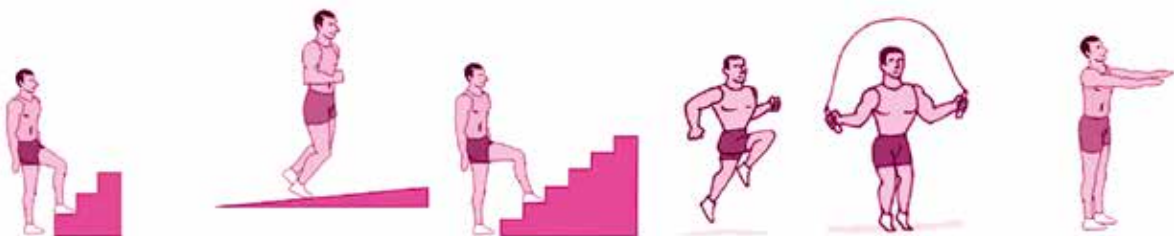


تمرینات مناسب جهت تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی

دکتر سارا باقری
مدرس پردیس نسیبه [دانشگاه فرهنگیان]

زیربنای تمام فعالیت‌های حرکتی انسان میزان آمادگی جسمانی و حرکتی است، لذا برای تحقق اهداف تربیت‌بدنی، دسترسی به اطلاعات درست از آمادگی جسمانی دانش‌آموزان در مدارس لازم و ضروری است. برخورداری از آمادگی جسمانی مطلوب نیاز به برنامه‌تمرینی صحیحی دارد که بتواند عواملی چون استقامت قلبی-تنفسی، انعطاف‌پذیری، استقامت عضلانی، قدرت، هماهنگی و چابکی، تعادل، سرعت و توان انفجاری را بهبود ببخشد. تمرین‌های زیر با هدف بهبود و تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی وابسته به سلامت و حرکت در طول سال تحصیلی طراحی شده‌اند.

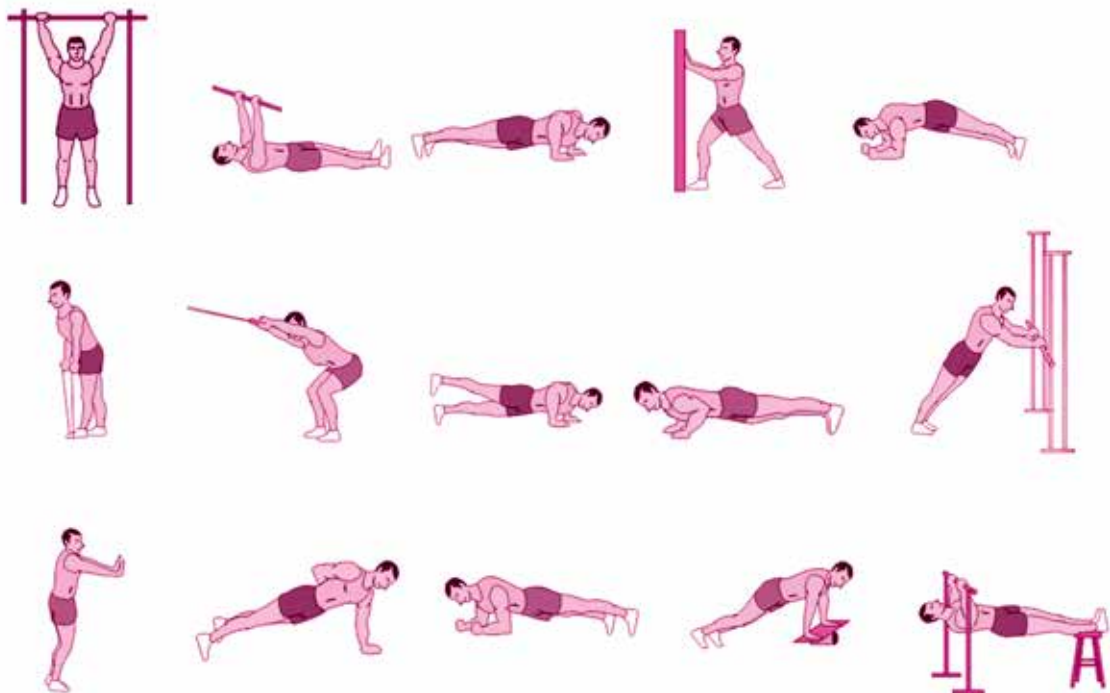
بهبود استقامت قلبی-تنفسی



بهبود انعطاف پذیری



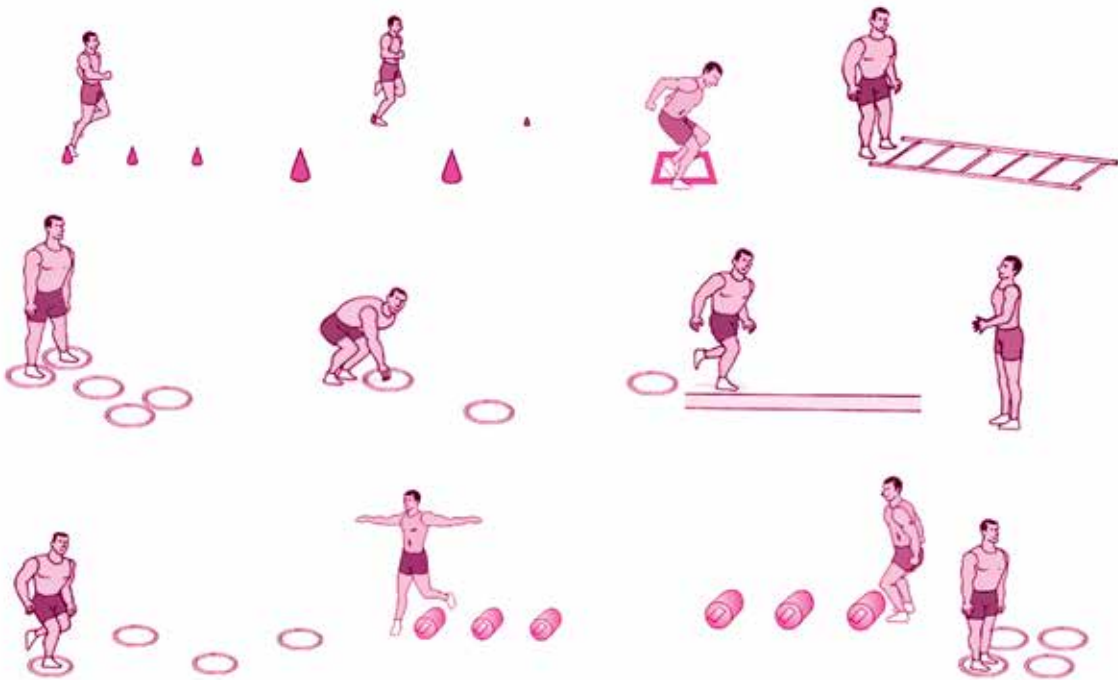
بهبود قدرت و استقامت عضلات سرشانه



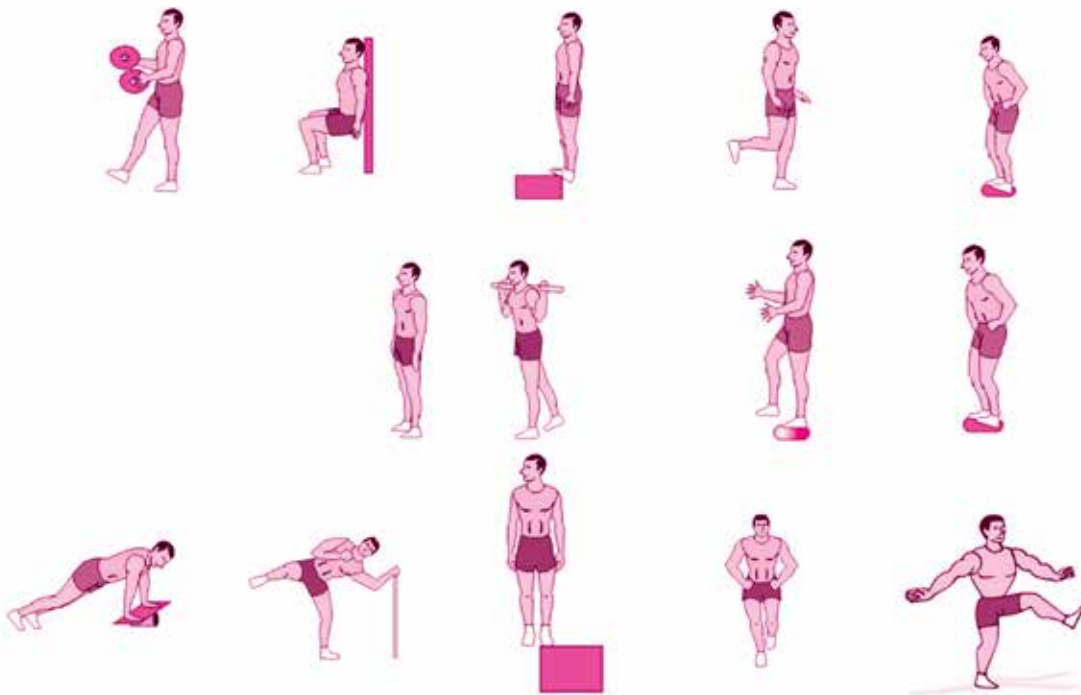
بهبود استقامت و قدرت عضلات شکم



تقویت هماهنگی و چابکی



بهبود تعادل



بهبود توان انفجاری اندام تحتانی و فوقانی

