

# हॉकी खिलाड़ियों की ड्रिब्लिंग और हिटिंग क्षमता पर ट्रान्सडेंटल मेडिटेशन का प्रभाव

Rohit Tiwari\*

Research Scholar, Physical Education, MGCGV Chitrakoot, Satna (MP)

सार – इस अध्ययन का उद्देश्य “हॉकी खिलाड़ियों की ड्रिब्लिंग और हिटिंग क्षमता पर अनुवांशिक ध्यान के प्रभाव” की खोज करना था। यह स्वीकार किया जाता है कि शारीरिक बुनियादी कौशल हॉकी खेल के प्रदर्शन में निर्णायक भूमिका निभाते हैं। हॉकी खेल ने पूरी दुनिया में और विशेष रूप से भारत में जबरदस्त लोकप्रियता हासिल की है।

अलग-अलग अवधियों के बाद हॉकी कौशल के लिए डेटा, वैज्ञानिकों द्वारा नियंत्रित कई उपकरणों के उपयोग के साथ परिणाम एकत्र किए गए थे। वास्तविक परीक्षण से पहले विषयों को एक ब्रीफिंग दी गई थी। प्रत्येक परीक्षण का एक पूर्ण प्रदर्शन और परीक्षण के उद्देश्य थे उन्हें विस्तृत विवरण दिया गया था। परीक्षण के साथ सहज होने के लिए विषयों को आमने-सामने के बाद परीक्षक में अभ्यास ट्रेल्स दिए गए थे। डेटा को विभिन्न कौशल में एकत्र किया गया था। दोनों कौशलों के लिए सुबह और शाम के सत्र के दौरान डेटा एकत्र किया गया था। इस अध्ययन में दो समूह शामिल थे, समूह प्र प्रायोगिक समूह और समूह प्र हॉकी खिलाड़ियों में नियंत्रण समूह। कौशल परीक्षण पर प्रयोग से पहले और बाद में सभी प्रतिभागियों का परीक्षण किया गया। यह कार्यक्रम भोपाल के हॉकी खिलाड़ियों, जिला मध्य प्रदेश में आयोजित किया गया। अन्वेषक की देखरेख में, विषय ने अनुसूचियों के अनुसार उपयुक्त प्रोग्रामिंग का अनुभव किया।



## परिचय

आत्मा गतिविधियों का कभी न खत्म होने वाला बवंडर है। वह हर समय कुछ न कुछ करता रहता है; उसकी हर क्रिया तन और मन की टीम वर्क का परिणाम है। कर्मचारियों पर सकारात्मक प्रभाव को और अधिक प्रभावी समन्वय द्वारा प्रोत्साहित किया जाता है। बाहरी दुनिया की चीजें शरीर (संवेदी ग्रंथियों) के माध्यम से हमारे दिमाग में प्रवेश करती हैं, और हमारे दिमाग में छोटे विवरण कंकाल को छोड़ देते हैं।

व्यायाम या योग अभ्यास शारीरिक फिटनेस के घटकों को विकसित करने के लिए उपयोग की जाने वाली प्रक्रियाएं हैं। योग एक प्राचीन भारतीय प्रथा है, जिसे पहली बार 2500 ईसा पूर्व वैदिक शास्त्रों में वर्णित किया गया है, जो मानसिक और व्यायाम का उपयोग समाधि या व्यक्तिगत स्वयं के मिलन को अनंत के साथ प्राप्त करने के लिए करता है। योग के पहले व्यापक पाठ्य विवरण के अनुसार, तीसरी शताब्दी ईसा पूर्व में लिखे गए योग सूत्र, योग मन में विचार तरंगों की समाप्ति है। शब्द प्योगष् और अंग्रेजी शब्द “योक” संस्कृत मूल “युज” से लिया गया है जिसका अर्थ है मिलन। योग एक मनोदैहिक-

आध्यात्मिक अनुशासन है जो हमारे मन, शरीर और आत्मा के बीच एकता और सद्भाव और हमारी चेतना के सार्वभौमिक के साथ अंतिम मिलन को प्राप्त करने के लिए है।

## योग के प्रकार

कुंडलिनी योग चेतना का योग है। कुंडलिनी एक सुप्त, आध्यात्मिक ऊर्जा है जो हमारी रीढ़ के आधार पर एक नाग की तरह कुंडलित होती है। यह चेतना की ऊर्जा है जो प्रत्येक मनुष्य के भीतर निहित है और कुंडलिनी योग के माध्यम से हम अपनी आत्मा को जगा सकते हैं और एक गहन आंतरिक अनुभव प्राप्त कर सकते हैं। कुंडलिनी मानसिक ऊर्जा का भंडार है। इस ऊर्जा को जगाना होगा, क्योंकि यह आत्म-साक्षात्कार का एक अनिवार्य हिस्सा है। जागृत होने पर, यह शक्ति (ऊर्जा) रीढ़ की हड्डी के स्तंभ, जिसे “सुषुम्ना” भी कहा जाता है, को सिर के शीर्ष “सहस्रार” के साथ विलय करने के लिए खोलती है। यह आध्यात्मिक अवस्था है। योग का अंतिम लक्ष्य इस ऊर्जा का इस तरह जागरण करना है कि यह पूर्ण चेतना में विलीन हो

जाए। कुंडलिनी योग का अर्थ है मानसिक केंद्रों या चक्रों का जागरण, जो हर व्यक्ति में मौजूद है।

तंत्र योग रीढ़ के आधार पर स्थित कुंडलिनी को जागृत करता है। इसका उद्देश्य इस ऊर्जा केंद्र और मुकुट चक्र, जिसे भगवान शिव भी कहा जाता है, के बीच पूर्ण एकता प्राप्त करना है। तंत्र योग के माध्यम से निरंतर अभ्यास के माध्यम से पूर्ण सामंजस्य की स्थिति प्राप्त की जा सकती है जिसमें पवित्र नाम का जप करना, प्रार्थना करना और विभिन्न अनुष्ठानों में शामिल होना शामिल है।

लय योग ध्यान का एक प्राचीन रूप है, जिसमें ऊर्जा केंद्रों या चक्रों पर एकाग्रता होती है। ऋषि गोरक्षनाथ, नेपाल के एक प्राचीन ऋषि, और मत्स्येन्द्रनाथ के शिष्य, लय योग के संस्थापक हैं। मेरूदंड में पांच और सिर में दो मुख्य ऊर्जा केंद्र होते हैं। लय योग के माध्यम से हम इन ऊर्जा केंद्रों का पता लगा सकते हैं और उन्हें ध्यान के माध्यम से दिशा दे सकते हैं। लय का अर्थ अनिवार्य रूप से सभी कर्म पैटर्न या कंडीशनिंग को भंग करना और पारलौकिक वास्तविकता में विलीन होना है। इसमें एक गहरी एकाग्रता और अहंकार को मिटाने के प्रयास शामिल हैं, जिससे चेतना की एक उच्च अवस्था में वृद्धि होती है, जिसे तुरिया कहा जाता है।

आसन (मुद्राओं) के अभ्यास का वर्णन करने के लिए आमतौर पर हठ योग का उपयोग किया गया है। शब्दांश “ह” भौतिक शरीर को नियंत्रित करने वाली प्राणिक (महत्वपूर्ण) शक्ति को दर्शाता है और श्वाश् चित्त (मानसिक) बल को दर्शाता है और इस प्रकार हठ योग को हमारे जीवन को नियंत्रित करने वाली दो ऊर्जाओं के जागरण के लिए उत्प्रेरक बनाता है। अधिक सही ढंग से हठ योग में वर्णित तकनीकें शरीर प्रणालियों को सामंजस्य और शुद्ध करती हैं और अधिक उन्नत चक्र और कुंडलिनी प्रथाओं की तैयारी में मन को केंद्रित करती हैं।

मंत्र योग की उत्पत्ति वैदिक विज्ञानों में हुई है और तंत्र में भी, वास्तव में वेदों के सभी श्लोकों को मंत्र कहा जाता है, ऐसा कहा जाता है कि मंत्रों के जाप और इस प्रकार मंत्रों के जाप से परम मोक्ष या सर्वोच्च चेतना के साथ मिलन प्राप्त किया जा सकता है। अपने आप में योगिक ध्यान का एक महत्वपूर्ण रूप बन गया।

## उद्देश्य

हॉकी खिलाड़ियों की ड्रिब्लिंग क्षमता पर अनुवांशिक ध्यान प्रशिक्षण के प्रभाव का पता लगाना।

## साहित्य की समीक्षा

काशिविस्वनाथन (2010) ने 14 से 16 साल के तमिलनाडु के स्कूली लड़कों के लिए हॉकी कौशल परीक्षण बैटरी विकसित की। इस उद्देश्य के लिए तमिलनाडु में 14 से 16 वर्ष के आयु वर्ग के एक सौ चौंसठ स्कूली छात्रों को स्थान के रूप में चुना गया था। घटक अध्ययन दो कारकों का सुझाव देता है: “गैद कौशल के साथ समग्र कौशल” लेकिन “विश्वसनीयता द्वारा खेलने योग्य कौशल” भी। तेजी से ड्रिब्लिंग, क्रिस्कॉस ड्रिब्लिंग, त्वरित उचित विक्षेपण, लंबा पास, और स्ट्राइटर शूटिंग सभी कौशल हैं जिनका उपयोग बास्केटबॉल में किया जा सकता है। तमिलनाडु से 14 से 16 वर्ष के आयु वर्ग के दो हजार चार सौ स्कूली छात्रों को परीक्षण मर्दों को प्रशासित करने के बाद, खेलने की क्षमता के प्रदर्शन की व्याख्या के लिए प्रतिशत पैमाने का उपयोग करके मानदंड विकसित किया गया था।

सुरेश और कालिदासन (2010) ने एस्ट्रो टर्फ पर फील्ड हॉकी में थप्पड़ मारने का मूल्यांकन किया। अध्ययन के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए, विभिन्न कारकों का विश्लेषण करने के बाद, जांचकर्ताओं द्वारा तीन परीक्षण आइटम तैयार किए गए थे। ये परीक्षण आइटम थी डायरेक्शन हिटिंग, मल्टीपल टारगेट हिटिंग और टारगेट हिटिंग थे। उपरोक्त परीक्षण मर्दों को साठ पुरुष अंतर-कॉलेजिएट स्तर के हॉकी खिलाड़ियों को प्रशासित किया गया था और उनकी आयु 17 से 20 वर्ष (मतलब = 17.72, एसडी = ± 1.64) के बीच थी। विश्वसनीयता का पता लगाने के लिए, निष्पक्षता और वैधता सहसंबंध विश्लेषण का उपयोग किया गया था। परीक्षण-पुनर्परीक्षण पद्धति के आधार पर, परीक्षण मद पर विश्वसनीयता गुणांक स्कोर से पता चलता है कि यह शारीरिक प्रदर्शन परीक्षणों के मूल्यांकन के लिए मनमाने मानकों के अनुसार स्वीकार्य था। लेकिन, वैधता के लिए स्वीकार्य गुणांक केवल एकाधिक लक्ष्य हिटिंग में देखा गया था। तीन टेस्ट आइटमों में, एस्ट्रो टर्फ पर फील्ड हॉकी में थप्पड़ हिट को मापने के लिए एकाधिक लक्ष्य मारना सबसे उपयुक्त था।

कर्माडी (2008) ने माइंडफुलनेस-आधारित तनाव में कमी (एमबीएसआर) कार्यक्रम की प्रभावशीलता पर एक अध्ययन किया, यह माइंडफुलनेस और आध्यात्मिकता में वृद्धि के साथ जुड़ा हुआ पाया गया। राज्य और विशेषता दिमागीपन, मनोवैज्ञानिक संकट, और रिपोर्ट किए गए चिकित्सा लक्षणों में महत्वपूर्ण सुधार हुए। बढ़ी हुई पैरासिम्पेथेटिक गतिविधि पहले विश्राम की व्यक्तिपरक संवेदना से जुड़ी होती है, और अधिक गहन मौन (न्यूबर्ग 2003)। पैरासिम्पेथेटिक सिस्टम के सक्रिय होने से हृदय गति और श्वसन दर में भी कमी आएगी। ये सभी

शारीरिक प्रतिक्रियाएं ध्यान के दौरान देखी गई हैं (डेविस एम 1992)।

एंडरसन (2008) ट्रान्सैडेंटल मेडिटेशन और उच्च रक्तचाप से संबंधित यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों की पूरी रिपोर्ट का मेटा विश्लेषण किया गया था और सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्तचाप के लिए यादृच्छिक-प्रभाव मेटा-विश्लेषण मॉडल ने संकेत दिया था कि ट्रान्सैडेंटल मेडिटेशन, नियंत्रण की तुलना में, महत्वपूर्ण कमी के साथ जुड़ा था। रक्त चाप। जब चयापचय सिंड्रोम और कोरोनरी हृदय रोग (सीएचडी) के घटकों पर ट्रान्सैडेंटल मेडिटेशन (टीएम) की प्रभावकारिता का मूल्यांकन किया गया था, तो सीएचडी रोगियों में हफ्तों तक टीएम के उपयोग से रक्तचाप और इंसुलिन प्रतिरोध, चयापचय सिंड्रोम के घटकों, साथ ही हृदय में सुधार हुआ। स्वास्थ्य शिक्षा प्राप्त करने वाले एक नियंत्रण समूह की तुलना में स्वायत्त तंत्रिका तंत्र टोन (मौरा पॉल-लैब्राडोर 2006)।

मैक्सवेल वी. रेनफोर्थ (2007) ने प्रकाशित साहित्य की एक अद्यतन व्यवस्थित समीक्षा की और ट्रान्सैडेंटल मेडिटेशन में तनाव में कमी और बीपी पर 107 अध्ययनों की पहचान की। 23 उपचार तुलनाओं के साथ सत्रह परीक्षण और उन्नत बीपी वाले 960 प्रतिभागियों ने अच्छी तरह से डिजाइन किए गए यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों के मानदंडों को पूरा किया और हस्तक्षेप श्रेणियों के भीतर दोहराया गया। बायोफीडबैक, रिलैक्सेशन-असिस्टेड बायोफीडबैक, प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन, स्ट्रेस मैनेजमेंट ट्रेनिंग और ट्रान्सैडेंटल मेडिटेशन प्रोग्राम के लिए बीपी परिवर्तनों की गणना के लिए मेटा-विश्लेषण का उपयोग किया गया था, परिणामों ने संकेत दिया कि तनाव कम करने के तरीकों के बीच, ट्रान्सैडेंटल मेडिटेशन प्रोग्राम बीपी में महत्वपूर्ण कमी के साथ जुड़ा हुआ है।

### प्रक्रिया

प्रतिभागियों, विशेषताओं और नियंत्रणों को चुनने की विधि का विस्तार से वर्णन किया गया है। इस अध्याय में परीक्षा प्रबंधन आदि का वर्णन किया गया है। डिजाइन एकीकृत प्रशिक्षु के प्रभाव की जांच अनुसंधान के एक मुख्य उद्देश्य के रूप में की गई है, परिणामस्वरूप, कार्यान्वयन को इस खंड में शामिल किया गया है।

### विषयों का चयन

भोपाल स्टेडियम में एक सौ पुरुष हॉकी खिलाड़ियों को यादृच्छिक रूप से विषयों के रूप में चुना गया था। विषय की

आयु 18-25 वर्ष के बीच है। उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए, खिलाड़ियों को दो समूहों यानी प्रायोगिक समूह (50 पुरुष) और नियंत्रण समूह (50 पुरुष) में वर्गीकृत किया गया था।

### चर का चयन

एक शोधकर्ता के लिए कारकों की पहचान की जाती है जांच शोधकर्ता ने कई संग्रह अभिलेखागार की हॉकी क्षमताओं पर दोनों अकादमिक लेखों के माध्यम से तलाशी ली।

भोपाल और एलएनआईपीई, ग्वालियर और इस क्षेत्र के विशेषज्ञों से भी परामर्श किया। इस अध्ययन के लिए निम्नलिखित हॉकी कौशलों को चुना गया

### तालिका - 1

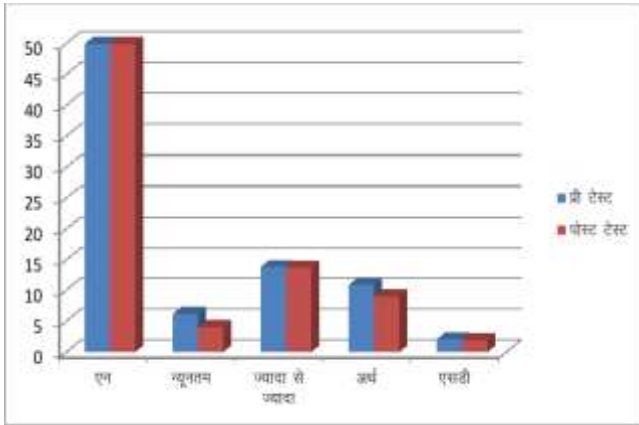
#### ड्रिब्लिंग क्षमता में प्री टेस्ट और पोस्ट टेस्ट प्रदर्शन पर प्रायोगिक समूह का वर्णनात्मक विश्लेषण

	एन	न्यूनतम	ज्यादा से ज्यादा	अर्थ	एसडी
प्री टेस्ट	50	6.21	13.93	10.93	2.11
पोस्ट टेस्ट	50	4.04	13.90	9.06	1.99

तालिका-1.1 ड्रिब्लिंग क्षमता में प्री टेस्ट और पोस्ट टेस्ट प्रदर्शन पर प्रायोगिक समूह के वर्णनात्मक विश्लेषण को दर्शाता है। इसमें प्री टेस्ट प्रदर्शन क्रमशः माध्य और मानक विचलन (10.39 ± 2.11) का मान दिखाता है। प्री टेस्ट का अधिकतम मान 13.93 और न्यूनतम मान 6.21 है। पोस्ट टेस्ट क्रमशः माध्य और मानक विचलन (9.06 ± 1.99) का मान दिखाता है। ड्रिब्लिंग एबिलिटी में पोस्ट टेस्ट का अधिकतम मूल्य 13.90 और न्यूनतम मूल्य 4.04 है।

ड्रिब्लिंग एबिलिटी में प्रायोगिक समूह के पूर्व और परीक्षण के बाद के प्रदर्शन के वर्णनात्मक विश्लेषण का चित्रमय प्रतिनिधित्व प्रस्तुत किया गया है

**आकृति 1**



**चित्र - 1 ड्रिब्लिंग क्षमता में प्रायोगिक समूह के पूर्व और बाद के परीक्षण का वर्णनात्मक विश्लेषण**

**तालिका - 1.2**

ड्रिब्लिंग क्षमता में प्रायोगिक समूह के प्री और पोस्ट टेस्ट प्रदर्शन के बीच अंतर का महत्व

समूहों	डीएम	एसडी मतभेद	एसई मतलब अंतर	"टी" अनुपात	सिग. (2 पूछ)
प्री-पोस्ट टेस्ट	1.33	3.11	.440	3.024	.000

'0.05 के स्तर पर महत्वपूर्ण

तालिका-1 से स्पष्ट है कि प्रायोगिक समूह की ड्रिब्लिंग क्षमता में पूर्व और बाद के परीक्षण के साधनों में महत्वपूर्ण अंतर था। माध्य और एसडी अंतर की गणना 1.33 और 3.11 के रूप में की गई थी और अंतर की मानक त्रुटि -440 थी क्योंकि युग्मित "टी" (3.024) का प्राप्त मूल्य "टी" (-000) के पी मान से अधिक था जिसे होना आवश्यक था 0.05 के विश्वास के स्तर के साथ स्वतंत्रता की (49) डिग्री पर महत्वपूर्ण।

**तालिका - 1.3**

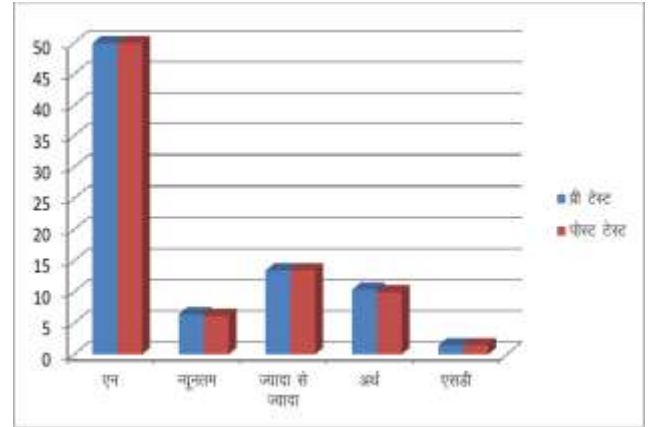
ड्रिब्लिंग क्षमता में प्री टेस्ट और पोस्ट टेस्ट प्रदर्शन पर नियंत्रण समूह का वर्णनात्मक विश्लेषण

	एन	न्यूनतम	ज्यादा से ज्यादा	अर्थ	एसडी
प्री टेस्ट	50	6.51	13.47	10.40	1.56
पोस्ट टेस्ट	50	6.32	13.47	10.02	1.60

तालिका-1.1 ड्रिब्लिंग क्षमता में प्री टेस्ट और पोस्ट टेस्ट प्रदर्शन पर नियंत्रण समूह के वर्णनात्मक विश्लेषण को दर्शाता है। इसमें प्री टेस्ट प्रदर्शन क्रमशः माध्य और मानक विचलन

(10.40 ± 1.56) का मान दिखाता है। प्री टेस्ट का अधिकतम मूल्य 13.47 और न्यूनतम मूल्य 6.51 है। पोस्ट टेस्ट क्रमशः माध्य और मानक विचलन (10.02 ± 1.60) का मान दिखाता है। पोस्ट टेस्ट का अधिकतम मूल्य 13.47 और न्यूनतम मूल्य 6.32 है।

ड्रिब्लिंग एबिलिटी में नियंत्रण समूह के परीक्षण पूर्व और बाद के प्रदर्शन के वर्णनात्मक विश्लेषण का चित्रमय प्रतिनिधित्व चित्र - 1 में प्रस्तुत किया गया है।



**चित्र 1-ड्रिब्लिंग क्षमता में नियंत्रण समूह के पूर्व और बाद के परीक्षण का वर्णनात्मक विश्लेषण**

**तालिका - 1.4**

ड्रिब्लिंग क्षमता में नियंत्रण समूह के पूर्व और बाद के परीक्षण प्रदर्शन के बीच अंतर का महत्व

समूहों	डीएम	एसडी मतभेद	एसई मतलब अंतर	"टी" अनुपात	सिग- (2-पूछ)
पूर्व डाक परीक्षण	.381	2.03	.287	1.325	.191

'0.05 के स्तर पर महत्वपूर्ण

तालिका-1 से स्पष्ट है कि नियंत्रण समूह की ड्रिब्लिंग क्षमता में पूर्व और बाद के परीक्षण के साधनों में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं था। माध्य और SD अंतर की गणना -381 और 2.03 के रूप में की गई थी और अंतर की मानक त्रुटि -287 थी क्योंकि युग्मित "ज" (1.325) का प्राप्त मान "ज" (-191) के P मान से कम था, जिसकी आवश्यकता थी आत्मविश्वास के 0.05 स्तर के साथ स्वतंत्रता की (49) डिग्री पर महत्वपूर्ण हो।

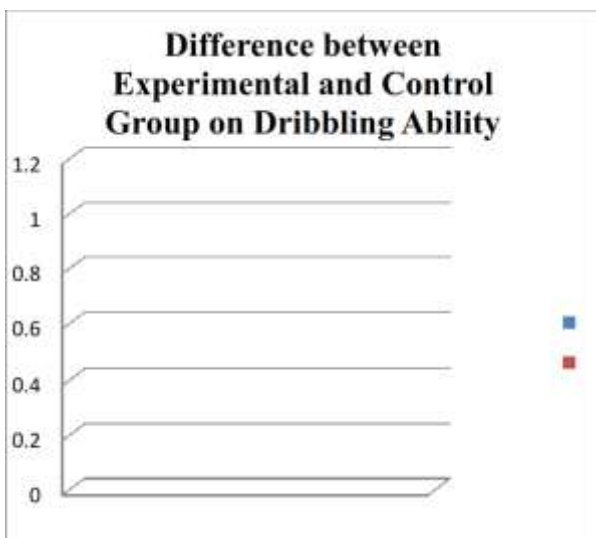
तालिका - 1.5

ड्रिब्लिंग क्षमता में प्रायोगिक पोस्ट टेस्ट और कंट्रोल पोस्ट टेस्ट प्रदर्शन का वर्णनात्मक विश्लेषण

पोस्ट टेस्ट	न्यूनतम	ज्यादा से ज्यादा	अर्थ	एसडी
प्रयोग करने वाला समूह	4.04	13.90	9.06	1.99
नियंत्रण समूह	6.32	13.47	10.02	1.60

तालिका-1.1 ड्रिब्लिंग क्षमता में प्रायोगिक पोस्ट टेस्ट और कंट्रोल पोस्ट टेस्ट प्रदर्शन के वर्णनात्मक विश्लेषण का खुलासा करती है। इस प्रायोगिक समूह में पोस्ट टेस्ट प्रदर्शन क्रमशः माध्य और मानक विचलन ( $9.06 \pm 1.99$ ) का मान दर्शाता है। प्रायोगिक समूह का अधिकतम मान 13.90 और न्यूनतम मान 4.04 है। नियंत्रण समूह पोस्ट टेस्ट क्रमशः माध्य और मानक विचलन ( $10.02 \pm 1.60$ ) का मान दिखाता है। ड्रिब्लिंग एबिलिटी में पोस्ट टेस्ट का अधिकतम मूल्य 13.47 और न्यूनतम मूल्य 6.32 है।

ड्रिब्लिंग क्षमता पर प्रयोगात्मक और नियंत्रण समूह के वर्णनात्मक विश्लेषण का चित्रमय प्रतिनिधित्व चित्र-2 में प्रस्तुत किया गया है।



चित्र 2-ड्रिब्लिंग क्षमता में प्रायोगिक और नियंत्रण समूह के परीक्षण के बाद का वर्णनात्मक विश्लेषण

तालिका-1.1 ड्रिब्लिंग क्षमता में प्री टेस्ट और पोस्ट टेस्ट प्रदर्शन पर नियंत्रण समूह के वर्णनात्मक विश्लेषण को दर्शाता है। इसमें प्री टेस्ट प्रदर्शन क्रमशः माध्य और मानक विचलन ( $10.40 \pm 1.56$ ) का मान दिखाता है। प्री टेस्ट का अधिकतम मूल्य 13.47 और न्यूनतम मूल्य 6.51 है। पोस्ट टेस्ट क्रमशः माध्य और मानक विचलन ( $10.02 \pm 1.60$ ) का मान दिखाता

है। पोस्ट टेस्ट का अधिकतम मूल्य 13.47 और न्यूनतम मूल्य 6.32 है।

तालिका-1 से स्पष्ट है कि नियंत्रण समूह की ड्रिब्लिंग क्षमता में पूर्व और बाद के परीक्षण के साधनों में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं था। क्योंकि परिकल्पित परिणाम युग्मित "ज" (1.325) "ज" (.191) के P मान से कम था, जो कि स्वतंत्रता के (49) डिग्री पर महत्वपूर्ण होना आवश्यक था।

विश्वास का 0.05 स्तर, माध्य और एसडी अंतर की गणना क्रमशः 381 और 2.03 के रूप में की गई, और अंतर की मानक त्रुटि 287 थी। तालिका-1.1 की सीट ड्रिब्लिंग क्षमता में प्रायोगिक पोस्ट टेस्ट और कंट्रोल पोस्ट टेस्ट प्रदर्शन के वर्णनात्मक विश्लेषण का खुलासा करती है। इस प्रायोगिक समूह में पोस्ट टेस्ट प्रदर्शन क्रमशः माध्य और मानक विचलन ( $9.06 \pm 1.99$ ) का मान दर्शाता है। प्रायोगिक समूह का अधिकतम मान 13.90 और न्यूनतम मान 4.04 है। नियंत्रण समूह पोस्ट टेस्ट क्रमशः माध्य और मानक विचलन ( $10.02 \pm 1.60$ ) का मान दिखाता है। ड्रिब्लिंग एबिलिटी में पोस्ट टेस्ट का अधिकतम मूल्य 13.47 और न्यूनतम मूल्य 6.32 है। तालिका -2 से स्पष्ट है कि ड्रिब्लिंग क्षमता पर प्रायोगिक और नियंत्रण समूह के साधनों के बीच महत्वपूर्ण अंतर था क्योंकि परिणामी मान "ज" (2.044) P मान (.009) से अधिक था, जिसे होना था (98) स्वतंत्रता की डिग्री और 0.05 के स्तर पर महत्वपूर्ण आत्मविश्वास।

### निष्कर्ष

प्रायोगिक समूह के मामले में, विषय ने हॉकी खिलाड़ी में ड्रिब्लिंग क्षमता पर पूर्व और बाद के परीक्षण के बीच महत्वपूर्ण अंतर दिखाया। नियंत्रण समूह के मामले में, विषय ने हॉकी खिलाड़ी में ड्रिब्लिंग क्षमता पर पूर्व और बाद के परीक्षण के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं दिखाया। परीक्षण के बाद के मामले में, विषय ने हॉकी खिलाड़ी में ड्रिब्लिंग क्षमता पर प्रायोगिक और नियंत्रण समूह के बीच महत्वपूर्ण अंतर दिखाया। हिटिंग के रूप में, हॉकी खिलाड़ियों को त्वरित निर्णय लेना होता है और लक्ष्य के उत्तराधिकार के उद्देश्य से कौशल को निष्पादित करने के लिए त्वरित प्रतिक्रिया क्षमता सबसे महत्वपूर्ण और महत्वपूर्ण हिस्सा है यदि किसी खिलाड़ी को अपनी हिटिंग क्षमता में सुधार करना है तो उन्हें काम करना चाहिए उनकी प्रतिक्रिया क्षमता, उचित गति और कौशल जो सीधे बेहतर हिटिंग क्षमता की ओर ले जाएगा। उपरोक्त खोज की चर्चा के आलोक में हम इस निष्कर्ष पर पहुँच सकते हैं कि पारलौकिक ध्यान कार्यक्रम प्रायोगिक समूह की मारक क्षमता में सुधार

करने के लिए एक प्रभावी तरीका साबित हुआ है। टीएम ध्यान ने पैरासिम्पेथेटिक गतिविधि में वृद्धि की, अंततः तनाव को कम किया, और किसी भी कौशल के सुधार और एथलीट के प्रदर्शन के लिए सहायक था।

### ग्रन्थ सूची

1. काहन और पोलीच। ध्यान की स्थिति और लक्षणरू ईईजी, ईआरपी, और न्यूरोइमेजिंग अध्ययन। मनोवैज्ञानिक बुलेटिन, २००६
2. <https://psycnet-apa-org/doiLanding/>
3. डेविड एन कैमामाइन और केनेथ जी. थिलमैन "टीचिंग एंड कोचिंग रिसर्चिंग" (न्यूयॉर्क-जॉन विले एंड संस, 1980), पी। 25.
4. एस. अरुमुगम, पी. राजकुमार और जी. विगनेश्वरन, "महिला हॉकी खिलाड़ियों में कौशल परीक्षण बैटरी का निर्माण", हाल के अनुसंधान और अनुप्रयुक्त अध्ययन के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, 2016
5. रिचर्ड एगिस। कोचिंग हॉकी द ऑस्ट्रेलियन वे: द ऑफिकल कोचिंग मैनुअल ऑफ द ऑस्ट्रेलियन हॉकी एसोसिएशन, 1984
6. काहिल एस। पेशेवर बर्नआउट के लक्षण: अनुभवजन्य साक्ष्य की समीक्षा। साइकोल कर सकते हैं। १९८८; २९(३): २८४-९७। डीओआई: <http://doi-org/10-1037/h0079772>
7. कन्नदासन के. हॉकी खिलाड़ियों की खेलने की क्षमता पर अनुवांशिक ध्यान का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रीसेंट रिसर्च एंड एप्लाइड स्टडीज। 2014; 1(3): pp. 8-10.
8. लेब्लॉक वीआर। प्रदर्शन पर तीव्र तनाव के प्रभाव: स्वास्थ्य व्यवसायों की शिक्षा के लिए निहितार्थ। एकेड मेड। 2009 अक्टूबर; 84 (10 सप्ल): 25-33/ डीओआई: <http://doi-org/10-1097/ACM-0b013e3181b37b8fA>,
9. लोवेनस्टीन एलएफ। बर्नआउट की ओर ले जाने वाला शिक्षक तनाव: इसकी रोकथाम और इलाज। शिक्षा आज। 1991 जून; 4(2): 12-6।
10. लियाओ वाई, टकर पी, जाइल्स डब्ल्यूएच। पहुंच 2010 समुदायों के बीच स्वास्थ्य की स्थिति, 2001-2002। एथन डिस। 2004 ग्रीष्मकालीन; 14(3 सप्ल 1): 9-13।
11. मॉटगोमरी, डी.एल. (2006)। पेशेवर हॉकी खिलाड़ियों की शारीरिक प्रोफाइल - एक अनुदैर्घ्य तुलना। Appl. Physiol. Nutr. Metab. 31: pp. 181-5
12. मैकएवॉय, टी.एम. और अन्य। ब्रेनस्टेम श्रवण क्षमता पर ध्यान के प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ न्यूरोसाइंस 10: 165-170, 1980।
13. मासलाच सी, जैक्सन एसई, लीटर एमपी। डैसंबी बर्नआउट इन्वेंटरी मैनुअल। तीसरा संस्करण। माउंटेन व्यू, सीए: कंसल्टिंग साइकोलॉजिस्ट प्रेस; 1996. नवंबर,
14. निदिच, एस.आई. एट अल। कोलबर्गियन ब्रह्मांडीय परिप्रेक्ष्य प्रतिक्रियाएं, ईईजी सुसंगतता, और अनुवांशिक ध्यान और टीएम-सिद्धि कार्यक्रम। जर्नल ऑफ मोरल एजुकेशन 12: pp. 166-173, 1983।
15. ओस्पिना एमबी, बॉन्ड के, कारखानेह एम, एट अल। स्वास्थ्य के लिए ध्यान अभ्यासरू शोध की स्थिति। एडिड रेप टेक्नोल असेसमेंट (पूर्ण प्रतिनिधि) 2007 जून; (155): 1-263। [पीएमसी मुक्त लेख]
16. रिचर्ड एगिस। कोचिंग हॉकी द ऑस्ट्रेलियन वे: द ऑफिकल कोचिंग मैनुअल ऑफ द ऑस्ट्रेलियन हॉकी एसोसिएशन, 1984
17. राणा, आशा (2007), "शारीरिक शिक्षा और खेल में योगिक प्रथाओं की प्रासंगिकता", गुरुकुल कांगड़ीहरिद्वार: अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन के लिए स्मारिका, pp. 107
18. सिंह एच. परीक्षण के माध्यम से हॉकी पढ़ाना। लुधियाना: भारतीय छात्र प्रकाशक, 1959।
19. ट्रेविस एफ, टेके जे, अरैनेंडर ए, वालेस आरके। ईईजी सुसंगतता, शक्ति और आकस्मिक नकारात्मक भिन्नता के पैटर्न पारलौकिक और जाग्रत अवस्थाओं के एकीकरण की विशेषता है। बायोल साइकोल। 2002 नवंबर; 61(3): pp. 293-319। डीओआई: [http://doi-org/10-1016/S0301-0511\(02\)00048-OA](http://doi-org/10-1016/S0301-0511(02)00048-OA)

**Corresponding Author**

**Rohit Tiwari\***

Research Scholar, Physical Education, MGCGV  
Chitrakoot, Satna (MP)

[anuroh.tiwari225@gmail.com](mailto:anuroh.tiwari225@gmail.com)