

महाराष्ट्र राज्यातील खो-खो महिला (14 वर्षाखालील) खेळाडूंच्या निवडीकरीता खेळ कौशल्य घटकानुसार मानकांची निर्मिती

* डॉ. कडू प्रकाश अशोक,

सहायक प्राध्यापक, प्रवरा शारीरिक शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, प्रवरानगर

गोषवारा :

कोणत्याही खेळामध्ये उच्च कार्यमान मिळविण्याकरिता प्रशिक्षणाची आवश्यकता असते. प्रशिक्षणामध्ये खेळ कौशल्य घटकांचा सराव होणे आवश्यक आहे. प्रस्तुत अभ्यासात खो-खो खेळाडूंकडे खेळ कौशल्य घटक क्षमता कशी असावी हे अभ्यासण्यासाठी 3 चा खो, 6 चा खो, 3-6-9 ने दोन पोल मधील अंतर धावणे, सिंगल-डबल डबल-सिंगल ने दोन पोलमधील अंतर धावणे, झिगझॅग रनिंग या कौशल्य कसोट्यांचा आधार घेऊन तयार करण्यात आलेल्या मानकांचा उपयोग हा महाराष्ट्र राज्यातील खो-खो महिला खेळाडूंच्या निवडीकरीता होऊ शकतो. या मानकांचा उपयोग प्रशिक्षक मार्गदर्शक, शारीरिक शिक्षक तसेच खेळाडूंना त्यांच्या स्पर्धेदरम्यान कार्यमान सुधारण्याकरिता सदर मानकांचा उपयोग करण्यात येईल व मार्गदर्शकांसाठी संघ बांधणी करण्याकरिता हे मानके फायदेशीर ठरतील.

मुख्य शब्द : खो-खो, कौशल्य क्षमता, कार्यमान, मानके

प्रस्तावना :

भारतातील सर्वात लोकप्रिय पारंपारिक खेळ म्हणून खो-खो खेळाचा क्रमांक लागतो. खो-खो हा एक भारतीय खेळ आहे. या खेळामध्ये चापल्य, वेग, ताकद, स्फोटकता, दमदारपणा, एकाग्रता क्षमता मोठ्या प्रमाणामध्ये लागते. साहिजक हा खेळ ग्रामीण तसेच शहरी भागात खेळला जातो. नेतृत्वगुण, अनुयायित्व इ. गुण वाढून खेळाडूंना व्यक्तिमत्व विकास होण्यास मदत होते. खो-खो खेळामध्ये बचाव व आक्रमक यामुळे खेळाडुवृत्तीचा व स्वतःच्या शारीरिक क्षमतांच्या सादरीकरणाची संधी मिळाल्याकारणाने खिलाडूवृत्तीस मोठ्या प्रमाणात वाव मिळतो.

खेळ ही जगभरातील माणसांच्या जीवनाचा अविभाज्य भाग आहे. कौशल्य विकसित करण्यात खेळाची भूमिका महत्वपूर्ण आहे. आरोग्य ही सर्वसामान्य बाब आहे. प्रत्येक समाजाने आरोग्याबद्दलची आपली स्वतःची संकल्पना असते परंतु सध्याच्या आधुनिक यांत्रिक, संगणकीय युगात आरोग्याकडे दुर्लक्ष होत असल्याने समाजात पसरत असलेले विविध शारीरिक व मानसिक आजार व्याधी यावरून स्पष्ट होते.

युवक शिक्षणाच्या माध्यमातून ज्ञानार्जन करताना स्वतःचे विचार प्रकल्प करत असताना मानसिक स्वास्थ्य हे एक अत्यंत महत्वाचे साधन आहे. अनेक प्रयोगांती सिध्द झाले आहे की, ज्ञान आणि विचारांसोबत आरोग्यास महत्व दिल्यास ज्ञानाचे व विचारांचे चांगल्या पध्दतीने संक्रमण होऊन समाजमान्य उपयोगिता या ज्ञानाच्या व विचाराच्या आधारे साध्य होते. मानसिक आरोग्यासाठी शारीरिक क्षमता, शारीरिक कौशल्य वाढविणे अत्यंत महत्वाचे आहे. या सर्व बाबींचा विचार करता खेळाच्या माध्यमातून चांगले युवक व नागरिक निर्माण होतो व करतायेतो.

गरज व महत्व :

महाराष्ट्र राज्यातील खो-खो महिला संघ निवड करण्यासाठी कोणतीही प्रमाणित कसोटी व मानके उपलब्ध नाहीत. त्यामुळे संघ निवड चाचणी सदस्यांना त्यांच्या कार्यात मर्यादा उत्पन्न होत असतात. निरीक्षणावर आधारित अनुमानावर त्रुटी उत्पन्न होतात. त्यामुळे खो-खो खेळाच्या निकोप वाढीवर व प्रचारांवर विपरित परिणाम होते. तसेच खेळाडूंना त्यांच्या खेळ कौशल्याची माहिती प्राप्त करून देण्यासाठी सदर संशोधनाची गरज आहे. खेळाडूंना खो-खो खेळ कौशल्याची माहिती यामुळे प्राप्त होऊ शकते. खेळाडूंना आपले कार्यमान अभ्यासण्यासाठी तसेच शरीरमिती मापनाची माहिती प्राप्त होण्यासाठी सदर संशोधन करणे गरजेचे आहे.

सध्या शारीरिक शिक्षण व खेळ यामध्ये मोठ्या प्रमाणात संशोधन होत आहे. आणि त्यातूनच नवनवीन तंत्र प्रशिक्षण पध्दती कौशल्य विकसित होत आहेत. यामध्ये उच्च क्रीडा कार्यमान निर्माण करणे आणि कोणत्याही खेळात यश संपादन करण्यासाठी उच्च क्रीडा कार्यमानाची अत्यंत आवश्यकता असते व हे उच्च क्रीडा कार्यमान शारीरिक तंदुरुस्ती तंत्र, कौशल्य, डावपेच व मानसशास्त्रीय घटक आणि खेळाचे उपयुक्त ज्ञान माहिती असणे आवश्यक आहे. खो-खो खेळातील कौशल्य चांगल्या प्रकारे विकसित होण्यासाठी योग्य प्रशिक्षण मिळते पण त्या खेळाची शारीरिक क्षमता, खेळकौशल्य, शरीरमिती कशा प्रकारे असावी हे काही वेळेस खेळाडू, क्रीडा मार्गदर्शक यांनाही माहिती नसते. म्हणून प्रस्तुत अभ्यासात संशोधकाने महाराष्ट्र राज्यातील खो-खो महिला खेळाडूंच्या निवडीकरता प्रमाणित मानके तयार करण्याच्या अभ्यासाचे काम हाती घेतले आहे. खो-खो खेळाचा दर्जा सुधारण्यासाठी शारीरिक क्षमता, खेळ कौशल्य, शरीरमिती कशाप्रकारे असावी याच्यासाठी सदर संशोधनाचा चांगल्या खेळाडूंची निवड करण्याकरीता उपयोग होईल. त्यामुळे संशोधकाने हा अभ्यास करण्याचे ठरविले आहे व अशा प्रकारचे संशोधन महाराष्ट्र राज्यातील खो-खो सबज्युनियर वयोगट (14 वर्षाखालील) महिला खेळाडूंवर पुर्वी न झाल्याने हे संशोधन पूर्णतः नवीन आहे म्हणून त्याची अनिवार्यता सहज स्पष्ट होण्यासारखी आहे.

कार्यपध्दती :

प्रस्तुत संशोधनासाठी एकूण जनसंख्या महाराष्ट्र राज्यामध्ये आयोजित राज्यस्तरीय खो-खो सबज्युनियर वयोगट (14 वर्षाआतील) स्पर्धेत सहभागी झालेले खेळाडू असतील ही अभ्यासातील सक्तीची बाब आहे. एकूण न्यादर्श खेळाडू हे राज्य पातळीवर खेळलेल्या खो-खो स्पर्धेतील खेळाडू असतील. न्यादर्श निवड सहेतुक नमुना निवड पध्दतीने करण्यात येणार आले आहे. संशोधकाने खेळाडूंच्या शरीरमिती मापन, खेळ कौशल्य यांच्या कसोट्या घेऊन मिळालेल्या माहितीचा संशोधनासाठी वापर केला जाईल व मिळालेली माहिती गुप्त ठेवण्यात येईल अशी ग्वाही त्यांना देण्यात आली होती. तसेच प्रमाणित कसोट्या राबवून त्यांच्या उंची, वजन, 3 चा खो, 6 चा खो, 3-6-9, सिंगल चैन ने दोन पोलमधील अंतर धावणे, सिंगल-डबल डबल-सिंगल ने दोन पोलमधील अंतर धावणे, झिगझॅग रनिंग या कसोट्यांच्या आधारे मिळालेल्या माहितीचे सांख्यिकीय तंत्राचा वापर करून विश्लेषण करण्यात आले.

माहिती संकलनाची साधने :

कसोटी घटक व एकक

अ.क्र.	घटक	कसोटी	एकक
1	शरीरमिती	उंची उभे राहुन	उंची
		वजन	वजन
		वेस्ट हिप रेशिओ	बॉडी फॅट
2	खेळ कौशल्य	3 चा खो	3 चा खो
		6 चा खो	6 चा खो
		3-6-9	3-6-9
		सिंगल चैन ने दोन पोलमधील अंतर धावणे	धावणे
		सिंगल-डबल डबल-सिंगल ने दोन पोल मधील अंतर धावणे	धावणे
	झिगझॅग रनिंग	धावणे	

संशोधनात खो-खो खेळाडूंची खेळ कौशल्य कसे असावे हे तपासण्यासाठी वरील खेळ कौशल्यावर आधारित घटकांवर कसोट्यांचा आधार घेऊन तयार करण्यात आलेला मानकांचा उपयोग हा महाराष्ट्र राज्यातील खो-खो महिला खेळाडूंच्या निवडीकरीता होऊ शकतो. प्रस्तुत अभ्यासात मानके हे उत्कृष्ट, चांगला, साधारण, कमी, अति कमी या पाच श्रेणीमध्ये वर्गीकृत करण्यात आली आहेत.

प्रस्तुत अभ्यासात मानके तयार करण्यासाठी व संकलित माहितीचे विश्लेषण करण्यासाठी (एसपीएसएस) या संख्याशास्त्रीय तंत्राच्या साह्याने वर्णनात्मक सांख्यिकीतील मध्यमान, मध्यगा, बहुलक, प्रमाण विचलन, विषमिता, शततमक परिक्षिका या संख्याशास्त्रीय तंत्राचा आधारे केले आहेत.

कोष्टक 1

खेळ कौशल्यानुसार 14 वर्षाखालील शततमक मानके

गुण	3 चा खो	6 चा खो	25 मी झिगझॅग रनिंग	सिंगल चेन	3-6-9	सिंगल-डबल डबल-सिंगल
100	2.02	2.68	4.89	5.12	4.87	5.02
90	2.13	2.75	4.99	5.15	4.98	5.14
80	2.16	2.78	5.12	5.24	5.07	5.24
70	2.21	2.84	5.21	5.26	5.10	5.26
60	2.28	2.86	5.24	5.34	5.23	5.36
50	2.34	2.89	5.26	5.45	5.30	5.45
40	2.36	2.94	5.31	5.54	5.36	5.56
30	2.45	2.96	5.44	5.63	5.44	5.64
20	2.63	2.98	5.57	5.85	5.55	5.78
10	2.96	3.20	5.92	6.03	6.49	6.00

कोष्टक 2

खेळ कौशल्यानुसार 14 वर्षाखालील श्रेणी निकष

वर्गीकरण	3 चा खो	6 चा खो	25 मी झिगझॅग रनिंग	सिंगल चेन	3-6-9	सिंगल-डबल डबल-सिंगल
अति कमी	<2.63	<2.98	<5.57	<5.85	<5.55	<5.78
कमी	2.62-2.36	2.97-2.94	5.31-5.56	5.54-5.84	5.36-5.54	5.56-5.77
साधारण	2.35-2.28	2.93-2.86	5.24-5.30	5.34-5.53	5.23-5.35	5.36-5.55
चांगला	2.27-2.16	2.85-2.78	5.12-5.23	5.24-5.33	5.07-5.22	5.24-5.35
उत्कृष्ट	>2.15	>2.77	>5.11	>5.23	>5.06	>5.23

कोष्टक 3

शरीरमितीनुसार 14 वर्षाखालील शततमक मानके

गुण	उंची	वजन	बीएमआय	वेस्ट हिप रेशिओ
10	138	27	13-32	1-10
20	142	29	14-18	1-14
30	145	31	14-67	1-16
40	145	32	15-19	1-17
50	147	34	15-74	1-20
60	149	36	16-17	1-21

70	151	37	16-64	1-23
80	152	39	17-12	1-26
90	156	41	18-16	1-29
100	163	47	22-38	1-57

कोष्टक 4

शरीरमितीनुसार 14 वर्षाखालील श्रेणी निकष

वर्गीकरण	उंची	वजन	बीएमआय	वेस्ट हिप रेशिओ
अति कमी	<142	<29	<14.18	<1.14
कमी	143-145	30-32	14.19-15.19	1.15-1.17
साधारण	146-149	33-36	15.20-16.17	1.18-1.21
चांगला	150-155	37-39	16.18-17.12	1.22-1.26
उत्कृष्ट	156>	40>	17.13>	1.27>

अभ्यासामध्ये संशोधकाने खेळाडूंच्या शरीरमिती व खेळ कौशल्यावर आधारित कसोट्यांच्या आधारे मानके तयार केली आहे. संशोधकाने खेळाडूंच्या काही कौशल्य कसोट्या घेतल्या व त्याद्वारे आलेल्या सांख्यिकीय माहितीचे अर्थनिर्वचन करून खेळाडूंसाठी मानके तयार केली. सदर मानके हे उत्कृष्ट, चांगला, साधारण, कमी, अति कमी या पाच श्रेणीमध्ये मानकांचे विकसन करण्यात आले आहे. सदर मानकाचा उपयोग शारीरिक शिक्षक, मार्गदर्शक यांना त्याचा उपयोग होईल.

चर्चा :

प्रस्तुत अभ्यासात खो-खो खेळाडूंच्या कौशल्य घटकांची क्षमता कशी असावी हे तपासण्यासाठी 3 चा खो, 6 चा खो, 3-6-9 ने दोन पोल मधील अंतर धावणे, सिंगल-डबल डबल-सिंगल ने दोन पोलमधील अंतर धावणे, झिगझॅग रनिंग या कौशल्य कसोट्यांचा आधार घेऊन तयार करण्यात आलेल्या मानकांचा उपयोग हा महाराष्ट्र राज्यातील खो-खो महिला खेळाडूंच्या निवडीकरीता होऊ शकतो. प्रस्तुत अभ्यासात मानके हे उत्कृष्ट, चांगला, साधारण, कमी, अति कमी या पाच श्रेणीमध्ये वर्गीकृत करण्यात आली आहे.

निष्कर्ष :

प्रस्तुत संशोधनात महाराष्ट्र राज्यातील खो-खो महिला खेळाडूंच्या निवडीकरीता खेळ कौशल्य घटक क्षमता कशी असावी हे तपासण्यासाठी 3 चा खो, 6 चा खो, 3-6-9 ने दोन पोल मधील अंतर धावणे, सिंगल-डबल डबल-सिंगल ने दोन पोलमधील अंतर धावणे, झिगझॅग रनिंग या कौशल्य कसोट्यांचा आधार घेऊन तयार करण्यात आलेल्या मानकांचा उपयोग हा महाराष्ट्र राज्यातील खो-खो महिला खेळाडूंच्या निवडीकरीता होऊ शकतो. प्रस्तुत अभ्यासातील मानके ही उत्कृष्ट, चांगला, साधारण, कमी, अति कमी या पाच श्रेणीमध्ये वर्गीकृत करण्यात आली आहे.

संदर्भ :

- आलेगावकर, प.म. (2010). *नवे क्रीडा शास्त्र*, कॉन्टीनेन्टल प्रकाशन, पुणे. पृ.क्र. 52.
- आहेर, श.शं. (2009). *शारीरिक शिक्षण मापन व मुल्यमापन*, डायमंड पब्लिकेशन्स, पुणे. पृ.क्र. 3-4.
- बिहारी, ब.पं. (2005). *शिक्षणातील संशोधन*, नित्य नुतन प्रकाशन, पुणे
- भागवत, के.पी. (1988). *व्यायाम दीपिका*, मीनल प्रकाशन, कोल्हापुर.
- भांडारकर, पु.ल. (1987). *सामाजिक संशोधन पध्दती*, महाराष्ट्र विद्यापीठ ग्रंथ निर्मिती मंडळ, नागपुर
- भिंताडे, वि.रा. (1999). *शैक्षणिक संशोधन पध्दती*, नुतन प्रकाशन, पुणे.
- घोटाळे, रा.ना. (1990). *समाजशास्त्रीय संशोधन पध्दती, तत्वे आणि पध्दती*, श्री मंगेश प्रकाशन, नागपुर
- घोरमोडे, के.यु. आणि घोरमोडे के. (2008). *शैक्षणिक संशोधनाची मुलतत्वे*, विद्या प्रकाशन, नागपुर

- जर्द, श्री.आ. (1995). *शारीरिक शिक्षण तत्वे व स्वरूप*, चंद्रमा प्रकाशन, कोल्हापुर. पृ.क्र. 47.
- जुमडे, वि. (2009). *क्रीडा संचालन एवं अधिशिक्षण*, अमृत प्रकाशन, नागपुर
- कंसल, डी.के. (1996). *टेस्ट अँड मेझरमेंट इन स्पोर्ट्स अँड फिजीकल एज्युकेशन*, डी.व्ही. पब्लिकेशन्स, नवी दिल्ली, पृ.क्र. 22
- कांगणे, एस.इ. (2007). *आरोग्य आणि शारीरिक शिक्षण*, निराली प्रकाशन, पुणे. द्वितीय आवृत्ती.
- कांगणे, एस.इ., आहेर, श.शं., महाडीक, श्री. आणि डेंगळे, डी. (2011). *शारीरिक शिक्षण सेट/ नेट पेपर क्रमांक 2 व 3*, निराली बुक्स प्रा.लि., पुणे
- वाखारकर, दि.गो. (1973). *महाराष्ट्रातील शारीरिक शिक्षणाची वाटचाल*, मराठवाडा सांस्कृतिक मंडळ, खडकेशवर, औरंगाबाद. पृ.क्र. 13.
- वांगवड, ही., आणि तिवारी, एम. (2006). *शारीरिक शिक्षण मापन व मुल्यमापन*, डायमंड पब्लिकेशन्स, पुणे. द्वितीय आवृत्ती. पृ.क्र. 212-214.

• **Copyright & License:**

© Authors retain the copyright of this article. This work is published under the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), permitting unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.