

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือการฝึกกีฬาเบสบอล. กองการฝึกอบรม สำนักพัฒนาบุคลากร
กีฬา. 2548.
- เจริญ กระบวนรัตน์. การอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา : การพัฒนาวัดความสามารถ
ของนักกีฬาและการจัดทำแผนการฝึกซ้อม, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2544.
- เจริญ กระบวนรัตน์. หลักการฝึกซ้อมกีฬา. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2540.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์และกันยา ปาละวิวัชนัน. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4, กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์ธรรมการพิมพ์. 2536.
- ณัฐพงษ์ ดีไพโร .ผลการฝึกพลัยโอเมตรตริกต่อการเปลี่ยนแปลงการกระโดดในแนวตั้งในนักกีฬา
เบสบอล. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2544.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. หลักการกำหนดการออกกำลังกาย. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
และสันตนาการ. 2534.
- พิจิตร มีเพ็งจันทร์. ผลการใช้แบบฝึกโดยใช้น้ำหนักช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน
เพื่อเพิ่มสมรรถภาพการเสิร์ฟวอลเลย์บอลมือล่างของนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 2.
โรงเรียนบ้านโป่งสา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาแม่ฮ่องสอน เขต 1. 2551.
- พิชิต ภูติจันทร์. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ. โอเดียนสโตร์, 2535.
- เพชรชัย คำวงษ์. การเคลื่อนไหวและการยืดหยุ่น. เอกสารประกอบการสอนวิชา 514710
(Advanced Exercise Physiology) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา.
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2541.
- เพชรชัย คำวงษ์. เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชา และเทคโนโลยีการกีฬา.
ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2537.
- ยุติธรรม วัฒนาวงศ์. โปรแกรมการฝึกการกระโดดของนักกีฬาของนักกีฬาวอลเลย์บอล. ปรินญา
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2544.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร และ อารี ปรมัตถากร. วิทยาศาสตร์การกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 1, กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช. 2532.

- สมพงษ์ วัฒนาโกยกิจ. ผลการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกโดยใช้กล่องระดับความสูงต่าง ๆ กันที่มี
ความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิกชาย. ปรินญาวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2541.
- อนันต์ อัฐชู. หลักการสอนและการฝึกกีฬาหลัก. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะครูศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2522.
- อภิรักษ์ เทียนทอง. การฝึกด้วยน้ำหนักเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2549.
- Allerheiligen, W.B. **Speed Development and Plyometric Training**, In T.R.
Baechle (ed). Essentialist of strength training and conditioning. Human kinetich. 1994.
- Blucker, C.A. **Foundation of Physical Education**. Saint Louis: the C.V Mosby Company.
1965.
- Brown ME, Mayhew JL and Boleach LW. **The effects of Plyometric Training on the
vertical jumping of high school boys' basketball players**. J sport Med Phys Fitness.
1986
- Hoeger, W.R. **Fitness for sport**. North Pomfert. Vermont: The Crowood press. 1989.
- Marty Duda. **Plyometrics : A Legitimate Form of Power Training**. The physician
sport medicine. 13:213-218. 1998.
- Parcells, R. **The effects of depth jumping and weight training on vertical jump**.
Unpublished master's thesis. Ithaca College, Ithaca, NY. 1977.
- Wilk and Other. **Stretch-shortening drills for the upper extremities**. Theory and clinical
J.Appl.sport & Phy. Trng. 17:255-239. 1993.