

### บรรณานุกรม

- กิตติกุล ศิลปวิทยกุล. วอลเลย์บอล กฎกติกา พื้นฐานการเล่น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บ้าน  
ปัญญา.2544
- เจริญ กระบวนรัตน์. การอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา : การพัฒนาวัดความสามารถ  
ของนักกีฬาและการจัดทำแผนการซ้อม, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544
- เจริญ กระบวนรัตน์. เทคนิคการฝึกความเร็ว. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2538
- เจริญ กระบวนรัตน์. หลักการฝึกซ้อมกีฬา. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2540
- ชัยรัตน์ วังศิริไพศาล. วอลเลย์บอล . กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วังอักษร , 2542
- ชิตินทรีย์ บุญมา. ผลการฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตู  
บาสเกตบอลแบบเลย์-อัฟ. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต(วิทยาศาสตร์การกีฬา)  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545
- ณัฐพงศ์ ดีไพโร. ผลการฝึกพลัยโอเมตริกต่อการเปลี่ยนแปลงการกระโดดแนวตั้งของนักกีฬา  
บาสเกตบอล. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต(วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชา  
วิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544
- ประเสริฐศักดิ์ บุญศิริโรจน์. ผลของการฝึกแบบพลัยโอเมตริกและการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีผลต่อ  
ความสามารถในการขึ้นกระโดดเตะฝ่าผนัง. ปรินญาศิลปศาสตร์ มหาบัณฑิต(พลศึกษา).  
สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2538
- เพียรชัย คำวงษ์. การฝึกกำลังกล้ามเนื้อด้วยวิธี Stretch-Shortening Exercise. สาขาวิทยาศาสตร์  
และเทคโนโลยีการกีฬาปีที่ 4 ฉบับที่ 1, 2537
- เพียรชัย คำวงษ์. เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา.  
ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2537
- ยุทธิธรรม วัฒนาวงศ์. โปรแกรมการฝึกการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอล. ปรินญาวิทยาศาสตร์  
มหาบัณฑิต(วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัย  
เชียงใหม่, 2544
- สมพงษ์ วัฒนาโกภยกิจ. ผลของการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกโดยใช้กล่องระดับความสูงต่าง ๆ กันที่มี  
ความสามารถในการกระโดดของนักวอลเลย์บอลชาย. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต  
(วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา,

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2541

อุทัย สวงนพวงศ์. คู่มือวอลเลย์บอล. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเคียนสปอร์ต, 2534

อุเทน ปัญญา. ระเบียบวิธีวิจัย. สาขาวิชาวิจัยและสถิติ ภาควิชาประเมินและวิจัยการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543, อัดสำเนา

Adam K, O'Shea JP, O'Shea KL and Climstein M. (1992). **The effect of 6 weeks of squat, plyometric and squat-plyometric training on power production.** Journal of Applied Sport Science.

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

Blattner. S. And L. Noble. (1979). **Relative effects of isokinetic and plyometric training on vertical jumping performance.** Res. Q.

Brown ME, Mayhew JL and Boleach LW. (1986). **The effect of plyometric training on the vertical jump of high school boys' basketball players.** J sports Med Phys Fitness.

Chu.D.A(1992). **Jumping Into Plyometric:** Champaign IL. Leisure Press.

Chu.D.A.(1991). **Jumping Into Plyometric:** Champaign IL. Leisure Press.

Chu.D.A. and L. Plummer. (1984). **Jumping into plyometrics: The language of plyometrics.** NSCA Journal. <http://www.spinalhealth.net/plyometrics.html>. (2001, Sep, 21 )

Chu.D.A.(1983). **Plyometrics: the link between strength and speed.** NSCA Journal.

Marty Duda.: **Plyometric.** (1988). **Plyometrics: A Legitimate Form of Power Training.** The physician sports medicine. 13:213-218.

Parcells,R.(1977). **The effect of depth jumping and weight training on vertical jump.** Unpublished master's thesis. Ithaca College, Ithaca, NY.

Polhemus.R.and E. Burdhardt. (1980). **The effects of plyometric training drill on the physical strength gains of collegiate football players.** NSCA Journal.

S.T.A.R. Systems. (1999). **Explosive Jumping Training Products from S.T.A.R Systems sports Performance; Jumping Power.** (Online). <http://www.starsystems.com/exjump.htm> (2000, July 13)

Verkhoshanski Y. (1969). **Perspectives in the improvement of speed-strength preparation of jumpers.** Yessis Review of Soviet Physical Education and Sports.

Verkhoshanski Y. (1973). **Depth jumping in the training of jumpers.** Track Technique.