

## บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย.2526 การฝึกสมรรถภาพทางกาย กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาคมการกีฬา  
การกีฬาแห่งประเทศไทย
- การกีฬาแห่งประเทศไทย.2535 หลักเบื้องต้นในการวิ่ง. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา  
การกีฬาแห่งประเทศไทย
- การกีฬาแห่งประเทศไทย.2535 วิทยาศาสตร์การกีฬา สำหรับผู้ฝึกสอน และนักกีฬา กรุงเทพฯ :  
ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย
- ขันติ พุทธพงษ์.2536 ผลการฝึกเสริมแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬา.  
กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ปริญญาโท , จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- เจริญ กระบวนรัตน์.2538 เทคนิคการฝึกความเร็ว. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา. คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ , กรุงเทพฯ ฯ.
- ชลิต ประทุมศรี.2526 ผลการฝึกโดยการใช้อุปกรณ์ลากถ่วงน้ำหนักที่มีผลต่อความเร็วในการวิ่ง  
100 เมตร. กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ณรงค์ นีรุตติวัฒน์.2527 ผลการฝึกกล้ามเนื้อขา โดยการถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้าต่อความสามารถ  
ในการเขย่งก้าวกระโดด. กรุงเทพฯ : ปริญญาโท, วิทยานิพนธ์ปริญญาโท.
- ปิยะพงษ์ อาจองค์.2523 ผลการฝึกโดยการถ่วงน้ำหนักที่มีผลต่อความเร็วในการวิ่ง.  
กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- เพียรชัย คำวงษ์. 2527 การฝึกกำลังกล้ามเนื้อด้วยวิธี Stretch – Shortening Exercise.  
สารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา 4 (1) : 53
- สิริพร ศศิเมณฑลกุล. 2539 ศึกษาผลการฝึกโดยใช้แรงต้านที่ความเร็วในการวิ่ง.  
ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ ฯ.
- อภิสิทธิ์ ชัยมั่ง .2528 ผลการฝึกด้วยเครื่องลากถ่วงน้ำหนักที่มีต่อความถี่ ความยาวก้าว  
และความเร็วในการวิ่ง 100 เมตร.กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- Adams, T.1984. “ An Investigation of Selected Plyometric Training Exercise on Muscular  
Leg Strength and Power.” Track and Field Quarterly Review. Saint Louis : The  
C.V. Mosby Company
- Adel, A.M 198. “Response of Female Athletes to Twelve-week Plyometric

- Dertlh – Training.” Dissertation Abstracts Internation
- Blucher, C. A. 1965. Foundation of Physical Education. Saint Louis : The C.V. Mosby Company
- Chu, D. A. 1992 Jumping into Plyometric. Leisure Press, Illinois. 80 p.
- Chu, D . A. and L. Plummer. 1984 The Language of Plyometric. Nat. Stre. Cond. Assoc. J. 6 : 30-31
- Dintiman, T. 1964 Track and Field. Boston : Library of Congress Catalog.
- Kritpet, T. T 1988. “The Effects of Six Weeks of Squat and Plyometric Training on Power Production.”. Dissertation Abstract Internation. 50 (November 1988) : 1244 – A
- Huber. J 1987 Increasing a driving verticle Jumpe thoughing. Assoc. J. 34-36
- Leach, E. L. 1973 “ The Effects of and Eight Weight Training Program Upon by Strength and Running Speed in Middle School Age Boys.”. Compitded Research in Health, Physical Education and Recreation. New Jersey : Library of Congress Catalog.
- Penny. G. D. 1971.” A Study of the Effects of Resistance Running on Speed Strength, Power, Muscular Endurance and Agility.”. Dissertation Abstracts International. 31 (May 1971) : 3937-A.