

الحمد لله
الرحمن
الرحيم



پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

ورزشکاران پارالمپیک

(علوم و طب ورزشی)

ایو وانلاندوایک

والتر آر. تامپسون

ترجمه

علیرضا نصیرزاده

علی فتاحی

ویراستار علمی

دکتر بهروز برجسته

(عضو هیأت علمی دانشگاه علم و صنعت)

عنوان و نام پدید آورنده	: ورزشکاران پارالمپیک (علوم و طب ورزشی) / ویرایش کنندگان ایو. وانلاندویک، والتر. آر تامپسون / ترجمه. علیرضا نصیرزاده، علی فتاحی
مشخصات نشر	: تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۵۱۶؛ مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۵۸-۳۹-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت : عنوان اصلی:	The Paralympic Athlete: Handbook of Sports Medicine and Science, 2011
موضوع	: بازی‌های پارالمپیک Paralympic Games
موضوع	: ورزشکاران معلول - بهداشت
موضوع	: ورزش معلولان
شناسه افزوده	: وانلاندویجک، ویزی، ویراستار. Vanlandewijck, Yves
شناسه افزوده	: تامپسون، والتر آر، ویراستار. Thompson, Walter R
شناسه افزوده	: نصیرزاده، علیرضا، ۱۳۶۴ - مترجم.
شناسه افزوده	: فتاحی، علی، ۱۳۶۰ - مترجم.
شناسه افزوده	: برجسته، بهروز، ۱۳۳۲ - ویراستار علمی.
شناسه افزوده	: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ GV۱۸۳/۵/۴
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۸۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۳۱۸۳۳



پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

ورزشکاران پارالمپیک (علوم و طب ورزشی)

مترجمان: علیرضا نصیرزاده، علی فتاحی

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۸۵۸ - ۳۹ - ۵

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۱۰۰۰ نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۴ قطع: وزیری

چاپ و صحافی: نگاران

لیتوگرافی: نگاران

قیمت

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

پیشگفتار

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال های اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسایل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه ریزان، شناسایی، فراهم سازی و تقویت زمینه های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به کارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه های ورزش قهرمانی و میادین بین المللی و نیز ورزش همگانی و سلامت عمومی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست های علمی، آموزشی و پژوهشی خود، برای انتقال آخرین یافته ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاده شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت های پژوهشی و نیز ارتقاء سطح علمی، فرهنگی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش کشور بردارد. در این راستا، پژوهشگاه اقدام به انتشار کتاب های علمی - ورزشی - تخصصی برگرفته از تلاش های متخصصان، محققان و دانش آموختگان تربیت بدنی و علوم ورزشی نموده است. امید است با انتشار این گونه کتب، به فضل خداوند متعال، گام های مؤثری در جهت تحقق اهداف عالیه نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

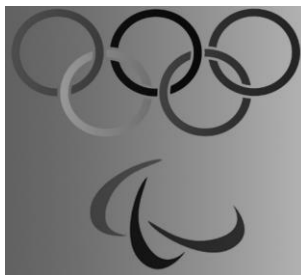
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



فهرست

۹	پیش‌گفتار (رئیس کمیته بین‌المللی المپیک)
۱۰	پیش‌گفتار (رئیس کمیته بین‌المللی پارالمپیک)
۱۱	مقدمه مترجمان
۱۳	مقدمه ویرایش‌کنندگان
۱۵	بخش اول: مقدمه
۱۷	فصل اول: مقدمه‌ای دربارهٔ جنبش پارالمپیک
۶۹	بخش دوم: علوم مرتبط با ورزش پارالمپیک
۷۱	فصل دوم: بیومکانیک
۱۰۷	فصل سوم: فیزیولوژی
۱۴۹	فصل چهارم: طب
۱۷۹	فصل پنجم: فلسفه
۲۰۳	فصل ششم: جامعه‌شناسی
۲۲۹	فصل هفتم: روانشناسی
۲۶۵	بخش سوم: ارزیابی و توصیه‌های تمرینی
۲۶۷	فصل هشتم: توان هوازی و توان بی‌هوازی
۳۰۱	فصل نهم: تمرینات قدرتی
۳۲۹	فصل دهم: تغذیه، ترکیب بدن و داروشناسی
۳۷۷	فصل یازدهم: آماده‌سازی روانی
۴۰۵	بخش چهارم: بهترین تمرینات
۴۰۷	فصل دوازدهم: آماده‌سازی برای بازی‌های پارالمپیک تابستانی

۴۳۱	 فصل سیزدهم: آماده‌سازی برای بازی‌های پارالمپیک زمستانی
۴۶۵	 فصل چهاردهم: سهم علوم ورزشی در عملکرد - راگبی با ویلچر
۴۹۱	 فصل پانزدهم: سهم علوم ورزشی در عملکرد - شنا



فیزیولوژی، بیومکانیک و مراقبت‌های پزشکی ورزشکاران باید مورد مطالعه قرار گرفته و به‌طور ویژه با بررسی ارتباط آنها با سن، جنسیت و پتانسیل ژنتیکی تفسیر شود. در این مسیر هر ورزشکاری باید بر اساس برنامه‌های غذایی، آماده‌سازی فیزیولوژیکی و روانشناختی و پیشرفت مهارت‌ها بر اساس آنچه که از والدینش به ارث برده است، مورد بررسی قرار بگیرد. همچنین مشخصه‌های ویژه‌ای که ورزشکاران دارای ناتوانی‌های گوناگون با خود به میدان رقابت می‌آورند، باید به دقت مورد بررسی قرار گرفته و درک شوند تا بتوان سلامتی، ایمنی و نیازمندی‌های عملکردی‌شان را بهتر فراهم نمود. با توجه به افزایش چشمگیر علاقه و مشارکت افراد معلول در رشته‌های مختلف ورزشی در سال‌های اخیر، میزان مطالعه و تجربه پژوهش‌های مرتبط با آنها به دلیل فعالیت‌های پرسنل پزشکی ورزشی و دانشمندان علوم ورزشی نیز افزایش یافته است. در این بین پروفیسور وانلاندوایک و تامسپون و دیگر نویسندگان همکار، کتابچه راهنمایی را ارائه کرده‌اند که در آن نه تنها تحقیقات به‌صورت ترکیبی و خلاصه آورده شده‌اند، بلکه کاربردهای عملی بسیار مفیدی برای پزشکان طب ورزشی، پژوهشگران ورزشی، مربیان، تمرین‌دهندگان و خود ورزشکاران نیز همراه آن ارائه شده است.

بخش عمده این کتاب به بررسی تمامی جنبه‌های مهم علوم ورزشی معلولان از جمله بیومکانیک، فیزیولوژی، طب و علوم اجتماعی شامل فلسفه، جامعه‌شناسی و روانشناسی می‌پردازد. دومین بخش این کتاب نیز به آزمون‌های ورزشی و دستورالعمل‌های تمرینی مرتبط با رشته‌های ورزشی پارالمپیک اختصاص داده شده است که این بخش شامل مباحث توان هوازی و بی‌هوازی، قدرت، تغذیه، آماده‌سازی ذهنی و آماده‌سازی برای محیط‌های با شرایط آب و هوایی مختلف است.

تلاش‌ها و مشارکت‌های کمیته بین‌المللی المپیک و کمیته بین‌المللی پارالمپیک برای ارائه این کتاب، در جهت ارتقاء سلامت و رفاه هزاران ورزشکار کمک بزرگی کرده است.

دکتر ژاک روگ^۱

رئیس وقت کمیته بین‌المللی المپیک

1. Dr Jacques Rogge



کمیته بین‌المللی پارالمپیک (IPC) از زمان تأسیس در سال ۱۹۸۹ رشدی تصاعدی از نظر رشته‌های ورزشی متعدد و مهم‌تر از آن در تعداد ورزشکاران رقابت‌کننده در برابر یکدیگر برای دستیابی به مدال طلای بازی‌های پارالمپیک به عنوان جایزه نهایی داشته است. با اینکه در طول دو دهه گذشته مسائل زیادی درباره ورزشکاران پارالمپیک مطرح شده است، اما هنوز مطالب زیادی برای فهمیدن و آموختن وجود دارد. بطوریکه امروزه دانشمندان سرتاسر دنیا به طور فعالانه در زمینه مطالعات مرتبط با ورزشکاران پارالمپیک مشارکت دارند. در این بین بخش عمده‌ای از اعتبار مالی برای این افزایش علاقه توسط کمیته علوم ورزشی IPC تأمین می‌شود.

کتاب «ورزشکاران پارالمپیک» برای اولین بار یک ارزیابی جامع در مورد ورزشکاران معلول از چندین جنبه مختلف شامل علوم پایه، علوم کاربردی، علوم اجتماعی، تغذیه و بهبود عملکرد در هر دوی محیط‌های سرد و گرم ارائه کرده است. این کتاب به عنوان منبعی جامع، محرک انجام تحقیقات بیشتر بوده و همچنین می‌تواند به عنوان راهنمایی جامع برای بهبود عملکرد توسط مربیان و ورزشکاران مورد استفاده قرار گیرد. همچنین این کتاب برای مربیان و ورزشکاران منبعی ارزشمند از اطلاعات بوده و می‌تواند در کلاس‌های درس نیز تدریس شود، چرا که امروزه در بسیاری از کالج‌ها و دانشگاه‌ها توجه زیادی به مطالعه و بررسی مسائل مربوط به ورزشکاران پارالمپیک می‌شود.

پروفسور دکتر ایو وانلاندوایک از دانشگاه کادولیک (لوون، بلژیک) و پروفسور دکتر والت تامپسون از دانشگاه ایالت جورجیا (آتلانتا، GA، ایالات متحده آمریکا)، هر دو از اعضای کمیته علوم ورزشی IPC، به طور موفقیت‌آمیزی بهترین و بزرگترین پژوهشگران سراسر دنیا را گرد هم آوردند تا فصل‌های اولیه را بنویسند و سپس از ترکیب آنها این کتابچه راهنما که جامع‌ترین کتاب درباره ورزشکاران پارالمپیک است را ارائه نمایند. شورای مرکزی IPC، ورزش‌های پارالمپیک، مربیان و ورزشکاران، کشورهای عضو و جنبش پارالمپیک مدیون همه کسانی هستند که به نوعی در نوشتن این کتاب همکاری داشته‌اند.

Philip Carven

سر فیلیپ کریون^۱

رئیس کمیته بین‌المللی پارالمپیک

1. Sir Philip Carven

مقدمه مترجمان



تلاش‌های گسترده کمیته ملی پارالمپیک و فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان در سطح کشور، همگام با کوشش مداوم کمیته بین‌المللی پارالمپیک در سطح جهانی منجر به توسعه ورزش معلولان شده است. امروزه پس از المپیک، بازی‌های پارالمپیک دومین گردهمایی بزرگ ورزشکاران رشته‌های ورزشی مختلف است. به همین دلیل ورزش‌های پارالمپیکی در سرتاسر جهان رشد قابل ملاحظه‌ای داشته و محققان با زمینه‌های مختلف علمی به این حوزه توجه فراوانی پیدا کرده‌اند؛ اما با وجود این توجه گسترده، شمار تحقیقات انجام گرفته در مورد ورزشکاران معلول در مقایسه با ورزشکاران سالم بسیار اندک و ناچیز است. گواه این مطلب متن این کتاب است که در بسیاری از بخش‌های آن محققان و دانشمندان علوم ورزشی را به تحقیق بیشتر در این زمینه بخصوص دعوت می‌کند. در واقع به نظر می‌رسد هدف از انتشار این کتاب توسط کمیته بین‌المللی پارالمپیک و کمیته پزشکی کمیته بین‌المللی المپیک علاوه بر آشنایی محققان با جنبه‌های مختلف مربوط به این ورزشکاران با شرایط ویژه که هر کدام با معلولیت خاص خود چالش عظیمی برای تحقیقات در زمینه‌های مختلف علمی از بیومکانیک گرفته تا فیزیولوژی و طب ورزش به وجود می‌آورند، شناسایی زمینه‌های ضروری برای انجام تحقیقات تکمیلی بوده است. در واقع به دلیل همین کمبود تحقیقات مرتبط در ادبیات پیشینه این حوزه است که از اطلاعات ورزشکاران سالم برای بررسی و مقایسه داده‌های به دست آمده از این ورزشکاران استفاده می‌شود که به دلیل پاسخ‌ها و سازگاری‌های ویژه این افراد به تمرینات ورزشی و شرایط مختلف ناشی از نقص آنها، کاملاً آشکار است که اطلاعات به دست آمده از ورزشکاران معلول، به جز در موارد خاص با داده‌های به دست آمده از هیچ فرد سالمی قابل مقایسه نبوده و این کار نیز از نظر علمی معتبر نخواهد بود.

شاید اغراق نباشد اگر کتاب پیش رو را جامع‌ترین نمونه منتشر شده تا به امروز در مورد علوم مرتبط با ورزشکاران معلول بدانیم. ویرایش‌کنندگان این کتاب تلاش زیادی در گردآوری متخصصان این حوزه و پرداختن به تمامی موضوعات مرتبط با ورزشکاران معلول داشته‌اند. نتیجه کار آنها کتابی جامع است. از ویژگی‌های کتاب حاضر می‌توان به پوشش دادن بسیاری از علوم ورزشی پایه‌ای مرتبط با ورزشکاران معلول، استناد به بسیاری از تحقیقات کلیدی و نوآور در زمینه ورزش معلولان، ارائه پیشنهادهایی متعدد برای انجام تحقیقات علمی بیشتر در این زمینه و بهره‌گیری از تصاویر، نمودارها و جداول فراوان اشاره کرد که این کتاب را به راهنمایی جامع در این زمینه تبدیل نموده است. بر این اساس وظیفه خود دانستیم که تا جای ممکن ترجمه‌ای روان و جامع ارائه نماییم. در سرتاسر متن، برای اصطلاحات دشوار همچون نام بیماری‌های کمتر شنیده شده، توضیحاتی را مرتبط

با آن مطلب خاص ارائه نموده‌ایم تا بر سهولت فهم مطالب کتاب افزوده شود. با وجود وسواس زیاد برای ترجمه دقیق و روان و همچنین ویرایش چندین باره، کار خود را خالی از اشکال نمی‌دانیم، بنابراین از تمامی خوانندگان محترم صمیمانه خواهشمندیم تا ما را از نظرات، پیشنهادهای و انتقادات خود بهره‌مند سازند.

در پایان وظیفه خود می‌دانیم تا این کتاب را به شهیدان دفاع مقدس و یادگاران خاکی برجا مانده از این عزیزان و تمام قهرمانان معلول و جانباز کشور عزیزمان ایران که با افتخار آفرینی در صحنه‌های بین‌المللی پاسدار فرهنگ اسلامی و مام میهن سرافرازمان هستند، تقدیم کنیم و از همه مسئولین که با برنامه‌ریزی و حمایت‌های بی‌شائبه خود زمینه را برای پیشرفت ورزش جانبازان و معلولین عزیز فراهم می‌آورند، قدردانی و سپاسگزاری نماییم.

علی‌رضا نصیرزاده

علی فتاحی