

### บรรณานุกรม

- ขันติ พุทธพงศ์. (2535). ผลของการฝึกเสริมแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬา  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2538). เทคนิคการฝึกความเร็ว. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์,  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และ กัญญา ปาละวิวิธน์. (2536). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย, 445 หน้า. กรุงเทพฯ  
: ชรรคมลการพิมพ์.
- ประเสริฐศักดิ์ บุญศิริโรจน์. (2538). ผลของการฝึกแบบพลัยโอเมตริกและการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อ  
ความสามารถในการขึ้นกระโดดแต่ละฝ่าผนัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (พลศึกษา).  
สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พรหมเมศ จักขุรักษ์. (2534). ผลของการเสริมการฝึกด้วยน้ำหนักและพลัยโอเมตริกที่มีต่อความ  
แข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต.  
สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพ็ชรชัย คำวงษ์. (2537). การฝึกกำลังกล้ามเนื้อด้วยวิธี Stretch-Shortening Exercise. 53-65 หน้า.  
สารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ปีที่ 4 ฉบับที่ 1.
- เพ็ชรชัย คำวงษ์. (2542). การเคลื่อนไหวและการยืดหยุ่น. เอกสารประกอบการสอนวิชา  
514710/701 (Sport Science/Advanced Exercise Physiology) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์  
การกีฬา. ระดับปริญญาโท. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร และ อารี ปรมัตถากร. (2532). วิทยาศาสตร์การกีฬา. 34 หน้า. บริษัทโรงพิมพ์  
ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- สมพงษ์ วัฒนาโกคยกิจ. (2541). ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกโดยใช้กล่องระดับความสูงต่างกัน ที่มี  
ความสามารถในการกระโดดของนักวอลเลย์บอลชาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต  
(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.

- 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.
- Chu. D.A. and L. Plummer. (1984). **Jumping into plyometrics: The language of plyometrics.** NSCA Journal. 6:30-31.
- Huber. J. (1987). **Increasing a driving verticle jump throughing.** Assoc. J. 9:34-36.
- Marty Duda. : Plyometric. (1988). **Plyometrics: A Legitimate Form of Powere Training ?** The physician sports medicine. 13:213-218.
- 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. 288-339.
- Wilk KE, et. al. (1993). **Strech-Shortening Drills for the Upper Extremities.** Theory and clinical application. JOSPT. 17:225-239.