

**बैतूल जिले में आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों के चयनित भौतिक,
शारीरिक विज्ञान और मनोविज्ञान घटकों का तुलनात्मक अध्ययन**

पंकज गायकवाड़¹ डॉ. संजीव कुमार यादव²

शोधार्थी¹, कलिंगा वि.वि.रायपुर (छ.ग.)

सहायक प्रोफेसर², कलिंगा वि.वि.रायपुर (छ.ग.)

अमूर्त:

यह अध्ययन बैतूल जिले के स्थानीय खेल एथलीटों के भौतिक, शारीरिक विज्ञान, और मनोविज्ञानी दृष्टिकोण से एक नए पहलुओं की ओर प्रवृत्ति करता है। आध्यात्मिक संबंधों और खेलकूद के बीच एक सांघिक जीवनशैली के मध्य से निकलकर, यह अध्ययन आदिवासी और गैर-आदिवासी खिलाड़ियों के बीच विभिन्नताओं और समानताओं की समझ को बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण है।

इस अध्ययन में, चयनित खिलाड़ियों के शिक्षात्मक स्तर, उनका खेल प्रदर्शन, और उनकी सामाजिक परिस्थितियों को मध्यस्थता करके उनके विकास को विश्लेषित किया जाएगा। इसके माध्यम से, हम समाज में सामंजस्य और समरसता की दिशा में कदम बढ़ाने के लिए सुझाव देने का प्रयास करेंगे, जिससे सामाजिक समांतरता और खेल के माध्यम से सामाजिक सांघर्ष को कम किया जा सके।

परिचय

अध्ययन की पृष्ठभूमि

खेल मनोविज्ञान वर्तमान समय में आने वाले नए विज्ञानों में से एक है। यह अभ्यास आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों को उनकी मानसिक क्षमताओं के साथ-साथ उपयोग करने के लिए प्रशिक्षित करने पर केंद्रित है चरम प्रदर्शन के रूप में जाने जाने वाले तक पहुँचने के लिए शारीरिक प्रतिभा। एथलीट वे हैं बिना अच्छे खेल मनोवैज्ञानिक कौशल और केवल शारीरिक प्रतिभा के मतलब कुछ भी नहीं। मनोवैज्ञानिक कौशल वे मानसिक गुण या क्षमताएँ हैं जो किसी के लिए निर्धारक हैं प्रदर्शन बढ़ाने, आनंद बढ़ाने या अधिक हासिल करने का उद्देश्य प्रतिस्पर्धी खेलों में खेल और शारीरिक गतिविधि आत्म-संतुष्टि।

पीएसटी कार्यक्रम आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों को खुद के लिए मानसिक रूप से जबरदस्त क्षमता रखने में मदद करता है उनके तनाव का प्रबंधन करने के लिए प्रतियोगिता; तीव्रता से ध्यान केंद्रित करने और चुनौतीपूर्ण सेट करने के लिए लेकिन यथार्थवादी लक्ष्य, खुद को सफल होने की कल्पना करने की क्षमता रखने के लिए और फिर वह करना जो उन्होंने प्रशिक्षण के एक भाग के रूप में और दुनिया में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए कल्पना की थी प्रतिस्पर्धी खेल (मर्फी एंड टैमेन, 1998)। काफी शोध प्रयास किया है मनोवैज्ञानिक चर से प्रदर्शन की भविष्यवाणी करने के प्रयास पर ध्यान केंद्रित किया।

साक्ष्य के माध्यम से यह प्रस्तावित किया गया है कि खेल मनोवैज्ञानिक विकसित हो सकते हैं आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों के प्रदर्शन को उनके मनोवैज्ञानिक कौशल को किनारे पर बढ़ाकर।

विशिष्ट उद्देश्यों

- बीच-बीच में प्रतिस्पर्धा चिंता स्थितियों के ध्वनि संबंधों को देखने के लिए टीम और व्यक्तिगत खेल प्रकार।

- आंतरिक, बाहरी, और के रिश्ते होने का आभास देना (amotivations) टीम और व्यक्तिगत खेल प्रकारों के बीच।
- पुरुष और महिला फुटबॉल खिलाड़ियों और एथलेटिक्स प्रशिक्षुओं को जोड़ने के लिए टीम के खेल में संज्ञानात्मक और राज्य की चिंता और आत्मविश्वास का स्तर।
- टीम और के बीच प्रतिस्पर्धात्मक चिंता कौशल तनाव स्तरों की तुलना करना खेल आयोजनों के भीतर व्यक्तिगत खेल
- दोनों प्रकार के खेल आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों के खेल प्रेरणा के स्तर को इंगित करने के लिए उनकी आयु श्रेणियां।
- आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों के संज्ञानात्मक और राज्य की चिंता और स्वयं के स्तर को निर्धारित करने के लिए उनके खेलने की स्थिति और खेल आयोजनों से आत्मविश्वास।
- आंतरिक के साथ "प्रेरणा" में एथलीट रैंक के बीच तुलना देखने के लिए और बाहरी प्रेरणा।
- उनकी उम्र के अनुसार प्रतिस्पर्धी कौशल स्तरों के अंतर को इंगित करना श्रेणियाँ।

अध्ययन की समीक्षा

दैहिक राज्य चिंता दैहिक चिंता चिंता का शारीरिक लक्षण है, जैसे तितलियों में पेट। इसे सोमेटाइजेशन के नाम से भी जाना जाता है। यह आमतौर पर इसके विपरीत होता है संज्ञानात्मक चिंता, जो चिंता, या विशिष्ट की मानसिक अभिव्यक्तियाँ हैं विचार प्रक्रियाएं जो चिंता के दौरान होती हैं, जैसे चिंता या चिंता। इन चिंता के विभिन्न घटकों का विशेष रूप से खेल मनोविज्ञान में अध्ययन किया जाता है, विशेष रूप से इस बात से संबंधित है कि चिंता के लक्षण एथलेटिक प्रदर्शन को कैसे प्रभावित करते हैं। "लक्षण आमतौर पर चिंता और अन्य मनोरोग के somatization से जुड़े होते हैं विकारों में पेट दर्द, अपच, सीने में दर्द, थकान, चक्कर आना, अनिद्रा, और सिरदर्द।" ये लक्षण या तो अकेले या एकाधिक हो सकते हैं एक बार में हो सकता है।

दैहिक चिंता को अक्सर किनारे कर दिया जाता है और इसे उतनी गंभीरता से नहीं लिया जाता है चिंता के अन्य रूप। हालांकि पहचाना नहीं गया, सबसे आम तरीका लोग व्यक्त चिंता शारीरिक दर्द के माध्यम से है। इसमें "तितलियाँ" जैसी

बातें शामिल हैं मेरे पेट में।" बहुत से लोग किसी तरह अपने दर्द को उस संस्कृति से जोड़ते हैं जो वे थे में उठाया गया। चार्लोट हैनलॉन और अबेबाँ फेकेडु द्वारा दिया गया एक उदाहरण वह था उप अफ्रीकी मूल का कोई व्यक्ति अपने दैहिक दर्द को जलन या जलन के रूप में वर्णित कर सकता है पूरे शरीर में रेंगने की अनुभूति।

मार्टिस एट अल। (1990) चिंता के दो पहलुओं के बीच प्रतिष्ठित। हम जब चिंतित हम उच्च उत्तेजना से जुड़े शारीरिक परिवर्तनों का अनुभव करते हैं, हृदय गति और रक्तचाप में वृद्धि सहित, पेट में 'तितलियाँ', तेज सांस और फूला हुआ चेहरा। ये प्रभाव समान हैं (हालांकि समान नहीं हैं) उत्तेजना और क्रोध के शारीरिक प्रभावों के लिए। का अनुभव कहते हैं चिंता से जुड़े शारीरिक परिवर्तन दैहिक चिंता (ग्रीक से सोम शब्द, जिसका अर्थ है 'शरीर')।

हम दैहिक चिंता को सीधे लेकर माप सकते हैं शारीरिक उपाय, या परोक्ष रूप से स्व-रेटिंग सूची द्वारा। प्रत्यक्ष शारीरिक उपायों में यूरिनलिसिस, गैल्वेनिक त्वचा-प्रतिक्रिया और रक्तचाप परीक्षण शामिल हैं। जब हम होते हैं तो कुछ हार्मोन का उंचा स्तर जारी होता है मूत्र में चिंता (जैसे एड्रेनालाईन) का पता लगाया जा सकता है। हमें अधिक पसीना भी आता है जब चिंतित हो। इसका पता गैल्वेनिक स्किन रिस्पांस (जीएसआर) मीटर से लगाया जा सकता है। जो त्वचा की विद्युत चालकता को मापता है: जितना अधिक हमें पसीना आता है बेहतर कंडक्टर हमारी त्वचा बन जाता है। जैसे कि हमारा ब्लड प्रेशर भी तब बढ़ जाता है जब हम चिंतित हैं, इसे स्फिग्मोमेनोमीटर का उपयोग करके मापा जा सकता है। वहाँ दो हैं चिंता के इन शारीरिक उपायों के साथ प्रमुख समस्याएं। सबसे पहले, जैसा कि हम बदलते हैं हमारे में बहुत कुछ सामान्य शारीरिक स्तर, अध्ययन किए गए प्रत्येक व्यक्ति के पास होना चाहिए समय के साथ और बिना अपने स्तर को स्थापित करने के लिए शारीरिक उपाय किए गए चिंता। दूसरा, शारीरिक उपायों के लिए प्रयोगशाला उपकरणों की आवश्यकता होती है और हैं क्षेत्र में प्रशासन करना कठिन

है। स्व-रेटिंग इन्वेंट्री का उपयोग अप्रत्यक्ष रूप से किया जा सकता है दैहिक चिंता को मापें।

2.2.1.3। खुद पे भरोसा आत्मविश्वास स्तर के आधार पर प्रदर्शन में सहायता और बाधा दोनों हो सकता है और कार्य की आवश्यकताएं। आत्म-विश्वास या आत्म-प्रभावकारिता को इस प्रकार वर्णित किया गया है: 'पाठ्यक्रमों को व्यवस्थित और क्रियान्वित करने की अपनी क्षमताओं में विश्वास कार्रवाई की आवश्यकता है दी गई उपलब्धियों का उत्पादन करने के लिए' (फेल्ट्ज़ एट अल, 2008)। हालाँकि, आत्म-चर्चा मुख्य है आत्मविश्वास में सुधार की विधि और सकारात्मक या नकारात्मक और कब हो सकती है उचित रूप से उपयोग किए जाने पर किसी व्यक्ति के प्रदर्शन को बेहतर बनाने में सफल हो सकता है।

सकारात्मक आत्म-चर्चा सभी स्तरों के कलाकारों के लिए प्रदर्शन को नियंत्रित करने के लिए एक उपयोगी तरीका है स्थिति और किसी कार्य से पहले और उसके दौरान आत्मविश्वास का निर्माण। आत्मविश्वास को आमतौर पर और आम तौर पर महसूस करने की निश्चितता के रूप में मूल्यांकन किया जाता है आप हाथ में काम के बराबर हैं। यह निश्चितता पूर्ण विश्वास की विशेषता है क्षमता में। आप किसी ऐसे व्यक्ति को अच्छी तरह से जान सकते हैं जिसका आत्म-विश्वास यह अटल है गुणवत्ता, जिसका अहंकार सबसे बड़ी असफलताओं का भी प्रतिरोध करता है।

ऐसे लोगों में आत्मविश्वास होता है स्कवैश बॉल की तरह लचीला: झटका जितना कठिन होता है, उतनी ही तेजी से वे वापस उछलते हैं। बहरहाल, हालांकि आत्मविश्वास एक वांछनीय विशेषता है, अहंकार - या ए किसी की क्षमता में अच्छी तरह से स्थापित नहीं होने की निश्चितता - अवांछनीय है। अगर आत्मविश्वास शायद 'खेल कलाकारों का अभिभावक देवदूत' है तो अहंकार है उनकी दासता।

कई शोधकर्ता हमें याद दिलाते हैं, किसी भी व्यक्तिगत एथलीट का आत्मविश्वास महसूस होता है किसी विशेष प्रशिक्षण गतिविधि या प्रतियोगिता स्थितियों के दौरान आम तौर पर व्युत्पन्न होते हैं निम्नलिखित छह तत्वों में से एक या अधिक से

1. प्रदर्शन उपलब्धियों का खेल में सबसे मजबूत योगदान होता है आत्मविश्वास। जब आप किसी कौशल का सफलतापूर्वक प्रदर्शन करते हैं, तो आप उत्पन्न करेंगे आत्मविश्वास और कुछ अधिक कठिन प्रयास करने के लिए तैयार रहें। कौशल सीखने को उन कार्यों की एक श्रृंखला में व्यवस्थित किया जाना चाहिए जो धीरे-धीरे आगे बढ़ते हैं और आपको अगले कदम पर आगे बढ़ने से पहले प्रत्येक चरण में महारत हासिल करने की अनुमति देता है। व्यक्तिगत सफलता आत्मविश्वास को जन्म देता है, जबकि बार-बार की व्यक्तिगत असफलता इसे कम कर देती है।

2. दूसरों की सफलता के साथ शामिल होने से भी आपको काफी मजबूती मिल सकती है आत्मविश्वास, खासकर यदि आप मानते हैं कि आप जिस कलाकार के साथ शामिल हैं (उदा। एक टीम-साथी) आपके अपने गुणों या क्षमताओं से निकटता से मेल खाता है। वास्तव में, यह आह्वान करता है प्रतिक्रिया: "अगर वे इसे कर सकते हैं, तो मैं यह कर सकता हूँ"।

3. मौखिक अनुनय दृष्टिकोण को बदलने का प्रयास करने का एक साधन है और हमारे आसपास के लोगों का व्यवहार, और इसमें उनका आत्मविश्वास बदलना शामिल है। मैं खेल में, कोच अक्सर आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों को यह विश्वास दिलाकर आत्मविश्वास बढ़ाने की कोशिश करते हैं कि आगे की चुनौती उनकी क्षमताओं के भीतर है: "मैं जानता हूँ कि आप एक महान खिलाड़ी हैं इसलिए बने रहें आपका सिर ऊपर है और कड़ी मेहनत करें"। एक एथलीट इसे दोहराकर इसे मजबूत कर सकता है आत्म-अनुनय के रूप में उसे या खुद को बार-बार संदेश देना। यहाँ एक टिप है नकारात्मक में आप जो चाहते हैं उसे कहने से बचने के लिए; इसलिए, बजाय "मैं वास्तव में नहीं चाहता दूसरे सर्वश्रेष्ठ से बाहर आने के लिए" कोशिश करें "मैं वास्तव में इसे जीतना चाहता हूँ" तदनुसार, आपका मन को

यह विचार करने की आवश्यकता नहीं होगी कि जो है उस तक पहुँचने के लिए क्या आवश्यक नहीं है।

4. बहु-संवेदी छवियों को पुनः बनाने वाले आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों के साथ इमेजरी अनुभव करना है उनके दिमाग में सफल प्रदर्शन का। ऐसा मानसिक निर्माण करके अभ्यावेदन, किसी विशेष कार्य की महारत या परिस्थितियों का समूह कहीं अधिक है संभावित। आप जो देख रहे हैं वही आपको मिलेगा

5. शारीरिक अवस्थाएँ घटना के माध्यम से आत्मविश्वास की भावनाओं को कम कर सकती हैं जैसे पेशीय तनाव, धड़कन और पेट में तितलियाँ। शारीरिक प्रतियोगिता से जुड़ी संवेदनाओं को सुविधा के रूप में देखने की जरूरत है प्रदर्शन और यह उचित तनाव के आवेदन के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है प्रबंधन हस्तक्षेप जैसे "पांच सांस तकनीक" और "थॉटस्टॉपिंग"।

अनुसंधान डिजाइन और पद्धति

परिचय

इस वर्तमान खंड की मुख्य रूढ़ियाँ अनुसंधान डिजाइन और तरीके थीं। अध्ययन का डिजाइन, अनुसंधान के तरीके, सांख्यिकीय विश्लेषण तकनीक, डेटा स्रोत और नमूना आकार तकनीक विचार, जनसंख्या और अध्ययन की जनसांख्यिकी, डेटा संग्रह उपकरण, डेटा संग्रह उपयोग की जाने वाली प्रक्रियाएँ और उपकरण, और डेटा संग्रह के लिए अपनाई जाने वाली विधियाँ, और अनुसंधान की प्रक्रियाओं को अपनाया गया। यह अध्ययन विशिष्ट मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण के स्तरों या स्थितियों की भविष्यवाणी करता है टीम और व्यक्तिगत आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों के प्रशिक्षण और प्रतियोगिताओं में स्तर, विशेष रूप से केवल पहचाने गए मनोवैज्ञानिक कौशल (प्रतिस्पर्धा की चिंता और प्रेरणा) और वर्तमान जांच एक क्रांतिकारी प्रयास था जो जांच द्वारा विशेषता के लिए किया गया था अध्ययन क्षेत्रों में उनके संबंधित क्षेत्रों में मनोवैज्ञानिक कौशल

प्रशिक्षण स्तर, इथियोपिया। इस रिपोर्ट के तहत अध्ययन मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण आधार स्तरों पर केंद्रित है इथियोपिया के प्रीमियर लीग फुटबॉल क्लब के खिलाड़ी और प्रथम श्रेणी एथलेटिक्स क्लब 2016/17 में शॉर्ट, मिडिल और लॉन्ग डिस्टेंस, जंपिंग और थ्रो एथलीट्स में चरों के विभिन्न उप-समूह विभाजन।

3.1 अनुसंधान डिजाइन यह शोध वर्णनात्मक अनुसंधान डिजाइन में गुणात्मक और दोनों तरह से शामिल है मात्रात्मक रूप से। इथियोपियाई लोगों के बीच स्व-प्रशासित प्रश्नावली आयोजित की गई अध्याय- III अनुसंधान डिजाइन और पद्धति 57 टीम और व्यक्तिगत एथलीट अपने शारीरिक प्रशिक्षण और पूर्व के दौरान प्रशिक्षण और प्रतियोगिता क्षेत्रों में प्रतियोगिता सत्र।

3.2 अनुसंधान विधि यह अध्ययन दोनों मिश्रित विधियों में किया गया: गुणात्मक और मात्रात्मक तरीके विश्लेषण किया गया और मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण स्तरों के सत्यापन में सहायता की गई। इसलिए; इस सांख्यिकीय हेरफेर में गुणात्मक और मात्रात्मक तकनीक इस शोध के आरंभ से अंत तक अत्यधिक सेवा की गई।

3.3 सांख्यिकीय विश्लेषण तकनीकों को लागू किया गया इस अध्ययन के लिए सांख्यिकीय विश्लेषण सामाजिक के लिए सांख्यिकीय पैकेज था विज्ञान (SPSS) संस्करण 16.0। वर्णनात्मक आँकड़ों में माध्य, मानक शामिल थे विचलन, और आवृत्ति प्रतिभागियों प्रोफाइल का वर्णन करने के लिए और अलग में परिणाम कारक विश्लेषण। यह अध्ययन दो रचनात्मक उपकरणों (प्रेरणा - द स्पोर्ट) द्वारा किया जाता है मोटिवेशन स्केल (SMS-28) - ल्यूक जी. पेलेटियर, मिशेल फोर्टियर, रॉबर्ट जे. वैलेरेंड, नथाली एम. ब्रिएरे, किम एम. टूसोन और मार्क आर. ब्लैस, 1995। और इलिनोइस मानकीकृत प्रतियोगिता परीक्षण।

एक खेल-विशिष्ट राज्य चिंता पैमाना नामित पहला इलिनॉइस स्व मूल्यांकन प्रश्नावली (CSAI-2)। स्पोर्ट मोटिवेशन स्केल (SMS-28) में कुल 28 आइटम शामिल हैं जो हैं 7-पॉइंट

लिकर्ट-टाइप स्केल पर उत्तरदाताओं द्वारा मूल्यांकन की गई विश्वसनीयता की गणना की गई तथाकथित डेटा उपकरण क्रोनबैक के अल्फा के साथ था। औसत मूल्य और आंतरिक, बाह्य के प्रत्येक पहलू के लिए मानक विचलन की गणना की गई प्रेरणा और प्रेरणा के लिए।

"यदि एक जनसंख्या जिसमें से एक नमूना तैयार किया जाना है, नहीं करता है एक सजातीय समूह का गठन, स्तरीकृत नमूनाकरण तकनीक आम तौर पर लागू होती है एक प्रतिनिधि नमूना प्राप्त करने के लिए", बाकी चार क्लबों का उपयोग करके मिला स्तरीकृत नमूनाकरण तकनीक। शोधकर्ताओं ने स्तरीकृत नमूने का उपयोग करने की योजना बनाई, कुल क्लबों की संख्या, लिंग अंतर, और से मिलकर एक स्तर के साथ निम्नलिखित प्रश्नों के द्वारा चयनित स्तर के परिणामों से नमूना आकार प्राप्त किया गया था?

- सटीकता को अधिकतम करने के लिए, कितने सैंपल एथलीट कितने होने चाहिए नर और मादा होना चाहिए?
- जनसंख्या में औसत पठन उपलब्धि स्तर क्या है?
- विश्वास अंतराल की गणना करें।
- त्रुटि के मार्जिन का पता लगाएं
- 95% विश्वास स्तर मान लें। पहला कदम यह तय करना है कि सटीकता को अधिकतम करने के लिए नमूना कैसे आवंटित किया जाए। नेमन आवंटन के आधार पर, स्टैटम एच के लिए सबसे अच्छा नमूना आकार है: $EnEch = En * (EnEch * \sigma ECh) / [\sum (ni * \sigma i)]$ जहाँ nh स्तर h के लिए नमूना आकार है, n कुल नमूना आकार है, Nh है स्टैटम एच के लिए जनसंख्या का आकार, और σECh स्टैटम एच का मानक विचलन है।

आंकड़ों का विश्लेषण और अध्ययन के परिणाम

4.1 आंकड़ों का विश्लेषण और अध्ययन के परिणाम

ICHPER से संबंधित डेटा का सांख्यिकीय विश्लेषण। एसडी एशिया यूथ हेल्थ रिलेटेड फिटनेस टेस्ट वेरिबल्स नामतः कार्डियोवस्कुलर एंड्योरेंस टेस्ट (एक मील दौड़), मस्कुलर एंड्योरेंस (सिट अप्स), मस्कुलर स्ट्रेंथ (पुरुषों के लिए पुल अप्स और महिलाओं के लिए मॉडिफाइड पुल अप्स), फ्लेक्सिबिलिटी (सिट एंड रीच) स्किनफोल्ड मेजरमेंट (ट्राइसेप्स और काफ स्किनफोल्ड का योग), शरीर रचना चर अर्थात् कुल शरीर का वजन, शरीर में

वसा, दुबला शरीर द्रव्यमान; इस अध्याय में कुल कोलेस्ट्रॉल, ट्राइग्लिसराइड्स, उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल), कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) साठ विषयों (तीस पुरुष और तीस महिला छात्र) प्रस्तुत किए गए हैं।

चौदह सप्ताह के विशिष्ट शारीरिक स्वास्थ्य व्यवस्था के बाद पुरुष और महिला छात्रों के प्री टेस्ट और पोस्ट टेस्ट के बीच अंतर, यदि कोई हो, के महत्व का पता लगाने के लिए, टी-अनुपात की गणना की गई थी। चयनित चरों पर पुरुष और महिला विषयों के बीच पूर्व से पोस्ट टेस्ट स्कोर के अंतर के महत्व की तुलना करने के लिए सहप्रसरण के विश्लेषण को नियोजित किया गया था। परिकल्पना का परीक्षण करने के लिए चुने गए महत्व का स्तर 0.05 पर निर्धारित किया गया था।

4.2 निष्कर्ष

टी-अनुपात से संबंधित सांख्यिकीय विश्लेषण और स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस चर, शरीर संरचना चर और कोलेस्ट्रॉल चर के लिए सहप्रसरण का विश्लेषण तालिका 1 से 29 में प्रस्तुत किया गया है।

कार्डियोवैस्कुलर धीरज प्रदर्शन के लिए प्री टेस्ट और पोस्ट टेस्ट के बीच पुरुष और महिला विषयों द्वारा किए गए अंतर के महत्व को निर्धारित करने के लिए, टी-अनुपात लागू किया गया था। इससे संबंधित परिणाम तालिका 1 में दिखाए गए हैं।

तालिका - 1

कार्डियोवास्कुलर सहनशक्ति प्रदर्शन में पुरुष और महिला विषयों के परीक्षण के पूर्व और बाद के परीक्षण के बीच अंतर का महत्व

Groups	Pre Test Means	Post test Means	Dm	σ Dm	t-ratio
पुरुष	435.29	403.81	31.48	6.91	4.56*
महिला	595.41	551.21	44.20	6.57	6.72*

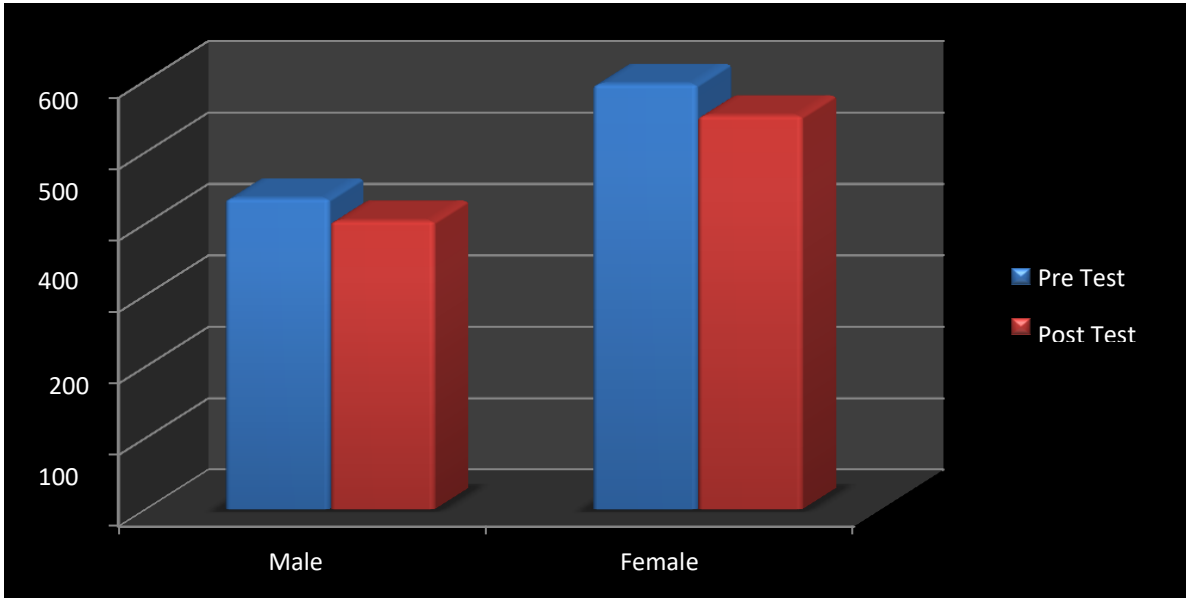
* Significant at 0.05 level $11.28 (29) = 2.05$

* 0.05 स्तर $11.28 (29) = 2.05$ पर महत्वपूर्ण

कार्डियोवैस्कुलर सहनशक्ति प्रदर्शन में पुरुष और महिला विषयों के प्री टेस्ट और पोस्ट टेस्ट के बीच अंतर के महत्व की तालिका 1 क्रमशः 4.56 और 6.72 के टी-अनुपात को इंगित करती है। प्राप्त टी-अनुपात महत्वपूर्ण हैं क्योंकि वे 0.05 स्तर पर महत्व के लिए आवश्यक 2.05 के टी-मान से अधिक हैं। उपरोक्त निष्कर्ष पुरुष और महिला दोनों विषयों के लिए पूर्व से पोस्ट परीक्षण के कार्डियोवैस्कुलर धीरज प्रदर्शन में महत्वपूर्ण सुधार का संकेत देते हैं। कार्डियोवैस्कुलर धीरज प्रदर्शन में पुरुष और महिला विषयों के प्री टेस्ट और पोस्ट टेस्ट का मतलब चित्र 1 में दिखाया गया है

आकृति 1

कार्डियोवास्कुलर सहनशक्ति प्रदर्शन में पुरुष और महिला विषयों के परीक्षण के पूर्व और बाद के साधन (सेकंड में एक मील की दौड़)



तालिका 2

पुरुष और महिला विषयों के कार्डियोवास्कुलर सहनशक्ति प्रदर्शन के लिए सहप्रसरण का विश्लेषण

	समूह		Source of Variance	Sum of Squares	Df	Mean Squares	Obtained F
	पुरुष	महिला					
Pre-Test Mean	435.29	595.41	Between	384161.03	1	384161.03	156.29*
			Within	142558.19	58	2457.89	
Post-Test Mean	403.81	551.21	Between	326048.84	1	326048.84	180.64*
			Within	104685.79	58	1804.92	
Adjusted Post - Test Mean	469.10	484.76	Between	11911.11	1	11911.11	12.27*
			Within	56262.39	57	970.04	

Level 'f' 0.05 (1.58) = 400

स्तर 'एफ' 0.05 (1.58) = 400

पुरुष और महिला विषयों के कार्डियोवैस्कुलर धीरज के लिए सहप्रसरण के विश्लेषण की उपरोक्त तालिका क्रमशः 156.29, 180.64 और 12.27 के प्री-टेस्ट के लिए एफ-अनुपात इंगित करती है, परीक्षण के बाद का मतलब और समायोजित पोस्ट का मतलब है। सभी प्राप्त एफ-अनुपात महत्वपूर्ण हैं क्योंकि वे 0.05 स्तर पर महत्व के लिए आवश्यक 4.00 के एफ-मूल्य से अधिक हैं। इसलिए निष्कर्ष पुरुष और महिला विषयों के बीच कार्डियोवैस्कुलर सहनशक्ति में पूर्व से पोस्ट टेस्ट स्कोर में महत्वपूर्ण अंतर प्रकट करते हैं।

कार्डियोवास्कुलर धीरज में पुरुष और महिला विषयों के युग्मित समायोजित अंतिम साधनों के बीच का अंतर तालिका 3 में दिखाया गया है।

तालिका 3

कार्डियो-वास्कुलर धीरज प्रदर्शन में पुरुष और महिला विषयों के बीच समायोजित अंतिम साधन और अंतर

Mean s		Mean difference	Critical difference
Male	Female		
469.10	484.76	14.66*	14.09

* Significant level at 0.05 level

* महत्वपूर्ण स्तर 0.05 स्तर पर

उपरोक्त तालिका से पता चलता है कि कार्डियोवैस्कुलर सहनशक्ति प्रदर्शन के लिए पुरुष और महिला विषयों के समायोजित अंतिम साधनों के लिए औसत अंतर 14.66 था जो 14.08 के महत्वपूर्ण अंतर मूल्य से अधिक था। इसलिए दोनों समूहों में परीक्षण से पहले से सहनशक्ति के प्रदर्शन में सुधार के संबंध में उल्लेखनीय रूप से भिन्नता है, जिसमें पुरुषों ने महिलाओं की तुलना में काफी बेहतर सुधार दिखाया है।

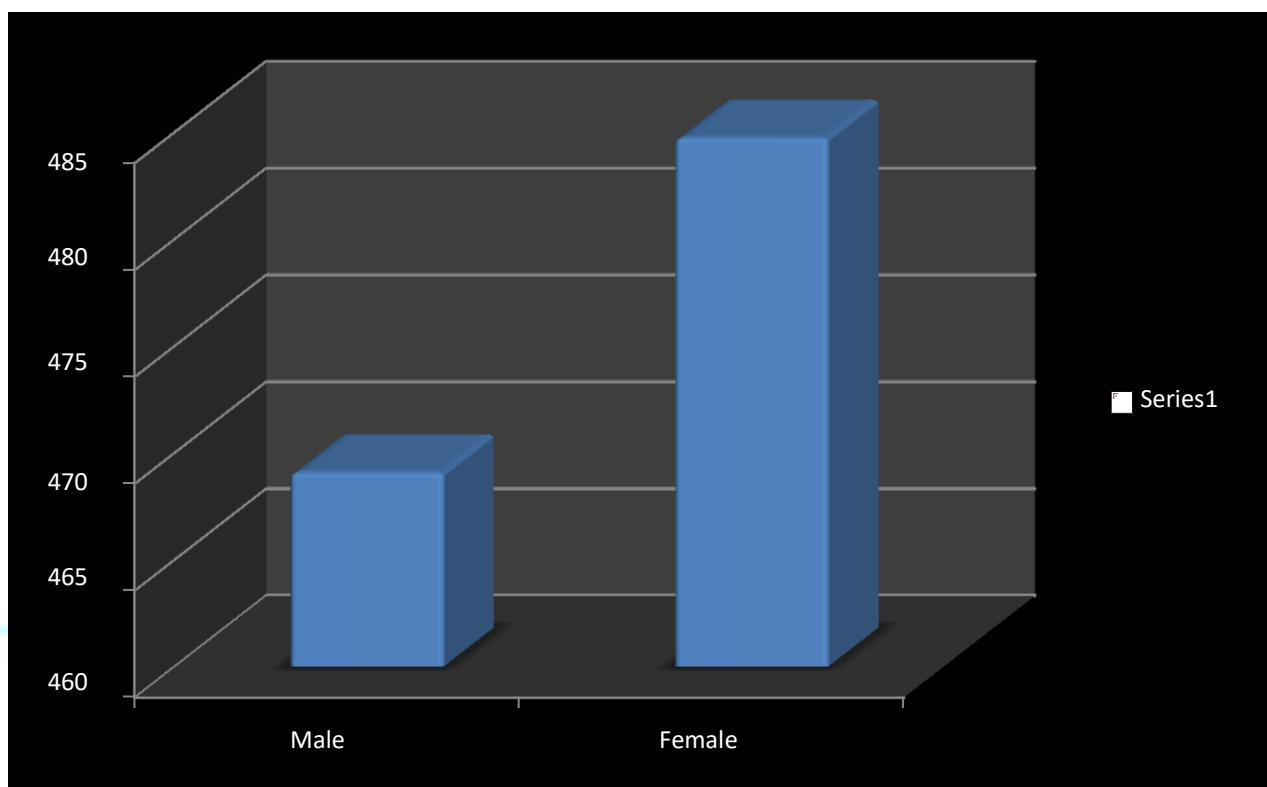
कार्डियोवास्कुलर धीरज प्रदर्शन में पुरुष और महिला विषयों के अंतिम समायोजित साधनों को रेखांकन चित्र 2 में दर्शाया गया है।

कार्डियो-वास्कुलर सहनशक्ति प्रदर्शन में पुरुष और महिला विषयों के बीच नाल साधन और अंतर

पेशीय सहनशक्ति (सिट अप्स) के प्रदर्शन के लिए पूर्व परीक्षण और पश्चात परीक्षण साधनों के

बीच पुरुष और महिला विषयों द्वारा किए गए अंतर, यदि कोई हो, के महत्व का पता लगाने

के लिए, टी-अनुपात लागू किया गया था। इससे संबंधित परिणाम तालिका 4 में दिखाए गए हैं।



विचार एकत्र करें जिम्मेदार निकायों के प्रति डेटा परिणामों के आधार पर।

6.1 सारांश खेल मनोविज्ञान की लोकप्रियता, दोनों सिद्धांत और अकादमिक अनुशासन के रूप में एक लागू अभ्यास, पिछले दो दशकों में काफी बढ़ गया है। कुछ भीतर प्रशिक्षण और प्रतिस्पर्धी खेलों का प्रभुत्व महत्व के साथ बहस करेगा टीम और व्यक्तिगत प्रशिक्षण और प्रतियोगिताओं से पहले मानसिक रूप से तैयार होने की साथ ही साथ उस विशेष मानसिकता को पहले, उसके दौरान और बाद में बनाए रखने की आवश्यकता है अभ्यास और दौड़। फिर भी, हाल के कुछ शोधों से पता चला है कि बहुत से एथलीट, कोच, खेल प्रशासक और सभी खेल परिवार अभी भी शांत हैं इथियोपिया में एक योग्य खेल मनोवैज्ञानिक की सेवाओं की तलाश करने में भी अनिच्छुक अगर वे मानते हैं कि यह मदद कर सकता है। इसलिए; उपरोक्त स्पष्टीकरण से खड़े और पसंद

पीएसटी समस्याएं उपन्यासकार सहायक तथ्य विचार, उन्होंने सारांशित किया आउटपुट चर्चाओं को सरल तरीके से दो भागों में प्रकाश में लाना ।

6.1.1 प्रतियोगिता चिंता के संबंध में सारांश इस शोध में हमने प्रतिस्पर्धा की चिंता को नकारात्मक समझा, तनाव के स्तर के आधार पर सामान्य और सकारात्मक प्रतिक्रिया। यह किसी की मदद कर सकता है इससे निपटने के लिए उन्हें बढ़ावा देकर एक कठिन परिस्थिति से निपटें। जब चिंता अत्यधिक हो जाता है, यह एक चिंता विकार के वर्गीकरण के अंतर्गत आ सकता है। चिंता के शारीरिक प्रभावों में दिल की धड़कन, मांसपेशियों की कमजोरी और शामिल हो सकते हैं , तनाव, थकान, मतली, सीने में दर्द, सांस की तकलीफ, पेट में दर्द, या सिरदर्द। शरीर एक खतरे से निपटने के लिए तैयार करता है: रक्तचाप और हृदय गति होती है पसीना बढ़ जाता है, प्रमुख मांसपेशी समूहों में रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है वृद्धि हुई है और प्रतिरक्षा और पाचन तंत्र के कार्य बाधित हैं। बाहरी संकेत चिंता के कारणों में पीली त्वचा, पसीना, कांपना और पैपिलरी फैलाव शामिल हो सकते हैं। जिस व्यक्ति को एंगजायटी है, वह इसे भय या घबराहट की भावना के रूप में भी अनुभव कर सकता है।

चिंता एक मनोवैज्ञानिक और शारीरिक अवस्था है जो दैहिक, भावनात्मक, संज्ञानात्मक और व्यवहारिक घटक। हमारे पास लेखक के उपरोक्त स्मार्ट और तथ्य सहायक स्पष्टीकरण हैं सेक्स टीम एथलीट्स खेल प्रतिस्पर्धी कौशल प्रशिक्षण दोनों से संबंधित और तुलना करने के लिए स्तर इस प्रकार है। जैसा कि डेटा खोज ने हमें बताया; में महत्वपूर्ण सहयोग था संज्ञानात्मक स्थिति चिंता में पुरुष और महिला फुटबॉल खिलाड़ियों के बीच। का मतलब निष्कर्षों से संज्ञानात्मक स्थिति की चिंता थी; पुरुष जो 2.74 के बराबर था, महिला 2.91 भले ही पुरुष और के बीच एक महत्वपूर्ण जुड़ाव था टीम खेलों में महिला आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों ने इन दोनों की तुलना अपने मतलब से की तो पुरुषों के पास अधिक था महिला की तुलना में संज्ञानात्मक चिंता स्तर। लेकिन में कोई खास जुड़ाव नहीं था दैहिक अवस्था में पुरुष और महिला

आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों के बीच चिंता और आत्मविश्वास। निष्कर्षों से दैहिक स्थिति की चिंता का मतलब था; नर जो बराबर था से 2.79, महिलाएं 2.87।

ग्रंथ सूची

पुस्तकें

एलिसन जे. ओ'मोरा, हर्बर्ट डब्ल्यू. मार्श और रोंडा जी. क्रेवेन, "स्कूल सेटिंग में सेल्फ कॉन्सेप्ट इंटरवेंशन रिसर्च: ए मल्टीवेरेट, मल्टीलेवल मॉडल मेटल एनालिसिस", सेल्फ रिसर्च सेंटर, वेस्टर्न सिडनी विश्वविद्यालय, ऑस्ट्रेलिया, 2006।

अमांडा एल गिलक्रिस्ट, "एडल्ट एजिंग के साथ सेंटेंस स्टिमुली के लिए वर्किंग मेमोरी कैपेसिटी में कमी", शोध अध्ययन, मिसौरी विश्वविद्यालय, कोलंबिया, दिसंबर 2007।

Birgitta Kimber, रॉल्फ Sandell और स्वेन Bremberg, "मानसिक स्वास्थ्य के प्रचार के लिए स्वीडिश कक्षाओं में सामाजिक और भावनात्मक प्रशिक्षण: स्वीडन में एक प्रभावशीलता अध्ययन से परिणाम", स्वास्थ्य संवर्धन अंतर्राष्ट्रीय अग्रिम पहुँच, जनवरी 2008।

कैथरीन एल बूथ, लिंगा रोज़, जो-अन्ना मैकिनेन और केनेथ रुबिन, "मध्य बचपन में सामाजिक समायोजन की भविष्यवाणी: प्रीस्कूल अटैचमेंट सुरक्षा और मातृ शैली की भूमिका", ब्लैकवेल पब्लिशर्स, कैम्ब्रिज, 1994।

Chiwarat Dudsanee, "थाईलैंड और भारत में वंचित किशोरों के शैक्षिक समायोजन का एक तुलनात्मक अध्ययन", आर्टिकलबेस- फ्री ऑनलाइन आर्टिकल्स डिक्शनरी, (नवंबर 2007)

चुआन टीए चाओ, "विदेशी भाषा चिंता और भावनात्मक खुफिया: ताइवान में ईएफएल छात्रों का एक अध्ययन", 2003।

सी.एम. वेरहाक, जे.एम.जे. स्मीक, "निरंतर प्रजनन उपचार चक्रों के दौरान और बाद में भावनात्मक समायोजन पर एक अनुदैर्घ्य, संभावित अध्ययन", मानव प्रजनन अद्यतन, 2007

डॉ एचएम काशीनाथ, उन्नत शैक्षिक मनोविज्ञान, वीपीजी, गडग, 2000।