

## เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2535. วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา. ไทยมิตรการพิมพ์, กรุงเทพฯ. 153 น.
- กัณท์ทิมา เนียมโกคะ. 2546. ผลของการฝึกความเร็วของสเต็ปเท้าในรูปแบบต่าง ๆ ที่มีต่อความสามารถในการวิ่งระยะทาง 50 เมตร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. 2538. เทคนิคการฝึกความเร็ว. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ. 162 น.
- \_\_\_\_\_. 2545. หลักและเทคนิคการฝึกกรีฑา. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ. 250 น.
- \_\_\_\_\_. 2548. ความเป็นมาของตารางเก้าช่องกับการพัฒนาสมอง. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- \_\_\_\_\_. 2548. นวัตกรรมทางการศึกษากับตารางเก้าช่อง. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจริญทัศน์ จินตนาเสรี. 2535. สมรรถภาพทางกายกับการกีฬา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ (4).
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และ กัญญา ปาละวิวัฒน์. 2536. สรีรวิทยาและการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4. ธรรมมถการพิมพ์, กรุงเทพฯ. 445 น.

- บุญเรียง ขจรศิลป์. 2537. สถิติวิจัย 2. พิมพ์ครั้งที่ 2. ห้างหุ้นส่วนจำกัด เบสท์ กราฟิกเพรส, กรุงเทพฯ. 292 น.
- เพสยันตร์ ทิพรส. 2542. ได้ศึกษาผลของการฝึกวิธีแก้อุจจารัส ที่ระดับความเร็ว 120 และ 130 ครั้ง/นาที ต่อความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- วิชัย อิงปัจฉาภ. 2538. คู่มือการสอนรักบี้ฟุตบอล. หน่วยทหารศึกษานิเทศก์ สำนักพัฒนาการ, พลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ กรมพลศึกษา, กรุงเทพฯ. 125 น.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2534. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและกีฬา. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ. 125 น.
- สกุล ลอยล่อง. 2537. ได้ศึกษาผลของการฝึกออกกำลังกายโดยวิธีแก้อุจจารัสกับการขี่จักรยานอยู่กับที่ที่มีต่อสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- สมคิด บุญเรือง. 2518. ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกร่างกายแบบฮาร์วาร์ดสเต็ปเทสท์และไบนน์-สแควร์เทสท์ ต่อสมรรถภาพทางกลไกของร่างกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- เสาวนีย์ หอวิวัฒน์กุล. 2516. ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกออกกำลังกายแบบไบนน์-สแควร์เทสท์กับแบบไทโรเอง เกิล ที่มีต่อสมรรถภาพของหัวใจแลหลอดเลือด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- สนธยา สีทะหมาด. 2541. ผลของการฝึกวิ่งบนพื้นราบ ลงเนิน และบนพื้นราบร่วมกับการลงเนิน ที่มีต่อความเร็ว ความถี่ในการก้าวเท้าและความยาวของช่วงก้าวในการวิ่ง 100 เมตร.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. 2536. การฝึกสมรรถภาพทางกาย. ไทยมิตรการพิมพ์. กรุงเทพฯ. 42 น.

สุรพงษ์ ทুমประสอน. 2540. เวลาปฏิกิริยาของนักศึกษาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี นครพนม.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.

อนันต์ อัดชู. 2523. หลักการเคลื่อนไหว. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 6 (3): 23-24.

อนันต์ อัดชู. 2527. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช. กรุงเทพฯ. 97 น.

Allerheiligen, W.B. 1994. **Speed development and plyometric.** pp. 314 -344. In T.R. Baechle  
(ed). *Essentials of Strength Training and Conditioning.* Human Kinetics, United States of  
America.

De Vries, H.A. 1980. **Physiology of Exercise for Physical Education and Athletes.**  
Wm. C. Brown Company, New York. 365 p.

Gambetta, V. 1989. **The Athletes Congress' s Track and Field Coaching Manual.** 2d ed,  
Leisure Press Champaign, Illinois. 227 p.

Hazeldine, R. 1987. **Fitness for Sport.** The Crowood Press Mailbrough, London. 119 p.

Jansson, E.m. Esbjornsson, I. Holm and Jacobs. 1990. Increase in the proportion of fast – twitch  
muscle fibres b sprint training in males. **Act. Physio. Scand.** 140 (3): 359-363.

Martin, L. 1995. **Coaching Children in Sport .** Cambridge: E & FN Spon.

- Mero, A., P. V. Komi, H. Rusko and J. Hirvonen. 1987. **Neuromuscular and performance of sprinters at maximal and supramaximal speed.** Int. J. of Sport med. & Suppl 1:55 – 60.
- Michael, K. 1994. **The Oxford Dictionary of Sport medicine.** Oxford University Press Inc., New York. 491 p.
- Power, S and S.L. Dodd. 1997. **The Essentials of Total Fitness: Exercise, Nutrition, and Well.** Prentice-Hall, Inc., Saint Louis. 243 p.
- Rosato, F. D. 1990. **Fitness and Wellness, The physical Connection.** West Publishing Company, St. Paul, United States of America. 348 p.
- Sage, G.H. 1984. **Motor Learning and Control : A Neuropsychological Approach.** Brown Publ. Dubuque, Iowa. 325 p.
- Shaver, L.G. 1982. **Essentials of Exercise Physiology.** Brown Company, Minnesota. 532 p.
- Winnick, J.P. and F.X. Short. 1985. **Physical Fitness Testing of the Disabled.** Human Kinetics Publishers Inc., Champaign, Illinois. 165 p.