

## บรรณานุกรม

- กิติพงษ์ สองกิติ. (2547). การออกแบบฝึกสำหรับนักกีฬายิงปืน ; ในเอกสารประกอบสอนโค้ช **นักกีฬายิงปืน**. สมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย , หน้า 2-4
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2532). การฝึกทางจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน. ในเอกสารประกอบ การสอน จิตวิทยาการกีฬา.ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ , กรุงเทพมหานคร.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์และกันยา ปาละวิวัชณ์. (2536). **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย**. ธรรมการพิมพ์, กรุงเทพมหานคร, หน้า 445
- บันเทิง เกิดปรางค์. (2539). **ผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาใน นักกีฬาวอลเลย์บอล**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท.มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,กรุงเทพมหานคร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2534). **ทักษะการให้บริการศึกษา : การผ่อนคลายและการลดความ หวาดวิตกอย่างเป็นระบบ,ในเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น**. โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,นนทบุรี. หน้า 479 – 501.
- สุพิตร สมาโต. (2538). **จิตวิทยาการกีฬา : ความวิตกกังวล**, ในเอกสารประกอบสอนวิชา **จิตวิทยาการกีฬา**.ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร. หน้า 1
- สุรศักดิ์ จิระพรชัย , 2546 .**หลักการดูแลนักกีฬายิงปืน** ; ในเอกสารประกอบสอนโค้ชนักกีฬา ยิง ปืน . แผนกกายภาพบำบัด โรงพยาบาลตำรวจ . หน้า 1-4
- โสภณ อรุณรัตน์ และชาญชัย โพธิ์คลัง. (2534) . **การฝึกโดยการใช้น้ำหนัก** . สำนักพิมพ์โอเดียนส โตร์, กรุงเทพมหานคร ; หน้า 1
- สมภียา สมถวิล. (2541). **ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแบบไอโซเมตริกสูงสุดกับการ ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแบบไฮโซเมตริกสูงสุดร่วมกับการกระตุ้นด้วย ไฟฟ้าที่มีต่อความสามารถในการยิงปืนของนักกีฬายิงปืนสั้น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,กรุงเทพมหานคร.
- Frank Leatherdale , Paul Leatherdale. (1995). Successful Pistol Shooting ,England ,
- JACOBSON,E.1962. YOU MUST RELAX. Mc GRAW – HILL BOOK INC., NEW YORK.269 P.