

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2530). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์.
กีฬาเวชศาสตร์. (2537). กรุงเทพฯ : พี.บี. ฟอเรน บุคส์ เซนเตอร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2528). เทคนิคพื้นฐานกรีฑา. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา,
คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2538). เทคนิคการฝึกความเร็ว. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2541). พื้นฐานเบื้องต้นของการพัฒนาปรับปรุงความเร็ว. สारวิทยาาสตร์
และเทคโนโลยีการกีฬา, ปีที่ 7,8 ฉบับที่ 1.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2542). องค์ประกอบสำคัญในการวางแผนการฝึกความเร็ว. สारวิทยาาสตร์
และเทคโนโลยีการกีฬา, ปีที่ 7, 8 ฉบับที่ 1.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2536). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ :
ธรรมมลการพิมพ์.
- ชนิด ขำวัฒนพันธ์. (2531). หลักการฝึกซ้อมและเล่นกรีฑาพื้นสถานนีอย่างไร. วารสารสุขศึกษา
พลศึกษา และสันทนาการ, 14 (1), 88.
- นิรันดร์ บุญย้ง. (2540). ผลของการฝึกกระโดดเท้าเดียวในระดับความหนักต่างกันที่มีต่อความเร็ว
ในการวิ่ง 200 เมตร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา).
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประทุม ม่วงมี. (2527). รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์บูรพาสาส์น.
- ปิยะพงษ์ อางองค์. (2523). ผลของการฝึกโดยการถ่วงน้ำหนักที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง.
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
กรุงเทพฯ.
- พันทิพา สิ้นรัชตานันท์. (2542). การออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก (Resistive Exercise).
สارวิทยาาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, 9, 19-30.
- เพียรชัย คำวงษ์. (2537). การฝึกกำลังกล้ามเนื้อ. สारวิทยาาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, ปีที่ 4
ฉบับที่ 1. หน้า 53-65.
- มงคล แผงสานเคน. (2537). หลักและวิธีการฝึกกีฬา. ภาควิชาพลศึกษา, วิทยาลัยครูมหาสารคาม.
จังหวัดมหาสารคาม.

- มงคล แผงสาเคน. (2541). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : โสภณการพิมพ์.
- รุจิรา เปรมานนท์. (2538). ปัญหาการจัดการและความต้องการใช้บริการสวนสุขภาพในพื้นที่ภาคเหนือตอนบน. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร และ อารี ปรมัตถากร. (2539). วิทยาศาสตร์การกีฬา. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- วิริยา บุญชัย และวรรณารัตนอมรพิน. (2528). เซฟอัฟ. กรุงเทพฯ : สามเจริญพานิช.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2532). การฝึกความสมบูรณ์ของร่างกาย. กีฬาเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. ภาควิชาสัตยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุจินต์รัตน์ โกวิทศิริกุล. (2537). เปรียบเทียบผลของการฝึกกระโดดไกล และการฝึกกระโดดไกลควบคู่กับการฝึกความเร็วที่มีผลต่อความสามารถในการกระโดดไกล. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- สุพิตร สมาหิโต. (2532). การออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. (2536). การฝึกสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- โสภณ อรุณรัตน์ และชาญชัย โพธิ์คลัง. (2534). การฝึกโดยการใช้น้ำหนัก. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- อดิศร คันธรส. (2530). ผลการฝึกแบบหมุนเวียนที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Beckham SG, Earnest CP. (2000). **Metabolic Cost of Free Weight Station Weight Training.** Sports Med Phys Fitness, 40 (2), 118-25.
- Berger, R.A. (1962). **Effects of Varied Weight Training Programs on Strength.** Research Quarterly, 33 : 168-181.
- Chu, D.A. (1992). **Jumping into Plyometric.** Leisure Press, Illinois.
- Gettman LR, Ayres JJ, Pollock ML, Durstine JL, Grantham W. (1979). **Physiologic Effects on Adult Men of Station Strength Training and Jogging.** Arch Phys Med Rehabil, Mar : 60 (3), 115-20.

- Hardayal Singh. (1995). **Science of Sports Training**. D.V.S. Publications, 100, T.K., Giri Nagar, Kalkaji, New Delhi.
- Hascelik Z, Basgoze O, Turker K, Narman S, Ozker R. (1989). **The Effects of Physical Training on Physical Fitness Tests and Auditory and Visual Reaction Times of Volleyball Players**. *J Sport Med Phys Fitness*, 29 (3), 234-239.
- Hook, G. (1962). **Application of Weight Training to Athletics**. Englewood cliffs, N.J. : Prentice Kall, Inc.
- Kaikkonen H, Yrjama M, Siljander E, Byman P, Laukkanen R. (2000). **The Effect of Heart Rate Controlled Low Resistance Station Weight Training and Endurance Training on Maximal Aerobic Power in Sedentary Adults**. *Scand J Med Sci Sports*, 10 (4), 211-5.
- Klafs, C.E. and D.D. Arnheim. (1973). **Modern Principle of Athletics Training**. The C.V. Mosby Company, Saint Louis.
- Mayhew JL, Ware JS, Johns RA, Bembem MG. (1997). **Changes in Upper Body Power Following Heavy-Resistance Strength Training in College Men**. *J Sports Med*, 18 (7), 516-20.
- Penny, G.D. (1971). **A study of the Effects of Resistance Running on Speed, Strength, Power, Muscular Endurance and Ability**, *Ids. Abst. Int.* 31 (8), 3937A.
- Ross, D.T. (1970). **Selected Training Procedures of the Development of Arm Extensor and Swimming, Speed of the Sprint Crawl Stroke**. *Dis. Abst. Int.* 31 (6), 2727A.
- Swensen T, Mancuso P, Howley ET. (1993). **The Effect of Moderate Resistance Weight Training on Peak Arm Aerobic Power**. *J Sports Med*, 14 (1), 43-7.
- Thissen-Milder M, Mayhew JL. (1991). **Selection and Classification of High School Volleyball Players from Performance Tests**. *J Sports Med Phys Fitness*, 31 (3), 380-4.
- Wescott, W.L. (1974). **Effect of Varied Frequencies of Weight Training on the Development of Strength**. Master's Thesis The Pennsylvania State University.
- Yeung SS, Ng GY. (2000). **Effects of Squat Lift Training and Free Weight Muscle Training on Maximum Lifting and Isometric Peak Torque of Young Adults Without Impairments**. *Phys Ther*, 80 (6), 570-7.