



نشر علوم ورزشی (حتمی)



وزارت علوم، تحقیقات فناوری  
پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

# اصول، مبانی و اهداف ورزش معلولان

تألیف:

دکتر مجید جلالی فراهانی

(عضو هیات علمی دانشگاه تبریز)



نشر علوم ورزشی (حتمی)



وزارت علوم، تحقیقات فناوری  
پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

## اصول، مبانی و اهداف ورزش معلولان

نشر علوم ورزشی (حتمی)

تألیف: دکتر مجید جلالی فراهانی (عضو هیأت علمی دانشگاه تهران)

تاریخ و نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۰

صفحه آرایشی: المیرا میرموسوی

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵،۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۰۰-۹ ISBN:978-600-6467-00-9

دفتر مرکزی: امیرآباد شمالی - بعد از کوی دانشگاه - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران - جنب ساختمان ظفر - تلفن: ۸۲۲۵۴۸۹

مرکز بخش: تهران - فلکه دوم تهرانپارس - خیابان جشنواره خیابان امین - خیابان زمرد - پلاک ۲۶ تلفکس: ۷۷۹۶۵۵۴۵

فروشگاه مرکزی: تهران - خیابان انقلاب - بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت - جنب بانک صادرات - ساختمان ۱۲۸۴ - طبقه اول - تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲

HatmiSS.pub@gmail.com http://www.HatmiSS.ir

SMS: 3000 25 76

عنوان و پدیدآور: اصول، مبانی و اهداف ورزش معلولان / تألیف مجید جلالی فراهانی.

سرشناسه : جلالی فراهانی، مجید، ۱۳۳۳ -

مشخصات نشر : تهران : نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۳۵۸ص: مصور.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۰۰-۹

موضوع : معلولان -- ورزش

رده بندی کنفره : ۷۷۰۹/GV۷۰۹/۱۳۹۰/الف-ج/۲/

رده بندی دیویی : ۰۱۹۶/۷۹۶

نمارة کتابشناسی ملی : ۲۵۱۳۹۶۵

## پیشگفتار

حمد و سپاس خداوند متعال را که توفیق داد کتاب ورزش معلولان (اصول، مبانی و اهداف ورزش معلولان) را پس از به اتمام رفتن تمامی نسخه‌های کتاب قبلی اینجانب در این زمینه (تربیت بدنی و ورزش معلولان) به رشته تحریر در آورم. این کتاب پس از بازنگری، تغییرات زیاد، اصلاحات فراوان و افزودن مطالب جدید و بسیار به کتاب قبلی و در ده فصل تدوین شده است.

در فصل اول کتاب، خوانندگان محترم با تعریف معلول و معلولیت، تقسیم بندی معلولان و علل بروز معلولیت‌ها آشنا خواهند شد؛ در فصل دوم در باره اهداف و اصول ورزش معلولان و نیز ورزش‌های تفریحی (اوقات فراغت) معلولان بحث شده است؛ در فصل سوم مطالب مبسوطی در باره ورزش معلولان حسی (شنوایی و بینایی) آورده شده؛ در فصل چهارم خوانندگان محترم با ورزش معلولان آسیب دیده به سیستم اعصاب مرکزی و محیطی آشنا خواهند شد؛ فصل پنجم اختصاص به ورزش معلولان قطع و نقص عضو دارد؛ در فصل ششم کتاب در باره ورزش با معلولان آسیب دیده به ارگان‌های داخلی صحبت شده؛ در فصل هفتم با ورزش معلولان ذهنی روانی آشنایی پیدا خواهد شد؛ فصل هشتم کتاب اختصاص به تاریخچه ورزش معلولان، تاریخچه بازی‌های پارالمپیک و نیز بازی‌های المپیک ناشنوایان دارد؛ در فصل نهم به ضرورت کلاسبندی در ورزش‌های قهرمانی معلولان، تعدادی از بازی‌ها و رقابت‌های مهم معلولان و نیز دلایل دوپینگ در ورزش‌های قهرمانی معلولان پرداخته شده و در فصل دهم کتاب، مطالب بسیار مهمی در زمینه فضاهای شهری، اماکن، تأسیسات و تجهیزات ورزشی مناسب معلولان آورده شده است. امیدوارم این کتاب نیز بتواند مانند کتاب قبلی مورد استفاده دانشجویان عزیز به خصوص دانشجویان محترم تحصیلات تکمیلی و سایر علاقمندان قرار گیرد. بدیهی است این کتاب نیز خالی از اشکال و کاستی نیست، لذا از تمامی

خوانندگان محترم صمیمانه تقاضا دارم انتقادات و پیشنهادات خود را به اینجانب ارسال دارند تا در چاپ‌های بعدی مورد توجه قرار گیرد.

در خاتمه وظیفه خود می‌دانم از سرکار خانم‌ها محمدی و یوزباشی که در تدوین کتاب قبلی همکاری داشتند، جناب آقایان دکتر دانشمندی و دکتر برجسته که برای کتاب قبلی، راهنمایی‌های ارزشمندی به اینجانب ارائه نموده بودند و نیز همکار بسیار ارجمندم جناب آقای دکتر علی‌دوست که در تدوین کتاب حاضر زحمات زیادی را متقبل شده‌اند، صمیمانه تشکر کنم.

پاییز ۱۳۹۰

مجید جلالی فراهانی

## فهرست مطالب

پیشگفتار

### فصل اول: تعریف‌ها، تقسیم‌بندی و علل بروز معلولیت‌ها ..... ۱

- ۳ ..... تعریف معلول و معلولیت
- ۴ ..... تقسیم‌بندی معلولان
- ۴ ..... ۱- معلولان حسی
- ۵ ..... ۲- معلولان جسمی یا حرکتی
- ۵ ..... ۳- معلولان ذهنی- روانی
- ۷ ..... علل بروز معلولیت‌ها
- ۷ ..... ۱- علل مادرزادی
- ۷ ..... ۲- علل اکتسابی

### فصل دوم: اهداف، وظایف و اصول ورزش معلولان ..... ۹

- ۱۰ ..... اهداف و وظایف ورزش با معلولان
- ۱۲ ..... اهداف و وظایف عمومی ورزش معلولان
- ۱۴ ..... اهداف و وظایف اختصاصی ورزش معلولان
- ۱۵ ..... آیا اهداف ورزش با معلولان تحقق‌پذیرند؟
- ۱۵ ..... قابلیت تحقق اهداف درونی
- ۱۶ ..... قابلیت تحقق اهداف بیرونی
- ۱۸ ..... اصول پزشکی ورزش با معلولان
- ۱۹ ..... اصول اساسی ورزش با معلولان
- ۲۲ ..... ورزش‌های تفریحی (اوقات فراغت) معلولان
- ۲۵ ..... نیازهای معلولان در زمینه تفریحات سالم و ورزش‌های تفریحی
- ۲۷ ..... اهداف اختصاصی در برنامه ریزی تفریحات سالم و ورزش‌های تفریحی معلولان
- ۲۹ ..... اهمیت تفریحات سالم و ورزش‌های تفریحی برای معلولان
- ۳۰ ..... اصول و روش‌های سازماندهی تفریحات سالم و ورزش‌های تفریحی معلولان
- ۳۲ ..... ساده و قابل انجام سازی بازی‌های متداول برای معلولان

## فصل سوم: معلولان شنوایی و بینایی ..... ۳۵

۳۸	..... معلولان شنوایی
۳۹	..... دستگاه شنوایی
۴۱	..... تعریف ناشنوایی و کم شنوایی
۴۲	..... علل بروز ناشنوایی و کم شنوایی
۴۳	..... سیستم‌های ارتباطی معلولان شنوایی
۴۴	..... خصوصیات فیزیولوژیکی، ذهنی- روانی و اجتماعی معلولان شنوایی
۴۴	..... کم شنوایان
۴۵	..... ناشنوایان
۴۷	..... اهداف و وظایف اختصاصی ورزش با معلولان شنوایی
۵۳	..... بازی‌ها و ورزش‌ها
۵۷	..... معلولان بینایی
۶۰	..... تعریف و مرزبندی نابینایان و کم بینایان
۶۱	..... تقسیم‌بندی بر اساس عملکرد
۶۳	..... عوامل مؤثر در معلولیت بینایی
۶۴	..... دلایل بروز نابینایی
۶۸	..... خصوصیات فیزیولوژیکی، ذهنی روانی و اجتماعی معلولان بینایی
۶۸	..... کم بینایان
۷۰	..... نابینایان
۷۳	..... اهداف و وظایف اختصاصی ورزش با معلولان بینایی
۷۹	..... ورزش‌ها و بازی‌ها

## فصل چهارم: معلولان آسیب دیده به سیستم اعصاب مرکزی یا محیطی ..... ۹۱

۹۲	..... فلج مغزی
۹۳	..... ماهیت فلج مغزی
۹۳	..... علت شناسی
۹۵	..... کلاسبندی معلولان فلج مغزی بر اساس نوع اختلال حرکتی
۱۰۰	..... کلاسبندی معلولان فلج مغزی براساس توانایی‌های عملکردی
۱۰۲	..... کلاسبندی معلولان فلج مغزی از نظر درجه صدمه دیدگی

۱۰۲	..... کلاسبندی ورزشی معلولان فلج مغزی
۱۰۴	..... اهداف و وظایف اختصاصی ورزش با معلولان فلج مغزی
۱۰۵	..... ورزش‌ها و بازی‌ها
۱۱۶	..... معلولان نخاعی
۱۱۸	..... انواع پولیومیلیت
۱۲۰	..... مشکلات افراد مبتلا به فلج اطفال
۱۲۰	..... کلاسبندی معلولان نخاعی
۱۲۲	..... مشکلات عمده معلولان نخاعی
۱۲۶	..... طبقه‌بندی عملکرد عضلات بر حسب سطح ضایعه
۱۲۹	..... آشنایی با صندلی چرخ‌دار (ویلیچر)
۱۶۰	..... اهداف و وظایف اختصاصی ورزش با معلولان نخاعی
۱۶۰	..... ورزش‌ها و بازی‌ها

## **فصل پنجم: معلولان قطع و نقص عضو ..... ۱۶۵**

۱۶۶	..... معلولان قطع و نقص عضو
۱۶۶	..... تعریف واژه‌ها
۱۶۸	..... علل قطع عضو
۱۷۰	..... مشکلات و عوارض ناشی از قطع عضو
۱۷۲	..... سطوح مختلف قطع و یا نقص اندام فوقانی
۱۷۷	..... اهداف و وظایف اختصاصی ورزش معلولان قطع و نقص عضو بالا تنه
۱۷۸	..... ورزش‌ها و بازی‌ها
۱۹۰	..... معلولیت‌های پایین تنه
۱۹۰	..... سطوح مختلف قطع اندام تحتانی
۱۹۵	..... اهداف و وظایف اختصاصی ورزش با معلولان پایین تنه
۱۹۶	..... کنترل حالت نگهداری و انجام حرکت
۱۹۷	..... ورزش‌ها و بازی‌های مخصوص معلولان قطع و نقص عضو اندام تحتانی
۲۱۲	..... اصول استفاده از اورتزها و پروتزها
۲۱۲	..... موارد تجویز اورتز
۲۱۵	..... آماده شدن معلول قطع عضو برای استفاده از پروتز

نکات قابل توجه در نگهداری از پروتز ..... ۲۱۵

## فصل ششم: معلولان آسیب دیده به ارگان‌های داخلی ..... ۲۱۹

آسم ..... ۲۲۱

علل ایجاد آسم ..... ۲۲۳

پراکندگی و میزان شیوع آسم ..... ۲۲۴

علائم، عوارض، ویژگی‌های آسم ..... ۲۲۴

ورزش و آسم ..... ۲۲۷

خصوصیات فیزیولوژیکی، ذهنی روانی و اجتماعی مبتلایان به آسم ..... ۲۲۷

اهداف و وظایف اختصاصی ورزش با مبتلایان به آسم ..... ۲۲۸

ورزش‌ها و بازی‌ها ..... ۲۲۸

دیابت ..... ۲۳۲

افت قند خون ..... ۲۳۳

عوارض دیررس دیابت ..... ۲۳۴

اقدامات لازم برای کنترل مناسب دیابت ..... ۲۳۶

اثر ورزش بر دیابت ..... ۲۳۶

فواید برنامه منظم ورزشی برای افراد دیابتی ..... ۲۳۶

خطوط کلی برنامه ورزش در زندگی افراد دیابتی ..... ۲۳۷

ملاحظات ورزشی در افراد دیابتی ..... ۲۳۷

رهنمودهای کلی برای انجام یک ورزش مفید و مطمئن ..... ۲۳۸

مراقبت‌های ویژه افراد مبتلا به دیابت مزمن ..... ۲۳۹

خطرات احتمالی ورزش برای افراد دیابتی ..... ۲۳۹

## فصل هفتم: معلولان ذهنی روانی ..... ۲۴۱

علائم معلولیت ..... ۲۴۲

علل بروز اختلالات رفتاری ..... ۲۴۳

ورزش با معلولان دارای اختلالات رفتاری ..... ۲۴۴

برنامه تمرینی برای بهبود توانایی‌های تشخیص دیداری (اندازه) ..... ۲۴۵

برنامه تمرینی برای بهبود توانایی‌های تشخیص دیداری (سرعت) ..... ۲۴۶



۲۴۶	..... برنامه تمرینی برای بهبود توانایی‌های تشخیص
۲۴۸	..... بازی‌ها و ورزش‌های رقابتی
۲۴۹	..... معلولان کم‌توان ذهنی
۲۴۹	..... شدت معلولیت
۲۵۰	..... معایب کلاسبندی در تربیت‌بدنی و ورزش
۲۵۱	..... نقش مربی یا معلم متخصص
۲۵۲	..... اهداف و وظایف ورزش با معلولان کم‌توان ذهنی
۲۵۳	..... اهداف اختصاصی ورزش با معلولان کم‌توان ذهنی

## **۲۵۷ ..... فصل هشتم: تاریخچه ورزش معلولان**

۲۵۸	..... تاریخچه ورزش معلولان
۲۶۱	..... تاریخچه ورزش معلولان ایران
۲۶۲	..... تاریخچه پارالمپیک
۲۶۳	..... معنای پارالمپیک
۲۶۷	..... اهداف و اصول
۲۶۸	..... معلولان ذهنی
۲۶۹	..... رشته‌های ورزشی پارالمپیک
۲۷۲	..... رویدادهای ورزشی معلولان شنوایی

## **۲۷۷ ..... فصل نهم: ورزش‌های قهرمانی معلولان**

۲۷۹	..... کلاسبندی معلولان برای رقابت‌های ورزشی
۲۷۹	..... هدف از کلاسبندی
۲۸۰	..... انواع کلاسبندی‌ها
۲۸۱	..... کلاسبندی برای ورزش‌های پارالمپیک
۲۸۵	..... سیستم کلاسبندی معلولان قطع عضو
۲۸۷	..... کلاسبندی ورزشی معلولان قطع عضو
۲۸۸	..... آشنایی با سازمان ISMWSF و کلاسبندی معلولان ضایعات نخاعی
۲۸۸	..... کلاسبندی ورزشکارانی که از صندلی چرخ‌دار استفاده می‌کنند (ISMWSF)
۲۹۰	..... بازی‌های ورزشی بین‌المللی معلولان فلج مغزی

۲۹۰	..... بوچیا
۲۹۴	..... فوتبال معلولان فلج مغزی
۲۹۹	..... بسکتبال روی ویلچر
۳۰۲	..... تنیس روی میز روی ویلچر
۳۰۳	..... سایر ورزش‌های روی ویلچر
۳۰۴	..... تنیس روی ویلچر
۳۰۶	..... گلبال

### **فصل دهم: فضاهای شهری، اماکن، تأسیسات و تجهیزات ورزشی معلولان ..... ۳۱۷**

۳۱۸	..... الف- فضاهای شهری
۳۲۱	..... قوانین جامع حمایت از معلولان در ایران
۳۲۷	..... ضوابط و مقررات شهرسازی و معماری برای معلولان جسمی و حرکتی
۳۳۱	..... ضوابط کلی طراحی ساختمان‌های عمومی
۳۳۸	..... ضوابط توصیه‌ای مناسب سازی محیط شهر برای معلولان
۳۴۰	..... ب- اماکن، تأسیسات و تجهیزات ورزشی معلولان

۳۵۱	..... فهرست منابع
۳۵۶	..... دربارهٔ مؤلف