บรรณานุกรม

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2550). *คู่มือการฝึกเพาะกาย*. กรุงเทพฯ: รำไทยเพรส.

กนกกริน บุญวิสุทธิ์, ศราวุธ จั่นหนู, รุ่งทิพย์ สร้อยอัมพรกุล, รุ่งนภา ศุภวิไล, อุชเชนี วงศ์มณี, นฤมล พานิชกุล และนิโลบล เนื่องตัน. (2542, ตุลาคม). การเปรียบเทียบการวัดระดับแลคแตทในเลือดดำด้วยแผ่นทดสอบสำเร็จรูป (Accusport) กับการวัดด้วยวิธีมาตรฐาน. *สารศิริราช, 51*(10), 791-799.

กวิน พิกุลงาม. (2550). *ผลของการฟื้นตัวแบบมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ระดับความหนักต่างกันที่มีต่อค่าสมรรถภาพอนาคาศนิยม.* วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2544). *การฝึกกล้ามเนื้อโดยการยกน้ำหนัก.* กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เจือกุล อโนธารมณ์. (2547, พฤษภาคม-สิงหาคม). การประเมินความปวดในเด็ก. *วารสารพยาบาลศาสตร์, 22*(2), 18-28.

ธีรวัฒน์ ยิ้วยิ้ม. (2547). *ผลของการนวดแบบไทยประยุกต์ การพักแบบมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวและการพักแบบไม่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มีต่อกรดแลคติคในเลือดและอัตราการเต้นของหัวใจภายหลังการวิ่ง 400 เมตรเต็มความสามารถ.* วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ธีระศักดิ์ อาภาวัฒนาสกุล. (2552). *หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประทุม ม่วงมี. (2527). *รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: บูรพาสาส์น.

พิชิต ภูติจันทร์. (2535). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

พรพิมล เหมือนใจ. (2553). *ผลการรักษาด้วยความเย็นและการนวดต่ออาการแสดงของการปวดกล้ามเนื้อเหยียดเข่าหลังกระตุ้นด้วยการออกกำลังกายแบบพลัยโอเมตริกในชายไทย.* วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาเวชศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

พรพล พิมพาพร. (2547). *ผลของการพัก การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ และการเดินบนลู่กล ระหว่างเซตที่มีต่อระดับกรดแลคติกในเลือดระหว่างการฝึกด้วยแรงต้าน*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วิกรม พันธุ์เล่ง. (2553). *ผลการฝึกแรงต้านแบบออกแรงสูงสุดกับแบบจำนวนครั้งสูงสุดที่มีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.

วิมลรัตน์ กฤษณะประกรกิจ. (2544, กรกฎาคม-กันยายน). การประเมินและแนวทางรักษาความปวดเฉียบพลัน. *วารสารชมรมการศึกษาความเจ็บปวดแห่งประเทศไทย*, *51*(3), 2-3.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2549). *แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี*. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการส่งเสริมการกีฬาและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในสถาบันการศึกษา และการพัฒนาองค์ความรู้.

อนันต์ อัตชู. (2538). *หลักการฝึกกีฬา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

Ali, A., Caine, M. P., & Snow, B. G. (2007). Graduated compression stockings: Physiological and perceptual responses during and after exercise. *Journal of Sport Science, 25*(4), 413-419.

Anand, K. J., & Craig, K. D. (1996). New perspective on the definition of pain. *Journal of Pain*, *67*(1), 3-6.

Astrand, P. O., & Radahl, K. (1970). *Textbook of work physiology*. New York: McGraw-Hill.

Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of strength training and conditioning* (3rd ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Bastos, F. N., Vanderlei, L. C. M., Nakamura, F. Y., Bertollo, M., Godoy, M. F., Hoshi, R. A., Junior, J. N., & Pastre, C. M. (2012). Effects of cold water immersion and active recovery on post-exercise heart rate variability. *International Journal of Sports Medicine*, *33*(11), 873-879.

Bielik, V. (2008). Effect of different recovery modalities on anaerobic power in off-road cyclists. *Biology of Sport*, *27*, 59-63.

Billat, L. V. (1996). Use of blood lactate measurement for prediction of exercise performance and for control of trianing. *Journal of Sports Medicine*, *22*(3), 157-175.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

Bogdanis, G. C., Nevill, M. E., Boobis, L. H., Lakomy, H. K., & Nevill, A. M. (1995). Recovery of power output and muscle metabolites following 30 s of maximal sprint cycling in man. *Journal of Physiology*, *482*(2), 467-480.

Bogdanis, G. C., Nevill, M. E., Lakomy, H. K., Graham, C. M., & Louis G. (1996). Effects of active recovery on power output during repeated maximal sprint cycling. *European Journal of Applied Physiology and Occupation Physiology, 74*(5), 461-469.

Bonen, A., & Belcastro, A. N. (1976). Comparison of self-selected recovery method on lactic acid removal rates. *Journal of Medicine and Science in Sport*, *8*(3), 176-178.

Brinkert, W., Rommes, J. H., & Bakker, J. (1999). Lactate measurements in critically ill patients with a hand-held analyser. *Journal of Intensive Care Medicine, 25*, 966-969.

Brown, S., Thompson, W., Bailey, J., Johnson, K., Wood, L., Bean, M., & Thompson, D. (1990). Blood lactate response to weightlifting in endurance and weight trained men. *Journal of Applied Sport Science Research, 4*(4), 122-130.

Brzycki, H. (1993). Strength testing: Predicting a one-rep max from reps to fatigue. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 64*, 88-90.

Buckley, J. D., Bourdon, P. C., & Woolford, S. M. (2002). Effect of measuring blood lactate concentrations using different automated lactate analysers on blood lactate transition thresholds. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *6*(4), 408-421.

Burke, E. R. (1998). *Precision heart rate training*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Caruso, J. F., Hari, P., Leeper, A. E., Coday, M. A., Monda, J. K., Ramey, E. S., Hastings, L. P., Golden, M. R., & Davison, S. W. (2009). Impact of acceleration on blood lactate values derived from high-speed resistance exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research, 23*(7), 2009-2014.

Castagna, C., Abt, G., Manzi, V., Annino, G., Padua, E., & D'Ottavio, S. (2008). Effect of recovery mode on repeated sprint ability in young basketball players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, *22*(3), 923-929.

Chleboun, G. S., Howell, J. N., Baker, H. L., Ballard, T. N., Graham, J. L., Hallman, H. L., Perkins, L. E., Schauss, J. H., & Conatser, R. R. (1995). Intermittent pneumatic compression effect on eccentric exercise induced swelling, stiffness, and strength loss. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, *76*, 744-749.

Clarkson, P. M., & Sayers, S. P. (1999). Etiology of exercise-induced muscle damage. *Canadian Journal of Applied Physiology, 24*, 234-248.

Cleary, M. A., Kimura, I. F., Sitler, M. R., & Kendrick, Z. V. (2002). Temporal pattern of the repeated bout effect of eccentric exercise on delayed-onset muscle soreness. *Journal of Athletic Training*, *37*(1), 32-36.

Connolly, D. A. J., Sayers, S. P., & McHugh, M. P. (2003). Treatment and prevention of delayed onset muscle soreness. *Journal of Strength and Conditioning Research, 17*(1), 197-208.

Corder, K. P., Potteiger, J. A., Nau, K. L., Figoni, S. F., & Hershberger, S. L. (2000). Effect of active and passive recovery conditions on blood lactate, rating of perceived exertion and performance during resistance exercise. *The Journal of Strength and Conditioning Research, 14*(2), 151-156.

Coats, T. J., Smith, J. E., Lockey, D., & Russell, M. (2002). Early increases in blood lactate following injury. *Journal Royal Army Medicine Corporations, 148*, 140-143.

Curtis, D., Fallows, S., Morris, M., & McMakin, C. (2010). The efficacy of frequency specific microcurrent therapy on delayed onset muscle soreness. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, *14*, 272-279.

Date, A., Simonson, S., Gao, Y., & Ransdell, L. (2013). Lactate response to different volume patterns of power clean. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *27*(3), 604-610.

Davies, V., Thompson, K. G., & Cooper, S. M. (2009). The effect of compression garments on recovery. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *23*(6), 1786-1794.

Dorado, C., Sanchis-Moysi, J., & Calbet, J. A. (2004). Effects of recovery mode on performance, O_2 and O_2 deficit during high intensity intermittent exercise. *Canadian Journal of Applied Physiology*, *29*(3), 227-244.

Dupont, G., Moalla, W., Guinhouya, C., Ahmaidi, S., & Berthoin, S. (2004). Passive versus active recovery during high-intensity intermittent exercises. *Journal of Medicine and Science in Sports and Exercise*, *36*(2), 302-308.

Fedorko, B. F. (2007). *The effects of continuous compression as a therapeutic intervention on delayed onset muscle soreness following eccentric exercise*. Doctoral dissertation, Graduate School, University of Pittsburgh.

Ferreira, J., Da Silva, C. R., Barroso, T., Szmuchrowski, L., & Sledziewski, D. (2011). Effect of different types of recovery on blood lactate removal after maximum exercise. *Polish Journal of Sport & Tourism*, *18*(2), 105-111.

Fleck, J. S., & Kraemer, J. W. (2004). *Designing resistance training programs* (3rd ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Fox, E. L., & Mathews D. K. (1981). *The physiological basis of physical education athletics* (3rd ed.). Philadelphia: Saunders College Publishing.

Green, J. G., & Stannard, S. R. (2010). Active recovery strategies and handgrip performance in trained vs. untrained climbers. *Journal of Strength & Conditioning Research*, *24*(2), 494-501.

Hannie, P. Q., Hunter, G. R., Kekes-Szabo, T., Nicholson, C., & Harrison, P. C. (1995). The effects of recovery on force production, blood lactate, and work performed during bench press exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *9*(1), 8-12.

Heyward, V. H. (2010). *Advance fitness assessment and exercise prescription* (6th ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Hermansen, L., & Stensvold, I. (1972). Production and removal of lactate during exercise in men. *Journal of Acta Physiologica Scandinavica, 86*, 191-201.

Hogan, M. C., Gladden, L. B., Kurdak, S. S., & Poole, D. C. (1995). Increase (lactate) in work dog muscle reduces tension development independent of pH. *Journal of Medicine and Science in Sport and Exercise*, *27*(3), 371-377.

Katch, V. L., McArdle, W. D., & Katch, F. I. (2011). *Essentials of exercise physiology* (4th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkins.

Kenney, W. L., Willmore, J., & Costill, D. (2012). *Physiology of sport and exercise* (5th ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

Kraemer, W. J., Flanagan, S. D., Comstock, B. A., Fragala, M. S., Earp, J. E., Dunn-Lewis, C., Ho, J. Y., Thomas, G. A., Solomon-Hill, G., Penwell, Z. R., Powell, M. D., Wolf, M. R., Volek, J. S., Denegar, C. R., & Maresh, C. M. (2010). Effects of a whole body compression garment on markers of recovery after a heavy resistance workout in men and women. *Journal of Strength and Conditioning Research, 24*(3), 804-814.

Kraemer, W. J., Fleck, P. J., & Deschenes, M. R. (2012). *Exercise physiology: Integrated theory and application*. Philadelphia: Wolters Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkins.

Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Journal of Medicine and Science in Sports and Exercise, 32*(3), 674-688.

Kruse, J., & Carlson, R. (1987). Lactate metabolism. *Journal of Critical Care Clinic*, *5*, 725.

Lau, S., Berg, K., Latin, R. W., & Noble, J. (2004). Comparison of active and passive recovery of blood lactate and subsequent performance of repeated work bouts in ice hockey players. *The Journal of Strength and Conditioning Research, 15*(3), 367-371.

McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2007). *Exercise physiology: Energy, nutrition, and human performance* (6th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkins.

_____. (2009). *Exercise physiology: Energy, nutrition, and human performance* (7th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkins.

Mohamad, N. I., Cronin, J. B., & Nosaka, K. K. (2012). The effect of aerobic exercise during the interset rest periods on kinematics, kinetics and lactate clearance of two resistance loading schemes. *Journal of Strength and Conditioning Research, 26*(1), 73-79.

Moore, M., Martin, S., Glowacki, S., & Crouse, S. F. (2002). *Effect of recovery on lactate removal and power production after high intensity, short term resistance exercise*. Abstract retrieved, from http://www.appliedexerciselab.tamu.edu/

Moore, R. J. (2012). *Handbook of pain and palliative care: Biobehavioral approaches for the life course.* New York: Springer.

Neungton, N., Titthasiri, N., Shumnumsirivath, D., & Mooltichai, P. (1976). Blood lactate level of normal thai. *Journal of Siriraj Hospital Gaz*, *28*, 1615-1624.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

Newham, D. J. (1988). The consequences of eccentric contractions and their relationship to delayed muscle soreness pian. *European Journal of Applied Physiology*, *57*, 352-359.

Plowman, S. A., & Smith, D. L. (2011). *Exercise physiology for health, fitness, and performance* (3rd ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkins.

Pyne, D. B., Boston, T., Martin, M. T., & Logan, A. (2000). Evaluation of the lactate pro blood lactate analyser. *European Journal of Applied Physiology*, *82*, 112-116.

Pattharanitima, P., Tongyoo, S., Ratanarat. R., Wilachone, W., Poompichet, A., & Permpikul, C. (2011). Correlation of arterial, central venous and capillary lactate levels in septic shock patients. *Journal of Medical Association Thailand*, *94*(1), S175-S180.

Powers, S. K., & Howley, E. T. (2009). *Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance* (7th ed.). Boston: McGraw-Hill.

Ratamess, N. A., Alvar, B. A., Evetoch, T. K., Housh, T. J., Kibler, W. B., Kraemer, W. J., & Triplett, N. T. (2009). Progression models in resistance training for healthy adults. *Journal of Medicine and Science in Sports and Exercise*, *41*, 687-708.

Reynolds, T. H., Frye, P. A., & Sforzo, G. A. (1997). Resistance training and the blood lactate response to resistance exercise in women. *Journal of Strength & Conditioning Research*, *11*(2), 77-81.

Robergs, R. A., Ghiasvand, F., & Parker, D. (2004). Biochemistry of exercise-induced metabolic acidosis. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, *287*, R502-R516.

Robergs, R. A., & Kateyian, S. J. (2003). *Fundamentals of exercise physiology: For fitness, performance, and health* (2nd ed.). Boston: McGraw-Hill.

Rozenek, R., Rosenau, L., Rosenau, P., & Stone, M. H. (1993). The effect of intensity on heart rate and blood lactate response to resistance exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *7*(1), 51-54.

Spencer, M., Dawson, B., Goodman, C., Dascombe, B., & Bishop, D. (2008). Performance and metabolism in repeated sprint exercise: Effect of recovery intensity. *European of Journal Applied Physiology*, *103*, 545-552.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

Touguinha, H. M., Silva, F. F., Carvalho, W., Freitas, W. Z., Silva, E., & Souza, R. A. (2011). Effects of active vs. passive recovery on blood lactate after specific judo-task. *Journal of Exercise Physiology*, *14*(6), 54-61.

Viale, F., Nana-Ibrahim, S., & Martin, R. J. (2007). Effect of active recovery on acute strength deficits induced by passive stretching. *Journal of Strength and Conditioning Research, 21*(4), 1233-1237.

Watts, P. B., Daggett, M., Gallagher, P., & Wilkins, B. (2000). Metabolic response during sport rock climbing and the effects of active versus passive recovery. *International Journal of Sports Medicince*, *21*, 185-190.

Wilmore, J., Costill, D., & Kenney, W. L. (2008). *Physiology of sport and exercise* (4th ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Zainuddin, Z., Newton, M., Sacco P., & Nosaka, K. (2005). Effects of massage on delayed-onset muscle soreness, swelling, and recovery of muscle function. *Journal of Athletic Training*, *40*(3), 174-180.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University