



**دستورالعمل شرایط تخصصی تأسیس**  
**مراکز ارائه دهنده خدمات ورزشی و تندرستی**  
**حرکات اصلاحی**

دفتر توسعه ورزش حرفه ای و امور باشگاهها

سال ۱۴۰۳



معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای  
کمیسیون اصلی موضوع مراکز ارائه دهنده خدمات ورزشی و تندرستی  
دفتر توسعه ورزش حرفه ای و امور باشگاهها

دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی مراکز ارائه دهنده خدمات ورزشی و تندرستی  
حرکات اصلاحی



### فهرست

عنوان.....	صفحه .....
نمودار ساختاری رشته های زیر مجموعه مرکز.....	۳
مقدمه:.....	۴
ماده ۱:اهداف.....	۵
ماده ۲:تعاریف و اصطلاحات تخصصی.....	۵
ماده ۳:حداقل استاندارد فضای تخصصی.....	۵
ماده ۴:شرایط اختصاصی و فنی تخصص یا فعالیت مربوطه.....	۶
ماده ۵: ایمنی در مکان.....	۱۱
ماده ۶:نیروی انسانی متخصص.....	۱۱
ماده ۷: مصوبه کمیسیون.....	۱۳
ماده ۸: ممهور شدن دستورالعمل.....	۱۳



معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای  
کمیسیون اصلی موضوع مراکز ارائه دهنده خدمات ورزشی و تندرستی  
دفتر توسعه ورزش حرفه ای و امور باشگاهها



دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی مراکز ارائه دهنده خدمات ورزشی و تندرستی

حرکات اصلاحی

نمودار ساختاری فعالیت های مراکز خدمات ورزشی و تندرستی حرکات اصلاحی





## مقدمه

"آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی" در سال ۱۳۸۳ در وزارت علوم، تحقیقات و فناوری (دانشکده های علوم ورزشی کشور) به عنوان یکی از گرایش های "رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی" راه اندازی گردید. این گرایش بعدها به رشته ای مجزا با سه گرایش آسیب شناسی ورزشی، حرکات اصلاحی و تربیت بدنی و ورزش معلولین توسعه یافته است.

این رشته در دنیا هم در دپارتمان های علوم ورزشی ارائه می شود. جالب است که رشته حرکات اصلاحی در دنیا در دانشگاه های بسیار محدودی وجود دارد. که در این دانشگاه ها نیز در دپارتمانهای علوم ورزشی و حرکتی ارائه می گردد (هرچند قابل ذکر است که خدمات حرکات اصلاحی در بسیاری از کشورهای پیشرفته دنیا در مراکزی به همین نام زیر نظر دانشکده ها، دپارتمانها و مراکز ورزشی ارائه می شود و آمار بالای دانش آموختگان این رشته در دانشگاه های کشور، که هر سال بیش از ۱۰۰۰ نفر پذیرش در مقطع ارشد و دکتری در دانشگاه ها از طریق آزمون صورت می پذیرد.

ماهیت و رسالت این رشته پیشگیری از وقوع ناهنجاری های بدنی و آسیب های ورزشی می باشد. از آنجایی که پیشگیری همواره مقدم بر وقوع آسیب و خدمات درمانی است لذا گرایش "آسیب شناسی ورزشی" در راستای بررسی شیوع آسیب های ورزشی (اپیدمیولوژی) و در ادامه طراحی برنامه های پیشگیری از آسیب های ورزشی راه اندازی شده است. راه اندازی مراکز تمرینات اصلاحی، پیشگیری از آسیب های ورزشی چشم اندازی مثبت و امیدوارانه را برای آینده شغلی فارغ التحصیلان رشته آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی ترسیم کرده است تا بدون هرگونه مداخله درمانی و تداخل شغلی با رشته های توانبخشی و پزشکی بتوانند در حیطه خدمت رسانی به افراد **غیر بیمار** و ارتقا سلامت بدنی آحاد مردم فعالیت کنند. همچنین دانش آموختگان این رشته می توانند در مراکز تمرینات اصلاحی به غربالگری افرادی که مشکوک به ابتلا به اختلالات عضلانی-اسکلتی هستند، پرداخته و با معرفی این افراد به مراکز درمانی و پزشکی ذی ربط گامی بزرگ در جهت تشخیص زودرس ناهنجاری های عضلانی-اسکلتی بر دارند و از وارد آمدن هزینه های هنگفت درمانی ناشی از تشخیص دیر هنگام اختلالات عضلانی-اسکلتی جلوگیری کنند.

نظر به اینکه در اجرای جزء (۱۱) بند (الف) ماده (۴) قانون اهداف، وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان، صدور و لغو مجوز فعالیت رشته و سبکهای ورزشی در قالب فدراسیونها، انجمن ها، کمیته ها، و سایر تشکل های مربوط از وظایف این وزارت می باشد و در این راستا یکی از انجمن های تحت پوشش فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی، انجمن حرکات اصلاحی است، لذا کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی متقاضی دریافت پروانه تاسیس و فعالیت مراکز ارائه دهنده خدمات ورزشی و تندرستی در حرکات اصلاحی موظفند با رعایت قوانین و مقررات مربوطه و مفاد این دستورالعمل اقدام نمایند، این دستورالعمل توسط فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی در اجرای ماده (۱) و جزء های (۱۳، ۵، ۳، ۲) از ماده (۷) اساسنامه فدراسیون های ورزشی آماتوری تدوین گردیده و مسئولیت کلیه موضوعات فنی در این دستورالعمل با آن فدراسیون می باشد و در اجرای جزء های (۱۲، ۲۱) از بند (الف) ماده (۴) قانون اهداف، وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان پس از تصویب در کمیسیون ذیصلاح در وزارت ورزش و جوانان جهت اجراء به فدراسیونها ی ورزشی و ادارات ورزش و جوانان استاتفا ابلاغ می گردد.





### ماده ۱: اهداف

به استناد بند الف ماده ۳ قانون اهداف و وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان در خصوص توسعه و تعمیم ورزش همگانی، توسعه و ارتقاء ورزش قهرمانی و ترویج شایستگی های فنی-حرفه ای در جامعه ورزش از طریق تاسیس مرکز حرکات اصلاحی می توان به این اهداف نائل گردید.

- ۱- استانداردسازی مراکز حرکات اصلاحی
- ۲- شفاف سازی مقررات به منظور جلب و جذب عموم مردم نسبت به مراکز تمرینات اصلاحی
- ۳- ایجاد فضای کسب و کار و اشتغال زایی دانش آموختگان رشته حرکات اصلاحی
- ۴- ایجاد وحدت رویه در ساماندهی، نظارت و کنترل بر کلیه امور ورزشی، فرهنگی، آموزشی، فنی و اقتصادی مراکز تمرینات اصلاحی
- ۵- ایجاد زمینه لازم جهت سرمایه گذاران و علاقمندان به این حوزه فعالیت ورزشی

### ماده ۲: تعریف

حرکات اصلاحی: به مجموعه اقداماتی گفته می شود که شامل شناسایی، پیشگیری و اصلاح ناهنجاری های اسکلتی-عضلانی با منشا ضعف (غیربیماری) می باشد. از اینرو افراد مخاطب این حیطه احاد افراد غیربیماری هستند که نیازمند دریافت خدمات در حوزه "تمرینات بدنی مرتبط با سلامت یا تندرستی" بوده و جهت اصلاح مشکل خود نیازمند دریافت خدمات درمانی و دارویی نمی باشند.

### ماده ۳: حداقل استاندارد فضای تخصصی و عمومی

حداقل فضای مورد نیاز برای تاسیس مرکز تمرینات اصلاحی و پیشگیری از آسیب ورزشی

ردیف	عنوان	متراژ (متر مربع)
۱	اتاق مدیر، نمازخانه، رختکن، دوش و سرویس بهداشتی	۲۰ متر
۲	اتاق ارزیابی و غربالگری	۱۰ متر
۳	فضای مورد نیاز برای تمرینات اصلاحی و پیشگیری از آسیب ورزشی	۶۰ متر
	مجموع حداقل مساحت مورد نیاز برای تاسیس مرکز	۹۰ متر

**تبصره ۱:** که در صورت نیاز به نصب دستگاه های بدنسازی به نسبت ابعاد دستگاه جهت کارایی حداکثری به مساحت سالن اضافه خواهد شد (مانند دوچرخه ثابت، تردمیل و غیره).

**تبصره ۲:** ارتفاع سقف مرکز: حداقل ۲۷۰ سانتی متر می باشد و پوشش سقف و دیوارهای سالن بهتر است از جنس آلومستیک (صداگیر) یا مواد مشابه و غیر آتش زا باشد.

نسخه مصوب مورخ ۱۴۰۳/۵/۱۸

۵





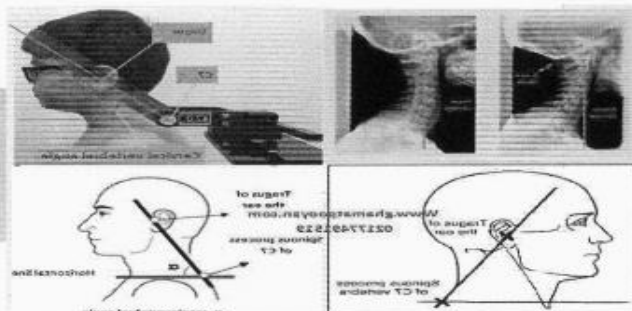
**تبصره ۳:** ارائه خدمات به ازای هر مربی و حداقل فضای ۶۰ متر در هر ساعت حداکثر ۶ نفر امکان پذیر می باشد.

**ماده ۴: امکانات و تجهیزات تخصصی هر فعالیت مطابق با استانداردهای روز**

وسایل ضروری مورد نیاز عبارتند از: وسیله اندازه گیری ناهنجاری شانه ها، وسیله اندازه گیری زاویه سر و گردن، وسیله اندازه گیری زوایای مفصلی (گونیا متر یا ژیرسکوپ)، پوسچر اسکرین (صفحه شطرنجی)، پدسکوپ، کایفومتر، خط کش منعطف، کالیپر (برای اندازه گیری زانوی ضربدری و پراتنزی)، تست های افتراقی، سویس بال، وابل بورد، راکر بورد، فوم رولر، باند های کشی تمرینی، دمبل، پاراوان، آینه قدی، تردمیل یا دوچرخه ثابت، نیمکت بدنسازی، جعبه کمک های اولیه و تشک.



وسيله اندازه گیری ناهنجاری شانه ها

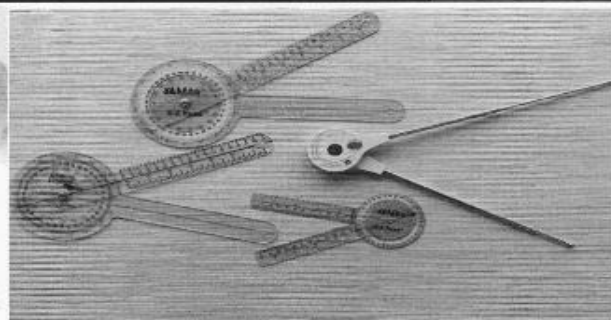
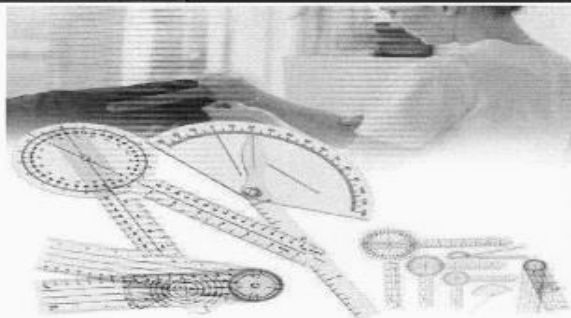


وسيله اندازه گیری زاویه سر و گردن

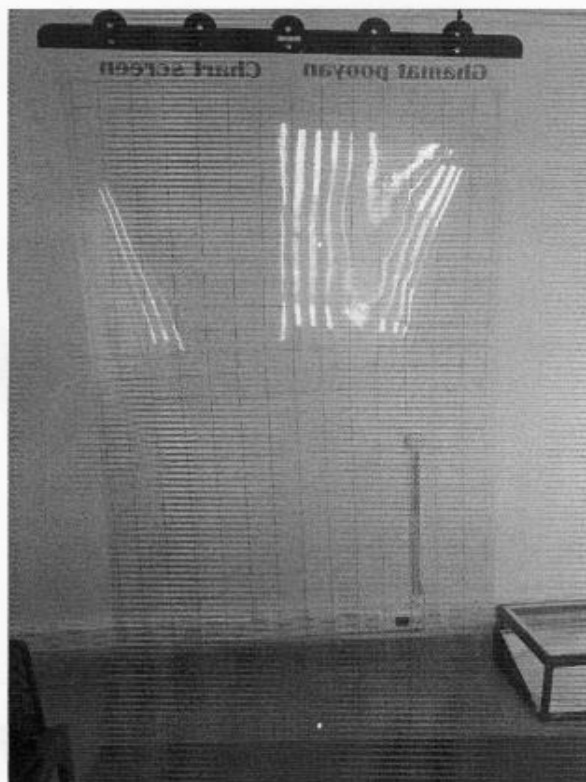
نسخه مصوب مورخ ۱۴۰۳/۵/۱۸



معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای  
کمیسیون اصلی موضوع مراکز ارائه دهنده خدمات ورزشی و تندرستی  
دفتر توسعه ورزش حرفه ای و امور باشگاهها  
دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی مراکز ارائه دهنده خدمات ورزشی و تندرستی  
حرکات اصلاحی



وسیله اندازه گیری زوایایی مفصلی (گونیا متر یا ژیرسکوپ)



پوسچر اسکرین (صفحه شطرنجی) برای ارزیابی وضعیت بدنی

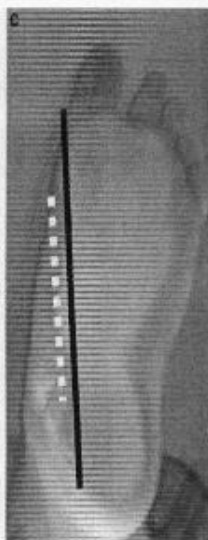
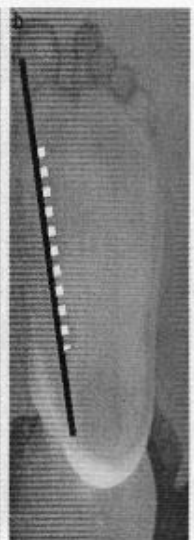
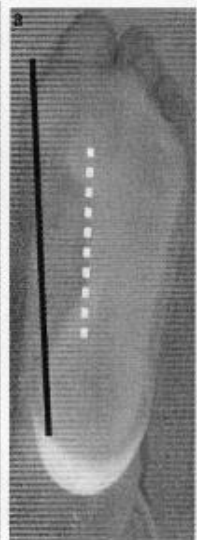
نسخه مصوب مورخ ۱۴۰۳/۵/۸







معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای  
کمیسیون اصلی موضوع مراکز ارائه دهنده خدمات ورزشی و تندرستی  
دفتر توسعه ورزش حرفه ای و امور باشگاهها  
دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی مراکز ارائه دهنده خدمات ورزشی و تندرستی  
حرکات اصلاحی



پدسکوپ برای ارزیابی کف پا



کایفومتر برای ارزیابی قوس ستون فقرات پشتی

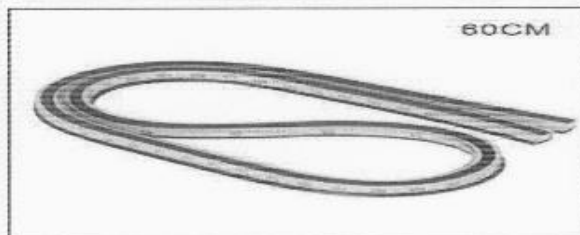
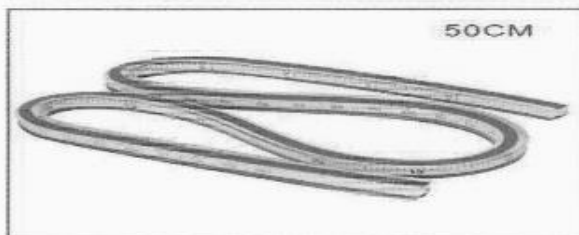
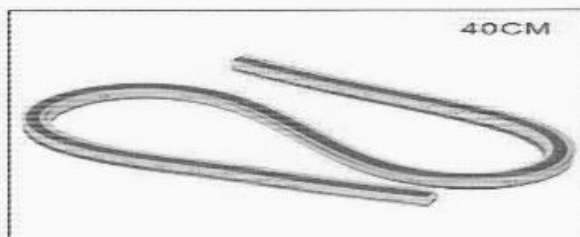
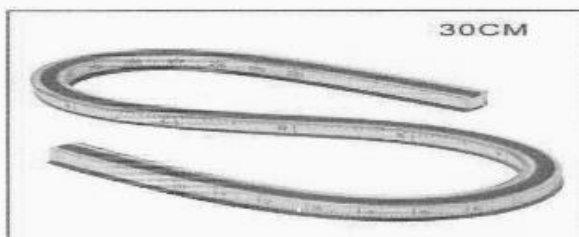
د. محمد...







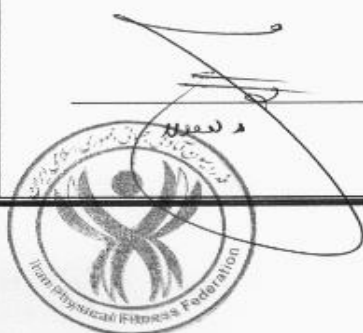
معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای  
کمیسیون اصلی موضوع مراکز ارائه دهنده خدمات ورزشی و تندرستی  
دفتر توسعه ورزش حرفه ای و امور باشگاهها  
دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی مراکز ارائه دهنده خدمات ورزشی و تندرستی  
حرکات اصلاحی



خط کش منعطف برای ارزیابی ستون فقرات



کالیپر (برای اندازه گیری زانوی ضربدری و پراستگی)

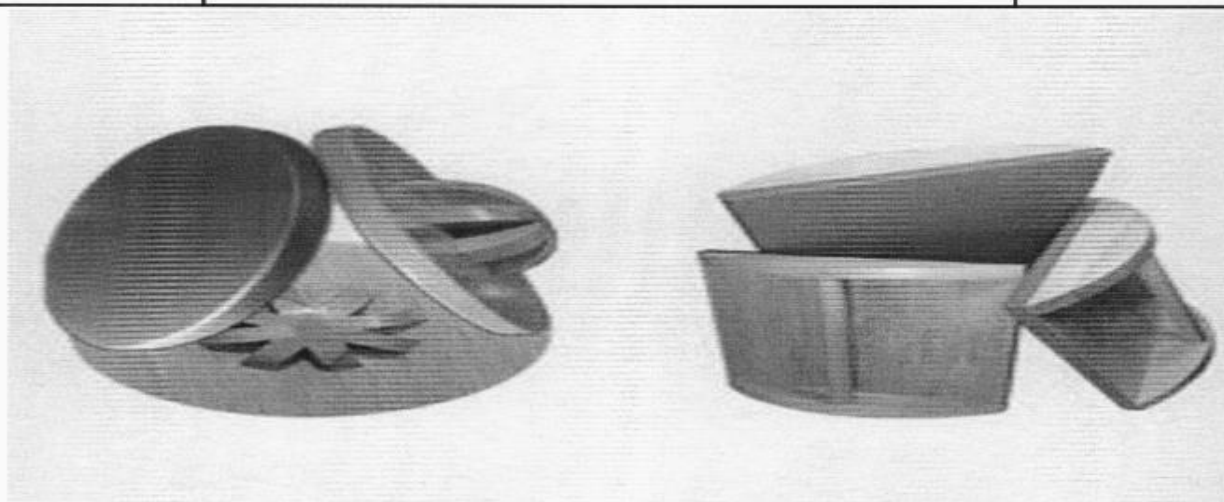




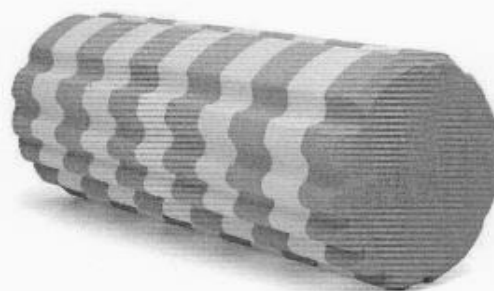
معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای  
کمیسیون اصلی موضوع مراکز ارائه دهنده خدمات ورزشی و تندرستی  
دفتر توسعه ورزش حرفه ای و امور باشگاهها



دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی مراکز ارائه دهنده خدمات ورزشی و تندرستی  
حرکات اصلاحی



وابل بورد، راکر بورد برای اجرای تمرینات تعادلی و حس عمقی



فوم رولر برای آزادسازی عضلات هدف

دستور





معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای  
کمیسیون اصلی موضوع مراکز ارائه دهنده خدمات ورزشی و تندرستی  
دفتر توسعه ورزش حرفه ای و امور باشگاهها

دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی مراکز ارائه دهنده خدمات ورزشی و تندرستی

### حرکات اصلاحی



#### ماده ۵: ایمنی در مراکز

- ۱- مرکز می بایست مجهز به کیسول اطفاء حریق و جعبه کمک های اولیه باشد.
- ۲- فضا تمرین از تهویه و نور مطلوب برخوردار باشد.
- ۳- مکان مورد نیاز تمرین می بایست دارای کف پوش و دیوارپوش محافظتی باشد.

#### ماده ۶: نیروی انسانی متخصص

##### شرایط موسس مرکز تمرینات اصلاحی و پیشگیری از آسیب ورزشی:

مطابق با ماده ۳ شرایط عمومی دستورالعمل تاسیس مراکز خدمات ورزشی و تندرستی می باشد.

##### وظایف مؤسس:

مطابق با ماده ۴ شرایط عمومی دستورالعمل تاسیس مراکز خدمات ورزشی و تندرستی می باشد.

##### شرایط مدیر فنی مرکز تمرینات اصلاحی و پیشگیری از آسیب ورزشی:

مطابق با ماده ۶ شرایط عمومی دستورالعمل تاسیس مراکز خدمات ورزشی و تندرستی می باشد.

**تبصره ۴:** داشتن حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی یا دکتری حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی مورد تأیید وزارت علوم تحقیقات و فناوری و گذراندن دوره های تخصصی مورد تأیید انجمن تندرستی و حرکات اصلاحی فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی و داشتن مدرک فوق از انجمن مذکور

##### وظایف مدیر فنی:

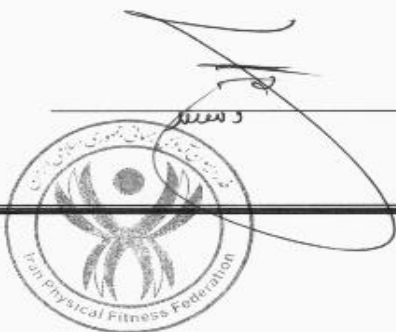
مطابق با ماده ۷ شرایط عمومی دستورالعمل تاسیس مراکز خدمات ورزشی و تندرستی می باشد.

**تبصره ۵:** مدیر فنی تنها مجاز به فعالیت در محدوده تندرستی، تمرینات اصلاحی و پیشگیری از آسیب ورزشی و زیر مجموعه های آن می باشد.

**تبصره ۶:** می بایست مراجعین مرکز قبل از حضور توسط پزشک ویزیت شده باشند و مدیر فنی می بایست از وارد شدن به محدوده درمان، تجویز دارو، مشاوره پزشکی و یا دیگر موارد حاشیه ای پرهیز نمایند.

##### شرایط نیروی انسانی متخصص مرکز تمرینات اصلاحی و پیشگیری از آسیب ورزشی:

مطابق با ماده ۹ شرایط عمومی دستورالعمل تاسیس مراکز خدمات ورزشی و تندرستی می باشد.





معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای  
کمیسیون اصلی موضوع مراکز ارائه دهنده خدمات ورزشی و تندرستی  
دفتر توسعه ورزش حرفه ای و امور باشگاهها

دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی مراکز ارائه دهنده خدمات ورزشی و تندرستی

### حرکات اصلاحی



**تبصره ۷:** داشتن حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی یا دکتری حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، گذراندن دوره های مربیگری حداقل درجه ۲ مورد تایید فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی، پزشکی ورزش و همگانی

**تبصره ۸:** نیروی انسانی متخصص در دو بخش آقایان و بانوان می بایست پیش بینی شود.

**تبصره ۹:** تمام کارتهای نیروی انسانی متخصص (مربی گری) قبل از ابلاغ این دستورالعمل که توسط فدراسیونهای همگانی و پزشکی صادر گردیده مورد تایید می باشد.

### وظایف نیروی انسانی متخصص:

- ۱- عدم مداخله درمانی و مشاوره پزشکی
- ۲- فعالیت در محدوده تندرستی
- ۳- تمرینات اصلاحی و پیشگیری از آسیب های ورزشی و زیر مجموع آن
- ۴- اجرای برنامه های تمرینی طبق نظر مدیر فنی

### ماده ۷: مصوبه کمیسیون

این دستورالعمل در ۷ ماده و ۹ تبصره توسط فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی تهیه و تنظیم گردیده و در تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۸ به تصویب کمیسیون اصلی موضوع مراکز خدمات ورزشی و تندرستی وزارت ورزش و جوانان (به استناد جزء های ۶، ۱۲ و ۲۱ ذیل بند الف ماده ۴ قانون اهداف، وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان مصوب ۱۳۹۹) رسیده است که پس از ابلاغ به ادارات کل ورزش و جوانان استان ها و هیات های فدراسیونهای ورزشی و دیگر مراجع ذیربط لازم الاجرا می باشد.

### نکته: مهیور شدن دستورالعمل

این دستورالعمل پس از تصویب در کمیسیون اصلی موضوع مراکز خدمات ورزشی و تندرستی مربوطه، می بایست تمامی صفحات آن به امضای رئیس فدراسیون رسیده و مهیور به مهر فدراسیون ذیربط گردد.

