



महाविद्यालयीन खेळाडूच्या व्हॉलीबॉल कौशल्यावर डोळा हात-पाय समन्वय आणि दृष्टी प्रशिक्षणाच्या प्रभावाचा अभ्यास

श्री. प्रविण शशीकांत कुलकर्णी¹, डॉ. सुनिल पंढरे²

¹Ph.D. संशोधन अभ्यासक¹, विभाग शाररिक शिक्षण डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ,
औरंगाबाद, महाराष्ट्र, भारत

²क्रीडा विभाग प्रमुख आणि सहयोगी प्राध्यापक², एस, के, गांधी आर्टस्, पी.एच. गांधी, कॉमर्स, अमोलक
सायन्स कॉलेज कडा, ता. आष्टी, जि. बीड

Corresponding Author: श्री. प्रविण शशीकांत कुलकर्णी

DOI - 10.5281/zenodo.13822368

परिचय:

व्हॉलीबॉल हा एक खेळ आहे ज्यामध्ये अनेक भिन्न प्रशिक्षण आणि वारंवार विचारांचा समावेश आहे. क्रिकेट, धावणे, ओव्ह पिच सॉफ्टबॉल या खेळांप्रमाणेच कोणतीही निरोगी व्यक्ती व्हॉलीबॉलच्या खेळात भाग घेऊ शकते. हा खेळ सामान्यतः सुरक्षित असतो, हा खेळ पलटण पद्धतीने खेळला जातो, ज्यामध्ये बॉलवर नेटवर वितरित केल्यावर मर्यादित संपर्काना परवानगी असते, सहभागींमध्ये शारीरिक संपर्कास परवानगी नसते. व्यायामाच्या बाबतीत हे शारीरिकदृष्ट्या आवश्यक नसते, कारण खेळामध्ये प्रत्येक पॉइंटमध्ये विश्रांतीचे महत्त्वपूर्ण अंतर असते. व्हॉलीबॉलमध्ये सॉफ्टबॉल आणि क्रिकेटमध्ये समानता आहे. उच्चभ्रू स्पर्धेत व्हॉलीबॉल खेळाडू म्हणून यशस्वी होण्यासाठी, खेळाडूने शारीरिक कौशल्यांची विस्तृत श्रेणी विकसित केली पाहिजे. आदर्श व्हॉलीबॉल खेळाडू अनेकदा उंच आणि शारीरिकदृष्ट्या खूप चपळ असतो. सर्व खेळाडू त्यांची उंची विचारात न घेता, चपळ, स्फोटक झेप घेण्याची क्षमता, उत्कृष्ट उभ्या उडी आणि समतोल असेल. व्हॉलीबॉल खेळाडूंमध्ये नेहमीच उत्कृष्ट प्रतिक्रिया वेळ आणि हात-डोळा समन्वय असतो.

व्हॉलीबॉल हा एक असा खेळ आहे ज्यामध्ये कौशल्य आणि तंदुरुस्ती या दोन्ही गोष्टी अतिशय महत्त्वाची भूमिका बजावतात. घरातील किंवा समुद्री किनारा व्हॉलीबॉल खेळणे असो, तंदुरुस्तीच्या वेगवेगळ्या मागण्या असतील. एक सुव्यवस्थित व्हॉलीबॉल प्रशिक्षण कार्यक्रम स्फोटक शक्ती, उभ्या उडीची उंची, तग धरण्याची क्षमता आणि वेग आणि जमीनभोवती चपळता वाढवू शकतो. केवळ कौशल्य प्रशिक्षण, जसे की स्पाइक्सचा सराव, खेळाडूच्या पूर्ण क्षमतेनुसार खेळण्यासाठी आवश्यक असलेली शारीरिक वैशिष्ट्ये विकसित करणार नाही. व्हॉलीबॉल खेळाडूंमध्ये असाधारण शरीराची ताकद कमी असते आणि ते उभ्या उडी चाचणीत चांगली कामगिरी करतात. स्पाइक, ब्लॉक आणि स्थापन करण्यासाठी जमिनीवरून स्फोटकपणे उडी मारण्यासाठी पायात शक्ती आवश्यक आहे. उडी मारण्याच्या हालचालींचे पुनरावृत्ती होणारे स्वरूप सामर्थ्य सहनशीलतेला प्रशिक्षण आणि खेळांच्या लांबीचा एक महत्त्वपूर्ण परिणाम बनवते आणि सामर्थ्य सहनशक्तीवर महत्त्वपूर्ण मागणी ठेवते. एरोबिक सहनशक्तीपेक्षा शक्ती आणि सामर्थ्य सहनशक्ती अधिक महत्त्वाची आहे, जरी उच्च स्तरावर, व्हॉलीबॉल खेळाडूंना एरोबिक शक्तीसाठी

मध्यम ते उच्च मूल्ये असतात. स्टेथ प्रशिक्षण व्हॉलीबॉलमध्ये अंतर्भूत असलेल्या अनेक क्रीडापटू हालचालींमध्ये यशस्वी कामगिरीचा पाया घालते. लांबलचक सराव, सामने आणि स्पर्धा दरम्यान उद्भवणाऱ्या शारीरिक तणावाचा सामना करण्यासाठी खेळाडूला व्हॉलीबॉल तंदुरुस्तीची उच्च पातळी आवश्यक आहे. योग्य ऊर्जा प्रणाली विकास व्हॉलीबॉल खेळाडूंना अवांछित थकवा न घेता मजबूत आणि अधिक शक्तिशाली कामगिरी करण्यास अनुमती देते.

व्हॉलीबॉल हा गतिमान, वेगवान खेळ आहे. व्हॉलीबॉलच्या प्रशिक्षणाचा उद्देश मोठा स्नायू तयार करणे हा नसून खेळाडूच्या कामगिरीत सुधारणा करण्यासाठी आवश्यक शारीरिक गुणधर्म विकसित करणे हा आहे. व्हॉलीबॉलसाठी सामर्थ्य प्रशिक्षण खूप महत्वाचे आहे आणि चपळता, वेगवानपणा आणि सहनशक्ती यासारख्या इतर क्षमतांपासून स्वतंत्रपणे विकसित केले जाऊ नये. सामर्थ्य हा एक मौल्यवान शारीरिक घटक बनविण्यासाठी, त्याला अशा प्रकारे प्रशिक्षित केले जाणे आवश्यक आहे की शक्ती वाढल्याने उडी मारण्याच्या शक्तीच्या उच्च पातळीकडे नेले जाईल. ही उडी मारण्याची शक्ती नंतर खेळादरम्यान प्रभावीपणे लागू करणे आवश्यक आहे. एखाद्याने क्रीडा-विशिष्ट सामर्थ्य प्रशिक्षण कार्यक्रम विकसित करण्यापूर्वी खेळासाठी सामर्थ्य प्रशिक्षणासाठी आवश्यक असलेले विशिष्ट अनुकूलन समजून घेतले पाहिजे.

प्रत्येक खेळासाठी विशिष्ट सहाय्यक स्नायूंना बळकट करताना मुख्य स्नायू गटांना ताणून योग्यासह त्यांचा खेळ अधिक चांगला करण्यासाठी अनेक खेळाडू. व्हॉलीबॉलचा विचार केल्यास, (हाऊस, जुलै, 2009) व्हॉलीबॉलला जलद आणि संतुलित प्रतिक्षेप, उंच उडी मारण्याची क्षमता आणि खालच्या बाजूने जाण्याची क्षमता आणि शरीराच्या वरच्या आणि

खालच्या दोन्ही भागांमध्ये ताकद आणि लवचिकता आवश्यक असते. एखाद्याचे पाय किंवा गुडघ्याचे कवच, जर कोणी जमिनीवर सरकत असेल तर एखाद्याला बॉलकडे घेऊन जा आणि नंतर त्याचे हात पास करा किंवा स्थापन करा. एखाद्याचे हात आणि पाय यांच्यातील दुवा म्हणून काम करून या सर्व गोष्टी घडवून आणण्यासाठी एखाद्याच्या मूळ ओटीपोटाचे स्नायू मदत करतात. "जेव्हा एखाद्याचे केंद्र मजबूत असते, तेव्हा त्याच्या शरीराचा उर्वरित भाग अधिक समन्वयित असतो आणि दुखापत होण्याची शक्यता नसते." व्हॉलीबॉलसाठी खांद्याची ताकद आणि लवचिकता देखील महत्त्वपूर्ण आहे. जे एखाद्याला स्थापनसाठी आपले हात त्वरीत वर आणण्यास सक्षम करतात किंवा स्पाइकवर त्यांना कठोरपणे खाली आणण्यास सक्षम करतात, बहुतेक व्हॉलीबॉल खेळाडूंमध्ये घट्ट असतात. व्हॉलीबॉल खेळण्यासाठी आदर्श खांद्याचे वर्णन केले आहे की ते मजबूत परंतु सुंदरपणे आणि सहज हलविण्यासाठी पुरेसे द्रव आहेत. मेलोडी पार्कर, एक माजी व्यावसायिक व्हॉलीबॉल खेळाडू आणि सांता बार्बरा सिटी कॉलेजच्या पुरुष व्हॉलीबॉल संघाच्या प्रशिक्षकाने, प्रथम तिच्या खेळाडूंना योग्याची ओळख करून दिली, तेव्हा ते संशयी होते. मात्र 15 वर्षांपासून सराव करणाऱ्या पार्करने चिकाटी दाखवली. पार्कर म्हणतो, "पार्करला माहित होते की मला 18 वर्षांच्या चकचकीत मुलांनी डोळे मिटून शांत बसून त्यांच्या स्वतःच्या मनावर लक्ष केंद्रित केले तर कोर्टावरील त्यांच्या कामगिरीचा फायदा होईल," पार्कर म्हणतात. तिच्या टीमला योग्या सत्रातील आसन आणि ध्यान या दोन्ही भागांमुळे पटकन खात्री पटली. "काही खेळाडू ज्यांना जुनाट दुखापत होते त्यांना बरे वाटले, इतरांना एकूणच मजबूत वाटले, आणि ते विकले गेले," पार्कर म्हणते, धावपटू अनेकदा तिला विचारतात की व्हॉलीबॉल सरावानंतर त्यांना योग्याचा सराव करता येईल का. "हे त्यांना एक शांतता

देते जे त्यांना अन्यथा मिळणार नाही." योगामुळे जे मानसिक फायदे मिळतात - उपस्थित राहण्यासाठी शिकणे, श्वासाने तणावपूर्ण परिस्थितीचे व्यवस्थापन करणे, परिणामाशी जोडलेले नसणे - व्यावसायिक खेळाडूसाठी अमूल्य आहेत, कारण विजय किंवा पराभव हे काही उच्च चार्ज केलेल्या सेकंदात ठरवले जाऊ शकते. तेच फायदे आपल्या बाकीच्यांनाही मदत करतात, कारण जेव्हा आपण खेळावर पूर्ण लक्ष केंद्रित करतो तेव्हा व्हॉलीबॉल, सॉकर आणि सॉफ्टबॉल सारखे बॉल खेळ खेळण्यात खूप मजा येते. "सध्याच्या क्षणी श्वासोच्छ्वासाद्वारे लक्ष केंद्रित करण्यास प्रशिक्षित केल्याशिवाय मन उच्च दाबाच्या परिस्थितीत विखुरते," परंतु एखाद्याच्या मेंदूला प्रशिक्षण देणे म्हणजे मॅटवर मारणे एखाद्याच्या खेळासाठी काय करू शकते याचाच एक भाग आहे. "कोणत्याही खेळात सर्वात मोठी शक्ती आणि कार्यक्षमता येते जेव्हा शरीरात ताकद आणि लवचिकता संतुलित असते," रेबर्न म्हणतात. "धावपटू म्हणून आमच्या क्षमतेपर्यंत पोहोचण्यासाठी, आम्हाला सर्व वेगवेगळ्या स्नायू गटांमध्ये संतुलित शक्ती निर्माण करावी लागेल". काही महत्त्वाच्या हालचालींची पुनरावृत्ती - सॉफ्टबॉल खेळपट्टीसाठी गोळा करणे, व्हॉलीबॉल उडी सेवा केल्यानंतर उतरणे आणि सॉकर बॉल ड्रिबल करणे - यामुळे शरीरातील शक्तीचे असंतुलन होऊ शकते, ज्यामुळे वेदना आणि वेदना होऊ शकतात, एखाद्या व्यक्तीची कार्यक्षमता कमी होते. खेळ, आणि अगदी दुखापत. योगासने जास्त वापरलेल्या स्नायूंना बळकट करून आणि कमी वापरलेल्या स्नायूंना बळकट करून शरीराला पुन्हा संतुलनात आणण्यास मदत करू शकते. एखाद्याचा आवडता उन्हाळी खेळ वाढवणाऱ्या योगासाठी, व्हॉलीबॉल, सॉकर आणि सॉफ्टबॉल खेळाडूसाठी काही स्थिती पहा. आणि मैदानावर आणि मैदानाबाहेर परिणाम पाहण्यासाठी सज्ज व्हा. "योगामुळे शरीर

मजबूत आणि मन केंद्रीत आणि नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

संबंधित साहित्याचे पुनरावलोकन:

ओडेड लियुनोकास, (२०१९), "प्रशिक्षण आणि डोळ्यांचे परिणाम - व्हॉलीबॉल अतिरिक्त सदस्यांच्या स्मॅश परिणामाकडे हात समन्वय" या संशोधनाचा उद्देश शोधणे आणि विश्लेषण करणे हा आहे: पब्लिक सीनियर हायस्कूल सो, सदरन मिडल तिमोर रीजेंसी मधील व्हॉलीबॉल एक्स्ट्राकरिक्युलर सदस्यांच्या स्मॅश निकालावर प्लायमेट्रिक स्प्लिट स्क्वॅट जंप आणि जंप टू बॉक्स प्रशिक्षणाचे वेगवेगळे परिणाम. सदस्यांच्या स्मॅश परिणामांवर उच्च आणि निम्न डोळ्यांच्या हाताच्या समन्वयाचे वेगवेगळे परिणाम. हे संशोधन प्रायोगिक पद्धतीचा वापर करून फॅक्टोरियल २x२ डिझाइन वापरते. व्हॉलीबॉल हा एक सामूहिक खेळ आहे आणि त्याला मूलभूत तंत्रात वैयक्तिकरित्या प्रभुत्व मिळणे आवश्यक आहे. ते पूर्णपणे महत्त्वाचे आहे. याचा अर्थ असा की सुरुवातीच्या पायऱ्यांवरील प्रशिक्षणासाठी खेळांच्या मूलभूत तंत्रावर प्रभुत्व मिळवण्यावर भर देणे आवश्यक आहे. विश्लेषण आणि चर्चेच्या आधारे, निष्कर्ष असे आहेत: प्लायोमेट्रिक स्प्लिट स्क्वॅट जंप आणि जंप टू बॉक्समध्ये अभ्यासेतर सदस्यांच्या स्मॅशच्या परिणामाकडे भिन्न प्रभाव असतो; स्मॅशिंग निकालाच्या दिशेने उच्च आणि कमी डोळा-हात समन्वय असलेल्या खेळाडूंमध्ये भिन्न प्रभाव असतो; प्लायमेट्रिक प्रशिक्षण पद्धती आणि सदस्यांच्या स्मॅशिंग निकालासाठी डोळा-हात समन्वय यांच्यात परस्परसंवाद आहे.

एच. नगाडियाना, (२०२०), "व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या सेवेच्या अचूकतेवर डोळा-हात समन्वय प्रशिक्षणाचा परिणाम" हे संशोधन व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या उत्कृष्ट सर्व्हिसच्या अचूकतेवर आयहँड समन्वय व्यायामाच्या प्रभावाची तपासणी

करण्याचा प्रयत्न करते. व्हॉलीबॉल हा एक सांघिक खेळ आहे ज्यामध्ये प्रत्येक संघात सहा खेळाडू असतात. प्रत्येक संघात सहा खेळाडू राखीव असतात. फील्ड पुरुषांसाठी २.४३ मीटर आणि महिलांसाठी २.२४ मीटरच्या जाळ्याद्वारे प्रतिबंधित आहे. शेताची लांबी १८ मीटर आणि रुंदी ९मीटर आहे. व्हॉलीबॉल खेळाडूला सक्षम आणि प्रवीण होण्यासाठी खेळातील कौशल्ये समजून घेणे आवश्यक आहे. व्हॉलीबॉलचे मूलभूत कौशल्य व्यापक प्रशिक्षण आणि प्रशिक्षण योजना आणि दृष्टिकोन वापरून शिकले जाऊ शकते. व्हॉलीबॉलचे प्रशिक्षण देताना, मुलांच्या किंवा खेळाडूच्या शारीरिक विकासाचा आणि वाढीचा विचार केला पाहिजे. या अभ्यासातून निष्कर्ष काढण्याची प्रक्रिया डेटा विश्लेषण, गृहितकांची चाचणी आणि मागील प्रकरणातील चर्चेवर आधारित आहे. या संशोधनाच्या निष्कर्षावर आधारित, असे म्हणता येईल की डोळा-हात समन्वय व्यायाम पुरुष व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या सेवा अचूकतेवर परिणाम करतात. व्हॉलीबॉल खेळाडूंसाठी डोळ्या-हात समन्वय आवश्यक आहे. सर्व्हिस पंच आणि पासिंग करताना, हाताची ताकद आणि डोळ्या-हात समन्वय आवश्यक आहे. जर हाताच्या स्नायूंची शक्ती अपुरी असेल तर, सेवा आदर्श नसेल आणि डोळ्या-हात समक्रमण खराब असल्यास चेंडू नेटवर धडकू शकतो.

सारा अँडिव्हिनोला, (२०२१), "व्हॉलीबॉल सर्व्हिसमध्ये डोळ्या-हात समन्वय सुधारण्यासाठी शिकवण्याची पद्धत" हात-डोळा समन्वय हे एक संज्ञानात्मक कौशल्य कॉम्प्लेक्स आहे आणि व्हिज्युअल उत्तेजना आणि फीडबॅकवर आधारित आपल्या हाताच्या हालचालींचे मार्गदर्शन केले पाहिजे. हात-डोळ्याच्या समन्वयातील अडचणी कोणत्याही मोटर जेश्वरच्या कामगिरीवर आणि/किंवा शिकण्यावर विपरित परिणाम करू शकतात, विशेषतः व्हॉलीबॉल सर्व्हिसमध्ये. तंत्र हे कामगिरीचे प्रमुख निर्धारक आहे;

क्रीडापटू प्रशिक्षणासाठी महत्त्वाचे घटक म्हणजे शिकणे आणि तांत्रिक सुधारणा. अभ्यासामुळे खेळाच्या संदर्भात संमिश्र दृष्टिकोनाचे महत्त्व स्पष्ट करणे शक्य झाले आहे, त्याऐवजी प्रिस्क्रिप्टिव्ह अध्यापन किंवा ह्युरिस्टिक लर्निंग वापरण्याऐवजी. नंतरच्या दोन विपरीत, मिश्रित दृष्टिकोन आपल्याला मोटर कौशल्याची प्रभावीपणे पुनरावृत्ती करण्यास अनुमती देते, उन्नतीचा वापर आणि शिक्षक सुधारणे, तसेच भावनिक आणि सहयोगी पैलूवर कार्य करण्यास धन्यवाद. दोन्ही महत्त्वाच्या आहेत, विशेषतः विद्यार्थी क्रीडा खेळ किंवा इतर शालेय स्पर्धांमध्ये सहभागी होताना. अभ्यास, प्रयोग, मुलांमधील सहकार्य आणि समस्या सोडवणे या दोन्हीवर आधारित उच्च पुनरावृत्ती आणि विशिष्ट हावभावांवर आधारित विशिष्ट प्रशिक्षणाचे नियोजन करण्याच्या उद्देशाने व्यायाम विज्ञान शिक्षकांनी हे पद्धतशीर संकेत लक्षात घेतले पाहिजेत. अभ्यासाचा उद्देश मिश्र दृष्टिकोन वापरला गेला आहे का हे सत्यापित करणे हा आहे, हायस्कूलचे विद्यार्थी शाळांमध्ये सर्वाधिक वापरल्या जाणार्या इतर दोन प्रकारच्या दृष्टिकोनांपेक्षा सेवेची अपेक्षा अधिक सुधारण्यास सक्षम असतील.

मामन पॉल, (२०११), "टेबल टेनिस खेळाडूंच्या कामगिरीमध्ये स्पोर्ट्स व्हिजन आणि आय हँड कोऑर्डिनेशन ट्रेनिंगची भूमिका" दृष्टी ही अनेक ज्ञानेंद्रियांपैकी एक आहे जी बाह्य वातावरणातून माहिती प्राप्त करते आणि बर्याच वर्षांपासून हे ओळखले गेले आहे की अनेक खेळांमध्ये दृष्टी आणि विशिष्ट दृश्य कौशल्यांची आवश्यकता असते. स्पोर्ट्स व्हिजनमध्ये विशिष्ट व्हिज्युअल निर्धारकांचा समावेश होतो जे खेळादरम्यान खेळाडूंच्या क्रियाकलापांचे अचूक समन्वय साधतात. असे दिसून आले आहे की यशस्वी ऍथलीट्समध्ये सामान्यतः चांगले कौशल्य, अचूकता आणि दृश्यमान माहिती संपादनावर अवकाश-तात्पुरती मर्यादा असतात. जसे की जर दोन समान क्रीडापटू

स्पर्धेमध्ये भेटले आणि एकाकडे चांगली प्रशिक्षित व्हिज्युअल प्रणाली असेल तर, वर्धित व्हिज्युअल प्रणालीसह ऍथलीट अधिक चांगले प्रदर्शन करेल क्रीडा क्रियाकलापांचा सहसा समज आणि कृती यांच्यात घनिष्ठ संबंध असतो म्हणून तात्पुरत्या मर्यादित क्रीडा कार्यासाठी खेळाडूंनी सर्वात मौल्यवान वस्तू काढणे आवश्यक असते. व्हिज्युअल माहितीचा स्रोत आणि या माहितीचा वापर प्रतिस्पर्धांच्या हालचालीच्या परिणामाचा त्वरीत अंदाज लावण्यासाठी करा. टेबल टेनिस खेळाडूंच्या कामगिरीमध्ये स्पोर्ट्स व्हिजन आणि डोळा हात समन्वय प्रशिक्षणाची भूमिका. व्यत्यय आणणाऱ्या कार्यामध्ये यशस्वी कामगिरी जवळ येत असलेल्या वस्तूबद्दल दृश्य माहितीच्या संपादनावर अवलंबून असते. त्यामुळे सध्याच्या अभ्यासात टेबल टेनिस खेळाडूंच्या संवेदी आणि मोटर कामगिरीवर क्रीडा दृष्टी आणि डोळा हात समन्वय प्रशिक्षणाच्या परिणामांचे मूल्यांकन केले गेले.

व्ही विकासपॉल, (२०१९), "हॉकी आणि व्हॉलीबॉल खेळाडूंमध्ये डोळ्यांच्या हाताच्या समन्वयाचा आणि खोलीच्या आकलनाचा तुलनात्मक अभ्यास" व्हॉलीबॉल आणि हॉकी खेळाडूंचे डोळा-हात समन्वय आणि खोलीचे आकलन या अभ्यासात डी.सी.पी.ई. अमरावती येथील यादृच्छिकपणे निवडलेल्या ३० व्हॉलीबॉल (एन=१५) आणि हॉकी (एन=१५) खेळाडूंचा समावेश होता. या अभ्यासासाठी साहित्य संशोधन अमरावती येथील शारीरिक शिक्षण पदवी महाविद्यालयाच्या ग्रंथालयात मिळालेल्या संदर्भावर आधारित होते. या अभ्यासासाठी डेटा डेपथ पर्सेप्शन बॉक्स वापरून डेपथ पर्सेप्शन बॉक्स वापरून आणि डोळा-हात समन्वयाचे मूल्यांकन करण्यासाठी पर्यायी हँड-वॉल टॉस चाचणीद्वारे निवडण्यात आले होते. दोन गट, व्हॉलीबॉल खेळाडू आणि हॉकीपटू यांच्यातील खोलीचे आकलन आणि डोळा-हात समन्वयामध्ये लक्षणीय फरक आहे का याचे

मूल्यांकन करण्यासाठी टी-चाचणीचा वापर केला गेला. त्याचप्रमाणे, डेटा दर्शवितो की दोन्ही गेममध्ये सहभागींच्या डोळ्या-हात समन्वयामध्ये लक्षणीय फरक नव्हता. जगभरातील क्रीडा स्पर्धांची श्रेणी आणि लोकप्रियता पाहता, खेळ हा एकविसाव्या शतकातील जीवनाचा एक निर्णायक घटक आहे. अनेक विषयांतील विद्वानांनी उदयोन्मुख सामाजिक घटनेत रस दाखवला आहे. खेळ आपल्याला आपल्या जीवनातील काही सर्वात अविश्वसनीय अनुभव देतात, मग आपण सक्रियपणे सहभागी होत असू किंवा फक्त पाहत आहोत.

मि. बुजंग, (२०१८) "लेग पॉवर, आर्म पॉवर, डोळे आणि पायाचे समन्वय आणि बॅक ऍपटॅक स्मॅशवरील विश्वासाह व्हॉलीबॉल प्रभाव" व्हॉलीबॉलमधील स्मॅश बॅक अटॅक विरुद्ध अंग शक्ती, हाताची शक्ती, डोळा-हात-पाय समन्वय आणि आत्मविश्वास यांचा परिणाम निश्चित करणे हे या अभ्यासाचे उद्दिष्ट आहे. पथ विश्लेषण वापरून संशोधन. लोकसंख्या आणि या संशोधनाचा नमुना ऍथलीट पेलाटॅकब पोर्दा बेकासी आहे. या अभ्यासाचे परिणाम स्पष्ट करतात की हातपाय शक्ती, हाताची शक्ती, डोळा-हँडआउट समन्वय आणि आत्मविश्वास स्मॅश बॅक हल्ल्याच्या क्षमतेवर प्रभाव टाकू शकतात. आत्मविश्वासाद्वारे अंग शक्ती, हाताची शक्ती, डोळा-हात-पाय समन्वय यांचा अप्रत्यक्ष परिणाम स्मॅश बॅक अटॅक क्षमता सुधारू शकतो. स्मॅश बॅक अटॅक करण्याचा आत्मविश्वास या संशोधनातील शारीरिक क्षमतेवरून ठरतो तो म्हणजे पॉवर लिंब, पॉवर आर्म आणि डोळा-हात-पाय समन्वय. स्मॅश बॅक अटॅक करण्याचा आत्मविश्वास या संशोधनातील शारीरिक क्षमतेवरून ठरतो तो म्हणजे पॉवर लिंब, पॉवर आर्म आणि डोळा-हात-पाय समन्वय. स्मॅश बॅक अटॅकच्या यशस्वी किंवा न अंमलबजावणीचा आत्मविश्वास हाच निर्णायक घटक आहे. स्मॅश बॅक अटॅकच्या क्षमतेतील

बदलांचे विश्लेषण पॉवर लिम्ब्स, आर्म पॉवर आणि डोळा-हात-पाय समन्वय याद्वारे प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे आत्मविश्वासाद्वारे केले जाऊ शकते. अॅथलीटमधील आत्मविश्वासातील बदल हे शारीरिक क्षमतांद्वारे स्पष्ट केले जाऊ शकतात ज्यात हाताची शक्ती, पायाची शक्ती आणि डोळा-हात-पाय समन्वय यांचा समावेश होतो.

दीप गोगोई, (२०१७), "व्हॉलीबॉलमध्ये हल्लेखोर आणि अवरोधक यांच्यातील नेत्र-हात समन्वय क्षमतेवर तुलनात्मक अभ्यास" सध्याचा अभ्यास २० ते २५ वर्षे वयोगटातील व्हॉलीबॉलमधील हल्लेखोर आणि अवरोधक यांच्यातील डोळ्यांच्या हाताच्या समन्वयाची तुलना करण्यासाठी आयोजित करण्यात आला होता. पुणे शहरातील एका क्लब आणि बी.व्ही.डी.यू मधून विषय घेण्यात आले होते. व्हॉलीबॉल हा एक सांघिक खेळ आहे ज्यामध्ये सहा खेळाडूंचे दोन संघ नेटने वेगळे केले जातात. प्रत्येक संघ संघटित नियमांनुसार दुसऱ्या संघाच्या कोर्टवर चेंडू टाकून गुण मिळवण्याचा प्रयत्न करतो. हा १९६४ पासून उन्हाळी ऑलिम्पिक खेळांच्या अधिकृत कार्यक्रमाचा एक भाग आहे. अवरोधक आणि हल्लेखोर यांच्यात डोळ्यांच्या हाताच्या समन्वयाच्या बाबतीत लक्षणीय फरक आढळला नाही. स्पाइकर्सच्या बाबतीत डोळ्या-हात समन्वयामुळे ते अचूक तंत्राने चेंडूला स्पाइक करण्यास सक्षम करतात आणि प्रतिस्पर्ध्यांच्या कोर्टच्या इच्छित झोनमध्ये पूर्ण शक्तीने आणि काहीवेळा अगदी संथ गतीनेही मारा करतात. आणि ब्लॉकर्सच्या बाबतीत ते योग्य ब्लॉकिंग तंत्राचा वापर करून आणि डोळ्यांच्या हाताच्या योग्य समन्वयाच्या सहाय्याने हात बसवून आक्रमणकर्त्यांना चेंडूवर हल्ला करण्यापासून प्रतिकार करतात. ब्लॉकर आणि हल्लेखोरांमध्ये आवश्यक प्रमाणात डोळा-हात समन्वय शोधण्यासाठी तपासाच्या मार्गासाठी हा अभ्यास आहे.

मोच अस्मावी, (२०२१), "वेस्ट जावा मधील व्हॉलीबॉल रेफ्री कामगिरीवर सहनशक्ती, डोळा-हात समन्वय आणि आत्मविश्वासाचा परिणाम" क्रीडा स्पर्धा हे खेळाडूंच्या यशाचे मोजमाप असते. तथापि, अॅथलीटच्या यशावर परिणाम करणारे घटक अॅथलीट आणि रेफरींसह सर्व स्पर्धा पैलूमधून येतात. न्यायालयीन न्यायाधीश म्हणून त्यांची भूमिका पार पाडण्यापूर्वी आणि नंतर पंचांना चांगली प्रतिष्ठा असणे आवश्यक आहे. रेफरीकडे रेफरी कौशल्ये, खेळ/स्पर्धेचे नियम, शारीरिक स्थिती, मानसिक-मानसिक परिस्थिती (आत्मविश्वास, शांतता, सातत्य, वृत्ती आणि कृतीची दृढता, वजन आणि निर्णयाची अचूकता, उच्च प्रेरणा, प्रामाणिकपणा) यासह क्षमता असणे आवश्यक आहे. अशाप्रकारे, या संशोधनाचे उद्दिष्ट शारीरिक परिस्थिती, मुख्यतः सहनशक्ती, डोळ्या-हात समन्वय आणि आत्मविश्वासाचे घटक, मनोवैज्ञानिक पैलू म्हणून तपासण्याचे आहे जे रेफरीच्या कार्यक्षमतेस बळकट करतात. क्रीडा स्पर्धेत रेफरीची भूमिका किती महत्वाची असते त्यामुळे, रेफरीची क्षमता असणे आवश्यक आहे असे सांगते की रेफरीकडे क्षमता असणे आवश्यक आहे, ज्यामध्ये रेफरी कौशल्य, खेळ/सामन्याचे नियम, शारीरिक स्थिती, मानसिक-मानसिक परिस्थिती देखील समाविष्ट आहे की रेफरीच्या कार्यक्षमतेची कल्पना केली जाते. खेळातील प्रभुत्व, रेफरीचे ज्ञान/शिक्षण, महत्त्वपूर्ण इतरांकडून पाठिंबा, शारीरिक/मानसिक तयारी, पर्यावरणीय आराम आणि जाणवलेली चिंता यांचा प्रभाव पडणे. त्यानुसार, या समजुतीचा रेफरीच्या कामगिरीवर, रेफरीचा ताण, खेळाडूंच्या नियमांचे उल्लंघन, खेळाडूंचे समाधान आणि सह-रेफरी समाधानावर परिणाम होऊ शकतो.

आंधी सपारिया, (२०२०), "प्लेमेट्रिक प्रशिक्षण पद्धती आणि व्हॉलीबॉल स्मॅश स्किल्स इन स्पोर्ट एज्युकेशन स्टुडंट्स, ताडुलाको युनिव्हर्सिटीवर हँड आय समन्वय" या अभ्यासाचे उद्दिष्ट ताडुलाको

विद्यापीठातील क्रीडा शिक्षणाच्या विद्यार्थ्यांमधील व्हॉलीबॉल स्मॅश क्षमतेवर प्लायमेट्रिक प्रशिक्षण पद्धती आणि हाताच्या डोळ्यांच्या समन्वयाचा प्रभाव निश्चित करणे आहे. ही संशोधन पद्धत लेव्हल २x२ डिझाइनद्वारे उपचाराचा प्रयोग वापरते. या अभ्यासातील लोकसंख्या क्रीडा शिक्षण अभ्यास कार्यक्रमातील १६० विद्यार्थी होती. या अभ्यासामध्ये यादृच्छिक गट डिझाइन तंत्राचा वापर करून, म्हणजे १६० लोकसंख्या यादृच्छिक करून ११० नमुने घेतले आणि नंतर त्यांच्या हाताच्या समन्वयाने चाचणी केली. याचा अर्थ ५% च्या लक्षणीय पातळीवरून १६० विद्यार्थ्यांचा हा नमुना ठरवताना ११० विद्यार्थी आहेत. क्रीडा प्रशिक्षणातील अडथळ्यांमध्ये राष्ट्रीय आणि प्रादेशिक स्तरावरील क्रीडा भागधारकांमधील कमकुवत समन्वय तसेच क्रीडा कर्मचार्यांची कमी क्षमता, ज्ञान आणि कौशल्ये, कमकुवत संस्था आणि क्रीडा प्रशिक्षणाचे व्यवस्थापन यांचा समावेश होतो. शारीरिक शिक्षणामध्ये शाळा दर्जेदार शिक्षणाचा एक महत्त्वाचा घटक आहेत आणि त्यांचा उपयोग तरुण लोकांमध्ये क्रियाकलापांना चालना देण्यासाठी केला जाऊ शकतो. व्हॉलीबॉल विशेषतः स्मॅश कौशल्ये शिक्षणाचे साधन म्हणून वापरली जाऊ शकतात, कारण व्हॉलीबॉलसह, खेळामुळे एक स्पोर्टिव्ह, प्रामाणिक व्यक्ती, सहकार्य, जबाबदारी, ही सर्व शैक्षणिक मूल्ये निर्माण होऊ शकतात, त्यामुळे व्हॉलीबॉल स्मॅश कौशल्य खेळ हा एक खेळ आहे. आता प्रत्येक तृतीयक संस्थेमध्ये वापरल्या जाणाऱ्या अभ्यासक्रमात प्रोग्राम केलेले असणे आवश्यक आहे.

डॉ. सी. दुराई, (२०१६), “व्हॉलीबॉल खेळाडूंमधील कौशल्यासंबंधित कामगिरीवर व्हिज्युअल स्किल्स आणि त्याचा प्रभाव”
व्हिज्युअल स्किल्स आणि व्हॉलीबॉल खेळाडूंमधील कौशल्य संबंधित कामगिरीवर त्याचा प्रभाव हा या अभ्यासाचा उद्देश होता. नियोजन आणि मोटर

कौशल्यांच्या अंमलबजावणीसाठी व्हिजनला माहितीचा एक महत्त्वपूर्ण स्रोत म्हणून स्वीकारले जाऊ शकते. अलिकडच्या वर्षात, अशी स्वीकृती वाढत आहे की ज्ञानेंद्रियांची कौशल्ये खेळात आणि इतर संदर्भात कौशल्यपूर्ण कृतींच्या आधी असतात आणि निर्धारित करतात. खेळातील व्हिज्युअल कामगिरी हे दोन व्हिज्युअल प्रणालींमधील परस्परसंवाद म्हणून पाहिले जाऊ शकते. "सादृश्य" दोन व्हिज्युअल सिस्टीममध्ये विभागून माहिती गोळा करणे आणि प्रक्रिया करण्याचे संगणक सादृश्य म्हणून व्हिज्युअल सिस्टम, म्हणजे हार्डवेअर आणि सॉफ्टवेअर व्हिज्युअल सिस्टम. हार्डवेअर व्हिज्युअल सिस्टम (कौशल्य) हे एखाद्या व्यक्तीच्या व्हिज्युअल सिस्टममधील यांत्रिक आणि ऑप्टोमेट्रिक गुणधर्मांमधील भौतिक फरक आणि सॉफ्टवेअर सिस्टम (कौशल्य) हे विश्लेषण, निवड, कोडिंग आणि सामान्य हाताळणीतील संज्ञानात्मक फरक म्हणून पाहिले जाऊ शकते. प्रशिक्षण आणि किंवा स्पर्धा दरम्यान दृश्य माहिती. हार्डवेअर सिस्टीममध्ये सहा ऑप्टोमेट्रिक कौशल्ये असतात, ती स्थिर आणि गतिमान दृश्य तीक्ष्णता, खोलीची धारणा, निवास, फ्यूजन, रंग दृष्टी आणि कॉन्ट्रास्ट संवेदनशीलता. नियंत्रण गटाच्या तुलनेत व्हॉलीबॉल खेळाडूंमध्ये व्हिज्युअल कौशल्य प्रशिक्षणाच्या प्रभावामुळे क्रूसीफिक्स बॉल ड्रॉप आणि हँड-आय समन्वयामध्ये लक्षणीय सुधारणा झाल्याचे अभ्यासाचे परिणाम सूचित करतात. अभ्यासाचा परिणाम असेही सूचित करतो की व्हॉलीबॉल खेळाडूंमध्ये नियंत्रण गटापेक्षा क्रूसीफिक्स बॉल ड्रॉप आणि हँड-आय समन्वय यासारख्या निवडक कौशल्य कार्यप्रदर्शन व्हेरिएबल्समध्ये सुधारणा करण्याच्या दिशेने लक्षणीय फरक होता.

पियाली मिश्रा, (२०१५), “१३-१९ वर्षांच्या महिला बास्केटबॉल आणि व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या निवडलेल्या फिटनेस घटकांवर

तुलनात्मक अभ्यास” महिला बास्केटबॉल खेळाडू आणि व्हॉलीबॉल खेळाडू यांच्यातील हातातील फरक - डोळा समन्वय, अचूकता, चपळाई हाताची स्फोटक शक्ती आणि पायाची स्फोटक शक्ती यामधील फरक पाहणे हा अभ्यासाचा उद्देश आहे. या अभ्यासासाठी एकूण बावीस (२२) महिला विषयांची निवड करण्यात आली. त्यापैकी ११ बास्केटबॉल, ११ व्हॉलीबॉलचे होते. विषयांचे वय १३-१९ वर्षे होते. विषयांचे निवडक फिटनेस घटक हे सध्याच्या अभ्यासासाठी निकषाचे उपाय होते. तंदुरुस्तीचे निवडलेले घटक होते: यात समाविष्ट होते- पायाची स्फोटक शक्ती, हाताची स्फोटक शक्ती, हाताने डोळा समन्वय, चपळता आणि अचूकता. पायाची स्फोटक शक्ती व्हर्टिकल जंपने मोजली गेली. शॉट टाकून हाताची स्फोटक शक्ती मोजली गेली. रिबाउंड बॉल टेस्टद्वारे हँड आय समन्वय मोजला गेला. अचूकता अचूकता चाचणीद्वारे मोजली गेली. (४x१० मीटर.) शटल रनद्वारे चपळता मोजली गेली. अचूकता, चपळता, हाताची स्फोटक शक्ती, पायाची स्फोटक शक्ती या संदर्भात, महिला बास्केटबॉल आणि व्हॉलीबॉल गटामध्ये कोणताही फरक नव्हता. हात-डोळा समन्वयाच्या बाबतीत बास्केटबॉलपटूंचा महिला गट महिला गटातील व्हॉलीबॉलपटूंपेक्षा चांगला होता. **रोनी लिडोर, (२०१०), “महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंचे शारीरिक आणि शारीरिक गुणधर्म—एक पुनरावलोकन”** महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंसाठी कामगिरी-वर्धन प्रशिक्षण कार्यक्रम विकसित करण्यासाठी व्हॉलीबॉल प्रशिक्षक, सामर्थ्य आणि कंडिशनिंग प्रशिक्षक आणि इतर व्यावसायिक जे व्हॉलीबॉल खेळाडूंसोबत काम करतात (उदा. ऍथलेटिक प्रशिक्षक, फिजिओथेरपिस्ट आणि चिकित्सक) विविध खेळातील अनुभवजन्य आणि व्यावहारिक ज्ञान वापरणे आवश्यक आहे. -संबंधित डोमेन, त्यापैकी व्यायाम शरीरविज्ञान आणि क्रीडा औषध. प्रशिक्षण-संबंधित समस्यांवरील संबंधित

माहिती, जसे की शारीरिक गुणधर्म (उदा., उंची, शरीराचे वस्तुमान आणि चरबी-मुक्त वस्तुमान), शारीरिक गुणधर्म (उदा. एरोबिक प्रोफाइल, सामर्थ्य, उभ्या उडी क्षमता, आणि चपळता आणि गती), आणि ऑन- कोर्ट डेटा (उदा., हृदय गती आणि रक्त दुग्धशर्करा पातळी), व्हॉलीबॉल कार्यक्रमांमध्ये, विशेषतः महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंसाठी विशेषतः विकसित केलेल्या ताकद आणि कंडिशनिंग प्रोग्राममध्ये प्रभावीपणे लागू केले जाऊ शकते.

जी. झिव्ह, (२०१०), “महिला आणि पुरुष व्हॉलीबॉल खेळाडूंमध्ये उभ्या उडी: निरीक्षण आणि प्रायोगिक अभ्यासांचे पुनरावलोकन” व्हॉलीबॉल खेळाडू सामान्यतः वर्कआउट्स आणि गेम दरम्यान उभ्या उडी मारतात. वेगवेगळ्या बचावात्मक (अवरोधित) आणि आक्षेपार्ह (हल्ला करणे, पास करणे आणि सर्व्हिंग) डावपेचांमध्ये कामगिरी करण्यास सक्षम असल्यामुळे खेळाडूंना उभ्या उंची उडी मारण्यास सांगितले जाते. आंतरराष्ट्रीय पुरुष व्हॉलीबॉल खेळाच्या अलीकडील टाइम-मोशन विश्लेषणामध्ये, ते व्यावसायिक (उदा., व्हॉलीबॉल प्रशिक्षक, ताकद आणि कंडिशनिंग प्रशिक्षक, ऍथलेटिक प्रशिक्षक आणि फिजिओथेरपिस्ट) जे संपूर्ण प्रशिक्षण कार्यक्रमात नियमितपणे खेळाडूंसोबत काम करतात त्यांनी संबंधित माहिती मिळवावी.

गातेनो रायोला, (२०१४), “व्हॉलीबॉलच्या तरुण महिला संघात शिकवण्याची पद्धत” व्हॉलीबॉल हे परंपरेने प्रशिक्षकाद्वारे शिकवले जाते ज्यात संज्ञानात्मक दृष्टिकोनाचा सैद्धांतिक आधार असतो. प्रशिक्षक खालील शैक्षणिक साधनासह स्पष्ट करतात: आंशिक प्रकार, विविध, यादृच्छिक आणि मानसिक प्रशिक्षणाचे ट्यूटोरियल. हे ओपन लूप, क्लोज्ड लूप आणि मोटर प्रोग्राम सामान्यीकृत च्या मोटर कंट्रोल मॉडेलचा संदर्भ देते, म्हणून ज्ञानाच्या प्रवेशासाठी दृष्टीकोन किंवा व्याख्यात्मक की संज्ञानात्मक आहे. शारीरिक

क्रियाकलाप आणि क्रीडा विज्ञान शिकवण्याची पद्धत देखील विरुद्ध मार्गाने दुसरी पद्धत आहे आणि त्याला पर्यावरण-गतिशील असे नाव देण्यात आले आहे. या दृष्टिकोनामध्ये प्रशिक्षकाला ट्यूटोरियलची आवश्यकता नसते परंतु विविध प्रकारच्या शिक्षणाच्या उद्देशाने एक सेटिंग शिक्षण वातावरण तयार करते. हे मोटर इमेजरी, मिरर न्यूरोन्स सिस्टीम आणि फ्रीडमच्या डिग्रीच्या मोटर नियंत्रण सिद्धांताच्या मॉडेलसचा संदर्भ देते: स्वातंत्र्य अंशांचे घट, अन्वेषण आणि कॅपिटलायझेशन. विशिष्ट व्हॉलीबॉल कौशल्यांचे शिक्षण तपासणे हा उद्देश आहे. आम्हाला हे सिद्ध करायचे आहे की डायनॅमिक सिस्टम्सच्या दृष्टिकोनाचे गृहितक, जे "मनुष्य" एक "गोलाकार यादृच्छिकतेमुळे" एरोसोलाइज करण्यास सक्षम वास्तव म्हणून पाहते, ते असे आहे की शरीर स्वतः ला सोडले तरीही योग्य हालचाली निर्माण करण्यास अपयशी ठरेल. सराव. इकोलॉजिकल अॅप्रोच-डायनॅमिक हा संज्ञानात्मक दृष्टिकोनापेक्षा शैक्षणिक परिणाम कसा शोधू शकतो हे दाखवा. त्यामुळे निष्कर्षांच्या प्रकाशात शिकवण्याच्या पद्धती सुधारण्यासाठी दोन दृष्टिकोन (संज्ञानात्मक आणि पर्यावरणीय-गतिशील) तपासणे योग्य मानले जाते, कारण तेथे कोणतीही थेट तुलना दस्तऐवजीकरण केलेली नाही. इकोलॉजिकल-डायनॅमिक दृष्टिकोनातून उदयास आलेले शिकाऊ-निर्देशित शिक्षण डिझाइन एका सैद्धांतिक फ्रेमवर्कसह मजबूत केले जाऊ शकते जे डायनॅमिक संदर्भात शिकणे ही गतिशील प्रक्रिया मानते. वेड्रन हॅडझिक, (२०१४), "एलिट व्हॉलीबॉल खेळाडूंमध्ये खांद्यांची ताकद विषमता" व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या खांद्यांचे सामर्थ्य असमतोल असल्याची नोंद आहे. मागील लेखकांनी प्रामुख्याने पुरुष खेळाडूंच्या लहान नमुन्यांची तपासणी एका कौशल्य स्तरावर केली आहे, खेळण्याच्या स्थितीचा विचार न करता आणि विसंगत निष्कर्षांसह. एन पुरुष व्हॉलीबॉल खेळाडू, खेळण्याची स्थिती, कौशल्य पातळी किंवा

मागील खांद्यांच्या दुखापतीकडे दुर्लक्ष करून, प्रबळ खांद्यांचे बाह्य रोटेशन/अंतर्गत-रोटेशन सामर्थ्य गुणोत्तर कमी होते. महिला खेळाडूंमध्ये, केवळ उच्च कौशल्य स्तरावरील खेळाडूंमध्ये हे प्रमाण कमी होते. जरी सद्दा असला तरी, हे निष्कर्ष साधारणपणे असे सुचवतात की महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंना पुरुष व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या तुलनेत खांद्याशी संबंधित समस्या विकसित होण्याचा धोका कमी असतो. आयसोकिनेटिक खांद्याचाचणी खांद्यांच्या दुखापतींसाठी संभाव्य जोखीम घटकांबद्दल महत्त्वाची माहिती प्रकट करू शकते, म्हणून आम्ही व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या कार्यात्मक स्क्रीनिंगमध्ये त्याचा समावेश करण्याची शिफारस करतो.

श्यामल कोले, (२०१०), "भारतीय आंतर-विद्यापीठ व्हॉलीबॉल खेळाडूंचा मानववंशीय आणि शारीरिक वैशिष्ट्ये" या अभ्यासाचा उद्देश दोन पटीचा होता, प्रथम, भारतीय आंतर-विद्यापीठ व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या मानववंशीय प्रोफाइलचे मूल्यमापन करणे आणि दुसरे म्हणजे, बॉडी मास इंडेक्स, % बॉडी फॅट, हात पकडण्याची ताकद (उजवीकडे प्रबळ) आणि याचा परस्परसंबंध शोधणे. व्हो२ जास्तीत जास्त अभ्यास केलेल्या इतर मानववंशीय वैशिष्ट्यांसह. गुरु नानक देव विद्यापीठातील १८ ते २५ वर्षे वयोगटातील अकरा मानववंशीय वैशिष्ट्ये, चार शरीर रचना मापदंड, दोन भौतिक आणि दोन शारीरिक परिवर्तने आणि नऊ हात मानववंशीय वैशिष्ट्ये यादृच्छिकपणे निवडलेल्या ६३ आंतर-विद्यापीठ भारतीय व्हॉलीबॉल खेळाडूंचा (३८ पुरुष आणि २५ महिला) मोजण्यात आली.

व्हॅलेंटिना अगोस्टिनी, (२०१३), "व्हॉलीबॉल खेळाडूंमध्ये पोस्ट्रल स्वे" या कार्याचे उद्दिष्ट द्विपाद शांत स्थितीत व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या आसनात्मक स्वेचे विश्लेषण करणे हे होते. दबाव केंद्र (सीओपी) ४६ एंथलीट आणि ४२ गैर-अंथलीट नियंत्रणांमध्ये मोजले

गेले. प्रत्येक विषयाची १० वेगवेगळ्या परिस्थितीत चाचणी घेण्यात आली, ५ त्यांचे डोळे उघडे ठेवून आणि ५ डोळे मिटून. व्हॉलीबॉल खेळाडूंनी जास्त सीओपी लंबवर्तुळाकार दर्शविले, त्यांच्या पोश्चर स्थिरतेमध्ये संवेदी एकीकरणाचे वेगळे मॉडेल सुचवले. डेटा विश्लेषणासाठी एक बहुविविध दृष्टीकोन दर्शवितो की जेव्हा विषय त्यांचे डोळे उघडे ठेवतात तेव्हा दोन गटांचे आचरण भिन्न होते, परंतु ते व्हिज्युअल वंचिततेसह नव्हते. व्हॉलीबॉल ऍथलीट्सद्वारे केल्या जाणाऱ्या बऱ्याच क्रियांमध्ये पोश्चर स्थिरतेचे कुशल नियंत्रण मूलभूत आहे. बॉल सर्व्ह करणे, प्राप्त करणे, सेट करणे किंवा खोदणे यामधील परिणामकारकता ऍथलीटच्या त्यांच्या गतिशील संतुलनावर नियंत्रण ठेवण्याच्या क्षमतेवर परिणाम होतो. व्हॉलीबॉल खेळाडूंना प्रत्येक खेळाच्या परिस्थितीवर त्वरित प्रतिक्रिया देण्यासाठी त्यांची मुद्रा खूप लवकर जुळवून घेण्यास सांगितले जाते. या अभ्यासात आम्ही द्विपाद स्थिर स्थितीत व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या मुद्रा नियंत्रणाची तपासणी केली. आम्ही हे दाखवून दिले की ऍथलीट उघड्या डोळ्यांच्या परिस्थितीत गैर-अॅथलीट्सपेक्षा वेगळे असतात. अधिक विशेषतः, स्वे एलिप्स आणि इतर सीओपी पॅरामीटर्स ऍथलीट्ससाठी मोठे होते. व्हॉलीबॉल खराब बॅलन्स परफॉर्मन्स दाखवणारा असा चुकीचा अर्थ लावला जाऊ शकतो. आम्ही असे गृहित धरले की हा परिणाम अप्रशिक्षित विषयांच्या संदर्भात व्हिज्युअल सिस्टमला वेगळ्या पद्धतीने समाकलित करणाऱ्या पोस्टचरल स्कीममध्ये ऍथलीट्सचे रुपांतर म्हणून स्पष्ट केले जाऊ शकते.

गोविंद बी, (२०१३), "अ प्रोफाइल ऑफ फिटनेस पॅरामीटर्स अँड परफॉर्मन्स ऑफ व्हॉलीबॉल खेळाडू" बॉल गेममध्ये शारीरिक, तांत्रिक, मानसिक आणि सामरिक क्षमतांसह सर्वसमावेशक क्षमता आवश्यक असते. त्यापैकी, खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमतेचा स्वतः खेळाडूंच्या कौशल्यावर आणि संघाच्या

डावपेचांवर लक्षणीय प्रभाव पडतो. त्यामुळे खेळाची मागणी पूर्ण करण्यासाठी खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमता असणे आवश्यक आहे. व्हॉलीबॉल हा जगातील सर्वात लोकप्रिय खेळांपैकी एक आहे. दुदैवाने, भारतीय व्हॉलीबॉलपटूंच्या कामगिरीची पातळी आंतरराष्ट्रीय मानकांपेक्षा खूप मागे आहे. आज, खेळ ही मोठ्या प्रमाणात आणि जटिलतेची सांस्कृतिक घटना बनली आहे. त्याची व्याप्ती छान आहे; जवळजवळ प्रत्येकजण त्यात कोणत्या ना कोणत्या प्रकारे गुंतला आहे. त्यात लोकसहभाग मिळाला आहे. शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा क्षेत्रातील तज्ज्ञांनी केलेल्या विविध संशोधन अभ्यासांमध्ये विविध क्रीडा उपक्रमांशी संबंधित, खेळातील प्रतिभा निवडण्यासाठी आणि विकासासाठी आणि क्रीडा स्पर्धांच्या विविध स्तरांवर चांगली कामगिरी करण्यासाठी विशिष्ट संरचनांची तपासणी करण्याच्या महत्त्वावर भर देण्यात आला आहे. व्हॉलीबॉल खेळाडूंना लवचिकता स्नायू सहनशक्ती, शक्ती आणि हृदय-श्वसन सहनशक्तीचा अधिक फायदा होतो.

कारमेन फर्नांडीझ-एचेव्हेरिया, (२०१५), "युवा व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या परिणामकारकतेचा अंदाज लावणाऱ्या व्हेरिएबल्सचे विश्लेषण" या संशोधन अभ्यासाचे मुख्य उद्दिष्ट, व्हॉलीबॉलमध्ये, विविध सर्व्ह व्हेरिएबल्सच्या परिणामकारकतेच्या अंदाज पातळीचे विश्लेषण करणे हा होता. नमुन्यात २०३८ सर्व कृतींचा समावेश होता, २०१० मध्ये १४ वर्षांखालील आणि १६ वर्षांखालील गटांमध्ये स्पॅनिश चॅम्पियनशिप महिलांमध्ये सहभागी झालेल्या ३६ महिला संघांशी संबंधित. स्वतंत्र व्हेरिएबल्स होते: सर्व्ह झोन, सर्व्हिंग प्रकार, स्ट्राइकिंग तंत्र, सर्व्हची गेममधील भूमिका, रिसेप्शन झोन, रिसेव्ह प्लेयर आणि सर्व्ह दिशा. अवलंबित व्हेरिएबल सर्व्हर इफिक्सी होती. लागू केलेल्या मल्टिनॉमिअल लॉजिस्टिक रीग्रेशनने दाखवले की, सर्व्हची दिशा आणि स्ट्राइकिंग तंत्र

वगळता अभ्यासात विचारात घेतलेल्या सर्व व्हेरिअबल्सने सर्व्हेच्या परिणामकारकतेचा अंदाज लावला. सर्व्हेची कार्यक्षमता वाढवण्याची संभाव्यता याद्वारे साध्य केली गेली: स्टॅडिंग सर्व्हे करणे, खेळाडूंमधील जागेवर सर्व्हे करणे आणि लिबेरो व्यतिरिक्त इतर खेळाडूंनी रिसेप्शन सर्व्हे करणे. हे परिणाम व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या प्रशिक्षण प्रक्रियेत प्रशिक्षकांना सेवा देण्याच्या संदर्भात मार्गदर्शन करू शकतात. व्हॉलीबॉल हा एक खेळ आहे ज्यात बचावावर आक्रमण केले जाते. हा असमतोल दूर करण्याच्या प्रयत्नात खेळाच्या नियमांमध्ये वेगवेगळे बदल केले गेले आहेत, परंतु नेहमीच बचावासाठी अनुकूल: सर्व्हिस झोन वाढवणे (१९९८) आणि नवीन खेळाडू समाविष्ट करणे. शेवटी, आमचा अभ्यास महिला श्रेणीतील प्रशिक्षकांना सुरुवातीच्या टप्प्यात सल्ला देतो की या अवस्थेतील जंप सर्व्ह फक्त तेव्हाच वापरला जावा जेव्हा खेळाडू ही सर्व्हिस विशिष्ट आक्रमकतेने विकसित करू शकतील आणि त्यांच्या वापराच्या वाढीस परिणामकारकतेसाठी आणि त्रुटी नाही. याव्यतिरिक्त, खेळाडूंमधील अंतरावर चेंडू पाठवण्यासाठी आणि लिबेरोद्वारे रिसेप्शन टाळण्यासाठी सर्व्हे अचूकतेचे प्रशिक्षण देण्याची शिफारस केली जाते, कारण हे मुख्य घटक आहेत जे प्रारंभिक टप्प्यात सर्व्हेची प्रभावीता निर्धारित करतात. हा अभ्यास केवळ प्रारंभिक टप्प्यातील स्पर्धेतील परिणामकारकता निर्धारित करणारे घटकच नाही तर त्या वयात प्रशिक्षण प्रक्रिया कशी चालवायची हे देखील ज्ञानात योगदान देते.

संशोधन पद्धती:

महाविद्यालयीन खेळाडूंच्या व्हॉलीबॉल कौशल्यांवर डोळा हात-पाय समन्वय आणि दृष्टी प्रशिक्षणाचा प्रभाव तपासणे हा या संशोधनाचा उद्देश आहे. या प्रकारच्या प्रशिक्षणाचा समावेश केल्याने

खेळाडूची कोर्टवरील कामगिरी सुधारेल की नाही हे ठरवण्याचा या अभ्यासाचा उद्देश आहे- हा घडा अभ्यासाच्या पद्धती आणि प्रक्रियेशी संबंधित आहे. त्यात विषयांची निवड, व्हेरिअबल्सची निवड, टी टेस्ट ANOVA निकष उपाय, डेटाची विश्वासाहता, चाचण्यांची विश्वासाहता. डेटाचे संकलन आणि डेटाचे विश्लेषण करण्यासाठी सांख्यिकी तंत्र यांचा समावेश होतो.

संशोधन आणि संशोधन पद्धतीशी संबंधित संकल्पना:



आकृती 1. पद्धतीची प्रक्रिया

नमुना योजना:

सांख्यिकीयदृष्ट्या महत्त्वपूर्ण परिणाम प्राप्त करण्यासाठी अभ्यासामध्ये पुरेशा संख्येने सहभागीचा समावेश केला.

लोकसंख्या:

२०२२-२३ या शैक्षणिक वर्षात सोलापूर विद्यापीठातर्फे आयोजित आंतर- झोनल व्हॉलीबॉल स्पर्धेत सहभागी झालेले सर्व महाविद्यालयीन पुरुष व्हॉलीबॉल खेळाडूंचा सहभाग आहे. जाईल. नमुन्याचा आकार पॉवर अॅनालिसिसच्या आधार निर्धारित केला जाईल.

नमुना:

नमुना यादृच्छिक पद्धतीने निवडला जाईल.

डेटा संकलनासाठी साधने:

गोळा केलेल्या डेटाचे सॉफ्टवेअर (सामाजिक विज्ञानासाठी सांख्यिकी पॅकेज) आवृत्ती मीन, माने

विचलन, स्वतंत्र नमुना टी-टेस्ट, आणि ANOVA चाचणी वापरून विश्लेषण केले गेले.

डेटाचे विश्लेषण करण्यासाठी सांख्यिकी तंत्र:

प्रशिक्षण आणि नियंत्रण गटाच्या चाचणीपूर्वी आणि नंतरच्या दरम्यान महत्त्वपूर्ण सरासरी फरक शोधण्यासाठी 'टी' चाचणी कार्यान्वित करण्यात आली आणि पूर्व आणि पोस्ट डेटामधील सुधारणा फरक डेटा विश्लेषण:

तक्ता 1. स्पर्धात्मक व्हॉलीबॉलसाठी तुम्ही तुमची फिटनेस पातळी कशी रेट कराल?

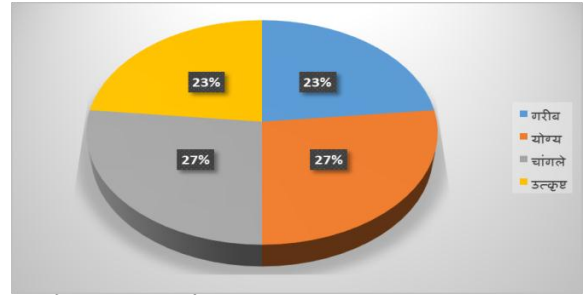
पर्याय	वारंवारता	टक्के	वैध टक्केवारी	संचयी टक्के
गरीब	७	२३.३	२३.३	२३.३
योग्य	८	२६.७	२६.७	५०.०
चांगले	८	२६.७	२६.७	७६.७
उत्कृष्ट	७	२३.३	२३.३	१००.०
एकूण	३०	१००	१००.०	

सारणी प्रतीकात्मक व्हॉलीबॉलसाठी उत्तरांच्या त्यांच्या फिटनेस सोबतच्या सेटवर डेटा सादर करते . हे दाखविते 30 सहभागींपैकी 23.3 % ने त्यांची फिटनेस मार्ग खराब , 26.7% गोरी , 26.7% सु आणि 23.3% उत्कृष्ट म्हणून रेट केली . हे वितरण श्रेण्यांमध्ये तुलनेने ३ प्रसाराचे वर्णन करते , जे उत्तरे फिटनेस स्तरांची विविध श्रेणी दाखवते . समान स्वतःने उत्तरांनी त्यांच्या फिटनेसला वाजवी आणि चांगले म्हणून रेट केले अगदी तरी , या दोन श्रेणींची केंद्र टक्केवारी

तक्ता २. तुम्हाला यापूर्वी व्हॉलीबॉलशी संबंधित काही दुखापती झाल्या आहेत का?

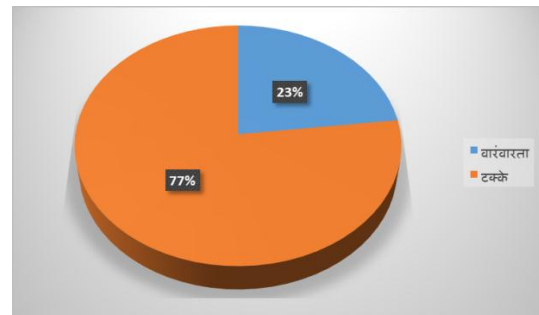
पर्याय	वारंवारता	टक्के	वैध टक्केवारी	संचयी टक्के
होय	१३	४३.३	४३.३	४३.३
नाही	१७	५६.७	५६.७	१००.०
एकूण	३०	१००.०	१००.०	

शोधण्यासाठी टक्केवारीची गणना केली गेली. प्रायोगिक आणि नियंत्रण गट यांच्यातील 'समायोजित पोस्टटेस्ट मीन' च्या महत्त्वपूर्ण फरकाचे विश्लेषण कोव्हेरियन्स (ANOVA) विश्लेषणाद्वारे केले गेले. आत्मविश्वासाची 0.05 पातळी महत्त्वाची पातळी म्हणून निश्चित केली गेली.



आलेख १. स्पर्धात्मक व्हॉलीबॉलसाठी तुम्ही तुमची फिटनेस पातळी कशी रेट कराल?

त्यांच्या फिटनेसला खराब किंवा उत्कृष्ट म्हणून रेट केले लोक जास्त आहे . हे पेटीटे की बहुसंख्य उत्तरकर्ते स्वतःला प्रतीकात्मक व्हॉलीबॉलसाठी कमी कमी योग्य मार्गाचे फिटनेस मानतात , ज्याचा मोठा भाग स्वतःला चांगला मानतो . याव्यतिरिक्त , त्यांच्या फिटनेसला खराब किंवा उत्कृष्ट असे १० दे उत्तरांची तुलनेने कमी टक्केवारी असे सूचित करते की बहुसंख्य प्रतीकात्मक व्हॉलीबॉलसाठी फिटनेस स्पेक्ट्रमच्या मध्यम श्रेणीत .



आलेख २. तुम्हाला यापूर्वी व्हॉलीबॉलशी संबंधित काही दुखापती झाल्या आहेत का?

टेबल उत्तरदात्यांमध्ये व्हॉलीबॉल-संबंधित संबंध डेटा सादर करते. सर्वेक्षण केलेल्या ३० सहभागींपैकी ४३.३% ने भूतकाळ अशा दुखापतींनी अनुभवाची नोंद केली, तर ५६.७% ने पूर्वीच्या व्हॉलीबॉल-संबंधित दुखापतींचा अहवाल दिला नाही.

हे सांगतात की लोकसंख्येच्या समोरच्या भागाला

तक्ता ३. या व्हॉलीबॉल प्रशिक्षण कार्यक्रमातून तुमची उद्दिष्टे काय आहेत?

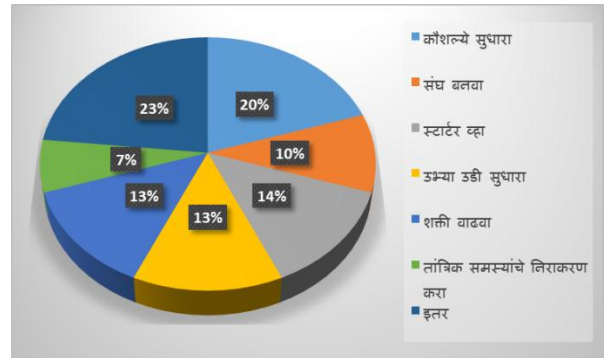
पर्याय	वारंवारता	टक्के	वैध टक्केवारी	संचयी टक्के
कौशल्ये सुधारा	६	२०.०	२०.०	२०.०
संघ बनवा	३	१०.०	१०.०	३०.०
स्टार्टर व्हा	४	१३.३	१३.३	४३.३
उभ्या उडी सुधारा	४	१३.३	१३.३	५६.७
शक्ती वाढवा	४	१३.३	१३.३	७०.०
तांत्रिक समस्यांचे निराकरण करा	२	६.७	६.७	७६.७
इतर	७	२३.३	२३.३	१००.०
एकूण	३०	१००.०	१००.०	

हा तक्ता व्हॉलीबॉल प्रशिक्षण कार्यक्रमातील सहभागींची उद्दिष्टे सादर करतो. २०% उत्तरांनी व्यक्त केलेले सर्वात सामान्य उद्दिष्ट म्हणजे त्यांची कौशल्ये सुधारणे. बारकाईने पर्याय करून, १०% लोक संघ बनवण्याचे उद्दिष्ट ठेवतात, तर १३.३% स्टार्टर बनण्याची किंवा त्यांची उभी उडी आणि शक्ती सुधारण्याची आकांक्षा शिकवतात. एक लहान

तक्ता ४. १-५ च्या स्केलवर, प्रशिक्षण कार्यक्रम पूर्ण केल्यानंतर तुम्ही तुमच्या एकूण व्हॉलीबॉल कौशल्याला कसे रेट कराल?

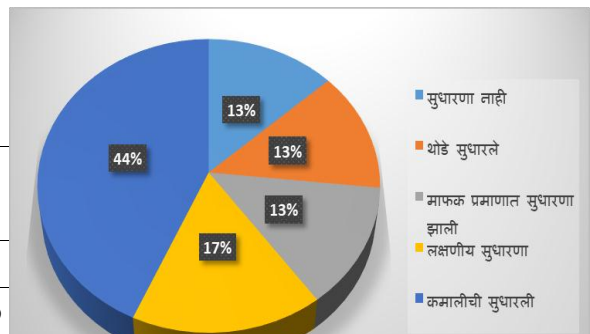
पर्याय	वारंवारता	टक्के	वैध टक्केवारी	संचयी टक्के
सुधारणा नाही	४	१३.३	१३.३	१३.३
थोडे सुधारले	४	१३.३	१३.३	२६.७

व्हॉलीबॉल सर्वेक्षणासाठी संबंधित दुखापतींचा सामना करणे आवश्यक आहे. या दुखापतींची प्रोटोकॉल आणि स्वरूपाची देखरेख प्रतिबंधात्मक उपायांसाठी व्हॉलीबॉल प्रशिक्षण आणि सुरक्षा सुधारण्यासाठी सुरक्षा असू शकते.



आलेख ३. या व्हॉलीबॉल प्रशिक्षण कार्यक्रमातून तुमची उद्दिष्टे काय आहेत?

टक्केवारी, ६.७%, तांत्रिक समस्या सामने करण्याचा प्रयत्न करतात. याव्यतिरिक्त, २३.३% इतर उद्दिष्टे नाहीत. एकूणच, बहुसंख्य सहभागी त्यांच्या क्षमता वाढविण्यावर लक्ष केंद्रित करतात, एकतर वैयक्तिक स्थान सुरक्षित करण्यासाठी, एक संघात त्यांचे शारीरिक गुण विकसित करण्यासाठी देखील स्वारस्य आहे जसे उभ्या उडी आणि शक्ती.



माफक प्रमाणात सुधारणा झाली	४	१३.३	१३.३	40.0
लक्षणीय सुधारणा	५	१६.७	१६.७	५६.७
कमालीची सुधारली	१३	४३.३	४३.३	१००.०
एकूण	३०	१००.०	१००.०	

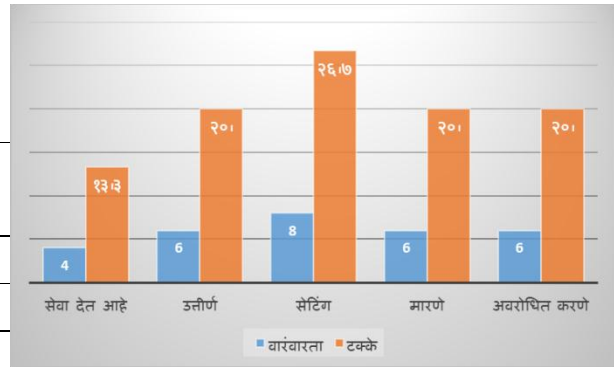
आलेख ४. 1 -5 च्या स्केलवर, प्रशिक्षण कार्यक्रम पूर्ण केल्यानंतर तुम्ही तुमच्या एकूण व्हॉलीबॉल कौशल्याला कसे रेट कराल?

1 ते 5 च्या स्केलवर रेट केलेले प्रशिक्षण कार्यक्रम पूर्ण जनता व्हॉलीबॉल कौशल्यामध्ये गेलेल्या सुधारणेच्या आधारे उत्तरे वितरण टेबल पहा . 30 सहभागींपैकी 13.3% लोकांनी कोणीही प्रथम नोंदवली नाही, तर आणखी 13.3% लोकांना त्यांच्या कौशल्यामध्ये आनंदे कमी असल्याचे सांगितले वाटले . सुधारित समान, 13.3% , त्यांची प्रथम मध्यम मानली . तथापि , प्रमाण 16.7% लोकांना वाटले की

त्यांच्या कौशल्यामध्ये प्रतीक प्रथम गो आहे . 43.3% उत्तरदात्यांचा समावेश १ बहुसंख्यांनी त्यांच्या व्हॉलीबॉल कौशल्यामध्ये सु प्रथम नोंदवली. एकूणच, डेटा सूचित करतो की प्रशिक्षण कार्यक्रम सहभागी सर्व भागाने त्यांच्या क्षमतांमध्ये प्रतीक वाढ अनुभवली आहे, अल्पसंख्याकांनी कमी कमी किंवा कोणताही असो बदल केला नाही.

तक्ता ५. या कार्यक्रमातून तुम्हाला कोणते व्हॉलीबॉल कौशल्य सर्वात जास्त सुधारले आहे असे वाटते?

पर्याय	वारंवारता	टक्के	वैध टक्केवारी	संचयी टक्के
सेवा देत आहे	४	१३.३	१३.३	१३.३
उत्तीर्ण	६	२०.०	२०.०	३३.३
सेटिंग	८	२६.७	२६.७	६०.०
मारणे	६	२०.०	२०.०	८०.०
अवरोधित करणे	६	२०.०	२०.०	१००.०
एकूण	३०	१००.०	१००.०	



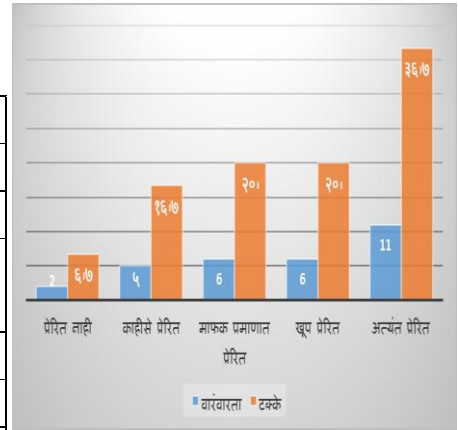
आलेख ५. या कार्यक्रमातून तुम्हाला कोणते व्हॉलीबॉल कौशल्य सर्वात जास्त सुधारले आहे असे वाटते?

सारणी एका प्रोग्रामच्या आपले विविध व्हॉलीबॉल कौशल्यांमध्ये खार सुधारणेचा डेटा सादर करते . २६.७% उत्तरे दिली या दोन प्रथम दाखविणे लोकसभा , व्यवस्था सर्वात प्रतीक प्रथम इमारती . पार्सिंग , मारणे आणि ब्लॉक २ कारण बारकाईने पालन केले जाते , प्रत्येकाने सुमारे 20% उत्तर पाहिले आहेत . सेवा , सर्व 13.3% सहभागी आहेत सुधारलेले म्हणून नोंदवले अगदी तरी , नाही कौशल्यांमध्ये सर्वात कमी

स्थान आहे . या निष्कर्ष काढणे असे सूचित होते की हा कार्यक्रम त्यांच्या पहा क्षमता वाढ करण्यासाठी केंद्र प्रभावी ठरला , बहुधा या दोन लक्ष लक्ष लक्ष केंद्रित प्रशिक्षण आणि सराव प्रेम . तथापि , हे लक्षात ठेवा जोगे आहे की पास करणे , मारणे आणि चित्रित करणे रात्री देखील प्रतीक प्रथम झोन आहेत , जे प्रोग्राममध्ये एक चांगला गोलाकार विकास अगदी दाखविते .

तक्ता ६. या कार्यक्रमानंतर तुमचे व्हॉलीबॉल कौशल्य सुधारणे सुरु ठेवण्यासाठी तुम्ही किती प्रेरित आहात?

पर्याय	वारंवारता	टक्के	वैध टक्केवारी	संचयी टक्के
प्रेरित नाही	२	६.७	६.७	६.७
काहीसे प्रेरित	५	१६.७	१६.७	२३.३
माफक प्रमाणात प्रेरित	६	२०.०	२०.०	४३.३
खूप प्रेरित	६	२०.०	२०.०	६३.३
अत्यंत प्रेरित	११	३६.७	३६.७	१००.०
एकूण	३०	१००.०	१००.०	



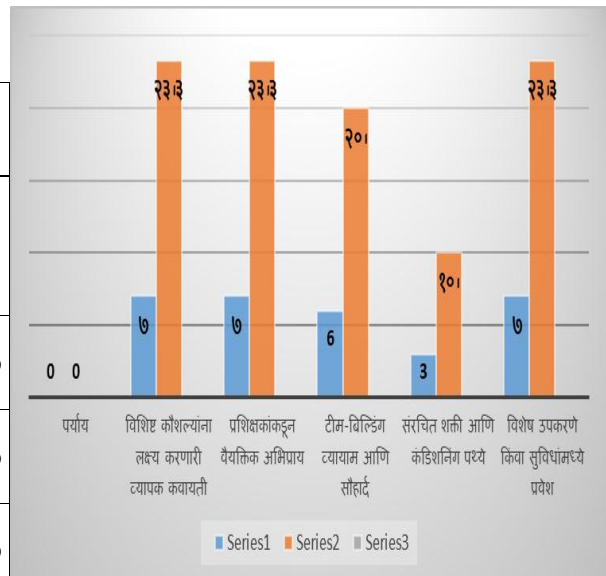
आलेख ६. या कार्यक्रमानंतर तुमचे व्हॉलीबॉल कौशल्य सुधारणे सुरु ठेवण्यासाठी तुम्ही किती प्रेरित आहात?

सारणी एका कार्यक्रम व्हॉलीबॉल कौशल्ये सुधारणे सुरु आहे ठेवण्याच्या प्रेरणेशी संबंधित उत्तरे वितरण स्पष्ट करते. 30 सहभागींपैकी 6.7 % लोकांनी " शिक्षक असे नाही व्यक्त केले , तर १६.७% लोकांनी " काही मार्गदर्शक " वाटले . 20 % प्रत्येकाने " मध्यम चालक " आणि " खूप मार्गदर्शक " सांगितले . तथापि

, 36.7% आहेत बहुसंख्यांनी " अत्यंत डॉक्टर " दावा केला . हे कार्यक्रमासाठीचे त्यांचे व्हॉलीबॉल कौशल्य आणखी वाढण्याकडे सहभागी झाले होते एक मजबूत कल दाखवते , ज्याचा एक सर्व भाग उच्च मार्गाचा उत्साह दाखवितो .

तक्ता ७. या व्हॉलीबॉल प्रशिक्षण कार्यक्रमात तुम्हाला सर्वात उपयुक्त काय वाटले?

पर्याय	वारंवारता	टक्के	वैध टक्केवारी	संचयी टक्के
विशिष्ट कौशल्यांना लक्ष्य करणारी व्यापक कवायती	७	२३.३	२३.३	२३.३
प्रशिक्षकांकडून वैयक्तिक अभिप्राय	७	२३.३	२३.३	४६.७
टीम-बिल्डिंग व्यायाम आणि सौहार्द	६	२०.०	२०.०	६६.७
संरचित शक्ती आणि कंडिशनिंग पथ्ये	३	१०.०	१०.०	७६.७
विशेष उपकरणे किंवा सुविधांमध्ये प्रवेश	७	२३.३	२३.३	१००.०
एकूण	३०	१००.०	१००.०	



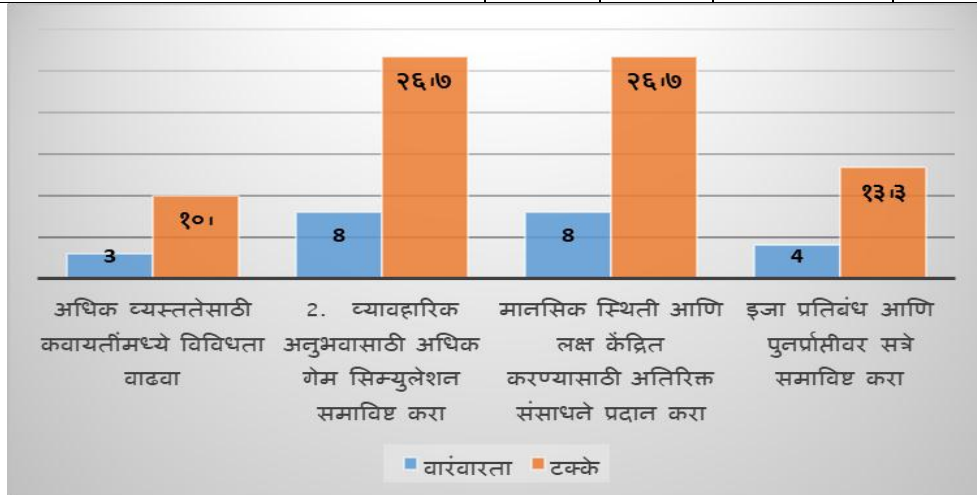
आलेख ७. या व्हॉलीबॉल प्रशिक्षण कार्यक्रमात तुम्हाला सर्वात उपयुक्त काय वाटले?

हे टेबल व्हॉलीबॉल प्रशिक्षण कार्यक्रमाच्या पैलूंबद्दल प्रश्नाचे उत्तर प्रदर्शित करते जे सहभागींना सर्वात फायदेशीर वाटले. सर्वात सामान्य उत्तर " " विशिष्ट कौशल्ये लक्षित करणार सर्वसमावेशक कवायती, " गरज वैयक्तिक अभिप्राय," आणि " विशेष उपकरणे किंवा सुविधांमध्ये प्रवेश," प्रत्येक अंदाजे एक चतुर्थांश उत्तरांनी निवडले. हे निष्कर्ष सूचित करतात

की सहभागींना ते कौशल्य विकास, व्यवस्थापक स्वीकृत मार्गदर्शन आणि दर्जेदार संसाधनांमध्ये प्रवेश खूप महत्त्व आहे. अतिरिक्त, संघ - बांधणी व्यायाम आणि संचित शक्ती आणि कंडिशनिंग पथ्ये देखील उत्तरांच्या एका भाग भाग मौल्यवान म्हणून नोंदवली, जे प्रशिक्षणाच्या वैयक्तिक आणि संघ - केंद्रित दोन्ही पैलूंच्या चाचपणी ओळख दाखवते.

तक्ता ८. प्रशिक्षण कार्यक्रम सुधारण्यासाठी तुमच्याकडे काही सूचना आहेत का?

पर्याय	वारंवारता	टक्के	वैध टक्केवारी	संचयी टक्के
अधिक व्यस्ततेसाठी कवायतींमध्ये विविधता वाढवा	३	१०.०	१०.०	१०.०
व्यावहारिक अनुभवासाठी अधिक गेम सिम्युलेशन समाविष्ट करा	८	२६.७	२६.७	३६.७
मानसिक स्थिती आणि लक्ष केंद्रित करण्यासाठी अतिरिक्त संसाधने प्रदान करा	८	२६.७	२६.७	६३.३
इजा प्रतिबंध आणि पुनर्प्राप्तीवर सत्रे समाविष्ट करा	४	१३.३	१३.३	७६.७
इतर	७	२३.३	२३.३	१००.०
एकूण	३०	१००.०	१००.०	



आलेख ८. प्रशिक्षण कार्यक्रम सुधारण्यासाठी तुमच्याकडे काही सूचना आहेत का?

तुम्हाला आणि टक्केवारी विभागाच्या आधारार, प्रशिक्षण कार्यक्रम विकासाच्या सूचनांवर टेबल फीडबॅक सादर करते. व्यावहारिक अनुभवासाठी अधिक गेम सिम्युलेशन समाविष्ट करणे हि सर्वात

प्रचलित सूचना म्हणून उदयास आली, ज्यामध्ये ८ प्रश्नांचे प्रमाण २६.७% होते. बारकाईने पर्याय केल्यामुळे, मानसिक स्थिती आणि लक्ष लक्ष लक्ष केंद्रित करण्यासाठी अतिरिक्त संसाधने प्रदान केल्याने

समान टक्केवारी. अधिक व्यस्ततेसाठी कवायती मध्ये विविध विकासाच्या सूचना आणि इजा प्रतिबंध आणि सुटका सत्रांचा समावेश करण्यासाठी प्रत्येक अनुक्रमे ३ आणि ४ उत्तरकर्ते होते. विविध सूचना प्रतिनिधित्व काही " इतर " श्रेणीला ७ उत्तरांनी मान्यता दिली. एकूणच, प्रशिक्षण कवायती मध्ये विविध आणणे, गेम सिम्युलेशन समाविष्ट करणे, मानसिक कंडिशनिंगवर लक्ष लक्ष लक्ष केंद्रित करणे आणि दुखापती प्रतिबंध आणि पुनर्प्राप्ती संबोधित करणे हि सहभागींनी ठळकपणे दाखविल्याप्रमाणे सुधारणेची प्रमुख क्षेत्रे आहेत.

निष्कर्ष:

सर्वेक्षणाच्या निष्कर्षांवर आधारित, बहुसंख्य उत्तरदात्यांनी स्वतः चा फिटनेस "गोरी" किंवा "सु" म्हणून रेट केला, ज्यामुळे असे सूचित होते की प्रतीकात्मक व्हॉलीबॉलसाठी त्यांच्या फिटनेसचे स्तर मध्यम आहेत. यापैकी फक्त काही जणांनी "खराब" किंवा "उत्कृष्ट" म्हणून रेट केले आहे. व्हॉलीबॉल-संबंधित दुखापतींच्या बाबतीत, ४३.३% लोकांना भूतकाळात दुखापतींचा अनुभव आला आहे, ज्यामुळे दुखापतींच्या प्रतिबंधक उपायांची गरज अधोरेखित होते. प्रशिक्षणाच्या उद्दिष्टांमध्ये बहुसंख्य लोकांनी त्यांच्या कौशल्यांचा विकास करण्यावर भर दिला आहे, त्याचबरोबर काही लोकांनी संघात स्थान मिळवणे किंवा शारीरिक गुणधर्म सुधारण्याचे उद्दिष्ट ठेवले आहे. प्रशिक्षण कार्यक्रमाच्या प्रभावीतेबद्दल, ४३.३% उत्तरदात्यांनी त्यांच्या कौशल्यांमध्ये उल्लेखनीय सुधारणा नोंदवली आहे. सहभागींनी सर्वाधिक फायदा विशिष्ट कौशल्यांच्या कवायती, वैयक्तिक अभिप्राय आणि विशेष उपकरणे यांचा घेतला आहे. प्रशिक्षण सुधारण्यासाठी सर्वात प्रचलित सूचनांमध्ये अधिक गेम सिम्युलेशन, मानसिक स्थिती सुधारण्याची साधने आणि दुखापती प्रतिबंध आणि पुनर्प्राप्ती सत्रांचा

समावेश आहे. एकूणच, हे निष्कर्ष व्हॉलीबॉल प्रशिक्षण कार्यक्रमाच्या विविध पैलूंचे महत्त्व आणि त्याच्या संभाव्य सुधारणा दर्शवितात.

संदर्भ:

[१] एल. विल्किन्स, "व्हिजन टेस्टिंग अँड व्हिज्युअल ट्रेनिंग इन स्पोर्ट," क्र. मे, २०१५, [ऑनलाइन]. उपलब्ध:

<https://etheses.bham.ac.uk/id/eprint/6313/1/Wilkins15PhD.pdf>

[२] जी. बुडक, आय. कारा, आणि Y. T. İç, "एचपी वापरून व्हॉलीबॉल खेळाच्या पोझिशनस आणि कौशल्यांचे वजन करणे: एक वास्तविक जीवन अनुप्रयोग," IOSR जे. स्पोर्ट. फिज. शिक्षण., व्हॉल. ४, क्र. ०१, पृ. २३-२९, २०१७, doi: 10.9790/6737-0401012329.

[३] I. जर्नल, ओ. अँडव्हान्स, आणि डी. चेलिया, "दृश्य कौशल्ये आणि कौशल्य संबंधित कामगिरीवर त्याचा प्रभाव," क्र. ऑगस्ट, पृ. ४६१४-४६१८, २०२०.

[४] सुबर्णा आणि इतर., "पश्चिम जावामधील व्हॉलीबॉल रेफ्री कामगिरीवर सहनशक्ती, डोळ्या-हात समन्वय आणि आत्मविश्वासाचा प्रभाव," इंट. जे. हम. मूव्ह. खेळ. विज्ञान, खंड. ९, क्र. ३, पृ. ४३६-४४४, २०२१, doi: 10.13189/saj.2021.090307.

[५] टी. इवेर्को, डब्ल्यू. ओसिंस्की, डब्ल्यू. लुबिंस्की, डी. झेपिटा, आणि बी. फ्लॉर्किविझ, "व्हॉलीबॉल खेळाडूंमध्ये व्हिज्युअल सेन्सरीमोटर प्रक्रियेची गती आणि व्हिज्युअल मार्गाची चालकता," जे. हम. किनेट., व्हॉल. २३, क्र. १, pp. २१-२७, २०१०, doi: 10.2478/v10078-010-0003-8.

[६] M. सिल्वा, D. Lacerda, आणि P. V. João, "उच्च स्तरीय व्हॉलीबॉलमधील सेटर डिफेन्स झोन पोझिशननुसार भेदभाव कौशल्यांचे जुळणी विश्लेषण,"

इंट. जे. परफॉर्म करा. गुदद्वारासंबंधीचा. स्पोर्ट, व्हॉल. 14, क्र. 2, pp. 463-472, 2014, doi: 10.1080/24748668.2014.11868735.

[७] पॉल, मामन, बी. कुमार, संदीप, एस. सिंग आणि जसपाल, "टेबल टेनिस खेळाडूंच्या कामगिरीमध्ये स्पोर्ट्स व्हिजन आणि आय हँड कॉर्डिनेशन प्रशिक्षणाची भूमिका," ब्राझिलियन जे. बायोमोट्रिसिटी, व्हॉल. 5, क्र. 2, पृ. 106-16, 2011.

[८] रॉनी लिडोर आणि गॅल झिव्ह, "महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंचे शारीरिक आणि शारीरिक गुणधर्म—आवलोकन," जे. स्ट्रेंथ कॉन्ड. Res., Vol. 24, क्र. 7, पृ. 1963-1973, 2010, [ऑनलाइन]. उपलब्ध: www.nscj-jscr.org

[९] Y. Salci, B. B. Kentel, C. Heycan, S. Akin, आणि F. Korkusuz, "पुरुष आणि महिला कॉलेज व्हॉलीबॉल खेळाडूंमधील लँडिंग मॅन्युव्हर्सची तुलना," क्लिन. बायोमेक., व्हॉल. 19, क्र. 6, pp. 622-628, 2004, doi: 10.1016/j.clinbiomech.2004.03.006.

[१०] D. MROZCEK, E. SUPERLAK, A. KAWCZYŃSKI, आणि J. CHMURA, "मोटर क्षमता आणि 15 वर्षांच्या टॅलेंट-ओळखलेल्या व्हॉलीबॉल खेळाडूंमधील व्हॉलीबॉल कामगिरी कौशल्यांमधील संबंध," बाल्ट. जे. हील. फिज. कायदा., खंड. 9, क्र. 1, पृ. 17-27, 2017, doi: 10.29359/bjhp.09.1.02.

[११] जे.एम. शेपर्ड आणि आर.यू. न्यूटन, "एलिट पुरुष व्हॉलीबॉल खेळाडूंमध्ये दीर्घकालीन प्रशिक्षण रूपांतर," जे. स्ट्रेंथ कॉन्ड. Res., Vol. 26, क्र. 8, pp. 2180-2184, 2012, doi: 10.1519/JSC.0b013e31823c429a.

[१२] झ. कोझिंक आणि एन. शाराबोन, "व्हॉलीबॉल खेळाडूंमध्ये आंतर-अंग विषमता: चाचणी दृष्टीकोन आणि कामगिरीसह संबद्धता यांच्यातील फरक," जे.

स्पोर्ट. विज्ञान मेड., व्हॉल. 19, क्र. ४, पृ. ७४५-७५२, २०२०.

[१३] व्ही.एच. फ्रीटस, एफ.वाय. नाकामुरा, बी. मिलोस्की, डी. सॅमुल्स्की, आणि एम. जी. बारा-फिल्हो, "व्हॉलीबॉल खेळाडूंमध्ये भार तीव्रतेच्या प्रशिक्षणासाठी शारीरिक आणि मानसिक चिन्हकांची संवेदनशीलता," जे. स्पोर्ट. विज्ञान मेड., व्हॉल. 13, क्र. ३, पृ. ५७१-५७९, २०१४.

[१४] जी.बी. तावरे, एम. व्ही. भुतकर, आणि ए.डी. सुर्डी, "फिटनेस पॅरामीटर्स आणि व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या कामगिरीचे प्रोफाइल," जे. कृष्णा इंस्ट. मेड. विज्ञान Univ., Vol. 2, क्र. 2, पृ. 48-59, 2013.

[१५] एस. अँडिव्हिनोला, एफ. सेरेडा, आणि एस. अलिबर्टी, "व्हॉलीबॉल सर्व्हिसमध्ये डोळा-हात समन्वय सुधारण्यासाठी शिकवण्याची पद्धत," जे. हम. क्रीडा व्यायाम, व्हॉल. 16, क्र. Proc4, pp. 1713-1722, 2021, doi: 10.14198/jhse.2021.16.Proc4.18.

[१६] बी. मसानोविक आणि व्ही. वुकासेविक, "ज्युनियर हँडबॉल आणि व्हॉलीबॉल खेळाडूंमधील मानववंशीय वैशिष्ट्यांमधील फरक," जे. अँथ्रोपोल. स्पोर्ट फिज. शिक्षण., व्हॉल. 4, क्र. 1, pp. 9-14, 2020, doi: 10.26773/jaspe.200102.

[१७] जी. झिव्ह आणि आर. लिडोर, "महिला आणि पुरुष व्हॉलीबॉल खेळाडूंमध्ये उभ्या उडी: निरीक्षण आणि प्रायोगिक अभ्यासांचे पुनरावलोकन," स्कॅंड. जे. मेड. विज्ञान खेळ., व्हॉल. 20, क्र. 4, pp. 556-567, 2010, doi: 10.1111/j.1600-0838.2009.01083.x.

[१८] A. F. सिल्वा, F. M. Clemente, R. Lima, P. T. Nikolaidis, T. Rosemann, and B. Knechtel, "व्हॉलीबॉल खेळाडूंमध्ये plyometric प्रशिक्षणाचा प्रभाव: एक पद्धतशीर पुनरावलोकन,"

Int. जे. पर्यावरण. रा. सार्वजनिक आरोग्य, खंड. 16, क्र. 16, 2019, doi: 10.3390/ijerph16162960.

[१९] V. Hadzic, T. Sattler, M. Veselko, G. Markovic, and E. Dervisevic, "एलिट व्हॉलीबॉल खेळाडूंमध्ये खांद्यांची ताकद असममितता," J. Athl. ट्रेन., व्हॉल. 49, क्र. 3, पृ. 338–344, 2014, doi: 10.4085/1062-6050-49.2.05.

[२०] एच. अल्वेस एट अल., "एलिट व्हॉलीबॉल खेळाडूंमध्ये आकलनीय-संज्ञानात्मक कौशल्य," फ्रंट. सायकोल., व्हॉल. 4, क्र. MAR, pp. 1–9, 2013, doi: 10.3389/fpsyg.2013.00036.

[२१] टी. आर. भट आणि पी. एज्युकेशन, "हॉकी आणि व्हॉलीबॉल खेळाडूंमध्ये डोळ्यांच्या हाताच्या समन्वयाचा आणि खोलीच्या आकलनाचा तुलनात्मक अभ्यास," pp. 59-60, 2019.

[२२] M. Milić, Z. Grgantov, K. Chamari, L. P. Ardigo, A. Bianco, आणि J. Padulo, "मानवशास्त्रीय आणि शारीरिक वैशिष्ट्ये तरुण महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंना खेळण्याच्या स्थितीनुसार आणि कौशल्याच्या पातळीनुसार फरक करण्यास अनुमती देतात," Biol. स्पोर्ट, व्हॉल. 34, क्र. 1, पृ. 19–26, 2017, doi: 10.5114/biolSport.2017.63382.

[२३] वाय. झोउ, सी. टी. चैन, आणि एन. जी. मुगलटन, व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या क्रीडा कौशल्यावर व्हिज्युअल प्रशिक्षणाचे परिणाम, पहिली आवृत्ती, खंड. 253. एल्सेव्हियर

[२४] एम. जे. डंकन, एल. वुडफिल्ड, आणि वाय. अल-नकीब, "ज्युनियर एलिट व्हॉलीबॉल खेळाडूंची मानववंशशास्त्रीय आणि शारीरिक वैशिष्ट्ये," ब्र. जे. स्पोर्ट्स मेड., व्हॉल. 40, क्र. 7, pp. 649–651, 2006, doi: 10.1136/bjmsm.2005.021998.

[२५] सी. फर्नांडीझ-एचेव्हेरिया, ए. गिल, ए. मोरेनो, एफ. क्लेव्हर, आणि एम. पी. मोरेनो, "युवा व्हॉलीबॉल

खेळाडूंमध्ये कार्यक्षमतेचा अंदाज लावणाऱ्या व्हेरिबल्सचे विश्लेषण," इंटर. जे. परफॉर्म कर. गुदद्वारासंबंधीचा. स्पोर्ट, व्हॉल. 15, क्र. 1, पृ. 172–186, 2015, doi: 10.1080/24748668.2015.11868785.

[२६] S. Popovic, D. Bjelica, D. Jaksic, आणि R. Hadzic, "एलिट सॉकर आणि व्हॉलीबॉल खेळाडूंमधील मानववंशीय मोजमाप आणि शरीर रचना यांचा तुलनात्मक अभ्यास," इंटर. जे. मॉर्फोल., व्हॉल. 32, क्र. 1, pp. 267–274, 2014, doi: 10.4067/S0717-95022014000100044.

[२७] अल्नेड्रल, जी. झोनिफा आणि एंड्रिझल, "प्रगत-स्तरीय विद्यार्थ्यांसाठी व्हॉलीबॉल कौशल्य चाचणी साधन," जे. फिज. शिक्षण. स्पोर्ट, व्हॉल. 20, क्र. 3, pp. 2213–2219, 2020, doi: 10.7752/jpes.2020.s3297.

[२८] टी. डिसांतो, "अपंग आणि अपंग नसलेल्या लोकांमध्ये व्हॉलीबॉल बसण्याची क्रीडा कौशल्ये," जे. फिज. शिक्षण. स्पोर्ट, व्हॉल. 20, क्र. 3, pp. 1408–1414, 2020, doi: 10.7752/jpes.2020.03194.

[२९] सी. डी. मारिया, एफ. एल. ज्युलियन, आणि सी. व्ही. कॅटलिन, "कीवर्ड: मानवशास्त्रीय कौशल्य, व्हॉलीबॉल खेळाडू, मूल्यांकन," खंड. XIII, क्र. 1, 2012.

[३०] गुणवान, फिरमानस्याह डलिस, आणि विडियास्तुती, "विद्यार्थ्यांचे क्रीडा व्हॉलीबॉल कौशल्य शिकण्यासाठी इंटरएक्टिव्ह मल्टीमीडिया लर्निंगचा प्रभाव," जे. एज्युक. बरे कर. स्पोर्ट, व्हॉल. 9, क्र. 9, पृ. 263–270, 2019, [ऑनलाइन]. उपलब्ध: <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/download/7407/9065>

[३१] डी. गोगोई आणि जी. पंत, "व्हॉलीबॉलमधील हल्लेखोर आणि अवरोधक यांच्यातील डोळा-हात समन्वय क्षमतेचा तुलनात्मक अभ्यास," इं. जे. रा.

गुदद्वारासंबंधीचा. रेव्ह., व्हॉल. 4, क्र. 2, पृ. 52-55, 2017.

[३२] के. व्हॅसिल आणि बी. बाझानोव्हक, "तरुण व्हॉलीबॉल खेळाडूंचे त्यांच्या नेहमीच्या प्रशिक्षण कालावधीत प्लायमेट्रिक प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा परिणाम," जे. हम. क्रीडा व्यायाम, व्हॉल. 7, क्र. 1 विशेष अंक, 2012, doi: 10.4100/jhse.2012.7.Proc1.05.

[३३] एस. कोले, जे. सिंग, आणि जे.एस. संधू, "भारतीय आंतर-विद्यापीठ व्हॉलीबॉल खेळाडूंचे मानववंशीय आणि शारीरिक वैशिष्ट्ये," जे. हम. क्रीडा व्यायाम, व्हॉल. 5, क्र. 3, पृ. 389-399, 2010, doi: 10.4100/jhse.2010.53.09.

[३४] पी. मिश्रा आणि पी. दास, "१३-१९ वयोगटातील महिला बास्केटबॉल आणि व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या निवडक फिटनेस घटकांवर तुलनात्मक अभ्यास." Sch. रा. जे. मानवीत. विज्ञान इंग्रजी लॅंग., व्हॉल. 2, क्र. 8, पृ. 2116-2126, 2014.

[३५] H. Ngadiyana, "व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या सेवेच्या अचूकतेवर डोळा-हात समन्वय प्रशिक्षणाचा प्रभाव," खंड. 407, क्र. Sbicsse 2019, pp. 138-140, 2020, doi: 10.2991/assehr.k.200219.040.

[३६] M. Bujang, N. Desy Tya Maya, आणि M. Yafi Velyan, "इफेक्ट ऑफ लेग पॉवर, आर्म पॉवर, डोळे आणि पायांचे समन्वय आणि व्हॉलीबॉलमध्ये बॅक अटॅक स्मॅशवर आत्मविश्वास," खंड. 7, क्र. Icssh 2018, pp. 42-45, 2019, doi: 10.2991/icssh-18.2019.10.

[३७] डब्ल्यू. जियांग, के. झाओ, आणि एक्स. जिन, "कृत्रिम न्यूरल नेटवर्कवर आधारित व्हॉलीबॉल कौशल्य आणि डावपेचांचे निदान मॉडेल," मॉब. इन्फ.

Syst., vol. 2021, 2021, doi: 10.1155/2021/7908897.

[३८] R. Lobiatti, S. Coleman, E. Pizzichillo, and F. Merni, "व्हॉलीबॉलमध्ये उतरण्याचे तंत्र," J. Sports Sci., vol. 28, क्र. 13, पृ. 1469-1476, 2010, doi: 10.1080/02640414.2010.514278.

[३९] जे.एम. शेपर्ड, ए.ए. डिंगले, आय. जॅन्सेन, डब्ल्यू. स्पॅटफोर्ड, डी. डब्ल्यू. चॅपमन आणि आर.यू. न्यूटन, "उच्च-कार्यक्षमता असलेल्या व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या उभ्या उडीच्या उंचीवर सहाय्यक उडी मारण्याचा प्रभाव," जे. विज्ञान. मेड. स्पोर्ट, व्हॉल. 14, क्र. 1, pp. 85-89, 2011, doi: 10.1016/j.jsams.2010.07.006.

[४०] A. Piras, R. Lobiatti, आणि S. Squatrito, "प्रतिसाद वेळ, व्हिज्युअल शोध धोरण आणि व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या आगाऊ कौशल्ये," J. Ophthalmol., Vol. 2014, 2014, doi: 10.1155/2014/189268.

[४१] ओ. लियुनोकास, सोएगियांटो, आणि I. S. C. W. W., "प्रशिक्षण आणि डोळ्यांचे परिणाम - व्हॉलीबॉल एक्स्ट्राकरिक्युलर सदस्यांच्या स्मॅश परिणामाकडे हात समन्वय," जे. फिज. शिक्षण. खेळ., व्हॉल. 8, क्र. 1, पृ. 83-86, 2019.

[४२] झेड. ग्रॅटोव्ह, आर. कॅटिक, आणि व्ही. जॅन्कोविच, "युवा महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंची रूपशास्त्रीय वैशिष्ट्ये, तांत्रिक आणि परिस्थिती परिणामकारकता," कॉल. अँट्रोपोल., व्हॉल. 30, क्र. 1, पृ. 87-96, 2006.

[४३] A. A. Setiyawan, A. Kristiyanto, आणि S. K. Purnama, "जंप व्हॉलीबॉल प्रदान करण्याची क्षमता ठरवणारे घटक," हील. खेळ. पुनर्वसन., व्हॉल. 7, क्र. 1, pp. 54-65, 2021, doi: 10.34142/HSR.2021.07.01.05.