**บรรณานุกรม**

จารุนันท์ พันธ์งามตา. (2552). **ผลของการฝึกกล้ามเนื้อลำตัวบนเอกเซอร์ไซต์บอลและการฝึกบน   
 พื้นที่มีต่อความแข็งแรงและความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังในนักกีฬายิมนาสติก.** ปริญญานิพนธ์วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2545). **หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา.** กรุงเทพฯ:   
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. (2547). **หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา.** เอกสารประกอบการสอน

วิชา พล 412. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พิชิต ภูติจันทร์. (2533). **วิทยาศาสตร์การกีฬา.** กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ.

. (2543). **การฝึกน้ำหนักเบื้องต้น.** กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

พีระพงศ์ บุญศิริ. (2532). **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย.** กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้าท์.

มิ่งขวัญ มิ่งเมือง. (2531). **โครงสร้างและระบบการทำงานของร่างกาย.** กรุงเทพฯ: ยูไนเต็ดบุ๊คส์.

รวีโรจน์ จันทร์หอม. (มกราคม-เมษายน, 2548). “การฝึกความแข็งแรงในเด็ก”,

**วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์.** 20(1): 69-76.

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร และอารี ปรมัตถากร. (2542). **วิทยาศาสตร์การกีฬา.** กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.

วรชิต ศิลา. (2552). **การฝึกพิลาทิสกับลูกบอลที่มีต่อความแข็งแรงและความอ่อนตัว.**   
 ปริญญานิพนธ์วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). **การทดสอบสมรรถภาพทางกาย.** กรุงเทพฯ: โรงเรียนกีฬาเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศิริพรรณ หน่อไชย. (2549). **ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวบนพื้นและบนลูกบอล**

**ออกกำลังกายต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องและความคล่องแคล่วว่องไวในนักเรียน**

**ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1.** ปริญญานิพนธ์ (วท.ม.). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สนธยา สีละมาด. (2547). **หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนนักกีฬา.** กรุงเทพฯ:

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุริสา โกชา. (2550). **เปรียบเทียบคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อลำตัวระหว่างการออกกำลังกายด้วยม้านั่ง**

**และลูกบอล.** ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ:

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ บทสรุปสำหรับผู้บริหาร,

**นโยบายและยุทธศาสตร์การวิจัยของชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2555-2559).**

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

อธิพงษ์ พุฒเล็ก. (2551). **ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวบนลูกบอล  
 ออกกำลังกายและบนม้านั่งยาวที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียนชั้น  
 ประถมศึกษา.** ปริญญานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อภิลักษณ์ เทียนทอง. (2549). **การฝึกด้วยน้ำหนักเบื้องต้น.** กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Anonymous. (2005). **Strength training for children: this is what science says is the**

**most effective strength training for kids.** Strength training, Children.

Retrieved February 20, 2010: <http://strength> training for children.com.

Hedrick, A. (2000). “Dynamic flexibility training”, **Strength and Conditioning Journal.**