

بررسی مبانی تست

و راهنمای ورزش

(دستورالعمل کالج پزشکی ورزشی آمریکا)

نویسندگان:

دبورا ریبه، جاناثان کت ارمان، کری لیگوری، میرمگال
کالج طب ورزش آمریکا

مترجمین:

دکتر زهرا محمودی، دکتر سارا لطیفیان، دکتر بیژن شاد

ویراستار علمی، ادبی (زبان):

دکتر ایمان علیزاده

عنوان و نام پدیدآور
 بررسی مبنائی تست و راهنمای ورزش: (دستورالعمل کالج پزشکی ورزشی آمریکا) نویسندگان
 اصحیح: ویراستاران [دبورا ریبه و... [دیگران]؛ مترجمین زهرا محمودی، سارا لطفیان، بیژن
 شاد؛ ویراستار علمی، ادبی (زبان) ایمان علیزاده.

مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 شابک
 وضعیت فهرست نویسی
 یادداشت
 یادداشت
 یادداشت
 عنوان دیگر
 موضوع
 موضوع
 شناسه افزوده
 شناسه افزوده
 شناسه افزوده
 شناسه افزوده
 شناسه افزوده
 شناسه افزوده
 شناسه افزوده
 رده بندی کنگره
 رده بندی دیویی
 شماره کتابشناسی ملی
 اطلاعات رکورد کتابشناسی

رشت، نشر بلور، ۱۴۰۰.
 ۲۱۰ ص: جدول، نمودار.
 ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۶-۹۸۸-۶
 فپا
 عنوان اصلی: Acsm's guidelines for exercise testing and prescription, 10th ed, 2018.
 ویراستاران دبورا ریبه، جاناتان ک ارمان، گری لیگوری، میرمگال.
 کتابنامه: ص. ۱۹۷-۲۰۲. و همچنین به صورت زیرنویس.
 (دستورالعمل کالج پزشکی ورزشی آمریکا).
 ورزش درمانی—آزمایش ها
 Exercise therapy--Testing

ریبه، دبورا، ویراستار
 Riebe'Deborah

محمودی، زهرا، ۱۳۴۶- مترجم
 لطفیان، سارا، ۱۳۶۱- مترجم
 شاد، بیژن، ۱۳۴۰- مترجم
 علیزاده، ایمان، ۱۳۶۲- ویراستار

Alizadeh'Iman

کالج پزشکی ورزشی آمریکا
 American College of Sports Medicine

۶۸۴/۲۰۰۷

۶۱۵/۸۲

۷۶۷۱۱۱۱

فپا

بررسی مبنائی تست و راهنمای ورزش

نویسندگان:	دبورا ریبه، جاناتان ک ارمان، گری لیگوری، میرمگال
مترجمین:	زهرا محمودی، سارا لطفیان، بیژن شاد
ویراستار علمی و ادبی (زبان)	ایمان علیزاده
ناشر:	بلور
نوبت چاپ:	اول / ۱۴۰۰
چاپ و صفافی:	پیام سبحان
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۸۵۰۰۰ تومان

نشانی نشر: رشت، خیابان امام خمینی، کوی افرا، جنب مسجد

تلفن: ۰۱۳-۳۳۲۶۲۲۳۲ همراه ۰۹۱۱۱۳۶۱۳۲۵

پیشگفتار مترجمان:

بنام خدایی که خرد و دانایی را آفرید

علوم ورزشی در دهه‌های اخیر پیشرفت‌های علمی و کاربردی ارزنده‌ای در سلامت و بهبود کیفیت و کمیت زندگی داشته است. توصیه به انجام تمرینات مناسب ورزشی در قالب تست و راهنمای ورزشی در بسیاری از حیطه‌های سلامت اعم از پیشگیری، درمان و توانبخشی در بسیاری از کشورهای پیشرفته و اخیراً در کشورمان توسط متخصصان پزشکی و ورزشی انجام می‌شود. فیزیولوژیست ورزشی همگام با نیازهای جامعه برای گروه‌های مختلف سنی و جنسی با آگاهی دقیق و کسب تجربیات بالینی از آناتومی، فیزیولوژی، بیولوژی سلولی، فیزیک، بیوشیمی مولکولی در کنار پزشکان، متخصصان علوم ورزشی، برنامه ریزان و سیاست‌گذاران نظام سلامت در رفع مشکلات و بیماری‌های جسمانی و نوتوانی می‌پردازد.

کتابی که پیش روی شماست ترجمه ۵ فصل اول گایدلاین ACSM (The American College of Sports Medicine) می‌باشد که بسیاری از برنامه‌نویسان و متخصصان در امر طب و ورزش به استناد از مطالب علمی آن به طراحی تمرین‌درمانی برای بیماران خود و یا در مطالعه و پژوهش مبادرت می‌ورزند. در این ۵ فصل به نکات مهم و کاربردی از تست و راهنمای ورزش بیماران اشاره شده است که برای استفاده از فعالان و امر سلامت و تیم نوتوانی قلب پیشنهاد می‌گردد.

از ویژگی‌های ارزشمند این کتاب، ساختار آموزشی مناسب آن است. هر فصل با مقدمه‌ای شروع می‌شود که هدف‌های کلیدی مورد نیاز آن فصل را ارائه می‌دهد که باحتی می‌توان با محتوای آن فصل آشنا شد. در پایان هر فصل، برخی از وبسایت‌های اطلاعاتی مفید و منابع داده‌ها ارائه می‌شوند.

مترجمان و ویراستار ادبی کوشیده‌اند در عین امانت‌داری، اثر حاضر را به زبان ساده و سلیس برای کلیه عزیزان تقدیم نمایند.

در پایان؛ از کلیه عزیزان، اعم از داوران علمی و عوامل چاپ که امکان انتشار این کتاب را فراهم نمودند، بسیار سپاسگزارم.

زهرا محمودی

دکترای فیزیولوژی ورزشی - دی‌ماه ۱۳۹۹

فهرست مطالب

فصل اول: مزایا و خطرات فعالیت فیزیکی

۱	مقدمه.....
۱	اصطلاحات مربوط به آمادگی جسمانی و فعالیت‌های بدنی.....
۶	دیدگاه سلامت عمومی برای توصیه های فعلی.....
۱۰	رفتار بی تحرکی و سلامتی.....
۱۱	مزایای سلامتی فعالیت بدنی و ورزش منظم.....
۱۳	فواید سلامتی بهبودی آمادگی عضلانی.....
۱۴	خطرات مرتبط با فعالیت بدنی و ورزش.....
۱۴	- آسیب اسکلتی عضلانی مرتبط با ورزش.....
۱۶	مرگ ناگهانی قلبی در میان افراد جوان.....
۱۷	حوادث قلبی مرتبط با ورزش در بزرگسالان.....
۱۹	تست ورزش و خطر حوادث قلبی.....
۲۰	خطرات حوادث قلبی در حین توان بخشی قلب.....
۲۱	پیشگیری حوادث قلبی مرتبط با ورزش.....
۲۳	منابع آنلاین.....
۲۳	منابع.....

فصل دوم: غربالگری سلامت جهت شرکت در برنامه تمرینی

۳۳	مقدمه.....
۴۱	شرکت در برنامه غربالگری سلامت.....
۴۲	روش های خود هدایت گر.....
۵۰	الگوریتم غربالگری قبل از شرکت در کالج آمریکا طب پزشکی.....
۵۱	-اجزای الگوریتم.....
۵۴	-استفاده از الگوریتم.....

۵۸	طبقه‌بندی خطر برای بیماران در توانبخشی قلب و سازمان‌های آمادگی پزشکی
۶۰	خلاصه
۶۲	منابع

فصل سوم: ارزیابی قبل از ورزش

۶۷	مقدمه
۶۸	رضایت آگاهانه
۷۱	سابقه پزشکی و بررسی عامل خطر بیماری قلبی عروقی
۷۵	معاینات فیزیکی و تست‌های آزمایشگاهی
۷۹	- فشار خون
۸۳	- لیپیدها و لیپوپروتئین‌ها
۸۶	- تجزیه و تحلیل پروفایل خون
۸۹	- عملکرد ریوی
۹۲	دستورالعمل‌ها برای شرکت کننده
۹۴	منابع آنلاین
۹۴	منابع

فصل چهارم: تست و تفسیر آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی

۹۹	مقدمه
۹۹	اهداف تست آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت
۱۰۰	اصول اساسی و دستورالعمل‌ها
۱۰۰	- دستورالعمل‌های قبل از تست
۱۰۱	- سازماندهی تست
۱۰۲	- محیط تست
۱۰۲	ارزیابی آمادگی سلامت جامع
۱۰۳	اندازه‌گیری ضربان قلب در حال استراحت و فشار خون
۱۰۳	ترکیب بدن
۱۰۴	- روش‌های آنروپومتریک
۱۱۵	- سایر تکنیک‌ها
۱۱۵	- هنجارهای ترکیب بدن