

دستورالعمل‌های ACSM برای آزمون و تجویز ورزشی

انجمن پزشکی ورزشی آمریکا

www.ketab.ir

ترجمه

دکتر سجاد احمدی‌زاد، دکتر خسرو ابراهیم، دکتر افشار جعفری

دکتر هیوا رحمانی، دکتر ایوب بابایی، دکتر محمودرضا تقی‌زاده





۷۸۹

مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه شهید بهشتی

دستورالعمل‌های ACSM برای آزمون و تجویز ورزشی

انجمن پزشکی ورزشی آمریکا

ترجمه دکتر سجاد احمدی‌زاد، دکتر خسرو ابراهیم، دکتر افشار جعفری، دکتر هیوا رحمانی، دکتر ایوب بابایی و دکتر محمودرضا نقی‌زاده

American College of Sports Medicine, ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th ed, Wolters Kluwer, 2018.

ویراستار علمی: دکتر سجاد احمدی‌زاد، دکتر افشار جعفری

ویراستار: زهرا جلال‌زاده

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: سمیرا دهقان

طراح جلد: امیرشاهرخ فریوسفی

ناظر چاپ: نوید سیفان

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۲۰۰

قیمت: ۱.۹۸۰.۰۰۰ ریال

کلیه حقوق برای دانشگاه شهید بهشتی محفوظ است.

عنوان و نام پدیدآور:	دستورالعمل‌های ACSM برای آزمون و تجویز ورزشی / انجمن پزشکی ورزشی آمریکا؛ [اسرویراستار دیورا ریپ]؛ ترجمه سجاد احمدی‌زاد ... [و دیگران]؛ ویراستار زهرا جلال‌زاده.
مشخصات نشر:	تهران: دانشگاه شهید بهشتی، مرکز چاپ و انتشارات، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	بی، ۶۲ ص:؛ جدول، نمودار.
فروست:	دانشگاه شهید بهشتی، مرکز چاپ و انتشارات؛ ۷۸۹.
شابک:	۹۷۸۹۶۳۱۵۷۵۲۶۶
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی: ACSM's guidelines for exercise testing and prescription, 10th. ed, [2018]
یادداشت:	ترجمه سجاد احمدی‌زاد، خسرو ابراهیم، افشار جعفری، هیوا رحمانی، ایوب بابایی، محمودرضا نقی‌زاده.
یادداشت:	کتاب حاضر با عنوان "دستورالعمل‌های کالج آمریکایی طب ورزشی برای آزمون‌ها و تجویز تمرینات ورزشی ویراست دهم" و ترجمه واگن میناسیان، احمد باقری‌مقدم توسط فرهنگ‌پژوهان دانش، ۱۳۹۸ (۶۶۵ ص.) فیا دریافت کرده است.
یادداشت:	کتابنامه.
عنوان دیگر:	دستورالعمل‌های کالج آمریکایی طب ورزشی برای آزمون‌ها و تجویز تمرینات ورزشی ویراست دهم.
موضوع:	تمرین‌های ورزشی -- آزمون‌ها -- دستنامه‌ها
موضوع:	Exercise -- Testing -- Handbooks, manuals, etc
موضوع:	تمرین‌های ورزشی، Exercise
موضوع:	ورزش درمانی -- استانداردها، Exercise Therapy -- standards
موضوع:	تست ورزش -- استانداردها، Exercise tests -- Standards
شناسه افزوده:	ریپ، دیورا؛ Riebe, Deborah
شناسه افزوده:	احمدی‌زاد، سجاد، ۱۳۴۹ -، مترجم
شناسه افزوده:	کالج پزشکی ورزشی آمریکا، American College of Sports Medicine
شناسه افزوده:	دانشگاه شهید بهشتی، مرکز چاپ و انتشارات
شناسه افزوده:	Shahid Beheshti University. Printing & Publishing Center
رده‌بندی کنگره:	RC۶۸۴
رده‌بندی دیویی:	۶۱۵/۸۲
شماره کتابشناسی ملی:	۷۶۲۱۷۱۰

کد ناشر ۱۰۰۱۷۳۴

www.pub.sbu.ac.ir

unipress@mail.sbu.ac.ir

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجمان	بیست و یک
پیشگفتار نویسندگان	بیست و سه
کوتاه نوشت	بیست و پنج

فصل ۱. فواید و خطرهای فعالیت بدنی

مقدمه	۱
واژه‌شناسی آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی	۱
چشم‌انداز سلامت عمومی در توصیه‌های جدید	۴
رفتار کم‌تحرک و سلامت	۹
فواید سلامتی فعالیت بدنی و ورزشی منظم	۹
فواید سلامتی افزایش آمادگی عضلانی	۱۲
خطرهای مرتبط با فعالیت بدنی و ورزشی	۱۳
آسیب اسکلتی-عضلانی مرتبط با فعالیت ورزشی	۱۴
مرگ ناگهانی قلبی در جوانان	۱۵
رویدادهای قلبی مرتبط با فعالیت ورزشی در بزرگسالان	۱۷
آزمون ورزشی و خطر رویدادهای قلبی	۱۹
خطرهای رویدادهای قلبی حین توانبخشی قلبی	۲۰
پیشگیری از رویدادهای قلبی وابسته به فعالیت ورزشی	۲۰
منابع برخط	۲۲
منابع	۲۲

فصل ۲. غربالگری سلامت پیش از شرکت در فعالیت ورزشی

مقدمه	۳۱
غربالگری سلامت پیش از شرکت در فعالیت ورزشی	۳۸
روش‌های خودمراقبتی	۳۸
الگوریتم غربالگری انجمن پزشکی ورزشی آمریکا برای پیش از شرکت در فعالیت ورزشی	۳۹
اجزای الگوریتم	۳۹
استفاده از الگوریتم	۴۸
طبقه‌بندی خطر در بیماران مراکز توان‌بخشی قلبی و آمادگی جسمانی پزشکی	۵۱

۵۴	خلاصه
۵۵	منابع برخط
۵۵	منابع

فصل ۳. ارزیابی پیش از فعالیت ورزشی

۵۹	مقدمه
۶۰	رضایت آگاهانه
۶۱	ارزیابی سوابق پزشکی و عوامل خطر بیماری قلبی عروقی
۶۷	ارزیابی جسمانی و آزمون‌های آزمایشگاهی
۷۰	فشارخون
۷۳	لیپیدها و لیپوپروتئین‌ها
۷۷	تحلیل‌های نیمرخ خونی
۷۷	عملکرد ریوی
۸۱	راهنمایی‌هایی برای آزمودنی
۸۲	منابع برخط
۸۲	منابع

فصل ۴. آزمون آمادگی جسمانی در چارچوب سلامت و تفسیر آن

۸۷	مقدمه
۸۷	اهداف آزمون آمادگی جسمانی در چارچوب سلامت
۸۸	دستورالعمل‌ها و اصول اولیه
۸۸	دستورالعمل‌های قبل از انجام آزمون
۸۸	سازمان آزمون
۸۹	محیط آزمون
۸۹	ارزیابی جامع آمادگی جسمانی در چارچوب سلامت
۹۰	اندازه‌گیری ضربان قلب و فشارخون استراحتی
۹۱	ترکیب بدنی
۹۲	روش‌های اندازه‌گیری آنتروپومتری
۹۲	قد، وزن و شاخص توده بدنی (BMI)
۹۳	محیط
۹۷	اندازه‌گیری چین پوستی
۱۰۱	چگالی‌سنجی
۱۰۱	تبدیل چگالی بدن به چربی بدن

پیشگفتار مترجمان

انجمن آمریکایی طب ورزش معتبرترین سازمان علمی در زمینه علوم ورزشی است و برجسته‌ترین محققان و دانشمندان علوم ورزشی دنیا در آن عضویت دارند. این انجمن ساختار سازمانی متشکلی دارد و بر اساس حیطه‌های مختلف علوم ورزشی، کمیته‌هایی دارد که به‌طور منظم پیشرفت‌های علمی را رصد می‌کنند و هر ساله از طریق کنگره علمی، انتشار بیانیه‌های علمی (position stand)، کتاب‌های مرجع و برگزاری جلسات علمی مشترک، پیشرفت‌های علمی را جمع‌بندی و دانش علوم ورزشی را روزآمد می‌کنند. کتاب دستورالعمل‌های ACSM برای آزمون و تجویز فعالیت ورزشی یکی از دستاوردهای علمی این انجمن است. این اثر نخستین‌بار در سال ۱۹۷۵ چاپ شد. تا به امروز، به‌طور متوسط، هر ۴ تا ۵ سال بازنگری شده و ویراست جدید آن (ویرایش دهم) حاوی اطلاعات علمی به‌روزی است. در دهمین ویراست این اثر، بر عرضه اطلاعات علمی در خصوص غوبالگری و پایش اولیه قبل از شرکت در فعالیت ورزشی، آزمون‌های ورزشی معتبر برای تعیین سطح آمادگی و سلامت افراد و در نهایت بیان دستورالعمل‌های علمی و اصول تجویز فعالیت ورزشی برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها تمرکز شده است. این کتاب یکی از بهترین کتاب‌ها در زمینه تجویز فعالیت ورزشی به زبانی علمی و ساده است.

از دلایل انتخاب این کتاب برای ترجمه می‌توان به جایگاه علمی انجمن ACSM، کیفیت بالای کتاب و کاربردی بودن آن اشاره کرد. علاوه بر این، کمبود متون فارسی جامع در زمینه تجویز فعالیت ورزشی برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها و گسترش تمایل افراد به شرکت در فعالیت‌های ورزشی در جهت ارتقای سلامت، ترجمه کتاب حاضر را به ضرورت تبدیل کرد. به همین منظور، تیمی از اساتید و فارغ‌التحصیلان دانشکده علوم ورزشی و تندرستی دانشگاه شهید بهشتی برای ترجمه تشکیل شد. این ترجمه تقریباً ۲ سال به‌طول انجامید.

امید است که تلاش همکاران این دانشکده در ترجمه این کتاب بتواند زمینه استفاده اساتید، دانشجویان و متخصصان علوم ورزشی را از دانش علمی روز در جهت تجویز فعالیت ورزشی برای ارتقای سلامت جامعه فراهم آورد. در ترجمه این کتاب تمام تلاش بر این بوده است که هیچ جمله‌ای حذف یا اضافه نشود. همچنین، ضمن حفظ امانت در ترجمه، کلمات

به شکلی که باید باشد ترجمه شود. با این حال، ترجمه‌ای با این حجم، بی‌شک اشکال‌ها و ایرادهایی خواهد داشت. از شما خواننده محترم تقاضا داریم در صورت مشاهده چنین مواردی، ناشر یا مترجمان را مطلع فرمایید.

سجاد احمدی‌زاد

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی

بهار ۱۴۰۰

www.ketab.ir