



धारणा व त्राटक योगीक क्रियांचा आंतरशालेय बास्केटबॉल खेळाडूंच्या कौशल्य कार्यमानावर
होणारा परिणाम अभ्यासणे

संजय यशवंत लोंढे 1 डॉ. मोहम्मद ए. बारी 2

(संशोधक) शारीरिक शिक्षण विभाग डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ, औरंगाबाद
(मार्गदर्शक) शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभाग प्रमुख मौलाना आझाद कॉलेज ऑफ आर्ट्स, सायन्स अँड कॉमर्स,
औरंगाबाद

Corresponding Author- संजय यशवंत लोंढे

Email id: pardeshishashikant@gmail.com

DOI- 10.5281/zenodo.7266700

सारांश :

क्रीडा विषयक विचार केला असता, आज प्रत्येक खेळात स्पर्धेत खेळाडूंना मनातील एकाग्रतेची व नियंत्रणाची आवश्यकता आहे. खेळात आपले कौशल्य कार्यमान उंचावण्यासाठी एकाग्रचित्त मनाने खेळ प्रदर्शन करावे लागते. विचलित मन कार्यमान प्रदर्शनात अडथळे निर्माण करतात. मनाची एकाग्रता वाढविण्याकरिता धारणा व त्राटक या योगीक क्रियांचा अभ्यास आवश्यक आहे. प्रस्तुत संशोधन हे हिरावती शासकीय शाळा हडपसर, पुणे येथील १४ ते १६ वयोगटातील २० मुले बास्केटबॉल खेळाडूंची निवड करून त्यांचा प्रायोगिक एकलगत अभिकल्प तयार केला होता. संशोधकाने ८ आठवडे कालावधीचा धारणा व त्राटक प्रशिक्षण कार्यक्रम तयार करून त्याअंतर्गत प्रार्थना, सूर्यनमस्कार, पूरक व्यायाम, निवडक असने, बंध, मुद्रा, ध्यान, धारणा व त्राटक क्रिया राबविण्यात आला. धारणा व त्राटक प्रशिक्षण कार्यक्रमापूर्वी प्रायोगिक एकल गटाची पूर्वचाचणी ३ पॉईंट शूट कसोटीद्वारे घेऊन दररोज एक तास कालावधीत प्रशिक्षण प्रात्यक्षिके सकाळी ७ ते ८ या वेळेत शिकवण्यात आली. प्रशिक्षण कालावधी नंतर उत्तर चाचणी घेण्यात आली. संकलित माहितीचे विश्लेषण संख्याशास्त्रीय पेअर 'टि' चाचणीद्वारे निष्कर्ष सादर करण्यात आले. पूर्व संशोधन साहित्याचा आढावा व सांख्यिकीय विश्लेषण स्पष्टीकरण वरून अर्थनिर्वचन करण्यात आले. संशोधन अभ्यासावरून धारणा व त्राटक प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा शालेय बास्केटबॉल खेळाडूंच्या ३ पॉईंट शूट कौशल्य कार्यमानावर सार्थक परिणाम झाल्याचे आढळून आले.

महत्त्वाचे शब्द : बास्केटबॉल खेळाडू, धारणा व त्राटक प्रशिक्षण आणि ३ पॉईंट शूट कौशल्य.

प्रस्तावना :

खेळ सुरू होताच खेळाडूमध्ये भीती निर्माण होणे त्याच बरोबर एका प्रकारचा ताण निर्माण होतो. या ताणामुळे त्यांचे लक्ष खेळामध्ये योग्य रीतीने केंद्रित होत नाही. या भीतीवर व ताणावर मात करण्यासाठी खेळाडूंनी व्यायामा बरोबर योगीक क्रियांचा सुद्धा अभ्यास करणे गरजेचा आहे. प्रत्येक खेळामध्ये खेळाडूंची श्वसनाची गती वाढलेली असते. जलद श्वसन प्रक्रियेतून खेळाडूंना

लवकरात लवकर संत श्वसनाची स्थिती आणण्यासाठी योगा मधील धारणा, प्राणायाम योगीक क्रियांचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे. एकाग्रता आणि स्मरणशक्तीची मनुष्याच्या स्थिती प्रजेचे प्रतीक आहे आणि हे वाढविणारा एकमेव माध्यम म्हणजे योग साधना आहे.

योगी क्रियांची ओळख :

मनाची एकाग्रता वाढविण्यासाठी धारणा आणि त्राटक या योगीक क्रियांचा अभ्यास आवश्यक आहे. मानवी

शरीरामध्ये असलेले चित्त मन इंद्रिय वाटे बाहेर विषयाकडे धाव घेण्यासाठी प्रवृत्ती होते व त्यावेळी मनाला काहीतरी विषय हवा असतो मनाची एकाग्रता साधली नाही तर कोणत्या क्षेत्रात यश मिळण्याची शक्यता राहत नाही. जेवढ्या वरच्या दर्जाचे यश आपल्याला अपेक्षित असते तेवढ्या वरच्या दर्जाची एकाग्रता आवश्यक असते. मन एकाग्र करण्यासाठी प्राणायाम त्राटक व ध्यानस्थ क्रियांचा खूपच उपयोग होतो. मूळ भारतीय योग शास्त्रांवर आधारलेला तंत्राचा विकास रशियन मानसशास्त्रज्ञांनी केला. त्यात अमेरिकन, जर्मन, ब्रिटिश, तज्ञांनी खूपच भर घातली. यामुळे कौशल्याची प्रत सुधारण्यासाठी चांगली मदत होतेच पण प्रत्यक्ष आव्हानाच्या वेळी स्पर्धेवेळी मनावर जी दडपणे येतात ती दूर करून मानसिक संतुलन राखता येते आणि कामगिरी उत्कृष्ट होऊ शकते. शरीरातील निरनिराळ्या शक्ती केंद्रावर वा एखाद्या आवडत्या बाह्य विषयावर लक्ष केंद्रित करणे तो विषय धरून ठेवणे म्हणजे धारणा मनाची एकाग्रता वाढविण्यासाठी त्राटक या योग शुद्धी क्रियांचा सुद्धा अभ्यास करणे आवश्यक आहे. त्राटकाद्वारे डोळ्यांची शुद्धी होते. एका बिंदूवर दृष्टी एकाग्र करून डोळ्यांतून पाणी पडेपर्यंत पापण्या न मिटता पाहत राहणे म्हणजे त्राटकाचे मनाची एकाग्रता वाढविण्यास संशोधन अभिकल्प :

संशोधनात प्रायोगिक एकलगत अभिकल्प पूर्वोत्तर परीक्षण गट या अभिकल्पाचा वापर केला.

गट	पूर्व परीक्षण	उपचार	उत्तर परीक्षण
प्रायोगिक गट	O ₁	X	O ₂

संशोधन जनसंख्या व न्यादर्श :

संशोधनात निवड करण्यात आलेली जनसंख्या म्हणून हिरावती शासकीय शाळा हडपसर, पुणे येथील मधील शालेय बास्केटबॉल खेळाडूंचा समावेश करण्यात आला. बास्केटबॉल खेळाडूंचे वयोमान १४ ते १६ वर्ष इतके होते. असे एकूण पैकी २० खेळाडूंचा समावेश केला होता. संशोधनात शालेय बास्केटबॉल खेळाडूंची निवड यादृच्छिक न्यादर्श नमुना तंत्र पद्धतीने करण्यात आली होती.

मदत होते. त्राटकाचे अनेक प्रकार आहेत मूर्तीत्राटक, तामवस्त्र त्राटक, बिंदुत्राटक, प्रतिबिंब त्राटक, ज्योतीत्राटक, अग्नीत्राटक, सूर्यत्राटक या त्राटकाद्वारे एकाग्रता वाढविण्याचा प्रयत्न केला जातो.

बास्केटबॉल:

जगात सर्वात लोकप्रिय असलेल्या बास्केटबॉल हा खेळ अति जलद खेळांमध्ये गणला जातो हा खेळ पुरुष व महिला असा दोन्ही गटात खेळला जाणारा आहे. धावणे, उड्या मारणे, फेकणे यासारख्या नैसर्गिक हालचालींमध्ये एकत्रीकरणाने गतीयुक्त होणारा खेळ बॉलचा वापर करून खेळला जातो हा खेड इंडोर आउटडोर सरफेस वर खेळला जातो. बास्केटबॉल मैदानाची कडीच्या माध्यमांपासून ६.२५ मीटर अंतरावर जी रेषा खेचली जाते ती ३ फॉईट शूट रेषा म्हणून संबोधली जाते या रेषेच्या बाहेरील बाजू मध्ये बास्केटबॉल कडी मध्ये टाकण्यास तीन गुण मिळतात.

संशोधन पद्धती:

संशोधनात धारणा व त्राटक योगीक क्रियांचा आंतरशालेय बास्केटबॉल खेळाडूंच्या कौशल्य कार्यमानावर होणारा परिणाम अभ्यास करण्यासाठी शास्त्रीय संशोधन पद्धती मधील प्रायोगिक संशोधन पद्धतीचा अवलंब करण्यात आला.

संशोधनातील चले:

संशोधनात शालेय बास्केटबॉल खेळाडूंवर धारणा व त्राटक प्रशिक्षणाचा परिणाम विषय अनुसरून ३ फॉईट शूट कौशल्य कार्यमान या चलाची निवड करून अभ्यास करण्यात आला.

- **स्वाश्रयी चले :** धारणा व त्राटक प्रशिक्षण कार्यक्रम

- आश्रयी चले : बास्केटबॉल ३ पॉइंट शूट कौशल्य कार्यमान

धारणा व त्राटक प्रशिक्षण कार्यक्रम :

संशोधनात शालेय बास्केटबॉल खेळाडूंचा ८ आठवडे कालावधीचा धारणा व त्राटक प्रशिक्षण कार्यक्रम

धारणा व त्राटक प्रशिक्षण कार्यक्रम

संशोधकाने ८ आठवडे कालावधीचा धारणा व त्राटक प्रशिक्षण कार्यक्रम तयार करून त्याअंतर्गत प्रार्थना, सूर्यनमस्कार, पूरक व्यायाम, निवडक असने, बंध, मुद्रा, ध्यान, धारणा व त्राटक क्रिया शालेय बास्केटबॉल खेळाडूंवर राबविण्यात आले.

संशोधनातील माहिती संकल्पनेची साधने :

संशोधनात शालेय बास्केटबॉल मुले खेळाडूंच्या कौशल्य कार्यमान या चलाचा मापन करण्यासाठी बास्केटबॉल ३ पॉइंट शूट कसोटीचा वापर करण्यात आला होता.

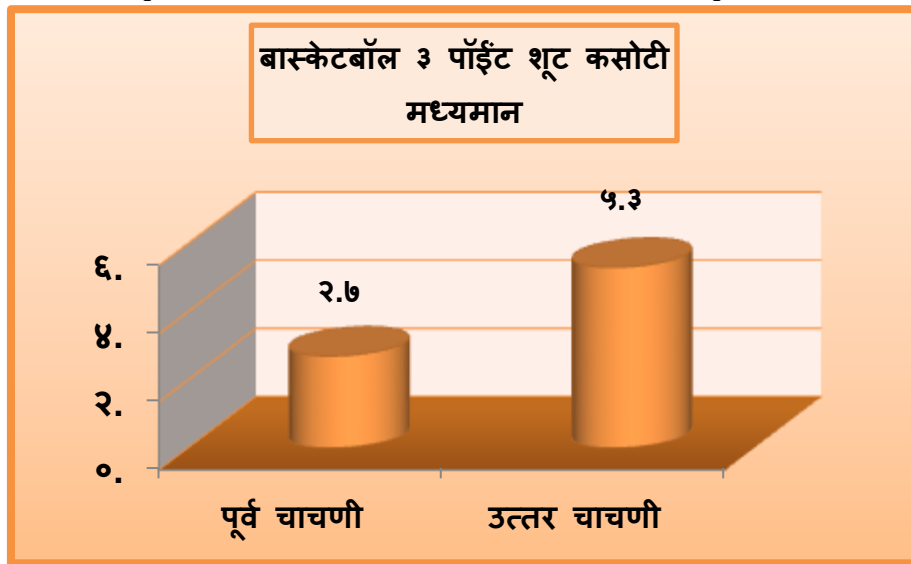
संशोधनाची कार्यपद्धती :

संख्याशास्त्रीय साधने : संशोधनात संकलित माहितीचे विश्लेषण करण्यासाठी पेअर नमुना 'टी' परीक्षकेचा वापर करण्यात आला.

कोष्टक क्रमांक १, पेअर नमुना 'टी' परीक्षकेचा विश्लेषण

कसोटी	गट	संख्या	पूर्व चाचणी मध्यमान	उत्तर चाचणी मध्यमान	'टी' मूल्य	सार्थकता स्तर
बास्केटबॉल ३ पॉइंट शूट कसोटी	प्रायोगिक गट	२०	२.७०±१.४४	५.३०±१.७४	१५.५१	०.०१

वृत्तालेख क्रमांक १, संख्याशास्त्रीय विश्लेषण दर्शविणारा वृत्तालेख



संशोधन अभ्यास चर्चा:

प्रस्तुत संशोधनात ८ आठवडे कालावधीचा धारणा व त्राटक प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा शालेय बास्केटबॉल मुले खेळाडूंच्या कौशल्य कार्यमान चलाचा मापन करण्यासाठी बास्केटबॉल ३ पॉईंट शूट कसोटी आधारे प्रायोगिक गटात पूर्व चाचणीच्या तुलनेत उत्तर चाचणीत सार्थक परिणाम आढळून आला. त्यामुळे शालेय बास्केटबॉल मुले खेळाडूंचा धारणा व त्राटक प्रशिक्षणाचा हेतू सकारात्मक झाल्याने प्रशिक्षण कार्यक्रमाची उपयोगिता सिद्ध झाली.

हिदायत तौफिक (२०२०), यांनी इफेक्ट ऑफ ३ पॉईंट ५ पोस्ट शूटिंग ड्रिलस ट्रेनिंग ऑन ३ पॉईंट शूटिंग सक्सेस इन बास्केटबॉल प्लेयरचा अभ्यास केला. संशोधनात बांजराबारू ज्युनियर शाळेतील बास्केटबॉल खेळाडूंची निवड करण्यात आली. ३ पॉईंट ५ पोस्ट शूटिंग ड्रिल प्रशिक्षण १२ आठवड्यांचा बास्केटबॉल खेळाडूंचा राबविण्यात आला. पूर्व-उत्तर चाचणीद्वारे ३ पॉईंट शूटिंग कसोटीची माहिती संकलित करण्यात आली. माहितीचे संख्याशास्त्रीय विश्लेषण वरून प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा बास्केटबॉल खेळाडूंच्या ३ पॉईंट शूट कौशल्य कार्यमानावर सार्थक परिणाम आढळून आला.

निष्कर्ष:

संशोधनात शाळेतील बास्केटबॉल प्रायोगिक गटातील खेळाडूंच्या कौशल्य कार्यमान चलाचा मापन करण्यासाठी बास्केटबॉल ३ पॉईंट शूट कसोटी आधारे बास्केटबॉल खेळाडूंची पूर्व चाचणी व उत्तर चाचणीद्वारे संकलित माहितीचे विश्लेषण संख्याशास्त्रीय पेअर 'टि' परीक्षेद्वारे केले असून कार्यमानाच्या प्राप्तीद्वारे 'टी' मूल्य हे १५.५१ (p=०.०१) आढळून आले. प्राप्त 'टी' मूल्य ०.०५ सार्थकता स्तरावर सार्थक असल्याचे निष्कर्षावरून

आढळून आले. म्हणून संशोधनात ८ आठवडे कालावधीचा धारणा व त्राटक प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा शालेय बास्केटबॉल मुले खेळाडूंच्या कौशल्य कार्यमान चलामध्ये बास्केटबॉल ३ पॉईंट शूट कसोटी आधारे पूर्व चाचणीच्या तुलनेत उत्तर चाचणीत सार्थक परिणाम आढळून आला.

संदर्भसूची:

1. रंजीत कुमार, (२०११), रिसर्च मेथडोलॉजी स्टेप-स्टेप गाईड फोर बिगनर्स तिसरी आवृत्ती सेज -बाय पब्लिकेशन न्यू दिल्ली.
2. हिदायत तौफिक (२०२०), यांनी इफेक्ट ऑफ ३ पॉईंट ५ पोस्ट शूटिंग ड्रिलस ट्रेनिंग ऑन ३ पॉईंट शूटिंग सक्सेस इन बास्केटबॉल प्लेयरचा अभ्यास केला.
3. पोटे वी. एस. (२००५), यांनी शिक्षक प्रशिक्षणार्थीच्या आरोग्यसंबंधी शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य व अध्यापन क्षमता यांचा सहसंबंध आत्मक अभ्यास प्रकाशित शोधप्रबंध.
4. प्रदीप देशमुख व प्रवीण शिलेदार (२००४), रिसर्च मेथडोलॉजी इन फिजिकल एज्युकेशन; अल्फा पब्लिकेशन, नांदेड.
5. मुळे, श., आणि उमाठे, वि. तु. (१९९८), 'शैक्षणिक संशोधनाची मूलतत्त्वे' तृतीय आवृत्ती नागपूर; महाराष्ट्र विद्यापीठ ग्रंथनिर्मिती मंडळ नागपूर.
6. भास्करन (२०१२), सूर्यनमस्कार प्रशिक्षणाचा महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्या शरीरक्रियात्मक घटकावर होणारा परिणाम यांचा अभ्यास.
7. अनिता तामरकर, (२००५), भार प्रशिक्षण, प्लायमेट्रिक प्रशिक्षण आणि त्यांच्या कॉम्बिनेशनचा कारक घटकावर होणाऱ्या परिणामाचा तुलनात्मक अभ्यास.