

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2545. สมรรถภาพการใช้พลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจนในนักกีฬา
เซปักตะกร้อหญิงเฉพาะตำแหน่ง. ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย,
กรุงเทพฯ.
- เจริญ กระบวนรัตน์. 2538. เทคนิคการฝึกความเร็ว. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- _____. 2544. การฝึกกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก. การอบรมเชิงปฏิบัติการ. คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. 2536. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4.
ธรรมกมลการพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- นิกร สีแล. 2542. ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักและการฝึกความเร็วระยะสั้นต่อสมรรถภาพอนาการณีย
ในนักกีฬาฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประทุม ม่วงมี. 2527. รากฐานทางสรีรวิทยาการออกกำลังกายและการพลศึกษา. บุรพาสาน,
กรุงเทพฯ.
- พรพล พิมพ์พร. 2547. ผลของการพักการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่และการเดินบนลูกล
ระหว่างเซตที่มีต่อระดับกรดแลคติกในเลือดระหว่างการฝึกด้วยแรงต้าน. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พิชิต ภูดีจันทร์. 2535. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์,
กรุงเทพฯ.
- วันดี ขาวโสภาส. 2542. การเปรียบเทียบระยะฟื้นตัวหลังการออกกำลังกายโดยวิธีดื่มน้ำธรรมดา
กับเครื่องดื่มเกลือแร่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วิทยา เลาหกุล. 2546. การฝึกสมรรถภาพสำหรับฟุตบอล. สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, กรุงเทพฯ.

ศิริพร ทองศิริ. 2530. อัตราชีพจรและปริมาณเลือดที่ไหลเวียนในช่วงฟื้นตัวโดยวิธีพักเฉยๆกับการพักแบบไม่หยุดนิ่ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อนันต์ อัดชู. 2527. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4. ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพฯ.

อนุรัตน์ มีเพชร. 2539. ผลของการนวดแบบลึกที่มีต่อการเคลื่อนย้ายกรดแลคติกและการฟื้นตัว. วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อภิสิทธิ์ เทียนทอง. 2546. การทดสอบพลังอานาerobicและสมรรถภาพอานาerobic. เอกสารประกอบการเรียนวิชาการทดสอบสมรรถภาพและการฝึกทางกาย. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

อำพร ศรียากย์. 2544. ผลของการพัก การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่และการชวบน้ำที่มีต่อระดับกรดแลคติกในเลือดและอัตราการเต้นของหัวใจภายหลังการออกกำลังกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Ahmaidi, S., P. Granier, Z. Taoutaou, J. Mercier, H. Dubouchaud and C. Prefaut. 1996. Effects of active recovery on plasma lactate and anaerobic power following repeated intensive exercise. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. 28(4): 450-456.

American College of Sports and Medicine. 2000. **Guidelines for Exercise Testing and Prescription**. 6th ed. William and Wilkins, Baltimore.

Bogdanis, G.C., M.E. Nevill, H.K. Lakomy and A.M. Nevill. 1995. Recovery of power output and muscle metabolites following 30s of maximal sprint cycling in man. **J. Physiol**. 15:482 (Pt2): 467-80.

_____.and M.E. Nevill, H.K. Lakomy, C.M. Graham, G. Louis. 1996. Effects of active recovery on power output during repeated maximal sprint cycling. **Eur. J. Appl. Physiol. Occup. Physiol.** 74(5): 461-469.

Corder, K.P., J.A. Potteiger, K.L. Nau, S.F. Figoni and S.L. Hershberger. 2000. Effect of active and passive recovery conditions on blood lactate, rating of perceived exertion and performance during resistance exercise. **The Journal of Strength and Conditioning Research.** 14(2): 151-156.

Dorado, C., J. Sanchis Moysi and J.A. Calbet. 2004. Effects of recovery mode on performance, O_2 and O_2 deficit during high intensity intermittent exercise. **Can. J. Appl. Physiol.** 29(3): 227-244.

Dupont, G., W. MoAlla, C. Guinhouya, S. Ahmaidi and S. Berthon. 2004. Passive versus Active Recovery during High Intensity Intermittent Exercises. **Medicine and Science in Sports and Exercise.** 36(2): 302-308.

_____. and N. Blondel, S. Berthoin. 2003. Performance for short intermittent runs : active recovery vs. passive recovery. **Eur. J. Appl. Physiol.** 89(6): 548-554.

Edmund, R.B. 2002. **Precision Heart Rate Training.** Human Kinetics Publisher.

Edwards, Peter. 1997. **Football Fitness & Skills.** Hamlyn Limited.

Elliott, Bruce. 1998. **Training in Sport Applying Sport Science.** John Wiley & Sons Ltd.

Heyward, V.H. 2002. **Advance fitness Assessment and Exercise Prescription.** 4th ed.
Human Kinetics Publisher.

Jack, H.W. and L.C. David. 1993. **Training for Sport and Activity**. 3rd ed. Human Kinetics Publisher.

_____. 2000. **Physiology of Sport and Exercise**. 2nd ed. Human Kinetics Publisher.

Karpovich, P. V. 1953. **Physiology of Muscular Activity**. 4th ed. W.B. Saunders Company.

MacDougall, J.D., H.A. Wenger, H.J.Green. 1991. **Physiological Testing of the High Performance Athlete**. 2nd ed. Human Kinetics Publisher.

McMahon, S.and H.A. Wenger. 1998. The relationship between aerobic fitness and both power output and subsequent recovery during maximal intermittent exercise. **J. Sci. Med. Sport**. 1(4): 219-227.

McArdle W.D., I.K. Frank and L.K. Victor. 2001. **Exercise Physiology Energy Nutrition and Human Performance**. 5th ed. Lippincott Williams & Wilkins.

Omri I., B.O. Oded and S.S. James. 1996. **The wingate Anaerobic Test**. Human Kinetics Publisher.

Robergs, A.R. and Scott O.R. 1997. **Exercise Physiology Exercise Performance and Clinical Applications**. Wm. C. Brown Company Publisher.

Shephard, R.J. 1994. **Aerobic Fitness and Health**. Human Kinetics Publisher.

Signorile, J.F., C. Ingalls and L.M. Tremblay. 1993. The effects of active recovery and passive recovery on short-term high intensity power output. **Can. J. Appl. Physiol**. 18: 31-42.

Tessitore, A., R. Meusen, S. Demarie, G. Ugolotti and L. Caprancia. 2004. Effects of different recovery methods following soccer training. **Journal of Sports Science**. 22(6): 562-563.

Tomlin, D.L. and H.A. Wenger. 2001. The relationship between aerobic fitness and recovery from high intensity intermittent exercise. **Journal of Sports Medicine.** 31(1): 1-11.