



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 होण्याकरिता सर्किट ट्रेनिंगच्या प्रभाव या शोधप्रबंधातून लांब उडी या क्रीडा प्रकारामध्ये वापरात येणारे वेगवेगळ्या स्नायु गुपला सर्किट ट्रेनिंगच्या माध्यमातून प्रशिक्षण देऊन त्यांची कार्यक्षमता वाढवण्याकरिता व लांब उडीच्या नैपुण्यात वाढ करण्याकरिता 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

Research Paper :

संशोधन अभ्यासाची उद्दीष्टे :

प्रस्तुत संशोधनात अभ्यासाची उद्दीष्टे पुढीलप्रमाणे आहेत.

- सर्कीट ट्रेनिंगचा लांब उडी वाढवण्यासाठी काय फायदा होतो.
- सर्कीट ट्रेनिंगमुळे खेळाडूच्या कार्यक्षमतेत होणारे बदल पाहणे.
- सर्कीट ट्रेनिंगमधील विविध व्यायाम प्रकाराद्वारे खेळाडूंची ताकद वाढविणे.
- थकलेल्या अवस्थेत कार्यकारायला लावून स्नायूंची कार्यक्षमता वाढविणे.
- खेळाडूंच्या लांब उडीच्या नैपुण्यात वाढकरणे.

परिकल्पना :

प्रस्तुत संशोधनात अभ्यासात पुढील परिकल्पना निश्चित करण्यात आल्या आहेत.

- सर्कीट ट्रेनिंगच्या 21 ते 24 या वयोगटातील विद्यार्थ्यांच्या लांब उडीच्या नैपुण्यावर सार्थक परिणाम होईल.
- 12 आठवडे सर्कीट ट्रेनिंग प्रशिक्षणाचा लांब उडी खेळाडूवर सकारात्मक परिणाम होतो.

परीसीमा :

- सदरील संशोधन हे महाविद्यालयीन विद्यार्थी पुरतेच मर्यादित असेल.
- प्रस्तुत संशोधन हे पुरुष खेळाडूवर करण्यात आलेले असेल.
- विद्यार्थ्यांच्या वयोगट 21 ते 24 असेल.
- प्रस्तुत संशोधन सर्कीट ट्रेनिंग कार्यक्रमापुरतेच मर्यादित असेल.

मर्यादा :

- संशोधन विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन कार्यावर नियंत्रण ठेवता येणार नाही.
- विद्यार्थ्यांच्या आहारावर नियंत्रण ठेवता येणार नाही.
- विद्यार्थ्यांचा अनुवंश आर्थिक व सामाजिक परीस्थितीवर नियंत्रण ठेवता येणार नाही.

संशोधनपद्धती :

- प्रस्तुत संशोधन अभ्यासासाठी संशोधनातील “प्रायोगिक पद्धती” या संशोधन पद्धतीचा वापर करण्यात येणार आहे.

संशोधन अभिकल्प :

- प्रस्तुत संशोधनासाठी पूर्व प्रायोगिक अभिकल्पातील एकल गट पूर्वोत्तर परीक्षण अभिकल्प या प्रायोगिक अभिकल्पाचा वापर करण्यात येणार आहे.

जनसंख्या :

- प्रस्तुत संशोधन अभ्यासाची जनसंख्या ही मैदानावर ॲथलेटिक्स खेळणारी 21 ते 24 या वयोगटातील सर्व महाविद्यालयीन आहेत.
- तक्ता 1 (प्री. टेस्ट)
- प्रायोगिक गटाचे नैपुण्य (नैपुण्या मीटर से.मी मध्ये)

अ. क्र	विद्यार्थ्यांचे नाव	1	2	3	सरासरी
1	E-L.J PLAYER	----	3.80	3.95	2.58
2	E-L.J PLAYER	4.00	3.75	4.00	3.92
3	E-L.J PLAYER	3.50	3.55	3.55	3.53
4	E-L.J PLAYER	4.05	3.95	4.00	4.00
5	E-L.J PLAYER	3.25	3.20	3.30	3.25
6	E-L.J PLAYER	3.70	3.80	3.80	3.77
7	E-L.J PLAYER	2.95	----	3.75	2.23
8	E-L.J PLAYER	3.50	3.00	3.50	3.33
9	E-L.J PLAYER	2.30	2.60	2.60	2.05
10	E-L.J PLAYER	3.45	3.00	3.50	3.32
	एकुण				31.98

प्री. टेस्ट (ब)

गट नियंत्रित तक्ता 2 (प्री. टेस्ट)

अ. क्र	विद्यार्थ्यांचे नाव	1	2	3	सरासरी	Mean 3.28 5 अ- 0.392
1	C-L.J PLAYER	3.50	3.45	3.00	3.32	
2	C-L.J PLAYER	2.95	3.00	3.75	3.23	
3	C-L.J PLAYER	3.00	3.50	3.50	3.33	
4	C-L.J PLAYER	2.60	3.70	3.80	3.37	
5	C-L.J PLAYER	2.30	3.20	3.25	2.92	
6	C-L.J PLAYER	3.30	2.60	4.00	3.03	
7	C-L.J PLAYER	----	3.95	3.80	2.58	
8	C-L.J PLAYER	4.00	3.30	3.75	3.68	
9	C-L.J PLAYER	3.55	3.00	3.50	3.35	
10	C-L.J PLAYER	4.05	4.00	3.95	4.00	
	एकुण				32.81	

तक्ता 4 (पोस्ट. टेस्ट)

प्रायोगिक गटाचे नैपुण्य (नैपुण्या मीटर से.मी मध्ये)

अ. क्र	विद्यार्थ्यांचे नाव	1	2	3	सरासरी	
1	E-L.J PLAYER	3.95	4.00	3.90	3.95	
2	E-L.J PLAYER	4.05	3.80	3.95	3.93	
3	E-L.J PLAYER	3.75	3.55	3.60	3.63	
4	E-L.J PLAYER	4.05	3.95	4.05	4.02	Mean 3.65
5	E-L.J PLAYER	3.25	3.50	3.20	3.32	
6	E-L.J PLAYER	3.80	3.95	3.90	3.88	
7	E-L.J PLAYER	3.80	2.95	3.90	3.55	
8	E-L.J PLAYER	3.70	3.50	3.80	3.67	
9	E-L.J PLAYER	3.00	3.05	2.95	3.00	
10	E-L.J PLAYER	3.50	3.30	3.85	3.55	
	एकुण				36.05	

तक्ता 5 (प्रोस्ट टेस्ट)

नियंत्रित गटाचे नैपुण्य

अ. क्र	विद्यार्थ्यांचे नाव	1	2	3	सरासरी	Mean 3.36
1	C-L.J PLAYER	3.60	3.40	3.01	3.01	
2	C-L.J PLAYER	3.00	2.96	3.75	3.75	
3	C-L.J PLAYER	3.55	3.55	3.00	3.00	
4	C-L.J PLAYER	2.60	3.71	3.80	3.80	

5	C-L.J PLAYER	2.31	3.20	3.30	3.30
6	C-L.J PLAYER	3.30	2.60	4.00	4.00
7	C-L.J PLAYER	3.70	3.95	3.85	3.85
8	C-L.J PLAYER	4.00	3.35	3.75	3.75
9	C-L.J PLAYER	3.55	3.05	3.50	3.50
10	C-L.J PLAYER	4.05	4.00	3.97	3.97
	एकुण				33.61

सांख्यिकी विश्लेषण :

लांब उडीच्या नैपुण्यात वाढ होण्यासाठी सराव करणाऱ्या नियंत्रित प्रायोगिक व अनियंत्रित गटामध्ये 10-10 घेण्यात आले.

नंतर त्यांना लांब उडी मारावयास लाऊन त्यांची नोंद घेण्यात आली व त्यावरून मध्यमान काढून सरासरी काढली. त्यावरून एक आलेख बनवण्यात आला. प्री टेस्ट प्रायोगिक गटाचा मध्यमान 3.20 असून एकुण सरासरी 31.98 आहे. आणि नियंत्रित गटाच्या मध्यमान 3.28 असून सरासरी 32.81 आहे. नियमित प्रशिक्षण घेणाऱ्या प्रायोगिक गट (अ) याची सरासरी 36.5 आहे व नियंत्रित गटाची सरासरी 33.61 म्हणजे प्रायोगिक गट (अ) याची सरासरी नियंत्रित गट (ब) च्या सरासरी पेक्षा जास्त आहे.

परीकल्पनाचे परीक्षण :

- प्रस्तुत संशोधनात 21 ते 24 या वयोगटातील विद्यार्थ्यांच्या लांब उडीच्या नैपुण्यावर सार्थक परिणाम झालेला आहे. या वरून असे लक्षात येते की, आपली परीकल्पना स्वीकृत झालेली आहे.
- 12 आठवडे सर्किट ट्रेनिंग प्रशिक्षणाच्या लांब उडीच्या खेळाडूंवर सकारात्मक परिणाम झालेला आहे. याचा अर्थ असा होतो की, आपली ही परिकल्पना स्वीकृत झालेली आहे. प्रस्तुत संशोधन आभ्यासात निश्चित करण्यात आलेल्या दोन्ही परीकल्पना स्वीकृत झालेल्या आहेत. हे आपणास वरील परीकल्पनांच्या परिक्षणावरून लक्षात येते. तसेच ते खालील तक्त्यावरून लक्षात येते.

प्री टेस्ट

गट	एकुन विद्यार्थी	मध्यामान
प्रायोगिक गट	10	3.20
नियंत्रित गट	10	3.28

पोस्ट टेस्ट

गट	एकुन विद्यार्थी	मध्यामान
प्रायोगिक गट	10	3.65
नियंत्रित गट	10	3.36

निष्कर्ष :

आपल्या शोधकार्यात शोधकार्याने 10-10 विद्यार्थी घेऊन त्यांचावर सर्कीट ट्रेनिंगच्या होणाऱ्या प्रभावाचा अभ्यास यावर संशोधन केले तर त्यांच्या समोर असे आले की, कोणत्याही खेळाडूला विद्यार्थ्यांला सर्कीट ट्रेनिंग दिले तर त्यांच्या लांब उडीच्या नैपुण्यात वाढ होऊ शकते. तसेच सर्कीट ट्रेनिंग करणारे खेळाडू बिना सर्कीट ट्रेनिंगकरणाऱ्या खेळाडूपेक्षा जास्त अंतरावर उडी मारू शकतो. यावरून असे दिसून येते कि सर्कीट ट्रेनिंग करणे गरजेचे आहे.