

บรรณานุกรม

- เจริญ กระบวนรัตน์. การฝึกกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ. 2544.
- นุชรีย์ ฟองนั๊ก. การเปรียบเทียบผลของการยืดกล้ามเนื้อด้วยเทคนิคอัลตราซาวด์ (Ultrasound) ร่วมกับเทคนิคคอนแทรค รีแลกซ์ แอนตาโกนิสติก คอนแทรคชัน (Contract relax antagonistic contraction) และอัลตราซาวด์ (Ultrasound) ร่วมกับเทคนิคสแตติก สเตรช (Static stretch) ต่อการเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อกลุ่ม พลานตาร์ เฟลกเซอร์ (plantar flexors) ในผู้สูงอายุ. ภาคนิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต (กายภาพบำบัด) คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2542.
- มงคล แผลงสาเคน. การออกกำลังกายด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ เพื่อสุขภาพ และกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนส โตร์. 2549.
- ธวัช วีระศิริวัฒน์. กีฬาเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรินต์ติ้งเฮาส์. 2537.
- ดำรง กิจกุศล. คู่มือออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน. 2537.
- บันเทิง เกิดปรานค์. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ. 2541.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โอเดียนส โตร์. 2537.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล, มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ. 2534.
- ACSM . ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 7th edition, LWW, Philadelphia. 2006.
- Alter MJ. **Sport Stretch**. Leisure Press, Champaign, 1990.
- Bishop D. Warm up II: **Performance changes following active warm up and how to structure the warm up**. Sports Med. 2003; 33: 483–98.
- Duthie GM, Pyne DB, Ross AA, Livingstone SG, Hooper SL. **The reliability of ten-meter sprint time using different starting techniques**. J. Strength Cond. Res. 2006; 20: 246-51.
- Faigenbaum, A.D., Milliken, L.A., Moulton, L. and Westcott, W.L. **Early muscular fitness adaptations in children in response to two different resistance training regimens**. Pediatric Exercise Science. 2005; 17: 237-248.

Fletcher IM, Anness R. **The acute effects of combined static and dynamic stretch protocols on fifty-meter sprint performance in track-and-field athletes.** *J. Strength Cond. Res.* 2007; 21(3): 784-7.

Fletcher IM, Jones B. **The effect of different warm up stretch protocols on 20 meter sprint performance in trained rugby union players.** *J. Strength Cond. Res.* 2004; 18: 885-8.

Fletcher IM, Monte-Colombo MM. **An investigation into the effects of different warm-up modalities on specific motor skills related to soccer performance.** *J Strength Cond. Res.* 2010; 24(8): 2096-101.

Goodwin JE, Glaister M, Howatson G, Lockey RA, and McInnes G. **Effect of preperformance lower-limb massage on thirty-meter sprint running.** *J. Strength Cond. Res.* 2007; 21(4): 1028-31.

Jessica U, Scott KH, Wendy C, Anna F. **The acute effect of static and ballistic stretching on vertical jump performance in trained women.** *J. Strength Cond. Res.* 2005; 19(1): 206-12.

Lohman TG, Roche AF, Martorell R (eds). **Anthropometric Standardization reference manual.** Champaign, IL: Human Kinetics Publishers; 1988: 55-70.

Perrier ET, Pavol MJ, and Hoffman MA. **The acute effects of a warm-up including static or dynamic stretching on countermovement jump height, reaction time, and flexibility.** *J. Strength Cond. Res.* 2011; 25(7): 1925-31.

Shellock FG, and Prentice We. **Warming-up and stretching for improved physical performance and prevention of sports related injuries.** *Sports Med* 2: 267-278, 1985.

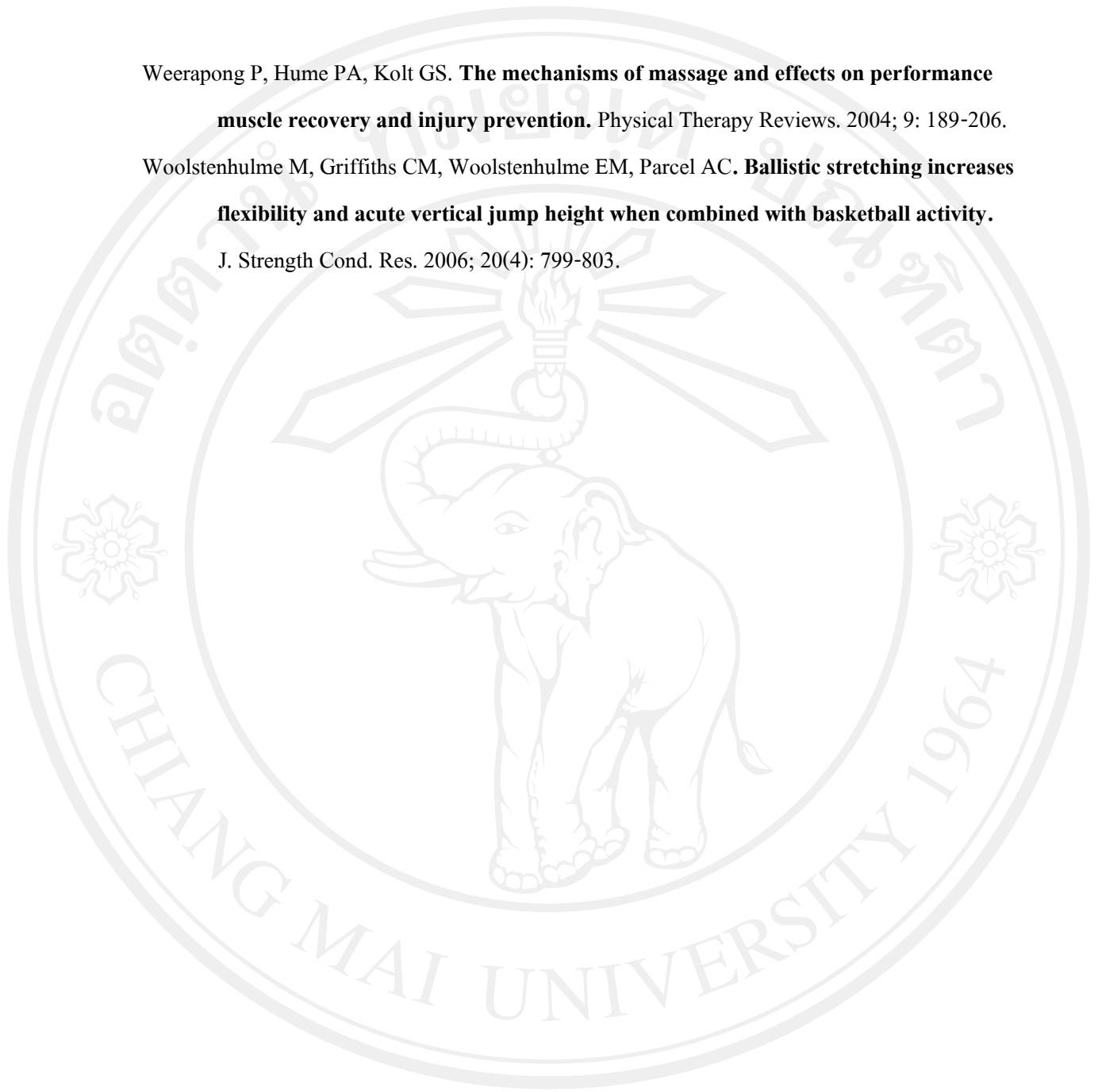
Turki O, Chaouachi A, Drinkwater EJ, Chtara M, Chamari K, Amri M, and Behm DG. **Ten minutes of dynamic stretching is sufficient to potentiate vertical jump performance characteristics.** *J. Strength Cond. Res.* 2011; 25: 2453-63.

Unick J, Kieffer HS, Cheesman W, Feeney A. **The acute effect of static and ballistic stretching on vertical jump performance in trained women.** *J. Strength Cond. Res.* 2005; 19(1): 206-12.

Yamaguchi T, Ishii K, Yamanaka M, Yasuda K. **Acute effects of dynamic stretching exercise on power output during concentric dynamic constant external resistance leg extension.** *J. Strength Cond. Res.* 2007; 21(4): 1238-44.

Weerapong P, Hume PA, Kolt GS. **The mechanisms of massage and effects on performance muscle recovery and injury prevention.** Physical Therapy Reviews. 2004; 9: 189-206.

Woolstenhulme M, Griffiths CM, Woolstenhulme EM, Parcel AC. **Ballistic stretching increases flexibility and acute vertical jump height when combined with basketball activity.** J. Strength Cond. Res. 2006; 20(4): 799-803.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved