

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- ขันติ พุททพงศ์. 2536 "ผลการฝึกเสริมแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อของนักกีฬา", วิทยานิพนธ์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชัยสิทธิ์ สุริยจันทร์ และคณะ. 2524. กริษา. มปท. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. 2525. สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และ กันยา ปาละวิวัฒน์. 2536. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ : อรรถกมลการพิมพ์.
- เดือนเพ็ญ ขาดิกานนท์และคณะ. 2518. กายวิภาคศาสตร์ และ สรีรวิทยา. กรุงเทพมหานคร : อักษรสัมพันธ์
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. 2533. "การฝึกความแข็งแรงสำหรับกลุ่มนักกีฬาวัยน้ำ". วารสารสมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ. 1 (กุมภาพันธ์ 2533), 20-29.
- ไถ่อ่อน ชินธเนศ. 2533. "หลักกว้าง ๆ ในการฝึกการใช้พลังงานมากในเวลาสั้น ๆ". จุลสารฝ่ายวิชาการคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. กรุงเทพมหานคร.
- ธนา กิตติศิริวัฒน์. 2522. "ผลของการใช้รองเท้าน้ำหนักฝึกกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล". วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)
- ธวัช วีระศิริวัฒน์. 2538. หลักและการฝึกกีฬา. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.

นันท์ บุรณศิริ. 2530. "สิ่งที่ช่วยเหลือนักว่ายน้ำพัฒนาเพิ่มระยะทางการดึงแขน",วารสาร
สมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ. (พฤษภาคม 2530), 1

นาวัน เจียรตันศิริกุล. 2517. "ผลการฝึกยกน้ำหนักที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าวิดวา",
ปริญญาานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (สำเนา)

นิคม เปี่ยมศุภทรัพย์. 2533. "การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ". ปริญญาานิพนธ์ การศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
(สำเนา)

บัณฑิต แพนลีนฟ้า. 2523. "เปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อระหว่างวิธีกระโดด
ข้ามรั้วกับวิธีวิ่งขึ้นขั้นบันได", ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)

ประทุม ม่วงมี. 2527. รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา.
กรุงเทพมหานคร : บุรพาสาน.

ปรีชา ร่วมบ้านโหล๊ะ. 2541. "ผลการศึกษายกน้ำหนักแบบโคลสโคเนติกเซนกับโอเพิน
โคเนติกเซนต่อการเพิ่มความแข็งแรง ความเร็ว และพลังของกล้ามเนื้อต้นขา,
ต้นหน้า", วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัย
สงขลานครินทร์. (สำเนา)

ปิยนุช ขุนสวัสดิ์. 2543. "ผลการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการฝึกความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อควบคู่กับความอ่อนตัวที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่ากบ 100
เมตร", วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัย
สงขลานครินทร์. (สำเนา)

ปิยะพงษ์ อัจจงศ์. 2533. "ผลของการฝึกการถ่วงน้ำหนักที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง",
 ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)

พิชิต ภูมิจันทร์. 2535. เวชศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

ภาวีน พจอารี. "ผลของการฝึกกล้ามเนื้อเฉพาะด้วยน้ำหนักที่มีต่อความสามารถในกีฬา
 เทนนิส".ปริญญานิพนธ์การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะศึกษา
 ศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. (สำเนา)

ยงค์ศักดิ์ ณ สงขลา. 2544. "ผลของการออกกำลังกายแบบพลัยโอเมตริกในระดับความหนัก
 ที่ต่างกันที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 100 เมตร", วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร
 มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (สำเนา)

รัชนีวรรณ บุลกุล. 2529. " ตารางการฝึกซ้อม" วารสารสมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ. (เมษายน
 2529), 5-15

_____. 2532. " การยืดกล้ามเนื้อ" วารสารสมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ.(กรกฎาคม 2532),
 20-29

_____. 2533 . " เขาซ้อมกันอย่างไร" วารสารสมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ. (ธันวาคม 2533),
 4-5

วัลภา ชัยยงค์. 2537. "ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย". สารว่ายน้ำ.
 10 (พฤษภาคม-กรกฎาคม 2537) 14.

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. 2539. วิทยาศาสตร์การกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนา
 พานิช.

ศิริรัตน์ นีร์ญรัตน์. 2539. สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. โรงเรียนกีฬาเวชศาสตร์.
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

โสภณ อรุณรัตน์ และชาญชาย โพธิคลัง. 2534. การฝึกโดยใช้น้ำหนัก. กรุงเทพฯ :
โอเดียนสโตร์.

สรุปผลโอลิมปิก 2000 ทำลายสถิติ. "www. side. we.com"

สุปราณี สีนพหมราช. 2521. "ผลของการฝึกกล้ามเนื้อโดยใช้น้ำหนักที่มีต่อความสามารถ
ในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง", วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)

สุรศักดิ์ เฉลิมชัย. 2535. "ผลการฝึกกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำ", วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)

สุรีย์ อรรถกร. 2535. "ผลการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อการยืนกระโดดไกล", วิทยานิพนธ์
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)

สุนต นวกิจกุล. 2524. การสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.

ศิริรัตน์ นีร์ญรัตน์. 2536. กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

หาญพล บุญยะเวชชีวิน. 2535 "Sport Conditioning", วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ
สันทนาการ. 18 (เมษายน 2535), 22-23.

อนันต์ อัดชู. หลักการฝึกกีฬา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.

Austrand, P.O., and Rodaht, K. 1977. **Textbook of Work Physiology**. New York : McGraw-Hill.

Balet, James A. 1977. **Illustrated Guide to Developing Athletic Strength**. Power and Agility. New York : Parker Publishing Company Inc.

Berrger, Richaed. 1962 "Effects of Varied Weight Training Program on Strenght," **The Research Quarterly**. 33 (May. 1962)

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

Corbin, Charles B. and others. 1970. **Concept In Physical Education with Laboratories and Experiments**. Ilwa : W. M. C. Brown.

Counsilman. James E. 1978. **Competitive Swimming Manual for Coaches and Swimmers**. London : Pelham Books Ltd.

_____. 1985. **The Science of Swimming**. New Jersey : Prentice-Hall.

_____. 1986. **Competitive Swimming Manual for Coaches and Swimmers**. 3rd ed. London : Pelham Books Ltd.

David, H. Perrin. 1993. **Isoknetic Exercise and Assessment**. Universal Gym Equipment Inc. U.S.A.

Devries, Herbert A. 1962. "Evaluation of Static Stretching Procedures of Improvement of Flexibility", **The research Quarterly**. 33 (May 1962) 22-229.

- Dintiman, George Blough, 1964. "Effects of Various Training Programs on Running Speed" *The Research Quarterly*. 35, (December, 1964). 456- 463.
- Fox, Edward L. and Mathews, Donald K. 1981 *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. Philadelphia : The Dryden Press.
- Freddie, H. Fu. 1992 "Current Concepts for Rehabilitation Following Anterior Cruciate Ligament Reconstruction", *Jernal of Orthopaedic Sports Physical Therapy*. 15 (June, 1992). 270 - 277.
- Frost, Reuben B. 1975. *Physical Education Foundation Practices Principles*. New York : Addison Wesley Publishing Company.
- Gallagher, Henry. 1976. " Sprint the crawl" London : Pelham Books.Ltd.
- Getehell, Bud. 1979. *Physical Fitness A Way of Life*. Philadelphia : John Wiley and Sons, Inc.
- Glenn, Lee Bestor, 1972. "The Effect of an Isotonic Weight Training Program on Speed in Three Competitive Stroke in College in Swimming", *Dissertation Abstracts International*. 32(9) (March 1972) 5012-A.
- Gould, James A. 1990. *Orthopidic and Sports Physiology Therapy*. Saint Louis : The C.V. Mosby Company.
- Hardayal, Singh. 1984. *Sport Training General Theory B Method*. India : Phylkian Press.
- Hayes, W.C., et al. 1990. *Patellofemoral Contact Pressure and Effects of Surgical Reconstructive Precedures*. In Wing J.W. (ed.) ; *Articular Cartilage and*

Knee Joint Function Basic Science and Arthroscopy. New York : Raven Press, pp 57-79.

Hutinger, Paul Willard. 1971. "Comparison of Isokinetic Isometric and Isotonic Developed Strength to Speed in Swimming the Crawl Stroke", Dissertation Abstracts Internatinal. 31(9) (March 1971) 4522-A.

Jacobson, Bert Hans 1984. "The Effect of two Type of Isotonic Resistance Training, Movement Time, and Reaction Time in the Knee Extension Muscle. " Dissertation Abstracts International. 45 (1984. September). 785-A.

Jorndt, George Tell. 1973. "The Effects of Exercise and Ankle Flexibility on Three Swimming Kicks", Dissertation Abstracts International. 34 (September 1973) 118-A.

Juba, Kelvin. 1988. Fit for Swimming. London: Pavillon Books Limited.

Jun,tae Won.1987. " The Effect of Interval Weight Training on Dynamic Muscle Strenght Power and Cardiorespiratory Function in Male College Students, " Dissertation Abstracts International . 47 (1987. March. 3356 – A.

Karnoven E. and Komi, P.V., 1974, "Neuromuscular Performance", Fitness Health and Work Capacity. New York : Macmillan Publising Company, Inc.

Karpovich, Peter V. and Murry, Jim. 1962. Weight Training In Athletic. London : Prentice-Hall, Inc.

Klafs, Carl E. Arnheim. Daniel D. 1973. **Modern Principle of Athletic Training.**
Saint Louis : The C.V. Mosby Company.

Knight K. 1985. Quadriceps Strengthening with DAPRE Technique : "Case
Studies with Neurological Implications." **Medicine of Scientific Sports
Exercise.** 17 (1985). 646-650.

Lander, Jeffrey E., et al. 1985. "Machine VS. Free Weight Bench Press,"
Swimming World. 22(2) (August-October. 1985).

Maglischo, Ernest W.1993, **Swimming Even Faster.** California : Mayfield
Publishing Company.

Obermeyer,Dennis Hermann. 1988 " A comparison of the Effects of Three
Strength Training Programs on the Development of Rotational Trunk
Strength," **Dissertation Abstracts International.**48 (Aprill.1988) .2571- A.

Oison, Kevin.1984. "An Isotonic Universal Gym Weight Training Programe for
Dancers to Increase Strength, Dispel Myths,and Increase Subjective
and Objective Dance Technique." **Dissertation Abstracts
International.**45 (July.1984). 118-A.

Palmitier R.A.,et al. 1991. "Kinetic Chain Exercise in Knee Rehabilitation".
America Journal Sports Medicine.11(1991).402-415.

Pauletto, Bruno. 1991. **Strength Training for Coaches.** Illinois : Leisure Press.

Pearl,Hill and Gary T, Moran,1986. **Getting Stronger.** California : Shelter
Publicaiton, Inc.

- Penny, Guy Dee. 1971. "A Study of the Effect of Resistance Running on Speed, Strength Power Muscular Endurance and Agility", *Dissertation Abstracts International*. 31 (May. 1971). 3937-A.
- Razzook, Noayyak Ezzat. 1979. "A Comparison of effects of Standard Weight Training Program and a Dynamic Weight Lifting Program on the Muscular Development of Male College Students", *Dissertation Abstracts International*. UU40(6) (December 1979) 3188-A.
- Ross, Delwin Thomas. 1970. "Selected Training Procedures of the Development of Arms Extensor Strength and Swimming Speed of the Sprint Crawl Stroke", *Dissertation Abstracts International*. 31 (June 1970) 2727-A.
- Scuderi, Giles R. 1995. *The Patella*. New York : Springer-Verlag.
- Shelbourne, K.D, Nitz P. 1990. "Accelerated Rehabilitation after Anterior Cruciate Ligament Reconstruction". *America Journal Sports Medicine*. 18 (1990). 292-299.
- Steinkamp L.A. et. al. 1993. "Biomechanical Considerations in Patellofemoral Joint Rehabilitation". *America Journal Sports Medicine*. 21 (3). 438-444.
- Thompson, Hugh L. and Stull, Alan g. 1958, "Effect of Various Training Program on Speed of Swimming", *The research Quarterly*. 30 (December 1958) 479-485.
- Wilcox, Ronald Jack. " A comparion of Two Weight Traing Methods Design to Develop Leg Strength". *Dissertation Abstracts International*. 32 (October. 1971). 1908 A.