Review Of Research
Volume-2, Issue- 4 , Jan -2013
ISSN : 2249-894X Available online at www. lbp.world

ॲथलेटिक्स मधील मध्यम व लांब पल्ल्याच्या धावकांचे निराशा स्तराचे विश्लेषणात्मक अध्ययन

शरद सुर्यवंशी
प्राध्यापक
रमेश धवड शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय,नागपूर.

सारांश :

प्रस्तुत अध्ययनात मध्यम व लांब पल्ल्याच्या धावकांमधील निराशा स्तराचे अध्ययन करण्यात आले. राज्य व राष्ट्रीय स्तरावरील क्रिडा स्पर्धांमध्ये सहभागी असणाऱ्या धावकांना नमुना म्हणुन निवडण्यात आले. निराशा स्तर व निराशा स्तर घटक – आक्रमकता, त्याग, निर्धार, प्रतिगमन या घटकांचे सर्वेक्षणात्मक पध्दतीने अध्ययन करुन प्राप्त माहितीच्या सांख्याकीय विश्लेषणावरुनक्रिडा स्पर्धेमध्ये सहभागी होणारा मध्यम व लांब पल्ल्याच्या पुरुष व महिला धावकांमधील निराशास्तरात सार्थक फरक आढळून आला तर निराशा स्तर घटक–आक्रमकता, निर्धार व प्रतिगमन यामध्ये सार्थक फरक आहे. तसेच निराशा स्तर घटक पुरुष धावकांमध्ये सार्थक फरक आढळला नाही.

मुख्य शब्दः– निराशा, त्याग, प्रतिगमन, मध्यम व लांब पल्ल्याचे धावक, ॲथलेटीक्स.

प्रस्तावनाः–

ॲथलेटिक्स मधील बहुतांश क्रिडा प्रकार वैयक्तीक असल्याने खेळाडू स्वतःचे अंगाच्या करामतीमुळे यशस्वी होवू शकतो. वेग, दम, ताकद, कौशल्य, क्रृतीनिश्चय आणि परिश्रम यांच्याशिवाय ॲथलेटिक्स मध्ये प्राविण्य मिळवता येत नाही. यासाठी त्याला आधुनिक विज्ञान आणि शास्त्राचे सहाय्य दयावे लागते. एकंदरीत ॲथलेटिक्स क्रिडा प्रकारात व्यक्तिच्या मानसिक पैलूचे अतिशय महत्व आहे खेळांडूना निराशा आदी बाबी मोठया प्रमाणात प्रभावीत करता निराशा ही विरोधाभासाला देण्यात आलेली भावनिक प्रतिक्रीया आहे. निराशा ही राग आणि चिंतेशी प्रत्यक्ष संबंधीत असते. निराशा नकारात्मक गोष्टीमुळे आणि काही अचानकपणे उद्भवणाऱ्या अडचणीमुळे निर्माण होते, याकरिता क्रिडा मानसशास्त्र उपयुक्त ठरते.

संघाव्दारे अनियंत्रण होण्याचे दुसरे कारण म्हणजे राग किंवा निराशा. सामना खेळताना खेळाडू उत्तेजित होत असतात किंवा क्रोधीत होउ शकतात. ज्यामुळे भावनात्मक संतुलन बिघडते. याचा खेळाडूवर किंवा संघावर विपरीत परिणाम पडतो यामुळे संघ अनियंत्रित होवून सामना हारण्याच्या स्थितीत येवू शकतो. त्याचप्रमाणे बरेचदा श्रेष्ठ खेळाडू पुरस्कार, विशेष पुरस्कार किंवा वरच्या स्तरावरील संघाच्या निवड प्रक्रियेमूळे खेळाडू व्यक्तीगतरित्या खेळतो. या कारणमुळेही संघ नियंत्रण राहत नाही. भावनात्मक असंतूलनाचे मुख्य कारण म्हणजे भीती, उत्सूकता आणि हीन भावना यासारख्या कारणांमुळे मनोबलावर परिणाम पडतो.

समस्या कथन :-

क्रिडा स्पर्धामध्ये सहभागी होणाऱ्या मध्यम व लांब पल्ल्याच्या धावकांमधील निराशास्तराचे विश्लेषणात्मक अध्ययन

संशोधनाची व्याप्ती व मर्यादा

प्रस्तुत अध्ययनाकरिता विदर्भातील राज्य व राष्ट्रीय स्तरातील मध्यम व लांब पल्ल्याच्या धावपटूंना नमुना म्हणून निवडण्यात आले. यामध्ये मध्यम (800 व 1500 मीटर) लांब (3 की.मी, 5 की.मी. व 10 की.मी.) पल्ल्याच्या धावकांचा विचार करण्यात आला. महिला व पुरुष या दोन्ही वर्गातील धावकांची निवड करण्यात आली.

समस्येचे महत्व – धावपटूंच्या निराशा स्तरातील घटकांना शोधून काढणे व त्याचा त्यांच्या खेळातील कामगिरीवर होणाऱ्या परिणामाची समीक्षा करणे.धावपटूंच्या विविधि मानसिक बाबींच्या पैलूंचे अध्ययनावरुन त्यांना मदत करण्याकरिता महत्वपूर्ण माहिती मिळणे.

उददेश– राज्य व राष्ट्रीय स्तरावरील क्रिडाप्रतियोगीतांमध्ये सहभागी होणाऱ्या मध्यम व लांब पल्ल्याच्या महीला व पुरुष धावकांमध्ये निराशा स्तराचे अध्ययन करणे.

परिकल्पना– राज्य व राष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धेत सहभागी होणाऱ्या मध्यम व लांब पल्ल्याच्या महिला व पुरुष धावकामधील निराशास्तरामध्ये सार्थक फरक आहे.

व्याख्या– निराशा ही एक मानसिक स्थिती आहे ज्यात व्यक्ती उदासीन व खीन्न असतो यामध्ये व्यक्तीची विविध गोष्टीमधील आवड कमी होवून भूक न लागणे एखादयावर गोष्टीवर लक्ष केंद्रीत न होणे, निर्णय घेताना समस्या येणे.

संशोधन पध्दती–सर्वेक्षण पध्दतीचा प्रयोग करुन तथ्यांचे संकलन करण्यात आले याकरिता विदर्भातील राज्य व राष्ट्रीय क्रिडा स्पर्धेमध्ये सहभागी होणाऱ्या मध्यम व लांब पल्ल्याच्या धावकांची निवड करण्यात आली. यात निराशा स्तराचे मापन बि.एम.दीक्षीत, डी.एन.श्रीवास्तव यांचे निराशास्तर प्रश्नावलीचा वापर करण्यात आला. पुरुष व महिला धावकांची निवड सहेतू न्यादर्शपध्दतीने करण्यात आली. यात आक्रमकता, त्याग, निर्धार, व प्रतिगमन या विविध निराशा स्तर घटकांची माहिती मिळविण्यात आली माहितीचे संकलन करुन सांख्यीकीय विश्लेषण करण्यात आले व निष्कर्ष काढण्यात आले.

सांख्यिकीय विश्लेषण– प्राप्त माहितीवरुन वारंवारीता व बहुलक काढण्यात आले तुलनात्मक अध्ययनाकरिता झेड (z) टेस्ट चा वापर करण्यात आला.

निराशा स्तर–सारणी : राज्य व राष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धेत सहभागी होणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या पुरूष धावकांच्या निराशा स्तरासंबंधी माहिती

निराशा स्तर	लांब पल्ल्याचे धावक		मध्यम पल्ल्याचे धावक		Z	P
	वारंवारीता	प्रतिशत	वारंवारीता	प्रतिशत		
अत्याधिक निराशा	–	–	–	–	–	–
अधिक निराशा	4	1.5	8	2.9	-1.119	NS
साधारण निराशा	59	21.5	79	28.7	-1.947	NS
कमी निराशा	112	40.7	86	31.3	2.296	<0.05
अत्यंत कमी निराशा	100	36.3	102	37.1	-0.170	NS
एकुण	275	100	275	100		

अधिक निराशा स्तर दर्शविणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या पुरूष धावकांचे शेकडा प्रमाण अनुक्रमे 1.5 व 2.9 असून साधारण निराशा व अत्यंत कमी निराशा स्तर प्रदर्शीत करणाऱ्या पुरूष धावकांचे शेकडा प्रमाण क्रमशः 21.5 व 28.7 आणि 36.3 व 37.1 असल्याचे निदर्शनास आले तसेच कमी निराशा स्तर प्रदर्शित करणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या पुरूष धावकांचे शेकडा प्रमाण क्रमशः 40.7 व 31.3 असल्याचे आढळले. वरील माहितीवरून कमी निराशा स्तर प्रदर्शित करणाऱ्या लांब पल्ल्याच्या धावकांचे प्रमाण मध्यम पल्ल्याच्या धावकांच्या तुलनेत सार्थकरित्या अधिक असल्याचे निदर्शनास आले.

सारणी :राज्य व राष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धेत सहभागी होणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या महिला धावकांच्या निराशा स्तरासंबंधी माहिती

निराशा स्तर	लांब पल्ल्याचे धावक		मध्यम पल्ल्याचे धावक		Z	P
	वारंवारीता	प्रतिशत	वारंवारीता	प्रतिशत		
अत्याधिक निराशा	1	0.4	2	0.7	-0.476	NS
अधिक निराशा	5	1.8	9	3.3	-1.116	NS
साधारण निराशा	46	16.7	82	29.8	-3.636	<0.05
कमी निराशा	98	35.6	72	26.2	2.385	<0.05
अत्यंत कमी निराशा	125	45.5	110	40.0	1.304	NS
एकुण	275	100	275	100		

अत्याधिक निराशा स्तर दर्शविणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या महिला धावकांचे शेकडा प्रमाण अनुक्रमे ०.4 व ०.7 असून अधिक निराशा, साधारण निराशा व अत्यंत कमी निराशा स्तर प्रदर्शीत करणाऱ्या महिला धावकांचे शेकडा प्रमाण क्रमशः 1.8 व 3.3, 16.7 व 29.8 आणि 45.5 व 40 असल्याचे निदर्शनास आले तसेच कमी निराशा स्तर प्रदर्शित करणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या महिला धावकांचे शेकडा प्रमाण क्रमशः 35.6 व 26.2 असल्याचे आढळले. वरील माहितीवरून कमी निराशा स्तर प्रदर्शित करणाऱ्या लांब पल्ल्याच्या धावकांचे प्रमाण मध्यम पल्ल्याच्या धावकांच्या तुलनेत सार्थकरित्या अधिक असून, साधारण निराशा प्रदर्शित करणाऱ्या मध्यम पल्ल्याच्या धावकांचे प्रमाण लांब पल्ल्याच्या धावकांच्या तुलनेत महत्वपूर्णपणे अधिक असल्याचे निदर्शनास आले.प्रस्तुत

संशोधनकार्यात प्राप्त माहितीच्या सांख्यिकीय विश्लेषणावरून असा निष्कर्ष काढण्यात येतो की, विदर्भातील राज्य व राष्ट्रीय स्तरावरील क्रीडा प्रतियोगितांमध्ये सहभागी होणाऱ्या मध्यम (800 मी., 1500 मी.) व लांब (3 कि.मी., 5 कि.मी. व 10 कि.मी.) पल्ल्याच्या महिला धावकांमधील निराशा स्तरात सार्थक फरक आहे.

निराशा स्तर दर्शक घटक – आक्रमकता

सारणी राज्य व राष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धेत सहभागी होणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या पुरूष धावकांच्या आक्रमकता निराशा स्तरासंबंधी माहिती

आक्रमकता निराशा स्तर	लांब पल्ल्याचे धावक		मध्यम पल्ल्याचे धावक		Z	P
	वारंवारीता	प्रतिशत	वारंवारीता	प्रतिशत		
अत्याधिक निराशा	–	–	–	–	–	–
अधिक निराशा	3	1.1	6	2.2	-1.013	NS
साधारण निराशा	42	15.3	72	26.2	-3.152	<0.05
कमी निराशा	97	35.2	68	24.7	2.712	<0.05
अत्यंत कमी निराशा	133	48.4	129	46.9	0.352	NS
एकुण	275	100	275	100		

अधिक निराशा स्तर दर्शविणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या पुरूष धावकांचे शेकडा प्रमाण अनुक्रमे 1.1 व 2.2 असून साधारण निराशा व अत्यंत कमी निराशा स्तर प्रदर्शीत करणाऱ्या पुरूष धावकांचे शेकडा प्रमाण क्रमशः 15.3 व 26.2 आणि 48.4 व 46.9 असल्याचे निदर्शनास आले तसेच कमी निराशा स्तर प्रदर्शित करणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या पुरूष धावकांचे शेकडा प्रमाण क्रमशः 35.2 व 24.7 असल्याचे आढळले. वरील माहितीवरून आक्रमकता निराशेचे कमी स्तर प्रदर्शित करणाऱ्या लांब पल्ल्याच्या धावकांचे प्रमाण मध्यम पल्ल्याच्या धावकांच्या तुलनेत सार्थकरित्या अधिक असून आक्रमकता निराशेचे साधारण स्तर प्रदर्शित करणाऱ्या मध्यम पल्ल्याच्या धावकांचे प्रमाण लांब पल्ल्याच्या धावकांच्या तुलनेत महत्वपूर्णपणे अधिक असल्याचे निदर्शनास आले.

प्रस्तुत संशोधनकार्यात प्राप्त माहितीच्या सांख्यिकीय विश्लेषणावरून असा निष्कर्ष काढण्यात येतो की, विदर्भातील राज्य व राष्ट्रीय स्तरावरील क्रीडा प्रतियोगितांमध्ये सहभागी होणाऱ्या मध्यम (800 मी., 1500 मी.) व लांब (3 कि.मी., 5 कि.मी. व 10 कि.मी.) पल्ल्याच्या पुरूष धावकांमधील आक्रमकता निराशा स्तरात सार्थक फरक आहे.

Review Of Research
Volume-2, Issue- 4 , Jan -2013
ISSN : 2249-894X Available online at www. lbp.world

सारणी :राज्य व राष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धेत सहभागी होणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या महिला धावकांच्या आक्रमकता निराशा स्तरासंबंधी माहिती

आक्रमकता निराशा स्तर	**लांब पल्ल्याचे धावक**		**मध्यम पल्ल्याचे धावक**		**Z**	**P**
	वारंवारीता	**प्रतिशत**	**वारंवारीता**	**प्रतिशत**		
अत्याधिक निराशा	1	0.4	1	0.4	0.000	NS
अधिक निराशा	2	0.7	6	2.2	-1.471	NS
साधारण निराशा	32	11.6	68	24.7	-3.985	<0.05
कमी निराशा	102	37.1	58	21.1	4.131	<0.05
अत्यंत कमी निराशा	138	50.2	142	51.6	-0.328	NS
एकुण	275	100	275	100		

अत्याधिक निराशा स्तर दर्शविणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या महिला धावकांचे शेकडा प्रमाण प्रत्येकी 0.4 असून अधिक निराशा, साधारण निराशा व अत्यंत कमी निराशा स्तर प्रदर्शीत करणाऱ्या महिला धावकांचे शेकडा प्रमाण क्रमशः 0.7 व 2.2, 11.6 व 24.7 आणि 50.2 व 51.6 असल्याचे निदर्शनास आले तसेच कमी निराशा स्तर प्रदर्शित करणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या महिला धावकांचे शेकडा प्रमाण क्रमशः 37.1 व 21.1 असल्याचे आढळले.

असा निष्कर्ष काढण्यात येतो की, विदर्भातील राज्य व राष्ट्रीय स्तरावरील क्रीडा प्रतियोगितांमध्ये सहभागी होणाऱ्या मध्यम (800 मी., 1500 मी.) व लांब (3 कि.मी., 5 कि.मी. व 10 कि.मी.) पल्ल्याच्या महिला धावकांमधील आक्रमकता निराशा स्तरात सार्थक फरक आहे.

निराशा स्तर दर्शक घटक – त्याग

सारणी : राज्य व राष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धेत सहभागी होणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या पुरूष धावकांच्या त्याग निराशा स्तरासंबंधी माहिती

त्याग निराशा स्तर	लांब पल्ल्याचे धावक		मध्यम पल्ल्याचे धावक		**Z**	**P**
	वारंवारीता	प्रतिशत	वारंवारीता	प्रतिशत		
अत्याधिक निराशा	–	–	–	–	–	–
अधिक निराशा	1	0.4	6	2.2	-1.863	NS
साधारण निराशा	52	18.9	61	22.2	-0.958	NS
कमी निराशा	72	26.2	58	21.1	1.407	NS
अत्यंत कमी निराशा	150	54.5	150	54.5	0	NS
एकुण	275	100	275	100		

अधिक निराशा स्तर दर्शविणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या पुरूष धावकांचे शेकडा प्रमाण अनुक्रमे ०.4 व 2.2 असून साधारण निराशा व अत्यंत कमी निराशा स्तर प्रदर्शीत करणाऱ्या पुरूष धावकांचे शेकडा प्रमाण क्रमशः 18.9 व 22.2 आणि प्रत्येकी 54.5 असल्याचे निदर्शनास आले तसेच कमी निराशा स्तर प्रदर्शित करणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या पुरूष धावकांचे शेकडा प्रमाण क्रमशः 26.2 व 21.1 असल्याचे आढळले. वरील माहितीवरून राज्य व राष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धांमध्ये सहभागी होणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या धावकांच्या त्याग निराशा स्तरात सार्थक फरक नसल्याचे निदर्शनास आले.

सारणी :राज्य व राष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धेत सहभागी होणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या महिला धावकांच्या त्याग निराशा स्तरासंबंधी माहिती

त्याग निराशा स्तर	लांब पल्ल्याचे धावक		मध्यम पल्ल्याचे धावक		Z	P
	वारंवारीता	प्रतिशत	वारंवारीता	प्रतिशत		
अत्याधिक निराशा	–	–	–	–	–	–
अधिक निराशा	2	0.7	7	2.5	-1.682	NS
साधारण निराशा	62	22.6	89	32.4	-2.601	<0.05
कमी निराशा	68	24.7	48	17.5	2.069	<0.05
अत्यंत कमी निराशा	143	52.0	131	47.6	1.032	NS
एकुण	275	100	275	100		

अधिक निराशा स्तर दर्शविणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या महिला धावकांचे शेकडा प्रमाण अनुक्रमे ०.7 व 2.5 असून साधारण निराशा व अत्यंत कमी निराशा स्तर प्रदर्शीत करणाऱ्या महिला धावकांचे शेकडा प्रमाण क्रमशः 22.6 व 32.4 आणि 52 व 47.6 असल्याचे निदर्शनास आले तसेच कमी निराशा स्तर प्रदर्शित करणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या महिला धावकांचे शेकडा प्रमाण क्रमशः 24.7 व 17.5 असल्याचे आढळले. वरील माहितीवरून त्याग निराशेचे कमी स्तर प्रदर्शित करणाऱ्या लांब पल्ल्याच्या महिला धावकांचे प्रमाण मध्यम पल्ल्याच्या महिला धावकांच्या तुलनेत सार्थकरित्या (P<0.05)अधिक असून त्याग निराशेचे साधारण स्तर प्रदर्शित करणाऱ्या मध्यम पल्ल्याच्या महिला धावकांचे प्रमाण लांब पल्ल्याच्या महिला धावकांच्या तुलनेत सार्थकरित्या अधिक असल्याचे निदर्शनास आले.

निराशा स्तर दर्शक घटक – निर्धार

सारणी : राज्य व राष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धेत सहभागी होणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या पुरूष धावकांच्या निर्धार निराशा स्तरासंबंधी माहिती

निर्धार निराशा स्तर	लांब पल्ल्याचे धावक		मध्यम पल्ल्याचे धावक		Z	P
	वारंवारीता	प्रतिशत	वारंवारीता	प्रतिशत		
अत्याधिक निराशा	–	–	–	–	–	–
अधिक निराशा	2	0.7	5	1.8	-1.161	NS
साधारण निराशा	57	20.7	48	17.5	0.955	NS
कमी निराशा	51	18.6	87	31.6	-3.545	<0.05
अत्यंत कमी निराशा	165	60.0	135	49.1	2.567	<0.05
एकुण	275	100	275	100		

अधिक निराशा स्तर दर्शविणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या पुरूष धावकांचे शेकडा प्रमाण अनुक्रमे ०.7 व 1.8 असून साधारण निराशा व अत्यंत कमी निराशा स्तर प्रदर्शीत करणाऱ्या पुरूष धावकांचे शेकडा प्रमाण क्रमशः 20.7 व 17.5 आणि 60 व 49.1 असल्याचे निदर्शनास आले तसेच कमी निराशा स्तर प्रदर्शित करणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या पुरूष धावकांचे शेकडा प्रमाण क्रमशः 18.6 व 31.6 असल्याचे आढळले. वरील माहितीवरून निर्धार निराशेचा अत्यंत कमी स्तर प्रदर्शित करणाऱ्या लांब पल्ल्याच्या पुरूष धावकांचे प्रमाण मध्यम पल्ल्याच्या पुरूष धावकांच्या तुलनेत

सार्थकरित्या अधिक असून निर्धार निराशेचे कमी स्तर प्रदर्शित करणाऱ्या मध्यम पल्ल्याच्या पुरूष धावकांचे प्रमाण लांब पल्ल्याच्या पुरूष धावकांच्या तुलनेत सार्थकरित्या (P<0.05)अधिक असल्याचे निदर्शनास आले.

सारणी राज्य व राष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धेत सहभागी होणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या महिला धावकांच्या निर्धार निराशा स्तरासंबंधी माहिती

निर्धार निराशा स्तर	लांब पल्ल्याचे धावक		मध्यम पल्ल्याचे धावक		Z	P
	वारंवारीता	प्रतिशत	वारंवारीता	प्रतिशत		
अत्याधिक निराशा	-	-	-	-	-	-
अधिक निराशा	4	1.5	6	2.2	-0.609	NS
साधारण निराशा	89	32.4	97	35.3	-0.719	NS
कमी निराशा	54	19.6	94	34.1	-3.861	<0.05
अत्यंत कमी निराशा	128	46.5	78	28.4	4.385	<0.05
एकुण	275	100	275	100		

अधिक निराशा स्तर दर्शविणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या महिला धावकांचे शेकडा प्रमाण अनुक्रमे 1.5 व 2.2 असून साधारण निराशा व अत्यंत कमी निराशा स्तर प्रदर्शीत करणाऱ्या महिला धावकांचे शेकडा प्रमाण क्रमशः 32.4 व 35.3 आणि 46.5 व 28.4 असल्याचे निदर्शनास आले तसेच कमी निराशा स्तर प्रदर्शित करणाऱ्या लांब व मध्यम पल्ल्याच्या महिला धावकांचे शेकडा प्रमाण क्रमशः 19.6 व 34.1 असल्याचे आढळले. वरील माहितीवरून निर्धार निराशेचा अत्यत कमी स्तर प्रदर्शित करणाऱ्या लांब पल्ल्याच्या महिला धावकांचे प्रमाण मध्यम पल्ल्याच्या महिला धावकांच्या तुलनेत सार्थकरित्या अधिक असून निर्धार निराशेचे कमी स्तर प्रदर्शित करणाऱ्या मध्यम पल्ल्याच्या महिला धावकांचे प्रमाण लांब पल्ल्याच्या महिला धावकांच्या तुलनेत सार्थकरित्या (P<0.05)अधिक असल्याचे निदर्शनास आले.

परीकल्पना परीक्षण – विदर्भातील राज्य व राष्ट्रीय स्तरातील मध्यम व लांब पल्ल्याच्या धावपटूंना नमुणा म्हणून निवडण्यात आले यामध्ये मध्यम (800 व 1500 मीटर) लांब (3 की.मी, 5 की.मी. व 10 की.मी.) पल्ल्याच्या महिला व पुरुष धावकांमधील निराशा स्तरामध्ये सार्थक फरक आहे या परीकल्पनेचा स्वीकार करण्यात येतो.

निष्कर्ष– निराशा स्तर – पुरुष धावकांमध्ये निराशा स्तरात सार्थक फरक आहे.महिला धावकांमध्ये निराशा स्तरात सार्थक फरक आहे.आक्रमकता घटकामध्ये पुरुष व महिला धावकांमध्ये सार्थक फरक आढळला.प्रतिगमन निराशा स्तरात महिला धावकांमध्ये सार्थक फरक आढळला.

संदर्भ सूची

- अम्बष्ट रवि, 'क्रीडा मनोविज्ञान' खेळ साहित्य केंद्र (H.O.) 7/26, अंसारी रोड, दरियागंज नई दिल्ली 2, 2005.

- कुलकर्णी प्रा.के.व्ही., ‘‘शैक्षणिक मानसशास्त्र’’, श्री. विद्या प्रकाशन, विद्या प्रकाशन, शनिवारपेठ, अष्टभूजा रस्ता, पूणे, 1985.
- कुंडले प.बा., कुळकर्णी दामोदर दिनकर, ‘‘शैक्षणिक तत्वज्ञान व शैक्षणिक मानसशास्त्र’’ महाराष्ट्र विद्यापीठ ग्रंथनिर्मिती मंडळासाठी, श्री विद्या प्रकाशन, शनिवार पेठ, अष्टभूजा रस्ता पुणे 30.
- पंडीत प्रा. र.वि., ‘‘मानसशास्त्राची मुलतत्वे’’, विद्या प्रकाशन, नागपूर.
- कुंडले, डॉ.एम.वि., ‘शैक्षणिक तत्वज्ञान व शैक्षणिक मानसशास्त्र’, श्री विद्या प्रकाशन, शनिवार पेठ, अष्टभूजा रस्ता, पुणे 1990.
- गोगटे श्रीधर बळवंत, ‘शिक्षण विषयक मानसशास्त्र’, महाराष्ट्र विद्यापीठ ग्रंथनिर्मिती मंडळ, महात्मा गांधी मार्ग, विधी महाविद्यालय परीसर, नागपूर 10 रत्नाकर अनंत कुळकर्णी, कॉन्टीनेन्टल प्रकाशन विजयानगर, पुणे 30, 1986.
- Armstrong S., Oomen-Early, J. Social Connectedness, Self-Esteem, and Depression Symptomatology among Collegiate Athletes versus Nonathletes.; Journal of American College Health, 57(5) 2009, pp. 521-526,.