
International Multidisciplinary Research Journal

Golden Research Thoughts

Chief Editor
Dr.Tukaram Narayan Shinde

Publisher
Mrs.Laxmi Ashok Yakkaldevi

Associate Editor
Dr.Rajani Dalvi

Honorary
Mr.Ashok Yakkaldevi

Welcome to GRT

RNI MAHMUL/2011/38595

ISSN No.2231-5063

Golden Research Thoughts Journal is a multidisciplinary research journal, published monthly in English, Hindi & Marathi Language. All research papers submitted to the journal will be double - blind peer reviewed referred by members of the editorial board. Readers will include investigator in universities, research institutes government and industry with research interest in the general subjects.

International Advisory Board

Flávio de São Pedro Filho Federal University of Rondonia, Brazil	Mohammad Hailat Dept. of Mathematical Sciences, University of South Carolina Aiken	Hasan Baktir English Language and Literature Department, Kayseri
Kamani Perera Regional Center For Strategic Studies, Sri Lanka	Abdullah Sabbagh Engineering Studies, Sydney	Ghayoor Abbas Chotana Dept of Chemistry, Lahore University of Management Sciences[PK]
Janaki Sinnasamy Librarian, University of Malaya	Catalina Neculai University of Coventry, UK	Anna Maria Constantinovici AL. I. Cuza University, Romania
Romona Mihaila Spiru Haret University, Romania	Ecaterina Patrascu Spiru Haret University, Bucharest	Horia Patrascu Spiru Haret University, Bucharest,Romania
Delia Serbescu Spiru Haret University, Bucharest, Romania	Loredana Bosca Spiru Haret University, Romania	Ilie Pinteau, Spiru Haret University, Romania
Anurag Misra DBS College, Kanpur	Fabricio Moraes de Almeida Federal University of Rondonia, Brazil	Xiaohua Yang PhD, USA
Titus PopPhD, Partium Christian University, Oradea,Romania	George - Calin SERITAN Faculty of Philosophy and Socio-Political Sciences AL. I. Cuza University, IasiMore

Editorial Board

Pratap Vyamktrao Naikwade ASP College Devrukh,Ratnagiri,MS India	Iresh Swami Ex - VC. Solapur University, Solapur	Rajendra Shendge Director, B.C.U.D. Solapur University, Solapur
R. R. Patil Head Geology Department Solapur University,Solapur	N.S. Dhaygude Ex. Prin. Dayanand College, Solapur	R. R. Yaliker Director Managment Institute, Solapur
Rama Bhosale Prin. and Jt. Director Higher Education, Panvel	Narendra Kadu Jt. Director Higher Education, Pune	Umesh Rajderkar Head Humanities & Social Science YCMOU,Nashik
Salve R. N. Department of Sociology, Shivaji University,Kolhapur	K. M. Bhandarkar Praful Patel College of Education, Gondia	S. R. Pandya Head Education Dept. Mumbai University, Mumbai
Govind P. Shinde Bharati Vidyapeeth School of Distance Education Center, Navi Mumbai	Sonal Singh Vikram University, Ujjain	Alka Darshan Shrivastava Shaskiya Snatkottar Mahavidyalaya, Dhar
Chakane Sanjay Dnyaneshwar Arts, Science & Commerce College, Indapur, Pune	G. P. Patankar S. D. M. Degree College, Honavar, Karnataka	Rahul Shriram Sudke Devi Ahilya Vishwavidyalaya, Indore
Awadhesh Kumar Shirotriya Secretary,Play India Play,Meerut(U.P.)	Maj. S. Bakhtiar Choudhary Director,Hyderabad AP India.	S.KANNAN Annamalai University,TN
	S.Parvathi Devi Ph.D.-University of Allahabad	Satish Kumar Kalhotra Maulana Azad National Urdu University
	Sonal Singh, Vikram University, Ujjain	

Address:-Ashok Yakkaldevi 258/34, Raviwar Peth, Solapur - 413 005 Maharashtra, India
Cell : 9595 359 435, Ph No: 02172372010 Email: ayisrj@yahoo.in Website: www.aygrt.isrj.net



GRT

शटलरण प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा 14 ते 16 वयोगटातील मुलांच्या बॅडमींटन मधील दिशाभीमूकता क्षमतेवर होणा-या परिणामाचा अभ्यास

सुभाष रामकृष्ण गुंडावार

क्रीडा विभाग प्रमुख
श्री संत गाडगे महाराज महाविद्यालय, लोहा. ता. लोहा जि. नांदेड

सारांश :-

मनुष्य प्राणी जीवनभर सतत ज्ञान प्राप्त करण्याची धडपत असतो मात्र अलीकडच्या काळात सर्वत्र क्षेत्रात मानव नविन ज्ञानप्राप्तीसाठी, त्या क्षेत्राच्या विकासासाठी सतत संशोधन करित असतो. आजच्या आधुनिक युगात क्रीडाक्षेत्र व शारीरिक शिक्षण क्षेत्र त्यास आपवाद ठरू शकणार नाही. पण पाश्चीमात्य राष्ट्रे क्रीडा क्षेत्रात संशोधनात आग्रेसर आहेत ते आपल्या देशाच्या संशोधनापेक्षा किती तरी पुढे असल्याचे दिसून येते. पाश्चात्य राष्ट्रांच्या तुलनेत आपण कितीतरी मागे आहोत अत्याल्प आहोत असे दिसून येते.

प्रस्तावना :

सुदृढ शरीरात सुदृढ मन वास करते. आपले शरीर सुदृढ व निरोगी राहण्यासाठी व्यासाम कराव लागतो. तसेच शरीर सुदृढ करावयाचे व मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करावयाचे तर व्यायाम करावा लागतो. व्यायाम म्हणजे स्नायूची हालचाल स्नायूमुळे अकुंचन व प्रसरण यामुळे स्नायूंचा विकास होतो. व्यक्तीला शारीरिक दृष्ट्या कार्यक्षम, दमदार, चपळ व कसदार बनविण्यासाठी स्नायूंना ठराविक प्रकारच्या क्रमबद्ध हालचाली दिल्या जातात. ज्यामुळे स्नायूंची कार्यक्षमता वाढते मनुष्याचे आयुष्यमान वाढते.

अध्ययनाचा उद्देश

- 1 शटलरण हा प्रशिक्षण कार्यक्रम राबविणे.
- 2 या प्रशिक्षणाने होणा-या परिणामाचा तुलनात्मक अभ्यास करणे.
- 3 शटलरण प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा बॅडमींटन खेळातील दिशाभिमुकतेवर होणा-या परिणामाचा अभ्यास करणे. 4 शटलरण प्रशिक्षण कार्यक्रमाने पायाच्या स्नायूची ताकद वाढविणे.

अध्ययनाचे महत्व

शारीरिक क्रीडा कृतीच्या विकासार्थ साधने उपलब्ध आहेत. त्यांचा प्रशिक्षणत योग्य तो व गरजेनुसार उपयोग करून किंवा उपयोगात आणून स्नायू व सांध्याच्या हालचालीत खेळाच्या दृष्टीने सुलभता आणता येते. कारण खेळात शारीरिक कृती ह्या स्नायूची शक्ती व्यक्तीनुसार भिन्न असतात परंतु शारीरिक हालचाली त्यांच्या कृती सांध्याच्या हालचालीवर व स्नायु शक्तीवर अवलंबून असतात.

शटलरणच्या प्रशिक्षणाने पायाच्या स्नायूची ताकद, पायाची स्फोटक शक्ती, मांडीची क्षमता, गुडघे व टाचेच्या सांध्यांची कार्यक्षमता, पायाचे पंजे, शरीर वळविण्याची गती वाढते. त्यामुळे खेळाडू पहिल्यापेक्षा अधिक गतिमान व कार्यक्षम बपतो.

हे संशोधन खेळाडूच्या शारीरिक क्षमता वाढविण्यासाठी तसेच या प्रशिक्षणामुळे अनेक विविध खेळासाठी लागणा-या शारीरिक क्षमतांची वाढ शटलरण प्रशिक्षणाने होते. शाळेमध्ये अशा प्रकारचे प्रशिक्षण कार्यक्रम राबविल्यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये आवड निर्माण होउन मुलांच्या शारीरिक क्षमता व बौद्धिक क्षमता वाढण्यास फारच उपयोगी ठरू शकते. उपयोगी ठरते.

परिकल्पना

संशोधकाला असे वाटते की शटलरण प्रशिक्षणामुळे पायाच्या स्नायूंची ताकद, गती व वळण्याची क्षमता ही वाढण्यास मदत होते.

त्यामुळे त्यांच्या दिशाभिमूकता क्षमतेवर परिणाम होउन खेळाडूच्या कार्यकौशल्यात वाढ होईल प्रायोगिक बटातील मुलांच्या दिशाभिमूकता क्षमता वाढते.

नियंत्रित घटक :-

- 1) या संशोधनात शालेय मुले हे प्रमुख घटक आहे 2) या संशोधनात प्रशिक्षणार्थी विद्यार्थ्यांचा वयोगट 14 ते 16 वर्ष ठेवण्यात आला होता.
- 3) हे संशोधन नांदेड जिल्हापुरतेच मर्यादित होत
- 4) या संशोधनात फक्त मुलांचा समावेश आहे.
- 5) या संशोधनात फक्त श्री संत गाडगे महाराज माध्यमिक व उच्चमाध्यमिक विद्यालय, लोहा येथील 20 मुलांचा सहभाग होता.
- 6) यामध्ये 10-10 एकूण 20 विद्यार्थ्यांचा समावेश होता.
- 7) या संशोधनात शटलरण या घटकाचा विचार करण्यात आला आहे.

अनियंत्रित घटक :-

- 1) या संशोधनात मुलांच्या आहारवर कोणतेही नियंत्रण ठेवले नव्हते.
- 2) या संशोधनात मुलांच्या व्यवहारावर कोणतेही नियंत्रण ठेवले नव्हते.
- 3) या संशोधनात मुलांच्या कौटुंबिक समस्यावर नियंत्रण ठेवले नव्हते

संशोधन कार्यपध्दती :-

या अध्ययनाचा शटलरण प्रशिक्षणाचा 14 ते 16 शालेय स्तरावरील विद्यार्थ्यांचा दिशाभिमूकता या कौशल्यावर होणा-या परिणामाचा अभ्यासासाठी संशोधकाने श्री संत गाडगे महाराज माध्यमिक व उच्चमाध्यमिक विद्यालय, लोहा या शाळेतील 14 ते 16 वयोगटातील 20 मुलांची निवड केली व खालील प्रमाणे मुलांची विभागणी केली गेली व यामध्ये नमुना पध्दतीने नियंत्रित गट व प्रायोगिक गट असे 10-10 विद्यार्थ्यां निवडले आहे.

सधने व साहित्य

संशोधकाने साईची बॅडमिंटनसाठी शटलरण चाचणीचा उपयोगात आणली. तसेच पुढील साहित्य वापरले बॅडमिंटन रॅकेट, टेप, दोरी, गुण पत्रक, स्टॉपवॉच, दोन लाकडी ठोकळे 2'2'2' इंचचे इ.

प्रशिक्षण कार्यक्रम :-

पूर्व चाचणी -

प्रशिक्षण चालू करण्यापूर्वी दोन गटात पूर्व चाचणी घेतली व त्याची नोंद गुणपत्रिकेत करण्यात आली.

प्रशिक्षण -

संशोधकाने 6 आठवड्यांचा प्रशिक्षण कार्यक्रमाने नियमित वेळापत्रक तयार केले. संशोधकाने प्रायोगिक गटाला दररोज दोन वेळा 30 मिनिटे शटलरणचे प्रशिक्षण देण्यात आले व नियंत्रित गटास कोणत्याही प्रकारचे प्रशिक्षण दिले नाही.

प्रायोगिक गटास सकाळी 7.00 ते 7.30 या कालावधीत दररोज दोन वेळा शटलरणचे प्रशिक्षण दिले. यामध्ये त्यांच्या खांदयाच्या स्नायूसाठी, मनगटासाठी, कंबरेसाठी, पायासाठी या भागाच्या स्नायूच्या ताकदीसाठी वापरण्यात येते. यामध्ये 5 मिनिटे उत्तेजक हालचाली, 10 मिनिटे सराव, 10 मिनिटे विश्रांती, परत 10 मिनिटे सराव देण्यात आला.

चाचणी

संशोधकाने 10'4 मी. आकारचे क्रीडांगण आखून घेवून त्यातून प्रत्येक विद्यार्थ्यांना धावण्यास सांगतील. प्रत्येकी दोन वेळा संधी देण्यात येईल. त्यामध्ये चांगल्या प्रकारची वेळ नोंदविण्यात येईल. अशा पध्दतीने त्यांची चाचणी घेण्यात येईल.

उत्तर चाचणी - प्रशिक्षणाचा कालावधी संपल्यावर दोन्ही गटाची उत्तर चाचणी घेण्यात आली.

सांख्यिकीय विश्लेषण :-

संशोधनकर्त्याने या संशोधनाविषयी केलेली परिकल्पना पडताळून पाहण्यासाठी सांख्यिकीय विश्लेषणाचा भाग अवलंबविण्यात येतील.

नियंत्रित गटाच्या पुर्वचाचणीपासून ते उत्तर चाचणीपर्यंत तुलनात्मकदृष्ट्या पाहत गेल्यास संपादनाच्या बाबतीत कुठलीच प्रगती झाल्याचे निदर्शनात येत नाही.

सारणी क्र. 2 मध्ये पाहिल्यास प्रायोगिक गटाच्या संपादनातील मध्यमानामध्ये पुर्वचाचणी पासून ते उत्तर चाचणी परिक्षणापर्यंत प्रगती होत गेल्याचे दिसते.

प्रायोगिक गटाच्या संपादनाच्या मध्यमानातील फरक 6.90 हा आहे. व 'T' चे मुल्य 3.26 आलेले आहे. यावरून असे निदर्शनास येते की, संख्याशास्त्रीय दृष्टीकोणातून खात्रीलायक महत्वाचा फरक दाखवतो.

सारणी क्र. 3 मध्ये पाहिल्यास नियंत्रित गट उत्तरचाचणी व प्रायोगिक गट उत्तर चाचणी पर्यंत तुलनात्मक दृष्ट्या पाहत गेल्यास संपादनाच्या बाबतीत मोठ्या प्रमाणात प्रगती झाल्याचे निदर्शनास येते.

नियमित व प्रायोगिक गटाच्या उत्तरचाचणीच्या संपादनाच्या मध्यमानातील फरक 1.85 आलेला आहे. व 'T' मुल्य 11.56 आहे. या वरून असे निदर्शनास येते की, संख्याशास्त्रीय दृष्टीकोणातून खात्रीलायक महत्वाचा फरक आढळतो.

सहा आठवड्यांच्या कालावधीत प्रायोगिक गटावर केलेल्या प्रयोगातून असे दिसून येते की, शटलरण प्रशिक्षणातूनच प्रायोगिक गटाच्या बॅडमिंटन मधील दिशाभिमूकतेच्या संपादनात निश्चित वाढ झालेली आहे.

निष्कर्ष :-

या अभ्यासातील निष्कर्ष लक्षात घेता असे दिसून येते की, शटलरणच्या प्रशिक्षणामुळे बॅडमिंटन मधील दिशाभिमूकता हे कौशल्य विकसीत होउन खेळाडूचे संपादन वाढते व त्याची कामगिरी सुधारते.

संदर्भ ग्रंथ व सूची :-

1. श्री भास्कर रामकृष्ण गोगटे 1969 शारीरिक शिक्षणाचा ओनामा अखिल भारतीय शिक्षण मंडळ पुणे
2. श्री वा. द. साने 1981 बॅडमिंटन क्रिडा प्रकाशन नागपूर
3. श्री दि. गो. वाखारकर व आलेगांवकर 1984 शारीरिक शिक्षणाचे ऐतिहासिक स्वरु पार्वती प्रकाशन पुणे
4. प्रा. व्यंकटेश वांगवाड 1991 कोचिंग अॅन्ड ऑफिशिएटींग गेम्स अॅन्ड स्पोर्ट्स गजानन बुक डेपो, पुणे
5. प्रा. एस. आर. तिवाडी व प्रा. व्यंकटेश वांगवाड 1995 शारीरिक शिक्षण मापण व मुल्यमापन क्रिडातंत्र प्रकाशन पुणे
6. प्रा. श्रीपाल जर्दे 1996 शारीरिक शिक्षण संशोधन तंत्र व पध्दती चंद्रमा प्रकाशन, पुणे.
7. प्रा. श्रीपाल व सुनिता जर्दे 1996 शारीरिक शिक्षण स्वरु पार्वती प्रकाशन, पुणे.
8. Devinder K Kansal (1996): "Test and Measurement in Sports and Physical Education" D. V. S. Publication, New Delhi.
9. Anil V. Dhand: Effect of Skipping Exercise on the Foot Work of Female Badminton Playres," Bibliographical Desertation Abstract.

Publish Research Article International Level Multidisciplinary Research Journal For All Subjects

Dear Sir/Mam,

We invite unpublished Research Paper, Summary of Research Project, Theses, Books and Book Review for publication, you will be pleased to know that our journals are

Associated and Indexed, India

- * International Scientific Journal Consortium
- * OPEN J-GATE

Associated and Indexed, USA

- EBSCO
- Index Copernicus
- Publication Index
- Academic Journal Database
- Contemporary Research Index
- Academic Paper Database
- Digital Journals Database
- Current Index to Scholarly Journals
- Elite Scientific Journal Archive
- Directory Of Academic Resources
- Scholar Journal Index
- Recent Science Index
- Scientific Resources Database
- Directory Of Research Journal Indexing

Golden Research Thoughts
258/34 Raviwar Peth Solapur-413005, Maharashtra
Contact-9595359435
E-Mail-ayisrj@yahoo.in/ayisrj2011@gmail.com
Website : www.aygrt.isrj.net