

ผลการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิด กับการฝึกพลัยโอเมตริก
ด้วยระดับความหนักแบบพักสลับวันที่มีต่อความสามารถในการกระโดด
ในแนวดิ่งของนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย

EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING ON PYRAMID INTENSITY AND
PLYOMETRIC TRAINING ON REST DAY INTENSITY FOR VERTICAL
JUMP IN MALE VOLLEYBALL ATHLETES

นายอุทัยรัตน์ ศรีนาดี

วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

พ.ศ. 2549

ISBN 974-626-949-6

ผลการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิด กับการฝึกพลัยโอเมตริก
ด้วยระดับความหนักแบบพักสลับวันที่มีต่อความสามารถในการกระโดด
ในแนวตั้งของนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย

นายอุทัยรัตน์ ศรีนาดี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

พ.ศ. 2549

ISBN 974-626-949-6

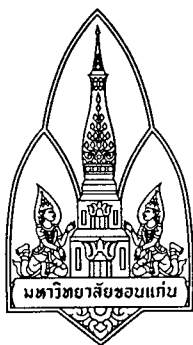
**EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING ON PYRAMID INTENSITY AND
PLYOMETRIC TRAINING ON REST DAY INTENSITY FOR VERTICAL
JUMP IN MALE VOLLEYBALL ATHLETES**

MR.UTHAIRAT SRINADEE

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF EDUCATION IN PHISICAL EDUCATION
GRADUATE SCHOOL KHON KAEN UNIVERSITY**

2006

ISBN 974-626-949-6



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
หลักสูตร
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์: ผลการฝึกพลีโยเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิด กับการฝึก
พลีโยเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพักสลับวันที่มีต่อความสามารถ
ในการกระโดดในแนวดิ่งของนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย

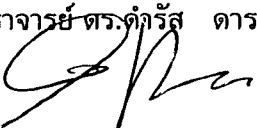
ชื่อผู้ทำวิทยานิพนธ์: นายอุทัยรัตน์ ศรีนาดี

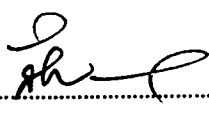
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ผศ.ดร.ชาญเวช ธรรมเสาวภาคย์	ประธานกรรมการ
รศ.ดร.ดำรงส ดาราศักดิ์	กรรมการ
รศ.ประภาพร ศรีตระกูล	กรรมการ
รศ.วิโรจน์ มุกกันต์	กรรมการ
ผศ.โมลิต แจ่มสกุล	กรรมการ

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์:


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.ดำรงส ดาราศักดิ์)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์โมลิต แจ่มสกุล)


.....
(รองศาสตราจารย์ ดร. ลำปาง แม่นมาตย์)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย


.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุลิตดา ลอยฟ้า)
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น