บรรณานุกรม

จรวยพร ธรณินทร์. กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพ ฯ :มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา, 2519.

เจริญ กระบวนรัตน์ . การอบรมเชิงปฏิบัติการ "วิทยาศาสตร์การกีฬา : การพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬา และการจัดทำแผนฝึกซ้อม" มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ : 2544.

เฉลี่ย พิมพ์พันธ์ .บาสเกตบอล. กรุงเทพ ฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2543.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์และกันยา ปาละวิวัชน์. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4 ,กรุงเทพ ฯ : โรงพิมพ์ธรรกมลการพิมพ์, 2536.

ณัฐพงศ์ ดีไพร .ผลการฝึกพลัยโอเมตรตริกต่อการเปลี่ยนแปลงการกระโดดแนวดิ่ง ในนักกีฬาบาสเกตบอล. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์. หลักการกำหนดการออกกำลังกาย วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 1 (มกราคม-มีนาคม), 2534.

นาวิน เจือรัตนศิริกุล. ผลการฝึกยกน้ำหนักที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าวัควา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.

ประพันธ์ กิ่งมิ่งแฮ. คินีสิโอโลยี (พิมพ์ครั้งที่ 2) . กรุงเทพ ฯ : สำนักพิมพ์มิตรสยาม, 2521.

ปริวัฒน์ ทองถม. การเปรียบเทียบผลการฝึกกล้ามเนื้อขาโดยการกระโดดสูง ก้าวขึ้นม้านั่งและ การยกน้ำหนักที่มีต่อความสามารถในการกระโดด. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.

ปิติรักษ์ จันทร์หอม. ผลการฝึกด้วยน้ำหนัก 3 โปรแกรม ที่มีต่อการพัฒนาพลังกล้ามเนื้อ และกล้ามเนื้อแขนของนิสิตระดับมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ศิลปะศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2541.

ปิยพงศ์ รองหานาม .ผลการฝึกกำลังกล้ามเนื้อแบบไอโซโทนิคด้วยความเร็วต่างอัตราที่มีต่อความสามารถในการยืนกระโดดในแนวดิ่ง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์ , 2531.

พิชิต ภูติจันทร์ . สรีรวิทยาการออกกำลังกาย . พิมพ์ครั้งที่ 2 , กรุงเทพ ฯ :โอเดียนสโตร์, 2535.

พีระพงศ์ บุญศิริ . **วิทยาศาสตร์ว่าด้วยกลไกของการเคลื่อนไหวของร่างกาย.** พิมพ์ครั้งที่ 2,กรุงเทพ ฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2532.

ภูษิต ถาดา. **การเปรียบเทียบผลการฝึกเสริมไอโซโทนิคควบคู่พลัยโอเมตริก, กับไอโซโทนิค, ไอโซเมตริกควบคู่กับพลัยโอเมตริก ที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาและแขน.** ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

เรวดี วงศ์จันทร์ .**ผลการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีช่วงระยะห่างของการฝึกต่างกัน ที่มีต่อความแข็งแรงกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า.**วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2531.

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร และ อารี ปรมัตถากร. **วิทยาศาสตร์การกีฬา.** พิมพ์ครั้งที่ 1, กรุงเทพ ฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2532.

วัลลีย์ ภัทโรภาส .**ว่ายน้ำ.** ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2531.

วิริยา บุญยัง .**การทดสอบ และวัดผลทางพลศึกษา.** กรุงเทพ ฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2529

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. **สมรรถภาพทางกายและกีฬา.** โรงเรียนกีฬาเวชศาสตร์ ภาควิชาศัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิคส์และกายภาพบำบัด คณะแพทย์ศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.

สุปราณี สินพรหมราช . **ผลของการฝึกกล้ามเนื้อโดยการถ่วงน้ำหนักที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง.** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.

สมภพ สาครดี .**ผลการฝึกพลัยโอเมตรตริกที่มีต่อกำลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬายกน้ำหนักในท่าสแน็ท.** ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2540.

สมศักดิ์ กลับหอม .**กลยุทธ์การฝึกและจัดการกีฬาว่ายน้ำ.** กรุงเทพ ฯ : กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2534.

สุริยงค์ ชวนขยัน . **ผลของการศึกษากล้ามเนื้อที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ในการฝึกทักษะ การเล่นกีฬาบาสเกตบอล.** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2522.

อนันต์ อัตชู. **หลักการสอนและการฝึกกีฬาหลัก.** กรุงเทพ ฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.

เอื้อมพร จันลอย . **การเปรียบเทียบผลการฝึกทักษะอย่างเดียวกับการฝึกทักษะควบคู่กับการฝึกกำลังกล้ามเนื้อที่มีผลต่อความสามารถในการพุ่งแหลน** . ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520.

Armbruster, Allen and Billingsley .**Swimming and Diving.** 4 th.ed Saint Louis:The C.V. Mosby Company., 1986.

Berger,Richard .**"Effect of Varied Weight Training Program On Strength" The research Quarterly** . 33:168.May, 1962.

Biucher , C.A. **Foundation of Physical Education** . Saint Louis : The C.V. Mosby Company , 1965.

Blucher , C.A. **Foundation of Physical Education** . Saint Louis : the C.V Mosby Company . 1965

Cassady ,Donal R. and Mapes,Donal F. **Handbook of Physical Fitness Activities,** New York : The Maccillan Company , 1965.

Chochon, S.R. **Biomechanical comparison of the vertical jump test and push jerk exercise.** California State University Long Beach, 1995

Duncan , J.J., Gordon , N.F. and Scott. **Women walking for health and fitness.** Journal of the American Medical Association. 226:3295-3299, 1992.

Geron , J.P. **Effect of weight training on the body composition and strength of preadolescent boys.** Dissertation Abstracts International. 47:3374-A, 1987.

Hoeger , W.R. **Fitness for sports.** North Pomfert , Vermont: The Crowood press, 1989 .

Kraemer, W.J. & Fleck , S.J. **Strength Training for young Athletes.** Human Kinetics :Champaingn IL. p 90, 1993

Leach E.L. **The effects of eight weeks weight training program upon by strength and running speed in middle school age boys.** Complete Research in Health , Physical Education and Recreation ,1973

Macleod, D.A.D.,R.J. Maughan, C. Williams, C.R. Madely, J.C.M. Sharp and W. **Nution.Intermittent High Intensity Exercise Preparation, Stresses and Damage Limitation.** Leisure Press Champaign, Illnois : p557, 1993

Mathews, D.K. **Measurement in physical education.** New york : W.B. Saunders Co. : 53-56,1973.

Murphy,RM., Kaminsky TW., Webbersen W. **Compavison of concentrics Versna eccentric hamstring strenght training using thr Nogator ™ traning device.**(University of florida , Gainesville , FL.Journal of Athetic Training). 1977

O'shea. J.P., **Scientific principle and methods of strength fitness** (2 nd.ed) reading, MA: Addison-Wesley Publishing, 1976

Penny, G. D. **A study of the Effect of Resistance Running on Speed , Strength ,power , Muscular Endurance and Aility ,** Ids Abst. Tnt. 31:3937A , 1971

Radcliffe.,J.P., and Farention . **Plymetrics.** (2 nd.ed.) Illinois: Human Kinetics Publishing, 1976.

Ross. **Select Training Produce of the Development of Arm Extensive Stregth and Swiming Speed of Sprint Crawl Stroke,** Dissertation Abstracts International. 31:2727-A, Jnne. 1970

Westcott, W.L. **Strength Fitness:** Physiological principles and training techniques. Boston: Allyn and Bacon, 1987

Wilk and Other . **Stretch-shortening drills for the upper extremities** : Theory and clinical J.Appl. Sport & Phy. Trng. 17:255-239, 1993