

تہریئات روانی حرکتی و معلولین

پیش از ۱۳۵۳ تہریئات حرکتی و ویژه معلولین

محمد میری شرفا (عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور)

علی رضا بهرامی (عضو هیات علمی دانشگاه اراک)

محمد علی صادقی

نشر بہتا پژوهش



سرشناسه	: حیدری شهرضا، احمد، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: تمرینات روانی حرکتی معلولین / تألیف و ترجمه: احمد حیدری شهرضا، علی رضا بهرامی، محمد علی صدیقی
مشخصات نشر	: اصفهان - بهتا پژوهش، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص. مصور
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۹۳-۱۰-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتاب حاضر برگرفته از کتاب "Physical activities in the wheelchair and out" نوشته آن دیویس است.
موضوع	: ورزش معلولان
موضوع	: تربیت بدنی معلولان
موضوع	: معلولان - توانبخشی
شناسه افزوده	: بهرامی، علی رضا، ۱۳۴۶
شناسه افزوده	: صدیقی، محمدعلی، ۱۳۴۸
رده بندی کنگره	: ۱۲۲۱ ۹۲۸ ح ۳/۲ / ۷۷۰۹ G
رده بندی دیویی	: ۷۹۶ / ۰۱۹۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۲۳۰۸۴۹

نام کتاب	: تمرینات روانی حرکتی معلولین
تألیف و ترجمه	: احمد حیدری شهرضا، علی رضا بهرامی، محمد علی صدیقی
ناشر	: بهتا پژوهش
طراحی جلد	: بدری معصومی زاده
صفحه آرا	: زهرا مساللی
ویراستار	: اعظم پوینده پور (عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور)
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۲
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
بها	: ۷۰۰۰ تومان
تلفکس	: ۰۳۱ ۲۶۶۶۶ ۳۵
سامانه پیامک	: ۱۰۰۰۳۱۲۶۶۶۶۳۵
شماره تولید	: ۰۹۱۳-۰۰۰-۲۵۰۱
شماره فروش	: ۰۹۱۳-۰۰۰-۲۵۰۲



www.behtanashr.ir
Info@behtanashr.ir



۹	پیشگفتار
۱۲	راهنمای فصل‌ها
۱۳	توالی
۱۴	شخصی‌سازی
۱۴	فضا
۱۵	تجهیزات
۱۷	مهارت
	فصل اول
۲۱	مقدمه
۲۳	تاریخچه معلولیت و پارالمپیک
۲۴	تاریخچه معلولین در ایران
۲۵	تاریخچه فدراسیون ورزشهای معلولین ایران
۲۶	آثار مثبت ورزش برای افراد معلول ضایعه نخاعی
۲۶	تعریف معلول و معلولیت
۲۷	ناتوانی
۲۷	نقص
۲۷	تعریف توانبخشی و اهداف آن
۲۷	اهداف ناتوانی معلولین
۲۸	علل ایجاد معلولیت‌ها
۳۰	طبقه‌بندی معلولین از دیدگاه توانبخشی
۳۱	طبقه‌بندی براساس اعضای از بدن که مبتلا به فلج شده‌اند
	فصل دوم
۳۳	آگاهی بدنی
۳۸	حرکت دادن اندام به صورت انفرادی

۴۰		فعالیت‌های بدنی گروهی
۴۳	فصل سوم	فرود
۴۶		فعالیت‌های انفرادی
۴۷		فعالیت‌های گروهی
۴۹	فصل چهارم	هل داد
۵۱		فعالیت‌های انفرادی
۵۳		فعالیت‌های گروهی
۵۵	فصل پنجم	انداختن
۵۷		فعالیت‌های انفرادی
۵۸		فعالیت‌های گروهی
۶۱	فصل ششم	پرتاب کردن
۶۴		فعالیت‌های انفرادی
۶۶		فعالیت‌های گروهی
۶۹	فصل هفتم	ضربه زدن با پا
۷۲		فعالیت‌های انفرادی
۷۴		فعالیت‌های گروهی
۷۷	فصل هشتم	گرفتن
۷۹		فعالیت‌های انفرادی
۸۱		فعالیت‌های گروهی

۸۳	فصل نهم	ضربه زدن
۸۵		فعالیت‌های انفرادی
۸۷		فعالیت‌های گروهی
۹۱	فصل دهم	خلاقیت و ابتکار
۹۵	فصل یازدهم	بازی‌ها
۱۰۰		مسابقه پرتاب مکعب (در حالت نشسته)
۱۰۱		مسابقه پرتاب مکعب (در حالت درازکش)
۱۰۲		بازی پین بال
۱۰۳		نکته‌های بازی
۱۰۴		والیبال با پانچ یا بادکنک
۱۰۶		گرمگرم به هوا
۱۰۸		چند مکعب یا کیسه پرتاب کرده‌اید؟
۱۰۹		حرکت و بیره روی زمین
۱۱۱		بزن و در رو
۱۱۳		ضربه زدن به میله بولینگ
۱۱۵		ماهگیری
۱۱۷		زمان طلایی
۱۱۹		چه عددی؟ (حالت نشسته)
۱۲۱		عدد چیست؟ (حالت درازکش)
۱۲۳		هل دادن توپ به صورت مشارکتی (حالت نشسته)
۱۲۵		هل دادن توپ به صورت مشارکتی (حالت درازکش)

۱۲۷	مسابقه دو امدادی به زمین زدن (حالت نشسته)
۱۲۹	مسابقه دو امدادی به زمین زدن (حالت درازکش)
۱۳۰	عبور اشیاء از بین حلقه‌ها
۱۳۲	عبور شیء از کنار حریف
۱۳۳	رقص توبی
۱۳۵	پرچم را پرتاب کنید
۱۳۷	وسطی
۱۳۹	به ارتفاع بالاتری رسید
۱۴۱	چه چیزی را من خواهم دید
۱۴۳	یک شادی جدید و تکرار آن اگه مبتدی (حالت نشسته)
۱۴۴	یک شادی جدید و تکرار آن اگه مبتدی (حالت نشسته)
۱۴۵	نوار دنبال کننده
۱۴۷	مسافت پرتاب
۱۴۹	همه یا هیچی
۱۵۱	تمرین ایروبیک
۱۵۲	گرم کردن
۱۵۲	تمرین
۱۵۳	سرد کردن
۱۵۴	ضربه مرتبط
۱۵۶	ضربه چرخشی
۱۵۸	المپیک‌ها
۱۶۰	نمونه‌ای از رویدادها

هوالمحجوب

آنانکه که خاک را به نظر کیمیا کنند آیا بود که گوشه چشمی به ما کنند

پیشگفتار

اکثر ما انسان‌ها اعضای بدنمان و بخش‌های آنها را تکان می‌دهیم، بدون توجه به این حقیقت که این حرکات ساده یک هدیه هستند. بدین ترتیب ما به راحتی و با بی‌تفاوتی، قدر سلامتی و هدیه‌ای که خدا به وسیله فعالیت‌های فیزیکی که همان سلامتی است، به زندگی ما می‌بخشد را نمی‌دانیم. به هر حال کسانی هستند که حتی برای حرکات‌های کوچک نیاز به تلاش بزرگ دارند. آنها همچنین مستحق فواید فعالیت‌های فیزیکی هستند و فعالیت‌هایی که طراحی شده‌اند تا توانایشان را همان طور که هستند به کار ببرند.

در راستای خدمت به جامعه معلولان و جانبازان عزیز، همت بر این گام نهادیم که با تالیف و ترجمه کتابی خاص در جهت بهبودی روند زندگی و عملکرد روانی حرکتی این عزیزان گامی کوچک برداریم و با آرایه شکل‌های کاربردی در قالب برنامه تمرینی منظم در راستای برنامه‌ریزی مربیان و متخصصان اطلاعات نسبتاً کامل و جامع در اختیارشان قرار دهیم تا با بهره‌گیری از این کتاب بتوانند روند رو به بهبودی داشته باشند و پیشرفت محسوسی در اجرای حرکات عادی و روزمره خود احساس کنند. در این کتاب طرح‌هایی را خواهید یافت که فرصت‌هایی برای اشخاص معلول فراهم می‌کند تا به وسیله آن بتوانند مهارت‌های مشارکت پایه‌ای و توانایی‌های منحصر به فردشان را توسعه دهند. تمام فعالیت‌های فیزیکی و بازی‌هایی که می‌شود بر روی ویلچر یا هر نوع صندلی و در کف اتاق انجام داد، بر پایه فعالیت سازگار با مشارکت‌کننده‌هایی که توانایی اجرای مختلفی دارند در این کتاب نوشته شده است. این کتاب دستورالعمل‌های اجرا، معیارها و نتایجی را توضیح می‌دهد که معمولاً اشخاص برای تطبیق دادن با

یک زندگی ساده و امروزی کوتاه نیاز دارند و همچنین فعالیت‌هایی که شرکت‌کننده‌ها می‌توانند به شیوه‌ای انجام دهند که بیشترین فایده را برای آن‌ها داشته باشد، این کتاب طوری طراحی شده تا کمتر از کلمات استفاده شود، در عوض از عکس‌ها و توضیحاتی استفاده می‌کند تا شیوه‌های متعددی برای ارائه بازی‌ها و مهارت‌ها نشان دهد. چون هر روز فرصت‌ها و چالش‌های جدیدی در زندگی جامعه معلولین پیش می‌آید.

این فعالیت‌ها قابل اجرا هستند و به آن‌هایی که معلولیت رو به رشد دارند و یا به وسیله شرایط زندگی معلول شده‌اند، اجازه می‌دهد که موفقیت فیزیکی را تجربه کنند. یک شخص معلول روی ویلچر می‌تواند از فواید فعالیت‌هایی که در این کتاب توضیح داده شده بهره‌مند شود، همچنین اشخاصی که معمولاً از ویلچر استفاده نمی‌کنند می‌توانند از مزایای حرکاتی که بر روی یک موقعیت نشسته انجام گیرد بهره‌مند شوند. صندلی می‌تواند برای شخص محدودیت‌هایی را به وجود بیاورد. و موضوعات حاشیه‌ای مثل ضعف تعادل را از بین ببرد. صندلی می‌تواند زمینه بازی در گروه‌های چند سطحی را به یک سطح تبدیل کند. و همچون آسفتگی‌ها را کم کرده و در سازماندهی محیط تمرین به شخص کمک کند. فراهم کردن فعالیت‌هایی که شرایط موفقیت را در دوره‌های شخصی به وجود می‌آورد طرز فکر مثبتی را در مورد توانایی‌های شخصی ایجاد می‌کند. مشارکت در این فعالیت‌ها، علاوه بر فواید فیزیکی آشکار، احساس خوب شخص نسبت به خود را برمی‌انگیزد و لذت بردن از احساس موفقیت و جذاب بودن را نیز به همراه دارد. حرکت قلب، آموزش فیزیکی است و نقش اصلی را در سلامتی بازی می‌کند. خودانگاری مثبت و اعتماد به نفس نیز از اجزاء سلامتی خوب هستند.

این کتاب تقدیم به روح پر فطوح تمامی شهدا و جانبازان به ویژه خانواده محترم ایثارگر و شهید حبیب الله علی حیدری، شهید عبدالحسین سزواری پور، شهید محمدعلی خاتمی، شهید قانع، شهید همت، شهید حیدرپور و کلیه جامعه معلولان کشور عزیزمان و همچنین با تشکر از جناب آقای دکتر بهرامی استاد برجسته و فرهیخته گرایش دکترای روانشناسی ورزشی عضو علمی دانشگاه اراک و محمدعلی صادقی کارشناس اداره کل بهزیستی استان اصفهان و تمامی کسانی که ما را در راستای رسیدن به این هدف بزرگ یاریمان نمودند.

به راه بادیه رفتن به از نشستن باطل

وگر مراد نیابم به قدر وسع بکوشم

راهنمای فصل‌ها

در راهنمای هر فصل، برای شخص معلول و مشارکت او توضیحاتی کلی داده شده است. این شیوه برای همه فعالیتها سازگار است و شما می‌توانید با هر شرکت‌کننده‌ای و در هر شرایطی از آن استفاده کنید. اصل استفاده از سازماندهی، قوانین و روش‌های مشابه برای اداره کارها به شکل صحیح و ثابت در واقع برای خیلی از شرکت‌کننده‌ها به شیوه خودش به مقام و شأن معلولان احترام می‌گذارد. در هر فعالیت ارائه شده، چندین شرکت‌کننده ممکن است فعالیت را در چندین شیوه متفاوت انجام دهند. طرح‌ها و ایده‌های پیشنهادی برای هر شرکت‌کننده در وهله اول ممکن است غیرممکن به نظر برسد اما این کتاب خلاقیت شما را با ایده‌ها و طرح‌های گوناگون تحریک خواهد کرد و پایه‌ای از علم را برای شما ایجاد می‌کند که می‌توانید همان‌طور که تجربه بدست می‌آورید این علم را نیز بسازید. اصول معلولین در طول فعالیت‌های ورزشی اعتماد به نفس پیدا می‌کنند، حد تواناییها و ناتوانیهای خود را می‌شناسند و برای یادگیری بیشتر کوشش می‌نمایند. از اشتباهات و خطاهای خود درس می‌گیرند و در زندگی اجتماعی از این تجربیات بهره می‌برند. از آنجا که یکی از بااهمیت‌ترین کارها برای معلولین افزایش تجربیات حسی- حرکتی، آگاهی بدنی و توانایی حرکتی با ویلچر و وسایل کمکی می‌باشد، بنابراین بایستی با تمرینات ویژه‌ای که در کتاب بیان می‌کنیم، بتوانند از این فرصت و تمرینات مهم به نحو شایسته استفاده نمایند. یکی دیگر از اهدافی که ما در فصلی از کتاب به دنبال آن هستیم، آگاهی بدنی (زمانی و فضایی) تدریجی برای معلولین می‌باشد. بنابراین راهنمایی‌های لازم برای مربیان جهت برنامه‌ریزی و طراحی پیکر سنجی صورت گرفته و تلاش شده تا معلولین نیز با آگاهی بدنی خود در قالب انواع بازی‌های و حرکات مختل و با بهره‌مندی از این نوع فعالیت‌ها بتوانند در راستای هر چه بیشتر تجربیات حسی- حرکتی خود قدم بردارند.

توالی

چون آگاهی بدنی برای دیگر مهارت‌ها و فعالیت‌های فیزیکی پیش نیاز است، فصل یک این کتاب به بررسی مفاهیم و لغت‌های مربوط به قسمت‌های بدن، حرکت و آگاهی فضایی اختصاص داده شده است. مهارت‌های لذت بخش گوناگون (مانند لگد زدن و پرتاب کردن) به شیوه مشابه، تعریف مهارت و توضیح شیوه‌هایی که در آن مهارت را می‌توان بر روی صندلی یا کف اتاق تمرین کرد و فصل آخر پیرامون آگاهی بدنی و مهارت‌ها در بازی‌های گروهی است. این کتاب بر این اصل استوار است که مهارت فردی بر سازماندهی و تأثیر متقابل بر مشارکت و فعالیت گروهی مقدم است. آگاهی بدنی، عمل و کتاب پایه‌ی مورد نیاز برای فعالیت‌های پیچیده‌تر هستند. موفقیت فردی در این زمینه‌ها منجر به توانایی مشارکت گروهی با شخص دیگر می‌شود. سپس فرد را به فعالیت‌های گروهی، بازی‌ها و ورزش‌های اصلاح شده که علاوه بر مهارت‌های پایه‌ای به عمل متقابل دیگران و سطح بالاتری از سازماندهی نیاز دارد، هدایت می‌کند. هر فصل ابتدا فعالیت‌های فردی را نشان می‌دهد و سپس فعالیت‌هایی که می‌توان با دیگران انجام داد. هر فصل با جزء به جزء کردن یک مهارت به ساده‌ترین اجزاء آن شروع می‌شود و سپس پیشنهاد جایگزین کردن مهارت‌های پیچیده و مترقی در انجام مهارت را خواهیم داشت. اصول کلی یادگیری حرکات و تمرینات شامل تمرینات از کل به جزء و از ساده به پیچیده می‌باشد. توضیحات بیشتر رویکرد یک پیشنهاد هستند. به عنوان مثال در استفاده از مهارت لگد زدن، برنامه پیشرفت مثل زیر خواهد بود:

۱- فعالیت‌های آموزشی که استفاده از پایین تنه و پاها را ترغیب می‌کند.

۲- اضافه شدن توپ، مبل کیسه‌ای و یا شیء دیگری که می‌توان با پاها و یا ران‌ها در طول فعالیت به حرکت در آورد و هنوز به تلاش و کوشش بالایی انفرادی احتیاج دارد.

۳- فعالیت‌های ساده که از پاها و ران‌ها استفاده می‌کنند که شامل یک توپ یا میل کیسه‌ای و بازی همکاری‌کننده هستند.

۴- بازی‌های گروهی ساده که در یک خط، دایره یا آرایش‌های گوناگون بازی می‌شوند و به شکل کامل از توپ، میل کیسه‌ای و اشیایی که با پاها یا ران‌ها حرکت می‌کنند استفاده می‌شود.

شرکت‌کننده‌ها در این سری از فعالیت‌ها با یک تجربه متریقی به تعامل اجتماعی و پیچیدگی سازماندهی مجهز می‌شوند. زیرا هر مرحله لایه‌ای از پیچیدگی را به فعالیت اضافه می‌کند. شرکت‌کنندگان به مهارت‌های فردی و آگاهی اجتماعی خاص نیاز دارند. بازی‌های گروهی نیازمندی‌هایی مانند مکث برای یک چرخش یا ماندن در یک آرایش خاص را به فعالیت اضافه می‌کند. بازی‌های گروهی و ورزش‌های اصلاح شده را برای نقش‌های ویژه، اعمال، الگوها و قوانین در فعالیت مشابه نام‌گذاری می‌کنند.

شخصی‌سازی

مشارکت شخصی‌سازی یا فردی عبارت است از استفاده از ابزارهای فضا (محیط) تجهیزات و مهارت به شیوه منحصر به فرد که توانایی‌های هر شخص را برآورده می‌کند. نکته قابل توجه این است که هر کدام از این ابزارها نقشی حیاتی در موفقیت دارد و هیچ کدام به تنهایی کافی نیستند.

فضا

نیازمندی‌های فضا در یک فعالیت، به دامنه حرکت، توانایی انتقال قدرت، سرعت و حرکت و توانایی درک محدودیت‌ها بستگی دارد. اینجا تعدادی خطوط راهنما برای استفاده مکان برای سازگاری با فعالیت‌ها وجود دارد:

- مناطق فعالیت را برای تعیین محدودیت‌ها و نیازمندی‌های مشارکت در داخل مکان به طور واضح نشان‌گذاری کنید.