

هائلون، تام	GN
راهنمای کاربردی ارزیابی ترکیب بدنی / مولف تام هائلون	۵۱
مترجمان علی جلالوند، سیروس احمدی، آزاده سید عالی نژاد.	۲/۲ هـ /
همدان: سروش الوند، ۱۳۸۶	۱۳۸۶
۷۷ ص.: مصور، جدول.	
کتابنامه: ص. ۷۷ ۵-۱۹-۸۹۴۵-۹۶۴-۹۷۸-ISBN	
۱. انسان - اندازه گیری بدن. الف. جلالوند، علی، ۱۳۵۸ - مترجم.	
ب. احمدی، سیروس، ۱۳۵۴ - مترجم. ج. سید عالی نژاد، آزاده.	
۱۳۵۹ - مترجم. د. عنوان	۵۹۹/۹۴



Soroush Alvand

همدان ف تفتی- جنب تعزیرات حکومتی انتشارات سروش الوند. تلفن: ۲۵۲۷۲۱۰

✧ عنوان: راهنمای کاربردی ارزیابی ترکیب بدنی

✧ مترجمان: علی جلالوند، سیروس احمدی، آزاده سید عالی نژاد

✧ ناشر: انتشارات سروش الوند

✧ لیتوگرافی: انتشارات سروش الوند

✧ چاپ و صحافی: انتشارات سروش الوند

✧ صفحه آرای: انتشارات سروش الوند

✧ چاپ: اول

✧ تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

✧ قیمت: ۱۷۰۰۰ ریال

✧ نرم افزار و CD : ۵۰۰۰ ریال

راهنمای کاربردی ارزیابی ترکیب بدنی

مؤلف: تام هائلون

مترجمان:

علی جلالوند عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان

ابراهیم زرین کلام عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان

آزاده سید عالی نژاد عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان

ویراستار علمی:

دکتر شهرام آهنگران عضو هیأت علمی دانشگاه رازی کرمانشاه

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

پیشگفتار مولف

پیشگفتار مترجمان

فصل اول : آشنایی با مبانی ترکیب بدنی

۲	مقدمه
۲	چرا ترکیب بدنی اندازه گیری می شود؟
۳	چگونه ترکیب بدنی اندازه گیری می شود؟
۶	رهنمودهایی برای ارزیابی ترکیب بدنی
۱۱	نکات کلیدی

فصل دوم : اندازه گیری چربی زیرپوستی

۱۳	مقدمه
۱۳	چگونه چربی زیرپوستی را اندازه گیری میکنیم؟
۱۷	چه نقاطی را باید اندازه گیری کنیم؟
۲۸	چگونه درصد چربی بدن را محاسبه کنیم؟
۳۶	نکات کلیدی

فصل سوم : اندازه گیری های محیطی (پیرامونی)

۳۸	مقدمه
۳۸	چگونه اندازه گیری های محیطی را انجام دهیم؟
۴۰	چه محل ها و مواضعی را اندازه گیری کنیم؟
۴۴	چگونه قد را اندازه گیری کنیم؟
۴۵	چگونه وزن را اندازه گیری کنیم؟
۴۶	چگونه سن را اندازه گیری کنیم؟
۴۷	چگونه درصد چربی بدن را محاسبه کنیم؟
۵۰	نکات کلیدی

فصل چهارم: ارزیابی و گزارش نتایج

- مقدمه ۵۳
- چگونه نتایج را ارزیابی کنیم؟ ۵۳
- چگونه نتایج را گزارش کنیم؟ ۵۵
- چگونه از نتایج استفاده کاربردی نمائیم؟ ۶۰
- چگونه می توانیم درباره ارزیابی ترکیب بدنی بیشتر بیاموزیم؟ ۶۶
- نکات کلیدی ۶۸

پیوست ها

- پیوست الف: برگه ارزیابی ترکیب بدنی ۶۹
- پیوست ب: معادلات لایه چربی زیر پوست ۷۱ تا ۷۳
- پیوست ج: معادلات اندازه گیری های محیطی ۷۴
- پیوست د: جداول ، نرّم ها و شاخصهای مختلف بدنسنجی ۷۵ تا ۷۸
- منابع و مآخذ ۷۹

پیشگفتار

کتاب راهنمای ارزیابی ترکیب بدنی برای مراکز سلامتی و تندرستی، مربیان آمادگی جسمانی، معلمان تربیت بدنی، و دیگر افرادی که قصد یادگیری اصول اولیه ارزیابی درصد چربی بدن را دارند، تألیف شده است. این کتاب اطلاعات لازم برای اندازه گیری دقیق درصد چربی بدن اعضاء مراکز سلامتی و تندرستی، دانشجویان یا دانش آموزان و دیگر داوطلبان را در اختیار شما می گذارد و کمک خواهد کرد تا از وضعیت آمادگی و تندرستی افراد خود آگاهی یابید. چربی بدن ارتباطی معنی دار با سلامتی دارد، و شما می توانید از طریق ارزیابی ترکیب بدنی خدماتی را به متقاضیان یا دانشجویان خود ارائه کنید. به این منظور نه تنها باید از چگونگی ارزیابی دقیق چربی بدن آگاهی داشته باشید، بلکه برای کمک به آگاهی دانشجویان یا متقاضیان باید از تأثیرات منفی چربی بیش از اندازه یا ناکافی نیز اطلاع داشته باشید. به جز مراحل کاربردی، که آن ها را به سوی سلامتی و تندرستی بهتر رهنمون می سازد، باید کلیات و مراحل عمومی را نیز بدانید. منظور ما این نیست که برنامه های تغذیه ای یا تمرینی خاصی را تجویز کنید، بلکه شما را با اصول تندرستی و نحوه کمک به متقاضیان و دانشجویان خود به منظور شناسایی تمرینات و شیوه های نادرست یا زودگذر، از قبیل رژیم های غذایی تضعیف کننده یا تمرین با پیراهن های کشی و پلاستیکی آشنا می کنیم. همراه با این کتاب یک نرم افزار محاسباتی به منظور تسریع و تسهیل در محاسبه درصد چربی عرضه می شود.

در فصل اول با موارد زیر آشنا می شوید:

- چرا ارزیابی ترکیب بدنی مهم است.
- خطراتی که با درصدهای بالا و پایین چربی بدنی، سلامتی را تهدید می کند چه چیزهایی هستند.
- چگونه ترکیب بدنی اندازه گیری می شود.
- چگونه ارزیابی ها رهنمون می شوند.

دو فصل بعدی اطلاعات کاربردی را برای اندازه‌گیری چربی بدن از طریق ضخامت چربی زیر پوست^۱ (فصل دوم) و اندازه‌گیری پیرامونی^۲ (فصل سوم) فراهم می‌سازند. هر دوروش می‌توانند برآورد دقیقی از چربی بدن را برای مراکز بزرگی از قبیل مدارس یا کلاس‌های آمادگی جسمانی بزرگسالان مهیا سازند. برای هر روش شما از طریق فرآیند ارزیابی مرحله به مرحله، چگونگی اندازه‌گیری، محل اندازه‌گیری و چگونگی محاسبه چربی بدن را فرا خواهید گرفت.

در فصل چهارم به شما کمک خواهیم کرد تا درصد چربی آزمودنی‌ها را درون نرم‌ها و جداول ارزیابی متن بگذارید، با آن مطابقت دهید و دامنه تندرستی و بهینه چربی بدن و چگونگی استفاده از درصد چربی بدن برای احراز وزن ایده‌آل را توصیف کنید. همچنین شما را در چگونگی گزارش این اطلاعات و تهیه رهنمودهای عملی برای متقاضیان و دانشجویانتان راهنمایی خواهیم کرد. این کتاب عمدتاً برای غیر متخصصانی که تنها قصد دارند اطلاعاتی اساسی و ضروری برای سنجش دقیق چربی بدن را بیاموزند، تألیف شده است. چنانکه تمایل دارید درباره ارزیابی ترکیب بدنی بیشتر بیاموزید، به شما توصیه می‌کنیم که شما کتاب ارزیابی کاربردی ترکیب بدنی اثر ویوان، اچ. هیوارد و لیزا، ام. استولارزیک^۳ را مطالعه کنید. این کتاب درسی زمینه نظری ارزیابی ترکیب بدنی، جزئیات و شرح کامل چندین روش ارزیابی، و معادلات چربی بدن برای جمعیت‌های خاص را در اختیارتان می‌گذارد. علاوه بر آن، فهرست کتابهای مناسب دیگر در صفحه ۶۷ این کتاب آورده شده است.

1 - Skinfold thicknesses

2 - Circumferences

3- Vivian H. Heyward and Lisa M. Stolarczyk

مقدمه مترجمین

تقدیم به نخستین آموزگارانمان، پدر و مادر

فهرست موضوعی اثر علمی حاضر در زمینه های آزمایشگاه علوم ورزشی، فیزیولوژی ورزشی، تغذیه ورزشی و ... راه گشاست. ترکیب بدن یکی دیگر از جنبه های آمادگی مرتبط با تندرستی است که پس از آمادگی قلبی- عروقی از مهمترین عوامل آمادگی جسمانی و از جنبه های مهم بهداشت فردی و فعالیت های زندگی می باشد. شیوه های کارآمدی برای سنجش ترکیب بدنی وجود دارند که رایج ترین آنها روش غوطه وری در آب، روش محاسبه کل مایعات بدن، روش الکتریکی و ... می باشند. ولیکن این روشها بدلیل عوامل زمان، ابزار و فضا در رویکردهای بالینی سودمند نیستند. لذا کتاب راهنمای کاربردی ارزیابی ترکیب بدنی با استفاده از وسایل ساده و ابزار کم هزینه انعکاس خوبی از سطح سلامت جسمانی و وضعیت بدنی در اختیار افراد و مراکز درمانی قرار می دهد. و بالاخره اینکه شناختی علمی از روابط متقابل وزن، تغذیه و ورزش به منظور کنترل بهینه وزن در اختیار افراد غیرورزشکار و ورزشکار قرار می دهد. امید است که این کتاب مورد استفاده مدرسان آزمایشگاه تربیت بدنی، مدرسان فیزیولوژی ورزشی، دانشجویان تربیت بدنی، معلمان ورزش و مربیان بهداشت و همه افراد علاقمندی که در جهت ارتقای سلامت جامعه تلاش می کنند قرار گیرد.