

## คำนำ

“กีฬามีความสำคัญยิ่งสำหรับชีวิตของแต่ละคน และของชาติบ้านเมือง”

ข้อความนี้เป็นพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลปัจจุบัน แสดงให้เห็นถึงคุณค่าของกีฬาอย่างชัดเจน

ตะกร้อเป็นกีฬาไทย และเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันแพร่หลายมาแต่โบราณกาล และนิยมเล่นในประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ที่เรียกว่าแหลมทอง เนื่องจากมีห้วย อุดมสมบูรณ์ ปัจจุบันก็มีการแข่งขันกีฬาตะกร้อรวมอยู่ด้วย ซึ่งนับว่ากีฬาตะกร้อเป็นกีฬา ที่นิยมกันกว้างขวาง ตะกร้อมีหลายประเภท เช่น ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง ตะกร้อข้ามตาข่าย และเซปักตะกร้อ ผู้เขียนจึงพยายามรวบรวม และเรียบเรียงตำราเล่มนี้เพื่อไว้เป็นแนว สำหรับ นักศึกษาและผู้สนใจต้องการจะฝึกฝนเล่นตะกร้อ เป็นนักกีฬาตะกร้อและเป็นผู้ตัดสินในกาล ข้างหน้า การเล่นตะกร้อก่อให้เกิดประโยชน์หลายอย่าง คือ มีความสนุกสนาน เพลิดเพลิน สร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว อีกด้วย

ฉะนั้น ผู้เขียนจึงได้เรียบเรียงตำราเล่มนี้ขึ้น เพื่อให้ให้นักศึกษา นักกีฬา ตลอดจนผู้ สนใจกีฬาตะกร้อ ได้ศึกษาค้นคว้าและได้นำไปฝึกทักษะ เพื่อให้ใช้เป็นที่ในการออกกำลังกาย ต่อไป

อนึ่ง ตำราเล่มนี้ผู้เขียนได้จัดทำขึ้นในระยะเวลาอันสั้น หากมีข้อบกพร่องประการใด ก็ขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย และถ้าท่านผู้รู้ท่านใดจะกรุณาให้คำแนะนำ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ร.ต.ท.จรัญ ธานีรัตน์