

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
หลักทั่วไปสำหรับผู้ฝึกสอนและผู้จัดการชุด	1
วิธีการสอน	10
หลักเกณฑ์การฝึกซ้อม	15
การฝึกเกินกำลัง	19
หลักการอบอุ่นร่างกาย	21
หลักการฝึกซ้อมทั่ว ๆ ไป	28
หลักการฝึกซ้อมกีฬาสมัยใหม่	50
หลักวิทยาศาสตร์ของการฝึกซ้อม	55
หลักและวิธีฝึกเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเยาวชน	67
หลักการจัดการวางฝึกการวิ่ง ลู่-ลาน	73
การวางแผนการฝึกซ้อม	74
การนวดกับการเล่นกีฬา	88
การประยุกต์ชีวกลศาสตร์ เข้ากับการกรีฑา	100
ปรากฏการณ์ของกล้ามเนื้อขณะเคลื่อนไหวที่มีผลต่อการกรีฑา	109
การบริหารกายเพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บ	117
หลักการปฏิบัติของนักกีฬาที่บาดเจ็บ	124
การเก็บตัวนักกีฬา	129
อาหารนักกีฬา	131
การฝึกซ้อมกรีฑากับสรีรวิทยาขั้นพื้นฐาน	136
สรุปการพัฒนาแบบฝึกโดยอาศัยหลักสรีรวิทยา	139
สรุปความหมายและขอบข่ายของกรีฑา	143
ดัชนีท้ายเล่ม	145
บรรณานุกรม	153