

บรรณานุกรม

- กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2549). การวิเคราะห์ทางชีวกลศาสตร์ของการเตะลูกโทษ ณ จุดโทษในกีฬาฟุตบอล. สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2548). หลักและเทคนิคการฝึกกรีฑา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชูระวี สุริยจันทร์. (2543). วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย และ กันยา ปาละวิวัฒน์. (2536). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: ธรรมการพิมพ์.
- ไชยวัฒน์ สยาม. (2550). การเปรียบเทียบการฝึกความคล่องตัวกับการฝึกความคล่องตัวร่วมกับการฝึกสเต็ปและช่วงก้าวของขาที่มีผลต่อการพัฒนาความคล่องตัวของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนชาย. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. (2544). ปทานุกรมศัพท์กีฬา พลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธวัช วีระศิริวัฒน์. (2538). หลักและการฝึกกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โอเอสพริ้นติ้งเฮาส์.
- ประทุม ม่วงมี. (2527). รากฐานทางสรีรวิทยาการออกกำลังกาย และการพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บูรพาสาส์น.
- พิสิษฐ์ ธิติเลิศเดชา. (2545). ผลของการฝึกกำลังกล้ามเนื้อลำตัวแบบการหดตัวคงที่ต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ระยะทาง 50 เมตร. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพ็ญพักตร์ หนูผุด. (2542). ผลของการบริหารกล้ามเนื้อลำตัวชนิดไอโซเมตริก ต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวและรูปร่าง. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2551). เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อายุ 13 – 18 ปี. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- Akuthota V and Nadler SF. (2004). Core Strengthening. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 85(3): 86-92.

- Behm DG, Leonard AM, Young WB, et al. (2005). **Trunk Muscle Electromyographic Activity With Unstable and Unilateral Exercise.** The Journal of Strength and Conditioning Research, 19(1): 193-201.
- Ben KW, Joel P, Aaron S. (2006). **The Role of Core Stability in Athletic Function.** Sport Medicine, 36(3): 70-75.
- Brooks GA and Fahey TD. (1985). **Exercise Physiology: Human Bioenergetics and Its Applications.** USA.
- Burton AW and Miller DE. (1998). **Movement Skill Assessment.** USA.
- Cook G. (2003). **Athletic Body in Balance.** USA.
- Ellenbecker TS and Davies GJ. (2001). **Closed Kinetic Chain Exercise: A Comprehensive Guide to Multiple Joint Exercise.** USA.
- Escamilla RF, Fleisig GS, Zheng N, et al. (1998). **Biomchanics of the Knee During Closed Kinetic Chain Exercise and Open Kinetic Chain Exercise.** Medicine and Science in Sports and Exercise, 30(4): 556-569.
- Faries MD and Greenwood M. (2007). **Core Training: Stabilizing the Confusion.** National Strength and Condition Association, 29(2): 10-25.
- Fredericson M and Moore T. (2005). **Core Stabilisation Training for Middle and Long Distance Runners.** International Association of Athletics Federations: New Studies in Athletics, 20(1): 25-37.
- Handzel TM. (2003). **Core Training For Improved Performance.** NSCA's Performance Training Journal, 2(6): 26-30.
- Hay JG and Reid JG. (1982). **The Anatomical and Mechanical bases of Human motion.** USA.
- Heikkinen D. (2003). **Physical Testing Characteristics and Technical Event Performance of Junior Alpine Ski Racers.** A Thesis Master of Science The University of Maine.
- Herrington L and Davies R. (2005). **The Influence of Pilates Training on the Ability to Contract the Transversus Abdominis Muscle in Asymptomatic Individuals.** Journal of Bodywork and Movement Therapies, 9: 52-57.
- Hodges PW and Richardson CA. (1997). **Contraction of The Abdominal Muscles Associated with Movement of The Lower Limb.** Physical Therapy, 77(2): 132-142.

- Hodges PW and Richardson CA. (1999). **Transversus Abdominis and The Superficial Abdominal are Controlled Independently in A Postural Task.** Neuroscience Letters, 265(2): 91-94.
- Hoeger WK and Hoeger SA. (2001). **Principles and Labs for Physical Fitness.** Canada.
- Hole JW, Jr. (1987). **Human Anatomy and Physiology.** USA.
- Houglum PA. (2001). **Therapeutic Exercise for Athletic Injuries.** USA.
- Hyman J and Liebenson C. (1996). **Spinal Stabilization Exercise.** Spinal Stabilization Exercise Program. William & Wilkins: Philadelphia.
- Jones K and Barker K. (1995). **Human Movement Explained.** Elsevier Health Sciences.
- Kho M and Tan J. (2006). **Understanding Biomechanics.** Singapore.
- Kibler WB, Press J, Sciascia A. (2006). **The Role of Core Stability in Athletic Function.** Sport Medicine, 36(3): 189-198.
- Kisner C and Colby LA. (2002). **Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques.** Philadelphia : F.A. Davis Company.
- Leetun DT, Ireland ML, Wilson JD, et al. (2004). **Core Stability Measures As Risk Factors for Lower Extremity Injury in Athletes.** Medicine and Science in Sports and Exercise, 36(6): 926-934.
- Liebenson C. (1997). **Spainal Stabilization Training.** Journal of Bodywork and Movement Therapies, 1(2): 87-90.
- Marshall PW and Murphy BA. (2005). **Core Stability Exercises On and Off a Swiss Ball.** Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 86(2): 242-249.
- Mills JD, Taunton JE, Mills WA. (2005). **The Effect of a 10-Week Training Regimen on Lumbo-Pelvic Stability and Athletic Performance in Female Athletes: A randomized-Controlled Trail.** Physical Therapy in Sport, 6: 60-66.
- Mori A. (2004). **Electromyographic Activity of Selected Trunk Muscles During Stabilization Exercises Using A Gym Ball.** Electromyography and clinical neurophysiology, 44(1): 57-64.

- Pauole K, Madole K, Garhammer J, et al. (2000). **Reliability and Validity of the T-Test as a Measure of Agility, Leg Power, and Leg Speed in College-Aged Men and Women.** Journal of Strength and Conditioning Research, 14(4): 443-450.
- Prentice WE. (1999). **Fitness and Wellness for life.** 6th ed. USA : McGraw-Hill companies, Inc.
- Richardson CA, Hides JA, Hodges PW. (2004). **Therapeutic Exercise for Lumbopelvic Stabilization: A Motor Control Approach for the Treatment and Prevention of Low Back Pain.** 2nd Edition. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Sato K and Mokha M. (2009). **Does Core Strength Training Influence Running Kinetics, Lower-Extremity Stability and 5000-M Performance in Runners.** Journal of Strength and Conditioning Research, 23(1): 133-140.
- Vera-Garcia FJ, Grenier SG, McGill SM. (2000). **Abdominal Muscle Response During Curly-ups on Both Stable and Labile Surfaces.** Physical Therapy, 80(6): 564-569.
- Willardson JM. (2007). **Core Stability Training: Applications to Sports Conditioning Programs.** The Journal of Strength And Conditioning Research, 21(3): 979-985.
- Willson JD, Dougherty CP, Ireland ML, et al. (2005). **Core Stability and Its Relationship to Lower Extremity Function and Injury.** Journal of The American Academy of Orthopedic Surgeons, 13(5): 316-325.
- Young W and Farrow D. (2006). **A Review of Agility: Practical Applications for Strength and Conditioning.** National Strength and Condition Association, 28(5): 24-29.