कुस्तीमधील फ्री स्टाईल या पद्धतीतील महाराष्ट्र केसरी स्पर्धेत वापरल्या गेलेल्या कौशल्यांचा विश्लेषणात्मक अभ्यास

शरद आहेर
प्राध्यापक, महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे-३७

विक्रम छबन पवळे
संशोधक, महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे-३७

सारांश

महाराष्ट्र केसरी स्पर्धेत वापरलेले कौशल्यांचे विश्लेषण करणेहे या संशोधनाचे प्रमुख उदिष्ट आहे. सदर संशोधनात विश्लेषणात्मक सर्वेक्षण पद्धतीचा वापर करण्यात आला आहे. राज्यस्तरीय महाराष्ट्र केसरी कुस्ती स्पर्धा २०१६ (वारजे) येथे २२० ते २४०सहभागी मल्ल हि या संशोधनाची जनसंख्या आहे.त्यामधील न्यादर्श हे सहहेतुक पद्धतीने महाराष्ट्र केसरी कुस्ती स्पर्धेतील मॅट आणि माती वरील ७४कि.८६कि.९७ किलो गटातील उपांत्यपूर्व फेरीत आलेले ८८ मल्ल खेळाडू न्यादर्शनिवडण्यात आले संशोधनासाठी कुस्ती स्पर्धेतील सामन्यांचे चित्रफिती आधारे वापरण्यात आलेल्या कौशल्यांचे विश्लेषण करण्याकरिता तक्ता तयार करण्यात आला. संशोधनासाठी कुस्ती स्पर्धेतील सामन्यांचे चित्रफितीच्या आधारे वापरण्यात आलेल्या कौशल्यांचे विश्लेषण करण्याकरिता तक्ता तयार करण्यात आला. संशोधनात मिळालेल्या माहितीचे विश्लेक्षण करण्यासाठी वारंवारिता,टक्केवारी,बहुलक या सांख्यिकी साधनांचा विश्लेषणासाठी वापर करण्यात आला. कौशल्यांचे विश्लेषण करताना असे दिसून आले कौशल्य वापरामध्ये मातीमध्ये कौशल्य यशस्वी होण्याचे प्रमाण कमी आहे परंतु चीतपट कुस्ती करण्याचे प्रमाण जास्त आहे तसेच मॅट वरील कुस्ती मध्ये कौशल्य यशस्वी होण्याचे प्रमाण जास्त आहे असे आढळून आले.

महत्वाच्या संज्ञा : फ्री स्टाईल,महाराष्ट्र केसरी,कुस्ती

प्रस्तावना

कुस्तीच्या विविध पद्धती प्रचलित आहे भारतीय कुस्त्याचे चार प्रमुख प्रकार पडतात हनुमंती कुस्ती, भीमसेन कुस्ती जांबुवती कुस्ती, जरासंध कुस्ती या चार प्रकारातील शरीरास इजा होणाऱ्या डावपेचास कालांतराने मनाई होत गेली आणी कुस्तीला खेळाचे स्वरूप आले. (लिम्हण डिसें २०१४). सध्या

आंतरराष्ट्रीय कुस्तीचा विचार करता गादीवरील कुस्तीला महत्त्व आले आहे त्यातच नवीन नवीन नियमांची भर घातली जात आहे त्यामुळे दुर्लक्ष करून चालणार नाही. त्याचप्रमाणे भारतीय कुस्ती महासंघ यांच्या मान्यतेने भारतीय कुस्तीचा दर्जा वाढवा यासाठी प्रो लीग सारख्या अनेक स्पर्धाचे आयोजन देखील करत आहेत यामुळे कुस्ती क्षेत्राला नवीन दिशा मिळत आहे.महाराष्ट्र राज्य कुस्तीगीर परिषदेच्या वतीने विभागवार कुस्ती पंच शिबिरे घेण्याचा उपक्रम चालू आहे.

अलीकडील काळात कुस्तीत दोन पद्धतीमध्ये खेळली जाते फ्री स्टाईल आणि ग्रीको रोमन फ्री स्टाईल या कुस्ती प्रकारामध्ये जो कोणी प्रतिस्पर्धी असेल त्याच्या संपूर्ण शरीराच्या भागावर आक्रमण केले जाते. आक्रमण करून गुण मिळवले जातात त्याला चितपट केले जाते आणि त्याच्या वर विजय मिळवला जातो या प्रकारची कुस्ती सध्या भारतात तसेच संपूर्ण महाराष्ट्रात जास्त प्रमाणात खेळली जात आहे . ग्रीको रोमन ही कुस्ती जगभर खेळली जाते इ.स.१८९६ मधील मॉर्डन ऑलिंपिक दरम्यान ग्रीको रोमन कुस्ती तयार करण्यात आली आणि त्यानंतर इ.स.१९०८ च्या समर ऑलिंपिक पासून त्याचा समावेश करण्यात आला. या कुस्ती प्रकारामध्ये जो कोणी प्रतिस्पर्धी असेल त्याच्या कमरेच्या वर आक्रमण केले जाते.म्हणजे पायावर आक्रमण करू शकत नाही किवा पायाचा वापर करून डाव करता येत नाही. या प्रकारची कुस्ती विदेशात जास्त प्रमाणात प्रचलित आहे .

प्रस्तुत संशोधन महाराष्ट्र केसरी कुस्ती स्पर्धा, फ्री स्टाईल कुस्ती व ७४ कि.,८४ कि.,९७कि. या गटापुर्ते च मर्यादित आहे. महाराष्ट्र केसरी स्पर्धेत वापरलेले कौशल्यांचे विश्लेषण करणेहे या संशोधनाचे प्रमुख उदिष्ट आहे. महाराष्ट्रात भारतीय महासंघ व महाराष्ट्र कुस्ती परिषद यांच्या मान्यतेने महाराष्ट्र केसरी राज्य अजिंक्य स्पर्धा घेतली जाते दरवर्षी कुस्ती खेळतील प्रशिक्षण पद्धती डावपेच तंत्र बदलत असतात . महाराष्ट्र केसरी कुस्ती स्पर्धेतील कुस्तीगीरांना कुस्ती चीत पाडणे,तांत्रिक गुणावर, किंवा बाद करणे ,असे विजय मिळवण्यासाठी एकेरीपट,दुहेरीपट,बाजूनेपट आणि भारांधाज,मोळी,एकलंगी या कौशल्यांचाउपयोग केला जातो यांचे विश्लेषण करून महाराष्ट्रातील कोचेस लाकौशल्यांचे ज्ञान आणि प्रशिक्षण पद्धती मध्ये बदल करण्यासाठी या समस्येची निवड केली आहे .

संशोधन कार्यपद्धती

प्रस्तुत संशोधनात विशेषतः राज्यस्तरीय महाराष्ट्र केसरी कुस्ती स्पर्धेत फ्री स्टाईल कुस्ती प्रकारातील वापरण्यात येणाऱ्या कौशल्यांचाविश्लेषणात्मक अभ्यास करण्यात आला आहे.कुस्तीची वर्तमान स्थिती जाणून घेण्यासाठी तसेच कुस्तीतील अलीकडील काळात वापरण्यात येणाऱ्या कौशल्यांचे विश्लेषण करण्यासाठी हा अभ्यास केला आहे. सदर संशोधनात वर्णनात्मक सर्वेक्षण पद्धतीचा वापर करण्यात आला आहे. संशोधनासाठी न्यादर्श हे सहहेतुक पद्धतीने महाराष्ट्र केसरी कुस्ती स्पर्धेतील मॅट आणि माती

वरील ७४कि., ८६कि., ९७ किलो गटातील उपांत्यपूर्व फेरीत आलेले ८८ मल्ल खेळाडूचीन्यादर्शम्हणून निवडण्यात आली.

कौशल्यांचे निरीक्षण करण्याकरिता संशोधकाने फ्री स्टाईल कुस्ती प्रकारातील राज्यस्तरीय महाराष्ट्र केसरी कुस्ती स्पर्धेचे चित्रीकरण करण्यात आले आहे. कुस्त्यांचे चित्रीकरण करण्याकरिता व्यवसायिक छायाचित्रकाराची मदत घेण्यात आली. चित्रीकरणासाठी मॅट आणि माती अशा दोन्ही ठिकाणी दोन कॅमेरा लावण्यात आले. चित्रीकरण झाल्यांनंतर त्याची सीडी (उऊ)तयार करण्यात आलीत्याच्या साह्याने व एलसीडीच्या साह्याने सदर प्रत्येक कुस्ती निरीक्षण तज्ञांच्या व माजी खेळाडूंच्या मदतीने करून कौशल्य वापराचे विश्लेषण करण्यात आले आहे .

संख्याशास्त्रीय विश्लेषण व निष्कर्ष

माहितीचेविश्लेक्षणकरण्यासाठीविविधसांख्यिकीतंत्राचावापरकरण्यातयेईल.वारंवारिता,टक्केवारी,बहुलकाच्या या साधनांचा विश्लेषणासाठी वापर करण्यात आला आहे .

कोष्टक क्र.१ : महाराष्ट्र केसरी कुस्ती स्पर्धेदरम्यान वापरल्या गेलेल्या फ्री स्टाईल कुस्ती कौशल्यांचे क्रॉसटीबुलेशन विश्लेषणव अर्थनिर्वेचन

अ.न.	कौशल्य	मॅट	माती	अ.न.	कौशल्य	मॅट	माती	अ.न.	कौशल्य	मॅट	माती
१	एकेरीपट	१९	२७	११	निकाल	३	३	२१	बगलडूब	१	३
२	दुहेरीपट	१२	१३	१२	लपेट	२	३	२२	झोळी	–	–
३	बाजूनेपट	६	९	१३	उलटीटांग	–	–	२३	गदेलोट	–	–
४	बॅकथ्रो	–	–	१४	कुंडीडाव	–	१	२४	इराणी	–	–
५	धोबी	१	४	१५	बांगडी	–	–	२५	दासरंग	–	–
६	दस्ती	३	१	१६	फ्रंटसलतो	३	२	२६	इतर	१६	२
७	आकडी	–	–	१७	भारांद्याज	११	१४				
८	टांग	४	३	१८	मोळी	–	–				
९	ढाक	२	७	१९	एकलंगी	१	३				
१०	कालाजंग	४	२	२०	खेमी	१२	३				

निष्कर्ष

१. कुस्ती सामन्यादरम्यान एकेरी पट, दुहेरी पट व बाजूने पट हे कौशल्य जास्त प्रमाणत वापरली जातात मॅट आणि मातीच्या तुलनेत माती मध्ये जास्त प्रमाणात वापरले जाते.

२. कुस्ती सामन्यात कौशल्य वापरून मिळालेल्या गुणांचा विचार केला असता माती मध्ये कौशल्य यशस्वी होण्याचे प्रमाण कमी आहे तर मॅटवरील कुस्तीत कौशल्य यशस्वी होण्याचे प्रमाण जास्त आहे.

३. महाराष्ट्र केसरी स्पर्धेत चितपट कुस्तीचा विचार केला असता मातीमध्ये कुस्ती चितपट करण्याचे प्रमाण जास्त आहे तर त्यातुलनेत मॅटवरील कुस्तीत कमी प्रमाण आहे

चर्चा

महाराष्ट्र केसरी स्पर्धेत वापरण्यात येणाऱ्या कौशल्याचा अभ्यास केला असता असे दिसून आले कि एकेरी पट हे कौशल्य माती विभागात जास्त प्रमाणात वापरले गेले आहे त्यावरून कुस्तीगीराला त्याप्रकारे प्रशिक्षण दिले तर कुस्तीगिर महराष्ट्र केसरी स्पर्धेत यशस्वी होण्यास मदत होईल. गुणाचा विचार केला मॅट वर कौशल्य यशस्वी होण्याचे प्रमाण जास्त आहे त्यामुळे कुस्तीची सराव पद्धती त्याप्रमाणे ठरवून कुस्ती स्पर्धेत यश प्राप्त करता येऊ शकते.माती आणि मॅट दोन्ही वर कौशल्याचा सराव गरजेचे आहे .

संदर्भ

आहेर शरद शंकरराव (२००९). *शारीरिक शिक्षण मापन व मूल्यमापन* –दत्तत्रेय ग.पाष्टे डायमंड पब्लिकेशन्स,१६९१ सदाशिव पेठ –३०

जाधव,एस.बी (२००८). *अखिल भारतीय आंतर विद्यापीठस्तरीय स्पर्धेतील कुस्ती खेळाडू आणि विद्यापीठाच्या सहभागाचा व प्रविण्याचा विश्लेषणात्मक अभ्यास.*(अप्रकाशित एम फिल.शा.शि.संशोधन प्रबंध पुणे विद्यापीठ,पुणे).

पाटील, उत्तम (१९८८). *अद्यावत कुस्ती.* सातारा:केसकर पेठ .

बॉथनर आणि विड्यूल(१९९२). *हालचाल विश्लेषणासाठी व्हिडीओ इमेज प्रोसेसिंग या तंत्राचा अभ्यास* (अप्रकाशित पीएच.डी, परड्यू युनिव्हर्सिटी व सन दिएगो स्टेट युनिव्हर्सिटी,१९९२).कम्प्लिटेड रिसर्ज इन एज्यूकेशन रिक्रिएश.

भेंडीगिरी आर.(२००४). *कबड्डी स्पर्धेच्या वेळी वारंवार उपयोगात येणाऱ्या कौशल्याच्या विश्लेषणात्मक अभ्यास.* अप्रकाशित पीएच.डी. शा.शि.संशोधन प्रबंध पुणे विद्यापीठ,पुणे.

लीमन बुवाजी (२००६). *कुस्ती मल्लविद्येचे तंत्र आणि मंत्र*– प्रकाशक रामचंद्र शेटे, सदाशिव पेठ, पुणे ३०

शेळके एस.(२००७).*हॅण्डबॉल खेळातील वरिष्ठ व कनिष्ठ गटाच्या स्पर्धे दरम्यान सामन्यामध्ये खेळाडूंकडून उपयोगात येणाऱ्या कौशल्यांचा विश्लेषणात्मक अभ्यास.* अप्रकाशित पीएच.डी.शा.शि.संशोधन प्रबंध पुणे विद्यापीठ,पुणे

BACK TO INDEX