

ખોદખો રમતમાં કૌશલ્યલક્ષી સર્કિટતાલીમ દ્વારા ગતિસુમેળ યપળતા ઉપર થતી અસરનો અભ્યાસ

Dr Dharmesh C Kasundra
Physical Education & Sports Teacher
Shree C.C Highschool, At. Panshina Ta. Limbdi
Dist. Surendranagar,(Gujarat)

Abstract:

આ સંશોધન અભ્યાસનો હેતુ ખોદખો રમતમાં કૌશલ્યલક્ષી સર્કિટતાલીમ દ્વારા ગતિસુમેળ યપળતા ઉપર થતી અસરનો અભ્યાસ કરવાનો હતો. આ સંશોધન અભ્યાસમાં વિષયપાત્રો તરીકે શ્રી સીઈસીઈ હાઇસ્કૂલ પાણશીણા તાઈ લીંબડી જીઈ સુરેન્દ્રનગરલ ગુજરાતના ખોદખો રમતના ખેલાડી ભાઈઓને પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. આ સંશોધન શ્રી સીઈસીઈ હાઇસ્કૂલ પાણશીણા તાઈ લીંબડી જીઈ સુરેન્દ્રનગરલ ગુજરાતના ખોદખો રમતના ઘઘ ખેલાડી ભાઈઓને પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. આ સંશોધન અભ્યાસ માટે ઋ થી ઋ વર્ષના ખેલાડી ભાઈઓને વિષયપાત્રો તરીકે પસંદ કરી આંખઢાથ ગતિસુમેળ આંખઢપગ ગતિસુમેળ અને યપળતાની કસોટીઓ પ્રયોજી પ્રયોજી બંને જૂથોના વિષયપાત્રો દ્વારા આંકડાકીય પ્રાપ્તિઓ એકત્રીત કરવામાં આવ્યા હતા. બંને જૂથના મળેલ પ્રાપ્તિઓના મધ્યકોની સાર્થકતા જોવા માટે 'તુ રેશિયો લાગુ પાડી ડઈડપ કક્ષાએ સાર્થકતા ચકાસતા ખોદખો રમતના ખેલાડી ભાઈઓની ડગ અઠવાડિયાની સર્કિટ તાલીમ કાર્યક્રમથી આંખઢાથ ગતિસુમેળ આંખઢપગ ગતિસુમેળ અને યપળતામાં સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો.

Key Words: ખોદખો રમતલ સર્કિટતાલીમલ આંખઢાથ ગતિસુમેળલ આંખઢપગ ગતિસુમેળ અને યપળતાઈ

પ્રસ્તાવના:

શારીરિક યોગ્યતાના ઘટકોમાં શરીરની તથા સ્નાયુઓની ઝડપ અને બળલ સ્નાયુ તથા હૃદયની સહનશક્તિલ ફેફસાની કાર્યશક્તિલ સાંધાઓની નમનીયતાલ સ્નાયુતંત્રનું ગતિમેળ શરીરનું સમતોલનપણું કાર્ય કરવામાં ચોકસાઈ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. શારીરિક યોગ્યતાના ઘટકોના વિકાસ માટે વિવિધ - પ્રકારની તાલીમ પદ્ધતિઓમાં વેઈટ ટ્રેનિંગલ આઈસો ટોનિકલ આઈસો મેટ્રીક અને કાઈનેટીક ટ્રેનિંગ પદ્ધતિઓલ સર્કિટ ટ્રેનિંગલ ઈન્ટરવલ ટ્રેનિંગલ ફાઈવેગ પ્લાયોમેટ્રીક ટ્રેનિંગનો સમાવેશ થાય છે.

ઝડપ એ બળ અને સહનશક્તિની માફક એક સુસ્થિતિ પ્રાપ્તિ માટેની શક્તિ છે. ઝડપનો આધાર મધ્યસ્થ અથવા મધ્યવર્તી જ્ઞાનતંત્ર ઉપર હોઈ તેને સમજવી પ્રમાણમાં અઘરી છે. ગત્યાત્મક પરિબળોના વિકાસ માટેલ મધ્યવર્તી જ્ઞાનતંત્ર ઉપર આપણો મર્યાદિત કાબૂ હોઈલ ઝડપમાં જલ્દીથી સુધારો લાવી શકાતો હોતો નથી. તેથી તેની સિધ્ધિ શક્તિના સુધારા માટે ખાસ ઉપાયો અને પદ્ધતિઓ પ્રયોજવી પડતી હોય છે.

અભ્યાસનો હેતુ:

આ સંશોધન અભ્યાસનો હેતુ ખોદખો રમતમાં કૌશલ્યલક્ષી સર્કિટતાલીમ દ્વારા ગતિસુમેળ યપળતા ઉપર થતી અસરનો અભ્યાસ કરવાનો હતો.

વિષયપાત્રોની પસંદગી:

આ સંશોધન અભ્યાસમાં વિષયપાત્રો તરીકે શ્રી સીઈસીઈ હાઇસ્કૂલ પાણશીણા તાઈ લીંબડી જીઈ સુરેન્દ્રનગરલ ગુજરાતના ખોદખો રમતના ખેલાડી ભાઈઓને પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. આ સંશોધન શ્રી સીઈસીઈ હાઇસ્કૂલ પાણશીણા તાઈ લીંબડી જીઈ સુરેન્દ્રનગરલ ગુજરાતના ખોદખો રમતના ઘઘ ખેલાડી ભાઈઓને પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. આ સંશોધન અભ્યાસ માટે ઋ થી ઋ વર્ષના ખેલાડી ભાઈઓને વિષયપાત્રો તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

માપનના ધોરણો:

ક્રમ	ચલાયમાન	કસોટી	માપન
૧	આંખઢાથ ગતિસુમેળ	નેલસન	સમય
૨	આંખઢપગ ગતિસુમેળ	નેલસન	સમય
૩	યપળતા	શટલ રન	સેકન્ડ

આંકડાકીય પ્રક્રિયા:

ખોદખો રમતમાં કૌશલ્યલક્ષી સર્કિટતાલીમ દ્વારા ગતિસુમેળ અને યપળતા પર થતી અસરો ચકાસવા માટે 'તુ રેશિયો લાગુ પાડવામાં આવ્યો હતો.

અભ્યાસના પરિણામો:

સારણીઢ૬

આંખઢહાથ ગતિસુમેળ કસોટીનો મધ્યકલ પ્રમાણિત વિચલનલ મધ્યક તફાવત અને 'તુ રેશિયો દર્શાવતી સારણી

જૂથ	સંખ્યા	મધ્યક	પ્રમાણિત વિચલન	મધ્યક તફાવત	જાતુ રેશિયો
પ્રિઢટેસ્ટ	ઘઘ	૬૮૦૫૫૬	૬૦૦૫૫૮	૫૦૦૫૫૮	,૦૦૫૫૫૭
પોસ્ટ ટેસ્ટ		૬૬૦૫૫૬	૬૦૦૫૫૮		

૭સાર્થકતાનું ધોરણ ૫૦૦૫૫૮ ૫૦૦૫૫૮ ૫૦૦૫૫૮

સારણીઢ૬માં જોઈ શકાય છે કે ખોઢખો રમતના ખેલાડી ભાઈઓના મધ્યકો તપાસતા માલુમ પડે છે કે પ્રિઢટેસ્ટનો મધ્યક ૬૮૦૫૫૬ અને પોસ્ટ ટેસ્ટનો મધ્યક ૬૬૦૫૫૬ જોવા મળ્યો હતોઈ પ્રિઢટેસ્ટનું પ્રમાણિત વિચલન ૬૦૦૫૫૮ અને પોસ્ટ ટેસ્ટનું પ્રમાણિત વિચલન ૬૦૦૫૫૮ જોવા મળ્યું હતુંઈ જેનો મધ્યક તફાવત ૫૦૦૫૫૮ જોવા મળ્યો હતોઈ જેનો 'તુ રેશિયો ,૦૦૫૫૫૭ જોવા મળ્યો હતોઈ જે ૫૦૦૫૫૮ કક્ષાએ જોતાં સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતોઈ

સારણીઢ૫

આંખઢપગ ગતિસુમેળ કસોટીનો મધ્યકલ પ્રમાણિત વિચલનલ મધ્યક તફાવત અને 'તુ રેશિયો દર્શાવતી સારણી

જૂથ	સંખ્યા	મધ્યક	પ્રમાણિત વિચલન	મધ્યક તફાવત	જાતુ રેશિયો
પ્રિઢટેસ્ટ	ઘઘ	,૦૦૫૫૫૭	૫૦૦૫૫૮	૫૦૦૫૫૮	,૦૦૫૫૫૭
પોસ્ટ ટેસ્ટ		,૦૦૫૫૫૭	૫૦૦૫૫૮		

૭સાર્થકતાનું ધોરણ ૫૦૦૫૫૮ ૫૦૦૫૫૮ ૫૦૦૫૫૮

સારણીઢ૫માં જોઈ શકાય છે કે ખોઢખો રમતના ખેલાડી ભાઈઓના મધ્યકો તપાસતા માલુમ પડે છે કે પ્રિઢટેસ્ટનો મધ્યક ,૦૦૫૫૫૭ અને પોસ્ટ ટેસ્ટનો મધ્યક ,૦૦૫૫૫૭ જોવા મળ્યો હતોઈ પ્રિઢટેસ્ટનું પ્રમાણિત વિચલન ૫૦૦૫૫૮ અને પોસ્ટ ટેસ્ટનું પ્રમાણિત વિચલન ૫૦૦૫૫૮ જોવા મળ્યું હતુંઈ જેનો મધ્યક તફાવત ૫૦૦૫૫૮ જોવા મળ્યો હતોઈ જેનો 'તુ રેશિયો ,૦૦૫૫૫૭ જોવા મળ્યો હતોઈ જે ૫૦૦૫૫૮ કક્ષાએ જોતાં સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતોઈ

સારણીઢ૪

ચપળતા કસોટીનો મધ્યકલ પ્રમાણિત વિચલનલ મધ્યક તફાવત અને 'તુ રેશિયો દર્શાવતી સારણી

જૂથ	સંખ્યા	મધ્યક	પ્રમાણિત વિચલન	મધ્યક તફાવત	જાતુ રેશિયો
પ્રિઢટેસ્ટ	ઘઘ	૬૬૦૫૫૬	૬૦૦૫૫૮	૫૦૦૫૫૮	ઘ૦૦૫૫૭
પોસ્ટ ટેસ્ટ		૬૬૦૫૫૬	૬૦૦૫૫૮		

૭સાર્થકતાનું ધોરણ ૫૦૦૫૫૮ ૫૦૦૫૫૮ ૫૦૦૫૫૮

સારણીઢ૪માં જોઈ શકાય છે કે ખોઢખો રમતના ખેલાડી ભાઈઓના મધ્યકો તપાસતા માલુમ પડે છે કે પ્રિઢટેસ્ટનો મધ્યક ૬૬૦૫૫૬ અને પોસ્ટ ટેસ્ટનો મધ્યક ૬૬૦૫૫૬ જોવા મળ્યો હતોઈ પ્રિઢટેસ્ટનું પ્રમાણિત વિચલન ૬૦૦૫૫૮ અને પોસ્ટ ટેસ્ટનું પ્રમાણિત વિચલન ૬૦૦૫૫૮ જોવા મળ્યું હતુંઈ જેનો મધ્યક તફાવત ૫૦૦૫૫૮ જોવા મળ્યો હતોઈ જેનો 'તુ રેશિયો ઘ૦૦૫૫૭ જોવા મળ્યો હતોઈ જે ૫૦૦૫૫૮ કક્ષાએ જોતાં સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતોઈ

તારણો:

- ખોઢખો રમતના ખેલાડી ભાઈઓની ૫૦૦ અઠવાડિયાની સર્કિટ તાલીમ કાર્યક્રમથી આંખઢહાથ ગતિસુમેળમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતોઈ
- ખોઢખો રમતના ખેલાડી ભાઈઓની ૫૦૦ અઠવાડિયાની સર્કિટ તાલીમ કાર્યક્રમથી આંખઢપગ ગતિસુમેળમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતોઈ
- ખોઢખો રમતના ખેલાડી ભાઈઓની ૫૦૦ અઠવાડિયાની સર્કિટ તાલીમ કાર્યક્રમથી ચપળતામાં સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતોઈ

સંદર્ભગ્રંથો:

કમલેશલ એમઈ એલઈલ શારીરિક શિક્ષણ અને રમત મનોવિજ્ઞાનલ નવી દિલ્હી: મેટ્રોપોલીટન બુક્સ કંપની પ્રાઈ લિઈ ૬૬૬૬૬
કંસલલ દેવીન્દર કેઈલ ટેસ્ટ એન્ડ મેઝરમેન્ટલ ન્યુ દિલ્હી: ડીઈવીઈએસઈ પબ્લિકેશનલ ૬૬૬૬૬
કાસુન્દ્રાલ પ્રભુલાલ મોઈ અને અન્યલ શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતમાં કસોટીઓ માપન અને મૂલ્યાંકનલ બીજી આવૃત્તિસ
ગાંધીનગર: રમા પ્રકાશનલ ૫૫૫૫૫૫
વર્માલ પ્રકાશ જેઈલ એ ટેક્ષબુક ઓન સ્પોર્ટ્સ સ્ટેટેસ્ટીક્સલ ગ્વાલિયર: વિનસ પબ્લિકેશનલ ૫૫૫૫૫૫