

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

### หนังสือ

กรรวี บุญชัย และสุดจิต เขียวอุไร. 2540. **กายบริหาร**. กรุงเทพมหานคร : การศาลา.

กานดา พูนลาภทวี. 2539. **สถิติเพื่อการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร : ฟิสิกส์เซนเตอร์.

จรรยา มีสิน. 2537. “ประวัติการแข่งขันว่ายน้ำ” **สารว่ายน้ำ**. 11(สิงหาคม-กันยายน 2537), 26-27.

เจริญ กระบวนรัตน์. 2538. **เทคนิคการฝึกความเร็ว**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัชณ์. 2536. **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : ชรรคมลการพิมพ์.

ชูศรี วงศ์รัตน์. 2525. **สถิติเพื่อการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

ทวีศักดิ์ นารายณ์. 2538. **ว่ายน้ำสากล**. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา, อัดสำเนา.

เทเวศร์ พิริยะพูนท์. 2529. **หลักการฝึกกีฬาว่ายน้ำ**. กรุงเทพมหานคร : สยามบรรณาการพิมพ์.

ธวัช วีระศิริวัฒน์. 2538. **หลักและการฝึกกีฬา**. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.

วัลภา ชัยยงค์. 2537. “ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย” **สารว่ายน้ำ**. 10 (พฤษภาคม-กรกฎาคม 2537) 14

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2539. สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. โรงเรียนกีฬาเวชศาสตร์. คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล.

สนธยา สีละมาด. 2547. หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุรีย์ อรรถกร. 2535. “ผลการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อการยื่นกระโดดไกล”, ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)

หาญพล บุญยเวชชีวิน. 2535. “Sport Conditioning”, วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 18 (เมษายน 2535), 22-23

อนันต์ อัดชู. 2536. หลักการฝึกกีฬา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.

### วิทยานิพนธ์

คมปกรณ์ ลิปม์สุทธิรัชต์. 2538. “ผลของระยะเวลาและจำนวนครั้งของวิธีการยืดค้ำแบบแพสซีฟต่อ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อแฮมสตริง”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล. (สำเนา)

จินตนา ประเสริฐศรี. 2540. “การฝึกความอ่อนตัวที่ข้อต่อสะโพกในกีฬายิมนาสติกลีลา”, ปรินิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)

ชูศักดิ์ พิบูลย์ไพโรจน์. 2538. “การสร้างเครื่องมือวัดพลังและความอ่อนตัวสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (สำเนา)

- ณัฐวรรณ ญาณลักษณ์. 2544. “ผลของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยใช้อุปกรณ์และไม่ใช้อุปกรณ์ที่มีต่อความอ่อนตัวในผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (สำเนา)
- ณัฐวร ขาวเรือง. 2540. “ผลของการฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วยที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (สำเนา)
- นิคม เปี่ยมสุภทรัพย์. 2533. “การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ”, ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)
- นิพนธ์ จันทรมณี. 2543. “ผลของการฝึกความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถ ในการทุ่มลูกฟุตบอล”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)
- นุชนาด พจนอารี. 2541. “ผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อทักษะการเสิร์ฟวอลเลย์บอล ลูกมือบน”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (สำเนา)
- ปิยนุช ขุนสวัสดิ์. 2543. “ผลการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควบคู่กับความอ่อนตัวที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (สำเนา)
- พงษ์ศักดิ์ สุทัศน์สันติ. 2542. “ผลการฝึกความอ่อนตัวแบบโยคะที่มีต่อความเร็วในการวิ่งของนักเรียนระดับประถมศึกษา”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (สำเนา)

- พรหมเมศ จักขุรักษ์. 2534. “ผลของการเสริมการฝึกด้วยน้ำหนักและพลัยโอเมตริกที่มีต่อความแข็งแรงและ พลังกล้ามเนื้อของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)
- มานิตย์ หยุมาก. 2536. “การสร้างแบบทดสอบความอ่อนตัว”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. (สำเนา)
- รุ่งทิพย์ สุขะเสียน. 2537. “ผลของการฝึกการออกกำลังกายในน้ำที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)
- รุจิกร ชัยพิพัฒนานันท์. 2541. “ผลการฝึกยกน้ำหนักด้วยหลักการของเดอลอร์มและวัตกินส์ที่มีต่อความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อขาของหญิงอายุ 26-35 ปี”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (สำเนา)
- เรืองศิลป์ นีราราช. 2538. “ผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (สำเนา)
- วราภรณ์ ไชยสุรียนันท์. 2545. “การสร้างเครื่องมือวัดความอ่อนตัว”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (สำเนา)
- ปรีชา ร่มบ้านโหล๊ะ. 2540. “ ผลการฝึกยกน้ำหนักแบบ โคลสไคเนติกเซนกับ โอเพ่นไคเนติกเซนต่อการเพิ่ม ความแข็งแรง ความเร็วและพลังของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (สำเนา)

- สมหมาย เกื่อนเมือง. 2535. “การเปรียบเทียบความแข็งแรงสูงสุดของกล้ามเนื้อขาระหว่างมุมเริ่มต้นใน การเหยียดของข้อเข่าที่ต่างกันของนิสิตนักศึกษา”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)
- สุรศักดิ์ เฉลิมชัย. 2535. “ผลการฝึกกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำ”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)
- สุรินทร์ จันทรสันธิ. 2542. “ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ที่มีต่อความสามารถในการยิงประตู 3 คะแนน ในกีฬาบาสเกตบอล”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . (สำเนา)
- สุริยัน สุวรรณกาล. 2545. “ผลของโปรแกรมการฝึกโดยมีน้ำหนักถ่วงที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความสามารถในการวิ่ง 100 เมตร”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (สำเนา)
- สุริย์ อรรถกร. 2535. “ผลการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อการขึ้นกระโดดไกล”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร . (สำเนา)
- ศุภยดี ลิ้มพัฒนาสิทธิ. 2541. “ผลของการฝึกกล้ามเนื้อแบบพลัยโอเมตริกกับการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแข็งแรงและกำลังของแขนและไหล่”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (สำเนา)
- สยาม ใจมา. 2541. “ผลของการฝึกกล้ามเนื้อแบบพลัยโอเมตริกกับการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแข็งแรงและกำลังของขา”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (สำเนา)

- สานนท์ เพ็ญแสง. 2536. “ผลการฝึกความอ่อนตัวต่อความสามารถในการทุ่มลูกฟุตบอล”,  
 ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทร  
 วิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)
- สิทธิชัย สุขะสุคนธ์. 2545. “ผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าค  
 รวล์ ระยะทาง 25 เมตร”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (สำเนา)
- สุนันท์ นวลจันทร์. 2544. “ผลของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่และแบบกระตุ้นระบบ  
 ประสาทที่มีต่อความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วในการว่ายน้ำ  
 ท่าฟรีสไตล์ครวล์ ระยะทาง 50 เมตร”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (สำเนา)
- สมนึก กุลสถิตพร. 2539. “ผลของระยะเวลาที่ใช้ในการยืด ต่อความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ  
 แสมสดริง และการคงสภาพความอ่อนตัวในหญิงไทยอายุ 18-25 ปี”, วิทยานิพนธ์  
 มหาบัณฑิต สาขาวิชากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล. (สำเนา)
- อรวรรณ เหล่าฤทธิ์. 2540. “ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และ  
 สัดส่วนร่างกายของนิสิตหญิงระดับมหาวิทยาลัย”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชา  
 พลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (สำเนา)
- อุดม จอกรบ. 2545. “ผลของการฝึกความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อความ  
 แม่นยำในการเตะลูกฟุตบอล”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)
- อมร สุขังพงษ์. 2542. “การสร้างโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร  
 มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง. (สำเนา)

อาภานันท์ ขวัญหวาน. 2543. “ผลการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความสามารถในการเล่นกีฬาแบดมินตัน”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . (สำเนา)

เอกรินทร์ บุญอินทร์. 2544. “ผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะ ของกีฬาโอลิมปิกบอล”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (สำเนา)

อุษา ปิ่นบุญมี. 2544. “ผลของการบริหารร่างกายแบบท่าฤๅษีตัดต้นและรำมวยไท้เก๊กที่มีต่อความอ่อนตัวของหญิงวัยรุ่น”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (สำเนา)

Baley ,Jame A. 1997. Illustrated Guide to Developing Athletic Strength Power and Agility. New York : Parker Publishing Company Inc.

### **Books**

Bloom, Joyce Louise. 1982. “A Student of the Effects of Static and Ballistic Stretching Exercise Program on Flexibility”, Dissertation Abstracts International. 43 (October 1982) 1078-A.

Cassady, Donald R. and Mapes , Donald F. 1965. Handbook of Physical Fitness Activities. New York : The Macmillan Company.

Corbin, Charles B. and other. 1970. Concept in Physical Education with Laboratories and Experiment. Iowa : W.M.C. Brown.

Counsiman, James E. 1978. Competitive Swimming Manual for Coaches and Swimming. London : Pelham Books Ltd.



- Devries, Herbert A. 1962. "Evaluation of Static Stretching Procedures for Improvement of Flexibility", The Research Quarterly. 33 (May 1962) 222-229.
- Fox, Edward L. and Mathews, Donald K. 1981. The Physiological Basic of Physical Education and Athletics. Phyladelphia : The Dryden Press.
- Frost, Reuben B. 1975. Physical Education Foundation Practices Principles. Addison Wesley Publishing Company.
- Getchell, Bud. 1979. Physical Fitness A Way of Life. 2 d ed . New York : John Wiley and Sons , Inc.
- Glenn, Lee Bestor. 1972. "The Effect on an Isotonic Weight Training program on Speed in Three Competitive Stroke in College Swimming". Dissertation Abstracts International. 32(9) (March 1972) 5012-A.
- Jorndt, George Tell. 1973. "The Effects of Exercise and Ankle Flexibility on Three Swimming Kicks", Dissertation Abstracts International. 34 (September 1973) 1118-A.
- Karnoven E. and Komi, P.V. 1974. "Neuromuscular Performance", Fitness Health and WorkCapacity. New York : Macmillan Publishing Company , Inc.
- Karpovich, Peter V. and Murry , Jim. 1962. Weight Training in Athletic. London : Prentice-Hall Inc.
- Klafs, Carl E. and Arnheim, Daniel D. 1973. Modern Principle of Athletic Training. Saint Louis : The C.V.Mosby Company.

- Razzook, Moayyad Ezzat. 1979. "A Comparison of Effects of a Standard Weight Training Program and a Dynamic Weight Lifting Program on the Muscular Development of Male College Students", Dissertation Abstracts International. 40(6) (December 1979) 3188-A.
- Ros, Dewin Thomas. 1970. "Selected Training Procedures of the Development of Arm Extensor Strength and Swimming Speed of the Sprint Crawl Stroke", Dissertation Abstracts International. 31 (June 1970) 2727-A.
- Thompson, Hugh L. and Stull, Alan G. 1958. "Effect of Various Training Programs on Speed of Swimming", The Research Quarterly. 30 (December 1958) 479-485.