

## บรรณานุกรม

- เจริญ กระบวนรัตน์. การฝึกกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก. กรุงเทพฯ : ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2544.
- \_\_\_\_\_. หลักการฝึกซ้อมกีฬา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2540.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ธรรมกาลการพิมพ์, 2536.
- ดำรง กิจกุล. คู่มือออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : เอช.เอน.สเดชั่นนารีและการพิมพ์, 2537.
- บันเทิง เกิดปรำงค์. กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. สุพรรณบุรี : วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุพรรณบุรี, 2540.
- วิทยาศาสตร์การกีฬา, ฝ่าย. รายงานการวิจัยเรื่องการเตรียมความพร้อมทางกายและจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติ เพื่อการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13, กรุงเทพฯ : รายงานวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2542.
- วีระชัย สุขบุญชูเทพ. เอกสารประกอบการสอนวิชากรีฑา. เชียงราย : หมวควิชาพลานามัย โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์, 2542.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาครุศาสตร์ (พลศึกษา และสุขศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- อเนก สุตรมงคล และเพ็ญจันทร์ ศรีสุขสวัสดิ์. สมรรถภาพทางกายของพนักงานในเขตอุตสาหกรรม จังหวัดปราจีนบุรี ฉะเชิงเทรา ชลบุรี และระยอง. ชลบุรี : ภาควิชาพลศึกษาและสันตนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2543.
- Asmussen, WD; and Groves, BR. *Weight training step to success*. Leisure Press : Champaign IL., 1992.
- Baechle, TR; and Groves, BR. *Weight Training Step to Success*. Leisure Press : Champaign IL, 1992.
- Ballesteros, JM. *Basic Coaching Manual*. West Sussex : The International Amateur Athletic Federation., 1991.

- Bishop, D; Bonetti, D; and Dowson, B. "The effect of three different warm up intensities on Kayak ergometer performanc." *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 200 (September 2000) : 1026 – 1032.
- Burton, AC; and Edholm, OG. *Man in a cold environment*. London : Edward Arnold LTD., 1955.
- Franks, B.D., "Physical Warm up." *In Ergogenic Aids in Sport*, Champaign, IL : Human Kinetics Publishers. PP.340 – 375, 1983.
- Gutin, B; Stewart, K; Lewis, S; and Kruper, J. "Oxygen consumption in the first stages of Strenuous work as a function of prior exercise." *Sport Med. Phys. Fitness*, 16 : (1976) : 60 – 65.
- Jensen, CR; Schultz, W; and Bangerter, I. *Applied Kineesiology and Biomechanics*. 3<sup>rd</sup> ED. New york : McGraw – Hillbook Company., 1984.
- Klopeinska, B; Iskra, J; Poprzecki, S ; and Grzesickk, J. "The effects of sprint (300 m) Running on plasma Lactate, Uric Acid, Creatine kinase and Lactate Dehydrogenase in Competitive Hurdlers and Untrainedme." *Sport Med Phys : The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*. 41 : 3 (September 2001) : 306 – 311.
- Mathews, D., and Fox, E. 2001. "Sport Coach." [Online]. Available. [http : //www.briamac demoneo.uk/Maxhr.htm](http://www.briamac demoneo.uk/Maxhr.htm) (1 January 2001).
- "Maximun Heart." 2001. [Online]. Available [http : //www.briamac demoneo.uk/Maxhr.htm/](http://www.briamac demoneo.uk/Maxhr.htm/) (16 February 2001).
- Muller, H; and Ritzdorf, W. RUN! JUMP! THROW! –The IAAF Guide to Teaching Athletics.
- Robergs, RA; Pascoe, DD; Costill, DL, Fink, WI; Chwalbinska – Moneta, J; Davis, JA; and Hickner, R. "Effects of warm up on muscle glycogenolysis during intense Exercise." *Med Sci Sports Exerc*. 23(January 1991) : 37 – 43.
- Stewart, LB; and Sleivert, GG. "The effect of warm up intensity on range of motion and anaerobic performance." *JOSPT*. 27 : 2 (February 1998) : 154 – 160.
- Thompson, P. JL. *Introduction to Coaching Theory*. West Sussex : The International Amateur Athletic Federation., 1991.