

به نام خدا

فعالیت‌های ورزشی برای سالمندان براساس دستورالعمل‌های ACSM

ووجتک چو - زاجکو

دکتر محمدرضا حامدی‌نیا (عضو هیئت علمی دانشگاه حکیم‌سبزواری)

ابراهیم عطاریسیاح (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

ایمان عباسی فرمان‌آبادی (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

رضا قهرمانی (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

محسن جوانی (دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی)

عنوان و نام پدیدآور	فعالیت‌های ورزشی برای سالمندان بر اساس دستورالعمل‌های ACSM / ویراستار [ووچتک چودزکو زاجکو: مترجمین محمدرضا حامدی‌نیا ... [آودیگران].
مشخصات نشر	تهران: آوای ظهور، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	۳۹۳ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۶-۱۷-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: ACSM's exercise for older adults c۲۰۱۴
یادداشت	مترجمین محمدرضا حامدی‌نیا، ابراهیم عطارسیاح، رضا قهرمانی، ایمان عباسی فرمان‌آبادی، محسن جوادبی.
عنوان دیگر	فعالیت ورزشی ویژه‌ی سالمندان بر اساس استانداردهای ACSM's
موضوع	تمرین‌های ورزشی برای سالمندان -- Exercise for older people
موضوع	پیری -- جنبه‌های فیزیولوژیکی -- Aging -- Physiological aspects
شناسه افزوده	خودزکو-زاجکو، ووی‌تک یوت.، ۱۹۵۶ - م، ویراستار، Chodzko-Zajko, Wojtek J.
شناسه افزوده	حامدی‌نیا، محمدرضا، ۱۳۵۱ - مترجم
رده بندی کنگره	GV ۴۸۲/۶ / ۷ ۱۳۹۵
رده بندی دیو	۶۱۳/۷۰۴۴۶
شماره کتاب‌سازی ملی	۴۲۴۳۲۳۴

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب	فعالیت‌های ورزشی برای سالمندان بر اساس دستورالعمل‌های ACSM
مؤلفین	ووچتک چودزکو زاجکو
مترجمین	دکتر محمدرضا حامدی‌نیا، ابراهیم عطارسیاح، رضا قهرمانی، ایمان عباسی فرمان‌آبادی، محسن جوادبی
ناشر	انتشارات آوای ظهور
نوبت چاپ	اول / ۱۳۹۵
تیراژ	۱۰۰ نسخه
قیمت	۲۴۰۰۰۰ ریال
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۶-۱۷-۵
چاپ و صحافی	سعید دانش

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عصر دانش -
 پلاک ۱۳۳۲ - طبقه زیرین - کتابفروشی فجر تهران - تلفن: ۶۶۴۱۴۱۰۹

www.Ghahremanzadeh.ir

خیابان انقلاب - بعد از خیابان منیری جاوید - پاساژ کتابسرای اندیشه - طبقه همکف -
 واحد ۵ - کتابفروشی آوای ظهور - تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲

فهرست مطالب

۵	پیش‌گفتار
۷	مقدمه مترجمین
۹	فصل ۱: درک سالمندی انسان
۲۷	فصل ۲: فواید جسمانی و روانشناختی فعالیت بدنی و ورزشی برای سالمندان سالم
۴۷	فصل ۳: گزینه‌ها و فواید زندگی فعال برای سالمندان
۶۷	فصل ۴: انگیزه دادن به سالمندان برای شروع و حفظ یک سبک زندگی فعال به لحاظ بدنی
۹۳	فصل ۵: گزینه‌های فعالیت بدنی برای سالمندان تندرست
۱۲۵	فصل ۶: گزینه‌های فعالیت برای سالمندان با توجه به موضوعات و نگرانی‌های ویژه
۱۵۱	فصل ۷: ارزیابی فعالیت بدنی، آمادگی جسمانی و پیشرفت سالمندان
۱۸۱	فصل ۸: سبک زندگی سالم در سنین سالمندی
۲۱۱	فصل ۹: کمک به سالمندان برای انتخاب بهترین برنامه فعالیت بدنی
۲۲۹	فصل ۱۰: پرسش‌های پرتکرار در خصوص فعالیت بدنی
۲۴۱	پیوست فعالیت ورزشی و فعالیت بدنی برای سالمندان

پیش گفتار

در این کتاب شما دربارهٔ مسائل سلامتی که چرا افراد سالمند بایستی در برنامه‌های فعالیت‌های بدنی شرکت کنند مطالبی را یاد خواهید گرفت. گروهی از پژوهشگران و درمان‌گران مشهور دنیا به عنوان مؤلفین فصل‌های کتاب، یک چارچوب جامع برای فعالیت بدنی ارائه داده‌اند و فواید فیزیولوژیکی، روانی، اجتماعی و دیگر فواید را ذکر کرده‌اند که برای مردم در هر سنی که قادرند سبک زندگی فعال را حفظ کنند مفید می‌باشد. شما با مدارک علمی قابل توجه که نشان می‌دهد فعالیت بدنی منظم می‌تواند فوائد تندرستی چشمگیری، برای همه‌ی افراد در تمام سنین و توانایی‌ها داشته باشد و اینکه فواید ناشی از آن در تمام طول زندگی ادامه می‌یابد، مواجه خواهید شد به عبارت ساده‌تر، فعالیت بدنی بیشترین فرصت‌ها را برای ادامه سالهای زندگی مستقل فعال فراهم می‌کند، ناتوانی‌ها را کاهش داده و کیفیت زندگی افراد میانسال و سالمند را بهبود می‌بخشد.

متأسفانه علیرغم شواهد زیاد در مورد فوائد فعالیت بدنی برای افراد میانسال و سالمند، موفقیت کمی در متقاعد کردن افراد ۵۰ ساله آمریکایی برای پذیرفتن سبک زندگی فعال (در نظر جسمانی) حاصل شده است. برای مثال، مراکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها ارزیابی کردند که بین یک سوم تا یک دوم افراد ۵۰ ساله آمریکایی، در زمان اوقات فراغت خود فعالیت بدنی انجام نمی‌دهند. این کتاب شما را برای تشخیص و فهم بعضی موانع پیش رو سالمندان زمانی که آنها برای افزایش فعالیت بدنی‌شان تلاش می‌کنند و برای تعیین استراتژی‌های ویژه جهت کمک به آنها برای غلبه بر این موانع یاری خواهد کرد. برای آنهایی که از سبک زندگی فعال و تندرستی حمایت می‌کنند ممکن است شگفت‌انگیز باشد وقتی بفهمند که خیلی از سالمندان اطلاعات کمی درباره‌ی فعالیت بدنی دارند. گرچه، بیشتر سالمندان در دوره زمانی و فرهنگی تحصیل کرده‌اند که کمتر در مورد فوائد سلامتی فعالیت بدنی می‌دانستند و متخصصان و اعضای جامعه در مورد فعال باقی ماندن پس از بازنشستگی تردید داشتند. در این کتاب شما مطالب

خواندنی موجز و ساده از مبانی علمی اخیر در حوزه‌ی فعالیت ورزشی و فعالیت بدنی برای سالمندان پیدا خواهید کرد. به عنوان یک فرد شاغل در حوزه‌ی ورزش، یکی از مهم‌ترین چیزهایی که می‌توانید برای مددجویانتان انجام دهید این است که به آنها کمک کنید تا بفهمند که شیوه‌های مختلفی برای فعال شدن وجود دارد. متعاقب بعضی استراتژی‌ها و پیشنهاد‌های ارائه شده در این کتاب، شما می‌توانید به مددجویان سالمند خود کمک کنید تا فوائد زیاد همراه با سبک زندگی فعال را تشخیص دهند.

ویژگی‌ها

رئوس مطالب و مقدمه‌ی فصول در شروع هر فصل، دیدگاهی از مفاهیم مهم را ارائه کرده است. در کادرهای ثابت‌کنیدی، واژه‌ها، تعاریف و ایده‌ها توضیح داده می‌شود. داستان‌های زندگی واقعی یا تصاویر در خصوص سالمندانی می‌باشد که به طور موفقیت‌آمیزی برنامه‌های فعالیت بدنی را اجرا کرده‌اند. پرسش‌هایی برای نامر، دانشجویان کمک می‌کند تا مرور کنند که چه چیزهایی را یاد گرفته‌اند و آنها را تشویق می‌کند که به طور منتقدانه تفکر کنند.

موضوعات مکمل

موضوعات مکمل برای دانشجویان و مربیان در سایت <http://thepoint.lww.com/activate> موجود است.

مربیان می‌توانند به موارد زیر دسترسی داشته باشند:

- پاورپوینت رئوس مطالب سخنرانی‌ها
- بانک تصویر، شامل همه اشکال و جداول کتاب
- متن کامل آنلاین

دانشجویان هم می‌توانند به متن کامل آنلاین دسترسی داشته باشند

تشکر و قدردانی

در درجه نخست، من مایلم تا از همکاران دانشگاهیم قدردانی کنم که مشتاقانه با نوشتن فصل‌هایی از این کتاب، تخصص و تجربه‌ی خود را در اختیار ما قرار دادند. سخت‌کوشی، اشتیاق و فداکاری شما برای این پروژه، واقعا قابل قدردانی و ستایش است. در مرحله بعد، مایلم تا از دانشکده طب ورزشی آمریکا و همه کارکنان و کارمندان برای همکاری در حرفه‌ی من و فداکاری‌شان در انتشار مدارک علمی دربارہ‌ی فوائد فعالیت بدنی تشکر کنم. در پایان، مایلم تا سپاسگزاری شخصی خود را از همکارم، دکتر اندیارا شوینگل^۱ بیان کنم.