

บรรณานุกรม

เจริญ กระบวนรัตน์. เทคนิคการฝึกความเร็ว. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2538.

เจริญ กระบวนรัตน์. การอบรมเชิงปฏิบัติการ. วิทยาศาสตร์การกีฬา: การพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาและการจัดทำแผนฝึกซ้อม, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.

เจริญ กระบวนรัตน์. หลักการฝึกซ้อมกีฬา. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2540.

เจริญ กระบวนรัตน์. การพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาและการจัดทำแผนการฝึกซ้อม. เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.

เจริญ กระบวนรัตน์. พื้นฐานของการฝึกซ้อมกีฬา. เอกสารการอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.

เจริญ กระบวนรัตน์. โปรแกรมการฝึกซ้อม. คัดจาก คู่มือกรรมการแข่งขันว่ายน้ำชิงชนะเลิศ ครอบรอบ 15 ปี สระจุฬารัตนวลัยลักษณ์ พ.ศ. 2536.

ธวัช วีระศิริวัฒน์. หลักและการฝึกกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โอเอสพรีนติ้งเฮาส์, 2538.

ดิฐฐชัย จันทร์คูณา. **Weightlifting and Sparts Medicine**. บทความกีฬาเวชศาสตร์ วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬา งานบริการและตรวจรักษา กองกีฬาเวชศาสตร์ ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.

ประทีป พานิชชาติ. หนังสือเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา ยูโด สำหรับมัธยมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพฯ: มปท.

ปรีชา รมมานโห๊ะ. ผลการฝึกยกน้ำหนักแบบโคลสไคเนติกเซนกับโอเพินไคเนติกเซนต่อการเพิ่มความแข็งแรง ความเร็วและพลังของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2540.

เรณู พรหมเนตร. การวิเคราะห์คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ สะโพก และขา ควบคู่กับการเคลื่อนไหว 2 มิติ ในท่าสแนทซ์ของนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชน, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2542.

วีระพงษ์ ชิดนอก. ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจและความสามารถยกน้ำหนักในนักยกน้ำหนัก. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. วิทยาศาสตร์ (สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย) มหาวิทยาลัยมหิดล. บัณฑิตวิทยาลัย, 2546.

วัลภา ไชยงค์ และคณะ. **เกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเยาวชนแห่งชาติ.** การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2537.

สุพิชชา วงศ์จันทร์. การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ. นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เข้าถึงได้จาก www.sport.com วันที่ 22/09/53.

Rossouw F, Kriiger PE, Rossouw J. **The effect of creatine monohydrate loading on maximal intermittent exercise and sport specific strength in well trained powerlifters.** Nutrition Research, 20:505-514, 2000.

Henderson, Joe Mack. **The Effect of Weight Loading and Repetition Frequency of Exercise And Knowledge of Theoretical Principles of Weight Training on Changes in Muscular Strength.** Dissertation Abstracts International 31 January 1971 : 3320-a

Murphy, RM., Kaminsky TW ., Webbersen W . **Compavison of concentric Versna eccentric hamstring Strength training using the Nogator TM training device. (University of florida, Gainesvill , FL. Journal of athetic Training).** 1977

Swensen T , Mancuso P , Howley ET. **The Effect of moderate Resistance Weight Training on Peak Arm Aerobic Power.** J Sports Med, 14 (1), 43-7, 1993

Mayhew JL, Ware JS, Johns RA , Bemben MG. **Changes in Upper Body Power Following Heavy-Resistance Strength Training in College Men.** J Sports Med, 18(7), 516-20, 1997.