

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กรรวิ บุญชัย. 2540. คิเนติโพลีเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กรรวิ บุญชัย และสุจิตต์ เขียวอุไร. 2540. กายบริหาร. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศาสนา.
- กานดา ชีระทองคำ. 2541. ผลการฝึกมินิเทรampoline ที่มีต่อความสามารถในการกระโดดไกล ของนักเรียนชาย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนห้วยยายจิ๋ว จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จันดี พุทธิพงศ์. 2536. ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อของนักกีฬา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คุณัตว์ พิธพรชัยกุล. 2540. ผลของการฝึกกระโดดบนบกและในน้ำที่มีความลึกต่างกัน ต่อกำลังของกล้ามเนื้อขา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล. 2527. ผลของการฝึกกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดตบในกีฬาแบดมินตัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- เจริญ กระบวนรัตน์. 2536. การฝึกสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร: ฟ้าวิทย์ศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- _____. 2538ก. การปรับสภาพของกล้ามเนื้อในการฝึกความแข็งแรง. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- _____. 2538ข. เทคนิคการฝึกความเร็ว. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- _____. 2540. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยการยกน้ำหนัก. ฟ้าวิทย์ศาสตร์ สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย, กรมแพทยทหารเรือ, กรุงเทพมหานคร.

ชัยฎพร พิทักษ์เสถียรกุล. 2542. ผลของการฝึกยกน้ำหนักแบบพีระมิดสองรูปแบบที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ชุมพล ปานเกตุ. 2540. การฝึกสอนกรีฑาเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

คณัฏ ควงกุ่มเมศรี. 2545. ผลของการฝึกยกน้ำหนัก 6 RM การฝึกยกน้ำหนัก 12 RM และการฝึกพลัยโอเมตริก ที่มีต่อกำลังของกล้ามเนื้อขา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ถาวร กมฺพศรี. 2542. ผลของการฝึกยกน้ำหนักในระดับความหนักที่ต่างกันที่มีต่อกำลังของกล้ามเนื้อขา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ทวีชัย พัฒนราช. 2541. ผลของการฝึกกล้ามเนื้อบนพื้นดิน และพื้นทรายที่มีต่อความสามารถในการยืนกระโดดไกล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

เทพฤทธิ์ สารฤทธิ์. 2542. ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังของกล้ามเนื้อขา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

นิรันดร์ บุญยั้ง. 2540. ผลของการฝึกกระโดดเท้าเดียวในระดับความหนักที่ต่างกันที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ปราโมทย์ พงษ์ไชย. 2533. ผลของการฝึกกระโดดเท้าเดียวและกระโดดเท้าคู่ที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประเสริฐศักดิ์ บุญศิริโรจน์. 2538. ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความสามารถในการยืนกระโดดแตะฝ่าผนัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พิชิต ภูติจันทร์. 2535. เวชศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

วิริยา บุญชัย และวรรณ รัตนอมรพิณ. 2529. **เซฟอัฟ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สามเจริญพานิช.

วิริยา บุญชัย. 2529. **การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

วรายศ หล้าหา. 2545. **ผลของการฝึกพลัยโอเมตริก การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการฝึกพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร และอารี ปรมัตถากร. 2542. **วิทยาศาสตร์การกีฬา**. (พิมพ์ครั้งที่สี่). กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

วิสุทธิ ยิ่งอุปการ. 2542. **ผลของโปรแกรมการฝึก 2 โปรแกรมที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูแฮนด์บอล**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2535. “การบังคับให้นั้นสมรรถภาพทางกายในการสอนพลศึกษาในโรงเรียนเป็นสิ่งที่สมควรหรือไม่”. **วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ**. 4 (ตุลาคม – ธันวาคม 2535).

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ และคณะ. 2546. **หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 (ม.4-ม.6)**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2539. **สมรรถภาพทางกายและทางการกีฬา**. กรุงเทพมหานคร: โรงเรียนกีฬาเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.

สืบ ชัยยะ. 2543. **ผลของการฝึกกำลังกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความเร็วในการกลับตัวแบบฟลิปเทอรันของประเภทฟรีสไตล์**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สิทธิคุณ เกลื่อนกลาด. 2540. ผลของการฝึก 2 โปรแกรมที่ความสามารถในการกระโดดสูงแบบฟอสบิวรีฟลิป. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สมชาย ไกรสังข์. 2540. กายบริหาร. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชา พลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

สุจินต์ โกวิทศรีกุล. 2537. เปรียบเทียบผลของการฝึกกระโดดไกลและการฝึกการกระโดดไกลควบคู่กับการฝึกความเร็ว ที่มีต่อความสามารถในการกระโดดไกล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สมพงษ์ วัฒนาโกคยกิจ. 2541. ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกโดยใช้กล่องระดับความสูงที่ต่างกัน ที่มีต่อความสามารถในการกระโดดของนักวอลเลย์บอลชาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สมภพ สาครดี. 2540. ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อกำลังของกล้ามเนื้อขา ของนักกีฬาว่ายน้ำหนักท่าสแน็ป. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สมคิด สมเฒ่า. 2546. ผลการฝึกกระโดดเท้าเดียวและกระโดดเท้าคู่ที่มีต่อกำลังกล้ามเนื้อขา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อารมณ ตรีราช. 2540. วิธีการฝึกด้วยแรงต้านที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความสามารถในการยืนกระโดดไกล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อภิรักษ์ เทียนทอง. 2541. ผลการฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้วที่ระยะห่างรั้วต่างกัน ต่อความเร็วในการวิ่งระยะ ทาง 40 เมตร ในนักกีฬาฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Adel, A.M. 1988. A comparision of two plyometric training technique. Diss Abstr. Int.28: 195-A

- Baechle, T.P. 1994. **Essentials of Strength Training and Conditioning**. Champaign : Human Kinetics.
- Chu, D.A. 1992. **Jump into Plyometrics**. Illinois: United Graphics Leisure Press.
- Chu, D.A. and L. Plummer. 1984. **The Language of Plyometric**. Nat. Stre. Con.Ass. J. 6 : 30 – 31.
- Corbin, C.B. and R. Lindsey. 1988. **Concepts of Physical Fitness with Laboratories**. Iowa : WMC. Brown Publisher.
- Delecluse, C., H. coppenolle. 1985. **Influence of High Resistance and High Velocity Training on Sprint Performance**. Medical. Science. Sport and Exer. 7: 1203 – 1209.
- Dintiman, G.B. , R.D. Wardd and T. Tellez. 1998. **Sports Speed**. Champaign: Human Kinetics.
- Egger, G., N. Champion and G. Hust. 1999. **The Fitness Leader's Exercise Bible**. Singapore: Kangaroo Press.
- Huber, J. 1987. **Increasing a Driving's Vertical Jump Througging**. Assoc. 9: 34-36.
- Johnson, B.L. and J.K. Nelson. 1979. **Practical Measurements for Evalution in Physical Education**. Minnesota: Burgess Publishing.
- McGlynn, G. 1999. **Dynamic of Fitness : Apractical Approach**. Boston: McGraw – Hill.
- Miller, B.P. 1982. **The effects of plyometric training on the vertical jump Performance of adult female subjects**. British J. Sports Med. 16: 113.

Rushall, B.S. and S.P. Frand. 1990. **Training for Sports and Fitness**. Macmillan Education Australipty Ltd. , South Mellourne.

Radelifle, J.C. and R.C. Farentinos. 1985. **Plyometric : Explosive Power Training**. Champaign: Human Kinetics.

Stone, M.H. and H.S. O'Bryant. 1987. **Weight Training**. A Scientific Approach, Bellwether Press, United State of America.

Silvester, L.J. 1992. **Weight Training for Strength and Fitness**. Boston: Jones and Bartlett Publishing.

Wilcox, R.J. 1972. "A Comparision of Two Weight Training Methods Design to Develop Leg Strength". **Dissertation Abstracts International**. 22 (October 1971): 1908 – A.