

## پیشگفتار مترجمان

بدون شک موفقیت در هر زمینه‌ای نیاز به داشتن و به‌کارگیری اصول و قواعد علمی است که در مورد تمرینات ورزشی نیز اجتناب‌ناپذیر است. در دهه اخیر، مقالات و کتب بسیاری در زمینه مسائل نظری و کاربردی علوم ورزشی و به ویژه علم تمرین به رشته تحریر درآمده است که در جهت آماده‌سازی و پرورش ورزشکاران با قابلیت‌های بالا نقش مهمی داشته‌اند.

اما بدون شک و به اذعان اکثر کارشناسان و متخصصان علم تمرین کتاب «نظریه و روش‌شناسی تمرین، زمان‌بندی» پروفیسور تئودور اُ. بومپا سرآمد کتب علم تمرین موجود و مجموعه بی‌نظیر و منحصر به فردی از مبانی نظری تمرین، اصول زمان‌بندی و طراحی تمرینات ورزشی و روشهای تمرین است که شاید در کمتر کتابی بتوان چنین اطلاعات ارزشمندی را یافت. از ویژگیهای مهم این کتاب پرداختن جامع به همه موضوعات علم تمرین یعنی مبانی نظری، اصول کاربردی طراحی تمرین و روشهای تمرین است. نقطه عطف این کتاب ارائه اصولی و منسجم «زمان‌بندی تمرینات ورزشی» است که تقریباً در هیچ منبع دیگری با این جامعیت نیامده است.

خدا را شاکریم که این توفیق را ارزانی داشت تا یکی از ارزشمندترین کتابهای حیطه علم تمرین ترجمه و در اختیار همه علاقه‌مندان به ویژه دانشجویان علوم ورزشی، مربیان و ورزشکاران قرار گیرد. جامعیت کتاب و تنوع سرفصلها به حدی است که کتاب را برای همه مقاطع تحصیلی رشته تربیت بدنی به ویژه دانشجویان تحصیلات تکمیلی فیزیولوژی ورزشی قابل استفاده ساخته است.

امید است ترجمه این کتاب بتواند علاوه بر پر کردن خلأ عدم وجود یک منبع درسی دانشگاهی جامع برای درس «علم تمرین»، در افزایش دانش مربیان و ورزشکاران

سودمند بوده و ان شاء الله شاهد پیشرفت روزافزون ورزش کشور باشیم. بدیهی است همانند سایر آثار ترجمه این کتاب نیز خالی از اشکال نمی باشد و همین جا صمیمانه از کلیه متخصصان و صاحب نظران تقاضا می‌کنیم ما را از نقطه نظرات خود محروم نسازند.

دکتر محمدرضا کردی - دکتر محمد فرامرزی

تابستان ۱۳۸۷