

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรรวิ บุญชัย. 2540. **คิเนสิโอโลยีเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

_____. 2545. **สมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ขันติ พุทธิพงศ์. 2535. **ผลการฝึกเสริมแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬา**. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

คุณัตว์ พิธพรชัย. 2540. **ผลของการฝึกกระโดดบนบกและในน้ำที่มีความลึกต่างกันต่อกำลังของกล้ามเนื้อขา**. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

จรรยาพร ธรนิษฐ์. 2525. **กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

เจริญ กระบวนรัตน์. 2538. **เทคนิคการฝึกความเร็ว**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เจริญทัศน์ จินตนเสรี. 2527. **ร่างกายกับการว่ายน้ำ**. ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย.

เอก ธนะสิริ. 2535. **ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข** (พิมพ์ครั้งที่ 67). กรุงเทพฯ: บริษัทแปลนพับลิชชิ่งจำกัด.

ชาญชัย โพธิ์คลัง. 2533. **สวัสดิภาพในการเล่นกีฬา**. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮาส์.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และ กันยา ปาละวิวัฒน์. 2536. **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย** (พิมพ์ครั้งที่ 4).
กรุงเทพฯ: ธรรมการพิมพ์.

เทพฤทธิ์ สารฤทธิ์. 2542. **ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขา**. กรุงเทพฯ:
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วรายศ หล้าหา. 2545. **ผลของการฝึกพลัยโอเมตริก การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และ
การฝึกพลัยโอเมตริกร่วมกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่มีต่อเวลาปฏิกิริยา
ของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น**. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2535. “การบังคับให้เห็นสมรรถภาพทางกายในการสอนพลศึกษาใน
โรงเรียนเป็นสิ่งที่สมควรหรือไม่”. **วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ
แห่งประเทศไทย**. 4(ตุลาคม-ธันวาคม 2535): 45-46.

วิจิตร บุญยะโหดระ. 2537. **ความฟิต**. กรุงเทพฯ: อีรพงษ์การพิมพ์.

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

วิสูตร ทองดีเจริญ. 2537. **เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนิสิตสาขา
พลศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์**. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วุฒิพงษ์ และ อารี ปรมัตถากร. 2537. **วิทยาศาสตร์การกีฬา** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ:
ไทยวัฒนาพานิช.

บุญเจริญ ลิ้ธีระ. 2542. **ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความสามารถในการทุ่มของ
นักกีฬา 유도**. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประจวบ ไทยารัมย์. 2544. ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของ

นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีบุรีรัมย์. กรุงเทพฯ:

วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประทุม ม่วงมี. 2527. รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและพลศึกษา.

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บูรพาสาสน์.

ประเสริฐศักดิ์ บุญศิริโรจน์. 2538. ผลของการฝึกแบบพลัยโอเมตริกและการฝึกด้วย

น้ำหนักที่มีต่อความสามารถในการยืนกระโดดแตะผาผ้าง. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์

ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ปรีชา เกตุชาติ. 2539. เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ตอนต้นในจังหวัดบุรีรัมย์. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พิชิต ภูติจันทร์. 2535. เวชศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้งเฮาส์.

พีระพงศ์ บุญศิริ. 2532. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

หนึ่งฤทัย สระทองเวียน. 2541. ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกความเร็วที่มีต่อ

พลังสูงสุดแบบไม่ใช้ออกซิเจน ในนักกีฬาฮอกกี้. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สมพงษ์ วัฒนาโคตยกิจ. 2541. ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกโดยใช้กล่องระดับความสูง

ต่างกันที่มีต่อความสามารถในการกระโดดของนักวอลเลย์บอลชาย. กรุงเทพฯ:

วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- สมภพ สาครดี. 2540. ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อกำลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬายกน้ำหนักในท่าสแนท. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุชาติ โสมประยูร. 2535. วังสมาธิสู่เส้นทางสุขภาพและสมรรถภาพที่สมบูรณ์. กรุงเทพฯ: เทพนิมิตรการพิมพ์.
- โสภณ อรุณรัตน์ และชาญชัย โพธิ์คลัง. 2534. การฝึกโดยใช้น้ำหนัก. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์.
- ศิริชัย ศรีพรหม. 2536. แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกลไกสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2535. กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. 2536. การฝึกสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- อดิสร พงษ์พั. 2540. ผลของการฝึกเสริมแบบเดิฟท์จัมพ์ ที่มีต่อความสามารถในการกระโดดไกล. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อำนวย ดันพานิชย์. 2543. ผลของการฝึกด้วยน้ำหนัก การฝึกด้วยพลัยโอเมตริก และการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกที่มีน้ำหนักถ่วง ที่มีต่อความสามารถในการทุ่มน้ำหนัก. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อุทัย แก้วไวยุทธิ. 2543. ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความเร็วในการออกตัวแบบจับแท่นของนักกีฬาวាយน้ำ. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เอกชัย ชัยประเสริฐสิทธิ. 2527. สถิติที่ไม่ใช้พารามิเตอร์ NONPARAMETRIC STATISTICS (ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Al-almad, A.F. 1990. The effect of plyometric training and selected physiological and physical fitness parameter association with high school basketball. **Dissertation Abstracts International**, 51: 446-A.

Allerheigen, W.B. 1994. **Speed Development and Plyometric Training**, pp134. In T.R Baechle **Essential of Strength Training and Condition**. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.

American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. 1999. **Physical Best Activity Guide** (Secondary Level). Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.

Anderson, G.B. and P.J. Johnson. 1978. **The Digest Book of Physical Fitness**. Chicago: Follett Publishing Company.

Andrew, M. 1998. "Plyometric". Plyometric Training: Last Verised: July 18, 1998. Available: <http://www.radix.net/~madsox/CATS/plyometric.html>.

Anonymous, 1997. "Plyometric". Sport Coach: Created 1st January 1997: Last Modified 1st September 2001. Available: <http://www.brianmmac.demon.co.uk/plymo.html>, October 15, 2001.

Benesh, T.A. 1990. **Comparison of two plyometric training techniques**. Dissertation Abstracts International, 28(2) : 195-A.

Bill, F., P. Robin, B. Sol, B. Grey, G. Mark, H. Roger, H. Carl, H. Dennis, K. Bob, M. Bob, O. David, S. Chip, S. Mick and W. Lenny. 1994. **Condition The NBA Way**. New York: Paul Dougan, Desktop Direct Inc. N.Y.

Bonetto, M.J. 1997. A comparison of plyometric program on sprint speed and vertical jump height. **Dissertation Abstracts International**, 35(4) : 937-A.

Chris, T. 1999. "Power Revisited". Iron Magazine. Available: <http://www.power.html>.

Chu, D.A. 1992. **Jumping into Plyometrics**. Illinois: Leisure Press.

Chu, D.A. and L. Plummer. 1984. The language of plyometric. **Nat. Stre. Cond. Assoc.** J. 6 : 30-31.

Corbin, C.B. and R. Lindsey. 1988. **Concepts of Physical Fitness**. Dubuque, Iowa: WM. C. Brown Publishers.

David, E. 2001. "Plyometric". The Athletic Advisor: Plyometric 2000-2001. Available: http://www.athleticadvisor.com/weight_Room/plyometrics.html, October 15, 2001.

David, K.M. 1998. **Measurement by The Physical Educator: Why and How**. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.

Fleck, S.J. and W.J. Kraemer. 1987. **Designing resistance Training Program**. Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.

Gehri, D.J., M.D. Ricard, D.M. Kleiner and D.T. Kirkendall. 1998. "A Comparison of Plyometric Training Techniques for Improving Vertical Jump Ability and Energy Production". **Journal Strength and Conditioning Research**. Available: <http://www.wsu.edu/athletic/strength/plyometric.html>, October 15, 2001

George, B., D.W. Robert and T. Tom. 1998. **Sport Speed**. (2nd ed) Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.

Hoeger, W.K. 1989. **Lifetime Physical Fitness and Wellness**. Englewood, Colorado: Morton Publishing Company.

Jack, S. 2001. "Plyometric Training". Plyometric Training: Hosted by Tripod. Available: <http://www.member.tripod.com/~STRntHcOCH/plyotrain.html>.

James, C.R. and F.C. Robert. 1985. **Plyometric: Explosive Power Training**. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.

_____. 1999. **High-Powered Plyometric**. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.

Joseph, P.W. and X.S. Francis. 1985. **Physical Fitness Testing of the Disabled**. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.

Leuber, C.A. 1993. The effect of plyometric training on selected measure of leg strength and power when compare to weigh training and plyometric training. **Dissertation Abstracts International**: 1465.

Novkov, P. 1987. "Depth Jump". **National Strength and Conditioning Journal**. 9 (June 1987): 60-61.

Pruno, P. 1991. **Strength Training for Coaches**. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.

Roundtable, J. 1986. "Practical Considerations for Utilizing Plyometrics". **National Strength and Conditioning Association Journal**. 8 (October 1986): 14-20.

Sport Coach. 1997. "Complex Training". **Sport Coach: Created 1st January 1997: Last Modified 1st September 2001**. Available:
<http://www.brianmac.demon.co.uk./complex.html>.

Safrit, J.M. 1981. **Evaluation in Physical Education**. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.