



ورزش و معلولیت

مؤلف :

سید مهدی حسینی

سرشناسه : حسینی سکه، سیدمهدی، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور : ورزش و معلولیت
مشخصات نشر : تهران: هرمزان، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۱۳۴ ص: مصور (بخشی رنگی).
شابک : ۹-۹۵۲۶۸-۶۰۰-۹۷۸-۶۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی : فیای مختصر
یادداشت : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است
یادداشت : کتاهامه.
شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۷۴۰۸۵



انتشارات هرمزان
ورزش و معلولیت
سید مهدی حسینی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه، چاپ اول، ۱۳۹۴
انتشارات هرمزان: تهران، ضلع جنوب شرقی میدان انقلاب، خیابان مصیری جاوید
شماره: ۷۱، طبقه ۴، واحد: ۸
تلفن: ۶۶۹۷۳۷۹۵
شابک: ۹-۹۵۲۶۸-۱-۹۷۸-۶۰۰

شماره صفحه	عناوین
۸	مقدمه
۹	معلول و معلولیت
۹	سلامت از دید سازمان بهداشت جهانی
۱۰	تاریخچه ورزش معلولین در جهان
۱۳	لوگوهای IPC
۱۳	دفتر مرکزی IPC
۱۳	تاریخچه فدراسیون ورزش های معلولین ایران
۱۴	NPC چیست ؟
۱۵	اهداف کمیته ملی پارالمپیک:
۱۶	بازی های پارالمپیک
۱۸	رابطه ورزش با کاهش آثار سوء عوارض ثانویه معلولیت
۲۲	علت معلولیت
۲۲	تعریف واژه ها
۲۳	عوامل تاثیرگذار بر تعلیم و تربیت
۲۳	طبقه بندی معلولیت
۲۴	طبقه بندی معلولین از دیدگاه توانبخشی
۲۶	فلج مغزی
۲۹	ورزش ویژه افراد فلج مغزی
۳۰	تأثیرات ورزش بر معلولین فلج مغزی
۳۱	سطوح مختلف قطع در افراد معلول قطع عضو
۳۱	کلاس بندی در افراد معلول قطع عضو
۳۲	رشته های ورزشی افراد معلول قطع عضو

۳۴	آثار مثبت ورزش در افراد معلول ضایعه نخاعی
۳۷	ورزش افراد نابینا
۳۹	نقش ورزش برای معلولین M.S
۴۲	تأثیر ورزش بر افراد مبتلا به فلج اطفال
۴۶	اهداف برنامه‌های تربیت بدنی و ورزش برای افراد کم توان ذهنی
۴۸	انواع وسایل کمکی و اندام‌های مصنوعی مورد استفاده افراد معلول
۵۱	تاکیدات در ورزش معلولین
۵۲	اهداف توانبخشی ، نوتوانی معلولین و جانبازان
۵۲	توانبخشی مبتنی بر جامعه
۵۲	اثرات سودمند ورزش برای افراد معلول
۵۴	ملاحظات در مورد تمرینات ورزشکاران معلول و جانباز
۵۵	تأثیر استمرار ورزش و افزایش تدریجی زمان آن
۵۷	نکات و توصیه های ایمنی
۵۸	تأثیر ورزش در پایداری سلامتی جسمانی و روانی
۶۰	اهداف ورزش منظم و سازمان یافته معلولین
۶۱	فواید جسمی
۶۲	فواید روحی
۶۳	فواید اجتماعی
۶۴	ماده ۳۰ کنوانسیون حقوق افراد معلول
۶۵	ورزش بوجیا فرصتی برابر برای ناتوان ترین افراد معلول
۶۸	ورزش و آسیب دیدگان نخاعی
۷۱	تمرینهای روزانه جانبازان و معلولان
۷۱	تمرینهای انعطاف پذیری
۷۲	تمرین های قدرتی

۷۳	تمرین های استقامتی
۷۳	تمرین های تعادلی
۷۴	تمرین های تنفسی
۷۴	نقش تغذیه در ورزش معلولین و جانبازان
۷۵	مربی شخصی یا فیزیوتراپیست؟
۷۶	ورزش کردن در خانه
۷۶	نکاتی برای شروع ورزش
۷۷	ورزش برای ناشنوایان و نابینایان
۷۸	چرا باید فعال باشید؟
۷۸	میزان فعالیت
۷۹	نوع فعالیت
۷۹	فعالیت ورزشی قلبی و عروقی
۸۰	فعالیت ورزشی جهت تقویت عضلات
۸۰	فواید آب درمانی برای معلولین
۸۱	جلوگیری از یوکی استخوان
۸۳	عوامل روانی موثر بر عملکرد ورزشکاران معلول
۸۵	مهارت های روانی
۸۵	انگیزش
۸۶	انگیزش و کنترل آن
۸۸	توجه و تمرکز
۸۸	آگاهی جسمانی
۸۹	تصویرسازی ذهنی
۹۱	هدف گزینی
۹۲	اعتماد به نفس

۹۳	آمادگی پیش از مسابقه
۹۴	مهارت های تعاملی
۹۴	مهارت های ارتباطی
۹۵	فرایند ارتباط
۹۶	چند بعدی چلادورای
۹۶	کشف و رشد استعداد در ورزش
۹۷	تماشاچیان و هواداران ورزش
۹۷	پرخاشگری در ورزش
۹۸	نماهای توصیفی و اندازه گیری های روان شناختی ورزشکاران معلول
۱۰۰	کاربرد تمرین مهارتهای روانی
۱۰۲	ملاحظات ویژه برای کار با ورزشکاران معلول حسی
۱۰۳	ملاحظات ویژه برای کار با ورزشکاران معلول ذهنی یا جسمی
۱۰۳	جهت گیری های آینده
۱۰۶	ورزش و بهبود اضطراب و افسردگی
۱۰۶	فوائد جسمانی
۱۱۲	فوائد اجتماعی
۱۱۲	فوائد فکری و عقلی
۱۱۴	ضرورت و اجرای ورزش
۱۱۵	اهداف توسعه اماکن عمومی
۱۱۶	بررسی آسیب های ورزش معلولین
۱۱۸	چگونه آسیب ورزشی را درمان کنیم؟
۱۲۰	نتیجه گیری
۱۲۱	منابع

ورزش کردن باید هدف روزانه هر کسی باشد، اما معلولین و جانبازان عزیز، ورزش حتی اهمیت بیشتری دارد. اما ورزش معلولان و جانبازان عزیز بسته به نوع معلولیتی که دارند و این که کدام بخش از بدن و عضلات آسیب دیده‌اند، چالش‌های خاص خودش را دارد.

اولین مشکل فرد معلول این است که برنامه ورزشی مناسب با وضعیت بدنی‌اش داشته باشد. از آنجایی که هر معلولیتی خصوصیات خاص خودش را دارد، تقریباً ناممکن و غیرمعمول است که همان برنامه ورزش افراد عادی را به معلولان و جانبازان عزیز توصیه کرد.

بسته به نوع و شدت معلولیت، همیشه باید به عوامل ویژه‌ای مانند وضعیت تناسب اندام فعلی فرد، چگونگی تطبیق دادن حرکات برای فرد به طوری که بتواند بدون خطر آنها را انجام دهد و از آسیب‌ها پیشگیری شود، مدت زمانی که هر تمرین باید طول بکشد، و نشانه‌های هشداردهنده در حین انجام تمرین‌ها توجه داشت.

با عنایت به تشکیل جامعه ورزشی از افراد و اقشار مختلف، ورزش در زندگی شخصی و اجتماعی معلولین و جانبازان عزیز و گرانقدر نقش بسزایی دارد که باید بصورت هدفمند و مدون پیگیری، موانع شناسایی و رفع و تلاش روزافزون برای برقراری سلامت و شادابی و امید به زندگی بالای این عزیزان شود.

