



วิธีการฝึกกีฬา เป็นกระบวนการหรือแนวทางในการปฏิบัติที่เป็นระบบ (systematic process) ของการกระทำซ้ำ ๆ ซึ่งสามารถจะเพิ่มการออกกำลังโดยการเพิ่มน้ำหนักของงานตามสภาพของร่างกาย โดยรวมเอากระบวนการเรียนรู้และการปรับตัวเข้าด้วยกัน ดังนั้นวิธีการฝึกจึงเป็นกระบวนการที่นักกีฬาจะต้องปรับตัวทุก ๆ ด้าน เพื่อให้ตนเองมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยการฝึกตามโปรแกรมที่กำหนดโดยผู้ฝึกสอน หรือเป็นกระบวนการปฏิบัติเฉพาะตัวนักกีฬาเอง ซึ่งจะเป็นผลทำให้สภาพร่างกายและจิตใจของนักกีฬารวมที่จะทำการแข่งขันได้ เมื่อพูดถึงวิธีการฝึกมักจะเข้าใจความหมายและความสำคัญอยู่ 2 อย่างคือ

1. วิธีการฝึกหรือการสร้างสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปของนักกีฬา
2. วิธีการฝึกที่เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายพิเศษเฉพาะกีฬานั้น ๆ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การฝึกทางด้านเทคนิคเฉพาะของนักกีฬาประเภทนั้น ๆ

วิธีการฝึกกีฬาแต่ละประเภท การเสริมสร้างทักษะกีฬาแต่ละอย่างนั้นย่อมขึ้นอยู่กับมูลเหตุหลายอย่างเช่น

นักทุ่มน้ำหนักอาจจะทุ่มน้ำหนักได้ดี ทักษะถูกต้องถ้าหากใช้น้ำหนักที่ทุ่มนั้นเบา กว่าน้ำหนักจริงที่จะแข่งขัน แต่เมื่อไปทุ่มน้ำหนักจริงทำทางเทคนิคการทุ่มอาจจะเปลี่ยนแปลงไปหมายถึงนักกีฬาขาดการฝึกซ้อมจากสภาพที่ทำการแข่งขันจริง จึงทำให้ทักษะและเทคนิคเกิดการเปลี่ยนแปลงไป เพราะฉะนั้นนักทุ่มน้ำหนักควรจะใช้น้ำหนักจริงที่จะแข่งขันมาทำการฝึกซ้อม นักกีฬาประเภทอื่น ๆ ก็เช่นเดียวกัน ในระยะการฝึกซ้อมจะต้องทำการฝึกซ้อมให้เหมือนกับสภาพการจริงที่จะแข่งขัน เช่น



































