

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. การฝึกสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์,2535.
- เจริญ กระบวนรัตน์. การอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา:ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (สำหรับผู้ฝึกสอน). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,2548.
- เจริญ กระบวนรัตน์. หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,2545.
- เจริญ กระบวนรัตน์ และประเวศ วชิรพฤกษ์. ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแรงของขาจำนวนก้าวในการวิ่งและเวลาในการวิ่งเร็ว 50 เมตร. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อุดสำเนา,2538.
- ชินวัฒน์ ไช้เกตุ. ผลของการฝึกพลัยเมตริกต่อการเพิ่มความเร็วในการออกตัวนักวิ่งระยะสั้น. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,2545.
- ชุมพล ปานเกตุ. การฝึกสอนกรีฑาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์,2540.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: เทพรรัตน์การพิมพ์,2536.
- ปทุม ม่วงมี.รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บูรพาสาส์น,2527.
- มงคล แผงสาเคน. หลักและวิธีการฝึกกีฬา. มหาสารคาม : ภาควิชาพลศึกษา วิทยาลัยครู มหาสารคาม ,2537.
- ศิริรัตน์ หิรัตน์. กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2535.
- ศิริรัตน์ หิรัตน์. การฝึกสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรกรพิมพ์,2536.
- สุริโย ธีราช. โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร ของนักวิ่งระยะสั้นประเภท 100 เมตร. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,2548.
- โสภณ อรุณรัตน์และชาญชัย โพธิ์คลัง. การฝึกโดยการใช้น้ำหนัก. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ ,2546.
- อรรถพล เพ็ญสุภา. การวิเคราะห์คิเนแมติกส์ของการวิ่งระยะสั้น. ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเชียงราย,2539.
- อนันต์ อัดชู. หลักการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช,2538.
- อนุพงษ์ ฉัตรสูงเนิน. ผลการฝึกแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อความสามารถในการวิ่งระยะสั้น. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,2544.

- Benesh, T. A. **A Comparison of two Plyometric Training Techniques**, Dissertation Abstract International. 28 : 1953 A, 1989.
- Berger, R.A. **Optimum Repetition for the Development of Strength**, Research Quarterly. 33 : 329–A, 1962.
- Chu, D.A. **Jumping into Plyometric**. Leisure Press, Illinois, 1992.
- Huber, J. **Increasing a Diver's Vertical Jump through Plyometric Training**, National Strength and Conditioning Association Journal. 9 : 34 – 36, 1987.
- Miller, B.P. **The Effect of Plyometric Training on the Vertical Jump Performance of Adult Female Subjects**, British Journal of Sport Medicine. 16 : 113, 1982.
- Pearl, B. and G.T. Moran. **Getting Stronger**. Shelter Publication, Inc., Bolinger, 1986.
- Penny, G.D. **A Study of the Effect of Resistance Running on Speed, Strength, Power, Muscular Endurance and Ability**, Illinois. Abstracts International. 31: 3937 – A, 1971.
- Radcliffe, J.C. and R.C. and R.C. Farentions. **Plyometric Explosive Power Training**. 2nd ed., Human Kinetics Publishers, Inc., Illinois, 1985.
- Ross, D.T. **Selected training procedures of the development of arm extensor And swimming speed of the sprint crawl stroke**,” Dissertation. Abstracts International. 31: 2727A, 1970.
- Roundtable, G. **Practical Considerations for Utilizing Plyometric Part I and part II**, National Strength and conditioning Association Journal. 8 : 14- 24, 1986.
- Rushall, B.S. and S.P. Frank. **Training for Sport and Fitness**. Macmillan Education Australia Pty Ltd., South Melbourne, 1990.
- Verkhosaski, Y. **Depth Jump in the Training of Jump**, Track Technique. 51: 1618–1619, 1973.