

- หลักทั่วไปสำหรับผู้จัดการชุดและผู้ฝึก	1
- ความสำคัญของผู้ฝึกสอนกีฬา	
- คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนกรีฑาที่ดี	
- หน้าที่ของผู้ฝึกสอนที่ดี	2
- หน้าที่รับผิดชอบของผู้ฝึกสอน	3
- ปรัชญาของผู้ฝึก	
- ความสำคัญของปรัชญา	
- ปรัชญาที่เกี่ยวกับผู้ฝึก	5
- ปัญหาเกี่ยวกับผู้ฝึกหัด ๆ ไป	6
- จรรยาของผู้ฝึก	7
- ทศนคติของผู้ฝึก	
- ลักษณะของผู้ฝึก	9
วิธีการสอน	10
- กฎแห่งการเรียนรู้ (กฎแห่งความพร้อม กฎแห่งการฝึกหัด กฎแห่งความเป็นผล)	
การสอน	11
เทคนิคของผู้ฝึกสอน	12
ผลดีที่ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกาย	13
ผลการวิจัยค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์การกีฬาเกี่ยวกับการฝึกซ้อมที่ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อ	14
หลักเกณฑ์การฝึกซ้อม	15
หลักที่ควรปฏิบัติ	16
บทบัญญัติ 10 ประการของการบริหารกายของนักกีฬา	18
การฝึกเกินกำลัง	1 9
- การแก้ไข (การฝึกเกินกำลัง)	

ดัชนีท้ายเล่ม เป็นสิ่งที่บอกถึงเนื้อหาที่มีอยู่ในตำราเล่มนี้โดยการเรียงหัวข้อของแต่ละหน้าแบบสารบัญ (ปกติแล้วใช้การเรียงตัวอักษร) ใช้การเรียงตามหน้าเพื่อให้สะดวกในการหาได้ง่าย

	หน้า
หลักการสังเกต (การฝึกเกินกำลัง)	20
- การป้องกัน (การฝึกเกินกำลัง)	
หลักการอบอุ่นร่างกาย	21
- ข้อควรระวัง	
- การจำแนกการบริหารกาย	
การฝึกเพื่อให้เกิดความแข็งแรง	22
การฝึกเพื่อความยืดหยุ่นหรือความคล่องตัว	23
- การยืดหยุ่นที่	
การยืดตัวเคลื่อนที่ (Ballastic Stretch)	24
การยืดตัวอยู่กับที่ (Static Stretch)	
หลักการฝึกเพื่อความอดทน	25
การฝึกเพื่อความเร็ว	27
หลักการฝึกซ้อมทั่ว ๆ ไป	28
การฝึกค่าน้ำใจ (Will Power)	
การฝึกเพื่อความแข็งแรง (Strength Training)	29
วิธีการยกน้ำหนัก	30
ภาพตำแหน่งของกล้ามเนื้อและการใช้ท่าบริหาร	31
ท่าการฝึกยกน้ำหนักเพื่อเล่นกรีฑา	32
การฝึกแบบ Isometric	35
การฝึกแบบ Isotonic	
การฝึกเพื่อความอดทน (Endurance Training)	
การสร้างความทนทาน	30
- วิธีการฝึกแบบ Repetition	
การฝึกวิ่งพาทเลค (Fartlek)	37

ดัชนี (ต่อ)

หน้า

การฝึกแบบ Contiguous	38
- การฝึกในลักษณะของ Anarobics Exercise	
การฝึกในลักษณะ Aerobics Exercise	39
วิธีการฝึกแบบ Lydiard	
วิธีการฝึกแบบ Interval	
การฝึกแบบ Uphill	41
ข้อดีข้อเสียของการฝึกแต่ละแบบ	42
- ผลดีของการฝึกแบบ Fartlek	
ข้อเสียของ Fartlek training	44
- ข้อดีของการฝึกแบบ Interval Training	
- ข้อเสียของวิธีการฝึกแบบ Interval	46
- ข้อดีการฝึกแบบ Uphill	47
- ข้อเสียของการฝึกแบบ Uphill	
- ข้อดีของการฝึกแบบ Repentition	
- การฝึกความเร็ว	
การฝึกทักษะ (Skill Training)	48
สรุปผลของการฝึกซ้อม	49
หลักการฝึกซ้อมกีฬาสมัยใหม่	50
- การฝึกซ้อม	
- การฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน	
- ปัจจัยทางด้านความรู้ที่นำมาใช้ในการควบคุม	
วิธีการฝึกซ้อม	51
- การฝึกซ้อมพิเศษ	

	ข้อนี้ (ข้อ)
	หน้า
ความนานในการกระตุ้น	
- ความถี่ในการกระตุ้น	52
- การพัก	
- ปริมาณในการกระตุ้น	
การแบ่งวิธีการฝึกซ้อม	53
- แบบทำซ้ำ	
- แบบอินเทินซีฟอินเทอร์วอน	
- แบบเอ็กซ์เทินซีฟอินเทอร์วอน	
- แบบทำต่อเนื่องกันระยะนาน	
หลักวิทยาศาสตร์ของการฝึกซ้อม	55
- การฝึกซ้อมก็พามีผลต่อร่างกาย	
- การส่งเสริมองค์ประกอบต่าง ๆ	
หลักและวิธีการฝึกสมรรถภาพโดยทั่ว ๆ ไป	56
การศึกษาวัตถุประสงค์ของการฝึกซ้อม	57
- การฝึกกำลังกล้ามเนื้อ	
- การฝึกแบบคิงคิงที่	
- การฝึกแบบมีการเคลื่อนที่	
- ผลของการฝึก	
การฝึกกำลังให้ไ้สูงสุดด้วยวิธีอยู่กับที่ (Static)	58
การฝึกด้วยวิธี Dynamic (เคลื่อนที่)	
หลักและวิธีฝึกซ้อมความอดทนในแง่ของการปฏิบัติ	60
- วิธีฝึกซ้อมความอดทนตามแบบของ P Faifer	
วิธีการทำงาน	61
แผนผังแสดงแบบและวิธีการฝึกซ้อมกีฬา	62
วิธีฝึกและการกำหนดงาน	63

การข่มเกิน ข้อที่สังเกตได้และวัดได้	64
- สาเหตุ	
- องค์ประกอบที่มีกเป็นสาเหตุของการข่มเกิน	
อาการข่มเกินจะสังเกตและวัดได้ดังนี้	65
การแก้ไข (การข่มเกิน)	
การป้องกัน (การข่มเกิน)	66
หลักและวิธีฝึกเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเยาวชน	67
องค์ประกอบที่สำคัญของนักกรีฑา	72
หลักการจัดการวางฝึกการวิ่ง ลู่-ลาน	73
- แผนการฝึกซ้อมกรีฑาแผนกฤดูห้ว ๆ ไป	
- ความมุ่งหมายในการฝึก	
การวางแผนการฝึกซ้อม	74
- ระยะที่ 1 ต้นฤดูการแข่งขัน	
- ระยะที่ 2 กลางฤดูการแข่งขัน	
- ระยะที่ 3 ฤดูการแข่งขัน	77
โปรแกรมการฝึกซ้อมการวิ่งระยะสั้น 100, 200 เมตร	77
โปรแกรมการฝึกวิ่งระยะทาง 400	78
ตารางกำหนดระยะทางและเวลาเพื่อใช้ในการจัดการวางฝึกซ้อม	80
หลักที่ผู้ฝึกกรีฑาประเภทลานควรยึด	82
แผนการฝึกซ้อมแผนกลานห้ว ๆ ไป	84
- หลักสำคัญที่จะต้องฝึกซ้อม	
- การจัดแผนการฝึกซ้อมเพื่อการเข้าร่วมการแข่งขัน	
ตัวอย่างการฝึกประเภทกระโดดห้วไปในระยะที่สาม	85

	ดัชนี (ต่อ)
	หน้า
ตัวอย่างตารางฝึกประเภทว่างป่าทั่วไประยะที่สาม	86
ข้อเสนอแนะการยกน้ำหนักเพื่อการ เล่นกีฬา	87
การนวดกับการ เล่นกีฬา	88
การวิ่งคืออะไร	97
หลักการฝึกวิ่งเร็ว	
ทำไมมนุษย์เราต้องวิ่ง	
องค์ประกอบที่ว่าทำไมต้องวิ่ง	
ทำไมถึงต้องหยุดวิ่ง	98
โค้ชควรจะเข้าใจถึงสาเหตุที่มนุษย์ต้องหยุดวิ่ง	
การประยุกต์ชีวกลศาสตร์ เข้ากับการกรีฑา	700
- หลักเมคานิกส์ของการวิ่ง	
การประยุกต์ชีวกลศาสตร์ เพื่อการทุ่มน้ำหนัก	103
มุมของการทุ่มที่เหมาะสมเพื่อให้ได้ระยะไกลที่สุด	105
ตารางการทุ่มน้ำหนักของ John W Bunn	107
ตารางการกระโดดไกลของ John W Bunn	
ปรากฏการณ์ของกล้ามเนื้อขณะเคลื่อนไหวที่มีผลต่อการกรีฑา	109
การหักตัวการคลายตัว	
การกระตุ่นจังหวะเดียว	110
ความเหนื่อย (Fatigue)	111
ตะคิว (Cramp)	
การบวมกัน Contracture Keep	
สถานการณ์ขึ้นบันได	
ผลการศึกษาในร่างกาย	112
- นาย Bock	

	ฉบับนี้ (ต่อ) หน้า
การฝึกซ้อม	113
การอบอุ่นร่างกาย	114
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	
การหายใจ	115
ลมพิษสภาพ	
การทำตัวให้เย็น	116
อุปสรรคของนักวิ่งระยะสั้น	
การบริหารกายเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ	117
การป้องกันอุบัติเหตุทางการกีฬา	118
การเตรียมพร้อมที่จะลงเล่น	121
อุบัติเหตุของกระดูก ข้อ จากการ เล่นกีฬา	123
หลักปฏิบัติต่อนักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บในขณะกำลังแข่งขัน	124
การเก็บตัวนักกีฬา	129
- สมรรถนะ ความสงบทางใจของนักกีฬา	
- การใช้ยาบำรุงนักกีฬาที่ซ้อมหนัก	
การพักผ่อนนอนหลับของนักกีฬา	130
- สภาพของห้องนอนที่ใช้เก็บตัวนักกีฬา	
การรักษาอนามัยประจำวันของนักกีฬา	131
อาหารนักกีฬา	
อาหารก่อนการแข่งขัน	134
อาหารสำร่อยกับนักกีฬาก่อนการแข่งขัน	
น้ำกับนักกีฬา	
อาหารระหว่างการแข่งขัน	135
สรุปเรื่องความเข้าใจ เรื่องอาหารกับนักกีฬา	

	กัชนี(ต่อ)
	หน้า
การปักข้อมกรีทากับสรีรวิทยาขั้นพื้นฐาน	136
ผลงที่ใ้ใช้ในการ เคลื่อนไหว	136
ช่วงการใ้พลังงานของร่างกาย	137
สรุปการพัฒนาแบบปักโคยอาศัยหลักสรีรวิทยา	139
สรุปความหมายและขอบชายของกรีท	143