

บรรณานุกรม

หนังสือ

กองวิชาการและฝึกอบรม การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2540. คู่มือการฝึกสอนกีฬาวอลเลย์บอล
ขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : อุดมศึกษา.

เจริญ กระบวนรัตน์. 2538. เทคนิคการฝึกความเร็ว. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ชัยสิทธิ์ สุริยจันทร์และคณะ. 2535. กรีฑา. มปท.วิทยาลัยพลศึกษาเชียงใหม่.

ชูศักดิ์ เวชแพทย และกันยา ปาละวิวัฒน์. 2536. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4.
กรุงเทพฯ : อรรถกมลการพิมพ์.

ชูศรี วงศ์รัตน์. 2534. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

เทเวศร์ พิริยะพูนท์. 2528. “เอกสารประกอบการเรียนวิชาสรีรวิทยาการออกกำลังกาย”
กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)

ธวัช วีระศิริวัฒน์. 2538. หลักการและการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ : โอ เอส พรินติ้ง เฮ้าส์.

ผาณิต นิลมาศ. 2527. เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชา พล.316 การฝึกวอลเลย์บอล.
กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา. (สำเนา)

พรสวรรค์ สระภักดิ์. 2539. กลยุทธ์การฝึกและการจัดการกีฬาวอลเลย์บอล. สุพรรณบุรี :
วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี.

พิชิต ภูติจันทร์. 2535. วอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ : โอเคียนสโตร์.

พีระพงศ์ บุญศิริ. 2530. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ :
โอเดียนสโตร์.

วุฒิพงศ์ ปรมัตถากร และอารี ปรมัตถากร. 2532. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2539. สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. กรุงเทพฯ : โรงเรียนกีฬาเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.

สกายบุ๊ก. 2538. วอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ : สยามสปอร์ต.

หาญพล บุญยะเวชชีวิน. 2535. “Sport Conditioning” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการ
18 (4) 22-23.

อนันต์ อัดชู. 2536. หลักการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

อภิศักดิ์ จำสุข. 2544. การฝึกวอลเลย์บอล 2000. กรุงเทพฯ : ไร่เขียว.

อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์. วอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

อุทัย สงวนพงศ์. 2531. แบบฝึกวอลเลย์บอลมากกว่า 1500 แบบ. กรุงเทพฯ : อุดมศึกษา.

อุทัย สงวนพงศ์ และสมบัติ คุณามาศปกรณ์. 2540. คู่มือการฝึกสอนกีฬาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน.
กรุงเทพฯ : อุดมศึกษา.

วิทยานิพนธ์

จินตนา ประเสริฐศรี. 2541. “การฝึกความอ่อนตัวที่ข้อต่อสะโพกในกีฬายิมนาสติกลีลา”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
(สำเนา)

เฉลิม ทรทัฬ. 2534. “ผลการฝึกการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะ”, วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (สำเนา)

ชัยรัตน์ ศรีเพ็ชรดี. 2531. “การฝึกความอ่อนตัวของลำตัว”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. (สำเนา)

ณัฐวรา ขาวเรือง. 2541. “ผลของการฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วยที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (สำเนา)

นิพนธ์ จันทรมณี. 2543. “ผลของการฝึกความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถในการทุ่มลูกฟุตบอล”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)

นุชนาด พจนอารี. 2541. “ผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อทักษะการเสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบน”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (สำเนา)

ไพฑูรย์ วัฒนสุนทร. 2532. “ผลการสอนแบบแยกส่วนกับการสอนแบบรวมส่วนที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวอลเลย์บอล”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. (สำเนา)

มานิต หยุมาก. 2536. “การสร้างแบบทดสอบความอ่อนตัว”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. (สำเนา)

มานิช บุตรเมือง. 2539. “ผลของการฝึกความอ่อนตัวแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่ที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ระยะทาง 50 เมตร”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (สำเนา)

ยุทธนา โฉมงาม. 2535. “ผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อทักษะในกีฬาชกกี”, ปรินิพนธ์
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. (สำเนา)

สมชาย กำปั่นทอง. 2532. “ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว
ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียว”, ปรินิพนธ์
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. (สำเนา)

สานนท์ เฟื่องแสง. 2536. “ผลการฝึกความอ่อนตัวต่อความสามารถในการทุ่มลูกฟุตบอล”,
ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร. (สำเนา)

สุริย์ อรรถกร. 2535. “ผลการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อการขึ้นกระโดดไกล”, ปรินิพนธ์การศึกษามหา
บัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
(สำเนา)

อภิชัย วันล้วน. 2540. “ผลการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเซปักคตะกร้อ”,
ปรินิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.(สำเนา)

อาภานันท์ ขวัญหวาน. 2542. “ผลการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความสามารถในการเล่นกีฬา
แบดมินตัน”, ปรินิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.(สำเนา)

อุดม จอกรบ. 2545. “ผลของการฝึกความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อความ
แม่นยำในการเตะลูกฟุตบอล”, ปรินิพนธ์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.(สำเนา)

Books

Alter, Michael J. 1952. **Sport Stretch**. United States of America : Leisure Press.

Berney, Vermon S. 1972. **Conditioning Exercise**. Saint Louis : The C.V. Mosby Company.

Beutelsthai, D. 1978. **Volleyball Playing to Win**. New York : Aero Publishing.

Bloom. Joyee L. 1982. "A study of the Effects of Statie an Ballistic Stretching Exercise Program On Flexibility", **Dissertation Abstracts International**. 43 : 1078-A (October).

Boling Robert B. 1972. "The Investigation of four Methods of Training in Developing Plantar Flexion and Strength of the Lower Leg in the College Male", **Dissertation Abstracts International**. 33 : 1488-A (October).

Corbin, Charles B. and Others. 1978. **Concept in Physical Education with Laboratories and Experiments**. Iowa : W.M.C. Brown.

Cox.R.H. 1974. "The Relationship between Selected Volleyball Skill Components and team Performance of Men's Northwest Doouble Volleyball teams", **Dissertation Abstracts International**. 34 (May. 1974) 5685-A

De Bries, Herbert A. 1980. **Physiology of Exercise for Physical Education and Athletic**. 3rd ed. Dubugue Iowa : W.M.C. Brown Company Publisher.

Devries, Herbert A. 1962. " Evaluation of Static Stretching Procedures for Improvement of Flexibility", **The Research Quarterly**. 33 : (May 1962) 222-229

- Devries, Herbert A. 1980. **Physiology of Exercise for Physical Education and Athletic** 3re.
s.l.:s.n.
- Hardayal, Singh. 1984. **Sports Training General Theory B. Metholds**. India : Phylkian Press.
- Klafs, Carl E. and Arnheim D. Daniel. 1973. **Modern Principle of Athletic Training**. Saint Louis :
The C.V. Mosby company.
- Mathews, Donald K. and Edward L. Fox. 1976. **The Physiological Basics of Physical Educatin
and Athletics**. Philandelphia : W.B. Saunders.
- Pollock, Michael L., Jank H. Wilmare and Sammel M. Fod. 1978. **Health and Fitness Through
Physical Activity**. Canada : John Wiley and Son.
- Priest, Nila Nelson. 1986. "Comparative Effects of Two Programs of Aerobic Dance on Flexibility,
Body Composition and Gernal Physical Condition of Selected College Woman",
Dissertation Abstracts International. 44 (January, 1986) 1066-A.
- Russell, N. and Lange, E. 1940. "Achievement Test in Volleyball for High School Girls",
The Research Quarterly. 11 (May, 1940) 33.
- Shasby, Gregory B. 1977. "The Flexibility Response of Young and Elderly Subjects to the Eight
Program of Static Stretching Exercise", **Dissertation Abstracts International**.
38 (July, 1977) 158-A.
- Singh, Hardayal. **Sport Training Gernal Theory B. Methods**. Indiana: Phylkian Press, 1984.