Scholarly Research Journal for Humanity Science & English Language,
Online ISSN 2348-3083, SJ IMPACT FACTOR 2021: 7.278, www.srjis.com
PEER REVIEWED & REFEREED JOURNAL, JUNE-JULY, 2021, VOL-9/46

योग प्रशिक्षणाचा हॉकी खेळाडूंच्या समन्वय घटकावर होणारा परिणाम

दिनेश कराड, Ph. D.

संचालक, शारीरिक शिक्षण व क्रीडा, मा.गां. वि. समाजाचे कला विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय, मनमाड, जि. नाशिक (महाराष्ट्र)

Paper Received On: 25 JULY 2021
Peer Reviewed On: 31 JULY 2021
Published On: 1 AUGUST 2021

Abstract

हॉकी खेळाच्या खेळाडूंना आपले कौशल्य सादर करताना उत्तम प्रकारचे समन्वय आवश्यक असते.ही गरज योगद्वारे पूर्ण केली जाऊ शकते का हे पाहण्यासाठी नाशिक शहरामधील २१ वयोगटातील एकूण २५ पुरुष खेळाडूंची सहेतुक पद्धतीने निवड करण्यात आली.सदर संशोधनासाठी प्रायोगिक पद्धत वापरण्यात आली. बॉल ट्यापिंग कसोटी (समन्वय) माहिती संकलनाचे साधन म्हणून वापरण्यात आली.सांख्यिकीय विश्लेषणासाठी मध्यमान, प्रमाणविचलन, मध्यमानातील फरक, यांचा वापर करण्यात आला.योगामुळे हॉकी खेळाडूंच्या समन्वय व कौशल्य कार्यमान या घटकावर योग प्रशिक्षणाचा सार्थक परिणाम होतो हे स्पष्ट झाले.

महत्वाच्या संज्ञा: *हॉकी खेळाडू, समन्वय, योग प्रशिक्षण*

Scholarly Research Journal's is licensed Based on a work at www.srjis.com

प्रस्तावना

योग शरीराची लवचिकता सुधारतो आणि स्नायूंना मजबूत करतो.तसेच योगाने संतुलन सुधारते.तथापि, सर्वात महत्वाची गोष्ट अशी आहे की, योगामुळे हॉकी खेळाडूंना प्रभावीपणे ताणतणावांचा सामना करण्यास आणि सामन्यांसाठी मानसिक तयारी करण्यास मदत होते.योगामुळे हॉकी खेळाडूंच्या कामगिरीवर सकारात्मक परिणाम होतो.

विविध खेळांमध्ये कौशल्यसंबंधित घटक महत्त्वाचे असतात त्यामध्ये चपळता, तोल, समन्वय, वेग, शक्ती आणि प्रतिक्रिया वेळ हे घटक महत्वाचे असतात. त्याचप्रमाणे हॉकी खेळात पासिंग,डोज्जिंग,हिट, व लिफ्टिंट्यापिंग,स्कूप इ.कौशल्य करताना समन्वय आवश्यक असतो.हॉकी

Copyright © 2021, Scholarly Research Journal for Humanity Science & English Language

खेळासाठी योगाचा कितपत उपयोग होईल याची माहिती पाहण्यासाठी संशोधकाने योगा आणि हॉकी खेळाची सांगड घालण्यासाठी हा विषय हाती घेतला आहे.

संशोधन पध्दती

नाशिक शहरामधील २१ वयोगटातील एकूण २५ हॉकी पुरुष खेळाडूंची सहेतुक पद्धतीने निवड करण्यात आली.हॉकी ट्यापिंग कसोटी, हॉकी कौशल्य कार्यमान इ.माहिती संकलनाची साधने वापरण्यात आली.

प्रस्तुत संशोधनासाठी संशोधकाने प्रायोगिक पध्दतीची निवड केली आहे.प्रायोगिक अभिकल्प- Time series Design.

पुर्व चाचणी- (मोकळा वेळ) - मध्य चाचणी- प्रायोगिक पध्दत- उत्तर चाचणी

०१-------------------------------०२ ----------------------------X-----------------------०३

माहीतीचे संकलन व विश्लेषण

प्रस्तुत संशोधनामध्ये संशोधकाने कसोट्यांच्या आलेल्या प्राप्ताकांच्या सांख्यीकीय विश्लेषणासाठी (SPSS) सॉफ्टवेअरचा वापर केलेला आहे.

कोष्टक क्र. १

हॉकी खेळाडूंच्या बॉल ट्यापिंग कसोटीचे वर्णनात्मक सांखिकी (N=२५)

कसोट्या		विद्यार्थी संख्या	मध्यमान	प्रमाण विचलन	प्रमाण तृटी
हॉकी ट्यापिंग कसोटी (समन्वय)	चाचणी क्र.१	२५	१९.९९	७.५३	१.४४
	चाचणी क्र.२	२५	२२.५२	५.४५	१.०९
	चाचणी क्र.३	२५	२५.४८	४.८१	१.४५

कोष्टक क्र.१ नुसार चाचणी क्र.१, २ व ३ चे हॉकी टॉस कसोटीचे मध्यमान १९.९९, २२.५२ व २५.४८ (प्रमाण विचलन= ७.५३, ५.४५ व ४.८१)

कोष्टक क्र. २

हॉकी खेळाडूंच्या बॉल ट्यापिंग चाचणीची बहुविध तुलना

कसोट्या			मध्यामानातील फरक	प्रमाण त्रुटी
हॉकी ट्यापिंग कसोटी	चाचणी क्र. १	चाचणी क्र. २	१.७२	१.०९
		चाचणी क्र. ३	८.४८ *	१.४२
	चाचणी क्र. २	चाचणी क्र. १	१.७२	१.७१
		चाचणी क्र. ३	६.७६*	१.७८
	चाचणी क्र. ३	चाचणी क्र. १	८.४८*	१.९४
		चाचणी क्र. २	६.७६*	०.९९

Copyright © 2021, Scholarly Research Journal for Humanity Science & English Language

कोष्टक क्र.२ नुसार चाचणी क्र. १ व ३ मधील मध्यमानातील फरक ८.४८ इतका असून संख्याशास्त्रीय दृष्ट्या तो ०.०५ या स्तरावर सार्थक आहे. चाचणी क्र. २ व ३ मधील मध्यमानातील फरक ६.७६ इतका आहे हा फरक सुद्धा ०.०५ स्तरावर सार्थक आहे.

यावरून असे आढळून येते की, योग प्रशिक्षणामुळे हॉकी खेळाडूंच्या समन्वय व कौशल्य कार्यमानावर सार्थक परीणाम होतो. व या घटकात वाढ होते. याठिकाणी संशोधक H1 योग प्रशिक्षणामुळे हॉकी खेळाडूंच्या समन्वय व कौशल्य कार्यमान या घटकावर सार्थक परिणाम होईल. या संशोधन परिकल्पनेचा स्वीकार करतो.

चर्चा

वरील संख्याशास्त्रीय विश्लेषणावरून असे आढळून आले की, 'समन्वय' या घटकाचा विचार केला असता असे सिद्ध झाले की, हॉकी टॉस कसोटीच्या मोकळ्यावेळी (चाचणी क्र.१ व २ दरम्यान) प्राप्तांकात सार्थक फरक आढळत नाही. व प्रयोगावेळी (चाचणी क्र. २ व ३ दरम्यान) च्या कार्यमानाच्या प्राप्तांकात सार्थक फरक आढळतो. म्हणजेच योग प्रशिक्षणामुळे हॉकी खेळाडूंच्या समन्वय या घटकात वाढ होते असे सिद्ध झाले.

संदर्भसूची

आहेर, श. (२००९). शारीरिक शिक्षण मापन व मूल्यमापन. पुणे: डायमंड पब्लिकेशन.
दांडेकर, व. न. (१९८५). शैक्षणिक मूल्यमापन व संख्याशास्त्र. पुणे: श्री विद्याप्रकाशन.
पंडित, ब. (२००७). शिक्षणातील संशोधन संख्यात्मक व गुणात्मक. पुणे: नित्यनुतन प्रकाशन.
मुळे, र. श., आणि उमाठे, व. त. (१९८७). शैक्षणिक संशोधनाची मुलतत्वे (दुसरी आवृत्ती आ.). नागपूर महाराष्ट्र विद्यापीठ ग्रंथ निवड मंडळ.
आगलावे, प. (२०००). संशोधन पद्धती शास्त्र व तंत्र. नागपूर: विद्या प्रकाशन.
वझरकर, उ. म. (२००९). योग प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा रायफल शुटींग खेळाडूंच्या कार्यमानावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास. अप्रकाशित एम.फिल. लघुप्रबंध, य. च. मुक्त विद्यापीठ, नाशिक.
घरोटे, एम. एल. (२००९). यौगीक प्रक्रीयांचे मार्गदर्शन: लोणावळा योग इन्स्टिटयूट, लोणावळा.
Best, J. W., & Khan, J. V. (1995). Research in Education (7th ed.). New Delhi: Prentice Hall.
Eom HJ, Schutz RW., "Statistical analyses of volleyball team performance". Research Quarterly for Exercise and sport, 1992 Mar;63(l):ll-8.