

### บรรณานุกรม

- กรณ์ชัย ปัญญโญ.โปรแกรมการสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาโอลิมปิก.  
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา.วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต.มหาวิทยาลัย  
เชียงใหม่.2544.
- กาญจนา คำมะ.โปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ.วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต.  
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา.มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.2548.
- เจริญ กระบวนรัตน์.องค์ประกอบสำคัญในการวางแผนการฝึกความเร็ว.  
สารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, ปีที่7,8 ฉบับที่ 1.  
ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และ กันยา ปาละวิวัฒน์.สรีรวิทยาการออกกำลังกาย,445 หน้า.  
กรุงเทพฯ: ชรรคมลการพิมพ์. 2536.
- ตระการ นาคง.ความเร็วในการว่ายน้ำท่าวิดวาโดยการหายใจ 1 ครั้ง ต่อการดึงแขน 2 และ  
3 ช่วงของการดึงแขนในระยะทาง 200 เมตร. วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา.มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.2548.
- ทิพานันท์ จินดา.ผลของการออกกำลังกายแบบสตีปแอโรบิคในระดับความถี่ที่ต่างกันที่มีผลต่อ  
ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย. วิทยานิพนธ์  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา.มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.2544.
- ประกรณ์ ดุ้ยศรี.สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย  
แห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ในเขตภาคเหนือตอนบน. วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา.มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.2548.
- พิชิต ภูติจันทร์. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย ( Physiology of exercise ) พิมพ์ครั้งที่ 2.  
กรุงเทพฯ ฯ : โอเดียนสโตร์ ,2535.
- พิชิต ภูติจันทร์. วิทยาศาสตร์การกีฬา ( Sport science ). พิมพ์ครั้งที่ 1.กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์  
, 2547.
- พิชิตพล อุทัยกุล.ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิค 6 สัปดาห์ต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับ  
ไขมันในเลือดของบุคลากรในวิทยาลัยเทคนิคเชียงราย.วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร  
มหาบัณฑิต.สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา.มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.2546.
- พิระพงศ์ บุญศิริ.โภชนาการและการออกกำลังกาย(Nutrition and exercise ). พิมพ์ครั้งที่ 5.  
กรุงเทพฯ ฯ : ไทยวัฒนาพานิช , 2544.

ไพโรจน์ ไชบัว.การเปรียบเทียบความเร็วในการว่ายน้ำแบบวัดวาโดยวิธีปกติกับวิธีการกั้นหายใจ.

วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต.สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา.

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.2544.

ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล.เอกสารประกอบการสอนวิชาการออกแบบและการจัดการสมรรถภาพ

ร่างกาย.คณะเทคนิคการแพทย์.มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.2545.

รัตนา กิติสุข.ผลของการฝึกแอโรบิคคานซ์ที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและ

เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย.วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย.2526.

วณิช นิรันดรานนท์.วิชาการลยู่การฝึกและการจัดการกีฬาว่ายน้ำ.อุดรธานี:วิทยาลัยพลศึกษา

อุดรธานี กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ,2541.

วัลลีย์ ภัทรโรภาส. หลักการฝึกว่ายน้ำ.กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,2531.

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร และ อารี ปรมัตถากร . วิทยาศาสตร์การกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2537

สุวิทย์ อริยชัยกุล. เอกสารประกอบการเรียน รหัสวิชา 514701 เรื่อง การประเมินส่วนประกอบของ

ร่างกาย ( Body Composition ). คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2547.

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย.วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับ

ผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา. กรุงเทพฯ : องค์การ , 2536.

วารสารกลุ่มสุขศึกษา โรงพยาบาลน่าน. 2548.

อภิชาติ สมัครชัยกิจ.การสร้างโปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬา

ฟุตบอล รุ่นอายุ 16 ปี โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต.

สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา.มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.2548.

Neil, C.Scientific Heart Rate Training:Australia:Eereka Quality Printers.1996.

Raab DM,Agre JC,McAdam M, Smith EL.Light resistance and stretching exercise in elderly women : effect upon Flexibility. Arch Phys Med Rehabil;69(4) ; 268-72,1988.

www.nfe.go.th . ระบบออนไลน์. วันที่ 24 ตุลาคม 2548.

www.thaihealth.net. ระบบออนไลน์. วันที่ 24 ตุลาคม 2548.

www.ram-hosp.co.th. ระบบออนไลน์. วันที่ 27 ตุลาคม 2548.