

## झारखंड के विद्यालयीन फुटबॉल खिलाड़ियों के शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन

Rajnish Kumar Mahto<sup>1</sup>, Dr. Minakshi Pathak<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Research Scholar, Dept. of Physical Education, Sri Satya Sai University of Technology and Medical Sciences, Sehore Bhopal-Indore Road, Madhya Pradesh, India.

<sup>2</sup>Research Guide, Dept. of Physical Education, Sri Satya Sai University of Technology and Medical Sciences, Sehore Bhopal-Indore Road, Madhya Pradesh, India.

---

### सार

आधुनिक खेलों में, प्रतियोगिता बहुत कठिन है। खिलाड़ी अपने खेल को बेहतर बनाने के लिए जीतने की रणनीतियों और प्रशिक्षित करने के तरीकों का उपयोग करते हैं। लेकिन वे अभी भी खुश नहीं हैं कि चीजें कैसे निकलीं। इस वजह से यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता है कि छात्रों को सर्वोत्तम संभव परिणाम मिले, मनोवैज्ञानिक शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में अधिक से अधिक शामिल हो रहे हैं। खेल मनोविज्ञान मनोविज्ञान की एक शाखा है जो यह देखती है कि प्रतिस्पर्धा से पहले और उसके दौरान एथलीट बेहतर तरीके से सोचने और काम करने के तरीके को विकसित करके अपने प्रदर्शन में सुधार कैसे कर सकते हैं। यह एक ऐसा उपकरण है जिसका उपयोग प्रशिक्षक और खिलाड़ी दोनों प्रेरणा के विभिन्न भागों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए कर सकते हैं। इसलिए, यह उन सभी लोगों के लिए एक बेहतरीन किताब है जो किशोर समस्याओं के बारे में अधिक जानना चाहते हैं, बड़े होने पर वे कैसे बदलते हैं, या पेशान किशोरों की मदद कैसे करें। खेल मानसिकता दो मुख्य विचारों पर आधारित है: खेल भावना और प्रतियोगिता में सही काम करना। खेल मनोविज्ञान की बेहतर समझ खिलाड़ियों और कोचों को चिंता के अपने स्तर को बढ़ाने और नियंत्रित करने में मदद कर सकती है। यह रोजमर्रा की जिंदगी के तनावों में भी मदद करता है, इसलिए यह वहां भी काम करता है। किसी चीज में रुचि तब बढ़ सकती है जब वे इसका आनंद लेते हैं या जब वे सोचते हैं कि वे इसका आनंद लेंगे। यह मत भूलो कि एक प्रतियोगिता हारने से भी आपको लंबी अवधि के लिए आशा और ड्राइव मिल सकती है। अलग-अलग व्यक्तित्व वाले लोग, ध्यान के स्तर, सामाजिक आर्थिक पृष्ठभूमि, राजनीतिक झुकाव, और इसी तरह वयस्कों के रूप में स्वाभाविक रूप से विभिन्न प्रकार के हितों का विकास होगा। लोग समय के साथ रुचियों को "उठाते" हैं, और यह ज्यादातर उनके द्वारा अतीत में किए गए कार्यों पर आधारित है। विशेष रूप से, एक बच्चे की रुचियों से पता चलता है कि उसके पिछले अनुभव कैसे बदल गए हैं कि बच्चा खुद को कैसे देखता है। जब बच्चे समूह गतिविधियाँ करते हैं, तो वे मजे करते हैं और एक ही समय में महत्वपूर्ण सामाजिक और तकनीकी कौशल सीखते हैं। अपने स्वयं के हितों का पीछा करते हुए, वे सक्रिय रूप से रचनात्मक होने और अन्य लोगों के साथ बातचीत करने के तरीकों की तलाश करते हैं, और वे अक्सर सफल होते हैं। किसी चीज में दिलचस्पी लेने का मतलब अज्ञात क्षेत्र में जाना हो सकता है। एथलीटों को क्या प्रेरित करता है, इस पर बहुत सारे शोध ने सामाजिक-संज्ञानात्मक दृष्टिकोण अपनाया है। उपलब्धि लक्ष्य सिद्धांत यह पता लगाने के लिए एक महत्वपूर्ण ढांचा बन गया है कि लोग खेल खेलना चाहते हैं। लोगों के दिमाग अलग-अलग कारण दिखाते हैं कि वे मानसिक चित्रों के माध्यम से कुछ चीजें क्यों करना चाहते हैं जिन्हें लक्ष्य कहा जाता है। अपने

लक्ष्यों तक पहुँचने की कोशिश करने से आपके विचारों और कार्यों पर प्रभाव पड़ सकता है, साथ ही आप स्कूल, काम और खेल में कितना अच्छा करते हैं।

### परिचय

ऐसा लगता है कि लोगों ने हमेशा खेल और खेल खेलना पसंद किया है। खेल और खेल हमेशा मानव सभ्यता का हिस्सा रहे हैं, चाहे उनका उपयोग भोजन और आश्रय पाने के लिए, जंगली जानवरों या अन्य दुश्मनों से बचाने के लिए, या सिर्फ मनोरंजन और विश्राम के लिए किया गया हो। इस तरह के व्यवहार में भोजन की तलाश करना, रहने के लिए जगह बनाना और शिकारियों और अन्य खतरों से खुद को बचाना शामिल है। खेल, खेल, और खेल के अन्य रूपों जैसी शारीरिक गतिविधियों को प्राचीन सभ्यताओं के अलग होने के बाद भी लंबे समय तक रखा गया क्योंकि वे इतिहास और संस्कृति के लिए महत्वपूर्ण थे। खेल और खेल पूरी दुनिया में संस्कृति के महत्वपूर्ण अंग बन गए हैं।

चूँकि विज्ञान एक पूर्ण शिक्षा का एक महत्वपूर्ण अंग है, इसने शारीरिक शिक्षा और खेल-कूद को पढ़ाने के तरीके को बदल दिया है। हाल के वर्षों में, एथलीट नए तरीकों और प्रशिक्षण के साधनों के साथ-साथ बेहतर खेल तकनीकों और रणनीति, बेहतर कपड़े और उपकरण, और प्रशिक्षण प्रणाली के अन्य भागों और स्थितियों के लिए बहुत अच्छा धन्यवाद करने में सक्षम हैं। एथलीट इन परिणामों को प्राप्त करने में सक्षम है क्योंकि उसने प्रशिक्षण के लिए नए तरीकों का इस्तेमाल किया है।

इस खेल को खेलने से आपको अपनी ताकत, गति, सहनशक्ति, चपलता, न्यूरोमस्क्युलर कौशल और अपनी मांसपेशियों और तंत्रिकाओं के समन्वय में सुधार करने के बहुत सारे मौके मिलते हैं क्योंकि आपको बहुत सी अलग-अलग चीजें करनी होती हैं। इसमें दौड़ना, कूदना, झुकना, खींचना और अन्य गतिविधियां शामिल हैं जिनके लिए एक निश्चित स्तर के संतुलन और कैरीआउट की आवश्यकता होती है।

आधुनिक प्रशिक्षण विधियों में शक्ति प्रशिक्षण अधिक से अधिक महत्वपूर्ण होता जा रहा है। शक्ति प्रशिक्षण कई चीजों में से एक है जो आप कर सकते हैं। मांसपेशी फाइबर का संकुचन सभी शारीरिक शक्ति का स्रोत है। संकुचन सीधे पेशी में प्रोटीन की उपस्थिति के कारण होता है, विशेष रूप से परमाणुवाद। मजबूत होने का एक तरीका प्रतिरोध प्रशिक्षण के हिस्से के रूप में नियमित रूप से वजन उठाना है। यदि आप किसी भी प्रकार की प्रतियोगिता में अच्छा प्रदर्शन करना चाहते हैं तो यह सबसे महत्वपूर्ण चीज है जो आपको करने की आवश्यकता है। यदि वे उच्च स्तर पर प्रतिस्पर्धा करना चाहते हैं तो खिलाड़ियों को अपने खेल के लिए विशिष्ट तरीकों से मजबूत होने की जरूरत है। यह लक्षित प्रशिक्षण विधियों के माध्यम से किया जा सकता है। पिछले कुछ वर्षों में इस क्षेत्र में बहुत कुछ बदल गया है। एथलीट वसंत ऋतु में प्रशिक्षण शुरू करते थे और शरद ऋतु के अंत तक चलते रहते थे, जब मौसम बदलना शुरू हो जाता था। उसके बाद, वह पूरी सर्दी फिर से बाहर नहीं गया। अब, यदि आप अपने खेल में अच्छा बनना चाहते हैं, तो आपको तब तक कड़ी मेहनत करनी होगी जब तक कि आप पूरी तरह से खराब न हो जाएं। इस वजह से हर खेल में रिकॉर्ड हमेशा टूट रहे हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि शोधकर्ता खेल-विशिष्ट ताकत में सुधार के तरीकों पर गौर करते रहेंगे और उनमें सुधार करते रहेंगे। इस वजह से, आधुनिक प्रशिक्षण सिद्धांत के अन्य भागों की कीमत पर ताकत पर अधिक ध्यान दिया जा रहा है।

किसी भी खेल या खेल में उच्च स्तर पर अच्छा प्रदर्शन करने के लिए, आपके पास न केवल गति, धीरज, विस्फोटक शक्ति और चपलता जैसे शारीरिक कौशल का एक निश्चित सेट होना चाहिए, बल्कि एक स्वस्थ शरीर भी होना चाहिए। चूँकि आधुनिक समाज में एथलेटिक कौशल बहुत महत्वपूर्ण है, इसलिए प्रत्येक एथलीट के निर्माण और शरीर के प्रकार को वह ध्यान मिलता है जिसके वे हकदार हैं। वास्तव में, यह विशेष रूप से सच है जब प्रशिक्षण जैसी किसी चीज के लिए तैयार हो रहा हो।

यह एक उचित संदेह से परे भी साबित हुआ है कि शारीरिक फिटनेस (जैसे ताकत) के संदर्भ में एथलीटों और फुटबॉल खिलाड़ियों की तुलना करने के लिए कोई वास्तविक प्रयास नहीं किया गया था।

ऐसा करने के लिए, शोधकर्ता एक अध्ययन के माध्यम से फुटबॉल खिलाड़ियों और अन्य एथलीटों के फिटनेस स्तर की तुलना और तुलना करने की कोशिश कर रहा है।

### संबंधित कार्य

**राजेश कुमार वर्मा एट अल (2022)** अध्ययन में भाग लेने वाले लोग रांची के थे, जो झारखंड राज्य में है। यह शोध खेलगांव में झारखंड स्टेट स्पोर्ट्स प्रमोशन सोसाइटी (JSSPS) में किया गया था। इस अध्ययन का लक्ष्य यह पता लगाना था कि कैसे जूनियर ट्रैक और फील्ड एथलीट और जूनियर सॉकर खिलाड़ी प्रमुख मानवशास्त्रीय कारकों के संदर्भ में समान और भिन्न हैं। अध्ययन में तीस एथलीटों ने भाग लिया। पंद्रह फुटबॉल से और पंद्रह ट्रैक और फील्ड से चुने गए थे। झारखंड के खेलगांव में झारखंड स्टेट स्पोर्ट्स प्रमोशन सोसाइटी (JSSPS) ने आवेदन करने वालों को इंटरनशिप दी। भाग लेने वाले लोगों की उम्र 14 से 17 और उससे अधिक थी। विषय की ऊंचाई और वजन का पता लगाने के लिए एंथ्रोपोमेट्री में स्वर्ण मानक तकनीकों का उपयोग किया गया था। एक सूत्र की मदद से बीएमआई (बीएमआई) निकाला गया। ट्रैक और फील्ड एथलीट सॉकर खिलाड़ियों की तुलना में बहुत छोटे पाए गए। साथ ही, यह भी दिखाया गया कि सॉकर खिलाड़ी ट्रैक और फील्ड एथलीटों की तुलना में भारी होते हैं, लेकिन इसका सांख्यिकीय रूप से कोई मतलब नहीं था। प्रत्येक समूह का औसत बीएमआई स्वस्थ श्रेणी में था, और उनके बीच कोई सांख्यिकीय महत्वपूर्ण अंतर नहीं था। शोधकर्ताओं ने पाया कि ऊंचाई और वजन जैसे सबसे बुनियादी एंथ्रोपोमेट्रिक पैरामीटर भी अन्य खेलों में फुटबॉल खिलाड़ियों और एथलीटों के बीच भिन्न होते हैं।

**डॉ गुरवीर सिंह एट अल (2016)** किसी का मानसिक स्वास्थ्य इस बात पर निर्भर करता है कि उनकी सामाजिक, भावनात्मक और भौतिक जरूरतों को कितनी अच्छी तरह से पूरा किया गया है, इन सभी को मापा जा सकता है। पंजाब के शोधकर्ता यह देखना चाहते थे कि कैसे एथलीट और खेल नहीं खेलने वाले लोग मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से करते हैं ताकि वे दोनों समूहों की तुलना कर सकें। [एक फुटनोट की जरूरत है] शोधकर्ता ने जो नमूना इस्तेमाल किया वह 400 पुरुषों का था। यह जानकारी पंजाबी यूनिवर्सिटी पटियाला और उससे संबद्ध कॉलेज के छात्रों ने दी। अध्ययन में 200 लोगों को देखा गया जिन्होंने खेल खेला और 200 लोग जिन्होंने नहीं किया (संख्या 200 भी)। इस अध्ययन के लिए, भाग लेने वाले लोगों की आयु 18 से 26 के बीच थी। जगदीश और श्रीवास्तव ने मानसिक स्वास्थ्य सूची बनाई, जिसका उपयोग मानसिक स्वास्थ्य (1996) को मापने के लिए किया गया था। कुल 56 वस्तुओं में से 32 में गलत कुंजियाँ (ऋणात्मक मान) हैं, जबकि अन्य 24 सही (सकारात्मक) हैं। किसी ने नहीं सोचा था कि जो लोग खेल खेलते हैं और जो लोग खेल नहीं खेलते हैं उनका मानसिक स्वास्थ्य बहुत अलग होगा। महत्व के 0.05 स्तर पर, इसका मतलब है कि "मानसिक स्वास्थ्य चर पर एथलीटों और गैर-एथलीटों के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं होगा" की परिकल्पना गलत थी। मानसिक स्वास्थ्य भाग के लिए एकत्र किए गए डेटा को देखने के लिए स्वतंत्र टी-परीक्षण का उपयोग किया गया था। हमने अपनी परिकल्पना के इस परीक्षण के लिए 0.05 का महत्व स्तर चुना

**एलरॉय पिंटो.एट अल. (2015)** इस अध्ययन का लक्ष्य व्यक्तिगत खेलों में भाग लेने वाले और टीम खेलों में भाग लेने वाले खिलाड़ियों की मानसिक दृढ़ता की तुलना करना और इसके विपरीत करना था। इस अध्ययन के लिए, 120 लोगों ("एन" कहा जाता है) को व्यक्तिगत गेम या टीम गेम खेलने के लिए चुना गया था। भाग लेने वाले लोगों को कोटा नमूनाकरण द्वारा चुना गया था। हमने डॉ. एलन गोल्डबर्ग प्रश्नावली का उपयोग यह पता लगाने के लिए किया कि हमारे दिमाग कितने मजबूत थे (1998)। तीस प्रश्नों के साथ, सर्वेक्षण ने व्यक्तित्व के पाँच लक्षणों के बारे में अधिक जानने की

कोशिश की: लचीलापन, अनुकूलन क्षमता, ध्यान, आत्मविश्वास और ड्राइवा व्यक्तिगत और टीम दोनों खेलों में खिलाड़ियों की मानसिक दृढ़ता की तुलना एक स्वतंत्र नमूना टी-टेस्ट से की गई। जो लोग टीम गेम पर ध्यान केंद्रित करते हैं, वे व्यक्तिगत गेम पर ध्यान केंद्रित करने वालों की तुलना में रिबाउंडिंग, दबाव को संभालने और मानसिक रूप से कठिन होने में काफी बेहतर होते हैं। अकेले खेलने वाले गेमर्स के लिए तीनों तरह की रेटिंग कम थी। टीम खेलों में खिलाड़ियों ने प्रेरणा पर उच्च स्कोर किया, जबकि व्यक्तिगत खेलों में खिलाड़ियों ने एकाग्रता पर उच्च स्कोर किया। हालांकि, फोकस, आत्मविश्वास या प्रेरणा के मामले में दोनों के बीच कोई सांख्यिकीय महत्वपूर्ण अंतर नहीं था। कार्ड गेम और बोर्ड गेम दोनों के खिलाड़ियों में समान आत्मविश्वास था। व्यक्तिगत खेलों की तुलना में टीम खेलों में मानसिक दृढ़ता शायद अधिक होती है क्योंकि खिलाड़ियों को हमेशा अपने साथियों का समर्थन प्राप्त होता है।

**डीसी मौर्य एट अला (2015)** इस अध्ययन का लक्ष्य तुलना करना और इसके विपरीत करना है कि फुटबॉल खिलाड़ी और अन्य कॉलेज और पेशेवर एथलीट कितने शारीरिक रूप से फिट हैं (मांसपेशियों की ताकत)। यहां, हमने साठ लोगों के नमूने के आकार का उपयोग करना चुना और उन्हें तीस के दो समूहों में विभाजित किया। किशोर और युवा वयस्क कितने अलग-अलग विषयों का अध्ययन कर सकते हैं। शारीरिक फिटनेस में ताकत इसलिए जोड़ी गई क्योंकि इसका इस्तेमाल कई अलग-अलग तरीकों से किया जा सकता है। तीन अलग-अलग कोशिशों में एक व्यक्ति जितने सिट-अप्स कर सकता है, उनमें से प्रत्येक एक मिनट तक चलता है, यह शारीरिक फिटनेस (मांसपेशियों की ताकत) का एक अच्छा उपाय है। डेटा पर एक युग्मित टी-टेस्ट किया गया था, यह देखने के लिए कि क्या कोई अंतर था जो बाहर खड़ा था। 0.05 के महत्व स्तर पर, परिणामों को सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण के रूप में देखा गया। देबब्रत सरकार एट अल (2022) भारत के गुरु घासीदास विश्वविद्यालय में किए गए इस अध्ययन का लक्ष्य क्रिकेट खिलाड़ी और फुटबॉल खिलाड़ी अपने शरीर को प्रशिक्षित करने के तरीके के बीच समानताएं खोजना था। क्रिकेट अनुशासन से बीस पुरुषों और फुटबॉल अनुशासन से बीस पुरुषों को यादृच्छिक रूप से चुना गया था। भाग लेने वाले लोगों की आयु 20 से 28 वर्ष के बीच थी। चुने हुए लोगों को परीक्षणों की एक श्रृंखला के माध्यम से रखा गया था, जो उनकी गति (50-यार्ड डैश के साथ), विस्फोटक शक्ति (खड़ी चौड़ी छलांग के साथ), चपलता (4x10-) को मापते थे। मीटर शटल रन), और मांसपेशियों की ताकत (सिट अप टेस्ट का उपयोग करके; बाद वाले ने मानदंड चर के रूप में कार्य किया)। वे कितने शारीरिक रूप से फिट हैं, क्रिकेट खिलाड़ियों और फुटबॉल खिलाड़ियों के बीच बड़े अंतर हो सकते हैं, लेकिन यह नहीं दिखाया गया है। फिटनेस कारकों के बीच सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर था या नहीं, यह पता लगाने के लिए हमने 0.05 के महत्व स्तर के साथ टी-टेस्ट का उपयोग किया। 50-यार्ड डैश, स्टैंडिंग ब्रॉड जंप और शटल रन में क्रिकेट खिलाड़ियों और फुटबॉल खिलाड़ियों के बीच कोई सांख्यिकीय महत्वपूर्ण अंतर नहीं था। जब क्रिकेट खिलाड़ियों और फुटबॉल खिलाड़ियों का परीक्षण किया गया कि वे कितनी अच्छी तरह सिट-अप कर सकते हैं, तो फुटबॉल खिलाड़ियों ने बेहतर प्रदर्शन किया।

### **क्रियाविधि**

इस अध्ययन का लक्ष्य यह पता लगाना था कि झारखंड के फुटबॉल खिलाड़ी अपने फिटनेस स्तर के मामले में कैसे तुलना और अंतर करते हैं। अध्ययन के लिए, झारखंड के 30 पुरुष छात्रों को यादृच्छिक रूप से चुना गया था। फुटबॉल अनुशासन से पंद्रह लोगों को विषयों के रूप में चुना गया था। सभी स्वयंसेवकों की आयु 20 से 28 वर्ष के बीच थी, जिनमें से 28 मध्यम आयु के थे। लोगों के दोनों समूहों ने दो अलग-अलग दिनों में फिटनेस परीक्षणों की एक बैटरी ली, और दोनों में से सर्वश्रेष्ठ स्कोर का उपयोग उनके अंतिम स्कोर को निर्धारित करने के लिए किया गया। साथ ही, परीक्षण करने वाले लोगों ने परीक्षण के लिए कहा कि क्या किसी को इसकी आवश्यकता है।

तालिका 1: चर और माप का उपयोग करना

N	Variables	Test	Units
15	Speed	50-yard dash test	Seconds
15	Explosive Strength	Standing broad jump test	Meter
15	Agility	Shuttle run test	Seconds
15	Muscular Strength	Sit-ups test	Numbers

तालिका -1 50-यार्ड डैश परीक्षण के परिणाम दिखाती है, जिनका उपयोग व्यक्ति की गति का पता लगाने के लिए किया गया था। जब परीक्षा देने वाले लोगों को किया गया, तो सेकंड में उनका कुल समय जोड़ा गया और उनके स्कोर के रूप में उपयोग किया गया। जाँघों की शक्ति को मापने के लिए खड़ी चौड़ी छलांग का प्रयोग किया जाता था। जम्पर कितना ऊंचा गया यह निर्धारित करता है कि उन्हें कितने अंक मिलते हैं। शटल रन चपलता का एक सामान्य परीक्षण है जिसे हम देखते थे कि लोग कितने तेज थे। प्रत्येक धावक के लिए स्कोर इस बात पर आधारित था कि जब तक वे रुकने तक खुद को समय देना शुरू नहीं करते, तब तक उन्हें दौड़ने में कितना समय लगता था। एक निश्चित समय में एक व्यक्ति जितने सिट-अप्स कर सकता है, उसका उपयोग उनकी समग्र मांसपेशियों की ताकत के माप के रूप में किया जाता है। प्रत्येक छात्र के लिए ग्रेड इस बात पर आधारित होता है कि वे अच्छे फॉर्म में रहते हुए आवंटित समय में कितने सिट-अप कर सकते हैं। लोगों ने सुझाव दिया कि पुरुष काम पर जाएं और तैयार हो जाएं। एथलीटों को दिखाया गया कि प्रत्येक फिटनेस परीक्षण कैसे करना है और उन्हें कैसे करना है इसके बारे में विस्तृत निर्देश दिए गए हैं। जब सभी तैयार हो गए तो टेस्ट देने वाला व्यक्ति नोट्स लेने लगा।

### सांख्यिकीय विश्लेषण

सभी तथ्यों और आंकड़ों का पता लगाया गया। माध्य मानक विचलन और माध्य मानक त्रुटि दोनों का पता लगाना संभव होगा। SPSS संस्करण V-26 में "t" परीक्षण का उपयोग फुटबॉलरों की शारीरिक फिटनेस के विभिन्न भागों की तुलना करने के लिए किया गया था। संख्या 0.05 को सांख्यिकीय महत्व के स्तर के रूप में चुना गया था।

तालिका 2: समाज की संख्या और व्यवस्था

Group Statistics					
	Players	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Speed	Football player	15	7.7067	.37362	.09647
	Cricket player	15	7.7860	.37798	.09759

  

		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Speed	Equal variances assumed	.002	.963	-.578	28	.568
	Equal variances not assumed			-.578	27.996	.568

तालिका -2 से पता चलता है कि फुटबॉल खिलाड़ियों की औसत गति 0.37362 के मानक विचलन के साथ 7.7067 मीटर/सेकेंड थी। 28 डेटा बिंदुओं और 0.05 के आत्मविश्वास के स्तर के साथ, वेग के लिए t-मान 0.578 पाया गया, जो कि वांछित 2.048 के तालिका मान से कम है। इस अध्ययन के अनुसार, एथलीटों और फुटबॉल खिलाड़ियों के बीच बाहर निकलने की गति बहुत भिन्न नहीं होती है।

तालिका 4: समाज की संख्या और व्यवस्था

Group Statistics					
	Players	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Agility	Football player	15	10.0300	.27242	.07034
	Cricket player	15	10.2133	.38148	.09850

  

		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Agility	Equal variances assumed	2.738	.109	-1.515	28	.141
	Equal variances not assumed			-1.515	25.332	.142

तालिका 4 से पता चलता है कि 0.27242 के मानक विचलन के साथ फुटबॉल खिलाड़ियों की औसत चपलता 10.0300 है। शीघ्रता के लिए परिकल्पित t-मान 1.515 है, जो कि तालिका के न्यूनतम मान 2.048 से कम है। इसमें 28 डिग्री स्वतंत्रता है और निश्चितता के 0.05 स्तर पर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण है। इस अध्ययन में पाया गया कि फुटबॉल खिलाड़ी कितनी तेजी से दिशा बदल सकते हैं, इसके बीच कोई सांख्यिकीय महत्वपूर्ण अंतर नहीं था।

#### निष्कर्ष

पिछले शोध के अनुसार, न केवल भारतीय राष्ट्रीय क्लब के फुटबॉलरों और भारतीय राष्ट्रीय खिलाड़ियों के मानवशास्त्रीय माप खराब थे, बल्कि उनके कई मोटर कौशल और शारीरिक संकेतकों पर भी कम स्कोर थे। व्यक्तित्व लक्षणों की तुलना में ऊंचाई और वजन जैसे शारीरिक लक्षणों पर जीन का प्रभाव कम होता है। गोलकीपर, सेंटर डिफेंडर और फॉरवर्ड जैसी कुछ पोजीशन में बड़े खिलाड़ियों को फायदा होता है। फुटबॉल में, ताकत, सहनशक्ति, शक्ति और कौशल अक्सर बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। लेकिन शोध से पता चलता है कि मोटर कौशल और एरोबिक क्षमता के मामले में भारतीय फुटबॉल खिलाड़ी दूसरे देशों के अपने साथियों की तरह अच्छे नहीं हैं। हालांकि इस अध्ययन के लिए विशिष्ट फुटबॉल कौशल का परीक्षण नहीं किया गया था, लेकिन यह निष्कर्ष निकालना संभव है कि विशिष्ट मोटर कौशल और अधिकतम एरोबिक शक्ति को देखकर भारतीय फुटबॉलरों की तुलना यूरोपीय, अमेरिकी और ऑस्ट्रेलियाई फुटबॉलरों से कैसे की जाती है। हालांकि इस अध्ययन में फुटबॉल कौशल का कोई परीक्षण नहीं किया गया था, फिर भी हम इस निष्कर्ष पर आ सकते हैं। इसलिए, ऐसा लगता है कि जीन एक भूमिका निभाते हैं कि क्यों भारतीय फुटबॉल खिलाड़ी अन्य देशों के अपने प्रतिस्पर्धियों की तरह शारीरिक और शारीरिक रूप से प्रतिभाशाली नहीं हैं। विभिन्न पदों के लिए खेल के दौरान विभिन्न प्रकार की गतिविधि की आवश्यकता होती है, और वे अलग-अलग प्रशिक्षण भी ले सकते हैं, जो प्रदर्शन में कुछ अंतरों की व्याख्या कर सकता है।

#### संदर्भ

- [1]. राजेश कुमार वर्मा और डॉ संजीत सरदार। झारखंड स्टेट स्पोर्ट्स प्रमोशन सोसाइटी (जेएसएसपीएस) खेलगांव, रांची, झारखंड के जूनियर सॉकर खिलाड़ियों और ट्रेक एंड फील्ड एथलीटों की बुनियादी मानवशास्त्रीय विशेषताओं पर एक तुलनात्मक अध्ययन। 2022, वॉल्यूम 7, अंक 2
- [2]. डॉ गुरवीर सिंह, ललित मोहन तिवारी। पंजाब के खिलाड़ियों और गैर-खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन। विज्ञान और अनुसंधान के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल (आईजेएसआर)
- [3]. एका योजना (स्वतंत्र): 2319-7064। खंड 5 अंक 4, अप्रैल 2016। एलरॉय पिंटो। व्यक्तिगत खेल और महाराष्ट्र के टीम खेल खिलाड़ियों के बीच मानसिक दृढ़ता का एक तुलनात्मक अध्ययन। खंड 4, अंक 4, वर्ष 2015 /डीओआई: 10.26524/1542

- [4]. डीसी मौर्य, राजेंद्र कुमार और एसएस सूरी। शारीरिक चर (मांसपेशियों की ताकत) फुटबॉल खिलाड़ियों और स्कूल स्तर के एथलीटों का एक तुलनात्मक अध्ययन। रिसर्च जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन साइंसेज आईएसएसएन 2320-9011 वॉल्यूम 3(8), 1-4, अगस्त (2015)
- [5]. देवव्रत सरकार, बुद्धदेव कंदरा। विश्वविद्यालय स्तर के क्रिकेट और फुटबॉल खिलाड़ियों के बीच चयनित शारीरिक फिटनेस चर का तुलनात्मक अध्ययन।
- [6]. नल्लूरी शनिवास राव (2011) "आंध्र प्रदेश में कृष्णा जिले के शहरी और ग्रामीण स्कूली बच्चों की शारीरिक दक्षता, मानसिक स्वास्थ्य और खुफिया पर एक अध्ययन", सार पुस्तक 21 वीं खेल मनोविज्ञान का राष्ट्रीय सम्मेलन: आचार्य नागार्जुन विश्वविद्यालय, नगर जुआनगर, गुंटूर, आंध्र प्रदेश, खंड 1, नंबर 1 (पृष्ठ 32)।
- [7]. कुमार, वीरेंद्र एट अला (2011) "कॉम्बैट गेम्स के सीनियर नेशनल प्लेयर ऑफ मेंटल हेल्थ वेरिएबल का तुलनात्मक अध्ययन", शोध-दृष्टि, जर्नल ऑफ ऑल रिसर्च, वॉल्यूम II, नंबर 1, (पीपी। 186-188)।
- [8]. एमा जिमब्राह, घाना में वरिष्ठ हाई स्कूल फुटबॉल खिलाड़ियों के बीच मानसिक कठोरता का मनोवैज्ञानिक प्रोफाइल मूल्यांकन, यूरोपीय जर्नल ऑफ बिजनेस एंड मैनेजमेंट, 1 (2013) 136-151। 18
- [9]. एच. काजबफनेझाद, (2011) डिफेंस विद टीम एंड इंडिविजुअल स्पोर्ट्स विद रेस्पेक्ट टू साइकोलॉजिकल स्किल्स, ओवरऑल इमोशनल इंटेलिजेंस एंड एथलेटिक सक्सेस मोटिवेशन इन शिराज सिटी एथलीट्स, जर्नल ऑफ बेसिक एंड एप्लाइड साइंटिफिक रिसर्च, (2011) 1904-1909।
- [10]. ए. न्यूलैंड, एम. न्यूटन, एल. फिच, सी.आर. हार्बके, एल. पोडलॉग, अल मॉडरेटिंग वेरिएबल्स इन द रिलेशनशिप इन द मेंटल टफनेस एंड परफॉर्मेंस इन बास्केटबॉल, जर्नल ऑफ स्पोर्ट एंड हेल्थ साइंस, 2 (2013) 184-192।
- [11]. जैसा। सोलंकी, एम.के. सिंह, ताइक्वांडो और क्रिकेट के खिलाड़ियों के बीच मानसिक दृढ़ता का तुलनात्मक अध्ययन, इंडियन स्ट्रीम्स रिसर्च जर्नल, 3 (2013) 1-3
- [12]. मेटे टी, डॉ अतनु दासा। स्प्रिंटर्स और जंपर्स के बीच चयनित मोटर फिटनेस घटकों और शारीरिक विशेषताओं की तुलना, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगिक, ह्यूमन मूवमेंट एंड स्पोर्ट्स साइंसेज। 2018;3(2):148-151
- [13]. श्री महिपाला जिला पानीपत, टीआईजेआर, जनवरी 2016, 11- 21 के राज्य स्तरीय एथलीटों और फुटबॉल खिलाड़ियों के बीच चयनित शारीरिक स्वास्थ्य चर का एक तुलनात्मक अध्ययन
- [14]. सुमंत मांझी एट अला। सॉकर प्लेयर्स और बी.पी.एड छात्रों के बीच चयनित मोटर फिटनेस घटक का एक तुलनात्मक अध्ययन, आईओएसआर जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स एंड फिजिकल एजुकेशन (आईओएसआर-जेएसपीई)। 2016;3(4):42-44
- [15]. फिरदौस अहमद भट, डॉ राकेश पाठक। S.R.T.M में एथलीटों और नॉनथलेट्स के शारीरिक फिटनेस घटकों का तुलनात्मक अध्ययन। विश्वविद्यालय नानादेड़, आईजेपीईएसएच। 2018;5(3):28-29
- [16]. डॉ राजधर चैतराम बेदसे। फुटबॉल और क्रिकेट खिलाड़ियों के शारीरिक फिटनेस चर पर एक तुलनात्मक अध्ययन, IJPNPE। 2017;2(1):40-43.
- [17]. कुंवर सिंह, रत्नेश सिंह। विकेटों के बीच दौड़ने के प्रदर्शन के साथ क्रिकेट खिलाड़ियों के मानवशास्त्रीय और शारीरिक फिटनेस चर का एक संघ। 2017;4(1):141-145. आईएसएसएन: 2394-1685