รายการอ้างอิง

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2543). *เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายประชาชนไทย*. กรุงเทพฯ: นิวไทยมิตรการพิมพ์.

ชัยรัตน์ ศรีเพ็ชรดี. (2531). *การฝึกความอ่อนตัวของลำตัว*. ปริญญานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

ฐิติกร ศิริสุขเจริญพร. (2540). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ: ฝ่ายเอกสารและตำรา สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.

ถาวรินทร รักษ์บำรุง. (2544). *ผลการฝึกออกกำลังกายด้วยความเข้มข้น ระยะเวลาและความบ่อยที่แตกต่างกัน ต่อสมรรถภาพทางกาย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาตรมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ธีรวัฒน์ รัตนโชติ. (2545). *อิทธิพลของการฝึกน้ำหนักแบบไอโซโทนิค ไอโซเมตริค และการฝึกแบบไอโซโทนิคร่วมกับการฝึกแบบไอโซเมตริค ที่มีต่อพลังแบบแอนแอโรบิค สมรรถภาพแบบแอนแอโรบิค ระยะเวลาของความล้า และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

นภดล หักกะยานนท์. (2539). *การวัดความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุดโดยใช้สคว์อทธรัสท 3 นาที*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

นฤนาท สกนธ์รวีนาท. (2537). *ความสัมพันธ์ของปริมาณเนื้อเยื่อไขมันในร่างกายนิสิตชายที่วัดได้โดยวิธีการชั่งน้ำหนักใต้น้ำ กับการวัดความหนาของผิวหนังพับ 4 วิธี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และ จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. (2542). *ผลการฝึกหะฐะโยคะที่มีต่อภาวะความเครียดต่อร่างกายและจิตใจ*. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

ประทุม ม่วงมี. (2527). *รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: บูรพาสาสน์.

ปราณีต ผ่องแผ้ว. (2539). *โภชนาศาสตร์ชุมชน*. กรุงเทพฯ: ลิฟวิ่ง ทรานสมีเดีย.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ปิยนุช ขุนสวัสดิ์. (2544). *ผลการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควบคู่กับความอ่อนตัวที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่ากบ 100 เมตร.* วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

พิชิต ภูติจันทร์. (2535). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย.* กรุงเทพฯ: โอเอสพริ้นติ้งเฮ้าส์.

พิชิต ภูติจันทร์, เขมชาติ วิริยาภิรมณ์, ธงชัย วงศ์เสนา, และชัยวิชญ์ ภู่งามทอง. (2533). *วิทยาศาสตร์การกีฬา* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: แสงศิลป์การพิมพ์.

มณินทร รักษ์บำรุง. (2546). *ผลของการฝึกวิ่งแบบต่อเนื่องควบคู่กับการฝึกวิ่งแบบอินเทอร์วาล ที่มีต่อแอนแอโรบิคเทรชโฮล ปริมาณฮีมาโตคริต และความสามารถสูงสุดในการใช้ออกซิเจน.* วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

มนู วิทิสุนทร. (2541). หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามสภาพร่างกาย. *วารสารสุโขทัย-ธรรมาธิราช, 11*(3), 12 – 13.

ไมตรี ชูดำ. (2545). *เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา.* วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

รัสนา เลิศรุ่งชัยสกุล. (2543). *ความสัมพันธ์ของปริมาณเนื้อเยื่อไขมันที่วัดโดยวิธีการชั่งน้ำหนักใต้น้ำ, การวัดความหนาผิวหนังพับ, เนียร์อินฟราเรดอินเตอร์แรคแทนซ์และไบโออิเลคตริคอล อิมพีแดนซ์ อนาไลซีส.* วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ลาวัณย์ สุกรี. (2536). กล้ามเนื้อกับการฝึก. *แนวคิดและทิศทางของวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริพร เบ็ญจไชยรัตน์. (2538). ใช้อัตราการเต้นหัวใจกำหนดการออกกำลังกายที่เหมาะสม. *Running, 5*(60), 87 – 89.

สมพร จามิกรณ์. (2542). ข่าวสดหน้าต่างสุขภาพ: อันตรายจากโรคอ้วน. *ข่าวสด,* 21.

หนึ่งฤทัย สระทองเวียน. (2541). *ผลของการฝึกพลัยโอเมตริค และการฝึกความเร็วที่มีต่อพลังสูงสุดแบบไม่ใช้ออกซิเจน ในนักกีฬาฮอกกี้.* ปริญญานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ANIOC. (1992). Strength and power in sport: *The encyclopedia of sports medicine.* Oxford: Blackwell Scientific.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

Astrand, P. O., & Rodahl, K. (1988). *Textbook of work physiology physiological bases of exercise.* Singapore: McGraw – Hill.

Burrill, J. (1999). [Online]. Available: http://www.burrill.demon.co.up/medoc./exer.htm

Chacon-Mikahil, M. P. T. et al., (1998). [Online]. Cardiorespiratory adaptation induced by aerobic training in middle-aged men: the importance of a decrease in sympathetic stimulation for the contribution of dynamic exercise tachycardia. *Brasilian Jourmal of Medical and Biological Research,* 31.

Fox, E. L., & Mathews, D. R. (1981). *The physilogy basis of physical education and athletics.* Philadelphia: CBS College Publishing.

Giorgi, A., Wilson, G. J., Weatherby, R. P., & Murphy, A. J. (1998) Function isometric, weight training: If effects on the development of muscular function and the endocrine system over an 8 week training period [CD – ROM]. *Journal of Strength and Conditioning Research, 12*(1), 18 – 25. Abstracts from: Sport Discus File: Physical fitness Item: 613127.

Hall, D. W., Jennifer, A., Nicole, A., Dange, B. S., & Shanee, B. (1998). Temporal specificity in adaptation to height – intensity exercise training. *Medicine & Science in Sport Medicine,* 450 – 453.

Heyward, Vivian, H. (1991). *Advance fitness assesment and exercise prescription* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Heyward, Vivian, H., & Lisa, M. S. (1996). *Applied body composition assessment.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Jenkins, D. G, & Quigley, B. M. (1992). Endurance training enhance critical power [CD – ROM]. *Medicine and Science in Sport and Exercise, 24*(11),1283 – 1289. Abstracts from: Sport Discus File: Physical fitness Item: 980050.

Jorefeldt, L. (1970). Lactate accumulation and phosphagen depletition with submaximal and maximal exercise. *Acta Physilogica Scandinavica, 330*, 631.

Lencki,T. P. (1997). The relationship between aerobic and anaerobic capacities in Wrestlers [CD – ROM]. University of Wisconsin – LaCrosse. Abstract from: Sport Discus: Anaerobic power Item: 11.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

McArdle, W. D., Katch D. I., & Katch, V. L. (1994). *Essentials of exercise physiology* (5th ed.). Philadelphia: Lea & Febiger.

Millman, R. P. (1995). Body fat distribution and sleep apnea severity in woman. *The Cadiopulmonary Journal, 107*(2), 362 – 366.

Morehouse, L. E., & Miller, A. T. (1976). *Physical of exercise.* St. Louis NY: The C.V.Mosby.

Moss, C. L., & Grimmer, S. (1993). Strength and contractile adaptations in the human triceps surae after isotonic exercise [CD – ROM]. *Journal of Sport Rehabilitation, 29*, 104 – 114. Abstract from: Sport Discus: Isotonic Item: 80.

Pincivero,D. M., Campy, R. M., & Karunakara, R. G. (2004). The effect of rest interval and resistance training on quadriceps femoris muscle. Part II: EMG and perceived exertion. *Journal of Sports and Medicine and Physical Fitness,* 44.

Pollock, M. L., & Wilmore, J. H. (1994). *Exercise in health and disease evaluation and prescription for prevention and rehabilitation.* Philadelphia: W.B.Saunders.

Roberg, R. A., & Robert, S. O. (1997). *Exercise physiology* (3rd ed.). St Louis: The C.V. Mosby.

Sidner, A. B. (1998). The effect of high resistance on peak power output and total mechanical work during short duration high intensity exercise in the elite female athlete [CD – ROM]. Microform Publication University of Oregon. Abstract from: Sport Discus: anaerobic power Item: 1.

Sleamaker, R., & Browning, R. (1996). *Serious training for endurance athletes.* Champaign, IL: Human Kinetics.

The encyclopedia of sport medicine. (1993). Oxford: Blackwell Scientific.

Too, D. (1991). The effect of hip position/ configuration on anaerobic power and capacity in cycling [CD – ROM]. *International Journal of Sport Biomechanics, 35*, 359 – 370. Abstract from: Sport Discus: Anaerobic power Item: 1

Weltman, Maffatl & Stanford. (1978). Super maximal training in females: Effects on anaerobic power output, anaerobic capacity and anaerobic power. *Journal of Sports and Medicine and Physical Fitness,* 18.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

Wiebe, C. G., Gledhill, N., Jamnik, V. K., & Ferguson, S. (1999). Exercise cardiac function in young through elderly endurance trained women [CD – ROM]. *Medicine and Science in Sport and Exercise, 31*(5) 684 – 691. Abstracts from: Sport Discus File: Physical fitness Item: 979150.

Wilmore, J., & Costill, D. (1994). *Physiology of sport and exercise.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Willoughby, D. S., & Pelsue, S. C. (1998). Muscle strength and qualitative myosin heavy chain isoform RNA expression in the elderly after moderate and high – intensity weight training [CD – ROM]. *Journal of Aging and Physical Activity, 6*(4), 327 – 339. Abstracts from: Sport Discus File: Physical fitness Item: 983700.

Young, W. B., & Bilby, G. E., (1993). The effect of voluntary effort to influence speed of condition on strength, muscular power, and hypertrophy development [CD – ROM]. *Journal of Strength and Conditioning Research, 7*(3), 172 – 178. Abstracts from: Sport Discus File: Muscle power Item: 902920.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University