

खो-खो खिलाड़ियों के बीच लक्ष्य के प्रदर्शन पर शारीरिक स्वास्थ्य और मनोवैज्ञानिक कारकों का प्रभाव

रजनी पाल¹ डॉ. संजीव कुमार यादव²

शोधार्थी¹, सहायक प्रोफेसर²

शारीरिक शिक्षा विभाग^{1, 2}

कलिंगा यूनिवर्सिटी, नया रायपुर, (छ.ग.)^{1, 2}

अच्छरण: यह अनुसंधान "खो-खो खिलाड़ियों के बीच लक्ष्य के प्रदर्शन पर शारीरिक स्वास्थ्य और मनोवैज्ञानिक कारकों का प्रभाव" पर ध्यान केंद्रित है, जिसमें खो-खो खेलने के प्रक्रिया का विश्लेषण किया जाता है और इसके शारीरिक स्वास्थ्य और मानोबल पर कैसा प्रभाव होता है। अध्ययन ने खेल में शारीरिक गतिविधियों और मानसिक स्वास्थ्य के संबंध को गहराई से जांचा है और खो-खो खिलाड़ियों के प्रदर्शन को समझने के लिए सूचना प्रदान करता है। इससे खेलकूद में सुधार करने के लिए उचित देखभाल और प्रशिक्षण की दिशा में सुझाव निकल सकता है।

कीवर्ड: खो-खो, खेल, लक्ष्य, शारीरिक स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक, कारक, खिलाड़ी, प्रदर्शन, अध्ययन, सुधार, अनुसंधान।

परिचय

भारतीय संस्कृति इस विश्व की सबसे पुरानी संस्कृति है। यह दुनिया इसने बहुत कुछ उपहार में दिया है। साहित्य, कला, खेल, दर्शन, वैज्ञानिक सिद्धांत और सामाजिक, राजनीतिक और विश्व में फैले हुए आर्थिक विचारों की उत्पत्ति भारतीय संस्कृति से हुई है। सबसे प्राचीन और पवित्र धार्मिक ग्रंथ 'ऋग्वेद' भारत की राष्ट्रीय संपत्ति है।

सबसे महान महाकाव्य महाभारत और रामायण भारत से हैं। के कल्याण के लिए मानव जाति रामराज्य (यूटोपियन दुनिया) की अवधारणा रामायण से ली गई है। उसी तरह भारत की संस्कृति इस दुनिया में विभिन्न खेलों और खेलों की जननी है।

हम मूल रूप से भारत के प्राचीन ग्रंथों में विभिन्न खेलों और खेलों का संदर्भ मिलता है खो-खो भारतीय पारंपरिक खेल है खो-खो खेल विशेष रूप से ग्रामीण और ग्रामीण इलाकों में खेला जाता है शहरी क्षेत्र। यह खेल अन्य राज्यों में भी लोकप्रिय हो गया है।

एंथ्रोपोमेट्रिक उपाय और इसका महत्व

खेलों और खेलों में प्रदर्शन न केवल शारीरिक, व्यक्ति का मनोवैज्ञानिक, समाजशास्त्रीय और वैज्ञानिक प्रशिक्षण लेकिन काया और शरीर रचना भी इसे काफी प्रभावित करती है। हालांकि प्रशिक्षण समान है महत्वपूर्ण, प्रतिस्पर्धा के उच्च स्तर पर जहाँ सभी व्यक्तियों को प्रशिक्षण

दिया जाता है, उपयुक्त काया और शरीर रचना मौलिक महत्व के हैं।

खिलाड़ी कार्य के प्रदर्शन के लिए आवश्यक शरीर के सभी अंगों के पास होना चाहिए और उसी समय उसके पास किसी विशेष खेल के लिए उपयुक्त आकार और शरीर का आकार होना चाहिए। एंथ्रोपोमेट्री मानव व्यक्ति के माप को संदर्भित करता है। जल्दी भौतिक मानव विज्ञान के उपकरण, इसका उपयोग पहचान के लिए, के प्रयोजनों के लिए किया गया है मानव शारीरिक भिन्नता को समझना, फीके नृविज्ञान में और विभिन्न प्रयासों में नस्लीय और मनोवैज्ञानिक लक्षणों के साथ शारीरिक संबंध स्थापित करना।

एंथ्रोपोमेट्री में शामिल है मुख्य रूप से मानव शरीर के भौतिक गुणों का व्यवस्थित माप शरीर के आकार और आकार के आयामी वर्णनकर्ता। एंथ्रोपोमेट्री संदर्भित करता है मानव शरीर और उसके विभिन्न भागों के आकार और अनुपात का माप। यह है मानव शरीर के आयामों का तुलनात्मक अध्ययन। इसमें सटीक बनाना शामिल है, अत्यधिक मानकीकृत माप ताकि आकार और आकार को निष्पक्ष रूप से वर्णित किया जा सके।

शारीरिक फिटनेस के उपाय और इसका महत्व

दैनिक दिनचर्या के जीवन में सुंदर आंदोलनों की आवश्यकता होती है शरीर के खंडों में सामान्य आदमी और श्रमिकों और

एथलीटों में और भी बहुत कुछ। हर इंसान भाग लेता है अपने जीवन के दौरान किसी प्रकार की खेल गतिविधि या शारीरिक व्यायाम में। यह अलग-अलग व्यक्तियों के लिए व्यायाम के अलग-अलग रूप हो सकते हैं। हो सकता है चल रहा हो, टहलना, साइकिल चलाना, चढ़ाई करना, उद्योगों में काम करना और खेलों में भाग लेना और खेल।

मानव शरीर का कुशल कामकाज कई कारकों पर निर्भर करता है। शारीरिक फिटनेस एक महत्वपूर्ण बुनियादी कारक है जो प्रदर्शन के स्तर को निर्धारित करता है एक व्यक्ति। शारीरिक फिटनेस वह जैविक स्थिति है जो व्यक्ति को अनुमति देती है ताकत, मोटर क्षमता, गति और गतिविधियों में शरीर का कुशलतापूर्वक उपयोग करने के लिए थकान या थकावट के भौतिक अनुभव के बिना धीरज (सुब्रमण्यन, 2015)।

फिटनेस एक व्यक्तिगत मामला है जिसका तात्पर्य प्रत्येक व्यक्ति के जीने की क्षमता से है अधिक क्षमता और प्रभावी ढंग से। यह स्वास्थ्य और कल्याण की एक सामान्य स्थिति है और, अधिक विशेष रूप से, खेल, व्यवसाय और दैनिक के पहलुओं को करने की क्षमता गतिविधियाँ। शारीरिक फिटनेस आमतौर पर उचित पोषण, मध्यम जोरदार शारीरिक व्यायाम और पर्याप्त आराम के माध्यम से हासिल की जाती है।

अध्ययन की आवश्यकता

वैज्ञानिक अनुसंधान के लक्ष्यों में से एक भविष्य की घटनाओं या परिणामों की भविष्यवाणी करना है

वर्तमान या पिछले डेटा से। विभिन्न प्रकार की भविष्यवाणियाँ हैं जो हमारे सामने आती हैं हमारे दैनिक जीवन में, जैसे धन पूर्वानुमान, बाजार पूर्वानुमान, शेयर बाजार पूर्वानुमान, चुनावी रुझान वगैरह। ये कुछ ज्ञात तथ्यों पर आधारित हैं और इसलिए ये हैं विश्वसनीय भविष्यवाणी। खेल-कूद के क्षेत्र में हुए शोधों ने यह सिद्ध कर दिया था कि के विश्लेषण के माध्यम से किसी व्यक्ति या टीम के भविष्य के प्रदर्शन की भविष्यवाणी की जा सकती है कुछ चर, जो कुल प्रदर्शन का आधार पाए जाते हैं। बहुत बीच में कारक निम्नलिखित चर जैसे कि मानवशास्त्रीय चर, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक फिटनेस वेरिएबल्स और जो किसी व्यक्ति की खेलने की क्षमता तय करते हैं, अधिक हैं महत्वपूर्ण।

अध्ययन का महत्व

1. यह अध्ययन शारीरिक शिक्षा के शिक्षकों और प्रशिक्षकों को डिजाइन करने में मदद करेगा प्रतिभाओं की पहचान करने के लिए विशिष्ट कार्यक्रम, जो निकटता से जुड़े हुए हैं बेहतर खो-खो प्रदर्शन।

2. अध्ययन मानवशास्त्रीय चर, मनोवैज्ञानिक के प्रभाव को प्रकट करेगा और खो खो की समग्र खेल क्षमता पर शारीरिक फिटनेस चर खिलाड़ियों।

3. इस परिणाम का विश्लेषण और विश्लेषण में स्क्रीनिंग उपकरणों के रूप में उपयोग किया जा सकता है

खो खो खिलाड़ियों का वर्गीकरण।

4. इस अध्ययन के परिणाम से युवा नवोदित शोधकर्ताओं को आगे बढ़ने में मदद मिल सकती है

संबंधित साहित्य की समीक्षा

एक साहित्य समीक्षा पाठ का एक निकाय है जिसका उद्देश्य महत्वपूर्ण बिंदुओं की समीक्षा करना है वास्तविक निष्कर्षों के साथ-साथ सैद्धांतिक और वर्तमान ज्ञान का किसी विशेष विषय के लिए पद्धतिगत योगदान। लाना इसका अंतिम लक्ष्य है एक विषय पर वर्तमान साहित्य के साथ अद्यतन पाठक और दूसरे के लिए आधार तैयार करता है लक्ष्य, जैसे कि भविष्य के शोध जो क्षेत्र में आवश्यक हो सकते हैं। यह एक सिंहावलोकन देता है क्या कहा गया है, प्रमुख लेखक कौन हैं, प्रचलित सिद्धांत क्या हैं और परिकल्पनाएं, कौन से प्रश्न पूछे जा रहे हैं, और कौन से तरीके और विधियाँ उपयुक्त एवं उपयोगी हैं। जैसे, यह अपने आप में प्राथमिक नहीं है अनुसंधान, बल्कि यह अन्य निष्कर्षों पर रिपोर्ट करता है।

वर्तमान समीक्षा के संबंध में उपलब्ध साहित्य पर आधारित हैं जांच के तहत अध्ययन और इसलिए उन अध्ययनों तक ही सीमित है जिनके लिए अन्वेषक पहुँच

गया है। इस प्रकार प्राप्त सभी प्रासंगिक साहित्य इस अध्याय में अनुसंधानकर्ता द्वारा आवश्यक पृष्ठभूमि प्रस्तुत करने के लिए प्रस्तुत किया गया है अध्ययन के महत्व का मूल्यांकन करने के लिए सामग्री। रिसर्च स्कॉलर ने किया है मैं समस्या से संबंधित साहित्य को गहराई से जाने के लिए हर संभव प्रयास करें फुटबॉल का खेल जहाँ भी उपलब्ध हो। विद्वान लगभग के माध्यम से बटोर लिया है हर स्रोत जैसे शोध त्रैमासिक, विभिन्न प्रकार की पत्रिकाएँ, पत्रिकाएँ, संबंधित सामग्री लेने के लिए विश्वकोश, प्रासंगिक पुस्तकें और ई-संसाधन।

2.1 खो-खो की समीक्षा

आशुतोष और रीटा (2018) ने आठ सप्ताह के प्रोप्रियोसेप्टिव के प्रभाव का अध्ययन किया पुरुष खो-खो खिलाड़ियों की फुर्ती पर प्रशिक्षण। पचास (25= प्रायोगिक और 25= नियंत्रण समूह) पुरुष राष्ट्रीय स्तर के खो-खो खिलाड़ियों को सोद्देश्य रूप से चुना गया था वर्तमान अध्ययन के लिए विषय। विषयों की आयु 14 से 18 के बीच थी साल। आठ सप्ताह के प्रोप्रियोसेप्टिव प्रशिक्षण को स्वतंत्र चर माना गया और चपलता आश्रित चर के रूप में कार्य करती है।

अध्ययन के डिजाइन को दोहराया गया था समूह डिजाइन को मापें क्योंकि डेटा विभिन्न अंतरालों पर एकत्र किए गए थे। कसौटी हस्तक्षेप कार्यक्रम से पहले यानी

बेसलाइन स्तर पर आयोजित किया गया था, फिर 4 के बाद सप्ताह और अंत में 8 सप्ताह के हस्तक्षेप कार्यक्रम के बाद। दोनों समूहों की चपलता इलिनोइस चपलता परीक्षण का उपयोग करके मापा गया था। के प्रभाव का पता लगाने के लिए 25 चपलता, वर्णनात्मक सांख्यिकी और विश्लेषण पर प्रोप्रियोसेप्टिव प्रशिक्षण सहप्रसरण (ANCOVA) का प्रयोग किया गया।

कार्यप्रणाली

अनुसंधान पद्धति में व्यवस्थित प्रक्रिया शामिल है जिसके द्वारा अन्वेषक समस्या की प्रारंभिक पहचान से लेकर उसके अंतिम निष्कर्ष तक प्रारंभ करता है। कार्यप्रणाली की भूमिका एक वैज्ञानिक और में अनुसंधान कार्य को अंजाम देना था वैध तरीका। थीसिस का यह भाग इस अध्ययन में अपनाई गई विधियों की व्याख्या करता है विषयों का चयन, चरों का चयन, अनुसंधान डिजाइन, प्रायोगिक अध्ययन, डेटा की विश्वसनीयता, उपकरणिय विश्वसनीयता, प्रश्नावली की विश्वसनीयता, परीक्षक की विश्वसनीयता, विषयों की विश्वसनीयता, विषयों का अभिविन्यास, डेटा संग्रह, इस अध्ययन में परीक्षण और सांख्यिकीय विश्लेषण का प्रशासन।

3.1 विषयों का चयन

अध्ययन का उद्देश्य खो-खो में खेलने की क्षमता का अनुमान लगाना था चयनित

मानवशास्त्रीय, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक फिटनेस चर। प्राप्त करने के लिए इस उद्देश्य से चार सौ पैंतीस खो-खो खिलाड़ियों को यादृच्छिक रूप से चुना गया था कर्नाटक राज्य, भारत के विभिन्न क्लबों से और उनकी आयु 15 से 18 वर्ष के बीच थी। विषयों को खो-खो और केवल में कम से कम तीन साल का पिछला अनुभव था जो लोग अपने संबंधित क्लबों का प्रतिनिधित्व करते थे उन्हें विषयों के रूप में लिया गया था।

3.2 चरों का चयन जहां तक प्रदर्शन का संबंध है, मानवशास्त्रीय, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक फिटनेस चर समग्र प्रदर्शन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। शोधकर्ता विभिन्न पत्रिकाओं, पुस्तकों, ई-संसाधनों, अप्रकाशित शोधों की समीक्षा की संख्या, निबंध और कोचिंग मैनुअल जिसमें उन्होंने पाया कि मानक कौशल खो-खो का चयनित मानवशास्त्रीय चरों के साथ संबंध हो सकता है, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक फिटनेस चर। इन प्रेक्षणों के आधार पर, द अन्वेषक ने इस अध्ययन के लिए निम्नलिखित स्वतंत्र चरों का चयन किया।

नतीजे और चर्चाएं

अध्ययन का उद्देश्य

खो-खो में खेलने की क्षमता का अनुमान लगाना था क्लब के बीच चयनित एंथ्रोपोमेट्रिकल, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक फिटनेस चर खिलाड़ियों। इस लक्ष्य को हासिल करने के लिए चार सौ पैंतीस खो-

खो खिलाड़ी लगे थे कर्नाटक राज्य, भारत और उनकी आयु सीमा के विभिन्न क्लबों से यादृच्छिक रूप से चुने गए 15 से 18 साल तक। विषयों में कम से कम तीन साल का पिछला अनुभव था खो-खो और अपने-अपने क्लबों का प्रतिनिधित्व करने वालों को ही विषय के रूप में लिया गया। इस अध्ययन में खो-खो खेलने की क्षमता चार सौ से आंकी गई थी पैंतीस पुरुष खो-खो खिलाड़ी जैसे चयनित भविष्यवक्ता चर की मदद से एंथ्रोपोमेट्रिक चर अर्थात् - खड़े होने की ऊंचाई, शरीर का वजन, हाथ की लंबाई, पैर लंबाई और प्रतिशत शरीर में वसा। मनोवैज्ञानिक चर अर्थात्- खेल उपलब्धि प्रेरणा, आक्रामकता और चिंता; शारीरिक फिटनेस चर अर्थात् - गति, विस्फोटक शक्ति, हृदय संवहनी सहनशक्ति, चपलता और लचीलापन। खेल रहा है क्षमता जिसे प्रदर्शन कारक के रूप में लिया गया था, का विषयगत रूप से तीन द्वारा मूल्यांकन किया गया था योग्य खो-खो कोच। वर्तमान अध्ययन में एक आश्रित चर शामिल है, अर्थात् खेलने की क्षमता खो-खो के खिलाड़ी और तेरह स्वतंत्र चर। एकत्रित डेटा अधीन था सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए जैसा कि नीचे बताया गया है। चुने हुए के बीच अंतर-संबंध एंथ्रोपोमेट्रिकल, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक फिटनेस चर और खो-खो खेलना क्षमता, पियर्सन उत्पाद क्षण सहसंबंध गुणांक का उपयोग करके गणना की गई थी। एकाधिक प्रतिगमन की गणना का भी उपयोग किया गया था। एकाधिक

प्रतिगमन में, एक मानदंड भविष्यवक्ताओं के एक सेट से चर की भविष्यवाणी की गई थी। चरणवार तर्क के तरीके इस अध्ययन में भविष्यवक्ता चर का पता लगाने के लिए कई प्रतिगमन का उपयोग किया गया था कसौटी चर के साथ उच्चतम सहसंबंध समीकरण में दर्ज किया

गया प्रत्येक भविष्यवक्ता के योगदान के आधार पर।

तालिका - III क्लब स्तर के खो-खो खिलाड़ियों के बीच चयनित वेरिएबल्स के वर्णनात्मक आंकड़े क्रम चर रेंज न्यूनतम अधिकतम औसत

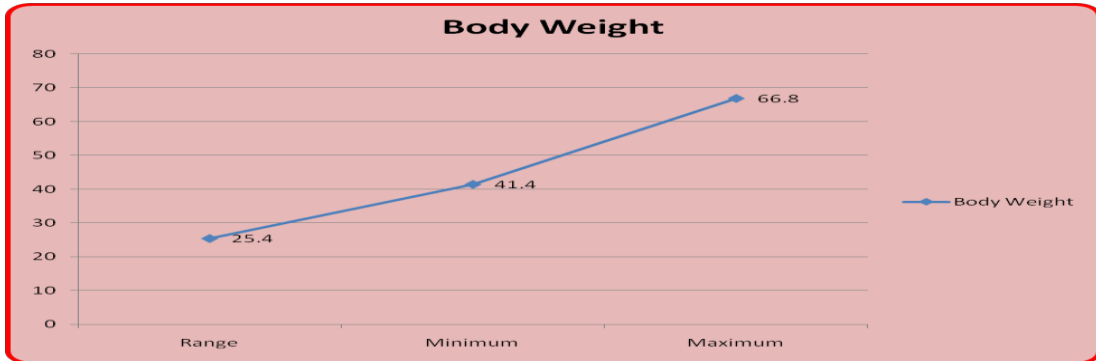
S.No	Variables	Range	Minimum	Maximum	Mean	SD (±)
1	खेलने की क्षमता	35.00	58.00	93.00	73.63	7.08
2	खड़ी ऊंचाई	30.90	136.40	167.30	152.35	6.59
3	शरीर का वजन	25.40	41.40	66.80	50.98	4.85
4	हाथ की लंबाई	12.60	66.20	78.80	72.80	3.72
5	पैर की लंबाई	16.90	70.00	86.90	78.41	4.74
6	प्रतिशत शारीरिक वसा	1.09	12.97	14.06	13.52	0.31
7	खेल उपलब्धि प्रेरणा	16.00	20.00	36.00	28.15	4.35
8	आक्रमण	8.00	8.00	16.00	11.61	2.29
9	चिंता	2.19	5.76	7.95	6.69	0.48
10	रफ़्तार	2.19	5.76	7.95	6.70	0.48
11	विस्फोटक शक्ति	0.38	1.18	1.56	1.38	0.10
12	हृदय की मज़बूती	163.00	2263.00	2426.00	2349.74	32.86
13	चपलता	1.18	10.00	11.18	10.59	0.34
14	लचीलापन	17.30	36.40	53.70	45.05	3.33

तालिका - III ने वर्णनात्मक आंकड़े दिखाए - सीमा, न्यूनतम, अधिकतम, एंथ्रोपोमेट्रिकल, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक फिटनेस का औसत और मानक विचलन चर और खो-खो खिलाड़ियों की खेल क्षमता। निम्नलिखित चित्र सीमा दिखाते हैं, न्यूनतम और अधिकतम मान चयनित चर।

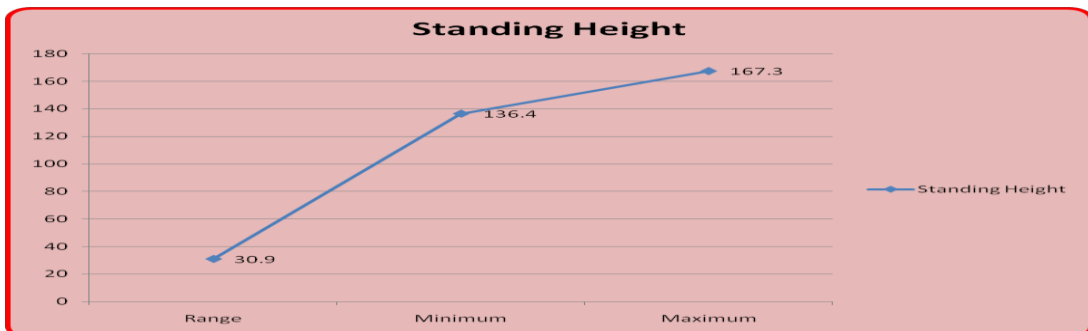
चित्र I रेखा आरेख सीमा, न्यूनतम और अधिकतम दिखाता है खेलने की क्षमता का मूल्य

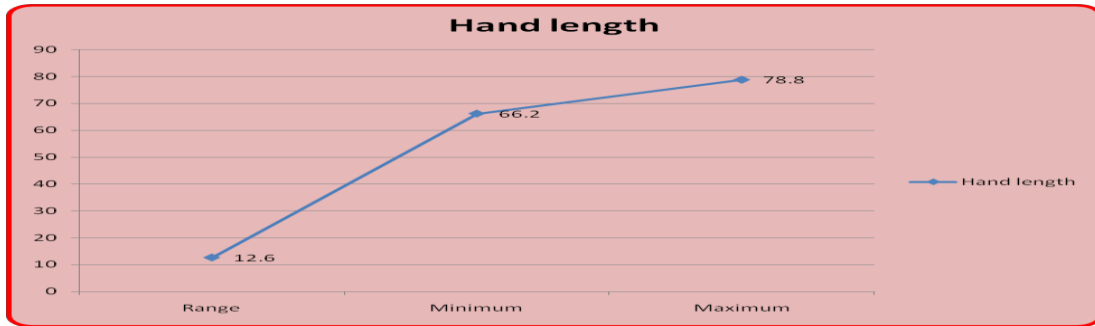


चित्र II रेखा आरेख सीमा, न्यूनतम और अधिकतम दिखाता है स्थायी ऊंचाई का मान



चित्र III रेखा आरेख सीमा, न्यूनतम और अधिकतम दिखाता है शरीर के वजन का मूल्य

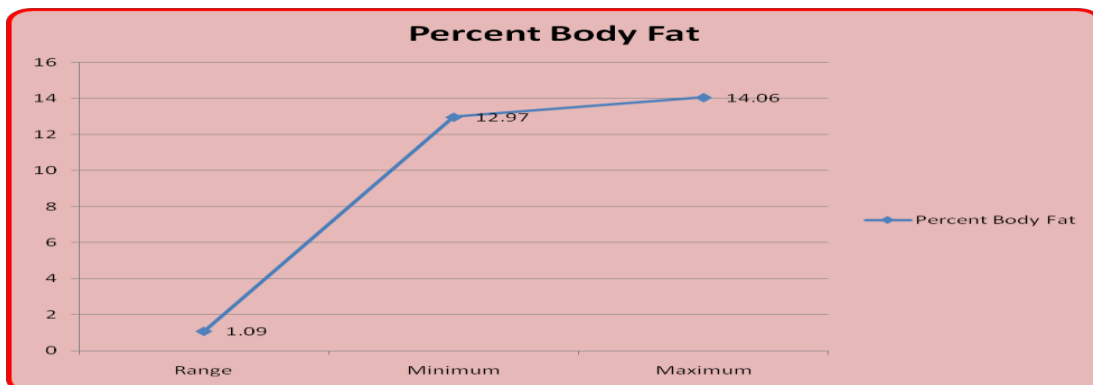




चित्र IV रेखा आरेख सीमा, न्यूनतम और अधिकतम दिखाता है हाथ की लंबाई का मान



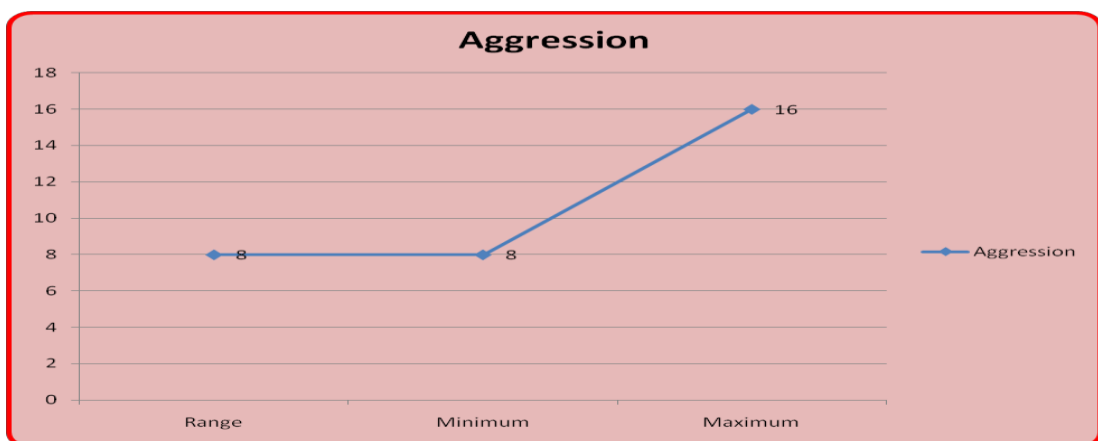
चित्रा V रेखा आरेख सीमा, न्यूनतम और अधिकतम दिखाता है पैर की लंबाई का मूल्य



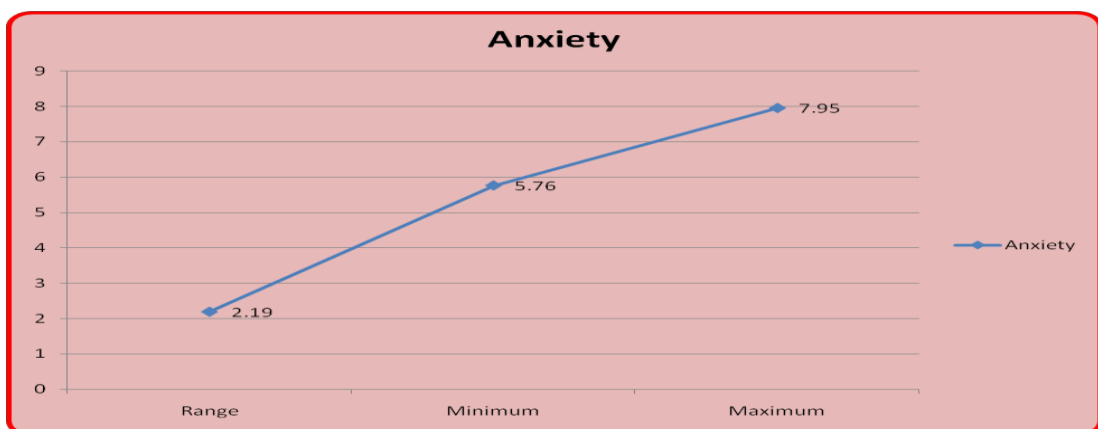
चित्र VI रेखा आरेख सीमा, न्यूनतम और अधिकतम दिखाता है प्रतिशत शारीरिक वसा का मान



चित्र VII रेखा आरेख सीमा, न्यूनतम और अधिकतम दिखाता है खेल उपलब्धि प्रेरणा के मूल्य



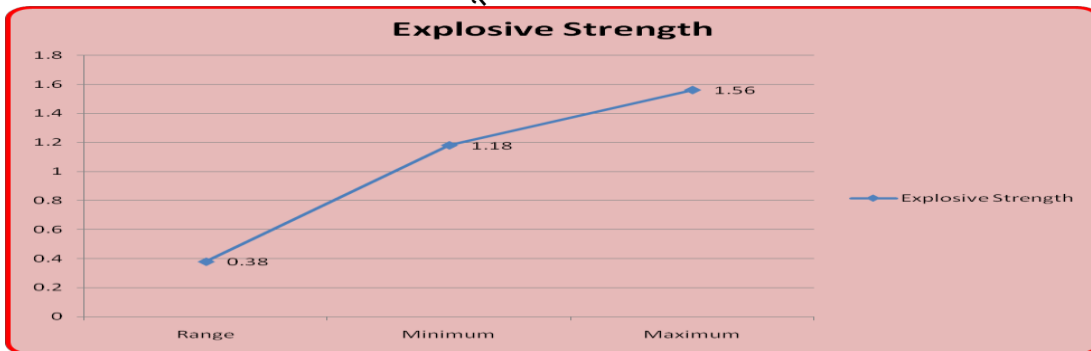
VIII रेखा आरेख सीमा, न्यूनतम और अधिकतम दिखाता है आक्रामकता के मूल्य



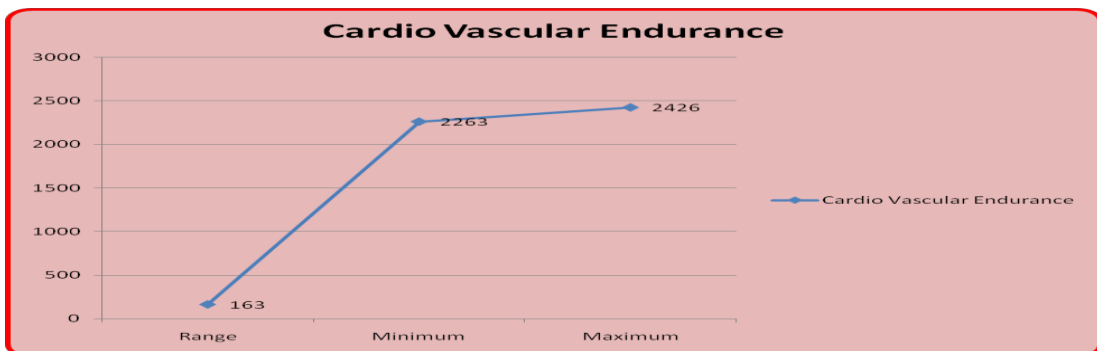
चित्र IX रेखा आरेख सीमा, न्यूनतम और अधिकतम दिखाता है चिंता का मूल्य



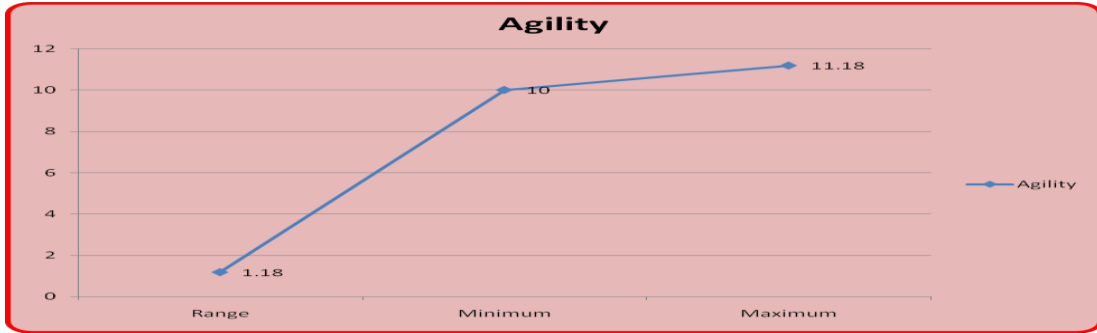
चित्र X रेखा आरेख सीमा, न्यूनतम और अधिकतम दिखाता है गति के मूल्य



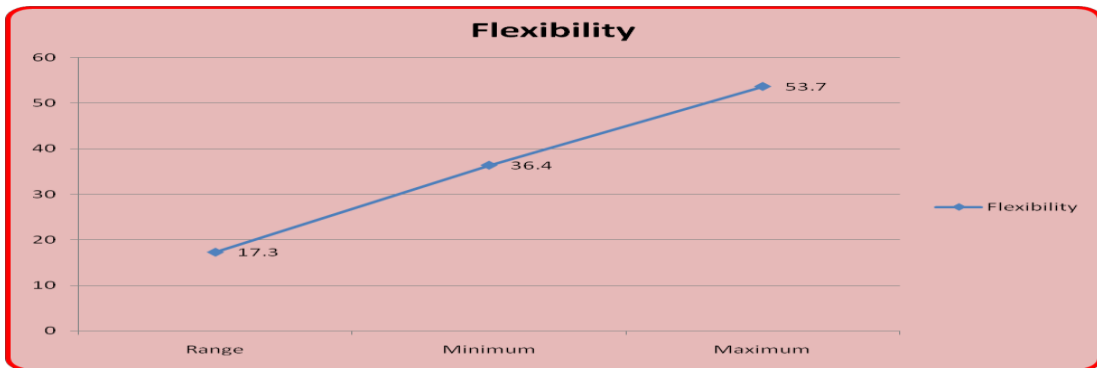
चित्र XI रेखा आरेख सीमा, न्यूनतम और अधिकतम दिखाता है विस्फोटक शक्ति का मूल्य



चित्र XII रेखा आरेख सीमा, न्यूनतम और अधिकतम दिखाता है कार्डियोवैस्कुलर सहनशक्ति के मूल्य



चित्र XIII रेखा आरेख सीमा, न्यूनतम और अधिकतम दिखाता है चपलता के मूल्य



चित्र XIV रेखा आरेख सीमा, न्यूनतम और अधिकतम लचीलेपन के मूल्य दिखाता है

सारांश और निष्कर्ष :

5:1 सारांश वर्तमान अध्ययन मानवशास्त्रीय, भौतिक, की जांच करने के लिए डिजाइन किया गया था पुरुष और महिला बीछो-खो खिलाड़ियों के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक चर केरल राज्य। एक सौ पुरुष खो-खो खिलाड़ी और एक सौ महिला खिलाड़ी सब जूनियर स्टेट टूर्नामेंट में भाग लेने वाले खो-बकिओ खिलाड़ियों का चयन किया गया विषयों के रूप में। प्रत्येक जिले से बीस खिलाड़ी जैसे पलक्कड़, मलप्पुरम, तिरुवनंतपुरम, त्रिशूर और कन्नूर को विषयों के रूप में चुना गया था। विषय आयु 10 से 13 वर्ष तक थी और वर्ष 2010, 2011 के दौरान एकत्र किए गए आंकड़े, 2012 और 2013।

अध्ययन चर और उनके परीक्षण आइटम विवरण यहां दिए गए हैं। अध्ययन के लिए चुने गए एंथ्रोपोमेट्रिक कारक ऊंचाई, वजन, ऊपरी पैर की लंबाई, निचले पैर की लंबाई और पैर की लंबाई। अध्ययन के लिए चुने गए भौतिक चर गति (50 यार्ड डैश), चपलता (4 x 10 मीटर शटल रन), सहनशक्ति (600 गज) थी रनिंग), रिएक्शन टाइम (नेल्सन हैंड रिएक्शन टेस्ट) और पावर (स्टैंडिंग ब्रॉड कूद)। अध्ययन के लिए चुने गए शारीरिक चर हृदय गति (आराम की नाड़ी) थे और महत्वपूर्ण क्षमता (गीला स्पाइरोमीटर)। के लिए चयनित मनोवैज्ञानिक चर अध्ययन चिंता थे (मार्टेस द्वारा प्रश्नावली SCAT), आत्मविश्वास (प्रश्नावली अग्निहोत्री द्वारा)

और उपलब्धि प्रेरणा (डॉ एम एल कमलेश द्वारा प्रश्नावली)। परीक्षण मर्दों का चयन उपलब्ध साहित्य संस्तुतियों के आधार पर किया गया था और विशेषज्ञों के परामर्श से। अध्ययन की सीमाओं का गैर उपयोग था परीक्षण के दौरान प्रेरक तकनीक, खिलाड़ियों के व्यक्तिगत अंतर, जीवन खिलाड़ियों की शैली और प्रशिक्षण पैटर्न। सामाजिक जैसे विषयों की जीवन शैली आर्थिक स्थिति, आहार, दिनचर्या आदि के नियंत्रण में नहीं थे अन्वेषक। यह अनुमान लगाया गया था कि इसमें महत्वपूर्ण अंतर होंगे नर के मानवशास्त्रीय, शारीरिक, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक कारक और केरल राज्य में महिला खो-खो खिलाड़ी। यह भी अनुमान लगाया गया था कि वहाँ अलग-अलग खो-खो के पुरुष, महिला खिलाड़ियों में महत्वपूर्ण अंतर होगा एंथ्रोपोमेट्रिक, फिजिकल, फिजियोलॉजिकल और साइकोलॉजिकल फैक्टर्स में जिले। अध्ययन के परिणामों को ज्ञात करने के लिए विश्लेषण का प्रयोग किया गया है वर्णनात्मक आँकड़े जैसे माध्य, मानक विचलन, टी परीक्षण और एनोवा पुरुष और महिलाओं के साथ अलग-अलग प्रत्येक चर। परिकलित 'p' मान .05 से कम है महत्व के .05 स्तर पर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण माना जाता था। आल थे SPSS 21.0 संस्करण का उपयोग करके सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया था।

5.2: निष्कर्ष

5.2.1: केरल के विभिन्न जिलों के पुरुष खो-खो खिलाड़ियों पर निष्कर्ष

1. यह पाया गया है कि एंथ्रोपोमेट्रिक में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है ऊंचाई, वजन, ऊपरी पैर की लंबाई और पैर की लंबाई जैसे कारक चयनित लोगों में केरल के विभिन्न जिलों के पुरुष खो-खो खिलाड़ी शामिल हैं नमूने।

2. यह पाया गया है कि एंथ्रोपोमेट्रिक में महत्वपूर्ण अंतर है विभिन्न जिलों के पुरुष खो-खो खिलाड़ियों के कारक (निचले पैर की लंबाई)। चयनित नमूनों में केरल के। अध्ययन में बताया गया है कि खिलाड़ी निचले पैर की लंबाई के औसत मूल्य में मलप्पुरम से संबंधित हैं इसके बाद कन्नूर, पलक्कड़ और तिरुवनंतपुरम जिले हैं। त्रिशूर जिले से संबंधित खिलाड़ियों ने औसत मूल्य में सबसे कम स्कोर किया पुरुष खो-खो खिलाड़ियों के चयनित नमूनों में निचले पैर की लंबाई का केरल के विभिन्न जिलों से।

3. यह पाया गया है कि भौतिक कारकों में महत्वपूर्ण अंतर है, केरल के विभिन्न जिलों के पुरुष खो-खो खिलाड़ियों की गति के बीच चयनित नमूने। अध्ययन में बताया गया कि पुरुष खो-खो खिलाड़ी पलक्कड़ जिलों से संबंधित लोगों ने गति चर का उच्च माध्य मान प्राप्त किया जिसके बाद मलप्पुरम, तिरुवनंतपुरम और त्रिशूर जिले आते हैं। कन्नूर जिले के पुरुष खो-खो खिलाड़ियों ने सबसे कम स्कोर किया पुरुष खो-खो के चयनित नमूनों में गति का माध्य मान अंक केरल के विभिन्न जिलों के खिलाड़ी।

4. यह पाया गया है कि भौतिक कारकों में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है जैसे पुरुष खो-खो खिलाड़ियों की चपलता, सहनशक्ति और प्रतिक्रिया समय चयनित नमूनों में केरल के विभिन्न जिलों से।

ग्रंथ सूची

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, लिंडा 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- प्री 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।