



راهنمای آزمون‌های فیزیولوژی ورزشی

راهنمای انجمن علوم ورزشی و فعالیت‌های ورزشی بریتانیا

نویسندگان:
ادوارد ام. وینتر
اندره ام. جونز
آر. سی. ریچارد داویسون
پل دی. براملی
تام اچ. مرسر

مترجمان:
دکتر رزیتا فتحی
(عضو هیئت علمی دانشگاه مازندران)

محمد علی نژاد
سمیه حسین زاده
یوسف همتی

انتشارات دانشگاه مازندران

انتشارات دانشگاه مازندران

۳۵۰

عنوان و نام پدیدآور	راهنمای آزمون‌های فیزیولوژی ورزشی / مولف: [صحیح: ویراستاران] ادوارد ام. ویتزر... و دیگران؛ [تهیه‌کننده انجمن علوم ورزشی بریتانیا]؛ ترجمه رزیتا فتحی... و دیگران
مشخصات نشر	بایلسر: دانشگاه مازندران، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۲۸۲ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	978-600-6545-29-5
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Sport and exercise physiology testing : guidelines : the British Association of Sport and Exercise Sciences guide, 2006
یادداشت	مولف ادوارد ام. ویتزر، اندرو ام. جونز، آرسی. ریچارد داویسون، پل دی. براملی، تام اچ. مرسر.
یادداشت	ترجمه رزیتا فتحی، محمد علی‌نژاد، سمیه حمین زاده، یوسف همتی.
عنوان دیگر	راهنمای آزمون فیزیولوژی ورزش و فعالیت ورزشی: انجمن بریتانیایی راهنمای علوم ورزشی و فعالیت ورزشی.
موضوع	آمادگی جسمانی -- آزمون
موضوع	تمرین (ورزش) -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
شناسه افزوده	ویتزر، ادوارد ام. ویراستار
شناسه افزوده	Winter, Edward M.
شناسه افزوده	فتحی، رزیتا، ۱۳۵۲ = مترجم
شناسه افزوده	انجمن علوم ورزشی بریتانیا
شناسه افزوده	British Association of Sport and Exercise Sciences
شناسه افزوده	دانشگاه مازندران
رده بندی کنگره	GV۴۳۷/۲ ۱۳۹۲
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	۳۳۳۵۹۹۳

- عنوان
 - نویسندگان
 - مترجمان
 - ویراستار ادبی
 - ناشر
 - تاریخ انتشار
 - نوبت چاپ
 - محل انتشار
 - تعداد صفحات
 - تیراژ
 - قیمت
 - طراحی جلد و صفحه‌آرایی
 - لیتوگرافی، چاپ و صفحه‌آرایی
- راهنمای آزمون‌های فیزیولوژی ورزشی :
 • ادوارد ام. ویتزر، اندرو ام. جونز، آرسی. ریچارد داویسون، پل دی. براملی، تام اچ. مرسر.
 • دکتر رزیتا فتحی، محمد علی‌نژاد، سمیه حمین زاده، یوسف همتی
 • دکتر قدسیه رضوانیان
 • دانشگاه مازندران
 • ۱۳۹۲
 • اول
 • بایلسر
 • ۲۸۲
 • ۱۰۰۰
 • ۸۹۰۰۰ زیال
 • محمد علی‌نژاد
 • مجتمع چاپ افست زارع ساری

«کلیه حقوق برای دانشگاه مازندران محفوظ است»

بایلسر: خیابان پاسداران، دانشگاه مازندران، حوزه معاونت پژوهشی

ISBN: 978-600-6545-29-5

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۴۵-۲۹-۵

فهرست مطالب

پیشگفتار ۵

پیشگفتار ۶

پیشگفتار مترجم ۷

بخش اول: اصول کلی

فصل ۱: سلامتی و ایمنی ۱۱

فصل ۲: مباحث روانشناختی در انجام آزمون ورزشی ۱۹

فصل ۳: نمونه‌گیری خون ۲۹

فصل ۴: اصول اخلاقی و انجام آزمون فیزیولوژیکی ۳۵

بخش دوم: مباحث روش‌شناختی

فصل ۵: انتخاب درست روش و خطای اندازه‌گیری در فیزیولوژی ورزش ۴۷

فصل ۶: مقیاس‌گذاری، تعادل اندازه‌های فیزیولوژیکی و عملکردی برای اختلاف در اندازه بدن ۵۷

فصل ۷: آهنگ شبانه‌روزی (رفتر دورهای) ۶۳

بخش سوم: روش‌های کلی

فصل ۸: ریه و عملکرد عضلات تنفسی ۷۳

فصل ۹: پیکرسنجی سطحی ۸۹

فصل ۱۰: اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری ۹۷

فصل ۱۱: تبادل گازهای ریوی (PGE) ۱۱۷

فصل ۱۲: آزمون لاکتات ۱۳۱

فصل ۱۳: مقیاس درک فشار ۱۴۱

فصل ۱۴: آزمون قدرت ۱۵۳

فصل ۱۵: فعالیت ورزشی بالاتنه ۱۶۳

بخش چهارم: فیزیولوژی ورزشی بالینی

فصل ۱۶: آزمون ورزشی برای افراد مبتلا به دیابت ۱۷۳

فصل ۱۷: اختلالات قلبی ۱۸۳

فصل ۱۸: اختلالات گردش خون محیطی ۱۹۹

فصل ۱۹: آزمون‌های ورزشی قلبی - ریوی در بیماران مبتلا به اختلالات تنفسی ۲۱۱

فصل ۲۰: سنجش تمرینات ورزشی برای افراد مبتلا به نارسایی مرحله پایانی کلیه ۲۲۳

فصل ۲۱: آزمون‌های فیزیولوژیکی برای اختلالات عصبی - عضلانی ۲۳۵

بخش پنجم: جوامع خاص

فصل ۲۲: کودکان و آزمون آمادگی جسمانی ۲۴۱

فصل ۲۳: آزمون افراد سالمند ۲۵۷

فصل ۲۴: آزمون زنان ورزشکار ۲۷۱

پیشگفتار

به خوبی مشخص شده است که پشتیبانی علمی، نقش مهمی در آماده‌سازی ورزشکاران نخبه و نیز کسانی که فعالیت بدنی برای آنها یک هدف است، ایفا می‌کند.

همزمان با پیشرفت استانداردهای عملکردی، نگرانی‌ها در مورد نیمرخ فعالیت کودکان و بزرگسالان مطرح می‌شود، که اهمیت نیاز به رویکردهای مبتنی بر مدرک، جهت برآورده کردن این چالش‌ها را افزایش می‌دهد. یو.کی اسپرت^۱ و انجمن ورزشی و علوم ورزشی بریتانیا رابطه نزدیکی با هم دارند و ویرایش چهارم راهنمای آزمون‌های فیزیولوژی ورزشی فرصتی را برای تأکید این رابطه ارائه می‌کند.

اعطای بازی‌های المپیک ۲۰۱۲ به لندن، مجدداً بر این رابطه و هدف دوگانه بهبود عملکرد ورزشی و بهبود سلامت ملی تأکید می‌کند.

جهت نیل به این اهداف، یو.کی اسپرت و انجمن ورزشی و علوم ورزشی بریتانیا با هم کار می‌کنند.

سو کمپیل سی. بی ای

رییس یو.کی اسپرت

پیشگفتار

دستورالعمل‌های BASES در مورد ارزیابی فیزیولوژیکی تمام شرکت‌کنندگان در فعالیت ورزشی، چه نخبه و چه در سطح تفریحی، سهم مهم دیگری در توسعه حرفه‌ای علوم ورزشی در انگلستان ارایه می‌کند.

گروه ویراستاری، محققین و متخصصین علوم ورزشی را گرد هم آورده تا دانش، بینش و تجربه را به اشتراک بگذارند. آنها دستورالعمل‌هایی را معرفی کرده‌اند که دانش حاضر و بهترین کار عملی را در زمینه ارزیابی فیزیولوژیکی ارایه می‌کند. این دستورالعمل‌ها به‌طور گسترده‌ای به‌عنوان انتشارات معیار برای تمام متخصصین آزمایشگاهی و میدانی در نظر گرفته شده است. بنابراین، تمایل دارم تا این دستورالعمل‌ها را به شما ارایه کنم، چون نه تنها در گسترش بیشتر دانش موجود و بنابراین افزایش استانداردها نقش دارند، بلکه به ما اطمینان می‌دهند که آینده امنی برای ورزش و علوم ورزشی انگلستان متصور است.

کلاید ویلیامز

استاد علوم ورزشی دانشگاه لاف بروگ

پیشگفتار مترجم

ایزد منان را سپاسگزاریم که به ما توفیق ترجمه اثر حاضر را ارزانی نمود. کتاب حاضر یکی از منابع کامل برای ارزیابی فیزیولوژیک ورزشکاران می باشد و کاملاً جنبه کاربردی دارد. این کتاب شامل ۵ بخش و ۲۴ فصل است. بخش اول کتاب به بررسی اصول کلی آزمونهای فیزیولوژیکی شامل سلامتی، ایمنی و اصول اخلاقی می پردازد. بخش دوم مباحثی در خصوص روش شناسی را متذکر می شود. بخش سوم به بحث در مورد روش های کلی آزمون های عملکرد عضلات تنفسی، ویژگی های آنتوپومتریک، مقیاس درک فشار و آزمون های قدرت می پردازد. بخش چهارم مربوط به فیزیولوژی ورزشی بالینی است که به بحث در خصوص آزمون های ورزشی برای بیماران خاص می پردازد و بخش پنجم به بررسی شرکت جمعیت های ویژه از جمله کودکان، افراد سالم و زنان می پردازد.

مترجمان کتاب تمام تلاش خود را برای ترجمه روان و سلیس به کار بسته اند، اما ممکن است اشکالاتی وجود داشته باشد. از این رو مایه امتنان خواهد بود، اگر خوانندگان محترم لغزش های احتمالی ما را یادآور شوند. امیدوارم کتاب حاضر مورد قبول جامعه علمی - ورزشی مربیان و ورزشکاران قرار گیرد.

در آخر لازم است از انتشارات دانشگاه مازندران که مقدمات چاپ و انتشار اثر حاضر را فراهم آوردند، کمال سپاسگزاری را داشته باشیم.

مترجمان