



टेबल टेनिस खेळाडूंची मानसिक क्षमता व समन्वयाचा अभ्यास

*अमोल अहिरे

संशोधक, कबचौ उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव

**डॉ. प्रमोद आर. चौधरी

संशोधक मार्गदर्शक, शिरीष मधुकरराव चौधरी कॉलेज, जळगांव

प्रस्तावना:

टेबल टेनिस एक खेळाडूने विविध क्षमतांचा विकास करण्यास मदत करते. त्यात मानसिक क्षमता ही एक महत्त्वाची भूमिका घेते. खेळाडू आवश्यकतेनुसार त्यांची मानसिक क्षमता विकसित करण्याचे प्रयत्न करू शकतात. त्यामुळे त्यांना विविध प्रसंगांमध्ये अभ्यास करण्याची संधी मिळते आणि त्यांच्या खेळाच्या क्षमतेत वाढ होते. टेबल टेनिसमध्ये सगळे परिस्थितींच्या साथीच्या सामोरे राहून धैर्य ठेवणे आवश्यक आहे. सर्वात महत्त्वाचं असं आहे की, तुम्हाला कसं प्रतिस्पर्धींच्या चुकीचं उपयोग करू शकता येतं. टेबल टेनिसमध्ये संयम ठेवणे महत्त्वाचं आहे. धडे आणि शरीराच्या नियंत्रणाचं मूल्य म्हणजे खेळाडू एका ठिकाणी शरीराच्या भाराची उपयोगिता घ्यायला पाहिजे. विजय मिळवण्यासाठी खेळाडूच्या मानसिक स्थिरतेची आवश्यकता असते. खेळाडूला नकारात्मक प्रतिक्रिया घ्यायला हवी नाही, तसेच प्रतिस्पर्धींसह खेळण्याची क्षमता अनिवार्य आहे. टेबल टेनिसमध्ये खेळाडूच्या ध्यानाची आणि फोकसची आवश्यकता असते. स्पष्टता आणि त्याच्या परिमितीत अनुकूलित होण्याची क्षमता खेळाडूचं खेळाच्या प्रगतीत मदत

करू शकते. टेबल टेनिसमध्ये सगळीकडे सामर्थ्याची आणि संघर्षशीलतेची आवश्यकता असते. नकारात्मकता, हरताना अथवा प्रतिस्पर्धींसह कठीण प्रतिबंधकांच्या सहनशीलतेची क्षमता महत्त्वाची आहे.

या संशोधनात खेळाडूंना त्यांच्या मानसिक क्षमतेच्या विकासात मदत करण्यासाठी कसा असेल, हे मांडणारं आहे. खेळाडूंना या प्रकारच्या अभ्यासात त्यांची मानसिक क्षमता व समन्वय वाढविण्याचे कार्यक्षेत्र दिले जाईल. संशोधनाचे प्रयोजन असेल की, टेबल टेनिस खेळाडूंना मानसिक क्षमता व समन्वय विकसित करण्यासाठी विविध अभ्यास तंत्रज्ञानाचा उपयोग करण्याचे आणि त्यांच्या प्रदर्शनाच्या अंदाजात वाढ देण्याच्या समर्थनात असलेले तंत्रज्ञान वापरले जाईल. खेळाडूंना विविध मानसिक क्षमता विकसित करण्यासाठी खेळाडूंना एकत्रित करून त्यांना ध्यानात आणण्याचे विविध अभ्यास प्रदान केले जातील. हे अभ्यास खेळाडूंना आत्मसंयम, धैर्य, ध्यान, आणि समन्वय संबंधित क्षमता विकसित करण्यात मदत करणार आहे. संशोधनाच्या प्रयोजनांसाठी टेबल टेनिस खेळाडूंचा प्रदर्शन विश्लेषण करण्याची विधी वापरली जाईल आणि त्यांना त्यांच्या



खेळाच्या स्तराच्या वाढीसाठी उपाय शोधण्यात मदत केली जाईल. त्याच्यात संघर्षशीलता, सक्रियता, आणि समर्थन क्रियांसह त्यांच्या समन्वयाची क्षमता वाढेल.

Copyright © 2023 The Author(s): This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY-NC 4.0) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium for non-commercial use provided the original author and source are credited.

संशोधन विषयाची उद्दिष्टे आणि पद्धती:

- खेळाडूंच्या मानसिक क्षमतेची मूलभूत संकल्पना विश्लेषण करणे.
- टेबल टेनिस खेळाडूंना समन्वयाच्या क्षमतेच्या विकासासाठी कसं अभ्यास करणार.
- खेळाडूंना ध्यान आणि आत्मसंयमाचे प्रभावी वापर शोधणे.
- मानसिक क्षमतेच्या विकासाच्या संबंधात नियोजनात्मक तंत्रज्ञानाची अद्ययावती करणे.
- खेळाडूंना विविध प्रतिस्पर्धांसह त्यांच्या मानसिक क्षमतेचा मोठ्या प्रमाणात वाढ कसं होईल अभ्यास करणे.
- टेबल टेनिस खेळाडूंना मानसिक स्थिरता आणि संघर्षशीलतेच्या संबंधात अध्ययन करणे.

विविध स्रोतांपासून मानसिक क्षमता व समन्वयाच्या संबंधित सूचना संग्रहित करणे. या प्रयोगात्मक अभ्यासात विविध खेळाडूंच्या सहाय्याने मानसिक क्षमता व समन्वयाच्या प्रभावी अभ्यास विकसित करणे. समीक्षा आणि विश्लेषण करताना खेळाडूंच्या प्रदर्शनांचा मूल्यांकन करून, त्यांच्या मानसिक क्षमता व समन्वयातील परिणाम विश्लेषण करणे. मिळालेल्या निष्कर्षांचे आधार घेऊन, मानसिक क्षमता व

समन्वयाच्या अभ्यासावर आधारित संशोधना प्रस्तावित करणे आहे. तसेच प्राथमिक संशोधन पद्धतीच्या सहाय्याने १०० टेबल टेनिस खेळाडूंच्या मानसिक क्षमता आणि समन्वयाचा अभ्यास केला आहे. प्रश्नावली पद्धतीने १०० टेबल टेनिस खेळाडूंना या संदर्भात एकूण पाच प्रश्न विचारले व त्याचे विश्लेषण केले आहे.

साहित्यिक सर्वेक्षण:

टेबल टेनिस खेळाडूंची मानसिक क्षमता व समन्वयाच्या अभ्यासाबद्दल काही महत्त्वाचे संशोधन आहेत. अनेक संशोधनांमध्ये वेगळ्या मानसिक क्षमतांचे प्रभाव आणि टेबल टेनिससारख्या क्रीडांमध्ये समन्वयाचा मूल्य मोजाला गेलेला आहे. विविध अभ्यासांच्या माध्यमातून टेबल टेनिस खेळाडूंना त्यांच्या मानसिक क्षमतेचे विकास करण्याचे प्रयत्न केले जातात. काही प्रमुख तंत्रज्ञान असलेल्या संशोधनांमध्ये लोकांच्या मानसिक विकासाच्या प्रक्रियेच्या उपर ठरवण्यात आलेल्या आहेत. असंख्य अभ्यासांच्या माध्यमातून मानसिक क्षमतेचे विकास कसे होते, याबद्दल अनेक प्रयोग आणि अभ्यास केलेल्या आहेत. त्यांचा मुख्य लक्ष त्यांच्या धैर्य, संयम, ध्यान, फोकस, सामर्थ्य आणि संघर्षशीलतेवर कसं प्रभाव असतो हे पाहण्यात आलंय. मानसिक क्षमतेच्या विकासाच्या संदर्भातील अध्ययन, मानसिक तंत्रज्ञान,



शारीरिक व शरीर मन तंत्रज्ञान, अभ्यास, व्यक्तिमत्त्व विकास, समन्वय, टेक्निकल फिटनेस, आणि खेळाडूंच्या प्रदर्शनाच्या प्रतिस्पर्धातील मानसिक आणि शारीरिक तयारीच्या प्रक्रियेच्या अभ्यासाच्या प्रमाणात विचारले जाते. अभ्यासाच्या अनुसंधानातून आणि खेळाडूंच्या अनुभवांमुळे, त्यांच्या मानसिक क्षमता आणि समन्वयाचे प्रमाण दिसतात. आपल्या प्रश्नांवरील उत्तर शोधताना, संशोधन प्रक्रियेच्या विविध पहिल्या टांगड्यांचा संदर्भ घेतला जातो.

विश्लेषण:

टेबल टेनिस खेळाडूंची मानसिक क्षमता व समन्वयाचा अभ्यास" हे एक विशेष विषय आहे ज्याच्या माध्यमातून खेळाडू स्वतःच्या मानसिक क्षमतेची व समन्वयाची वाढ वाढवू शकतात. टेबल टेनिस अशा एक खेळाचा असल्यामुळे या क्षमतांच्या विकासात त्याचा वापर केला जाऊ शकतो.

- ❖ **मानसिक क्षमता विकसित करणे:** खेळाडूंना त्यांच्या मानसिक क्षमतेची विकसित करण्यासाठी विविध अभ्यास आणि मार्गदर्शन केले जाते. या खेळातून मानसिक तयारी, धैर्य, फोकस आणि सामर्थ्य विकसित होतात.
- ❖ **समन्वयाचा विकास:** टेबल टेनिसमध्ये समन्वय हे महत्त्वाचे आहे. हे खेळ तुमच्या हाताच्या दक्षतेचा, आणि त्याच्या नियंत्रणाचा मूल्य घेते. खेळाडूंना त्यांच्या शरीराच्या संचालनाचा विचार करायला हवंत.
- ❖ **चौकशील विचारधारा:** खेळाडूंना आपल्या चौकशील विचारधारेत बदल करण्याची आवश्यकता आहे. त्यांना त्यांच्या खेळाच्या प्रगतीच्या आणि चुकीच्या क्षमतेच्या संचालनात सुधारणा करण्याची

संधी मिळते.

- ❖ **नियंत्रण आणि प्रतिस्पर्धात्मकता:** संवाद, संघर्षशीलता, नकारात्मक प्रतिक्रिया देण्याची क्षमता हे महत्त्वाचे आहे. त्यांना पर्यायांच्या सहाय्याने अद्ययावत राहावं लागेल.

खेळाडूंना अभ्यासाच्या संदर्भात विविध दृष्टिकोन, अभ्यास, आणि समज असलेल्या समस्यांचा सामना करण्यासाठी विशेष मार्गदर्शन आणि व्यायाम मिळतो. या खेळातून त्यांच्या व्यक्तिगत विकासाचं अद्यावत असल्याचं साक्षात्कार करण्याचा वापर केला जातो. टेबल टेनिस हा खेळ अनेक लोकांना अनेक प्रकारच्या शारीरिक आणि मानसिक क्षमता विकसित करण्यासाठी मदत करू शकतो. या खेळाच्या खेळाडूंची मानसिक क्षमता व समन्वय हे दोन्ही गुण संवेगण्या आणि तंत्रज्ञानाच्या माध्यमातून विकसित करण्यात आणि त्यांच्या प्रदर्शनात वाढ देण्यात मदत करते. टेबल टेनिस खेळाडूंना मानसिक क्षमता विकसित करण्यातून त्यांच्या धैर्य, संयम आणि समर्थ्याची वाढ झाली तरी संघर्षशीलता, प्रतिस्पर्धात्मक दृष्टीकोन आणि स्थिर मानसिकता यांची प्राप्ती होते. खेळाडूंच्या संघर्षाचा सामोरा आणि त्यांच्या मानसिक दृढतेचा मोठा योगदान होतो. टेबल टेनिसमध्ये समन्वयाची आवश्यकता आहे कारण हे खेळ खेळाडूंना समजूती, कल्पना आणि त्यांच्या शारीरिक क्रियांना एकत्रित करण्यास सांगते. समन्वय त्यांच्या प्रतिस्पर्धींसह क्रियाशीलता, शीघ्रता आणि सहभागीता यांच्या स्तरावर वाढ देते. खेळाडूंना टेबल टेनिसमध्ये मानसिक क्षमता व समन्वय विकसित करण्यासाठी विविध प्रकारचे अभ्यास आवश्यक आहेत. ध्यान, धैर्य,

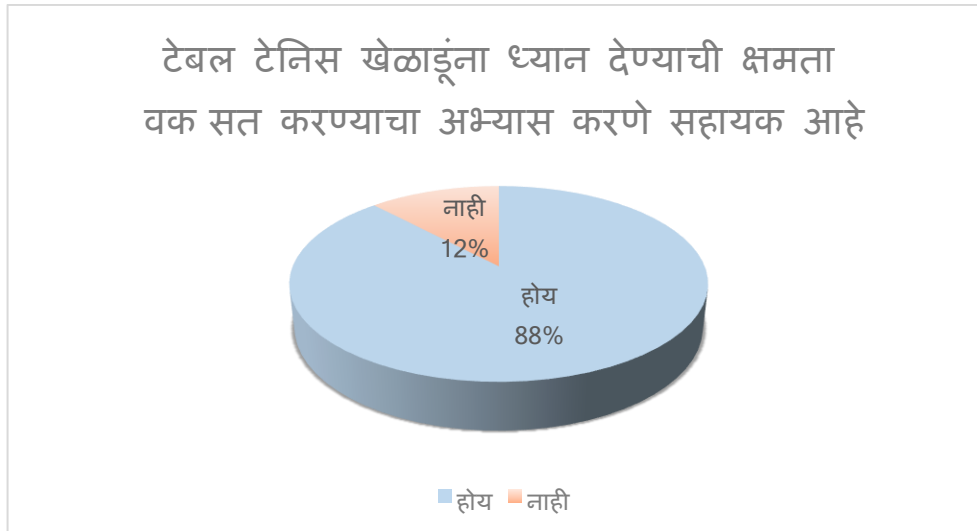


तत्परता आणि संघर्षशीलता यांचे अभ्यास हे खेळाडूंना मानसिक दृढतेत वाढ देते.

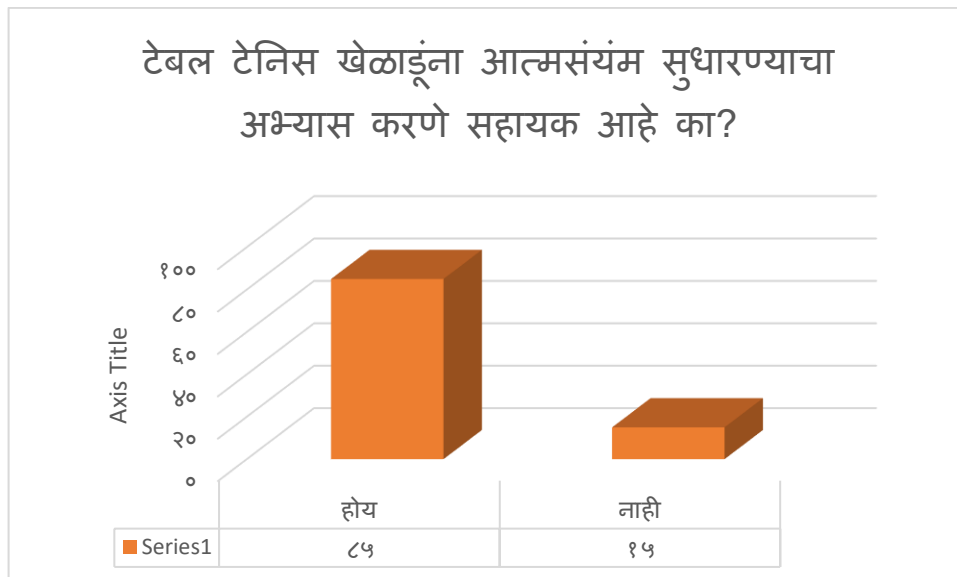
विशेषतः टेबल टेनिस हा एक गंभीर खेळ असून त्यात सर्वांगीण संघर्ष, आत्मविश्वास आणि ध्यान हे संपर्कात येतात.

खेळाडूंना हे गुण विकसित करण्यासाठी नियमित अभ्यास आणि दृढ संकल्प आवश्यक आहे. टेबल टेनिसमध्ये मानसिक क्षमता व समन्वयाचा अभ्यास करण्याचा महत्त्व

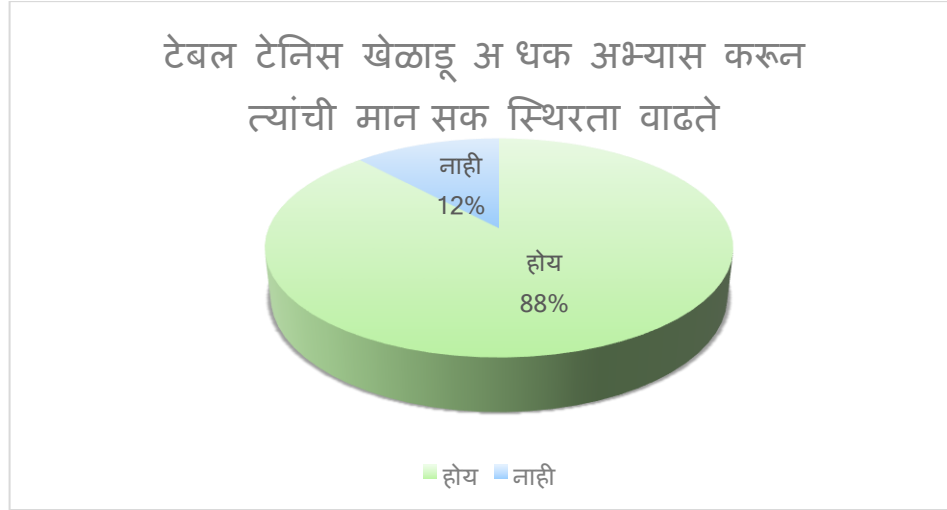
असा आहे की, खेळाडूंना स्वतःच्या संघर्षाच्या त्यागाने आणि संघर्षातील पराभवांना सामना करण्यासाठी त्यांच्या मानसिक क्षमतेची आवश्यकता असते. त्यामुळे टेबल टेनिसमध्ये मानसिक क्षमता व समन्वयाचा अभ्यास करणे खेळाडूंना जीवनातील संघर्षासाठी सजीव आणि सक्रिय बनवते.



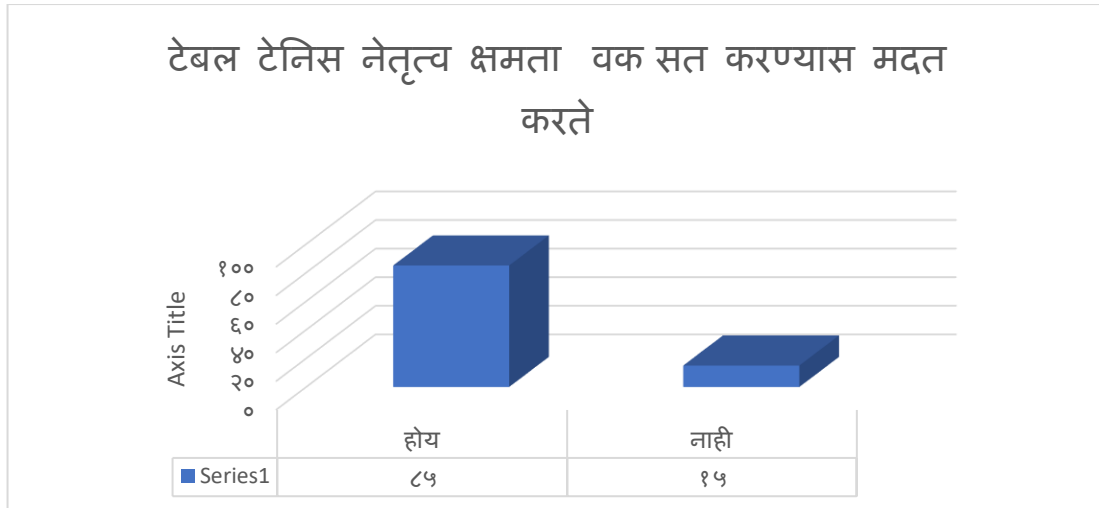
आकृती १ - टेबल टेनिस खेळाडूंना ध्यान देण्याची क्षमता विकसित करण्याचा अभ्यास करणे सहायक आहे



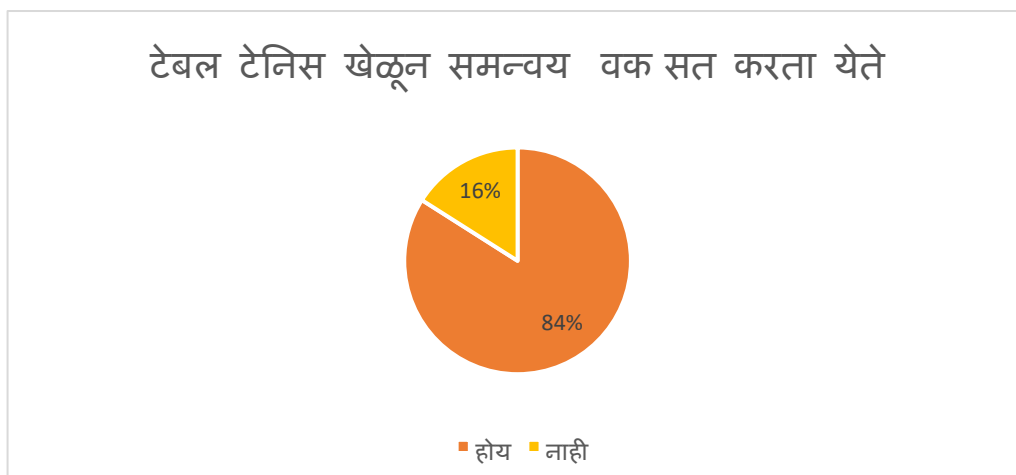
आकृती २ - टेबल टेनिस खेळाडूंना आत्मसंयम सुधारण्याचा अभ्यास करणे सहायक आहे का?



आकृती ३ - टेबल टेनिस खेळाडू अधिक अभ्यास करून त्यांची मानसिक स्थिरता वाढते



आकृती ४ - टेबल टेनिस नेतृत्व क्षमता विकसित करण्यास मदत करते



आकृती ५ - टेबल टेनिस खेळून समन्वय विकसित करता येते



निष्कर्ष:

टेबल टेनिस खेळाडूंची मानसिक क्षमता व समन्वयाचा अभ्यास करणे, खेळाडूंना समजूतीला वाढविण्यात मदत करते आणि त्यांना विविध क्षमतांची विकास करण्याचा अवसर देते. या खेळाच्या सर्वांगीण प्रदर्शनात मानसिक क्षमता आणि समन्वय हे एक महत्त्वाचे भाग आहेत. मानसिक क्षमता म्हणजे धैर्य, संघर्षशीलता, आत्मसंयम, आणि सक्रिय विचारशक्तीची आवश्यकता आहे. टेबल टेनिसमध्ये हरताना, विजयी होण्याच्या तयारीत आणि खेळाच्या सामर्थ्यात वाढ देण्यात मानसिक क्षमता खूप महत्त्वाची आहे. समन्वयाचा अभ्यास करणे म्हणजे खेळाडूंना समजूती, संघटनात्मक क्षमता, ध्यान, आणि अनुकूलन क्षमता विकसित करण्याचा अवसर देणे. हे समन्वय त्यांच्या खेळाच्या क्षमतेत सुधारणा करण्यात मदत करते आणि त्यांना परिस्थितींच्या सामोरे उत्तरदायित्वपूर्णपणे वागण्याची क्षमता देते. एखाद्या खेळाडूची मानसिक क्षमता व समन्वयाचा अभ्यास त्यांच्या खेळाच्या प्रदर्शनात वाढ देऊन स्थायी संवेग आणि संपन्नतेच्या दिशेने लक्षात घेण्यात मदत करते. त्यामुळे, टेबल टेनिस खेळाडूंना मानसिक दृढता, संघटनात्मक क्षमता, विचारात्मक प्रतिसादीता, आणि परिस्थितींच्या सामोरे स्थिरतेची क्षमता विकसित करण्यात मदत होते.

टेबल टेनिस खेळाडूंची मानसिक क्षमता व समन्वयाचा अभ्यास करण्याचे निष्कर्ष म्हणजे त्यांना धैर्य, संयम, मानसिक स्थिरता, ध्यान आणि फोकस, सामर्थ्य आणि संघर्षशीलता हे गुण साखळी अभ्यासांमध्ये विकसित

करण्यात येते. खेळाडूंना टेबल टेनिसच्या खेळाच्या दुष्काळांमध्ये धैर्य ठेवण्याची आवश्यकता असते. त्यांच्या धार्मिक वाढीसाठी संयम, त्यांच्या मानसिक स्थिरतेसाठी मानसिक स्थिरता, आणि खेळाच्या क्षणिक आवृत्तीमध्ये ध्यान आणि फोकस हे सर्वात महत्त्वाचे आहे. सामर्थ्य व त्यांची संघर्षशीलता हे खेळाडूंना प्रतिस्पर्ध्यांमध्ये मदत करते. त्यांच्या मानसिक क्षमतेचा विकास करण्यासाठी, त्यांना इनपुट देणारे, संघर्षशील वातावरण, आणि नकारात्मकतेला सामोरे उत्तरदायित्व स्वीकारणे हे महत्त्वाचे आहे. अभ्यासांच्या सहाय्याने टेबल टेनिस खेळाडूंना सामाजिक संवादात, विजयात आणि हारात स्थितींचा निर्णय करण्याची क्षमता अधिक दिली जाते. त्यांच्या खेळाच्या प्रगतीसाठी त्यांची मानसिक क्षमता व समन्वय खूप महत्त्वाचे आहेत.

संदर्भसूची:

- डॉ. सुरेशचंद्र नाडकर्णी (१९८९), क्रीडा ज्ञानकोश शालिनी प्रकाशन, १२८६ सदाशिवपेठ, चिमण्या गणपतीजवळ पुणे.
- प्रा. जुझारसिंघ शिलेदार आणि प्रा. विठ्ठलसिंग परिहार (१९९३), कुनया कोटलवार अभय प्रकाशन १९२, नंदादीप, विवेक नगर नांदेड.
- R. G. Goel and Gaurav Goel (2006), Encyclopaedia of sports and games, Vikas Publishing House Pvt. Ltd.
- डॉ. डी.एन. श्रीवास्तव (१९८२), मनोविज्ञान और शिक्षा में सांख्यिकी, विनोद पुस्तक मंदिर, आग्रा



- डॉ. रा.र. बोरुडे (२००५), संशोधन पद्धती शास्त्र, पुणे
विधार्थी प्रकाशन गृह, पुणे

Cite this Article:

Ahire A. & Dr. Choudhari P.R. (2023). टेबल टेनिस खेळाडूंची मानसिक क्षमता व समन्वयाचा अभ्यास, In Electronic International Interdisciplinary Research Journal: Vol. XII (Number VI, pp. 331–337). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10464659>