

مقدمه ویراست جدید مترجم

استفاده از تمرینات با وزنه با هدف افزایش قدرت عضلانی از دیرباز توسط مربیان، ورزشکاران و عموم افراد در سالنهای ورزشی و منازل به کار گرفته می‌شود. از سوی دیگر، در دهه اخیر نیز دستگاههای ویژه تمرینی به طور فزاینده‌ای در سالنهای بدن‌سازی و همین‌طور پارکها و فضاهای روباز ورزشی گسترش یافته است. با وجود این، همسو با گسترش فناوریهای نوین در دستگاهها و متدهای تمرینی، چگونگی استفاده صحیح از این دستگاهها و حتی وزنه‌های آزاد، همچنین رعایت مسائل ایمنی در حین اجرای تمرینات، آسیبهای احتمالی، نحوه اجرای حرکات و شناسایی عضلات درگیر در مراحل مختلف تمرین، توسط محققان و نویسندگان برای کاربران معرفی نشده است. از این رو، در ویرایش جدید کتاب حاضر سعی شد تا ضمن حفظ ساختار اولیه کتاب که به قلم دکتر تامپسون فقید طی سالهای ۱۹۶۱ تا ۱۹۸۹ و پس از آن توسط آر. تی. فلویید نگارش یافت، مطالب کاربردی جدیدی به این کتاب کهن اضافه شود تا اثربخشی آن با توجه به نیازهای ویژه جامعه ما گسترش یابد.

مباحث جدید کتاب حاضر بالغ بر ۲۵۰ صفحه و مشتمل بر معرفی انواع دستگاههای وزنه تمرینی، نحوه کار با آن، عضلات درگیر و ملاحظات خاص طی اجرای هر تمرین می‌باشد که برای نگارش آن از تجربیات خود در تدریس بیش از یک دهه واحد حرکت‌شناسی ورزشی در دانشگاهها بهره برده‌ام. از ویژگیهای چاپ جدید همراه با اضافات کتاب حاضر، معرفی تمرینات ویژه‌ای است که نحوه تقویت هر یک از عضلات درگیر در یک مفصل ویژه را در انتهای فصل در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌دهد تا ایشان را بیش از پیش با نحوه تقویت و کاربرد عضلات، با استفاده از تمرینات ویژه، آشنا سازد. به علاوه، در فصلهای ششم و یازدهم نیز

چگونگی تمرین با انواع دستگاههای تمرینی مورد استفاده در سالنهای بدنسازی تخصصی به لحاظ حرکتی و عضلانی برای علاقه‌مندان آنالیز شده است. از سوی دیگر، در انتهای هر فصل نیز سؤالات آموزشی در قالب سؤالات چهارگزینه‌ای و همین‌طور تکالیف آزمایشگاهی ارائه شده است. هدف اصلی از گنجاندن این مباحث، کاربردی‌سازی موضوعات آموزشی و همین‌طور تثبیت مباحث آموزشی برای ورزشکاران، مربیان، فیزیوتراپیست‌ها، کاردرمانها، پزشکان و به ویژه دانشجویان علوم ورزشی است.

گرچه در ویرایش جدید سعی شده است برخی اشتباهات چاپهای قبلی اصلاح شود، کار انسانی است و خطاها زیاد. از این رو، از خوانندگان و طالبان علم می‌خواهم از سر بذل و محبت، اشتباهات احتمالی را کریمانه برای اینجانب به آدرس Vdabidiroshan@yahoo.com و یا V.dabidi@umz.ac.ir ارسال فرمایند تا با اصلاح آن در چاپ بعد از بدآموزیهای متعاقب آن پرهیز شود. پیشاپیش بر این خیرخواهان، خیر اخروی می‌طلبم. به مصداق «به پایان آمد این دفتر، حکایت همچنان باقی است»، هر فعالیت علمی را سرآغاز کار جدیدی می‌دانم که امیدوارم به لطف و کرمش، تحقق آن را طولانی ننماید.

ولی‌الله دیدی روشن

دانشیار دانشگاه مازندران

۱۳۹۱/۵/۱۵