

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- เจริญ กระบวนรัตน์. 2545. หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และ กันยา ปาละวิวัฒน์. 2536. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. ธรรมกมลการพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- ชูศรี วงศ์ธนะ. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 9. ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. 2537. สถิติวิจัย 2. พิมพ์ครั้งที่ 2. ห้างหุ้นส่วนจำกัด เบสท์ กราฟิคเพรส, กรุงเทพฯ.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. 2548. การวิเคราะห์และแปลความหมายข้อมูลในการวิจัยโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows Version 10 – 12. พิมพ์ครั้งที่ 2. บริษัท เอส.พี. เอ็น. การพิมพ์ จำกัด, กรุงเทพฯ.
- ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์. 2546. เอกสารคำสอนวิชาสถิติ. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2525. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525. สำนักพิมพ์ อักษรเจริญทัศน์, กรุงเทพฯ.
- วิชัย อิงปัจฉาภ. 2538. คู่มือการสอนรักบี้ฟุตบอล. หน่วยศึกษานิเทศน์ สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ กรมพลศึกษา, กรุงเทพฯ.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2534. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและกีฬา. คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล, มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.

สุพิตร สมหาโต. 2532. **ออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย**. กระทรวงศึกษาธิการ, กรุงเทพฯ. แปลจาก **More Fitness Exercise for Children**.

สุพิตร สมหาโต. 2541. **แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย**. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

อรนุช ศรีเขียวพงษ์. 2546. **ผลของการฝึกความแข็งแรงและความอ่อนตัวที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักฟุตบอล**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เอกวิทย์ แสงผล. 2535. **ผลของการฝึกยกน้ำหนักแบบวงจรที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทนของกล้ามเนื้อ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Anonymous. 2005. Strength training for children: this is what science says is the most effective strength training for kids. Strength Training, Children. Available Source: <http://www.Strength Training for Children.com>, March 11, 2005.

Barns, M. and J. Attaway. 1996. Agility and conditioning of the San Francisco. **Strength and Cond.** 18(4): 10-16.

Bergmark, A. 1989. Mechanical stability of the human lumbar spine. In low back stability: from formal description to issues for performance and rehabilitation (McGill, S.M.). **Exercise Sport Science Review.** 29(1): 26-31.

Blanch, P. 1997. The swimming machine. Available Source: <http://www.siamswim.com/technic/first.html>, June 22, 2005.

Bowerman, W.J. and W.H. Freeman. 1991. **High performance training for track and field**. Leisure Press, Illinois.

- Brandon, R. 2005. Core stability training and core stability exercise programme – here's a review of the research that underlines core-stability training. Available Source: <http://www.Peak Performance.com>, October 10, 2005.
- Francisco, J., S. G. Grenier and S.M. McGill. 2000. Abdominal muscle response during curl-ups on both stable and labile surface. **Physical Therapy**. 80(6): 564-569.
- Goodmen, P. (2001). Swiss ball training. Core Body Strength. Available Source: <http://www.sport injury bulletin.com/swiss ball.ball.html>, February 15, 2006.
- Hedrick, A. 2000. Dynamic flexibility training. **Strenght and Conditioning Journal**. 22:33-38.
- Hoeger, W.W.K. **Principles and labs for fitness and wellness**. 6th ed. Wadsworth Pub Co., Belmont, California.
- James, A.B. 1994. **Illustrated guide to developing athletic strength, power and agility**. Parker Publishing Company, INC. West Nyack, New York.
- Kraemer, W.J., and S.J. Fleck. 1993. **Strength training for young athletes**. : Human Kinetics, Illinois.
- Lehman, G. J, T. Gordon, J. Langley, P. Pemrose and S. Tregaskis. 2005. Replacing a Swiss ball for an exercise bench causes variable changes in trunk muscle activity during upper limb strength exercises. Available Source: <http://www.dynamic-med.com/content/4/1/6>, January 15, 2006.
- Marshall, P.W. and B.A. Murphy. 2005. Core stability exercises on and off a Swiss ball. **Arch Phys Med Rehabil**. Available Source: <http://www.pubmed.gov>, January 15, 2006.

- Mori A. 2004. Electromyographic activity of selected trunk muscles during stabilization exercises using a gym ball. **Electromyogr Clin Neurophysiol.** 44(1):57-64. **PubMed Database.** Accession no. 15008027
- Pica, R. 1998. Kids as competent movers. Available Source : <http://www.Family-content.com>, June 22, 2005.
- Reider, B. ed. 1996. **Sports medicine: the school-age athlete.** 2nd ed. W. B. Saunders, Philadelphia.
- Roozen, M. 2005. Agility Runs with Swim Noodles. **NSCA's Performance Training Journal: A free publication of the NSCA.** Available Source : <http://www.siamswim.com/technic/first.html>, October 10, 2005.
- Ross, E.C., M. Parnianpour and D. Martin. 1993. The effect of resistance level on muscle coordination patterns and movement profile trunk extension. **Spine.** 18: 1829-1838.
- Schnexnayder, I.B. 2005. Core strength. **Sports Coach.** Available Source: <http://www.Fundamental Movement 20 Skill .html>, March 11, 2005.
- Stanton, R., P.R. Reaburn and B. Humphriesb. 2004. The effect of short-term Swiss ball training on core stability and running economy. **The Journal of Strength and Conditioning Research.** 18(3): 522–528.