

ارائه الگوی مناسب برای سالن های تندرستی خوابگاههای دانشجویان دختر

و پسر دانشگاههای کشور

مجری: علی اصغر رواسی

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران - ۱۳۸۳

برای انجام این طرح از روش مطالعه کتابخانه ای استفاده شد. به همین جهت پس از بررسی روش های تمرینی مناسب برای عوامل جسمانی وابسته به سلامت یعنی قدرت، استقامت و انعطاف پذیری سعی شد از الگوهای مناسبی نیز در الگوهای مختلف یعنی سالن های ۵۰ متری، ۷۵ متری، و ۱۰۰ متری ارائه شود. در بررسی روش های تمرینی سعی شد ساده ترین روش ها پیشنهاد گردند. ضمناً رهنمود هایی نیز برای تمرین خانم ها ارائه شد. در بحث ارائه الگو برای سالن ها نیز سعی شده است که پیشنهادات با کمترین بودجه انجام پذیرند. در آخرین مرحله طرح با دو پرسشنامه که اولین آن خاص دانشجویان و دومین خاص روانشناسان بود، رهنمود هایی جهت هرچه بهتر بودن شرایط سالن های سلامتی ارائه شده است. در مبحث روش های تمرینی ارائه شده نیز از شکل های استفاده شده که می توانند به عنوان پوستر و راهنما در سالن ها نصب گردند.

واژه های کلیدی: سالن تندرستی، تمرینات مقاومتی، استقامت، انعطاف پذیری.