

जम्मू जिले की महिला वॉलिबॉल एवम् हॉकी खिलाड़ियों की गामक क्षमता का तुलनात्मक अध्ययन

रेखा देवी

गुरुद्वारा लेन, बक्षी नगर,

जम्मू, १८०००९

E-mail address: rekhadevi198300@gmail.com

१.० प्रस्तावना

मानवीय जीवन में खेल मानव के शारीरिक विकास के साथ साथ मानसिक एवम् भावनात्मक विकास की दृष्टि से आवश्यक कार्य है। खेल सभी आयु वर्ग के लोगों के लिए समान महत्व रखते हैं। खेलों का चुनाव व्यक्ति विशेष की रुचि एवं समूह की रुचियों के आधार पर होता है (देशमुख, १९९४)। आज के युग में संशोधन यह महत्व की एक अत्यंत आवश्यक एवं रूचिपूर्ण जिज्ञासा का विषय है। किसी भी क्रिया या बात व वह साधारणतः तब तक विश्वास नहीं करता जब तक उस वस्तु, क्रिया विशेष के पिछे संबंधित कारकों स्वयं के अनुभव की वह जांच पडताल व न करे। क्रीडा क्षेत्र में ऐसा देखा जा रही है कि जो देश इस प्रक्रिया को अपना रहे हैं वे इस क्षेत्र में प्रगति के पथ पर अग्रेसर हैं।

आज देश को ऐसे युवाओं की आवश्यकता है। जिनके द्वारा देश में विभिन्न प्रकार की शारीरिक क्रियाओं का क्रियान्वयन किया जा सके। यह देखा जाता है कि देश में ऐसे युवाओं के द्वारा ही देश को उन्नति की ओर अग्रसित किया जा सकता है (शिन्दे, २००९)। शारीरिक क्षमता का अर्थ वह गुण है, जो व्यक्ति के कार्य करने की क्षमता पर निर्भर करता है। कार्य करने की क्षमता मनुष्य की शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, सामाजिक और एक दुसरे पर विभर रहती है। यह बात आज साबित हो चुकी है के खिलाड़ियों को प्रशिक्षित करते समय वैज्ञानिक सिद्धान्तों का प्रयोग किसी न किसी रूप में खिलाड़ी को प्रभावित करता है। गामक क्षमता के द्वारा खिलाड़ी की शारीरिक

क्रियाओं की कार्यक्षमता को जाना जा सकता है। बगैर अनुसंधान के परिणामों का उपयोग कर कोई भी आयु वर्ग का वॉलिबॉल एवं हॉकी खेल के खिलाड़ी उच्चतम स्तर प्राप्त नहीं कर सकता है। उक्त स्थिति को ध्यान में रखते हुये अनुसंधानकर्ती ने जम्मू जिले की महिला वॉलिबॉल एवं हॉकी खेलनेवाले खिलाड़ियों की गामक क्षमता का तुलनात्मक अध्ययन किया है।

२.० संशोधन पद्धति

२.१ खिलाड़ियों का चयन

प्रस्तुत अध्ययन में आंकड़ों का संकलन महाविद्यालय स्तर पर वॉलिबॉल एवं हॉकी खेलनेवाले ६०-६० ऐसे कुल १२० महिला खिलाड़ियों अनुसंधान कार्य के लिये चयन सरल रैंडम विधि द्वारा किया गया। खिलाड़ियों की आयु सीमा १८ से २५ वर्ष के बिच थी।

२.२ अध्ययन का अभिकल्प

प्रस्तुत अनुसंधान के लिए वर्णनात्मक अनुसंधान अभिकल्प का इस्तमाल किया गया।

२.३ तथ्यों का संकलन

आफर फिजिकल फिटनेस टेस्ट प्रयोग करके खिलाड़ियों की गति का परीक्षण पचास गज की दौड़ के द्वारा, पैरोकी शक्ति का परीक्षण स्टैडिंग ब्रॉड जम्प के द्वारा, हृदय सहनशीलता का परीक्षण ६०० गज की दौड़ के द्वारा, लचीलेपन का परीक्षण मॉडिफाई सिट एण्ड रिच टेस्ट के द्वारा एवं चपलता का परीक्षण शटल रन के द्वारा किया गया। परीक्षण प्रशासन प्रमाणिकृत विधि के द्वारा किया गया।

३.० तथ्यो का सांख्यिकीय विश्लेषण

तथ्यो का सांख्यिकीय विश्लेषण करने के लिये 'टी' रेश्यों ;शजश तंजपवद्ध सांख्यिकीय का प्रयोग किया गया।

तथ्यों का विश्लेषण एवं अध्ययन का परिणाम गति परिक्षण

३.१ खिलाड़ीयों के गति परिक्षण से प्राप्त परिणाम

तालिका १: जम्मू जिले की महिला वॉलिबॉल एवम् हॉकी खिलाड़ीयों के गति परिक्षण से प्राप्त परिणाम दर्शानेवाली तालिका

खेल प्रकार	मध्य मान	मा. वि.	न्यु न.	अधि.	't' ratio	Probability
वॉलिबॉल	९.२७	±१.२०	८.०२	१०.७५	३.८५४	<०.०५
हॉकी	७.१३	±०.८४	६.९८	८.१८		

मा.वि.: मानक विचलन, न्युन: न्युनतम, अधि: अधिकतम

प्रस्तुत तालिका १ में जम्मू जिले की महिला वॉलिबॉल एवम् हॉकी खिलाड़ीयों के गति परिक्षण से प्राप्त परिणामों को दर्शाया गया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार अध्ययन हेतु चयनित जम्मू जिले की महिला वॉलिबॉल खिलाड़ीयों की गति परिक्षण से प्राप्त औसत स्कोर ९.२७±१.२० सेकंड पाया गया। जबकि हॉकी खिलाड़ीयों की गति परिक्षण से प्राप्त औसत स्कोर ७.१३±०.८४ सेकंड पाया गया।

३.२ खिलाड़ीयों की पैरों की शक्ति का परिक्षण

तालिका २: जम्मू जिले की महिला वॉलिबॉल एवम् हॉकी खिलाड़ीयों के पैरों की शक्ति के परिक्षण से प्राप्त परिणाम दर्शानेवाली तालिका

खेल प्रकार	मध्य मान	मा. वि.	न्यु न.	अधि.	't' ratio	Probability
वॉलिबॉल	१२२.२	±१.४८	११.८	१३.४	०.७६२	NS
हॉकी	११६.९	±१.५१	१०.९	१८.८		

मा.वि.: मानक विचलन, न्युन: न्युनतम, अधि: अधिकतम,

NS: Not Significant

प्रस्तुत तालिका २ में जम्मू जिले की महिला वॉलिबॉल एवम् हॉकी खिलाड़ीयों के पैरों की शक्ति के परिक्षण से प्राप्त परिणामों को दर्शाया गया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार अध्ययन हेतु चयनित जम्मू जिले की महिला वॉलिबॉल खिलाड़ीयों की पैरों की शक्ति के परिक्षण से प्राप्त औसत स्कोर १२२.२±१.४.८ मिटर पाया गया। जबकि हॉकी खिलाड़ीयों की पैरों की शक्ति के परिक्षण से प्राप्त औसत स्कोर ११६.९±१.५.१ मिटर पाया गया।

३.३ खिलाड़ीयों की हृदय सहनशीलता का परीक्षण

तालिका ३: जम्मू जिले की महिला वॉलिबॉल एवम् हॉकी खिलाड़ीयों के हृदय सहनशीलता परिक्षण से प्राप्त परिणाम दर्शानेवाली तालिका

खेल प्रकार	मध्य मान	मा. वि.	न्यु न.	अधि.	't' ratio	Probability
वॉलिबॉल	२.१४	±०.१५	१.५८	२.३०	३.६२३	<०.०५
हॉकी	१.३९	±०.२२	१.२१	२.०४		

मा.वि.: मानक विचलन, न्युन: न्युनतम, अधि: अधिकतम

प्रस्तुत तालिका ३ में जम्मू जिले की महिला वॉलिबॉल एवम् हॉकी खिलाड़ीयों के हृदय सहनशीलता परिक्षण से प्राप्त परिणामों को दर्शाया गया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार अध्ययन हेतु चयनित जम्मू जिले की महिला वॉलिबॉल खिलाड़ीयों की हृदय सहनशीलता परिक्षण से प्राप्त औसत स्कोर २.१४±०.१५ मिनट पाया गया। जबकि हॉकी खिलाड़ीयों की हृदय सहनशीलता परिक्षण से प्राप्त औसत स्कोर १.३९±०.२२ मिनट पाया गया।

३.४ खिलाड़ीयों के लचीलापन का परीक्षण

तालिका ४: जम्मू जिले की महिला वॉलिबॉल एवम् हॉकी खिलाड़ीयों के लचीलेपन परीक्षण से प्राप्त परिणाम दर्शानेवाली तालिका

खेल प्रकार	मध्य मान	मा . वि .	न्यु न.	अ धि .	't' ratio	Probab ility
वॉलि बॉल	७.२	± ३.१	६.०	१.०	३.७१९	<०.०५
हॉकी	१२.७	± २.५	८.०	१.६		

मा.वि.: मानक विचलन, न्युन: न्युनतम, अधि: अधिकतम

प्रस्तुत तालिका ४ में जम्मू जिले की महिला वॉलिबॉल एवम् हॉकी खिलाड़ीयों के लचीलेपन परीक्षण से प्राप्त परिणामों को दर्शाया गया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार अध्ययन हेतु चयनित जम्मू जिले की महिला वॉलिबॉल खिलाड़ीयों की लचीलेपन परीक्षण से प्राप्त औसत स्कोर ७.२±३.१ से.मी. पाया गया। जबकि हॉकी खिलाड़ीयों की लचीलेपन परीक्षण से प्राप्त औसत स्कोर १२.७±२.५ से.मी. पाया गया।

३.५ खिलाड़ीयों की चपलता का परीक्षण

तालिका ५: जम्मू जिले की महिला वॉलिबॉल एवम् हॉकी खिलाड़ीयों के चपलता परीक्षण से प्राप्त परिणाम दर्शानेवाली तालिका

खेल प्रकार	मध्य मान	मा . वि .	न्यु न.	अ धि .	't' ratio	Probabi lity
वॉलिबॉल	१०.५	± १.९	८.७	१.२	३.१२७	<०.०५
हॉकी	८.१	± २.४	७.२	९.१		

मा.वि.: मानक विचलन, न्युन: न्युनतम, अधि: अधिकतम

प्रस्तुत तालिका ५ में जम्मू जिले की महिला वॉलिबॉल एवम् हॉकी खिलाड़ीयों के

चपलता परीक्षण से प्राप्त परिणामों को दर्शाया गया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार अध्ययन हेतु चयनित जम्मू जिले की महिला वॉलिबॉल खिलाड़ीयों की चपलता परीक्षण से प्राप्त औसत स्कोर १०.५±१.९ सेकंद पाया गया। जबकि हॉकी खिलाड़ीयों की चपलता परीक्षण से प्राप्त औसत स्कोर ८.१±२.४ सेकंद पाया गया।

४.० संदर्भ

४.१ खिलाड़ीयों के गति परीक्षण से प्राप्त परिणाम

- प्राप्त जानकारी की तुलना से यह पता चलता है की, जम्मू जिले की महिला वॉलिबॉल एवम् हॉकी खिलाड़ीयों की गतिशीलता में सार्थक (<०.०५) भिन्नता है। सामान्य रूप में महिला वॉलिबॉल खिलाड़ीयोंसे हॉकी खिलाड़ीयों की गति बेहतर है।

४.२ खिलाड़ीयों की पैरों की शक्ति का परीक्षण

- प्राप्त जानकारी की तुलना से यह पता चलता है की, जम्मू जिले की महिला वॉलिबॉल एवम् हॉकी खिलाड़ीयों की पैरों की शक्ति में भिन्नता नहीं। सामान्य रूप में महिला वॉलिबॉल खिलाड़ीयों से हॉकी खिलाड़ीयों की पैरों की शक्ति बेहतर है।

४.३ खिलाड़ीयों की हृदय सहनशीलता का परीक्षण

- प्राप्त जानकारी की तुलना से यह पता चलता है की, जम्मू जिले की महिला वॉलिबॉल एवम् हॉकी खिलाड़ीयों की हृदय सहनशीलता में सार्थक (<०.०५) भिन्नता है। सामान्य रूप में महिला वॉलिबॉल खिलाड़ीयों से हॉकी खिलाड़ीयों की हृदय सहनशीलता बेहतर है।

४.४ खिलाड़ीयों के लचीलापन का परीक्षण

- प्राप्त जानकारी की तुलना से यह पता चलता है की, जम्मू जिले की महिला वॉलिबॉल एवम् हॉकी खिलाड़ीयों की लचीलेपन में सार्थक (<०.०५) भिन्नता है। सामान्य रूप में महिला वॉलिबॉल

खिलाड़ियों से हॉकी खिलाड़ियों का लचीलापन बेहतर है।

४.५ खिलाड़ियों की चपलता का परीक्षण

- प्राप्त जानकारी की तुलना से यह पता चलता है की, जम्मू जिले की महिला वॉलिबॉल एवम् हॉकी खिलाड़ियों की चपलता में सार्थक (<0.05) भिन्नता है। सामान्य रूप में महिला वॉलिबॉल खिलाड़ियों से हॉकी खिलाड़ियों की चपलता बेहतर है।

५.० आधार ग्रंथ सूची

1. देशमुख व्ही.एस. (१९९४) 'शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत एवं इतिहास (पृ.क्र. २५—२६)
2. शिन्दे बी.एस, (२००९) शारीरिक शिक्षा के मूल तत्व, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, पृ० ३ १४ से २४
3. मैथ्यूस डो. के. (१९८४), "मॅनेजमेंट इन फिलिकल एज्युकेशन" पाचवा संस्करण (फिलाडेल्फिया : डब्ल्यू. सी. साउडर्स कंपनी, पंज ४.
4. चौबे एम., पाठक जि.कु., द्विवेदी अ.प्र., शारीरिक शिक्षा के मूलाधार, कल्याणी पब्लिशर्स दिल्ली, पृ.क्र. ५५
5. डॉ. अभयकुमार श्रीवास्तव, परीक्षण और मापन की अवधारणा, प्रथम संस्करण, १९९३, पे. २
6. एडविन ए. फ्लॅशमैन, दि स्ट्रक्चर एण्ड मेजर और फिजिकल फिटनेस, इंग्लवुड क्लिपस, एन. जे. प्रेन्टीस हॉल, इन... १९६४, पे.१६.

7. श्रीवास्तव अ., (१९९३), शारीरिक शिक्षा में परीक्षण और मापन, अमीत ब्रदर्स पब्लिकेशन्स, प्रथम संस्करण नागपुर, पृ.क्र. १—१२
8. Bedi, S. P. (2019). Comparative study of physical and physiological variables of volleyball players: A systematic review and meta-analysis, International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, 4(1), pp.250-251.
9. Devinder K. Kansal, "Test and measurement in Physical Education." D.V.S. Publication New Delhi.
10. Wani, M. H and Hassan, W. (2019). Relationship of anthropometric measurement and physical fitness with performance of inter collegiate volleyball players, International Journal of Physical Education, Sports and Health, 6(6), pp. 33-36.
11. Yadav, S. (2017). Comparison of health related physical fitness components between North and West Zone Volleyball female players, International Journal of Physical Education, Sports and Health 4(2), pp. 157-159.
12. Zerf, M., Kherfane, H., Kohli, K and Louglaib, L. (2019). Relationship Between Maximum Aerobic Speed Performance and Volleyball Game Motor Power-Explosive Abilities. Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ, 19(4), 179-185.