

บรรณานุกรม

- กัญญาณัฐ เจริญชัย. (2552). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของลำตัวต่อระดับความมั่นคงแกนกลางร่างกายและการรับรู้ความรู้สึกปวดบริเวณหลังในนักกีฬายกน้ำหนักไทย รุ่นเยาวชน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักงานวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2549). การวิเคราะห์ทางชีวกลศาสตร์ของการเตะลูกโทษ ณ จุดโทษในกีฬาฟุตบอล. สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. กองวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2545). คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกายประชาชน. การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย. (2520). สรีรวิทยา. กรุงเทพมหานคร: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธีรศักดิ์ อาภาวัฒนาสกุล. (2552). หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปริญญา เลิศสินไทย, ปนดา เตชทรัพย์อมร. (2549). การเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายเพื่อความมั่นคงต่อกระดูกสันหลังส่วนเอว 2 วิธีต่อความทนทานของกล้ามเนื้อหน้าท้องแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนไหวในกลุ่มตัวอย่างเพศชาย. วารสารกายภาพบำบัด 28 (2): 1 – 16.
- ปวีณ วิทยาภรณ์. (2553). โปรแกรมการออกกำลังกายแบบจำเพาะของกล้ามเนื้อลำตัวต่อความคล่องตัวของนักกีฬาฟุตบอลชายมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปวีณา ทองสุก. (2550). ความสัมพันธ์ของความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกรานกับอาการปวดหลังในนักกีฬายกน้ำหนัก. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธำรงค์สันต์ ขาลสุวรรณ. (2545). ผลการฝึกความมั่นคงของลำตัวในนักกีฬาเรือแคนูน้ำเรียบประเภทความเร็วของชมรมเรือแคนูลานนา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- พิทยา แสงคำมา. (2551). ผลของโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบน ต่อความเร็วในการพายเรือคายักของนักกีฬาพายเรือยาวชนจังหวัดเชียงใหม่. ปรินญาวิทยา ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล. (2548). **Stabilizing Exercise**.ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิค การแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล. (2548). **วิทยาศาสตร์การกีฬา**. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริพร หาดคำ. (2550). ผลการฝึกความแข็งแรงของลำตัวโดย Swiss Ball ที่มีต่อความเร็วของการ พายเรือของนักกีฬาเรือคายัก สโมสรแคนู – คายัก นครพินังค์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. ปรินญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย. (2548) **กติกาการแข่งขันยกน้ำหนัก**. กรุงเทพมหานคร:เอกสารอัดสำเนา.
- สุชาติ สมิตินันท์. (2517). **คู่มือและกติกายกน้ำหนักสากล**.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- สนธยา สีละมาด. (2547). **หลักการฝึกสอนกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอน**.กรุงเทพมหานคร:จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย,
- อาทิตย์ พวงมะลิ, อุบล พิรุณสาร, สมรรดชัย จำนงกิจ, ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์, ภัทรพร สิทธิเลิศ พิศาล, เพียรชัย คำวงษ์, ปวีณา อินตารักษา, ปวีณา ทองสุก. (2550). **รายงานการวิจัยฉบับ สมบูรณ์เสนอต่อการกีฬาแห่งประเทศไทย. การวิเคราะห์การบาดเจ็บและฟื้นฟูสภาพเพื่อ ความเป็นเลิศของนักกีฬายกน้ำหนักทีมชาติไทย**. 87-113.
- อรนุช ศรีเขียวพงศ์. (2546). **ผลของการฝึกความแข็งแรงและความอ่อนตัวที่มีต่อความคล่องแคล่ว ว่องไวของนักฟุตบอล**.วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Akuthota V and adler SF. (2004). **Core Strengthening**. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation. 85 (3) : 86-92.
- Egger,G,Champion,N.,&Hurst,G. (1999). **The fitness leader’s exercise bible**.2 nd ed.East Roseville Australia:Kangaroo
- 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.

- De Vries, H.A., & Housh, T.J. (1994). **Physiology of exercise**. 5th ed. Dubque, IA: Wm C. Brown.
- Faries MD, Greenwood M. (2007). **Core Training : Stabilizing the Confusion**. National Strength and Condition Association. 29 (2) :10-25
- Fredericson M, Moore T. (2005). **Core Stabilization Training for Middle and Long Distance Runners**. International Association of Athletics Federations : New Studies in Athletics. 20 (1) : 25 -37
- Hagins, M., Adler, K., Cash, M., Daugherty, J., & Mitrani, G. (1999). Effect of practice on the ability to perform lumbar stabilization exercise, **JOSPT**. 29(9), 549-555.
- Handzel TM. (2003). **Core Training For Improved Performance**. NSCA's Performance Training Journal. 2 (6) : 26-30.
- Hodges PW and Richardson CA. (1997) **Contraction of the Abdominal Muscles Associated with Movement of The Lower limb**. Physical Therapy. 77(2) :132-142.
- Hyman J, Liebenson C. (1996). **Spinal Stabilization Exercise**. Spinal Stabilization Exercise Program. William & Wilkins: Philadelphia.
- Kho M and Tan J. (2006). **Understanding Biomechanics**. Singapore.
- Kisner C and Colby LA. (2002). **Therapeutic Exercise : Foundations and Techniques**. Philadelphia : F.A. Davis Company
- Liebenson C. (1997). **Spinal Stabilization Training**. Journal of bodywork and movement Therapies. 1(2) :87-90
- Marshall PW and Murphy BA. (2005). **Core Stability Exercise On and Off a Swiss Ball**. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation. 86 (2): 242-249.
- Mulhearn S, George K. (1999). **Abdominal muscle endurance and its association with posture and low back pain**: An initial investigation in male and female elite gymnasts. Physiotherapy. 85: 210-260.
- O'Sullivan PB. (2002). **The effect of different standing and sitting posture on trunk muscle activity in a pain free population**. Spine. 27: 1238-1243.
- Richardson CA, Jull GA, Hodges PW, Hides JA. (1999). **Therapeutic exercise for spinal segmental stabilization in low back pain: scientific basic and clinical approach**. London: Churchill Livingstone.

Sato K, 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.

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, Davis IM. (2005). **Core Stability and Its Relationship to Lower Extremity Function and Injury.** Journal of The American Academy of Orthopedic Surgeons. 13(5) :316-325.