

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 หลักและวิธีการฝึกกีฬา	1
- หลักการและความสำคัญของการฝึกกีฬา	1
- ความมุ่งหมายของการฝึกกีฬา	3
- ขอบข่ายของการฝึกกีฬา	4
- ประเภทของการฝึกกีฬา	5
- ประโยชน์ของการฝึกกีฬา	6
บทที่ 2 ผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา	7
- ความหมายและความสำคัญของผู้ฝึกสอน	7
- ลักษณะของผู้ฝึกสอนที่ดี	8
- หน้าที่และความรับผิดชอบของผู้ฝึกสอน	11
- ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา	13
- ลักษณะนิสัยของนักกีฬา	13
- คุณลักษณะของนักกีฬาที่ประสบผลสำเร็จ	15
- ธรรมชาติสำหรับผู้ฝึกสอน	16
บทที่ 3 การฝึกสมรรถภาพทางกาย	19
- ความหมายของคำว่าสมรรถภาพทางกาย	19
- ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย	19
- ลักษณะของผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี	21
- ลักษณะทั่วไปของสมรรถภาพทางกาย	22
- ขอบข่ายของการฝึกสมรรถภาพทางกาย	26
- การฝึกความแข็งแรง	26
- การฝึกความอดทนกล้ามเนื้อ	29
- การฝึกความเร็ว	38
- การฝึกความคล่องตัว	40

	หน้า
- การฝึกความอ่อนตัว	42
- การฝึกความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต	45
บทที่ 4 มนุษย์สัมพันธ์และจริยธรรมกับผู้ฝึกสอน	49
- ความสำคัญของมนุษย์สัมพันธ์	49
- ความสำคัญของมนุษย์สัมพันธ์กับการฝึกกีฬา	49
- ความหมายของมนุษย์สัมพันธ์	50
- หลักทั่วไปของมนุษย์สัมพันธ์	51
- หลักพื้นฐานของการสร้างมนุษย์สัมพันธ์	52
- การสร้างมนุษย์สัมพันธ์โดยการนำหลักการทางพุทธศาสนามาใช้	53
- การใช้เทคนิคการสนทนาเพื่อสร้างมนุษย์สัมพันธ์	54
- ความหมายของจริยธรรม	55
- จริยธรรมกับนักกีฬา	56
- จริยธรรมกับผู้ฝึกสอน	59
- ผู้เกี่ยวข้องในการถ่ายทอดจริยธรรมของผู้ฝึกสอน	63
บทที่ 5 จิตวิทยากับการกีฬา	69
- ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา	69
- ความสำคัญและประโยชน์ของจิตวิทยาการกีฬา	70
- คุณค่าของจิตวิทยาการกีฬา	73
- ปรัชญาของการฝึกกีฬา	76
- ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา	78
- ทฤษฎีการเรียนรู้กับการฝึกกีฬา	85
- แนวทางในการจูงใจนักกีฬา	90
- เทคนิคการจูงใจเพื่อการฝึกนักกีฬา	93
- แรงจูงใจกับการฝึกซ้อมกีฬา	96
- แรงจูงใจกับความสำเร็จในการแข่งขัน	96

	หน้า
- แรงจูงใจกับนักกีฬา	98
- หลักการทางด้านจิตวิทยากับการฝึกนักกีฬา	98
- ความตื่นเต้นและความกลัวของนักกีฬาน้ำใหม่	106
บทที่ 6 การเตรียมทีมเพื่อการแข่งขัน	111
- ความสำคัญของการเตรียมทีมกีฬา	111
- การประเมินผลการดำเนินงานที่ผ่านมา	111
- การคัดเลือกตัวนักกีฬา	112
- การเตรียมคณะผู้ฝึกสอน	114
- การเตรียมวัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	117
- การเตรียมแพทย์และการรักษาพยาบาล	118
- การเตรียมเอกสารหรือข้อมูล	119
- การติดต่อประสานงานกับผู้ปกครองของนักกีฬา	119
- การจัดทำสมุดคู่มือประจำตัวนักกีฬา	120
- การจัดเตรียมงบประมาณ	121
- การควบคุมการฝึกซ้อม	121
- การอุ่นเครื่องทีม	123
- การเลือกหัวหน้าทีม	124
- การศึกษาบทบาทของผู้ฝึกสอนกับการแข่งขัน	125
บทที่ 7 วิธีการฝึกกีฬา	129
- การฝึกแบบวิ่งสลับพัก	130
- การฝึกแบบวิ่งฟาร์ทเลค	131
- การฝึกโดยใช้น้ำหนัก	132
- การฝึกแบบหมุนเวียน	141
บทที่ 8 การวางแผนฝึก	147
- ความสำคัญของการวางแผนการฝึก	147

	หน้า
- แผนการการฝึกซ้อม	158
- องค์ประกอบสำคัญที่จะนำนักกีฬาสู่ความสำเร็จ	160
บทที่ 9 โภชนาการกับนักกีฬา	163
- ความสำคัญของโภชนาการ	163
- ความหมายของโภชนาการ	163
- ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่และสารอาหาร	164
- อาหารเพื่อการออกกำลังกายและการกีฬา	171
- ความต้องการอาหารเพื่อการออกกำลังกาย	171
- หลักการเลือกอาหารเพื่อให้มีภาวะโภชนาการดีของนักกีฬา	179
- ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารนักกีฬา	179
- ความต้องการอาหารของนักกีฬา	182
บทที่ 10 ปัญหาและการแก้ไขสิ่งบกพร่องในการกีฬา	187
บรรณานุกรม	195