

## پیشگفتار مترجمان

بدون شک «تغذیه ورزشی» یکی از حوزه‌های بسیار مهم و کاربردی علوم ورزشی است که شناخت بیشتر آن می‌تواند تأثیر زیادی بر عملکرد ورزشی داشته باشد. سالهاست که درس «تغذیه و ورزش» جزء دروس اصلی و تخصصی دانشجویان رشته تربیت بدنی قرار گرفته است. به‌رغم تلاشهای انجام شده، تاکنون در زمینه تغذیه ورزشی منبع جامعی که کاملاً بر مبنای علمی و با رویکرد آموزشی تدوین شده باشد وجود ندارد.

کتاب حاضر شناخت علمی اما آسانی از جنبه‌های تغذیه و فعالیت بدنی را، به‌ویژه در افرادی که با هدف بهبود عملکرد ورزشی به تمرینات منظم می‌پردازند ارائه می‌دهد. نکته برجسته این کتاب منابع علمی و فراوانی است که در تألیف آن مورد استفاده قرار گرفته و بر غنای اثر افزوده است. بخشهای اولیه کتاب جنبه‌های اساسی و پایه‌ای تغذیه و فصول پایانی اصول کاربردی و عملی تغذیه را برای ورزشکاران ارائه می‌کند. این کتاب از نظر بین‌المللی مورد توجه بوده و به زبانهای آلمانی، فرانسه، اسپانیایی و ژاپنی ترجمه و چاپ شده است.

در پایان، به‌رغم اینکه تمام تلاش و دقت ما بر این بود که مطالب به‌طور کامل، دقیق و روشن به فارسی برگردانده شوند، با این حال، اشکالاتی ممکن است در متن وجود داشته باشد که از کلیه اساتید، صاحب‌نظران و دانشجویان صمیمانه تقاضا می‌شود نظرات خود را با ما در میان گذارند تا ان‌شاءالله در چاپهای آینده مورد توجه قرار گیرند. امیدواریم این اثر مورد توجه و قبول دانشجویان علوم ورزشی و جامعه ورزش قرار گیرد و بتواند در پیشرفت علمی دانشجویان، مربیان، ورزشکاران و سایر علاقه‌مندان مفید واقع گردد.

دکتر حمید محبی - دکتر محمد فرامرز

زمستان ۱۳۸۴