

۱۳۴۵۸۶۳

ورزش برای افراد ویژه
تأکید بر معلولیت‌ها، آسیب‌ها و ناهنجاری‌های شایع
(همراه با ارائه حرکات ورزشی مناسب)

www.ketab.ir

دکتر عبدالحمید دانشجو
«عضو هیئت علمی دانشگاه شهید باهنر کرمان»
فواد محمودی
«کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی»

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

: دانشجو، عبدالحمید

: ورزش برای افراد ویژه: تأکید بر معلولیت‌ها و آسیب‌ها و ناهنجاری‌های شایع (همراه با ارائه حرکات ورزشی مناسب)/ عبدالحمید دانشجو، فواد محمودی.

مشخصات نشر

: تهران: پژوهشگران نشر دانشگاهی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری

: ۲۰۴ص: مصور، جدول.

شابک

: ۹۷۸-۹۶۴-۸۷۷۱-۹۶-۱

وضعیت فهرست‌نویسی

: فیا

موضوع

: ورزش معلولان

موضوع

: معلولان -- توانبخشی

موضوع

: ناهنجاری اندام‌ها -- ورزش درمانی

موضوع

: تمرین‌های ورزشی

موضوع

: ورزش درمانی

شناسه افزوده

: محمودی، فواد، ۱۳۶۴-

رده‌بندی کنگره

: ۷۹۶/۰۱۹۶: ۳۹۴ و ۲/۳/۷۰۹ GV

رده‌بندی دیویی

: ۷۹۶/۰۱۹۶

شماره کتابشناسی ملی

: ۳۹۰-۹۹۹

مؤسسه انتشاراتی پژوهشگران نشر دانشگاهی

نام کتاب: ورزش برای افراد ویژه، تأکید بر معلولیت‌ها، آسیب‌ها و ناهنجاری‌های شایع (همراه با ارائه حرکات ورزشی مناسب)

مؤلف: دکتر عبدالحمید دانشجو- فواد محمودی

ناشر: مؤسسه انتشاراتی پژوهشگران نشر دانشگاهی

چاپ: منصور

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۰۰۰۰ ریال

لیتوگرافی: فرانقش

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۷۷۱-۹۶-۱

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر، پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مراکز فروش:

بخش کتاب علوم بویا: میدان انقلاب - خیابان اردیبهشت (منبری جاوید)، بین خیابان زاندارمری و خیابان وحید نظری، بن بست بهار، پلاک ۱- تلفن: ۶۶۹۶۰۷۷۲ و ۶۶۴۱۹۵۶۷ تلفکس: ۶۶۹۶۰۷۷۲

بخش بامداد کتاب: خیابان انقلاب- خیابان ۱۲ فروردین- خیابان نظری شرقی- پلاک ۱۰۰- تلفن: ۶۶۴۸۱۲۴۳

بخش کتاب دانشیران: خیابان منبری جاوید (اردیبهشت) - نبش خیابان وحید نظری - پلاک ۱۴۲

تلفن: ۶۶۴۰۰۱۴۴-۶۶۴۱۶۶۷۶

علم گستر سپاهان: ۰۳۱۱-۲۲۱۹۹۷۸-۹

تلفن انتشارات: ۶۶۹۷۰۳۳۷ - ۶۶۴۸۷۰۵۲ - ۰۹۳۶۱۴۵۹۵۰۵

www.pnd-pub.com

پیش‌گفتار نویسندگان

فاکتورهای زیادی موجب شکل دادن محتویات، تأکیدات و سازماندهی یک کتاب می‌شود. این کتاب با توجه به قانون واقعیت‌هایی آموزشی افراد با نیازهای خاص طراحی و تدوین شده است. فاکتور اصلی دیگر و مهم تأکید بر این قانون می‌باشد که ورزشکاران با نیازهای خاص حق آموزش به صورت یکسان با افراد نرمال جامعه را دارند. با توجه به ویژگی‌های افراد معلول، این افراد می‌بایست با آنالیز و ارزیابی‌های اولیه و شناسایی مشکلاتشان نیازمندیهایشان مرتفع شود تا بتوانند به تکامل جسمی و روانی کافی و لازم برسند.

با توجه به مطالب بالا این کتاب در چند بخش اصول کلی ورزش برای سلامتی، معلولیت‌های شایع، آسیب‌ها و ناهنجاری‌ها، در جامعه می‌پردازد. در ابتدا مطالب و توضیحات کلی در خصوص عنوان کلی بخش و سپس با تأکید بر راهکارهای ورزشی جهت پیشگیری اولیه و بازتوانی، برنامه‌ها و حرکات ورزشی مفید را ارائه می‌کند. امید که این مطالب مثمر ثمر واقع گردد و گامی در جهت ارتقاء و سطح کیفی زندگی افراد با نیازهای خاص برداشته شود. همیشه و همه وقت منتظر نقطه نظرات کارشناسان و متخصصان امر جهت ارتقاء مطالب علمی و برطرف کردن نقاط ضعف هستیم.

فهرست مطالب

فصل اول: فعالیت بدنی.....	۱
۱-۱ فعالیت بدنی و زندگی سالم.....	۱
۲-۱ فواید فعالیت بدنی یا ورزش منظم.....	۲
۳-۱ راهنمایی‌هایی برای فعالیت بدنی.....	۳
۴-۱ حرکات کششی عمومی.....	۶
فصل دوم: معلولیت‌ها.....	۱۳
۱-۲ معلولیت‌های حسی.....	۱۵
۱-۱-۲ معلولیت حس بینایی.....	۱۵
۲-۱-۲ معلولیت حس شنوایی.....	۲۲
فصل سوم: معلولیت‌های جسمی.....	۳۷
۱-۳ معلولین فلج مغزی.....	۳۷
۲-۳ معلولین نخاعی.....	۴۹
۳-۳ مولتیل اسکروزیس (M.S).....	۵۴
فصل چهارم: آسیب‌ها و معلولیت‌های مربوط به ارگان‌های داخلی.....	۶۱
۱-۴ آسم.....	۶۱
۲-۴ دیابت.....	۶۹
۱-۲-۴ دیابت نوع ۱ یا دیابت وابسته به انسولین.....	۶۹
۲-۲-۴ دیابت نوع ۲ یا دیابت غیر وابسته به انسولین.....	۷۰
۳-۲-۴ دیابت بارداری.....	۷۱
۴-۲-۴ انواع دیگر دیابت.....	۷۱
فصل پنجم: معلولیت کم‌توانی ذهنی.....	۷۷
۱-۵ کم‌توان ذهنی.....	۷۷
فصل ششم: بیماری‌های شایع.....	۸۷
۱-۶ چاقی.....	۸۷
۲-۶ استئوپروز (پوکی استخوان).....	۹۵

۱۰۳	 ۳-۶ کمر درد
۱۱۵	 فصل هفتم: آسیب‌های شایع مفصلی
۱۱۵	 ۱-۷ آسیب‌های مچ پا
۱۲۳	 ۲-۷ آسیب‌های زانو
۱۳۴	 ۳-۷ آسیب‌های ران و کشاله ران
۱۴۱	 ۴-۷ آسیب‌های شانه
۱۵۹	 فصل هشتم: ناهنجاری‌ها
۱۵۹	 وضعیت بدنی
۱۵۹	 اصول اجرای برنامه حرکات اصلاحی
۱۶۰	 ۱-۸ کیفوز
۱۶۱	 نواحی اصلی درمان کیفوز
۱۶۳	 ۲-۸ لوردوز
۱۶۴	 نواحی اصلی درمان لوردوز
۱۶۶	 ۳-۸ پشت صاف
۱۶۷	 نواحی اصلی درمان پشت صاف
۱۶۸	 ۴-۸ پاسچر شل
۱۶۹	 نواحی اصلی درمان پاسچر شل
۱۷۰	 ۵-۸ اسکلیوز
۱۷۱	 ۱-۵-۸ طبقه‌بندی اسکلیوز از لحاظ ساختاری یا عملکردی
۱۷۳	 نواحی اصلی درمان اسکلیوز
۱۷۷	 ۶-۸ کف پای صاف
۱۷۷	 ناهنجاری پای صاف ناشی از چند عامل است
۱۸۰	 ۷-۸ کف پای گود
۱۸۱	 نواحی اصلی درمان کف پای گود
۱۸۲	 نمونه تمرینات کششی
۱۸۲	 نمونه تمرینات تقویتی
۱۸۲	 ۸-۸ پای والگوس (پای چرخیده به داخل یا پرونیت)
۱۸۳	 ۹-۸ پای واروس (پای سوپینیت یا چرخیده به خارج)

- نواحی اصلی درمان پای واروس / والگوس ۱۸۴
- ۸-۱۰ زانوی ضربدری ۱۸۴
- نواحی اصلی درمان زانوی ضربدری ۱۸۵
- ۸-۱۱ زانوی پرانتزی ۱۸۸
- نواحی اصلی درمان زانوی پرانتزی ۱۸۸
- ۸-۱۲ سر به جلو ۱۹۱
- نواحی اصلی درمان سر به جلو ۱۹۱
- ۸-۱۳ کج گردنی ۱۹۳
- نواحی اصلی درمان کج گردنی ۱۹۴

www.ketab.ir