

บรรณานุกรม

- กิตติกุล ศิลปะวิทยกุล. **เชปคตะกร้อ กฎกติกาพื้นฐานการเล่น**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ บ้านปัญญา. 2544.
- จันดี พุทธพงศ์. **ผลของการฝึกเสริมแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังงานกล้ามเนื้อขาของ นักกีฬา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. 2535.
- ขวัญเรียม ก้อนแก้ว. **ผลการฝึกพลัยโอเมตริกเทคนิค Rim jumps และ Split Squat Jump ที่มีต่อ แรงเหยียดขาและความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาวีลแชร์บอล**. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2546.
- เจริญ กระบวนรัตน์. **การอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา : การพัฒนาความสามารถของ นักกีฬาและการจัดการซ้อม**. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2544.
- เจริญ กระบวนรัตน์. **การอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา**. ทฤษฎีผู้การปฏิบัติ (สำหรับผู้ฝึกสอน). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2544.
- ชินวัฒน์ ไข่เกตุ. **ผลการฝึกพลัยโอเมตริกต่อการเพิ่มความเร็วในการออกตัววิ่งระยะสั้น**. บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2545.
- ชนินทร์ วรรณฉวี. **ผลการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความเร็วและกำลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาวิ่ง ระยะสั้น 80 เมตร**. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2549.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ: เทพรันการ พิมพ์. 2536.
- ณัฐพงศ์ ดีไพร. **ผลการฝึกพลัยโอเมตริกต่อการเปลี่ยนแปลงการกระโดดแนวตั้งของนักกีฬา บาสเกตบอล**. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2544.
- ประเสริฐศักดิ์ บุญศิริโรจน์. **ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยน้ำหนักที่มีผลต่อ ความสามารถในการยืนกระโดดแตะฝาผนัง**. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2538.

- ลภัส จารุวรรณรัตน์. การศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลต่อ การกระโดดสูงและความแม่นยำในการตบลูกบอล. ปรินญาวิทยาสาสตรมหาบัณฑิต สาขา วิทยาศาสตร์การกีฬา. 2547.
- วนชัย สาขา ณ สกนคร. ผลการฝึกพลัยโอเมตริกเทคนิคในท่า **Lateral Cone Hop** และท่า **Cone Hop whit Change-of-Direction Sprit** ที่มีต่อการกระโดดสูงในการเล่นกีฬาเทนนิส. ปรินญาวิทยาสาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2549.
- สุริยา คัชฎยาวัตร. ผลการฝึกพลัยโอเมตริกต่อการเพิ่มพลังกล้ามเนื้อขาและความสามารถในการยก น้ำหนักในท่าคลีนของนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชายของโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์. ปรินญาวิทยาสาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2550.
- รังสฤษฎ์ บุญชะลอ. **เซปักตะกร้อลอดบ่วง**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สกายบุ๊คส์, 2540: 37-54.
- Allerheikigen, WB. **Speed development and plyometric training**, In T.R. Baechle (ed). **Essentials of strength training and conditioning**. Human kinetics, 1994.
- Anderson CE, Sforzo GA, Sigg JA. **The effects of combining elastic and free weight resistance on strength and power in athletes**. J Strength Cond Res 2008; 22(2): 567-74.
- Chu DA, Plummer L. **Jumping in to plyometrics : The language of plyometrics**. NSCA Journal. 1984.
- Chu.D.A. **Jumping Into Plyometric**. Champaign IL,Leisure Press. 1992.
- Duda M. **Plyometric; A legitimate form of power training?**. Physician Sport Med. 1988.
- Hoffman JR, Kang J. **Evaluation of a New Anaerobic Power Testing System**. J Strength Cond Res 2002; 16(1): 142–8.
- Jawis MN, Singh R, Singh HJ, Yassin MN. **Anthropometric and physiological profiles of sepaktakraw players**. B J Sport Med; 39: 825-9, 2005.
- Power SK, Howley ET (eds). **Exercise physiology: theory and application to fitness and performance**. 4th ed. Boston: McGraw-Hill; 2001. p. 397.
- Verkhoshanski Y. **Perspective in the Improvement of Speed-Strength preparation of jump**. Yessis Rev soviet Physical Education and Sport. 1969.
- Wilk KE, Voight ML, Keirns MA, *et al*. **Stretch-shortening drills for the upper extremities : Theory and clinical application**. J Orthop Sports Phys Ther 1993; 17(5): 225-39.