

บรรณานุกรม

- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2547). หลักสถิติ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กฤษณ์ เชาวน์พานิช. (2551). ผลการฝึกยูโดควบคู่กับการฝึกโดยใช้แมคชีนบอลลและการฝึกยูโดควบคู่กับการฝึกโดยใช้แรงต้านที่มีต่อความสามารถในการทุ่มของนักกีฬายูโด. ปรินซิปีนิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2539). ผลของการฝึกความอ่อน ตัวแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่ที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- _____. (2544). การฝึกด้วยน้ำหนัก. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ณัชรกรม์ เปียงเจริญ. (2544). ผลการฝึกความมั่นคงของลำตัวในนักวิ่งระยะสั้นระดับเยาวชนของสมาคมกรีฑาจังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ณัฐวัฒน์ บุญประเวศ. (2553). ผลการฝึกความแข็งแรงของลำตัวร่วมกับการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความเร็วของการว่ายน้ำท่าครอลระยะทาง 25 เมตร. กรุงเทพฯ: คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. (2534). การฝึกพลัยโอเมตริกที่มีผลต่อพลังของกล้ามเนื้อ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธงชาติ พู่เจริญ, อัจฉาญ ทรวงงามทรัพย์, ประเสริฐ ช่างมาน, สมรรถชัย น้อยศิริ และเจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล. (2547). สมรรถภาพทางกายของนิสิตชั้นปีที่ 1 วิชาเอกพลศึกษา ปีการศึกษา 2545 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ธนวัฒน์ วนสันต์. (2552). การเปรียบเทียบผลของการฝึกความมั่นคงของส่วนแกนของร่างกายบนอุปกรณ์ที่มีความมั่นคงและไม่มั่นคงที่มีผลต่อประสิทธิภาพของนักกอล์ฟระดับสมัครเล่น. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีระศักดิ์ อาภาวัฒนสกุล. (2552). หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธำรงสันต์ ขาสุวรรณ. (2545). การค้นคว้าอิสระ ผลการฝึกความมั่นคงของลำตัวในนักกีฬาเรือแคนูน้ำเรียบประเภทความเร็วของชมรมเรือแคนูลานนา. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นิยม ดีสวัสดิ์มงคล. (2546). *Golf tips*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเกชั่น.

- บุญจันทร์ คำวนสินธุ์. (2553). *คู่มือกอล์ฟเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: ดวงกมล พับลิชชิ่ง.
- บุรวัณย์ ผลมั่ง. (2547). *การฝึกความแข็งแรงด้วยบอล สำหรับนักกีฬา กอล์ฟ Strength ball training*. กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- ประทุม ม่วงมี. (2527). *รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: บุรพาสาสน์.
- _____. (2552). *ทำเนียบแชมป์เปียนบางแสนคลาสสิก*. เข้าถึงได้จาก http://staff.buu.ac.th/~pratoom/bbc_champion.doc
- ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2536). *สมรรถภาพทางกาย*. เข้าถึงได้จาก <https://sites.google.com/site/withyasatrakarkila/smrthphaph-thang-kay>
- ฝ่ายวิชาการบริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด. (2546). *เล่นกอล์ฟเรื่องง่าย*. กรุงเทพฯ: สกายบุ๊กส์.
- พวงผกา มนตรี. (2550). *ผลการฝึกโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านที่มีความแข็งแรงและความเร็ว*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- พัทธา แสงคำมา, ว่าที่ร้อยตรี. (2552). *ผลของโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบนต่อความเร็วในการพายเรือคายัคของนักกีฬาพายเรือเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2547). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ภมร ปล้องพันธ์. (2553). *ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวบนลูกบอลออกกำลังกายและบนพื้นที่มีต่อระยะทางในการตีกอล์ฟ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิชิต คณิงสุขเกษม. (2542). *กีฬา กอล์ฟ*. กรุงเทพฯ: เอส พี เอฟ พรินติ้ง กรุ๊ป.
- วิชุดา คงสุทธิ. (2545). *ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเมดิซีนบอลและหุ่นยาง ที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อส่วนบนและความเร็วในการว่ายน้ำของนักว่ายน้ำ*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิทพงศ์ ลินสูงสุด. (2551). *ความสัมพันธ์ระหว่างมุมของแนวไหล่กับแนวสะโพกขณะขึ้นไม้สุดสวิงและความเร็วหัวไม้กอล์ฟขณะกระทบลูก*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาเวชศาสตร์การกีฬา, คณะแพทยศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วิรัตน์ สนธิจันทร์. (2555). ผลของการฝึกแบบอินเทอร์วาลในระดับความหนักและระยะเวลาต่างกัน ที่มีต่อความสามารถสูงสุดในการนำออกซิเจนไปใช้ ปริมาณฮีโมโกลบิน สมรรถภาพเชิงแอโรบิกและแอโรบิกเทรชโฮล. คุญฉินพนธ์ปรัชญาคุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วรพล ทาราศรี. (2547). ผลของการฝึกความแข็งแรงและความอ่อนตัวที่มีต่อความแม่นยำของการตีกอล์ฟ. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- _____. (2554, ตุลาคม-ธันวาคม). Golf Injury and precautions: การบาดเจ็บที่มีสาเหตุจากการเล่นกอล์ฟและแนวทางการป้องกัน. วารสารศรีนครินทร์เวชสาร, 26(4), 636-672.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2536). การสร้างกล้ามเนื้อ. ใน ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (บรรณาธิการ), การฝึกสมรรถภาพทางกาย (หน้า 41-50). กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- สนธยา สีละมอด และจุฑาเดือน สีละมอด. (2551 ก). การฝึกด้านน้ำหนัก: การประยุกต์กายวิภาคศาสตร์และสรีระวิทยาสู่เทคนิคการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2551 ข). หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้สอนกีฬา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมชาย น้อยสกุล. (2546). รายงานการวิจัยเรื่องผลของการฝึกด้วยน้ำหนักในจำนวนครั้งต่างกัน ที่มีต่อความสามารถในการตีกอล์ฟ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สิทธิศักดิ์ นันทเทิม. (2545). แก้วแบบมือโปร. กรุงเทพฯ: สยาม เอ็ม แอนด์ บี พับลิชชิง.
- สายรุ้ง สาระสุภาพ. (2551). ผลของการฝึกเมดิซีนบอลที่มีต่อความแข็งแรงของร่างกายส่วนบนของเด็ก. ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุจินต์รัตน์ โกวิทย์ศิริกุล. (2537). เปรียบเทียบผลของการฝึกกระโดดไกลและการฝึกกระโดดไกลควบคู่การฝึกความเร็วที่มีผลต่อความสามารถในการกระโดดไกล. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุชาติ เขมาภิรมย์. (2553). คู่มือการหัดเล่นกอล์ฟ มาหัดเล่นกอล์ฟกันเถอะ. กรุงเทพฯ: ส.เหล็กเก๋า.
- สุรศักดิ์ เกิดจันทิก. (2540, มกราคม-มิถุนายน). การทดสอบสมรรถภาพทางกายนักกีฬา. วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, 1(1), 78-86.

- อิพิงษ์ พุดเล็ก. (2550). ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวบนลูกบอลออกกำลังกาย และบนม้านั่งยาวที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียนชั้นประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อำนวย ตันพานิชย์, ว่าที่ร.ต. (2543). ผลของการฝึกด้วยน้ำหนัก การฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกที่มีน้ำหนักถ่วงที่มีต่อความสามารถในการทุ่มน้ำหนัก. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Behm, D. G., Leonard, A. M., Young, W. B., Bonsey, W. A. C., & Mackinnon, S. N. (2005). Trunk muscle electromyographic activity with unstable and unilateral exercises. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19, 193-201.
- Bergmark, A. (1989). Stability of the lumbar spine. *Acta Orthoped Scandanavica*, 60, 1-54.
- Bowerman W. J., & Freeman, W. H. (1991). *High-performance training for track and field* (2nd ed.). Champaign, IL: Leisure Press.
- Casady, D. R., & Mapes, D. F. (1987). *Hand book of physical fitness activities*. New York: The Macimllan.
- Doan, B. K., Newton, R. U., Kwon, Y. H., & Kraemer, W. J. (2006). Effects of physical conditioning on intercollegiate golfer performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20, 62-72.
- Fox, E. L., & Mathews, D. R. (1981). *The physiology of physical education and athletics*. Philadelphia: CBS College.
- Fletcher, I. M., & Hartwell, M. (2004). Effect of an 8-week combined weights and plyometrics training program on golf drive performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18, 59-62.
- Fradkin, A. J., Sherman, C. A., & Finch, C. F. (2004). How well does club head speed correlate with golf handicaps. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7, 465-472.
- Francisco, J., Grenier, S. G., & McGill, S. M. (2000). Abdominal muscle response during curl-ups on both stable and labile surface. *Physical Therapy*, 80(6), 564-569.

- Hume, P., Keogh, J., & Reid, D. (2009). The role of biomechanics in maximizing distance and accuracy of golf shots. *Sports Medicine*, 5, 429-49.
- Kao, J. T., Pink, M., & Perry, J. (1995). *Electromyographic analysis of the scapular muscle a golf swing*. Retrieved from <http://www.infotrieve.com>
- Landford, J. (1976). *The effect of strength training on distance and accuracy in golf*. Doctoral dissertation, Brigham Young University, Provo, UT.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (1994). *Essentials of exercise physiology* (5th ed.). Philadelphia: Lea & Febiger.
- Myers, J., Lephart, S., Tsai, Y. S., Sell, T., Smoliga, J., & Jolly, J. (2005). The role of upper torso and pelvis rotation in driving performance during the golf swing. *Journal of Sports Science*, 26(2), 181-188.
- Nesbit, S. M., & Serrano, M. (2005). Work and power analysis of the golf swing. *Journal of Sports Science and Medicine*, 4, 520-533.
- Nesbit, S. M., & McGinnis, R. (2009). Kinematic analyses of the golf swing hub path and its role in golfer/ club kinetic transfers. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(2), 235-246.
- Pink, M., & Perry, J., & Jobe, F. W. (1996). *Electromyographic analysis of the trunk golfers*. Retrieved from <http://www.infotrieve.com>
- Reyes, M. (2002). Maximal static contraction strengthening exercises and driving distance. In *Science and golf IV: Proceedings of the 2002 world scientific congress of golf* (pp. 45-53). London: Routledge.
- Seiler, S., Skaanes, P., Kirkesola, G., & Katch, F. (2006). Effects of sling exercise training on maximal club head velocity in junior golfers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38, S286.
- Thompson, C. J., Cobb, K. M., & Blackwell, J. (2007). Functional training improves club head speed and functional fitness in older golfers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21, 131-137.
- Torres-Ronda, L. (2011). Muscle strength and golf performance: A critical review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10, 9-18.

- Watkins, R. G., Uppal, G. S., Perry, J., Pink, M., & Dinsay, J. M. (1996). Dynamic electromyographic analysis of trunk musculature in professional golfers. *The American Journal of Sports Medicine*, 24, 535-538.
- Westcott, W. L. (1996). *Effects of strength and flexibility exercise in recreation golfers*. Retrieved from <http://www.leighs.com>.
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). *Physiology of sport and exercise* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University