

บรรณานุกรม

- ขันดี พุทธพงษ์. ผลของการฝึกเสริมแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬา
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย.
- ขวัญรัมย์ ก้อนแก้ว. ผลการฝึกพลัยโอเมตริกเทคนิค Rim Jumps และ Split Squat Jump ที่มีต่อ
 แรงเหยียดขาและความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอล ปริญญา
 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.
- เจริญ กระบวนรัตน์. เทคนิคการฝึกความเร็ว. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์,
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ณัฐพงษ์ ดีไพร. ผลการฝึกพลัยโอเมตริกต่อการเปลี่ยนแปลงการกระโดดแนวตั้งของนักกีฬา
 บาสเกตบอล. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัย
 เชียงใหม่, 2544.
- ประเสริฐศักดิ์ บุญศิริโรจน์. ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยน้ำหนักที่มีผลต่อความสามารถในการ
 ยืนกระโดดตะเฝ้านั่ง. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต(พลศึกษา) สาขาพลศึกษา,
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2538.
- ยุติธรรม วัฒนาวงศ์. โปรแกรมการฝึกการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอล. ปริญญาวิทยาศาสตร
 มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.
- Blucher, C.A. 1995. **Foudation of Physical Education**. Saint Louis: The C.V. Mosby Company
- Brown ME, Mayhen JL, and Boleach LW. (1986). **the effect of plyometric training on the
 verticalJump of high school boys basketball players**. J sports med physical Fitness.
- Adel, A.M.1988. **“Response of female Atgletes to Twelve-Week Plyometric Deap – jump
 Training”**. Disser Abstracts Internationnal.
- Kritpet,T.T 1988. **“The Effects of Six Weeks of Squat and Plyometric Training On Power
 Productino”**.Dissertation Abstract International.50 (Novemver 1988): 1244-A.
- Blattner and Noble.1979. **“A Study of the Effects of Resistance Running on Speed Strength,
 Power, Musciuar Endurance and Agibility”**. Dissertation Abstracts International.31
 (May 1971): 3937-A.