

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2536. การฝึกสมรรถภาพทางกาย. ไทยมิตรการพิมพ์. กรุงเทพฯ.

จรรยาพร ธรณินทร์. 2521. คู่มือปฏิบัติการทางการสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย.

โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช. กรุงเทพฯ.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. 2536. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4.

ธรรมมลการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

ธีรวัฒน์ ยี่อี่ยม. 2547. ผลของการนวดแบบไทยประยุกต์ การพัก แบบมีกิจกรรมการเคลื่อนไหว และการพักแบบไม่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มีต่อกรดแลคติกในเลือด และอัตราการเต้นของหัวใจภายหลังการวิ่ง 400 เมตร เพิ่มความสามารถ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ราตรี เรืองไทย. 2546. เอกสารประกอบการสอนวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬากับการแพทย์. ภาควิชาวิทยาศาสตร์กีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ.

ศิริพร ทองศิริ. 2530. อัตราชีพจรและปริมาณแลคเตทในเลือดในช่วงฟื้นตัวโดยวิธีพักเฉยๆ กับการพักแบบไม่หยุดนิ่ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

สุริยา ณ นคร. 2537. การออกกำลังกายในน้ำ. เอกสารประกอบการสัมมนาทางวิชาการ เรื่อง แนวทางใหม่ : การออกกำลังกายในน้ำยุคโลกาภิวัตน์. ในวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2538 ณ ห้องประชุม 1 อาคาร 3 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

อำพร ศรียากย์. 2544. ผลของการพัก การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ และการชวมน้ำ ที่มีต่อระดับกรดแลคติกในเลือด และอัตราการเต้นของหัวใจ ภายหลังการออกกำลังกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- American college of sports and medicine. 2000. **Guidelines for Exercise Testing and Prescription**. 6th ed. William and Wilkins, Baltimor.
- Astrand, P.O. and K. Rodahl. 1986. **Textbook of Work Physiology: Physiological Base of Exercise**. McGraw-Hill, New York.
- Bruce, L. 2000. The role of skeletal muscle in Lactate exchange during exercise: Introduction. **Medicine & Science in Sports & Exercise**. 32: 753-755.
- Carolyn, K. and A.C. Lynn. 1991. **Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques**. 2nd ed. F.A. Davis Company, Singapore.
- Choi, D., K.J. Cole, B.H. Goodpastor, W.J. Fink and D.L. Costil. 1994. Effect of passive and active recovery on the resynthesis of muscle glycogen. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. 17(1):32-34.
- Cooney, L.D. 1972. The Effect of Cold Applications on Heart Rate during Rest, Exercise, and Recovery. **Dissertation Abstracts International**. 33: 1006-A.
- Donald Law. 1978. **Sauna for Health**. Arco Publishing Company, New York.
- Foss, M.L. and S.J. Keteyian. 1998. **Fox's Physiological Basis for Exercise and Sport**. 6th ed. Mcgraw-Hill, New York.
- Gupta, S., A. Goswami, A.K. Sadhukhan and D.N. Mathur. 1996. Comparative Study of Lactate Removal in Short Term Massage of Extremities, Active Recovery and a Passive Recovery Period after supramaximal Exercise Session. **Journal of Sports Medicine**. 17(2):106-110.

Hermansen, L. 1971. **Lactate Production during Exercise, in Muscular during Exercise**. Ed Bengt Pernow and Bengt Saltin, New York.

Janssen P.G.J.M. 1987. **Training Lactate Pulse-Rate**. 2nd ed. Polar Electro Oy, Oulu.

Karlsson, J., L.O. Nordesjo, L. Jorfeldt and B. Saltin. 1981. Muscle lactate, ATP and CP level during exercise after physical training in man. **Journal of Physiol.** 33 : 199-203.

Lamb, D.R. 1984. **Physiology of Exercise Responses and Adaptation**. Macmillan Publishing, New York.

Pauletto, B. 1991. **Strength Training for Coaches**. Leisure Press. Illinois.

Sairyo, K., K. Iwanaga, N. Yoshida, T. Mishiro, T. Terai, T. Sasa and T. Ikata. 2003. Effect of Active Recovery under a decreasing workload following intense muscular exercise on intramuscular energy metabolism. **Int. J. Sports Med.** 24(3):179-82.

Sova, R. 1993. **Aquatics activities hand book**. Jone and Bartlett Publishers, London.

Werner, K. 1982. **Physical Therapy for Sports**. W.B. Saunders Company, Philadelphia.

Wilmore, Jack, H. and Costill. David. 2000. **Physiology of Sports and Exercise**. 2nd ed. Human Kinetic Publishers, Illinois.