



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

खो-खो खिलाड़ियों के लक्ष्य प्रदर्शन पर शारीरिक स्वास्थ्य और मानोवैज्ञानिक 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 लक्ष्य प्रदर्शन पर शारीरिक स्वास्थ्य और मानोवैज्ञानिक कारकों का प्रभाव" पर केंद्रित है, जहां खो-खो खेलने में लक्ष्य प्राप्ति की प्रक्रिया का विश्लेषण किया जाता है, और इसमें शारीरिक स्वास्थ्य और मानोबल पर कैसा प्रभाव होता है। अध्ययन ने खो-खो खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर शारीरिक गतिविधियों और मानसिक स्वास्थ्य के संबंध को मापने का प्रयास किया है और खेलकूद में सुधार के लिए सुझाव प्रदान किया है।

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

परिचय

आधुनिक युग में खेल-कूद का अत्यंत प्रमुख एवं महत्वपूर्ण स्थान है लोगों के जीवन और जीवन के हर क्षेत्र में भी। खेल में शारीरिक गतिविधि होती है प्रतियोगिता के उद्देश्य से किया जाता है, आत्म-आनंद के लिए, उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए सीई, एक कौशल के विकास के लिए, या अधिक बार, इनमें से कुछ संयोजन। खेल अलग व्यक्तियों या टीम कौशल के एक सेट पर उनकी निर्भरता के साथ-साथ तरीकों में भी जिसमें उनके प्रतिभागी प्रतिस्पर्धा करते हैं। चूंकि फिटनेस और खेल साथ-साथ चलते हैं अच्छे कौशल के साथ खेल खेलने के लिए व्यक्ति में क्षमता विकसित करने की आवश्यकता है और लगातार अच्छा प्रदर्शन करें। खेलों में शामिल होना मददगार साबित हुआ है

लोग जीवन के उतार-चढ़ाव से निपटने के लिए मूल्यवान कौशल सीखते हैं। वे लोगों को पढ़ाते हैं दूसरों के साथ कैसे बातचीत करें और एक टीम के रूप में कैसे काम करें। यह काम करते समय दैनिक जीवन में मदद करता है कक्षा परियोजना पर या स्कूल दूसरों के साथ खेलता है। खेल भी लोगों को अधिक बनने में मदद करते हैं स्वतंत्र हैं और उनके बारे में बेहतर महसूस करते हैं। परिणाम सकारात्मक आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास है, जो किसी व्यक्ति की खुशी और सफलता के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।

खेल "काम से दूर ले जा रहा है", पूर्ण स्वतंत्रता का सुझाव दे रहा है गतिविधि। खेलों का प्रमुख उद्देश्य मनोरंजन है। अत्यधिक प्रतिस्पर्धी बनने के बाद, खेलों को आज पहले से कहीं अधिक व्यापक परिप्रेक्ष्य में देखा जाता है। खेल, वास्तव में, है मन का एक दृष्टिकोण। ज्यादातर लोगों के लिए, "आनुवांशिक रूप से" के लिए, एक खेल मनोरंजन है संपन्न हैं, यह प्रतिस्पर्धा है - उत्कृष्टता प्राप्त करने और उच्च मानकों को प्राप्त करने का साधन प्रदर्शन। खेल बड़े पैमाने पर व्यक्तिगत कार्यक्रम होते हैं जैसे एथलेटिक्स, तीरंदाजी, तैराकी, निशानेबाजी आदि जिसमें प्रतिभागी अपने स्वयं के खिलाफ प्रतिस्पर्धा करने की कोशिश करता है पिछले मानकों के साथ-साथ दूसरों के भी। आज, खेल अत्यधिक संगठित हैं। वे संस्थागत हैं। संगठन और प्रतियोगिता के नियम अच्छी तरह से परिभाषित हैं

मनोवैज्ञानिक उपाय और इसका महत्व

मनोविज्ञान महत्वपूर्ण है क्योंकि यह व्यवहार के अध्ययन से संबंधित है और मानसिक प्रक्रियाएं और साथ ही यह कई अलग-अलग चीजों पर भी लागू होती है मानव जीवन में। हम जो कुछ भी करते हैं उसका मनोविज्ञान से बहुत अधिक संबंध होता है। मनोविज्ञान मुख्य रूप से यह अध्ययन करता है कि हम कौन हैं और हम क्या हैं, हम ऐसे क्यों हैं, हम कार्य क्यों करते हैं और ऐसा सोचें और हम एक व्यक्ति के रूप में क्या हो सकते हैं। मनोविज्ञान का अध्ययन करके हम यह समझने और निर्धारित करने में सक्षम हैं कि किसी व्यक्ति का मन और शरीर कैसा है इसके साथ काम करता है कि लोग अब अपने लिए चीजों को जटिल नहीं बनाएंगे और उनके स्वास्थ्य के लिए भी। वे जा रहे हैं कि ऐसी चीजों से बचें जो तनाव पैदा कर सकती हैं, वे बहुत अच्छी तरह से समय का प्रबंधन करने में सक्षम हैं, और अपनी पढ़ाई या चुने हुए के साथ प्रभावी ढंग से आगे बढ़ते हैं आजीविका। एक अनुप्रयुक्त मनोविज्ञान के रूप में स्पोर्ट मनोविज्ञान का सबसे बड़ा आशीर्वाद है आधुनिक समय का विज्ञान, इस चरण में बहुत कम समय में खेल मनोविज्ञान के पास है विशाल कदम उठाया। खेल मनोविज्ञान खिलाड़ी के ऑन और ऑफ फील्ड व्यवहार की पड़ताल करता है

अध्ययन के उद्देश्य

निम्नलिखित विशिष्ट उद्देश्य हैं,

1. मानवशास्त्रीय चर, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक फिटनेस का अध्ययन करना खो खो खिलाड़ियों के चर।
2. खो खो खिलाड़ियों की खेल क्षमता का आकलन करना।
3. मानवशास्त्रीय चर, मनोवैज्ञानिक और के प्रभावों का अध्ययन करने के लिए खो खो खिलाड़ियों की खेल क्षमता पर शारीरिक फिटनेस चर।
4. निर्भर चर और इसके योगदान की भविष्यवाणी करने के लिए खो खो खिलाड़ियों की खेल क्षमता का प्रदर्शन
5. मानवशास्त्रीय चर, मनोवैज्ञानिक और भौतिक की भूमिका स्थापित करना खो खो खिलाड़ियों की खेल क्षमता के लिए फिटनेस चर।

परिकल्पनाएँ

1. यह अनुमान लगाया गया था कि खो-खो खेलने की क्षमता से भविष्यवाणी की जा सकती है चयनित मानवशास्त्रीय चर, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक फिटनेस चर।
2. यह अनुमान लगाया गया था कि खेलने के बीच महत्वपूर्ण संबंध हो सकता है क्षमता और मानवशास्त्रीय चर।
3. यह अनुमान लगाया गया था कि खेलने के बीच महत्वपूर्ण संबंध हो सकता है क्षमता और मनोवैज्ञानिक चर।
4. यह अनुमान लगाया गया था कि खेलने के बीच महत्वपूर्ण संबंध हो सकता है क्षमता और शारीरिक फिटनेस चर।

संबंधित साहित्य की समीक्षा

श्रीनिवास एट अल। (2018) प्रतियोगिता आज के आधुनिक में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है युग जहां अभिलेखों को व्यावहारिक रूप से फिर से लिखा जा रहा है और अधिकतर में उत्कृष्टता प्राप्त की जा रही है हर क्रमिक प्रतियोगिता। उच्च स्तरीय प्रतियोगिता में कुछ हासिल करने के लिए से ही प्रशिक्षण की निरंतर और व्यवस्थित योजना से गुजरना चाहिए बचपन। खो-खो और आत्या-पात्या मूल रूप से एक बाहरी टीम खेल है जिसमें खेला जाता है एशिया के उष्णकटिबंधीय देश। भारत के इन स्वदेशी खेलों को किसके द्वारा अपनाया गया एशिया के अन्य देश जैसे, पाकिस्तान, नेपाल, भूटान, बांग्लादेश, श्रीलंका, मालदीव, मलेशिया और कई और।

इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य था सांस रोकने, रक्तचाप और शारीरिक प्रोफाइल की तुलना करें राष्ट्रीय स्तर के खो-खो एवं आत्या-पात्या पुरुष खिलाड़ियों की महत्वपूर्ण क्षमता। प्राप्त करने के लिए अध्ययन डेटा का उद्देश्य एक सौ बीस खिलाड़ियों से एकत्र किया गया था, प्रत्येक खेल से साठ, जिन्होंने खो-खो में कर्नाटक राज्य का प्रतिनिधित्व किया है अत्या-पात्या खेल। विषयों की आयु 18-25 वर्ष के बीच थी। एकत्र किए गए डेटा को सांख्यिकीय तकनीक 'टी' के साथ व्यवहार किया गया और पाया गया कि एक है खो-खो और के बीच चयनित शारीरिक पहलुओं में महत्वपूर्ण अंतर अत्या-पत्य पुरुष खिलाड़ी।

सुमन रानी (2018) ने कबड्डी और खो-खो के लचीलेपन की पड़ताल की खिलाड़ियों। अध्ययन के लिए कुल 50 खिलाड़ी (25 कबड्डी और 25 खो-खो) नमूने के रूप में यादृच्छिक रूप से चुने गए थे। सभी सैंपल रोहतक से चुने गए थे ज़िला। विषयों की आयु 16-19 वर्ष के बीच थी। पहुंच को मापने के लिए अध्ययन में हमने जिस लचीलेपन का इस्तेमाल किया, वह था सिट एंड रीच टेस्ट। द्वारा आंकड़ों का विश्लेषण किया गया के बीच लचीलेपन के अंतर को निर्धारित करने के लिए 'टी' परीक्षण लागू करना कबड्डी और खो-खो के खिलाड़ी। महत्व का स्तर 0.05 पर निर्धारित किया गया था। ए कबड्डी और खो-खो खिलाड़ियों के बीच काफी अंतर देखा गया लचीलापन। हमें पता चलता है कि कबड्डी खिलाड़ियों की तुलना में अधिक लचीलापन है खो-खो खिलाड़ियों की।

कार्यप्रणाली

प्रश्रावली की विश्वसनीयता

इस अध्ययन में प्रयुक्त प्रश्रावली स्पोर्ट्स अचीवमेंट मोटिवेशन थी एमएल कमलेश द्वारा विकसित प्रश्रावली, स्मिथ द्वारा विकसित आक्रामकता प्रश्रावली और स्पीलबर्गर द्वारा विकसित चिंता प्रश्रावली को लेखकों द्वारा मानकीकृत किया गया था की वैधता, विश्वसनीयता और निष्पक्षता को सांख्यिकीय रूप से साबित करने से संबंधित है प्रश्रावली।

परीक्षक की विश्वसनीयता

यह सुनिश्चित करने के लिए अन्वेषक संचालन की तकनीकों में पारंगत था परीक्षण में, अन्वेषक के पास शिक्षण प्रक्रियाओं में कई अभ्यास सत्र थे। सभी माप एक व्यक्ति की अच्छी तरह से सहायता से अन्वेषक द्वारा लिया गया था परीक्षणों और उनकी प्रक्रियाओं से परिचित हुए। परीक्षक योग्यता और परीक्षण की विश्वसनीयता थे परीक्षण और पुनः परीक्षण विधियों द्वारा स्थापित। एक बहुत उच्च सहसंबंध, परीक्षक प्राप्त किया गया था माप और परीक्षण विश्वसनीयता लेने में योग्यता को स्वीकार किया गया।

विषयों की विश्वसनीयता

विषय की विश्वसनीयता परीक्षण और सहसंबंध के पुनः परीक्षण गुणांक द्वारा स्थापित की गई थी प्रत्येक मानदंड उपायों में स्कोर के लिए। की अवधि के भीतर पुनः परीक्षण किया गया था परीक्षण की गणना के लिए डेटा प्राप्त करने के लिए प्रत्येक मानदंड उपायों में प्रारंभिक परीक्षणों का सप्ताह और विषय की विश्वसनीयता के लिए सहसंबंध का पुनः परीक्षण गुणांक।

विषयों का उन्मुखीकरण

अन्वेषक ने प्रशासन के प्रशासन से पहले विषयों के साथ एक बैठक की परीक्षण। उद्देश्य, इस अध्ययन का महत्व और परीक्षण की आवश्यकताएं प्रक्रिया के बारे में उन्हें विस्तार से बताया गया। ताकि उनमें कोई अस्पष्टता न रहे मन, उनके लिए आवश्यक प्रयासों के बारे में। सभी विषय स्वेच्छा से आगे आए के हित में अपने सर्वोत्तम प्रयासों में लगाने के लिए परीक्षण प्रक्रियाओं में सहयोग करने के लिए वैज्ञानिक जांच और अपने स्वयं के प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए। विषय थे पूरी परियोजना के दौरान बहुत उत्साही और सहयोगी।

आंकड़ों का संग्रह

खो-खो खिलाड़ियों से चयनित आंकड़ों को एकत्रित करने की विधियाँ मानवशास्त्रीय चर, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक फिटनेस 5 चरों की व्याख्या की गई नीचे विस्तार से। प्रशिक्षकों और टूर्नामेंट समिति से अनुमति प्राप्त करने के बाद निदेशकों, संबंधित टीम के सदस्यों से संपर्क किया गया और इसके उद्देश्य के बारे में सूचित किया गया अध्ययन। सहमति मिलने पर, प्रशासन की तारीखें और समय तय किए गए। ए सहमति प्रपत्र क्रम में प्रश्रावली पैकेट से जुड़ा हुआ था।

प्रत्येक की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए निम्नलिखित एहतियाती उपाय किए गए थे विषय और अन्वेषक:

- 1) के दौरान उत्पादित विषयों के चिकित्सा इतिहास और फिटनेस प्रमाण पत्र की समीक्षा चिकित्सा परीक्षण।
- 2) विषय संलग्न सूचित सहमति पत्र को पढ़ते हैं और हस्ताक्षर करते हैं।
- 3) परीक्षण से पहले परीक्षण प्रक्रियाओं को पूरी तरह से समझाया गया था।
- 4) परीक्षण के दौरान किसी भी समय विषय या अन्वेषक द्वारा परीक्षण को समाप्त किया जा सकता है प्रयोग।
- 5) परीक्षण स्थल पर आपातकालीन नंबर पोस्ट किए गए थे।
- 6) जैव-खतरे की सावधानियां शामिल हैं: सभी परीक्षण कर्मियों को लेटेक्स पहनना आवश्यक था, दस्ताने परीक्षण के दौरान और प्रत्येक विषय के लिए बदल दिया।

स्वतंत्रता के प्रभाव के लिए भिन्नता का विश्लेषण खेलने की क्षमता पर चर खो-खो के खिलाड़ी

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	वापसी	7170.452	1	7170.452	212.415*	.000^b
	अवशिष्ट	14616.698	433	33.757		
	कुल	21787.149	434			
2	वापसी	8424.630	2	4212.315	136.181*	.000^c
	अवशिष्ट	13362.519	432	30.932		
	कुल	21787.149	434			
3	वापसी	9020.035	3	3006.678	101.501*	.000^d
	अवशिष्ट	12767.115	431	29.622		
	कुल	21787.149	434			
4	वापसी	9312.963	4	2328.241	80.257*	.000^e
	अवशिष्ट	12474.186	430	29.010		
	कुल	21787.149	434			
5	वापसी	9702.004	5	1940.401	68.881*	.000^f
	अवशिष्ट	12085.146	429	28.171		
	कुल	21787.149	434			
6	वापसी	9942.600	6	1657.100	59.879*	.000^g
	अवशिष्ट	11844.550	428	27.674		
	कुल	21787.149	434			

तालिका-V से स्पष्ट है कि प्राप्त F मान 212.415, 136.181, 101.501, 80.257 और 68.881 क्रमशः 0.05 स्तर पर सार्थक हैं। इससे पता चलता है कि सभी खो-खो खेलने की क्षमता पर स्वतंत्र चर सामूहिक रूप से प्रभावित होते हैं खिलाड़ियों। जैसा कि एफ अनुपात महत्वपूर्ण है, कई प्रतिगमन की गणना की जाती है।

विभिन्न प्रतिगमन समीकरण की गणना केवल इसलिए की गई क्योंकि बहु सहसंबंध थे इससे पर्याप्त रूप से उच्च पूर्वानुमान की गारंटी देता है। फिर, सहसंबंध ने टी की पहचान कीवह शामिल किए जाने वाले स्वतंत्र चर और प्रतिगमन समीकरण में उनका क्रम। खो खो खिलाड़ियों के डेटा पर चरणबद्ध तर्क विधि द्वारा कई सहसंबंधों की गणना की गई और परिणाम तालिका-VI में प्रस्तुत किए गए।

तालिका - VI से, यह पता चला है कि कई सहसंबंध सह-कुशल हैं भविष्यवक्ता, जैसे कि गति, पैर की लंबाई, हृदय की सहनशक्ति, शरीर का वजन, चपलता और लचीलापन 0.676 था जो खो-खो के साथ उच्चतम एकाधिक सहसंबंध उत्पन्न करता है खेलने की क्षमता। 'आर' वर्ग मान दर्शाता है कि योगदान का प्रतिशत खो-खो खेलने की क्षमता (आश्रित चर) के भविष्यवक्ता निम्नलिखित में हैं आदेश देना।

- ✚ खो-खो खेलने की क्षमता में भिन्नता का लगभग 57% किसके द्वारा समझाया गया था प्रतिगमन मॉडल एक भविष्यवक्ता गति के साथ।
- ✚ खो-खो खेलने की क्षमता में भिन्नता का लगभग 62% किसके द्वारा समझाया गया था प्रतिगमन मॉडल दो भविष्यवक्ताओं, गति और पैर की लंबाई के साथ। अतिरिक्त खो-खो खेलने की क्षमता में 5% भिन्नता का योगदान पैर की लंबाई से होता है।
- ✚ खो-खो खेलने की क्षमता में भिन्नता का लगभग 64% किसके द्वारा समझाया गया था तीन भविष्यवक्ताओं, गति, पैर की लंबाई और के साथ प्रतिगमन मॉडल हृदय की मज़बूती। खो-खो में भिन्नता का अतिरिक्त 2% खेलने की क्षमता कार्डियोवैस्कुलर सहनशक्ति द्वारा योगदान दी जाती है।
- ✚ खो-खो खेलने की क्षमता में भिन्नता का लगभग 65% किसके द्वारा समझाया गया था प्रतिगमन मॉडल चार भविष्यवक्ताओं के साथ, गति, पैर की लंबाई, हृदय सहनशक्ति और शरीर का वजन। खो-खो में भिन्नता का अतिरिक्त 1% खेलने की क्षमता में शरीर के वजन का योगदान होता है।

Model	Variables	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	रफ़्तार	.574 ^a	.329	.328	5.81006
2	पैर की लंबाई	.622 ^b	.387	.384	5.56163
3	कार्डियो वैस्कुलर	.643 ^c	.414	.410	5.44262
4	धैर्य	.654 ^d	.427	.422	5.38607
5	शरीर का वजन	.667 ^e	.445	.439	5.30759
6	चपलता	.676 ^f	.456	.449	5.26063

केरल के विभिन्न जिलों की महिला खो-खो खिलाड़ियों के बारे में निष्कर्ष

1. यह पाया गया है कि एंथ्रोपोमेट्रिक में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है मादा खो-खो की ऊंचाई, वजन और पैरों की लंबाई जैसे कारक चुने गए सैंपल में केरल के विभिन्न जिलों के खिलाड़ी शामिल हैं।
2. यह पाया गया है कि एंथ्रोपोमेट्रिक में महत्वपूर्ण अंतर है कारक, महिला खो-खो खिलाड़ियों की ऊपरी टांगों की लंबाई अलग-अलग होती है चयनित नमूनों में केरल के जिले। अध्ययन ने बताया कि तिरुवनंतपुरम जिले के खिलाड़ियों ने औसत मूल्य में उच्च स्कोर किया ऊपरी पैर की लंबाई का स्कोर, उसके बाद त्रिशूर, कन्नूर और मलप्पुरम जिलों। पलक्कड़ जिले से संबंधित खिलाड़ियों ने सबसे कम स्कोर किया महिला के चयनित नमूनों में ऊपरी पैर की लंबाई का औसत मूल्य स्कोर केरल के विभिन्न जिलों के खो-खो खिलाड़ी।
3. यह पाया गया है कि एंथ्रोपोमेट्रिक में महत्वपूर्ण अंतर है कारक, महिला खो-खो खिलाड़ियों के निचले पैर की लंबाई अलग-अलग होती है चयनित नमूनों में केरल के जिले।

अध्ययन ने बताया कि तिरुवनंतपुरम जिले के खिलाड़ी औसत मूल्य में उच्च स्कोर करते हैं निचले पैर की लंबाई का स्कोर, उसके बाद त्रिशूर, मलप्पुरम और कन्नूर जिलों। पलक्कड़ जिले से संबंधित खिलाड़ियों ने सबसे कम स्कोर किया महिला के चयनित नमूनों में निचले पैर की लंबाई का माध्य मान स्कोर केरल के विभिन्न जिलों के खो-खो खिलाड़ी।

4. यह पाया गया है कि भौतिक कारकों में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है जैसे कि महिला की खो-खो की गति, सहनशक्ति, प्रतिक्रिया समय और शक्ति चुने गए सैंपल में केरल के विभिन्न जिलों के खिलाड़ी शामिल हैं।
5. यह पाया गया है कि भौतिक कारक में महत्वपूर्ण अंतर है, केरल के विभिन्न जिलों की महिला खो-खो खिलाड़ियों की फुर्ती चयनित नमूनों में। अध्ययन ने बताया कि खिलाड़ी के हैं त्रिशूर जिले ने चपलता में औसत मूल्य स्कोर में उच्च स्कोर किया, उसके बाद करमूर, तिरुवनंतपुरम और मलप्पुरम जिलों द्वारा। खिलाड़ियों पलक्कड़ जिले से संबंधित ने के औसत मूल्य में कम स्कोर किया से महिला खो-कियो खिलाड़ियों के चयनित नमूनों में चपलता केरल के विभिन्न जिलों
6. यह पाया गया है कि शारीरिक में कोई खास अंतर नहीं है आराम दिल की दर और महिला खो-खो की महत्वपूर्ण क्षमता जैसे कारक चुने गए सैंपल में केरल के विभिन्न जिलों के खिलाड़ी शामिल हैं।
7. यह पाया गया है कि मनोवैज्ञानिक में कोई सार्थक अंतर नहीं है कारक, जैसे चिंता, आत्मविश्वास और उपलब्धि प्रेरणा केरल के विभिन्न जिलों की महिला खो-खो खिलाड़ियों में शामिल हैं चयनित नमूने।

5.2.3: केरल राज्य के पुरुष और महिला 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 पुरुष के पैर की लंबाई जैसे कारक और चयनित में केरल राज्य की महिला खो-खो खिलाड़ी शामिल हैं नमूने।
2. यह पाया गया है कि एंथ्रोपोमेट्रिक में महत्वपूर्ण अंतर है कारक, राज्य से पुरुष और महिला खो-खो खिलाड़ियों के निचले पैर की लंबाई चयनित नमूनों में केरल के। अध्ययन में बताया गया है कि महिला केरल राज्य के खो-खो खिलाड़ियों ने औसत मूल्य स्कोर में उच्च स्कोर किया केरल राज्य के पुरुष खो-खो खिलाड़ियों की तुलना में निचले पैर की लंबाई चयनित नमूनों के बीच।
3. यह पाया गया है कि भौतिक कारकों में महत्वपूर्ण अंतर है, केरल राज्य के पुरुष और महिला खो-खो खिलाड़ियों की गति चयनित नमूने। अध्ययन में बताया गया है कि पुरुष खो-खो खिलाड़ी केरल राज्य ने गति के औसत मूल्य स्कोर की तुलना में उच्च स्कोर किया चयनित नमूनों में केरल राज्य की महिला खो-खो खिलाड़ी शामिल हैं।
4. यह पाया गया है कि भौतिक कारकों में महत्वपूर्ण अंतर है, केरल राज्य के पुरुष और महिला खो-खो खिलाड़ियों की फुर्ती चयनित नमूने। अध्ययन में बताया गया है कि पुरुष खो-खो खिलाड़ी केरल राज्य ने चपलता के औसत मूल्य स्कोर की तुलना में उच्च स्कोर किया चयनित नमूनों में केरल राज्य की महिला खो-खो खिलाड़ी शामिल हैं।
5. यह पाया गया है कि भौतिक कारकों में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है, केरल राज्य के पुरुष और महिला खो-खो खिलाड़ियों का धीरज चयनित नमूनों में।
6. यह पाया गया है कि भौतिक कारक में महत्वपूर्ण अंतर है, केरल राज्य के पुरुष और महिला खो-खो खिलाड़ियों का प्रतिक्रिया समय चयनित नमूनों में। अध्ययन में बताया गया है कि नर खो-खो केरल राज्य के खिलाड़ियों ने प्रतिक्रिया समय के माध्य मान स्कोर में उच्च स्कोर किया चयनित में केरल राज्य की महिला खो खो खिलाड़ियों की तुलना में नमूने।
7. यह पाया गया है कि भौतिक कारक में महत्वपूर्ण अंतर है, केरल राज्य के पुरुष और महिला खो-खो खिलाड़ियों की शक्ति के बीच चयनित नमूने। अध्ययन में बताया गया है कि पुरुष खो-खो खिलाड़ी की तुलना में केरल राज्य ने बिजली पर औसत मूल्य स्कोर में उच्च स्कोर किया चयनित नमूनों में केरल राज्य की महिला खो-खो खिलाड़ी शामिल हैं।

8. यह पाया गया है कि शारीरिक्रिया में कोई सार्थक अंतर नहीं है कारक, राज्य के पुरुष और महिला खो-खो खिलाड़ियों की आराम दिल की दर चयनित नमूनों में केरल के।
9. यह पाया गया है कि शारीरिक कारक में महत्वपूर्ण अंतर है, केरल राज्य के पुरुष और महिला खो-खो खिलाड़ियों की महत्वपूर्ण क्षमता चयनित नमूनों में। अध्ययन में बताया गया है कि नर खो-खो केरल राज्य के खिलाड़ियों ने महत्वपूर्ण क्षमता पर औसत मूल्य स्कोर में उच्च स्कोर किया चयनित में केरल राज्य की महिला खो-खो खिलाड़ियों की तुलना में नमूने।
10. यह पाया गया है कि मनोवैज्ञानिक में कोई खास अंतर नहीं है चयनित नमूनों में केरल के विभिन्न जिलों के पुरुष और महिला खो खो खिलाड़ियों की चिंता और उपलब्धि प्रेरणा जैसे कारक शामिल हैं।
11. यह पाया गया है कि मनोवैज्ञानिक कारक में महत्वपूर्ण अंतर है, केरल राज्य के पुरुष और महिला खो-खो खिलाड़ियों का आत्मविश्वास चयनित नमूनों में। अध्ययन में बताया गया कि मादा खो-खो केरल राज्य के खिलाड़ियों ने स्वयं के माध्य मान स्कोर में उच्च स्कोर किया केरल राज्य के पुरुष खो-खो खिलाड़ियों की तुलना में उनमें आत्मविश्वास है चयनित नमूने।

निष्कर्ष अध्ययन के निष्कर्षों के आधार पर निम्नलिखित निष्कर्ष निकले अनिर्णित:

1. एंथ्रोपोमेट्रिक फैक्टर लोअर लेग में महत्वपूर्ण अंतर प्राप्त हुए लंबाई के विभिन्न जिलों से संबंधित पुरुष खो-खो खिलाड़ियों के बीच केरल। मलप्पुरम जिला पुरुष के निचले पैर की लंबाई में उच्चतम स्कोर दिखाता है केरल के विभिन्न जिलों के खो-खो खिलाड़ी।
2. जबकि महिला खो-खो खिलाड़ियों के अध्ययन से पता चलता है कि ए ऊपरी पैर की लंबाई और निचले पैर की लंबाई में महत्वपूर्ण अंतर प्राप्त हुआ। ऊपरी और निचले दोनों पैरों की लंबाई में महिला खो-खो खिलाड़ी तिरुवनंतपुरम और त्रिशूर जिलों ने उच्चतम माप प्राप्त किया चयनित नमूनों के बीच।
3. smdy के चयनित एंथ्रोपोमेट्रिक कारकों में से केवल निचला पैर लंबाई चर नर और मादा खो-खो में महत्वपूर्ण अंतर दर्शाता है केरल राज्य में खिलाड़ी, जिनके द्वारा महिला खो-खो खिलाड़ियों ने स्कोर किया चयनित नमूनों पर मामूली उच्च।
4. भौतिक कारकों के मामले में पुरुष खो-खो खिलाड़ियों पर अध्ययन किया गया केरल के विभिन्न चयनित जिलों में गति और शक्ति महत्वपूर्ण दर्शाती है चयनित नमूनों में अंतर पलक्कड़ जिलों ने उच्च स्कोर किया गति और कन्नूर जिलों ने चयनित के बीच शक्ति पर एक उच्च अंक प्राप्त किया विभिन्न जिलों के पुरुष खो-खो खिलाड़ियों के नमूने लिए।
5. महिला खो-खो खिलाड़ियों के शारीरिक कारकों के संबंध में अलग-अलग केरल के जिलों में चर में महत्वपूर्ण अंतर प्राप्त हुआ है चपलता, जहां त्रिशूर जिला अन्य की तुलना में बेहतर समय स्कोर करता है नमूने।
6. नर और मादा खो-खो पर अध्ययन के भौतिक कारकों पर विचार करना केरल राज्य के खिलाड़ियों में महत्वपूर्ण अंतर प्राप्त हुए थे गति, चपलता, प्रतिक्रिया समय और चयनित नमूनों की शक्ति, जहां महिला खो-खो की तुलना में पुरुष खो-खो खिलाड़ियों का स्कोर बेहतर रहा खिलाड़ियों।
7. अध्ययन के शारीरिक कारकों के संबंध में महत्वपूर्ण क्षमता एक दर्शाती है खो-खो में पुरुष और महिला खिलाड़ियों के बीच काफी अंतर है केरल राज्य। पुरुष खो-खो खिलाड़ी महत्वपूर्ण में बेहतर स्कोर दिखाते हैं क्षमता।
8. अध्ययन के मनोवैज्ञानिक कारकों पर विचार करते हुए आत्मविश्वास पुरुष और महिला खो-खो खिलाड़ियों के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर दिखाता है केरल राज्य में और महिला खो-खो खिलाड़ी पाई गई आत्मविश्वास में बेहतर।

अनुशासण वर्तमान अध्ययन के निष्कर्षों और परिणामों के आधार पर, निम्नलिखित सिफारिशें की गईं।

1. वर्तमान अध्ययन के निष्कर्षों का उपयोग खो-खो प्रशिक्षकों के लिए किया जा सकता है और खो खो के खेल में चयन प्रक्रिया और प्रतिभा की पहचान के लिए प्रशिक्षक।
2. अध्ययन को और अधिक जोड़कर अनुसंधान क्षेत्रों में आगे बढ़ाया जा सकता है एंथ्रोपोमेट्रिक, फिजिकल, फिजियोलॉजिकल और साइकोलॉजिकल में वेरिबल्स कारक।
3. अध्ययन का विस्तारित संस्करण अन्य आयु वर्गों में आयोजित किया जा सकता है, अन्य भौगोलिक क्षेत्रों और अन्य स्वदेशी खेलों में।
4. अध्ययन आगे के दौरान प्रेरणा के तरीके का चयन करने में मदद कर सकता है प्रशिक्षण, कोचिंग और प्रतियोगिता सत्र
5. अध्ययन के परिणाम से शारीरिक शिक्षा के शिक्षकों और प्रशिक्षकों को मदद मिलेगी खो-खो खिलाड़ियों की मौजूदा क्षमताओं और कमजोरियों को जानने के लिए।
6. अध्ययन के नतीजे अन्य विद्वानों को लेने में काफी मदद कर सकते हैं अन्य राज्यों में अनुसंधान परियोजनाएं और भारत में खेल।
7. चयनित मानवशास्त्रीय, शारीरिक, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक चर प्रतिभाशाली खिलाड़ियों के चयन और टीम की पहचान करने में मदद करेंगे खो-खो के खेल में शीर्ष प्रदर्शन हासिल करने की तैयारी।

ग्रंथ सूची

एटकिंसन ई बर्न और आरएस बुड्स वर्थ, डिक्शनरी ऑफ साइकोलॉजी, गोयल सब 1988, पृष्ठ 1511

एटिला सजाबो, "व्यायाम के तीव्र मनोवैज्ञानिक लाभ पर सुगंधित

स्व-चयनित कार्यभार: सिद्धांत और व्यवहार के लिए निहितार्थ",

जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंस एंड मेडिसिन, (2003)

डी.एम. Yousem, M.A. yassa, C. Cristinzio और I. Kusevic, "पुराने वयस्कों में इंटेलिजेंस एंड मेडिकल टेम्पोरल लोब फंक्शन: ए फंक्शनल MR इमेजिंग-बेस्ड इन्वेस्टिगेशन", अमेरिकन जर्नल ऑफ न्यूरोराडोलॉजी, मई। 2009.

ड्रिवेन रिब्यू", जर्नल ऑफ पीडियाट्रिक साइकोलॉजी एडवांस एक्सेस, जुलाई।

2007.

Feng.S.Din, "ग्रामीण उच्च विद्यालय के छात्रों के लिए खेल गतिविधियाँ बनाम अकादमिक उपलब्धि", शैक्षिक अनुसंधान जर्नल के लिए राष्ट्रीय मंच, Vol.19। (नवंबर 2006)

एच.सी. लेउंग, जे.सी. कोर और पी.एस. गोल्डमैन-आरपीकिक, "स्पेसियल वर्किंग मेमोरी टास्क की पहचान चरण के दौरान डिफरेंशियल एंटीरियर प्रीफ्रंटल एक्टिवेशन", ऑक्सफोर्ड जर्नल ऑफ साइंस एंड मेडिसिन, वॉल्यूम। 15. नवंबर 2005।

हेलोके ई हुल्शॉफ पोल, ह्यूगो जी./स्चनैक और डेनिएल पोस्टहुमा, "जेनेटिक कंट्रीब्यूशन टू ह्यूमन ब्रेन मॉर्फोलॉजी एंड इंटेलिजेंस" द जर्नल ऑफ न्यूरोसाइंस, अक्टूबर 2006।

जेम्स मैकगिनले, "एक सामाजिक संदर्भ के भीतर प्रवासी समायोजन: रूस में एक नमूने की परीक्षा", सामाजिक, विकासवादी और सांस्कृतिक मनोविज्ञान जर्नल, 2008।

जॉन ब्राउन, "तत्काल स्मृति के क्षय सिद्धांत के कुछ परीक्षण", प्रायोगिक मनोविज्ञान का 12 त्रैमासिक जर्नल, मनोविज्ञान विभाग, लंदन विश्वविद्यालय (2002)

जोसेफ आर फेरारी और जुआन फ्रांसिस्को डियाज-मोराเลส, "स्व-संकल्पना और आत्म-प्रस्तुति की धारणाएं प्रोक्रास्टिनेटर्स द्वारा: आगे के साक्ष्य", द स्पैनिश जर्नल ऑफ साइकोलॉजी, वॉल्यूम। 10. 2007

के. अहमदी, ए. फथी-अशितयानी, ए. गफरी और एफ. एच. हुसैन आबादी, "मेडिकल स्टूडेंट का शैक्षिक समायोजन और प्रेरणा शक्ति अन्य अकादमिक प्रमुखों की तुलना में: एक परिप्रेक्ष्य अध्ययन", जर्नल एप्लाइड साइंसेज, वॉल्यूम। 9 (2009)

केट लेम्बोर्न, "यंग एडल्ड्स में वर्किंग मेमोरी कैपेसिटी एंड फिजिकल एक्टिविटी रेट्स के बीच संबंध", जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंस एंड मेडिसिन, वॉल्यूम। 5, 2006।

कैथलीन ए इंगमैन, "एक अमेरिकी विश्वविद्यालय में चीनी और अमेरिकी छात्रों में सामाजिक चिंता, सामाजिक कौशल, सामाजिक समायोजन, प्रवेश और आत्म-संरचना की एक परीक्षा", जर्नल ऑफ जेंडर कल्चर एंड हेल्थ, 1999

खोदाबख्श अहमदी और अली फथी अस्थानी, "सैन्य और गैर-सैन्य छात्रों में शैक्षिक समायोजन और शैक्षिक प्रेरणा का अध्ययन", जर्नल ऑफ सोशल साइंस 4 (2), विज्ञान प्रकाशन, 2008

मैनफ्रेड शिमट, माल्टे फ्राइज़, विल्हेम हॉफमैन, टोबियास ग्स्चवेन्डनर और रेनआउट डब्ल्यू. वियर्स, "वर्किंग मेमोरी कैपेसिटी एंड सेल्फ-रेगुलेटरी बिहेवियर: टूवर्ड ए इंडिविजुअल डिफरेंसेस पर्सपेक्टिव ऑन बिहेवियर वर्सेस कंट्रोल प्रोसेसेस", जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी, वॉल्यूम . 95, 2008।

मारिया चांग अब्दुल्ला, "एक मलेशियाई विश्वविद्यालय में प्रथम वर्ष के विश्वविद्यालय के छात्रों के बीच समायोजन", यूरोपीय जर्नल ऑफ सोशल साइंस, वॉल्यूम। 8, (नवंबर 2009)

मुक्ता सिंघवी और कमलेश सिंह, मानसिक तनाव पर जनसंख्या घनत्व का प्रभाव, इंडियन जर्नल ऑफ एप्लाइड साइकोलॉजी, 2004।

Mulinuevo Beatriz, Bonillo अल्बर्ट, Pardo Yolanda, Doval Eduardo और Turrabia Rafael, "पाठ्येतर गतिविधियों में भागीदारी और मध्य बचपन में भावनात्मक और व्यवहारिक समायोजन", जर्नल ऑफ़ कम्प्युनिटी साइकोलॉजी, वॉल्यूम। 38, 2010।

एम.वी.आर. राजू और खाजा रहमतुल्लाह, "एडजस्टमेंट प्रॉब्लम्स एमंग स्कूल स्टूडेंट", जर्नल ऑफ़ इंडियन एकेडमी ऑफ़ एप्लाइड साइकोलॉजी, वॉल्यूम। 33 (जनवरी 2007)

एस डमरोंगपनित, "द स्टडी ऑफ़ ग्रोथ बिटवीन एकेडमिक सेल्फ-कॉन्सेप्ट, नॉन-एकेडमिक / सेल्फ-कॉन्सेप्ट एंड एकेडमिक अचीवमेंट ऑफ़ नाइन्थ-ग्रेड स्टूडेंट्स: ए मल्टीपल ग्रुप एनालिसिस", रिसर्च इन हायर एजुकेशन जर्नल, 2009।

सुनीता हंगल और विजयलक्ष्मी ए अमीनाभवी, "सेल्फ-कॉन्सेप्ट, इमोशनल मैच्योरिटी एंड अचीवमेंट मोटिवेशन ऑफ़ द एडोलसेंट चिल्ड्रन ऑफ़ एम्प्लॉयड मदर्स एंड होममेकर्स", जर्नल ऑफ़ द इंडियन एकेडमी ऑफ़ एप्लाइड साइकोलॉजी, वॉल्यूम 31, जनवरी 2007

सुवर्णा जोशी और एन.एस. थिंगुजन, "अनुभूत भावनात्मक खुफिया और वैवाहिक समायोजन: व्यक्तित्व और सामाजिक वांछनीयता की मध्यस्थ भूमिका की जांच", एप्लाइड मनोविज्ञान की भारतीय अकादमी की पत्रिका, वॉल्यूम। 35, जनवरी 2009।

