

تمرینات ورزشی برای سالمندان دارای ضعف

تألیف

الیزابت بست - مارتینی

کیم جانز - دی جنووا

ترجمه

الهه عرب عامری

(عضو هیأت علمی دانشگاه تهران)

حامد فهیمی

(دانشجوی دکتری روان‌شناسی ورزش دانشگاه تهران)

نسترن زمانی روشانی

(کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه تهران)



شماره مسلسل ۹۷۷۵

شماره انتشار ۳۹۹۸

انتشارات دانشگاه تهران

سرشناسه	: بست-مارتینی، الیزابت، ۱۹۴۸-م.
عنوان و نام پدیدآور	: تمرینات ورزشی برای سالمندان دارای ضعف/ تألیف الیزابت بست مارتینی، کیم جانز- دی جنووا؛ ترجمه الهه عرب عامری، حامد فهیمی، نسترن زمانی فروشانی.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۴۸۶ص: مصور، جدول، نمودار.
فروست	: انتشارات دانشگاه تهران؛ شماره انتشار ۳۹۹۷.
شابک	: 978-964-03-7292-0
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Exercise For Frail Elders, c2003. 2nd ed.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: ورزش درمانی- سالمندان کم‌بینه
شناسه افزوده	: باتن هیگن- دی جنووا، کیم، ۱۹۵۷-م.
شناسه افزوده	: Botenhagen- DiGenova, Kim A.
شناسه افزوده	: عرب عامری، الهه، مترجم
شناسه افزوده	: فهیمی، حامد، ۱۳۶۹-، مترجم
شناسه افزوده	: زمانی فروشانی، نسترن، ۱۳۶۴-، مترجم
شناسه افزوده	: دانشگاه تهران. مؤسسه انتشارات
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۸ ۵ب۴ و RC۹۵۳/۸
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۰۴۴۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۱۴۰۰۱

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل‌های pdf، لوح فشرده، بازنویسی در وبلاگ‌ها، سایت‌ها، مجله‌ها و کتاب، بدون اجازه کتبی ناشر مجاز نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود و تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

عنوان: تمرینات ورزشی برای سالمندان دارای ضعف

تألیف: الیزابت بست مارتینی - کیم جانز_دی جنووا

ترجمه: دکتر الهه عرب عامری - حامد فهیمی - نسترن زمانی فروشانی

ویرایش ادبی: مهرناز بوجاری صفت

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۹۸

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

چاپ و صحافی: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

«مسئولیت صحت مطالب کتاب با مترجمان است»

بها: ۶۹۰۰۰۰ ریال

خیابان کارگر شمالی - خیابان شهید فرش مقدم - مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

پست الکترونیک: press@ut.ac.ir - تارنما: <http://press.ut.ac.ir>

پخش و فروش: تلفکس ۸۸۳۳۸۷۱۲





فهرست مطالب

مقدمه مؤلف	خ
مقدمه مترجمان	ز
بخش اول - برنامه‌ریزی یک برنامه‌ تمرینی موفق برای سالمندان ضعیف و بزرگسالان با نیازهای ویژه	
نیازهای ویژه	۱
فصل اول - شرکت‌کنندگان: نیازهای فردی آنها را بشناسید	۵
ضعف و نیازهای ویژه در افراد سالمند	۷
اختلالات پزشکی رایج و نیازهای ویژه	۱۲
خلاصه	۳۲
سؤالات مروری	۴۶
فصل دوم - برنامه‌ تمرینی با انگیزه، ایمن و مؤثر	
مدل درخت تندرستی	۴۹
برنامه‌ تمرینی را مهیج سازید	۵۱
برنامه‌ تمرینی را ایمن سازید	۵۳
برنامه‌ تمرینی را مؤثر سازید	۵۷
خلاصه	۷۱
سؤالات مروری	۸۴
فصل سوم - مربی: نکته‌ها و استراتژی‌هایی برای موفقیت	
حس سرگرمی و مشارکت ایجاد کنید	۸۷
چگونه یک کلاس تمرینی گروهی برگزار کنیم؟	۸۸
شروع کلاس	۹۱
استراتژی‌هایی مربوط به اداره و رهبری کلاس	۱۰۰
پایان کلاس	۱۰۵
پایان کلاس	۱۱۴

ث □ تمرینات ورزشی برای سالمندان دارای ضعف

۱۱۸ خلاصه
۱۲۰ سؤالات مروری

بخش دوم - اجرای برنامه تمرینی برای سالمندان ضعیف و بزرگسالان با نیازهای ویژه ۱۲۱

فصل چهارم - گرم کردن: تمرینات راستای قامت، تنفس، دامنه حرکتی و کششی ۱۲۳

۱۲۵ ملاحظات ایمنی
۱۳۴ راهنمایی‌ها
۱۴۱ تمرینات پایه گرم کردن در وضعیت نشسته
۱۵۳ تمرینات پایه گرم کردن در وضعیت ایستاده
۱۵۷ اشکال و گزینه‌های مختلف پیشبرد تمرین‌ها
۱۵۸ خلاصه
۱۵۹ سؤالات مروری
۱۶۰ دستورالعمل‌های تصویری

فصل پنجم - تمرین مقاومتی ۲۰۷

۲۰۹ باورهای غلط
۲۰۹ ملاحظات ایمنی
۲۱۹ راهنمایی‌ها
۲۲۹ تمرینات پایه مقاومتی در وضعیت نشسته
۲۳۵ تمرینات پایه مقاومتی در وضعیت ایستاده و تمرینات تعادلی
۲۳۷ اشکال و گزینه‌های پیشبرد تمرین‌ها
۲۳۹ خلاصه
۲۴۰ سؤالات مروری
۲۴۲ دستورالعمل تصویری

فصل ششم - تمرینات هوازی و فعالیت‌های تعادلی پویا ۲۷۱

۲۷۵ ملاحظات ایمنی
۲۸۲ دستورالعمل‌ها
۲۹۳ تمرینات هوازی پایه در وضعیت نشسته

فهرست مطالب □ ج

۲۹۵	تمرینات هوازی پایه در وضعیت ایستاده.....
۲۹۶	اشکال و گزینه‌های پیشبرد تمرین.....
۲۹۸	خلاصه.....
۲۹۹	سؤالات مروری.....

فصل هفتم - سرد کردن: تمرینات کششی و آرام‌سازی..... ۳۳۷

۳۳۸	ملاحظات ایمنی.....
۳۴۵	دستورالعمل‌ها.....
۳۶۱	تمرینات سرد کردن پایه در وضعیت نشسته.....
۳۶۹	تمرینات سرد کردن پایه در وضعیت ایستاده.....
۳۷۰	اشکال و گزینه‌های پیشبرد تمرین.....
۳۷۲	سؤالات مروری.....
۳۷۴	دستورالعمل‌های تصویری.....

فصل هشتم - تنظیم برنامه تمرینی..... ۴۰۵

۴۰۶	طراحی برنامه تمرینی.....
۴۱۸	زمان‌بندی کلاس‌های شما.....
۴۲۸	تعدیل حرکات تمرینی.....
۴۳۰	پیشبرد کلاس‌های تمرینی.....
۴۳۴	حفظ دستاوردهای آمادگی جسمانی.....
۴۳۶	خلاصه.....
۴۳۷	سؤالات مروری.....
۴۳۹	منابع.....
۴۴۸	منابع پیشنهادی.....
۴۴۸	کتاب، مراجع و سایر مواد چاپی.....

پیوست A - ارزیابی سلامتی و آمادگی جسمانی..... ۴۵۷

پیوست B - آموزش کمک‌های اولیه و جزوات آموزشی..... ۴۶۷

مقدمه مؤلف

محتوای این کتاب حاصل ارتباط ما با شرکت‌کنندگان سالمند در کلاس‌های ورزشی است. این افراد تأثیر عمیق فعالیت‌های بدنی بر زندگی روزمره را، بدون در نظر گرفتن سن و موقعیت، به ما نشان داده‌اند. امروزه مربیان آمادگی جسمانی نیازمند شناسایی محدودیت‌ها و نیازهای ویژه افراد بیمار، ناتوان، بیماران قلبی-عروقی و افراد با سبک زندگی غیرفعال‌اند. ارتباط مستقیمی وجود دارد بین آمادگی جسمانی عملکردی از دست رفته با میزان استقلال که در فرد از بین رفته است. بعضی از حرکات و تکالیف ساده می‌تواند ما را از سبک زندگی منفعل دور نگه دارد. هر فردی بدون در نظر گرفتن وضعیت بدنی می‌تواند آمادگی و عملکرد جسمانی خود را با ورزش مناسب بهبود ببخشد. نویسنده این کتاب امیدوار است بتواند در امر پیشرفت عملکرد جسمانی شرکت‌کنندگان به شما کمک کند (توانایی اجرای فعالیت‌های زندگی روزانه؛ مانند کشیدن، هل دادن، بلند کردن، نشستن و برخاستن، حفظ تعادل؛ که سلامتی و کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد). اصطلاحات "تمرین ورزشی"، "برنامه آمادگی جسمانی"، و "برنامه آمادگی عملکردی" در محتوای این کتاب می‌توانند جایگزین یکدیگر باشند.

با رشد جمعیت سالمندان، روز به روز نیاز به مربیان با کفایت افزایش می‌یابد و این موضوع مهمی است که باید به آن پرداخته شود. شما می‌توانید مزایای برنامه ورزشی را با افزایش استقلال و آمادگی عملکردی شرکت‌کنندگان خود مشاهده کنید.

کتاب "تمرینات ورزشی برای سالمندان دارای ضعف" یک کتاب راهنما برای همه مربیان تازه‌کار و ماهر است. متخصصان در این زمینه شامل مربیان تربیت‌بدنی، مربیان تفریح و سرگرمی، مربیان تندرستی، درمانگران حرفه‌ای، تراپیست‌ها، مربیان رقص درمانی، متخصصان فعالیت جسمانی تطبیقی، روان‌شناسان ورزشی، مربیان خصوصی، مربیان ایروبیک، متخصصان علم پیری‌شناسی، مربیان آموزش بزرگسالان، مربیان دانشگاه‌ها، و دانشجویان رشته‌های مربوط به سالمندان است. اگر شما مربی تازه‌کار یا ماهر هستید، یا می‌خواهید دستورات مخصوص مربیان تربیت‌بدنی را بدانید این کتاب به‌عنوان یک راهنما، نکات ارزشمندی را در اختیارتان خواهد گذاشت و شما را مرحله به مرحله در فرایند آموزش تمرینی امن و مؤثر جلو خواهد برد.

همچنین، این کتاب در ارائه مبحث نیازهای ویژه مانند آلزایمر و زوال عقل مربوطه، آرتروز، سکتة مغزی، بیماری انسدادی مزمن ریوی، بیماری کرونر، افسردگی، دیابت، شکستگی یا تعویض مفصل ران

و زانو، فشارخون بالا، بیماری ام اس، پوکی استخوان، پارکینسون، کاهش حس، ضربه به سر، نسبت به سایر کتاب‌های مربوط به سالمندان خوب عمل کرده است.

فعالیت جسمانی منظم به‌عنوان یک مداخلهٔ درمانی برای درمان و کنترل بیماری مزمن و متعدد مانند زوال عقل، افسردگی، درد و غیره توصیه می‌شود (ACSM، ۲۰۰۹؛ USDHHS، ۲۰۰۸). این کتاب شما را برای رو به رو شدن با چالش‌های رهبری یک کلاس ورزشی بزرگسالان با نیازهای ویژه آماده می‌کند. "تمرینات ورزشی برای سالمندان دارای ضعف" به‌منظور برنامه‌ریزی و اجرای یک برنامه آمادگی جسمانی عملکردی موفق ابزاری در اختیار شما خواهد گذاشت. در ابتدای هر فصل یک نقل‌قول یا یک روش شروع (یا پایان) کلاس با گفتهٔ الهام‌بخش، با انگیزه یا حتی طنزآمیز وجود دارد. به‌علاوه، در ابتدای هر فصل اهداف یادگیری و در انتهای آن سؤالاتی به‌منظور تسهیل یادگیری مطالب در نظر گرفته شده است. پاسخ به سؤالات مروری را می‌توانید در پیوست C2 مطالعه کنید. بخش اول "برنامه‌ریزی یک برنامهٔ تمرینی موفق برای سالمندان ضعیف و بزرگسالان با نیازهای ویژه؛ زیربخش‌های شرکت‌کنندگان، برنامهٔ تمرینی و رهبری را پوشش می‌دهد. در فصل ۱ با نیازهای فردی و ویژهٔ شرکت‌کنندگان آشنا می‌شوید. در فصل ۲ دربارهٔ برنامهٔ تمرینی و اینکه چگونه می‌توانید این برنامه را با توجه به استانداردهای صنعتی ایمن و مؤثر کنید خواهید آموخت و همچنین با مدل تندرستی که شامل فعالیت جسمانی است آشنا می‌شوید. این فصل اصولی برای یکپارچه‌سازی تمرینات تعادلی، ثبات مرکزی و چابکی بیان می‌کند. محتوای فصل ۳ شامل استراتژی‌هایی برای موفق شدن یک مربی است. بخش دوم "اجرای برنامهٔ تمرینی برای سالمندان ضعیف و بزرگسالان با نیازهای ویژه؛ شامل بخش گرم کردن (وضعیت بدنی مناسب، تنفس عمیق، دامنهٔ حرکتی مفاصل و کشش ملایم)، تمرینات قدرتی، تمرینات هوازی و تعادل پویا (فصل ۶ توسط، جین کلارک)، و سرد کردن (تمرینات کامل کششی و آرام‌سازی) است. هر یک از تمرین‌های فصل ۴ تا ۷ شامل دستورالعمل‌های آسان و عکس تمرین است. همچنین، هر فصل شامل اقدامات ایمنی، دستورالعمل‌ها، تمرینات نشسته و ایستاده، و گزینه‌هایی برای اعمال تغییرات و سطح پیشرفتهٔ تمرینات به‌منظور پاسخگویی به نیازهای متنوع این افراد است. اگرچه بخش دوم این کتاب دستورالعمل‌هایی را برای کار گروهی یا کلاسی بیان کرده است، این دستورات را می‌توان هنگام کار به‌صورت انفرادی با این افراد به‌کار برد. بنابراین، واژهٔ دانشجوی، مشتری، و بیمار می‌تواند به‌جای واژهٔ شرکت‌کننده، که در سراسر بخش دوم استفاده شده است، جایگزین شود. با تمرینات نشستهٔ بخش ۴ تا ۷ شروع کنید. این تمرینات برای کمک به سالمندان و افراد با نیازهای ویژه در نظر گرفته شده است تا در کلاس شما تجربهٔ موفقیت‌آمیزی داشته باشند. در فصول ۴ تا ۷ شما ابزاری را خواهید آموخت تا تمرینات را برای نیازهای فردی هر شرکت‌کننده تطبیق دهید؛ به‌ویژه در بخش‌های "اقدامات ایمنی برای افراد با نیازهای ویژه" و

"دستورالعمل‌های مصور" که شامل نکات ایمنی و تمرینی و گزینه‌هایی برای تغییر و پیشرفته‌تر کردن هر تمرین می‌شود. افرادی را که قادر به ایستادن به‌طور ایمن هستند با احتیاط به سمت تمرینات ایستاده سوق دهید. تمرینات نشسته و ایستاده بدین منظور طراحی شده‌اند تا شما بتوانید در یک زمان طیف گسترده‌ای از افراد را با نیازهای متفاوت آموزش دهید.

چاپ دوم کتاب تمرینات ورزشی برای سالمندان دارای ضعف تمرکز زیادی بر روی تعادل دارد. تعادل یک فاکتور مهم در برنامه‌های آمادگی جسمانی عملکردی است که خطر افتادن را کاهش و کیفیت زندگی سالمندان را افزایش می‌دهد. فصل ۲ بخش جدیدی در تعادل، ثبات ناحیه مرکزی، و تمرینات چابکی دارد که شامل جداول مفیدی برای تمرینات تعادل و ثبات مرکزی است. تعدادی از تمرینات بخش دوم این کتاب از طریق افزایش دامنه حرکتی مفاصل با تمرینات دامنه حرکتی مفاصل و کششی (فصل ۴)، تقویت عضلات با تمرینات مقاومتی (فصل ۵)، افزایش انعطاف‌پذیری توسط تمرینات کششی (فصل ۷)، و با بهبود بخشیدن به وضعیت بدنی (فصل ۴) مزایای تعادل را فراهم می‌کنند. همچنین، در بخش‌های تغییرات و اشکال پیشرفته تمرین در طول فصل‌های ۴ تا ۷ تمرینات ایستاده‌ای نشان داده شده است، که برای افزایش تعادل یک پا را درگیر می‌کند. در نهایت، در فصل ۶، تمرینات تعادلی پویا عملکردی را خواهید یافت. تمرینات بخش ۲ مزایای تعادلی مهم‌تری را فراهم می‌کند که با نماد تعادل نشان داده شده‌اند.

در فصل ۸ نحوه ترکیب همه این موارد - گرم کردن، تمرینات مقاومتی، تمرینات هوازی و تعادلی، و سرد کردن - برای ایجاد یک جلسه را خواهید آموخت. همچنین، شما می‌آموزید چگونه یک برنامه آمادگی جسمانی عملکردی را برای سالمندان ضعیف و بزرگسالان با نیازهای ویژه طراحی، زمان‌بندی، نگهداری و نظارت کنید. همچنین، فصل ۸ دارای یک بخش جدید در تعادل است که به شما در طراحی یک برنامه کلاسی با تمرکز بر تعادل کمک می‌کند. در انتهای کتاب، در بخش پیوست‌ها، فرم‌های ضروری و مهم، جزوات آموزشی، پاسخ به سؤالات مروری و سایر اطلاعات که به شما کمک می‌کند نقش مربی‌گری خود را آسان‌تر کنید، وجود دارد. در "منابع پیشنهادی" بخش جدیدی با عنوان "تعادل" خواهید یافت که لیستی از کتاب‌ها و منابع را برای ارتقای یک کلاس که شامل تمرکز بر تعادل است فراهم کرده است. ما به شما پیشنهاد می‌دهیم از "منابع پیشنهادی" برای افزایش دانش خود استفاده کنید. ما از صمیم قلب امیدواریم این کتاب شایستگی و اعتماد به نفس شما را در رفع نیازهای شرکت‌کنندگان در کلاس‌های ورزشی افزایش دهد.

مقدمه مترجمان

سلامتی و تندرستی مهم‌ترین سرمایه انسان است. امروزه یکی از اهداف اصلی جوامع، ارتقای سطح کیفیت زندگی است. سازمان‌ها، نهادها، تشکل‌های دولتی و غیردولتی تلاش مضاعفی مصروف ایجاد بستری مناسب برای بهزیستی و توسعه جامعه کرده‌اند. چنین رویکردی به هیچ عنوان محدود به جغرافیا، جنس، سن و میزان توانایی نبوده است، به گونه‌ای که فرد با هر ویژگی و خصوصیتی می‌تواند در مسیر سلامتی گام بردارد. امروزه، در کشورهای در حال توسعه و توسعه‌یافته، پدیده سالمندی با همه ابعاد روانی، اجتماعی، فرهنگی، اعتقادی و اقتصادی، برای خانواده‌ها به‌طور اخص و برای جامعه به‌طور اعم، از جمله مسائل جدی و چالشی شده است. آمار عرضه‌شده در سال‌های اخیر نشان‌دهنده رشد فزاینده جمعیت سالمند در جهان و ایران است. سالمندی بنا به تعریف سازمان جهانی بهداشت جهانی عبور از مرز شصت‌سالگی است و برای تمام افرادی که از حوادث و اتفاقات زندگی جان سالم به‌در برده‌اند و جوانی و میان‌سالی را پشت‌سر گذاشته‌اند این دوران تحقق پیدا می‌کند. در واقع، سالمندی بخشی از روند طبیعی زندگی انسان محسوب می‌شود و گذشت زمان، بیماری‌های جسمی، مشکلات روحی و شرایط محیطی عواملی هستند که در این روند مؤثرند. امروزه، افزایش امید به زندگی و کاهش سطح باروری و زاد و ولد موجب بالا رفتن شمار سالمندان نسبت به جمعیت کل شده است و این رشد فزاینده افراد مسن همچنان ادامه دارد؛ به‌طوری که بر اساس پیش‌بینی کارشناسان در آینده‌ای نه چندان دور در جهان از هر پنج نفر یک نفر سالمند خواهد بود. با افزایش سالمندان مسئله بهداشت، سلامت و تأمین آسایش و رفاه آنان در جامعه هر روز ابعاد تازه و گسترده‌ای پیدا می‌کند. باید قبول کرد که سالمندی بیماری نیست، بلکه فرایندی طبیعی است و نمی‌توان آن را متوقف و یا معکوس کرد، بلکه می‌توان با مراقبت‌های صحیح و ساده به سالمندی توأم با سلامت رسید.

در این میان، ورزش به‌عنوان یکی از ابزارهای تأثیرگذار در ارتقای شاخص‌های تندرستی مطرح شده است. پرداختن به فعالیت‌های ورزشی برای سالمندان و با هر میزان توانایی، نقش حیاتی در سلامت جامعه ایفا می‌کند. ورزش می‌تواند سبب بهبود این موارد شود: وضعیت عمومی سلامت، وضعیت جسمانی یا به عبارت دیگر بهبود استقامت قلبی تنفسی، انعطاف‌پذیری، قدرت و تعادل که موجبات پیشگیری از مشکلات حاد بدنی، ویژگی‌های ضعف و سستی و دیگر نیازهای ویژه رایج شامل بیماری آلزایمر و زوال عقل مرتبط با آن، آرتروز، حوادث عروق مغزی (سکته مغزی)، بیماری انسداد مزمن ریوی، بیماری عروق کرونری، افسردگی، دیابت، شکستگی یا تعویض مفصل ران و تعویض مفصل

ر □ تمرینات ورزشی برای سالمندان دارای ضعف

زانو، پرفشارخونی، بیماری اسکروزیس چندگانه، پوکی استخوان، بیماری پارکینسون، کاهش حواس و آسیب ترماتیک سر.

امید است ترجمه این کتاب موجبات توانمندسازی قشر سالمند جامعه را مهیا کند و بتواند مورد استفاده استادان، مسئولان و دانشجویان علاقه‌مند به حوزه طب سالمندی و سالمندشناسی قرار گیرد و دستاوردهای مطلوبی نیز به‌منظور ارتقای سلامت و کیفیت زندگی سالمندان عزیز داشته باشد.

الهه عرب‌عامری، حامد فهیمی و نسترن زمانی روشانی