

यमुनानगर जिले के फुटबॉल और मैदानी खेलकूदों के खिलाड़ियों की गति और सहनशीलता का एक तुलनात्मक अध्ययन

Dr. Parveen Kumar

Assistant Professor of Physical Education and Sports

Guru Nanak Khalsa College, Yamuna Nagar

संक्षेप

प्रस्तुत अध्ययन के लिए यमुनानगर जिले के महाविद्यालयों में अध्ययनरत मैदानी खेलकूदों तथा फुटबाल के तीस - तीस खिलाड़ियों को साधारण अनियमितन्यादर्श के द्वारा चुना गया। जिन्होंने अन्तर महाविद्यालय खेलों में अपने - अपने महाविद्यालय का प्रतिनिधित्व किया। इन खिलाड़ियों की शारीरिक स्वस्थता को मापने के लिए आहफर यूथ फिजीकल फिटनेस टैस्ट का उपयोग किया गया तथा परीक्षण द्वारा प्राप्त आँकड़ों में महत्वपूर्ण अन्तर ज्ञात करने के लिए ' टी ' टैस्ट का उपयोग किया गया। परीक्षण द्वारा प्राप्त आँकड़ों के विश्लेषण के पश्चात्सार्थक अन्तर ज्ञात करने के लिए स्वतन्त्रता के अंश 58 के 0.05 स्तर पर सारणीय ' टी ' तथा प्राप्त ' टी ' को देखा गया। सांख्यिकीय विश्लेषणों के बाद पाया गया की फुटबॉल तथा मैदानी खेलकूदों के खिलाड़ियों की 50 गज दौड़ और 600 गजदौड़ में सार्थक अन्तर देखा गया है ।

प्रस्तावना

प्राचीन काल से ही शारीरिक शिक्षा इस संसार में चली आ रही है । लेकिन जैसे -जैसे इस सभ्य समाज का विकास होता गया वैसे -वैसे ही मनुष्य के आधुनिकरण की शुरुआत भी होनी शुरू हो गई। आज के इस आधुनिक युग में मनुष्य उलझा हुआ है क्यों की आजकल सारा काम हाथों की बजाय मशीनों से होने लगा है । व्यक्ति को शारीरिक शक्ति की जगह मानसिक शक्ति का उपयोग ज्यादा करना पड़ता है । दिन प्रतिदिन मनुष्य के शरीर की कार्यक्षमता में गिरावट आनी शुरू हो गई । स्वस्थ नागरिक ही राष्ट्र की सम्पत्ति है और हमारे देश के नवयुवक हर क्षेत्र में आगे बड़े उसके लिए शारीरिक शिक्षा का माध्यम अपनाना उचित होगा । शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र बड़ा व्यापक है। इसमें विविध प्रकार के कार्यक्रमों का समावेश है। जिनमें भाग लेने पर मनुष्य का शारीरिक ही नहीं अपितु उसका मानसिक संवेगात्मक एवं सामाजिक विकास भी इस प्रकार से होता है कि वह अपने जीवन में एक अच्छे नागरिक की भाँति समाज में जीवन व्यतीत कर सके। शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य स्वास्थ्य , शक्ति एवं सौंदर्य को प्राथमिकता देना होता है। शारीरिक शिक्षा के द्वारा मनुष्य की वृद्धि एवं विकास होता है। ऑवर्ट युफर के अनुसार शारीरिक शिक्षा उन अनुभवों का कुल जोड़ है जो व्यक्ति विशेष को प्रक्रिया से प्राप्त होते हैं। खेल के अनेक रूप होते हैं। लेकिन सभी खेलों में कौशल्य प्रदर्शन प्राप्त करने हेतु उनकी शारीरिक क्षमता का पूर्ण रूप से उपयोग में लाना खेल तथा अन्य क्रिडा स्पर्धा में सभी जगह ताकत , चपलता , गति के साथ -साथ हृदय श्वसन क्षमता का भी होना अति आवश्यक है। ताकि लम्बी अवधि के क्रिडा स्पर्धाओं को अच्छे ढंग से किया जा सके। शारीरिक शिक्षा या व्यायामों व खेलों में लगातार हिस्सा लेने

से छात्रों की ताकत , गति , चपलता , लचीलापन और सहनशीलता बढ़ती है। लगातार व्यायामों तथा खेलों में हिस्सा लेने से छात्रों में होने वाली चिंता व तनाव में भी कमी आती है तथा लगातार शारीरिक शिक्षा में व्यायाम व क्रियाएँ करते रहने से छात्रों की फेफड़ों की कार्यक्षमता में भी वृद्धि होती है जिसके कारण छात्रों की शारीरिक स्वस्थता बरकरार रहती है। शारीरिक स्वस्थता प्रत्येक व्यक्ति के शारीरिक अवयवों तथा कौशलों पर निर्भर करती है। कम से कम निश्चित मायनों में शारीरिक स्वस्थता की आवश्यकता हर व्यक्ति को होती है। इन सब बातों से बचने के लिए प्रत्येक खिलाड़ी को अपने शारीरिक बनावट व अंगों की योग्यता के आधार पर ही खेल का चयन करना चाहिए। जैसे की नाड़ी दर कम होने वाला खिलाड़ी लम्बी दूरी या मैराथन आदि का सफल प्रतियोगी हो सकता है , उच्च जीवन धारिता रखने वाला खिलाड़ी छोटी दौड़ जैसे सौ मीटर , आदि का अच्छा खिलाड़ी बन सकता है। आज की इस आधुनिक युग में दिन प्रतिदिन नए -नए अनुसन्धान हो रहे हैं और उनसे जो परिणाम सामने आ रहे हैं। हमारे खिलाड़ियों के द्वारा उन परिणामों का उपयोग कर आपने खेल के कौशल और तकनीक में सुधार कर खेलों के उच्चतम स्तर को प्राप्त कर रहे हैं।

परिकल्पनाएँ

1. फुटबाल के खिलाड़ियों की 50 गज दौड़ तथा मैदानी खेलकूदों के खिलाड़ियों की 50 गजदौड़ में महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।
2. फुटबाल के खिलाड़ियों की 600 गजदौड़ तथा मैदानी खेलकूदों के खिलाड़ियों की 600 गजदौड़ में महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।

समस्या के उद्देश्य

1. फुटबाल के खिलाड़ियों की 50 गजदौड़ तथा मैदानी खेलकूदों के खिलाड़ियों की 50 गजदौड़ का तुलनात्मक अध्ययन करना।
- 2 फुटबाल के खिलाड़ियों की 600 गजदौड़ तथा मैदानी खेलकूदों के खिलाड़ियों की 600 गजदौड़ का तुलनात्मक अध्ययन करना।

विधि एवं प्रक्रिया

किसी भी अनुसन्धान की विधि एवं प्रक्रिया जितनी अच्छी होगी वह अनुसन्धान उतना ही अच्छा होगा तथा अनुसन्धान से उतने ही सार्थक एवं महत्वपूर्ण परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं। प्रस्तुत अनुसन्धान की विधि एवं प्रक्रिया इस प्रकार है:

ऑकड़ों के स्रोत

यममुनानगर जिले के अर्न्तगत आने वाले महाविद्यालयों में अभ्यासरत फुटबॉल तथा मैदानी खेलकूदों के खिलाड़ियों को ही चुना गया।

विषयों का चयन

प्रस्तुत अध्ययन के लिए यमुनानगर जिले के महाविद्यालयों में अध्ययनरत फुटबॉल तथा मैदानी खेलकूदों के तीस – तीस खिलाड़ियों को साधारण अनियमितन्यादर्श के द्वारा चुना गया। जिन्होंने अन्तर महाविद्यालय खेलों में अपने – अपने महाविद्यालय का प्रतिनिधित्व किया।

परीक्षण प्रक्रिया

प्रस्तुत अध्ययन के लिए आहफरड यूथ फिजीकल फिटनेस टेस्ट का उपयोग किया गया।

आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण एवं स्पष्टीकरण

प्रस्तुत शोध कार्य के लिए अनुसन्धानकर्ता ने परीक्षण द्वारा प्राप्त आँकड़ों में महत्वपूर्ण अन्तर ज्ञात करने के लिए आँकड़ों के विश्लेषण के पश्चात्सार्थक अन्तर ज्ञात करने के लिए स्वतन्त्रता के अंश 58 के 0.05 स्तर पर सारणीय ' टी ' तथा प्राप्त ' टी ' को देखा गया।

सारणी क्रमांक-1

फुटबॉल तथा मैदानी खेलकूदों के खिलाड़ियों की 50 गजदौड़ का विवरण

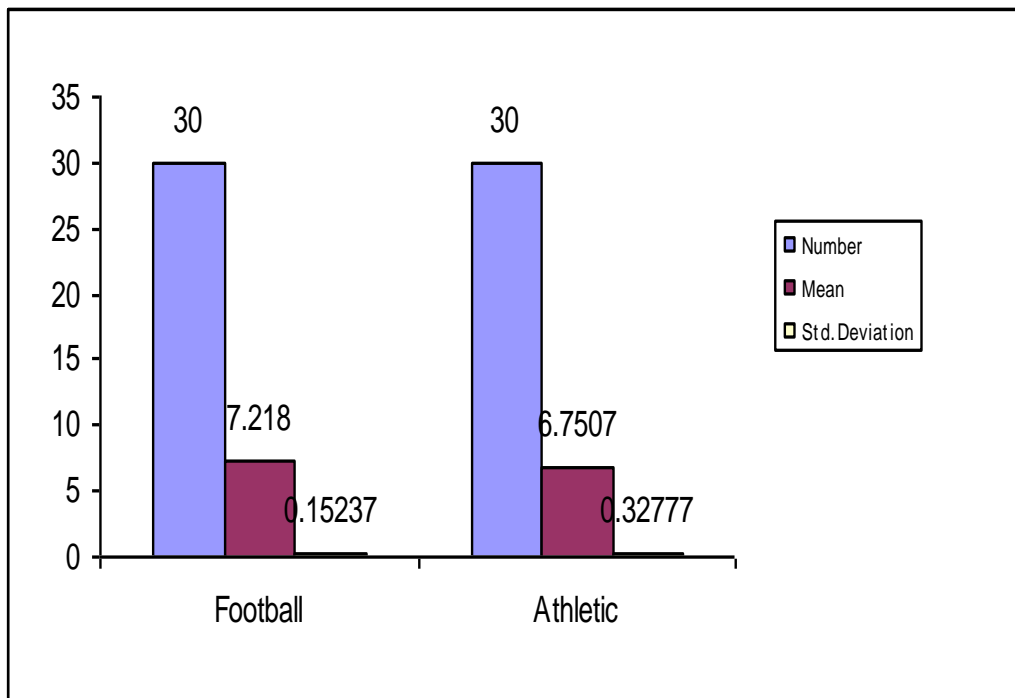
Variable	Number	Mean	Std. Deviation	Mean difference	Std. error	df	t-value
Football	30	7.2180	0.15237	0.46733	0.06599	58	7.082*
Athletic	30	6.7507	0.32777				

*Significant at 0.05 level

उपरोक्त सारणी क्रमांक 1 से स्पष्ट होता है कि प्रस्तुत शोध के लिए फुटबाल तथा मैदानी खेलकूदों के 30-30 खिलाड़ियों का चयन किया गया। जिनमें फुटबाल के खिलाड़ियों की 50 गजदौड़ का मध्यमान 7.2180 है जबकि मैदानी खेलकूदों के खिलाड़ियों की 50 गजदौड़ का मध्यमान 6.7507 है। फुटबाल के खिलाड़ियों का मानक विचलन 0.15237 है। जबकि मैदानी खेलकूदों के खिलाड़ियों का स्तरीय मानक विचलन 0.32777 है। फुटबाल तथा मैदानी खेलकूदों के खिलाड़ियों के 50 गजदौड़ के मध्यमानों में अन्तर 0.46733 है। फुटबाल तथा मैदानी खेलकूदों के खिलाड़ियों की मानक त्रुटि 0.06599 है। मैदानी खेलकूदों तथा खिलाड़ियों की 50 गजदौड़ में , प्राप्त ' टी ' की वैल्यू 7.082 स्वतन्त्रता के अंश 58 के 0.05 के स्तर पर सारणीय ' टी ' की कीमत 2.00 है। जो कि प्राप्त ' टी ' की वैल्यू से कम होने के कारण यह निष्कर्ष निकलता है कि फुटबाल तथा मैदानी खेलकूदों के खिलाड़ियों की 50 गजदौड़ में महत्वपूर्ण अन्तर है।

आलेख क्रमांक -1

फुटबॉल तथा मैदानी खेलकूदों के खिलाड़ियों की 50 गजदौड़ के मध्यमानों का विवरण



सारणी क्रमांक-2

फुटबॉल तथा मैदानी खेलकूदों के खिलाड़ियों की 600 गजदौड़ के मध्यमानों का विवरण

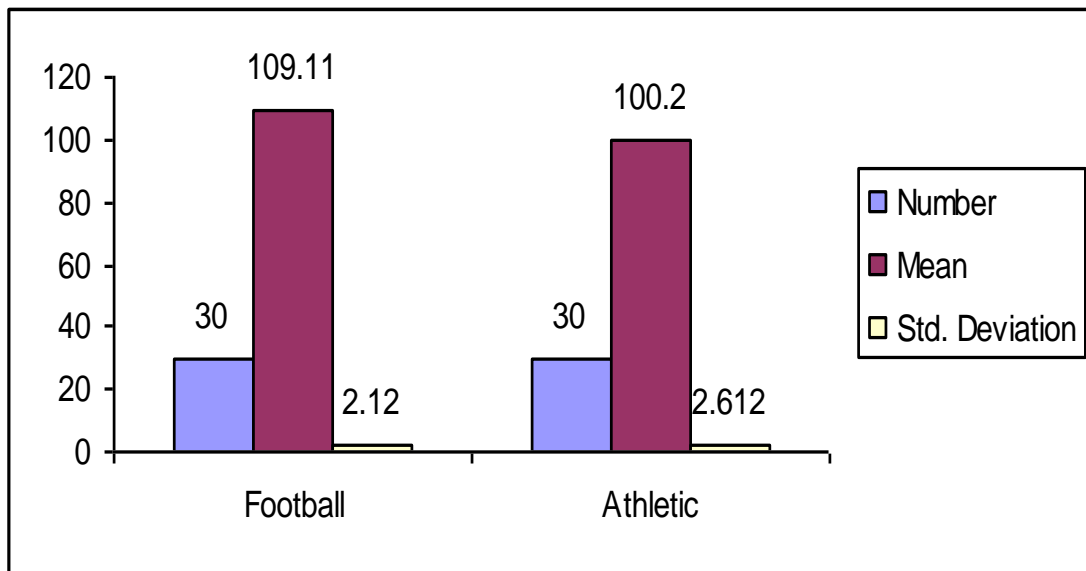
Variable	Number	Mean	Std. Deviation	Mean difference	Std. error	Df	t-ratio
Football	30	109.11	2.120	-8.90	.614	58	14.493*
Athletic	30	100.20	2.612				

*Significant at 0.05 levels

उपरोक्त सारणी क्रमांक 2 से स्पष्ट होता है कि प्रस्तुत शोध के लिए फुटबाल तथा मैदानी खेलकूदों के 30-30 खिलाड़ियों का चयन किया गया। जिनमें फुटबाल खिलाड़ियों की 600 गजदौड़ का मध्यमान 109.11 है जब कि मैदानी खेलकूदों खिलाड़ियों की 600 गजदौड़ का मध्यमान 100.20 है। फुटबाल के खिलाड़ियों का मानक विचलन 2.120 है। जबकि मैदानी खेलकूदों के खिलाड़ियों का स्तरीय मानक विचलन 2.612 है। फुटबॉल तथा मैदानी खेलकूदों के खिलाड़ियों के 600 गजदौड़ के मध्यमानों में अन्तर -8.90 है। फुटबॉल तथा मैदानी खेलकूदों के खिलाड़ियों की मानक त्रुटि 0.614 है। फुटबॉल तथा मैदानी खेलकूदों की 600 गजदौड़ में प्राप्त 'टी' की वैल्यू 14.493 है। स्वतन्त्रा के अंश 58 के 0.05 के स्तर पर सारणीय 'टी' की कीमत 2.00 है। जो कि प्राप्त 'टी' की वैल्यू से कम होने के कारण यह निष्कर्ष निकलता है कि फुटबॉल तथा मैदानी खेलकूदों के खिलाड़ियों की 600 गजदौड़ में अन्तर है I

आलेख क्रमांक -2

फुटबॉल तथा मैदानी खेलकूदों के खिलाड़ियों की 600 गजदौड़ के मध्यमानों का विवरण



स्पष्टीकरण

प्रस्तुत शोध कार्य के लिए बराबर उम्र के तथा बराबर स्तर के खिलाड़ियों का था इसलिए सभी की चयन किया गया। इस प्रकार जब मैदानी खेलकूदों तथा फुटबाल के खिलाड़ियों की 50 गजदौड़ तथा 600 गजदौड़ का विश्लेषण किया गया तो पाया गया कि इन सभी में सार्थक अन्तर था।

परिकल्पना का परीक्षण

प्रस्तुत शोध का कार्य के पूर्व में अनुसन्धानकर्ता ने जो परिकल्पनाएँ की थी उनका परीक्षण इस प्रकार है। प्रस्तुत शोध कार्य के पूर्व में अनुसन्धानकर्ता ने परिकल्पना की थी कि मैदानी खेलकूदों तथा फुटबाल के खिलाड़ियों की 50 गजदौड़ तथा 600 गजदौड़ में महत्वपूर्ण अंतर नहीं है जब कि सांख्यिकीय विश्लेषणों के बाद पाया गया कि मैदानी खेलकूदों तथा फुटबाल के खिलाड़ियों की 50 गजदौड़ तथा 600 गजदौड़ में सार्थक अन्तर पाया गया। यह सांख्यिकीय विश्लेषणों द्वारा सिद्ध हो चुका है। अतः परिकल्पना क्रमांक 1,2 स्वीकार नहीं की जाती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

गररहेनरी ई" शिक्षा और मनोविज्ञान में सांख्यिकी ' नयी दिल्ली कल्याणी पब्लिशर्स , गयाहरवा संस्करण (2003)

क्लार्क एच० हरिसन " एप्लीकेशन ऑफ मेजरमेंट टू हैल्थ एण्ड फिजीकल एजुकेशन" इगल वूड क्लिफ्स , न्यूजर्सी , प्रिंटीसहाल , इनक्लेव (1978)

क्लॉकिंगलु से एनइन्वेस्टिगेशन ऑफ दि इफेक्ट ऑफ टु ट्रेनिंग प्रोग्राम ऑन सिलेक्टेड कार्डियो रेस्पाइरेटरी व्हेरिएबल्स ऑफ कॉलेज मेन " , कम्प्लीटेड रिसर्च इन हेल्प , फिजीकल एजुकेशन एण्ड रिक्रियेशन , व्हाल्यूम 5 , (1963)

उपपलएके "कम्पेरिटिव इफैक्ट ऑफ डिफरेंट फ्रीक्वेंसीज ऑफ इन्ड्युरेन्स ट्रेनिंग ऑन कार्डियो रेस्पिरैटरी इन्ड्युरेन्स " फिजीकल एण्ड योगा एण्ड स्पीड जरनल एनएसएनआय , पटियाला (1984)

विक्टर डार " फिटनेस फॉर एलिमेन्ट्री स्कूल चिल्ड्रेन ग्रुप " , फिजिकल एजुकेशन मिनी आघाती सर्वर्जेस पब्लिशिंग कम्पनी , (1964)

अहमद, मंसूर। चयनित शारीरिक फिटनेस की तुलना 18 साल पुराने पुरुष क्रिकेट खिलाड़ियों के चरा। शारीरिक स्वास्थ्य के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल। 2010; 3: 50-52।

असगर ए के, बी के एस पी के महबूबुर आरा। मोटर फिटनेस बास्केटबॉल खिलाड़ी - एक प्रोफाइल अध्ययन। बांग्लादेश जर्नल ऑफ खेल विज्ञान। 2003; 2: 74-80।

भौमिक एस। BKSP लड़कों की प्रदर्शन संबंधी फिटनेस टीम गेम्स में भाग लेना। बांग्लादेश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स विज्ञान। 2001; 2: 73-77।

आह पर आह पर युथ फिटनेस टेस्ट मैनुअल रिवाइज्ड ; वाशिंगटन डीस , अमेरिकन अलायन्स फॉर

हेल्थ , फिजिकल एजुकेशन एंड रिक्रिएशन , 1965, 79 हिक्सोनर , द्वारकबी , गोरसतिएगाइ , इटअल .
पोटेंशियल फॉर स्ट्रेंथ एंड इन डीयोरनस ट्रेनिंग तो एम्पलीफीइनडीय ओरनस परफॉरमेंस . जइन एप्पल फिजिओलो
1988; 65: 2285-90

टॉमलिन डीएल, वेंगर एचए। रिलेशनशिप्स बिटवीन एरोबिक फिटनेस, पावर मेंटेनेंस और ऑक्सीजन की कोन्सुम्प्शन ड्यूरिंग इंटेंस इंटरमिटेट एक्सरसाइज . जर्नल ऑफ साइंस एंड मेडिसिन इन स्पोर्ट। 2002; 5(3)

