

คำนำ

หลักและวิธีการฝึกกีฬา มีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งต่อการฝึกกีฬาทุกประเภท ทั้งนี้การกีฬาในทุกระดับของประเทศชาติจะมีความเจริญก้าวหน้าและพัฒนาไปจนถึงจุดสูงสุด ย่อมขึ้นอยู่กับพื้นฐานของหลักและวิธีการฝึกกีฬา

ดังนั้น วิชาหลักและวิธีการฝึกกีฬา (PE 427) จึงเพิ่มกระบวนวิชาหนึ่งที่ได้บรรจุไว้ในหลักสูตรของภาควิชาพลานามัย ในระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยรามคำแหงและนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา จำเป็นต้องเรียนรู้และมีความเข้าใจอย่างดีในหลักการและทฤษฎีของการฝึกกีฬา เพื่อนำไปสู่การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดีและมีความสามารถ

ผู้เขียนได้เรียบเรียงและรวบรวมเนื้อหาสาระสำคัญไว้อย่างครบถ้วน เพื่อให้นักศึกษาได้มีหนังสือไว้ประกอบการศึกษา ค้นคว้า โดยเฉพาะนักศึกษาที่ไม่สามารถมาฟังบรรยายในชั้นเรียนได้

นอกจากนี้ผู้เขียนขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่เป็นเจ้าของตำราซึ่งผู้เขียนได้นำมาอ้างอิง เพื่อประกอบการเขียนจนหนังสือเล่มนี้เสร็จสมบูรณ์เป็นรูปเล่มได้ หากหนังสือเล่มนี้มีความบกพร่อง ขอให้ท่านผู้รู้ได้โปรดทักท้วง แนะนำเพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขให้หนังสือเล่มนี้มีคุณค่าในทางวิชาการมากขึ้น

เจริญ ธานีรัตน์
ภาควิชาพลานามัย
คณะศึกษาศาสตร์