

บรรณานุกรม

- กนกวรรณ กู้ตระกูล และจันทวรรณ แสงแข. (2541). *สรีรวิทยา*. ชลบุรี: คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2548). *สมรรถภาพทางกายนักกีฬาฟุตบอล*. กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- จรวพร ธรณินทร์. (2529). *กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: โอเรียนสโตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2548). *หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย. (2536). *กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: ชรรคมลการพิมพ์.
- ดำรง กิจกุล. (2527). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เรือนแก้ว.
- ถาวรินทร์ รักษ์บำรุง. (2544). *ผลการฝึกออกกำลังกายด้วยความเข้มข้น ระยะเวลาและความบ่อย ที่แตกต่างกันต่อสมรรถภาพทางกาย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ธีรวัฒน์ รัตนโชติ. (2545). *อิทธิพลของการฝึกน้ำหนักแบบไอโซโทนิค ไอโซเมตริก และการฝึกแบบไอโซโทนิคร่วมกับการฝึกแบบไอโซเมตริก ที่มีต่อพลังแบบแอนแอโรบิก สมรรถภาพแบบแอนแอโรบิก ระยะเวลาของความล้า และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นฤมล ลีลาวัฒน์. (2553). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. ขอนแก่น: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย ขอนแก่น.
- ปนัดดา ฉิมตระกูล. (2542). *ผลของการใช้พลาสติกช่วยหายใจที่มีต่อสมรรถภาพการจับออกซิเจน สูงสุดและอัตราการเต้นของหัวใจขณะฟื้นตัว*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประทุม ม่วงมี. (2527). *รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: บูรพาสาส์น.

- ประทุม ม่วงมี, อเนก สุตรมงคล และบุญมา ไทยก้าว. (2536). การเปลี่ยนแปลงสัดส่วนและ
ขีดความสามารถการทำงานทางกายในชายหนุ่มภายหลังการฝึกออกกำลังกายเป็นเวลา
8 สัปดาห์. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 2(3), 13 - 26.
- ประโยค สุทธิสง่า. (2541). *การบริหารเชิงกลยุทธ์สู่ความเป็นเลิศ ของโค้ชฟุตบอล*. กรุงเทพฯ:
ไทยวัฒนาพานิช.
- ปิยพงษ์ ร่องหานาม. (2531). *ผลของการฝึกกำลังกล้ามเนื้อแบบไอโซโทนิกด้วยความเร็วต่างอัตรา
ที่มีต่อความสามารถในการกระโดดในแนวตั้ง*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พงษ์จันทร์ อยู่แพทย์. (2549). *สรีรวิทยาระบบกล้ามเนื้อ*. กรุงเทพฯ: เอ.พี.กราฟฟิคดีไซน์ และ
การพิมพ์.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2535). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: โอ เอส พริ้นติ้งเฮ้าส์.
- เพ็ญพิมล ชัมมรัคคิต. (2537). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. ใน *วิรุฬห์เหล่าภัทรเกษม (บรรณาธิการ),
กีฬาเวชศาสตร์ (Sport Medicine)*. กรุงเทพฯ: พี บี ฟอเรน บุคส์เซ็นเตอร์.
- มณีนทร รัชย์บำรุง. (2546). *ผลของการฝึกวิ่งแบบต่อเนื่องควบคู่กับการฝึกวิ่งแบบอินเทอร์วัล
ที่มีต่อแอนแอโรบิกเทรซโฮล ปริมาณฮีมาโตคริต และความสามารถสูงสุดในการใช้
ออกซิเจน*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย
และการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- รุ่งชัย ชายไชยกุล. (2548). *สรีรวิทยาการกีฬา (Sport Physiology)*. กรุงเทพฯ: มิเดียเพรส.
- ศิริพร เบ็ญจไชยรัตน์. (2538). *ใช้อัตราการเต้นหัวใจกำหนดการออกกำลังกายที่เหมาะสม.
Running*, 5(60), 87 - 89.
- สนธยา สีละมาด. (2547). *หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2549). *การศึกษานิรूपกาย และองค์ประกอบ
ร่างกายของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์การเกษตร
แห่งประเทศไทย.
- สุรัมย์ภา เจริญสุข. (2552). *อิทธิพลของการฝึกแอโรบิกค่านซ์ 3 แบบที่มีต่อความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้อแขนและขาความสามารถสูงสุดในการนำออกซิเจนไปใช้และไขมันในเลือด
ของนิสิตชาย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย
และการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- โตภณ อรุณรัตน์ และชาญชัย โพธิ์คลัง. (2546). *การฝึกโดยการใช้น้ำหนัก* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โอ. เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์.
- หนึ่งฤทัย สระทองเวียน. (2541). *ผลของการฝึกพลัยโอเมตริก และการฝึกความเร็วที่มีต่อพลังสูงสุดแบบไม่ใช้ออกซิเจน ในกีฬาฮอกกี้*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุไร พรหมมา. (2528). *การเปรียบเทียบผลการฝึกความอดทนแบบอนาการศนิยมด้วยความหนักของงานสูงสุด โดยใช้ระยะเวลาแตกต่างกัน*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- American College of Sports Medicine (ACSM) (1991). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (4th ed.). Philadelphia: Lea & Febiger.
- Astrand, P. O., & Rodahl, K. (1988). *Textbook of Work Physiology Bases of Exercise*. New York: McGraw - Hill.
- Bangsbo, J. et al. (1991). Activity profile of competition soccer. *Canadian Journal of Sport Science June, 16*(2), 110 - 116.
- Bell, G. J. et al. (1989). The effect of velocity-specific strength training on peak torque and anaerobic rowing power. *Journal of Sport Science, 33*, 205 - 214. Abstract from: (CD-ROM). Sport Discus: Anaerobic Power Item: 53.
- Billat, L. V. (1996). Use of blood lactate measurement for prediction of exercise performance and for control of training. *Sport Medicine, 22*(3), 157 - 175.
- Boraczynski, T., & Urnias, J. (2008). Changes in aerobic and anaerobic power indices in elite handball players following a 4-week general fitness mesocycle. *Journal of Human Kinetics Volume, 19*(19), 131 - 140.
- Chacon - Mikahil, M. P. T. et al. (1998). Cardiorespiratory adaptation induced by aerobic training in middle-aged men: The importance of a decrease in sympathetic stimulation for the contribution of dynamic exercise tachycardia. *Brasilian Journal of Medical and Biological Research, 31*(3), 62 - 65.
- Conconi, T. (2003). *Hotsprings*. Retrieved March 10, 2012, from <http://www.geocities.com/Hotsprings/3257/conconi.html>,2003
- Conconi, F. et al. (1982). Determination of the anaerobic threshold by a noninvasive field test for runner. *Journal of Applied Physiology*, No. 56, 896 - 873.

- Cooper, D. M., Weiler, R. D., Whipp, B. J., & Wallerman, K. (1984). Aerobic parameter of exercise as a function body size during growth in children. *Journal of Applied Physiology*, 56(3), 628 - 634.
- Davis, J. A., Voda, P., & Wilmore, J. H. (1976). Anaerobic threshold and maximal aerobic power for three mode of exercise. *Journal of Applied Physiology*, 41(4), 544 - 550.
- Duiat, D. (1998). *Training effect*. Retrieved Jan 12, 2010, from <http://www.coolrunning.com/major/97/training/hampson.html>.
- Endurance in sport: The encyclopaedia of sport medicine*. (1992). London: ANIOC Medical Commission Publication in Collaboration with the International Federation of Sport Medicine.
- Fox, E. L. (1879). *Sports Physiology*. Philadelphia: W. B. Saunders.
- Gollnick, P. D. (1973). Biochemical adaptation to exercise anaerobic metabolism. *Exercise and Sport Science Review*, 1(2), 1 - 43.
- Hall, D. W., Jennifer, A., Nicole, A., Dange, B. S., & Shance, B. (1998). Temporal specificity in adaptation to high-intensity exercise training. *Medicine and Science in Sport Exercise*, 23(4), 450 - 453.
- Helgerud, J. (1994). Maximal oxygen uptake anaerobic threshold and running economy in woman and man with similar performance level in marathon. *European Journal of Applied Physiology & Occupational Physiology*, 68(2), 155 - 161.
- Hinchcliff, K. W. (1997). Integrative physiology of exercise. In *Equine Sports Medicine and Surgery: Basic and Clinical Sciences of the Equine Athlete*. Retrieved Feb 20, 2011, from <http://www.exer/burrilldemon.co.uk/meddoc/exer.htm>
- Hughes, E. F., Sue, C. T., & George, A. B. (1982). Effect of glycogen depletion and pedaling speed on aerobic threshold. *Journal of Applied Physiology*, 52(6), 1598 - 1607.
- Inbar, O., Bar-Or, O., & Skinner, J. S. (1996). *The wingate anaerobic test*. Champaign: Human Kinetics.
- Ivy, J. L., Costill, D. L., Van Handel. (1981). Alteration in the lactate threshold with change in substrate availability. *International Journal of Sport Medicine*, 43(4), 139 - 142.

- Jenkins, D. G., & Quigley, B. M. (1999). Endurance training enhance critical power. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 24(11), 1283 - 1289. Abstracts from: (CD-ROM). Sport Discus File: Physical fitness Item: 980050.
- Jorefeltd, L. (1970). Lactate accumulation and phosphagen depletion with submaximal and maximal exercise. *Acta Physiologica Scandnavica*, 330(4), 631.
- Krzeminski, K., Niewiadoomski, W., & Nazark, K. (1989). Dynamic of change in the cardiovascular response to submaximal exercise during low intensity endurance training with particular reference to the systolic time intervals. *European Journal of Applied Physiology*, 59(6), 377 - 384.
- Lacy, C., & Hastad, D. N. (2007). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science* (5th ed.). San Francisco: Peason Bejamin Cummingt.
- Lencki, T. P. (1997). *The relationship between aerobic and anaerobic capacities in Wrestlers*. Wisconsin: University of Wisconsin-La Crosse. Abstract from: (CD-ROM) Sport Discus: Anaerobic power Item: 11.
- McArdle, W. D., Katch F. I., & Katch, V. L. (1994). *Essentials of Exercise Physiology* (5th ed.). Philadelphia: Lea & Febiger.
- McMillan, K. et al. (2005). Physiological adqptations to soccer specific endurance training in professional youth soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, 39(3), 273 - 277.
- Mjolsnes, W. et al. (2004). A 10 - week randomized trial comparing eccentric vs. concentric hamstring strength in well - trained soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14(5), 311 - 317.
- Morehouse, L. E., & Miller, A. T. (1976). *Physical of Exercise*. St. Louis: The C.V. Mosby.
- Moss, C. L., & Grimmer, S. (1993). Strenght and contractile adaptations in the human triceps surae after isotonic exercise. *Journal of Sport Rehabilitaion*, 29(8), 104 - 114. Abstract from: (CD-ROM). Sport Discus: Isotonic Item: 80.
- Muongmee, P. (2000). *Year - Round Training Concept*. Retrieved May 12, 2011, from <http://staff.buu.ac.th/~pratoom> , 2000.
- Nikolic, Z., & Ilic, N. (1992). Maximal oxygen uptake in trained and untrained 15-years old boys. *British Journal of Sport Medicine*, 26(1), 36 - 38.
- Plowman, S. A., & Smith, D. L. (1997). *Exercise Physiology*. USA: Viacorn Company.

- Ready, A. E., & Quinney, H. A. (1982). Alteration in anaerobic threshold as the result of endurance training and detraining. *Medicine Science sport Exercise*, 14(4), 292 - 296.
- Roberg, R. A., & Robert, S. O. (1997). *Exercise Physiology* (3rd ed.). St Louis: The C.V. Mosby.
- Siegler, J. et al. (2003). Changes evaluation in soccer - specific power endurance either with or without a 10 - week, in - season, intermittent, high - intensity training protocol. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(2), 379 - 387.
- Sidner, A. B. (1998). *The effect of high resistance on peak power output and total mechanical work during short duration high intensity of Oregon*. Retrieved Feb 20, 2011, Abstract from: Sport Discus: anaerobic power Item: 1
- The Encyclopedia of Sport Medicine*. (1993). Oxford: Blackwell Scientific.
- Volley, D. (2001). *Lactate Threshold*. Retrieved Feb 20, 2011, from <http://volleyweb.com/lylemcd/lactate.Threshold.Html>
- Wasserman, K., Hansen, J. E., Sue, D. Y. et al. (1994). *Principle of Exercise Testing and Interpretation* (2nd ed.). London: Lea & Febiger.
- Wasserman, K., Whipp, B. J., Koyal, S. N., & Beaver, W. L. (1973). Anaerobic threshold and respiratory gas exchange during exercise. *Journal of Applied Physiology*, 35(8), 236 - 243.
- Weltman, M., & Stanford, W. (1978). Super maximal training in females: Effects on anaerobic power output, anaerobic capacity and anaerobic power. *Journal of Sports and Medicine and Physical Fitness*, 18(9), 250 - 260.
- Wiebe, C. G., Gledhill, N., Jamnik, V. K., & Ferguson, S. (1999). Exercise cardiac function in young through elderly endurance trained women. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 31(5), 684 - 691. Abstracts from: (CD-ROM). Sport Discus File: Physical fitness Item: 979150.
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (1994). *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wilmore, J., & Costill, D. (2004). *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wilmore, J., Costill, D., & Kenney, W. (2008). *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Zacharogiannis, E., Tziortzis, S., & Paradisis, G., (2003). Effects of continuous, interval and speed training on anaerobic capacity. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 35(5), s372, Abstract.

<http://www.aerobicterst.com/fitness Norms.htm>.

<http://heart.bmj.com/content/80/1/60/F1.large.jpg>)

<http://physiotherapy.curtin.edu.au/resources/educational-resources/phys/99/Soccer.2/29/2008>.

<http://www.sports-fitness-advisor.com/heart-rate-training.html>, 2012.

<http://www.sports-fitness-advisor.com/soccer-training-program.html>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Sportech>, 2001

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University