



Η χρήση της μουσικής ως μέσο βελτίωσης της οργάνωσης, της απόδοσης και της συμμετοχής των ασκουμένων, σε μια τάξη αερόβιου χορού

**Νάντια Καραδήμου**  
**Ειδικό Εκπ/κό Προσωπικό**  
**Τ.Ε.Φ.Α.Α. Παν.**  
**Θεσσαλίας**

**Η Μουσική είναι ένα ηθικό δίκαιο. Δίνει ψυχή στο  
σύμπαν, φτερά στο νου, πτήση στη φαντασία, γοητεία  
και ευθυμία στη ζωή και τα πάντα»**

**Πλάτων 427-347 π.Χ**



**Η χρήση επιλεγμένης,  
επιμελημένης και  
εξατομικευμένης μουσικής σε  
ένα μάθημα αερόβιου χορού  
αποτελεί οργανωτικό και  
προπονητικό πλεονέκτημα και  
αυξάνει την προστιθεμένη αξία  
στο μάθημά.**





# Και αυτό διότι

δημιουργείται κάτι μοναδικό που θα έχει τη δική σας προσωπική φροντίδα, σφραγίδα και ευθύνη και δεν θα είναι ένα προϊόν μίμησης.



# Βασικές προϋποθέσεις για να οργανώσω την μουσική μου

- Επιλογή είδους και στυλ μουσικής
- Ανάλυση και μέτρημα κομματιών
- Ρύθμιση των κατάλληλων beats/min- Ένταση, σε όλα τα κομμάτια της σύνθεσης
- Προσαρμοσμένη σύνθεση που ανταποκρίνεται χρονικά, στα επί μέρους στοιχεία του μαθήματος (προθέρμανση, κύριο μέρος, αποθεραπεία.)



# Επιλογή είδους και στυλ μουσικής





# Κατευθυντήριες οδηγίες για την επιλογή της μουσικής γενικά στην άσκηση (1)



- Έρευνες καταδεικνύουν ότι μουσική κατά τη διάρκεια της άσκησης, έχει μια συνεχή και μετρήσιμη επίδραση στην συμπεριφορά και στην ψυχολογική κατάσταση, στους συμμετέχοντες, άνδρες και γυναίκες.
- Η μουσική επηρεάζει θετικά την απόδοση, βελτιώνοντας την αντοχή, καθόσον οι ασκούμενοι με την παρουσία μουσικής ανέχονται μεγαλύτερη ένταση προπόνησης.
- Όταν η μουσική επιλέγεται σύμφωνα με κριτήρια εξατομικευμένης παρακίνησης, η θετική επίδραση που βιώνεται από τους ασκούμενους στην βελτίωση της απόδοσης και της ψυχολογίας τους, έχει σημαντικές συνέπειες στην διάρκεια της προσκόλλησης στην άσκηση.

# Κατευθυντήριες οδηγίες για την επιλογή της μουσικής γενικά στην άσκηση <sup>(1)</sup>



Οι κυριότερες συστάσεις είναι ότι η μουσική πρέπει να είναι:

- σύμφωνη με το κοινωνικοπολιτιστικό υπόβαθρο και την ηλικιακή ομάδα των ακροατών (δηλ. την εξοικείωση και τις προτιμήσεις).
- λειτουργική για τη δραστηριότητα (π.χ. ο ρυθμός θα πρέπει να ταυτίζεται με τις κινήσεις)
- Τέτοια, ώστε να αυξάνει την εγκεφαλική διέγερση και τη διάθεση για κίνηση
- επιλεγμένη κατόπιν συνεργασίας με τους ασκούμενους ως προς τις προτιμήσεις τους

1. Karageorghis CI, Terry PC, Lane AM, Bishop DT, Priest DL.(2012) **The BASES Expert Statement on use of music in exercise**. J Sports Sci. 2012 May;30(9):953-6. doi:10.1080/02640414.2012.676665



# Κατευθυντήριες οδηγίες για την επιλογή της μουσικής γενικά στην άσκηση (1)



- με ξεκάθαρα ρυθμικά ακούσματα με ταυτόχρονες μελωδικές και αρμονικές δομές για επαναλαμβανόμενες εργασίες αερόβιας και αναερόβιας άσκησης (αρμονία είναι το συναισθηματικό «χρώμα» που βγάζει η μουσική)
- σε tempo των 125-140 κτυπημάτων ανά λεπτό, κατάλληλη για τους περισσότερους υγιείς ασκούμενους που ασχολούνται με επαναλαμβανόμενη αερόβια δραστηριότητα ( πιο αργή μουσική είναι κατάλληλη για προθέρμανση και αποθεραπεία)

1. Karageorghis CI, Terry PC, Lane AM, Bishop DT, Priest DL.(2012) **The BASES Expert Statement on use of music in exercise**. J Sports Sci. 2012 May;30(9):953-6. doi:10.1080/02640414.2012.676665

# Κατευθυντήριες οδηγίες για την επιλογή της μουσικής γενικά στην άσκηση <sup>(1)</sup>



- εμπλουτισμένη με τις τάσεις όπως διαμορφώνονται από τα μέσα ενημέρωσης ή από τις προσωπικές εμπειρίες του ακροατή
- με λόγια που εμπειρέχουν παρακίνηση (π.χ. «χέρια ψηλά...")
- όπου δεν τίθεται σε κίνδυνο η ασφάλεια (π.χ., οι ασκούμενοι δεν πρέπει να χρησιμοποιούν μουσική όταν τρέχουν ή ποδηλατούν στους δρόμους)

1. Karageorghis CI, Terry PC, Lane AM, Bishop DT, Priest DL.(2012) **The BASES Expert Statement on use of music in exercise.** J Sports Sci. 2012 May;30(9):953-6. doi:10.1080/02640414.2012.676665

**Επιπλέον, λαμβάνοντας υπόψη**

**ότι ο αερόβιος χορός για τον οποίο γίνεται  
λόγος είναι**

**ΧΟΡΟΣ...**





# Ο χορός σαν άσκηση

«Ο χορός είναι μακράν η πιο συγχρονισμένη ομαδική άσκηση, διότι ο χορός απαιτεί ένα τύπο διαπροσωπικού συντονισμού στο χώρο και στο χρόνο, που είναι σχεδόν ανύπαρκτος σε άλλη κοινότητα πέραν της ανθρώπινης» (1,2)



1. Brown, S.& Parsons, L.,M.(2008). So You Think You Can Dance?: PET Scans Reveal Your Brain's Inner Choreography. Scientific American , vol 299 No. 1: 58-63
2. Brown,S., Martinez, M.,J. .& Parsons, L.,M.(2006). The Neural Basis of Human.Dance. Cerebral Cortex, Vol. 16, No. 8, : 1157–1167.



# Ο χορός μπορεί <sup>(1,2)</sup>

- Να αυξήσει στους ανθρώπους το κίνητρο συμμετοχής και προσκόλησης στη δραστηριότητα
- Να δουν την άσκηση σαν διασκέδαση , έκφραση και ομαδικότητα και κυρίως μη ανταγωνιστική δραστηριότητα
- Να αυξήσει την φυσική κατάσταση των συμμετεχόντων και τις κινητικές τους δεξιότητες ,συχνά πιο αποτελεσματικά από άλλα είδη άσκησης

1. Scally,G. (2011). Dancing to health: a review of the evidence. Cool facts –Hot Feet  
<https://www.communitydance.org.uk/content/27593/Live/attachment1/Review%20of%20Dance%20Evidence.pdf>

2. Alpert ,P.,T. (2011) . The Health Benefits of Dance. *Home Health Care Management & Practice*23(2) 155–157. DOI:  
10.1177/1084822310384689



# Ο χορός μπορεί <sup>(1,2)</sup>

- να βοηθήσει στην αποκατάσταση από αρρώστιες, να μειώσει τον πόνο και την αντίληψη του πόνου
- να χτίσει αυτοπεποίθηση και να ανεβάσει τη διάθεση
- να βοηθήσει σε θετική κοινωνική αλληλεπίδραση
- να βελτιώσει την ποιότητα ζωής

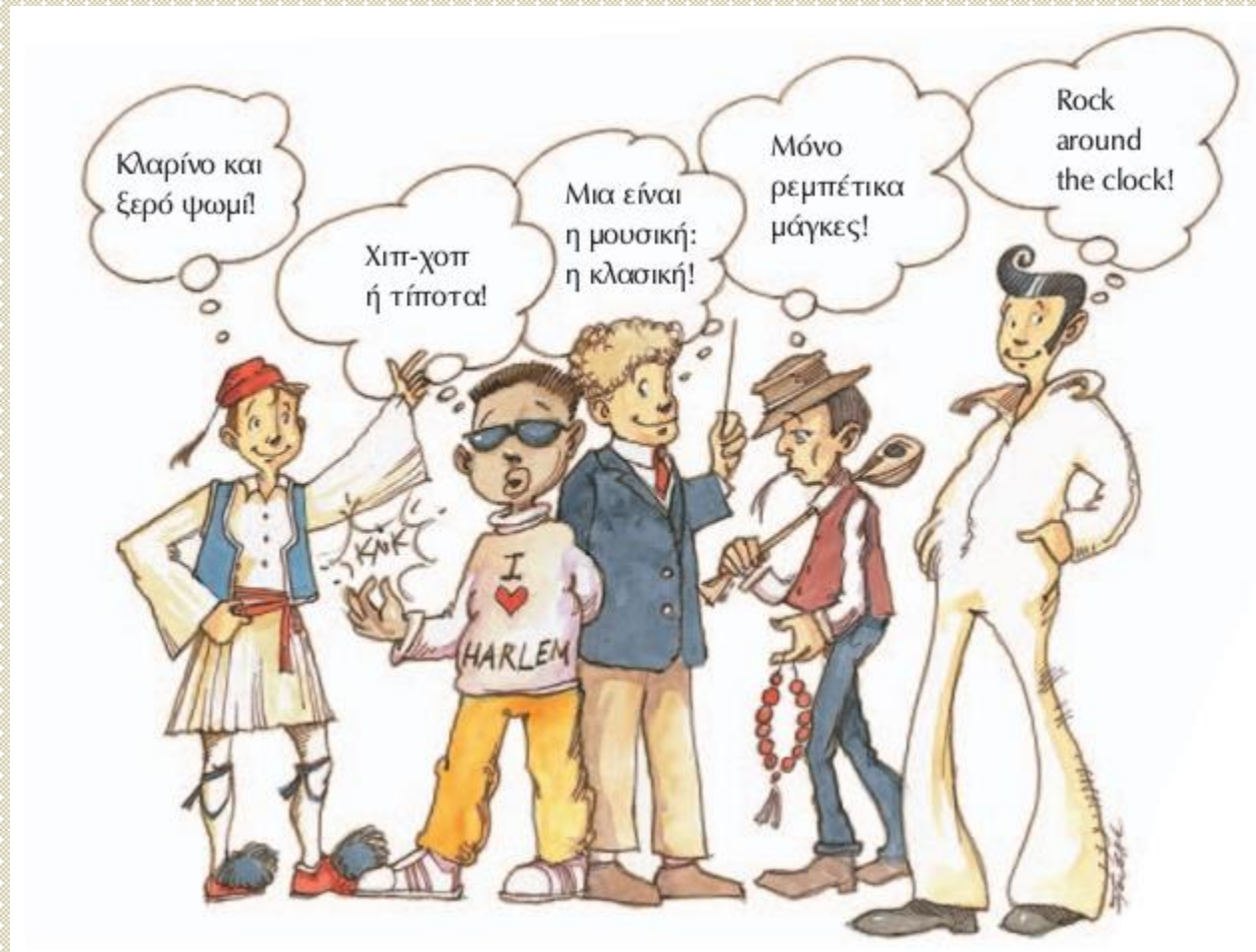
1. Scally,G. (2011). Dancing to health: a review of the evidence. Cool facts –Hot Feet  
<https://www.communitydance.org.uk/content/27593/Live/attachment1/Review%20of%20Dance%20Evidence.pdf>

2. Alpert ,P.,T. (2011) . The Health Benefits of Dance. *Home Health Care Management & Practice*23(2) 155–157.  
DOI: 10.1177/1084822310384689



# Επομένως

Μπορώ να χρησιμοποιήσω ότι είδος μουσικής υπάρχει στο μουσικό στερέωμα είτε η μουσική εκπροσωπεί χορευτικό είδος, είτε μουσικό κίνημα, είτε είναι ethnic η folklore.



# Για να προσεγγίσουμε το στόχο όμως



# Θα πρέπει η μουσική

- Να ανταποκρίνεται στο κατάλληλο τέμπο(120-130 beats/min)
- Να μπορεί να μετρηθεί ξεκάθαρα
- Να είναι ομαλή η μετάβαση των μουσικών κομματιών, για να μην εμποδίζεται η ροή της διδακτικής διαδικασίας.





# Εμπειρικά, τη μουσική

- Την επιλέγω με βάση το ρυθμικό τέμπο, όπου μπορώ να περπατήσω σημειωτόν, γρήγορα αλλά και αβίαστα συνάμα.



# Ανάλυση και μέτρηση

Τα μουσικά κομμάτια που χρησιμοποιούνται συνήθως στον Αερόβιο χορό έχουν σταθερή δομή σε μέτρο(?) 4/4(?) σε αξίες ογδόων(?).

The image displays two musical staves in 4/4 time. The top staff contains a sequence of 16 quarter notes, with red arrows pointing to the first note of each of the four measures. The bottom staff contains a sequence of 32 eighth notes, also with red arrows pointing to the first note of each of the four measures. A horizontal line with the numbers 1, 2, 3, and 4 is positioned above the bottom staff, indicating the four beats of a measure.

ένα δύο-τρία τέσσερα \_\_\_\_\_

# Ανάλυση και μέτρηση

Μέτρο είναι αυτό που βρίσκεται ανάμεσα στα δύο κόκκινα βέλη και είναι ότι είναι η λέξη για το λόγο. Τέσσερα μέτρα σχηματίζουν μια μουσική φράση

The image displays two musical staves in treble clef with a common time signature (C). The top staff contains 16 quarter notes. Red arrows point downwards to the first note of every four notes, indicating the start of each measure. The bottom staff contains 16 eighth notes. Red arrows point downwards to the first note of every four notes, also indicating the start of each measure. A horizontal line is drawn above the bottom staff, with the numbers 1, 2, 3, and 4 placed above it, corresponding to the first four notes of the first measure.

ένα δύο-τρία τέσσερα \_\_\_\_\_



# Ανάλυση και μέτρηση

Μέτρο 4/4 σε αξίες τετάρτου σημαίνει ότι κάθε μέτρο έχει τέσσερα στοιχεία που το κάθε στοιχείο έχει χρονική αξία όσο διαρκεί π.χ. ένα βήμα ή μια άρση του χεριού στην ανάταση

**A**

**B**

1 2 3 4

ένα δύο-ο τρία τέσσερα.

# Ανάλυση και μέτρηση

Στην φράση λοιπόν **A** έχουμε 4 μέτρα, κάθε μέτρο περιέχει 4 στοιχεία – αξίες τετάρτου και θα μπορούσαμε να το αναπαραστήσουμε κινητικά π.χ με 16 βήματα ή 16 χτυπήματα των χεριών

**A**

**B**

ένα δύο-ο τρία τέσσερα \_\_\_\_\_

# Ανάλυση και μέτρηση

Η μουσική μορφή που χρησιμοποιούμε στον αερόβιο χορό έχει την εικόνα της **B** φράσης . Στην φράση **B** λοιπόν , έχουμε 4 μέτρα, κάθε μέτρο περιέχει 8 στοιχεία σε αξίες ογδούου που σημαίνει ότι μπορούμε να το αναπαραστήσουμε κινητικά π.χ με 32 βήματα αλλά εκτελεσμένα με τέτοια ταχύτητα ώστε τα δύο μαζί να ισοδυναμούν χρονικά με το ένα της προηγούμενης φράσης **A**

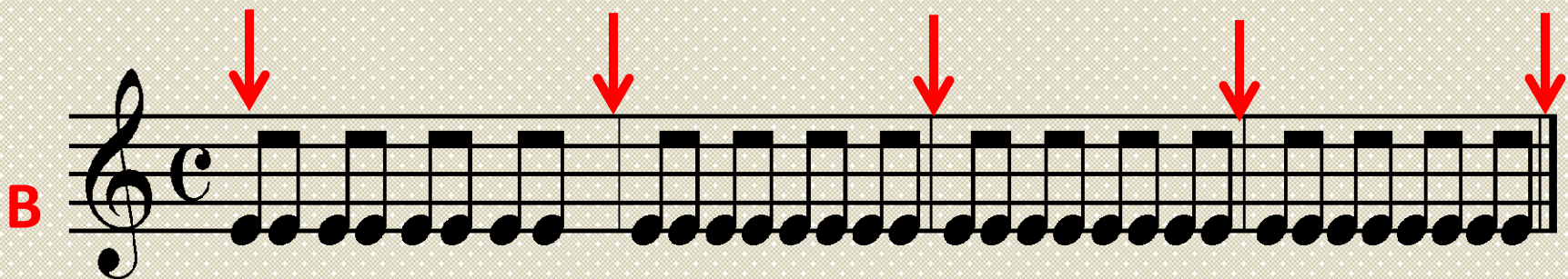
The image shows two musical staves, A and B, illustrating the concept of musical equivalence. Staff A contains a single measure with 8 quarter notes. Staff B contains a single measure with 32 eighth notes. Red arrows point to the beginning of each measure in both phrases. A horizontal line with the numbers 1, 2, 3, 4 is placed above the first four measures of phrase B, indicating that these four measures correspond to the single measure of phrase A.

ένα δύο-τρία τέσσερα \_\_\_\_\_



# Ανάλυση και μέτρημα

Η μουσική του αερόβιου χορού λοιπόν, έχει αυτή τη ρυθμική μορφή η οποία μας βοηθά να οργανώσουμε το μάθημα σε μουσικές-κινητικές φράσεις (ή ρουτίνες ή μπλόκ), σε ομάδες των τεσσάρων 8/ριων διότι κάθε φράση, όπως φαίνεται, αποτελείται από 4 μέτρα που περιέχουν 8 στοιχεία το καθένα, σύνολο 32 χρόνους/beats , άρα και 32 κινήσεις.



ένα δύο-τρία τέσσερα \_\_\_\_\_

# Ρύθμιση των κατάλληλων beats/min- Ένταση της άσκησης

- Η ρύθμιση του τέμπο των κομματιών που έχουν επιλεγεί γίνεται μέσω πλείστων εφαρμογών που κυκλοφορούν στην αγορά
- Η επιλογή που γίνεται εδώ είναι το Virtual dj.
- Η εφαρμογή επιτρέπει το «πείραγμα» των κομματιών, είτε μειώνοντας είτε ανεβάζοντας το τέμπο ανάλογα με τις ανάγκες μας.



# Ρύθμιση των κατάλληλων beats/min- Ένταση της άσκησης

- Τα beats/min είναι σημαντικότερο μέρος της σύνθεσης που θα δημιουργηθεί διότι καθορίζουν την ένταση της προπόνησης.
- Συνιστώμενο τέμπο:
- Προθέρμανση 115-120
- Κύριο μέρος 120-130
- Αποθεραπεία < 100

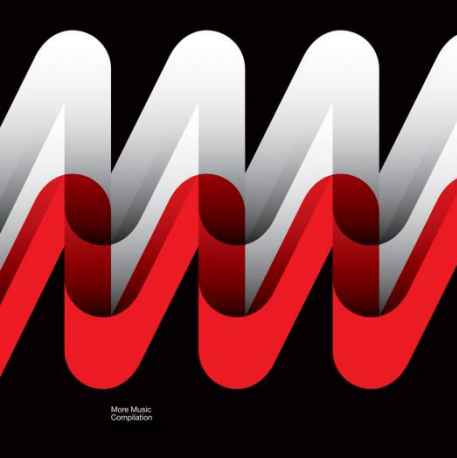


# Ρύθμιση των κατάλληλων beats/min- Ένταση

- Είναι σημαντικό να κατανοηθεί ότι δεν πρέπει να ξεπερνά η σύνθεση τα 130beats/min
- Για να ανέβει η ένταση της άσκησης δεν είναι αναγκαία η αύξηση του τέμπο, αλλά η εκτέλεση της άσκησης στην μεγαλύτερη ευρύτητα της (π.χ άρση του γόνατος όχι μέχρι το ισχίο αλλά μέχρι το στήθος)
- Και ανεβοκατέβασμα του κέντρου βάρους, εκτελώντας συχνά λυγίσματα-τεντώματα των γονάτων (π.χ. από θέση διάστασης ημικάθισμα και τέντωμα των γονάτων)

# Προσαρμοσμένη σύνθεση μουσικής





# Προσαρμοσμένη σύνθεση μουσικής

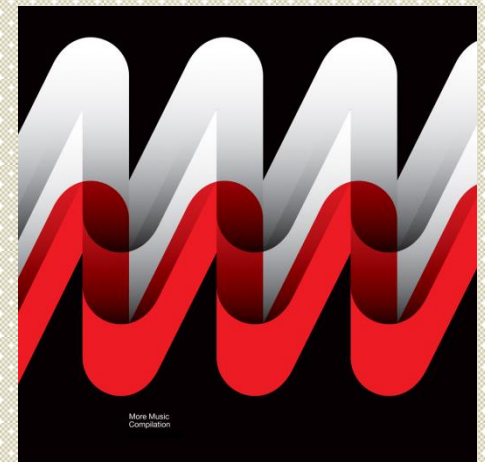
- Η σύνθεση των κομματιών γίνεται με πολλούς τρόπους.
- Εδώ επιλέγεται το virtual dj και το wave pad sound editor.
- Για τη χρήση του virtual dj και του wave pad sound editor απαιτείται πάντα ένας υπολογιστής. Υπάρχει η δυνατότητα όμως τα μουσικά αρχεία που αναπαράγονται να αποθηκευθούν έτσι ώστε να μπορούν να αναπαραχθούν και σε άλλο μέσο αναπαραγωγής.



# Προσαρμοσμένη σύνθεση μουσικής

## Πλεονεκτήματα:

- Διαχείριση του χρόνου στη διδασκαλία
- Έλεγχος της προπονητικής επιβάρυνσης
- Έλεγχος στο χρόνο ενδυνάμωσης
- Ενδιαφέρον και θελκτικό το μάθημα με τις εναλλαγές του ύφους και του είδους της μουσικής



**Σκεφτείτε διαφορετικά!**



**Κάντε το μάθημα σας μοναδικό!!!**

# Σκεφτείτε διαφορετικά!

Πειραματιστείτε με:

Τσιτσάνη  
και  
Eminem

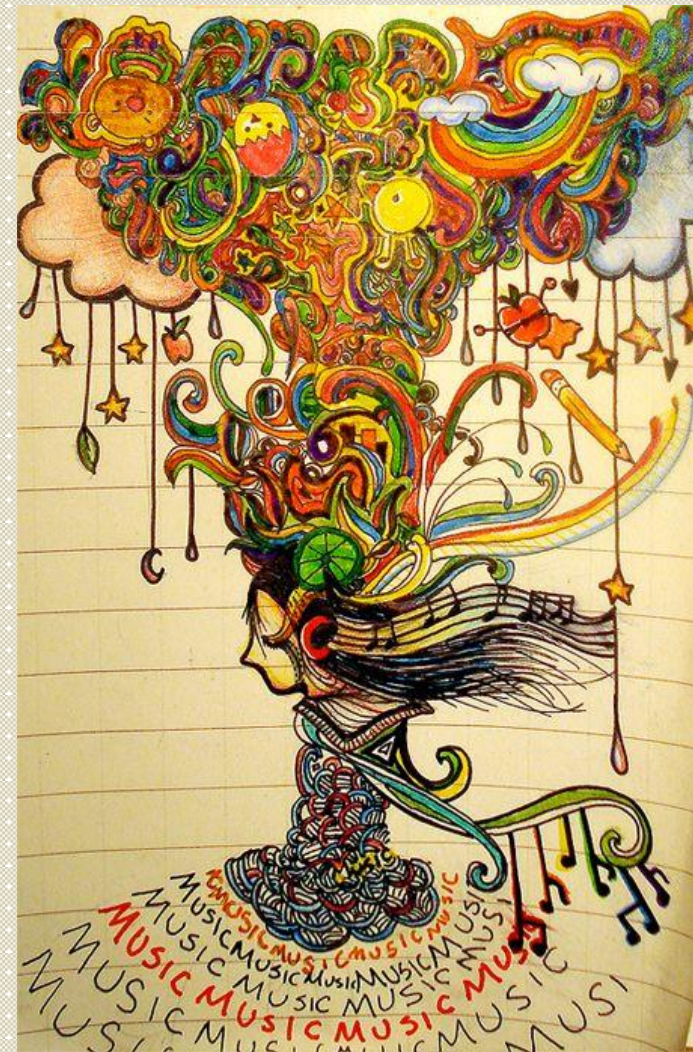
Shakira και  
Ζωναράδικο

Bon Jovi με  
Χασαποσέρβικο

Beethoven  
και  
Μαχαιρίτσα

# Σκεφτείτε διαφορετικά!

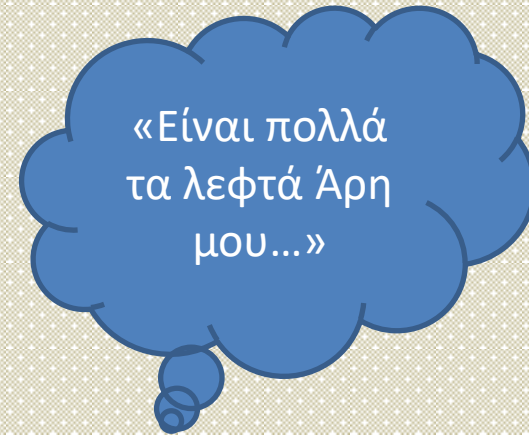
- Δώστε «θέμα» διαφορετικό κάθε φορά που αλλάζετε χορογραφία
- Παίξτε με τις χρονικές εποχές, τον τόπο προέλευσης των μουσικών και τον χαρακτήρα τους
- Κάντε συνθέσεις που να έχουν εορταστικό χαρακτήρα (π.χ χριστουγεννιάτικα, αποκριάτικα κ.λ.π.)





# Ο τζίρος στην βιομηχανία του Fitness

- Στις Ηνωμένες πολιτείες 34.000 κέντρα fitness το 2014 μια αύξηση 6,4% έναντι του 2013 και ένα κύκλο εργασιών που έφτασε στα 24,2 δις δολάρια το 2014 έναντι 22,4 του 2013 (+7,4%).
- Σύμφωνα με τον Αμερικανικό Οργανισμό Εργατικού Δυναμικού σ' αυτά τα κέντρα απασχολούνταν 533.200 άνθρωποι το 2014 με αυξητική τάση γύρω στο 8% μέχρι το 2024.
- Στον υπόλοιπο κόσμο υπάρχουν γύρω στα 180.000 κέντρα fitness με ετήσιο τζίρο περίπου στα 85 δις. δολάρια και με 145 εκατ. μέλη.(1)



# Συστήματα άσκησης που σχετίζονται με μουσική

## Body Training Systems – History of Pre-choreographed Programmes

Programme	Quarterly Release (as of December 2005)	Number of Years of Operation	Date of Launch
BodyStep	62	15.5	June 1990
BodyPump	56	14.0	December 1991
BodyAttack	51	12.75	March 1993
BodyJam	35	8.75	March 1997
BodyBalance	31	7.75	March 1998
RPM	29	7.25	September 1998
BodyCombat	26	6.5	June 1999

*Source: derived from information published on the UK licensee's website, [www.fitpro.com](http://www.fitpro.com), accessed 7 January 2006.*

Η Zumba επίσης ξεκίνησε το 1999 στην Κολομβία το 2001 διαδόθηκε στην Αμερική αλλά από το 2008 άρχισε να έχει παγκόσμια διάδοση.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Zumba>

# Ετοιμοπαράδοτη μουσική και χορογραφία

- Στο πλαίσιο της διάδοσης και αναπαραγωγής στα γυμναστήρια των συγκεκριμένων μοντέλων άσκησης δίνεται -έναντι αδρής αμοιβής- πιστοποίηση, η οποία περιλαμβάνει έτοιμες χορογραφίες και μουσική. One Size, μάθημα και μουσική για όλους <sup>(1)</sup>
- Οι τάξεις χορογραφούνται, δομούνται και οργανώνονται από κάποιους, οι οποίοι βρίσκονται πολύ μακριά από το χώρο της άσκησης. <sup>(1)</sup>

1. Felstead A., Bishop D., Fuller A., Jewson N., Lee T. & Unwin L. (2006). **Moving to the Music: Learning Processes, Training and Productive Systems – The Case of Exercise to Music Instruction** *Learning as Work Research Paper, No. 6 June 26, Cardiff University*

# Ουσιαστικά

- Ο δάσκαλος αναπαράγει ένα έτοιμο μάθημα χωρίς να συμβάλει ο ίδιος δημιουργικά ούτε στη μουσική ούτε στη χορογραφία, απλά είναι ένα εκτελεστικός διαβιβαστής. (1)
- Οι επιστημονικές γνώσεις γύρω από το αντικείμενο δεν χρειάζεται να είναι ιδιαίτερες απλά, να είναι ένα καλό φερέφωνο του συστήματος άσκησης που υπηρετεί.(1)

1. Alan Felstead, Alison Fuller, Nick Jewson, Konstantinos Kakavelakis, Lorna Unwin . (2007). Grooving to the same tunes?: Learning, training and productive systems in the aerobics studio. *Work, Employment and Society* ,Vol 21, Issue 2, pp. 189 – 208.

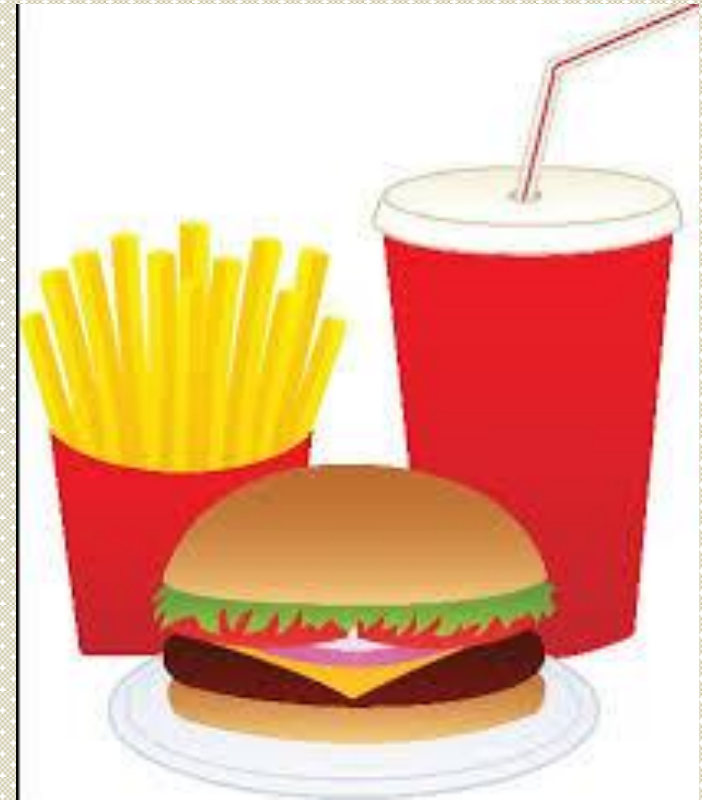


# Επίσης

- Η αμοιβή του δασκάλου που παραδίδει το έτοιμο μάθημα στοιχίζει το ένα τρίτο από τον δάσκαλο που θα οργανώσει ένα δικό του μάθημα, σε χορογραφία και μουσική.
- Γενικά στη συγκεκριμένη βιομηχανία του συστήματος «άσκησης με μουσική» συμφέρει ένας «άβουλος» δάσκαλος, ένα καλό εκτελεστικό όργανο παρά ένας φωτισμένος δάσκαλος που θα πάρει τη δική του πρωτοβουλία και θα οργανώσει το δικό του μάθημα από το μηδέν και σύμφωνα πάντα με το κοινό στο οποίο απευθύνεται.<sup>(1)</sup>

1. Alan Felstead, Alison Fuller, Nick Jewson, Konstantinos Kakavelakis, Lorna Unwin . (2007). **Grooving to the same tunes?: Learning, training and productive systems in the aerobics studio.** Work, Employment and Society ,Vol 21, Issue 2, pp. 189 – 208.

# Επιλέγετε: “Gourmet” ή “Fast Food”?



**να είστε ηγέτης ή ουραγός**





**Μακάρι να “ξεσηκώσετε” τον  
κόσμο όλο!**