

## บรรณานุกรม

- จรวยพร ธรณินทร์. กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา, 2519.
- เจริญ กระบวนรัตน์. การอบรมเชิงปฏิบัติการ “วิทยาศาสตร์การกีฬา: การพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬา และการจัดทำแผนฝึกซ้อม” มหาวิทยาลัยเชียงใหม่: 2544.
- ชูศักดิ์ เวชเพศย์และกันยา ปาละวิวัชน. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมการพิมพ์, 2536.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. หลักการกำหนดการออกกำลังกาย. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสหนาการ.1 (มกราคม-มีนาคม), 2534.
- ประพันธ์ กิ่งมิ่งเฮ. คินีสิโอโลยี (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มิตินสยาม, 2521.
- พิชิต ภูติจันทร์. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ: โอเนสตโตร, 2535.
- พีรพงศ์ บุญศิริ. วิทยาศาสตร์ว่าด้วยกลไกของการเคลื่อนไหวของร่างกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเนสตโตร, 2532.
- ภูษิต ถาด. การเปรียบเทียบผลการฝึกเสริมไอโซโทนิคควบคู่พลัยโอเมตริก, กับไอโซโทนิค, ไอโซเมตริกควบคู่กับพลัยโอเมตริก ที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาและแขน. ปริญญาคุณุศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- เรวดี วงศ์จันทร์. ผลการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีช่วงระยะห่างของการฝึกต่างกัน ที่มีต่อความแข็งแรงกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2531.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร และ อารี ปรมัตถากร. วิทยาศาสตร์การกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 1, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2532.
- อนันต์ อัดชู. หลักการสอนและการฝึกกีฬาหลัก. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะครูศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.
- เอี่ยมพร จันลอย. การเปรียบเทียบผลการฝึกทักษะอย่างเดียวกันกับการฝึกทักษะควบคู่กับการฝึกกำลังกล้ามเนื้อที่มีผลต่อความสามารถในการพุ่งแหลน. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520.

- สมศักดิ์ กลับหอม. **กลยุทธ์การฝึกและการจัดการกีฬาว่ายน้ำ**. กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2534.
- Berger, Richard. **“Effect of Varied Weight Training Program On Strength”** The research Quarterly. 33:168. May, 1962.
- Blucher, C.A. **Foundation of Physical Education**. Saint Louis: The C.V Mosby Company, 1965.
- Cassdy, Donal R. and Mapes donal F. **Handbook of Physical Fitness Activities**. New York: The Maccillan Company, 1965.
- Hoeger, W.R. **Fitness for sports**. North Pomfert, Vermont: The Crowood press, 1989.
- Kraemer, W.J. & Fleck, S.J. **Strenght Training for young Athletes**. Human Kinetics: Champaign IL. p 90, 1993.
- Leach E.L. **The effect of eight week weight training program upon by strenght and running speed in middle school age boy**. Complete Research in Health, Physical Education and Recreation, 1973.
- Mathews, D.K. **Measurement in physical education**. New York: W.B. Saunders Co.: 53-56, 1973.
- Penny, G.D. **A study of the effect of Resistance Running on Speed, Strenght, Power Muscular Endurance and Aility**. Idy Abst. Tnt. 31:3937A, 1971.
- Westcott, W.L. **Strenght Fitness: Physiological principles and training techniques**. Boston: Allyn and Bacon, 1987.
- Wilk and other. **Strenght-shortening drills for the upper extremities: Theory and clinical** J. Appl. Sport & Trng. 17: 255-239, 1993.