

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือการฝึกสอนกีฬาโอลิมปิกขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: กองวิชาการ และฝึกอบรม. 2540.
- ขันติ พุทธิพงศ์. ผลของการฝึกเสริมแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อกำลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬา. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ. 2536.
- ชนินทร์ ยุทธะนันท์. คู่มือการเรียนการสอนวอลเลย์บอล ระดับมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา. 2532.
- ชัยชัย โกมารทัต และประพัฒน์ ลักขณพิสุทธิ. วอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด. 2540
- ชัยวัฒน์ โคนสุวรรณเวช. ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล ระยะไกล. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2545.
- दनัย ถิกไทย. ผลการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำ ในการเลี้ยงลูกเข้ายิงประตูใต้ห่วง บาสเกตบอล. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2542.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. การฝึกยกน้ำหนักที่มีต่อความแข็งแรงและพลังระเบิดกล้ามเนื้อ. วารสาร สมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ. 2534.
- เทิดไทย หอมสมบัติ. ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาและความแม่นยำในการ ยิงประตูฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2547.
- ปรีชา อุทธิเสน. ตำราวอลเลย์บอล. เอกสารประกอบการสอนวิชาวอลเลย์บอล. ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา. (อัดสำเนา). 2524.
- พิจิต ภูติจันทร์. วอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์. 2535.
- พิศิษฐ์ ไตรรัตน์ผดุงผล. วอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์. 2529.
- พีระพงษ์ บุญศิริ. ม.ป.ป. วิทยาศาสตร์ว่าด้วยกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

เพ็ชรชัย คำวงษ์. การฝึกกำลังกล้ามเนื้อด้วยวิธี **Streth-Shortenning Exercise**. สารวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีการกีฬาปีที่ 4. ฉบับที่ 1. 2537.

ยุติธรรม วัฒนวงศ์. โปรแกรมการฝึกการกระโดดของนักกีฬาออลเลย์บอล. ปรินญา

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2544.

รัฐพล เพชรรุจี. ผลการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลแบบมือบน **เหนือศีรษะ**. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2543.

วรางคณา สารศิลป์. ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกของกล้ามเนื้อหัวไหล่ที่มีผลต่อความแข็งแรงใน **การเสิร์ฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนเขตการศึกษา 8**. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2549.

วิจิตร เทียนสว่าง. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาออลเลย์บอลชาย **ระดับอุดมศึกษา**. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2545.

สนธยา สีละมาด. **หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา**. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ. 2547.

สุธนะ ดิงศักดิ์. **เทนนิส ขั้นสูง(Advanced tennis)**. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2542.

อนันต์ อัดชู. **หลักการฝึกกีฬา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช. 2538.

อุทัย สงวนพงศ์. **คู่มือวอลเลย์บอล**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ริ้วเขียว. 2538.

Adel, A. M. **Responses of Female Atgletes to Twelve-Week Plyometric Deap-Jump Training**. Dissertation Abstracts International. 1988.

Available: <http://www.power.html>.

Beutelastahl, D. **Volleyball Playing to Win**. Newyork: Acro Publishing. 1987.

Boneto ,M. J. **Comparison of plyomatic program on sprint speed and Vertical Jump height**. Diss.Abstr.Int.35(4):937-A. 1997.

Brian, J.J. **The Effects of Weight Training on the Velocity of a Trown Baseball**. Dissertation Abstracts International. 1994.

Chris, T. 1999. **Power Revisited**. Iron Magazine . [ระบบออนไลน์]: แหล่งที่มา

<http://www.physicsclassroom.com/class/circuits/u9l3d.cfm>

Hazaldine ,R. **Fitness for Sport**. The Crowood Press. Maibrought,London. 119 p. 1985.

- Huber,j. **Increasing adiring Verticle jump throughing**. Assoc,j,1987
- Huss, W.D. **Effect of Overload Warm-Up on the Velocity and Accuracy of Throwing**. 1962.
- Kraemer, W.J. and S.J. Fleck. **Strength Training for Young Athletes**. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, inc. 1993.
- Peterson, J.A., C.X. Bryant and S.L. Peterson. **Strength Training for Women**. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, inc. 1995.
- Pruno, P. 1991. **Strength Training for Coaches**. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- Scates,A.E. **Winning Volley Ball**. (2nd ed). Boston: Allyn And Bacon. 1977.
- Schaafsma, Hech. **The Present and Future of Volleyball**. Volleyball Guide. New York: The American Association for Health. 1971.
- Slaymaker, T. and V.H. Brown. **Power Volleyball**. Philadelphia: W.B. Saunders Company. 1976.
- Ronnie Lidor, Michal Arnon, Hershko, Gil Maayan, and Bareket Falk . **Accuracy in a volleyball service test in rested and physical exertion conditions in elite and near-elite adolescent players**. Journal of Strength and Conditioning Research. 2007.