

اصول، مبانی و اهداف ورزش معلولان

مؤلف: دکتر مهدی باغچه‌چیان
عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

انتشارات حتمی

(ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

□ ناشر برگزیده کشور در سال ۱۳۹۳ □

۱۳۹۳



[ناشر: انتشارات حتمی با همکاری شرکت جازیکا]

[عنوان کتاب: اصول، مبانی و اهداف ورزش معلولان]

[تألیف: دکتر مجید جلالی فراهانی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میروموسوی]

[صفحه آرایی: المیرا سلمانی] + [گرافیست: محمود رضا لطیفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک] + [ناظر چاپ: بهمن سراج]

[ماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۳)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک

صادرات، ساختمان ۴۸ فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲. فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (SMS): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.nlati.ir>]

[قیمت: ۲۵۰.۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفا پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (email) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ SMS نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مترجمان و هنرمندان مصدوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ است. هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متلففین به موجب این قانون مجاز به کپی بردار قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: جلالی فراهانی، مجید. ۱۳۳۳ -

عنوان و نام پدیدآور: اصول، مبانی و اهداف ورزش معلولان

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۳۶۸ ص: مصور، جدول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۰۲۸-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبای مختصر

یادداشت: این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۷۴۳۵۰

پیشگفتار

حمد و سپاس خداوند متعال را که توفیق داد کتاب ورزش معلولان (اصول، مبانی و اهداف ورزش معلولان) را پس از به اتمام رسیدن تمامی نسخه‌های چاپ‌های قبلی و استقبال بی‌نظیر، اینجانب در این زمین (تربیت بدنی و ورزش معلولان) به رشته تحریر در آورم. این کتاب پس از بازنگری، تغییرات زیاد، اصلاحات فراوان و افزودن مطالب جدید و بسیار به کتاب قبلی و در ده فصل تدوین شده است.

در فصل اول کتاب، خوانندگان محترم با تعریف معلول و معلولیت، تقسیم بندی معلولان و علل بروز معلولیت‌ها آشنا خواهند شد؛ در فصل دوم درباره اهداف و اصول ورزش معلولان و نیز ورزش‌های تفریحی (اوقات فراغت) معلولان بحث شده است؛ در فصل سوم مطالب مبسوطی درباره ورزش معلولان حسی (شنوایی و بینایی) آورده شده؛ در فصل چهارم خوانندگان محترم با ورزش معلولان آسیب دیده به سیستم اعصاب مرکزی آشنا خواهند شد؛ فصل پنجم اختصاص به ورزش معلولان قطع و نقص عضو دارد؛ در فصل ششم درباره ورزش با معلولان آسیب دیده به ارگان‌های داخلی صحبت شده؛ در فصل هفتم با ورزش معلولان ذهنی روانی آشنایی پیدا خواهد شد؛ فصل هشتم کتاب اختصاص به تاریخچه ورزش معلولان، تاریخچه بازی‌های المپیک و نیز بازی‌های المپیک ناشنوایان دارد؛ در فصل نهم به ضرورت کلاسبندی در ورزش‌ها، بهرمانی معلولان، تعدادی از بازی‌ها و رقابت‌های مهم معلولان و نیز دلایل دوپینگ در ورزش‌های قهرمانی معلولان پرداخته شده و در فصل دهم کتاب، مطالب بسیار مهمی در زمینه فضاها، شهری، اماکن، تأسیسات، تجهیزات ورزشی مناسب معلولان آورده شده است. امیدوارم این کتاب نیز بتواند مانند کتاب قبلی مورد استقبال دانشجویان عزیز به خصوص دانشجویان محترم تحصیلات تکمیلی و سایر علاقمندان قرار گیرد. بدیهی است این کتاب نیز خالی از اشکال و کاستی نیست، لذا از تمامی خوانندگان محترم صمیمانه تقاضا درم آنجا که پیشنهادات خود را به اینجانب ارسال دارند تا در چاپ‌های بعدی مورد توجه قرار گیرد.

در خاتمه وظیفه خود میدانم از سرکارخانم‌ها محمدی و یوزباشی که در تدوین کتاب قبلی همکاری داشتند، جناب آقایان دکتر دانشمندی و دکتر برجسته که برای کتاب قبلی، راهنمایی‌های ارزشمندی به اینجانب ارائه نموده بودند و نیز همکار بسیار ارجمندم جناب آقای دکتر علیدوست که در تدوین کتاب حاضر زحمات زیادی را متقبل شده‌اند، صمیمانه تشکر کنم.

فهرست مطالب

پیشگفتار

فصل اول: تعریف‌ها، تقسیم‌بندی و علل بروز معلولیت‌ها ۱

- ۳ تعریف معلول و معلولیت
- ۴ تقسیم‌بندی معلولان
- ۴ ۱- معلولان حسی
- ۵ معلولان جسمی یا حرکتی
- ۵ ۲- معلولان ذهنی- روانی
- ۷ علل بروز معلولیت‌ها
- ۷ ۱- علل مادرزادی
- ۷ ۲- علل اکتسابی

فصل دوم: اهداف، وظایف و اصول معلولان ۹

- ۱۰ اهداف و وظایف ورزش با معلولان
- ۱۲ اهداف و وظایف عمومی ورزش معلولان
- ۱۴ اهداف و وظایف اختصاصی ورزش معلولان
- ۱۵ آیا اهداف ورزش با معلولان تحقق‌پذیرند؟
- ۱۵ قابلیت تحقق اهداف درونی
- ۱۶ قابلیت تحقق اهداف بیرونی
- ۱۸ اصول پزشکی ورزش با معلولان
- ۱۹ اصول اساسی ورزش با معلولان
- ۲۲ ورزش‌های تفریحی (اوقات فراغت) معلولان
- ۲۵ نیازهای معلولان در زمینه تفریحات سالم و ورزش‌های تفریحی
- ۲۷ اهداف اختصاصی در برنامه ریزی تفریحات سالم و ورزش‌های تفریحی معلولان
- ۲۹ اهمیت تفریحات سالم و ورزش‌های تفریحی برای معلولان
- ۳۰ اصول و روش‌های سازماندهی تفریحات سالم و ورزش‌های تفریحی معلولان
- ۳۲ ساده و قابل انجام سازی بازی‌های متداول برای معلولان

□ فصل سوم: معلولان شنوایی و بینایی ۳۵

۳۸ معلولان شنوایی

۳۹ دستگاه شنوایی

۴۱ تعریف ناشنوایی و کم شنوایی

۴۲ علل بروز ناشنوایی و کم شنوایی

۴۳ سیستم‌های ارتباطی معلولان شنوایی

۴۴ خصوصیات فیزیولوژیکی، ذهنی - روانی و اجتماعی معلولان شنوایی

۴۴ کم شنوایان

۴۵ ناشنوایان

۴۷ اهداف و وظایف اختصاصی ورزش با معلولان شنوایی

۵۳ روش‌های ورزش‌ها

۵۷ معلولان بینایی

۶۰ تعریف و مشخصات نابینان و کم بینایان

۶۱ تقسیم‌بندی بر اساس علل

۶۳ عوامل مؤثر در معلولیت بینایی

۶۴ دلایل بروز نابینایی

۶۸ خصوصیات فیزیولوژیکی، ذهنی روانی و اجتماعی معلولان بینایی

۶۸ کم بینایان

۷۰ نابینایان

۷۳ اهداف و وظایف اختصاصی ورزش با معلولان بینایی

۷۹ ورزش‌ها و بازی‌ها

□ فصل چهارم: معلولان آسیب دیده به سیستم اعصاب مرکزی یا مغز ۹۱

۹۲ فلج مغزی

۹۳ ماهیت فلج مغزی

۹۳ علت شناسی

۹۵ کلاسیبندی معلولان فلج مغزی بر اساس نوع اختلال حرکتی

۱۰۰ کلاسیبندی معلولان فلج مغزی بر اساس توانایی‌های عملکردی

۱۰۲ کلاسیبندی معلولان فلج مغزی از نظر درجه صدمه دیدگی

۱۰۲ کلاسیبندی ورزشی معلولان فلج مغزی

۱۰۴	اهداف و وظایف اختصاصی ورزش با معلولان فلج مغزی
۱۰۵	ورزش‌ها و بازی‌ها
۱۱۶	معلولان نخاعی
۱۱۸	انواع پولیومیلیت
۱۲۰	مشکلات افراد مبتلا به فلج اطفال
۱۲۰	کلاسبندی معلولان نخاعی
۱۲۲	مشکلات عمده معلولان نخاعی
۱۲۶	جبهه‌بندی عملکرد عضلات برحسب سطح ضایعه
۱۲۹	آشنایی با صندلی چرخ‌دار (ویلچر)
۱۶۰	اهداف و وظایف اختصاصی ورزش با معلولان نخاعی
۱۶۰	ورزش‌ها و بازی‌ها

□ فصل پنجم: معلولان قطع عضو

۱۶۶	معلولان قطع و نقص عضو
۱۶۶	تعریف واژه‌ها
۱۶۸	علل قطع عضو
۱۷۰	مشکلات و عوارض ناشی از قطع عضو
۱۷۲	سطوح مختلف قطع و یا نقص اندام فوقانی
۱۷۷	اهداف و وظایف اختصاصی ورزش معلولان قطع عضو
۱۷۸	ورزش‌ها و بازی‌ها
۱۹۰	معلولیت‌های پایین تنه
۱۹۰	سطوح مختلف قطع اندام تحتانی
۱۹۵	اهداف و وظایف اختصاصی ورزش با معلولان پایین تنه
۱۹۶	کنترل حالت نگهداری و انجام حرکت
۱۹۷	ورزش‌ها و بازی‌های مخصوص معلولان قطع و نقص عضو اندام تحتانی
۲۱۲	اصول استفاده از اورتزها و پروتزها
۲۱۲	موارد تجویز اورتز
۲۱۵	آماده شدن معلول قطع عضو برای استفاده از پروتز
۲۱۵	نکات قابل توجه در نگهداری از پروتز

□ فصل ششم: معلولان آسیب دیده به ارگان های داخلی ۲۱۹

- ۲۲۱ آسم
- ۲۲۳ علل ایجاد آسم
- ۲۲۴ پراکندگی و میزان شیوع آسم
- ۲۲۴ علائم، عوارض، ویژگی های آسم
- ۲۲۷ ورزش و آسم
- ۲۲۷ خصوصیات فیزیولوژیکی، ذهنی روانی و اجتماعی مبتلایان به آسم
- ۲۲۸ اهداف و وظایف اختصاصی ورزش با مبتلایان به آسم
- ۲۲۸ ورزش ها و بازی ها
- ۲۳۲ درمان های دارویی
- ۲۳۳ ت فنی خون
- ۲۳۴ عوارض دیابت
- ۲۳۶ اقدامات لازم برای کنترل مناسب دیابت
- ۲۳۶ اثر ورزش بر دیابت
- ۲۳۶ فواید برنامه منظم ورزشی افراد دیابتی
- ۲۳۷ خطوط کلی برنامه ورزش زندگی افراد دیابتی
- ۲۳۷ ملاحظات ورزشی در افراد دیابتی
- ۲۳۸ رهنمودهای کلی برای انجام یک ورزش مفید مطمئن
- ۲۳۹ مراقبت های ویژه افراد مبتلا به دیابت مزمن
- ۲۳۹ خطرات احتمالی ورزش برای افراد دیابتی

□ فصل هفتم: معلولان ذهنی روانی ۲۴۱

- ۲۴۲ علائم معلولیت
- ۲۴۳ علل بروز اختلالات رفتاری
- ۲۴۴ ورزش با معلولان دارای اختلالات رفتاری
- ۲۴۵ برنامه تمرینی برای بهبود توانایی های تشخیص دیداری (اندازه)
- ۲۴۶ برنامه تمرینی برای بهبود توانایی های تشخیص دیداری (سرعت)
- ۲۴۶ برنامه تمرینی برای بهبود توانایی های تشخیص
- ۲۴۸ بازی ها و ورزش های رقابتی
- ۲۴۹ معلولان کم توان ذهنی

۲۴۹	شدت معلولیت
۲۵۰	معایب کلاسبندی در تربیت‌بدنی و ورزش
۲۵۱	نقش مربی یا معلم متخصص
۲۵۲	اهداف و وظایف ورزش با معلولان کم توان ذهنی
۲۵۳	اهداف اختصاصی ورزش با معلولان کم‌توان ذهنی

فصل هشتم: تاریخچه ورزش معلولان ۲۵۷

۲۵۸	تاریخچه ورزش معلولان
۲۶۱	تاریخچه ورزش معلولان ایران
۲۶۲	تاریخچه پارالمپیک
۲۶۳	معنای پارالمپیک
۲۶۷	اهداف و اصول پارالمپیک
۲۶۸	معلولان ذهنی
۲۶۹	رشته‌های ورزشی پارالمپیک
۲۷۲	رویدادهای ورزشی معلولان شنیداری

فصل نهم: ورزش‌های قهرمانی معلولان ۲۷۷

۲۷۹	کلاسبندی معلولان برای رقابت‌های ورزش
۲۷۹	هدف از کلاسبندی
۲۸۰	انواع کلاسبندی‌ها
۲۸۱	کلاسبندی برای ورزش‌های پارالمپیک
۲۸۵	سیستم کلاسبندی معلولان قطع عضو
۲۸۷	کلاسبندی ورزشی معلولان قطع عضو
۲۸۸	آشنایی با سازمان ISMWSF و کلاسبندی معلولان ضایعات نخاعی
۲۸۸	کلاسبندی ورزشکارانی که از صندلی چرخ‌دار استفاده می‌کنند (ISMWSF)
۲۹۰	بازی‌های ورزشی بین‌المللی معلولان فلج مغزی
۲۹۰	بوچیا
۲۹۴	فوتبال معلولان فلج مغزی
۲۹۹	بسکتبال روی ویلچر
۳۰۲	تنیس روی میز روی ویلچر
۳۰۳	سایر ورزش‌های روی ویلچر

۳۰۴ تنیس روی ویلچر

۳۰۶ گلبال

□ فصل دهم: فضاهای شهری، اماکن، تأسیسات و تجهیزات ورزشی معلولان ۳۱۷

۳۱۸ الف- فضاهای شهری

۳۲۱ قوانین جامع حمایت از معلولان در ایران

۳۲۷ ضوابط و مقررات شهرسازی و معماری برای معلولان جسمی و حرکتی

۳۳۱ ضوابط کلی طراحی ساختمان‌های عمومی

۳۳۸ ضوابط توصیه‌ای مناسب سازی محیط شهر برای معلولان

۳۴۰ اماکن، تأسیسات و تجهیزات ورزشی معلولان

۳۵۱ □ فهرست منابع

۳۵۶ □ درباره مؤلف

www.ketab.ir