



جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس

دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی
گرایش حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

گروه علوم انسانی

مصوب چهارصد و هشتاد و چهارمین جلسه شورای گسترش آموزش عالی

مورخ ۱۳۸۲/۵/۱۸



بسم الله الرحمن الرحيم

برنامه آموزشی دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی
گرایش حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

گروه: علوم انسانی
رشته: تربیت بدنی و علوم ورزشی
دوره: کارشناسی ارشد
گرایش: حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی
کمیته تخصصی:
کد رشته:

شورای گسترش آموزش عالی در چهارصد و هشتاد و چهارمین جلسه مورخ ۱۳۸۲/۵/۱۸ براساس طرح دوره کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی که توسط گروه علوم انسانی تهیه شده و به تأیید رسیده است، برنامه آموزشی این دوره را در سه فصل (مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس) به شرح پیوست تصویب کرده و مقرر می دارد:

ماده (۱) برنامه آموزشی دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی از تاریخ تصویب برای کلیه دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی کشور که مشخصات زیر را دارند، لازم الاجرا است.

الف: دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی که زیر نظر وزارت علوم، تحقیقات و فناوری اداره می شوند.

ب: مؤسساتی که با اجازه رسمی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و براساس قوانین تأسیس می شوند و بنابراین تابع مصوبات شورای گسترش آموزش عالی می باشند.

ج: مؤسسات آموزش عالی دیگر که مطابق قوانین خاص تشکیل می شوند و باید تابع ضوابط دانشگاهی جمهوری اسلامی ایران باشند.

ماده (۲) این برنامه از تاریخ ۱۳۸۲/۵/۱۸ برای دانشجویانی که از این تاریخ به بعد وارد دانشگاه می شوند لازم الاجرا است.

ماده (۳) مشخصات کلی، برنامه درسی و سرفصل دروس دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی در سه فصل مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس برای اجرا به معاونت آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری ابلاغ می شود.

رأی صادره چهارصد و هشتاد و چهارمین جلسه شورای گسترش آموزش عالی

مورخ ۱۳۸۲/۵/۱۸

در خصوص برنامه آموزشی کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی
گرایش حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

(۱) برنامه آموزشی دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی
گرایش حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی که از طرف گروه
علوم انسانی پیشنهاد شده بود، با اکثریت آراء به تصویب رسید.
(۲) این برنامه از تاریخ تصویب قابل اجرا است.

رأی صادره چهارصد و هشتاد و چهارمین جلسه شورای گسترش آموزش عالی
مورخ ۱۳۸۲/۵/۱۸ در مورد برنامه آموزشی دوره کارشناسی ارشد تربیت
بدنی و علوم ورزشی گرایش حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی صحیح
است و به مورد اجرا گذاشته شود.

دکتر مصطفی معین
وزیر علوم، تحقیقات و فناوری



رونوشت: به معاونت محترم آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
خواهشمند است به واحدهای مجری ابلاغ فرمائید.

دکتر حسن خالقی

دبیر شورای گسترش آموزش عالی

بسمه تعالی



مشخصات کلی دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

مقدمه

تربیت بدنی و علوم ورزشی یکی از حوزه های معارف بشری است که در عصر حاضر از جایگاه ویژه ای برخوردار است، زیرا این پدیده توانمند از طریق حرکت، رشد و شکوفایی ابعاد گوناگون انسان ها را تسهیل می کند. کارکردهای متنوع تربیت بدنی و علوم ورزشی، تخصص های جدیدی را ایجاد کرده است. از این رو گرایش حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، به منظور تربیت افراد متخصص توانمند جهت حفظ و ارتقای سلامت عمومی، پیشگیری از اختلالات وضعیت بدنی، نوتوانی ورزشی، و افزایش اطلاعات و مهارتهای معلولین ایجاد می شود.

تعریف و هدف

توسعه و گسترش شاخه های گوناگون علوم بشری در بخش های مختلف امکان بهره گیری از این علوم را در عرصه های مختلف فراهم آورده است. در این میان، تربیت بدنی و علوم ورزشی با به کارگیری یافته های علمی، تلاش دارد تا با محور قرار دادن حرکت، سودمندی این شیوه را در ابعاد تربیتی، اجتماعی، روانی، و درمانی بیش از پیش نمایان سازد.

هدف از تاسیس دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی با گرایش حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، آموزش و تربیت افراد علاقمند، متعهد و متخصص است تا بتوانند به آموزش و پژوهش، برنامه ریزی، راهنمایی و مشاوره بپردازند و در ارتقای سلامتی و افزایش کارایی اقشار مختلف مردم به ویژه ورزشکاران، معلولین و جانبازان، پیشگیری از صدمات ورزشی، و نوتوانی ورزشی مؤثر افتند. ضمناً با نوآوری در زمینه های علمی و پژوهشی، به گسترش مرزهای دانش بشری کمک کنند.

ضرورت و اهمیت

با توجه به رشد و گسترش چشمگیر کارکردهای علمی ورزش و آشکار شدن هر چه بیشتر نقش ورزش در ارتقای تندرستی اقشار مختلف جامعه، پیشگیری از ناهنجاری های بدنی، آشنایی با آسیب های ورزشی و نحوه پیشگیری از آنها، افزایش توانمندی های جانبازان و معلولین از طریق شرکت در فعالیت های ورزشی، آشنایی هر چه بیشتر با جنبه های بهداشتی ورزش در سطوح مختلف جامعه، و نوتوانی ورزشی، بیانگر ضرورت ایجاد این گرایش است.



نقش و توانایی

فارغ التحصیلان این دوره قادر به انجام فعالیت های زیر خواهند بود:

- تدریس دروس آسیب شناسی ورزشی، ورزش معلولین، کمک های اولیه، حرکات اصلاحی و درمانی، و نوتوانی ورزشی در دوره کاردانی و کارشناسی
- تربیت مدرس برای فدراسیون جانبازان و معلولین
- راهنمایی و برنامه ریزی برای استفاده از ورزش در حفظ سلامت عمومی (رفع و پیشگیری از ناهنجاری های جسمانی) و پیشگیری و کمک به درمان بیماری ها
- راهنمایی و برنامه ریزی برای آشنایی مربیان و ورزشکاران به اصول علمی و تکنیک های ساده در کنترل آسیب های ورزشی و نوتوانی ورزشی
- انجام پژوهش و دستیار پژوهشی در دوره دکتری
- تربیت کارشناس حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

طول دوره و شکل نظام

طول این دوره حداقل دو سال می باشد و نظام آموزشی آن مطابق آیین نامه های شورای عالی برنامه ریزی درسی است. دانشجویان پس از موفقیت در دوره آموزشی، باید موضوع تحقیق مربوط به پایان نامه تحصیلی خود را حداکثر تا پایان سال اول تحصیلی و در یکی از حوزه های اصلی تخصصی، معین کنند.

واحدهای درسی

تعداد واحدهای دوره کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی ۳۲ واحد به تفکیک زیر می باشد:

۴ واحد	- دروس پایه
۲۴ واحد (با احتساب ۶ واحد پایان نامه)	- دروس تخصصی
۴ واحد	- دروس اختیاری

دروس جبرانی: دانشجویانی که در دوره کارشناسی تربیت بدنی، تعداد واحدهای لازم درسی مربوطه را نگذرانده باشند یا تصویب گروه آموزشی مربوطه دانشکده، موظفند تا واحدهای کمبود را بگذرانند. شرایط پذیرش دانشجوی

دانش آموختگان دوره های کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی می توانند با شرکت در آزمون ورودی و مصاحبه در این گرایش تحصیل کنند.



مواد آزمون

مواد آزمون ورودی دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی با گرایش حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، عبارتند از:

- زبان تخصصی
- حرکات اصلاحی و درمانی
- تربیت بدنی معلولین
- آسیب شناسی ورزشی
- آناتومی و حرکت شناسی
- مصاحبه حضوری (ارزشیابی علمی شفاهی)
- ضریب (۲)
- ضریب (۳)
- ضریب (۲)
- ضریب (۳)
- ضریب (۱)
- ضریب (۲)

جدول شماره ۱: دروس پایه

دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی
گرایش حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی



شماره درس پیش نیاز/ هم نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس	شماره
	جمع	عملی	نظری			
—	۳۲	—	۳۲	۲	آمار پیشرفته	۴۰۱
۴۰۱	۳۲	—	۳۲	۲	روش تحقیق	۴۰۲
—	۳۲	—	۳۲	۲	متون خارجی تخصصی *	—
—	۴۸	۳۲	۱۶	۲	کامپیوتر *	—

* کلیه دانشجویان ملزم هستند تا واحدهای کامپیوتر و زبان تخصصی را با موفقیت بگذرانند اما نمرات این دروس در معدل آنان محاسبه نخواهد شد.



جدول شماره ۳: دروس انتخابی

دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی
گرایش حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

شماره درس پیش نیاز/ هم نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس	شماره
	جمع	عملی	نظری			
۴۰۵	۴۸	۳۲	۱۶	۲	ورزش معلولین	۴۱۱
---	۴۸	۳۲	۱۶	۲	اصول توانبخشی و فیزیوتراپی	۴۱۲
---	۴۸	۳۲	۱۶	۲	روان شناسی معلولین جسمی و ذهنی	۴۱۳
---	۴۸	۳۲	۱۶	۲	علم تمرین افراد ویژه	۴۱۴
---	۴۸	۳۲	۱۶	۲	آب درمانی	۴۱۵
۴۰۴-۴۰۳	۴۸	۳۲	۱۶	۲	حرکت درمانی و نوتوانی	۴۱۶
۴۰۵	۴۸	۳۲	۱۶	۲	آشنایی با EMG	۴۱۷
۴۰۳	۴۸	۳۲	۱۶	۲	آزمون عضلانی	۴۱۸

آمار و پیشرفت‌ها

شماره درس: ۴۰۱



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/ هم نیاز: —

هدف: آشنایی با روش‌ها و اصول اساسی آمار بعنوان یکی از ارکان اصلی پژوهش و چگونگی تصمیم‌گیری و انتخاب آزمون آماری مناسب

سرفصل:

- مروری بر آمار توصیفی (تعاریف آماری و مفاهیم اندازه گیری)
- طبقه بندی و نمایش داده ها
- اندازه گیری شاخص های پیشرفت
- اندازه گیری تغییرات پیشرفت
- اندازه گیری روابط (همبستگی)
- آمار استنباطی (روش های نمونه گیری، خطای نمونه گیری، توزیع تی، ANOVA, MANOVA)
- انتخاب آزمون آماری مناسب
- آشنایی با نرم افزارهای آماری مناسب رایانه ای SPSS, EXCEL

روش تحقیق

شماره درس: ۴۰۲



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/ هم نیاز: آمار پیشرفته

هدف: آشنایی با شیوه های مختلف جمع آوری اطلاعات، پورپزال نویسی، مدل های اجرای تحقیق

سرفصل:

- آشنایی با سابقه و مروری بر روند های علمی حل مساله
- چگونگی طراحی و نگارش طرح تحقیق
- مفاهیم آماری در تحقیق (روش های پارامتریک و نان پارامتریک...)
- انواع تحقیق (تحقیق تاریخی، توصیفی، نیمه تجربی و تجربی، تحقیق کیفی و ...)
- شیوه گزارش نویسی (خلاصه نویسی، مقاله نویسی، پایان نامه)
- آشنایی با برنامه های آماری رایانه SPSS, Excel

کتابخانه تخصصی تربیتی و آموزشی

شماره درس: ۴۰۴



تعداد واحد: ۳

نوع واحد: نظری ۲ واحد و عملی ۱ واحد

پیش نیاز/ هم نیاز: ---

هدف: آشنایی با محورهای و سطوح حرکتی، اندازه گیری زوایای حرکتی مفاصل بدن، تجزیه و تحلیل حرکات کمر بند شانه، کمر بند لگن، دست ها، تنه، سر، پاها...

سرفصل:

- تعریف و تاریخچه حرکت شناسی
- طبقه بندی مفاصل بدن و سطوح حرکتی و اهمی ها
- آشنایی با انواع عضلات و نحوه عملکرد آنها
- آشنایی با وسایل اندازه گیری و تکنیک های رایج
- حرکات سر، تنه، و دست ها
- حرکات اندام تحتانی
- تجزیه و تحلیل حرکات کمر بند لگن و کمر بند شانه ای

کارورزی دانشجویان شامل آموزش بر روی وسایل کمک آموزشی و در صورت امکان شرکت در کلاس های تشریح بر روی جسد خواهد بود.

حرکات اصلاحی پیشرفته

شماره درس: ۴۰۴



تعداد واحد: ۳

نوع واحد: نظری- عملی

پیش نیاز/ هم نیاز: حرکت شناسی پیشرفته ۴۰۳

هدف: آشنایی با علل و علائم انواع ناهنجاری ها و اختلالات در دستگاه نگهدارنده و حرکتی بدن و شیوه های پیشگیری، اصلاح و درمان آنها

سرفصل:

- بررسی تعاریف و مفاهیم، و سابقه ورزش درمانی
- مطالعه علائم، علل و عوارض ناشی از ناهنجاری های جسمانی در اندام فوقانی
- مطالعه علائم، علل و عوارض ناشی از ناهنجاری های جسمانی در اندام تحتانی
- مدیریت و طراحی برنامه تمرینی حرکات اصلاحی

فیزیولوژی دستگاه اعصاب مرکزی

شماره شصت و چهارم: ۴۰۵



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/ هم نیاز: —

هدف: آشنایی با روند ارسال و دریافت پیام های عصبی از دستگاه اعصاب مرکزی و دستگاه اعصاب محیطی، شناخت ارگان های دستگاه اعصاب مرکزی و سازگاری های آن

سرفصل:

- سازمان بندی سیستم عصبی
- مکانیسم ها و مدارهای نورونی برای تنظیم اطلاعات
- گیرنده های حس و مکانیسم های پایه عمل آنها
- حس های پیکیری - حس های مکانیکی، حس های درد، و حس های حرارتی
- اعمال حرکتی نخاع و رفلکس های نخاعی
- اعمال حرکتی تنه مغزی و عقده های قاعده ای مغز، تشکیلات مشبک، دستگاه های دهلیزی، تعادل
- مغز و اعمال آن

پاتوفیزیولوژی دستگاه عصبی - عضلانی

شماره درس: ۴۰۶



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/ هم نیاز: فیزیولوژی دستگاه عصبی مرکزی ۴۰۵

هدف: آشنایی با فیزیولوژی دستگاه حرکتی بدن، آشنایی با علل و علائم مهمترین بیماری های عصبی و عضلانی در دستگاه اعصاب مرکزی

سرفصل:

- آشنایی با آناتومی و فیزیولوژی دستگاه اعصاب مرکزی
- آشنایی با دستگاه حرکتی بدن (عصب، عضله، مفصل، استخوان)
- علل و علائم بیماری های عضلانی و نحوه درمان آنها با ورزش
- علل و علائم بیماری های استخوانی و نحوه درمان آنها با ورزش
- علل و علائم بیماری های مفصلی و نحوه درمان آنها با ورزش
- علل و علائم بیماری های اعصاب و نحوه درمان آنها با ورزش

آسیب شناسی پیشرفته ورزشی

شماره درس: ۴۰۷



تعداد واحد: ۳ واحد

نوع واحد: نظری - عملی

پیش نیاز/هم نیاز: حرکت شناسی پیشرفته ۴۰۳

هدف: آشنایی با اصول کلی بروز صدمات ورزشی که شامل آسیب های استخوان ها، مفاصل، رباط ها، عضلات، تاندون ها و نحوه پیشگیری و کمک های نخستین در زمان حادثه است.

سرفصل:

- آشنایی با علل کلی آسیب های ورزشی و مکانیسم بروز آسیب
- طبقه بندی انواع آسیب های بافت سخت (استخوان)
- طبقه بندی انواع آسیب های بافت نرم (عضلات، مفاصل، تاندون ها، و رباط ها)
- آشنایی با ضایعات ورزشی حاد و مزمن
- آشنایی با مهمترین سندرم های ورزشی در بازو، آرنج، مچ و کف دست، انگشتان، آسیب های ساعد (سندرم تنیس البو، گلف البو، ...)
- شناسایی مهمترین علل بروز کمردرد در ورزشکاران و نحوه پیشگیری از آن
- آشنایی با مهمترین آسیب های ورزشی در گردن، تنه، ستون مهره ای ران، لگن خاصره، زانو (بارگی زانو، لیکامنت های کروشیت داخلی و خارجی)، ساق پا، مچ پا، کشیدگی های داخل و خارجی مچ پا) انگشتان پا
- شناسایی ناهنجاری های وضعیتی و تاثیر آن در بروز آسیب در اندام تحتانی (زانوی پرانتزی و ضربداری، کف پای صاف...)
- آشنایی با روش های درمان غیر فعال (استراحت، سرما، گرما، بانداژ، فیزیوتراپی و ماساژ)
- آشنایی با روش های درمان فعال (حرکت درمانی، آب درمانی...)

سمینار در حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

شماره درس: ۴۰۸



تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/ هم نیاز: روش تحقیق ۴۰۲

هدف: موضوع یابی جهت طرح های تحقیقاتی و پژوهشی با بررسی و نقد کارهای انجام شده و گزارش نتایج حاصله به صورت کنفرانس

سرفصل:

- آشنایی و ارائه آخرین یافته ها در رشته و گرایش مورد نظر
- طبقه بندی موضوعات مختلف
- جستجو و پژوهش در منابع و تهیه لیست های منابع اختصاصی
- انتخاب منابع برای هر مقطع از سمینار
- تهیه گزارش مقطعی و ارائه در کلاس سمینار
- آشنایی با نحوه ارزشیابی سمینارهای مقطعی و جمع آوری نظرات شرکت کنندگان و ارائه جمع بندی کلی از سمینار
- روش تهیه انواع گزارش و ارائه سمینار

آزمایشگاه حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی



شماره درس: ۴۰۹

تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: عملی

پیش نیاز/ هم نیاز: حرکات اصلاحی پیشرفته و آسیب شناسی ۴۰۴ و ۴۰۷

هدف: آشنایی دانشجویان با چگونگی استفاده از وسایل و تجهیزات آزمایشگاهی جهت اندازه گیری تعادل، انعطاف پذیری بخش های مختلف بدن، اندازه گیری ناهنجاری های وضعیتی و مقایسه آن با وضعیت های طبیعی در وضعیت های ایستاده، نشسته، و خوابیده، بررسی راه رفتن طبیعی، شناسایی آسیب های مختلف و به کارگیری انواع بانداژها و حمل مجروح و کمک های اولیه، آشنایی با وسایل کمکی ارتز و پروتز

سرفصل

- اندازه گیری دامنه طبیعی حرکت مفاصل
- اندازه گیری قدرت عضله در وضعیت های مختلف (آزمون عضلانی)
- اندازه گیری ناهنجاری های وضعیتی ایستاده در تنه و گردن
- اندازه گیری ناهنجاری های وضعیتی در اندام تحتانی
- اندازه گیری ناهنجاری های وضعیتی نشسته
- اندازه گیری ناهنجاری های راه رفتن
- بانداژ نمودن و مراقبت از بخش های مختلف بدن در هنگام آسیب های ورزشی
- آشنایی با ساخت و نحوه کاربرد وسایل کمکی ارتز و پروتز
- آشنایی با تکنیک های جدید اندازه گیری ناهنجاری های وضعیتی جدید مثل خط کش منعطف، لیتون، گونیامتر الکترونیکی



پایان نامه

شماره درس: ۴۱۰

تعداد واحد: ۶

نوع واحد: ---

پیش نیاز / هم نیاز: ---

هدف: در درس پایان نامه، دانشجو با نحوه پژوهش در یکی از حوزه های حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی آشنا می شود.

سرفصل:

با توجه به موضوع پژوهش انتخاب و تایید آن توسط مراجع مربوط، اساتید راهنما و مشاور دانشجو را در راه تحقیق و تدوین پایان نامه هدایت می کند.

ورزش معلولین

شماره درس: ۴۱۱



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری و عملی

پیش نیاز/ هم نیاز: فیزیولوژی دستگاه اعصاب مرکزی ۴۰۵

هدف: آشنایی با اهداف ورزش برای معلولین جسمی و ذهنی و بیماری های ویژه و اهمیت ورزش در پیشگیری و توانایی معلولین و چگونگی شرکت آنان در فعالیت های مختلف ورزشی با استفاده از وسایل کمکی

سرفصل:

- آشنایی با اهداف و اهمیت ورزش معلولین
- آشنایی با دستگاه حرکتی بدن
- شیوه های ارزیابی و طبقه بندی معلولین
- آشنایی با مهمترین مشکلات جسمانی و روانی معلولین
- آشنایی با انواع وسایل کمکی (ویلچر، اورتزها و پروتزها)
- مشکلات ساختمانی
- روش های سازگاری با اجتماع در معلولین
- مهارت های ورزشی چرخ ویلچر (اسلالم)
- آشنایی با سازمان های ورزش معلولین و نحوه برگزاری مسابقات مختلف ورزشی

اصول توانبخشی و فیزیوتراپی

شماره درس: ۶۱۲



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری و عملی

پیش نیاز/ هم نیاز: —

هدف: آشنایی با اصول علمی و عملی بازپروری افراد آسیب دیده و معلول برای بازگشت به زندگی عادی یا فعالیت های ورزشی

سرفصل:

- آشنایی با تاریخچه و سیر تطور فیزیوتراپی
- آشنایی با اورتزهای و پروتزها و چگونگی به کارگیری آنها
- آشنایی با الکتروتراپی (اشعه ماوراء بنفش، اشعه ماوراء قرمز، دستگاه های مولد امواج ماوراء صوتی (اولتراسوند، دستگاه TENS...))
- آشنایی با مکانوتراپی (ویلچر، واکر، پارالل، تمرینات با وزنه، راه رفتن...)
- آشنایی با هیدورتراپی و اصول مربوط به آن
- روش های بازتوانی در آسیب های ورزشی

روان شناسی معلولین جسمی و ذهنی

شماره درس: ۴۱۳



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/ هم نیاز: —

هدف: آشنایی مطالعه رفتار و مهمترین مشکلات معلولین جسمانی و ذهنی و چگونگی استفاده از روش ها و تکنیک های علمی جهت کمک به معلولین در مواجهه با این مشکلات

سرفصل:

- تعاریف و مقدمه ای بر روان شناسی معلولین و کاربرد آن
- اساس زیست رفتاری روان شناسی
- آشنایی با مهمترین مکانیسم های سازگاری
- شناسایی ویژگی های شخصیتی معلولین جسمی و ذهنی
- ارتباط و انگیزش و نقش آن در فعالیت های اجتماعی معلولین
- آشنایی با روش های اجتماعی کردن معلولین جسمی و ذهنی
- آشنایی با مهمترین اختلالات و بیماری های روانی و تاثیر ورزش در درمان آنها

علم تمرین افراد ویژه

شماره درس: ۴۱۴



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری و عملی

پیش نیاز/ هم نیاز: —

هدف: آشنایی با اصول علم تمرین، و آزمون های آمادگی جسمانی افراد ویژه

سرفصل:

- اصول برنامه ریزی تمرینی برای افراد ویژه (معلولین با چرخ ویلچر، اندام مصنوعی، نابینایان...)
- آشنایی با آزمون های آمادگی جسمانی
- اصول تمرینات هوازی و بی هوازی (دستگاه های انرژی...)
- تغییرات فیزیولوژیکی ناشی از تمرین (قدرت، استقامت، انعطاف پذیری، سرعت، هماهنگی...)
- آشنایی با عوامل بازدارنده (پرکاری Overuse، خستگی...)
- تمرینات با وزنه و آشنایی با پروتکل های مختلف تمرینی
- مشکلات ویژه معلولین به هنگام تمرین (تعریق، زخم، تعادل...)

آب درمانی

شماره درس: ۴۱۵



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری و عملی

پیش نیاز/ هم نیاز: —

هدف: آشنایی با اصول علمی و عملی تمرین در آب در بازپروری افراد آسیب دیده، پیشگیری از ناهنجاری های جسمانی و توانی معلولین برای بازگشت به زندگی عادی یا فعالیت های ورزشی با استفاده از خواص شیمیایی، مکانیکی، و فیزیکی آب

سرفصل:

- تعریف و اهداف آب درمانی
- آشنایی با آب و نحوه قرار گیری در آب
- نقش نیروی جاذبه در تمرینات داخل آب (قانون ارشمیدوس و نیروی شناوری، وزن مخصوص، فشار هیدروستاتیک...)
- آشنایی با اثرات حرارتی، مکانیکی، و شیمیایی آب
- کاربرد آب در درمان آسیب های ورزشی (کاهش درد، گرفتگی عضلانی، افزایش دامنه حرکتی، و کاهش خستگی)
- کاربرد آب در درمان بیماری ها (آرتروز، کمر درد، ...)
- موارد عدم استفاده از آب (اختلالات قلبی-ریوی شدید، صرع...)
- آشنایی با موارد مهم بهداشتی آب، خطرات استفاده از آب (عفونت های پوستی، زخم ها، التهاب گوش، بیماری چشم، ...)

حرکت درمانی و فوتوانی ورزشی

شماره درس: ۴۱۶



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری و عملی

پیش نیاز/ هم نیاز: حرکت شناسی پیشرفته و حرکات اصلاحی پیشرفته ۴۰۳ و ۴۰۴

هدف: آشنایی با اصول علمی و عملی کاربرد حرکت در پیشگیری از ضعف جسمانی و فوتوانی افراد آسیب دیده ورزشی و کمک به درمان بیماری های مختلف

سرفصل:

- تعریف و اهداف حرکت درمانی
- آشنایی با دستگاه حرکت بدن (عصب، عضله، استخوان، مفصل، غضروف مفصلی)
- آشنایی با روش های فعال درمانی
 - تمرینات ایزومتریک (ایست ورزشی)، تمرینات ایزوتونیک، تمرینات ایزوکنیتیک، تمرینات با زنجیره بسته حرکتی، تمرینات با زنجیره باز حرکتی
 - تمرینات PNF
- آشنایی با تمرینات درمانی غیر فعال
 - آرام سازی (Relaxation)
 - ماساژ
 - کاربرد مکانیکی، گازی و مایعی آب در درمان آسیب های ورزشی
- آشنایی با به کار گیری شیوه حرکتی در درمان بیماری ها
 - کمر درد (پروتکل های حرکتی کمر درد شامل پروتکل ویلیامز، رنه، مکنزی...)
 - بیماری آسم، بیماری های قلبی- تنفسی، آرتروز، بیماری دیابت...

آشنایی با الکترومایوگرافی (EMG)

شماره درس: ۴۱۷



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری و عملی

پیش نیاز / هم نیاز: فیزیولوژی دستگاه اعصاب مرکزی ۴۰۵

هدف: آشنایی با تکنیک الکترومایوگرافی سطحی و عمقی در اندازه گیری پتانسیل فعالیت عضله از طریق ثبت آن در روی صفحه اسیلوگراف و یا شنیدن صدای انقباض

سرفصل:

- آشنایی با اهداف و کاربرد انواع EMG سطحی و عمقی در ارزیابی فعالیت های عضلات
- آشنایی با دستگاه EMG، امواج الکتریکی، اسیلوگراف، نحوه لید گذاری، چگونگی ثبت و قرائت منحنی ها
- روش های اجرای الکترومایوگرافی
- عوامل موثر بر سیگنال های الکترومایوگرافی همانند عوامل فیزیولوژیکی (سن، حرارت، عضله، قدرت انقباض)، عوامل فیزیکی (جاگذاری الکترود، پاسخ انواع الکترود ها) و عوامل ساختمانی (اندازه فیبرها، تعداد فیبرها)

آزمون عضلانی



شماره درس: ۴۱۸

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری و عملی

پیش نیاز/ هم نیاز: حرکت شناسی پیشرفته ۴۰۳

هدف: آشنایی با چگونگی اندازه گیری انقباض عضلات مختلف از طریق آزمون های دستی، شیوه های مختلف آزمون عضلانی، وضعیت های مختلف بدنی در هنگام آزمون، تجزیه و تحلیل راه رفتن، اندازه گیری دامنه حرکتی مفصل با گونیامتر.

سرفصل:

- آشنایی با تاریخچه اندازه گیری عملکرد عضله و دامنه حرکتی مفاصل
- وضعیت های گوناگون بدنی در آزمون عضلانی (ایستاده، نشسته، خوابیده...)
- آزمون های عضلات گردن، تنه،
- آزمون های عضلات اندام تحتانی (ران، زانو، مچ پا، پا، و انگشتان پا)
- آزمون های عضلات اندام طرفی (عضلات بازو، آرنج، مچ دست، انگشتان دست، شست)
- آزمون های عضلات استخوان کتف (دور شدن، نزدیک شدن، ...)
- آزمون های تجزیه و تحلیل راه رفتن



منتخبی از منابع دروس گرایش آسیب شناسی و حرکات اصلاحی

Peterson, L., Renstrom, P., (1997) Sports Injuries Their prevention and treatment. 3rd Edition. Martin Dunitz Ltd.

Sherrill, C., (1993) Adapted Physical Activity, Recreation and Sport, Crossdisciplinary and life span. 4th Edition. Brown Communication Inc.

Kisner, C., Colby, L.A., (1996) Therapeutic Exercise, Foundations and Techniques. 3rd Edition. Davis Company.

Winnick, J.P., (2000) Adapted Physical Education and Sport. 3rd Edition. Human Kinetics.

Eichstaedt, C.B., Lavey, B.W., (1992) Physical Activity for Individuals with Mentally Retardation. Infancy through Adulthood. Human Kinetics.

Anderson, M.k., Hall, S.J., Martin, M. (1995) Sports Injuries Management. 2nd Edition. Lippincott Williams & Wilkins.

Stone, D.A., Fu, F.H. (2000) Sports Injuries, Mechanisms, Prevention, Treatment., 2nd Edition. Lippincott Williams & Wilkins.

Frontera, W.R., Dawson, D.M., Slouick, D.M. (1999) Exercise In Rehabilitation Medicine. Human Kinetics.

Garrett, JR, W.E., Kinrkendall, D.T., Squire, D.L. (2001) Principles & Practice of Primary Care Sports Medicine. Lippincott Williams & Wilkins.

Sauis, R.E., Massimino, F. (1997). Essentials of Sports Medicine. Mosby.

Williams, R.A. (1997) The Athlete and Heart Disease Diagnosis, Evaluation and Management. Lippincott Williams & Wilkins.

Bouchard, C. (2000) Physical Activity and Obesity. Human Kinetics.

Burr, B., Nagi, D. (1997) Exercise and Sport in Diabetes. Wiley.

Gordon, N.F. (1993) Arthritis Your Complete Exercise Guide. Human Kinetics.

Bandy, W.D., Sanders, B. (2001) Therapeutic Exercise Technique for Intervention. Lippincott Williams & Wilkins.

Sharkey, B.J. (1997) Fitness and Health. 4th Edition. Human Kinetics.

- Gordon, N.F. (1993) Stroke Your Complete Exercise Guide. Human Kinetics.
- Quinney, A. A., Gauvin, L., TedWall, A.E. (1994) Toward Active Living. Human Kinetics.
- Trew, M., Everett, T. (1997) Human Movement. 3rd Edition. Churchill Livingstone.
- Richar, J.G., Shahady, E.J. () Sport Medicine for primary care.
- Basmajian, J.V., Wolf, S.L., (1990) Therapeutic Exercise. 5th Edition. Williams & Wilkins.
- Kapandji, L.A. The physiology of the joints. Churchill Livingstone.
- Alter, M. (1988) Science of stretching. USA. Human Kinetics
- Auxter, D., Pyfer, J., Huettig, C. (1993) Principles and methods of adapted physical education and recreation. 7th ed. USA. Mosby-yearbook, Inc.
- Basmajian, J.V., DeLuca, C.J. (1985). 5th ed. USA. William & Wilkins.
- Bloomfield, J. Ackland, T.R. & Elliott, B.C. (1994) Applied anatomy and Biomechanics in Sport. Australia, Balckwell Scientific Publication.
- Cech, D., Martin, S.T., (1995) Functional movement development across the life span. Philadelphia, Sanders Company.
- Goldberg, L., & Elliot, D.L. (1994) Exercise for prevention and treatment of illness. F.A Davis Company.
- Hasson, S.M. (1994) Clinical exercise physiology. Mosbey-Yearbook Inc.
- Kendall, F.P, McCreary, E.K. & Provance, P.G. (1993) Muscles, Testing and Function. Baltimore, USA, 4th ed. Williams and Wilkins.
- Hollis, M. (1994) Practical exercise therapy. 3rd ed. Blackwill Science Publisher.
- Daniels, L., Worthingham, C. (1995) Muscle testin. 5th ed. W.B. Saunders Company
- Halksworth, G., (1994), Aquanatal Exercise, Books for midwife press.
- Zulewski, R., (1994) Coaching physically challenged children, Better war books.



علیزاده، محمد حسین، فراخانیلو، رضا، دانشمندی، حسن. حرکات اصلاحی و نرمانی. چاپ دوم. (۱۳۷۸) انتشارات جهاد دانشگاهی.

علیزاده، محمد حسین، دانشمندی، حسن، فراخانیلو، رضا، ورزشهای اصلاحی. سازمان سمت در دست چاپ ۱۳۸۲

فراخانیلو، رضا، علیزاده، محمد حسین، دانشمندی، حسن. آسیب های ورزشی، پیشگیری و درمان. سازمان سمت در دست چاپ

روی، استون، اروی، ریچارد. طب ورزشی (ترجمه سعود اقبالی) (۱۳۷۲) موسسه علم و ورزش.

لوتلتز، س. برابان و ایگناسیو، ر. ورزش و درمان بیماریها. (ترجمه حطیجی، فرزین، عسگری خانقاه، مهران. (۱۳۸۰). پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.

اعلمی هردی، بهادر. اصول ارتوپدی و شکسته بندی. (۱۳۶۵) جهاد دانشگاهی

احدی، کاظم. بیماریهای مفاصل و استخوان. (۱۳۶۵) جهاد دانشگاهی

سخنگویی، یحیی. حرکات اصلاحی (۱۳۷۹) انتشارات اداره کل تربیت بدنی پسران

گوردون، نیل اف، اختلالات تنفس، راهنمای کامل تمرینات ورزشی، (ترجمه نادر طوسی)، (۱۳۸۱) موسسه نشر علم و حرکت

گوردون، نیل اف، خستگی مزمن، راهنمای کامل تمرینات ورزشی، (ترجمه نادر طوسی)، (۱۳۸۱)، موسسه نشر علم و حرکت

گوردون، نیل اف، آرتریت، راهنمای کامل تمرینات ورزشی، (ترجمه نادر طوسی)، (۱۳۸۱)، موسسه نشر علم و حرکت

گوردون، نیل اف، مکنه مغزی، راهنمای کامل تمرینات ورزشی، (ترجمه آذر معزی، ابراهیم عباسی)، (۱۳۸۱)، موسسه نشر علم و حرکت

گوردون، نیل اف، دیابت، راهنمای کامل تمرینات ورزشی، (شهرام فرج زاده)، (۱۳۸۱)، موسسه نشر علم و حرکت

گریسوگوتو، ویویان، آسیب دیدگی های ورزشی، (ترجمه کامیار داهی) (۱۳۷۵) چاپ دنیا

لومفیلد، جی، فریکر، پ.ا، فیچ، ک.د.، طب ورزشی، (ترجمه صادق حسن نیا، سید محمد قدسی خورسند، شهرام غلامرضایی) (۱۳۸۰)، انتشارات دانشگاه گیلان