



आदिवासी बॉक्सिंग खिलाड़ियों पर कौशल प्रशिक्षण के प्रभाव का अध्ययन

JUBER KHAN¹ | DR. GAJENDER SINGH SAROHA²

¹ RESEARCH SCHOLAR, FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION, TANTIA UNIVERSITY.

² RESEARCH SUPERVISOR, FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION, TANTIA UNIVERSITY.

ABSTRACT:

मुक्केबाजी एक प्राचीन और पौराणिक खेल है जिसमें खिलाड़ियों के बीच मुकाबला होता है तथा वह एक दूसरे को मारकर जीत हासिल करते हैं। इस खेल ने सदियों से दुनिया भर के लोगों के दिल और दिमाग पर कब्जा कर रखा है। यह ताकत, कौशल और रणनीति की प्रतियोगिता है, जहां दो प्रतिद्वंद्वी एक रिंग में आमने-सामने होते हैं, प्रत्येक का लक्ष्य अपनी ताकत साबित करना और मुक्कों और रक्षात्मक युद्धाभ्यास के संयोजन के माध्यम से जीत हासिल करना होता है। मुक्केबाजी का एक समृद्ध इतिहास है और यह एक पेशेवर खेल और शौकिया प्रतियोगिता के एक लोकप्रिय रूप दोनों के रूप में विकसित हुआ है।

मुक्केबाजी की उत्पत्ति का पता मिस्र, यूनानी और रोमन जैसी प्राचीन सभ्यताओं में हजारों साल पहले लगाया जा सकता है, जो खेल और आत्मरक्षा के साधन के रूप में हाथ से हाथ की लड़ाई के विभिन्न रूपों का अभ्यास करते थे। समय के साथ, ये युद्ध तकनीकें मुक्केबाजी के संगठित और विनियमित खेल में विकसित हुईं जिसे आज हम जानते हैं।

आधुनिक मुक्केबाजी में, प्रति भागी अपने हाथों की सुरक्षा के लिए गद्देदार दस्ताने पहनते हैं और निष्पक्ष प्रतिस्पर्धा और सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए बनाए गए सख्त नियमों का पालन करते हैं। इन नियमों में वजन वर्गों से लेकर लड़ाई के दौर, स्कोरिंग सिस्टम और रेफरी और जजों की भूमिका तक सब कुछ शामिल है। बॉक्सिंग मैच विभिन्न तरीकों से समाप्त हो सकते हैं, जिनमें नॉकआउट, तकनीकी नॉकआउट द्वारा निर्णय शामिल हैं।

KEYWORDS:

-

PAPER ACCEPTED DATE:

27th August 2024

PAPER PUBLISHED DATE:

30th August 2024

शोध की कार्यप्रणाली-

शोध कार्य के क्रियान्वयन हेतु आदिवासी बहुल क्षेत्र से विभिन्न भार वर्गों के 90-90 बॉक्सिंग खिलाड़ियों का यादृच्छिक रूप से चयन किया गया। प्रत्येक भार वर्ग के खिलाड़ियों को पुनः तीन समूहों में वर्गीकृत किया गया।

- प्रथम समूह को सिर्फ मानसिक प्रशिक्षण दिया गया।
- दूसरे समूह को बॉक्सिंग कौशल प्रशिक्षण ही दिया गया।
- तीसरे समूह को मानसिक प्रशिक्षण तथा कौशल प्रशिक्षण दोनों ही दिए गये।

इस प्रकार इस प्रयोगात्मक शोध के द्वारा एक समुचित प्रशिक्षण कार्यक्रम बॉक्सिंग खिलाड़ियों हेतु विकसित किया गया।

उपकरण-

प्रत्येक खिलाड़ी के खेलस्तर का प्रशिक्षण से पूर्व तथा प्रशिक्षण के पश्चात तीन बॉक्सिंग प्रशिक्षकों द्वारा स्व निर्मित मापनी के आधार पर मापन किया गया एवं उन्हें शून्य से लेकर चार तक के बीच अंक दिए गए। उनके द्वारा यह मापन 10 आधारों पर किया गया जो की अप्रलिखित है।

आक्रामकता, रक्षात्मकता, शक्ति, चतुराई, गतिशीलता, खेल भावना, स्थायित्व, रणनीति, अनुकूलन एवं उत्साह।

इस प्रकार प्रत्येक आधार पर शून्य से लेकर 4के बीच कुल 12अंक प्रत्येक बॉक्सिंग खिलाड़ी को हर आधार पर प्रशिक्षकों द्वारा दिए गए।

शोध न्यादर्श-

कार्य के क्रियान्वयन हेतु आदिवासी बहुल क्षेत्र से विभिन्न भार वर्गों के 90-90 बॉक्सिंग खिलाड़ियों का यादृच्छिक रूप से चयन किया गया। इस शोध कार्य में जिला स्तरीय बॉक्सिंग खिलाड़ियों का ही चयन किया गया। बॉक्सिंग खिलाड़ियों को मानसिक प्रशिक्षण देने हेतु प्राणायाम, त्राटक क्रिया, ध्यान, वर्तमान का ज्ञान (अतिविचार मुक्ति), स्व प्रेरणा मंत्र का अभ्यास कराया गया।

बॉक्सिंग खिलाड़ियों को कौशल प्रशिक्षण देने हेतु पोजिशन, फुटवर्क, पंचिंग, आघात, प्रति आघात का अभ्यास कराया गया।

सांख्यिकीय-

प्रशिक्षण के पूर्व तथा प्रशिक्षण के उपरांत अंतर की सार्थकता को ज्ञात करने के लिए युग्मक टी परीक्षण का प्रयोग किया गया। विभिन्न भार वर्गों के खिलाड़ियों के बीच प्रशिक्षण के प्रभावों का अंतर ज्ञात करने के लिए अनोवा परीक्षण किया गया। इसी प्रकार शारीरिक, मानसिक कौशल तथा कौशल एवं मानसिक प्रशिक्षण के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन करने के लिए भी अनोवा परीक्षण किया गया।

उद्देश्य-

आदिवासी बॉक्सिंग खिलाड़ियों पर कौशल प्रशिक्षण के प्रभावों का अध्ययन करना।

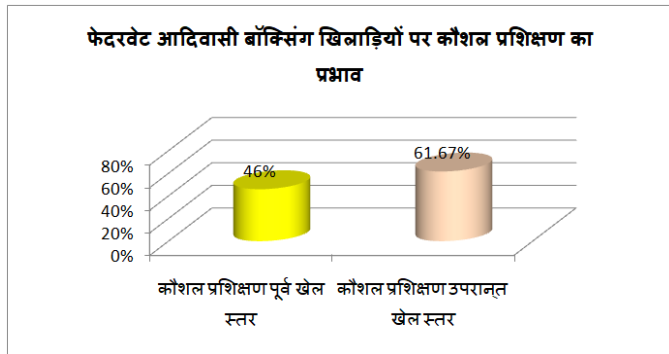
विश्लेषण-

तालिका 1.1

फेदरवेट आदिवासी बॉक्सिंग खिलाड़ियों पर कौशल प्रशिक्षण का प्रभाव		
मानक	कौशल प्रशिक्षण पूर्व स्तर	कौशल प्रशिक्षण उपरान्त स्तर

आक्रामकता	4.57	7.2
रक्षात्म कता	5.4	7.9
शक्ति	5.37	7.3
चतुराई	4.1	4.2
गतिशीलता	5.6	7.5
खेलभावना	6.6	7.4
स्थाायित्वा	6.2	7.9
रणनीति	4.1	6.9
अनुकूलन	6.6	8.8
उत्सालह	6.7	8.9
माध्यल	5.52	7.40

चार्ट 1.1



तालिका 1.1 के अनुसार कौशल प्रशिक्षण देने से पहले फेदरवेट आदिवासी बॉक्सिंग खिलाड़ियों का औसत खेल स्तर 5.52 (46.00%) था जो कि कौशल प्रशिक्षण देने के बाद 7.40 (61.67%) हो गया। मानसिक प्रशिक्षण से फेदरवेट आदिवासी बॉक्सिंग खिलाड़ियों के खेल स्तर में 15.67% वृद्धि हुई है।

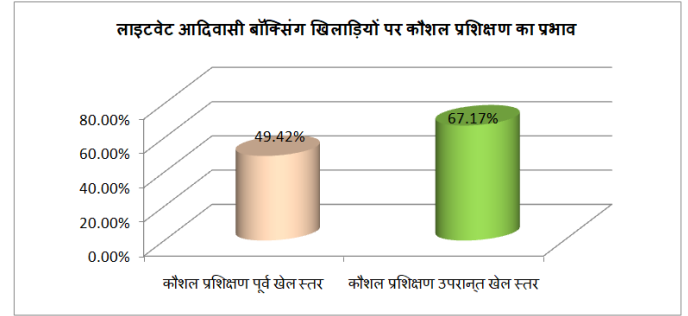
तालिका 1.2

मानक	कौशल प्रशिक्षण पूर्व स्तर	कौशल प्रशिक्षण उपरान्त स्तर
आक्रामकता	5.6	8.1
रक्षात्म कता	5.8	8.2
शक्ति	5.8	7.2
चतुराई	4.8	7.1
गतिशीलता	5.4	7.4
खेलभावना	6.8	7.9
स्थाायित्वा	6.53	8.63
रणनीति	4.3	7.4
अनुकूलन	6.8	9.43
उत्सालह	7.5	9.2

माध्यल	5.93	8.06
--------	------	------

तालिका 1.2 के अनुसार कौशल प्रशिक्षण देने से पहले लाइटवेट आदिवासी बॉक्सिंग खिलाड़ियों का औसत खेल स्तर 5.93 (49.42%) था जो कि मानसिक प्रशिक्षण देने के बाद 8.06 (67.17%) हो गया। कौशल प्रशिक्षण से लाइटवेट आदिवासी बॉक्सिंग खिलाड़ियों के खेल स्तर में 17.75% वृद्धि हुई है।

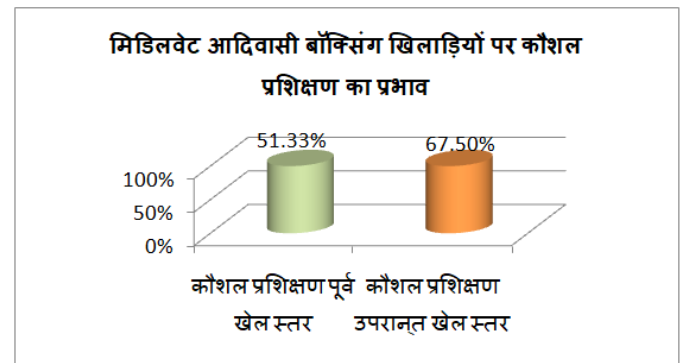
चार्ट 1.2



तालिका 1.3

मानक	कौशल प्रशिक्षण पूर्व स्तर	कौशल प्रशिक्षण उपरान्त स्तर
आक्रामकता	6.00	8.40
रक्षात्म कता	6.40	8.33
शक्ति	6.23	7.73
चतुराई	5.33	7.43
गतिशीलता	5.10	7.23
खेलभावना	6.40	7.50
स्थाायित्वा	7.40	9.23
रणनीति	4.60	6.90
अनुकूलन	6.53	9.20
उत्सालह	7.63	9.00
माध्यल	6.16	8.10

चार्ट 1.3



तालिका 1.3 के अनुसार कौशल प्रशिक्षण देने से पहले मिडिलवेट आदिवासी बॉक्सिंग खिलाड़ियों का औसत खेल स्तर 6.16 (51.33%) था जो कि मानसिक प्रशिक्षण देने के बाद 8.10 (67.50%) हो गया। कौशल प्रशिक्षण से मिडिलवेट आदिवासी बॉक्सिंग

खिलाड़ियों के खेल स्तर में 16.17% वृद्धि हुई है।

निष्कर्ष-

कौशल प्रशिक्षण पूर्व आदिवासी बॉक्सिंग खिलाड़ियों का खेल स्तर 48.92% है जो कि कौशल प्रशिक्षण देने के बाद 65.42% हो गया। आदिवासी बॉक्सिंग खिलाड़ियों के खेल स्तर में 16.50% वृद्धि हुई है। प्रशिक्षण पूर्व फेडरवेट आदिवासी बॉक्सिंग खिलाड़ियों का खेल स्तर 46.08% है। प्रशिक्षण देने के बाद फेडरवेट आदिवासी बॉक्सिंग खिलाड़ियों का खेल स्तर 67% हो गया। प्रशिक्षणसे फेडरवेट आदिवासी बॉक्सिंग खिलाड़ियों के खेल स्तर में 20.92% वृद्धि हुई है। प्रशिक्षण पूर्व लाइटवेट आदिवासी बॉक्सिंग खिलाड़ियों का खेल स्तर 49.92% है। प्रशिक्षण देने के बाद लाइटवेट आदिवासी बॉक्सिंग खिलाड़ियों का खेल स्तर 70.92% हो गया। प्रशिक्षणसे लाइटवेट आदिवासी बॉक्सिंग खिलाड़ियों के खेल स्तर में 21% वृद्धि हुई है। प्रशिक्षण पूर्व मिडिलवेट आदिवासी बॉक्सिंग खिलाड़ियों का खेल स्तर 50.75% है। प्रशिक्षण देने के बाद मिडिलवेट आदिवासी बॉक्सिंग खिलाड़ियों का खेल स्तर 70.42% हो गया। प्रशिक्षणसे मिडिलवेट आदिवासी बॉक्सिंग खिलाड़ियों के खेल स्तर में 19.67% वृद्धि हुई है।

REFERENCES

1. अकोपोव, ओ.डी. (2023) ऑनलाइन प्रशिक्षण की स्थितियों में 10-11 वर्षीय मुक्केबाजों के शारीरिक प्रशिक्षण की संरचना और सामग्री का उनकी शारीरिक स्थिति के संकेतकों पर प्रभाव। नेशनल पेडागोगिकल ड्रैगो मैनोव यूनिवर्सिटी का वैज्ञानिक जर्नल। शृंखला 15. भौतिक संस्कृति (भौतिक संस्कृति और खेल) की वैज्ञानिक और शैक्षणिक समस्याएं।
2. आदम आर. निचोल्स, आदि (2008). मानसिक मजबूती का संबंध कोपिंग, आशावाद, और कोपिंग और आशावाद के साथ.
3. कर्मिंग, आदि (2010). किशोर लड़कियों में जीवाणु वर्गीकरण स्थिति के संबंध में भौतिक स्व-संवाद की मध्यस्थ भूमिका का अध्ययन.
4. कास्टीलो, आदि (2010). स्पेनिश और पुर्तगाली जूनियर हाई स्कूल में TEOSQ के प्रमाण साक्षरता की खोज.
5. किम, एस.जी., किम, यू.एच., और पार्क, एस.एच. (2015). तीरंदाजी प्रदर्शन की स्नायु संबंधितता: एक कृत्रिम मैनेटिक रिजनेंस इमेजिंग अध्ययन में उच्चकोटीय, विशेषज्ञ, और नौसिख तीरंदाजों में भिन्नता की जांच. खेल में प्रदर्शन विश्लेषण का अंतर्राष्ट्रीय जर्नल
6. क्रस्ट और क्रिश्चियन, आदि (2011). मेल खिलाड़ियों पर मानसिक सख्ती के दो मापों की तुलना. खेल में प्रदर्शन विश्लेषण का अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, वॉल्यूम नंबर – 1(3), पेज नंबर –

118-193.

7. गेवोर्की, जी., गेवोर्की, एम., और सामदी, आर. (2013). पेशेवर और अमेच्यूर एथलीट द्वारा प्रतिस्पर्धा किए जाने वाले खिलाड़ियों के मानसिक दृढ़ता और मानसिक स्वास्थ्य की तुलना. खेल में प्रदर्शन विश्लेषण का अंतर्राष्ट्रीय जर्नल
8. गैरीआदि (2007). सुझाव दिया कि मानसिक मजबूती प्रतिस्पर्धा में बनाए रखने और सफल प्रदर्शन पर बहुत महत्वपूर्ण है।
9. घासेमी, यागूबियन और मोमेनी, आदि (2012). फेंसों में मानसिक सख्ती और खेल की सफलता के बीच संबंध. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स फिजियोलॉजी एंड परफॉर्मेंस, वॉल्यूम नंबर 3(2), पेज नंबर -144-156.
10. जड्ज, इलिस और डिमोटॉकिस, आदि (2010). सामान्य मानसिक क्षमता, शैक्षणिक और पेशेवर सफलता, स्वास्थ्य और भलाई के बीच संबंध का अध्ययन.
11. जलीली, आदि (2011). महिला छात्राओं के व्यक्तित्व आयाम, मानसिक सख्ती, और सामाजिक कौशलों की तुलना (टीम-व्यक्तिगत) और गैर-खिलाड़ियों के साथ. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स फिजियोलॉजी एंड परफॉर्मेंस, वॉल्यूम नंबर -8(14), पेज नंबर – 1133-1156.
12. जिया गिल एम.ए. (2011). दिमाग के हेमिस्फेरिक डोमिनेंस द्वारा शारीरिक प्रदर्शन और चलन कौशलों में अंतर देखने का मौका. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स फिजियोलॉजी एंड परफॉर्मेंस वॉल्यूम नंबर – 12(2), पेज नंबर – 145-156.
13. जोनाथन, आदि (2010). काम संबंधित परिणामों के पूर्वानुमान के रूप में सामान्य मानसिक क्षमता (GMA) और व्यक्तित्व की भूमिका.
14. जोन्सजी. आदि (2008). आठ ओलंपिक या विश्व चैम्पियन्स, 3 कोच, और 4 खेल मनोवैज्ञानिकों में मानसिक मजबूती का अध्ययन.
15. देवेसा, वी.पी., और पोंस, टी.सी. (2020)। श्रेणी के अनुसार मुक्केबाजी गति विधि प्रोफाइल का पद्धति गत विश्लेषण।
16. ली, एम. (2023)। चीनी मुक्केबाजी छात्र प्रशिक्षण में मोटर कौशल विश्लेषण। ब्राजीलियाई जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन।
17. लियू, एक्स. (2023)। प्रारंभिक प्रशिक्षण के तहत चीनी मुक्केबाजी चिकित्सकों कास शक्तिकरण। ब्राजीलियाई जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन।