

บรรณานุกรม

จารุพันธ์ พันธุ์งามตา. (2552). ผลของการฝึกกล้ามเนื้อลำตัวบนเอกเซอร์ไซด์บอลและการฝึกบน

พื้นที่ที่มีความแข็งแรงและความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังในนักกีฬาอิมมูนาสติก.

ปริญญาานิพนธ์วท.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: ต้นอ่อน.

\_\_\_\_\_. (2543). การฝึกน้ำหนักเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

พีระพงศ์ บุญศิริ. (2532). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้งเฮ้าท์.

มิ่งขวัญ มิ่งเมือง. (2531). โครงสร้างและระบบการทำงานของร่างกาย. กรุงเทพฯ: ยูไนเต็ดบุ๊กส์.

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

วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์. 20(1): 69-76.

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

วรชิต ศิลา. (2552). การฝึกพิลาทิสกับลูกบอลที่มีความแข็งแรงและความอ่อนตัว.

ปริญญาานิพนธ์วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

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

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศิริพรรณ หน่อไชย. (2549). ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวบนพื้นและบนลูกบอล

ออกกำลังกายต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องและความคล่องแคล่วว่องไวในนักเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. ปริญญาานิพนธ์ (วท.ม.). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สนธยา สีละมาต. (2547). หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนนักกีฬา. กรุงเทพฯ:

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุริสา โกษา. (2550). เปรียบเทียบคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อลำตัวระหว่างการออกกำลังกายด้วยม้านั่ง

และลูกบอล. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ:

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ บทสรุปสำหรับผู้บริหาร,

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

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

อธิพงษ์ พุฒเล็ก. (2551). ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวบนลูกบอล

ออกกำลังกายและบนม้านั่งยาวที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียนชั้น

ประถมศึกษา. ปรินญาณิพนธ์ 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](http://strengthtrainingforchildren.com).

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