

OCTOBER 29, 2023

معرفی کتاب فیزیولوژی فعالیت ورزشی بالینی ACSM

احد رضاپور

ACSM's Clinical Exercise Physiology

AHAD REZAPOUR

اول از همه، دوست دارم این رو بگم که من هم (احتمالاً) مثل شما مخاطب گرامی **دانشجو** هستم. بنابراین به خوبی می‌دونم چه کتابی رو رشته ما کم داره و چه چیزی رو نیاز داریم بدونیم. وقتی این کتاب رو دیدم، ترم دوم دانشگاه رو مرخصی گرفتم و تمام انرژی و وقتم رو گذاشتم و خوندمش. خیلی پسندیدمش، دیدم چقدر موارد مهمی رو داخلش داره، به همین دلیل ترجمه‌ش کردم. امیدوارم کسانی که مثل من به حوزه بالینی علاقه دارن، این کتاب رو مفید بدونن. نقد و ابهامی هم اگر بود، حتما بهم ایمیل بزنن، مهمه برام.

به هر حال؛

می‌خوام توی این فایل با لحن خودمونی و ویژه بهت کتابی رو معرفی کنم که مطمئنم مثلش رو توی حوزه پزشکی ورزشی ندیدی! «کتاب **فیزیولوژی فعالیت ورزشی بالینی ACSM**».

همونطور که از اسمش هم می‌تونی بفهمی، این کتاب رو **ACSM** یا همون کالج پزشکی ورزشی آمریکا نوشته.

بذار از ناشر اصلی کتاب برات بگم که چرا اصلاً این کتاب اینقدر تعریف داره و باید حتما بخونیش! ACSM از اون سازمان‌های خیلی قدیمیه که پیشینه علمی و اعتبار خیلی زیادی در جهان داره. با اطمینان هم می‌شه گفت که مرجع شماره ۱ جهان توی حوزه پزشکی ورزشیه اصلاً! متأسفانه یا خوشبختانه، ACSM مثل بقیه سازمان‌های این رشته نیست که چندتا بدن‌ساز و **خودخوانده‌های** متخصص تغذیه و تمرین بیان براش کتاب بنویسن! خیر بزرگوار. کتاب‌های ACSM رو آدمای معتبر می‌نویسن. می‌تونی با خیال راحت کتاباش رو بخری و بدون اینکه شک کنی به درستی اطلاعاتش، اونا رو بخونی و یاد بگیری.

از نویسندگانی ACSM گفتم، این کتاب رو یکی از رؤسای قبلی ACSM نوشته. حتما فکر می‌کنی خودش تکی؟ با دوستاش؟ ۳-۴ نفری؟ ۱۰ نفری؟ نه! این کتاب رو بیش از ۸۰ پروفیسور و دکتر دانشگاه نوشتن. هر فصلش رو هم افرادی نوشتن که متخصص اون حوزه‌ان. مثلاً فصل ژنتیکش رو استاد متخصص علم ژنتیک نوشته، نه مربی باشگاه یا دکتری مدیریتی که **صرفاً** ۲ تا کارگاه ۲ روزه ژنتیک رفته! بقیه فصل‌هاش هم همینطور. نوار قلب و بیماری‌های استخوانی و غیره. این کار رو هم تقریباً (یا دقیق بگم) با اقتباس از ۲۲۷۴ منبع و مقاله علمی انجام دادن. کم نیست که، آره؟ اصلاً تک‌تک این منابع و مقاله‌ها بهت ایده می‌دن که پایان‌نامه و پروژه‌ت رو ببری جلو. فکر کنی با خوندن هر فصل این کتاب، علاوه بر حقایق علمی مهم، داری رسماً نتایج ۱۳۰ تا ۱۴۰ مقاله و پژوهش مهم رو هم می‌خونی.

خب، از نویسنده و ناشر اصلی‌ش گفتم، برسیم به مترجم‌هاش. دکتری گائینی که شماره ۱ فیزیولوژی ورزشی کشوره، اصلاً نیاز به تعریف نداره. همه می‌شناسنش. دکتر گائینی این کتاب رو با یکی از دانشجویهایش دکتری خودش کار کرده (من یعنی). انقدر هم خوب و با وسواس این کتاب رو کار کردیم، که حتی غلط‌ها و اشتباه‌های کتاب اصلی رو هم گرفتیم و به ACSM و نویسندگانش ایمیل زدیم که آقا جان، این جاهاش غلط (تاپی یا حتی ایراد غیرعمدی) داره. اون‌ها هم قول دادن ایراداتش رو رفع کنن. یا مثلاً ۷۰۰ تا ۸۰۰ تا **پاورقی** براش زدیم و هر جای متن آگه ابهامی بوده یا اصطلاح تخصصی داشته، اون رو توضیح دادیم. پس می‌تونن با خیال راحت این کتاب رو بخری و بدون اینکه چیزی رو گوگل کنی یا توی بقیه کتاب‌ها دنبالش بگردی، از این کتاب تمامش رو یاد بگیری. یاد تبلیغ گاج افتادم، می‌گفت «به جای اینکه چند کتاب را بخوانید، کتاب‌های گاج را چندین بار بخوانید»، یادتونه؟ آره همون.

خب، چی دیگه موند؟ آها! **اصن این کتاب به درد کی می‌خوره؟** کتاب چیا داره؟ اصن چی می‌گه داخلش؟ اولین دسته، دانشجویهای علوم ورزشی؛ از فیزیولوژی بگیر تا آسیب‌های روان‌شناسی و مدیریت (فصل آخرش فقط) حتی! به دانشجویها یاد می‌ده هر بیماری و آسیب (بدنی یا روانی) چیه، دلیل علمی پشتش چیه، درمانش چیه و چه داروهایی باید مصرف بشه براش، ورزش چه کمکی می‌تونه بکنه به کسی که این بیماری‌ها رو داره. چه بیماری‌هایی؟ قلبی عروقی، تنفسی، سرطان، استخوان و مفاصل، روانی، عصبی، چاقی، ژنتیکی، دیابت، و هر

بیماری که فکرش رو بکنی (یا حتی اونایی که فکزشم نمی‌کنی!). خلاصه کلاً مبانی یه بیماری رو از سیر تا پیاز می‌گه (از مکانیسم‌های سلولیش بگیر تا علائم و نشانه‌ها و تظاهرات بیماری). یا مثلاً یه فصل داره که کلاً **داروها** رو می‌گه. مثلاً می‌گه این داروها چطوری کار می‌کنن، روی چی تأثیر دارن، و اگه طرف ورزش کنه آیا تداخل با ورزش (و داروهای دیگه) یا نه. یک فصل هم داره که کلاً نوار قلب رو توضیح میده.

دیگه کی به دردش می‌خوره این کتاب؟ **مری‌های** شاغل در باشگاه‌ها. دیگه الان دوره‌ای شده که اکثر مردم ممکنه یه بیماری یا وضعیت مشکل‌سازی رو داشته باشن. همه که قهرمان جهان نیستن وقتی بهتون مراجعه می‌کنن. ایضاً همون قهرمان‌ها هم همگی سالم‌سالر نیستن که. ممکنه طرف دیابت داشته باشه، یه وضعیت قلبی که ندونه داره، مشکوک به علائم یه بیماری تنفسی (آسم مثلاً)، یا اصن عمل جراحی رو مفصل کرده باشه. افراد عادی هم که وقتی می‌رن باشگاه، اکثراً برای این می‌رن که لاغر و سالم بشن. طرف مبتلا به چاقی و اضافه‌وزنه، می‌بینی سابقه عمل قلبی هم داره. این کتاب بهت یاد میده اگه با این افراد و وضعیت‌های روبرو شدی، **چطوری** بهشون برنامه ورزشی بدی. گفتم که این کتاب رو ACSM نوشته، یادتونه؟ خب ACSM همکاری نزدیک با نهادهایی مثل انجمن قلب و انجمن سرطان آمریکا داره. اصن **گایدلاین‌ها** (خطوط راهنمای) ورزش رو ACSM همراه با این سازمان‌ها طراحی و منتشر می‌کنه. یعنی می‌گه اگه طرف آریتمی قلبی داره، باید چطوری بهش برنامه ورزشی بدی، اگه چه علائمی رو موقع ورزش بروز داد باید تمرین رو متوقف کنی، یا چطوری باید پیشرفت بدی برنامه‌ش رو. شما مری‌های عزیز می‌تونین از این گایدلاین‌ها با خیال راحت استفاده کنین و بدونین که این گایدلاین‌ها قبلاً روی چند هزار بیمار تست شده و نتیجه داده که حالا منتشر شدن، همینطوری الکی منتشر نشدن که.

گروه بعدی، به درد کسانی می‌خوره که می‌خوان بعد فارغ‌التحصیلی توی **کلینیک‌های** پزشکی و توان‌بخشی کار کنن، **کنار** پزشک و فیزیوتراپیست مشغول بشن. کمک کنن تست ورزش بگیرن (زیر نظر پزشک متخصص البته!)، اگه بیمار مبتلا به MS یا تعویض استخوان ران رو پزشک بهشون ارجاع داد، بدونن چطوری باید باهش کار کنن و چه کارایی باهش نکنن. کلاً این کتاب به درد کسانی که با **افراد بیمار** (و به ظاهر سالم) سر و کار دارن و می‌خوان براشون برنامه

فعالیت ورزشی تدوین کنن، حالا با هر هدفی. حتی پزشک‌ها و فیزیوتراپ‌ها هم توصیه می‌شه بهشون این کتاب رو بخونن. چرا؟ چون گایدلاین داره. پزشک‌ها ارزش و اهمیت این رو میدونن. راحت می‌تونن به گایدلاین‌های به روز فعالیت ورزشی در مثلاً بیمار آسماتیک یا هایپرتنسیو دست پیدا کنند. ACSM دوره‌هایی رو برگزار می‌کنه که پزشک‌ها هم ممکنه اون دوره‌ها رو شرکت کنن و گواهیش رو بگیرن. اهمیت این گواهی‌ها به قدریه که این رو میزنن رزومه‌شون (مثلاً آسمشون رو اینطوری می‌نویسن: Ali Mohseni, PhD, MD, CEP) و آگه فردا خواستن در دوره رزیدنتی پذیرفته بشن یا در بیمارستانی مشغول به کار بشن یا حتی مطب خصوصی بزنن، از این مدرک و مزایاش هم استفاده می‌کنن. این کتاب، منبع اصلی خیلی از دوره‌های ACSM شده و قراره از این به بعد جایگزین کتاب‌های دیگه ACSM بشه و خلاصه این سازمان گفته این کتاب منبع شماره یکشه.

در نهایت اینکه اگر قصد تهیه ویراست نخست این کتاب رو با چاپ تمام رنگی داری، می‌تونی به وبسایت انتشارات انرژی مراجعه کنی.

