http://www.epitomejournals.com Vol. 2, Issue 5, May 2016, ISSN: 2395-6968

Epitome Journals
International Journal of Multidisciplinary Research
ISSN : 2395-6968 | Impact Factor = 3.656

लांब उडीच्या नैपुण्यात वाढ होण्याकरिता सर्किट ट्रेनिंगचा पडणारा प्रभाव : एक अभ्यास

Dr. Mahesh Vijaykumar Rajenimbalkar
College Physical Director,
Department of Sports,
Lokmanya Tilak Mahavidyalaya,
Wadvani, Dist. Beed, MS, India
Email : maheshraje16@gmail.com
&
Nilesh Rajendra Gadekar
Research Scholar,
Registration No. 19715082,
JJTU, Chudela Jhunjhunu, Rajasthan, India
Email : nileshgadekar09@gmail.com

Abstract :

समस्येची सार्थकता :

लांब उडीच्या नैपुण्यात वाढ होणाकरीता सर्कीट ट्रेनिंगच्या प्रभाव या शोधप्रबंधातुन लांब उडी या क्रीडा प्रकारामध्ये वापरात येणारे वेगवेगळया स्नायु ग्रुपला सर्कीट ट्रेनिंगच्या माध्यमातुन प्रशिक्षण देऊन त्यांची कार्यक्षमता वाढवण्याकरीता व लांब उडीच्या नैपुण्यात वाढ करण्याकरीता फायदा होणार आहे. तसेच यामुळे ब-याचशा लांब उडीच्या समस्या सोडविण्यासाठी मदत होणार आहे. तसेच यामध्ये मेडिसीन बॉल, बारबेल्स, बॉक्स या उपकरणांची परिणामकारकता आजमावता येणार आहे. या उपकरणामुळे खेळाडुंची विस्फोटक शक्ती, समन्वय, लवचिकता, गती, ताकद वाढण्यास मदत होते.

Keywords:
Circuit Training, Experimental Methods, Athletics, Long Jump Pre-test and statistical Analysis

Dr. Pramod Ambadasrao Pawar, Editor-in-Chief ©EIJMR, All rights reserved.