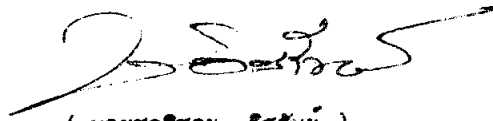


คำนำ

การสร้างสมรรถภาพทางกาย หรือ BODY CONDITIONING เป็นวิชาที่กว้างขวางมาก อาจจะรวมวิชาทุกด้านในการศึกษาสาขาพลศึกษาที่ว่าได้ เพราะเราสามารถสร้างสภาพร่างกายของเราให้เหมาะสมได้ในหลายๆด้าน ไม่ว่าจะเป็นการรักษาหรือการปรับปรุงอวัยวะ การลดน้ำหนัก การสร้างร่างกายเพื่อฝึกทักษะในการเล่นกีฬาซึ่งยังแยกแยะออกไปอีกมากมาย หากจะกล่าวในที่นี้ก็ต้องเขียนขยายความกันมากมาย และถ้าหากบรรจุไว้ในเนื้อหาวิชานี้ก็คงใช้เวลาเหมือนกัน หนังสือเล่มนี้คงเล่มหนากว่านี้หลายเท่า จึงขอให้ผู้เรียนเข้าใจเสียตั้งแต่แรกว่า การเสริมสร้างร่างกายที่บรรจุไว้ในวิชานี้ หรือในหนังสือเล่มนี้ เป็นเพียงส่วนหนึ่ง เท่านั้นที่เน้นไปในการเสริมสร้างร่างกาย เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายซึ่งพร้อมที่จะเรียนวิชาทักษะอื่นๆในสาขาวิชาพลศึกษาต่อไป ให้ผู้เรียนเข้าใจหลักปฏิบัติในการฝึกซ้อม เพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพที่เพิ่มขึ้น และผู้เขียนหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นแนวทางที่พึงสมควร อนึ่งในตอนที่สองนั้นได้เขียนว่าควรระเบียบแถวเท่าที่ควรเข้าใจไว้ซึ่งทางภาควิชาได้มีมติให้สอนในวิชานี้ด้วย ทั้งนี้ว่าเป็นการดีเพราะในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายนั้น การมีระเบียบแถวก็เป็นวิธีการหนึ่ง และที่สำคัญผู้เรียนจะได้มีความพร้อมเพียง มีระเบียบวินัยในการเรียนในสนาม และถ้าหากมีส่วนใดที่คลาดเคลื่อนไม่สมบูรณ์ผู้เขียนยินดีรับฟังข้อตำหนิหรือข้อเพิ่มเติมให้เสมอ จึงขอขอบคุณไว้ล่วงหน้าในที่นี้ด้วย



( นายชาติชาย ชัยรัมย์ )

ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยรามคำแหง