



تربیت بدنی و ورزش معلولین

مؤلف :

سعید رضایی

عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت معلم سبزوار

ویراستار علمی :

دکتر حسین پورسلطانی زرنندی

عضو هیأت علمی دانشگاه گیلان

انتشارات دانشگاه تربیت معلم سبزوار

دقیقه رضایی، سعید، ۱۳۳۷

تربیت بدنی و ورزش معلولین / مؤلف سعید دقیقه رضایی، ویراستار علمی حسین پورسلطانی زرنندی. - سبزوار. دانشگاه تربیت معلم سبزوار، ۱۳۸۵.
۲۴۵ ص / مصور.

ISBN : 964-6270-33-6

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص. ۲۴۱ - ۲۴۵.

۱. معلولین - ورزش. ۲. تربیت بدنی معلولین. الف. عنوان

۷۹۶/۰۴۵۶

ت ۴ / ۵۷ / ۳ / ۷۰۹ / GV

م ۸۴ - ۴۵۸۶۵

کتابخانه ملی ایران

تربیت بدنی و ورزش معلولین



دانشگاه تربیت معلم سبزوار

تألیف سعید دقیقه رضایی
ناشر دانشگاه تربیت معلم سبزوار
تیراژ ۵۰۰ جلد
نوبت چاپ اول
تاریخ انتشار ۱۳۸۵
قیمت ۱۹۵۰۰ ریال
چاپ، لیتوگرافی و صحافی چاپخانه دانشگاه تربیت معلم سبزوار
شابک ۹۶۴-۶۲۷۰-۳۳-۶ ISBN : 964-6270-33-6

حق چاپ برای دانشگاه تربیت معلم سبزوار محفوظ است

سبزوار: توحیدشهر - پردیس دانشگاه تربیت معلم سبزوار - صندوق پستی ۳۹۷ - دورنویس ۴۴۱۰۳۰۰ - تلفن ۴۴۱۰۱۰۴

صفحه	عنوان
۱	پیشگفتار
فصل اول	
۴	مقدمه
۴	تاریخچه
۷	تعاریف و اصطلاحات
۷	نقص
۷	ناتوانی
۸	معلولیت چیست؟
۹	معلول کیست؟
۹	توانبخشی
۱۰	ورزش معلولین
فصل دوم	
۱۴	مختصری از آناتومی اعصاب و ستون فقرات
۱۵	طناب نخاعی
۱۶	علل ایجاد معلولیت‌ها

۱۷	علل مادرزادی
۱۷	بیماری‌ها
۱۷	حوادث
۱۷	روش جدید زندگی
۱۸	جنگ‌ها
	فصل سوم
۲۰	طبقه‌بندی و انواع معلولیت‌ها
	فصل چهارم
۲۴	معلولین جسمی حرکتی
۲۴	ضایعه نخاعی
۲۸	توصیه‌های لازم به ضایعات نخاعی
۳۰	پاراپلژی
۳۵	کوادرپلژی
۳۸	فلج اطفال
۴۱	همی‌پلژی
۵۱	مشکلات فلج مغزی (CP)
۵۵	انواع قطع عضو
۵۵	توانبخشی متعاقب قطع عضو
۵۶	مشکلات قطع عضو

- ۵۶ درد بعد از عمل جراحی
- ۵۶ احساس خیالی
- ۵۷ درد خیالی (درد فانتوم)
- ۵۸ درد در باقی مانده عضو
- ۵۸ تعادل
- ۵۹ فلکشن کاتراکچر
- ۵۹ آبداکشن کاتراکچر
- ۶۱ درمان و حرکت درمانی برای افراد قطع عضو
- ۶۱ نکاتی در خصوص توانبخشی جسمی قطع عضوها

فصل پنجم

- ۷۰ کم توانی ذهنی
- ۷۰ کم توان ذهنی چه کسی است؟
- ۷۰ اصطلاحات مورد استفاده
- ۷۱ مفهوم کم توانی ذهنی چیست؟
- ۷۱ علل کم توانی ذهنی
- ۷۲ تشخیص کم توانی ذهنی
- ۷۳ شدت نارسایی
- ۷۳ هدف از ورزش کم توانان ذهنی

فصل هشتم

- ۸۰ معلولین حسی
- ۸۰ الف - اختلالات بینایی
- ۸۳ ب - اختلالات شنوایی

فصل هفتم

- ۸۶ برخی از مشکلات معلولین
- ۸۷ اسپاسم
- ۸۷ گرفتگی گردن
- ۸۷ سفتی عضله‌ها
- ۸۸ عرق کردن
- ۸۸ زخم‌های فشاری (بستر)
- ۹۱ - مراقبت از پوست
- ۹۱ - عوامل ایجادکننده زخم‌های فشاری
- ۹۲ - محل‌هایی که بیشتر در معرض زخم بستر قرار دارند
- ۹۲ تغییر شکل اندام‌ها در معلولین جسمی حرکتی
- ۹۲ - تغییر شکل‌های ستون فقرات
- ۹۳ - تغییر شکل بازوان
- ۹۳ - تغییر شکل پاها

- ۹۳ - بی‌نظمی‌های وضع قامت و بازتاب‌های تعادلی و نابهنجار
 ۹۳ مشکلات اجتماعی و موانع ساختمانی

فصل هشتم

- ۹۶ وسایل کمکی معلولین
 ۹۷ انواع وسایل کمکی معلولین
 ۹۷ اورتزها
 ۹۷ پروتزها
 ۱۰۲ صندلی چرخ‌دار
 ۱۰۳ مراقبت و نگهداری از صندلی چرخ‌دار

فصل نهم

- ۱۱۰ اهمیت ورزش برای معلولین
 ۱۱۳ ۱- اثرات فیزیولوژیکی ورزش
 ۱۱۳ ۲- اثرات کلینیکی و درمانی ورزش
 ۱۱۴ ۳- اثرات روانی ورزش
 ۱۱۷ ۴- اثرات اجتماعی ورزش

فصل دهم

- ۱۲۲ سازمان‌های جهانی و بین‌المللی ورزش معلولین

۱۲۳	کمیته بین‌المللی ورزش ناشنوایان (CISS)
۱۲۳	فدراسیون ورزش‌های ویلچری استوک مندویل (ISMWSF)
۱۲۵	سازمان بین‌المللی ورزش معلولین (ISOD)
	انجمن بین‌المللی تفریحات سالم و ورزش‌های فلج مغزی (CP-ISRA)
۱۲۷	
۱۲۷	انجمن بین‌المللی ورزش نابینایان (IBSA)
۱۲۸	انجمن بین‌المللی ورزشکاران کم‌توان ذهنی (INAS - FMH)
۱۳۴	کمیته بین‌المللی پارالمپیک (IPC)
۱۳۶	اهداف کمیته بین‌المللی پارالمپیک
۱۳۷	المپیک ناشنوایان
۱۳۷	تاریخچه ورزش معلولین در ایران
۱۳۷	الف - فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین
۱۳۸	ب - فدراسیون ورزش‌های نابینایان و کم‌بینایان
۱۳۹	کمیته ملی پارالمپیک
۱۴۱	عضویت ایران در سازمان‌های بین‌المللی ورزش معلولین

فصل یازدهم

۱۴۴	ارزشیابی
۱۴۵	تست عضلاتی
۱۴۷	ارزشیابی عضلات دورکننده ران

- ۱۵۰ ارزشیابی عضلات نزدیک‌کننده ران
 ۱۵۲ ارزشیابی عضله ابداکتور شانه

فصل دوازدهم

- ۱۵۶ سیستم‌های طبقه‌بندی وکلاسبندی در ورزش معلولین
 ۱۵۹ طبقه‌بندی ورزشکاران با سندلی چرخدار ISMWSF
 ۱۶۰ طبقه‌بندی ISOD
 ۱۶۱ طبقه‌بندی معلولین قطع عضو
 ۱۶۲ طبقه‌بندی ورزش معلولین Les - Autros
 ۱۶۳ طبقه‌بندی ورزش معلولین کوتاه قد
 ۱۶۳ طبقه‌بندی ورزش معلولین نابینا
 ۱۶۴ طبقه‌بندی ورزش معلولین کم‌توان ذهنی
 ۱۶۵ طبقه‌بندی ورزشکاران فلج مغزی (CP)

فصل سیزدهم

- ۱۶۸ برخی ملاحظات پزشکی و ایمنی در ورزش معلولین
 ۱۶۸ حادثه، مراقبت و پیشگیری

فصل چهاردهم

- ۱۷۶ ادغام‌سازی و یکپارچه‌سازی در ورزش معلولین
 ۱۷۶ یکپارچه‌سازی

۱۷۷	ادغام سازی
۱۸۱	نکاتی برای مربیان

فصل پانزدهم

۱۸۴	تاریخچه برخی از رشته‌های ورزشی معلولین ومختصری از مقررات آنها
۱۸۶	گلبال
۱۹۰	والیبال نشسته
۱۹۵	بسکتبال با صندلی چرخدار (ویلچر)
۲۰۴	فوتبال هفت نفره
۲۰۶	دو و میدانی
۲۰۸	تنیس با صندلی چرخدار (ویلچر)
۲۱۰	سوارکاری
۲۱۱	وزنه برداری
۲۱۴	جودو
۲۱۶	تنیس روی میز
۲۱۸	اسکی صحرایی
۲۱۹	شنا
۲۲۲	راگبی با صندلی چرخدار (ویلچر)
۲۲۴	قایقرانی بادبانی
۲۲۵	شمشیربازی

۲۲۶	بوچیا
۲۲۸	تیر و کمان
۲۲۹	دوچرخه سواری
۲۳۱	توربال
۲۳۷	شودان
۲۴۱	فهرست منابع
۲۴۴	ضمائم

پیش‌گفتار

در طی چندین سال افتخار خدمت در دانشگاه و تدریس واحدهای آموزشی از جمله تربیت‌بدنی و ورزش معلولین و ...، اندیشه تألیف اثری هرچند ناقابل که بتوانم، ذره‌ای از رسالت فرهنگی و دانشگاهی خود را به انجام برسانم، همیشه ذهن حقیر را به خود مشغول داشته است، تا اینکه با مشورت همکاران و تأکید این عزیزان اقدام به تألیف کتاب حاضر نمودم.

هرچند که اثر حاضر با توجه به سرفصل واحد درس تربیت‌بدنی و ورزش معلولین ویژه دانشجویان کارشناسی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی نگاشته شده است، اما آن را خالی از اشکال ندانسته و بدین‌وسیله از همه استادان و سروران ارجمند، استدعا دارد تا بسر حقیر منت نهاد و با توصیه‌های خود کاستی‌ها و اشکالات را یادآوری نموده و بهره‌مند نمایند.

در پایان به مصداق «من لم یشکر المخلوق، لم یشکر الخالق» برخود فرض دانسته تا از همه عزیزانی که در این راه یاری‌ام نموده‌اند مراتب تشکر و سپاس خود را اعلام نمایم، به ویژه دوستان و همکاران ارجمند جناب آقای دکتر حسین پورسلطانی که علاوه بر ویراستاری علمی کتاب، مشوق و راهنمای این‌جانب نیز بوده‌اند، دوست گرامی آقای مسعود سروری کارشناس محترم سازمان بهزیستی کشور و فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین که

راهنمایی‌های ایشان نیز در اکثر موارد راهگشا بوده است، جناب آقای دکتر سخنگویی که در ابتدای کار راهنمایی‌های ارزنده‌ای داشته‌اند، آقای احمد فتوحی‌نسب که ویراستاری ادبی کتاب را به عهده داشتند، مدیریت و کارکنان محترم حوزه پژوهشی، همکاران و دانشجویان گروه تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم سبزوار.

و نیز بهروزی و توفیق تمامی استادان بزرگواری که افتخار شاگردیشان را شتهام از درگاه خداوند منان مسألت می‌نمایم.

سعید رضایی

زمستان ۱۳۸۴