

કબડ્ડી અને બાસ્કેટબોલ રમતના ખેલાડીઓની ઝડપ ની તુલનાત્મક અભ્યાસ

ભાલારા રિદ્ધિ આર.

પી. એચ. ડી. સ્કોલર
સૌરાષ્ટ્ર યુનીવર્સિટી, રાજકોટ.

પ્રસ્તાવના

શારીરિક શિક્ષણ ખેલકૂદ અને વિવિધ પ્રકારની રમતો પ્રભાવશાળી હોવા છતાં તેને હસ્તગત કરવી ખૂબ જ મુશ્કેલ હોય છે જે પૂર્ણ રીતે વિવિધ પ્રકારની ગતિઓ અને ક્રિયાઓ પર આધારિત હોય છે. આ પ્રાયોગિક રમત-ગમતનાં ક્ષેત્રમાં અનેક પ્રકારની ભૂલો થતી હોય છે. મનોવિજ્ઞાન મનુષ્યના જ્ઞાનને શારીરિક શિક્ષણ વિશે તેમની સમજને, શારીરિક શિક્ષણ વિશેની તેમની ગતિઓમાં સમન્વય સ્થાપિત કરવામાં ભાગ ભજવે છે. કારણ કે મનોવિજ્ઞાન માનસિક વલણો અને નિયમોનું વિજ્ઞાન છે. શ્રેષ્ઠ રમત-ગમત પદ્ધતિને અપનાવવા માટે અને કૌશલ્યનું શ્રેષ્ઠરૂપે પ્રદર્શન કરવા માટે શારીરિક, માનસિક કે સંવેગાત્મક સમન્વયની જરૂર હોય છે. મનોવિજ્ઞાનના આધારે વ્યક્તિને વિકાસનાં મુખ્ય કારણો અને સ્થિતિઓને સમજીને અનુકૂળ ક્રિયાઓ પસંદ કરવામાં સહાય મળે છે. જેથી બિનજરૂરી ભૂલોથી બચી શકાય અને સર્વોત્તમ પ્રદર્શન શૈલી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

૨૧ મી સદી એટલે સ્પર્ધાત્મક યુગ આવી ગણતરી થાય છે, ત્યારે વિશ્વમાં દરેક ક્ષેત્રે મહત્વ અપાવા લાગ્યું છે. આજના ઝડપી યુગને ધ્યાનમાં લઈને દરેક પ્રકારની તાલીમો આપવામાં આવે છે. દરેક ખેલાડીઓમાં શારીરિક યોગ્યતા એક સરખી હોતી નથી. શારીરિક યોગ્યતામાં માનસિક, સામાજિક, લાગણીશીલતા અને આધ્યાત્મિકતા વગેરે જેવા ઘટકો નો સમાવેશ થાય છે, આમ શારીરિક યોગ્યતાએ ઘણાં બધા ઘટકો કરી શકે છે. સાથે-સાથે બળ, ઝડપ, સહનશક્તિ, સમતોલન, નિર્ણયશક્તિ આ બધી લાક્ષણિકતાઓ કોઈ ખાસ સ્નાયુ સાથે જોડાયેલી હોય છે. જે રમતમાં અત્યંત જરૂરી છે અને તે કુશળતાપુર્વક કૌશલ્યો કરવા માટે ઉપયોગી બને છે. તેમાં સ્નાયુઓ સાથે સંબંધ હોય છે. શારીરિક યોગ્યતા ફક્ત રમતમાં જ નહિ બલ્કે માનસિક આરોગ્યમાં પણ મદદરૂપ થાય છે.

શારીરિક શિક્ષણની દરેક પ્રવૃત્તિ માટે તેના મૂળ પાંચ કાર્ય ક્ષમતાઓનું મહત્વ છે. જેમાંનું એક એટલે ઝડપ શારીરિક શિક્ષણની દરેક રમત અથવા પ્રવૃત્તિમાં ઝડપનું ખૂબ મોટું મહત્વ છે. તે ખેલાડીને રમતમાં ઉત્તીર્ણ બનાવવા માટે મોટો ભાગ ભજવે છે. ઝડપ એ માત્ર રમતગમતમાં જ નહીં પરંતુ સામાન્ય માણસના જીવનમાં પણ મહત્વ ધરાવે છે. આજના આધુનિક યુગમાં દરેક રમતને ઝડપી

બનાવવા માટે વિવિધ સંશોધનો હાથ ધરવામાં આવ્યા છે. તેમાં ઘણા નિયમો અને રમતને લગતા યોગ્ય પરિવર્તનો હાથ ધરવામાં આવ્યા છે.

અભ્યાસનો હેતુ

આ સંશોધન અભ્યાસનો હેતુ કબડ્ડી અને બાસ્કેટબોલ રમતના ખેલાડીઓની ઝડપની તુલનાત્મક અભ્યાસ કરવાનો હતો.

વિષયપાત્રોની પસંદગી

આ સંશોધન અભ્યાસમાં કબડ્ડી અને બાસ્કેટબોલ રમતના ખેલાડીઓની એક જૂથ માં 15 ખેલાડીઓ એમ 2 જૂથના કુલ 30 ખેલાડીઓને યાદિચ્છક નમુના પદ્ધતિથી પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. આ સંશોધન અભ્યાસમાં 12 થી 17 વર્ષની વયજૂથ ધરાવતા ખેલાડી બહેનોને વિષયપાત્રો તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

અભ્યાસની ઉત્કલ્પના

આ સંશોધન અભ્યાસમાં કબડ્ડીના ખેલાડીઓ અને બાસ્કેટબોલના ખેલાડીઓની ઝડપમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળશે.

માપનના ધોરણો

ક્રમ	ચલાયમાન	કસોટી	માપન
1	ઝડપ	50 વાર દોડ	સમય

આંકડાકીય પ્રક્રિયા

કબડ્ડી અને બાસ્કેટબોલ રમતના ખેલાડીઓની ઝડપની તુલનાત્મક અભ્યાસ કરવા માટે તેમને 50 વાર દોડાવવામાં આવ્યા હતા તેનો સમય નોંધવામાં આવ્યો હતો અને જેના પરથી બંને રમતના ખેલાડીની ઝડપનું સમય પ્રમાણે આંકડાકીય પૃથ્થકરણ કરવામાં આવ્યું હતું. ખેલાડી ની ઝડપ ની સાર્થકતા માપવા માટે “t” રેશિયો લાગુ પાડી 0.05 કક્ષાએ સાર્થકતા ચકાસવાતા નીચે મુજબના પરિણામો પ્રાપ્ત થયા હતા.

કબડ્ડી અને બાસ્કેટબોલ ખેલાડીઓની 50 વાર ઝડપમાં મેળવેલ આંકડાઓ નો મધ્યક, મધ્યક તફાવત, પ્રમાણિત વિચલન અને “t” પ્રમાણ

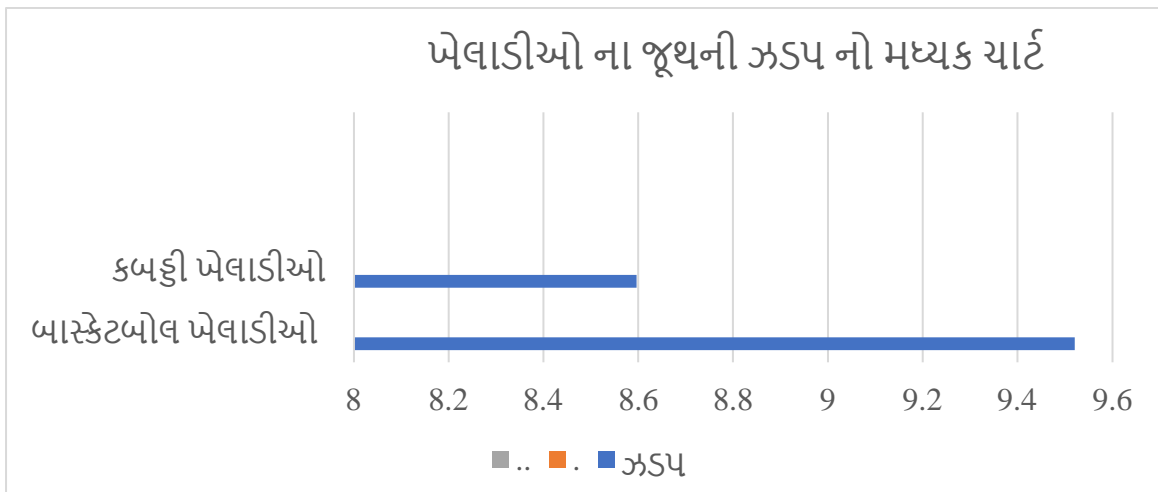
ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	જૂથ	મધ્યક	મધ્યક તફાવત	પ્રમાણિત વિચલન	“t” રેશિયો
1	50 વાર ઝડપદોડ	બાસ્કેટબોલ ખેલાડીઓ	9.5206	0.924	1.3245	1.90
		કબડ્ડી ખેલાડીઓ	8.5966		1.3304	

સાર્થકતાનું ધોરણ 0.05 કક્ષાએ “t” 0.05(28)=2.048

સારણી-૧ પર થી માલુમ પડે છે કે બાસ્કેટબોલ ખેલાડીના જૂથનો ઝડપ નો મધ્યક 9.5206 જોવા હતો. જ્યારે કબડ્ડી ખેલાડીના જૂથ નો મધ્યક 8.5966 જોવા મળ્યો હતો. બંને જૂથ વચ્ચેનો મધ્યક તફાવત 0.924 જોવા મળ્યો હતો. અને બાસ્કેટબોલ ખેલાડીના જૂથનો પ્રમાણિત વિચલન 1.3245 અને કબડ્ડી ખેલાડીના જૂથનો પ્રમાણિત વિચલન પ્રમાણિત વિચલન 1.3304 જ્યારે “t” રેશિયો 1.90 જોવા મળ્યો હતો. જે 0.05 કક્ષાએ (28)= 2.048 એ ચકાસતા બંને જૂથો વચ્ચે સાર્થકતા તફાવત માલુમ પડતો હતો. બંને જૂથો ના મધ્યકોની રજૂઆત સ્તંભાલેખ રૂપે આલેખ નંબર-૧ માં જોઈ શકાય છે.

આલેખ ૧

કબડ્ડી અને બાસ્કેટબોલ ખેલાડીઓની 50 વાર ઝડપ કસોટીમાં મળેલ મધ્યક દર્શાવતો આલેખ



તારણો

આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે કબડ્ડી અને બાસ્કેટબોલ ના ખેલાડીઓની વચ્ચે 50 વાર ઝડપમાં સાર્થકતા જોવા મળતી નથી.

સંદર્ભગ્રંથ

મદન કમલેશ, (૧૯૯૮). વ્યાયામ તથા ક્રિડા મનોવિજ્ઞાન. બીજી આવૃત્તિ, ન્યુ દિલ્હી, મેટ્રોપોલીટન બુક્સ કંપની પ્રા. લિ.

ચાલ્ય બી. કેપ્લિન, કન્સેપ્ટ ઓફ ફિઝિકલ ફિટનેશ વીથ લેબોરેટરીઝ, (સેન્ટ લૂઈઝ, મોરબી કંપની, ત્રીજી આવૃત્તિ, ૨૦૦૦)