

บรรณานุกรม

- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2547). *หลักสถิติ (พิมพ์ครั้งที่ 7)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีรวัฒน์ รัตนโชติ. (2545). *อิทธิพลของการฝึกน้ำหนักแบบไอโซโทนิก ไอโซเมตริก และการฝึกแบบไอโซโทนิกร่วมกับการฝึกแบบไอโซเมตริก ที่มีต่อพลังแบบแอนแอโรบิก สมรรถภาพแบบแอนแอโรบิก ระยะเวลาของความล้า และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ประทุม ม่วงมี. (2527). *รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: บูรพาสาสน์.
- _____. (2532). *อินเทอร์วาล เทรนนิ่ง คู่มือการฝึกกีฬา*. กรุงเทพฯ: อมรการพิมพ์.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2535). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: โอเอสพริ้นติ้งเฮ้าส์.
- มณีนทร รักษ์บำรุง. (2546). *ผลของการฝึกวิ่งแบบต่อเนื่องควบคู่กับการฝึกวิ่งแบบอินเทอร์วาลที่มีต่อแอนแอโรบิกเทรชโซล ปริมาณฮีมาโตคริต และความสามารถสูงสุดในการใช้ออกซิเจน*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สนธยา สีละมาด. (2548). *ผลของการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนและไม่ใช้ออกซิเจนที่มีต่อจุดเริ่มล้าของนักกรีฑา*. ใน *รายงานการวิจัย คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สนธยา สีละมาด และคุณเดือน สีละมาด. (2551). *การฝึกด้วยน้ำหนัก: การประยุกต์กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาสู่เทคนิคการปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอนกสุข. (2552). *วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. ชลบุรี: กองบริการการศึกษา สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุรัมย์ภา เจริญสุข. (2553). *ผลของการฝึกแอโรบิกด้านซ์ 3 แบบที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา ความสามารถสูงสุดในการนำออกซิเจนไปใช้ และไขมันในเลือดของนิสิตชาย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- หนึ่งฤทัย สระทองเวียน. (2541). ผลของการฝึกพลัยโอเมตริก และการฝึกความเร็วที่มีต่อพลังสูงสุดแบบไม่ใช้ออกซิเจน ในนักกีฬาฮอกกี. ปรินญาณิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Ellick, A. (2001). *Running Times Magazine*. Retrieved November 17, 2010, from <http://runningtimes.com/Article.aspx?ArticleID=5518>
- Astrand, P. O., & Rodahl, K. (1988). *Textbook of Work Physiology Physiological Bases of Exercise*. Singapore: McGraw – Hill.
- Casoni, I., Borsetto, C., Cavicchi, A., Martinelli, S., & Conconi, F. (1985). Reduced hemoglobin concentration and red cell hemoglobinization in italian marathon and ultramarathon runner. *International Journal Sport Medicine*, 6, 176-179.
- Chacon-Mikahil, M. P. T. et al. (1998). 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 Journal of Medical and Biological Research*, 31(5), 705-712.
- Denadai, B., Ortiz, M., Greco, C., & Mello, M. (2006). Interval training at 95% and 100% of the velocity at VO_2 max: Effects on aerobic physiological indexes and running performance. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 31(6), 737-743.
- Eichner, E. R. (2001). Anemia and blood boosting. In *Sport Science Exchange*. Retrieved July 30, 2011, from www.gssiweb.com
- Esfarjani, F., & Laursen, P. (2006). Manipulating high-intensity interval training: Effects on VO_2 max, the lactate threshold and 3000 m running performance in moderately trained males. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 10(1), 27 – 35. Retrieved November 14, 2009, from www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16876479
- Foster, C., Poole, C., Bushey, B., & Wilborn, C. (2009). Comparison of aerobic training methods on VO_2 max, body composition and anaerobic power. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(5), 501. Retrieved February 27, 2010, from www.acsm.org
- Galloway, S., Talanian, L., Heigenhauser, G., Bonen, A., & Spriet, L. (2006). Seven interval training sessions increases skeletal muscle capacity for fat oxidation in active females. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(5), 47. Retrieved February 26, 2010, from www.acsm.org

- Gormley, E. S., Swain, P. D., High, R., Spina, J. R., Dowling, A. E., Kotipalli, S. O., & Gandrakota, R. (2008). Effect of intensity of aerobic training on VO_2 max. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(7), 1336-1343.
- Hill, D. W., Leiferman, J. A., Lynch, N. A., Dangelmaier, B. S., & Burt, S. E. (1998). Temporal specificity in adaptation to high-intensity exercise training. *Medicine & Science in Sport Medicine*, 30(3), 450-455.
- Hazell, J., MacPherson, R., Bravelle, B., & Lemon, P. (2009). Importance of sprint interval training duration and recovery time on endurance and power performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(5), 137.
- Heart.bmj.com. (2011). *Profile of response of $\dot{V}CO_2$, Ventilatory Equivalent for VO_2 and VCO_2 and End Tidal PO_2 and End Tidal PCO_2* . Retrieved February 16, 2011, from <http://heart.bmj.com/content/80/1/60/F1.large.jpg>
- Helgerud, J., Hoydal, K., Wang, E., Karlsen, T., Berg, P., Bjerkaas, M., Simonsen, T., Helgesen, C., Hjørth, N., Bach, R., & Hoff, J. (2006). Aerobic high-intensity intervals improve VO_2 max more than moderate training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(4), 665-671.
- Hetlelid, K., Herold, E., & Seiler, S. (2009). Comparison of metabolic responses to high-intensity interval training in trained and well-trained males. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(5), 501. Retrieved February 27, 2010, from www.acsm.org
- Inbar, O., Bar-Or, O., & Skinner, J. S. (1996). *The Wingate Anaerobic Test*. Champaign: Human Kinetics.
- Jenkins, D. G., & Quigley, B. M. (1992). Endurance training enhanced critical power. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 24(11), 1283 – 1289. [CD-ROM]. Abstracts from: Sport Discus File: Physical fitness Item: 980050.
- Jorefeldt, L. (1970). Lactate accumulation and phosphagen depletion with submaximal and maximal exercise. *Acta Physiologica Scandinavica*, 79(4), 631.
- King, J., Broeder, C., Browder, K., & Panton, L. (2002). A comparison of interval versus steady-state exercise on substrate utilization in overweight women. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 34(5), s130. Retrieved February 27, 2010, from www.acsm.org

- Lencki, T. P. (1997). *The Relationship between Aerobic and Anaerobic Capacities in Wrestlers (University of Wisconsin – LaCrosse)*. [CD-ROM]. Abstract from: Sport Discus: Anaerobic power Item: 11.
- MacDougall, D. J., Hicks, L. A., MacDonald, R. J., Green, J. H., & Smith, M. K. (1998). Muscle performance and enzymatic adaptations to sprint interval training. *Journal of Applied Physiology*, 84(6), 2138-2142. Retrieved January 17, 2012, from <http://jap.physiology.org/content/84/6/2138.abstract>
- Malatesta, J., Werlen, C., Bulfaro, S., Cheneviere, X., & Borrani, F. (2008). Effect of high-intensity interval exercise on lipid oxidation during postexercise recovery. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 41(2), 364-374.
- McArdle, D. W., Katch, I. F., & Katch, L. V. (2010). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance* (7th ed.). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Miller, B. J., Pate, R. R., & Burgess, W. (1988). Foot impact force and intravascular hemolysis during distance running. *International Journal Sport Medicine*, 9, 56-60.
- Morehouse, L. E., & Miller, A. T. (1976). *Physiology 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. *Journal of Sport Rehabilitation*, 29, 104-114. [CD-ROM]. Abstract from: Sport Discus: Isotonic Item: 80.
- O'Toole, M. L., Hiller, W. D., Roalstad, M. S., & Douglas, S. (1988). Hemolysis during triathlon race. *Medicine Science Sport Exercise*, 20, 272-275.
- Randers, B., Hornstrup, T., Krustup, R., Mohr, M., Martone, D., Jakobsen, M., Sundstrup, E., Krustup, P., Nybo, L. (2009). Effect of 12wks intense intermittent running and high-resistance-training on various health parameters in untrained men. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 41(5), 139. Retrieved February 27, 2010, from www.acsm.org
- Roberg, R. A., & Robert, S. O. (1997). *Exercise physiology* (3rd ed.). St Louis: The C.V. Mosby.
- Schobersberger, W., Tschann, M., Hasibeder, W., Steidl, M., Herold, M., Nachbauer, W., & Koler, A. (1990). Consequences of 6 weeks of strength training on red cell O₂ transport and iron status. *European Journal Applied Physiolog*, 60, 163-168.

- Scielo.br. (2011). *V-slope Technics*. Retrieved February 26, 2011, for <http://www.scielo.br/img/fbpe/abc/v71n5/a14fig03.gif>
- Selby, G. B., & Eichner, E. R. (1996). Endurance swimming intravascular hemolysis anemia and iron depletion. *American Journal Medicine*, 81, 791-794.
- 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.
- Sokmen, B., Beam, W. C., Witchey, R., & Adams, G. (2005). Effect of interval versus continuous training on measures of health-related fitness. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 37(5), S48, Abstract.
- Stepto, K. N., Hawley, A. J., Dennis, C. S., & Hopkins, G. W. (1999). Effects of different interval-training programs on cycling time-trial performance. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 31(5), 736-741.
- Talanian, J. L., Macklin, K., Peiffer, J., Parker, D. L., & Quintana, R. (2003). Increases in VO_{2max} and alterations in fat metabolism with sprint interval training. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 35(5), S87, Abstract.
- Taylor, W. C., Hawley, J., Rickard, S., Myburgh, K., Noakes, T., & Dennis, S. (1997). Metabolic and performance adaptations to interval training in endurance-trained cyclists. *European Journal of Applied Physiology*, 75, 298-304.
- Weltman, Maffatl & Stanford. (1978). Supramaximal training in females: Effects on anaerobic power output, anaerobic capacity and anaerobic power. *Journal of Sports and Medicine and Physical Fitness*, 18(3), 237-244.
- Wilmore, J., & Costill, D. (1994). *Physiology of sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wilmore, J., Costill, D., & Kenney, L. (2008). *Physiology of sport and exercise* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zacharogiannis, E., Tziortzis, S., & Paradisis, G. (2003). Effects of continuous, interval and speed training on anaerobic capacity. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 35(5), S372, Abstract.