

บรรณานุกรม

เจริญ กระบวนรัตน์. การปรับสภาพของกล้ามเนื้อในการฝึกความแข็งแรง. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2537.

เจริญ กระบวนรัตน์. หลักการฝึกซ้อมกีฬา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2544.

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกัลยา ปาละวิวัฒน์. สรีระวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช. 2532.

ณัฐพงษ์ ดีไพร. ผลการฝึกพลัยโอเมตริกต่อการเปลี่ยนแปลงการกระโดดแนวตั้งของนักกีฬา **บาสเกตบอล**. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2544.

ถนอมวงศ์ กฤษพีเชร. การฝึกยกน้ำหนักที่มีต่อความแข็งแรงและพลังระเบิดกล้ามเนื้อ. วารสารสมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ. 2534.

นพดล แก้วประพันธ์. คู่มือการสอนยกน้ำหนักระดับมัธยมศึกษา. หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา. 2537.

ปราการ นิลเนตร. ผลการฝึกพลัยโอเมตริก ต่อความเร็วการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะ 50 เมตร. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2548.

เพชรชัย คำวงษ์. การฝึกกำลังกล้ามเนื้อด้วยวิธี **Streth-Shortening Exercise**. สารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาปีที่ 4. ฉบับที่ 1. 2537.

เพชรชัย คำวงษ์. เอกสารประกอบการเรียนวิชาสรีระการออกกำลังกายขั้นสูง. ภาควิชากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2549.

พลศึกษา. การฝึกกีฬายกน้ำหนัก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรไทย. 2539.

ยศชัย ไพบูลย์. คู่มือการสอนกีฬายกน้ำหนัก. ชุมพร: วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร. 2537.

รัฐพล เพชรรัฐจิ. ผลการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อกำลังของกล้ามเนื้อขาของนักกีฬายกน้ำหนักท่า **สแนทช์**. วิทยานิพนธ์ สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2540.

สมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬายกน้ำหนัก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ประมวลศิลป์, ม.ป.ป.

- สุริยา คัชฎยาวัตร. ผลการฝึกพลัยโอเมตริกต่อการเพิ่มพลังกล้ามเนื้อขาและความสามารถสูงสุดใน การยกน้ำหนักท่าคลีนของนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชายโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2550.
- สมภพ สาครดี. ผลการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อกำลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬายกน้ำหนักท่าสแนทช์. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2540.
- วรางคณา สารศิลป์. ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกของกล้ามเนื้อหัวไหล่ ที่มีผลต่อความแข็งแรงใน การเสิร์ฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนเขตการศึกษา 8. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2549.
- วิชุดา คงสุทธิ. ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเมดิซีนบอลและหนังยาง ที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อ ส่วนบนและความเร็วในการว่ายน้ำของนักว่ายน้ำ. คุรุศาสตร์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. 2545.
- สนธยา สีสะหมาด. หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. คณะคุรุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2547.
- สมพงษ์ วัฒนาโกคยกิจ. ผลการฝึกพลัยโอเมตริกโดยใช้กล่องระดับความสูงต่างกัน ที่มีผลต่อ ความสามารถในการกระโดดของนักวอลเลย์บอล. ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2541.
- Benash , T.A. **Comparison of two plyometric techniques.** Dis. Abstr. In. 28 : 195-A 1990
- Chu. D.A and Plammer L. **Jumping into plyometrics: the language of plyometrics.** NSCA. Journal. 1984.
- Huber. J. **Increasing adiring vertical jump throughing.** Assoc. j, 1987.
- Polhemus, R and E. Burkhaedt. **The Effect of plyometric training drills on the psysical Strength gain of collegiate football players.** Nat. Cond. Assoc.J.2: 13-15, 1980
- Pruno, P. **Strength training for coaches.** Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. 1991.
- Jeffery F.et all. **Comparison of Dynamic Push-Up Training and Plyometric Push-Up Training on Upper-Body Power and Strength.** Journal of Strength and Conditioning Research National Strength & Conditioning Association.,14 (3), 248-253. 2000.
- Kritpet, T.T. **The Effects of six weeks of Squat and Plyometric training on power Production.** Dissertation Abstracts International. 1244 – A. 1998.
- Jeffery F. Vossen, **Journal of Strength and Conditioning Research**, 2000, 14(3), 248-253 National Strength & Conditioning Association.
- [Online]. Available. [http:// www.Sport-fitness-advisor.com/plyometric-drills.htonl](http://www.Sport-fitness-advisor.com/plyometric-drills.htonl).