

اصول مراقبت‌های پزشکی در تمرینات ورزشی

چاپ پنجم

مرحوم دانیل دی. آرنه‌ایم

(پروفسور دانشکده‌ی طب ورزشی دانشگاه لانک بیچ، کالیفرنیا آمریکا)

ویلیام. ای. پرتیس

(پروفسور تخصصی طب ورزشی، دپارتمان علوم ورزشی و تمرین، دانشگاه چاپل هیل، کالیفرنیا شمالی)

مترجمین:

دکتر عباس رحمان مهدی پور

(دانشیار دانشکده علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز)

دکتر محسن قنبرزاده

(دانشیار دانشکده علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز)

دکتر طاهره اژمش

(عضو هیأت علمی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز)

فرزانه لسانی

(کارشناس ارشد علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز)

روح‌ا. فاطمی

(دانشجوی دکتری فیزیولوژی دانشگاه جندی شاپور اهواز)

اصول مراقبت‌های پزشکی در تمرینات ورزشی

مترجمان: دکتر عبدالرحمن مهدیپور، دکتر محسن قنبرزاده، دکتر طاهره ازمشا، فرزانه لسانی جویباری، روح ا... فاطمی.

اعضای شورای کمیسیون تخصصی علوم انسانی، اجتماعی و هنر: دکتر مهناز مهربانی زاده هنرمند، دکتر قدرت قاسمی پور، دکتر شهرام جلیلیان، دکتر مهدی نداف، دکتر محمود شکیب انصاری، دکتر عبدالحمید حبیبی، دکتر بداله مهرعلیزاده، دکتر زاهد بیگدلی و مهندس حسین جلودار.

ویراستار علمی: دکتر احمد ابراهیمی عطری

ویراستار ادبی: دکتر عادل سواعدی

ناشر: دانشگاه شهید چمران اهواز

چاپ اول: ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰،۰۰۰ تومان

لیتوگرافی، چاپ و ناشر: انتشارات دانشگاه شهید چمران اهواز.

سرشناسه	: آرتهایم، دانیل دی.
عنوان و نام پدیدآور	: Arnheim, Daniel D اصول مراقبت‌های پزشکی در تمرینات ورزشی / دانیل دی آرتهایم، ویلیام ای. پرتیس؛ ترجمه: دکتر عبدالرحمن مهدیپور... (و دیگران).
مشخصات نشر	: اهواز: دانشگاه شهید چمران اهواز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۷ ص.؛ بدول، نمودار.
فروست	: ۷۲۶. ۷۲۶. ۷۲۶. ۷۲۶. ۷۲۶. ۷۲۶. ۷۲۶. ۷۲۶. ۷۲۶. ۷۲۶.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۴-۸۰۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Essentials of athletic training 2nd, 2012
یادداشت	: مترجمین عبدالرحمن مهدیپور، محسن قنبرزاده، طاهره ازمشا، فرزانه لسانی جویباری، روح ا... فاطمی.
یادداشت	: واژه‌نامه.
موضوع	: تربیت بدنی
موضوع	: Physical education and training
شناسه افزوده	: پرتیس، ویلیام ای.
شناسه افزوده	: Prentice, William E.
شناسه افزوده	: مهدیپور، عبدالرحمن، ۱۳۳۶ - مترجم
شناسه افزوده	: دانشگاه شهید چمران اهواز
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ۴۶ الف ۱ / ۱۴ RC ۱۲۱۰
رده بندی دیویی	: ۶۱۷/۱۰۲۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۶۶۸۲۰

مراکز پخش و فروش:

۱- اهواز: میدان دانشگاه، دانشگاه شهید چمران اهواز، ابتدای خیابان استاد بیات فر، انتشارات دانشگاه شهید چمران اهواز

کدپستی: ۶۱۳۵۷۸۳۱۵۱، تلفکس: ۳۳۳۳۱۵۴۲ - ۰۶۱، رایانامه: book@scu.ac.ir

۲- واحد کتابفروشی دانشگاه شهید چمران اهواز، تلفکس: ۳۳۳۳۱۰۷۲ - ۰۶۱

۳- تهران: میدان انقلاب، خیابان بلافی نژاد، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، پلاک ۲۲۸، موسسه کتابیران

تلفن: ۶۶۴۹۴۴۰۹، ۶۶۴۱۱۱۷۳ - ۰۲۱

کلیه حقوق این کتاب برای ناشر محفوظ است و هرگونه استفاده از مطالب این کتاب اعم از چاپ کاغذی، الکترونیکی و یا قراردادن مطالب بر روی اینترنت و وب سایت بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع و بر اساس ماده ۲۳ قانون حمایت از حقوق مولفان و مصنفان و قوانین مربوط به جرایم رایانه ای کشور قابل پیگیری در محاکم قضایی می باشد.

پیشگفتار

فرهیختگان گرامی، کتاب حاضر یکی از کتب برجسته در زمینه طب ورزشی است که به دلیل صاحب نظر بودن مولفان آن به ندرت در بین اندیشمندان طب ورزشی کسی را یافت که با نام آنها آشنا نباشد. این اثر ابتدا در دهه نود میلادی در ایالات متحده آمریکا منتشر شده است و آخرین نسخه چاپ آن در سال ۲۰۰۵ انتشار یافته و در حال حاضر تجدید چاپ نسخه پنجم آن هنوز به عنوان جدیدترین ویراست این کتاب قلمداد می شود که تیم ترجمه طی سه سال تلاش بی وقفه مبادرت به برگردان این اثر علمی نموده اند. در کشور ما به رغم چاپ تعداد محدودی از آثار طب ورزشی طی سالهای اخیر، لیکن هنوز جای چاپ کتب جامع طب ورزشی خالی به نظر می رسد. لذا به همین دلیل گروه مترجمین را ترغیب به ترجمه این اثر نمود. بدین ترتیب، امید است که ترجمه این کتاب اطلاعات لازم و سودمندی را در اختیار متخصصین، معلمان و مربیان ورزشی، دانشجویان علوم ورزشی و علاقه مندان طب ورزشی قرار دهد. در اینجا شایسته است از استاد برجسته و دور عالی مقام اثر جناب آقای دکتر ناصر خاوریان استاد دانشگاه تهران به پاس نظرات ارزشمند، ویراستار علمی اثر استاد فرهیخته و گرامی، جناب آقای دکتر احمد ابرهیمی عطری دانشیار طب ورزشی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد به پاس دقت نظر و نظرات اصلاحی و سودمند و ویراستار ادبی، جناب آقای دکتر عادل سواعدی عضو برجسته و توانای هیات علمی دانشکده ادبیات دانشگاه شهید چمران اهواز که با وسواس علمی و ادبی خود به غنای این اثر کمک شایانی نمودند، کمال تشکر و قدردانی را داشته باشیم. گروه مترجمین نهایت دقت و تلاش خود را در ترجمه این اثر اعمال نموده و با ایجاد ارتباطی سازنده با همکاران متخصص طب ورزشی معادل های رایج در ادبیات حوزه تخصصی را به کار برده اند، بدین امید است که این بدان معنا نیست که ترجمه عاری از نقص می باشد و لذا از توضیح و راهنمایی همکاران گرامی حوزه طب ورزشی استقبال نموده و بی صبرانه منتظر نظرات اصلاحی آنها بوده تا در چاپ های بعدی اثر اعمال گردد. باشد تا ثمره این تلاش مفید و مقبول شما عزیزان واقع گردد.

با احترام

گروه مترجمین

فصل اول: تیم پزشکی ورزش‌ها و نقش آن‌ها

۳		طوب ورزشی چیست؟
۴		اعضای تیم پزشکی ورزشی
۱۹		خلاصه
۲۰		محدودی مربی

فصل دوم: تشکیلات و اداره‌ی برنامه‌ی مراقبتی سلامت ورزشکار

۲۴		ملاحظات در طراحی تسهیلات تمرین ورزشی
۲۷		تدوین قوانین عملکرد برنامه تمرین ورزشی
۳۱		ثبت اطلاعات
۴۳		بودجه بندی
۴۷		خلاصه

فصل سوم: امنیت قانونی و بیمه

۵۲		مسائل قانونی مربی و تمرین‌دهنده‌ی ورزشی
۵۹		چه نوع بیمه‌ای برای محافظت از ورزشکار لازم است؟
۶۴		بیمه حامی مربی
۶۶		صورت حساب بیمه
۶۷		خلاصه

فصل چهارم: پیش‌گیری از آسیب‌ها از طریق تمرین آمادگی بدنی

۷۳		فصل‌های آماده‌سازی و برنامه‌های زمین بندی تمرین
۸۰		چرا داشتن انعطاف‌پذیری خوب مهم است؟
۸۲		چه ساختارهایی در بدن می‌توانند انعطاف‌پذیری را محدود کنند؟
۸۴		تکنیک‌های متفاوت تمرین کششی چه هستند؟
۱۰۳		چه تغییرات فیزیولوژیکی اتفاق می‌افتد که موجب افزایش قدرت می‌شود؟

۱۰۳	تکنیک‌های تمرین مقاومتی چه هستند؟
۱۳۶	چرا آمادگی قلبی تنفسی برای ورزشکار مهم است؟
۱۳۸	چه چیزی تعیین می‌کند که چگونه بدن به‌طور کارآمد از اکسیژن استفاده می‌کند؟
۱۴۲	چه تکنیک‌های تمرینی می‌تواند استقامت قلبی تنفسی را افزایش دهند؟
۱۴۶	روش‌های تمرین پیشرفته
۱۴۸	خلاصه

فصل پنجم: ملاحظات تغذیه‌ای

۱۵۴	تغذیه
۱۶۶	تولید انرژی از مواد غذایی (خواروبار)
۱۶۷	یک رژیم غذایی مناسب چیست؟
۱۶۸	تغذیه و فعالیت بدنی
۱۷۸	پیش‌جبرانی (فرا) کربوهیدرات (باکتری)
۱۷۹	کنترل وزن و ترکیب بدن
۱۸۴	اختلالات غذا خوردن
۱۸۷	خلاصه

فصل ششم: تجهیزات - مانت در ورزش

۱۹۲	استانداردهای ایمنی برای تجهیزات ورزشی
۱۹۳	نگرانی‌های منطقی در استفاده از تجهیزات حفاظتی
۱۹۴	استفاده از تجهیزات محافظتی قدیمی در مقابل تجهیزات مدرن
۱۹۴	محافظ سر
۱۹۹	محافظ صورت
۲۰۶	محافظ تنه و قفسه‌ی سینه
۲۱۲	تجهیزات محافظتی اندام تحتانی
۲۲۰	محافظ آرنج، مچ دست و دست
۲۲۴	خلاصه

فصل هفتم: موقعیت‌های اضطراری و ارزیابی آسیب

۲۳۰	طرح فوریته
۲۳۳	اصول ارزیابی
۲۳۶	بررسی اولیه
۲۵۰	هدایت و ارزیابی ثانویه
۲۵۵	درمان فوری پس از آسیب حاد
۲۶۱	جابه‌جایی و انتقال ورزشکار آسیب دیده
۲۶۸	خلاصه

فصل هشتم: بیماری‌های ناشی از تماس خونی

۲۷۲	تماس‌های خونی: ماری را چه هستند ؟
۲۸۰	احتیاط همگرمی در محیط‌های ورزشی
۲۸۵	دستورالعمل‌های پیش از ظهور بیماری
۲۸۶	مراقبت از زخم‌های یو‌ست
۲۹۰	خلاصه

فصل نهم: جنبه‌های روانشناختی آسیب ورزشی

۲۹۴	پاسخ روان‌شناختی ورزشکار به مصدومیت
۲۹۶	آسیب‌های قابل پیش‌بینی
۲۹۹	مداخله برای کاهش استرس
۳۰۱	هدف‌گذاری به عنوان یک انگیزه جهت اطاعت (پیروی از مدیر)
۳۰۳	ملاحظات برای مربی در مدیریت ضربه‌های روان‌شناختی آسیب
۳۰۴	بازگشت به (مسابقه)
۳۰۶	خلاصه

فصل دهم: فاکتورهای محیطی

۳۱۰	استرس گرما
۳۱۹	آفتاب زدگی شدید
۳۲۰	طوفان‌های الکتریکی

۳۲۲	 خلاصه
-----	-------------

فصل یازدهم: بانداژ و نواربندی کردن

۳۲۷	 نوارهای کششی
۳۳۶	 نوار چسب کشسان
۳۴۲	 فنون نواربندی معمولی
۳۵۹	 خلاصه

فصل دوازدهم: اساس توانبخشی آسیب

۳۶۴	 فلسفه توانبخشی مصدومیت ورزشی
۳۶۴	 هدف برنامه توانبخشی
۳۷۵	 شاخص های بهبود آری بازگشت کامل
۳۷۷	 خلاصه
۳۸۰	 آسیب دیدگی های تریپ های باد
۳۹۹	 آسیب های پرکاری مزمن
۴۰۶	 خلاصه

فصل سیزدهم: شناسایی صدمات ورزشی متفاوت

۳۸۰	 آسیب دیدگی های ضربه های حاد
۳۹۹	 آسیب های پرکاری مزمن
۴۰۶	 خلاصه

فصل چهاردهم: پا

۴۱۰	 آناتومی پا
۴۱۳	 پیش گیری از آسیب های پا
۴۱۴	 ارزیابی پا
۴۱۶	 شناسایی و مدیریت آسیب های پا
۴۳۶	 خلاصه

فصل پانزدهم: مج پا و ساق پا

.....	آناتومی مج پا و ساق پا	۴۴۰
.....	پیش گیری از آسیب دیدگی های مج پا و پائین پا	۴۴۳
.....	شناسایی و مدیریت آسیب دیدگی های مج پا	۴۴۹
.....	شناسایی و مدیریت آسیب دیدگی های ساق پا	۴۵۹
.....	خلاصه	۴۶۸

فصل شانزدهم: زانو و ساختارهای مرتبط

.....	آناتومی زانو	۴۷۳
.....	پیش گیری از آسیب های زانو	۴۷۵
.....	ارزیابی مفصل زانو	۴۷۸
.....	تشخیص فیزیکی و راسینه ی لمس کردن	۴۸۱
.....	تشخیص و مدیریت آسیب های زانو	۴۸۵
.....	خلاصه	۵۰۴

فصل هفدهم: زانو، کشاله ی ران و لگن

.....	آناتومی ناحیه ی ران	۵۰۸
.....	ارزیابی آسیب های ران	۵۱۱
.....	اجتناب (پیش گیری) از آسیب های ران	۵۱۱
.....	شناسایی (تشخیص) و مدیریت آسیب های ران	۵۱۲
.....	آناتومی لگن، کشاله ی ران و ناحیه ی لگن	۵۲۱
.....	ارزیابی لگن و مفصل ران	۵۲۳
.....	شناسایی و مدیریت آسیب های مفصل ران و لگن	۵۲۴
.....	خلاصه	۵۳۳

فصل هجدهم: ترکیب کامپلکس شانه

.....	آناتومی شانه	۵۳۷
.....	پیش گیری از آسیب های شانه	۵۴۰
.....	ارزیابی کامپلکس شانه	۵۴۲

۵۴۷	 شناسایی و مدیریت آسیب‌های شانه
۵۵۸	 خلاصه

فصل نوزدهم: آرنج، ساعد، مچ دست و دست

۵۶۲	 آناتومی مفصل آرنج
۵۶۳	 ارزیابی آسیب‌های آرنج
۵۶۷	 پیش‌گیری از آسیب‌های آرنج
۵۶۷	 شناسایی و مدیریت آسیب‌های آرنج
۵۷۴	 آناتومی ساعد
۵۷۵	 ارزیابی آسیب‌های ساعد
۵۷۶	 شناسایی و مدیریت آسیب‌های ساعد
۵۷۹	 آناتومی مچ دست و انگشتان
۵۸۱	 ارزیابی مچ دست، دست و انگشتان
۵۸۲	 شناسایی و مدیریت آسیب‌های مچ دست، دست و انگشتان
۵۹۵	 خلاصه

فصل بیستم: ستون مهره‌ها

۶۰۰	 آناتومی ستون مهره‌ای
۶۲۰	 شناسایی و مدیریت آسیب‌ها و شرایط خاص ستون مهره‌ای
۶۲۹	 خلاصه

فصل بیست و یکم: قفسه‌ی سینه شکم

۶۳۴	 آناتومی قفسه‌ی سینه
۶۳۵	 آناتومی شکم
۶۳۶	 پیش‌گیری از آسیب‌های قفسه‌ی سینه و شکم
۶۳۸	 ارزیابی قفسه سینه و شکم
۶۴۱	 شناسایی و مدیریت آسیب‌های قفسه‌ی سینه
۶۴۷	 شناسایی و مدیریت آسیب‌های شکم
۶۵۶	 خلاصه

فصل بیست و دوم: سر، صورت، چشم‌ها، گوش‌ها، بینی و گلو

۶۶۰	پیش‌گیری از آسیب به سر، صورت، چشم‌ها، گوش‌ها، بینی و گلو
۶۶۰	آناتومی سر
۶۶۲	ارزیابی آسیب‌های سر
۶۶۷	شناسایی و مدیریت آسیب‌های خاص سر
۶۷۷	آناتومی صورت
۶۷۷	شناسایی و مدیریت آسیب‌های خاص صورت
۶۸۰	آناتومی دندان
۶۸۰	پیش‌گیری از آسیب‌های دندان
۶۸۱	شناسایی و مدیریت آسیب‌های خاص دندان
۶۸۴	آناتومی بینی
۶۸۴	شناسایی و مدیریت آسیب‌های خاص بینی
۶۸۷	آناتومی گوش
۶۸۸	شناسایی و مدیریت آسیب‌های خاص گوش
۶۹۱	آناتومی چشم
۶۹۲	شناسایی و مدیریت آسیب‌های خاص چشم
۶۹۸	شناسایی و مدیریت آسیب‌های گلو
۶۹۹	خلاصه

فصل بیست و سوم: گرانی‌های بیش‌تر سلات

۷۰۲	عقونتهای پوستی
۷۰۷	شریط تنفسی
۷۱۳	اختلالات سیستم گوارشی
۷۲۴	مصرف مواد لیروز در مین ورزشکاران
۷۳۵	بی‌نظمی‌های قاعدگی و سیستم تولید مثل زنان
۷۳۹	عقونتهای انتقال جنسی (STIS)
۷۴۲	خلاصه

فصل بیست و چهارم: ورزشکاران جوان

- ۷۴۸ تمایلات فرهنگی
- ۷۵۱ ملاحظات جنسیتی
- ۷۵۲ صلاحیت‌های مربیگری
- ۷۵۲ بروز آسیب‌ها در ورزش جوانان
- ۷۵۳ نگرانی‌های آسیب‌دیدگی
- ۷۵۴ پیش‌گیری از آسیب‌های ورزشی
- ۷۵۵ خلاصه

چه کسانی از این متن استفاده می‌کنند؟

پیش‌تر دانشجویانی که رشته‌هایی در مورد پیش‌گیری و مراقبت آسیب‌هایی را که نوعاً در جامعه ورزشی اتفاق می‌افتد می‌گذرانند تمایل کمی دارند و یا تمایل به تعقیب کردن تمرین ورزشی به عنوان یک خط مشی ندارند. اما با وجود این، این مسأله صحت دارد که درصد زیادی از این دانشجویان که در حال گذراندن این رشته‌ها هستند به آن عمل می‌کنند چون آن‌ها قصد دارند که خط مشی‌هایی را در زمینه‌های مربیگری، آدگی جسمانی، تربیت بدنی و دیگر زمینه‌های مرتبط با تمرین و علم ورزشی دنبال کنند. بر این افراد داشتن دانش و اطلاعات در مورد بسیاری از جنبه‌های سلامتی که به هر ده گروه ورزشکاران رقابتی و تفریحی توجه می‌کند ضروری می‌باشد تا این که آن‌ها بتوانند به‌طور مؤثری به مسئولیت مرتبط با حرفه‌شان عمل کنند.

دیگر دانشجویان که به آموزش خصوصی مشغول آمادگی جسمانی یا تمرین‌دهی و بدن سازی (آماده سازی بدن) هستند محرم است علاقه‌مند باشند به گذراندن دوره‌ای که برای آن‌ها راهنمایی‌هایی و پیشنهادهایی را برای پیش‌گیری از آسیب‌ها، شناسایی آسیب‌ها و یادگیری این که چگونه با یک صحت اداره کنند یک آسیب خاص را فراهم می‌کند. بنابراین اصول تمرین ورزشی طرح شده برای فراهم کردن اطلاعات اساسی در یک زمینه از انواع متعدد اطلاعات در مورد هر آنچه به یکی از راه‌های حفظ سلامتی ورزشکار مربوط می‌شود.

ضروریات تمرین ورزشی که بر اساس یافته‌های تحقیقاتی، توسط دیگر کتاب‌های درسی شناخته شده اصول تمرین ورزشی، به وجود آمد به‌طور واضح در چاپ دهم آمده است. درحالی‌که اصول تمرین ورزشی درس بزرگی را برای تمرین رشته‌های ورزشی حرفه‌ای (مربی ورزشی حرفه‌ای) و کسانی که به طب ورزشی علاقه‌مند فراهم می‌کند. ضروریات تمرین ورزشی در یک سطح بسیار مناسب برای مربی، متخصص آمادگی جسمانی، معلمین تربیت بدنی^۳ نوشته می‌شود. این کتاب راهنمایی، پیشنهادها و

^۱ Essentials

^۲ Professional Athletic Training

^۳ Physical Educator

توصیه‌هایی را برای کنترل کردن شرایط حفظ سلامت ورزشی در زمانی که تمرین دهنده‌ی ورزشی یا پزشک در دسترس نباشد، فراهم می‌کند.

سازماندهی و حمایت

چاپ پنجم ضروریات تمرین ورزشی، خواننده را با رایج‌ترین اطلاعات ممکن در زمینه موضوع پیش‌گیری و اصول مراقبت از آسیب‌های ورزشی مواجه می‌کند. فلسفه کلی متن این است که اثرات نامطلوب فعالیت جسمانی ناشی از شرکت در ورزش از بیش‌ترین حد ممکن باید جلوگیری شود اما طبیعت شرکت در فعالیت جسمانی حکم می‌کند که دیر یا زود صدمه ممکن است اتفاق بیفتد. در چنین شرایطی، فراهم کردن سریع و صحیح مراقبت‌ها می‌تواند شدت آسیب‌های را به حداقل برساند.

روی هم رفته متن جهت پیشبرد دانشجویان مبتدی از کل به مفاهیم اختصاصی (جزء) مطرح می‌شود. هر بخش روی توسعه‌ی تفهیم پیش‌گیری و درمان آسیب‌های ورزشی تمرکز دارد.

ضروریات تمرین ورزشی به سه بخش تقسیم می‌شود: سازماندهی و تأسیس سیستم مؤثر در مراقبت سلامتی ورزشی، تکنیک‌هایی برای پیش‌گیری و به حداقل رساندن آسیب‌های مرتبط با ورزش و شناسایی و اداره کردن شرایط و آسیب‌های خاص.

بخش یک با یک بحث از نقش‌ها و مسئولیت‌های همه افرادی که در تیم پزشکی ورزشی هستند شروع می‌شود که به ارائه برخی راهنمای حفظ سلامتی ورزشکاران می‌پردازد. فصل ۲ راهنمایی‌ها و پیشنهادهایی را برای استقرار روندی ثابت جهت فراهم کردن حفظ سلامتی ورزشی در شرایطی که تمرین دهنده ورزش (مربی ورزشی) برای نظارت کردن آن جریان در دسترس نیست را فراهم می‌کند.

در جامعه‌ی امروز به خصوص برای کسی که کمتر درگیر فراهم کردن حفظ سلامتی ورزشی می‌شود، مسأله مسئولیت حقوقی و شاید مهم‌تر از آن تعهد قانونی بیش‌ترین نگرانی است. فصل ۳ در مورد راه‌هایی جهت کم کردن احتمال شکایت و همچنین تعیین پوشش بیمه‌ای مناسب برای مربی و ورزشکار بحث می‌کند.

بخش دوم: تکنیک‌هایی برای پیش‌گیری و به حداقل رساندن آسیب‌های مرتبط با ورزش است. در چند موضوع که چه به صورت انفرادی و چه به‌طور دسته‌جمعی می‌توان احتمال رخ دادن آسیب را کاهش داد بحث می‌کند.

فصل ۴: به اهمیت معین ساختن این که ورزشکار شایسته جلوگیری از آسیب‌هاست تأکید می‌کند.

فصل ۵: در مورد اهمیت رژیم غذایی سالم و رسیدگی (دقت) معین برای فهمیدن عادات غذایی بحث می‌کند.

فصل ۶: راهنمایی‌هایی را برای انتخاب و استفاده کردن از تجهیزات حفاظتی فراهم می‌کند.

فصل ۷: بحث در مورد شایستگی و ارزیابی کنیم و سپس مراحل خاصی را برای حمل و نقل در شرایط ورزش فراهم کنیم.

فصل ۸: تدریس راه‌نمایی‌هایی که می‌تواند به کاهش شانس شیوع بیماری‌های و گیر از طریق اتخاذ اعمال احتیاطی هم‌گام در ارتباط با بیماری‌های خونی کمک کند.

فصل ۹: در مورد روانشناسی آمادگی برای رانندگی بحث می‌کند و پیشنهاداتی برای این که چگونه یک مربی باید یک آسیب را اداره کند، ارائه می‌دهد.

فصل ۱۰: اشاره می‌کند به راه‌هایی که جهت کم کردن تهدیدات منفی بالقوه سلامتی ورزشکار در شرایط محیطی گوناگون وجود دارند.

فصل ۱۱: در مورد تکنیک‌های رانندگی نوآوری که می‌تواند برای پیش‌گیری از روی دادن صدمات جدید و بدتر شدن آسیب‌های قدیمی استفاده شود، بحث می‌کند.

فصل ۱۲: شامل مبحث اصلی تکنیک‌های کلی که می‌تواند در توانبخشی صدمات بعدی استفاده شوند.

بخش سوم با فصل ۱۳ شروع می‌شود که انواع مختلف صدماتی را معرفی و طبقه‌بندی می‌کند که بسیار در جامعه فعال ورزشی رایج به نظر می‌رسند. از فصل ۱۴ تا فصل ۲۲ در مورد آسیب‌های نواحی مختلف بدن بحث می‌کند نظیر پا، مچ پا، ساق پا، زانو، لگن، ران، کشاله ران، شانه، آرنج، مچ دست، ساعد، دست، ستون فقرات، قفسه سینه، شکم و سر و صورت. آسیب‌ها به‌طور جداگانه بر حسب رایج‌ترین (معمول‌ترین) علل وقوعشان، علائمی از آسیب که شما می‌توانید ببینید، و یک طرح اساسی از مراقبت کردن از آن آسیب مورد بحث قرار می‌گیرند.

فصل ۲۳: راهنمایی‌ها و پیشنهادهایی که برای سازماندهی صدمات مختلف و دیگر شرایط مؤثر بر سلامتی و عملکرد ورزشکاران را ارائه می‌دهد.

فصل ۲۴: لحاظ خاصی را برای صدماتی که ممکن است در ورزشکاران جوان اتفاق بیفتد را در نظر می‌گیرد.

چاپ جدید شامل اصلاحات و نظیر:

- محوطه‌ی مربی (محدوده‌ی مربی) در فصل‌های ۱ تا ۱۲ و فصل ۲۴ اضافه شده است برای فراهم کردن یک چک لیست مخصوص مربی. تا به سازماندهی جزئیات روند خاص مورد بحث آن کمک کند.

- سی دی رام، انسان پویا، در این چاپ CD انسان پویا با هر جلد خریداری شده جدید ارائه می‌شود (عرضه می‌شود).

- منابع سی دی انسان پویا در فصل‌های ۱۴ تا ۲۲ دیده می‌شوند و کمک می‌کند به روشن شدن فهم دانشجویان از آناتومی یک بخش خاص بدن.

- مبحث گسترش یافته‌ی ارتباط بین مربی، تمرین دهنده‌ی ورزشی، پزشک و خانواده‌ی ورزشکار.

- تغییراتی در نقش و مسئولیت‌های تمرین دهنده‌ی ورزشی تعریف شده توسط انجمن‌های ملی مربیان ورزشی.

- تکمیل فهرست لوازم و تجهیزات اتاق تمرین ورزشی و وسایل زمین ورزشی.
- بازشناسی بحث تعهدات قانونی یک مربی ناظر بر اجرای برنامه‌ی حفظ سلامت ورزشی.
- مبحث گسترش یافته مفهوم تقویم منظم برنامه تمرینی و برنامه‌ی آماده سازی.
- به روز کردن اطلاعات استفاده از توشیدنی‌های ورزشی برای جایگزینی مایعات در طول فعالیت جسمانی.
- اطلاعات به روز شده قابل ملاحظه‌ای در استفاده از انواع مختلف تجهیزات محافظتی.
- اطلاعات نوین از تکنیک‌های جدید CPR.
- مبحث متمرکز در مورد آنچه که مربی نیاز دارد در ارزیابی آسیب خارج از میدان بدانند.
- فصل ۹: جنبه‌های روان شناختی آسیب ورزشی به‌طور کامل اصلاح شده است. برای ارائه پیشنهادهاى عملی در زمان.
- رسیدگی روانی به ورزشکار مصدوم.
- در اداره کردن بیماری‌های خونی و پرداختن به اعمال استنادی جامع تأکید فزاینده‌ای در کل موضوع ارائه شده است.
- اطلاعات نوین در مورد صاعقه در طول مدت طوفان الکتریکی.
- مبحث مقیاس کوچک‌تر (خلاصه‌تر) پانداز و نوربندی تنها به فنون خاصی که مربی باید در مورد آن بداند و قادر به انجام آن باشد تأکید می‌کند.
- نمونه‌ای از یک پیشرفت عملکردی برای بازگشت ورزشکار مصدوم که برای دویدن آماده شده است.

- شکل تقویمی سازگار شامل آناتومی مناسب و فنون ارزیابی در سراسر فصل‌های ۱۴ تا ۲۲.

- خط جدید ترسیم از هنر آناتومیکی انسان نشان داده شده است. در فصل‌های ۱۴ تا ۲۲.

- اصلاح و تجدید سازمان در فصل ۱۷، ران لگن، کشاله ران و لگن خلاصه.

- اصلاح قابل ملاحظه و توسعه اطلاعات به ویژه در مورد آسیب‌های انگشت در فصل ۹ گنجانده می‌شود. آرنج، ساعد، مچ ست و دست.

- فصل ۲۲ سر و صورت، چشم، گوش، بینی و گلو به‌طور کامل بازنویسی شده جهت انعکاس معرفی تین اطلاعات قابل دسترسی و شامل مبحث ضربات سخت وارد به سر و جزئیات تطبیقی سر.

- مبحث کمر تین و مکمل اندر ست دین برای عملکرد فزاینده در فصل ۲۳ جمع‌آوری شده.

- آخرین آمار صدمات ورزشی جوانان در فصل ۲۴ تحت عنوان ورزشکاران جوان گنجانده شده است.

- تمرینات تفکر خلاق در تمام موضوع‌ها آمده است به این امکان را به مربی می‌دهد که تقاضا نامه‌ای واقعی برای استقرار تیم پزشکی ترتیب دهد.

- منابع فصل‌ها گسترش یافته و جدید شده‌اند.

- پیشنهاد های وب سایت‌ها در پایان فصول برای انعکاس دادن برد وسیع اینترنت اضافه شده است.

مربوط به تعلیم و تربیت

- اهداف فصل: اهدافی که در ابتدای هر فصل معرفی می‌شوند برای تقویت کردن اهداف یادگیری می‌باشد.
- کادر ویژه: (تأکید) اطلاعات مهمی را جهت تهیه مضمون اضافی که مکمل متن اصلی می‌باشد نمایان می‌سازد.
- اطلاعات حاشیه‌ای: مفاهیم کلیدی، تعاریف انتخاب شده و راهنمایی‌های تلفظ، راهنمای مفید تمرینی و تصاویر در حاشیه‌ی سراسر متن جا گرفته‌اند جهت تأکید بیش‌تر و راحتی خواندن و مطالعه کردن.
- توضیحات به همراه تصویر و عکس‌ها: این ابزار بسیار مهم برای آسان کردن درک دانش‌جویان از تمرین ورزشی عرضه می‌شوند.
- تمرینات تفکر خلاق: که هر فصل را شامل می‌شود و مطابق با متن همان فصل طرح شده و به دانش‌جویان برای به‌کارگیری مطالب یادگرفته شده کمک می‌کند. راه‌حل‌های هر تمرین نیز در پایان هر فصل آمده است.
- محدوده‌ی مربی: محلی جهت برای بازنگری مخصوص مربی برای کمک به سازمان دادن جزئیات روند آموزش، عکس که در حالت دوره کردن حفظ سلامت ورزشی ورزشکاران است.
- خلاصه‌های فصل: مضمون فصل را با ال هر فصل جمع‌بندی شده و اطلاعاتی برای تقویت مفاهیم کلیدی و کمک به آمادگی آزمون می‌شود.
- سؤال‌های دوره‌ای و فعالیت‌های هر دوره: یک در دست از سؤالات، پیشنهاد‌های و فعالیت‌های هر فصل برای مرور و به‌کارگیری مفاهیم آموخته شده آورده شده است.
- انسان پویا: سی‌دی رام، دستورالعمل‌هایی را در مورد چگونه ارزیابی بخش‌های مربوطه به سی‌دی رام انسان پویان از هر فصل سه بخش کتاب فراهم می‌کند.
- منابع: تمام فصل‌ها کتاب‌نامه‌ی منابع وابسته دارند که شامل کار برین و جدیدترین منابع موجود می‌باشد.
- حاشیه‌ی نویسی: برای کمک بیش‌تر در یادگیری مقایسه‌های مربوطه و به موقع کتاب‌ها و عنوان‌ها از دبیران ریج حاشیه‌ی نویسی شده است تا منابع بیش‌تری فراهم گردد.
- وب سایت‌ها: یک فهرست از وب سایت‌های مفید شامل هدایت دانش‌جویان به اطلاعات مربوطه که در اینترنت پیدا می‌شوند.