

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

เจริญ กระบวนรัตน์. 2538. เทคนิคการฝึกความเร็ว. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

_____. 2545. หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
กรุงเทพฯ.

เจริญ กระบวนรัตน์และสาลี สุภาภรณ์. 2544. การอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การฝึกกล้ามเนื้อ
ด้วยการยกน้ำหนัก. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

เจริญทัศน์ จินตนาเสรี. 2536. ร่างกายกับการออกกำลังกาย, น. 1-4. การฝึกสมรรถภาพทางกาย.
ไทยมิตรการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์. 2536. หลักการฝึกความเร็ว, น. 29-40. การฝึกสมรรถภาพทางกาย.
ไทยมิตรการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์และกันยา ปาละวิวัฒน์. 2536. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4,
ธรรมมการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

ชัชฎาพร พิทักษ์เสถียรกุล. 2542. ผลของการฝึกยกน้ำหนักแบบพีระมิด 2 รูปแบบ ที่มีต่อความ
แข็งแรงของกล้ามเนื้อ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

ถาวร กมทศรี. 2541. ผลของการฝึกยกน้ำหนัก ในระดับความหนักต่างกัน ที่มีต่อกำลัง
กล้ามเนื้อขา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

ธีรวัฒน์ ศิลปอาษา. 2545. ผลของการฝึกด้วยน้ำหนัก และการฝึกพลัยโอเมตริก ที่มีต่อความ
สามารถในการกระโดดของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

บงกช วุฒิเวชช์. 2543. ผลของการฝึกยกน้ำหนักและการฝึกด้วยพลัยโอเมตริก ที่มีผลต่อความเร็วในการวิ่ง 40 เมตร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

ปัญญา สุพรรณโรจน์. 2545. ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักแบบซูปเปอร์เซต ที่มีต่อความแรงและความเร็วของการชกหมัดหลังตรง ในนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

รัฐพงศ์ บุญญานุวัตร. 2542. กีฬาฟุตบอล. บริษัท เอส พี เอฟ พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด, กรุงเทพฯ.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2536. หลักกลศาสตร์พื้นฐานทางกีฬา. มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.

_____. 2539. สมรรถภาพทางกายและทางการกีฬา. มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.

สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. 2536. หลักวิทยาศาสตร์ของการฝึกซ้อม. การฝึกสมรรถภาพทางกาย. ไทยมิตรการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

อภิสิทธิ์ เทียนทอง. 2541. ผลของการฝึกกระโดดเข้าคู่ข้ามรั้วที่ระยะห่างระหว่างรั้วต่างกันต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร ในนักกีฬาฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

อัปดุลหาดี อุเซ็ง. 2542. ผลของการฝึกยกน้ำหนักในระดับความหนักต่างกันที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

Bompa, O.T. and L. Cornacchia. 1998. **Serious Strength Training**. Human Kinetic Books. Champaign, Illinois.

Brzycki, M. 1993. Strength-predicting a one-rep max from reps-to-fatigue, p. 128. in Vivian, H.H. 2002, **Advance fitness assessment and exercise rescription**, 4th, ed. Champaign, New Mexico.

Cronin, J.B. and M.E. Henderson. 2004. Maximal strength and power assessment in novice weight trainers. **J Strength Cond Res.** 18(1): 48-52.

Gary, T.M. and G. McGlynn. 2001. **Dynamics of Strength Training and Conditioning.** Champaign, San Francisco.

Kraemer, W.J. and R.U. Newton. 2000. Training for muscular power. **Phys Med Rehabil Clin N Am.** 11(2): 341-68.

Pauletto, B. 1991. **Strength Training for Coaches.** University of Tennessee, Champaign, Illinois.

Rutherford, U.M., C.A. Greig and D.A. Jones. 1986. Strength training and power output: transference effects In the human quadriceps muscle. **J Sports Sci.** 4(2): 101-7.

Sandler, D. 2003. **Weight Training Fundamentals.** Champaign, Florida.

Westcott, W.L., R.A. Winett, E.S. Anderson, J.R. Wojcik, R.L.R. Loud, E. Elegggett, S. Glover. 2001. **Effects of regular and slow speed resistance training on muscle strength.**
The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness

Young, W.B., R. James and I. Montgomery. 2002. Is muscle power related to running speed with changes of direction. **J Sports Med Phy Fitness.** 42: 282-8.