

۱۳۴۰۰۶۱

به نام خداوند جان و خرد

حرکات اصلاحی

دکتر مسعود گلپایگانی

(عضو هیئت علمی دانشگاه اراک)

محمد خرمی مقدم

(کارشناس ارشد حرکات اصلاحی دانشگاه اراک)

آیت طهماسبی

(کارشناس ارشد حرکات اصلاحی دانشگاه اراک)



بامداد کتاب



بامداد کتاب

حرکات اصلاحی

دکتر مسعود گلپایگانی، محمد خرمی مقدم، آیت طهماسبی

ویراستار ادبی: محمدحسین سعیدی

صفحه آرای: کیانقش (حسینی لر)

نوبت چاپ: چاپ نخست - زمستان ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری - ۲۷۲ صفحه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۱۳۱-۹۹-۴

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

ناشر همکار: نشر ورزش

فروست: ۲۶۱

قیمت: ۱۶۹۰۰ تومان

مرکز پخش و فروش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ رور دین، خیابان نظری شرقی، شماره ۱۰۰

www.bamdadketab.com

bamdadketab@yahoo.com

تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۳

نمابر: ۶۶۹۷۵۶۹۷

سرشناسه	: گلپایگانی، مسعود، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: حرکات اصلاحی / مسعود گلپایگانی، محمد خرمی مقدم، آیت طهماسبی.
مشخصات نشر	: تهران: بامداد کتاب، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۲ ص.: مصور (رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۸۱۳۱-۹۹-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (عالی) -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
موضوع	: ورزش درمانی -- راهنمای آموزشی (عالی) -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
شناسه افزوده	: خرمی مقدم، محمد، ۱۳۶۹ - طهماسبی، آیت، ۱۳۶۳
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴۳۶۱GV ح ۴/۸
رده بندی دیویی	: ۰۷/۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۹۴۵۶۲۳

فهرست

۵۱.....	فصل ۳ / رشد جسمانی	۷.....	سخن ناشر
۵۳.....	رشد جسمانی	۸.....	مقدمه مؤلفان
۵۴.....	تغییرات شکل در دوره نوزادی	۱۰.....	پیشگفتار
۵۴.....	تغییرات وضعیت بدنی در رشد	۱۳.....	فصل ۱ / وضعیت بدنی و تعادل
۵۵.....	اندازه‌گیری برخی ابعاد و نسبت‌های بدنی	۱۵.....	تعادل و وضعیت بدنی
۵۵.....	اندازه‌گیری سنخ‌های بدنی	۱۷.....	تعریف برخی از مفاهیم حرکات اصلاحی
۵۷.....	علل و عوامل کلی بروز ناهنجاری‌ها		خط فرضی ثقل و نقش عوامل اسکلتی - عضلانی
۵۸.....	ارتباط ناهنجاری با آسیب	۱۹.....	
۶۰.....	خلاصه فصل	۲۱.....	کفش پاشنه‌بلند و وضعیت بدنی
۶۱.....	پرسش‌های ارزشیابی	۲۲.....	وضعیت بدنی و فعالیت ورزشی
۶۱.....	پرسش‌های چهارگزینه‌ای	۲۴.....	خلاصه فصل
۶۵.....	تست کنکور	۲۵.....	پرسش‌های ارزشیابی
	فصل ۴ / ناهنجاری‌های صورت، تنه، ستون مهره	۲۵.....	پرسش‌های چهارگزینه‌ای
۶۷.....		۲۹.....	تست کنکور
۶۹.....	اختلالات مفصل فکی - گیجگاهی	۳۱.....	فصل ۲ / ثبات مرکزی و مفاهیم مرکزی
۶۹.....	آناتومی مفصل فکی - گیجگاهی	۳۳.....	مقدمه
	روش‌های درمانی در اختلالات مفصل فکی - گیجگاهی	۳۳.....	عناصر دخیل در سیستم ثباتی ستون مهره‌ها
۷۱.....	اختلال درد مایوفاشیال مفصل فکی - گیجگاهی	۳۴.....	تئوری ثبات مرکزی
	اختلال به هم خوردن نظم حرکت مفصلی در مفصل فکی - گیجگاهی	۳۴.....	آناتومی عضلات ثبات مرکزی
۷۲.....	ارزیابی مفصل فکی - گیجگاهی	۳۷.....	عضلات اینریونیت
۷۳.....	تست کنکور	۳۸.....	عضلات اوتیریونیت و سیستم زنجیره‌ای بدن
۷۵.....	کیج گردنی	۴۰.....	ریتم کمری - لگنی
۷۶.....	تست کنکور	۴۱.....	تقسیم‌بندی عضلات برحسب واحد حرکتی
۷۹.....	گردن کوتاه	۴۱.....	برافراشتگی عضلانی
۸۰.....	شانه نابرابر	۴۲.....	مفاهیم عمل عضله
۸۰.....	تست کنکور	۴۳.....	جداول مربوط به ثبات مرکزی
۸۲.....	ناهنجاری‌های کتف	۴۵.....	خلاصه فصل
۸۳.....		۴۶.....	پرسش‌های ارزشیابی
۸۵.....	ناهنجاری	۴۷.....	پرسش‌های چهارگزینه‌ای

شکم برجسته، شکم آویزان.....	۱۱۶
انحراف جانبی لگن.....	۱۱۷
ضعف عضلات کف لگن.....	۱۱۸
سندروم‌های ایمبالانس عضلانی.....	۱۱۸
مکانیسم‌های ایجاد ایمبالانس‌های عضلانی.....	۱۱۹
ایمبالانس عضلانی.....	۱۱۹
عوامل مهم در ایجاد ایمبالانس عضلانی	۱۲۰
سندروم متقاطع فوقانی.....	۱۲۱
سندروم متقاطع تحتانی.....	۱۲۲
تست کنکور.....	۱۲۲
سندروم لایر.....	۱۲۳
خلاصه فصل.....	۱۲۴
پرسش‌های ارزشیابی.....	۱۲۵
پرسش‌های چهارگزینه‌ای.....	۱۲۵
تست کنکور.....	۱۲۹
فصل ۵ / ناهنجاری‌های اندام فوقانی.....	۱۳۱
دست چپری.....	۱۳۲
تغییر شکل مفصل بین انگشتی انتهایی (DIP) و ابتدایی (PIP).....	۱۳۳
ناهنجاری‌های مادرزادی دست.....	۱۳۳
۱. انگشتان چسبیده.....	۱۳۳
۲. انگشت اضافی.....	۱۳۴
۳. رشد غیرطبیعی انگشت.....	۱۳۴
انحراف به سمت زنده‌ترین.....	۱۳۴
انگشت چکشی.....	۱۳۵
Extensor Plus.....	۱۳۵
دست میمونی.....	۱۳۶
دست نیایش یا اسقف.....	۱۳۶
مچ دست افتاده.....	۱۳۶
دست مایلوپاتی.....	۱۳۶
تغییر شکل یا ناهنجاری جاتکمه‌ای.....	۱۳۷
تغییر Z شکل در شست دست.....	۱۳۸

Shoulder Step.....	۸۵
Lumbar Step.....	۸۵
تغییر شکل بالا بودن استخوان کتف.....	۸۵
الگوهای.....	۸۶
کج‌پشتی.....	۸۸
انواع اسکولیوز بر اساس مادرزادی یا اکتسابی بودن.....	۹۱
انواع اسکولیوز بر اساس قابلیت اصلاح.....	۹۲
انواع اسکولیوز از نظر شکل ظاهری و تعداد قوس‌ها.....	۹۲
انواع اسکولیوز بر اساس موضع قرارگیری قوس.....	۹۲
تقسیم‌بندی اسکولیوز بر اساس شدت تغییر شکل.....	۹۳
تقسیم‌بندی اسکولیوز بر اساس نظر کاب.....	۹۳
توصیف برخی از اسکولیوزها.....	۹۴
سر به جلو.....	۹۵
انواع سر به جلو.....	۹۷
کاهش گودی گردن یا گردن صاف.....	۹۸
ناهنجاری‌های قفسه سینه.....	۹۸
تست کنکور.....	۹۹
صافی قسمت فوقانی پشت یا وضعیت نظامی.....	۱۰۰
کایفوزیس - گردپشتی.....	۱۰۰
انواع کایفوز پستی از نظر پراکندگی.....	۱۰۳
انواع کایفوز پستی از نظر ساختاری.....	۱۰۳
تست کنکور.....	۱۰۵
کمرگود، هایپرلوردوز کمری.....	۱۰۶
شانه‌های گرد.....	۱۰۹
کمر صاف.....	۱۱۰
پشت تابدار - سویی بک.....	۱۱۱
عارضه سر به جلو و پشت گرد.....	۱۱۴
پروتروژن و هرنیشن دیسک بین مهره‌ای در ناحیه کمری.....	۱۱۵

۱۷۶.....	تست کنکور.....	۱۳۸.....	ناهنجاری گردن قو.....
۱۷۶.....	راه رفتن با پای ۷ شکل (پای چارلی).....	۱۳۹.....	انگشت ماشه‌ای.....
۱۷۷.....	راه رفتن با پای ۸ شکل.....	۱۳۹.....	ناهنجاری دوپویترون.....
۱۷۸.....	تغییر شکل کالکانئوس.....	۱۴۰.....	تغییر شکل‌های زاویه‌دار آرنج.....
۱۷۹.....	تغییر شکل اکواینو.....	۱۴۱.....	خلاصه فصل.....
۱۸۰.....	تغییر شکل والگوس پا.....	۱۴۳.....	پرسش‌های ارزشیابی.....
۱۸۱.....	تغییر شکل واروس پا.....	۱۴۳.....	پرسش‌های چهارگزینه‌ای.....
۱۸۲.....	واروس Hind foot ، سابتالار یا Rear foot.....	۱۴۶.....	تست کنکور.....
۱۸۲.....	والگوس Hind foot یا Rear foot.....	۱۴۷.....	فصل ۶ / ناهنجاری‌های اندام تحتانی.....
۱۸۳.....	پای Rocker-Bottom.....	۱۴۸.....	دررفتگی مادرزادی مفصل ران.....
۱۸۳.....	Splay foot.....	۱۵۱.....	سینوویت گذرای مفصل ران.....
۱۸۳.....	کف پای صاف.....	۱۵۱.....	ناهنجاری پرنس.....
۱۸۴.....	کف پای صاف منعطف.....	۱۵۲.....	کوکسوارا و کوکسوالگا.....
۱۸۴.....	کف پای سخت.....	۱۵۲.....	کوکسوارا.....
۱۸۴.....	درجه‌بندی صافی کف پا.....	۱۵۴.....	کوکسوالگا.....
۱۸۴.....	انواع صافی کف پا از نظر شکل.....	۱۵۶.....	تست کنکور.....
۱۸۵.....	تقسیم‌بندی صافی کف پا بر اساس شکل.....	۱۵۶.....	تغییر شکل‌های پیچشی ران.....
۱۹۰.....	تست کنکور.....	۱۵۹.....	کوتاهی عضلات نزدیک‌کننده ران‌ها.....
۱۹۰.....	کف پای گود (طاق‌دیی).....	۱۶۰.....	کوتاهی عضلات دورکننده ران به صورت مادرزادی.....
۱۹۲.....	درجه‌بندی پای طاق‌دیی.....	۱۶۱.....	دررفتگی مادرزادی زانو.....
۱۹۴.....	تست کنکور.....	۱۶۱.....	زانوی ضربدری.....
۱۹۵.....	پاهای پهن.....	۱۶۴.....	زانوی پراتنزی (هالالی - کمانی).....
۱۹۶.....	تغییر شکل چرخش زانو پا به داخل.....	۱۶۷.....	زانوی عقب رفته.....
۱۹۷.....	چرخش انگشتان پا به داخل.....	۱۶۹.....	زانوی خمیده.....
۱۹۸.....	چرخش انگشتان پا به خارج.....	۱۷۱.....	زانوی خشک و بی حرکت (آنکیلوز زانو).....
۱۹۹.....	شست کج.....	۱۷۱.....	تغییر شکل‌های زاویه‌دار در درشت‌نئی.....
۲۰۲.....	انگشت چکشی.....	۱۷۱.....	کمانی شدن درشت‌نئی.....
۲۰۳.....	انواع انگشت چکشی.....	۱۷۲.....	پیچش درشت‌نئی.....
۲۰۵.....	انگشتان چنگالی.....	۱۷۲.....	پیچش درشت‌نئی به داخل.....
۲۰۶.....	Planter Flexed Frist Ray.....	۱۷۲.....	پیچش درشت‌نئی به خارج.....
۲۰۶.....	فرورفتن ناخن در گوشت.....	۱۷۴.....	پای چنبری - چماقی.....
۲۰۷.....	خلاصه فصل.....	۱۷۵.....	انواع پا چنبری.....
۲۰۸.....	پرسش‌های ارزشیابی.....		

تشخیص اختلاف طول واقعی و عملکردی اندام

تحتانی..... ۲۳۹

روش‌های تشخیص کج‌پشتی ساختمانی از

وضعیتی..... ۲۴۰

جعبه آینه..... ۲۴۱

صفحه شطرنجی..... ۲۴۱

اسپاینال پانتوگراف..... ۲۴۲

کولیس..... ۲۴۲

نرم‌افزار حرکات اصلاحی..... ۲۴۳

سیستم آنالیز حرکت..... ۲۴۳

صفحه توزیع نیرو..... ۲۴۴

کالیپر..... ۲۴۴

گونیا متر..... ۲۴۵

گونیا متر یونیورسال..... ۲۴۵

فلکسومتر لیتون..... ۲۴۵

الکترو گونیا متر..... ۲۴۶

خط‌کش منعطف..... ۲۴۶

کایفومتر..... ۲۴۷

اسپاینال موبیل..... ۲۴۷

سکوی نیرو..... ۲۴۸

بایودکس..... ۲۴۸

الکترومایوگرافی..... ۲۴۸

مزایای الکترومایوگرافی..... ۲۴۹

دینامومتر ایزوکتیک..... ۲۴۹

تست عضلانی..... ۲۵۰

خلاصه فصل..... ۲۵۱

پرسش‌های ارزشیابی..... ۲۵۲

پرسش‌های چهارگزینه‌ای..... ۲۵۳

تست کنکور..... ۲۵۵

پاسخنامه سوالات کنکور ارشد (به تفکیک

فصول)..... ۲۶۱

فهرست واژگان..... ۲۶۹

فهرست منابع..... ۲۷۱

پرسش‌های چندگزینه‌ای..... ۲۰۸

تست کنکور..... ۲۱۰

فصل ۷ / نشستن و راه رفتن..... ۲۱۵

چرخه راه رفتن (Gait Cycle)..... ۲۱۷

راه رفتن‌های غیرطبیعی..... ۲۱۸

خلاصه فصل..... ۲۲۳

پرسش‌های ارزشیابی..... ۲۲۵

پرسش‌های چندگزینه‌ای..... ۲۲۵

تست کنکور..... ۲۲۸

فصل ۸ / آزمایشگاه حرکات اصلاحی..... ۲۲۹

آزمایشگاه حرکات اصلاحی..... ۲۳۱

کف بالی شکل..... ۲۳۱

تست کوتاهی سینه‌ای کوچک..... ۲۳۲

تست کوتاهی عضله سینه‌ای بزرگ..... ۲۳۲

تست برای بخش تحتانی (اکسترنال):..... ۲۳۲

تست برای بخش فوقانی (کلاویکولار):..... ۲۳۳

تست‌های دامنه حرکتی تنه..... ۲۳۳

تست دامنه حرکتی فلکشن تنه..... ۲۳۳

تست دامنه حرکتی اکستنشن تنه (تست کبری)..... ۲۳۴

ارزیابی طول فلکسورهای ران..... ۲۳۴

تست توماس اصلاح‌شده..... ۲۳۵

طول طبیعی فلکسورهای تک مفصلی، کوتاهی

در فلکسورهای دو مفصلی ران:..... ۲۳۵

طول طبیعی فلکسورهای دو مفصلی ران،

کوتاهی فلکسورهای تک مفصلی ران:..... ۲۳۵

کوتاهی در هر دو گروه فلکسورهای تک مفصلی

و دو مفصلی ران:..... ۲۳۶

طول بیش‌ازحد فلکسورهای ران:..... ۲۳۶

کوتاهی خیاطه:..... ۲۳۶

تست طول عضلات همسترینگ..... ۲۳۶

سن و انعطاف‌پذیری طبیعی عضلات..... ۲۳۷

تست اُبر..... ۲۳۷

تست اُبر اصلاح‌شده..... ۲۳۸

پیشام و ماندگار پیوند ورزش با دانش

سپاس و آفرین ایزد جهان آفرین راست. آن که اختران رخشان به پرتو روشنی و پاکی او تابنده‌اند و چرخ گردون به خواست و فرمان او پاینده. آفریننده‌ای که پرستیدن اوست سزاوار. دهنده‌ای که خواستن جز از او نیست خوش‌گوار.

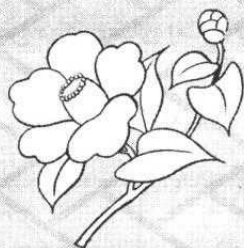
و خداوند را شاکریم که توفیق ارائه خدمات فرهنگی آموزشی در گستره فرهنگ میهن اسلامی را به ما ارزانی داشت و از برکت این منت بی‌انتها توانستیم با نشر آثار متعدد در حیطه علوم ورزشی و تربیت‌بدنی انتقال تجارب علمی و آموزشی دانشمندان و سایر اساتید و همکاران گرامی را به آحاد جامعه و تمام نقاط کشور فراهم کنیم.

استقبال کم‌نظیر اساتید و دانشجویان و ورزش‌دوستان از آثار ارائه‌شده نه تنها موجب غرور گردید بلکه رسالت ما را در قبال جامعه ورزش کشور سنگین‌تر کرد و ما را بر آن داشت تا با گام‌های مستحکم در راه نشر آثار غنی و ارائه کتاب‌هایی با قیمت مناسب و کیفیت بالا در مسیر اهداف خود به‌پیش بردیم. خوشنودیم که قدم‌های اولیه را با استواری هرچه تمام‌تر در طریق نشر آثار برگزیده برداشته‌ایم و اعتقاد به خشنودی خداوند از اعمال و کردارمان داریم.

در این راستا و به‌منظور دستیابی به اهداف، تمامی توان خود را به کار گرفته‌ایم تا با کمک نیروهای متخصص و ماهر کتاب‌هایی منتشر نماییم که از نظر محتوای علمی غنی بود و نیاز جامعه ورزش کشور را برطرف سازد؛ و این میسر نمی‌گردد مگر با تلاش بی‌وقفه و خستگی‌ناپذیر واحدهای مختلف این انتشارات. موفقیت این انتشارات بدون همفکری و همیاری صاحب‌نظران فن و دست‌اندرکاران دانش تربیت‌بدنی و علوم ورزشی میسر نمی‌گردد؛ لذا از پیشنهادات و انتقادهای سازنده شما استقبال می‌نماییم و به دیده منت داریم که در این راه، یار و همگام ما باشید.

مهدی صادقی

پاییز ۱۳۹۴



مقدمه مؤلفان

تربیت بدنی و علوم ورزشی، به عنوان شاخه‌ای توانمند از تعلیم و تربیت در صدد است در یک تعامل چندگانه به پرورش توأم جسم، روح و روان انسان پرداخته و باهدف تأمین سلامت و تندرستی در تلاش است تا موجبات طی الطریق انسان را در مسیر قرب الهی فراهم آورد.

بی‌شک یکی از ابزارهای مهم حرکات تکاملی انسان، برخورداری از سلامت کامل به معنای کارکرد طبیعی بدن و تعامل ارگانیکی جسم، روح و روان است که شاید بیشترین سهم را در این زمینه تربیت بدنی و علوم ورزشی به دلیل گستره چندوجهی و ساختار چندگانه علمی خود عهده‌دار باشد. در این راستا ضرورت توجه به این علم بین‌رشته‌ای به دلیل تنوع گرایش‌های موجود از یک‌سو و عنایت ویژه به حرکات اصلاحی و درمانی به عنوان مهم‌ترین و کاربردی‌ترین گرایش آن از سوی دیگر بیش از پیش خود را نمایان می‌کند. شاخه‌ای که علی‌رغم اشراکات بسیار با علوم توان‌بخشی به دلیل ویژگی‌های خاص و همپوشانی با مفاهیمی چون تربیت بدنی تکاملی و تطبیقی، از ماهیت و کارکرد مستقلی برخوردار است.

موضوع مورد مطالعه در حرکات اصلاحی و درمانی، بررسی ضعف‌ها، ناتوانی‌ها و ناهنجاری‌هایی است که به دلایل گوناگون از جمله عادات حرکتی نامناسب، فقر حرکتی، شرایط نامناسب محیطی، نژاد و... ساختار اسکلتی-عضلانی-عصبی را تحت تأثیر قرار داده و دچار اختلال می‌کنند. شناسایی، آموزش، پیشگیری و اصلاح و درمان ناهنجاری‌های بدنی و عوارض ارگانیکی ناشی از آن با رفع نقایص و عوامل ایجادکننده، جلوگیری از ضعف‌های جسمانی-عضلانی-ارگانیکی و ایجاد هماهنگی بین اعضا به منظور برخورداری از وضعیت مناسب بدنی به گونه‌ای که تمامی اعضا ضمن قرارگیری در جایگاه آناتومیکی خود و عدم اختلال در عملکرد سایر اعضا، با کمترین مصرف انرژی، بیشترین کارایی ساختاری و عملکردی را داشته باشند، از اهداف مهم این رشته محسوب می‌شود؛ بنابراین در یک تعریف کلی و مفهومی حرکات اصلاحی به مجموعه تمرینات، حرکات و فعالیت‌های منظم، نظام‌دار و هدفمندی اطلاق می‌شود که باهدف شناسایی، تشخیص و رفع ناتوانی‌ها و ضعف‌های جسمانی، روانی، ارگانیکی، اصلاح ناهنجاری‌های بدنی و پیشگیری و درمان برخی از بیماری‌ها با تأثیرگذاری بر سیستم عصبی-عضلانی-اسکلتی بر مبنای اصول علمی طراحی و زیر نظر متخصص در دوره‌های زمانی و تکراری مناسب اجرا می‌شود.

تعدد کتب نوشته شده در زمینه حرکات اصلاحی و درمانی و بالطبع سردرگمی علاقه‌مندان گرامی از یک سو و نقایص موجود مفهومی از سوی دیگر ما را بر آن داشت تا علاوه بر توجه به کلیه مطالب علمی کتب موجود، به بیان اشتراکات و رفع نواقص احتمالی بپردازیم.

در این کتاب با عنایت به اهداف اصلی این رشته، ضمن ارائه مفاهیم مهم علمی و قابل بحث به صورت مختصر و مورد نیاز، سوالات کنکور مقاطع کارشناسی ارشد دانشگاه‌های دولتی به انضمام پاسخ‌های تشریحی آن‌ها ارائه شده است. همچنین لازم به ذکر است که مجموعه گردآوری شده حاضر بیشتر بر روی شناخت ناهنجاری‌های بدنی، علل، علایم و عوارض آن‌ها تمرکز داشته و به زودی با استعانت از بارگاه امن الهی مجموعه تمرینات اصلاحی و درمانی روز دنیا در ویرایش جدید به کتاب فعلی افزوده خواهد شد.

به منظور افزایش بهره‌وری کتاب حاضر در ابتدای هر فصل اهداف آموزشی، کلیدواژه‌ها، نتایج یادگیری و اهداف شخصی قرار داده شده است. پیشنهاد می‌شود خواننده گرامی در ابتدا هر فصل را به صورت کلی مرور کند، سپس اهداف شخصی را مشخص نموده و در ابتدای هر فصل یادداشت نماید. بدیهی است مطالعه هدفمند موجب یادگیری بهتر و بیشتر علاقه‌مندان خواهد شد. همچنین لازم به ذکر است در هر فصل قسمت‌هایی با عنوان یادداشت طراحی شده است که به خواننده اجازه می‌دهد تا نکات کلیدی کتاب حاضر و همچنین مطالب خارج از کتاب را به آن اضافه نموده و به صورت منسجم و برنامه‌ریزی شده مطالب را مطالعه کند؛ و اما در آخر به منظور ارزشیابی دانشجویان از نحوه مطالعه خود، در پایان هر فصل پرسش‌های مفهومی کلی که پاسخ آن‌ها در متن کتاب و پرسش‌های چهارگزینه‌ای که پاسخنامه آن به صورت کلید در انتهای هر فصل تعبیه شده است، قرار دارد بدین امید که شیوه در نظر گرفته شده موجب افزایش بهره‌وری در مطالعه و یادگیری بهتر علاقه‌مندان گرامی شود.

بدیهی است مانند تمام ساخته‌های بشری این مجموعه نیز از ایرادات علمی و نوشتاری مبرا نیست و قطعاً راهنمایی‌ها و هدایت‌های اساتید بزرگوار، همکاران محترم، صاحب نظران ارجمند و دانشجویان گرامی از طریق ایمیل Masod_golpa@yahoo.com می‌تواند راهگشای رفع نواقص موجود باشد.

دکتر مسعود گلپایگانی

محمد خرمی مقدم

آیت طهماسبی

پیشگفتار

در علوم دینی، فلسفه و روانشناسی همواره از انسان به عنوان کامل ترین موجود هستی یاد شده است. با نگاهی گذرا به این علوم ناگفته درمی یابیم که هدف از خلق انسان چیزی جز به کمال رسیدن نیست و کامل شدن میسر نخواهد شد مگر اینکه تمامی ابعاد وجودی آدمی همسو و با یکدیگر راه ترقی را پیمایند. امروزه با توجه به نظر اندیشمندان و تشخیص بعد روانی، انسان موجودی سه بعدی در نظر گرفته می شود که از جسم، روح و روان تشکیل شده است. بدین جهت انسانی کامل خواهد شد که بتواند تمامی ابعاد وجودی خویش را به کمال برساند. از میان علوم متعدد امروزی بی شک تربیت بدنی و علوم ورزشی با بهره گیری از علوم مختلف از جمله آنالومی، فیزیولوژی، روانشناسی، فلسفه، علوم ریاضیات و ... از معدود علوم است که موجبات کمال تمامی ابعاد وجودی انسان را فراهم می آورد.

تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشی گسترده و چندوجهی است. گستردگی آن می تواند ناشی از گسترش نیازهای انسان در گذر زمان و چندوجهی بودن آن ناشی از تعامل گریزناپذیر این رشته در ارتباط با دیگر دانش های عصر خود باشد. از این رو، تربیت بدنی و علوم ورزشی دانش بین رشته ای محسوب می شود؛ زیرا ساختار چندگانه علمی دارد. یک تقسیم بندی سختی به ما آموخته است که دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی متشکل از دو بخش عمده است: ورزش و فعالیت های بدنی که مشتمل بر مطالعات و یافته های نظری، تحقیقاتی و آزمایشگاهی این رشته است. هدف اصلی بخش نخست تأمین سلامت، تعالی و رشد ابعاد وجودی انسان، پربار کردن ایام فراغت و لذت بخشیدن به زندگی انسان و هدف بخش دوم، تأمین مواد علمی برای بخش اول است. از این رو، امروزه تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش های گوناگونی دارد که به تناسب حیطه اختصاصی اش با شاخه ای از دانش بشری ارتباط تنگاتنگ دارد. بنابراین تربیت بدنی با استفاده از علوم ورزشی می کوشد تا علاوه بر بهبود کیفیت زندگی انسان که از فعالیت های بدنی و ورزشی حاصل می شود موجبات رشد و تعالی سایر ابعاد وجودی انسان را فراهم آورد. بدین خاطر برای دستیابی به این هدف والا نیاز به استفاده از سایر علوم به صورت گسترده و جامع است که خوشبختانه مسیر علمی کشور ما نیز به سمت انطباق تربیت بدنی و علوم ورزشی با نیازهای جامعه امروزی و فراهم کردن مقدمات ورزش علمی و تخصصی در حال هموار شدن است.

امروزه در کشور ما و در بخش تحصیلات تکمیلی، تربیت بدنی و علوم ورزشی دارای پنج گرایش اصلی است که هر کدام از این گرایش ها خود به زیرشاخه های متعددی تقسیم می شوند. روانشناسی و رفتار حرکتی، فیزیولوژی، بایومکانیک، مدیریت ورزشی و آسیب شناسی و حرکات اصلاحی پنج گرایش اصلی تربیت بدنی و علوم ورزشی هستند. برخی از گرایش های تربیت بدنی و علوم ورزشی همراه با زیرشاخه های آن در جدول زیر آمده اند.



جدول مربوط به برخی گرایش‌های تربیت‌بدنی و علوم ورزشی

منابع به کار گرفته‌شده از سایر علوم	گرایش‌های اختصاصی در علوم ورزشی
بیوشیمی، تغذیه، فیزیولوژی و پزشکی.	۱. فیزیولوژی و تغذیه ورزشی
فیزیک، مکانیک، آناتومی و آنتروپومتری.	۲. بایومکانیک
مدیریت، روانشناسی تربیتی، ریاضیات و آمار.	۳. مدیریت ورزشی
روانشناسی، روانپزشکی، فیزیولوژی و آناتومی.	۴. روانشناسی ورزشی و رفتار حرکتی
حقوق، فلسفه و جامعه‌شناسی.	۵. حقوق ورزشی و جامعه‌شناسی ورزشی
بهداشت، آناتومی، نوروفیزیولوژی و پاتولوژی، پاتوکنزیولوژی، توانبخشی و ارگونومی.	۶. بهداشت ورزشی، آسیب‌شناسی ورزشی، ورزش معلولان و تربیت‌بدنی ویژه، حرکات اصلاحی و درمانی

گرایش آسیب‌شناسی و حرکات اصلاحی خود به سه زیرشاخه امدادگر ورزشی، حرکات اصلاحی و ورزش معلولان تقسیم‌بندی می‌شود. گرایش امدادگری با استفاده از علوم پزشکی، بایومکانیک، بازتوانی، روانشناسی و ... به شناخت انواع آسیب‌های ورزشی، نحوه بروز آسیب و پیشگیری از آن و بازتوانی آسیب‌های ورزشی در مراحل انتهایی درمان می‌پردازد. گرایشی که نبود تجربی آن در تیم‌ها و باشگاه‌های ورزشی به ضرورت حس می‌شود. چراکه بسیاری از ورزشکاران سطوح مختلف بعد از آسیب ورزشی به دلیل عدم بازتوانی صحیح به خصوص در مراحل پایانی، معمولاً یا از ورزش کناره‌گیری می‌کنند و یا نمی‌توانند با همان کیفیت قبلی به ورزش حرفه‌ای خود بپردازند. گرایش ورزش معلولان و تربیت‌بدنی ویژه از علوم نورولوژی، شناسایی معلولیت‌ها، بازتوانی، علوم اجتماعی و ... بهره گرفته و موجبات ترقی و تعالی انسان‌هایی با ویژگی خاص را فراهم می‌آورد. امروزه کمبود متخصصان ورزش معلولین نیز در میهن ما به وفور احساس می‌شود. حرکات اصلاحی گرایش سوم از گرایش‌های آسیب‌شناسی و حرکات اصلاحی است که به بررسی وضعیت بدنی انسان در حالت‌های ایستاده، نشسته و خوابیده، شناخت ناهنجاری‌های وضعیتی و ساختاری و اصلاح وضعیت‌های بدنی غلط به وسیله تمرینات و ورزش‌های اصلاحی می‌پردازد. پزشکی، بازتوانی، بایومکانیک، ارگونومی و ... از جمله علومی هستند که در این گرایش به کار برده می‌شوند.

با توجه به گسترش زندگی ماشینی و ازدیاد انسان‌های تنبل، ضرورت وجود گرایش حرکات اصلاحی و درمانی در جامعه امروزی بیش‌ازپیش احساس می‌شود. چراکه بقای هر جامعه به سلامت نیروی انسانی آن وابسته است و اگر به این مقوله رسیدگی نشود، جوامع بشری در خطر انقراض قرار خواهند گرفت؛ بنابراین ورود متخصصان حرکات اصلاحی به مقوله پیشگیری و اصلاح ناهنجاری‌های بدنی امری ضروری به نظر می‌رسد. در این راستا ضرورت تربیت نیروی متخصص اصلاحی به‌ویژه در مقاطع تحصیلات تکمیلی احساس می‌شود. خوشبختانه زمینه حضور متخصصان حرکات اصلاحی و درمانی در



جامعه و دریافت مجوز کار به همت انجمن آسیب‌شناسی و حرکات اصلاحی و همچنین مصوبات اخیر وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در حال فراهم شدن است و انتظار می‌رود در سال‌های آتی متخصصان حرکات اصلاحی در بحث پیشگیری، اصلاح، بازتوانی و درمان ناهنجاری‌های بدنی و دردهای اسکلتی-عضلانی حرف‌های زیادی برای گفتن داشته باشند.

کتاب حاضر به عنوان یک مجموعه گردآوری شده جامع با تکیه بر جزوه درسی دکتر گلپایگانی و همچنین منابع اصلی کنکور کارشناسی ارشد و دکتری، منبعی کامل و جامع در بخش‌های شناخت ناهنجاری‌ها، راه رفتن، نشستن، خوابیدن و آزمایشگاه تربیت بدنی برای داوطلبان شرکت در آزمون‌های مربوطه است. تعادل و وضعیت بدنی، ثبات مرکزی و مفاهیم مربوطه، ناهنجاری‌های صورت، تنه، سر و گردن، ناهنجاری‌های اندام فوقانی، ناهنجاری‌های اندام تحتانی، نشستن، راه رفتن و ایستادن و آزمایشگاه حرکات اصلاحی فصل‌های تشکیل دهنده این کتاب هستند. لازم به ذکر است که با استعانت از بارگاه امن الهی و همت دست‌اندرکاران تهیه این کتاب، در آینده‌ای نزدیک با اضافه شدن تمرینات اصلاحی و درمانی ویژه به مجموعه حاضر، کتابی جامع در زمینه حرکات اصلاحی برای علاقه‌مندان و متخصصان این حوزه فراهم خواهد آمد.