

تمرینات اصلاحی، اقدام تحتانی

نویسندگان بہ ترتیب - روف الفبا:

۱۔ ابن النخل قہقایی

۲۔ حجت باقری

۳۔ فرید بیژادہ

۴۔ غلامحسین لاسجوری

۵۔ بہنام میرزائی

۶۔ رضوان الہ مہرپرور



- عنوان و نام پدیدآور : تمرینات اصلاحی اندام تحتانی : ویژه کانون های حرکات اصلاحی آموزش و پرورش
- مشخصات نشر : تهران : ملانک، ۱۳۹۴ .
- مشخصات ظاهری : ۷۴ ص. : مصور.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۸-۰۱-۸
- وضعیت فهرست نویسی : فیپای مختصر
- یادداشت : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nliai.ir> قابل دسترسی است
- داشته : نویسندگان : حجت باقری، ابوالفضل قهقایی
غلامحسین لاسجوری، فرشیدعلیزاده
رضوان اله مهرپرور، ابوالفضل قهقایی
- شماره اول : لاسجوری، غلامحسین، ۱۳۵۰ -
- شماره پانزدهم : ۳۸۶۰۷۹۹



انتشارات ملانک

نام کتاب : تمرینات اصلاحی، اندام تحتانی
نویسندگان به ترتیب حروف الفبا : حجت باقری، ابوالفضل قهقایی
غلامحسین لاسجوری، فرشید علیزاده
رضوان اله مهرپرور، بهنام میرزایی

صفحه آرای : حمیدرضا باباجان نژاد

نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۴

تیراژ : ۱۰۰ جلد

قیمت : ۳۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۸-۰۱-۸

شماره تماس مرکز پخش : ۰۹۲۱ ۲۴۴ ۵۳۹۳

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۶
متغیرهای موردنیاز در طراحی تمرینات اصلاحی	۱۱
انواع تمرینات	۱۵
برنامه تمرینات	۱۹
زانوی پرانروی	۲۳
زانوی ضربدری	۳۳
کف پای صاف	۴۳
کف پای گود	۵۷
شست کج	۶۵
منابع	۷۴

مقدمه

خداوند انسان را آفرید به او قدرت بیان آموخت و خواست که شکر گذار خداوند باشد. از همه فرشتگان خواست به این مخلوق خود سجده کنند و ابلیس که شکر گذار خلقت خداوند نبود، انده شد. انسان احسن الخالقین است که در صورت ظاهر و روح که از دم الهی است خلق شده است. انسان دارای دو وجه جسم و روح است و سلامت انسان، سلامت این دو وجه است. جسم و روح در تأثیر یکدیگرند و اگر سلامت یک بعد تهدید شود سلامت بعد دیگر نیز به مخاطره خواهد افتاد و شکر نعمت الهی حفظ سلامت بدن است.

شکر نعمت نعمت افزون کند کفر نعمت از کف بیرون کند

تفسیر این بیت ارزشمند از نگاه سلامت به ما می‌آموزد که حفظ سلامتی و تلاش برای حفظ و ارتقاء سلامتی بر نعمت الهی که همان توان جسمی و روحی است خواهد افزود و اگر این مهم مورد غفلت واقع شود از توان جسمی و روحی انسان کاسته خواهد شد و سلامتی این نعمت بزرگ الهی از دست انسان خواهد رفت. شکر الهی برای مرز برد وظایفی به دنبال دارد و برای معلمین وظایفی افزون‌تر، چراکه معلم به تنهایی فقط سلامت بدن خود، بلکه بر حفظ سلامت نونهالان و نوجوانان نیز نظر خود را متمرکز می‌کند و باید که می‌بایست آن را به انجام برساند. درواقع بروز و ظهور جامعه‌ای سالم و بانشاط مرهون برنامه‌ریزی مناسب متوالی از تصمیم سازان و مجریان نظام تعلیم و تربیت با تعامل مناسب با خانواده‌ها می‌باشد. مؤلفین این کتاب تلاش می‌کنند تا باهدف ارتقاء سطح سلامت عمومی مطالبی برای بهره‌گیری معلمین به‌ویژه متولیان اصلی این حوزه یعنی معلمین تربیت‌بدنی و مراقبین سلامت مدارس ارائه دهند که منجر به ارائه برنامه‌های سراسری کنترل سلامت عمومی در سطح آموزش و ارتقاء سطح سلامت این گروه گردد. با توجه به گستردگی موضوع سلامت و حیطه مطالعاتی و هدف نویسندگان، یکی از بخش‌های مهم سلامت یعنی توجه به وضعیت بدنی، نقش و اهمیت آن در سلامت عمومی و ارائه برنامه‌های حرکتی برای بهبود ساختار بدنی و تمرینات اصلاحی برای پیشگیری و اصلاح ناهنجاری‌های جسمی موردتوجه این کتاب قرار دارد. این موضوع از آن جهت مهم‌تر جلوه می‌کند که تنها متولی آموزش، پیشگیری، بررسی وضعیت بدنی و ارائه برنامه‌های ورزشی برای اصلاح ناهنجاری‌ها معلمین تربیت‌بدنی مدارس می‌باشند؛

بنابراین ارائه طرح سه سطحی آموزش، سنجش و حرکات اصلاحی در سطوح مختلف در تربیت بدنی آموزش و پرورش ضروری است. باکمی بررسی در کشورهای توسعه یافته درمی یابیم که اجرای سراسری غربال کردن و طبقه بندی نمودن دانش آموزان در مدارس بر مبنای ارزیابی وضعیت بدنی آنان که برای شناسایی سریع ناهنجاری های متنوع فقرات انجام می شود در اکثر کشورهای پیشرفته متداول می باشد. این شیوه در ایالات متحده آمریکا و در بسیاری از کشورهای پیشرفته متداول می باشد. در این طرح، مدرسه به عنوان اصلی ترین مکان بررسی قرار دارد و درباره مکان انجام آزمون های دقیق تر و تمرینات اصلاحی - تصحیحات مناسب اخذ می گردد (۱). ارائه چنین طرحی در مدارس با توجه به نقش آن در حفظ و توسعه سلامتی بدن در مدارس ضروری است.

حیطه مطالعاتی بررسی وضعیت بدنی و حرکات اصلاحی شامل بررسی وضعیت بدنی از نظر شکل قرارگیری استخوان ها، مفاصل، عضلات فرد در مقایسه با شاخص های مطلوب (نرمال)، بررسی و اعلام نظر در خصوص وجود انحرافات جسمی در مقایسه با شاخص و بررسی علل و عوامل بروز ناهنجاری ها به صورت فردی و ارتباط تصمیم گیری در خصوص اصلاح روش ها و رفتارهای فردی (حرکتی، غذایی...) و ارائه برنامه های تمرینی و رفتاری به منظور تلاش برای جلوگیری از توسعه ناهنجاری ها، اصلاح وضعیت بدنی در مقایسه با شاخص ها و بررسی ادواری به منظور بررسی اثر تمرینات ارائه شده می باشد. در حوزه آموزش و پرورش و رفتار با دانش آموزان در گروه های سنی حساس و وظیفه مقاماتی معلمان تربیت بدنی پیشگیری از بروز ناهنجاری های جسمانی می باشد. در این خصوص مدیران حوزه تربیت بدنی در آموزش

و پرورش به کمک اساتید دانشگاهی و بر مبنای اصول علمی می‌بایست نسبت به تدوین قوانین و مقررات و نظام آموزشی- اجرایی پیشگیری از بروز ناهنجاری‌ها اقدام نماید. این اقدامات می‌تواند شامل ارائه برنامه‌های آموزشی به دانش آموزان و خانواده‌ها، ایجاد فرصت‌های مناسب حرکتی برای دانش آموزان بر اساس شاخص‌های علمی (حداقل ۳ جلسه در هفته به صورت برنامه درسی و فوق برنامه‌های مکمل برنامه درسی در مدرسه و فضاهای ورزشی تحت پوشش) و ارائه طرح سراسری سنجش دوره‌ای وضعیت بدنی در هر سال تحصیلی توسط معلم تربیت بدنی، احداث مراکز و کانون‌های تندرستی و حرکات اصلاحی، تدوین نظام ارجاع از مدرسه به این مراکز، ارائه برنامه‌های ورزشی در مراکز و سنجش ادواری و بازخورد آن به اولیاء و بررسی نتایج رانریکشی برنامه‌های ارائه شده در مراکز است. همچنین آموزش نیروی انسانی در بخش‌های مختلف نیز می‌بایست جزء برنامه‌های اولویت‌دار قرار گیرد. در کتاب حاضر با نگاه تخصصی به حوزه ناهنجاری‌های جسمانی و ارائه برنامه‌های تمرینی به منظور پیشگیری، کنترل و بهبود ناهنجاری‌ها با تکیه بر اندام تحتانی ویژه دانش آموزان دارای ناهنجاری‌های اندام تحتانی برای استفاده در مدارس، مراکز تندرستی و حرکات اصلاحی و ارائه به دانش آموزان دارای این ناهنجاری‌ها در این مراکز توسط مربیان و معلمان تربیت بدنی متخصص می‌باشد.