

บรรณานุกรม

- ขวัญเรียม ก้อนแก้ว. **ผลการฝึกพลัซโอมेटริก Rim Jump และ Split Squat Jump ที่มีต่อแรงเหยียดขาและความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาออลเดย์บอล.** ปรินญาวิทยาสาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546
- เจริญ กระบวนรัตน์. **หัตถ์การฝึกซ้อมกีฬา.** ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2540.
- เจริญ กระบวนรัตน์. **พื้นฐานของการฝึกซ้อมกีฬา.** เอกสารการอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา งานกีฬากองกิจการนักศึกษา. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543.
- เจริญ กระบวนรัตน์. **การพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาและการจัดทำแผนการฝึกซ้อม.** เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.
- เจริญ กระบวนรัตน์. **พื้นฐานการฝึกซ้อมกีฬา.** เอกสารการอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.
- จิตติทรัพย์ บุญมา. **ผลการฝึกพลัซโอมेटริกการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบเลย์-อัพ.** ปรินญาวิทยาสาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544
- ประเสริฐศักดิ์ บุญศิริโรจน์. **ผลการฝึกพลัซโอมेटริกการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีผลต่อความสามารถในการยืนกระโดดแตะฝ่ามั้ง.** ปรินญาศิลปสาสตร มหาบัณฑิต(พลศึกษา) สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2538
- ปรีวัฒน์ ทองถม. **การเปรียบเทียบผลการฝึกกล้ามเนื้อขาโดยการกระโดดสูง ก้าวขึ้นม้านั่งและการยกน้ำหนักที่มีต่อความสามารถในการกระโดด.** ปรินญาพันธการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร , 2532
- ปิยพงษ์ รongหานาม. **ผลการฝึกกำลังกล้ามเนื้อแบบไอโซโทนิคด้วยความเร็วต่างอัตราที่มีผลต่อความสามารถในการยืนกระโดดในแนวตั้ง.** วิทยานิพนธ์ศิลปสาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์ , 2531
- พานิช ไชยศรี. **หัตถ์วิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา.** กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2539
- เพียรชัย คำวงษ์. **การฝึกกำลังกล้ามเนื้อด้วยวิธี Stretch – Shortening.** สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาปีที่ 4 ฉบับที่ 1, 2537

- ยูติธรรม วัฒนาวงศ์. **โปรแกรมการฝึกการกระโดดของนักกีฬาออลเดย์บอล**. ปรินญาวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544
- สมพงษ์ วัฒนาโกศลกิจ. **ผลของการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกโดยใช้กล่องระดับความสูงต่าง ๆ กันที่มี
ความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาออลเดย์บอลชาย**. ปรินญาวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2541
- อนันต์ อัดชู. **หลักการฝึกกีฬา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2538.
- อุเทน ปัญโญ. **ระเบียบวิธีวิจัย**. สาขาวิจัยและสถิติการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่, 2544.
- Adam K, O,Shea JP, O'Shea KL and Climstein M. **The Effect of 6 weeks of Squat,
Plyometric and Squat- Plyometric Training on Power Production**. Journal of
Applied Sport Science, 1992
- Allerheikigen, W.B **Speed Development and Plyometric Training, In T.R. Baechle
(ed)**. Essentials of strength training and conditioning. Human kinetics, 1994
- Blattner. S. and L. Noble. **Relative Effects of Kinetic and Plyometric Training
Onvertical Jumping Performance**. Res.Q, 1979
- Brown ME, Mayhew JL and Boleach LW. **The Effect of Plyometric Training on The
Vertical Jump of High School Boy's Basketball Players**. J Sports Med Phys
Fitness, 1986
- Chu.D.A. **Jumping Into Plyometric**: Champaign IL. Leisure Press ,1991
- Chu.D.A. L.Plmmmer.**Jumping Plyometric**: The language of poyometerc. NSCA Journal,
1984 [\(2001,Sep,21\)](http://www.spinalhealth.net/plyometric.html)
- Chu.S.A.and.**Plyometric: The Lins Between Strength and Speed**. NSCA Journal,1983
- Cassady ,donal R. and Mapes,Donal F.**Handbook of Physical Fitness Activity**,New York: The
Maccillan Company ,1965
- Chochon ,S.R. **Biomechanical comparison of the vertical jump test and push jerk exercise**.
California State University Long Beach,1995
- Parcells,R. (1977) **The effect of Depth Jumping and Weight Training on Vertical
Jump**. Unpubliahed master's thesis. Ithaca College, Ithaca , 1977
- Westcott, W.L.**Strength Fitness** : Physiology principles and training teachniques.Boston:;Allyn
and Bacon,1987