



انتشارات دانشگاه لرستان

۱۱۳

راهنمای ارزیابی آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی ACSM

(ویرایش چهارم)

تدوین:

لئونارد، ای. کامینسکی

ترجمه:

احمد مامعود رحمتی

(استادیار دانشگاه لرستان)

مهدی بوستانی

(عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز)

سید جلال طاهرآبادی

(دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش دانشگاه لرستان)

سرشناسه	لئونارد. ای. کامینسکی. Kaminsky, Leonard A
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای ارزیابی آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی ACSM / [تهیه کننده کالج پزشکی ورزشی آمریکا]؛ تدوین [صحیح: ویراستار] لئونارد. ای. کامینسکی؛ ترجمه مسعود رحمتی، مهدی بوستانی، سیدجلال طاهرآبادی.
مشخصات نشر	خرم آباد: دانشگاه لرستان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۲۶۰ ص. : مصور (رنگی)، جدول، نمودار.
فروست	انتشارات دانشگاه لرستان؛ ۱۱۳.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۲۱۷-۵۱-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: ACSM's health-related physical fitness assessment manual. 4th ed. c2014
یادداشت	نخستین ویراست کتاب حاضر تحت عنوان "راهنمای ارزیابی آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی ACSM" به ویراستاری گرگوری بایرون دویل، شلای دیویس با ترجمه الهه طالبی گرکانی، علیرضا صفرزاده، زینت فتحی توسط دانشگاه مازندران در سال ۱۳۹۰ منتشر شده است.
عنوان دیگر	راهنمای آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی ACSM.
موضوع	آمادگی جسمانی -- آزمایش ها.
موضوع	Physical fitness -- Testing.
موضوع	تست ورزشی.
موضوع	Exercise tests.
شناسه افزوده	کامینسکی، لئونارد. ای. ۱۹۵۷ - م. ویراستار.
شناسه افزوده	Kaminsky, Leonard A.
شناسه افزوده	رحمتی، مسعود، ۱۳۶۳ - ترجمه.
شناسه افزوده	بوستانی، مهدی، ۱۳۹۳ - مترجم.
شناسه افزوده	طاهرآبادی، سید جلال، ۱۳۶۵ - مترجم.
شناسه افزوده	کالج پزشکی ورزشی آمریکا.
شناسه افزوده	American College of Sports Medicine.
شناسه افزوده	دانشگاه لرستان.
رده بندی کنگره	GV ۴۳۶ / ۲۴ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	۲۷۶۸۲۰۶



دانشگاه لرستان

انتشارات: دانشگاه لرستان

عنوان: راهنمای ارزیابی آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی ACSM
 ترجمه: دکتر مسعود رحمتی (استادیار دانشگاه لرستان)، مهدی بوستانی (عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز) و سید جلال طاهرآبادی.
 لیتوگرافی و چاپ: اصیل
 نویت چاپ: اول
 شمارگان: ۵۰۰ نسخه
 قیمت: ۳۰۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار مولفان.....	۹
پیشگفتار مترجمان.....	۱۱
فصل اول: آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی.....	۱
مؤلفه های آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی.....	۳
رابطه آمادگی جسمانی و تندرستی.....	۶
ارتباط بین آمادگی جسمانی و عملکرد.....	۹
اصول پایه ارزیابی.....	۱۰
استاندارد طلائی (نمره گیری حقیقی).....	۱۱
خطای اندازه گیری.....	۱۱
منابع.....	۱۶
فصل دوم: غربالگری پیش از ارزیابی.....	۱۹
منطق غربالگری پیش از ارزیابی.....	۱۹
رضایت نامه آگاهانه.....	۲۰
فرایندهای غربالگری.....	۲۵
پیشنهادهای پس از غربالگری.....	۳۵
منابع.....	۴۳
فصل سوم: ارزیابی عوامل خطر.....	۴۵
منطق ارزیابی خطر.....	۴۵
فشار خون حالت استراحت.....	۴۶
آزمایشهای خون.....	۵۴

۶۰	چاقی
۷۰	فعالیت بدنی
۷۷	دیگر شرایط و بیماریها
۷۹	خلاصه
۸۷	منابع
۹۱	فصل چهارم: ترکیب بدن
۹۱	چرا ترکیب بدن را اندازه گیری می کنیم؟
۹۳	آزمون استاندارد طلائی چیست؟
۹۴	اندازه گیری های بالینی
۱۱۹	برآورد وزن بدن هدف
۱۲۰	خلاصه
۱۲۳	منابع
۱۲۵	فصل پنجم: آمادگی عضلانی
۱۲۵	چرایی اندازه گیری آمادگی عضلانی؟
۱۲۶	اصول ارزیابی انفرادی
۱۳۰	پیوستار آمادگی عضلانی
۱۳۰	ارزیابی های قدرت
۱۳۵	ارزیابی استقامت
۱۳۹	آزمون های میدانی
۱۴۲	خلاصه
۱۵۰	منابع

فصل ششم: انعطاف پذیری.....	۱۵۳
اصول ارزیابی انفرادی.....	۱۵۴
روش های اندازه گیری.....	۱۵۵
گونیا متر: ابزاری برای اندازه گیری دامنه حرکتی.....	۱۶۴
آزمون های ارزیابی دامنه حرکتی ویژه.....	۱۶۵
خلاصه.....	۱۷۵
منابع.....	۱۷۸
فصل هفتم: آمادگی قلبی تنفسی: برآورد میدانی و آزمون های ورزشی زیر بیشینه.....	۱۸۱
چرایی اندازه گیری آمادگی قلبی تنفسی؟.....	۱۸۱
آزمون استاندارد طلایی کدام است.....	۱۸۳
آزمون های میدانی برآورد ظرفیت هرازی.....	۱۸۵
آزمون های ورزشی زیربیشینه.....	۱۹۰
برآورد Vo2max.....	۲۰۲
منابع خطا در برآورد زیربیشینه.....	۲۱۱
خلاصه.....	۲۱۳
منابع.....	۲۱۶
فصل هشتم: آمادگی قلبی تنفسی: آزمون ورزشی بیشینه.....	۲۱۹
خطرات.....	۲۲۰
موارد منع استفاده.....	۲۲۲
انتخاب روش آزمون.....	۲۲۸
پروتکل ها.....	۲۲۹

۲۳۹	روش های اجرای آزمون.....
۲۴۰	اندازه گیری و برآورد Vo2max.....
۲۴۱	برآورد Vo2max از روی زمان آزمون ورزشی.....
۲۴۱	برآورد Vo2max از روی حداکثر بارکار.....
۲۴۲	تفسیر.....
۲۴۳	خلاصه.....
۲۵۱	منابع.....
۲۵۲	پیوست ها.....
۲۵۵	فرم ها.....
۲۶۱	نمایه.....

پیشگفتار مولف

دانشکده آمریکایی طب ورزشی از دیرباز حامی فواید سلامتی مرتبط با سبک زندگی فعال از نظر جسمانی بوده است. از زمانی که در اکتبر سال ۲۰۰۸ گروه‌های خدمات انسانی و سلامتی آمریکایی اولین گزارش خط مشی دولت متحده را اعلام کردند (راهنمای فعالیت جسمانی برای آمریکایی‌ها)، بازشناسی اهمیت اجرای فعالیت جسمانی منظم برای سلامتی، حرکت رو به جلوی بزرگی را انجام داده است (www.health.gov/PAGuidelines/). پزشکان، متخصصان سلامتی عمومی و دیگر متخصصان سلامتی، اکنون بیش از هر زمانی نیاز به تخصص در این زمینه دارند تا با آگاهی کامل بدانند که چگونه فعالیت جسمانی ورزش را تجویز کنند و متعاقباً چگونه اثرات این برنامه‌ها را اندازه‌گیری کنند. همان گونه که در فصل اول این کتاب بیان شده است، آمادگی جسمانی، پیامد قابل اندازه‌گیری فردی است که از لحاظ جسمانی فعال بوده و در عادات ورزشی برخوردار است. بنابراین، ضروری است که متخصصان ورزشی در روش‌های ارزیابی آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی و تفسیر نتایج این ارزیابی‌ها متبحر باقی بمانند. اهمیت ارزیابی آمادگی جسمانی، اخیراً توسط سه گزارش مورد حمایت قرار گرفته است: به خوانندگان این کتاب توصیه می‌شود که خلاصه مطالعات انجام شده توسط Myers Arena و Guazzi را دربارهٔ موارد فایده‌کننده مربوط به نتایج آزمون‌گیری ورزش هوازی به عنوان علامت حیاتی معمول در کلینیک مطالعه کنند. همچنین بهتر است گزارش‌های مربوطه به اهمیت ارزیابی ترکیب بدن جهت اندازه‌گیری توده چربی و عضلانی مطالعه شود.

ویرایش چهارم کتاب ارزیابی آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی (ACSM) مطابق با روز و جدید و مهمی را با در نظر گرفتن اغلب منابع اطلاعاتی موجود در ارزیابی آمادگی جسمانی ارائه می‌دهد. در این ویرایش، تمام عکس‌ها به منظور فراهم آوردن معنی‌دار برتریات بیشتر و ارائه واضح‌تر اهمیت مفاهیم مرتبط با اندازه‌گیری آمادگی جسمانی، از کیفیت بهتری برخوردار شده‌اند. هدف این کتاب، همانند گذشته، آن است که بیش از خاصی دربارهٔ چگونگی و اجرای اجرای ارزیابی پنج جزء آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی فراهم نماید (شامل: ترکیب بدن، قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری و آمادگی قلبی عروقی). این کتاب، اصول

ارزیابی آورده شده در نهمین ویرایش راهنمایی‌های آزمون‌گیری و تجویز ورزشی ACSM را توسعه می‌بخشد و شامل خلاصه بسیاری از جداول و شکل‌های آن کتاب است. به خوانندگان این کتاب توصیه می‌شود پس از کسب فرایندهای ارزیابی، با درک واضحی از محدودیت‌های روش‌شناسی ویژه‌ای که در برخی فرایندها وجود دارد، به تفسیر نتایج بپردازند.

امروزه اهمیت نتایج ارزیابی آمادگی جسمانی به عنوان یک عامل کلیدی نشان‌دهنده سلامتی، به‌درستی پذیرفته شده است. این کتاب، به ارائه روش‌ها و مفاهیم بنیادی و کلیدی ارزیابی آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی برای تمامی متخصصان حوزه سلامت و علوم ورزشی می‌پردازد.