RESEARCH REVIEW JOURNALS
Volume-05
Issue-03
March -2020

ISSN: 2455-3085 (Online)
RESEARCH REVIEW International Journal of Multidisciplinary
www.rrjournals.com[Peer Reviewed Journal]

હેંડબૉલ ભાઈઓ ના પગની વિસ્ફોટક શક્તિનો તુલનાત્મક અભ્યાસ

ડૉ. મૌલીક આર. જાવિયા

શા. શિ. શિક્ષક,શ્રી વિજાપુર વિદ્યાસંકુલ, સીદસર

ARTICLE DETAILS

Article History
Published Online: 16 Mar 2020

Keywords
હેન્ડબૉલ, પગ, વિસ્ફોટક શક્તિ

ABSTRACT

આ સનસોધન અભ્યાસ નો હેતુ ખેલ મહાકુંભ માં જોન લેવલ માટે પસંદગી પામેલ ખેલાડી ભાઈઓ નો પગની વિસ્ફોટક શક્તિ જાણવાનો હતો. આ અભ્યાસ માટે મોરબી અને જુનાગઢ જીલ્લા માં થી ખેલ મહાકુંભ માં જોન લેવલ માટે પસંદગી પામેલ 20 ભાઈઓ જેમાં 10 મોરબી જિલ્લાની અને 10 જુનાગઢ જિલ્લાની ભાઈઓ ને વિષયપાત્રોને પસંદ કરી શટલ રન અને સ્ટેન્ડિંગ બ્રૉન્ડ જમ્પ કસોટી ને માપન ના ધોરણ તરીકે પસંદ કરી આકડાઓનું એકત્રીકરણ કરી પ્રાંપ્તાંકો પર "ટી" ટેસ્ટ લાગુ પાડી 0.05 કક્ષાએ સાર્થકતા ચકાસતા પગની વિસ્ફોટક સક્તિ. કસોટીમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો ન હતો.

પ્રસ્તાવના :

શારીરિક ક્ષમતાનો પાયો નાખવા માટે આપણે પ્રવતમાન શારીરિક શિક્ષણના કાર્યક્રમમાં સુધારો લાવવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. આ કાર્યક્રમમાં સ્વાથ્યનું શિક્ષણ સ્વાથ્ય માર્ગદર્શન અને સ્વાથ્ય શિક્ષણનો સ્વાથ્યના વિકાશ સંબધિ સિદ્ધ સાધન તરીકે સમાવેશ કરવો જોઈએ. આમ આપણે શારીરિક યોગ્યતાને રચનાત્મક, સુખી અને સંપૂર્ણ જીવનનાં એક ભાગરૂપ વિચારી એ છીએ.આજના યુગમાં શારીરિક ક્ષમતા ખાસ રમતગમત માં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે કરવામાં આવે છે. આજે આ આધુનિક યુગમાં રમતો ખૂબ સ્પર્ધાત્મક બની છે. જે તન-મનથી પ્રયાશ કરવામાં આવે તો વાસ્તવિકતામા સક્તિમાન બની શકે છે. વ્યક્તિગત કાર્ય શકતીનો આધાર શારીરિક, માનસિક, સવેદનાત્મક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક પરિબળો ઉપર અવલબીત હોય છે. જે એકબીજા સાથે અરસપરસ રીતે સંબંધ ધરાવતા હોય. આથી આ અભ્યાશ ડી.એલ.એસ.એસ સ્કૂલ માટે પસંદગી પામેલ ખેલાડી બહેનોની પગની વિસ્ફોટક શક્તિ જાણવાનો હતો.

અભ્યાસના હેતુ :

ખેલ મહાકુંભ માં જોન લેવલ માં પસંદગી પામેલ ખેલાડી ભાઈઓ ના પગની વિસ્ફોટક શક્તિ જાણવાનો હેતુ.

માપનના ધોરણો :

પગની વિસ્ફોટક શક્તિ માપન માટે સ્ટેન્ડિંગ બ્રોન્ડ જમ્પ કસોટી ને પસંદ કરવામાં આવી હતી.

અભ્યાસની યોજના :

વર્ષ ૨૦૧૯ માં સૌરાષ્ટ્ર જોન માં પસંદગી પામેલ ૧૦ મોરબી જિલ્લાની અને ૧૦ જુનાગઢ જિલ્લાની એમ કુલ ૨૦ ખેલાડી ભાઇઓ ને વિષયપાત્રો તરીકે પસંદ કરી તેમના પર વિસ્ફોટક શક્તિ ની કસોટી દ્વારા પ્રાપ્તાંકો મેળવવામાં આવ્યા હતા.

આકડાકીય પ્રક્રિયા :

પગની વિસ્ફોટક સક્તિ ની કસોટી દ્વારા મેળવેલ પ્રાપ્તાંકને આકડાકીય પૃથકરણ સમાંવવામાં આવ્યા હતા અને તે પરથી મધક, મધ્યક તફાવત અને 't' રેશિયો દ્વારા આકડાકીય પૃથક્કરણ કરવામાં આવેલું હતું. ૦.૦૫ કક્ષાએ સાર્થકતા ચકાસવા આવી હતી.

અભ્યાસના પરિણામો :

નીચે આપેલી સારણીઓ પરથી અભ્યાસના પરિણામો સ્પષ્ટ થાય છે.

સારણી : ૧

મોરબી અને જુનાગઢ જિલ્લાની ખેલાડી ભાઈઓની પગની વિસ્ફોટક શક્તિ કસોટીમાં કરેલ દેખાવનો મધ્ય ક, મધ્યક તફાવત, પ્રમાણિત વિચલન અને 'ટી' રેશિયો દર્શાવતી સારણી

પ્રવૃતિ	જુથ	મધ્યક	પ્રમાણિત વિચલન	મધ્યક તફાવત	"ટી "
પગની વિસ્ફોટક શક્તિ	મોરબી	૧૬૩.૮	૧૧.૯૬	૩.૫	૦.૬૨
	જુનાગઢ	૧૬૦.૩	૧૩.૧૨		

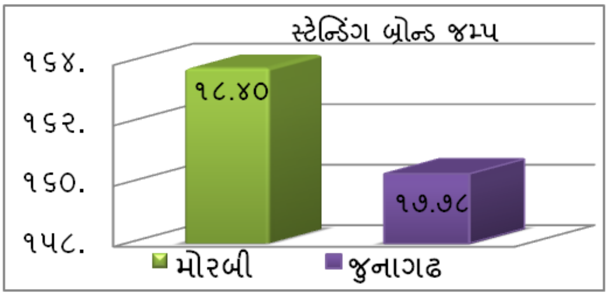
સાર્થકતાનું ધોરણ ૦.૦૫ ક્ષાએ "ટી"(૧૮)- ૧.૯૬

સારણી -૧ પરથી માલૂમ પડે છે કે, પગની વિસ્ફોટક શક્તિ કસોટીમાં મોરબી ના ખેલાડી ભાઈઓ નો જૂથનો મધ્યક ૧૬૩.૮ હતો, જ્યારે જૂનાગઢનાં ખેલાડી ભાઈઓ નો જૂથનો મધ્યક ૧૬૦.૩ હતો, તેમજ બન્ને જુથ વચ્ચેનો મધ્યક તફાવત ૩.૭ હતો, જ્યારે 't' રેશિયો ૦.૬૨ જોવા મળેલ હતો. જે સાર્થકતાની કક્ષા ૦.૦૫ (૧૮) = ૧.૯૬ ચકાસતા સાર્થકતા જોવા મળ્યો ન હતો, બન્ને જૂથોના મધ્યકોની સાર્થકતા આલેખ – ૧ માં જોઈ શકાય છે.

શોધખોળની ચર્ચા

પગની વિસ્ફોટક શક્તિ કસોટીમાં બન્ને જૂથો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો ન હતો, સાર્થક તફાવત ન હોવાનું કારણ એ હોઈ શકે કે બન્ને જૂથો પોતાની પ્રવૃતિ માં સ્નાયુ ચપળતા જેવી પ્રવૃતિની કસરતને એકસરખુ પ્રાધાન્ય આપતા હોઈ શકે. આ કારણે બન્ને જૂથો સ્નાયુ સહનસક્તિ સરખા સાબિત થતાં હતા.

આલેખ :૧



તારણો

મોરબી અને જુનાગઢ જિલ્લામાથી ખેલ મહાકુંભ માં જોન લેવલ માટે પસંદગી પામેલ ખેલાડી ભાઈઓ વચ્ચે પગની વિસ્ફોટક શક્તિ કસોટીમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો ન હતો.

સંદર્ભગ્રંથો

1. એસ. હેરિસન ક્લાર્ક, ફિજિકલ ફિટનેશ ન્યૂજ લેટર્સ,
2. જે. જી. પી. વિલિયમ્સ, ખેલકૂદ ઔર શારીરિક યોગ્યતા કે ચિકિત્સય પહેલું, ચંદીગઢ , હરિયાણા હિન્દી ગ્રંથ અકાદમી
3. નવનીત, યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ ધો. ૯ નવનીત
4. વર્મા, પ્રકાશ જે , એ ટેક્સબૂક ઓન સ્પોર્ટ્સ સ્ટેટેષ્ટિક , ગ્વાલિયર : વિનસ પબ્લિકેશન,૨૦૦૦.