

اللهم صل على محمد  
والعائلة الطيبة

مبارک باد  
عید عید  
عید عید

عید الفصح  
السلام علیہ  
وآلہٖ  
وسلم



عید الفصح  
السلام علیہ  
وآلہٖ  
وسلم



عید الفصح  
السلام علیہ  
وآلہٖ  
وسلم



# کارگاه تخصصی پرتاب وزنه و کلاب

الهه شيعه

دکتری فیزیولوژی ورزشی

مدرس دانشگاه

مربی تیم ملی پارادومیدانی

نایب رئیس انجمن پارادومیدانی فدراسیون جانبازان و معلولین

کلاسبند پزشکی پارادومیدانی

مدرس رسمی فدراسیون جانبازان و معلولین

عضو کمیته استعدادیابی فدراسیون جانبازان و معلولین

Email:elahe.shia@gmail.com

فیلم ۱



# اهمیت ورزش معلولین



حضور در اجتماع و جلوگیری از انزوا  
جلوگیری از احساس حقارت و خود کم بینی  
ایجاد جامعه آگاه و توسعه یافته  
افزایش اعتماد بنفس

جلوگیری از بحرانهای خانوادگی بدلیل میل به کم تحرکی  
کشف دوباره بدن  
رشد شخصیت و ارتقای حرفه ای از طریق بازیها و ورزش  
داروی شفا بخش در بازتوانی

# اهمیت ورزش معلولین

سوال مهم این است:

آیا افراد معلول باید با افراد غیر معلول به تمرینات ورزشی بپردازند؟

جواب سوال متفاوت است و به نوع ورزش بستگی دارد.

ممکن است برای برخی از افراد معلول ورزشهای پیاده روی، کوهنوردی، اسکی و شنا مفید باشد. اغلب اتفاق افتاده است که نظارت معلول بر افت فعالیت‌های جسمانی خود تاثیرات روانی نگران کننده ای را برای او در بردارد. در حالی که در مقایسه با افراد معلول مشابه اجرای این فعالیتها می تواند مشوق ای باشد و او را به ادامه کار وادار نماید.

# اهداف توانبخشي ، نوتواني معلولين



- ۱- پيشگيري از معلوليت.
- ۲- جلوگیری از پیشرفت معلولیت
- ۳- ارتقاء سطح افکار عمومي نسبت به معلولين و معلوليت
- ۴- سعي در خودکفائي معلول و قادر سازي وي در برخورد با مشکلات
- ۵- تطابق زندگي معلولين با جامعه.
- ۶- ارائه تسهيلات و خدمات شهري مناسب جهت استفاده معلولين
- ۷- افزايش آگاهي معلولين نسبت به توانائيها و محدوديتهاي جسمي و رواني خویش و تطبيق و هماهنگي اين وضعيت با محیط.

# اثرات سودمند ورزش برای افراد معلول

- ۱- ورزش به عنوان يك عامل كلينيكي و درماني
- ۲- ورزش به عنوان يك عامل هماهنگ‌کننده ارگانيسم بدن
- ۳- ورزش به عنوان يك عامل تفريحي و نشاط بخش
- ۴- ورزش به عنوان يك عامل تجديد پيوستگي‌هاي اجتماعي





# تعریف نقص

بر اساس تعریف انجمن بین المللی توانبخشی، نقص عبارت است از:  
فقدان یا غیر عادی بودن دائمی یا موقتی در ساخت یا عمل جسمی و روانی یک عضو.

# تعریف ناتوانی

عدم توانایی انجام فعالیت در حدی که برای یک انسان عادی طبیعی بشمار می آید.  
ناتوانی زاییده شرایط خاص جسمانی و روانی است که بر انسان عارض می گردد.  
ناتوانی می تواند پس از برطرف شدن کسالت یا بیماری رفع گردد. پس امری  
موقتی است و لزوما همیشه به معلولیت ختم نمیگردد، در حالیکه در کنار هر  
معلولیت نشانه هایی از ناتوانی به چشم می خورد.  
انجمن بین المللی توانبخشی، ناتوانی را چنین تعریف می کند:  
هرگونه عارضه ای که موجب سرخوردگی فرد شده و به نحوی محدودیت هایی  
در فعالیت اجتماعی و فردی او ایجاد کند، ناتوانی نامیده می شود.  
دیویس، ناتوانی را محصول معلولیت و واکنش در فرد میبیند.

# تفاوت معلولیت و بیماری

در بیماری سلامت برگشت پذیر است ولی در معلولیت برگشت پذیر نیست. البته بیماری هایی هم وجود دارد که ممکن است علت معلولیت بعدی باشد (نظیر قانقاریا و....)



# تعریف معلولیت

مجموعه ای از عوامل جسمی، ذهنی و اجتماعی و یا ترکیبی از آنها که به نحوی در زندگی شخص اثر سوء بر جای گذارده و مانع زندگی طبیعی وی گردد.

بنابر تعریف انجمن بین المللی توانبخشی، معلولیت عبارت است از: عارضه ای که در نتیجه یک نقص بوجود می آید و انجام فعالیت‌های طبیعی فرد را به طریقی محدود و یا با موانع مواجه می سازد.

# معلول کیست؟

معلول انسانی است که بخشی از توانایی های خود را چه قبل از تولد، هنگام تولد و یا بعد از تولد، از دست داده باشد و برای جبران نیاز به استفاده از وسیله کمکی یا کمک دیگران دارد.

معلول انسانی است که سلامت جسمی و روانی او به صورت دائمی یا موقت به دلیل ضایعات و بیماری های اکتسابی و غیر اکتسابی صدمه و توانایی انجام کارهای روزمره و فعالیت های فردی و اجتماعی خود را کم و بیش از دست داده باشد. در نتیجه معلول قادر نیست به طور مستقل و بدون ابزار کمکی یا مراقبت های خاص به زندگی عادی خود ادامه دهد.

# انواع طبقه بندی معلولیت

در کتب گوناگون معلولیت ها را بصورت متفاوت طبقه بندی کرده اند  
عده ای معتقدند معلولین به سه گروه تقسیم می شوند:

(۱) معلولین جسمی Physically disable

(۲) معلولین ذهنی Mentally disable

(۳) معلولین سنی Aging disable

# انواع طبقه بندی معلولیت

گروه دیگر معلولین را بشکل زیر طبقه بندی کرده اند:

(۱) معلولین جسمی Physically disable

(۲) معلولین ذهنی Mentally disable

(۳) معلولین جسمی، ذهنی Physically Mentally disable

## انواع طبقه بندی معلولیت

از دیدگاه توانبخشی معلولین در چهار گروه تفکیک می شوند:

(۱) معلولین جسمی- حرکتی Physical-Movement disable

(۲) معلولین حسی Sensory disable

(۳) معلولین ذهنی (مغزی) Mentally disable

(۴) معلولین اجتماعی Social disable



# انواع طبقه بندی معلولیت

از آنجایی که تربیت بدنی و علوم ورزشی، بخش عمده ای از بازتوانی معلولین را عهده دار است لذا طبقه بندی معلولین از دیدگاه توانبخشی مورد بررسی قرار خواهد گرفت:

(۱) معلولین جسمی- حرکتی Physical-Movement disable

(۲) معلولین حسی Sensory disable

(۳) معلولین ذهنی (مغزی) Mentally disable

(۴) معلولین اجتماعی Social disable



طبقه بندی معلولیتها

- ۱- معلولین جسمی
- الف - قطع عضو
- ب - ضایعه نخاعی
- ج - فلج مغزی
- د- فلج اطفال
- هـ - اعصاب محیطی
- و- تغییر شکل مفاصل

۲- معلولین حسی

- الف) ناشنوایان
- ب) نابینایان

۳- معلولین ذهنی

۴- چند معلولیتی ها

۵- معلولین روانی

۶- سالمندان

۷- معلولیت ناشی از آسیب اعضای داخلی (تنفسی ، قلبی و... ) (Internal Organ Disabilities)

- (Physical Disabilities)
- ( Amputation )
- ( Spinal Cord Injuries )
- ( Cerebral Palsy )
- ( Poliomyelities )
- ( Peripheral nerve Injuries )
- ( Joint Diformity )
- ( Sensory Disabilities )
- ( Deafness )
- ( Blindness )
- (Mental Disabilities)
- (Multiple Disabilities)
- (Psychological Disabilities)
- ( Old Age )

# کلاسبندی

کلاسبندی به معنای سطح بندی بر اساس معلولیت نیست. محدودیتی که در اثر معلولیت بوجود می آید در کلاسبندی مهم است. طبق قوانین مختلف معلولین را در سطوح مختلف کلاسبندی می کنند. تیم کلاسبندی باید سه نفر باشند. داخلی دو نفر باشند کافیه. پزشک - متخصص علوم ورزشی (کارشناسی ارشد همان رشته) - فیزیوتراپ یا متخصص طب ورزشی . بشرطی که دوره های کلاسبندی را طی کنند.

# انواع کلاسبندی

کلاسبندی بالینی : کلاسبندی اولیه

کلاسبندی عملکردی: در زمین چک می شود. آیا عملکردش با آن چیزی که در بالینی بهش داده اند یکی است یا خیر.



# موقعیتهای ورزشکار در کلاسبندی

**N (New):** ورزشکارانی که در داخل کشور کلاسبندی می شوند.

**R(Review):** بعد از برگشتن از مسابقه خارجی

**C(confirm):** دیگر کلاسبندی نمی شوند.

نکته : کسانی که بیماری و معلولیت پیشرونده دارند C نمی شنود.

# افرادی که می توانند ورزشکار رشته پارادومیدانی باشند

افراد قطع عضو، کم توان ID، فلج مغزی CP، ضایعات نخاعی ذهنی

نابینایان و کم بینایان می توانند در رشته پارادومیدانی فعالیت کنند.



فیلم ۲





# مواد نشسته و ایستاده

ورزشکاران در گروه نشسته و در بخش پرتاب باید از روی سکوها یا صندلی های خود مسابقه دهند و در بخش دوها با استفاده از ویلچرهای مخصوصی که استانداردهای لازم را دارند و دارای سه چرخ می باشند رقابت می کنند.

پرتاب نشسته شامل: وزنه، دیسک، نیزه و کلاب بوده که در این بخش وزن وسایل با توجه به معلولیت ورزشکار و کلاسبندی آن متفاوت است.

مواد دوهای نشسته: ۱۰۰ متر، ۲۰۰ متر، ۴۰۰ متر، ۸۰۰ متر، ۱۵۰۰ متر، ۵۰۰۰ متر، ۱۰۰۰۰ متر و ماراتن است.

ورزشکاران در گروه ایستاده در ماده های دو، پرتاب و پرش به رقابت می پردازند. مواد دوهای ایستاده شامل: ۱۰۰ متر، ۲۰۰ متر، ۴۰۰ متر، ۸۰۰ متر، ۱۵۰۰ متر، ۵۰۰۰ متر، ۱۰۰۰۰ متر و ماراتن و امدادی است.

مواد پرتابها شامل: وزنه، دیسک، نیزه و در پرش شامل ارتفاع، طول و سه گام است.

# گروه‌های کلاسبندی

کلاسبندی پزشکی گروه نشسته:

F51 تا F57 (گروه ضایعات نخاعی)

F31 تا F34 (گروه فلج مغزی)



کلاسبندی پزشکی گروه ایستاده:

(گروه قطع عضو، کوتاه قامتان و ID)

F20, F40, F41, F42, F44, F46

F35 تا F38 (گروه فلج مغزی)

# اصول مربیگری معلولین

## ویژگیهای یک مربی پرتاب

- دانش و آگاهی لازم در خصوص آموزش پایه و پیشرفته رشته های پرتابی را داشته باشد.
- تکنیک پیشرفته ای از یک یا بیش تر پرتاب ها داشته باشد.
- توانایی آموزش پیشرفته پرتاب ها و دانش در خصوص نکات منفی و مثبت تکنیکی پرتاب ها را داشته باشد.
- دانش کافی در خصوص تمرینات با وسایل مختلف را داشته باشد.
- توانایی ابداع تمرینات جدید را داشته باشد.
- آگاهی در خصوص وسایل و امکانات را داشته باشد.
- آگاهی از قوانین و مقررات رشته مورد نظر را داشته باشد.
- آگاهی از تمرینات اختصاصی پرتاب را داشته باشد.
- آگاهی خوبی از روانشناسی ورزش و روانشناسی ورزشکاران معلول داشته باشد.
- آگاهی از آسیب های پرتاب و کمک های اولیه این آسیب ها را داشته باشد.
- از ایمنی در پرتاب ها اطلاع کافی داشته باشد.
- آگاهی خوبی در خصوص کلاس بندی های معلولین داشته باشد.
- توانایی ارتباط مناسبی با ورزشکاران معلول داشته باشد.

# اصول مربیگری معلولین

## راهنمایی های کلی در خصوص پرتاب ها

۱- همه پرتابگران از فرایندهای یکسان زیر استفاده می کنند

• الف) تولید سرعت

• ب) انتقال سرعت به وسیله پرتابی

۲- روش استفاده از سرعت با توجه به مراحل زیر است.

• الف- برای تولید سرعت از **بد نسازی** استفاده کنید.

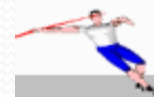
• ب- برای استفاده از سرعت از **تکنیک کمک** بگیرید.

• ج- برای کنترل سرعت از **آمادگی ذهنی** استفاده کنید.



## شش اصل بیومکانیکی اساسی در پرتاب ها

- ۱- از کل بدن استفاده کنید.
- ۲- از برآیند نیروها کمک بگیرید.
- ۳- نیروها را در جهت مسیر پرتاب به کار بگیرید.
- ۴- از دامنه حرکتی زیادی استفاده کنید.
- ۵- از انتقال وزن در طی تکنیک استفاده کنید.
- ۶- از مرکز ثقل تان به خوبی استفاده کنید.



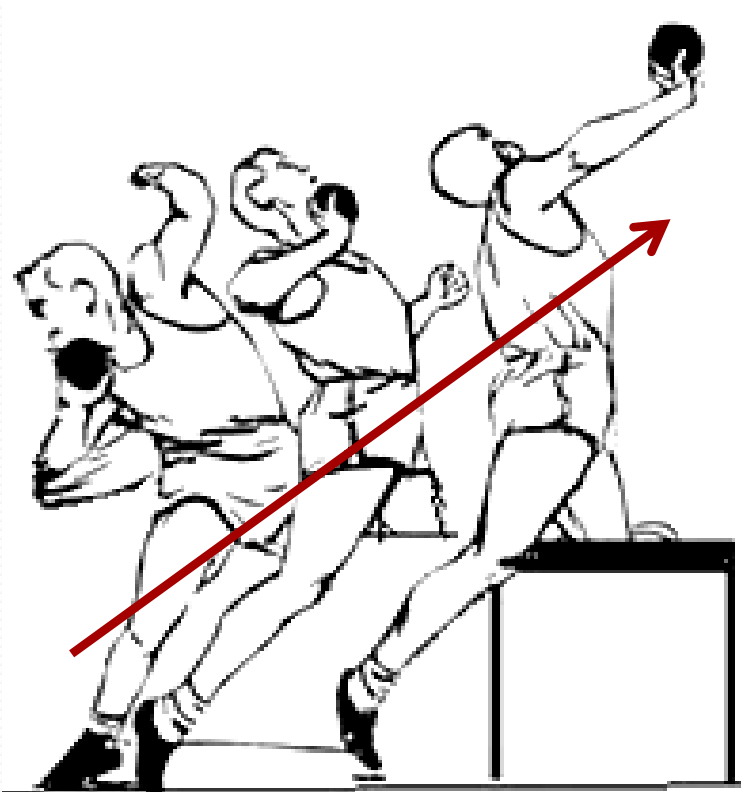
# اصول مربیگری معلولین

سه اصل مهم تکنیکی در پرتاب ها:

الف- از آهسته به سریع تکنیک خود را اجرا کنید.

ب- از سمت عقب به سمت جلو حرکت کنید.

ج- از پائین به بالا اجرا نمایید.

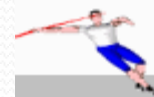


# اصول مربیگری معلولین

بظور کلی پرتاب ها شامل مراحل زیر هستند:



- ۱- شروع (آمادگی)
- ۲- ایجاد اندازه حرکت
- ۳- وضعیت توانمند (POWER POSITION)
- ۴- رها کردن
- ۵- بازیابی
- فیلم ۳







# صندلی یا سکوی پرتاب

ارتفاع حداکثر ۷۵ سانتی متر

ابعاد حداقل ۳۰\*۳۰ سانتی متر

بر اساس ویژگی های ورزشکاران تغییراتی اعمال می شود  
دستگیره غیر قابل انعطاف و یک تیکه و بدون بریدگی و الصاق

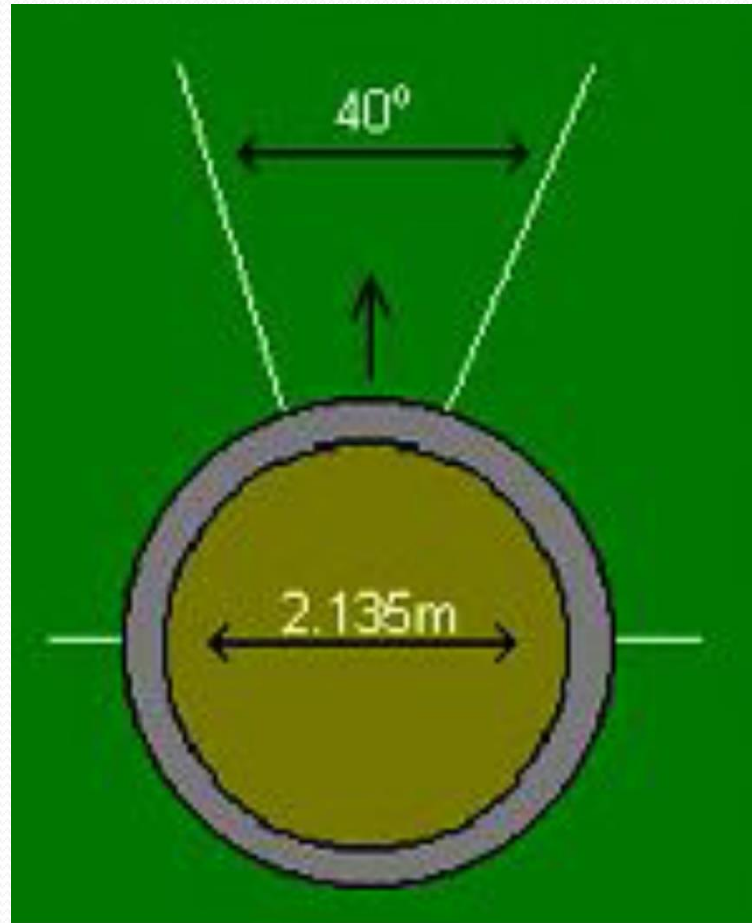
# صندلی یا سکوی پرتاب



# وزنه - کلاب



# زمین پرتاب





# نیروهای مؤثر در چرخش بالاتنه پرتاب گران



نیروی به عقب بردن  
دسته و شانه سمت  
چپ

چرخش در بین  
مفاصل ستون  
فقرات

محور شانه  
به صورت  
جفت نیرو

نیروی عمل دست و  
شانه پرتاب از سمت  
عقب







با سپاس از توجه شما

