

Vol III Issue VII Jan 2014

Impact Factor : 1. 9508(UIF)

ISSN No :2231-5063

# International Multidisciplinary Research Journal

## *Golden Research Thoughts*

Chief Editor  
Dr.Tukaram Narayan Shinde

Publisher  
Mrs.Laxmi Ashok Yakkaldevi

Associate Editor  
Dr.Rajani Dalvi

Honorary  
Mr.Ashok Yakkaldevi

**IMPACT FACTOR : 1. 9508(UIF)**

**Welcome to GRT**

**RNI MAHMUL/2011/38595**

**ISSN No.2231-5063**

Golden Research Thoughts Journal is a multidisciplinary research journal, published monthly in English, Hindi & Marathi Language. All research papers submitted to the journal will be double - blind peer reviewed referred by members of the editorial board. Readers will include investigator in universities, research institutes government and industry with research interest in the general subjects.

***International Advisory Board***

|  |  |   |
|--|--|---|
| Flávio de São Pedro Filho<br>Federal University of Rondonia, Brazil  | Mohammad Hailat<br>Dept. of Mathematical Sciences,<br>University of South Carolina Aiken                     | Hasan Baktir<br>English Language and Literature<br>Department, Kayseri                      |
| Kamani Perera<br>Regional Center For Strategic Studies, Sri<br>Lanka | Abdullah Sabbagh<br>Engineering Studies, Sydney  | Ghayoor Abbas Chotana<br>Dept of Chemistry, Lahore University of<br>Management Sciences[PK] |
| Janaki Sinnasamy<br>Librarian, University of Malaya                  | Catalina Neculai<br>University of Coventry, UK   | Anna Maria Constantinovici<br>AL. I. Cuza University, Romania                               |
| Romona Mihaila<br>Spiru Haret University, Romania                    | Ecaterina Patrascu<br>Spiru Haret University, Bucharest  | Horia Patrascu<br>Spiru Haret University,<br>Bucharest,Romania                              |
| Delia Serbescu<br>Spiru Haret University, Bucharest,<br>Romania      | Loredana Bosca<br>Spiru Haret University, Romania  | Ilie Pinteau,<br>Spiru Haret University, Romania  |
| Anurag Misra<br>DBS College, Kanpur                                  | Fabricio Moraes de Almeida<br>Federal University of Rondonia, Brazil   | Xiaohua Yang<br>PhD, USA  |
| Titus PopPhD, Partium Christian<br>University, Oradea,Romania        | George - Calin SERITAN<br>Faculty of Philosophy and Socio-Political<br>Sciences AL. I. Cuza University, Iasi | .....More   |

***Editorial Board***

|  |   |   |
|--|---|---|
| Pratap Vyamktrao Naikwade<br>ASP College Devrukh,Ratnagiri,MS India                        | Iresh Swami<br>Ex - VC. Solapur University, Solapur           | Rajendra Shendge<br>Director, B.C.U.D. Solapur University,<br>Solapur |
| R. R. Patil<br>Head Geology Department Solapur<br>University,Solapur                       | N.S. Dhaygude<br>Ex. Prin. Dayanand College, Solapur          | R. R. Yaliker<br>Director Managment Institute, Solapur                |
| Rama Bhosale<br>Prin. and Jt. Director Higher Education,<br>Panvel                         | Narendra Kadu<br>Jt. Director Higher Education, Pune          | Umesh Rajderkar<br>Head Humanities & Social Science<br>YCMOU,Nashik   |
| Salve R. N.<br>Department of Sociology, Shivaji<br>University,Kolhapur                     | K. M. Bhandarkar<br>Praful Patel College of Education, Gondia | S. R. Pandya<br>Head Education Dept. Mumbai University,<br>Mumbai     |
| Govind P. Shinde<br>Bharati Vidyapeeth School of Distance<br>Education Center, Navi Mumbai | Sonal Singh<br>Vikram University, Ujjain                      | Alka Darshan Shrivastava<br>Shaskiya Snatkottar Mahavidyalaya, Dhar   |
| Chakane Sanjay Dnyaneshwar<br>Arts, Science & Commerce College,<br>Indapur, Pune           | G. P. Patankar<br>S. D. M. Degree College, Honavar, Karnataka | Rahul Shriram Sudke<br>Devi Ahilya Vishwavidyalaya, Indore            |
| Awadhesh Kumar Shirotriya<br>Secretary,Play India Play,Meerut(U.P.)                        | Maj. S. Bakhtiar Choudhary<br>Director,Hyderabad AP India.    | S.KANNAN<br>Annamalai University,TN                                   |
|  | S.Parvathi Devi<br>Ph.D.-University of Allahabad              | Satish Kumar Kalhotra<br>Maulana Azad National Urdu University        |
|  | Sonal Singh,<br>Vikram University, Ujjain                     |   |

**Address:-Ashok Yakkaldevi 258/34, Raviwar Peth, Solapur - 413 005 Maharashtra, India  
Cell : 9595 359 435, Ph No: 02172372010 Email: ayisrj@yahoo.in Website: www.aygrt.isrj.net**



**GRT**

**“वेट ट्रेनिंग या प्रशिक्षणाचा 14 ते 16 शालेय स्तरावरील विद्यार्थ्यांच्या गोळाफेक कौशल्य संपादनावर होणा-या परिणामाचा अभ्यास”**

**सुभाष रामकृष्ण गुंडावार**

क्रीडा विभाग प्रमुख श्री संत गाडगे महाराज महाविद्यालय, लोहा. ता. लोहा जि. नांदेड

**सारांश :-** मानवाची निर्मिती ही हालचाली रोजच्या शारीरिक कार्या-खेळासाठी आहे. **Man is built movement for Physical Activities** वित **Plays**. मागील शतकात व खास करून आताचे दशक खेळाच्या क्षेत्रात एक क्रांतीची साक्ष देत आहे. या काळात क्रीडाक्षेत्र हे खूपच व्यापक व स्पर्धात्मक बनलेले आहे. त्यामुळे खेळाडूंची वेगवेगळ्या खेळात कार्यक्षमता दिवसेंदिवस वाढलेली दिसून येत आहे. या विकासावर परिणाम करणारा घटक म्हणजे क्रीडाक्षेत्रात शास्त्रीयदृष्ट्या नवनवीन शास्त्राचा उपयोग करून नविन प्रशिक्षण पध्दती वापरल्यामुळेच इतकी प्रगती झाल्याचे दिसून येते. या काळात खेळाडूला शास्त्रीय दृष्ट्या तयार केले जात आहे. खेळाच्या संबंधित कौशल्यात विकासात्मक बाबींचा विचार करून आपणास आवश्यक असलेल्या निष्कर्षासाठी व प्रशिक्षण पध्दतशीरपणे घेवून त्याची तयारी करावी. प्रशिक्षणाच्या कालावधीसंबंधी अनेक संशोधकांचे मत वेगवेगळे आहे, तरी कमीत कमी 4 ते 10 आठवड्यांचा हा कालावधी प्रशिक्षणासाठी प्रभावी आहे. प्रशिक्षण म्हणजे शारीरिक व्यायाम करणे, सराव करणे असा अर्थ घेतला जातो. क्रीडा प्रशिक्षण म्हणजे खेळाडूंचे सर्व प्रकारचे प्राविण्य वाढविण्यासाठी दिले जाणारे शास्त्रशुद्ध शिक्षण व सराव असा होतो. यात शारीरिक क्षमता वाढविणे इतक्या व्यापक अर्थाने दिले जाणारे खरे प्रशिक्षण होय.

#### **प्रस्तावना :**

प्राविण्य हा शब्द दिसण्यासाठी सोपा वाटत असला तरी ते खेळाडूंना विकसित करण्यासाठी अतिशय अवघड प्रक्रिया आहे कारण प्राविण्य मिळविणे अनेक घटकावरती अवलंबून असते.

खेळाडूंची शारीरिक क्षमता, कौशल्याच्या हालचालीचे एकत्रीकरण व अचुकता, डावपेचाचे ज्ञान व तंत्र वापरण्यासाठी बौद्धिक क्षमता, आत्मविश्वास, वातावरण, साहित्य, आहार, आरोग्य, सामाजिक, कौटुंबिक वातावरण इत्यादी म्हणून सर्व घटकांचा प्रशिक्षणात विकास करावा लागतो.

क्रीडा प्रशिक्षणाचा कालावधी 10 ते 25 वर्षांपर्यंत उपयुक्त ठरतो. खेळाडूंचा विकास तसेच प्रशिक्षणाचा परिणाम खेळाडूंच्या सर्वांगीण व्यक्तिमत्त्वावर देखील पडत असतो. म्हणून प्रशिक्षण कालावधी खेळाडूंच्या एकंदरीत व्यक्तिमत्त्वाचा विकास होण्याच्या दृष्टीकोणातून प्रशिक्षण देणे आवश्यक आहे.

#### **गोळाफेक:-**

गोळाफेक करण्यासाठी तंत्राचा उपयोग करावा लागतो. हे तंत्र पुढील प्रमाणे आहे. 1) गोळ्याची पकड 2) पवित्रा 3) सरकण 4) फेक 5) पायाची आदला-बदल

#### **वेट ट्रेनिंग :-**

यात मुक्त वजन किंवा यंत्राधारे या स्वरूपात गोळा फेक प्रशिक्षणाचा वापर होतो. वजन हळूवारपणे वाढविता येऊ शकते. सुरक्षितपणे स्नायूवर जादा भार पुरेशा वेळेपर्यंत देता येतो. आपल्या खेळासाठी वैयक्तिक ताकद कार्यक्रमाची रचना करता येऊ शकते.

- 1) आठवड्यातून कमीत कमी तीन सत्रांचे साध्य ठेवावे.
- 2) सुरवातीला वार्मअप करावे.
- 3) वजन उचलतांना श्वास सोडावा व खाली नेतांना घ्यावा.
- 4) स्नायू मजबूत झाल्यावर वजन वाढवावे.

5) आपल्या खेळातील महत्वाचा स्नायूगट कोणता हे ठरवून त्यानुसार व्यायाम निवडावेत.

#### अध्ययनाचा उद्देश :-

- 1) गोळाफेक हा प्रकार फेकीच्या प्रकारात मोडतो. ह्यात विद्यार्थ्यांच्या हाताच्या स्नायूंची ताकद किती आहे व त्या ताकदीमध्ये वाढ करण्यासाठी हा प्रयोग आहे.
- 2) वेट ट्रेनिंग हा व्यायाम प्रशिक्षण कार्यक्रम राबविणे.
- 3) प्रशिक्षणाने होणा-या परिणामाचा क्षमतामधील परिणामाचा अभ्यास करणे.
- 4) वेट ट्रेनिंगचा निवडक शारीरिक क्षमतेवर गोळा फेकीवर होणा-या परिणामाचा अभ्यास करणे.

#### अध्ययनाचे महत्व :-

- 1) अनेक विविध खेळासाठी लागणा-या शारीरिक क्षमतांची वाढ वेट ट्रेनिंग कार्यक्रम राबविल्यामुळे होतो.
- 2) हे संशोधने खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमता वाढविण्यासाठी उपयोगी ठरेल.
- 3) वेट ट्रेनिंगमुळे स्नायूंची ताकद वाढते, हाताची स्फोटक शक्ती, दंडाची व बाहूची क्षमता, मनगट, हात, बोटे, खांदे, छाती, कंबर, मान, पाय, या स्नायूंना चांगला व्यायाम मिळतो.
- 4) खेळाडू पहिल्यापेक्षा जास्त कार्यक्षम बनतात.

#### परिकल्पना :-

वेट ट्रेनिंगच्या व्यायामाने स्नायूंची ताकद वाढण्यास मदत होऊन गोळा फेकीच्या संपादनात वाढ होईल असे संशोधकाला वाटते.

#### नियंत्रित घटक :-

- 1) या संशोधनात शालेय मुले हे प्रमुख घटक आहे.
- 2) या संशोधनात प्रशिक्षणार्थी विद्यार्थ्यांचा वयोगट 14 ते 16 वर्ष ठेवण्यात आला होता.
- 3) हे संशोधन नांदेड जिल्हापुरतेच मर्यादित होते.
- 4) या संशोधनात फक्त मुलांचा समावेश आहे.
- 5) या संशोधनात फक्त श्री संत गाडगे महाराज माध्यमिक व उच्चमाध्यमिक विद्यालय, लोहा येथील 60 मुलांचा सहभाग होता.
- 6) यामध्ये 30-30 एकूण 60 विद्यार्थ्यांचा समावेश होता.
- 7) या संशोधनात वेट ट्रेनिंग व शारीरिक क्षमता या घटकाचा विचार करण्यात आला आहे.

#### अनियंत्रित घटक :-

- 1) या संशोधनात मुलांच्या आहारवर कोणतेही नियंत्रण ठेवले नव्हते.
- 2) या संशोधनात मुलांच्या व्यवहारावर कोणतेही नियंत्रण ठेवले नव्हते.
- 3) या संशोधनात मुलांच्या कौटुंबिक समस्यावर नियंत्रण ठेवले नव्हते.

#### संशोधन कार्यपध्दती :-

या अध्ययनाचा उद्देश गोळा फेक या खेळ प्रकाराचा वेट ट्रेनिंग प्रशिक्षणाचा 14 ते 16 शालेय स्तरावरील विद्यार्थ्यांच्या फेकीच्या कौशल्यावर होणा-या परिणामाचा अभ्यास त्यासाठी संशोधकाने श्री संत गाडगे महाराज माध्यमिक व उच्चमाध्यमिक विद्यालय, लोहा या शाळेतील 14 ते 16 वयोगटातील 60 मुलांची निवड केली व खालील प्रमाणे मुलांची विभागणी केली गेली व यामध्ये नमुना पध्दतीने नियंत्रित गट व प्रायोगिक गट असे 30-30 विद्यार्थ्यां निवडले आहे.

#### चलाची निवड

- 1) आश्रीत चल संशोधनात गोळा फेक कौशल्य हा एकमेव आश्रीत चल आहे.
- 2) स्वतंत्र संशोधनात वेट ट्रेनिंग प्रशिक्षण हा एकमेव स्वतंत्र चल आहे.

#### साधने व साहित्य :-

**गोळा फेक चाचणी :-** संशोधकाने श्री संत गाडगे महाराज माध्यमिक व उच्चमाध्यमिक विद्यालय, लोहा मधील मुलांची गोळा फेक क्षमता

मोजण्यासाठी शिक्षक निर्मित चाचणी द्वारे टेस्टचा उपयोग केला.

**वेट ट्रेनिंगचे घटक –**

- 1) खांदयाच्या स्नायूसाठी – रोईंग पुली
  - 2) मनगटासाठी – रिस्ट कुल
  - 3) कंबरेसाठी व पायासाठी – डेडलिफ्टचा वापर केला
- हे सर्व प्रकार व्यायाम शाळेत घेण्यात आले.

**प्रशिक्षण कार्यक्रम :-**

पूर्व चाचणी – प्रशिक्षण चालू करण्यापूर्वी दोन गटात पूर्व चाचणी घेतली व त्याची फेकीची नोंद करण्यात आली.

**प्रशिक्षण –**

संशोधकाने 6 आठवड्यांचा प्रशिक्षण काळात मुलांच्या ताकदीत वाढ होण्यासाठी नियमित वेळापत्रक तयार केले. संशोधकाने प्रायोगिक गटाला 35 मिनिटे वेट ट्रेनिंगचे प्रशिक्षण देण्यात आले व नियंत्रीत गटास कोणत्याही प्रकारचे प्रशिक्षण दिले नाही. प्रायोगिक गटास सकाळी 7.00 ते 7.35 या कालावधीत वेट ट्रेनिंगचे प्रशिक्षण दिले. यामध्ये त्यांच्या खांदयाच्या स्नायूसाठी, मनगटासाठी, कंबरेसाठी, पायासाठी या भागाच्या स्नायूच्या ताकदीसाठी वापरण्यात येते. यामध्ये 2.2.2 मिनिटांची विश्रांती देण्यात येते.

चाचणी – संशोधक हा गोळाफेकेचे क्रीडांगण आखून घेवून त्यातून प्रत्येक विद्यार्थ्यांना गोळा फेकण्यास सांगतील. प्रत्येकी तीन वेळा संधी देण्यात येईल. त्यामध्ये चांगल्या प्रकारचे अंतर नोंदविण्यात येईल. अशा पध्दतीने त्यांची चाचणी घेण्यात येईल.

उत्तर चाचणी – प्रशिक्षणाचा कालावधी संपल्यावर दोन्ही गटाची उत्तर चाचणी घेण्यात आली.

**सांख्यिकीय विश्लेषण :-**संशोधनकर्त्याने या संशोधनाविषयी केलेली परिकल्पना पडताळून पाहण्यासाठी सांख्यिकीय विश्लेषणाचा भाग अवलंबविण्यात येतील.

यामध्ये पूर्व चाचणी व प्रशिक्षण कार्यक्रम झाल्यानंतर घेण्यात आलेली उत्तर चाचणी यासाठी मध्यमान व प्रमाणविचलन व टी मुल्य सांख्यिकीय तंत्राच्या आधारे निष्कर्ष काढण्यात येतील. जे परिणाम निघाले तिचे विवरण पुढील प्रमाणे देण्यात आले आहे.

**सारणी क. 1**  
**नियंत्रीत गटाच्या संपादणाची तुलना**

| परिक्षण<br>Test | मध्यमान<br>Mean | प्रमाण विचलन<br>S D | मध्यमानातील फरक<br>Mean Deff | टी-मुल्य<br>T Value |
|-----------------|-----------------|---------------------|------------------------------|---------------------|
| पूर्व चाचणी     | 3.74            | 1.04                | 0.17                         | 0.77                |
| उत्तर चाचणी     | 3.91            | 0.74                |                              |                     |

**सारणी क. 2**  
**प्रायोगिक गटाच्या संपादन परिक्षणाची तुलना**

| परिक्षण<br>Test | मध्यमान<br>Mean | प्रमाण विचलन<br>S D | मध्यमानातील फरक<br>Mean Deff | टी-मुल्य<br>T Value |
|-----------------|-----------------|---------------------|------------------------------|---------------------|
| पूर्व चाचणी     | 3.51            | 0.76                | 2.25                         | 13.23               |
| उत्तर चाचणी     | 5.76            | 0.64                |                              |                     |

**सारणी क. 3**  
**नियंत्रित गट उत्तर चाचणी व प्रायोगिक गट उत्तर चाचणी**

| परिक्षण<br>Test             | मध्यमान<br>Mean | प्रमाण विचलन<br>S D | मध्यमानातील फरक<br>Mean Deff | टी-मुल्य<br>T Value |
|-----------------------------|-----------------|---------------------|------------------------------|---------------------|
| नियंत्रित गट<br>उत्तर चाचणी | 3.91            | 0.74                | 1.85                         | 11.56               |
| प्रायोगिक गट<br>उत्तर चाचणी | 5.76            | 0.64                |                              |                     |

सारणी क. 1 मध्ये नियंत्रित गटाच्या संपादनातील तुलना संख्याशास्त्रातील मुल्य पध्दतीत उपयोग करून मोजली आहे. उत्तर चाचणीच्या परिक्षणात नियंत्रित गटाच्या संपादनच्या मध्यमानातील फरकासह हा 0.17 आहे व हा फरक संख्याशास्त्रीय दृष्ट्या महत्वाचा नाही कारण यातून येणारे T मुल्य 0.77 आले आहे म्हणून हा फरक महत्वाचा नाही.

नियंत्रित गटाच्या पूर्वचाचणीपासून ते उत्तर चाचणीपर्यंत तुलनात्मकदृष्ट्या पाहत गेल्यास संपादनाच्या बाबतीत कुठलीच प्रगती झाल्याचे निदर्शनात येत नाही.

सारणी क. 2 मध्ये पाहिल्यास प्रायोगिक गटाच्या संपादनातील मध्यमानामध्ये पूर्वचाचणी पासून ते उत्तर चाचणी परिक्षणापर्यंत प्रगती होत गेल्याचे दिसते.

प्रायोगिक गटाच्या संपादनाच्या मध्यमानातील फरक 2.25 हा आहे. व 'T' चे मुल्य 13.23 आलेले आहे. यावरून असे निदर्शनास येते की, संख्याशास्त्रीय दृष्टीकोणातून खात्रीलायक महत्वाचा फरक दाखवतो.

सारणी क. 3 मध्ये पाहिल्यास नियंत्रित गट उत्तरचाचणी व प्रायोगिक गट उत्तर चाचणी पर्यंत तुलनात्मक दृष्ट्या पाहत गेल्यास संपादनाच्या बाबतीत मोठ्या प्रमाणात प्रगती झाल्याचे निदर्शनास येते.

नियमित व प्रायोगिक गटाच्या उत्तरचाचणीच्या संपादनाच्या मध्यमानातील फरक 1.85 आलेला आहे. व 'T' मुल्य 11.56 आहे. या वरून असे निदर्शनास येते की, संख्याशास्त्रीय दृष्टीकोणातून खात्रीलायक महत्वाचा फरक आढळतो.

सहा आठवड्यांच्या कालावधीत प्रायोगिक गटावर केलेल्या प्रयोगातून असे दिसून येते की, वेट ट्रेनिंग प्रशिक्षणातूनच प्रायोगिक गटाच्या गोळाफेकीच्या संपादनात निश्चित वाढ झालेली आहे.

**निष्कर्ष :-**

या अभ्यासातील निष्कर्ष लक्षात घेता असे दिसून येते की, वेट ट्रेनिंगच्या प्रशिक्षणामुळे गोळाफेकीतील कौशल्य विकसीत होउन खेळाडूचे संपादन वाढते व त्याची कामगिरी सुधारते.

**संदर्भ ग्रंथ व सूची :-**

1. श्रीपाल जर्दे व सौ. सुनिता जर्दे (1991), "शारीरिक शिक्षणची तत्वे व स्वरूप", चंद्रमा प्रकाशन, कोल्हापूर पृष्ठ क्र. 28,31
2. कोठीवाले द. व. (1966), "शारीरिक शिक्षणाचा विकास मार्ग", टोकळ प्रकाशन, पुणे पृष्ठ क्र. 35
3. संदीपदास व डॉ. ए. के. बॅनर्जी जाने. (1985) "Journal of Phy. & Sciences & Sport" Gwalier पृष्ठ क्र.18
4. भास्कर रामकृष्ण गोगटे (1969) "शारीरिक शिक्षणाचा ओनामा," प्रकाशक अखिल भारतीय महाराष्ट्र शारीरिक शिक्षण मंडळ पुणे पृष्ठ क्र. 3, 4, 5
5. वाखरकर दि. गो. व आलेगांवकर प्र. म. (198 "शारीरिक शिक्षणाचे ऐतिहासिक स्वरूप," पार्वती प्रकाशन पुणे, पृष्ठ क्र. 14
6. श्रीधर राजगुरु "अॅथलेटिक्स" प्रकाशन, इंद्रायणी साहित्य पुणे, पृष्ठ क्र. 30
7. प्रा. व्यंकटेश वांगवाड (1985), "ऑफिशिएटींग अॅन्ड कोचिंग गेम्स अॅन्ड स्पोर्ट्स," 2, क्रीडातंत्र प्रकाशन पुणे, पृष्ठ क्र. 8,9,10
8. Hardayalsingh (1982) "Sports Training," page no.372
9. Mauray & Karpovich "Weight in Athletics," page no. 72, 74

## Publish Research Article International Level Multidisciplinary Research Journal For All Subjects

Dear Sir/Mam,

We invite unpublished Research Paper, Summary of Research Project, Theses, Books and Book Review for publication, you will be pleased to know that our journals are

### Associated and Indexed, India

- \* International Scientific Journal Consortium
- \* OPEN J-GATE

### Associated and Indexed, USA

- EBSCO
- Index Copernicus
- Publication Index
- Academic Journal Database
- Contemporary Research Index
- Academic Paper Database
- Digital Journals Database
- Current Index to Scholarly Journals
- Elite Scientific Journal Archive
- Directory Of Academic Resources
- Scholar Journal Index
- Recent Science Index
- Scientific Resources Database
- Directory Of Research Journal Indexing

Golden Research Thoughts  
258/34 Raviwar Peth Solapur-413005, Maharashtra  
Contact-9595359435  
E-Mail-ayisrj@yahoo.in/ayisrj2011@gmail.com  
Website : www.aygrt.isrj.net