

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

หนังสือ

กรมพลศึกษา. ม.ป.ป. เอกสาร **Physical Best** รูปแบบใหม่ของการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย.

กรุงเทพฯ : ดอกเบี๋ย.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2535. วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา.

กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.

เจษฎา เจียรนัย. 2530. โค้ช. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

เจริญ กระบวนรัตน์. 2534. การฝึกสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ. ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา

การกีฬาแห่งประเทศไทย.

-----, 2538. เทคนิคการฝึกความเร็ว. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

-----, ม.ป.ป. “รูปแบบของการฝึก” เอกสารประกอบการสอนกรีฑา ภาควิชาพลศึกษา,

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัคร์ดำเนินา)

จรวยพร ธรณินทร์. 2534. ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ. ตะเกียง.

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกัลยา ปาละวิวัฒน์. 2536. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ :

ธรรมกมลการพิมพ์.

ชูศรี วงศ์รัตน์. 2525. สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทร์วิโรฒ ประสานมิตร.

ดำรง กิจกุล. 2532. คู่มือออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน, 7.

ทวีศักดิ์ นารายณ์. 2517. **คู่มือกรีฑา**. กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพฯ.

พิชิต ภูมิจันทร์. 2535. **เวชศาสตร์การกีฬา**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

มงคล แสงสาเคน. 2537. **หลักและวิธีการฝึกกีฬา**. ภาควิชาพลศึกษา วิทยาลัยครู
มหาสารคาม. (อัดสำเนา)

-----, 2549. **การออกกำลังกายด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อเพื่อสุขภาพและกีฬา**.
กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์

วิริยา บุญชัย. 2529. **การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช.

วิสูตร กองจินดา. 2530. **การเป็นผู้ฝึกและเจ้าหน้าที่กรีฑาตู้และลาน**. ภาควิชาพลศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. 2537. **การออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์

วุฒิพงษ์-อารี ปรมัตถการ. 2539. **วิทยาศาสตร์การกีฬา**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2536. **กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

-----, 2534. **การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางกีฬา**. ภาควิชา
ศัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์ และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล. (อัดสำเนา).

สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. 2536. **การฝึกสมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพฯ : ฝ่ายวิทยาศาสตร์การ
กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.

สมศักดิ์ ศิริอนันต์. 2546. **ฟุตบอล**. กรุงเทพฯ : ประสานมิตร.

โสภณ อรุณรัตน์ และชาญชาย โพธิ์คลัง, 2534. **การฝึกโดยใช้น้ำหนัก**. กรุงเทพฯ :
โอเดียนสโตร์.

อนันต์ อัดชู. 2520. **เอกสารประกอบคำบรรยายวิชาสรีรวิทยาการออกกำลังกาย**.
กรุงเทพฯ : องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย.

-----, 2536. **การฝึกสมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพฯ : ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬา
แห่งประเทศไทย.

-----, 2538. **หลักการฝึกกีฬา**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

-----, ม.ป.ป. **เทคนิคการฝึกความเร็วในการวิ่ง**. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อட்சำเนา).

วิทยานิพนธ์

ขวัญริยม ก้อนแก้ว. 2546. ผลการฝึกพลัยโอเมตริกเทคนิค Rim Jumps และ Split Squat Jump ที่มีต่อแรงเหยียดขาและความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอล. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ขันติ พุทธพงศ์. 2536. “ผลของการฝึกเสริมแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อของนักกีฬา”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)

เจริญ เกื้อทาน. 2544. ผลของการฝึกที่เสริมด้วยการฝึกน้ำหนักและเสริมด้วยการฝึกแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 100 เมตร. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- ชาติชาย อมิตรพ่าย. 2536. “การฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจรที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจของนิสิตและหญิง”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (สำเนา)
- ชนินทร์ชัย อินทிரากรณ์. 2544. การเปรียบเทียบการฝึกพลัยโอเมตริกควบคู่กับการฝึกด้วยน้ำหนัก การฝึกพลัยโอเมตริกด้วยน้ำหนักและการฝึกเชิงซ้อนที่มีต่อการพัฒนากล้ามเนื้อขา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. และจรรยา มีสิน. 2536. ผลการฝึกด้วยน้ำหนักและพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อ เวลา และระยะทางในการเริ่มต้นออกว่ายน้ำของนักกีฬาว่ายน้ำ. รายงานผลการวิจัย ทุณฑการวิจัยรัชดาภิเษกสมโภช
- ธีรวัฒน์ ศิลปอาษา. 2544. ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักและการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความสามารถในการกระโดดของนักเซปักตะกร้อชาย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธีรนนท์ แดงนิ่ม. 2546. การพัฒนาโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกเพื่อเสริมสร้างพลังกล้ามเนื้อแขนและขาของนักกีฬาฮอกกี้. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นิรันดร์ บุญยั้ง. 2540. “ผลของการฝึกกระโดดเท้าเดียวในระดับความหนักที่ต่างกันที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (สำเนา)
- บงกช วุฒิเวช. 2543. “ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักและการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 40 เมตร”, (บทคัดย่อ)
- ประชา ดันพิชัย. 2546. เปรียบเทียบผลการฝึกพลัยโอเมตริกแบบกระโดดเท้าคู่บนพื้นราบกับแบบกระโดดเท้าคู่บนพื้นลาดเอียง ที่มีต่อความเร็วในนักกีฬาฮอกกี้. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประเสริฐศักดิ์ บุญศิริโรจน์. 2538. “ผลของการฝึกพลัยโอเมตริก และการฝึกด้วยน้ำหนัก ที่มีต่อความสามารถในการขึ้นการโดดตะผาผนัง”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (ลำเนา)

วิทยา เหมพันธ์. 2545. ผลของการฝึกแบบคอมเพล็กซ์ การฝึกด้วยน้ำหนัก และการฝึกพลัยโอเมตริก ที่มีต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตรในนักกีฬาฟุตบอล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ไวพจน์ จันทรเสม. 2545. การพัฒนาโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาพลังความอดทนของกล้ามเนื้อขา ในนักกีฬารักบี้ฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมพงษ์ วัฒนาโกยกิจ. 2541. “ผลของการฝึกพลัยโอเมตริก โดยใช้กล่องระดับความสูงต่างกันที่มีต่อความสามารถในการกระโดดของนักวอลเลย์บอลชาย”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (บทคัดย่อ).

สมภพ สาครดี. 2540. “ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อกำลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาคนน้ำหนักในท่าสแน็ป”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (ลำเนา)

สุจินต์รัตน์ โกวิทศิริกุล. 2537. “เปรียบเทียบผลของการกระโดดไกลและการฝึกกระโดดไกลควบคู่การฝึกความเร็วที่มีผลต่อความสามารถในการกระโดดไกล”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (ลำเนา)

หนึ่งฤทัย สระทองเวียน. 2541. “ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกความเร็วที่มีต่อพลังสูงสุดแบบไม่ใช้ออกซิเจนในนักกีฬาฮอกกี้”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (บทคัดย่อ).

อนงค์ ทองสกุล. 2541. เปรียบเทียบผลการกระโดดไกล และการฝึกกระโดดไกลควบคู่กับการฝึกแบบวงจรที่มีต่อความสามารถในการกระโดดไกล. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อภิรัตน์ สีดาพงษ์. 2545. ผลของการกระโดดทำเดี่ยวและกระโดดทำคู่ที่มีต่อความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิกชาย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อภิรักษ์ เทียนทอง. 2541. “ผลของการฝึกกระโดดทำคู่ข้ามรั้วที่ระยะห่างระหว่างรั้วต่างกันต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร ในนักกีฬาฟุตบอล”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (บทคัดย่อ).

อำนาจ บุญแสง. 2539. การเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกกระโดดไกลควบคู่กับการกระโดดข้ามรั้วและการกระโดดไกลควบคู่กับการฝึกน้ำหนักที่มีต่อความสามารถในการกระโดดไกล. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Books, Thesis, Journals

Adel, A.M. 1989. “Responses of Female Athletes to Twelve-Week Plyometric Depth-Jump Training”. **Dissertation Abstracts International**. 49 (November 1989) :3234-A.

Ai-ahmed, A.F. 1990. “The Effect of Plyometric on Selected Physiological and Physical Fitness Parameter Association with High School Basketball Players”. **Dissertation Abstracts International**. 51 (March 1990) : 446 – A.

Benesh, T.A. 1989. “Comparison of Two Plyometric Training Techniques”. **Dissertation Abstracts International**. 28 (May 1990) : 195 – A.

Blattner and L. Noble, S.E. 1979. “Relative Effects of Isokinetic and Plyometric Training on Vertical Jumping Performance”. **Research Quarterly**. 50 (July 1979) : 583-588.

Bosco, C. 1982. “Physiological Considerations on Vertical Jump Exercise After Drops from Variable Height”. **Dissertation Abstracts International**. 6 (June 1982) : 53-58.

- Brown, Mayhen, M.E., and Boleach, L.W. 1986. "Effect of Plyometric Training on Vertical Jump Performance in High School Basketball Players". **Journal Sport Medicine Physical Fitness**. 26 (August 1986) : 1-4.
- Chu, D.A. 1992. *Jumping into Plyometrics*. Champaign, Illinois : Human Kinetics.
- Chu, D.A. and Plummer. 1984. "The Language of Plyometric". **National Strength and Conditioning Association Journal**. 6 (November 1984) 30-31.
- Clutch, D., M. Wilton, C. McGown and G.R. Bryee. 1983. "The Effect of Depth Jump and Weight Training on Leg Strength and Vertical Jump." **Res. Quart. Exe. Sport**. 54 : 5.
- Graham, G.S.A. Holt and Parker. 1987. **Children Moving**. California : Mayfield.
- Hazeldine, R. 1985. **Fitness for Sport**. North Pomfret, Vermont : The Crowood Press.
- Huber, J. 1987. "Increasing a Driving' Vertical Jump Throughing". **Association Journal**. 9 (July 1987) : 34-36.
- Kritpet, T.T. 1988. "Effect of Six Weeks of Squat and Piyometric Training on Power Production". **Disseration Abstracts International**. 50 (May 1989) : 1244 – A
- Nishioka, H. and West, J.R. 1995. The Judo Textbook in Pratical Applicapion. Sanpa Clarita, Califomia : Ohare.
- Novkov, P. 1987. "Depth Jump" National Strength and Conditioning Journal. 9 (June 1987) : 60-61.
- Pearl, B. and Moran, G.T. 1986. Getting Stronger. Bolinar : Shelter Publicaiton, Inc.

- Young, Doris Jrar Allen. 1993. "Cardiorespiratory Endurance Muscle Endurance and Flexibility A comparison Study of taekwon-Do and Aerobic Exercise in Adult Males", Dissertation Abstracts International. 53 (March, 1993) 3143-A
- Radcliffe, J.C. and Farentions, R.C. 1985. Plyometric Explosive Power Training. Illinois, United State of America : Human Kinetics.
- Roundtable. 1986. b. "Practical Considerations for Utilizing Plyometric". National Strength and Conditioning Journal 1 (June 1986) : 14 – 24.
- Verkhoshanski, Y. "Depth Jumping in the Training of Jumpers". Track Technique. 51 (1973) : 166 – 170.