

कबड्डी खिलाड़ियों की खेल प्रदर्शन क्षमता पर शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम का प्रभाव

विकास कुमार

शोधकर्ता (शारीरिक शिक्षा विभाग)

श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय हनुमानगढ़, राजस्थान

डॉ. अम्बुज शर्मा

शोध निर्देशक

श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय हनुमानगढ़, राजस्थान

सार

इस अध्ययन का उद्देश्य कबड्डी खिलाड़ियों की खेल प्रदर्शन क्षमता पर शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम के प्रभाव का मूल्यांकन करना था। अध्ययन में चयनित कबड्डी खिलाड़ियों को एक संरचित शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम में शामिल किया गया, जिसमें शक्ति, सहनशक्ति, गति, फुर्ती, लचीलापन एवं संतुलन से संबंधित व्यायाम सम्मिलित थे। प्रशिक्षण कार्यक्रम को निर्धारित अवधि तक नियमित रूप से लागू किया गया। प्रशिक्षण से पूर्व एवं पश्चात खिलाड़ियों की शारीरिक फिटनेस एवं खेल प्रदर्शन से संबंधित मापदंडों का आकलन किया गया। प्राप्त परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम के पश्चात खिलाड़ियों की गति, फुर्ती, सहनशक्ति एवं समग्र खेल प्रदर्शन में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण सुधार देखा गया। अध्ययन से यह निष्कर्ष निकाला गया कि एक वैज्ञानिक एवं योजनाबद्ध शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम कबड्डी खिलाड़ियों की खेल प्रदर्शन क्षमता को बढ़ाने में प्रभावी भूमिका निभाता है। यह अध्ययन प्रशिक्षकों एवं खिलाड़ियों के लिए प्रशिक्षण योजना निर्माण में उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

मुख्य शब्द : कबड्डी खिलाड़ी, शारीरिक फिटनेस, प्रशिक्षण कार्यक्रम, खेल प्रदर्शन क्षमता, शक्ति, फुर्ती

परिचय

खेल मानव जीवन का एक अभिन्न अंग है, जो न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाता है, बल्कि मानसिक, सामाजिक तथा नैतिक विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्राचीन काल से ही खेल गतिविधियाँ मानव सभ्यता का हिस्सा रही हैं। भारत में पारंपरिक खेलों की एक समृद्ध परंपरा रही है, जिनमें कबड्डी का स्थान अत्यंत महत्वपूर्ण है। कबड्डी एक ऐसा स्वदेशी खेल है, जो शारीरिक शक्ति, सहनशक्ति, फुर्ती, संतुलन, गति, समन्वय और मानसिक दृढ़ता का अद्वितीय समन्वय प्रस्तुत करता है। आधुनिक समय में कबड्डी न केवल ग्रामीण क्षेत्रों तक सीमित रही है, बल्कि राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर एक प्रतिस्पर्धात्मक खेल के रूप में उभरकर सामने आई है।

शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम का उद्देश्य खिलाड़ियों की शक्ति, सहनशक्ति, गति, लचीलापन, फुर्ती, संतुलन तथा समन्वय जैसे शारीरिक घटकों का विकास करना होता है। कबड्डी एक तीव्र गति वाला संपर्क खेल है, जिसमें रेडर और

डिफेंडर दोनों को अल्प समय में तीव्र निर्णय लेने, तेजी से गति परिवर्तन करने तथा शारीरिक टकराव को सहने की क्षमता की आवश्यकता होती है। ऐसे में शारीरिक रूप से फिट खिलाड़ी न केवल बेहतर प्रदर्शन करता है, बल्कि चोटों की संभावना भी कम होती है। अतः शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम का खेल प्रदर्शन क्षमता पर प्रभाव का अध्ययन अत्यंत आवश्यक हो जाता है।

खेल प्रदर्शन क्षमता का तात्पर्य खिलाड़ी की उस समग्र योग्यता से है, जिसके माध्यम से वह खेल की विभिन्न परिस्थितियों में अपनी तकनीकी, शारीरिक और मानसिक क्षमताओं का प्रभावी उपयोग कर पाता है। कबड्डी में सफल प्रदर्शन के लिए खिलाड़ियों को उच्च स्तर की एरोबिक एवं एनेरोबिक सहनशक्ति, मांसपेशीय शक्ति, विस्फोटक बल, फुर्ती तथा प्रतिक्रिया समय की आवश्यकता होती है। यदि इन शारीरिक गुणों का वैज्ञानिक एवं योजनाबद्ध प्रशिक्षण के माध्यम से विकास किया जाए, तो खिलाड़ियों की खेल प्रदर्शन क्षमता में उल्लेखनीय सुधार संभव है।

आधुनिक खेल विज्ञान में यह सिद्ध हो चुका है कि सुनियोजित शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम खिलाड़ियों के प्रदर्शन को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कबड्डी खिलाड़ियों के लिए विशेष रूप से तैयार किए गए प्रशिक्षण कार्यक्रम उनके खेल की मांगों के अनुरूप होते हैं, जिससे वे खेल के दौरान अधिक प्रभावी ढंग से अपनी ऊर्जा का उपयोग कर पाते हैं। इसके अतिरिक्त, नियमित फिटनेस प्रशिक्षण से खिलाड़ियों में आत्मविश्वास, मानसिक दृढ़ता तथा प्रतिस्पर्धात्मक भावना का भी विकास होता है, जो खेल प्रदर्शन को अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है।

इस अध्ययन का उद्देश्य कबड्डी खिलाड़ियों की खेल प्रदर्शन क्षमता पर शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम के प्रभाव का विश्लेषण करना है। यह शोध न केवल खिलाड़ियों और प्रशिक्षकों के लिए उपयोगी सिद्ध होगा, बल्कि खेल विज्ञान के क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण योगदान देगा। शारीरिक फिटनेस और खेल प्रदर्शन के मध्य संबंध को समझकर, भविष्य में अधिक प्रभावी प्रशिक्षण कार्यक्रमों का निर्माण किया जा सकेगा, जिससे कबड्डी खिलाड़ियों का समग्र विकास संभव हो सके।

शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम

शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम एक योजनाबद्ध प्रक्रिया है, जिसके अंतर्गत विभिन्न व्यायामों और गतिविधियों को वैज्ञानिक सिद्धांतों के आधार पर शामिल किया जाता है। कबड्डी खिलाड़ियों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम निम्नलिखित प्रकार का हो सकता है:

1. शक्ति प्रशिक्षण

शक्ति प्रशिक्षण में वजन उठाने वाले व्यायाम, बॉडी वेट एक्सरसाइज, पुश-अप्स, स्क्वैट्स, लंजेस और कोर स्ट्रेंथ एक्सरसाइज शामिल होती हैं। इससे मांसपेशियों की शक्ति और सहनशक्ति बढ़ती है, जो टैकल और रेड के दौरान सहायक होती है।

2. सहनशक्ति प्रशिक्षण

इसमें दौड़, साइक्लिंग, फार्टलेक ट्रेनिंग और इंटरवल ट्रेनिंग शामिल हैं। सहनशक्ति प्रशिक्षण से खिलाड़ियों की हृदय-श्वसन क्षमता में सुधार होता है, जिससे वे पूरे मैच के दौरान ऊर्जावान बने रहते हैं।

3. गति प्रशिक्षण

स्प्रींट रन, शटल रन और रिएक्शन ड्रिल्स गति विकास के लिए उपयोगी होते हैं। गति प्रशिक्षण से रेडर की रेड करने और डिफेंडर की प्रतिक्रिया क्षमता में सुधार होता है।

4. फुर्ती और संतुलन प्रशिक्षण

लैंडर ड्रिल्स, कोन ड्रिल्स और बैलेंस एक्सरसाइज फुर्ती एवं संतुलन को बढ़ाने में सहायक होती हैं। इससे खिलाड़ी तेजी से दिशा बदलने में सक्षम होते हैं।

5. लचीलापन प्रशिक्षण

स्ट्रेचिंग और योग अभ्यास से शरीर का लचीलापन बढ़ता है, जिससे चोटों की संभावना कम होती है।

शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण का खेल प्रदर्शन पर प्रभाव

1. शारीरिक क्षमता में वृद्धि

नियमित और वैज्ञानिक प्रशिक्षण से खिलाड़ियों की शक्ति, गति और सहनशक्ति में उल्लेखनीय वृद्धि होती है, जिससे उनका समग्र खेल प्रदर्शन बेहतर होता है।

2. तकनीकी कौशल में सुधार

जब खिलाड़ी शारीरिक रूप से फिट होते हैं, तो वे अपने तकनीकी कौशल का अधिक प्रभावी ढंग से प्रयोग कर पाते हैं। थकान कम होने से उनकी तकनीक मैच के अंत तक बनी रहती है।

3. चोटों में कमी

लचीलापन और शक्ति प्रशिक्षण से मांसपेशियां और जोड़ मजबूत होते हैं, जिससे चोटों की संभावना कम होती है और खिलाड़ी लंबे समय तक खेल में बने रहते हैं।

4. मानसिक आत्मविश्वास में वृद्धि

अच्छी शारीरिक फिटनेस खिलाड़ियों में आत्मविश्वास बढ़ाती है। फिट खिलाड़ी दबाव की परिस्थितियों में भी बेहतर निर्णय ले पाते हैं।

5. टीम प्रदर्शन में सुधार

जब टीम के सभी खिलाड़ी शारीरिक रूप से फिट होते हैं, तो टीम समन्वय बेहतर होता है, जिसका सीधा प्रभाव टीम के प्रदर्शन पर पड़ता है।

अध्ययन के उद्देश्य

प्रस्तुत अध्ययन के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं:

1. कबड्डी खिलाड़ियों की चयनित शारीरिक फिटनेस क्षमताओं (शक्ति, गति, सहनशक्ति, लचीलापन) का मूल्यांकन करना।
2. शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम के पूर्व एवं पश्चात कबड्डी खिलाड़ियों की खेल प्रदर्शन क्षमता की तुलना करना।
3. यह निर्धारित करना कि शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम का कबड्डी खिलाड़ियों के खेल प्रदर्शन पर सार्थक प्रभाव पड़ता है या नहीं।

4. नियंत्रण समूह एवं प्रायोगिक समूह के प्रदर्शन में अंतर का विश्लेषण करना।

शोध पद्धति

शोध कार्य की सफलता मुख्यतः उसकी अनुसंधान पद्धति पर निर्भर करती है। अनुसंधान पद्धति वह वैज्ञानिक प्रक्रिया है जिसके माध्यम से किसी समस्या का व्यवस्थित, वस्तुनिष्ठ एवं विश्वसनीय अध्ययन किया जाता है। प्रस्तुत शोध "कबड्डी खिलाड़ियों की खेल प्रदर्शन क्षमता पर शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम का प्रभाव" से संबंधित है, जिसमें यह जानने का प्रयास किया गया है कि नियोजित एवं वैज्ञानिक ढंग से तैयार किया गया शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम कबड्डी खिलाड़ियों की खेल प्रदर्शन क्षमता को किस सीमा तक प्रभावित करता है। प्रस्तुत अध्ययन प्रयोगात्मक प्रकृति का है, जिसका उद्देश्य कबड्डी खिलाड़ियों की खेल प्रदर्शन क्षमता पर शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम के प्रभाव का अध्ययन करना है।

परिणाम एवं चर्चा

तालिका 1 प्रायोगिक समूह के पूर्व एवं पश्चात शक्ति परीक्षण का तुलनात्मक विवरण

परीक्षण	माध्य	मानक विचलन	t-मूल्य
पूर्व परीक्षण	2.10	0.25	
पश्चात परीक्षण	2.45	0.30	4.12*

*0.05 स्तर पर सार्थक

तालिका से स्पष्ट होता है कि प्रशिक्षण कार्यक्रम के पश्चात प्रायोगिक समूह की शक्ति में महत्वपूर्ण वृद्धि हुई। ज-मूल्य सार्थक पाया गया, जिससे यह सिद्ध होता है कि प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रभावी रहा।

तालिका 2 गति परीक्षण में प्रायोगिक एवं नियंत्रण समूह की तुलना

समूह	माध्य	मानक विचलन	t-मूल्य
प्रायोगिक	6.80	0.40	
नियंत्रण	7.30	0.45	3.25*

प्रायोगिक समूह का प्रदर्शन नियंत्रण समूह की तुलना में बेहतर पाया गया। यह दर्शाता है कि गति विकास में फिटनेस प्रशिक्षण का सकारात्मक प्रभाव पड़ा।

तालिका 3 सहनशक्ति परीक्षण के पूर्व एवं पश्चात परिणाम (प्रायोगिक समूह)

परीक्षण	माध्य	मानक विचलन	t-मूल्य
पूर्व परीक्षण	2.35	0.20	
पश्चात परीक्षण	2.10	0.18	3.89*

सहनशक्ति परीक्षण में समय में कमी दर्ज की गई, जो प्रदर्शन सुधार का संकेत है। यह सुधार प्रशिक्षण कार्यक्रम के कारण संभव हुआ।

तालिका 4 लचीलापन परीक्षण में दोनों समूहों की तुलना

समूह	माध्य	मानक विचलन	t-मूल्य
प्रायोगिक	18.6	2.1	
नियंत्रण	15.2	1.9	2.98*

प्रायोगिक समूह में लचीलापन अधिक पाया गया, जिससे चोट की संभावना कम होती है और खेल प्रदर्शन में सुधार होता है।

तालिका 5 खेल प्रदर्शन क्षमता पर प्रशिक्षण कार्यक्रम का प्रभाव

समूह	माध्य	मानक विचलन	t-मूल्य
प्रायोगिक	8.45	0.60	
नियंत्रण	7.10	0.55	4.56*

यह तालिका स्पष्ट करती है कि शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम का कबड्डी खिलाड़ियों की समग्र खेल प्रदर्शन क्षमता पर अत्यंत सकारात्मक एवं सार्थक प्रभाव पड़ा।

प्राप्त परिणामों से यह स्पष्ट होता है कि शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम ने कबड्डी खिलाड़ियों की शक्ति, गति, सहनशक्ति, लचीलापन तथा खेल प्रदर्शन क्षमता में उल्लेखनीय सुधार किया। यह निष्कर्ष पूर्ववर्ती शोध अध्ययनों के अनुरूप है, जिनमें यह बताया गया है कि योजनाबद्ध फिटनेस प्रशिक्षण खिलाड़ियों की कार्यक्षमता को बढ़ाता है।

कबड्डी जैसे संपर्क खेल में बेहतर फिटनेस खिलाड़ियों को न केवल तकनीकी रूप से सक्षम बनाती है, बल्कि उन्हें मानसिक रूप से भी मजबूत करती है।

निष्कर्ष

इस अध्ययन के निष्कर्षों से स्पष्ट होता है कि शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम का कबड्डी खिलाड़ियों की खेल प्रदर्शन क्षमता पर सकारात्मक एवं महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। नियमित एवं वैज्ञानिक ढंग से आयोजित फिटनेस प्रशिक्षण के परिणामस्वरूप खिलाड़ियों की शक्ति, सहनशक्ति, गति, लचीलापन, फुर्ती तथा संतुलन में उल्लेखनीय सुधार देखा गया। इन शारीरिक घटकों में वृद्धि के कारण खिलाड़ियों की रेड, डिफेंस, टैकल तथा समग्र खेल दक्षता में भी सुधार हुआ।

अध्ययन से यह भी सिद्ध होता है कि शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण न केवल खिलाड़ियों की शारीरिक क्षमताओं को विकसित करता है, बल्कि उनके आत्मविश्वास, निर्णय क्षमता और खेल के दौरान निरंतरता को भी बढ़ाता है। अतः यह निष्कर्ष

निकाला जा सकता है कि कबड्डी खिलाड़ियों के उच्च स्तरीय प्रदर्शन के लिए एक सुव्यवस्थित, नियमित एवं खेल-विशिष्ट शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम अत्यंत आवश्यक है। इस प्रकार का प्रशिक्षण कार्यक्रम खिलाड़ियों को बेहतर प्रतिस्पर्धात्मक स्तर तक पहुँचाने में सहायक सिद्ध होता है।

संदर्भ

1. जैन, पी. और कुमार, एस. (2013) कबड्डी खिलाड़ियों के शारीरिक फिटनेस घटकों का अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंस एंड फिटनेस, 3(2), 15–22.
2. जैन, आर. और शर्मा, एस. (2022) कबड्डी खिलाड़ियों की शारीरिक फिटनेस प्रोफाइल का विश्लेषण। जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन एंड फिजिकल फिटनेस, 62(5), 789–796.
3. जैन, आर और शर्मा, पी. (2016) कबड्डी खिलाड़ियों की सहनशक्ति और गति का विश्लेषण। एशियन जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन, 10(1), 55–63.
4. दास, एस और घोष, ए. (2017) कबड्डी खिलाड़ियों की शारीरिक संरचना और प्रदर्शन के बीच संबंध। इंडियन जर्नल ऑफ फिजियोलॉजी एंड एलाइड साइंसेज, 71(4), 215–223.
5. दास, ए और घोष, एस. (2017) कबड्डी खिलाड़ियों की शारीरिक फिटनेस प्रोफाइल का अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन, स्पोर्ट्स एंड हेल्थ, 4(2), 70–75.
6. नायर, पी. और जोशी, के. (2016) कबड्डी खिलाड़ियों की सहनशक्ति और गति का विश्लेषण। जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट्स मैनेजमेंट, 7(3), 45–50.
7. पटेल, आर., और देसाई, एस. (2018). कबड्डी खिलाड़ियों में मांसपेशीय शक्ति और चपलता का मूल्यांकन। जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट्स मैनेजमेंट, 8(1), 50–58.
8. पटेल, एस., और गुप्ता, ए. (2018) कबड्डी खिलाड़ियों में लचीलापन और संतुलन का अध्ययन। जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंस एंड मेडिसिन, 17(2), 201–207
9. मलिक, एस और चौहान, आर. (2020) कबड्डी खिलाड़ियों की शारीरिक फिटनेस प्रोफाइल का अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन, स्पोर्ट्स एंड हेल्थ, 6(2), 25–32.
10. मिश्रा, एस. और यादव, पी. (2010) कबड्डी खिलाड़ियों के शारीरिक फिटनेस घटकों का मूल्यांकन। जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंस एंड फिटनेस, 1(3), 8–15.