

บรรณานุกรม

- เจริญ กระบวนรัตน์. การฝึกกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2544.
- จิตติกร ศิริสุขเจริญพร. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: ฝ่ายเอกสารและตำรา สถาบันราชภัฏสวนดุสิต, 2540.
- ธวัช วีระศิริวัฒน์. กีฬาวงศ์ศาสตร์. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้งเฮาส์, 2537.
- บันเทิง เกิดปรานก์. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2541
- มงคล แฝงสาเคน. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: โสภณการพิมพ์, 2541.
- มงคล แฝงสาเคน. การออกกำลังกายด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ เพื่อสุขภาพ และกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2549.
- วิชิต คณิงสุขเกษม. การอบอุ่นร่างกาย. ใกล้เคียง. 2554.25(9): 106-107
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ และอารี ปรมัตถการ. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2542.
- สุภัก เกิดผล. ผลการยืดกล้ามเนื้อต่อการเปลี่ยนแปลงระดับรับรู้สึกเจ็บปวดด้วยแรงกดบริเวณจุดกดเจ็บของกล้ามเนื้อขาในเพศหญิง. ภาควิชาวิทยาศาสตร์บัณฑิต (กายภาพบำบัด) เชียงใหม่: คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2547.
- สาตี สุภาภรณ์. โยคะและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: ประสานมิตรการพิมพ์, 2546
- แอน มหาคีตะ. ผลการอบอุ่นร่างกายที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำ 100 เมตร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. 2537.
- American College of Sports Medicine. **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription**, 7th edition, LWW, Philadelphia. 2006.
- Avela J, Kryolainen H, Komi P, Rama D. **Reduced reflex sensitivity persists several days after long-lasting stretchshortening cycle exercise.** J Appl Physiol 1999, 86: 1292-1300.
- Bartlett MJ, and Warren PJ. **Effect of warming up on knee proprioception before sporting activity.** Br J Sports Med 2002; 36: 132-4.

- Behm DG, and Kibele A. **Effects of differing intensities of static stretching on jump performance.** Eur J Appl Physiol 2007; 101(5): 587-94.
- Beam JR, and Szymanski DJ. **Validity of 2 skinfold calipers in estimating percent body fat of college-aged men and women.** J Strength Cond Res 2010; 24(12): 3448-56.
- Bishop D. **Warm up II: Performance changes following active warm up and how to structure the warm up.** Sports Med 2003; 33: 483-98.
- Chaouachi A, Castagna C, Chtara M, Brughelli M, Turki O, Galy O, Chamari K, Behm DG. **Effect of warm-ups involving static or dynamic stretching on agility, sprinting, and jumping performance in trained individuals.** J Strength Cond Res 2010; 24(8):2001-11.
- Christensen BK, and Nordstrom BJ. **The effects of proprioceptive neuromuscular facilitation and dynamic stretching techniques on vertical jump performance.** J Strength Cond Res 2008; 22(6): 1826-31.
- Church JB, Wiggins MS, Moode FM, and Crist R. **Effect of warm up and flexibility treatments on vertical jump performance.** J Strength Cond Res 2001; 15: 332-336.
- Chiu LZE, Fry AC, Weiss LW, Schilling BK, Brown LE, Smith SL. **Postactivation potentiation response in athletic and recreationally training individuals.** J Strength Cond Res 2003, 17: 671-677.
- 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.
- Fletcher IM, and 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, and 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, and 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, McInnes G. **Effect of pre-performance lower-limb massage on thirty-meter sprint running.** *J Strength Cond Res* 2007; 21(4): 1028-31.
- Gray SC, and Nimmo MA. **Effects of active, passive or no warm-up on metabolism and performance during short-duration high-intensity exercise.** *J Sport Sci* 2001; 19: 693–700.
- Holt BW, and Lambourne K. **The impact of different warm-up protocols on vertical jump performance in male collegiate athletes.** *J Strength Cond Res* 2008; 22: 226-9.
- Hough PA, Ross EZ, Howatson G. **Effects of dynamic and static stretching on vertical jump performance and electromyographic activity.** *J Strength Cond Res* 2009, 23: 507-512.
- Jackson AS, and Pollock, ML. **Generalized equations for predicting body density of men.** *Br J Nutr* 1978; 40: 497-504.
- Jackson AS, Pollock, ML, and Ward, A. **Generalized equations for predicting body density of women.** *Med Sci Sports Exerc* 1980; 12: 175-82.
- Jagers JR, Swank AM, Frost KL, and Lee CD. **The acute effects of dynamic and ballistic stretching on vertical jump height, force, and power.** *J Strength Cond Res* 2008; 22(6): 1844–9.
- Jessica U, Scott KH, Wendy C, and 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.
- Little T, and Williams A. **Effects of differential stretching protocols during warm-ups on high-speed motor capacities in professional soccer players.** *J Strength Cond Res* 2006; 20(1): 203-7.
- Lohman TG, Roche AF, Martorell R (eds). **Anthropometric Standardization reference manual.** Champaign, IL: Human Kinetics Publishers 1988; 55-70.
- McMillian D, Moore J, Hatler B, and Taylor D. **Dynamic vs. static-stretching warm up: the effect on power and agility performance.** *J Strength Cond Res* 2006; 20(3): 492-9.
- 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.

- Powers SK, Howley ET, (eds). **Exercise physiology: theory and application to fitness and performance.** 4th ed. Boston: McGraw-Hill; 2001.
- Robergs RA, Pascoe DD, Costill DL, et al. **Effects of warm-up on muscle glycogenolysis during intense exercise.** Med Sci Sports Exerc 1991; 23: 37–43.
- Roundtable discussion. **Body composition.** Sports Med 1986; 14(3): 144-62.
- Smith CA. **The warm up procedure: To stretch or not to stretch. A brief review.** J Orthop Sports Phys Ther 1994; 19: 12-7.
- Stewart D, Macaluso A, and De Vito G. **The effect of an activewarm-up on surface EMG and muscle performance in healthy humans.** Eur J Appl Physiol 2003; 89: 509-13.
- Sale DG. Post activation potentiation; **role in human performance.** Exerc Sport Sci Rev 2002, 30: 138-143.
- Sotiropoulos K, Smilios I, Christou M, Barzouka K, Spaias A, Douna H, Tokmakidis SP. **Effects of warm-up on vertical jump performance and muscle electrical activity using half-squats at low and moderate intensity.** J Sports Sci & Med 2010; 9: 326-31.
- Samuel MN, Holcomb WR, Guadagnoli MA, RubleynMD, and Wallmann H. **Acute effects of static and ballistic stretching on measures of strength and power.** J Strength Cond Res 2008; 22(5): 1422-8.
- Stein RB, Gordon T, and Shriver J. **Temperature dependence of mammalian muscle contractions and ATPase activities.** Biophys J 1982; 40: 97-107.
- Siri WE. Body composition from fluid spaces and density. In: Brozek, J and Hanschel, A (eds.). **Techniques for Measuring Body Composition.** Washington, DC: National Academy of Sciences, 1961; 223-44.
- Tsolakis C, Douvis A, Tsigganos G, and Zacharogiannis E. **Acute effects of stretching on flexibility, power and sport specific performance in fencer.** Journal of Human Kinetics 2010; 26: 105-14.
- 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, and 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.
- Weerapong P, Hume PA, and Kolt GS. **A comparison of preexercise interventions (dynamic stretching and massage) on jumping and sprinting performance.** *The challenging role of sports science for better sports performance*; Bangkok, Thailand; 2005, p.55.
- 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.
- Yamaguchi T and Ishi K. **Effects of static stretching for 30 seconds and dynamic stretching on leg extension power.** *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2005, 19(3): 677-83. Lange.
- Yamaguchi T, Ishii K, Yamanaka M, and 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.