

บรรณานุกรม

- กรรวิ บุญชัย และ สูดจิต เขียวอุไร. (2540). กายบริหาร. กรมวิชาการ. กระทรวงศึกษาธิการ. โรงพิมพ์การศาสนา.
- เกษม ช่วยพั่ง.(2538). แสนด์บอลสมบูรณ์แบบ. ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์. สถาบันราชภัฏพระนคร. กรุงเทพฯ.
- ขันติ พุทธพงศ์. (2535). ผลของการฝึกเสริมแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬา วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต. สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2538). เทคนิคการฝึกความเร็ว. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และ กันยา ปาละวิวัฒน์. (2536). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย, 445 หน้า. กรุงเทพฯ: อรรถกมลการพิมพ์.
- ณัฐพงศ์ ดีไพร. (2544). ผลการฝึกพลัยโอเมตริกต่อการเปลี่ยนแปลงการกระโดดแนวตั้งของนักกีฬาบาสเกตบอล. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พรหมเมศ จักขุรักษ์. (2534). ผลของการเสริมการฝึกด้วยน้ำหนักและพลัยโอเมตริกที่มีต่อความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต. สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพียรชัย คำวงษ์. (2537). การฝึกกำลังกล้ามเนื้อด้วยวิธี Stretch-Shortening Exercise. 53-65 หน้า. สารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ปีที่ 4 ฉบับที่ 1.
- พันศักดิ์ วอนวงษ์. (2542). แสนด์บอล. บริษัทสกายบุ๊คส์.ปทุมธานี. .
- ไพวัลย์ ดัฒลาพุดม. (2530). ทักษะและวิธีสอนแสนด์บอล. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญส่ง โกสะ. (2542). วิธีการวิจัยทางพลศึกษา. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- ประเสริฐศักดิ์ บุญศิริโรจน์. (2538). ผลของการฝึกแบบพลัยโอเมตริกและการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความสามารถในการขึ้นกระโดดแตะฝาผนัง. ปรินญาศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต (พลศึกษา). สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมพงษ์ วัฒนาโกคยกิจ. (2541). ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกโดยใช้กล่องระดับความสูงต่างกันที่มีต่อความสามารถในการกระโดดของนักวอลเลย์บอลชาย. ปรินญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา). สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- 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*. 6:36-41.
- Allerheiligen, W.B. (1994). Speed Development and Plyometric Training, In T.R. Baechle (ed). *Essentials of strength training and conditioning*. Human kinetics. 544 p.
- 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). Plyometrics: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. (1991). *Jumping Into Plyometric*: Champaign IL. Leisure Press. 51-52 p.
- Chu. D.A. and L. Plummer. (1984). Jumping into plyometrics: The language of plyometrics. *NSCA Journal*. 6:30-31.
- <http://www.spinalhealth.net/plyometrics.html>. (2001, September 21)

- Hewelt Te, Stroupe AL, Nance TA, Noyes FR. (1996). Plyometric training in female athletes; Decreased impact forces and increased hamstring torques. American journal of sport medicine[Online].
<http://www.stockton-edu/ospreys/ATPlyos.htm>. (2001, September 10)
- Huber. J. (1987). Increasing a driving verticle jump throughing. Assoc. J. 9:34-36.
- Lindasay Penney cook and Skyles. (1980). Olympic Handball. London stanley paul. p70.
- Marty Duda. : Plyometric. (1988). Plyometrics: A Legitimate Form of Power Training. The physician sports medicine. 13:213-218.
- Michael D. Cavanaugh. Team Hanball in physication Education for hight school student. U.S. Team handball Federation. p13.
- Parcells, R. (1977). The effect of depth jumping and weigth 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. Sytems. (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. (1969). Prespectives in the improvement of speed-strength preparation of jumpers. Yessis Review of Soviet Physical Education and Sports. 4:28-29.
- Verkhoshanski Y. (1973). Depth jumping in the training of jumpers. Track Technique. 51:1618-1619.
- William B.Allerheiligen. (1994). Speed Development and Plyometric Training. Essentials of strength training and conditioning. Chapter 20. 338-339.
- Wilk KE, et. al. (1993). Strech-Shortening Drills for the Upper Extremities. Theory and clinical application. JOSPT. 17:225-239.