

บรรณานุกรม

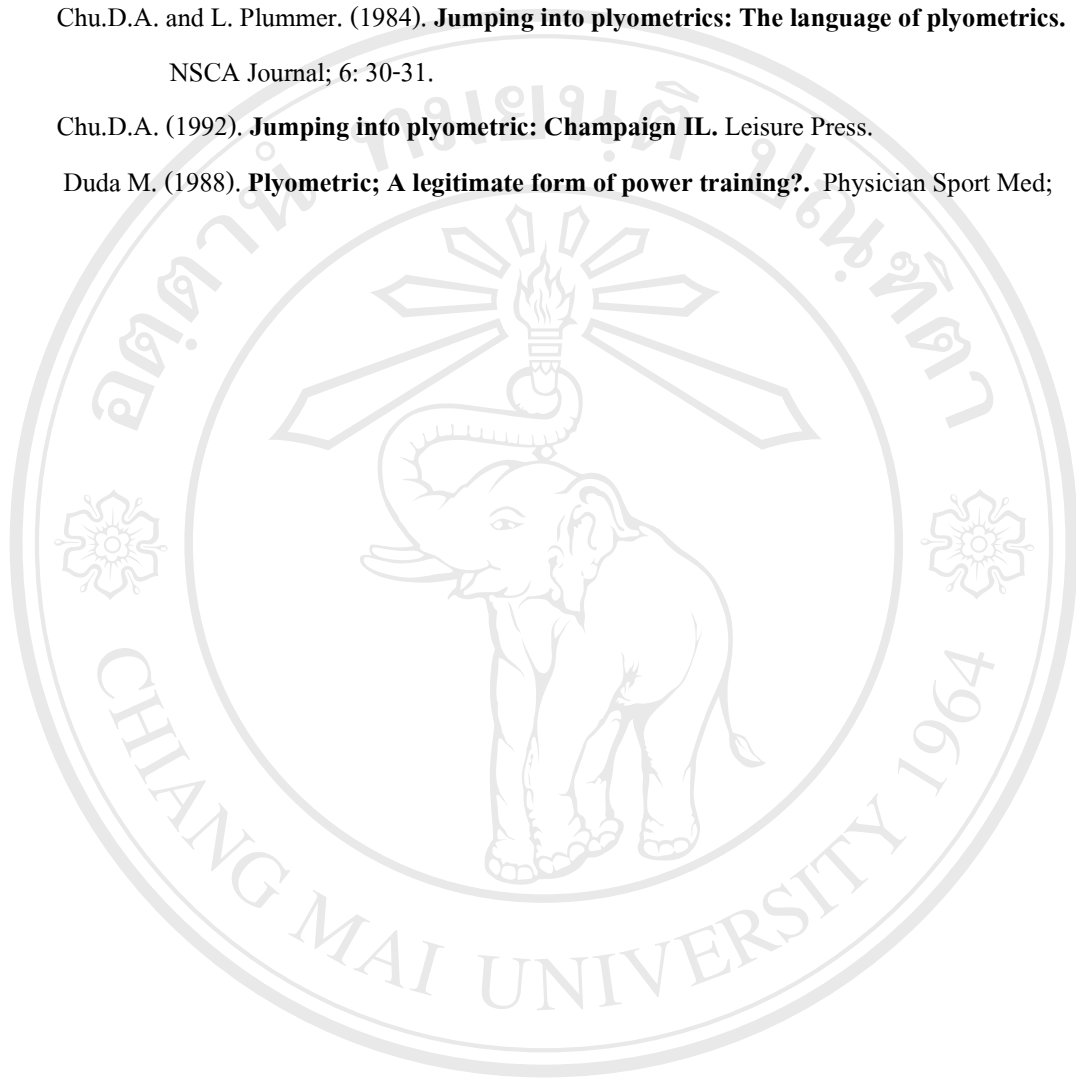
- กิตติกุล ศิลปวิทยกุล. (2544). **วอลเลย์บอล กฎกติกาพื้นฐานการเล่น**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ บ้านปัญญา.
- ขันติ พุทธพงศ์. (2535). **ผลของการฝึกเสริมแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของ นักกีฬาวิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
- ขวัญเรียม ก้อนแก้ว. (2546). **ผลการฝึกพลัยโอเมตริกเทคนิค Rim Jumps และ Split Squat Jump ที่มีต่อแรงเหยียดขาและความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอล ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2544). **เทคนิคการฝึกความเร็ว**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2544). **หลักการฝึกซ้อมกีฬา**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2536). **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย**, 445 หน้า. กรุงเทพฯ: ธรรมการพิมพ์.
- ณัฐพงศ์ ดีไพร. (2544). **ผลการฝึกพลัยโอเมตริกต่อการเปลี่ยนแปลงการกระโดดแนวตั้งของ นักกีฬาบาสเกตบอล**. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประเสริฐศักดิ์ บุญศิริโรจน์. (2538). **ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยน้ำหนักที่มีผลต่อความสามารถในการยืนกระโดดแตะฝาผนัง**. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต(พลศึกษา) สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เพชรชัย คำวงษ์. (2537). **การฝึกกำลังกล้ามเนื้อด้วยวิธี Stretch – Shortening Exercise**. สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาปีที่ 4 ฉบับที่ 1.
- ยุติธรรม วัฒนวงศ์. (2544). **โปรแกรมการฝึกการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอล**. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Blucker, C.A.(1995).**Foundation 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 vertical jump of high school boys basketball players**. J Sports Med. Phys. Fitness.26:1-4

Chu.D.A. (1983). **Plyometrics: 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. (1992). **Jumping into plyometric: Champaign IL.** Leisure Press.

Duda M. (1988). **Plyometric; A legitimate form of power training?.** Physician Sport Med;



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved