به نام خدا

کتاب «**پیشگیری از آسیب های ورزشی**» با ترجمه **دکتر علی اصغر نورسته** دانشیار محترم دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان و همکاران در ۴۶۴ صفحه از سوی دانشگاه گیلان و انتشارات پایگاه فرهنگ – قلم علم منتشر شد.

توسعۀ سطح ورزش، فراوانی آن و همچنین اقتصاد ورزش ،اهمیت آسیب را بیشتر کرده و ضرورت پیشگیری از آن را افزایش داده است. اصولاً شعار پیشگیری بهتر از درمان است در همۀ سطوح بهداشتی مصداق داشته و یک پیام واقعی است. چراکه کم نیستند بازیکنانی که بسیار زودتر از زمان موردانتظار مجبور به ترک موقت و یا دائمی مسابقات شده اند. این مشکل در ایران بیش از دیگر کشورها گزارش شده است.

 علیرغم این موضوع، به دلایل مختلف برنامه کاربردی، قابل اجرا و مستند برای اثر گذاری برآنها بسیار کم است. این کتاب از جمله  منابع معدودی است که به خوبی به موضوع پرداخته است. از طرفی این کتاب به سفارش کمیتۀ بین المللی المپیک و به‌وسیلۀ گروهی از بهترین نویسندگان حرفه ای و ویراستاری رولد بهر، لارس انگبرتسن نگارش شده است که ضمن تسلط به مباحث نظری بطور عملی هم با آسیب ، درمان و پیشگیری آسیب های ورزشی دست و پنجه نرم می کنند و لذا به ظرایف و پیچیدگی های امر اشراف دارند.

این کتاب مشتمل بر ۱۴ فصل با عناوین: «برنامه ریزی و توسعه یک برنامه پیشگیری از آسیب در یک تیم ورزشی»، «پیشگیری از آسیب های زانو»،« پیشگیری از کمردرد»، «پیشگیری از آسیب های شانه»، «برنامه ریزی برای رویدادهای بزرگ» و … می باشد.