

عنوان کتاب

ورزش برای سالمندان براساس دستورالعمل‌های ACSM

ووی‌تک یوت. چودزکو - زاکو

مترجمان:

هومن فتاحی (دکتر آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی)

مرتضی صادقی (دکتری آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی)

سجاد روشنی (دکتری آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی - هم‌بیان علمی دانشگاه ارومیه)

۱۳۹۷

عنوان و نام پدیدآور	:	ورزش برای سالمندان بر اساس دستورالعمل های ACSM / [ویراستار] وویتکیوت چودزکو-زایکو؛ ترجمه هومن فتاحی، مرتضی صادقی، سجاد روشنی.
مشخصات نشر	:	ایلام: جوهر حیات، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۲۴۸ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۰۰۰-۴۰-۱
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبیا
پادداشت	:	عنوان اصلی: ACSM's exercise for older adults, c۲۰۱۴.
پادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	تمرین های ورزشی برای سالمندان
موضوع	:	Exercise for older people
موضوع	:	پیری -- جنبه های فیزیولوژیکی
موضوع	:	Aging -- Physiological aspects
شناسه زده	:	خودزکو-زایکو، وویتک یوت، ۱۹۵۶ - م.، ویراستار
شناسه خزانه	:	Chodzko-Zajko, Wojtek J.
شناسه افزوده	:	صادقی، مرتضی، ۱۳۶۷ -، مترجم
شناسه افزوده	:	فتاحی، هومن، ۱۳۶۶ -، مترجم
شناسه افزوده	:	روشنی، سجاد، ۱۳۶۳ -، مترجم
رده بندی کنگر	:	GV۶/۴۸۲/۴ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۷۰۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۰۰۰۹۳۵



ورزش برای سالمندان بر اساس دستورالعمل های ACSM

مولف: ووی تک یوت. چودزکو -زاکو

مترجمان: دکتر هومن فتاحی - دکتر مرتضی صادقی - دکتر سجاد روشنی

ناشر: انتشارات جوهر حیات

طراح جلد: علی امیدی

صفحه آرای: محمد امیدی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۰۰۰-۴۰-۱

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

نشانی: ایلام، بلوار دانشجو، روبروی دانشگاه پیام نور، مجتمع تجاری آریان، انتشارات جوهر حیات

تلفن: ۲۲۳۲۲۰۴ (۰۸۴۳) همراه: ۰۹۱۸۳۴۲۱۹۵۱

فصل اول: درک سالمندان

۱۳.....	مقدمه
۱۳.....	تعاریف سن و فرایند پیری
۱۴.....	سن تقویمی
۱۴.....	سن زیستی
۱۵.....	سن عقلی (روانشناسی)
۱۵.....	سن اجتماعی
۱۶.....	نظریه های زیست پیری
۱۷.....	نظریه های سربری پیری
۱۸.....	نظریه های ژنتیکی پیری
۱۹.....	نظریه های کنترلی پیری
۲۰.....	پیری موفق
۲۱.....	خلاصه

فصل دوم: ایای روانی و جسمی

۲۵.....	تمرین و فعالیت جسمی
۲۵.....	برای افراد سالمند سالم
۲۶.....	مقدمه
۲۸.....	مزایای جسمی
۲۸.....	اثر فعالیت جسمی بر ظرفیت هوازی
۳۰.....	تأثیرات فعالیت جسمی بر عملکرد قلبی-عروقی
۳۰.....	تأثیرات فعالیت جسمی بر ترکیب بدنی
۳۱.....	تأثیرات فعالیت جسمی بر سلامتی استخوان
۳۲.....	تأثیرات فعالیت جسمی روی قدرت، توان و استقامت عضلانی
۳۳.....	تأثیرات فعالیت جسمی بر تعادل
۳۳.....	تأثیر فعالیت جسمی بر انعطاف پذیری
۳۴.....	تأثیرات فعالیت جسمی بر فعالیت ها و عملکرد جسمی زندگی روزانه
۳۴.....	منافع روانی
۳۵.....	تأثیرات فعالیت جسمی بر سلامتی روانی
۳۵.....	تأثیرات فعالیت جسمی بر کیفیت زندگی
۳۶.....	تأثیرات فعالیت جسمی بر روی افسردگی و روحیه
۳۸.....	تأثیرات فعالیت جسمی بر عملکرد شناختی

۳۹..... خلاصه

فصل سوم: زندگی فعال - اختیارات و منافع برای سالمندان

۴۱..... مقدمه

۴۵..... مفهوم تأثیرات سیاسی و محیطی بر فعالیت جسمی

۴۶..... متغیرهای محیطی چیستند؟

۴۷..... مفهوم توانایی پیاده روی و محیط جغرافیایی

۴۹..... ارزیابی محیط

۵۰..... درک ارزیابی محیط

۵۰..... ارزیابی محیط اندازه گیری شده

۵۰..... متغیرهای سیاسی چه هستند؟

۵۲..... ادراک محیط برای بهبود فعالیت جسمی افراد سالمند

۵۲..... ویژگی‌های محیطی و فعالیت جسمی برای سالمندان

۵۴..... ارتباط محیط با سلامت برای سالمندان

۵۴..... تأثیر محیط بر ناتوانی

۵۵..... تأثیر محیط بر چاقی

۵۶..... زندگی فعال برای سالمندان: مطالعات موردی

۵۸..... خلاصه

فصل چهارم: برانگیختن افراد سالمند برای شروع و حفظ سبک زندگی فعال

۶۱..... مقدمه

۶۲..... انگیزه چیست؟

۶۳..... انگیزه‌ها برای شرکت و موانع شرکت در فعالیت جسمی

۶۵..... درک نظریه‌های انگیز

۶۵..... نظریه کارایی مستقل

۶۷..... بکار بردن نظریه کارایی مستقل در عمل: جنبه‌ی مشارکت

۶۸..... مدل سازی و یادگیری مشاهده‌ای

۷۱..... بکار بردن نظریه‌ی یادگیری مشاهده‌ای در عمل: جنبه‌ی مشارکت

۷۳..... نظریه‌های شخصیت و هویت

۷۴..... مدل خود تعریفی فعالیت جسمی

۷۶..... بکار بردن مدل خود تعریفی در عمل: جنبه‌ی مشارکت

۷۷..... ارائه‌ی مفاهیم کلیدی با هم: بررسی سالمندان

۸۰..... در کلینیک چه اتفاقی افتاد؟

۸۰..... همه موفق می‌شوند تا اینکه...

۸۱..... در کلینیک چه اتفاقی افتاد؟

۸۲..... خلاصه

فصل پنجم: گزینه های فعالیت جسمی برای افراد سالمند

۸۵.....	مقدمه
۸۶.....	جنبه های تاریخچه ای
۸۷.....	ملاحظات برای تمام گزینه های فعالیت جسمی
۸۹.....	گزینه های تمرین استقامتی
۸۹.....	تمرین استقامتی چیست؟
۸۹.....	انواع تمرین های استقامتی
۹۲.....	شروع یک برنامه استقامتی
۹۴.....	پیشرفت یک برنامه استقامتی
۹۴.....	گزینه های تمرین مقاومتی
۹۵.....	تمرین مقاومتی چیست؟
۹۷.....	انواع تمرین های مقاومتی
۹۸.....	شروع یا از سرگیری برنامه تمرین مقاومتی
۹۸.....	پیشرفت برنامه تمرین مقاومتی
۱۰۰.....	گزینه های پیشگیری از افتادن
۱۰۱.....	چگونه تمرین تعادلی به پیشگیری از افتادن مرتبط است؟
۱۰۱.....	انواع تمرین های تعادلی
۱۰۲.....	شروع برنامه تحرک و تعادل
۱۰۳.....	چگونه این اطلاعات به پیشگیری از افتادن مرتبط می شود؟
۱۰۴.....	گزینه های تمرین انعطاف پذیری
۱۰۴.....	تمرین انعطاف پذیری چیست؟
۱۰۶.....	انواع تمرین های انعطاف پذیری
۱۰۷.....	شروع برنامه انعطاف پذیری
۱۰۷.....	پیشرفت تمرین های انعطاف پذیری
۱۰۸.....	برنامه های ورزشی "همه ورزش ها بصورت ترکیبی"
۱۱۰.....	خلاصه

فصل ششم: گزینه های فعالیت برای افراد سالمند با مشکلات و نگرانی های خاص

۱۱۵.....	مقدمه
۱۱۵.....	مشکلات همراه با بیماری قلبی - عروقی
۱۱۵.....	فشار خون بالا
۱۱۶.....	بیماری کرونری قلب
۱۱۶.....	بیماری شریان محیطی
۱۱۷.....	عوامل خطر بیماری قلبی - عروقی
۱۱۷.....	رهنمودهای ورزشی

۱۱۹	موارد منع انجام ورزش
۱۱۹	منافع مورد انتظار از تمرین در بیماری قلبی - عروقی
۱۲۰	دیابت ها
۱۲۰	مقدمه ای بر دیابت شیرین نوع ۲
۱۲۰	مشکلات همراه با دیابت شیرین نوع ۲
۱۲۱	کنترل گلوکز خون
۱۲۱	زخم پای نوروپاتیک دیابتی
۱۲۲	بیماری شریانی محیطی
۱۲۲	آسیب شبکه ای (رتینوپاتی)
۱۲۳	آسیب اعصاب خودکار (نوروپاتی اتونومی)
۱۲۳	ادرار آلبومی و آیب کلیوی (میکروآلبومینوری و نوروپاتی)
۱۲۳	ارزیابی فعالیت ورزشی
۱۲۴	رهنمودهای برنامه ورزشی
۱۲۵	نتایج / منافع مورد انتظار
۱۲۶	سستی
۱۲۶	مقدمه ای بر نهشتی
۱۲۶	مشکلات و نگرانی ها
۱۲۷	ارزیابی ورزشی
۱۲۸	برنامه ریزی / تجویز ورزشی
۱۲۹	نتایج مورد انتظار
۱۳۰	ناتوانی ذهنی و اختلالات شناختی مربوط به سن
۱۳۱	مشکلات و نگرانی ها
۱۳۱	ارزیابی ورزشی
۱۳۲	برنامه ریزی / تجویز ورزشی
۱۳۲	نتایج مورد انتظار
۱۳۳	خلاصه

فصل هفتم: ارزیابی فعالیت جسمی، آمادگی و پیشرفت در افراد سالمند

۱۳۷	پیگیری پیشرفت ما ۱-۷
۱۳۸	ارزیابی در زندگی مان
۱۳۸	اهمیت ارزیابی افراد سالمند برای متخصصین آمادگی / سلامتی
۱۳۹	چرا وضعیت عملکرد فعلی ارزیابی می شود؟
۱۳۹	چرا پیشرفت عملکردی ارزیابی می شود؟
۱۳۹	نکته کلیدی ۱-۷ دلایل برای ارزیابی سطوح آمادگی جسمانی افراد سالمند
۱۴۰	مقایسه بنیادی ارزیابی
۱۴۲	نکته کلیدی ۲-۷ ملاحظات تستهای مهم

۱۴۲.....	ملاحظات تست گیری.....
۱۴۳.....	ارزیابی و تایید اولیه.....
۱۴۳.....	نکته کلیدی ۷-۳ پرسشنامه آمادگی فعالیت جسمی.....
۱۴۴.....	نکته کلیدی ۷-۴ ملاحظات هنگام تست گیری در افراد سالمند.....
۱۴۴.....	نکته کلیدی ۷-۵ احتیاط های ایمنی هنگام تست گیری از افراد سالمند.....
۱۴۴.....	ملاحظات اجرایی فعالیت جسمی کنونی.....
۱۴۴.....	ارزیابی رفتار فعالیت جسمی.....
۱۴۵.....	ارزیابی حین جلسات تمرینی فعالیت جسمی (کنترل کردن جلسه).....
۱۴۶.....	ارزیابی آمادگی.....
۱۴۷.....	تست های آمادگی عملکردی برای افراد سالمند.....
۱۴۸.....	مجموعه تست ۱- کی، بری ارزیابی آمادگی عملکردی در افراد سالمند.....
۱۵۱.....	تست های آمادگی مرتبط به سلامتی برای افراد سالمند.....
۱۵۳.....	تست آمادگی عضلانی- اسکلتی.....
۱۵۷.....	انجام تست آمادگی برای افراد سالمند.....
۱۵۸.....	تست تون عملکردی.....
۱۵۹.....	ملاحظات ارزیابی برای افراد تنبلی یا، لحاظ زمانی خیلی فعال.....
۱۵۹.....	پیگیری و ارزیابی سطح آمادگی فرد.....
۱۵۹.....	خود پیگیری و تنظیم هدف.....
۱۶۰.....	خود پیگیری با گام شمار.....
۱۶۰.....	خود- پیگیری با شبکه های اجتماعی.....
۱۶۱.....	خود- پیگیری با مجله ها.....
۱۶۱.....	خود- پیگیری با تکنولوژی های جدید اینترنت و گوشی های هوشمند.....
۱۶۲.....	خلاصه.....
	فصل هشتم: سبک زندگی سالم در افراد سالمند: ترکیب فعالیت جسمی، تغذیه برای حفظ ترکیب بدنی
	سالم و پیشگیری از ناتوانی
۱۶۵.....	مقدمه.....
۱۶۶.....	ترکیب بدنی در افراد سالمند.....
۱۶۷.....	ارزیابی وضعیت وزن و تغییرات ترکیب بدنی با پیری.....
۱۶۹.....	ترکیب بدنی، عملکرد جسمی و خطر برای ناتوانی جسمی.....
۱۷۱.....	کیفیت عضلانی: تعاریف و اهمیت برای پیری موفق.....
۱۷۶.....	هورمون ها.....
۱۷۶.....	فعالیت جسمانی.....
۱۷۸.....	تغذیه.....
۱۷۸.....	تغییرات فیزیولوژیکی.....

۱۸۰.....	غذاهای کلیدی.....
۱۸۳.....	خلاصه‌ی مواد مغذی.....
۱۸۳.....	کاهش وزن در افراد سالمند.....
۱۸۳.....	تغییرات ترکیب بدنی حین کاهش وزن در افراد سالمند.....
۱۸۵.....	استراتژی‌های پیشنهادی برای کاهش وزن.....

فصل نهم: کمک به افراد برای انتخاب برنامه فعالیت جسمی که برای آنها مناسب است

۱۸۹.....	مقدمه.....
۱۸۹.....	غریبال گری قبل از فعالیت.....
۱۹۱.....	ورزش و غریبال گری برای شما.....
۱۹۴.....	یافتن نوع صحیح برنامه ریزی.....
۱۹۶.....	برآیندهای افراد سالمندان برای پیروی از برنامه ورزشی منظم.....
۲۰۱.....	خلاصه.....

فصل دهم: سؤال‌هایی که مکرراً درباره فعالیت جسمی پرسیده می‌شود

۲۰۴.....	مقدمه.....
۲۰۵.....	ده سؤالی که مکرراً پرسیده می‌شود.....
۲۱۶.....	خلاصه.....
۲۱۷.....	تعریف اصطلاحات.....
۲۲۰.....	بخش ۱: پیری طبیعی انسان.....
۲۲۵.....	بخش ۲: فعالیت جسمی و فرایند پیری.....
۲۲۵.....	توصیه و بیانیه شواهد.....
۲۲۶.....	توصیه و بیانیه شواهد.....
۲۲۷.....	فعالیت جسمی و پیری موفق.....
۲۲۷.....	توصیه و بیانیه شواهد.....
۲۲۸.....	بخش ۳: منافع فعالیت جسمی و ورزش.....
۲۳۰.....	مطالعات فعالیت جسمی طولانی مدت در ورزشکاران.....
۲۳۱.....	فواید تمرینات ورزشی در افرادی که قبلاً غیر فعال بوده‌اند.....
۲۳۱.....	تمرینات استقامتی هوازی.....
۲۳۱.....	توصیه و بیان شواهد.....
۲۳۱.....	آثار قلبی - عروقی.....
۲۳۲.....	ترکیب بدنی.....
۲۳۳.....	آثار متابولیک.....
۲۳۳.....	سلامت استخوان.....
۲۳۴.....	تمرینات مقاومتی.....
۲۳۴.....	قدرت عضلانی.....

۲۳۵.....	توان عضلانی.....
۲۳۵.....	کیفیت عضلانی.....
۲۳۶.....	استقامت عضلانی.....
۲۳۶.....	ترکیب بدنی.....
۲۳۷.....	سلامت استخوان.....
۲۳۸.....	آثار متابولیک و اندوکراین (غدد درون ریز).....
۲۳۹.....	تمرینات مربوط به تعادل.....
۲۴۰.....	تمرینات کششی و اعطاف پذیری.....
۲۴۱.....	آثار ورزش و فعالیت بدنی بر عملکرد جسمانی و فعالیت های روزمره زندگی.....
۲۴۱.....	فواید ورزش و فعالیت جسمانی برای تندرستی و سلامت روان شناختی.....
۲۴۲.....	فعالیت بدنی و سلامت روان شناختی در سالمندی.....
۲۴۳.....	فعالیت بدنی، عملکرد شناختی و سالمندی.....
۲۴۴.....	فعالیت بدنی و کیفیت زندگی، سالمندی.....
۲۴۴.....	آثار تمرینات مقاومتی بر تندرستی، سلامت روان شناختی.....
۲۴۵.....	نتیجه گیری.....
۲۴۸.....	منابع.....