

บรรณานุกรม

- กรรวิ บุญชัยและสุดจิต เขียวอุไร. กายบริหาร. กรมวิชาการ. กระทรวงศึกษาธิการ. โรงพิมพ์การศาสนา, 2540.
- ขจร ศรีโสภณากร. ผลการฝึกพลัยโอเมตริกต่อการเพิ่มระยะทางในการกระโดดยิงประตูจากเส้นเขต 6 เมตรของนักกีฬาแฮนด์บอล. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.
- ขันติ พุทธพงศ์. ผลของการฝึกเสริมแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬา. วิทยานิพนธ์ปรินญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- เจริญ กระบวนรัตน์. เทคนิคการฝึกความเร็ว. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2538.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์และกันยา ปาละวิวัฒน์. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. 445. กรุงเทพฯ: ธรรมมลการพิมพ์, 2536.
- ณัฐพงศ์ ดีไพโร. ผลการฝึกพลัยโอเมตริกต่อการเปลี่ยนแปลงการกระโดดแนวตั้งของนักกีฬา บาสเกตบอล. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.
- พรหมเมศ จักบุญรักษ์. ผลของการเสริมการฝึกด้วยน้ำหนักและพลัยโอเมตริกที่มีต่อความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ปรินญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- เพียรชัย คำวงษ์. การฝึกกล้ามเนื้อด้วยวิธี Stetch-Shortening Exercise. 53-65. สารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ปีที่ 4 ฉบับที่ 1, 2537.
- บุญส่ง โกสะ. วิธีการวิจัยทางพลศึกษา. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2542.
- ประเสริฐศักดิ์ บุญศิริโรจน์. ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีผลต่อความสามารถในการกระโดดแตะฝ่าผนัง. ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2538.

- สมพงษ์ วัฒนาโกทยกิจ. ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกโดยใช้กล่องระดับความสูงต่างกันที่มีต่อความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาออลเลย์บอลชาย. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2541.
- สมภพ สาครดี. ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อกำลังของกล้ามเนื้อขาของนักกีฬายกน้ำหนักในท่าสแน็ป. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2541.
- อุเทน ปัญญา. ระเบียบวิธีวิจัย. ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543.
- Adams, K. J., Shimp-Bowerman, J. A., Berning, J. M., Durham, M., Sevene-Adams, P. G., & Curtin, M. **Plyometric training at varied resistance: Effects on vertical jump in strength trained women.** *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(5), <http://www-rohan.sdsu.edu>. 2001.
- Adam K, O'Shea JP, O'Shea KL and Climstein M. **The effect of 6 week of squat, plyometric and squat- plyometric training on power production.** *Journal of Applied Sport Science*.6:36-41, 1992.
- Allerheiligen, W.B. **Speed Development and Plyometric Training**, In T.R. Baechle (ed). **Essentials of strength training and conditioning.** Human Kinetic. 544 P, 1994.
- Avery D. Faigenbaum, Ed.D. and Donald A. Chu, **Plyometric Training for Children and Adolescents.** *American College of Sports Medicine; Current Comment*, December, 2001.
- Brenda G. Griner Dan C. Howell, **Plyometrics: Jump Training for Dancers.** <http://www.thesportjournal.org>. Vol6-No3, 2003.
- Chu.D.A **Jumping into Plyometric: Champaign IL.** Leisure Press. 80 p., 1992.
- Chu.D.A **Jumping into Plyometric: Champaign IL.** Leisure Press. 51-52 p., 1991.
- Corey M. Reyment, Megan E. Bonis, Jacob C. Lundquist, Brent S. Tice. **Effect of a Four week Plyometric Training Program on Measurements of Power in Male Collegiate Hockey Players.** *J. Undergrad. Kin. Res.* 1(2): 44-62, 2006.

- Huber, J. **Increasing a Driver's Vertical Jump through Plyometric Training.** Nat. Stre. Cond. Assoc. J. 9: 34-36, 1987.
- Jay B. Blakeyl. **The Combined Effects of Weight Training and Plyometrics on Dynamic Leg Strength and Leg Power.** The Journal of Strength and Conditioning Research: Vol. 1, No. 1, pp. 14–16, <http://nsca.allenpress.com/nscaonline>, 1987.
- Kelly L. Lockwood, Patrick Brophay. **The Effect of a Plyometrics Program Intervention on Skating Speed in Junior Hockey Players.** United States Sports Academy. <http://www.thesportjournal.org>. Vol7-No.3. 2004.
- Nicole J. Chimera, Kathleen A. Swanik, C. Buz Swanik, Stephen J. Straub. **Effects of Plyometric Training on Muscle-Activation Strategies and Performance in Female Athletes.** Journal of Athletic Training; 39(1): 24–31, www.journalofathletictraining.org, 2004.
- Polhemus, R and E. Burkhardt. **The Effect of plyometric training drills on the physical strength gain of collegiate football players.** Nat. Stre. Cond. Assoc. J. 2: 13-15, 1980.
- Rahman Rahimi, Naser Benpur. **The Effects Of Plyometric, Weight and Plyometric - Weight Training on Anarobic power and Muscular Strength.** Physical education and Sport V3., N1; 81-91, 2005.
- S M Lephart, J P Abt, C M Ferris, T C Sell, T Nagai, J B Myers, J J Irrgang **Neuromuscular and biomechanical characteristic changes in high school athletes: a plyometric versus basic resistance program.** Journal of Sports Medicine; 39: 932–938. <http://www.bjism.bmjournals.com>, 2005.
- Verkhoshanski Y. **Prospective in the improvement of speed-strength preparation of jumpers.** Yessis Review of Soviet Physical Education and sports. 4: 28-29, 1963.
- Verkhoshanski Y. **Dept jumping in the training of jumpers.** Track Technique. 51: 1618-1619, 1973.