

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2542). *สัมมนาวิวัฒนาการวิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- กลุ่มพัฒนาสมรรถภาพทางกาย สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬาและ
นันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2548). *คู่มือทดสอบสมรรถภาพทางกาย
PHYSICAL FITNESS*. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- กัญจิมา เนียมโกคะ. (2546). *ผลการฝึกความเร็วของสตีปเท้าในรูปแบบต่าง ๆ ที่มีต่อความสามารถ
ในการวิ่งระยะทาง 50 เมตร*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชา
วิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
- คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. (2540). *สำนักงานศิลปวัฒนธรรมแห่งชาติ 2539*. กรุงเทพฯ: อรุณสภา
ลาดพร้าว.
- คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. (2529). *คู่มือหนังสือชีวการแพทย์ (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ:
ธรรมสารการพิมพ์.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2521). *คู่มือปฏิบัติการทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ:
ไทยวัฒนาพานิช.
- _____ . (2525). *กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ:
ไทยวัฒนาพานิช.
- จิตรลดา รโหฐาน. (2531). *สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระ
พระเจ้าอยู่หัว เล่ม ๑๒. ความชื้นในอากาศ*. เข้าถึงได้จาก [http://kanchanapisek.th/
kp1/data/18/th18-17.htm](http://kanchanapisek.th/kp1/data/18/th18-17.htm).
- จีระเดช เอกะกุลนันต์. (2540). *การเปรียบเทียบผลของการลดน้ำหนักอย่างรวดเร็วระหว่างวิธีการวิ่ง
และชวมน้ำที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักมวยสากลสมัครเล่น*. วิทยานิพนธ์
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จิรนนท์ แก้วกล้า. (2544). *การบริโภคอาหารในช่วงการลดน้ำหนักก่อนการแข่งขันของนักมวย
ไทยอาชีพ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชัยพร หลักคำ. (2533). *ผลการลดน้ำหนักอย่างรวดเร็วที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของค้ประกอบ
ทางเคมี และอิเล็ก โตรไลต์*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์
การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2536). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย (พิมพ์ครั้งที่ 4)*.
กรุงเทพฯ: ธรรมกมลการพิมพ์.

- ฐิติกร ศิริสุขเจริญพร. (2540). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ: ฝ่ายเอกสารและตำราสถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- ณัฐพล ไตรเพิ่ม. (2546). *การออกกำลังกายแบบแอโรบิกในปริมาณงานที่แตกต่างกันที่มีผลต่อสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน ความจุปอด และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เดชา ทิพย์เดโช. (2535). *ผลของการลดน้ำหนักของนักมวยที่มีต่อเวลาปฏิกิริยา*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิพนธ์ บุญยะรัตพันธ์. (2535). *การศึกษาเวลาปฏิกิริยาเวลาเคลื่อนไหวและเวลาตอบสนอง*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ประทุม ม่วงมี. (2527). *รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: บุรพาสาน์
- ปวีณา หิรัญตระกูล. (2553). *ผลของการอบอุ่นต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นในมหาวิทยาลัยขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชากายภาพบำบัด, คณะเทคนิคการแพทย์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2536). *การฝึกสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ: ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- _____. (2553). *รูปแบบกิจกรรมการพัฒนาและสร้างเสริมกีฬามวยไทยแบบบูรณาการในโครงการมหกรรมกีฬาภูมิภาคไทย*. กรุงเทพฯ: ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- พงษ์จันทร์ อยู่แพทย์. (2539). *ผลการลดน้ำหนักอย่างเฉียบพลันต่อความสมบูรณ์ภาพในนักมวยไทย*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2535). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พิชิต ภูมิจันทร์, แชมชาติ วิริยาภิรมณ์, ชงชัย วงศ์เสนา และชัยวิชญ์ ภูงามทอง. (2533). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ: แสงศิลป์การพิมพ์.
- พยุพผล พานทอง. (2538). *การศึกษาพัฒนาการของเวลาปฏิกิริยาของเด็กปฐมวัย*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- พรรณณี แสงเพิ่ม. (2545). การปฏิบัติตัวและการบริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนักของนักมวยไทยอาชีพในช่วง 3 วันสุดท้ายก่อนการแข่งขัน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาโภชนาวิทยา, คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ราตรี สินธุนาวา, สุนันท์ พุกษาชีวะ, ชัยสิทธิ์ ลิขณะวานิชพันธ์, ใถ้อ่อน จินชเนศ, เพิ่มพล ภูธรใจ, ลักขมณ วงศ์วรรณ และสุรศักดิ์ เกิดจันทร์ทิัก. (2535). ความสัมพันธ์ระหว่างเวลาปฏิบัติตอบสนองของมือและเท้า ความเร็วและความอดทนของกล้ามเนื้อ กับผลการแข่งขันของนักมวยสากลในกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 24. กรุงเทพฯ: ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- วรรณัท สุภพิพัฒน์. (2536). อาหาร โภชนาการ และพลังงานสำหรับการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: สมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย และมหาวิทยาลัยมหิดล.
- วัลภา วัฒนะนุพงษ์. (2518). ผลของการลดน้ำหนักตัวนักกีฬาต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทน. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมควร ดิษฐ์สุวรรณ. (2541). ผลการลดน้ำหนักของนักมวยไทยอาชีพที่มีต่อเวลาปฏิบัติ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สมชาย ประเสริฐศรี. (2531). การศึกษาเกี่ยวกับการลดน้ำหนักของร่างกาย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สมชาย ศรีจำพันธ์. (2538). การสร้างเครื่องมือทดสอบเวลาปฏิบัติตอบสนองของการชกหมัดแย็บและหมัดตรงหลังในมวยสากล. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สินชัย รัศมีเฟื่อง. (2527). การศึกษาเวลาตอบสนองและความเร็วของการชกหมัดแบบต่าง ๆ ในนักมวยสากล. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์. (2540). การวิเคราะห์คุณลักษณะไทย คุณค่า และกระบวนการถ่ายทอดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย: กระบี่ กระบอง. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุพิช จันทะสิทธิ์. (2546). การศึกษาการลดน้ำหนักอย่างรวดเร็วและการลดน้ำหนักที่ใช้ระยะเวลา นานที่มีผลต่อสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน สมรรถภาพการไม่ใช้ออกซิเจนและเวลา ปฏิบัติตอบสนองในนักมวยสากลสมัครเล่น. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อมรา มลิตา, พิพัฒน์ เจริญชัย และทวิศักดิ์ บูรณวุฒิ. (2526). *สรีรวิทยาเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- อำพร ศรียากษ์. (2544). ผลของการพัก การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ และการชวาน้ำ ที่มีต่อ ระดับกรดแลคติกในเลือด และอัตราการเต้นของหัวใจ ภายหลังการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ANIOC. (1992). *Strength and power in sport: The encyclopedia of sports medicine*. Oxford: Blackwell Scientific.
- Astrand, P. O., & Rodahl, K. (1986). *Textbook of work physiology: Physiological base of exercise*. New York: McGraw-Hill.
- Bock, W., Fox, E. L., & Bowers, J. R. (1967). The effects of acute dehydration upon cardio-respiratory endurance. *Journal of Sports Medicine*, 18(2), 67-72.
- Burrill, J. (1999). *Physiology of exercise*. Retrieved from <http://www.burrill.demon.co.uk/medoc/exer.html>
- 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(2), 87-92.
- Craig, F. N., & Cummings, E. G. (1966, March). Dehydration and muscular work. *Journal of Applied Physiology*, 21, 670.
- De, H. A. (1980). *Physiology of exercise for physical education and athletes*. New York: Wm. C. Brown Company.
- Donald, L. (1978). *Sauna for health*. New York: Arco Publishing Company.
- Drowatzky, J. N. (1985). *Motor learning principle practices*. Minnesota: Burgess Publishing.
- Fogelholm, M. (1994). Effects of bodyweight reduction on sports performance. *Sports Med*, 18(4), 249-267.

- Fogelholm, M. G., Koskinen, R., Laakso, J., Rankinen, T., & Rukonen, I. (1993). Gradual and rapid weight loss: Effects on nutrition and performance in male athletes. *Med.Sci. Sports Exerc.*, 25(3), 371-377.
- Fox, E. L., & Mathews, D. R. (1981). *The physiology of physical education and athletics*. Philadelphia: CBS College Publishing.
- Gartht, J., & Jorunn S. B. (2004). *Weight loss methods and nutritional routines in athletes athletes participating in European championship in kick-boxing Budva*. Norway: The Norwegian Olympic Sports Centre, Norwegian School of Sport Sciences.
- Guilherme, G., A., Mello, M., & Butanta, S. P. (2013). Effect of rapid weight loss on performance in combat sport male athletes: Does adaptation to chronic weight cycling play a role?. *Sports Med.*, doi: 10.1136/ bjsports-2013-092689.
- Guilherme, G. A., Rodrigo, T. I., Emerson, F., Bruno, G., Daniel, B. K., Marina, Y. S., Fabiana, B. B., Marina, F., & Antonio, H. L. J. (2009). Rapid weight loss followed by recovery time does not affect judo-related performance. *Sports Med.*, 32(2), 123-156.
- Gutiérrez, A., Mesa, J. L., Ruiz, J. R., Chiroso, L. J., & Castillo, M. J. (2003). Sauna-induced rapid weight loss decreases explosive power in women but not in men. *Sports Med. Rep.*, 24(7), 518-22.
- Hedley, A. M., Climstein, M., & Hansen, R. (2002, August). The effects of acute heat exposure on muscular strength, muscular endurance, and muscular power in the euhydrated athlete. *Sports Med. Rep.*, 16(3), 353-8.
- Higdon, H. (1991). *American coaching effectiveness program*. Illinois: Leisure Press.
- Hursh, L. M. (1973, March). Food and water restriction in the Wrestler. *Journal of the American Medical Association*, 241, 915-916.
- Jorefeldt, L. (1970). Lactate accumulation and phosphagen depletion with submaximal and maximal exercise. *Acta Physiologica Scandinavica*, 79(4), 631.
- Karpovich, P. V. (1962). *Physiology of muscular activity*. Saunders, Philadelphia: W.B.
- Lasse, V. (2006). *Sauna and health*. Retrieved from <http://www.sauna.fi/pages/viinikk2.htm>
- Lencki, T. P. (1997). *The relationship between aerobic and anaerobic capacities in Wrestlers University of Wisconsin – LaCrosse*. Abstract from [CD-ROM] Sport Discus: Anaerobic power Item: 11

- Magaret, R. (1972). *The dynamics of motor skill acquisition*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Mihael, C. (2002). *Temperatures in sauna*. Retrieved from <http://www.cakar.org/sauna/health/evaporation.html>
- Morehouse, L. E. & Miller, A. T. (1976). *Physiology of exercise* (7th ed.). Saint Louis: The C.V. Mosby.
- Nadel, E. R., Fortney, S. M., & Wenger, C. B. (1980, January). Effect of hydration state on circulatory and thermal regulation. *Journal of Applied Physiology*, 49, 715-721.
- Ribisl, P. M., & Herbert, W. G. (1970, October). Effects of rapid weight reduction and subsequent rehydration upon the physical working capacity of wrestlers. *Research Quarterly*, 41, 263-240.
- Robcrg, R. A., & Robert, S. O. (1997). *Exercise physiology* (3rd ed.). St Louis: The C. V. Mosby.
- Ryan, A. J. (1962). *Medical care of the athlete*. New York: McGraw Hill.
- Saltin, B. (1964, November). Aerobic and anaerobic work capacity after dehydration. *Journal of Applied Physiology*, 19, 1114-1118.
- Sawka, M. N. et al. (1983, April). Hypo dehydration and exercise, effect of heat acclimation, gender and environment. *Journal of Applied Physiology*, 10, 1147-1153.
- Shaver, L. G. (1982). *Essentials of exercise physiology*. Minnesota: Surjert Publications.
- Singer, R. M., & Weiss, S. A. (1968, June). Effect of weight reduction on selected anthropometric, physical and performance measure of Wrestlers. *Research Quarterly*, 39, 361.
- Sleamaker, R., & Browning, R. (1996). *Serious training for endurance athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Too, D. (1991). The effect of hip position/ configuration on anaerobic power and capacity in cycling [CD-ROM]. *International Journal of Sport Biomechanics*, 35(1), 359-370.
- Tuttle, W. W. (1943, June). The effects of weight loss by dehydration and the withholding of food on the physiology responses of the Wrestlers. *The Research Quarterly*, 14, 158-166.
- Virgeys, T. C. (1985). *Relationship of weight loss to selected physiological strength and motor performance of college boxers*. Doctoral dissertation, The University of Alabama.

Werner, K. (1982). *Physical therapy for sports*. Philadelphia: W.B. Saunders Company.

William, J. K., Steven, J. F., & Michael R. D. (2012). *Exercise physiology: Integrating theory and application*. Minnesota: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.

Zambraski, E. J., Tipton, C. M., Tchong, T. K. Jordan, H. R., Vailas, A. C., & Callahan, A. K. (1975, March). Iowa Wrestling study: Changes in the urinary profiles of Wrestlers prior to and after competition. *Medicine and Science in Sports*, 7, 217-220.

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University