

บรรณานุกรม

- กนกพล มณีบุษย์. ผลการฝึกด้วยน้ำหนักควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2547.
- กลุ่มพัฒนาสมรรถภาพทางกาย. คู่มือ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย. สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการกระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา. 2548.
- จันทร์เพ็ญ อินตาชัย. โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักถ่วงที่ขาที่มีประสิทธิภาพต่อการตบลูกวอลเลย์บอล. การค้นคว้าแบบอิสระ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2549.
- เจริญ กระบวนรัตน์. ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยยาง. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2550.
- เจริญ กระบวนรัตน์. การอบรมเชิงปฏิบัติการ. วิทยาศาสตร์การกีฬา: การพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาและการจัดทำแผนฝึกซ้อม, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2544.
- เจริญ กระบวนรัตน์. ยางยืด ชีวิตพิชิตโรค. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2549.
- ชลิต ประทุมศรี. ผลการฝึกโดยใช้เครื่องลากถ่วงน้ำหนักที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 100 เมตร. 2525. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา. <http://www.sat.or.th/sat.th/ResearchShow.aspx?RID=360&m=142&mtypid=141>.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. หลักการกำหนดการออกกำลังกาย. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ. 2532.
- แม้น อมรสิทธิ์ และ สมชัย อัครทิวา. วัสดุวิศวกรรม. กรุงเทพมหานคร. แปลจาก McGraw-Hill. 2540.
- รุ่งนภา นัยยุติ. Elastic Weight Training. โรงเรียน กู้สลอด 2 สพท. พระนครศรีอยุธยา เขต 2. 2549.
- ศิริการ นิพิพิทา. ผลการศึกษาโปรแกรมออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด 2 ชนิด เพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ. กลุ่มงานพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1. 2550.
- ศูนย์การจัดการความรู้ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประจวบคีรีขันธ์ เขต 2. 2550.
- Jonathan Myers, PhD. **Exercise and Cardiovascular Health**. 2003. [ระบบออนไลน์] แหล่งที่มา. <http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/107/1/e2>.

- Henderson, JoeMack. **The Effect of weight Loading and Repetition Frequency of Exercise And Knowledge of Theoretical Principles of Weight Training on Changes in Muscular Strength.** Dissertation Abstracts International 31 January: 3320-a. 1971.
- Mayhew JL, Ware JS., Johns RA, Bemben MG. **Changes in Upper Body Power Following Heavy-Resistance Strength Training in College.** J Sports Med, 18(7),516-20. 1997.
- Murphy, RM., Kaminsky TW, Webbersen W . **Compavison of concentrics Versna eccentric Hamstring strength training using the Nogator TM training device.** University of florida, Gainesville , FL. Journal of athetic Training. 1977.
- Pauletto, B. **Strength Training for Coaches.** Illinois: Leisure Press. 1990.
- Swensen T, Mancuso P, Howley ET. **The Effect of moderate Resistance Weight Training on Peak Arm Aerobic Power.** J Sports Med,14 (1),43-7. 1993.
- William F. Smith. **Principle of Material Science and Engineering.** 3rd. ed., NewYork, McGraw-Hill. 1996.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved