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]

ખેલાડી બહેનો ની પગની વિસ્ફોટક શક્તિનો તુલનાત્મક અભ્યાસ

ભાવિનકુમાર કનેરીયા

પીએચ. ડી. રિસર્ચ સ્કૉલર, શ્રી ગોવિંદ ગુરૂ યુનિવર્સિટી, ગોધરા

ARTICLE DETAILS

Article History
Published Online: 16 Mar 2020

Keywords
વિસ્ફોટક શક્તિ, ખેલાડી, બહેનો.

ABSTRACT

આ સનસોધન અભ્યાસ નો હેતુ ડી.એલ.એસ.એસ. સ્કૂલ માટે પસંદગી પામેલ ખેલાડી બહેનો ની પગની વિસ્ફોટક શક્તિ જાણવાનો હતો. આ અભ્યાસ માટે રાજકોટ અને જામનગર જીલ્લા માંથી ડી.એલ.એસ.એસ સ્કૂલ માટે પસંદગી પામેલ 20 બહેનો જેમાં 10 રાજકોટ જિલ્લાની અને 10 જામનગર જિલ્લાની બહેનો 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 શક્તિ. 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 શક્તિમાન 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 વિશ્ફોટક શક્તિ જાણવાનો હતો.

અભ્યાસના હેતુ :

ડી.એલ.એસ.એસ. સ્કૂલ માટે પસંદગી પામેલ ખેલાડી બહેનોની પગની વિસ્ફોટક શક્તિ જાણવાનો હેતુ.

માપનના ધોરણો :

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

અભ્યાસની યોજના :

વર્ષ ૨૦૧૭ માં રાજકોટ અને જામનગર જિલ્લામાંથી ડી.એલ.એસ.એસ. સ્કૂલ માટે પસંદગી પામેલ ૧૦ રાજકોટ જિલ્લાની અને ૧૦ જામનગર જિલ્લાની એમ કુલ ૨૦ ખેલાડી બહેનો ને વિષયપાત્રો તરીકે પસંદ કરી તેમના પર વિશ્ફોટક શક્તિ ની કસોટી દ્વારા પ્રાપ્તાંકો મેળવવામાં આવ્યા હતા.

આકડાકીય પ્રક્રિયા :

પગની વિશ્ફોટક શક્તિ ની કસોટી દ્વારા મેળવેલ પ્રાપ્તાંકને આકડાકીય પૃથકરણ સમાંવવામાં આવ્યા હતા અને તે પરથી મધ્યક, 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.

RRIJM 2015, All Rights Reserved

સારણી : ૧

રાજકોટ અને જામનગર જિલ્લાની ખેલાડી બહેનોની પગની વિસ્ફોટક શક્તિ કસોટીમાં કરેલ દેખાવનો મધ્યક, મધ્યક તફાવત, પ્રમાણિત વિચલન અને 'ટી' રેશિયો દર્શાવતી સારણી

પ્રવૃતિ	જુથ	મધ્યક	પ્રમાણિત વિચલન	મધ્યક તફાવત	"ટી "
પગની વિશ્ફોટક શક્તિ	રાજકોટ	૧૬૩.૮	૧૧.૯૬	૩.૫	૦.૬૨
	જામનગર	૧૬૦.૩	૧૩.૧૨		

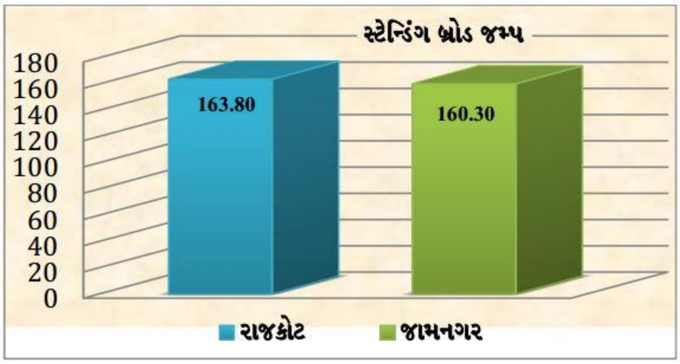
સાર્થકતાનું ધોરણ ૦.૦૫ કક્ષાએ "ટી"(૧૮)- ૧.૯૬

સારણી -૧ પરથી માલૂમ પડે છે કે, પગની વિશ્ફોટક શક્તિ કસોટીમાં રાજકોટના ખેલાડી બહેનો નો જૂથનો મધ્યક ૧૬૩.૮ હતો, જ્યારે જામનગરના ખેલાડી બહેનો નો જૂથનો મધ્યક ૧૬૦.૩ હતો, તેમજ બન્ને જુથ વચ્ચેનો મધ્યક તફાવત ૩.૫ 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 વિશ્ફોટક 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 :

રાજકોટ અને જામનગર જિલ્લામાથી ડી.એલ.એસ.એસ. સ્કૂલ માટે પસંદગી પામેલ ખેલાડી બહેનો વચ્ચે પગની વિશ્ફોટક શક્તિ કસોટીમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો ણ 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, સ્વાથ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ ધો. ૯ નવનીત
4. વર્મા, પ્રકાશ જે , એ ટેક્સબૂક ઓન સ્પોર્ટ્સ સ્ટેટેષ્ટિક , ગ્વાલિયર : વિનસ પબ્લિકેશન,૨૦૦૦.

RRIJM 2015, All Rights Reserved