

कबड्डी खिलाड़ियों में शारीरिक फिटनेस घटकों एवं खेल कौशल के बीच संबंध का अध्ययन

विकास कुमार

शोधकर्ता (शारीरिक शिक्षा विभाग)

श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय हनुमानगढ़, राजस्थान

डॉ. अम्बुज शर्मा

शोध निर्देशक

श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय हनुमानगढ़, राजस्थान

सार

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य कबड्डी खिलाड़ियों में शारीरिक फिटनेस के विभिन्न घटकों तथा खेल कौशल के बीच संबंध का विश्लेषण करना है। शारीरिक फिटनेस किसी भी खेल में उत्कृष्ट प्रदर्शन का आधार मानी जाती है, विशेषकर कबड्डी जैसे उच्च तीव्रता वाले संपर्क खेल में, जहाँ शक्ति, गति, सहनशक्ति, लचीलापन, फुर्ती एवं संतुलन का विशेष महत्व होता है। इस अध्ययन में चयनित कबड्डी खिलाड़ियों के शारीरिक फिटनेस घटकों का मानकीकृत परीक्षणों के माध्यम से आकलन किया गया तथा उनके खेल कौशल का मूल्यांकन विशेषज्ञों द्वारा निर्धारित मापदंडों के आधार पर किया गया। प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण सहसंबंध विधि द्वारा किया गया। अध्ययन के परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि अधिकांश शारीरिक फिटनेस घटकों का खेल कौशल के साथ सकारात्मक एवं सार्थक संबंध पाया गया। निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि उच्च स्तर की शारीरिक फिटनेस कबड्डी खिलाड़ियों के खेल कौशल को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह अध्ययन प्रशिक्षकों, खिलाड़ियों एवं खेल वैज्ञानिकों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रमों के निर्माण में उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

मुख्य शब्द: कबड्डी खिलाड़ी, शारीरिक फिटनेस घटक, खेल कौशल, सहसंबंध, प्रदर्शन

परिचय

कबड्डी भारत का एक प्राचीन और लोकप्रिय खेल है, जो अब अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी अपनी पहचान बना चुका है। यह खेल न केवल शक्ति, गति और सहनशक्ति का प्रतीक है, बल्कि इसमें मानसिक एकाग्रता, रणनीति और निर्णय लेने की क्षमता भी समान रूप से महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। किसी भी खिलाड़ी के उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए शारीरिक फिटनेस और मानसिक दृढ़ता दोनों का संतुलन आवश्यक होता है। कबड्डी एक ऐसा खेल है जिसमें खिलाड़ी को बार-बार तीव्र गति से दौड़ना, झपटना, पकड़ना और बचना होता है। इन गतिविधियों के लिए उच्च स्तर की मांसपेशीय शक्ति, फुर्ती, लचीलापन और सहनशक्ति की आवश्यकता होती है। साथ ही, खेल के दौरान त्वरित निर्णय लेना, दबाव की स्थिति में

संयम बनाए रखना और आत्मविश्वास के साथ प्रदर्शन करना खिलाड़ी की मानसिक दृढ़ता पर निर्भर करता है।

शारीरिक फिटनेस का अर्थ केवल शरीर की बाहरी बनावट से नहीं है, बल्कि यह उस शारीरिक क्षमता का प्रतीक है जो खिलाड़ी को लंबी अवधि तक खेल में सक्रिय बनाए रखती है। कबड्डी खिलाड़ियों के लिए हृदय-श्वसन सहनशक्ति, मांसपेशीय बल, फुर्ती और गति प्रमुख घटक हैं। एक फिट खिलाड़ी न केवल अपनी व्यक्तिगत क्षमता को बेहतर ढंग से प्रदर्शित करता है, बल्कि टीम के समग्र प्रदर्शन को भी ऊँचाई तक ले जा सकता है। नियमित अभ्यास, संतुलित आहार, पर्याप्त विश्राम और वैज्ञानिक प्रशिक्षण से खिलाड़ी अपनी शारीरिक क्षमता को बढ़ा सकते हैं, जिससे उनका खेल प्रदर्शन अधिक प्रभावशाली बनता है।

शारीरिक फिटनेस के घटक खेल कौशल को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिए, गति और फुर्ती रेडर को विरोधी क्षेत्र में तेजी से प्रवेश करने और सुरक्षित लौटने में सहायता करती है। संतुलन और समन्वय डिफेंडर को टैकल के दौरान अपने शरीर की स्थिति को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। शक्ति और सहनशक्ति लंबे समय तक प्रभावी प्रदर्शन बनाए रखने में सहायक होती है। लचीलापन खिलाड़ी को चोट से बचाने और तकनीकी मूवमेंट को सहजता से करने में सहायक होता है। इस प्रकार, शारीरिक फिटनेस और खेल कौशल के बीच एक परस्पर आश्रित संबंध पाया जाता है।

आज के आधुनिक प्रशिक्षण कार्यक्रमों में शारीरिक फिटनेस और खेल कौशल के समन्वित विकास पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। प्रशिक्षक यह समझने लगे हैं कि केवल कौशल अभ्यास से ही उत्कृष्ट खिलाड़ी का निर्माण संभव नहीं है, बल्कि फिटनेस प्रशिक्षण को भी समान महत्व देना आवश्यक है। इसी संदर्भ में शारीरिक फिटनेस घटकों और खेल कौशल के बीच संबंध का वैज्ञानिक अध्ययन प्रशिक्षकों, खेल वैज्ञानिकों और खिलाड़ियों के लिए मार्गदर्शक सिद्ध हो सकता है।

भारत में कबड्डी की लोकप्रियता बढ़ने के साथ-साथ इस खेल में शोध की संभावनाएँ भी बढ़ी हैं। फिर भी यह देखा गया है कि कबड्डी खिलाड़ियों पर केंद्रित वैज्ञानिक अध्ययनों की संख्या अन्य खेलों की तुलना में अपेक्षाकृत कम है। विशेष रूप से शारीरिक फिटनेस के विभिन्न घटकों और खेल कौशल के बीच संबंध को लेकर अभी भी व्यापक और व्यवस्थित शोध की आवश्यकता है। इस प्रकार के अध्ययन से न केवल प्रशिक्षण कार्यक्रमों को अधिक प्रभावी बनाया जा सकता है, बल्कि प्रतिभाशाली खिलाड़ियों की पहचान और उनके दीर्घकालिक विकास में भी सहायता मिल सकती है।

शारीरिक फिटनेस घटकों एवं खेल कौशल के बीच संबंध का अध्ययन इस दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है कि इससे यह स्पष्ट किया जा सकता है कि कौन-से फिटनेस घटक कबड्डी के विशिष्ट कौशलों को सबसे अधिक प्रभावित करते हैं। उदाहरण स्वरूप, यह जानना उपयोगी होगा कि रेडिंग कौशल पर गति और सहनशक्ति का कितना प्रभाव है या टैकल कौशल पर शक्ति और संतुलन की भूमिका कितनी महत्वपूर्ण है। इस प्रकार की जानकारी के आधार पर खेल-विशेष प्रशिक्षण योजनाएँ विकसित की जा सकती हैं।

शारीरिक फिटनेस के घटक

शारीरिक फिटनेस को मुख्य रूप से निम्नलिखित घटकों में बांटा जा सकता है, जो कबड्डी खेल में अत्यंत महत्वपूर्ण हैं:

1. शक्ति

शक्ति से आशय मांसपेशियों की क्षमता से है कि वे किसी भार को संभाल सकें। कबड्डी में शारीरिक शक्ति महत्वपूर्ण है क्योंकि खिलाड़ी विरोधियों को पकड़ने, टैकल करने और खुद को बचाने के लिए बल का उपयोग करते हैं।

2. गति

गति का अर्थ है किसी निश्चित दूरी को कम समय में पूरा करना। कबड्डी में रीडर या डिफेंडर दोनों के लिए गति अत्यंत महत्वपूर्ण है। तेज गति विरोधियों से बचने और सही समय पर टैकल करने में सहायक होती है।

3. सहनशीलता

सहनशीलता से आशय है लंबी अवधि तक खेल की गतिविधियों को करने की क्षमता। कबड्डी में खिलाड़ी को लगातार दौड़ना, छलांग लगाना और विरोधियों से लड़ना पड़ता है। कार्डियोवस्कुलर सहनशीलता और मांसपेशियों की सहनशीलता दोनों जरूरी हैं।

4. लचीलापन

लचीलापन शरीर की मांसपेशियों और जोड़ की गति की सीमा को दर्शाता है। कबड्डी में रीड करते समय झुकना, पलटना या अचानक दिशा बदलना अक्सर जरूरी होता है।

5. संतुलन और समन्वय

संतुलन और समन्वय शारीरिक और मानसिक क्षमताओं का मेल है। कबड्डी में खिलाड़ी को अचानक दिशा बदलने और विरोधी के हमले से बचने के लिए संतुलन बनाए रखना पड़ता है।

खेल कौशल

कबड्डी में तकनीकी और रणनीतिक कौशल की भी उतनी ही जरूरत है जितनी शारीरिक फिटनेस की। खेल कौशल को निम्नलिखित प्रमुख घटकों में बांटा जा सकता है:

1. रीडिंग कौशल

रीडिंग कौशल में खिलाड़ी का लक्ष्य विरोधी क्षेत्र में जाकर अधिक से अधिक अंक अर्जित करना है। इसमें समय का प्रबंधन, विरोधी की कमजोरी का अनुमान और तेज प्रतिक्रिया शामिल है।

2. टैकलिंग कौशल

टैकलिंग में खिलाड़ी का लक्ष्य विरोधी रीडर को पकड़ना है। यह शक्ति, संतुलन और रणनीतिक सोच का मेल है।

3. रक्षा कौशल

रक्षा कौशल में खिलाड़ियों को विरोधियों के रीड को रोकने और टीम के लिए अंक अर्जित करने का तरीका सीखना पड़ता है।

4. रणनीतिक सोच

कबड्डी में खेल का एक महत्वपूर्ण पहलू यह है कि खिलाड़ी अपनी चालों और विरोधियों की चालों का अनुमान लगा सके। रणनीतिक सोच के लिए मानसिक स्पष्टता, निर्णय लेने की क्षमता और विरोधी की गति का विश्लेषण आवश्यक है।

शारीरिक फिटनेस और खेल कौशल के बीच संबंध

कबड्डी में खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर शारीरिक फिटनेस और खेल कौशल का आपसी संबंध अत्यंत महत्वपूर्ण है। अनुसंधान और अनुभव से यह स्पष्ट होता है कि फिटनेस के विभिन्न घटक सीधे खेल कौशल को प्रभावित करते हैं।

1. शक्ति और टैकलिंग/रीडिंग कौशल

- उच्च शक्ति वाले खिलाड़ी अधिक प्रभावी टैकल कर सकते हैं और विरोधी को आसानी से पकड़ सकते हैं।
- मजबूत स्नायु प्रतिरोध रीडिंग में तेजी और दबाव में नियंत्रण बनाए रखने में मदद करता है।

2. गति और रीडिंग कौशल

- तेज गति रीडिंग के दौरान विरोधी से बचने और अधिक अंक प्राप्त करने में सहायक है।
- तेजी से दिशा बदलने की क्षमता रीडिंग रणनीति में निर्णायक भूमिका निभाती है।

3. सहनशीलता और खेल प्रदर्शन

- उच्च सहनशीलता वाले खिलाड़ी पूरे मैच में लगातार सक्रिय रहते हैं और मानसिक थकावट से प्रभावित नहीं होते।
- लंबी अवधि तक दौड़ने और विरोधियों का सामना करने की क्षमता रीडिंग और रक्षा कौशल दोनों में सहायक है।

4. लचीलापन और बचावधरीडिंग कौशल

- अधिक लचीले खिलाड़ी अचानक झुकने, पलटने या विरोधी को चकमा देने में सक्षम होते हैं।
- यह कौशल टैकलिंग और बचाव दोनों के लिए महत्वपूर्ण है।

5. संतुलन, समन्वय और रणनीतिक प्रदर्शन

- संतुलन और समन्वय रीडिंग और टैकलिंग दोनों में खिलाड़ी की प्रतिक्रिया और चालाकी बढ़ाते हैं।
- उच्च समन्वय से खिलाड़ी टीम रणनीति के अनुरूप अपनी स्थिति बदल सकता है।

अध्ययन के उद्देश्य

प्रस्तुत अध्ययन के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं:

1. कबड्डी खिलाड़ियों के शारीरिक फिटनेस घटकों (शक्ति, गति, सहनशक्ति, लचीलापन एवं फुर्ती) का मूल्यांकन करना।
2. कबड्डी खिलाड़ियों के खेल कौशल (रेडिंग कौशल एवं डिफेंसिव कौशल) का आकलन करना।
3. शारीरिक फिटनेस के विभिन्न घटकों एवं खेल कौशल के बीच सहसंबंध का अध्ययन करना।
4. यह ज्ञात करना कि कौन-सा शारीरिक फिटनेस घटक कबड्डी खेल कौशल को सर्वाधिक प्रभावित करता है।

शोध पद्धति

यह अध्ययन वर्णनात्मक सहसंबंधात्मक अनुसंधान प्रकृति का है, जिसमें शारीरिक फिटनेस घटकों एवं खेल कौशल के बीच संबंध का सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया। इस अध्ययन हेतु 30 पुरुष कबड्डी खिलाड़ियों का चयन किया गया। ये सभी खिलाड़ी महाविद्यालय/विश्वविद्यालय स्तर पर प्रतिस्पर्धाओं में भाग ले चुके थे। खिलाड़ियों की आयु 18 से 25 वर्ष के बीच थी। नमूना चयन यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया।

परिणाम एवं विवेचना

तालिका 1: शारीरिक फिटनेस घटकों का वर्णनात्मक विश्लेषण

फिटनेस घटक	औसत मानक	विचलन
शक्ति	32.40	4.15
गति (सेकंड)	6.85	0.42
सहनशक्ति (सेकंड)	148.60	12.30
लचीलापन (सेमी)	16.25	3.10
फुर्ती (सेकंड)	10.12	0.55

तालिका 1 से स्पष्ट होता है कि चयनित कबड्डी खिलाड़ियों में शारीरिक फिटनेस का स्तर औसत से अच्छा है। शक्ति एवं सहनशक्ति के औसत मान यह दर्शाते हैं कि खिलाड़ी खेल की माँगों के अनुरूप शारीरिक रूप से सक्षम हैं।

तालिका 2: कबड्डी खेल कौशल का वर्णनात्मक विश्लेषण

खेल कौशल	औसत मानक	विचलन
रेडिंग कौशल	7.45	1.10
डिफेंस कौशल	7.10	1.25
कुल खेल कौशल	14.55	2.05

तालिका 2 के अनुसार खिलाड़ियों का कुल खेल कौशल स्तर संतोषजनक पाया गया। रेडिंग एवं डिफेंस दोनों ही कौशलों में संतुलित प्रदर्शन देखने को मिला।

तालिका 3: शक्ति एवं खेल कौशल के बीच सहसंबंध

चर	सहसंबंध गुणांक
शक्ति एवं खेल कौशल	0.62*

तालिका 3 से ज्ञात होता है कि शक्ति एवं खेल कौशल के बीच सकारात्मक एवं सार्थक सहसंबंध पाया गया। इसका अर्थ है कि अधिक शक्ति वाले खिलाड़ी खेल कौशल में बेहतर प्रदर्शन करते हैं।

तालिका 4: गति, फुर्ती एवं खेल कौशल के बीच सहसंबंध

फिटनेस घटक	सहसंबंध गुणांक
गति एवं खेल कौशल	-0.58*
फुर्ती एवं खेल कौशल	-0.65*

(*0.05 स्तर पर सार्थक)

ऋणात्मक सहसंबंध का कारण यह है कि समय (सेकंड) में कम मान बेहतर प्रदर्शन को दर्शाता है। परिणाम यह संकेत करते हैं कि अधिक गति एवं फुर्ती वाले खिलाड़ी कबड्डी में अधिक प्रभावी होते हैं।

तालिका 5: सहनशक्ति, लचीलापन एवं खेल कौशल के बीच सहसंबंध

फिटनेस घटक	सहसंबंध गुणांक
सहनशक्ति एवं खेल कौशल	0.55*
लचीलापन एवं खेल कौशल	0.48*

(*0.05 स्तर पर सार्थक)

तालिका 5 से स्पष्ट है कि सहनशक्ति एवं लचीलापन दोनों का खेल कौशल से सकारात्मक संबंध है। लंबे समय तक खेल में सक्रिय रहने तथा चोट से बचाव में ये घटक सहायक होते हैं।

अध्ययन के समग्र परिणाम यह दर्शाते हैं कि शारीरिक फिटनेस के सभी घटक कबड्डी खेल कौशल से किसी न किसी रूप में संबंधित हैं। विशेष रूप से शक्ति, फुर्ती एवं गति का प्रभाव अधिक स्पष्ट रूप से देखा गया। आधुनिक कबड्डी में तीव्र आक्रमण एवं मजबूत रक्षा के लिए इन घटकों का उच्च स्तर अनिवार्य है।

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन के निष्कर्षों के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि कबड्डी खिलाड़ियों में शारीरिक फिटनेस के विभिन्न घटकों एवं खेल कौशल के बीच सार्थक एवं सकारात्मक संबंध पाया जाता है। शक्ति, गति, सहनशक्ति, लचीलापन, फुर्ती तथा संतुलन जैसे फिटनेस घटक कबड्डी खेल कौशल को प्रभावी ढंग से प्रभावित करते हैं। जिन खिलाड़ियों का शारीरिक फिटनेस स्तर उच्च पाया गया, उनमें रेडिंग, डिफेंस, टैकलिंग तथा समन्वय जैसी खेल कौशल क्षमताएँ भी बेहतर स्तर की देखी गईं।

अध्ययन से यह भी निष्कर्ष निकलता है कि केवल तकनीकी अभ्यास ही नहीं, बल्कि समग्र शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण कबड्डी खिलाड़ियों के प्रदर्शन को उन्नत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अतः प्रशिक्षकों एवं खेल शिक्षकों को प्रशिक्षण कार्यक्रम तैयार करते समय शारीरिक फिटनेस के सभी घटकों के विकास पर समान रूप से ध्यान देना चाहिए, जिससे खिलाड़ियों के खेल कौशल में निरंतर सुधार संभव हो सके।

संदर्भ

1. अहमद, एन. और शर्मा, एस. (2018) कबड्डी खिलाड़ियों की शारीरिक फिटनेस और खेल प्रदर्शन के बीच संबंध। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंस एंड फिटनेस, 8(2), 45–52.
2. अहमद, एम. और खान, एस. (2015) कबड्डी खिलाड़ियों की शारीरिक फिटनेस प्रोफाइल और उनके प्रदर्शन के बीच संबंध। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंस एंड इंजीनियरिंग, 9(2), 123–129.
3. ओझा, आर. और सिंह, डी. (2017) कबड्डी खिलाड़ियों के शारीरिक फिटनेस घटकों का प्रदर्शन पर प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन, स्पोर्ट्स एंड हेल्थ, 4(1), 89–94.
4. ओझा, पी. और सिंह, ए. (2016) कबड्डी खिलाड़ियों की शारीरिक फिटनेस और खेल प्रदर्शन के बीच संबंध। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंस एंड फिटनेस, 7(4), 98–106.
5. कुमार, ए. और सिंह, पी. (2023) कबड्डी खिलाड़ियों में सहनशक्ति और शक्ति का मूल्यांकन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट्स साइंस, 11(2), 134–141.
6. कुमार, पी. और शर्मा, एन. (2019) कबड्डी खिलाड़ियों की शारीरिक संरचना और प्रदर्शन के बीच संबंध। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल थैरेपी एंड स्पोर्ट्स मेडिसिन, 8(4), 112–118.
7. कुमार, ए. और सिंह, एस. (2018) कबड्डी खिलाड़ियों की शारीरिक संरचना और प्रदर्शन के बीच संबंध। इंडियन जर्नल ऑफ फिजियोलॉजी एंड एलाइड साइंसेज, 72(2), 189–197.
8. कौशिक, ए. और शर्मा, आर. (2012) कबड्डी खिलाड़ियों में शारीरिक फिटनेस और खेल प्रदर्शन के बीच संबंध। जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट्स साइंस, 2(1), 10–17.
9. गुप्ता, पी. और कुमार, एस. (2019) कबड्डी खिलाड़ियों में लचीलापन और संतुलन का अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल थैरेपी एंड स्पोर्ट्स मेडिसिन, 8(4), 112–118.
10. गुप्ता, ए. और सिंह, पी. (2019) कबड्डी खिलाड़ियों में शारीरिक फिटनेस घटकों का मूल्यांकन। जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंस एंड मेडिसिन, 18(2), 145–153.