

## บรรณานุกรม

- จรวยพร ธรนินทร์. (2519). กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา
- ..... การอบรมเชิงปฏิบัติการ. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. พฤษภาคม. 2544
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2536). การฝึกยกน้ำหนักเพื่อความสุดยอดของนักกีฬา. อ้างโดยฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา. การฝึกสมรรถภาพทางกาย. ไทยมิตรการพิมพ์, กรุงเทพฯ. 139 น.
- ..... (2538). เทคนิคการฝึกความเร็ว. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ..... (2540). หลักการฝึกซ้อมกีฬา. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ..... (2544). การฝึกกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชุมพล ปานเกตุ. (2531). คู่มือผู้ฝึกสอนกรีฑาเบื้องต้น. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ. 151 .
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2536). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4. ชรรคมลการพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- ถาวร กมุตศรี. (2542). ผลของการฝึกยกน้ำหนักในระดับความหนักต่างกันที่มีต่อกล้ามเนื้อขา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- ปิติรักษ์ จันทร์หอม. (2541). ผลของการฝึกด้วยน้ำหนัก 3 โปรแกรม ที่มีผลต่อการพัฒนาพลังงานเนื้อ และกล้ามเนื้อแขนของนิสิตระดับมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- ปิยะพงศ์ อัจจงศ์. (2523). ผลของการฝึกโดยการถ่วงน้ำหนักที่มีผลต่อความเร็วในการวิ่ง. ปรินญา นิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เรวดี วงศ์จันทร์. (2544). ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีช่วงระยะห่างของการฝึกต่างกัน ที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. ภาควิชาสัตยศาสตร์ออร์โทปีดิกส์ และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โสภณ อรุณรัตน์. (2528). การใช้น้ำหนักช่วยฝึกนักกีฬา. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- อริวัฒน์ มณีจักร.(2544). ผลของการฝึกกล้ามเนื้อขาโดยการถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้าต่อระยะทางของ  
การกระโดดไกล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- อนันต์ อัดชู. (2538). หลักการกีฬา. โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช. กรุงเทพฯ. 122 น.
- อัปคุลหาดี อุซึ้ง. (2541). ผลของการฝึกยกน้ำหนักในระดับความแตกต่างกันที่มีความแข็งแรงของ  
กล้ามเนื้อขา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- อรรวรรณ์ เหล่าฤทธิ. (2540). ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และ  
สัดส่วนร่างกายของนิสิตหญิงระดับมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต (พลศึกษา)  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Aaberg, Everett. (1998). **Muscle Mechanics**. Human Kinetic : Champaign, IL. 216 p.
- Baechle, Thomas R. & Groves, Barney R. (1992). **Weight Training Step to Success**. Leisure  
Press : Champaign IL.
- Bompa, T. O. and C. Lorenzo. (1998). **Serious Strength Training**. Human Kinetics, United  
States of America. 310 p.
- Campbell, Robert D. (1962). "Effect of Supplemental Weight Training on the Physical Fitness of  
Athletic Squads" **The Research Quarterly** : 343-347
- Gemer, J. A. (1986). **The effects of weight trianing and plyometric training on vertical jump,  
standing long jump and forty-meters sprint**. Dis. Abstr. In. 47: 2944-A
- Jesper, A. Anders, E. Roland, T and Ulla, (1998). Svantesson"Weight Training on the Thigh  
Muscles Using Closed Vs. Open Kinetic Chain Exercises: A Comparison of Performance  
Enhancement" **JOSPT**. :3-8.
- Karpovich, Peter V. and Jim Merray. **Weight Training in Athletics Training**. Saint Louis,  
The C.V. Mosby, Co, 1973.
- Kraemer, W. J. & Fleck, S.J. (1993). **Strength Training for young Athletes**. Human Kinetics :  
Champaign IL. 90 p.
- Macleod, D.A.D.,R. J. Maughan, C. Williams, C.R. Madely, J.C.M. Sharp and W.Nution. (1993).  
**Intermittent High Intensity Exercise Preparation, Stresses and Damage Limitation**.  
Leisure Press Champaign, Illinois. 557 p.
- Pauletto, Bruno. (1991). **Strenght Training For Coaches**. Champaign, Leisure Press.
- Penny, G. D. (1971). **A study of the Effects of Resistance Running on Speed, Strength,  
Power, Muscular Endurance and Aility**, Ids. Abst. Tnt. 31 (8), 3937A.

“Sports Coach-Standing Long Jump Test” [Online].Available

<http://www.brianmac.demon.co.uk/stdjump.htm> (14 September 2001 )

Sharkey, B. J. (1979). **Physiology of fitness**. Harper and row Publisher, New York. 796 p.

Steven, J. F. (1997). **Designing Resistance Training Programs**. Human Kinetics, United State of America. 274 p.

Thomas, R. B. and R. G. Barney. (1994). **Weight Training Instruction Step to Success**. Human Kinetics, Champaign. 198 p.

Westcott, W. L. (1993). **Sensible Weight Training**. pp. 12-16. In IDEA. The International Association of fitness Professionals. Resource Series : Strength Training. California, United State of America.

Watson, Bill. (1973). **Football Fitness**. London, Stanley Paul and Co., Ltd.,

William Mc.Kinley Morris. (1969). **The Effect of Isometric Weight Training Exercises upon Quadriceps Strength and a Middle Running Evan**. Dissertation Abstracts Internation, 29: 4309-A.