

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2538). การทดสอบสมรรถภาพ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- กรรวิ บุญชัย. (2540). คิเนสโโอลิโยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กรณีย์ ปัญโญ. (2544). โปรแกรมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาโอลิมปิก.
การค้นคว้าอิสระวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2535). วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา.
กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรินต์ติ้ง เฮาส์.
- กิตติกุล ศิลปวิทยกุล. (2544). วอลเลย์บอล กฎกติกา พื้นฐานการเล่น. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์บ้านปัญญา.
- ขันติ พุทธิพงศ์. (2535). ผลของการฝึกเสริมแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อกล้ามเนื้อขา
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โฆสิต แจ่มสกุล. (2547). Advance Boby Conditioning. [เอกสารอัดสำเนา], ขอนแก่น:
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2536). โปรแกรมการฝึกยกน้ำหนัก. สหพันธ์การแข่งขันว่ายน้ำชิง
ชนะเลิศตลอดรอบ 15 ปีสระจุฬารณณ์วาลเลย์ลักษณะ ประจำปี 2536, กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- _____. (2545). เทคนิคการฝึกความเร็ว. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- _____. (2545). หลักและวิธีการฝึกกรีฑา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชนินทร์ชัย อินทราภรณ์. (2544). การเปรียบเทียบผลของการฝึกพลัยโอเมตริกควบคู่กับการ
ฝึกด้วยน้ำหนักกับการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยน้ำหนัก และการฝึกเชิงซ้อนที่มีต่อการพัฒนา
กล้ามเนื้อขา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชาญฤทธิ์ วงศ์ประเสริฐ. (2545). กติกาโอลิมปิก. กรุงเทพฯ: สมาคมโอลิมปิกแห่งประเทศไทย.
- ฐิติกร ศิริสุขเจริญพร. (2540). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- ฐิตินทรีย์ บุญมา. (2545). ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความ
แม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบเลย์-อัพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ณัฐพงศ์ ดีไพร. (2544) ผลการฝึกพลัยโอเมตริกต่อการเปลี่ยนแปลงการกระโดดในแนวตั้งของนักกีฬาบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดำรง กิจกุล. (2537). คู่มือการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. (2534). การฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความแข็งแรงและพลังระเบิดของกล้ามเนื้อ. วารสารสมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ, 1(พฤษภาคม 2534): 39-63.
- . (2539). การวัดความสามารถในการเคลื่อนไหวกีฬา. วารสารสุขศึกษาพลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย, 2(มกราคม-มิถุนายน 2539): 106-108.
- เทพฤทธิ์ สารฤทธิ์. (2542). ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขา. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธวัช วีระศิริวัฒน์. (2538). หลักและการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรินติ้ง เฮาส์.
- ธนิต ขำวัฒนพันธ์. (2531). หลักการฝึกซ้อมและเล่นกรีฑาพื้นฐานอย่างไร. วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการแห่งประเทศไทย, 14(มกราคม 2531), 89.
- นิรันดร์ บุญยั้ง. (2540). ผลของการฝึกกระโดดเท้าเดียวในระดับความหนักที่ต่างกันที่มีผลต่อความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. (2547). การวิเคราะห์และแปลความหมายข้อมูลในการวิจัย. กรุงเทพฯ: เอส.พี.เอ็น.การพิมพ์.
- บุญส่ง โกสะ. (2542). วิจัยทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประทวน เข้มเพชร. (2541). ผลการฝึกแบบปิวาติดกับแบบสลับช่วงพักที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 400 เมตร. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ประเสริฐศักดิ์ บุญศิริโรจน์. (2538). ผลการฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความสามารถในการขึ้นกระโดดแตะฝ่าผ่น. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เพ็ญพิมล อัมมรัคคิต. (2537). สรีระวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: บี.พี.ฟอเรน บุคส์เซนเตอร์.
- พีระพงษ์ บุญศิริ. (2532). สรีระวิทยาของการออกกำลังกาย (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

- เพียรชัย คำวงศ์. (2537). การฝึกกำลังกล้ามเนื้อด้วยวิธี Stretch Short Exercise. สารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, 4(1), 53-65.
- มงคล แฝงสาเคน. (2541). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: โสภณการพิมพ์.
- _____. (2548). โปรแกรมการฝึก"พลัยโอเมตริก". วารสารทางการของสมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทยและการกีฬาแห่งประเทศไทย(กกท.), 5(1,2).
- สมทรง อัครกุล. (2538). ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการวิจัย. นครราชสีมา: สถาบันราชภัฏนครราชสีมา.
- สมพงษ์ วัฒนาโกคยกิจ. (2542). ผลการฝึกพลัยโอเมตริกโดยใช้กล่องที่มีระดับความสูงแตกต่างกันที่มีต่อความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. รูปแบบและระดับความหนักในการฝึกพลัยโอเมตริก[สัมภาษณ์]. อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา; 18 มกราคม 2549.
- สุจินรัตน์ โกวิทย์ศิริกุล. (2537). เปรียบเทียบผลการฝึกกระโดดไกลและการฝึกกระโดดไกลควบคู่กับการฝึกความเร็วที่มีต่อความสามารถในการกระโดดไกล. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิริยา บุญชัย. (2529). การทดสอบและการวัดผลทางพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่2 กรุงเทพฯ: บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชจำกัด.
- วุฒิพงศ์ ปรมัตถากร . (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรินติ้งเฮาส์.
- วุฒิพงศ์ ปรมัตถากร และ อารี ปรมัตถากร. (2532). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชจำกัด.
- อดิษฐ์ พงษ์พั้ว. (2540). ผลของการฝึกเสริมแบบเดพธ์จัมพ์ที่มีต่อความสามารถในการกระโดดไกล. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อนันต์ อัดชู. (2536). หลักการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2537). วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- อรรวรรณ์ เหล่าฤทธิ์. (2540). ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและสัดส่วนร่างกายของนิสิตหญิงระดับมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อารมณ ตรีราช. (2540). วิธีฝึกด้วยแรงต้านที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความสามารถในการยืนกระโดดไกล. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อุทัย สงวนพงศ์. (2534). คู่มือวอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

- Chu, D.A. (1998). **Jumping into Plyometrics** 2nd ed. Human Kinetics: Chicago IL.
- Chu, D.A. & Plummer, L. (1984). **Jumping into Plyometrics: The Language of Plyometrics**. NSCA **Jurnal** 2005 [serial online]. [cited 2005 Nov 4]. Available from: <http://www.spinalhealth.net/plyometric.html>.
- Cooper, J.M. (1970) **The Theory and science of Basketball**. Human Kinetics.
- Ebben, W.P. & R.L. Jensen, (2003). Kinetic analysis of complex training rest interval effect on vertical jump performance. **J. Strength Conditioning Res.** 17(2): 345-349.
- Huber, J. (1987). Increasing a driving vertical jump throughing. **Assoc. J.** 9:34-36.
- Hutton, R.S., & Atwater, S.W. (1992). Acute and chronic adaptation of muscle proprioceptors in response to increased use sports med, 14, 406-421.
- Jensen, R.L. & W.P. Ebben. (2002). "Effect of plyometric variations on jumping impulse." **Med. Sci. Sports. Ex.** 34(5).
- Johmson, B.L. & J.K. Nelson. (1986). **Practical Measurements for Evaluation in Physical Education**. Minnesota: Burgess Publishing.
- Lee Labrada. (2006). **The Lean body promise**. Collins Wellness. [online] 2005 [cited 2005 Dec 25]. Available from: <http://www.muscle-fitness.co.uk/Labrada/>
- Mandy Sosnowsky. (2003). **Plyometric Training for Body Building**, [online] 2005 [cited 2005 Dec 8]. Available from: <http://www.bodybuilding.com/mandy4>.
- Nockov, P. (1977). Depth Jumps Non Pyramid system for maximum muscle growth. **National strength and Conditioning Jurnal**, 9, 60-61. [online] 2004 [cited 2005 Dec 20]. Available from: <http://www.bodybuilding.com/door1.htm>.
- Parcells, R. (1977). **The Effect of Depth Jumping and Weight Training on Vertical Jump**. Master's Thesis. Inthaca College, Inthaca, NY.
- Paish, Wilf. (1991). **Training for Peak Performance**. A&C Black: London.
- Penny, G.D. (1971). A study of effect of resistance running on speed, strength, power, muscular endurance and ability, **Ids. Int.** 31(8). 3937A.
- Reverse Pyramid training [online] 2005 [cited 2005 Dec 19]. Available from: <http://www.bodybuilding.com/fun/randy2.htm>.
- Reverse Pyramid training & The fifteen rules [online] 2005 [cited 2005 Dec 19]. Available from: <http://www.teenbodybuilding.com/joe16.htm>.

- Ross DT. (1970). Selectd training procedures of the development of arm extensor and swimming speed of the sprint crawl stroke[Abstract]. 1998. [cited 2006 Jan 12]. Available from: 31Z6X. 2727A.
- Verkhoshanski, Y.(1969). Perspective in the improvement of speed-strength preparation of jumpers. Yesis review of soviet Physical Education and Sport. Track Technique.
- _____. (1973). Depth jumping in the training of jumpers. Track Technique.
- Wilt, F. (1975). Plyometrics. what it is and how it works Athl J, 55.
- William, BA. (1994). Speed Development and plyometric training. In Essentials of Strength Training and Conditioning. Champaign, IL: Human Kinetics.