

به نام خداوند جان و خرد

# ورزش و معلولین

حسین حیدری نیک

علی نوشیر ، محمد مهدی رفیعی



نشر ورزش



نشر ورزش

## ورزش و معلولین

حسین حیدری نیک - علی نوشیر - محمدمهدی رفیعی

ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی

صفحه آرای: کیانقش (حسینی لر)

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری ۱۶۰ صفحه

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

فروست: ۱۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۱۸-۶

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

مرکز پخش:

تهران، انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای خیابان نظری شرقی، پلاک ۱۰۰

تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۳-۵      تلفکس: ۶۶۹۷۵۶۹۷

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۴۲۴

سایت: [www.bamdadketab.com](http://www.bamdadketab.com)      پست الکترونیکی: [bamdadketab@yahoo.com](mailto:bamdadketab@yahoo.com)

فروشگاه: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پلاک ۲۸۸

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور : حیدری نیک، حسین

ورزش و معلولین/ حسین حیدری نیک

مشخصات نشر : تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : ۱۶۰ ص: مصور.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۱۸-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیا

شناسه افزوده : علی نوشیر - محمدمهدی رفیعی

موضوع : واژه‌نامه. کتابنامه.

رده بندی کنگره : ۲۶۱۷ / ۱۳۹۲

رده بندی دیویی : ۹۲ - ۴۲۵۴۷

شماره کتابشناسی ملی : ۸۹۲ - ۸۵۴۲۷۱۱۲۲

## فهرست

<p>۳۹ ..... مشکلات معلولین</p> <p>۳۹ ..... برخورد معلول با معلولیتش</p> <p>۴۰ ..... شیوه رفتار با معلولین</p> <p>۴۳ ..... فصل سوم: وسایل کمکی معلولین</p> <p>۴۴ ..... مقدمه</p> <p>۴۴ ..... آریز</p> <p>۴۵ ..... الف) ارتزهای بدون اتصال به اندام معلول</p> <p>۵۱ ..... اندازه‌های صندلی چرخ‌دار</p> <p>۵۱ ..... ویژگی‌های صندلی چرخ‌دار</p> <p>۵۳ ..... ب) ارتزهای متصل به اندام</p> <p>۵۴ ..... بریس</p> <p>۵۵ ..... اسپلینت</p> <p>۵۶ ..... کفش طبی</p> <p>۵۷ ..... پروتز</p> <p>۵۹ ..... فصل چهارم: انواع معلولیت‌ها</p> <p>۶۰ ..... مقدمه</p> <p>۶۱ ..... معلولیت‌های جسمی</p> <p>۶۱ ..... الف) قطع عضو</p> <p>۶۳ ..... علل قطع عضو</p> <p>۶۴ ..... ورزش در افراد قطع عضو</p> <p>۶۵ ..... ب) اختلالات سیستم عصبی و ضایعات نخاعی</p> <p>۶۵ ..... آناتومی حوز قنات</p> <p>۶۶ ..... آناتومی نخاع</p> <p>۶۸ ..... انواع ضایعه نخاعی</p> <p>۶۸ ..... ضایعه نخاعی ناقص و کامل</p> <p>۷۰ ..... علل ایجاد ضایعه نخاعی</p> <p>۷۰ ..... عمده‌ترین مشکلات معلولین نخاعی</p> <p>۷۰ ..... ورزش برای افراد ضایعه نخاعی</p> <p>۷۱ ..... مهم‌ترین آسیب‌های و بیماری‌های جسمی-حرکتی</p> <p>۷۱ ..... فلج اطفال</p> <p>۷۲ ..... علل تغییر شکل اندام‌ها در بیماران مبتلا به فلج اطفال</p> <p>۷۳ ..... تغییر شکل‌های شایع در فلج اطفال</p> <p>۷۴ ..... تاثیر ورزش بر افراد مبتلا به فلج اطفال</p> <p>۷۵ ..... فلج مغزی (C.P)</p> <p>۷۶ ..... طبقه‌بندی انواع فلج مغزی</p> <p>۷۹ ..... ورزش ویژه افراد فلج مغزی</p>	<p>۵ ..... سخن ناشر</p> <p>۶ ..... دل نوشته یک روشن دل</p> <p>۷ ..... پیشگفتار</p> <p>فصل اول: مروری بر سیر تاریخی ورزشی معلولین در جهان و ایران</p> <p>۹ ..... مقدمه</p> <p>۱۰ ..... تاریخچه ورزش معلولین جهان</p> <p>۱۷ ..... تاریخچه ورزش معلولین ایران</p> <p>۲۰ ..... مروری بر مسابقات پارالمپیک</p> <p>۲۰ ..... رم (ایتالیا) - ۱۹۶۰</p> <p>۲۰ ..... توکیو (ژاپن) - ۱۹۶۴</p> <p>۲۱ ..... تل آویو (رژیم صهیونیستی) - ۱۹۶۸</p> <p>۲۱ ..... هدیلبرگ (آلمان) - ۱۹۷۲</p> <p>۲۲ ..... تورنتو (کانادا) - ۱۹۷۶</p> <p>۲۲ ..... آرنهم (هلند) - ۱۹۸۰</p> <p>۲۳ ..... نیویورک (ایالات متحده) - ۱۹۸۴</p> <p>۲۳ ..... سنول (کره جنوبی) - ۱۹۸۸</p> <p>۲۴ ..... بارسلونا (اسپانیا) - ۱۹۹۲</p> <p>۲۴ ..... آتلانتا (ایالات متحده) - ۱۹۹۶</p> <p>۲۵ ..... سیدنی (استرالیا) - ۲۰۰۰</p> <p>۲۶ ..... آتن (یونان) - ۲۰۰۴</p> <p>۲۶ ..... پکن (چین) - ۲۰۰۸</p> <p>۲۷ ..... لندن (انگلیس) - ۲۰۱۲</p> <p>۲۹ ..... فصل دوم: مفاهیم پایه در ورزش معلولین</p> <p>۳۰ ..... مقدمه</p> <p>۳۰ ..... اختلال (نقص)</p> <p>۳۱ ..... ناتوانی</p> <p>۳۲ ..... معلولیت</p> <p>۳۳ ..... تفاوت بیماری و معلولیت</p> <p>۳۳ ..... معلول</p> <p>۳۳ ..... توانبخشی</p> <p>۳۴ ..... اهمیت توانبخشی</p> <p>۳۵ ..... اهداف توانبخشی</p> <p>۳۵ ..... انواع توانبخشی</p> <p>۳۶ ..... تیم توانبخشی</p> <p>۳۸ ..... اثر معلولیت بر شخصیت فرد</p>
--	---

فصل پنجم: طبقه‌بندی و کلاس‌بندی معلولین.....	۱۱۳	شکاف ستون فقرات (فتق نخاعی) .....	۷۹
مقدمه .....	۱۱۴	سکته مغزی (C.V.A) .....	۸۱
طبقه‌بندی براساس ناتوانی (طبقه‌بندی پزشکی).....	۱۱۵	مولتیپل اسکلروز (M.S) .....	۸۲
طبقه‌بندی براساس مهارت عملی .....	۱۱۵	علایم و اثرات بیماری ام.اس .....	۸۳
طبقه‌بندی براساس عملکرد .....	۱۱۵	فرضیه علمی درباره علت این بیماری .....	۸۳
طبقه‌بندی براساس ناتوانی (طبقه‌بندی پزشکی).....	۱۱۶	نقش ورزش برای معلولین ام.اس .....	۸۴
طبقه‌بندی ورزشکاران نابینا .....	۱۱۷	معلولیت‌های حسی .....	۸۴
طبقه‌بندی ورزشکاران ناشنوا .....	۱۱۸	معلولیت بینایی .....	۸۴
طبقه‌بندی ورزشکاران با ناتوانی‌های درکی و ذهنی ..	۱۱۸	طبقه‌بندی معلولین بینایی .....	۸۶
طبقه‌بندی ورزشکاران قطع عضوی‌ها .....	۱۱۹	آزمون‌های بینایی .....	۸۷
طبقه‌بندی ورزشکاران فلج مغزی‌ها .....	۱۱۹	روش‌های آموزش نابینایان .....	۸۸
طبقه‌بندی ورزشکاران ویلچری و ضایعات نخاعی ...	۱۲۱	اهداف ورزش نابینایان .....	۸۹
طبقه‌بندی ورزشکاران لس آترس یا معلولیت‌های خاص .....	۱۲۳	معلولیت شنوایی .....	۸۹
فصل ششم: رشته‌های ورزشی ویژه معلولین .....	۱۲۹	ناشنوایی و محدودیت‌های اجتماعی .....	۹۰
مقدمه .....	۱۳۰	تقسیم‌بندی معلولین شنوایی .....	۹۱
بسکتبال با ویلچر .....	۱۳۱	انواع ناشنوایی براساس زمان بروز نقص شنوایی .....	۹۱
برخی از قوانین بسکتبال با ویلچر .....	۱۳۱	انواع ناشنوایی براساس میزان نقص شنوایی .....	۹۱
فوتبال .....	۱۳۲	عوامل مؤثر در ناشنوایی .....	۹۱
فوتبال پنج نفره (فوتبال نابینایان).....	۱۳۲	ورزش برای معلولین شنوایی .....	۹۲
فوتبال هفت نفره .....	۱۳۳	معلولیت‌های ذهنی .....	۹۲
والیبال نشسته .....	۱۳۴	بهره‌دهی و طبقه‌بندی آن .....	۹۶
تیر و کمان .....	۱۳۵	تعریف عقب‌ماندگی .....	۹۶
تیراندازی .....	۱۳۶	طبقه‌بندی عقب‌ماندگی ذهنی .....	۹۸
تنیس روی میز .....	۱۳۹	علل عقب‌ماندگی ذهنی .....	۱۰۰
وزنه‌برداری .....	۱۴۱	الف- عوامل مربوط به پیش از تولد: .....	۱۰۰
شنا .....	۱۴۲	ب- عوامل مربوط به هنگام تولد: .....	۱۰۳
دوچرخه‌سواری .....	۱۴۳	ج- عوامل مربوط به پس از تولد: .....	۱۰۳
اسب سواری .....	۱۴۴	ستدرم داون .....	۱۰۳
شمشیربازی .....	۱۴۵	معلولیت مربوط به ارگان‌های داخلی .....	۱۰۵
دو و میدانی .....	۱۴۶	میوپاتی .....	۱۰۵
الف) کلاس‌های مربوط به بخش دوها .....	۱۴۶	ورزش در مبتلایان به میوپاتی .....	۱۰۷
ب) کلاس‌های مربوط به بخش میدانی‌ها .....	۱۴۷	صرع .....	۱۰۷
بولینگ .....	۱۴۹	انواع صرع .....	۱۰۸
بوچیا .....	۱۵۰	توصیه ورزشی برای افراد مبتلا به صرع .....	۱۰۹
گلوبال .....	۱۵۱	۵- سالمندی .....	۱۰۹
واژه‌نامه .....	۱۵۳	طبقه‌بندی سالمندان .....	۱۱۰
منابع و مأخذ .....	۱۵۹	ورزش‌های مفید برای سالمندان .....	۱۱۰

## سخن ناشر

حمد و سپاس خدای سبحانکه روزی مادی و معنویمان را در مسیر رشد و پیشرفت علم و فرهنگ قرار داد.

با گسترش و توسعه روز افزون ورزش معلولین در دنیا به خصوص در کشور عزیزمان ایران در طی سالهای اخیر، اهمیت آشنایی با موضوعات ورزش معلولین و هر یک از رشته‌های ورزشی را بیش از پیش آشکار می‌سازد.

کتاب حاضر حاصل زحمات و تلاش‌های استاد ارجمند جناب آقای حیدری نیک و همکارانشان است، که سالها در حوزه ورزش معلولین فعالیت دارند، امید است مورد استفاده و عنایت علاقه‌مندان ورزش جانبازان و معلولین قرار گیرد.

یکی از مهم‌ترین و رایج‌ترین منابع آموزشی و یادگیری موثر و پایدار، کتاب‌های آموزشی هستند. مطالعه کتاب حاضر به علاقه‌مندان ورزش معلولین پیشنهاد می‌شود.

در حال حاضر این انتشارات به عنوان یکی از فعالان عرصه نشر ورزشی کشور، در زمینه انتشار کتاب‌های آموزشی ورزشی نقش بس مهمی دارد. امید است با انتشار جدیدترین کتاب‌های ورزشی روز دنیا بتوانیم گامی موثر در راه گسترش ورزش معلولین برداشته باشیم.

از صاحب‌نظران و فرهیخته‌گان گرانقدر انتظار می‌رود با ارسال نقطه نظرات و پیشنهادات خود به این گروه، ما را در مسیر انتشار کتاب‌های تخصصی همراه باشند.

نشر ورزش در راستای اهداف خود در مسیر گسترش سلامتی و تندرستی در بین معلولین عزیز، این اثر ارزشمند و کاربردی را منتشر کرده است. امید است با تولید کتاب‌های تربیت بدنی و ورزشی گامی موثر در بهبود ورزش معلولین برداشته باشیم.

تا چه در نظر آید و مقبول افتد

پاییز ۱۳۹۲

## دل نوشته یک روشن دل

من می بینم با چشمان روشن دلم، همه چیز را، حتی تورا، روشن تر و واضح تر از تو، قرحم نمی خوام و تورا به شرطی می خواهم که با من زندگی کنی و با من بخندی نه به من. بیا با هم در کنار هم در ساختن دنیایی بهتر، دور از ریاها، تظاهرات و فخر فروشی ها زندگی کنیم همه بندهی خداییم و در مقابل عظمت دستگاه خداوند برابریم، چون او همه ی ما را برابر آفریده است و بین سیاه و سفید، بینا و نابینا فرقی قائل نشده است.

ای خدای بزرگ من به بهشت تو طمع نمی دارم. محرک من در این دنیا تنها و تنها عشق به وجود لایزال تو است. تو را می ستایم نه به خاطر پاداشی مناسب، بلکه از آن جهت که خالق منی، خالق برحق، عادل و توانا. خطا نمی کنم و بر اعمال و رفتار خویش دقت می نمایم نه به آن جهت که در ازای آن چیزی طلب کنم، بدان سبب که رفتار صحیح گفتار خوب و کردار نیک از وظایف هر انسانی است.

تو را سپاس می گویم نه بدان جهت که همه چیز به من داده ای بلکه از آن جهت که آنچه که نداده ای بر مصلحت آن بوده است.

روشن دل:

زهرا میرزایی

سال سوم دبیرستان رشته انسانی

## پیشگفتار

ناتوانی و معلولیت حقیقتی انکارناپذیر است. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی حدود ۱۵ درصد از افراد هر جامعه به نوعی از معلولیت رنج می‌برند. منابع تاریخی سخن‌های بسیاری از روش برخورد با معلولین همچون کشتن و قربانی کردن، ترحم و نگهداری آنان در مراکز ویژه و جدا از جامعه بیان نموده‌اند. با ظهور ادیان و پیشرفت‌های فرهنگی، اجتماعی و علمی جوامع، به تدریج از شدت برخوردهای ناگوار کاسته شد، به طوری که امروزه سخن از برابری حقوق انسانی و اجتماعی افراد معلول با دیگر اشرار جامعه مطرح می‌شود. اگر چه افراد معلول با توجه به نوع و شدت معلولیت با مشکلات و محدودیت‌هایی مواجه هستند ولی این به آن معنا نیست که با آنان به دور از احترام و با بی‌نگاهی ترحمانگیز و دلسوزانه برخورد کرد. معلولین در بسیاری از موارد با توجه به محدودیت‌هایشان، توانمندی‌های زیادی از خود بروز می‌دهند. یکی از وظایف مهم جامعه ایجاد بستری مناسب جهت آرایه توانمندی‌های این گروه از جامعه است. به نظر می‌رسد حضور در فعالیت‌های ورزشی زمینه مناسبی برای ورود این گروه به اجتماع و بروز توانمندی‌های آنهاست. در این کتاب تلاش شده تا دانشجویان، مربیان، معلولین و گروه‌های فعال در این حوزه با سیر تاریخی ورزش معلولین، مفاهیم کاربردی این حوزه، وسایل و ابزار کمکی ورزش معلولین، انواع معلولیت‌ها و ویژگی‌های آنها، کلاس‌بندی و رشته‌های ورزشی معلولین آشنا شوند. امید است مورد استفاده واقع شود. در ضمن بر خود لازم می‌دانیم از همکاری و راهنمایی صمیمانه سرکار خانم کبری سلطانی خدیو در آماده سازی این کتاب تشکر و قدردانی نمایم.