

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของการฝึกด้วยพลัย์โอเมตริก และการฝึกด้วยน้ำหนัก ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบเลย์-อัฟ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมติฐานของการศึกษาไว้ดังนี้

- 1.กลุ่มที่ฝึกด้วยพลัย์โอเมตริกควบคู่กับการฝึกยิงประตูแบบเลย์-อัฟมีความแม่นยำในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟหลังการฝึก 6 สัปดาห์ ดีกว่าก่อนการฝึก
- 2.กลุ่มที่ฝึกด้วยน้ำหนักควบคู่กับการฝึกยิงประตูแบบเลย์-อัฟมีความแม่นยำในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟหลังการฝึก 6 สัปดาห์ ดีกว่าก่อนการฝึก
- 3.กลุ่มที่ฝึกด้วยพลัย์โอเมตริกและฝึกด้วยน้ำหนักควบคู่กับการฝึกยิงประตูแบบเลย์-อัฟมีความแม่นยำในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟหลังการฝึก 6 สัปดาห์ ดีกว่าก่อนการฝึก
- 4.หลังการฝึก 6 สัปดาห์ กลุ่มที่ฝึกด้วยพลัย์โอเมตริกและการฝึกด้วยน้ำหนักควบคู่กับการยิงประตูแบบเลย์-อัฟมีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบเลย์-อัฟ ดีกว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยพลัย์โอเมตริกควบคู่กับการยิงประตูแบบเลย์-อัฟหรือกลุ่มที่ฝึกด้วยน้ำหนักควบคู่กับการยิงประตูแบบเลย์-อัฟ
- 5.หลังการฝึก 6 สัปดาห์ กลุ่มที่ฝึกด้วยพลัย์โอเมตริกควบคู่กับการยิงประตูแบบเลย์-อัฟและกลุ่มที่ฝึกด้วยพลัย์โอเมตริก และฝึกด้วยน้ำหนักควบคู่กับการยิงประตูแบบเลย์-อัฟมีความสามารถในการยื่นกระโดดแตะผนังไม่ต่างกันและ 2 กลุ่มนี้มีความสามารถในการยื่นกระโดดแตะผนังดีว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยน้ำหนักควบคู่กับการยิงประตูแบบเลย์-อัฟ
6. หลังการฝึก 6 สัปดาห์ กลุ่มที่ฝึกด้วยน้ำหนักควบคู่กับการยิงประตูแบบเลย์-อัฟและกลุ่มที่ฝึกด้วยพลัย์โอเมตริก และฝึกด้วยน้ำหนักควบคู่กับการฝึกยิงประตูแบบเลย์-อัฟ มีค่าแรงบีบมือไม่ต่างกัน และ 2 กลุ่มนี้มีค่าแรงบีบมือดีว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยพลัย์โอเมตริกควบคู่กับการยิงประตูแบบเลย์-อัฟ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นอาสาสมัครนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 อายุ 15-16 ปี โรงเรียนเทพดินทรวิทยา จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2544 จำนวน 45 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม

- กลุ่มที่ 1 ฝึกยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริก 15 คน
กลุ่มที่ 2 ฝึกยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยน้ำหนัก 15 คน
กลุ่มที่ 3 ฝึกยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริกและฝึกด้วยน้ำหนัก
15 คน

ผู้ศึกษากำหนดให้กลุ่มตัวอย่างรับการฝึกตามโปรแกรม เป็นเวลา 6 สัปดาห์โดยผู้ศึกษาทำการบันทึกความแม่นยำในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟ กระโดดเตะผนัง และแรงบีบมือก่อนและหลังการฝึกของแต่ละกลุ่มแล้วเปรียบเทียบผลการทดสอบก่อนและหลังการฝึกของแต่ละกลุ่ม โดยใช้สถิติ Paired t-test จากนั้นเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงของค่าดังกล่าวระหว่างกลุ่มด้วยสถิติ One-Way ANOVA และนำเสนอข้อมูลในรูปตารางและคำอธิบายแบ่งเป็น 9 ตาราง ดังนี้

1. แสดงการเปรียบเทียบจำนวนครั้งในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟ (ครั้ง) การยื่นกระโดดแตะผนัง (เซนติเมตร) และค่าแรงบีบมือ (ปอนด์) ระหว่างก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ของผู้เข้ารับการทดสอบทั้ง 3 กลุ่ม

ตาราง 1 เปรียบเทียบจำนวนครั้งในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟ(ครั้ง) ระหว่างก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรม เป็นเวลา 6 สัปดาห์ของผู้เข้ารับการทดสอบทั้ง 3 กลุ่มๆละ 15 คน โดยใช้สถิติ Paired t-test

กลุ่ม	ค่าที่ได้	ก่อนฝึก	หลังฝึก	ผลต่างของ ค่าเฉลี่ย	t	P
1	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	8.13 3.48	11.40 3.36	3.27	9.122	<0.05
2	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	8.20 3.91	10.53 3.76	2.33	6.243	<0.05
3	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	8.27 3.49	16.13 2.75	7.87	15.849	<0.05

อธิบายตาราง

กลุ่มที่ 1 หมายถึง การฝึกยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยพลัซโอมตริก

กลุ่มที่ 2 หมายถึง การฝึกยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก

กลุ่มที่ 3 หมายถึง การฝึกยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยพลัซโอมตริกและการฝึกน้ำหนัก

จากตาราง 1 ภายหลังจากการฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์ พบว่าทั้ง 3 กลุ่มมีจำนวนครั้งในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟ สูงกว่าก่อนการฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

ตาราง 2 เปรียบเทียบความสามารถในการยื่นกระโดดแต่ละผนัง (เซนติเมตร) ระหว่างก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ของผู้เข้ารับการทดสอบ ทั้ง 3 กลุ่มๆละ 15 คน โดยใช้สถิติ Paired t-test

กลุ่ม	ค่าที่ได้	ก่อนฝึก	หลังฝึก	ผลต่างของค่าเฉลี่ย	t	P
1	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	271.33 13.25	280.53 13.32	9.20	37.861	<0.05
2	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	269.60 13.87	270.07 13.64	0.47	2.824	<0.05
3	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	268.83 11.93	278.53 11.80	9.80	21.940	<0.05

อธิบายตาราง

กลุ่มที่ 1 หมายถึง การฝึกยิงประตูแบบเลย์-อัพควบคู่กับการฝึกด้วยพลัยโอมेटริก

กลุ่มที่ 2 หมายถึง การฝึกยิงประตูแบบเลย์-อัพควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก

กลุ่มที่ 3 หมายถึง การฝึกยิงประตูแบบเลย์-อัพควบคู่กับการฝึกด้วยพลัยโอมेटริกและการฝึกน้ำหนัก

จากตาราง 2 ภายหลังจากฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์ พบว่าทั้ง 3 กลุ่มมีความสามารถในการยื่นกระโดดแต่ละผนัง (เซนติเมตร) สูงกว่าก่อนการฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

ตาราง 3 เปรียบเทียบค่าแรงบีบมือ (ปอนด์) ระหว่างก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา สัปดาห์ของผู้เข้ารับการทดสอบ ทั้ง 3 กลุ่มๆละ 15 คน โดยใช้สถิติ Paired t-test

กลุ่ม	ค่าที่ได้	ก่อนฝึก	หลังฝึก	ผลต่างของ ค่าเฉลี่ย	t	P
1	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	37.33 5.00	38.47 4.88	1.14	6.758	<0.05
2	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	37.59 5.11	41.88 4.89	4.29	19.866	<0.05
3	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	38.01 3.31	42.57 3.40	4.55	17.177	<0.05

อธิบายตาราง

กลุ่มที่ 1 หมายถึง การฝึกยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยพลัยโอเมตริก

กลุ่มที่ 2 หมายถึง การฝึกยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก

กลุ่มที่ 3 หมายถึง การฝึกยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกและการฝึกน้ำหนัก

จากตาราง 3 ภายหลังจากการฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์ พบว่าทั้ง 3 กลุ่มมีค่าแรงบีบมือ (ปอนด์) สูงกว่าก่อนการฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

2. การหาความแตกต่างระหว่างกลุ่มผู้เข้ารับการทดสอบทั้ง 3 กลุ่ม ภายหลังจากฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์ โดยเปรียบเทียบจำนวนครั้งในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟ(ครั้ง), การยืนกระโดดแตะผนัง (เซนติเมตร) และค่าแรงบีบมือ(ปอนด์)

ตาราง 4 แสดงผลการเปลี่ยนแปลงจำนวนครั้งของการทดสอบการยิงประตูแบบเลย์-อัฟ(ครั้ง) ระหว่างกลุ่มผู้เข้ารับการทดสอบทั้ง 3 กลุ่ม ภายหลังจากฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ One-way ANOVA

ค่าที่ได้	กลุ่ม 1	กลุ่ม 2	กลุ่ม 3	F	P
ค่าเฉลี่ย	11.40	10.53	16.13	51.186	<0.05
ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	3.36	3.76	2.75		
จำนวน	15	15	15		

อธิบายตาราง

กลุ่ม 1 หมายถึง การยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยพลัซโม่เมตริก

กลุ่ม 2 หมายถึง การยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยน้ำหนัก

กลุ่ม 3 หมายถึง การยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยพลัซโม่เมตริกและฝึกด้วยน้ำหนัก

จากตาราง 4 ภายหลังจากฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ พบว่า

กลุ่ม 1 มีความแม่นยำในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟน้อยกว่ากลุ่ม 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกด้วยน้ำหนักมีส่วนช่วยเพิ่มความแม่นยำในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟให้มากขึ้น

กลุ่ม 2 มีความแม่นยำในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟน้อยกว่ากลุ่ม 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกพลัซโม่เมตริกมีส่วนช่วยเพิ่มความแม่นยำในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟให้มากขึ้น

กลุ่ม 1 และกลุ่ม 2 มีความแม่นยำในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟไม่แตกต่างกันซึ่งแสดงให้เห็นว่า การฝึกด้วยน้ำหนักหรือการฝึกด้วยพลัซโม่เมตริกมีส่วนช่วยเพิ่มความแม่นยำในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟได้ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 5 แสดงผลการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการขึ้นกระโดดตะแตง(เซนติเมตร) ระหว่างกลุ่มผู้เข้ารับการทดสอบทั้ง 3 กลุ่ม ภายหลังจากฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ One-way ANOVA

ค่าที่ได้	กลุ่ม 1	กลุ่ม 2	กลุ่ม 3	F	P
ค่าเฉลี่ย	280.53	270.07	278.53	286.390	<0.05
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	13.32	13.64	11.80		
จำนวน	15	15	15		

อธิบายตาราง

กลุ่ม 1 หมายถึง การยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยพลัยโอเมตริก

กลุ่ม 2 หมายถึง การยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยน้ำหนัก

กลุ่ม 3 หมายถึง การยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกและฝึกด้วยน้ำหนัก

จากตาราง 5 ภายหลังจากฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ พบว่า

กลุ่ม 1 มีความสามารถในการกระโดดตะแตงได้ดีกว่ากลุ่ม 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกช่วยเพิ่มความสามารถในการกระโดดตะแตงได้ดีกว่าการฝึกด้วยน้ำหนัก

กลุ่ม 2 มีความสามารถในการกระโดดตะแตงได้น้อยกว่ากลุ่ม 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกในกลุ่มที่ฝึกยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริกและฝึกด้วยน้ำหนักช่วยเพิ่มความสามารถในการกระโดดตะแตงได้ดีกว่ากลุ่มที่ยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยน้ำหนัก

กลุ่ม 3 และกลุ่ม 1 มีความสามารถในการกระโดดตะแตงไม่แตกต่างกันซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกทั้ง 2 แบบช่วยเพิ่มความสามารถในการกระโดดตะแตงได้ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 6 แสดงผลการเปลี่ยนแปลงค่าแรงบีบมือระหว่างกลุ่มผู้เข้ารับการทดสอบทั้ง 3 กลุ่ม ภาย
หลังการฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ One-way ANOVA

ค่าที่ได้	กลุ่ม 1	กลุ่ม 2	กลุ่ม 3	F	P
ค่าเฉลี่ย	38.47	41.88	42.57	74.415	<0.05
ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	4.88	4.89	3.40		
จำนวน	15	15	15		

อธิบายตาราง

กลุ่ม 1 หมายถึง การยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยพลัยโอเมตริก

กลุ่ม 2 หมายถึง การยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยน้ำหนัก

กลุ่ม 3 หมายถึง การยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกและฝึกด้วยน้ำหนัก

จากตาราง 6 ภายหลังจากการฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ พบว่า

กลุ่ม 2 มีค่าแรงบีบมือมากกว่า กลุ่ม 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกด้วยน้ำหนักสามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนได้ดีกว่าการฝึกด้วยพลัยโอเมตริก

กลุ่ม 1 มีค่าแรงบีบมือน้อยกว่ากลุ่ม 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากลุ่มที่ฝึกยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกด้วยน้ำหนักช่วยเพิ่มแรงบีบมือได้ดีกว่ากลุ่มที่ฝึกยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริก

กลุ่ม 2 และกลุ่ม 3 มีค่าแรงบีบมือที่เพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกไม่มีผลในการเพิ่มค่าแรงบีบมือ

2. การเปรียบเทียบผลต่างของการเปลี่ยนแปลงจำนวนครั้งในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟ การยืน กระโดดเตะผนังและค่าแรงบีบมือภายหลังการฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มผู้เข้ารับการทดสอบทั้ง 3 กลุ่ม

ตาราง 7 เปรียบเทียบผลต่างของการเปลี่ยนแปลงจำนวนครั้งในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟ ภายหลังการฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มผู้เข้ารับการทดสอบทั้ง 3 กลุ่ม

กลุ่มฝึก	กลุ่ม 1 ค่าเฉลี่ย=11.40	กลุ่ม 2 ค่าเฉลี่ย=10.53	กลุ่ม 3 ค่าเฉลี่ย=16.13
กลุ่ม 1 ค่าเฉลี่ย=11.40	-	0.93 ^{ns}	-4.60*
กลุ่ม 2 ค่าเฉลี่ย=10.53	-	-	-5.533*
กลุ่ม 3 ค่าเฉลี่ย=16.13	-	-	-

อธิบายตาราง

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

กลุ่ม 1 หมายถึง การยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยพลัยโอเมตริก

กลุ่ม 2 หมายถึง การยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยน้ำหนัก

กลุ่ม 3 หมายถึง การยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกและฝึกด้วยน้ำหนัก

จากตาราง 7 พบว่า กลุ่ม 1 มีความแม่นยำในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟน้อยกว่ากลุ่ม 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกด้วยน้ำหนักมีส่วนช่วยเพิ่มความแม่นยำในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟให้มากขึ้น

กลุ่ม 2 มีความแม่นยำในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟน้อยกว่ากลุ่ม 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกพลัยโอเมตริกมีส่วนช่วยเพิ่มความแม่นยำในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟให้มากขึ้น

กลุ่ม 1 และกลุ่ม 2 มีความแม่นยำในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟไม่แตกต่างกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การฝึกด้วยน้ำหนักหรือการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกมีส่วนช่วยเพิ่มความแม่นยำในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟไม่แตกต่างกัน

ตาราง 8 เปรียบเทียบผลต่างของการเปลี่ยนแปลงความสูงในการขึ้นกระโดดแต่ละผนัง ภายหลังจากการฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มผู้เข้ารับการทดสอบทั้ง 3 กลุ่ม

กลุ่มฝึก	กลุ่ม 1 ค่าเฉลี่ย=280.53	กลุ่ม 2 ค่าเฉลี่ย=270.07	กลุ่ม 3 ค่าเฉลี่ย=278.53
กลุ่ม 1 ค่าเฉลี่ย=280.53	-	8.733*	-0.60
กลุ่ม 2 ค่าเฉลี่ย=270.07	-	-	-9.33*
กลุ่ม 3 ค่าเฉลี่ย=278.53	-	-	-

อธิบายตาราง

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

กลุ่ม 1 หมายถึง การยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยพลัยโอเมตริก

กลุ่ม 2 หมายถึง การยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยน้ำหนัก

กลุ่ม 3 หมายถึง การยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกและฝึกด้วยน้ำหนัก

จากตาราง 8 พบว่า กลุ่ม 1 มีความสามารถในการขึ้นกระโดดแต่ละผนังได้ดีกว่ากลุ่ม 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกช่วยเพิ่มความสูงในการกระโดดแต่ละผนังได้ดีกว่าการฝึกด้วยน้ำหนัก

กลุ่ม 2 มีความสามารถในการขึ้นกระโดดแต่ละผนังได้น้อยกว่ากลุ่ม 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกในกลุ่มที่ฝึกยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริกและฝึกด้วยน้ำหนักช่วยเพิ่มความสูงในการกระโดดแต่ละผนังได้ดีกว่าการฝึกด้วยน้ำหนัก

กลุ่ม 3 และกลุ่ม 1 มีความสามารถในการกระโดดตะผนังไม่แตกต่างกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกทั้ง 2 แบบช่วยเพิ่มความสามารถในการกระโดดตะผนังได้ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 9 เปรียบเทียบผลต่างของการเปลี่ยนแปลงของค่าแรงบีบมือภายหลังการฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มผู้เข้ารับการทดสอบทั้ง 3 กลุ่ม

กลุ่มฝึก	กลุ่ม 1 ค่าเฉลี่ย=38.47	กลุ่ม 2 ค่าเฉลี่ย=41.88	กลุ่ม 3 ค่าเฉลี่ย=42.57
กลุ่ม 1 ค่าเฉลี่ย=38.47	-	8.733*	-0.60
กลุ่ม 2 ค่าเฉลี่ย=41.88	-	-	-9.33*
กลุ่ม 3 ค่าเฉลี่ย=42.57	-	-	-

อธิบายตาราง

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

กลุ่ม 1 หมายถึง การยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยพลัยโอเมตริก

กลุ่ม 2 หมายถึง การยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยน้ำหนัก

กลุ่ม 3 หมายถึง การยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกและฝึกด้วยน้ำหนัก

จากตาราง 9 พบว่า กลุ่ม 2 มีค่าแรงบีบมือมากกว่ากลุ่ม 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกด้วยน้ำหนักสามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนได้ดีกว่าการฝึกด้วยพลัยโอเมตริก

กลุ่ม 1 มีค่าแรงบีบมือน้อยกว่ากลุ่ม 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกด้วยน้ำหนักช่วยเพิ่มแรงบีบมือได้ดีกว่ากลุ่มที่ฝึกยิงประตูแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยพลัยโอเมตริก

กลุ่ม 2 และกลุ่ม 3 มีค่าแรงบีบมือที่เพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกไม่มีผลในการเพิ่มค่าแรงบีบมือ