

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2537. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, กรุงเทพฯ.

เจริญ กระบวนรัตน์. 2538. เทคนิคการฝึกความเร็ว. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

_____. 2546. เอกสารประกอบการเรียนวิชาหลักการและเทคนิคการฝึกกีฬา.
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

_____. 2547. เอกสารประกอบการเรียนวิชาผู้ฝึกสอน. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ชัยสิทธิ์ ลิขณะวานิชพันธ์, สมาน แสงโชติ, สุนันท์ พุกษาชีวะ, วัลภา ไชยวงศ์,
เจริญ กระบวนรัตน์, มงคล ใจดี, ถักยมณ วงศ์วรารณ และ สุรศักดิ์ เกิดจันทิก.
2535. การศึกษา เวลาในการเริ่มออกวิ่ง และความเร็วของนักกรีฑาวิ่งระยะสั้นกับ
ผลการแข่งขันในกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 7. ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา, การกีฬา
แห่งประเทศไทย, กรุงเทพฯ.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์. 2520. สรีรวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์อักษรสมัย, กรุงเทพฯ.

_____ และ กันยา ปาละวิวัฒน์. 2536. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4.
ธรรมกมลการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

_____ และ กันยา ปาละวิวัฒน์. 2536. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4.
ธรรมกมลการพิมพ์, กรุงเทพฯ. อ้างถึงใน Vries. 1980. ม.ป.ท.

_____ และ กันยา ปาละวิวัฒน์. 2536. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4.
ธรรมกมลการพิมพ์, กรุงเทพฯ. อ้างถึงใน Henry และ Whitley. 1960. ม.ป.ท.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และ กันยา ปาละวิวัฒน์. 2536. **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย**. พิมพ์ครั้งที่ 4. ธรรมการพิมพ์, กรุงเทพฯ. อ้างถึงใน Henry and Smith. 1961. ม.ป.ท.

_____ และ กันยา ปาละวิวัฒน์. 2536. **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย**. พิมพ์ครั้งที่ 4. ธรรมการพิมพ์, กรุงเทพฯ. อ้างถึงใน Keller. 1969. ม.ป.ท.

_____ และ กันยา ปาละวิวัฒน์. 2536. **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย**. พิมพ์ครั้งที่ 4. ธรรมการพิมพ์, กรุงเทพฯ. อ้างถึงใน Pearson. 1963. ม.ป.ท.

_____ และ กันยา ปาละวิวัฒน์. 2536. **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย**. พิมพ์ครั้งที่ 4. ธรรมการพิมพ์, กรุงเทพฯ. อ้างถึงใน Teichner. 1954. ม.ป.ท.

_____ และ กันยา ปาละวิวัฒน์. 2536. **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย**. พิมพ์ครั้งที่ 4. ธรรมการพิมพ์, กรุงเทพฯ. อ้างถึงใน Tripp. 1965. ม.ป.ท.

_____ และ กันยา ปาละวิวัฒน์. 2536. **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย**. พิมพ์ครั้งที่ 4. ธรรมการพิมพ์, กรุงเทพฯ. อ้างถึงใน Smith. 1964. ม.ป.ท.

บันเทิง เกิดปรังศ์. 2539. **ผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาของนักกีฬาวอลเลย์บอล**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2546. **การสร้างเครื่องต้นแบบการวัดและฝึกประสิทธิภาพปฏิกิริยาตอบสนอง**. กรุงเทพฯ.

มีชัย ศรีใส. 2530. **ประสาทกายวิภาคศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 3. สันประสิทธิ์การพิมพ์, กรุงเทพฯ.

ราตรี สุตทรวง. 2542. **สรีรวิทยาพื้นฐาน**. ภาควิชาสรีรวิทยา, คณะแพทยศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2542. แบนดินตันเทคนิคและทักษะ. พิมพ์ครั้งที่ 2. โอ.เอส.พรีนติ้งเฮ้าส์, กรุงเทพฯ.

วิโรจน์ โคตรธนู. 2531. การศึกษาเกี่ยวกับเวลาปฏิกิริยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. 2536. การออกกำลังกาย. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2534. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางการกีฬา. คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล, มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.

_____. 2536. กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน. โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

สมัย โม่งประณีต. 2536. ผลของการผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อที่มีอิทธิพลต่อ เวลาปฏิกิริยาตอบสนองของนักฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

สุนันท์ นวลจันทร์. 2545. ผลของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่และแบบกระตุ้นระบบประสาทที่มีต่อความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วในการว่ายน้ำ ท่าฟรีสไตล์ ครอว์ล ระยะทาง 50 เมตร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์.

อนันต์ อัดชู. 2527. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพฯ.

อภิรักษ์ เทียนทอง. 2547. เอกสารประกอบการเรียนวิชาสรีรวิทยา. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Alter, M. J. 1990. **Sport Stretch**. Leisure Press, Champaign, n.p.

_____. 2004. **Science of Flexibility**. 3rd ed. Human Kinetic, United States of America.

Bloom, J.L. 1982. A Study of Effects of Static and Ballistic Stretching. Exercise Programs on Flexibility. **Med Sci Sports Exercise**. 43: 1078-1082.

Bowerman, W.J. and H.W. Freeman. 1991. **High Performance Training for Track and Field**. 2nd ed., Human Kinetic Books, Champaign, Illinois.

Cornelius, W.L. 1992. The effects of cold application and modified PNF stretching technique on hip joint flexibility in college males. **Res Q Exerc Sport**. 63: 311-314.

Ferber, R.L. 2002. Effect of PNF stretch techniques on knee flexor muscle EMG activity in older adults. **J Electromyogr Kinesiol**. 12: 391-397.

Karpovich, P.V. and W.E. Sinning. 1971. **Physiology of Muscular Activity**. Philadelphia, n.p.

Magaret, R. 1972. **The Dynamic of Motor Skill Acquisition**. Prentice Hall, Englewood Cliffs Inc, New Jersey.

McAtee, R.E. 1993. **Facilitated Stretching**. Human Kinetics, Champaign, n. p.

Morehouse, L.E. and A.T. Miller. 1967. **Physiology of Exercise**. Saint Louis, Mosby Company. n.p.

Osternig, L. and R. Robertson. 1987. Muscle activation during proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF) stretching technique. **Am J Phys Med**. 66: 298-307.

Thomas, R.B. 1994. **Essential of strength training and conditioning.** 1st ed. Human Kinetic, United States of America.

Sandy, S.P. and M. Wortman. 1982. Flexibility training: Ballistic, static or proprioceptive neuromuscular facilitation. **Arch Phys Med Rehabil.** 63: 261-263.

Voss, E. 1985. **Proprioceptive neuromuscular facilitation.** 3th ed. Harper and Row Inc, United States of America.

Wuest, D.A. and C.A. Bucher. 1991. **Foundation of Physical Education and Sport.** Mosbyera Book Inc, Missouri.