

المقدمة

إن عدم وجود كتب أو مراجع في اللغة العربية يمكن للاعبين أو الإداريين اتباع تعاليمها في تمرينهم وتنظيم حفلاتهم دعائي إلى وضع هذا الكتاب ليكون لهم مرشدا يمكنهم أن يستعينوا به ويعتمدوا عليه ويطمئنوا إلى صحة ما جاء فيه .

وإني أرجو أن يستفيد منه هؤلاء الأبطال الذين جاهدوا ولا يزالون يجاهدون بدون أن يكون لديهم ما يتير لهم السبيل والذين يجدون صعوبات كثيرة في الوصول إلى معرفة طرق التدريب الفنية الصحيحة

وفي اعتقادي أن مصر لم تعتم عن أن تخرج لنا أبطالا في ألعاب القوى كما أخرجت أبطالا في السباحة والمصارعة وحمل الأثقال ولكن الذي أخرج هؤلاء الأبطال

للآن هو عدم وجود المدرب الفنى الكفء الذى يمكن
الاعتماد عليه فى تدريب اللاعبين وكذلك عدم كفاية الملاعب
أضف إلى هذا عدم وجود مراجع تساعد على ذلك .
وآمل أن يكون لهذا الكتاب فخر تذليل الصعوبات التى
يواجهها اللاعبون والأداريون والممرنون وأن يكون من
نتيجة ذلك أن يستفيد هؤلاء اللاعبون إن لم يصلوا إلى درجة
البطولة .

وقد طبعته فى حجم يمكن وضعه فى الجيب لكن يتمكن
اللاعب من استصحابه معه إلى الملعب ليرجع اليه أثناء تربيته
وأخيرا أرجو مخلصا أن أكون بعملى هذا قد ساعدت
فى تقدم الرياضة البدنية . وأتقدم بالشكر الخالص لكل من
عاوننى فى هذا الكتاب .

أحمد سرور

مارس سنة ١٩٣٧

مفتش التربية البدنية بالمعارف