

บรรณานุกรม

ขวัญเรียม ก้อนแก้ว. ผลการฝึกพลัยโอเมตริกเทคนิค Rim jumps และ Split Squat Jump ที่มีต่อแรงเหยียดขาและความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิก. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.

งานพัฒนาวิชาการและสื่อการสอน กองพัฒนาบุคลากรกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือการฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำ. 2549.

เจริญ กระบวนรัตน์. เทคนิคการฝึกความเร็ว. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2538.

ชนินทร์ วรรณมณี. ผลการฝึกแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อความเร็วและกำลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาวิ่งระยะสั้น 80 เมตร. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2549.

ชูศักดิ์ เวชแพทยและกันยา ปาละวิวัฒน์. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. 445. กรุงเทพฯ: ธรรมการพิมพ์, 2536.

ธัชพล หน่อแก้ว. ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Multiple Box –to- Box Squat Jumps และ Depth Jump ที่มีต่อการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิก. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.

ณัฐพงศ์ ดีไพร. ผลการฝึกพลัยโอเมตริกต่อการเปลี่ยนแปลงการกระโดดแนวตั้งของนักกีฬาบาสเกตบอล. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.

ปวีณา คำราพิช. ผลการฝึกพลัยโอเมตริกบนพื้นทรายต่อแรงเหยียดขาและความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาบาสเกตบอล. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2547.

ปวีณา ทองสุก. ความสัมพันธ์ของไขมันคงของกระดูกสันหลังและเชิงกรานกับอาการปวดหลังในนักกีฬาว่ายน้ำ. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2550.

เพ็ชรชัย คำวงษ์. การฝึกกล้ามเนื้อด้วยวิธี **Stretch-Shortening Exercise**. สารวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีการกีฬา. 4 (1), 2537.

ลกัศ จารุวรรณรัตน์. การศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลต่อการกระโดดสูงและความเมื่อยในการตบลูกบอล. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2548.

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามหาวิทยาลัยมหิดล. วิทยาศาสตร์การกีฬา. มหาวิทยาลัยมหิดล, 2548

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. **คู่มือวิทยาศาสตร์การกีฬา: ยกน้ำหนัก**, 2553 สมพงษ์ วัฒนาโกคยกิจ. ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกโดยใช้กล่องระดับความสูงต่างกันที่มีต่อความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2541.

สมภพ สาครดี. ผลการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อกำลังของกล้ามเนื้อขาของนักกีฬายกน้ำหนักในท่า **สแนทซ์**. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2541.

สุริยา คัชฎยาวัตร. ผลการฝึกพลัยโอเมตริกต่อการเพิ่มพลังกล้ามเนื้อขาและความสามารถในการยกน้ำหนักในท่าคลีนของนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชายของโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2550.

Adam, K. J., Shimp-Bowerman, J. A., Berning, J. M., Durham, M., Sevene-Adams, P.G., & Curtin, M. **Plyometric training at varied resistance: Effects on vertical jump in Strength trained women. Medicine and Science in Sports and Exercise**, 33(5).

Allerheiligen, W.B. **Speed Development and Plyometric Training**, In T.R. Baechle (ed). **Essentials of strength training and conditioning**. Human Kinetic, 1994.

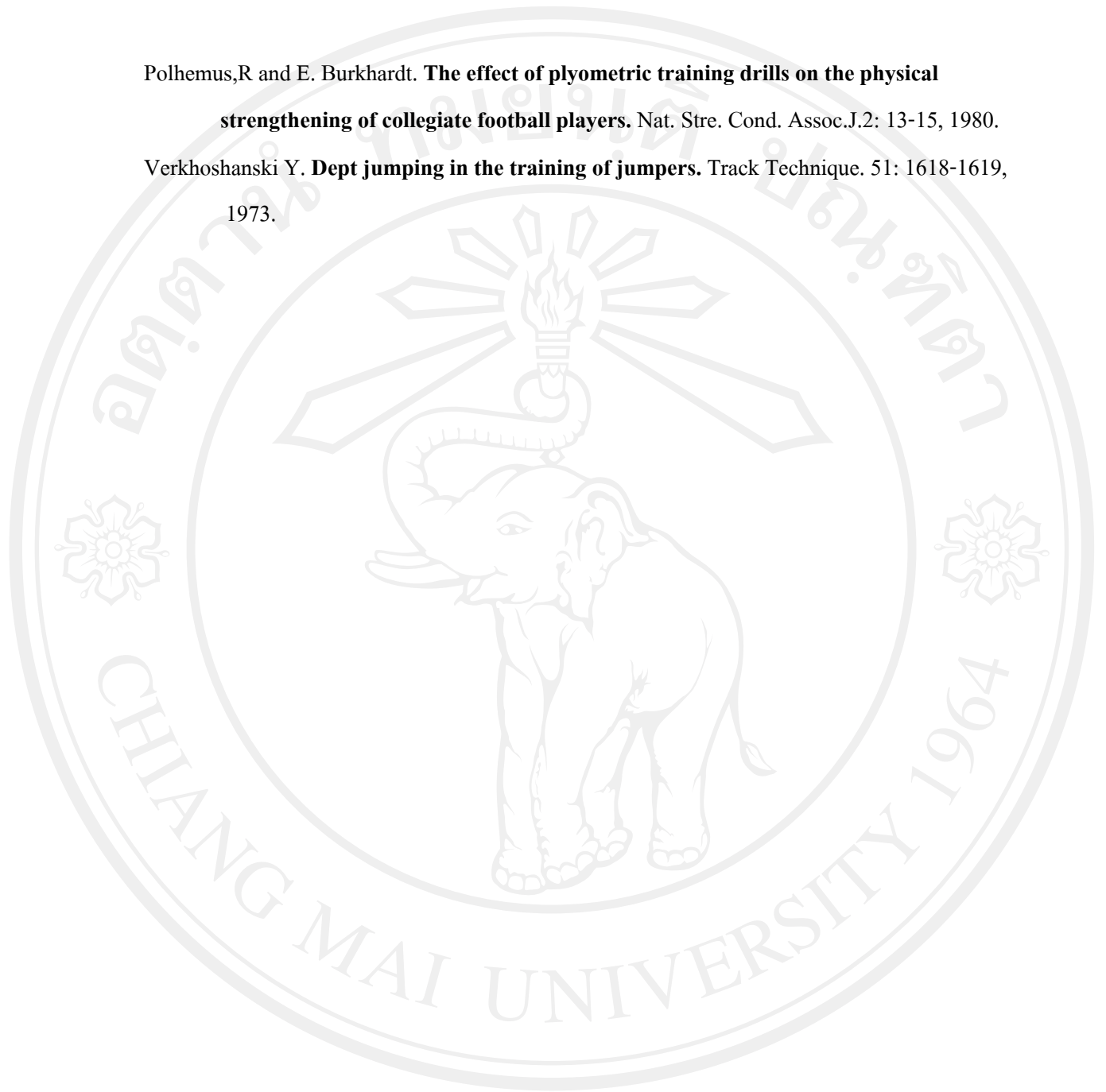
Chu.D.A. and L. Plummer. **Jumping into plyometrics: The language of Plyometrics**. NSCA Journal; 6.30-31, 1992.

Huber, J. **Increasing a Driver's Vertical Jump through Plyometric Training**. Nat. Stre. Cond. Assoc. J. 9: 34-36, 1987.

James C. Radcliffe, Robert C. Farentinos. **High-Powered Plyometrics**. Human Kinetics. United States of America, 1958.

Polhemus,R and E. Burkhardt. **The effect of plyometric training drills on the physical strengthening of collegiate football players.** Nat. Stre. Cond. Assoc.J.2: 13-15, 1980.

Verkhoshanski Y. **Dept jumping in the training of jumpers.** Track Technique. 51: 1618-1619, 1973.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved