

بِه نام خدا

توسعه برنامه‌های مؤثر فعالیت بدنی

تالیف: لیندا بی. رانسدل، مری کی. دینگر، جنیفر هوברتی و کیم اچ. میلر

ترجمه:

دکتر حمید راضی

(عضو هیأت عالی دانشگاه گیلان)

الهام فیاض

مرتضی نسترن

سرشناسه: لیندا بی. رانسدل، مری کی. دینگر، جنیفر هوپرتی و کیم اچ. میلر
عنوان و نام پدید آورنده: توسعه برنامه‌های مؤثر فعالیت بدنی
مشخصات نشر: تهران: شعاع دانش؛ دیبای دانش، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۹۶ص: مصور، جدول. شابک: ۳-۸-۹۶۴۵۱-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Developing effective physical activity Programs

یادداشت: تالیف لیندابی. رانسدل، مری کی. دینگر، جنیفر هوپرتی و کیم اچ. میلر

موضوع: آمادگی جسمانی

Physical fitness موضوع:

موضوع: تمرین‌ها، ورزشی

Exercise موضوع:

شناسه افزوده: رانسدل، لیندا/ Ransdell, Lynda

شناسه افزوده: اراضی، حمید، ۳۸۸ - مترجم

شناسه افزوده: فیاض، الهام، مترجم

شناسه افزوده: نسترن، مرتضی، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ت/۸۱/ GV

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۵۹۷۰۴



عنوان کتاب: توسعه برنامه‌های مؤثر فعالیت بدنی

نویسندگان: لیندا بی. رانسدل، مری کی. دینگر، جنیفر هوپرتی و کیم اچ. میلر

مترجمین: دکتر حمید اراضی - الهام فیاض - مرتضی نسترن

ناشر: شعاع دانش

ناشر همکار: دیبای دانش

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول: ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

تلفن تماس: ۰۹۱۹۶۴۳۵۷۵۵ پست الکترونیک: m.shoaedanesh@gmail.com

فهرست

۷.....پیش گفتار نویسندگان

۹.....پیش گفتار مترجمان

بخش ۱: تفکر درباره اصول و مبانی فعالیت بدنی

فصل ۱: ارتقاء و حفظ سلامت از طریق توصیه‌های فعالیت بدنی ۱۵

۱۶.....اصول فعالیت بدنی

۱۶.....توصیه‌هایی برای فعالیت بدنی

۲۱.....مبانی علمی توصیه‌ها

۲۷.....خلاصه

فصل ۲: برنامه‌ریزی و ارزیابی برنامه‌های فعالیت بدنی ۲۹

۳۰.....نیازهای برنامه

۳۳.....برنامه‌ریزی

۳۸.....اجرای برنامه

۳۹.....ارزشیابی برنامه

۴۱.....خلاصه

فصل ۳: اندازه‌گیری فعالیت بدنی ۴۳

۴۵.....پرستنامه‌های فعالیت بدنی

۵۱.....حس‌گرهای حرکتی

۵۶.....خلاصه

بخش ۲: کار با گروه‌های خاص

فصل ۴: مداخلات برای زنان ۵۹

۶۰.....عوامل مربوط به اجرای موفقیت‌آمیز مداخلات فعالیت بدنی

۶۷.....موانع فعالیت بدنی و راهبردهای غلبه بر آنها

۷۳.....نمونه‌های مداخلات موفقیت‌آمیز

۸۰.....خلاصه

فصل ۵: مداخلات برای افراد چاق و دارای اضافه وزن ۸۱

۸۷.....عوامل مرتبط با اجرای موفقیت‌آمیز مداخلات فعالیت بدنی

نمونه‌هایی از مداخلات موفقیت آمیز.....	۹۹
خلاصه	۱۰۶
فصل ۶: مداخلات برای افراد مسن تر	۱۰۹
عوامل مرتبط با مداخلات موفقیت آمیز فعالیت بدنی.....	۱۱۲
موانع فعالیت بدنی و راهکارهای غلبه بر آنها.....	۱۱۸
نمونه مداخلات موفقیت آمیز	۱۲۳
خلاصه	۱۳۱
فصل ۷: مداخلات برای جمعیت‌های قومی متنوع	۱۳۳
راهبردها به ارتباط فرهنگی	۱۳۸
موانع فعالیت بدنی	۱۴۴
ملاحظات ویژه برای کارکنان با دیگر جمعیت‌های قومی	۱۴۶
خلاصه	۱۵۴

بخش ۳ در نظر گرفتن متغیرها

فصل ۸: افزایش فعالیت بدنی از طریق دسترسی به محیط	۱۵۷
مداخلات ویژه مربوط به بلکان	۱۶۰
طراحی محلات و مکان‌های اطراف محل سکونت	۱۶۳
پارک‌ها و راه‌ها	۱۶۷
وضعیت‌های اجتماعی-اقتصادی و ملاحظات جمعیت‌شناختی	۱۶۸
ابزاری برای اندازه‌گیری آثار فعالیت بدنی	۱۷۰
خلاصه	۱۷۵
فصل ۹: افزایش فعالیت بدنی با در نظر گرفتن زمینه (موقعیت مکانی)	۱۷۷
برنامه‌های فعالیت بدنی خانه محور	۱۷۸
نمونه‌ای از برنامه‌های فعالیت بدنی خانه محور موفقیت آمیز	۱۸۷
برنامه‌های فعالیت بدنی خانه محور	۱۹۲
نمونه‌هایی از برنامه‌های فعالیت بدنی خانواده محور موفقیت آمیز	۱۹۹
پروژه آشنایی و راهنمایی بیماران مبتلا به دیابت (دیابت و خانواده)	۲۰۲
برنامه‌های فعالیت بدنی کلیسا محور	۲۰۳
نمونه‌هایی از برنامه‌های فعالیت بدنی کلیسا محور موفق	۲۰۶
برنامه‌های فعالیت بدنی مبتنی بر جامعه پزشکی	۲۱۰

۲۱۱	عوامل مرتبط با اجرای موفقیت آمیز برنامه های فعالیت بدنی مبتنی بر جامعه پزشکی
۲۱۵	نمونه های موفقیت آمیز از برنامه های فعالیت بدنی مبتنی بر جامعه پزشکی
۲۱۸	برنامه های فعالیت بدنی مبتنی بر محیط کار
۲۲۲	نمونه برنامه های موفق برای فعالیت بدنی مبتنی بر محیط کار
۲۲۶	خلاصه

فصل ۱۰: استفاده موثر از برنامه های غیرمستقیم

۲۲۹	انواع مداخلات غیرمستقیم
۲۳۶	عوامل مرتبط به اجرای موفقیت آمیز مداخلات غیرمستقیم فعالیت بدنی
۲۴۵	موانع مداخلات غیرمستقیم راهکارهایی برای غلبه بر آنها
۲۴۸	نمونه برنامه های موفق استفاده از مداخلات غیرمستقیم فعالیت بدنی
۲۵۹	دوباره نویسی سند

پیش‌گفتار نویسندگان

بیشتر افرادی که در حال حاضر در حوزه سلامتی به‌صورت حرفه‌ای فعالیت می‌کنند، توصیه‌های ورزشی و برنامه‌های تمرینی پیشنهادی را با استفاده از دستورالعمل سنتی تکرار، شدت، مدت، (FIT) تجویز می‌کنند. اگرچه این دستورالعمل ورزشی معتبر است، اما تجهیزاتی که برای آمادگی جسمانی به کار می‌رود و شرکت در این نوع برنامه‌ها برای بسیاری از افراد جذاب نیست بنابراین نیاز به برنامه‌های جایگزین وجود دارد که توصیه‌های جدید عامه‌پسند، روش‌های نو و تکنیک‌های اصلاح رفتاری را عرضه کنند.

این کتاب بدون نیاز به برنامه‌های سخت FIT اطلاعات، روش‌ها، تکنیک‌ها و حمایت‌های لازم برای بسیاری از مربیان متخصص، سلامتی را (فیزیولوژیست‌های ورزشی بالینی، متخصصان تغذیه، پزشکان، مربیان ورزشی، مراکز آمادگی، شرکتان سلامت عمومی و متخصصان ترویج سلامت) که در جستجوی راه‌های بدیع برای افزایش فعالیت بدنی هستند، فراهم می‌آورد. از آنجایی که نیازهای روزافزون در این زمینه احساس می‌شود، هیومن کینتیک (ناشر ورزشی) مجموعه کتاب‌هایی را در خصوص مداخلات فعالیت بدنی توسعه داد. این کتاب هدف و قلمرو وسیع‌تری دارد و بر روی برنامه‌های ورزشی پس از ساعات مدرسه برای کودکان و جوانان، روش‌های اجرای فعالیت بدنی در حوزه سلامتی عمومی و شیوه‌های انجمنی فعالیت بدنی متمرکز شده است. همچنین، این کتاب بر کاربرد فعالیت بدنی بر پایه نظریه‌ها و انجام آن بر روی دیگر جمعیت‌های خاص مانند بزرگسالان مسن‌تر و نیز افرادی که بیماری‌های مزمن دارند، متمرکز شده است. همه کتاب‌ها به نوبه خود ارزشمند هستند. اما این کتاب مجموعه کامل‌تری از اصول و عناصر کلیدی را برای برنامه‌ریزی، توسعه، اجرا و ارزیابی مداخلات فعالیت بدنی برای جمعیت‌های گوناگون فراهم می‌سازد.

در این کتاب پیشنهادات عملی، مثال‌ها، فرم‌ها، پرسشنامه‌ها و تکنیک‌های مداخله‌ای که در حوزه فعالیت بدنی کاربردی هستند، ارائه شده است. بخش اول این کتاب شامل سه فصل است.

در فصل اول تفکراتی در مورد پایه و اساس فعالیت بدنی بیان می‌شود و سپس اصول و توصیه‌های فعالیت بدنی معرفی می‌شود. فصل دوم به چگونگی برنامه‌ریزی و ارزیابی برنامه‌های فعالیت بدنی و فصل سوم به شیوه‌های اندازه‌گیری فعالیت بدنی می‌پردازد. بخش دوم کتاب کار با جمعیت‌های خاص را شامل می‌شود. این جمعیت‌ها عبارتند از زنان (فصل چهارم)، افراد چاق و دارای اضافه وزن (فصل پنجم)، افراد بزرگسال و سالمند (فصل ششم) و گروه‌های قومی و نژادهای مختلف (فصل هفتم). بخش سوم و پایانی کتاب، زمینه‌های ذکر شده در بخش‌های پیشین را گسترش می‌دهد و توسعه‌دهندگان مداخلات را به چالش می‌کشد تا اهمیت تأثیر محیط، فراهم کردن زمینه و استفاده از تکنولوژی را برای طراحی برنامه‌های مداخله‌ای اثرگذار در نظر بگیرد. فصل ۸ ساخت محیط مناسب برای انجام برنامه‌های فعالیت بدنی (فصل هشتم) متمرکز می‌شود. فصل ۹ به چگونگی تنظیم برنامه‌ها در محیط‌های مختلف به‌طور مثال در محیط خانه و خانواده، کار، مراکز درمانی و محل‌های کار می‌پردازد و فصل دهم استفاده از برنامه‌های غیر مستقیم را نشان می‌دهد که از رسانه‌های ارتباط جمعی، چاپ، تلفن و دسترسی از طریق وب سایت برای تأثیرگذاری مثبت بر سطح فعالیت بدنی استفاده می‌کند.

تاکنون، کتابی مانند کتاب حاضر عرضه نشده است که بتواند بسیاری از جمعیت‌های خاص را تحت پوشش قرار دهد و ملاحظات آن که بر مؤثریت برنامه‌های فعالیت بدنی در این جمعیت‌ها تأثیرگذار باشد را آرایه نماید. این کتاب از این جهت آید که راه‌حل‌های منحصر به فرد و فواید برنامه‌های فعالیت بدنی را به افراد متعلق به یک جمعیت خاص نشان می‌دهد.