



## योग प्रशिक्षणाचा हॉकी खेळाडूंच्या समन्वय घटकावर होणारा परिणाम

दिनेश कराड, Ph. D.

संचालक, शारीरिक शिक्षण व क्रीडा, मा. गां. वि. समाजाचे कला विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय,  
 मनमाड, जि. नाशिक (महाराष्ट्र)

Paper Received On: 25 JULY 2021

Peer Reviewed On: 31 JULY 2021

Published On: 1 AUGUST 2021

### Abstract

हॉकी खेळाच्या खेळाडूंना आपले कौशल्य सादर करताना उत्तम प्रकारचे समन्वय आवश्यक असते. ही गरज योगद्वारे पूर्ण केली जाऊ शकते का हे पाहण्यासाठी नाशिक शहरामधील २१ वयोगटातील एकूण २५ पुरुष खेळाडूंची सहेतुक पद्धतीने निवड करण्यात आली. सदर संशोधनासाठी प्रायोगिक पद्धत वापरण्यात आली. बॉल ट्यापिंग कसोटी (समन्वय) माहिती संकलनाचे साधन म्हणून वापरण्यात आली. सांख्यिकीय विश्लेषणासाठी मध्यमान, प्रमाणविचलन, मध्यमानातील फरक, यांचा वापर करण्यात आला. योगामुळे हॉकी खेळाडूंच्या समन्वय व कौशल्य कार्यमान या घटकावर योग प्रशिक्षणाचा सार्थक परिणाम होतो हे स्पष्ट झाले.

**महत्वाच्या संज्ञा:** हॉकी खेळाडू, समन्वय, योग प्रशिक्षण



Scholarly Research Journal's is licensed Based on a work at [www.srjis.com](http://www.srjis.com)

### प्रस्तावना

योग शरीराची लवचिकता सुधारतो आणि स्नायूंना मजबूत करतो. तसेच योगाने संतुलन सुधारते. तथापि, सर्वात महत्वाची गोष्ट अशी आहे की, योगामुळे हॉकी खेळाडूंना प्रभावीपणे ताणतणावांचा सामना करण्यास आणि सामन्यांसाठी मानसिक तयारी करण्यास मदत होते. योगामुळे हॉकी खेळाडूंच्या कामगिरीवर सकारात्मक परिणाम होतो.

विविध खेळांमध्ये कौशल्यसंबंधित घटक महत्वाचे असतात त्यामध्ये चपळता, तोल, समन्वय, वेग, शक्ती आणि प्रतिक्रिया वेळ हे घटक महत्वाचे असतात. त्याचप्रमाणे हॉकी खेळात पासिंग, डोजिंग, हिट, व लिफ्टिंग, स्क्रूप इ. कौशल्य करताना समन्वय आवश्यक असतो. हॉकी