

บรรณานุกรม

- กิตติพร ภู่งรุ่งเรือง. ผลการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อการทรมานนักกีฬาฟุตบอล. การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2548.
- เจริญ กระบวนรัตน์. การอบรมเชิงปฏิบัติการ “วิทยาศาสตร์การกีฬา: การพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาและการจัดทำแผนฝึกซ้อม”. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2544.
- เจริญ กระบวนรัตน์. เทคนิคการฝึกความเร็ว. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2538.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์และกันยา ปาละวิวัฒน์. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมการพิมพ์. 2536.
- ธนา กิติศรีวรพันธุ์. ผลของการใช้รองเท้าน้ำหนักฝึกกล้ามเนื้อขาที่มีต่อการความเมื่อยในการยิงประตูฟุตบอล. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. 2522.
- บัณฑิต แพนกลิ่นฟ้า. เปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ระหว่างวิธีวิ่งกระโดดข้ามรั้วกับวิธีขึ้นขั้นบันได. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. 2523.
- ประโยค สุทธิสง่า. ตำราการฝึกและการตัดสินกีฬาฟุตบอล. พิมพ์ครั้งที่ 1, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช. 2528.
- พิชิต ภูดีจันทร์. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2535.
- ภาณุพันธ์ ลากรัตนทอง. ผลการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อการกระโดดในนักกีฬาบาสเกตบอล. การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร และ อารี ปรมัตถากร. วิทยาศาสตร์การกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 1, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช. 2532.
- วิริยา บุญยัง. การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2529.
- สนธยา สีละมอด. หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 1, กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. 2547.
- อริวัฒน์ มณีจักร. ผลของการฝึกกล้ามเนื้อขาโดยการถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้า. การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2544.

อนันต์ อัฐชู. **หลักการสอนและการฝึกกีฬาหลัก**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะครูศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2522.

Andrew J. Doyle, PhD, **Lower Body Strength Training Exercise**. [On-line] Available
www2.gsu.edu/~wwwfit/lowerbod.html. 1997.

Hoeger, W.R. **Fitness for sports**. North Pomfret, Vermont : The Crowood press, 1989

Joseph P. Kennedy Jr. **Strength Training in Football**. [On-line] Available
www.specialolympics.org. 2001.

Klarf, Corl E. and Arnheim, Daniek D. **Modern Principles of Atheletic Training**. 4th.
Ed., Saint Louis, the C.V. Mosby Company. 499 p. 1977.

O'Shea, J.P. **Scientific principle and methods of strength fitness** (2 nd.ed.) Reading,
MA: Addison-Wesley Publishing. 1976.

Radcliffe, J.P, and Farention. **Plymetrics**. (2 nd.ed.) Illinois: Human Kinetic Publishing,
1976.

Watson, bill. **Football Training**. London, Stanly Paul & Co. Ltd, 132 p. 1973.

Wescott, W.L., **Strength Fitness: Physiological principles and training techniques**. Boston:
Allyn and Bacon. 1987.

Wick and Other. **Stretch-shortening drills for the upper extremities: Theory and clinical**
J.Appl. Sport & Phy. Trng. 17:255-239, 1993.