

دانش نوین پاورلیفینگ

نویسنده

حیدر رضا محمدی



نشر آب خست

۱۳۹۹

سرشناسه	محمدی، حمیدرضا، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	دانش نوین پاورلیفتینگ / نویسنده حمیدرضا محمدی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات آب‌خست، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۹۰ ص.
شابک	978-622-6104-13-5
وضعیت فهرست نویسی	فیا :
موضوع	وزنه برداری Weight lifting
موضوع	آمادگی جسمانی Physical fitness
موضوع	تمرین با وزنه Weight training
رده بندی کنگره	۷۷۶٫۶ :
رده بندی دیویی	۷۹۶/۳۱ :
شماره کتابشناسی ملی	۷۲۸۳۰۰۵ :

حق چاپ جهت ناشره محفوظ است.

عنوان کتاب: دانش نوین پاورلیفتینگ

نویسنده: حمیدرضا محمدی

صفحه‌آرا: اکرم ملک‌نژاد

ناشر: آب‌خست

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-6104-13-5

در گفتار بزرگان بارها به این نکته برمی‌خوریم که خداوند جهان هستی و هر چه در آن است - از جمله آدمیان - را از «نیستی» یا «هیچ» آفرید و این یکی از بزرگ‌ترین نمادها و نموده‌های قدرت خداوندی است. بزرگانی همچون مولانا که فرمود:

کارگاه صنع حق در نیستی است غره هستی، چه دانی نیست چیست؟
اما همین مطلب را فردوسی به این صورت فرموده:

که یزدان را ناخیز چیز آفرید بدان تا «توانایی» آرد پدید
تأکید خیم فردوسی بر آفرینش «توانایی» و «نیرو» جای بسی تأمل دارد. در جای دیگری می‌بینیم که این بزرگ‌مرد اصلاً بنیاد دروغ را هم ضعف و سستی می‌داند:

ز «نیرو» بود مرد را راستی ز سستی دروغ آید و کاستی

برای بدن انسان این «نیرو» از حیث مناسب و ورزش تأمین می‌شود، یعنی همان که استاد «حمیدرضا محمدی» بر آن همت گماشته و زندگی خود را در طی سالیان وقف این امر کرده است. نکته جالب این که ورزش تخصصی ایشان - که دقیقاً در راستای همین کسب توان و نیروی دنیوی است - پاورلیفتینگ است که موضوع اصلی این کتاب است.

به عنوان یک ناشر بعضاً به افرادی برمی‌خورم که در همان نام‌های نخستین ورود به یک حرفه خاص و بدون پیمودن مراحل و کسب تجربه سعی در نوشتن کتاب در آن حرفه یا تخصص دارند که حاکی از ناپختگی و ناخوشایستی است. در مورد آقای محمدی بسیار جالب بود که ایشان پس از چند دهه پرداختن به ورزش و کسب تجربیات و آزمودن پستی و بلندی‌های آن، حالا با کوهی از دانش و تجربه دست به قلم برده و سعی در انتقال آن به دیگران دارند.