International Journal of Physical Education, Sports and Health 2024; 11(2): 145-147

P-ISSN: 2394-1685
E-ISSN: 2394-1693
Impact Factor (RJIF): 5.38
IJPESH 2024; 11(2): 145-147
© 2024 IJPESH
www.kheljournal.com
Received: 13-01-2024
Accepted: 13-02-2024

डॉ. शिल्पा शर्मा
खेल अधिकारी, शासकीय कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय रीवा, मध्य प्रदेश, भारत

Corresponding Author:
डॉ. शिल्पा शर्मा
खेल अधिकारी, शासकीय कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय रीवा, मध्य प्रदेश, भारत

रीवा जिले के बास्केटबॉल महिला प्रशिक्षण खिलाड़ियों के खेल कौशल के विकास का अध्ययन

डॉ. शिल्पा शर्मा

प्रस्तावना

वर्तमान में रीवा एक संभागीय मुख्यालय है आज रीवा मध्य प्रदेश का एक विकासशील जिला है जो रेवा नदी के उत्तर बिंध्या कगारी प्रदेश में मध्यवर्ती भाग 24 डिग्री एवं 32 अक्षांश उत्तर एवं 81 डिग्री 24 अक्षांश पूर्वी देशांतर के मध्य बीहर, बिछिया नदी के संगम पर एक मनोरम स्थित है। रीवा का नामकरण रेवा नदी के नाम से ही प्रतिष्ठित हुआ है। रीवा नगर के उत्तर में उत्तर प्रदेश का इलाहाबाद नगर 12 किलोमीटर तथा पश्चिम में कितना 50 किलोमीटर दक्षिण में जबलपुर 225 किलोमीटर सहडोल 170 किलोमीटर और पूर्व में उत्तर प्रदेश का मिर्ज़ापुर नगर 200 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है मध्य प्रदेश की राजधानी भोपाल की यह नगर 525 किलोमीटर की दूरी पर है। यह नगर राष्ट्रीय राजमार्ग 7 के द्वारा जबलपुर, बनारस तथा राष्ट्रीय राजमार्ग नंबर 27 (मंगवा इलाहाबाद) से इलाहाबाद एवं प्रातीय राजमार्ग नंबर 6 द्वारा सिंगरौली, सीधी, पश्चिम में पन्ना, छतरपुर एवम ग्वालियर नगरों तथा राजमार्ग नंबर 9 द्वारा शहडोल, छत्तीसगढ़ राज्य के बिलासपुर राजधानी रायपुर नगर से जुड़ा है रीवा सतना के बीच सड़क के अतिरिक्त रेल मार्ग के द्वारा जुड़ा है जिसका संबंध प्रदेश एवं देश के नगरों से है । रीवा जिला मध्य प्रदेश के अन्य जिलों की तरह ही समान विकासशील है जहां पर प्रशासनिक रूप से संभागीय में जिला स्तरीय कार्यालय है । जहां हर प्रकार के तहसील संस्थान है जैसे विश्वविद्यालय, अभियांत्रिकीय, महाविद्यालय, चिकित्सा महाविद्यालय, आयुर्वेदिक चिकित्सा महाविद्यालय, कृषि महाविद्यालय, विज्ञान महाविद्यालय, शासकीय ठाकुर रणवत सिंह उत्कृष्ट महाविद्यालय शासकीय कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय के अतिरिक्त सैनिक स्कूल, केंद्रीय विद्यालय, संभागीय अनसूचित जनजाति उत्कृष्ट विद्यालय शासकीय विद्यालय वाकई अन्य शासकीय अशासकीय विद्यालय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान हैं इस शहरी प्रवेश की तरह परिवार जिला लगभग 10000 वर्ग किलोमीटर क्षेत्र, ग्रामों कस्बों आबादी वाला पहाड़ों, ऊंचे-नीचे टीलो, नदियों की भौगोलिक स्थिति वाला देहात हैं ।यहां के लोग मुख्य रूप से कृषि व्यवसाय से जुड़े हुए हैं संयुक्त परिवार में रहने वाले हैं।

मध्य प्रदेश शासन खेल एवं कुल युवा कल्याण विभाग द्वारा विद्यालयन छात्राओं के ग्रीष्मकालीन अवकाश के सदुपयोग के लिए छात्राओं को खेलों के प्रति आकर्षित करने के लिए अपने जिला खेलकूद एवं विभाग कल्याण संगठनों के माध्यम से विभिन्न खेलों के प्रशिक्षण केंद्र का आयोजन किया जाता है छात्र बड़ी उत्सुकता सूची से इस प्रशिक्षण क्षेत्र में अपने विचार के खेल का प्रशिक्षण लेते हैं, शोध करता ने छात्रों को इस उत्साह

एवं रुचि व मध्य प्रदेश शासन की इस योजना का लाभ उठाते हुए अपने शोध पत्र का विषय चुना।

समस्याओं का सीमांकन

1. प्रस्तुत अध्ययन में खेल युवा कल्याण विभाग के द्वारा लगाए गए ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण शिविर को अपने अध्ययन का क्षेत्र चुनाव।
1. 2 प्रस्तावित अध्ययन में प्रशिक्षण शिविर में प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे 30 खिलाड़ियों को अध्ययन हेतु लिया गया है
2. 3 प्रस्तावित अध्ययन में अध्यता द्वारा प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे 14 द 16 वर्ष तक के बालकों को अध्ययन हेतु लिया गया है
3. 4 प्रस्तुत अध्ययन में ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण शिविर को एक माह की अवधि को ही प्रशिक्षण अवधि के रूप में लिया गया है।

अध्ययन की कठिनाइयां

1. शोधार्थी को एक निश्चित समय अवधि में पूर्ण करके जमा करना था जिसमें समय की कठिनाई रही है।
1. 2 प्रशिक्षण टेबल में प्रशिक्षणथियों को उपस्थित एक कठिनाई थी।
2. 3 खिलाड़ियों का टेस्ट लेने भी एक कठिनाई रही।
3. 4 शिविर में के लिए निश्चित कार्यक्रम अनुभवी प्रशिक्षकों का अभाव अपने आप में बड़ी कठिनाई थी।

अध्ययन की आवश्यकता

1. जितना अधिक अच्छा एवं उच्च खेल स्टार होगा उतना ही अधिक शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, नैतिक एवं यांत्रिकी विकास होगा।
2. ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण की उपलब्धियां का मूल्यांकन कर भविष्य के लिए योजना बनाना।
3. प्रशिक्षण का मूल्यांकन कर उनका मार्गदर्शन करना व उत्साह वर्धन करना।
4. ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण सिविल खेल युवा कल्याण विभाग मध्य प्रदेश शासन की योजना खिलाड़ियों के लिए कितनी महत्वपूर्ण व प्रभावकारी है।

अध्ययन के उद्देश्य अध्ययन के उद्देश्य

ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण सेवा में भाग लेने वाले खिलाड़ियों के खेल कौशल में विकास होता है या नहीं यदि विकास होता है तो किस मात्रा में शासन की घोषणा कालीन प्रशिक्षण सेवा योजना लाभकारी है इसका मूल्यांकन करना ही अध्ययन का मुख्य उद्देश्य था क्या शोधार्थी अपने लिए कोई रचनात्मक सुझाव दे सकेगा यह भी एक अध्ययन का उद्देश्य था।

परिकल्पना

ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण दिवस की अवधि कम होने के कारण व अनुभव भी प्रशिक्षकों के अभाव में वैज्ञानिक पद्धति की प्रशिक्षण की कमी रहती है फिर भी बास्केटबॉल के खिलाड़ियों को नियमित व्यायाम और कौशल के अभ्यास से उनके शारीरिक दक्षता और कोर्स में वृद्धि हो सकती है इस विषय में पूर्ण विभिन्न विद्वानों द्वारा शोधकर किया जा चुका है शोध करता ने अपने अल्प प्रयासों एवं सुविधाओं से लगभग 10 से 12 विद्वानों द्वारा किए गए विषय संबंधित शोध कार्यों का अध्ययन किया।

पद्धति

खिलाड़ियों की कौशल के मूल्यांकन के लिए' जॉनसन बास्केटबॉल योग्यता परीक्षण का उपयोग किया गया है जिसमें

1. ड्रिवलिंग टेस्ट
2. अचूकता के लिए फेंकना प्रशिक्षण
3. फील्ड गोल स्पीड टेस्ट

शोधार्थी द्वारा प्रशिक्षण शिविर में उपस्थित 30 खिलाड़ियों का प्रथम दो दिन में पहला परीक्षण लिया।इसी प्रकार प्रशिक्षण शिविर की समाप्ति पर उन्ही खिलाड़ियों का प्रशिक्षण लिया परीक्षण काल में किसी प्रकार की सूचना आदि नहीं दी गई और ना ही खिलाड़ियों के लिए कोई विशेष खेल विकास कार्यक्रम ही दिया गया।

निष्कर्ष

निम्नलिखित परीक्षण के उपरांत शोधार्थी द्वारा निष्कर्ष में पहुंचा

शूटिंग

रिंग के नीचे खड़े होकर रिंग में बाल फेंकने के लिए छात्रों को लगातार 30 सेकंड का समय दिया गया जिसमें छात्राओं का परिणाम निम्न अनुसार रहा -

क्र	शूटिंग के अंक	खिलाड़ियों की संख्या	प्रतिशत
1	जीरो अंक प्राप्त करने वाले कुल खिलाड़ियों की संख्या	5	14.67%
2	0 से 10 अंक प्राप्त करने वाले कुल खिलाड़ियों की संख्या	20	67.66%
3	11 से 20 अंक प्राप्त करने वाले कुल खिलाड़ियों की संख्या	5	18.67%

शूटिंग प्रशिक्षण में पांच छात्र अर्थात 14.6 खिलाड़ियों ने जीरो अंक प्राप्त किया जबकि जीरो से 10 अंक प्राप्त

करने वाले खिलाड़ियों की संख्या 20 अर्थात 67.66% है तथा 11 से 20 अंक प्राप्त करने वाले खिलाड़ियों की संख्या 5 अर्थात 18. 67 प्रतिशत है

ड्रिबलिंग

जॉनसन बास्केटबॉल परीक्षण के अनुसार पांच कुर्सियां रखकर खिलाड़ियों को 30 सेकंड ड्रिवल करने के लिए बाल दिया गया। छात्र जितनी कुर्सी 30 सेकंड के अंदर पार कर सका वह उसका प्राप्तांक हुआ ।जिससे अनुसार परिणाम निम्न अनुसार रहा ड्रिबलिंग का परीक्षण करने पर 11 खिलाड़ी अर्थात 36.66% खिलाड़ी 11 से 20 अंक प्राप्त किए गए हैं जबकि 19 खिलाड़ी 63.34 प्रतिशत खिलाड़ी 21 से ऊपर अंक किए हैं

पासिंग

जॉनसन बास्केटबॉल परीक्षण के अनुसार पासिंग कौशल प्रशिक्षण के लिए खिलाड़ियों को 40 फीट दूर से बाल फेंकने के लिए 10 चांस दिए गए जिसमें खिलाड़ी का स्कोर निम्न अनुसार रहा

क्र	ड्रिबलिंग के अंक	खिलाड़ियों की संख्या	प्रतिशत
1	0 अंक प्राप्त करने वाले कुल खिलाड़ियों की संख्या	0	0%
2	0 से10 अंक प्राप्त करने वाले कुल खिलाड़ियों की संख्या	0	0%
3	11 से 20 अंक प्राप्त करने वाले कुल खिलाड़ियों की संख्या	11	36.66%
4	21 से ऊपर अंक प्राप्त करने वाले कुल खिलाड़ियों की संख्या	19	63.34%

क्र	पासिंग अंक	खिलाड़ियों की संख्या	प्रतिशत
1	0 अंक प्राप्त करने वाले कुल खिलाड़ियों की संख्या	8	26.67%
2	0 से 10 अंक प्राप्त करने वाले कुल खिलाड़ियों की संख्या	21	67%
3	11 से 20 अंक प्राप्त करने वाले खिलाड़ियों की संख्या	01	3.33%

पासिंग का बास्केटबॉल परीक्षण करने पर ज्ञात हुआ कि 0 अंक प्राप्त करने वाले खिलाड़ियों की संख्या 8 अर्थात 26.67 प्रतिशत तथा 0 से 10 के बीच अंक प्राप्त करने वाले खिलाड़ियों की संख्या 21 अर्थात 70 %जबकि 11 से 20 से अंक प्राप्त करने वाले खिलाड़ियों की संख्या एक अर्थात 3.33 प्रतिशत है।

सुझाव

वर्तमान अध्ययन के आधार पर भविष्य गामी अनुसंधानकर्ताओं के लिए अधियेता भविष्यगामी प्रशिक्षण शिविर के आयोजकों के लिए निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत है।

1. 1 बास्केटबॉल खिलाड़ियों का चयन करते समय उनके सामान दक्षता का अध्ययन ध्यान रखा जाए।
2. 2 लंबे खिलाड़ी को ही बास्केटबॉल हेतु चुना जाए।
3. 3 छात्राओं के प्रशिक्षण के लिए अनुभव योग्य प्रशिक्षक नियुक्त किया जाए।
4. 4 उद्देश्य की प्राप्ति के लिए मूल्यांकन प्रशिक्षण किया जाए
5. छात्राओं को प्रशिक्षण के महत्व उनकी योग्यताओं से संबंधित जानकारी देकर उन्हें प्रोत्साहित किया जाए।
6. 5 खिलाड़ियों के प्रशिक्षण के दौरान सभी कौशलों के सुधार पर समान रूप से ध्यान दिया जाए।

संदर्भ सूची

1. सिंह जीतन 'रीवा राज दर्पण' कमलेश 'मेथाडोलॉजी ऑफ़ रिसर्च इन फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट्स' मेट्रोपॉलिटन बुक कंपनी प्रो लिमिटेड नेताजी सुभाष मार्ग नई दिल्ली प्रशासन; c1996.
2. श्रीवास्तव डॉक्टर अभय कुमार शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षण और मापन' प्रकाशन निर्मल कर अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन
3. पांडे अशोक 'शोध प्रबंध बघेलखंड के में कबीर पंथ का सांस्कृतिक इतिहास'
4. अटवाल डॉक्टर हरभजन सिंह 'स्वाधीन भारत में शारीरिक शिक्षा एवं क्रीड़ा अधिकारियों को विकास का आलोचनात्मक अध्ययन 'रानी दुर्गावती विश्वविद्यालय जबलपुर; c1997.
5. दुबे एच एल' बास्केटबॉल की खोज 'दिल्ली पब्लिश हाउस नई दिल्ली
6. सिंह डॉ रमेश 'शारीरिक शिक्षा में परीक्षण ,मापन एवं मूल्यांकन 'खेल साहित्य केंद्र दरियागंज नई दिल्ली प्रकाशन वर्ष जनवरी; c2018.
7. लखेरा, डॉ. सुनील दत्त 'शारीरिक शिक्षा की अवधारणा' 'प्रतिभा शर्मा दिल्ली प्रथम संस्करण; c2021.