

پیشگفتار مترجم

امروزه، گرایش مردم برای حضور فرزندانشان در فعالیت‌ها و رشته‌های ورزشی رو به افزایش است. خوشبختانه، این گرایش سودمندی‌های فراوانی دارد که از آن جمله می‌توان به پیشگیری و درمان چاقی و اضافه‌وزن اشاره کرد. اما، در پس این سودمندی‌ها، همواره زیان‌هایی نیز در کمین هستند. شناخت نادرست از علم تمرین و ویژگی‌ها و نیازهای فیزیولوژیکی و روانشناختی کودکان و نوجوانان، می‌تواند پیامدهایی داشته باشد که در بلندمدت آینده‌ورزشی و سلامت کودک را تهدید کند. حضور زودهنگام کودکان در فعالیت‌های ورزشی تخصصی و همچنین برنامه‌های تمرینی شدید و خسته‌کننده، با امید تبدیل شدن به قهرمانان ورزشی، دستاوردی ندارد به جز آسیب‌دیدگی یا کناره‌گیری از فعالیت‌های ورزشی. پدران و مادران ممکن است در آرزوی قهرمانی فرزندانشان انرژی و هزینه فراوانی صرف کنند. اغلب، این آرزو صرفاً آرزوی آنهاست و نه فرزندانشان! این دسته از پدران و مادران شاید نمی‌دانند که تنها شمار اندکی از کودکان می‌توانند قهرمان رشته‌های ورزشی شوند، اما همه آنها می‌توانند با حضور در عرصه ورزش، در جنبه‌های آمادگی بدنی، تندرستی، روانشناختی و اجتماعی، پیشرفتی موزون و متناسب در راه آینده‌ای روشن و سالم داشته باشند.

کتاب حاضر با قلم پروفیسور بومپا، یکی از برجسته‌ترین کارشناسان علم‌تمرین روز جهان، با تکیه بر مستندات علمی موجود و تجربه بالای نویسندگان آن، راهگشایی است برای مربیان و همچنین خانواده‌ها برای پرورش کودکانی که در طول زندگی با بدنی سالم و شاداب بتوانند طعم خوش مشارکت در فعالیت‌های ورزشی را بچشند. در این کتاب، متناسب با دوره‌های رشد کودکان و نوجوانان، مرحله‌های ویژه تمرین و پیشرفت ورزشی معرفی شده و فعالیت‌های ورزشی با هدف بهبود عوامل گوناگون آمادگی بدنی، به تفصیل و با تصویر و متن توضیح داده شده است. برنامه‌ریزی بلندمدت نیز موضوع بسیار مهمی در زمینه ورزش کودکان و نوجوانان است که در این کتاب به خوبی به آن پرداخته شده است.

راهنمایی‌های تغذیه‌ای نیز مبحث جذاب دیگری است که با زبانی ساده، متفاوت و با اشاره به دستورالعمل‌های تهیه و مصرف خوراکی‌ها و همچنین بایدها و نبایدها و دانستنی‌های کاربردی در زمینه تغذیه ورزشکاران در سنین کودکی و نوجوانی در فصلی از کتاب آمده است. اما، فصل پایانی کتاب، که به بازار گرم تبلیغ و ترویج روش‌ها و تجهیزات نوین در ورزش اشاره می‌کند، شاید جذابترین فصل کتاب باشد. هیجان و اشتیاق فراوان جامعه برای درآغوش گرفتن

شیوه‌های نوین و فریبنده، به آشفته‌بازار تجهیزات و روش‌هایی که با نام‌های جذاب و متفاوت عرضه می‌شوند، دامن می‌زند. فضای مجازی دریای وسیعی است از اطلاعات و ادعاهای درست و نادرست برای بهبود عملکرد ورزشی که تشخیص درستی یا نادرستی آنها از سوی ورزشکاران و گاه مربیانی که در زمینه علم‌تمرین دانش کافی ندارند، دشوار است. این کتاب با تفسیر علمی نشان می‌دهد که هرآنچه صرفاً جدیدتر، پرهزینه‌تر و معروف‌تر باشد، سودمندتر نیست!

در پایان از آقای علیرضا پآهو، دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزشی، که در ترجمه این کتاب تلاش و پشتکار فراوانی داشتند سپاسگزارم. همچنین از شورای چاپ‌ونشر دانشگاه رازی برای حمایت از چاپ این کتاب و انجام فرآیند داوری در راستای غنای علمی و ادبی آن، تشکر ویژه دارم. دو تن از دانشجویان دکترای فیزیولوژی ورزشی اینجانب، خانم‌ها سارا ظاهری و صهبا آرین‌دوست، پیش از چاپ نهایی کتاب با مطالعه دقیق آن در رفع ایرادهای ویراستاری و مفهومی تلاشی اثرگذار داشتند که از ایشان نیز صمیمانه سپاسگزارم. از خوانندگان محترم کتاب خواهشمندم در صورت دیدن هرگونه ایرادی در ترجمه حاضر، به‌منظور اصلاح برای چاپ بعدی، اینجانب را از طریق پست الکترونیکی (vtadibi@yahoo.com) مطلع فرمایند.

وحید تأدیبی

پاییز ۱۳۹۸