

وزیرشن معلولین

دکتر حسن دانش نادی استاد دانشگاه گیلان

دکتر پریسا صداقتی استاد دانشگاه گیلان



دانشگاه گیلان
معاونت فرهنگی و اجتماعی
معاونت دانشجویی و علمی و پژوهشی

دانشمندی، حسن، ۱۳۳۸ -
 ورزش معلولین / حسن دانشمندی، پریسا صداقتی
 تبریز: طنین دانش، ۱۳۹۷.
 ۳۳۰ ص: مصور، جدول.
 ۵-۹۵-۸۳۱۹-۶۰۰-۹۷۸:
 فیبا
 کتبلنامه
 ورزش معلولان
 Sports for people with disabilities
 صداقتی، پریسا، ۱۳۵۲.
 ۱۳۹۷ ۹۳/۵۲/۴ GVV۰
 ۷۹۶/۰۱۹۶
 ۵۴۰۷۰۷

سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآور
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 شابک
 وضعیت فهرست نویسی
 یادداشت
 موضوع
 موضوع
 شناسه افزوده
 رده بندی کدها
 رده بندی رتی
 شماره ثبت ملی

ورزش معلولین

مؤلف: دکتر حسن دانشمندی - دکتر پریسا صداقتی

ناشر: طنین دانش (نشر تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۴۰۷

قطع: وزیری

تعداد صفحات: ۳۳۰

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۵-۹۵-۸۳۱۹-۶۰۰-۹۷۸



دفتر مرکزی: تبریز - چهارراه آبرسان - ۳۳۳۴۶۰۸۰

تمامی حقوق برای انتشارات طنین دانش محفوظ است. این کتاب بسمت حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی، درج در مجله، یا هرگونه رسانه‌ای از جمله کتاب، لوح فشرده، مجلات و غیره بدون اجازه کتبی ناشر قابل استفاده نبوده و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

برای دریافت آخرین اطلاعات کتب منتشره

از سایت اینترنتی انتشارات بازدید کنید: www.TaninDanesh.ir

عضو کانال تلگرامی انتشارات شوید: [T.me/TaninDanesh](https://t.me/TaninDanesh)

ما را در اینستاگرام دنبال کنید: www.instagram.com/TaninDanesh

نام و نام خانوادگی و گرایش تحصیلی خود را به سامانه ۵۰۰۵۳۵۳۷۲۹ اس ام اس نمایید.

فهرست مطالب

۹۱	مقدمه
فصل ۱	
۱۱	تعاریف و کلیات معلولیت
۱۲	مقدمه
۱۲	اهمیت ورزش معلولین
۱۴	تعاریف و اصطلاحات معلولیت
۱۶	جدول روند معلولیت
۱۷	علل معلولیت
۱۹	تقسیم‌بندی معلولین
۱۹	مراحل رویارویی با معلولیت
۲۴	منابع
فصل ۲	
۲۵	آموزش ورزش معلولین
۲۶	مقدمه
۲۶	اهداف برجسته برنامه تربیت‌بدنی ویژه
۲۷	معلم تربیت‌بدنی ویژه
۳۰	اصول ضروری برای کار با دانش‌آموزان معلول
۳۲	آنالیز حرکت و به‌کارگیری اصول حرکت در آموزش معلولین
۳۷	اصول کلی ورزش معلولین
۴۱	منابع
فصل ۳	
۴۳	تاریخچه و سازمان‌های ورزش معلولین
۴۴	مقدمه
۴۴	مروری بر تاریخچه بازی‌های پارالمپیک
۴۶	اهداف و اصول کمیته بین‌المللی پارالمپیک
۴۷	کمیته ملی پارالمپیک
۴۷	کلاس‌بندی

۵۱	نقص عضو و قطع عضو
۵۳	فلج مغزی و آسیب‌های سر
۵۴	اختلالات ذهنی
۵۶	ضایعات نخاعی
۵۷	نابینا و کم‌بینا
۶۱	سایر گروه‌های دارای معلولیت (پیوند اعضا، دیابت، صرع، کوتولگی و)
۶۳	تاریخچه و مشخصات رشته‌های ورزشی معلولین
۷۹	منابع

فصل ۴

۸۱	قطع عضو و نقص عضو
۸۲	مقدمه
۸۲	علل قطع عضو
۸۴	سطوح مختلف قطع عضو
۱۰۶	آزمون‌های عملکردی برای ارزیابی معلول قطع عضو
۱۱۴	منابع

فصل ۵

۱۱۷	ضایعات نخاعی
۱۱۸	مقدمه
۱۱۸	علل آسیب دیدگی نخاع
۱۱۸	اصطلاحات رایج در معلولیت ضایعه نخاعی
۱۱۹	طبقه‌بندی آسیب دیدگی نخاع
۱۲۳	کلاس‌بندی ورزشکاران دارای صندلی چرخدار
۱۲۴	مراحل درمانی و آموزشی
۱۲۵	عوارض آسیب دیدگی نخاع
۱۲۸	فعالیت‌های پیشنهادی برای معلولین ضایعه نخاعی
۱۳۵	ورزش‌ها و بازی‌ها
۱۴۳	نکاتی برای پیشگیری از آسیب در اجرای برنامه‌های ورزشی
۱۴۴	پروتکل تمرینی
۱۴۷	منابع

فصل ۶

فلج مغزی

۱۵۱	مقدمه
۱۵۲	ماهیت و علل بروز فلج مغزی
۱۵۳	اثرات فلج مغزی بر کودک
۱۵۴	انواع طبقه‌بندی فلج مغزی
۱۶۲	کلاس‌بندی ورزشی معلولین فلج مغزی
۱۶۳	آموزش به مبتلایان فلج مغزی
۱۶۳	اهداف و رعایت اختصاصی ورزش با معلولین فلج مغزی
۱۶۴	ورزش‌ها بازی‌ها
۱۶۸	ورزش‌های ویژه معلولین فلج مغزی
۱۷۵	بازی‌های ورزشی مبتلایان
۱۷۸	منابع

فصل ۷

ناتوانی حسی: کم بینایی و نابینایی

۱۷۹	مقدمه
۱۸۰	کم‌بینایی و نابینایی
۱۸۱	تعاریف و اصطلاحات
۱۸۱	طبقه‌بندی معلولین بینایی
۱۸۲	برخی بیماری‌های شایع چشم
۱۸۶	مشکلات و عوارض ناشی از کم بینایی و نابینایی
۱۸۶	نیازها و سازگاری مبتلایان به ناتوانی بینایی
۱۸۷	طرح‌ریزی برنامه ویژه در مدارس عادی
۱۸۸	طرح‌ریزی برنامه ویژه در مدارس ویژه
۱۹۱	آمادگی جسمانی
۱۹۳	آموزش کودکان نابینا
۱۹۶	ورزش‌ها
۱۹۹	ورزش‌های ویژه نابینایان و کم بینایان
۲۰۱	منابع

فصل ۸

ناتوانی حسی: کم شنوایی و ناشنوایی

۲۰۳	مقدمه
۲۰۴	تعریف ناشنوایی و کم شنوایی
۲۰۵	علل اختلالات شنوایی
۲۰۵	تقسیم‌بندی نقص ناشنوایی و کم شنوایی
۲۰۶	سیستم‌های ارتباطی معلولین شنوایی
۲۰۸	نیازها و سازگاری‌های معلولین شنوایی
۲۰۹	کلاس تربیت بدنی در مدارس عادی برای معلولین شنوایی
۲۱۰	کلاس تربیت بدنی در مدارس ویژه برای معلولین شنوایی
۲۱۳	فعالیت‌های پیشنهادی
۲۱۴	تأثیر فعالیت بدنی بر سلامت افراد نابینا و ناشنوا
۲۱۷	منابع

فصل ۹

معلولین ذهنی: کم توان ذهنی

۲۲۱	مقدمه
۲۲۲	طبقه‌بندی کم توان ذهنی
۲۲۲	سایر طبقه‌بندی‌ها
۲۲۳	علل کم توانی ذهنی
۲۲۶	سندرم داون
۲۲۷	وضعیت جسمانی و توانایی‌های حرکتی
۲۲۸	مکانیک بدن و اختلالات ارتوپدی کودکان کم توان ذهنی
۲۰۸	نیازها و سازگاری‌های کم توان ذهنی
۲۳۱	روش‌ها و تکنیک‌های تدریس
۲۳۵	فعالیت‌های پیشنهادی برای کم توان‌های ذهنی آموزش‌پذیر و ...
۲۳۹	فعالیت‌های پیشنهادی برای کم توان‌های ذهنی کاملاً وابسته
۲۴۵	بازی‌های المپیک معلولین ذهنی
۲۵۱	منابع
۲۵۲	

فصل ۱۰

۲۵۵	اختلالات روانی: اختلال نارسایی توجه
۲۵۶	مقدمه
۲۵۶	علائم اختلال نارسایی توجه
۲۵۹	نیازها و سازگاری‌های کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری
۲۶۷	برنامه پیشنهادی فعالیت بدنی
۲۶۸	فعالیت‌های حرکتی سنگین برای یادگیری ادراکی- حرکتی
۲۷۶	برنامه پیشنهادی فعالیت بدنی
۲۷۹	منابع

فصل ۱۱

۲۸۱	اختلالات اجتماعی: اوتیسم
۲۸۲	مقدمه
۲۸۲	علائم اوتیسم
۲۸۴	درمان
۲۸۷	آمادگی جسمانی
۲۸۹	منابع

فصل ۱۲

۲۹۱	سالمندان
۲۹۲	مقدمه
۲۹۲	ارزیابی و طبقه‌بندی افراد مسن
۲۹۳	بیماری آلزایمر و اختلالات عقلانی ناشی از آن
۲۹۵	آرتروز
۲۹۷	سکته مغزی
۲۹۷	دیابت
۲۹۷	افسردگی
۲۹۸	بی‌حرکتی سالمندان
۳۰۲	ارزیابی کلینیکی
۳۰۳	انواع ورزش‌های مفید برای سالمندان
۳۰۴	ویژگی‌های طراحی برنامه تمرینی برای سالمندان
۳۰۷	منابع

فصل ۱۳

ورزش و بیماری‌های نورولوژیک

۳۰۹|

۳۱۰|

۳۱۷|

۳۲۴|

۳۲۵|

بخش اول: بیماری فلج چندگانه یا اسکروز چندگانه یا اِم‌اس

بخش دوم: بیماری پارکینسون

منابع بخش اول

منابع بخش دوم

www.ketab.ir

مقدمه

به خواری منگر ای متعم ضعیفان و نحیفان را ***** که صدر مجلس عشرت گدای ره نشین دارد

چو بر روی زمین باشی توانایی غنیمت دان ***** که دوران ناتوانی‌ها بسی زیر زمین دارد

بلاگردان جان و تن دعای مستمندان است ***** که ببیند خیر از آن خرمن که تنگ از خوشه چین دارد
(حافظ)

سلامت آدمی در کمین کمان هزار تیر بالاست. گذر عمر رهگذریست پُر ستم که فرجام آن فرسودگی و کهولت است، کم توانی و معلولیت است. رورهای آن به انتظار صلاهی آشنا و شبانگاهان به امید شفای فردایی روشن، صبح می‌شود. تصویری محتوم ما ناخوشایند برای همگان، زیرا زمان خود رهن سلامت آدمیان است. کم توانی میراث گذر عمر است و حوادث و بیماری و در هر حال سلامت ما را نشانه رفته‌اند، ایام را به کام آدمیان تلخ، افق را تیر و تار می‌کنند و او را به مفاک انزوا راه ناپیدی کشانده و بی شک خاطر جمعی را پریشان و بلکه بیمارتر از بیمار می‌کند. با این همه اراده آدمی و خرد جمعی همیشه نوسان‌های التیام این آلام کهنه است. رشد دانش، اعتلای بینش و وضع ساز و کارهای اجتماعی (Main Streaming) راهی حمایت از جمعیت‌های کم‌توان جامعه می‌تواند پیامدهای پدیده معلولیت را کاهش دهد و ناتوانی را کم‌رنگ‌تر آساید. در بند کشتد استقلال را که بی تردید، گران بهاترین گهر انسانی است با مشارکت افزون‌تر آنان در عرصه‌های اجتماعی. یک کم‌توانان هدیه می‌کند، او را از سایه تاریکی انزوا به روشنای رودخانه آفتاب هستی فرا خوانده، بار معلولیت را برای وی، ستگان و جامعه کم‌کند. هزینه‌های درمانی و حمایتی را حداقل و رنج و درد ناخواسته ناشی از کم‌توانی را فرو کاهد. تا آنجا که امید به زندگی و نشاط اجتماعی وی را فراهم آورد. در این راستا و از این رو است که ورزش و مشارکت در فعالیت‌های سرگرمی می‌تواند فراتر و موثرتر از هر مکانیزمی عمل نماید. جان کلام آنکه معنا بخشیدن به زندگی اجتماعی مبتلایان به آسیب (Impairment) و کاستن از رنج ناتوانی (Disability) و آثار جنبی زمین‌گیر معلولیت (Handicaped) نیازمند شناخت علل و توسعه دانش همه کسانی است که با جامعه کم‌توانان سروکار دارند. باید خانواده، معلمان و مربیان ورزش با شناخت معلولیت، مشکلات و راه‌های کمک‌رسانی به کم‌توانان، آشنا شوند و به عبارت دیگر این بحران را مدیریت علمی نمایند. واکنش‌های صرفاً عاطفی و دلسوزانه درگذرند و به برنامه‌ریزی‌های خردمندانه روی آورده و بسترهای مشارکت آنان را در فعالیت‌های حرکتی اعم از بازی‌ها و ورزش‌ها و رقابت‌های داخلی و بین‌المللی فراهم آورند. بدون تردید چنین نگرش و کوششی است که از بار عوارض جنبی جسمانی، روانی و اجتماعی کم‌توان، خانواده و اجتماع خواهد کاست. حیات او را تعالی می‌بخشد و استقلال را برای وی به ارمغان می‌آورد.

کتاب حاضر در راستای چنین اهدافی است. با وجود اینکه این کتاب بر مبنای سر فصل‌های تدریس درس ورزش و معلولین دانشجویان علوم ورزشی و گرایش‌های مربوط نگارش و تدوین شده است با این وجود می‌تواند

به عنوان یک کتاب علمی و آموزشی خوانندگان را با گروه‌های کم‌توان که به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی روی می‌آورند، آشنا سازد. این کتاب به شیوع، علل و عوامل، مشکلات، راه کارهای درمانی، آموزشی و تربیتی معلولین و مهم‌تر از همه به ساختارهای تشکیلاتی متولی ورزش معلولین (Disabled Sport Organizations) و نیز کلاس‌بندی‌های (Classification) ورزشکاران معلول در مهم‌ترین رشته‌های ورزشی آنان می‌پردازد. با وجود اینکه گروه‌بندی و کلاس‌بندی‌های ورزشکاران به تناسب دیدگاه‌ها و یافته‌های علمی و تسهیل‌سازی‌های اجرایی مسابقات همواره در حال تغییر است، نویسندگان سعی بر آن داشته‌اند تا آخرین اطلاعات به‌روز را در اختیار خوانندگان قرار دهند. دانش مربوط به ورزش معلولین بسیار گسترده است و قوانین و مقررات فعالیت‌ها در رقابت‌های ورزشی آنان در عرصه ملی داخلی و بین‌المللی نیز از اهمیت و پیچیدگی‌های خاصی برخوردار است که در این کتاب به برخی از مهم‌ترین این موارد نیز اشاره شده است.

معرفی سایر گروه‌های معلولین حسی (Sensory Impairment)، ذهنی (Intellectual Disability)، شناختی (Cognitive Disability)، اجتماعی و رفتاری (Social and Behavioral Disorders) که تأمین سلامت و ارتقاء کیفیت زندگی (Quality Of Life) آنان از طریق فعالیت‌های حرکتی (Physical Activity) ضروری است نیز در این کتاب مورد توجه قرار گرفته است. می‌بایست متذکر شد که این کتاب علاوه بر آنکه حاصل بسیاری از درس‌های کلاسی، رساله‌ها، مقالات و جمع‌بندی و ساده‌نویسی از این کتاب قبلی اینجانب است، مهم‌تر از آن حامل تجارب دردناک و همدردی‌های شیرین شخصی و اجتماعی با این فاشنگان زمینی بی‌بال و پر خداوند است، با همه آنانی که هرچند بر زمین و چرخ دوار نشسته اما راه پرواز به آسمان‌ها را به ما نشان داده‌اند. آنان به حق، آیین‌های زمینی امروز و فردای ما هستند. پرواکی به ما اسیران خاک و بیدار باشی به آیندگان فرهیخته‌ی نامده.

صواب و ثواب این اثر نثار خاک‌پای یکایک کم‌توانان و پیشکشم پیشه، همه آنان که با قلم و قدم به جان خدمت این قدسیان زمینی می‌کنند، از انبوه این عزیزان به دانشجویان، معلمان، مربیان ورزش که اندیشه و اراده خود را از طریق ورزش وقف استقلال، ارتقاء کیفیت زندگی و افزایش امید به زندگی (Life Expectancy) کم‌توانان نموده‌اند، به‌ویژه به نخستین دانشجویان پیشگام رشته تربیت‌بدنی و ورزش سازگاران دانش‌آموزان کیان که آملشان به شجاعت و نیکنامی در تاریخ باشکوه ایران ثبت خواهد شد. بی‌شک هریک از آنان استمرار و یادگار معنوی ما در آینده روشن این رشته خواهند بود.

نامدگان و رفتگان	از دو کرانه زمان
سوی تو می‌دوند هان	ای تو همیشه در میان
	(سایه)

رشت - پاییز بی‌بارگشت ۹۷

حسن دانشمندی - پریسا صداقتی