



एथलेटिक्स खिलाड़ियों के शारीरिक फिटनेस घटकों और सामाजिक स्तर के बिच में संबंध

प्रणवकुमार जी. भट्ट

रिसर्च स्कोलर, शारीरिक शिक्षण विभाग, कलिंगा यूनिवर्सिटी, रायपुर

डॉ. संजीव कुमार यादव

असिस्टन्ट प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षण विभाग, कलिंगा यूनिवर्सिटी, रायपुर

डॉ. हसमुखलाल अमिन

शारीरिक शिक्षण डायरेक्टर, सुरेन्द्रनगर युनिवर्सिटी, वढवाण

सारांश

प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य एथलेटिक्स खिलाड़ियों के शारीरिक फिटनेस घटकों और उनके सामाजिक स्तर के मध्य संबंध का अध्ययन करना है। किसी भी खिलाड़ी के प्रदर्शन में उसकी शारीरिक क्षमता के साथ-साथ सामाजिक परिवेश की भी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। यदि खिलाड़ी को उचित पोषण, प्रशिक्षण सुविधाएँ, पारिवारिक सहयोग तथा आर्थिक सहायता प्राप्त होती है, तो उसकी शारीरिक दक्षता और खेल प्रदर्शन में वृद्धि होती है। इस अध्ययन में गुजरात राज्य के विभिन्न क्षेत्रों से चयनित खिलाड़ियों का अध्ययन किया गया। शोध में शारीरिक फिटनेस के घटकों जैसे गति, सहनशक्ति, शक्ति, लचीलापन तथा संतुलन का परीक्षण किया गया तथा खिलाड़ियों के सामाजिक स्तर का मूल्यांकन प्रश्नावली एवं व्यक्तिगत चर्चा के माध्यम से किया गया। संकलित आँकड़ों का विश्लेषण सांख्यिकीय विधियों द्वारा किया गया। अध्ययन के परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि सामाजिक स्तर और शारीरिक फिटनेस के मध्य सकारात्मक संबंध पाया जाता है।

मुख्य शब्द: एथलेटिक्स खिलाड़ी, शारीरिक फिटनेस, सामाजिक स्तर, सहनशक्ति, शक्ति, खेल प्रदर्शन।

1. प्रस्तावना

आधुनिक युग में खेल केवल मनोरंजन का माध्यम नहीं रह गया है, बल्कि यह व्यक्ति के सर्वांगीण विकास का महत्वपूर्ण आधार बन चुका है। एथलेटिक्स खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए खिलाड़ियों का शारीरिक रूप से स्वस्थ एवं फिट होना अत्यंत आवश्यक है। शारीरिक फिटनेस से तात्पर्य शरीर की वह क्षमता है जिसके माध्यम से व्यक्ति विभिन्न शारीरिक क्रियाओं को प्रभावी ढंग से संपन्न कर सकता है।



एथलेटिक्स खिलाड़ियों के प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले अनेक कारकों में सामाजिक स्तर भी एक महत्वपूर्ण कारक है। सामाजिक स्तर में परिवार की आर्थिक स्थिति, शिक्षा, सामाजिक वातावरण, पोषण स्तर तथा खेल सुविधाओं की उपलब्धता सम्मिलित होती है। जिन खिलाड़ियों को अच्छा सामाजिक वातावरण प्राप्त होता है, उनमें आत्मविश्वास, प्रशिक्षण के अवसर तथा स्वास्थ्य संबंधी सुविधाएँ अधिक उपलब्ध होती हैं। इसके विपरीत निम्न सामाजिक स्तर के खिलाड़ियों को अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। इसी कारण प्रस्तुत अध्ययन में एथलेटिक्स खिलाड़ियों के शारीरिक फिटनेस घटकों और सामाजिक स्तर के बीच संबंध का विश्लेषण किया गया है।

2. साहित्य समीक्षा

Dey एवं Khanna ने भारतीय राष्ट्रीय कबड्डी खिलाड़ियों पर किए गए अध्ययन में खिलाड़ियों की शारीरिक संरचना, सहनशक्ति, शक्ति तथा शरीर संरचना का विश्लेषण किया। अध्ययन में पाया गया कि उच्च स्तर के कबड्डी खिलाड़ियों में शारीरिक क्षमता सामान्य व्यक्तियों की तुलना में अधिक विकसित होती है। खिलाड़ियों की सफलता में शक्ति, फुर्ती तथा कार्डियोवैस्कुलर क्षमता का विशेष महत्व पाया गया।

Suresh Kumar के अध्ययन में विभिन्न स्तरों के कबड्डी खिलाड़ियों की शारीरिक फिटनेस का तुलनात्मक अध्ययन किया गया। अध्ययन से ज्ञात हुआ कि राज्य स्तर के खिलाड़ियों की गति, शक्ति, लचीलापन तथा सहनशक्ति जिला स्तर के खिलाड़ियों से अधिक होती है। इससे स्पष्ट होता है कि प्रशिक्षण तथा सामाजिक अवसर खिलाड़ियों की फिटनेस को प्रभावित करते हैं।

Naidu एवं Vijay Mohan ने कबड्डी खिलाड़ियों की खेल क्षमता और शारीरिक फिटनेस घटकों के मध्य संबंध का अध्ययन किया। शोध में पाया गया कि संतुलन, शक्ति, गति, चपलता तथा प्रतिक्रिया समय जैसे फिटनेस घटकों का खेल प्रदर्शन पर प्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है। जिन खिलाड़ियों का शारीरिक फिटनेस स्तर उच्च था, उनका प्रदर्शन भी बेहतर पाया गया।

Modak, Biswas एवं Bag ने खो-खो तथा कबड्डी खिलाड़ियों के शारीरिक फिटनेस घटकों का तुलनात्मक अध्ययन किया। अध्ययन में यह निष्कर्ष निकला कि कबड्डी खिलाड़ियों में विस्फोटक शक्ति, गति तथा चपलता अधिक विकसित होती है। यह भी देखा गया कि खेलों में भागीदारी खिलाड़ियों के सामाजिक आत्मविश्वास एवं सामाजिक सहभागिता को बढ़ाती है।

Nikam के अध्ययन में प्रशिक्षण कार्यक्रमों का कबड्डी खिलाड़ियों की शारीरिक फिटनेस पर प्रभाव का विश्लेषण किया गया। अध्ययन से स्पष्ट हुआ कि नियमित एवं वैज्ञानिक प्रशिक्षण खिलाड़ियों की शक्ति,



सहनशक्ति तथा खेल प्रदर्शन को बढ़ाता है। साथ ही, सामाजिक सहयोग और टीम वातावरण खिलाड़ियों की प्रेरणा को भी प्रभावित करते हैं।

हाल के शोधों में यह भी देखा गया है कि टीम खेलों में भाग लेने वाले खिलाड़ियों का सामाजिक विकास अधिक सकारात्मक होता है। समूह खेलों में भागीदारी से सामाजिक संपर्क, नेतृत्व क्षमता तथा सहयोग की भावना विकसित होती है। किशोर खिलाड़ियों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि टीम खेल सामाजिक संबंधों और आत्मविश्वास को मजबूत बनाते हैं।

3. अध्ययन के उद्देश्य

- एथलेटिक्स खिलाड़ियों के शारीरिक फिटनेस घटकों का अध्ययन करना।
- खिलाड़ियों के सामाजिक स्तर का अध्ययन करना।
- शारीरिक फिटनेस और सामाजिक स्तर के मध्य संबंध ज्ञात करना।
- विभिन्न सामाजिक स्तर के खिलाड़ियों की फिटनेस में अंतर का अध्ययन करना।

4. परिकल्पना

- एथलेटिक्स खिलाड़ियों के सामाजिक स्तर और शारीरिक फिटनेस के मध्य सकारात्मक संबंध पाया जाएगा।
- उच्च सामाजिक स्तर वाले खिलाड़ियों की शारीरिक फिटनेस निम्न सामाजिक स्तर वाले खिलाड़ियों की अपेक्षा बेहतर होगी।

5. शोध विधि

प्रस्तुत अध्ययन में गुजरात को चार भागों उत्तर गुजरात, मध्य गुजरात, सौराष्ट्र तथा दक्षिण गुजरात में विभाजित किया गया। प्रत्येक क्षेत्र से 20 खिलाड़ियों का चयन किया गया। इस प्रकार कुल 80 खिलाड़ियों का चयन किया गया।

डेटा संकलन की विधियाँ में प्रश्नावली, व्यक्तिगत चर्चा, अवलोकन विधि और शारीरिक फिटनेस परीक्षण का चयन किया गया है।

तालिका 1: शारीरिक फिटनेस घटक एवं परीक्षण

फिटनेस घटक	परीक्षण
गति	50 मीटर दौड़
सहनशक्ति	600 मीटर दौड़

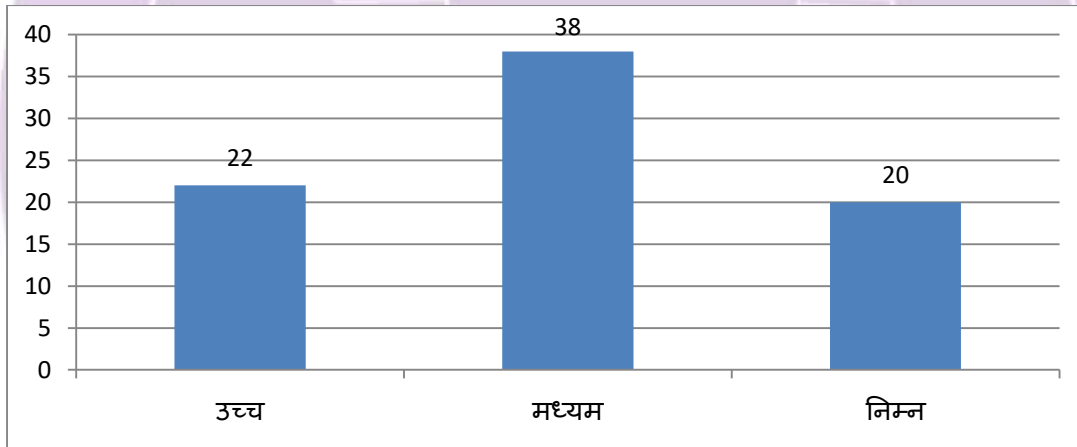
शक्ति	लंबी कूद
लचीलापन	सीट एंड रीच टेस्ट
संतुलन	स्टॉक स्टैंड टेस्ट

6. सांख्यिकीय विश्लेषण

संकलित तथ्यों का विश्लेषण औसत, प्रतिशत, मानक विचलन तथा सहसंबंध तकनीकों द्वारा किया गया।

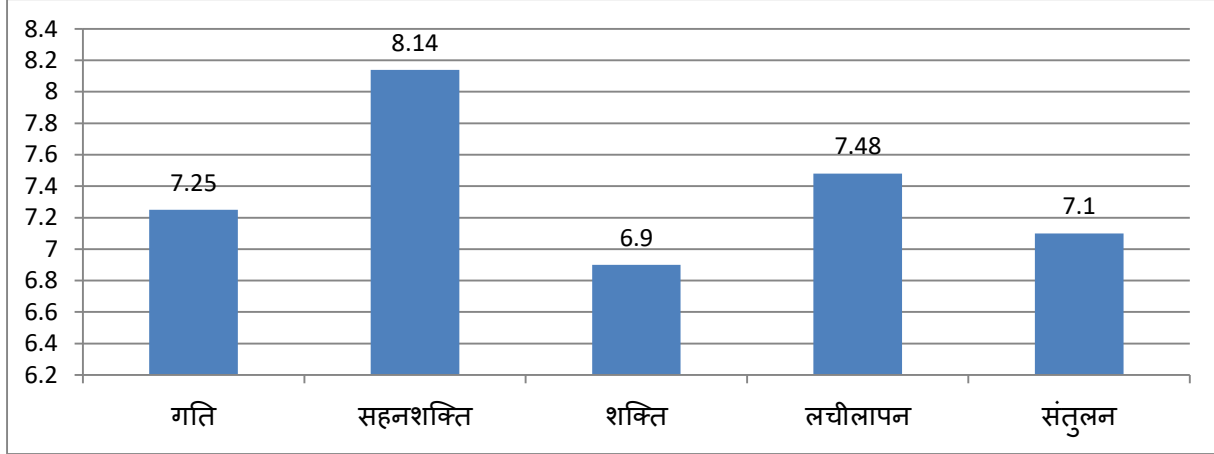
तालिका 2: खिलाड़ियों के सामाजिक स्तर का वर्गीकरण

सामाजिक स्तर	खिलाड़ियों की संख्या	प्रतिशत
उच्च	22	27.5
मध्यम	38	47.5
निम्न	20	25
कुल	80	100



तालिका 2: शारीरिक फिटनेस घटकों का औसत स्कोर

फिटनेस घटक	औसत	मानक विचलन
गति	7.25	0.82
सहनशक्ति	8.14	1.05
शक्ति	6.9	0.76
लचीलापन	7.48	0.69
संतुलन	7.1	0.71



तालिका 3: सामाजिक स्तर एवं शारीरिक फिटनेस के मध्य सहसंबंध

चर	सहसंबंध गुणांक (r)
सामाजिक स्तर एवं गति	0.62
सामाजिक स्तर एवं सहनशक्ति	0.71
सामाजिक स्तर एवं शक्ति	0.65
सामाजिक स्तर एवं लचीलापन	0.58
सामाजिक स्तर एवं संतुलन	0.6

7. परिणाम एवं निष्कर्ष

अध्ययन में पाया गया कि अधिकांश खिलाड़ी मध्यम सामाजिक स्तर से संबंधित थे। उच्च सामाजिक स्तर वाले खिलाड़ियों का फिटनेस स्तर अपेकृत अधिक पाया गया। सामाजिक स्तर और शारीरिक फिटनेस के मध्य सकारात्मक सहसंबंध पाया गया। जिन खिलाड़ियों को बेहतर प्रशिक्षण सुविधाएँ एवं पोषण प्राप्त था, उनका प्रदर्शन अधिक प्रभावी था। निम्न सामाजिक स्तर के खिलाड़ियों को खेल सामग्री एवं प्रशिक्षण सुविधाओं की कमी का सामना करना पड़ा।

आर्थिक रूप से कमजोर खिलाड़ियों को विशेष प्रशिक्षण सुविधाएँ उपलब्ध कराई जाएँ। ग्रामीण क्षेत्रों में खेल अधोसंरचना का विकास किया जाए। खिलाड़ियों को पोषण एवं स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता प्रदान की जाए। विद्यालय एवं महाविद्यालय स्तर पर फिटनेस परीक्षण नियमित रूप से आयोजित किए जाएँ।



8. उपसंहार

एथलेटिक्स खिलाड़ियों की शारीरिक फिटनेस उनके खेल प्रदर्शन का प्रमुख आधार है। सामाजिक स्तर खिलाड़ियों की फिटनेस को प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है। उचित सामाजिक एवं आर्थिक वातावरण खिलाड़ियों को बेहतर प्रशिक्षण, पोषण तथा मानसिक सहयोग प्रदान करता है, जिससे उनका प्रदर्शन उन्नत होता है। अतः खेल विकास योजनाओं में सामाजिक कारकों को भी महत्वपूर्ण स्थान दिया जाना चाहिए।

संदर्भ सूची

1. सिंह, एच. (2018). खेल प्रशिक्षण एवं शारीरिक शिक्षा. नई दिल्ली: फ्रेंड्स पब्लिकेशन।
2. शर्मा, आर. (2020). स्पोर्ट्स फिटनेस एंड परफॉर्मेंस. आगरा: विनोद पुस्तक मंदिर।
3. चौहान, एस. (2019). एथलेटिक्स प्रशिक्षण के सिद्धांत. जयपुर: राजस्थान हिंदी ग्रंथ अकादमी।
4. वर्मा, पी. (2021). “खेल प्रदर्शन पर सामाजिक वातावरण का प्रभाव”, भारतीय शारीरिक शिक्षा शोध पत्रिका, 12(3), 45-52।
5. Dey, S. K., et al. (1993). Morphological and physiological studies on Indian national kabaddi players. *British Journal of Sports Medicine*, 27(4), 237–242.
6. Dhanjal, H. S. (2025). Anthropometric and body composition profile in Indian kabaddi players. *International Journal of Kinanthropometry*, 4(3).
7. Khanna, G. L., et al. (1996). A study of physiological responses during match play in Indian national kabaddi players. *British Journal of Sports Medicine*, 30(3), 232–235.
8. Kumar, D., et al. (2023). Effects of circuit training on selected physical fitness components of kabaddi players. *Sports Science & Health Advances*.
9. Kumar, S. (2018). A comparative study on selected physical fitness components of kabaddi players at different level of participation. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 3(2), 1052–1054.



10. Luxmi, & Suniti. (2024). A comparative analysis of physical fitness variables between kabaddi and kho-kho female players of Delhi. *International Journal of Research Pedagogy and Technology in Education and Movement Sciences*.
11. Modak, S., et al. (2024). A comparative study on selected physical fitness variables of kho-kho and kabaddi players. *International Education and Research Journal*, 10(3).

