

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

เจริญ กระบวนรัตน์. 2545. หลักและเทคนิคการฝึกกรีทา. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

_____. 2545. การฝึกกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก (เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

_____. 2546 หลักการและเทคนิคการฝึกกีฬา. (เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. 2536. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. ชรรคมลการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

วิชัย อิงพินิจพงศ์. 2537. หลักการฝึกสมรรถภาพทางกาย., น. 86-98. ใน วิรุพห์ เหล่าภัทรเกษม, รัตนวดี ณ นคร, บรรจง มไหสวริยะ, พรรณแข มไหสวริยะ, เพ็ญพิมล ชัมมรัคคิต และ กิตติ จิระรัตนโพธิ์ชัย. กีฬาวissenschaft. มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.

วรรณิ เติมสุวรรณค์. 2539. ผลของการเต้นแอโรบิคแบบแรงกระแทกต่ำ และสเต็ปแอโรบิคต่อสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด และ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา.วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุพิตร สามีโต. 2538. จิตวิทยาการกีฬากับโค้ช. 22 น. คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

สนธยา สีละมาด. 2547. หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

เอมอร เอี่ยมสำอางค์. 2532. การศึกษาผลการทดสอบความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุด. วิทยานิพนธ์ กศบ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Bouchard, C., R.M. Malina and L. Perusse. 1997. **Genetic of Fitness and Performance**, Michigan.

Child, RB., D.M. Wilkinson and J.L. Fallowfield. 1994. **Effects of a training taper on tissue damage indices , serum antioxidant capacity and half marathon running performance**. Medicine and Science in Sports and Exercise. Available Source: <http://www.pubmed.com>, March 7, 2006.

Dolgener ,FA.,F.w. Kolkhorst and D.A. Whitsett. 1994 . **Long slow distance training in novice marathoners**. Research quarterly for exercise and sports. Northern Iowa.

Gibala, MacDougall and Sale, 1994. **The effect of tapering on strength performance in trained athletes**. International Journal of Sports Medicine. Available Source: <http://www.pubmed.com>, February 16, 2006.

Hawley. J. 2002. **Taper For Endurance athletes**. Available Source: <http://www.Sportsci.org/new/traing/taper.html>, May 20, 2006.

Helgerud. 2001. Aerobic endurance training improves soccer performance. **Med.Science Sport Exercise**:1925 – 1931.

Heubert, R.,V. Bocquet , J.P. Koralsztein and V. Billat. 2005. **Centre de Medecine du Sport**, Paris, France.

Heyward V. H. 2002 . **Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription**. 2nd Human Kinetics book. Champaign, Illinois.

Ian K. 2003. **Cool Running Australia** .Available Source: [http://www. Serpentine.org.uk.htm](http://www.Serpentine.org.uk.htm),

July 12, 2005.

Willmore, J.H. and L.D. Costill. 1994. **Physiology of Sport and Exercise**.Champaign, Illinois.

Joseph ,A., J. Houmard,K. Barry and C. Thomus 1994. The Effect of Taper on Performance
in Distance Runner. **Med. Sci. Sports Exercises**, East Carolina.

Kim ,H.D. and J.S. Park. 2006. **The effect of an exercise program on body composition and
Physical fitness in obese female college students**: Available Source:
<http://www.pubmed.com>, April 20, 2006.

Legaz A.A., E.S. Ostariz, J.A. Jcasajus Mallen and M.D. Izquierdo. 2004 .
The changes in running performance and maximal oxygen uptake after long-term
training in elite athletes. **Journal of Sports Med. Fitness**, Saragossa.

McGarvey, W., R. Jones and S. Petersen. 2000. **International journal of sport nutrition and
exercise metabolism**, Alberta.

McMillan ,K., J. Helgerud and J. Hoff. 2005. Physiological adaptations to soccer specific
endurance training in professional youth soccer players. **British journal of sports
medicine**, Glasgow.

Mujka, I.,A.Goya, S. Padilla, A. Grijalba, E. Gorostiaga, and J. Ibanez. 1998. Physiological
responses to a 6 – day in middle – distance runner. **Influence of training intensity and
volume. Med Science**. Sport Exercise, Navarra.

Pete ,P.2003. **Tapering for optimal racing performance** .Available Source:

<http://www.Pfitzinger.com/labreports/taper.shtml> , April 18, 2006.

Peter, J.M. and C. Foster. 1995. **Physiology Assessment of Human**. Indirect method for estimation of aerobic power. Braun – Brumfield, United States of America.

Robert ,A.R. 1997. **Exercise Physiology. Physical Education and Recreation**. Texas Tech University. Lubbock, Texas.

Scott ,K. P. and E.T. Howley. 1996. **Exercise Physiology**. Theory and Application to fitness and performance, New York.

Sharon A.P. and D.L. Smith. 1997 . **Exercise Physiology for health fitness and Performance**, San Francisco.

Thomas,R.B. .2000 . **Essentials of strength training and conditioning** . Creighton University. Nebraska NSCA Certification Commission, Omaha.

Warburton ,D.E., W.Nicol and S.S.Bredin. 2006. **Health benefits of physical activity the Evidence**: Available Source: <http://www.cmaj.ca.com>, March 7, 2006.

William D., I. Frank and L.Victor. 2000. **Exercise of Physiology**, Pennsylvania.