

參考文獻

中文部分

- 田麥久 (1997)。論**運動訓練計畫**。台北市：中國文化大學出版社。
- 呂乙林、袁運平、王保成(2002)。電刺激與杠鈴力量訓練對下肢爆發力影響的實驗研究。**中國體育科技**，4期，225-236頁。
- 李雲光、謝素貞、和東方介德研究(2004)。被動反覆衝擊式肌力訓練對中華男籃選手之最大腿肌力及爆發力之影響。**大專體育學刊**，6卷1期，235-243頁。
- 李伯倫(2005)。**增強式訓練與重量訓練對優秀高中籃球選手連續兩次垂直跳之影響**。國立體育學院教練研究所碩士論文。
- 林正常編譯(2001)。**運動訓練法**。台北市：藝軒圖書出版社。
- 林正常(2001)。**運動科學與訓練**。運動教練手冊(修訂三版)。臺北縣：銀禾文化事業公司。
- 林政東、劉宇、呂宏進(2000)。不同牽張幅度深跳練習對於SSC控制變數與運動表現之影響。**大專體育學刊**，2卷50期，38-43頁。
- 林政東、劉宇、林謙如(2001)。兩種不同牽張幅度深跳練習的彈性勁度之分析。**大專體育學刊**，3卷2期，143-152頁。
- 林政東(2004)。**運動員肌力訓練**。台北市：師大書苑。
- 吳顯照(2003)。複合式訓練的理論與應用。**中華體育**，66卷，1-10頁。
- 洪彰岑、莊榮仁、劉宇(1997)。直膝與屈膝垂直跳的生物力學分析比較。**大專體育**，29期。
- 翁梓林、蔡葉榮(2002)。**運動生物力學不同測量方式之探討-以單腳直膝垂直跳為例**。91學年度師範院校教育學術論文發表會論文集。2267-2278頁。

- 陳全壽 (1998)。反覆衝擊式肌力增強器對肌力、肌動力訓練效果之探討(理論篇)。國際大專運動教練科學研討會報告書。中國文化大學主編。
- 陳全壽 (2000)。兩種不同千張幅度深跳練習的二階段肌電現象之比較。體育學報，28 期，329-338 頁。
- 陳玉英(1991)。不同高度增強式訓練對作用力及肌肉電位活動的影響。中華民國大專院校體育總會 80 年度體育學術研討會專刊，353- 366。
- 溫怡英、王宏正、狄懋昌和蔡昆霖 (2002)。陳氏肌力增強器對跆拳道選手下肢肌力與動力訓練之影響。大專體育學刊，4 卷 2 期，109-118 頁。
- 張木山 (2005a)。不同動作速度被動反覆衝擊式訓練效果之研究。國立體育學院論叢，15 卷 2 期，69-78 頁。
- 張木山 (2005b)。不同訓練方法對彈跳能力發展與評估模式之研究。未出版博士論文，國立體育學院教練體育研究所。
- 張木山、紀忠呈、和董俊男 (2004)。不同動作型態被動反覆衝擊式訓練法效果訓練之研究。大專體育學刊，6 卷 3 期，133-143 頁。
- 張木山、董俊男 (2004)。不同動作頻率被動反覆衝擊式肌力訓練法訓練效果之比較研究。體育學報，37，289-301 頁。
- 張榮三、湯惠婷和、王翔星 (2005)。2004 年雅典奧運跆拳道選手—朱木炎肌力訓練執行計畫。國立體育學院論叢，16 卷 3 期，173-183 頁。
- 劉宇、江界山、陳重佑(1996)。肌力與肌力診斷的生物力學。臺灣師大體育研究，2 期，151~179 頁。
- 劉德智 (1998)。陳式被動反覆衝擊式肌力增強器介紹及對肌力、動力訓練效果之研究。未出版碩士論文，國立體育學院教練研究所。

- 賴永成、連振杰(1997)。增進垂直跳躍能力訓練方法的介紹。**大專體育**，32期，80-84頁。
- 蔡昆霖(1999a)。不同速度及不同負荷強度之組合訓練對肌力及動力訓練效果之研究。論文發表於1999年大專體育學術研討會，輔仁大學。
- 蔡昆霖(1999b)。CHEN' s power machine不同訓練內容對下肢肌力與動力訓練之比較研究。未出版碩士論文，國立體育學院教練研究所。
- 蔡崇濱(1989)。增強式運動對大學排球運動員腿部動力及扣球起跳動力因素之訓練效果。台南市：供學出版社。
- 蔡豐任(1998)。增強式訓練負荷定量控制效果之研究。未出版碩士論文，中國文化大學運動教練研究所。
- 蔡惠鳳(2005)。增強式訓練介入對女子體操選手實施垂直分腿跳之影響。未出版碩士論文，中國文化大學運動教練研究所。
- 鄭景峰(2005)。震動訓練法的理論與應用。**運動生理週訊電子報**，資料引自 <http://www.epsport.idv.tw/>
- 盧英治(2001)。不同速度之下肢被動反覆衝擊式訓練肌電活動分析。未出版碩士論文，國立體育學院教練研究所。
- 盧英治(2000)。衝擊式訓練的理論與實際。**大專體育學刊**，2卷51期，95-102頁。
- 謝素貞(1997)。陳氏被動反覆衝擊式肌力增強器對優秀全能選手馬君萍肌力、肌耐力、爆發力與運動表現之影響。未出版碩士論文，國立體育學院教練研究所。
- 鍾寶弘(1999)。垂直跳與跨步跳之生物力學分析比較。未出版碩士論文，國立體育學院教練研究所。

外文部分

Allerheilgen, W. B., (1994). Speed development and plyometric training. In Baechle, T. R., (Ed.). *Essentials of strength training and conditioning*, Human Kinetics Publishers, Champaign, IL., U. S. A.

Bloomfield, J., Ackland, T. R., & Elliott, B. C., (1994). *Applied anatomy and biomechanics in sport*. Blackwell Scientific Publications: Oxford U. S. A.

Bosco, C., & Komi, P. V., (1980). *Influence of countermovement amplitude in potentiation of muscular performance*. Biomechanics Proceedings, University Park Press: Baltimore. U. S. A.

Bosco, C., Komi, P. V. & Ito, A., (1981). Prestretch potentiation of human skeletal muscle during ballistic movement. *Acta Physiologica Scandinavica*, 111, 135-140.

Bosco, C., & Viitasalo, J. (1982). Potentiation of myoelectric activity in human muscle in vertical jumps. *Electromyogram Neuro*, 22, 549-562.

Chu, D. A., (1992). *Jumping into plyometrics*. Leisure Press: Champaign, IL: U. S. A.

Diallo, o. , Dore, E. , Duche, P., & Van Praagh, E. (2001). Effects of plyometric training performance in prepubescent programme on physical performance in prepubescent soccer players. *Journal of Sports Medicine & Physical Fitness*, 41, 342-348.

England. Bompa, O. T., (1999). *Periodization training for sports: programs for peak strength in 35 sports*, Human Kinetics Publishers: Champaign, IL, U. S. A.

Elvira, J. L. L. ,Rodriguez, I. G. ,Riera, M. M. , & Jodar, X. A. (2001). Comparative study of the reliability of three jump tests with two measurement systems. *Journal of Human Movement Studies*, 41(5), 369-383.

Hedrick, B. (1993). The undiscovered athlete: A perspective on collegiate athletics for students with disabilities. *Change and the Human Dimension of Physical Activity: Proceedings of the 1993 FISU/CESU International Conference*.

Komi, P. V., & Gollfer, A., (1997). Stretch reflexes can have an important role in force enhancement during SSC exercise. *Journal of Applied Biomechanics*, 13(4): 451-460.

Komi, P. V., (1984). Physiological and biomechanical correlates of muscle function: Effects of muscle structure and stretch-shortening cycle on force and speed. In Terjung, R. L., (ed.), *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 12: 81-121.

Luebbers, P. E., Potteiger, J. A., Hulver, M. W., Thyfault, J. P., Carper, M. J., & Lockwood, R. H. (2003). Effects of plyometric training and recovery on vertical jump performance & anaerobic power. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17 (4), 704-709.

Mataavluj, D., Kukolj, M., Ugarkovic, D., Tihanyi, J. & Jaric, S. (2001). Effects of plyometric training on jumping performance in junior basketball players. *Journal of Sports medicine and Physical Fitness*, 41(2), 159-164.

Norman, R. W. & Komi, P. V., (1979). Electromyographic delay in skeletal muscle under normal movement conditions. *Acta Physiologica Scandinavica*, 106: 241-248.

Norman, R. W. & Komi, P. V., (1979). Electromyographic delay in skeletal muscle under normal movement conditions. *Acta Physiologica Scandinavica*, 106: 241-248.

Verkhoshansky, Y.V. and Lazarev., V. V. (1989). Principles of planning speed and strength/speed endurance training in sports. *Journal of National Strength and Conditioning*, 11(2), 58-61.

Wilk, Kevin E., Voight, Michael, L., Keirns, Michael A. Gambetta, Vern, Andrews James R. & Dillman, Charles, J., (1993). Stretch-shortening drills for the upper extremities: theory and clinical application. *JOSPT*, 17(5): 225-239

Wilson, G. J., Newton, R. U., Murphy, A. J. & Humphries, B. J. (1993), The optimal training load for the development of dynamic athletic performance. *International Journal Sport Biomechanics*, 5, 390-402.

Westcott, W. L. (1987). *Strength fitness: Physiological principles and training techniques*, Boston: Allyn and Bacon.