

تمرینات ورزشی تخصصی افراد با سندروم داون



پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
وزارت علوم تحقیقات و فناوری



سندروم داون Down Syndrome

برترینی ویژه دانش آموزان با سندروم داون
برترینی آموزشی
برترینی فنی پژوهشی
دکتر علی کاشی، عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
Project Manager: Dr. Ali Kashki, Faculty Member Of, Sport Science Research Institute, Ministry of Science, Research and Technology of Iran.

تمرینات هوایی

توسعه استقامت قلبی عروقی از طریق
برنامه های تمرین هوایی، دویدن،
دوچرخه سواری و ...
افزایش ضربان قلب در تمرینات
ایستادگی در طول جلسه تمرینی

تمرینات قدرتی و قویان مکمل آن

تمرینات قدرتی و تعادلی، قدرتی و
هوایی، قدرتی و چاکتی، تقویت عضلات
لیات مرکزی، توسعه قدرت و حس عملي،
تمرینات پلیوموتوریک، تمرینات قدرتی
میانی بر جامعه، تمرینات با وزنه و
تمرینات دو نفره

تمرینات بعد از مدرسه

تمرین در سطوح هیجان، استفاده از
ابزارهای مثل تردیل، دوچرخه سواری و
شنای، ماساژ و سوارگاری

یک کودک
از هر ۷۰۰ کودک
سندروم داون
است

تمرینات استقامت عضلانی

افزایش میزان فعالیت بدنی و تحریک
جسمانی و اجرای اتفاقات تکراری و
تمرینات سوتی

تمرینات تقدیری

استفاده از توب بوسو و تمرینات ان.
تمرینات جریحتی، تقویت بدنی و علوم
تسبیت گنده و تمرین بر روی سطوح
محکم، لایت و نایابیدار

تمرینات ادراک عمل

تمرینات در بافت و پرتاب و ضربه زدن،
رفض های محلی و جریگات، ریستکت،
تمرینات برای افزایش سرعت عکس العمل
و پردازش های شناسنی

تمرینات یوگا و ژیمناستیک

کارتهای یوگا، داستانهای یوگا بازی های
یوگا و تمرینات خاص برای افراد با
سندروم داون، حرکات ژیمناستیک خاص
افراد با سندروم داون (پرهیز از حرکاتی
که متعارف به قشار به گردن و مفصل
آنلاکواکسیال می شود)

تمرین با دستگاه های انتقالی

دوچرخه سواری، اسکیت، پاورロپ، و هر
نوع سلسه جریح دار که افراد در استفاده از
آن نیاز به حفظ تعادل و انشاف عضلانی
دارند

اصول و مبانی تمرین در افراد با سندروم داون

تدوین برنامه های آموزشی و تمرینی دانش آموزان با سندروم داون بر اساس سبب شناسی

تمرینات ورزشی فراتر از بازی در تربیت بدنی مدارس

این اختلال

تربیت بدنی سازگارانه با رویکرد حمایتی و گروه محور در دانش آموزان با سندروم داون

توجه به شیوه های یادگیری مهارت های حرکتی در آموزش مهارت ها برای دانش آموزان

توجه به آموزش مهارت های حرکتی پایه

با سندروم داون

توجه به دستورالعمل های بصیری در برنامه های آموزشی و شیوه ارزشیابی افراد با سندروم داون

تلخیق گروه های افراد با کم توانی های مختلف در کلاس های تربیت بدنی مدارس

تسهیل حضور دانش آموزان با سندروم داون در برنامه های درس تربیت بدنی

لزوم آموزش معلم ان مدارس استثنائی برای کار با افراد با معلولیت های خاص

نوسعه آموزش فراگیر در برنامه های آموزشی دانش آموزان با سندروم داون

ایجاد انگیزش برای مشارکت در کلاس تربیت بدنی در دانش آموزان با سندروم داون

توسعه مشارکت در برنامه های المپیک ویژه به عنوان ورزش خاص افراد با سندروم داون

توجه به آموزش های خانواده برای توسعه برنامه های تمرینی خارج از مدرسه