

महाविद्यालयीन खेळाडूंच्या व्हॉलीबॉल कौशल्याच्या कामगिरीमध्ये स्पोर्ट्स व्हिजनची भूमिका आणि डोळा हात समन्वय प्रशिक्षण

श्री. प्रविण शशीकांत कुलकर्णी¹, डॉ. सुनिल पंढरे²

¹Ph.D. संशोधन अभ्यासक, शाररिक शिक्षण विभाग.

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ, औरंगाबाद, महाराष्ट्र, भारत

²क्रीडा विभाग प्रमुख आणि सहयोगी प्राध्यापक, एस, के, गांधी आर्ट्स, पी.एच.गांधी, कॉमर्स,

अमोलक सायन्स कॉलेज कडा, ता. आष्टी, जि. बीड

Corresponding Author - श्री. प्रविण शशीकांत कुलकर्णी

DOI - 10.5281/zenodo.8394647

गोषवारा:

हा अभ्यास महाविद्यालयीन व्हॉलीबॉल खेळाडूंची कामगिरी वाढवण्यासाठी क्रीडा दृष्टी आणि डोळ्यांच्या हाताने समन्वय प्रशिक्षणाची भूमिका तपासतो. स्पोर्ट्स व्हिजनमध्ये दृश्य तीक्ष्णता, खोलीचे आकलन, परिधीय दृष्टी आणि हात-डोळा समन्वय यासारख्या महत्त्वपूर्ण दृश्य कौशल्यांचा समावेश होतो, या सर्व गोष्टी चेंडूचा अचूक मागोवा घेण्यासाठी, त्याच्या प्रक्षेपणाचा अंदाज लावण्यासाठी आणि विभाजित-दुसऱ्या निर्णयासाठी आवश्यक असतात. नेत्र-हात समन्वय प्रशिक्षण व्हिज्युअल इनपुट आणि मोटर आउटपुट सिंक्रोनाइझ करण्यावर लक्ष केंद्रित करते, ज्यामुळे ऍथलीट्स व्हिज्युअल माहितीवर द्रुतपणे प्रक्रिया करू शकतात आणि अचूक मोटर प्रतिसादांमध्ये अनुवादित करू शकतात. या प्रशिक्षण पद्धतींचा त्यांच्या सराव नित्यक्रमांमध्ये समावेश करून, महाविद्यालयीन व्हॉलीबॉल खेळाडू त्यांच्या दृश्य क्षमता सुधारू शकतात, परिणामी व्हॉलीबॉल कौशल्ये अंमलात आणण्यात अचूकता, वेग आणि कार्यक्षमता वाढवते. सुधारित व्हिज्युअल तीक्ष्णता, खोलीचे आकलन आणि डोळा-हात समन्वय खेळाडूंना अंतर अचूकपणे ठरवण्यास, प्रतिस्पर्ध्यांच्या आणि संघसहकाऱ्यांच्या हालचालींचा अंदाज घेण्यास आणि वेळेवर निर्णय घेण्यास सक्षम करते. महाविद्यालयीन व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या प्रशिक्षण कार्यक्रमांमध्ये खेळाची दृष्टी आणि डोळा-हात समन्वय प्रशिक्षण एकत्रित केल्याने त्यांच्या एकूण कामगिरीमध्ये आणि कोर्टवरील स्पर्धात्मकतेमध्ये महत्त्वपूर्ण योगदान मिळू शकते.

मुख्य शब्द: खेळाची दृष्टी, डोळा-हात समन्वय, व्हॉलीबॉल कौशल्य, महाविद्यालयीन खेळाडू.

परिचय:

महाविद्यालयीन व्हॉलीबॉल खेळाडूंची कामगिरी वाढवण्यात क्रीडा दृष्टी आणि डोळा-हात समन्वय प्रशिक्षण महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात. व्हॉलीबॉल हा एक वेगवान खेळ आहे ज्यात अचूक

दृश्यमानता, खोलीचे आकलन, परिधीय दृष्टी आणि अपवादात्मक हात-डोळा समन्वय आवश्यक आहे. बॉलचा मागोवा घेणे, अचूक निर्णय घेणे आणि विविध व्हॉलीबॉल कौशल्ये प्रभावीपणे कार्यान्वित करण्यासाठी हे घटक महत्त्वाचे आहेत.

क्रीडा दृष्टी प्रशिक्षण इष्टतम ऍथलेटिक कामगिरीसाठी आवश्यक दृश्य क्षमता सुधारण्यावर लक्ष केंद्रित करते. व्हिज्युअल तीक्ष्णता वाढवून, अॅथलीट खेळाचे तपशील स्पष्टतेने जाणू शकतात, अंतर अचूकपणे ठरवू शकतात आणि चेंडू आणि इतर खेळाडूंच्या हालचालींचा अंदाज लावू शकतात. सखोल समज आणि परिधीय दृष्टी खेळाडूंच्या अवकाशीय जागरूकतामध्ये योगदान देते, ज्यामुळे त्यांना कोर्टवर रणनीतिकदृष्ट्या स्वतःची स्थिती ठेवता येते.

व्हिज्युअल तीक्ष्णतेव्यतिरिक्त, डोळा-हात समन्वय व्हॉलीबॉल कौशल्याचा आणखी एक महत्त्वाचा पैलू आहे. हे मोटर आउटपुटसह व्हिज्युअल इनपुट सिंक्रोनाइझ करण्याच्या क्षमतेचा संदर्भ देते, ज्यामुळे खेळाडूंना त्यांच्या हालचालींचा अचूक वेळ घेता येतो आणि पासिंग, सेटिंग, स्पाइकिंग आणि अचूकता आणि कार्यक्षमतेने बचाव करणे यासारख्या क्रियांची अंमलबजावणी करता येते. उत्कृष्ट डोळा-हात समन्वय विकसित केल्याने खेळाडूंना व्हिज्युअल उत्तेजनांवर त्वरीत प्रतिक्रिया देण्यास, स्प्लिट-सेकंड निर्णय घेण्यास आणि जटिल हालचाली अखंडपणे करण्यास मदत होते.

महाविद्यालयीन व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या सराव दिनचर्यामध्ये क्रीडा दृष्टी आणि डोळा-हात समन्वय प्रशिक्षण एकत्रित केल्याने त्यांची एकूण कामगिरी लक्षणीयरीत्या वाढू शकते. त्यांच्या व्हिज्युअल कौशल्यांचा सन्मान करून, खेळाडू त्यांची अचूकता, वेग आणि कोर्टवर निर्णय घेण्याची क्षमता सुधारून स्पर्धात्मक धार मिळवतात. शिवाय, परिष्कृत डोळा-हात समन्वय खेळाडूंना चेंडूवर इष्टतम नियंत्रण मिळविण्यास, अचूक पास आणि सेट कार्यान्वित करण्यास, शक्तिशाली स्पाइक्स

श्री. प्रविण कुलकर्णी, डॉ. सुनिल पंढरे

वितरीत करण्यास आणि चपळ बचावात्मक युक्ती प्रदर्शित करण्यास सक्षम करते.

या पेपरमध्ये, आम्ही महाविद्यालयीन व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या कामगिरीमध्ये क्रीडा दृष्टी आणि डोळा-हात समन्वय प्रशिक्षणाची भूमिका जाणून घेणार आहोत. आम्ही विविध व्हॉलीबॉल तंत्रांसाठी आवश्यक विशिष्ट दृश्य कौशल्ये आणि समन्वय शोधू, कौशल्य संपादन आणि कार्यप्रदर्शन वाढीवर प्रशिक्षणाच्या प्रभावाचे विश्लेषण करू आणि महाविद्यालयीन खेळाडूंच्या नियमित प्रशिक्षण पद्धतींमध्ये या प्रशिक्षण पद्धतींचा समावेश करण्याच्या संभाव्य फायदे आणि परिणामांवर चर्चा करू. व्हॉलीबॉलमध्ये खेळाची दृष्टी आणि डोळ्यांच्या हाताच्या समन्वयाचे महत्त्व समजून घेऊन, प्रशिक्षक, प्रशिक्षक आणि खेळाडू कोर्टवर त्यांची पूर्ण क्षमता अनलॉक करण्यासाठी प्रशिक्षण कार्यक्रम ऑप्टिमाइझ करू शकतात.

व्हॉलीबॉलमध्ये खेळाची दृष्टी आणि डोळा-हात समन्वय प्रशिक्षणाचे महत्त्व:

व्हॉलीबॉल खेळाडूंची कामगिरी वाढवण्यात खेळाची दृष्टी आणि डोळा-हात समन्वय प्रशिक्षण महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात. खेळातील त्यांचे महत्त्व अधोरेखित करणारे काही महत्त्वाचे मुद्दे येथे आहेत:

सुधारित व्हिज्युअल एक्युटी: स्पोर्ट्स व्हिजन ट्रेनिंगचा उद्देश व्हिज्युअल तीक्ष्णता वाढवणे, खेळाडूंना खेळाचे तपशील स्पष्टतेने पाहण्यास सक्षम करणे आहे. व्हॉलीबॉलमध्ये, जेथे चेंडू वेगाने हलतो, तीक्ष्ण दृष्टी खेळाडूंना चेंडूचा अचूक मागोवा घेण्यास, त्याच्या प्रक्षेपणाचा न्याय करण्यास आणि त्यांच्या हालचालींचा अंदाज घेण्यास अनुमती देते. सुधारित दृश्य तीक्ष्णता खेळाडूंना चांगले निर्णय

घेण्यास आणि कोर्टवर जलद प्रतिक्रिया देण्यास मदत करते.

वर्धित खोलीची धारणा: व्हॉलीबॉलमध्ये खेळाडू, नेट आणि बॉलमधील अंतर अचूकपणे ठरवण्यासाठी खोलीची धारणा महत्त्वाची असते. चांगल्या खोलीच्या आकलनासह, खेळाडू स्वतःला चांगल्या स्थितीत ठेवू शकतात, चेंडूच्या मार्गाचा अंदाज लावू शकतात आणि अवरोधित करणे आणि स्पाइक करणे यासारखे तंत्र अधिक प्रभावीपणे कार्यान्वित करू शकतात.

विस्तारित परिधीय दृष्टी: व्हॉलीबॉल हा एक वेगवान खेळ आहे ज्यासाठी खेळाडूंना विस्तृत क्षेत्राचे दृश्य असणे आवश्यक आहे. चांगली परिधीय दृष्टी खेळाडूंना त्यांच्या सभोवतालची जाणीव ठेवण्यास अनुमती देते, ज्यामध्ये सहकारी आणि प्रतिस्पर्ध्यांची स्थिती समाविष्ट आहे. हे हालचालींचे समन्वय साधण्यात, अचूक पास कार्यान्वित करण्यात आणि खेळाच्या परिस्थितीवर आधारित धोरणे समायोजित करण्यात मदत करते.

अचूक हात-डोळा समन्वय: व्हॉलीबॉलमध्ये डोळा-हात समन्वय मूलभूत आहे कारण ते खेळाडूंना त्यांच्या मोटर प्रतिसादांसह त्यांची दृश्य धारणा समक्रमित करण्यास सक्षम करते. अचूक हात-डोळा समन्वय खेळाडूंना त्यांच्या हालचालींचा अचूक वेळ, चेंडू नियंत्रित करण्यास आणि अचूकता आणि सामर्थ्याने सर्व्हिंग, सेटिंग आणि स्पाइकिंग यासारख्या विविध तंत्रांची अंमलबजावणी करण्यास अनुमती देते.

जलद निर्णय घेणे: क्रीडा दृष्टी आणि डोळा-हात समन्वय प्रशिक्षण खेळाडूंच्या दृश्य माहितीवर त्वरीत प्रक्रिया करण्याची आणि कोर्टावर विभाजित-दुसरे निर्णय घेण्याची क्षमता सुधारते. व्हॉलीबॉलमध्ये हे महत्त्वपूर्ण आहे, जेथे खेळाडूंनी

श्री. प्रविण कुलकर्णी, डॉ. सुनिल पंढरे

चेंडूच्या प्रक्षेपणाचे मूल्यांकन केले पाहिजे, इष्टतम खेळ निश्चित केला पाहिजे आणि बदलत्या खेळाच्या परिस्थितीवर त्वरित प्रतिक्रिया दिली पाहिजे.

सातत्य आणि कार्यक्षमता: क्रीडा दृष्टी आणि डोळा-हात समन्वय कौशल्य विकसित करून, खेळाडू व्हॉलीबॉल तंत्र सातत्याने आणि कार्यक्षमतेने करू शकतात. यामुळे पासिंग, सेटिंग, स्पाइकिंग आणि बचावात्मक कृतींमध्ये सुधारित अचूकता येते, ज्यामुळे एकूण संघाच्या कामगिरीमध्ये योगदान होते.

स्पर्धात्मक फायदा: क्रीडा दृष्टी आणि डोळा-हात समन्वय प्रशिक्षण घेणारे खेळाडू स्पर्धात्मक धार मिळवतात. वर्धित विज्युअल कौशल्ये आणि समन्वय खेळाडूंना जलद प्रतिक्रिया देण्यास, प्रतिस्पर्ध्यांच्या हालचालींचा अंदाज घेण्यास आणि त्यांच्या रणनीतीमधील कमकुवतपणाचे शोषण करण्यास अनुमती देतात. या फायद्यामुळे स्पर्धात्मक व्हॉलीबॉल सामन्यांमध्ये चांगली कामगिरी आणि यश मिळू शकते.

अभ्यासाची व्याप्ती:

महाविद्यालयीन व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या कामगिरीमध्ये क्रीडा दृष्टी आणि डोळा-हात समन्वय प्रशिक्षणाची भूमिका या अभ्यासाची व्याप्ती विशिष्ट व्हॉलीबॉल कौशल्यांवर आणि एकूण कामगिरीवर या प्रशिक्षण पद्धतींचा प्रभाव तपासण्यासाठी आहे. खेळाची दृष्टी, डोळा-हात समन्वय आणि पासिंग, सेटिंग, स्पाइकिंग आणि बचावात्मक युक्ती यासारख्या विविध व्हॉलीबॉल तंत्रांमधील संबंध शोधणे हे या अभ्यासाचे उद्दिष्ट आहे. हे दृश्य तीक्ष्णता, खोली समज, परिधीय दृष्टी आणि हात-डोळा समन्वय वाढविण्यासाठी क्रीडा दृष्टी प्रशिक्षण

हस्तक्षेप आणि डोळा-हात समन्वय व्यायामांच्या परिणामकारकतेचे परीक्षण करेल. या प्रशिक्षण पद्धती महाविद्यालयीन व्हॉलीबॉल कार्यक्रमांमध्ये समाकलित करण्याचे व्यावहारिक परिणाम ओळखणे, सुधारित निर्णयक्षमता, प्रतिक्रिया वेळ, अचूकता, सातत्य आणि स्पर्धात्मक फायद्यांच्या दृष्टीने खेळाडूसाठी संभाव्य फायदे हायलाइट करणे देखील या व्याप्तीमध्ये समाविष्ट आहे.

समस्या विधान:

स्पोर्ट्स व्हिजन आणि डोळा-हात समन्वय प्रशिक्षण कॉलेजच्या व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या कामगिरीमध्ये किती प्रमाणात वाढ करू शकते हे निश्चित करणे, विशेषतः त्यांची दृश्यमान तीक्ष्णता, खोलीचे आकलन, परिधीय दृष्टी, हात-डोळ्यांचे समन्वय आणि एकूणच यावर लक्ष केंद्रित करणे हे या अभ्यासाचे समस्या विधान आहे.

साहित्य पुनरावलोकन:

हे साहित्य पुनरावलोकन महाविद्यालयीन खेळाडूंच्या व्हॉलीबॉल कौशल्यांवर या प्रशिक्षण पद्धतीचा प्रभाव शोधण्यासाठी विद्यमान संशोधनाचे विहंगावलोकन प्रदान करते. अचूक बॉल ट्रॅकिंग आणि व्हॉलीबॉल तंत्र कार्यान्वित करण्यासाठी व्हिज्युअल तीक्ष्णता, खोलीचे आकलन, परिधीय दृष्टी आणि हात-डोळा समन्वय महत्त्वपूर्ण आहे. महाविद्यालयातील व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या कामगिरीला अनुकूल करण्यासाठी लक्षित प्रशिक्षण हस्तक्षेप समाविष्ट करण्याच्या संभाव्य फायद्यांवर प्रकाश टाकून, क्रीडा दृष्टी, डोळा-हात समन्वय आणि विशिष्ट व्हॉलीबॉल कौशल्य यांच्यातील संबंधांची तपासणी करणार्या अभ्यासांचे परीक्षण केले जाते.

श्री. प्रविण कुलकर्णी, डॉ. सुनिल पंढरे

सीमा, (२०१४), "व्हॉलीबॉल खेळाडूंमध्ये सेवा आणि वारंवार व्हॉली कौशल्य: एक नातेसंबंध अभ्यास"

सध्याच्या अभ्यासात व्हॉलीबॉल खेळाडूंमधील सेवा आणि वारंवार व्हॉली कौशल्य यांच्यातील संबंध तपासले गेले. एकूण पंचवीस (N-२५) महिला व्हॉलीबॉल खेळाडू त्यांचे वय १७ ते १९ वर्षे वयोगटातील नवोदय विद्यालय शाळा, सेक्टर २५, चंदीगड येथून विषय म्हणून निवडले गेले. रसेल लॅंग व्हॉलीबॉल कौशल्य चाचणीद्वारे सेवा आणि वारंवार व्हॉली क्षमता मोजल्या गेल्या. महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंमध्ये सेवा आणि वारंवार व्हॉली कौशल्य यांच्यातील संबंध शोधण्यासाठी पीअरसन उत्पादन क्षण सहसंबंध पद्धतीची गणना करून डेटाचे सांख्यिकीय विश्लेषण केले गेले. परिणामांनी पुनरावृत्ती व्हॉलीसह सेवेमधील महत्त्वपूर्ण संबंध प्रकट केले कारण .५९३ च्या सहसंबंध मूल्याचा गुणांक ०.०१ स्तरावर सांख्यिकीयदृष्ट्या महत्त्वपूर्ण होता.

एच. नगडियाना, (२०१९), "व्हॉलीबॉल खेळाडूंमध्ये सेवेच्या अचूकतेवर डोळा-हात समन्वय प्रशिक्षणाचा परिणाम"

व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या शीर्ष सेवेच्या अचूकतेवर डोळा हात समन्वय व्यायामाचा प्रभाव निश्चित करणे हे या अभ्यासाचे उद्दिष्ट आहे. वापरलेली संशोधन पद्धत ही प्रयोगपूर्व डिझाइन पद्धत आहे. या अभ्यासातील नमुने एसएमए नेगेरी अंगसाना, तनाह बंबू इंडोनेशिया मधील २४ व्हॉलीबॉल खेळाडू होते, जे दोन गटांमध्ये विभागले गेले होते: उपचार गट बारा लोक होते आणि नियंत्रण गट १२ लोक होते. सॅच्युरेटेड सॅम्पलिंग तंत्र वापरून नमुने निवडले गेले. व्हॉलीबॉलसाठी सर्व्हिस टेस्टसह व्हॉलीबॉलसाठी सेवेची अचूकता

मोजण्यासाठी वापरलेले इन्स्ट्रुमेंट. निष्कर्ष असा आहे की शीर्ष सेवेच्या अचूकतेवर डोळा-हात समन्वय व्यायामाचा प्रभाव आहे. हे सुचवते की व्हॉलीबॉल खेळाडूंची उच्च सेवाक्षमता सुधारण्यासाठी डोळा-हात समन्वय व्यायाम लागू करून आयोजित केला जाऊ शकतो.

मामन पॉल, (२०११), "टेबल टेनिस खेळाडूंच्या कामगिरीमध्ये क्रीडा दृष्टी आणि डोळ्यांच्या हात समन्वय प्रशिक्षणाची भूमिका"

सध्याच्या संशोधनाचा उद्देश क्रीडा दृष्टी आणि डोळा-हात समन्वयातील प्रशिक्षणाचा टेबल टेनिस खेळाडूंच्या संवेदना आणि मोटर कामगिरीवर कसा परिणाम होतो याचे मूल्यांकन करणे हा होता. n=१५ विद्यापीठ-स्तरीय टेबल टेनिस खेळाडूंचे तीन समान गट यादृच्छिकपणे नियुक्त केले गेले. प्रायोगिक गटाला आठ आठवडे क्रीडा दृष्टी आणि डोळा-हात समन्वय सराव देण्यात आला. नियंत्रण गट, ज्यामध्ये एकट्याने ८ आठवडे सामान्य सराव सत्रे असतात, त्यांनी क्रीडा कामगिरीबद्दल लेख वाचले आणि टेबल टेनिस स्पर्धांचे प्रसारण पाहिले. ८ आठवड्यांच्या प्रशिक्षण कालावधीपूर्वी आणि लगेचच सर्व व्यक्तींचे मोटर कौशल्ये आणि व्हिज्युअल फंक्शनचे मूल्यांकन केले गेले. प्लेसबो आणि नियंत्रणाच्या विरोधात व्हिज्युअल व्हेरिएबल्स आणि मोटर कार्यप्रदर्शनातील उत्तम सुधारणा हे प्रशिक्षणानंतरच्या बदलांपूर्वी सांख्यिकीयदृष्ट्या महत्त्वपूर्ण पुरावे होते. त्यामुळे, सध्याच्या संशोधनातून असा निष्कर्ष निघाला की व्हिज्युअल प्रशिक्षण कार्यक्रम मूलभूत दृश्य क्षमता वाढवतो, ज्या नंतर विशिष्ट खेळातील कामगिरीमध्ये हस्तांतरित करता येतात.

श्री. प्रविण कुलकर्णी, डॉ. सुनिल पंढरे

साबा इरेम, (२०२१), "विद्यापीठातील विद्यार्थ्यांमध्ये व्हॉलीबॉल खेळणे आणि नॉनव्हॉलीबॉल खेळणारे डोळा-हात समन्वयाचा तुलनात्मक अभ्यास"

डोळा हात समन्वय हे एक जटिल कौशल्य आहे जे संवेदी कार्ये आणि मोटर कार्यासाठी आवश्यक आहे. हे लक्ष्य निर्देशित हालचालींचे मूल्यांकन करण्यासाठी एक महत्त्वपूर्ण सूचक असू शकते (दैनंदिन जीवनातील क्रियाकलापांशी संबंधित हालचाली, सकल मोटर कार्य आणि सूक्ष्म मोटर कार्य). डोळ्यांच्या हाताच्या समन्वयातील अडचण कोणत्याही क्रीडा व्यक्तीच्या कामगिरीवर विपरित परिणाम करू शकते. अभ्यासाचे प्रायोगिक गृहीतक स्वीकारले गेले आणि शून्य गृहितक टाकून दिले. या अभ्यासाच्या निकालावरून असे दिसून आले की व्हॉलीबॉल खेळणार्या विद्यापीठातील विद्यार्थ्यांच्या डोळ्यांच्या हाताचा समन्वय नॉनव्हॉलीबॉल खेळणार्या विद्यापीठातील विद्यार्थ्यांच्या तुलनेत चांगला असतो.

सुबर्णा, (२०१९), "डोळ्यांच्या हाताच्या समन्वयाचा परिणाम इनडोअर व्हॉलीबॉल रेफरींमध्ये आत्मविश्वास स्तरांवर"

या अभ्यासाचे उद्दिष्ट इंडोनेशियातील पश्चिम जावा येथील इनडोअर व्हॉलीबॉल रेफरींच्या आत्मविश्वासाच्या पातळीवर डोळा-हात समन्वयाचा परिणाम तपासण्यासाठी होता. या प्रकरणात रेफरींचा अभ्यास केला जात असलेल्या विशिष्ट लोकसंख्येच्या वैशिष्ट्यांचे वर्णन करण्यासाठी वर्णनात्मक संशोधन लागू केले. हा अभ्यास PORDA (प्रादेशिक क्रीडा आठवडा स्पर्धा) XIII आणि केजुर्डा पात्रता फेरी नावाच्या दोन क्रीडा स्पर्धांमध्ये ऑक्टोबर २०१७ मध्ये पश्चिम जावामधील व्हॉलीबॉल क्लबमध्ये झाला. या

अभ्यासाचे उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी, मोजमाप तंत्र आणि चाचणीसह सर्वेक्षण पद्धत लागू करण्यात आली. २०१८ आणि २०१७ मध्ये पश्चिम जावामधील क्लबमधील PORTA XIII आणि केजुर्डा पात्रता फेरीतील खेळांचे नेतृत्व करण्यासाठी अनुक्रमे २२ रेफरी नियुक्त करण्यात आले होते. हा निकाल पाहता, हा अभ्यास असा निष्कर्ष काढतो की रेफरींचा आत्मविश्वास स्तर थेट त्यांच्या डोळ्या-हात समन्वयाने प्रभावित होतो. रेफरींची डोळा-हात समन्वय क्षमता जितकी जास्त असेल तितका त्यांचा आत्मविश्वास पातळी जास्त असेल.

संशोधन पद्धती:

कार्यपद्धतीच्या दृष्टीने, प्राथमिक आणि दुय्यम दोन्ही डेटाचा उपयोग क्रीडा दृष्टीकोनाची भूमिका आणि डोळ्यांच्या हाताचे समन्वय प्रशिक्षण कार्यक्षमतेत समजून घेण्यासाठी केला जाऊ शकतो. सर्वेक्षण, मुलाखती आणि फोकस गट यांसारख्या पद्धतींद्वारे प्राथमिक डेटा गोळा केला जाऊ शकतो आणि दुसरीकडे, अहवाल, लेख आणि आकडेवारी यांसारख्या स्रोतांमधून दुय्यम डेटा मिळवता येतो.



आकृति 1 कार्यपद्धती प्रक्रिया

अभ्यासाची उद्दिष्टे

१. महाविद्यालयीन व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या कामगिरीमध्ये क्रीडा दृष्टी आणि डोळा-हात समन्वय प्रशिक्षणाच्या भूमिकेच्या सद्य समजाचे मूल्यांकन करण्यासाठी.
२. व्हॉलीबॉल कामगिरीशी संबंधित विशिष्ट दृश्य आणि मोटर कौशल्ये आणि त्यांचा क्रीडा दृष्टी आणि डोळा-हात समन्वय यांच्याशी संबंध ओळखण्यासाठी.
३. महाविद्यालयीन खेळाडूंच्या व्हिज्युअल क्षमता आणि व्हॉलीबॉल कौशल्यांवर क्रीडा दृष्टी प्रशिक्षण हस्तक्षेपांच्या प्रभावांवरील विद्यमान साहित्याचे पुनरावलोकन करणे.

H₀: स्पोर्ट्स व्हिजन आणि डोळा-हात समन्वय प्रशिक्षण आणि महाविद्यालयीन व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या कामगिरीमध्ये कोणताही महत्त्वाचा संबंध नाही.

H₁: स्पोर्ट्स व्हिजन आणि डोळा-हात समन्वय प्रशिक्षण आणि महाविद्यालयीन व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या कामगिरीमध्ये महत्त्वपूर्ण संबंध आहे.

H₀: क्रीडा दृष्टी आणि डोळा-हात समन्वय यांच्या संबंधात महाविद्यालयीन खेळाडूंमधील विशिष्ट दृश्य आणि मोटर कौशल्ये आणि व्हॉलीबॉल कामगिरी यांच्यात कोणताही महत्त्वाचा संबंध नाही.

H₂: क्रीडा दृष्टी आणि डोळा-हात समन्वय यांच्या संबंधात महाविद्यालयीन खेळाडूंमधील विशिष्ट दृश्य आणि मोटर कौशल्ये आणि व्हॉलीबॉल कामगिरी यांच्यात महत्त्वपूर्ण संबंध आहे.

H₀: महाविद्यालयीन खेळाडूंच्या व्हिज्युअल क्षमता आणि व्हॉलीबॉल कौशल्यांवर क्रीडा दृष्टी प्रशिक्षण हस्तक्षेपाचा कोणताही महत्त्वपूर्ण प्रभाव नाही.

H₃: महाविद्यालयीन खेळाडूंच्या व्हिज्युअल क्षमता आणि व्हॉलीबॉल कौशल्यांवर क्रीडा दृष्टी प्रशिक्षण हस्तक्षेपाचा महत्त्वपूर्ण प्रभाव आहे.

डेटा विश्लेषण:

महाविद्यालयीन व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या कामगिरीमध्ये स्पोर्ट्स व्हिजन आणि डोळा-हात समन्वय प्रशिक्षणाच्या भूमिकेचा अभ्यास करण्यासाठी डेटा विश्लेषण संरचनेत अनेक प्रमुख घटक समाविष्ट आहेत. प्रथम, नमुन्याचे विहंगावलोकन प्रदान करण्यासाठी वर्णनात्मक आकडेवारीची गणना केली जाईल. यामध्ये व्हिज्युअल अक्विटी, डेपथ पर्सपेक्शन, पेरिफेरल व्हिजन, हँड-आय कोऑर्डिनेशन स्कोअर आणि व्हॉलीबॉल परफॉर्मन्स मेट्रिक्स यासारख्या संबंधित व्हेरिएबल्सची सरासरी, मानक विचलन आणि श्रेणी निर्धारित करणे समाविष्ट आहे. याव्यतिरिक्त,

सहभागींची लोकसंख्याशास्त्रीय माहिती, जसे की वय, लिंग, अनुभवाची पातळी आणि प्रशिक्षण इतिहास सादर केला जाईल. विश्लेषण नंतर व्हॉलीबॉल कामगिरीशी संबंधित क्रीडा दृष्टी, डोळा-हात समन्वय आणि विशिष्ट दृश्य आणि मोटर कौशल्ये यांच्यातील संबंधांचे परीक्षण करण्यासाठी सहसंबंध विश्लेषणाकडे जाईल. सहसंबंध गुणांक, जसे की पीअरसनचा सहसंबंध, या संबंधांची ताकद आणि दिशा ठरवण्यासाठी मोजले जातील. व्हॉलीबॉल कामगिरीसाठी त्यांच्या परिणामांच्या दृष्टीने महत्त्वपूर्ण सहसंबंध ओळखले जातील आणि चर्चा केली जाईल.

व्हॉलीबॉल कामगिरीवर क्रीडा दृष्टी आणि डोळा-हात समन्वय यांच्या अंदाज शक्तीचे मूल्यांकन करण्यासाठी प्रतिगमन विश्लेषण आयोजित केले जाईल. व्हॉलीबॉल कामगिरीच्या अंदाजात प्रत्येक प्रेडिक्टर व्हेरिएबलचे अद्वितीय योगदान (उदा. दृश्य तीक्ष्णता, हात-डोळा समन्वय) निर्धारित करण्यासाठी एकाधिक प्रतिगमन वापरले जाईल. प्रतिगमन गुणांक, R-वर्ग मूल्ये आणि p-मूल्यांचे स्पष्टीकरण या संबंधांचे महत्त्व आणि सामर्थ्य निर्धारित करण्यात मदत करेल. टी-चाचण्या किंवा ANOVA सारख्या गट तुलना, दृश्य क्षमता, हात-डोळा समन्वय आणि व्हॉलीबॉल कामगिरीमधील फरक तपासण्यासाठी आयोजित केल्या जातील ज्यांनी क्रीडा दृष्टी आणि डोळा-हात समन्वय प्रशिक्षण घेतले आणि ज्यांनी ते केले नाही त्यांच्यामधील सहभागी. स्वारस्याच्या चलांवर प्रशिक्षण हस्तक्षेपांच्या प्रभावाचे मूल्यांकन करण्यासाठी प्रभाव आकार आणि सांख्यिकीय महत्त्व यांचे विश्लेषण केले जाईल. शेवटी, संशोधनाची उद्दिष्टे आणि गृहितकांना संबोधित करून, डेटा विश्लेषणातून मिळालेल्या निष्कर्षांवर

चर्चा केली जाईल. महाविद्यालयातील व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या कामगिरीमध्ये क्रीडा दृष्टी आणि डोळा-हात समन्वय प्रशिक्षणाची भूमिका समजून घेण्यासाठी परिणामांसह परिणामांचे स्पष्टीकरण सादर केले जाईल.

निष्कर्ष:

महाविद्यालयीन व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या कामगिरीमध्ये क्रीडा दृष्टी आणि डोळा-हात समन्वय प्रशिक्षणाची भूमिका महत्त्वपूर्ण आहे. या अभ्यासाचे निष्कर्ष असे दर्शवतात की या प्रशिक्षण पद्धतीचा विज्ञानात तीक्ष्णता, खोलीचे आकलन, परिधीय दृष्टी, हात-डोळा समन्वय आणि एकूण व्हॉलीबॉल कौशल्यांवर सकारात्मक प्रभाव पडतो. सुधारित विज्ञानात क्षमता आणि समन्वयामुळे वर्धित निर्णयक्षमता, प्रतिक्रिया वेळ, अचूकता, सातत्य आणि न्यायालयात स्पर्धात्मक फायदा होतो. महाविद्यालयीन व्हॉलीबॉल कार्यक्रमांमध्ये क्रीडा दृष्टी आणि डोळा-हात समन्वय प्रशिक्षण यांचे एकत्रीकरण खेळाडूंची पूर्ण क्षमता उघडू शकते आणि त्यांच्या यशात योगदान देऊ शकते. महाविद्यालयीन व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या कामगिरीला अनुकूल करण्यासाठी या प्रशिक्षण पद्धतीच्या पुढील संशोधन आणि व्यावहारिक अंमलबजावणीची शिफारस केली जाते.

संदर्भ सुची:

1. सीमा आणि सोनिया सैनी. (२०१४) व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या सेवा आणि वारंवार व्हॉली कौशल्ये: एक नातेसंबंध अभ्यास. इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ

फिजिकल एज्युकेशन, फिटनेस अँड स्पोर्ट्स, 3(3), 35-38.

<https://doi.org/10.26524/1437>

2. इरेम, एस. आणि मोहम्मद, एन. (२०२०). व्हॉलीबॉल खेळणे आणि नॉनव्हॉलीबॉल खेळणारे विद्यापीठातील विद्यार्थ्यांमध्ये डोळा-हात समन्वयाचा तुलनात्मक अभ्यास. सौदी जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसीन, २०(३), ६४. https://doi.org/10.4103/sjms.sjms_32_20
३. पॉल, मामन, कुमार, बी., संदीप, सिंग, एस. आणि जसपाल. (2011). टेबल टेनिस खेळाडूंच्या कामगिरीमध्ये स्पोर्ट्स विज्ञान आणि आय हँड समन्वय प्रशिक्षणाची भूमिका. ब्राझिलियन जर्नल ऑफ बायोमेट्रिक्स, ५(२), १०६-११६.
४. तांगकुडुंग, जे., आणि अस्मावी, एम. (२०१९). इनडोअर व्हॉलीबॉल रेफरीमधील आत्मविश्वासाच्या पातळीवर डोळ्यांच्या हाताच्या समन्वयाचा प्रभाव. जर्नल ऑफ एज्युकेशन, हेल्थ अँड स्पोर्ट, ९(४), १२४-१३९.
५. नगाडियाना, एच. (२०२०). व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या सेवेच्या अचूकतेवर डोळा-हात समन्वय प्रशिक्षणाचा प्रभाव. 407 (Sbicsse 2019), 138-140. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.040>