

บรรณานุกรม

- ขันดี พุทธิพงษ์. “การฝึกเสริมแบบพลัยโอเมตริกที่มีผลต่อความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬา”. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย.จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- ขวัญเรียม ก้อนแก้ว. “ผลการฝึกพลัยโอเมตริกเทคนิค Rim Jump และ Split Squat Jump ที่มีต่อแรงเหยียดขาและความสามารถในการกระโดด ของนักกีฬาวอลเลย์บอล”. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.
- เจริญ กระบวนรัตน์. เทคนิคการฝึกความเร็ว. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2544.
- เจริญ กระบวนรัตน์. หลักการฝึกซ้อมกีฬา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2544.
- ชัยพร ปรมานิกุล. “ผลการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Jump Over Barrier และ Lateral BarrierHop ที่มีต่อการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอล”. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2548.
- บริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด. รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่น, 2545.
- ปวีณา คำราพิช. “ผลการฝึกพลัยโอเมตริกบนพื้นทรายต่อแรงเหยียดขาและความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาเบาสถกบอล”. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2547.
- ประโยค สุทธิสง่า. ทักษะกีฬาอดนินิยม(พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2542.
- ประเสริฐศักดิ์ บุญศิริโรจน์. “ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยน้ำหนักที่มีผลต่อความสามารถในการยืนกระโดดแตะฝ่าผนัง”.ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต(พลศึกษา) สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2538.
- ถนอมวงศ์ ถุณณ์เฟ้ชร. การฝึกพลัยโอเมตริกที่มีผลต่อพลังของกล้ามเนื้อ. วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ, 2534.
- พิชิต ภูติจันทร์. วิทยาศาสตร์การกีฬา (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2547.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. สรีระวิทยาของการออกกำลังกาย (วิทยาศาสตร์การกีฬา) (พิมพ์ครั้งที่4). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2538.
- เพียรชัย คำวงษ์. การฝึกกำลังกล้ามเนื้อด้วยวิธี Streth-Shortenning Exercise. สารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาปีที่ 4 ฉบับที่ 1, 2537.

ยุติธรรม วัฒนาวงศ์ . โปรแกรมการฝึกการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิก. ปรินซ์ตันวิทยาการ
มหาวิทยาลัย สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา,มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.

Allerheikigen, W.B.(1994) “ **Speed Development and Plyometric Training, In T.R. Baechle (ed).
Essentials of strength training and conditioning**”. Human kinetics.

Blucker, C.A. *Foudation of physical education*. Saint Louis : The C.V. Mosby company.1965.

Brown ME, Mayhen JL, and Boleach LW. (1986) “**The effect of plyometric training on the vertical
jump of high school boys basketball players**”. J sports med. Phys. Fitness.26 : 1-4.

Blattmer. S. and L. Noble.(1979) **Relative Effects of Isokinetic and Plyometric Training On vertical
Jumping Performance. Res.Q.**

Chu.D.A (1983). **Plyometric: The link between strength and speed**. NSCA Journal. 5:20-21.

Chu.D.A and L. Plummer.(1984). **Jumping into plyometrics: The language of plyometrics**. NSCA
Journal; 6:30-31.

Chu.D.A. **Jumping into plyometric: ChampaignIL.Leisure Press**. 1992.

Parcells,R. (1977) **The Effect of Depth Jumping and Weigth Training on vertical Jump**.
Unpublised master’s thesis. Ithaca College, Ithaca, NY.