشطة التي يمكن أن تُساعد في تحسين اللياقة البدنية بشكل شامل. فيما يلي **أنواع رياضة ايروبك:**

1- **الأيروبك منخفض الشدة (Low-Impact Aerobics)**: يتضمن حركات بسيطة وغير مرتفعة الشدة، مثل المشي في المكان، الخطوات الجانبية، والتأرجح بالذراعين و يركز على تقليل الضغط على المفاصل.

2- **الأيروبك المائي (Water Aerobics)**: يتم ممارسة هذه التمارين في الماء، مما يوفر دعماً للجسم ويقلل من الضغط على المفاصل، وهو مثالي لأولئك الذين يعانون من آلام المفاصل أو الإصابات.

3- **الأيروبك عالي الكثافة: (High-Impact Aerobics)** يشمل حركات نشطة مثل القفز، الركض في المكان، والتمارين التي تتطلب استخدام الجسم بكثافة أعلى و يُنصح به لمن لديهم مستوى متقدم من اللياقة البدنية.

4- **ايروبك الخطوات (Step Aerobics)**: يتضمن استخدام منصة منخفضة للقيام بخطوات متتابعة، مما يساعد في تحسين القوة والمرونة، ويعد تمريناً جيداً لعضلات الساقين والأرداف.

5- **ايروبك الرقص (Dance Aerobics)**: يستخدم الحركات الإيقاعية والرقصات المختلفة لزيادة معدل ضربات القلب وتحسين التنسيق العضلي، ويعد ممتعاً وفعالاً في حرق السعرات الحرارية.

6- **الأيروبك بالمعدات (Equipment-Based Aerobics)**: يتضمن استخدام أجهزة مثل الدراجات الثابتة، آلات التجديف، أو أجهزة أخرى، مما يوفر تمريناً قليياً فعالاً.

7- **الأيروبك القتالي (Kickboxing Aerobics)**: يجمع بين حركات الأيروبك وفنون الدفاع عن النفس، مثل الركل واللكم، مما يساعد في تحسين القوة والمرونة.

8- **أيروبك التحمل (Endurance Aerobics)**: يركز على بناء القدرة على التحمل من خلال جلسات أطول من التمارين المعتدلة إلى العالية الشدة، مثل الجري وركوب الدراجات.

9- **أيروبك الزومبا (Zumba)**: نوع من الأيروبك القائم على الرقص اللاتيني، يجمع بين الحركات الإيقاعية والموسيقى النابضة بالحياة.

10- **أيروبك التنفس العميق (Deep Breathing Aerobics)**: يتضمن تمارين التنفس التي تساعد في تحسين القدرة على التحمل القلبي وتنظيم معدل ضربات القلب.



❖ هناك العديد من الاهداف لممارسة تمارين الأيروبيك، ومنها ما يأتي:

1. **تحسين اللياقة القلبية التنفسية:** رياضة الأيروبيك تعزز من كفاءة القلب والرئتين، مما يحسن من وظائف الدورة الدموية ويزيد من تحمل الشخص لممارسة الأنشطة البدنية المختلفة.
2. **حرق السعرات الحرارية:** تساعد تمارين الأيروبيك في زيادة معدل حرق السعرات الحرارية، مما يساهم في إدارة الوزن والحد من السمنة.
3. **تعزيز القوة والمرونة:** تشمل تمارين الأيروبيك حركات متنوعة تساهم في تقوية العضلات وزيادة مرونتها، مما يقلل من فرص الإصابات ويزيد من قوة الجسم.
4. **تحسين المزاج:** التمارين الرياضية الهوائية تزيد من إفراز الإندورفينات في الجسم، وهي المواد الكيميائية التي تساهم في تحسين المزاج والشعور بالسعادة.
5. **تعزيز الصحة العامة:** من خلال تنظيم مستويات السكر في الدم، خفض ضغط الدم، وتحسين مستويات الكوليسترول، تعزز رياضة الأيروبيك الصحة العامة.
6. **سهولة البدء:** تمارين الأيروبيك مناسبة للمبتدئين نظراً لأنها تبدأ بحركات بسيطة وتزداد تدريجياً في الشدة، مما يجعلها مثالية لمن هم جدد في ممارسة الرياضة.
7. **تحسين القدرة التنفسية:** تعزز الأيروبيك القدرة على استخدام الأكسجين بشكل أكثر كفاءة، مما يعني تحسين في القدرة التنفسية والتحمل البدني بشكل عام.
8. **تقوية القلب والأوعية الدموية:** يعزز النشاط يعزز صحة القلب والأوعية الدموية، مما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض القلبية والأوعية.
9. **فقدان الوزن والسيطرة على الدهون:** يساعد الأيروبيك في حرق السعرات الحرارية وتقليل الدهون الزائدة، مما يساهم في التخلص من الوزن الزائد وتحسين تركيبة الجسم.
10. **تحسين مرونة الجسم واللياقة البدنية :** ممارسة الأيروبيك بانتظام تعزز مرونة الجسم وتحسن اللياقة البدنية العامة، مما يجعل الحركات اليومية أسهل وأقل إرهاقاً.
11. **تحسين الصحة النفسية:** النشاط البدني يفرز هرمونات السعادة ويساعد في تقليل التوتر والقلق، مما يعزز الشعور بالراحة والسعادة العامة.
12. **تحسين النوم:** ممارسة الرياضة بانتظام تساعد في تنظيم نمط النوم وتحسين جودته.

## رياضة الزومبا

دروس الزومبا تُعتبر رياضة الزومبا رياضةً سهلة الممارسة، وذلك أنه يُمكن لجميع الأشخاص سواء الذين تقدم بهم العمر أو حتى أولئك الذين يعانون من زيادة كبيرة في وزنهم المشاركة في الدروس الخاصة بهذه الرياضة، وعادة ما تستغرق الحصة الواحدة ساعة من الوقت لإكمالها، ويُوصى بأن تُجرى تلك الحصص التدريبية بشكل دوري وعلى مدار حصتين أو ثلاثة حصص على الأقل خلال الأسبوع الواحد، وجدير بالذكر أن حصص دروس الزومبا يتم عقدها عادةً في صالات الألعاب الرياضية وصالات مراكز اللياقة البدنية، وتبدأ دروس الزومبا من خلال القيام ببعض تمرينات الإحماء بينما تنتهي ببعض من تمارين التمدد الثابت، ويتم تقسيم أوقات الحصة التدريبية وفقاً للموسيقى التي يتم تشغيلها، ومن الجدير بالذكر أنه يُمكن ممارسة هذه الرياضة في المنزل وذلك من خلال شراء الأقراص الضوئية (DVD) من الجهات الرسمية لهذه الرياضة، ولا يتطلب ممارسة الزومبا أية معدات خاصة حيث إن جُل ما يتطلبه الأمر هو زوج من الأحذية الرياضية، ويوصى بارتداء ملابس مريحة وفضفاضة بحيث تُتيح للشخص التحرك بحرية أثناء التمرين، وفي حال رغبة الشخص بممارسة الزومبا في المنزل فإن عليه البدء باستشارة طبيّة من مُختص للتأكد من أن ممارسة تمارين هذه الرياضة آمنة عليه.

❖ **تُعَرَّف رياضة الزومبا:** هي أحد أنواع التمارين الرياضية الخاصة بتطوير اللياقة البدنية لممارسيها، وتدمج

ما بين الموسيقى مع حركات رقص ، وتقوم الزومبا على تحريك الشخص لجسده في حركات راقصة منها ما هو سريع ومنها ما هو بطيء، تتضمن تمارين رياضية تتناوب ما بين الإيقاع السريع والبطيء، بالإضافة إلى تمارين مقاومة.

ويرجع أصل الزومبا إلى منتصف تسعينات القرن الماضي، حينما قرر مدرب لياقة بدنية في كولومبيا أن يدخل رقص السالسا التقليدي وموسيقى المرينغي إلى دروس التمارين الهوائية التي كان يعطيها، وحققت هذه الدروس مع الوقت نجاحًا كبيرًا، وأدت إلى تأسيس مشروع تجاري عام 2001 عرف باسم زومبا للياقة البدنية.

#### ❖ أنواع رياضة الزومبا

تتميز رياضة الزومبا بأنه يُمكن لأي شخص ممارستها، ويعود ذلك إلى وجود أنواع مُختلفة من هذه الرياضة وكالاتي:

- 1- **زومبا اللياقة:** وهو النوع التقليدي من رياضة الزومبا، ويمتاز بحركاته التي تستهلك طاقة عالية.
- 2- **زومبا النّحت:** وهو النوع الذي يُركز على بناء العديد من عضلات الجسم ونحتها بشكل جيد، كعضلات البطن والذراعين والفخذين.
- 3- **الزومبا الذهبية:** وهو نوع مُشابه للزومبا التقليدية، فكليهما يستخدم نفس المبادئ الأساسية، ويتم مُمارسة هذا النوع من الزومبا من قِبل كبار السّن لذا فإنه ذو نشاط بدني أقل من الزومبا التقليدية.
- 4- **زومبا النحت الذهبية:** وهو نوع زومبا خاص بنحت عضلات الجسد بالنسبة للأشخاص كبار السّن، وينطوي هذا النوع على عدد كبير من التمارين.
- 5- **زومبا مائية:** وهو نوع يتم مُمارسته في الأحواض المائية، حيث يكون نصف جسد الشخص مغموراً بالماء حيث يؤدي نفس الحركات التي يتم مُمارستها في الزومبا التقليدية.

6- زومبا الخطوات: وهو نوع يركز على نحت عضلات الساقين وعضلات الألية وتقويتها.

7- زومبا في الدائرة: وهو نوع يجمع ما بين حركات الزومبا والتدريب ضمن شكل دائري.

8- زومبا الأطفال: وهو ذلك النوع من الزومبا الخاص بالأطفال.

#### ❖ فوائد رياضة الزومبا:

يوجد العديد من الفوائد التي يُمكن أن يتحصل عليها الشخص عبر مُمارسته لرياضة الزومبا، ومن هذه الفوائد الآتي:

1. زيادة حرق السُعرات الحرارية، مما ينعكس على تسريع فقدان الوزن الزائد في الجسم.
2. تحسين المظهر العام للجسم، حيث تعمل تمارين الزومبا على نحت العديد من عضلات الجسم.
3. تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية.
4. تقليل الشعور بالتوتر، وزيادة تركيز الشخص ويقظته.
5. تقليل الشعور بالتعب، وزيادة وظائف الإدراك العامة للمرء.
6. زيادة اللياقة البدنية والقوة العامة.
7. حرق السُعرات الحرارية وتحسين التمثيل الغذائي.
8. تحسين التوازن والتنسيق والمرونة.
9. تعزيز الروح المعنوية وتقليل التوتر والإجهاد.
10. تحسين القدرة على التحكم بالجسم والتنفس بشكل صحيح.
11. تحسين التواصل الاجتماعي والاندماج في مجموعات التمرين.

مساق حركات الايقاع/ الفصل الاول 2025 - 2026

مدرس المساق: م. اسامه درادكه