

## บรรณานุกรม

- ขันติ พุทธพงษ์. 2536. ผลการฝึกเสริมแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อของนักกีฬา. กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2538). เทคนิคการฝึกความเร็ว. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และ กันยา ปาละวิวัฒน์. (2536) . สรีรวิทยาการออกกำลังกาย, 445 หน้า. กรุงเทพฯ: ชรรคมลการพิมพ์.
- ฉันทพงษ์ ดีไพร. (2544). ผลการฝึกพลัยโอเมตริกต่อการเปลี่ยนแปลงการกระโดดแนวตั้งของนักกีฬาบาสเกตบอล. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตศึกษาดาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เพียรชัย คำวงษ์. (2537). การฝึกกำลังกล้ามเนื้อด้วยวิธี Stretch-Shortening Exercise. 53-65 หน้า. สารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ปีที่ 4 ฉบับที่ 1.
- ประเสริฐศักดิ์ บุญศิริโรจน์. (2538). ผลของการฝึกแบบพลัยโอเมตริกและการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความสามารถในการขึ้นกระโดดแตะฝ่าผนัง. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมพงษ์ วัฒนาโกศลกิจ. (2541). ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกโดยใช้กล่องระดับความสูงต่างกันที่มีต่อความสามารถในการกระโดดของนักวอลเลย์บอลชาย. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา). สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สาตี สุภาภรณ์. 2526. ผลของการฝึกกล้ามเนื้อโดยการกระโดดเชือกที่มีต่อความสามารถในการกระโดดไกล. กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เอกสารประกอบการอบรมกรีฑา 2544. การพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬา และการจัดทำแผนการฝึกซ้อม. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- 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. 1988. "Response of Female Athletes to Twelve-week Plyometric Deep-Jump Training". Dissertation Abstracts International.
- Blucker, C. A. 1965. **Foundation of Physical Education**. Saint Louis : The C.V. Mosby Company.
- Blattner, S. and L. Noble. (1979). **Relative effects of isokinetic and Plyometric training on vertical jumping performance**. Res. Q. 50(4): 583-588.
- 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. 26:1-4.
- Chu, D.A. (1983). **Plyometric: The link between strength and speed**. NSCA Journal. 5:20-21.
- Chu, D.A. (1992). **Jumping Into Plyometric: Champaign IL**. Leisure Press. 80 p.
- Chu, D.A. and L. Plummer. (1984). **Jumping into Plyometric: The language of Plyometric** NSCA Journal. 6:30-31. .
- Kritpet, T. T. 1988. "The Effects of Six Weeks of Squat and Plyometric Training On Power Production". Dissertation Abstract International. 50 (November 1988) : 1244-A.
- 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. 2(1): 13-15.
- S.T.A.R. Systems. (1999). **Explosive Jumping Training Products from S.T.A.R Systems Sports Performance; Jumping Power**. (Online). Available: <http://www.starsystems.com.au/exjump.htm> (2000, July 13)
- Verkhoshanski Y. (1973). **Depth jumping in the training of jumpers**. Track Technique. 51:1618-1619.