

بسم الله الرحمن الرحيم

فعالیت‌های بدنی برای معلولین

با تأکید بر:

نیمروز، ساختاری و عملکردی

تألیف:

بهروز ابراهیمی

(عضو هیأت علمی دانشگاه رازی)

دانشگاه رازی

۱۳۹۹

Ebrahimi, Behrooz

سرشناسه : ابراهیمی اوزینه، بهروز
عنوان : فعالیت‌های بدنی برای معلولین: باتاکید بر نیم رخ ساختاری و عملکردی / نویسنده بهروز ابراهیمی اوزینه
مشخصات نشر : کرمانشاه، دانشگاه رازی، ۱۳۹۹ = ۲۰۲۰ م.
مشخصات ظاهری : ۲۹۹ ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول
فروست : دانشگاه رازی؛ ۳۸۴: تربیت بدنی؛ ۲۰۶.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۹۳-۰۳۳-۹

Physical Activities for Disabled

یادداشت : عنوان اصلی:
یادداشت : کتابنامه

موضوع : ورزش معلولان

موضوع : معلولیت ها

شناسنامه : عنوان

شماره افزوده : دانشگاه رازی

رده ی کنگره : ۱۳۹۹ ۷ف ۱۲الف / ۷۰۹/۳ GV

رده بندی دیویی : ۶۰۷/۰۶



دانشگاه رازی

انتشارات دانشگاه رازی ۳۸۴

عنوان کتاب: فعالیت‌های بدنی برای معلولین: باتاکید بر نیم رخ ساختاری و عملکردی

تألیف: دکتر بهروز ابراهیمی اوزینه

ناشر: دانشگاه رازی

تاریخ و نوبت چاپ: ۱۳۹۹-اول

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۴۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۹۳-۰۳۳-۹

قطع: وزیری

سامانه فروش آنلاین

مراکز پخش: تهران: مرکز نشر دانشگاهی ۸۸۵۵۶۱۶۸ - کتابیران ۶۶۴۹۲۲۶۶ - دانشیران ۶۶۴۱۶۱۷۶

Tehran: Ketabiran: +98 021 66492266 Daneshiran: +98 021 66416176

کرمانشاه: مرکز چاپ و نشر دانشگاه رازی - تلفن ۴۲۸۰۸۰۲ - ۰۸۳۳

Kermanshah: 083- 34280802

Email: Press@razi.ac.ir

مسئولیت درستی مطالب به عهده مترجمان است. (این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است).

(حق چاپ برای ناشر محفوظ است)

پیشگفتار

تقریباً از نیمه قرن بیستم (بعد از جنگ جهانی دوم، ۱۹۴۸)، نگاه جامعه جهانی نسبت به معلولین تغییر مثبتی داشته است. معلولینی که به علت ناتوانی حرکتی و حتی ذهنی، در انجام تکالیف شخصی و روزانه خود دچار مشکلات عدیده‌ای بودند، رفته‌رفته به‌عنوان یکی از ارکان اثرگذار در تمام سطوح جامعه معرفی شدند. اکنون نه تنها از طعنه‌های قرون وسطایی و رهاکردن این قشر پریتانسیل به حال خود، حرفی به میان نمی‌آید، بلکه برعکس، به نیروی بالقوه آنان توجه شده و مسئولیت‌های مختلفی در تمام سطوح جامعه بر عهده آنان گذاشته می‌شود. معلولان توانسته‌اند با اقتدار در سطوح جهانی حاضر شوند؛ طوری که جهان وادار به تکریم و احترام به آن‌ها شده است. امروز معلولین، نشستن در خانه و منتظر مرگ بودن را تبدیل به تحرک و پویایی در جامعه کرده‌اند. بنابراین، با توجه به جمعیت تقریباً ۱۰ درصدی آن‌ها از کل جامعه جهانی، نیاز به سازمان‌دهی و برنامه‌ریزی برای ارتقاء کیفیت زندگی آنان کاملاً احساس می‌شود. تغییر از بهلول‌نانه‌نشین به یک بازیکن پارالمپیک و حتی المپیک، نیازمند توجه و رسیدگی است. همین‌دلیل که می‌دانیم، رسالت تشکیلات جهانی معلولین، برقراری تساوی امکانات و هدایت معلولین به سمت عادی‌شدن (استقلال وظیفه) است، بنابراین، تمام دستگاه‌های دولتی و خصوصی بر آن به توسعه این دو رسالت هستند. بخشی از این توجه مربوط به تحقیقات و پژوهش‌هایی است که در مراکز علمی صورت می‌گیرد. یقیناً یکی از این بخش‌های تحقیقاتی، حوزه علوم ورزشی است که با بهره‌گیری و تعامل با علوم دیگر به‌ویژه علوم پزشکی توانسته است نتایج فوق‌العاده‌ای در کاربرد آن را به جامعه معلولین ارائه کند. نتایج این تحقیقات در به‌کارگیری اصول علمی برنامه‌های تمرینی برای معلولین و کسانی که به هر نحو با این عزیزان سروکار دارند، می‌تواند مفید باشد.

با توجه به گستردگی مباحث مربوط به معلولین، کتاب حاضر شامل اطلاعاتی است که به شناخت خواننده نسبت به معلولیت‌های مختلف کمک کرده و سعی دارد با معرفی و ارائه راه کارهای مناسب، به ارتقاء جسمی و روحی معلولین کمک کند. بخشی از کتاب در ارتباط با زیرساخت‌های عصب‌شناختی طراحی و بخشی نیز به فیزیولوژی تمرین معلولین توجه دارد. در این بخش سعی شده تا معلولین عزیز با برنامه‌های تمرینی ویژه آشنا شوند. و از آنجا که آسیب جزء جدایی‌ناپذیر از فعالیت‌های جسمانی است، بخشی از کتاب به معرفی آسیب‌های

رایج در ورزش معلولین و توانبخشی این آسیب‌ها پرداخته است. بخش‌هایی از کتاب هم به معرفی انواع معلولیت‌ها، با نگاه ویژه به آناتومی و طبقه‌بندی ورزشی آن‌ها می‌پردازد. در کتاب حاضر سعی شده تا مباحث علمی به صورت کاملاً ساده و قابل درک و به دور از اصطلاحات و جملات پیچیده، ارائه و بیان شود. البته ادعا نمی‌شود مطالب این کتاب بدون اشکال است و امیدوارم با راهنمایی‌ها و یاری اندیشمندان این حوزه، اشکالات و نقایص آن در چاپ‌های بعدی برطرف گردد.

مطالب این کتاب می‌تواند مورد استفاده بسیاری از اقشار جامعه، اعم از دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، معلمان و مربیان مدارس مربوط به معلولین، کسانی که به هر نحو با معلولین سروکار دارند، معلولین عادی و معلولین ورزشکاری که می‌خواهند سطح زندگی عادی و ورزشی خود را ارتقاء دهند و همچنین خانواده‌های معلولین و سایر علاقه‌مندان به این حوزه قرار گیرد. در نهایت، امیدوارم مطالعه این کتاب برای بهزیستی معلولین عزیز مفید واقع گردد.

مهر روز ابراهیمی، بهار ۱۳۹۷

فهرست فصل‌ها

صفحه

عنوان

۱	فصل اول: تعریف و تقسیم‌بندی معلولیت
۷	فصل دوم: علل بروز معلولیت‌ها و اهمیت ورزش برای معلولین و مراحل سازگاری معلولین
۴۹	فصل سوم: تاریخچه ورزش معلولین و بازی‌های پارالمپیک
۶۱	فصل چهارم: اصول پزشکی و اساسی ورزش معلولین
۷۷	فصل پنجم: اهداف عمومی و اختصاصی ورزش معلولین
۹۱	فصل ششم: معلولین حسی؛ تعریف و طبقه‌بندی معلولین شنوایی و بازی‌های آن‌ها
۱۰۱	فصل هفتم: معلولین جسمی؛ تعریف و طبقه‌بندی معلولین بینایی و بازی‌های آن‌ها
۱۱۱	فصل هشتم: تعریف و طبقه‌بندی معلولین فلج مغزی و اصول اختصاصی ورزش با آن‌ها
۱۳۹	فصل نهم: تعریف و طبقه‌بندی معلولین قطع عضو و نقص عضو و اصول اهداف اختصاصی ورزش با آن‌ها
۱۵۷	فصل دهم: تعریف و طبقه‌بندی معلولین نابینا و اصول اهداف اختصاصی ورزش با آن‌ها
۲۳۱	فصل یازدهم: تعریف و طبقه‌بندی معلولین روانی، ذهنی، اجتماعی و اختلالات شایع (سندرم داون، بیش‌فعالی و نقص توجه و اوتیسم)
۲۶۵	فصل دوازدهم: آسیب‌های رایج در ورزش معلولین