

آزمون‌ها و ارزیابی‌های ورزشی NSCA

(از سلسله کتاب‌های علوم قدرت و بدن‌سازی)

2012

ویراستار متن اصلی

تدمیلر

ویراستار متن ترجمه فارسی

دکتر عباسعلی گائینی

استاد دانشگاه تهران

متن بهمان

دکتر عباسعلی گائینی استاد دانشگاه تهران

دکتر سارا پناهی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

دکتر ندا خالدی استادیار دانشگاه خوارزمشاه

کلنوش صدق روحی دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

دکتر رعنا فیاض میلانی استادیار دانشگاه شهید بهشتی

دکتر جواد وکیلی استادیار دانشگاه تبریز

انتشارات حتمی

(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

[ناشر: انتشارات حتمی با همکاری شرکت جازیکا]

[عنوان کتاب: آزمون‌ها و ارزیابی‌های ورزشی NSCA]

[تألیف: تدملر]

[ترجمه: دکتر عباسعلی گائینی، دکتر سارا پناهی، دکتر ندا خالدی، گلنوش صدق روحی،

دکتر رعنا فیاض میلانی، دکتر جواد وکیلی]

[سرپرست: واحد گرافیک: المیرا میروسوی]

[صفحه آرایی: حامد گورابی] + [گرافیک: محمود رضا لطیفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک] + [ناظر چاپ: بهمن سراج]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[زیت چاپ: اول (۱۳۹۳)] + [شمارگان ۵۰۰ نسخه]

حاشیه گاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب

بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲. فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[س.س.س. تاه (sm) ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.com>]

[قیمت: ۲۵۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت مشاهده آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفاً پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms. نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متلفین به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

عنوان و نام پدیدآور: آزمون‌ها و ارزیابی‌های ورزشی NSCA. ویرایش متن اصلی تدملر: مترجمان به ترتیب الفبا عباسعلی گائینی... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکت جازیکا، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۳۸۴ ص: مصور (بخشی رنگی)، نمودار.

فروست: ... سلسله کتاب‌های علوم قدرت و بدن‌سازی.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۴-۹۱-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: c2012. NSCA's guide to tests and assessments,

یادداشت: مترجمان به ترتیب الفبا عباسعلی گائینی، سارا پناهی، ندا خالدی، گلنوش صدق‌روخی،

رعنا فیاض میلانی، جواد وکیلی.

موضوع: آمادگی جسمانی -- آزمایش‌ها -- دستنامه‌ها

موضوع: تست ورزش

شناسه افزوده: ملر، تاد، ۱۹۶۷-م. ویراستار

شناسه افزوده: Miller, Todd

شناسه افزوده: گائینی، عباسعلی، ۱۳۳۸-، مترجم

رده بندی کنگره: GV۴۳۶/آ۴ ۱۳۹۳

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۱۷۵۵۲

۱۳

فصل ۱. آزمون‌ها، تجزیه و تحلیل داده‌ها، و نتیجه‌گیری‌ها

عملکرد ورزشی و آزمون ۱۴، آزمون‌های غربالگری ۱۴، ارزیابی داده‌ها و تجزیه و تحلیل آماری ۱۶، روابط میان متغیرهای عملکرد ۱۹، هنجارسازی داده‌های آمادگی (جسمانی) ۲۳، ردیابی داده‌ها در گذر زمان ۲۴، کاربردهای حرفه‌ای ۲۵، خلاصه ۲۶

۲۷

فصل ۲. ترکیب بدنی

عملکرد ورزشی و ترکیب بدنی ۲۰، سنجش ترکیب بدنی ۳۲، سنجش قد، وزن بدن و شاخص توده بدن ۳۲، استانداردهای چربی ۵۲، مقایسه ترکیب‌های ترکیب بدنی ۵۳، کاربردهای حرفه‌ای ۵۵، خلاصه ۵۷

۵۹

فصل ۳. تواتر قلبی و فشار خون

کنترل تواتر قلبی ۶۰، شدت فعالیت ورزشی ۶۱، عملکرد ورزشی و تواتر قلبی ۶۳، سنجش تواتر قلبی ۶۵، فشار خون ۶۹، پرفشاری خون ۷۰، کاربردهای حرفه‌ای ۸۰، خلاصه ۸۱

۸۳

فصل ۴. میزان سوخت و ساز

اجزای هزینه انرژی ۸۴، عملکرد ورزشی و میزان سوخت و ساز ۸۹، سنجش هزینه انرژی ۹۰، برآورد هزینه انرژی ۹۴، برآورد هزینه انرژی ۲۴ ساعته و فعالیت جسمانی ۹۵، داشتن و کاربردهای آزمون سوخت و ساز ۹۸، مقایسه روش‌های سنجش میزان سوخت و ساز ۱۰۴، کاربرد ۱۰۶، خلاصه ۱۰۹

۱۱۱

فصل ۵. توان هوازی

متغیرهای معادله رگرسیون ۱۱۳، روش‌های آزمون فعالیت ورزشی بیشینه ۱۱۴، روش‌های آزمون فعالیت ورزشی زیربیشینه ۱۳۲، پروتکل‌های نوارگردان زیربیشینه تک مرحله‌ای ۱۳۴، محاسبات معادله رگرسیون ۱۴۲، کاربردهای حرفه‌ای ۱۴۴، خلاصه ۱۴۶

۱۴۷

فصل ۶. آستانه لاکتات

مسیرهای انرژی و سوخت و ساز لاکتات ۱۴۸، عملکرد ورزشی و آستانه لاکتات ۱۵۳، انجام یک آزمون آستانه لاکتات ۱۵۳، حداکثر حالت یکنواخت لاکتات (MLSS) ۱۶۰، استفاده از داده‌های آستانه لاکتات ۱۶۲، کاربردهای حرفه‌ای ۱۶۶، خلاصه ۱۶۸

فصل ۷. قدرت عضلانی

تعریف قدرت عضلانی ۱۷۰، عوامل مؤثر بر تولید نیروی عضلانی ۱۷۱، عملکرد ورزشی و قدرت عضلانی ۱۸۰، روش‌های سنجش ۱۸۱، آزمون‌های میدانی قدرت عضلانی ۱۸۶، برآورد مقادیر یک تکرار بیشینه با استفاده از چند تکرار ۱۹۹، آزمون‌های آزمایشگاهی حداکثر قدرت عضلانی ۲۰۱، آزمون قدرت ایزوکینتیکی ۲۰۸، مقایسه روش‌های سنجش قدرت عضلانی ۲۱۴، کاربردهای حرفه‌ای ۲۱۶، خلاصه ۲۱۷

فصل ۸. استقامت عضلانی

تعریف استقامت عضلانی ۲۱۹، آزمون‌های میدانی استقامت عضلانی ۲۲۲، آزمون‌های آزمایشگاهی استقامت عضلانی ۲۳۷، مقایسه روش‌های سنجش استقامت عضلانی ۲۳۹، کاربردهای حرفه‌ای ۲۴۰، خلاصه ۲۴۲

فصل ۹. توان

عوامل مؤثر بر توان ۲۴۴، سازوکارهای تولید و بیان توان ۲۴۵، انواع و عوامل توان ۲۴۹، توان و عملکرد ورزشی ۲۵۴، آزمون‌های توان ۲۵۵، پرش طول ایستاده ۲۶۹، آزمون بی‌هوازی و ینگیت بالا تنه ۲۷۱، آزمون پرتاب توپ پرشی ۲۷۳، گرم کردن و تقویت بعد از فعال شدن (PAP): ملاحظه ویژه آزمون توان ۲۷۶، کاربردهای حرفه‌ای ۲۷۷، خلاصه ۲۸۰

فصل ۱۰. سرعت و چابکی

سرعت ۲۸۲، چابکی ۲۸۲، عملکرد ورزشی و سرعت و چابکی ۲۸۴، انتخاب آزمون ۲۸۴، روش‌های سنجش ۲۸۶، کاربردهای حرفه‌ای ۳۰۲، خلاصه ۳۰۴

فصل ۱۱. جنبش‌پذیری

ابعاد اصلی جنبش‌پذیری ۳۰۶، عملکرد ورزشی و جنبش‌پذیری ۳۱۱، آزمون جنبش‌پذیری ۳۱۴، آزمون‌های دامنه حرکتی ۳۱۷، تفسیر نتایج ۳۲۱، مقایسه روش‌های سنجش جنبش‌پذیری ۳۲۳، کاربردهای حرفه‌ای ۳۲۴، خلاصه ۳۲۶

فصل ۱۲. تعادل و پایداری

مکانیک بدن ۳۲۸، مرکز ثقل ۳۲۸، نیروی واکنشی زمین ۳۲۸، مرکز فشار و نحوه حمایت ۳۲۹، تعادل ۳۲۹، یکنواختی ۳۳۰، پایداری ۳۳۱، نظریه کنترل ۳۳۱، آزمون‌های تعادل و پایداری ۳۳۴، آزمون‌های یکنواختی قامت ۳۳۵، آزمون‌های بشین و برس ۳۳۶، آزمون‌های پایداری قامت ۳۳۷، آزمون پایداری پویا ۳۳۸، آزمون‌های ترکیبی ۳۳۸، عملکرد ورزشی و تعادل و پایداری ۳۳۹، سنجش تعادل و پایداری ۳۴۱، آزمون انحراف تعادل ستاره ۳۴۳، آزمون اصلاح شده BASS ۳۴۵، کاربردهای حرفه‌ای ۳۴۸، خلاصه ۳۴۹

اگر شما نتوانید چیزی را نسنجید، نمی‌توانید آن را کنترل کنید. در طول سال‌های تحصیل، یکی از بزرگان این "اصل کیفی" را روزانه در گوش من زمزمه و تکرار کرد، و این پیام جاوید در تمرین را به صورت یک اصل در من ریشه دواند. همانند متخصصان قدرت و آماده‌سازی، هدف اصلی ما نیز طراحی و برنامه‌ریزی‌هایی است که به عملکرد ورزشی مطلوب منجر شوند. در نگاه اول، این وظیفه ساده به نظر می‌رسد. با پیروی از اصول ویژگی، اضافه‌بار، و پیشرفت ما می‌توانیم برنامه‌های تمرینی آماده‌سازی و مقاومتی را به گونه‌ای طراحی کنیم که آمادگی جسمانی و عملکرد ورزشی را افزایش دهند.

متأسفانه، هر چند برنامه‌های ما ممکن است عملکرد ورزشکاران و مددجویان را گسترش دهد، اما بدون در نظر گرفتن و اجرای برنامه‌های آزمون و سنجش، ما از کجا بدانیم که سازگاری‌ها در حد مطلوب توسعه یافته‌اند. در واقع، ساده است که کمک مربیان نیز بگویند برنامه آنها موثر بوده، اما طراحی برنامه‌های قدرت را آماده‌سازی صرفاً در قالب گسترش عملکرد پدیدار نمی‌شود، بلکه بهتر شدن عملکرد ورزشی تا «بالاترین حد ممکن» - که خطری را متوجه ورزشکار نکند - برای یک فرد مشخص با اهداف مشخص استفاده می‌شود. رسیدن به این سطح مطلوب از پیشرفت، بدون داشتن استراتژی و تغییر عملکرد در گذر زمان ممکن نیست.

از دیرباز، آزمون و سنجش علوم ورزشی، سمت و سری بالینی داشته است، و در اصل از دریچه بیماری و پیشگیری از بیماری مورد توجه قرار می‌گرفت. به آزمون‌های عملکرد ورزشی کمتر توجه می‌شده است که این کم توجهی در پیشینه کار به خوبی انعکاس دارد. آزمون‌های توان، سرعت، چابکی و جنبش‌پذیری (همه موضوعاتی که در این کتاب بررسی می‌شوند) رابطه تنگاتنگی با عملکرد ورزشی دارند و به ندرت در مراکز بالینی استفاده شده. این کتاب که سعی برای مربیان، کمک مربیان، دانشجویان، و ورزشکاران با سطوح مهارتی گوناگون می‌باشد، اهمیت آزمون و سنجش عملکرد ورزشی را مطرح می‌کند.

متن با آزمون، تجزیه تحلیل داده‌ها و روش‌های تفسیر نتایج و نتیجه‌گیری شروع می‌شود. فصل‌های بعدی شامل آزمون‌های پایه (مثل اندازه‌گیری ترکیب بدنی و فشارخون) تا آزمون‌های پیچیده‌تر مثل سنجش آستانه لاکتات و توان هوازی می‌شود. هرچند همه این آزمون‌ها از نظر پیچیدگی متفاوتند، ولی این تغییرپذیری درجه اهمیت آنها را نشان نمی‌دهد. برای مثال، سنجش ترکیب بدنی کار نسبتاً ساده‌ای است، در حالیکه کاربرد آن در عملکرد ورزشی خیلی خیلی مهم است. بدیهی است چربی اضافی می‌تواند در عملکرد ورزشی و در ورزش‌های مبتنی بر سرعت، شتاب و تغییر جهت سریع تعیین‌کننده باشد. هرچند مربیان اغلب ساعت‌های زیادی را صرف تمرین سرعت می‌کنند اما به سنجش یا بهتر شدن ترکیب بدنی کمتر توجه می‌کنند. ما امیدواریم این متن نه تنها به عنوان یک وسیله آموزشی برای هدایت آزمون‌های ویژه استفاده شود، بلکه به مربیان در تعیین آزمون‌های مناسب برای جمعیت‌های

خاص کمک کند. برای مثال، یک آزمون توان هوازی ممکن است برای پرتاب‌گری که عملکرد آن در درجه اول ریشه در قدرت و توان دارد، مناسب نباشد. برعکس، مربی دوندگان استقامتی ممکن است از اجرای آزمون چابکی چندان منتفع نشوند. بنابراین، تصور اینکه کتاب باید خط به خط خوانده شود یا همه آزمون‌ها برای همه ورزشکاران مناسبند، تصور درستی نیست.

با تخصصی و پیچیده‌تر شدن حوزه قدرت و آماده‌سازی، روش‌های برنامه‌های تمرینی نیز باید از راه طراحی، اجرا، و آزمون نیز پیشرفت کنند. یک برنامه تمرینی که در آن پیشرفتی وجود نداشته باشد، در کل کامل نیست، هرچند در بین ورزشکاران رایج باشد.

ما اطمینان داریم که متن حاضر پایه محکمی بنا می‌کند که از طریق آن شما می‌توانید آزمون و برنامه‌های آماده‌گیری خود را توسعه دهید، به شما این امکان را می‌دهد تا به عنوان مربی در حد عالی پیشرفت کنید و عملکرد ورزشکاران خود را به حداکثر برسانید.

www.ketab.ir

یکی از حکیمانه‌ترین حکایت‌هایی که جان‌ها را صیقل می‌زند، داستان چوپانی است که گوسفندان خود را سر کوه رها کرد و به شهر آمد تا نان بخرد. در دکان نانویی صف بود و چوپان مضطرب و ناراحت و نگران. سراسیمگی و ناخوشی او نانوا را به سؤال واداشت که «چرا این قدر نگرانی؟» گفت: «گوسفندانم را رها کرده‌ام و آمده‌ام نان بخرم. می‌ترسم گرگ‌ها به گله گوسفندانم حمله‌ور شوند و شکم همه آنها را پاره کنند.» نانوا گفت: «چرا گوسفندان را به خدا نسپردی؟» گفت: «سپردم، ولی نکته اینجاست که او خدای گرگ‌ها هم هست. و این نشانه یکتایی خداوند است.»

الهی که ذات بقا را در تک‌تک موجودات به ودیعه نهاده است، عیش‌نهایی را در جان آدمی به یادگار نهاد تا با حقیقت پیوندد. همیشگی داشته باشد. پاکی در وجود انسان به امانت گذاشته شد و همین ذات پاک، انسان را چنان با معبودش پیوند می‌دهد که در شعر مولانا به نیکی این وابستگی عیان می‌شود و انسان پاک، خود را از آن خدا می‌داند و خدا را از آن سر می‌داند.

خوش بنوشم تو اگر ز رنهی جامم
پخته و خام تو را گر نپذیرم خامم
عاشق هدیه نیم، عاشق آن هستم
سقّر دانه نیم، ایسک بند دادم
از تغار تو اگر خون رسد همچو سکن
گر من آن را قدح خاص ندانم خامم

شکوه و عظمت خداوند بزرگ در خلقت انسان است که دوست‌داشتنی است و دوستی، خمیرمایه سرشت او را جلا داده است. انسانی که هر گاه رنگین‌کمان را در آسمان می‌بیند و ستارگان را در دل شب، به یاد می‌آورد آفریده شده است تا خوبی بکارد و جاودانگی برداشت کند. سرمد خلقت جهان، حتی به ذات ازلی آن یگانه معبود، به دلیل وجود بیماری‌ها و آسیب‌ها و گزندهای ناشی از خشم طبیعت که درندگی حیوان یکی از آنهاست، بازهم سر تعظیم فرومی‌آورد که راز خلقت تا ابد هنوز پر از راز و رمزهایی است که بشر فانی را بدان‌ها راهی نیست و تسلیم در برابر این حقایق، زیباترین روح پرستنده را می‌آفریند. انسان باک‌اندیش با همه نوع تفکری که در خلوت خود دارد تا بداند جهان چیست و هدف از خلقت آن چیست، سرانجام با «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» به آرامش می‌رسد. این انسان نجیب در نهایت همان دعای شریف را «وَبِذِهِ غُوشِی» می‌کند که «خدایا تو چگونه زیستن را به من بیاموز، من خود چگونه مردن را خواهم آموخت.» از این حقیقت جو دایماً می‌گوید:

به عشق یار در این سرزمین شدم پایند
که کوچه و گذر دایماً مرا آساید

جهان هستی، شهری است که در چشم‌روشن‌بین، حقیقت و جلوه ظهور آفاق است و در کجایش که نگریسته می‌شود، نشانی از فیض روح قدسی است. این شهر زیبا، حافظ خوش‌سخن را نیز از مهبط می‌دور می‌کند:

از بس که چشم مست درین شهر دیده‌ام
حقا که می‌نمی‌خورم اکنون که سرخوشم

این همه زیبایی در چشم نرگس مست انسان به منصه ظهور می‌رسد و بی‌آنکه بداند به جانب خدا کشیده می‌شود. عارف بزرگ این شهر گفته است: «چقدر بشر جاهل است که او را به زور به طرف خدا می‌برند. زور او نمی‌رسد که نرود، جیغ می‌زند. خدا ما را بینا کند که ببینیم این میهمانی اعظم است. میهمانی خدا بعد از این عالم طبیعت است. هر چه از ایمان نصیب شما شده باشد و سفره خدا را دیده باشید، آن میهمانی خداست؛ ملاقات خداست.» انسانی که با این همه نشانه‌های چشمگیر و دلنواز طبیعت، به معرفت نرسد، خدای بزرگ را هیچ گاه ملاقات نخواهد کرد و مثل معرفت در نزد انسان فاخر چنین است:

مثل معرفت، چون مثل آفتاب است.
و مثل دل، چون خانه تاریک است!
و مثل عقل، چون خداوند خانه!

هر آنکه که خداوند خانه، خانه را تاریک بیند،

عقل او تقاضا کند که روزن خانه باز کن تا خانه روشن شود!

ولی، انسان روی تافته از دو جهان، انیس و مؤنس خود را در این بار عقل نمی‌جوید و می‌داند که داننده اوست و عشق اوست که در رگ و پوست جاری است و اجزای وجودش همگی از آن اوست و لذا به شادی بر درگهش می‌گوید:

که هستی و بال است در پیش ما
نباشد به غیر از می معرفت
مبین خویشتن را خدا را بین
که چیزی نبینی به غیر از خدا
ز یک قطره زین باده مجنون شوی
از آن می که مست‌اند لب تر کنی
ببندی دو چشم و تماشا کنی
درون‌ها مصفا کنیم از نفاق
دمی بی‌ریا زندگانی کنیم

از آن می حلال است در کیش ما
می را که باشد در او این صفت
به یحانه آی و صفرا را بین
و در حلقه می پرستان در آ
بخویم به از خ فنا چون شوی
به شور و گرا گر سرکشی
جمال محضی در حشا کنی
بیا تا به سستی کنم اتفاق
چو مستان به هم مهربانی کنیم

خدایا، عظیما، مهربانا، مهربانی و بی‌سبی را که کام، ریز و پیمانه‌های ما را سرشار از عرفان «یا رب» کن تا در ره تو نیست گردیم و به سر منزل مقصود هست برسیم.

و اما با گذشتن از این مقدمه نسبتاً طولانی - که ضروری و سرشت‌آفرین است - به معرفی این اثر می‌پردازم که تولید و آماده‌سازی‌اش فراز و فرودهایی داشت تا سرانجام غیق آن در این چارچوب به شما عرضه شود. کتاب اصلی از سلسله کتاب‌های «علم قدرت و بدنسازی» است که در سال ۲۰۱۲ انجمن ملی قدرت و بدنسازی (NSCA) منتشر کرده است. نام رسمی کتاب خطوط راهنمای ارزیابی‌های NSCA است که معادل انگلیسی آن در پشت جلد کتاب آمده است. در نوشتن کتاب، ایده و تلف صاحب‌نام در حوزه قدرت و بدنسازی مشارکت داشته‌اند. پژوهشگر بزرگ این قلمرو - تد میلر - آن را برپا می‌کند. در یکی از فرازهای این مقدمه، وی را معرفی می‌کنم. کتاب آخرین پژوهش‌های دانشمندان و محققانی را ارائه می‌کند که در آزمون و ارزیابی فعالیت ورزشی صاحب‌نظرند. هدف از تدوین این کتاب درسی نیز ارائه آزمون‌ها و ارزیابی‌های فعالیت ورزشی در سنجش اجزای کلیدی آمادگی (بدنی) است و اطلاعات فشرده‌ای را درباره آزمون‌های وابسته به عملکرد ورزشی در قالب منبعی جامع ارائه می‌کند. این کتاب درسی، شرح کاملی از فرایند انتخاب آزمون، نحوه جمع‌آوری اطلاعات به شکل مناسب و نحوه تجزیه و تحلیل یافته‌ها را برای رسیدن به بهترین روش‌های تمرینی معرفی می‌کند تا بدین ترتیب ورزشکاران و مربیان با خیالی آسوده به سوی رسیدن به هدف‌های عملکردی‌شان رهنمون شوند. در تشریح هر آزمون، آموزش گام‌به‌گام و گزینه‌های گوناگون سنجش هر بخش بدنسازی به خوبی معرفی شده است. کتاب خطوط راهنمای آزمون‌ها و ارزیابی‌های NSCA که برای

نقش آفرینی بهتر در ذهن خواننده، عنوان فارسی آزمون‌ها و ارزیابی‌های ورزشی NSCA برای آن انتخاب شد، پروتکل‌های آزمون‌ی مورد تأیید NSCA، منابع پژوهش‌های مورد استفاده و به کارگیری آزمون مناسب برای هر بخش از بدنسازی را معرفی می‌کند. کتاب خطوط راهنمای آزمون‌ها و ارزیابی‌های NSCA، در واقع، بخشی از سلسله کتاب‌های درسی علوم قدرت و بدنسازی است که کارشناسان خبره انجمن ملی قدرت و بدنسازی به رشته تحریر درآورده‌اند. این سلسله کتاب‌ها، خطوط راهنمای پژوهش‌های علمی را به کاربردهای عملی در میدان تبدیل می‌کنند و از این منظر، حاوی اطلاعات منحصر به فردی است که در سایر کتاب‌ها کمتر بدان اهتمام می‌شود. این سلسله کتاب‌ها به موضوعاتی مثل آزمون‌ها و ارزیابی‌ها، طراحی برنامه (تمرینی)، و تغذیه پرداخته‌اند که نام کامل آنها به ارسای به شرح زیر است:

خطوط راهنمای تغذیه ورزشی و فعالیت ورزشی NSCA

خطوط راهنمای طراحی برنامه (تمرینی) NSCA

خطوط راهنمای آزمون‌ها و ارزیابی‌های NSCA

که از میان این سه، این کتاب ترشح مورد سوم است. البته اگر فرصتی میسر شود، دو مورد دیگر نیز که «انجمن ملی قدرت و بدنسازی» به بدلی مشخص تهیه کرده است، در دستور کار ترجمه قرار می‌گیرد. این حدیثی است که آرزویم و عشقم است ولی:

عشق باقی به سر و موی سر از غصه سپید زیر خاکستر خود آتش پنهان دارم

آفت جان کسان عشق بود یا پیروی چه کنم من که هم این دارم و هم آن دارم

اما خوانندگان حقیقت‌پژوه و همواره جویای دانش شایسته خواهند بداند NSCA چیست و چگونه پا گرفته است و چه می‌کند. انجمن ملی قدرت و بدنسازی^۱ یا مخفف آن NSCA، نهادی است که در سال ۱۹۷۸ در امریکا بنا نهاده شد و انجمنی آموزشی با عضویت بیش از ۱۵ کشور است. علی‌رغم این تعداد عضو، هنوز رسمیت بین‌المللی نیافته است. انجمن از راه شبکه گسترده اعضایش در نقاط مختلف دنیا می‌کوشد پیشرفته‌ترین اطلاعات درباره راهبردهای تمرینی و بدنسازی، جلوگیری از آسیب، و یامه‌های پژوهشی را گسترش و اشاعه دهد. برخلاف سایر سازمان‌ها، NSCA گروه‌های مختلف از جمله متخصصان حوزه درمان ورزشی، ورزشکاران، متخصصان قلمرو بهداشت و صنعتگران آمادگی (جسمانی) را گرد هم آورده است. انجمن، با تلاش برای کاربردی کردن یافته‌های پژوهشی جدید در حوزه قدرت و بدنسازی، به گسترش تمرین قدرتی و بدنسازی با عنوان رشته‌ای تحصیلی و به عنوان حرفه سرعت می‌بخشد.

چنانچه پیشتر گفته شد، یازده کارشناس خبره در حوزه قدرت و بدنسازی در نوشتن این کتاب مشارکت داشته‌اند که نام آنها در شروع هر فصل دیده می‌شود. یکی از برجسته‌ترین آنها تِد میلر است که دانشیار علوم ورزشی دانشگاه جرج واشنگتن، دانشکده بهداشت عمومی و خدمات تندرستی و مسئول گسترش و سرپرستی دوره کارشناسی ارشد در قدرت و بدنسازی است. او دانش آموخته فیزیولوژی ورزشی از دانشگاه «پن استیت» است و در حال حاضر درباره بازی‌های ویدئویی تعاملی به عنوان ابزار افزایش فعالیت بدنی در کودکان مطالعه می‌کند. و اما در ترجمه اثر شش نفر درگیر کار شدند که تقریباً هر فرد مسئول ترجمه دو فصل بوده است. برای توجه

بیشتر و مسئولیت‌پذیری، نام هر یک از مترجمان نیز در سرآغاز هر فصل گنجانده شده است. این پنج نفر هر کدام، در جایگاه علمی مناسبی نشسته‌اند. از این میان، سه نفر در حال حاضر در مراکز دانشگاهی کشورمان در حوزه علمی تدریس و پژوهش در علوم ورزشی مشغول فعالیت‌اند و دو نفر دیگر به‌زودی در این نقش ظاهر می‌شوند. این مترجمان در ترجمه خود سعی بوده‌اند و تجربه کار قبلی با آنها روال ترجمه را تا حد زیادی برایشان روشن ساخته بود، ولی هر کدام سلیقه خاص خود را در ترجمه دارند و هر کدام با واژه‌های فارسی به گونه‌ای کار می‌کنند که شاید برای دیگری همسویی با سایرین مشکل باشد. همین تنوع نگارش و واژه‌گزینی گاهی بسیار متفاوت، ترجمه‌های جمعی را بدون ویرایش فاقد اثر می‌کند. بنابراین، برای همسان‌سازی متن‌های ترجمه شده و به کارگیری واژه‌های معادل همگون دشواری‌هایی در پیش بود. برای آنکه متن‌های ترجمه‌ای تا حد ممکن عاری از خطاهای احتمالی شود و در عین حال زیننده به فارسی روان و سلیس باشد تا خوانندگان در هر نقطه از کشور، به آسانی با سار علمی ارتباط برقرار کنند، کارهای ترجمه‌ای در دو مرحله ویرایش شد. همیشه در انجام یک کار جمعی این یعنی، این مرحله حجم سنگینی از زمان را به خود اختصاص می‌دهد و این صرف زمان زیاد، موعده زمانی انتشار کتاب را به تأخیر مواجه می‌سازد. با وجود کارهای زیادی که در این حوزه تاکنون داشته‌ام، واقعاً هنوز نمی‌دانم برای سببه بر این مرحله و ساده‌سازی کار و کوتاه ساختن مرحله ویرایش کتابی که چند نفر ترجمه کرده‌اند، چه باید کرد. ولی حقیقتاً به این نکته باید اعتراف کرد کسانی که به ادبیات فارسی و آیین نگارش تسلط نسبی و خوبی دارند، در رگ‌رگ مطالب علمی از یک زبان (زبان مبدأ) به زبان دیگر (زبان مقصد) که برای ما زبان فاخر فارسی است، با ملاحظاتی تری مواجه می‌شوند. پس بهتر است کسانی که می‌خواهند در کار ترجمه حضور یابند، علاوه بر توانایی خود در حوزه علمی مربوط، در قلمرو زبان فارسی نیز آموزش‌های لازم را ببینند. به‌گزینی و نوگزینی واژه‌های معادل مناسب فارسی و سپس ارائه آن در قالب یک جامعه جدید، هنری است که باید مترجمان محترم علوم ورزشی بدان متصف شوند، و الا ترجمه‌هایشان، مثال انواع نت‌های موسیقی می‌شود که صداهایی دارند ولی به علت نداشتن هارمونی‌های لازم به دل نمی‌نشینند. به واقع، این هنری است که اگر با آن جلوه نکنیم در چشم خریداران علم، ناچیز می‌آییم. سول حافظ.

قلم‌داران حقیقت به نیم جو نخردند قبابی تنس آن کس که از هنر عاری است

به همین دلیل، تلاش شده است در ویرایش متن‌ها، همه مسائل مهم به زبانی ساده و در عین حال قابل فهم برای همگان و متنی خالی از کلمات قلمبه و سلمبه شود؛ ولی بپذیریم که توسعه انسان و همه محدودیت‌هایش انجام شده است. بنابراین، خالی از نقص نیست. از خوانندگانی که با نسیم سخاوتی سروکار دارند و می‌دانند انقباض خوششان می‌تواند نقایص احتمالی را برطرف کند، و ذائقه‌ها را در گسترش علم شیرین‌تر سازد، طلب یاری می‌کنیم که اشتباهات احتمالی را بر ما ببخشایند و ما را در راه رفع نقایص احتمالی کمک کنند و از شب تار خلاصی‌مان دهند، چون:

سوزد و گرید و افروزد و خاموش شود هر که چون شمع بخندد به شب تار کسی

امید آنکه این دسته از خوانندگان همیشه فروزان باشند و خاموشی در کار علمی‌شان پدیدار نشود.

کار انتشار اثر بر عهده انتشارات حتمی است که با تلاش‌های فنی خود می‌کوشد حاصل مساعی دیگران، رونق شکلی مناسبی نیز داشته باشد. این رونق شکلی گاه هزینه‌های کتاب را گران‌تر از حد معمول می‌کند و اتباع آن را از سوی دانشجویان و خوانندگان کتاب‌های علوم ورزشی با مشکل مواجه می‌کند. صادقانه می‌گویم

من در این زمینه بی هنرم و هیچ توصیه‌ای ندارم، ولی آرزوی قلبی‌ام این است که سروکار داشتن با کتاب در نزد ذهن کنجکاو علمی، همچون سروکار داشتن با غذای جسم شود. به نظر می‌رسد جامعه ما در کل و جامعه علمی در جزء، با گران شدن قیمت کتاب دیرتر کنار می‌آید. با این همه، مایلم دانشجویان عزیز و دانش‌پژوهان گرانمایه، پروانه وجودشان همواره پیرامون شمع علم-کتاب- در پرواز باشد و در عین حال، ناشران محترم از جمله کسانی نباشند که فقط به دنبال آباد کردن خانه خود باشند. شاید این دو بیت زیبای ملک‌الشعرای بهار، چراغ فروزان هر دو باشد:

بلبل از شوق گل و پروانه از دیدار شمع
پادشه را خانه آبادان و دل خرم چه باک
هر کسی سوزد به نوعی در غم جانانه‌ای
گر گدایی جان دهد در گوشه ویرانه‌ای
با وجود این، از دست‌اندرکاران انتشارات حتمی که در به ثمر نشستن این اثر، زحمات فراوانی متحمل شدند، سپاسگزارم و براساس توفیق خدمت بیشتر به جامعه علمی ورزشی کشور را از خداوند سخن خواستارم. می‌دانم این کوشندگان طریقت نبرد از دسته دانشجویان‌اند و در طلب علم. برای قدردانی از زحماتشان، این ابیات فردوسی تقدیمشان:

به دانش گرای و بدو شو بد
ز دانش در بی‌نیازی بجوی
ز نادان بنالد دل سنگ و کوه
ز نادان بود هر که دانا بود
و اما ختم کلام، و ساییدن سر به آستان علم‌آموزستان اصلی، مهیدان و شاهدان؛ همانانی که جوهره وجودی خویش را از بی‌هنری زدودند و راه حیات واقعی را بر سر راه‌زدگان عیان ساختند. از کله پر از باد گاه عالمان و زاهدان بی‌هنر به شاخه شرف و فضل پریدند و بزرگی را نه به علم، نه به هنر استقامت و پایداری در زیبایی‌ها جستجو کردند. آنهایی که زمزمه همیشگی‌شان بود:

غفلت زده‌ام، خاطر آگاهم ده
عمری است که رو از دو جهان تافته‌ام
با این آه و سوز، آن قدر در درگاه احدی به در کوبیدند تا محرم راز شدند در درگاه گشودند و عاقبت مرغ دل آنها- که به کس رام نمی‌شد- در ناله مستانه آن کعبه و بتخانه فروشد و به اقبال عشق درآمدند و آنچه نادیدنی بود دیدند. عاشقانی که ورد زبان‌شان بود:

با یکی عشق ورز از دل و جان
که یکی هست و نیست هیچ جز او
تا به عین‌الیقین عیان بینی
و حده لاله الا هو

عباسعلی گائینی- دانشگاه تهران