

## บรรณานุกรม

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา. <http://www.mayoclinic.com>.

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อในนักกีฬาวอลเลย์บอล. [ระบบออนไลน์].

แหล่งที่มา. <http://www.oknation.net/blog/volleyball>.

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อในนักกีฬาเทนนิส. [ระบบออนไลน์].

แหล่งที่มา. <http://www3.sat.or.th/sat.th>.

ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา. การศึกษาสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทยโดยการทดสอบ

อย่างง่าย. กองวิทยาศาสตร์การกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.

นิวยอร์ก: 2546.

เจริญ กระบวนรัตน์. การฝึกกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก. ในการอบรมเชิงปฏิบัติการ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ. 2544.

พงษ์จันทร์ อยู่แพทย์. สรีรวิทยาระบบกล้ามเนื้อ. พิมพ์ครั้งที่ 2. มหาวิทยาลัยรังสิต, กรุงเทพฯ. 2551.

ไพศาล จันทรพิทักษ์. วัตถุประสงค์ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ. [ระบบออนไลน์].

แหล่งที่มา. <http://www.fit2home.com/index>.

ราตรี สุดทรวง. ประชาทวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 3. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ. 2539.

ศิวัช และคณะ. ผลที่เริ่มอย่างรวดเร็วและรุนแรงของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ แบบ

เคลื่อนที่และแบบกระตุ้นระบบประสาทที่มีต่อกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า. 2553 .

สนธยา สีละมาด. หลักการเป็นผู้ฝึกกีฬาสำหรับผู้สอนกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 3. จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ. 2551.

สาตี สุภาภรณ์. เอกสารประกอบคำสอนวิชา กลศาสตร์ชีวภาพในการกีฬาและการออก

กำลังกาย. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,

กรุงเทพฯ. 2541.

Alter, M. J. *Sport Stretch. (2ed.). Human 2004. Science of Flexibility. Human Kinetic,*

*Champaign, IL, Illinois. 1998.*

Amiri-Khorasani, Sahebozamani, Tabrizi, and Yusof. *Acute Effect of Different Stretching*

*Methods on Illinois Agility Test in Soccer Players, 2010.*

- Ayala F., Sainz De Baranda P., De Ste Croix M. **Effect of active stretch on hip flexion range of motion in female professional futsal players.** J Sports Med Phys Fitness. :428-35. 2010.
- Bruce. **Training in Sport.** John Wiley & Sons Ltd., Chichester. 1998.
- Cornwell , Nelson A.G., Heise G.D, Sidaway B. **Acute Effects of Passive Muscle Stretching on Vertical Jump Performance.** Journal of Human Movement Studies. 2001.
- Cramer J.T., Housh T.J, Weir J.P., Johnson G.O., Coburn J.W., Beck T.W. **The acute effect of static stretching on peak torque, mean power output, electromyography, and mechanomyography.** 2005.
- Health For Life Training Advisor ; HFLTA cites. **PNF Stretching.** 1987.
- Handel M., Horstmann T. Dickhuth H.-H and Gülch R.W. **Effects of contract-relax stretching training on muscle performance in athletes.** 1997.
- Jaggers JR, Swank AM, Frost KL, Lee CD. J Strength Cond Res. **The acute effects of dynamic and ballistic stretching on vertical jump height, force, and power,** 2008.
- Kabat, Knott and Voss. **Theories of Neurological Rehabilitation.** 2008.
- Krivickas, L.S., Feinberg, J.H. **Lower extremity injuries in college athletes: relation between ligamentous laxity and lower extremity muscle tightness.** 1996.
- Manoel ME., Harris-Love.Danoff. MO. and Miller JV. TA. **Acute effects of static dynamic and proprioceptive neuromuscular facilitation stretching on muscle power in women.** 2008.
- Michael, J. **Sport Stretch.** 2nd ed. Human Kinetic, Illinois. 1998.
- National Strength & Conditioning Association. **Essentials of strength training & conditioning.** Champaign, IL: Human Kinetics. 2000.
- O'Sullivan K., Murray E., Sainsbury D. **The effect of warm-up, static stretching and dynamic stretching on hamstring flexibility in previously injured subjects.** BMC Musculoskelet Disord. 2009.
- Robert E. **Facilitated Stretching.** Human Kinetic, Illinois. 1993.

Sainz de Baranda P, Ayala F. **Chronic flexibility improvement after 12 week of stretching program utilizing the ACSM recommendations: hamstring flexibility.** Int J Sports Med.:389-396. 2010.

Unick J, Kieffer HS, Cheesman W. **The acute effects of static and ballistic stretching on vertical jump performance in trained women.** 2005.

Witvrouw, Danneels, Asselman, D'Have, Cambier, D. **Muscle flexibility as a risk factor for developing muscle injuries in male professional soccer players. A prospective study.** 2003.

Yamaguchi T, Ishii K. **Effects of static stretching for 30 seconds and dynamic stretching on leg extension power.** 2005.

Young W., Clothier P., Otago L., Bruce L., Liddell D. **Acute effects of static stretching on hip flexor and quadriceps flexibility, range of motion and foot speed in kicking a football.** J Sci Med Sport.:23-31. 2004.

[Online]. Available. <http://www.sport-fitness-advisor.com/dynamic-stretches.html>.