

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

حرکات اصلاحی

(اب رویکرد بازیهای اصلاحی)

مؤلفین

دکتر بهنام قاسمی

زهره شهرانی

قاسمی، بهنام، ۱۳۵۴ -
حرکات اصلاحی با رویکرد بازیهای اصلاحی / مولفین بهنام قاسمی،
زهره شهرانی.

اصفهان: جهاد دانشگاهی، واحد اصفهان، ۱۳۹۱.
۱۳۸ص: مصور، جدول.
۹۷۸-۶۰۰-۳۱۸۰-۰۰-۰۰

فیفا
کتابنامه: ص. ۱۳۷ - ۱۳۸.

ورزش درمانی
ناهنجاری اندامها -- ورزش درمانی
شهرانی، زهره، ۱۳۶۵ -

جهاد دانشگاهی. واحد اصفهان

۱۳۹۱ ح ۴ ق ۲ RM ۷۲۵

۶۱۵/۸۲۴

۳۰۵۹۳۱۲

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



حرکات اصلاحی با رویکرد بازیهای اصلاحی

دکتر بهنام قاسمی - زهره شهرانی
انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان

مؤلف

ناشر

اول

۱۳۹۶

۱۰۰۰

۱۳۸

نگار

ویراستار

طراحی تصاویر متن

مدیر تولید

طرح جلد و صفحه آرایی

قیمت

شابک

بهنام آقایی

زهره شهرانی

محمد نیکو

مهندس زهره شهرانی

۹۰۰۰ تومان

۹۷۸-۶۰۰-۳۱۸۰-۰۰-۰۰

مراکز پخش:

- اصفهان: (۱) انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان ۶۶۸۰۰۶۲-۳۱۱-۰۳۱۱
(۲) علم گستر سپاهان: ۲۲۱۹۹۷۹-۳۱۱-۰۳۱۱
تهران: (۱) انتشارات جهاد دانشگاهی (دفتر مرکزی) تلفن: ۶۶۴۸۷۶۲۶-۰۲۱-۰۲۱
(۲) کتابیران: ۶۶۵۶۶۵۰۹-۱۸-۰۲۱-۰۲۱
(۳) دانشیران: ۶۶۴۰۰۲۲۰-۰۲۱-۰۲۱

www.bookjdi.ir

پایگاه اینترنتی

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

۷		مقدمه
۱۰		تعاریف بازی
۱۲		بازی و فرهنگ هر قوم
۱۳		نقش بازی در رشد کودک
۱۵		عواملی که در انتخاب نوع بازی کودک دخالت دارند
۱۶		خصوصیات سنی کودکان
۲۴		آشنای با حرکات اصلاحی
۲۶		حرکات اصلاحی و درصد بالای ناهنجاریها
۲۷		بازی و ناهنجاریهای وضعیتی ستون فقرات و اندامهای حرکتی
۲۷		وضعیت قرار گیری بدنی خوب یعنی سلامت مطلوب
۳۰		آثار تکامل و محیط بر پوسچر
۳۴		اصول بازیهای اصلاحی
۳۷		ناهنجاریها و بازیهای اصلاحی
۳۷		کیفوز
۴۲		بازیهای اصلاحی برای ناهنجاری کایفوز
۵۲		لوردوز
۵۶		بازیهای اصلاحی برای ناهنجاری لوردوز
۶۶		اسکولیوز
۷۱		بازیهای اصلاحی برای ناهنجاری اسکولیوز
۸۱		شانه نابرابر
۸۲		بازیهای اصلاحی برای ناهنجاری شانه نابرابر
۹۲		زانوی ضربدردی

۹۵	بازیهای اصلاحی برای ناهنجاری زانوی ضربدری
۱۰۴	پای پرانتری
۱۰۶	بازیهای اصلاحی برای ناهنجاری پای پرانتری
۱۱۱	کف پای صاف
۱۱۷	بازیهای اصلاحی برای ناهنجاری کف پای صاف
۱۲۳	کف پای گود
۱۲۶	بازیهای اصلاحی برای ناهنجاری کف پای گود
۱۳۱	شست پای کج
۱۳۴	بازیهای اصلاحی برای ناهنجاری شست پای کج

مقدمه

رتبه وضعیت قرار گیری بدن و رفاهیت عوامل تأثیر گذار بر سلامت بسیار بالا است، این عامل در صحیح غذا خوردن- تمرین ورزشی منظم اهمیت دارد. بدون پوسچر خوب به راستی نمی توان تناسب جسمانی قابل قبولی داشت. توجه به این نکته ضروری است که داشتن پوسچر خوب با حفظ برنامه های آمادگی جسمانی امکان پذیر خواهد بود. در حقیقت فواید پوسچر خوب ممکن است در لابه لای فعالیت های حفظ آمادگی های جسمانی رخ نماید. یک واقعیت شیرین این است که هر فردی می تواند از بروز مشکلات ناشی از وضعیت قرار گیری بدنی نامطلوب پیشگیری کند. پوسچر خوب به معنای این است که استخوان ها در جای مناسب خود قرار گرفته اند و عضلات، مفاصل و لیگامنت ها می توانند به نحو مطلوب وظایف خود را انجام دهند این یعنی ارگان های حیاتی در وضعیت قرار گیری خوبی بوده و با حداکثر کارآمدی فعالیت می کنند. پوسچر خوب به ارائه عملکرد مطلوب از ناحیه سیستم عصبی کمک می کند. داشتن فعالیت بدنی منظم و شرکت فعال در ورزش هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان از اهمیت ویژه ای در رسیدن به سطح سلامتی خوب و مطلوب برخوردار است. هدف از ورزش پیشرفت کارآمد فرایند رشد جسمانی و روحی فرد است، بنابراین شناخت مکانیسم ها در عوامل مؤثر در بروز آسیب های جسمانی نقش کلیدی در فراهم کردن محیط و ابزارهای مؤثر، پیشگیری از بروز ناهنجاری های جسمی را خواهد داشت. این را نیز باید توجه داشت که هر چقدر فاصله بین زمان بروز ناهنجاری ها و زمان شروع درمان آن دیرتر و طولانی تر باشد آسیب پذیری تشدید می شود چه بسا

که این ناهنجاری‌ها می‌توانند در مواردی منجر به بروز ناتوانی‌های دائمی و یا حتی مرگ شوند. با توجه به موارد فوق اهمیت پیشگیری از بروز آسیب‌های جسمانی روشن‌تر می‌گردد. آنچه مسلم است این است که اندازه فعلی ورزش از هیچ نظر پاسخگوی نیازهای مهارتی و آناتومیک و فیزیولوژیک نوجوانان نمی‌باشد و حتی با یک بررسی ساده می‌توان زیان‌های ناشی از این کمبود را در بین نوجوانان مشاهده نمود. در این دوران الگوی بی‌حرکی خصوصاً در دختران بیش از پیش تثبیت می‌گردد از آنجائی که کودکان بطور طبیعی اجرای ماهرانه مهارت پایه را از خود به نمایش نمی‌گذارند آن‌ها از طریق یک سری توالی حرکات پایه یا مراحل که از الگوهای ناقص حرکتی نشأت می‌گیرد فرآیند پیشرفت خود را شروع و به بلوغ یا الگوهای کارآمد حرکتی دست پیدا می‌کنند بنابراین لازم است با توجه به حفظ تناسب اندام و جلوگیری از تغییر ظاهری اندام که موجب درهم ریختگی ظرافت و زیبایی ظاهری می‌گردد، فعالیت‌های بدنی در حد مناسب در دوران رشد و پس از آن صورت گیرد. فعالیت بدنی باید طوری انجام گیرد که با انجام آن گروهی از عضلات بدن به کار بیفتند. دانش آموزان که با اجتناب از فعالیت‌های حرکتی وارد چرخه معیوبی می‌شوند سبب تشدید ناتوانی و موجبات مشکلات جسمانی و سلامتی و ناهنجاری بدنی خواهند شد. در دوران رشد باید از کم‌حرکی رها شوند زیرا آن‌ها در دوران رشد بخوبی می‌توانند بر ناتوانی خود غلبه کنند. اثرات جانبی آنرا کاهش دهند یا توانائی جسمانی و مهارتی خود را افزایش دهند. متأسفانه کم‌حرکی علاوه بر اثرات سوء جسمانی و فیزیولوژیک از نظر عاطفی و اجتماعی نیز به ضرر آنان است. زیرا حد علالتانائی و مهارت خود را از دست می‌دهند و شادی و نشاط را کمتر تجربه می‌کنند.

بطور کلی بازی نقش مؤثری در رشد کودک دارد و در حلال بازی می‌توان به بسیاری از ویژگیها، مسائل و رشد کودک پی برد. بازیهای کودکان، معانی و انواع ویژگیهایی که از خود ظاهر می‌سازند تفاوتی با یکدیگر دارند. هر چند نوع بازیها در گروه‌های سنی و بچه‌های گروه سنی مشترکاتی دارد، اما نوع شرکت کودک در بازی اهمیت ویژه دارد.

انسان نیاز به حرکت و جنبش دارد و بازی بخش مهمی از این نیاز است. هر فرد برای رشد ذهنی و اجتماعی خود نیاز به اندیشه و تفکر دارد و بازی مایه این تفکر و اندیشه است، آمادگی جسمی و روحی برای مقابله با مشکلات بخشی از فلسفه‌ی بازی کودکان است، بنابراین بازی هر چه گسترده‌تر، پیچیده‌تر و اجتماعی‌تر باشد کودک از مصونیت روانی بیشتری برخوردار می‌شود.

کشف دنیای اطراف بخش دیگری از فلسفه بازی است که کودک حس کنجکاوی خود را از این طریق ارضا می‌کند. بازی تن و روان، کودک را ایمنی می‌بخشد و مسئولیتهای اجتماعی و اقتصادی را که در آینده باید بدوش بکشد به او می‌آموزد. اعتقادات، احساسات و مشکلات خود را پیدا کند و مهارتهای زندگی را بیاموزد. «رابرت وایت می‌گوید: ساعات زیادی را که کودکان صرف بازی می‌کنند نمی‌توان به هیچ وجه تلف شده تلقی نمود، بازی ممکن است شادی بخش باشد ولی در دوران کودکی بک کار جدی است. بازی بهترین شکل فعالیت طبیعی هر کودک محسوب می‌شود.»

در این کتاب سعی شده تا از بازی بعنوان یکی از بهترین روشها برای اصلاح ناهنجاریهای وضعیتی ستون فقرات را اندامهای حرکتی بهره برده شود. این کتاب می‌تواند بهترین کاربرد را برای خانواده‌ها و خصوصاً مادران داشته باشد تا بتوان به عنوان یک ضرورت در بازی کودکان استفاده شده و جایگزینی برای ریه‌های بی‌هدف و آسیب ساز باشد.

دکتر بهنام قاسمی

زهر شهرانی