

## บรรณานุกรม

- ขันติ พุทธพงษ์. 2536. ผลการฝึกเสริมแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬา.  
กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .
- เจริญ กระบวนรัตน์. 2538 . เทคนิคการฝึกความเร็ว ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา  
คณะศึกษาศาสตร์ . มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ .
- เพียรชัย คำวงษ์. 2544. การฝึกกำลังกล้ามเนื้อด้วยวิธี Stretch-Shortening Exercise.  
53-65 หน้า. สารวิทยาศาสตร์แลเทค โน โดยีการกีฬา ปีที่ 4 ฉบับที่ 1.
- ประเสริฐศักดิ์ บุญศิริโรจน์. 2538. ผลของการฝึกแบบพลัยโอเมตริกและการฝึกด้วยน้ำหนักที่มี  
ต่อความสามารถในการยืนกระโดดแตะฝาผนัง. ปรินญาศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
(วิทยาศาสตร์การกีฬา). สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ .
- สมพงษ์ วัฒนาโภคยกิจ. 2541. ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกโดยใช้กล่องระดับความสูงต่างกันที่มี  
ต่อความสามารถในการกระโดดของนักวอลเลย์บอลชาย. ปรินญาศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
(วิทยาศาสตร์การกีฬา). สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ .
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2526 การฝึกสมรรถภาพทางกาย กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา  
การกีฬาแห่งประเทศไทย
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2535 หลักการฝึกเบื้องต้นในการวิ่ง กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา  
การกีฬาแห่งประเทศไทย
- เอกสารประกอบการอบรมกรีฑา 2544. การพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬา และการจัดทำแผน  
การฝึกการฝึกซ้อม. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อุเทน ปัญญา. 2541 ระเบียบวิจัย. สาขาวิจัยและสถิติ ภาควิชาประเมินและวิจัยการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ชิษณุ สุทธะพินทุ. 2544 ผลของการฝึกพลัยโอเมตริคร่วมกับการฝึกด้วยเครื่องลากถ่วงน้ำหนัก  
และการฝึกพลัยโอเมตริกอย่างเดียว ต่อความเร็วในการวิ่ง 100 เมตร . งานวิจัย บัณฑิต  
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อภิสิทธิ์ ชัยมั่ง. 2538 ผลการฝึกด้วยเครื่องลากถ่วงน้ำหนักที่มีต่อความถี่ ความยาวก้าว และ  
ความเร็วในการวิ่ง 100 เมตร. กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัย  
เกษตรศาสตร์

- 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.
- Bluhner, C. A 1965. **Foudation of Physical Education.** Saint Louis : The C.V. Mosby Company
- Blattner.S. And L. Noble. (1979). **Relative effects of isokinetic and plyometric training onvertical jumping performance.**Res.Q.50 (4 ):583-588.
- 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 International.50 (November 1988) : 1244-A
- Penny. G.D.1971. "A Study of the Effects of Resistance Running on Speed Strength , Power, Muscular Endurance and Agibility" . Dissertation Abstracts International. 31 (May 1971 ) : 3937 – A.
- 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