

## پیشگفتار

چه باید کرد تا یکایک فرزندان این مرز و بوم با اصول و روش صحیح تعلیم و تربیت بدنی جدید آموزش داده شوند و زمینه‌های رشد و تقویت قوای اخلاقی و جسمانی آنان هر چه بیشتر و سازنده‌تر فراهم شود؟

کودک از ابتدای ورود به دنیای ناشناخته، پیوسته در این تلاش است که به کمک حرکت و تربیت به زندگی خوب و سالم و پُرطراوت دست یابد و برای دستیابی به نشاط و تندرستی باید از ورزش و بهداشت مدد بجوید. برای رسیدن به چنین هدفی، لازم است معلمان آگاه تربیت بدنی با مطالعات علمی گسترده، به آموزش صحیح تربیت بدنی به کودکان و نوجوانان همت گمارند و در این راه از هیچ کوشش ثمربخشی دریغ نکنند. گذشتگان و بزرگان ما همواره برای تعلیم و تربیت اخلاقی و جسمانی کودکان و نوجوانان، ارزش و اهمیت خاصی قائل بودند؛ ما نیز وظیفه داریم از طریق مطالعات و تحقیقات علمی و عملی و ارائه و نشر کتابهای ارزنده تربیت بدنی و علوم ورزشی، میراث گذشته را در قالب نظریه‌های جدید آموزشی به آیندگان این سرزمین پرافتخار واگذاریم و به خاطر بسپاریم که نونهالان ایران عزیز، وارثان به حق آن میراثند.

باید دانست که ایران امروز بیش از همیشه به رشد و توسعه همه جانبه قوای ذهنی و اخلاقی در امر ورزش نیازمند است تا بتواند نیازهای کودکان و نوجوانان را در همه زمینه‌های ورزشی برآورده کند. بنابراین سعی متخصصان و معلمان ورزش این سرزمین باید در این باشد که آموزش تربیت بدنی و ورزش را در اقصی نقاط ایران توسعه دهند و اصول و فلسفه آن را به عنوان یک علم حیاتی و در عین حال ملموس، در میان کودکان و نوجوانان به شکل مطلوب رواج دهند. کوشش ما باید مصروف گسترش مطالعات ورزشی و اشاعه روح جوانمردی و اخلاق نیکوی ورزشی و از همه مهمتر، خودشناسی باشد. سعی ما باید تلقین این مطلب به کودکان و نوجوانان این مملکت باشد

که «روح سالم در بدن سالم است.» و این کار را باید از مدارس آغاز کرد؛ زیرا اعتقاد ما این است که ورزش از مبانی اساسی تعلیم و تربیت هر کودک است. نویسندگان این کتاب افتخار دارند که پس از بیست سال مطالعه، تحقیق، تجربه‌اندوزی و تدریس در ایران و کشورهای پیشرفته جهان، توانسته‌اند نتیجه‌اندوخته‌ها و تحقیقات علمی خود را در این کتاب - که تألیف آن هشت سال طول کشیده است - منتشر کنند و به محضر همه معلمان، ورزشکاران و دستاران و علاقه‌مندان ارجمند ورزش تقدیم نمایند. امید است که کتاب کلیات تربیت بدنی در مدارس - اگرچه گام کوچکی است - در جهت اعتلای ورزش ایران عزیز، مؤثر باشد. از خداوند قادر و متعال برای همه دست‌اندرکاران امور ورزشی توفیق آرزو می‌کنیم، مخصوصاً از زحمات بیدریغ جناب آقای احمد حقدوستی که ما را در امر بهتر نوشتن این کتاب راهنمایی کردند صمیمانه تشکر می‌نماییم.

محمود زکائی - دکتر محمد نبوی

به یاد همه خوبیها و از خودگذشتگیهای همکار دانشمند و باارزش شادروان محمود زکائی که عمر خویش را در راه پیشرفت دانش تربیت بدنی (ورزش) ایران عزیز صرف نموده‌اند.

محمد نبوی