

## कबड्डी खिलाड़ियों के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रदर्शन कारकों पर संयुक्त योगिक अभ्यासों का प्रभाव

डॉ. राजेश कुमार, सह-प्राध्यापक शारीरिक शिक्षण, अपेक्स युनिवर्सिटी, जयपुर

राम कुँवर, पीएचडी रिसर्च स्कॉलर, अपेक्स यूनिवर्सिटी, जयपुर

सार: चिकित्सा और प्रौद्योगिकी में प्रगति ने हमारे लिए जीवन को आसान बना दिया है, और इसके परिणामस्वरूप कई गंभीर स्वास्थ्य और फिटनेस समस्याएं पैदा होती हैं। सबसे अधिक चिंता इस बात की है कि आप स्वस्थ रहने के लिए शारीरिक रूप से स्वस्थ हैं। शारीरिक व्यायाम हमारे लिए कई मायनों में अच्छा है और यह लगभग एक जादुई टॉनिक की तरह है। यह न केवल आपके हृदय और फेफड़ों को मजबूत बनाता है बल्कि वसा जलाने में भी मदद करता है। यह आपको अधिक ऊर्जा देता है जो आपकी मांसपेशियों की टोन में सुधार करता है और आपको ध्यान केंद्रित करने और बेहतर सोचने में भी मदद करता है। यह व्यायाम का एकमात्र सबसे महत्वपूर्ण रूप है जिसे आप जीवन भर कर सकते हैं। योग हमें जाग्रत रखता है और जीवन को आगे बढ़ाने का मार्ग और साधन भी बताता है। यह जानना जरूरी है कि कबड्डी का उद्गम स्थल भारत माना जाता है और इसका प्रदर्शन भी ऊंचा बताया जाता है। अध्ययन का उद्देश्य पुरुष कबड्डी खिलाड़ियों के बीच चयनित शारीरिक और मनोवैज्ञानिक चर पर विशिष्ट योग अभ्यास और प्रतिरोध प्रशिक्षण के प्रभाव का पता लगाना था। वर्तमान अध्ययन के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए, भारतीय जनता विश्वविद्यालय, तिरुचापरली, तमिलनाडु राज्य, भारत से संबद्ध कॉलेजों के साठ इंटर कॉलेजिएट स्तर के कबड्डी खिलाड़ियों को विषयों के रूप में यादृच्छिक रूप से चुना गया था और उनकी उम्र 20 से 25 वर्ष के बीच थी। प्रायोगिक उपचार के बाद, सभी छह विषयों का उनके शारीरिक और मनोवैज्ञानिक चर पर परीक्षण किया गया। ये अंतिम परीक्षण स्कोर विषयों के परीक्षण के बाद के स्कोर बनाते हैं। जबकि आइसोमेट्रिक परीक्षण के लिए 'एफ' अनुपात महत्वपूर्ण पाया गया था, औसत अंतर के बीच महत्व का पता लगाने के लिए प्री-टेस्ट और पोस्ट-टेस्ट स्कोर को भिन्नता के विश्लेषण (एनोवा) का उपयोग करके सांख्यिकीय विश्लेषण के अधीन किया गया था।

### परिचय

योग का विज्ञान व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, मानसिक और आध्यात्मिक पहलुओं पर काम करता है। जब इस स्तर पर असंतुलन का अनुभव होता है, तो अंग, मांसपेशियां और तंत्रिकाएं सामंजस्य में काम नहीं करतीं, बल्कि वे एक-दूसरे के विपरीत हो जाती हैं। इसलिए योग का उद्देश्य विभिन्न शारीरिक क्रियाओं को पूर्ण समन्वय में लाना है ताकि वे पूरे शरीर की भलाई के लिए काम करें। योग मानव जाति के लिए भारत के अद्भुत उपहारों में से एक है। इसके मूल्यवान गुणों में से एक यह है कि यह आसन नामक व्यायाम प्रणाली के अभ्यास के माध्यम से शारीरिक स्वास्थ्य का भंडार बनाता है जो शरीर को साफ और फिट रखता है। योग का मानना है कि विषाक्त पदार्थों को शीघ्रता से हटाने और रक्त परिसंचरण और सभी आंतरिक प्रक्रियाओं को सुचारू रूप से चलाने के लिए व्यायाम आवश्यक है। योग एक विज्ञान है और यह अवलोकन और प्रयोग पर आधारित है। अवलोकन और प्रयोग की इस पद्धति को पश्चिम में एक विशिष्ट आधुनिक नवाचार के रूप में माना जाता है, लेकिन एक तथ्य के रूप में इसे भारत में बहुत प्राचीन समय में 'इशियों' द्वारा अपनाया गया था। गहन अवलोकन और निरंतर प्रयोग की प्रक्रिया के माध्यम से उन्होंने प्रकृति की सूक्ष्म शक्तियों की खोज की, साथ ही उन नियमों की भी खोज की जो हमारे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक

अस्तित्व को नियंत्रित करते हैं। योग उतना ही पुराना है जितनी सभ्यता। प्रारंभिक उपनिषद, भगवद्गीता और पतंजलि के योग सूत्र को योग परंपरा की मौखिक नींव के रूप में सार्वभौमिक रूप से स्वीकार किया जाता है [1] [2]। उनमें से, योग सूत्र आज की अधिकांश योग परंपरा के लिए आधार और प्रेरणा प्रदान करते हैं। अपने दर्ज इतिहास और निरंतर विकास में, योग न केवल अंतिम लक्ष्य का प्रतिनिधित्व करता है, बल्कि उस लक्ष्य की ओर बढ़ने के लिए कई प्रथाओं, तकनीकों, तरीकों और तरीकों को भी प्रतिनिधित्व करता है। इस प्रकार साहित्य में अनेक योगिक मार्ग सम्मिलित हैं। योग की शास्त्रीय परिभाषा संस्कृत धातु "युज" से ली गई है। योग अध्ययन, पथ और आगे बढ़ने के साधन और पूर्ण उद्देश्य का प्रतिनिधित्व करता है, जिसमें निम्नलिखित मूल अवधारणाएं शामिल हैं: विरोधों का मिलन, बाहरी दुनिया का शरीर पर प्रभाव, मुक्ति के स्वरूप की चाहत और खोज; वैयक्तिक चेतना का सार्वभौम चेतना के साथ विलय और स्वयं की खोज और उसे प्राप्त करने की रुचि। एक व्यक्ति स्वभाव से अत्यधिक प्रतिस्पर्धी होता है और प्रदर्शन की चाह में वह हमेशा ऊंची छलांग लगाने, तेजी से दौड़ने और अधिक ताकत और कौशल का प्रदर्शन करने की कोशिश करता है। शारीरिक फिटनेस अधिक शारीरिक गतिविधि पर जोर देती है। [3] आज उपलब्धि के लिए एक एथलीट की तैयारी एक जटिल और

गतिशील मामला है, जिसमें उच्च स्तर की शारीरिक और शारीरिक दक्षता और आवश्यक कौशल, ज्ञान और उचित निर्देश और रणनीति में निपुणता की डिग्री होती है। एक एथलीट इस स्थिति में एक खेल गतिविधि के अनुरूप प्रशिक्षण के परिणामस्वरूप आता है जिसका उद्देश्य एक एथलीट की तत्परता को लगातार बढ़ाना और उन्हें उच्च स्तर की उपलब्धि के लिए तैयार करना है। [4] हाल के दिनों में, खेल का क्षेत्र लोकप्रिय हो गया है, क्योंकि इसमें विकसित, विकासशील और अविकसित देशों से बड़ी संख्या में सदस्य मनोरंजन और पेशेवर दृष्टिकोण से भाग ले रहे हैं। उनकी मात्रात्मक भागीदारी का परिणाम परिणामी प्रदर्शन और खेल और खेलों के मानक में व्यापक सुधार है। [5] पिछली शताब्दी के दौरान खेलों पर वैज्ञानिक ज्ञान के प्रभाव ने खेलों के स्तर को कई गुना बढ़ा दिया है। विभिन्न स्तरों पर विज्ञान के अनुप्रयोग के कारण प्रदर्शन में सुधार हुआ है, जैसे सुविधाओं में सुधार, प्रशिक्षण विधियों, कंडीशनिंग, पोषण, मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप रणनीतियों और खेल के व्यावसायीकरण। [6]

कबड्डी एक भारतीय मूल का खेल है जिसमें कौशल और ताकत दोनों की आवश्यकता होती है, और यह कुश्ती और रग्बी की विशेषताओं को जोड़ता है। अपनी लोकप्रियता, कौशल, पालन करने में आसान नियमों और राजनीतिक अपील के कारण कबड्डी को "लोगों का खेल" कहा जाता है। खेल को किसी भी परिष्कृत उपकरण की आवश्यकता नहीं है, जो इसे विकासशील देशों में बहुत लोकप्रिय खेल बनाता है। हालाँकि मूल रूप से मिट्टी के मैदानों पर खेला जाने वाला एक आउटडोर खेल है, लेकिन हाल ही में यह खेल इनडोर कृत्रिम सतहों पर बड़ी सफलता के साथ खेला जा रहा है। पुरुषों और जूनियर लड़कों के लिए खेल की अवधि 45 मिनट है और टीमों के बीच में पाला बदलने के लिए 5 मिनट का ब्रेक होता है। महिलाओं और सब जूनियर लड़कों के मामले में, बीच में 5 मिनट के ब्रेक के साथ अवधि 35 मिनट है। [7]

इस खेल का एक लंबा इतिहास है जो प्रागैतिहासिक काल से चला आ रहा है। इसका आविष्कार संभवतः व्यक्तियों द्वारा समूह के हमलों को रोकने के लिए किया गया था और इसके विपरीत। यह खेल एशिया के दक्षिणी भाग में बहुत लोकप्रिय था और अलग-अलग नामों से अलग-अलग रूपों में खेला जाता था। महान भारतीय महाकाव्य, "महाभारत" के एक नाटकीय संस्करण में पांडव राजाओं के उत्तराधिकारी अभिमानु द्वारा सामना की गई एक कठिन स्थिति के खेल का एक सादृश्य बनाया गया है, जब वह चारों तरफ से दुश्मन से घिरा हुआ था। बौद्ध साहित्य में उल्लेख मिलता है कि गौतम बुद्ध ने मनोरंजन के लिए कबड्डी खेली थी। इतिहास यह भी बताता है कि पहले के राजकुमार अपनी ताकत दिखाने और अपनी दुल्हनों को जीतने के लिए कबड्डी खेलते थे। कबड्डी की उत्पत्ति का पता प्रागैतिहासिक काल से लगाया जा सकता है जब इस खेल को युवाओं में शारीरिक शक्ति और गति विकसित करने के तरीके के रूप में तैयार किया गया था। यह खेल मूलतः एक भारतीय खेल है, और भारतीय भीतरी इलाकों में उसकी भारी लोकप्रियता है। कबड्डी 12 खिलाड़ियों की 2 टीमों का खेल है, जहां एक टीम रेडर बनती है और दूसरी टीम एंटी रेडर बनती है। एक समय में मात खिलाड़ी मैदान में उतरेंगे और शेष पांच खिलाड़ी आरक्षित रहेंगे। हमलावर को सांस लेने के लिए बिना रुके लगातार स्पष्ट ध्वनि के साथ 'कबड्डी' शब्द का

उच्चारण करते हुए विरोधी कोर्ट में जाना है और अनंत रेडर को छूने और उसे बाहर करने की कोशिश करनी है। पुरुषों के लिए एक मैच की अवधि 20 मिनट के 2 भाग होगी। महिलाओं और जूनियर्स के लिए 15-15 मिनट की अवधि के दो हिस्से होंगे। दोनों हिस्सों के बीच 5 मिनट का अंतराल होगा। जो पक्ष टॉस जीतता है उसके पास कोर्ट या रेड का विकल्प होगा। दूसरे हाफ में, कोर्ट बदल दिया जाएगा और जिस पक्ष ने अपना रेडर पहले नहीं भेजा है वह अपना रेडर पहले भेजेगा। दूसरे हाफ में खेल उतने ही खिलाड़ियों के साथ जारी रहेगा जितना पहले हाफ के अंत में था [7] [8] [9]

#### साहित्य का अनुकरण

संबंधित साहित्य के अध्ययन में अनुसंधान की रिपोर्टों का पता लगाना, पढ़ना और मूल्यांकन करना और साथ ही आकस्मिक अवलोकन और राय की रिपोर्ट शामिल हैं जो व्यक्ति की नियोजित अनुसंधान रिपोर्ट से संबंधित हैं। साहित्य की समीक्षा समस्या की परिकल्पना और निगमनात्मक तर्क के निर्माण में सहायक होती है। अध्ययनाधीन समस्या के संबंध में क्या किया गया, इसकी पूरी तस्वीर प्राप्त करने के लिए प्रासंगिक साहित्य का अध्ययन एक आवश्यक कदम है। उस तरह की समीक्षा समग्र क्षेत्र का गहरा और स्पष्ट परिप्रेक्ष्य सामने लाती है। साहित्य कोई भी क्षेत्र है जो नींव बनाता है जिस पर भविष्य के सभी कार्यों का निर्माण किया जाएगा। विभिन्न विद्वानों के कार्यों की ऐसी समीक्षा तैयार करना आवश्यक प्रतीत होता है। हम ऐसी समीक्षाओं में समग्र क्षेत्र की गहरी अंतर्दृष्टि और स्पष्ट परिप्रेक्ष्य सामने ला सकते हैं। ऐसी एकत्रित समीक्षाओं को तार्किक क्रम में, महत्व के अनुसार और योग्यता के क्रम में प्रस्तुत किया गया है। यह अध्याय अध्ययनाधीन समस्या के संबंध में क्या किया गया है और क्या कहा गया है, इसकी पूरी तस्वीर प्राप्त करने के लिए एक कदम है।

चौहान, एम.ए. (2017) ने वॉलीबॉल खिलाड़ियों में देखे गए मनोवैज्ञानिक कारकों के चयन पर योग कार्यक्रमों और गतिशीलता प्रशिक्षण के प्रभावों की जांच की। वर्तमान शोध के लक्ष्यों को पूरा करने के लिए, भारत के तमिलनाडु राज्य के कन्याकुमारी जिले के सात पुरुष वॉलीबॉल खिलाड़ियों का एक यादृच्छिक नमूना, जिनकी उम्र 18 से 25 वर्ष के बीच थी, को अध्ययन के प्रतिभागियों के रूप में चुना गया था। निष्पक्षता सुनिश्चित करने के लिए, प्रतिभागियों को दो-दो व्यक्तियों के तीन समूहों में विभाजित किया गया था। समूह। ने संयोजन

पैकेजों के लिए प्रायोगिक समूह के रूप में कार्य किया, समूह II ने गतिशीलता प्रशिक्षण के लिए प्रायोगिक समूह के रूप में और समूह III ने अध्ययन के लिए नियंत्रण समूह के रूप में कार्य किया। प्रत्येक प्रतिभागी के साथ व्यक्तिगत रूप से कुछ मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का प्रारंभिक परीक्षण किया गया। ये प्रीटेस्ट परिणाम व्यक्तियों के प्री-टेस्ट स्कोर के रूप में काम करते हैं। [10] एरकिन, एन. एल. (2019) ने प्री-कॉलेज छात्रों के ताल मापदंडों पर उच्च और निम्न-वेग प्रतिरोध प्रशिक्षण की प्रभावशीलता की जांच की। अध्ययन के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए, श्रीसाई-राम इंजीनियरिंग कॉलेज, चेन्नई, तमिलनाडु, भारत में वैचलर ऑफ इंजीनियरिंग की पढ़ाई कर रहे पुरुष छात्रों को यादृच्छिक रूप से चुना गया और प्रत्येक को पांच के तीन समूहों में

विभाजित किया गया। लड़कियों की उम्र 18 से 24 साल के बीच थी। इस अध्ययन में दो प्रायोगिक चर, उच्च-वेग प्रतिरोध प्रशिक्षण और निम्न-वेग प्रतिरोध प्रशिक्षण शामिल थे। समूहों को यादृच्छिक रूप से सौंपा गया था, इस प्रकार समूह। को उच्च-वेग प्रतिरोध प्रशिक्षण से गुजरना पड़ा, समूह II को अवलोकन के लिए प्रति माह तीन दिनों के लिए कम-वेग प्रतिरोध प्रशिक्षण से गुजरना पड़ा, और समूह III ने नियंत्रण के रूप में कार्य किया। प्रयोग अवधि से पहले और बाद में सभी व्यंजनों का परीक्षण किया गया। [11]

तलाच, एचएच (2018) ने नौ इंटरकॉलेजिएट पुरुष बास्केटबॉल खिलाड़ियों के प्रदर्शन का अध्ययन करने का प्रयास किया, प्रतिभागियों का चयन तलाच कॉलेज, जलालल्ली, बेंगलुरु से किया गया। छात्रों की उम्र 18-23 साल के बीच थी। उन्हें तीन समान समूहों में विभाजित किया गया था और प्रत्येक समूह में 20 खिलाड़ी थे। पहले समूह को एन-20 के साथ कौशल प्रशिक्षण समूह के साथ अल्पकालिक निरोध प्रशिक्षण से गुजरना पड़ा, दूसरे समूह को एन-20 के साथ कौशल प्रशिक्षण समूह के साथ नियमित निरोध प्रशिक्षण से गुजरना पड़ा, और तीसरे समूह को एन के साथ एक नियंत्रण समूह के रूप में कार्य करना पड़ा। 20. और उन्होंने कोई विशेष प्रशिक्षण नहीं लिया। [12]

#### अनुसंधान क्रियाविधि

पुरुष कबड्डी खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर शारीरिक स्वास्थ्य और मनोवैज्ञानिक कारकों के प्रभाव पर अध्ययन में चर के बीच जटिल संबंधों की जांच करने के लिए एक व्यापक शोध पद्धति का उपयोग किया गया। इस मांग वाले कबड्डी खेल में एथलीटों के प्रदर्शन को अनुकूलित करने के लिए शारीरिक फिटनेस और मनोवैज्ञानिक कल्याण के बीच अंतरसंबंध को समझना दिलचस्प है। विषयों का चयन अध्ययन का उद्देश्य पुरुष कबड्डी खिलाड़ियों के बीच चयनात्मक शारीरिक और मनोवैज्ञानिक चर पर विशिष्ट योग अभ्यास और प्रतिरोध प्रशिक्षणके प्रभाव की जांच करना है। वास के प्रभाव का पता लगाएं। वर्तमान अध्ययन के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए, भारतीय जनता विश्वविद्यालय, तिरुवनंतपुरम, तमिलनाडु राज्य, भारत के संबद्ध कॉलेजों से सात अंतर- कॉलेजिएट स्तर के कबड्डी खिलाड़ियों को महिलाओं के रूप में यादृच्छिक रूप से चुना गया था और उनकी उम्र 20 से 25 वर्ष के बीच थी [10]

लोड को सही करने के लिए उपकरणों की प्रारंभिक क्षमता का आकलन करने के लिए एक पायलट अध्ययन आयोजित किया गया था। इस उद्देश्य के लिए, दो विषयों को यादृच्छिक रूप से चुना गया और विशेषज्ञों और शोधकर्ताओं की निगरानी में प्रशिक्षण पैकेज दिया गया। प्रशिक्षण कार्यक्रम पायलट अध्ययन में प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया के आधार पर विकसित किया गया था, हालांकि, प्रशिक्षण कार्यक्रम विकसित करते समय व्यक्तिगत

मतभेदों पर विचार किया गया था। प्रशिक्षण के बुनियादी सिद्धांतों (प्रगति, अधिभार और विशिष्टता) का भी पालन किया गया। स्टॉपवॉच, मापने वाला टेप और शंकु जैसे उपकरण विश्वसनीय थे और परीक्षण प्रक्रियाओं को क्रमिक रूप से पूरा करने के लिए पर्याप्त थे। 4. परिणाम: अध्ययन का उद्देश्य पुरुष कबड्डी खिलाड़ियों के बीच

चयनित शारीरिक और मनोवैज्ञानिक चर पर विशिष्ट योग अभ्यास और प्रतिरोध प्रशिक्षण के प्रभाव का पता लगाना था। वर्तमान अध्ययन के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए, भारत के तमिलनाडु राज्य के तिरुवनंतपुरम के भारतीय विश्वविद्यालय के संबद्ध कॉलेजों के नौ इंटर कॉलेजिएट स्तर के कबड्डी खिलाड़ियों को विषयों के रूप में यादृच्छिक रूप से चुना गया था और उनकी उम्र 20 से 25 वर्ष के बीच थी। कोशिकाओं को प्रत्येक बीज के तीन समान समूहों में विभाजित किया गया था [11] [12]

4.1 'टी' परीक्षण की गणना युग्मित 'टी' अनुपात का प्राथमिक उद्देश्य पुरुष बास्केटबॉल खिलाड़ियों के परीक्षण-पूर्व और परीक्षण-पश्चात साधनों के बीच अंतर निर्धारित करना था। इस प्रकार प्राप्त परिणामों की व्याख्या पिछले अध्ययनों के साथ की गई और इस अध्याय में चित्रमय प्रस्तुतियों में प्रस्तुत की गई। अच्छी तरह से प्रस्तुत किया गया था।

तालिका 4.1: विशिष्ट योग व्यायाम समूह के चयनित चर पर परीक्षण से पहले और बाद के अंकों के बीच औसत लाभ और हानि का महत्व

क्र.सं	चर	प्री- टेस्ट माध्य	पोस्ट- टेस्ट माध्य	औसत अंतर	मानक विकास (=)	डीएच	'टी' अनुपात
1	गति	7.61	7.35	0.26	0.23	0.05	4.84*
2	ताकत	8.05	12.00	3.95	0.88	0.19	19.91*
3	धैर्य	1608.50	1740.00	131.50	83.87	18.75	7.01*
4	विस्फोटक शक्ति	34.00	39.05	5.05	1.35	0.30	16.65*
5	आक्रामकता	15.20	7.25	7.95	2.54	0.56	13.97*
6	व्ययता	60.95	29.70	31.25	5.13	1.14	27.19*

तालिका-4.1 की जांच से पता चलता है कि गति, शक्ति, सहनशक्ति, विस्फोटक शक्ति, आक्रामकता और चिंता के लिए प्राप्त 'टी' अनुपात क्रमशः 4.84, 19.91, 7.01, 16.65, 13.97 और 27.19 थे। यदि चयनित चरों पर प्राप्त 'टी' अनुपात 0.05 स्तर पर 19 डिग्री स्वतंत्रता के लिए आवश्यक तालिका मान 2.09 से अधिक पाया गया, तो यह महत्वपूर्ण पाया गया। इस अध्ययन के नतीजे बताते हैं कि प्रभाव सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण है और प्रभाव नकारात्मक रूप से मिश्रित हैं।

तालिका-4.2 की जांच से पता चलता है कि गति, शक्ति, सहनशक्ति, विस्फोटक शक्ति, आक्रामकता और चिंता के लिए प्राप्त 'टी' अनुपात क्रमशः 5.69, 35.35, 10.19, 21.25, 10.02 और 18.38 थे।

तालिका 4.2: प्रतिरोध प्रशिक्षण समूह के परीक्षण से पहले और बाद में चयनित चर के बीच औसत लाभ और हानि का महत्व

क्र.सं	चर	पी- टेस्ट माध्य	पोस्ट- टेस्ट माध्य	औसत अंतर	मानक विकास (±)	डीएम	टी अनुपात
1	गति	7.57	7.12	0.45	0.35	0.07	5.69+
2	ताकत	7.85	15.15	7.30	0.92	0.20	35.35+
3	धैर्य	1596.00	1758.25	162.25	71.14	15.90	10.19+
4	विस्फोटक शक्ति	34.25	44.30	10.05	2.11	0.47	21.25+
5	आक्रामकता	15.25	9.95	5.30	2.36	0.52	10.02+
6	व्ययता	59.00	38.15	20.85	5.07	1.13	18.38+

चयनित चरों पर प्राप्त 'टी' अनुपात 19 डिग्री स्वतंत्रता के लिए 0.05 स्तर पर आवश्यक तालिका मान 2.09 से अधिक पाया गया। तो यिमिल्टिपुना मिला। इस अध्ययन के नतीजे बताते हैं कि यह सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण है और इसके प्रभाव नकारात्मक रूप से मिश्रित हैं। तालिका 4.3 की जांच से पता चलता है कि गति, बल, निश्चितता, विस्फोटक बल, आक्रामकता और चिंता के लिए प्राप्त 'टी' अनुपात क्रमशः 1.05, 0.77, 0.46, 1.03, 0.10 और 1.02 थे। चयनित चरों पर प्राप्त 'टी' अनुपात 19 डिग्री के लिए स्वतंत्रता के 0.05 स्तर पर आवश्यक तालिका मान 2.09 से कम पाया गया [13] [14][15]

तालिका 4.3: विशिष्ट यौगिक अभ्यास प्रतिरोध प्रशिक्षण और गति पर नियंत्रण समूहों के औसत प्रदर्शन विश्लेषण की गणना

	एसवर्दीपीजी	आरटीजीसीजी	शिवन्ता का योत	वर्गों का योग	मानक विकास (=)	डीएम	एफ अनुपात
पी-टेस्ट का औसत	7.61	7.57	7.59	बी.जी	0.014	2	0.007
				डब्ल्यू जी	3.38	57	0.05
पोस्ट-टेस्ट का औसत	7.35	7.12	7.54	बी.जी	1.73	2	0.86
				डब्ल्यू जी	3.37	57	0.05
समायोजित पोस्ट-टेस्ट औसत	7.34	7.13	7.54	बी.जी	1.68	2	0.84
				डब्ल्यू जी	2.93	56	0.05

तो यह निम्नानुसार पाया गया, भिन्नता के विश्लेषण की गणनानिमिलिखित तालिका पुरुष कबड्डी खिलाड़ियों के बीच चयनित शारीरिक और मनोवैज्ञानिक चर पर विशिष्ट योग अभ्यास और प्रतिरोध प्रशिक्षण के प्रभावों के सांख्यिकीय परिणाम दिखाती है।

निष्कर्ष

कबड्डी भारत के सबसे लोकप्रिय खेलों में से एक है, जो लगभग हर शहर और कस्बे में खेला जाता है। पश्चिम में इसकी बढ़ती लोकप्रियता के अलावा, यह खेल एशिया में भी लोकप्रिय हो रहा है। इस खेल को जीतने के लिए टीम प्रयास की आवश्यकता होती है। अन्य खेलों के विपरीत, जहां दुनिया आंशिक रूप से मानसिक और शारीरिक प्रतिभाओं का उपयोग करती है, खेल एक ऐसा माध्यम है जिसके माध्यम से एक खिलाड़ी शारीरिक और मानसिक दोनों क्षमताओं का विकास करता है, जिसके परिणामस्वरूप उसे जो कुछ भी सौंपा जाता है उसे सफलतापूर्वक पूरा करने की क्षमता पैदा होती है। कैचेट विधि से ऐसा होता है। भारतीय खेल कबड्डी ताकत और क्षमता की परीक्षा है। कबड्डी एक मिश्रित खेल है जो कुशती और रग्गी दोनों के तत्वों को जोड़ता है। वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य स्कूली कबड्डी खिलाड़ियों के बीच चयनित शारीरिक, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक चर पर योगाभ्यास और कलारीपयह अभ्यास के प्रभाव का पता लगाना था।

## References

1. अनीता, एच., संजीव, के, और सुरेखरानी, चिनागुडी। (2010)। 30 वर्ष से अधिक आयु के सामान्य व्यक्तियों में हृदय और मानसिक स्थिति पर योग का प्रभाव।
2. अल अमे एन जे मेड एस सी आई। 3 (4): 337-34 4 एटकिंसन, एन, एल., और पर्मुथ, एल.आर. (2009)। योग अभ्यास की कार्रवाई के लाभ, बाधाएं और संकेत: एक फोकस समूह दृष्टिकोण।
3. एम जे स्वास्थ्य व्यवहार, जनवरी-फ़रवरी; 33 (1): 3-14 बालासुब्रमण्यम बी., पंसारे सुश्री (1991)। मांसपेशियों की एरोबिक और एनारोबिक शक्ति पर योग का प्रभाव, इंडियन जे फिजियोल फार्माकोल। 281-182.
4. बलजिंदर, बी., कंबलजीत, एस., और परमिंदर। के (2009)। चरम श्वसन प्रवाह दर और नाडी दर पर कपालभाति का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ स्पोट्ट्स साइंस एंड इंजीनियरिंग वॉल्यूम 03. नहीं. 02, पृ. 077-084
5. चक्रवर्ती, पोप और सहाना (1984)। मानव मनोविज्ञान। भारत: द न्यू बुकस्टॉल, कलकत्ता।
6. चन्द्रशेखरन, के. (1999)। योग के माध्यम से स्वस्थ स्वास्थ्य, तमिलनाडू: प्रेम कल्याण प्रकाशन, चेन्नै,
7. कृष्णन, (1991)। स्कूली लड़कों के बीच शारीरिक चर पर चयनित भारथिअम व्यायाम और योग अभ्यास का प्रभाव, अलगप्पा विश्वविद्यालय, कराईकुडी। मदनमोहन, थोम्बे, डी.पी., भारती, बी., नवीनारायणन, टी.के., थलूर, एस., कृष्णमूर्ति, एन.,
8. प्रसाद, ई, राव. (2002)। कबड्डी की पूरी हैंडबुक। विजयनगरम: जगदंबा प्रकाशन। रघुराज, पी., रामकृष्णन, ए, जी., नागेंद्र, एच, आर., टेल्स, एस. (1998)। हृदय गति

परिवर्तनशीलता की दो चयनित योगिक श्वास तकनीकों का प्रभाव।

9. इंडियन जे फिजियोफार्माकोल 42 (4): 467-72. राजकुमार, जे. (2010)। इंटर कॉलेजिएट सॉकर खिलाड़ियों के बीच चयनित शारीरिक चर पर योग अभ्यास और शारीरिक व्यायाम का प्रभाव। जर्नल फॉर ब्लूमर्स ऑफ रिसर्च, वॉल्यूम। 2, नंबर 2) राजू. पी. एस., माधवी, एस., प्रसाद, के. वी., रेड्डी, एम. वी., रेड्डी, एम. ई., सहाय, बी. के.,

10. बाज़ारतैमूरी, एट अल. (2012), स्वस्थ ईरानी महिलाओं में मांसपेशियों के वेग, संतुलन और चपलता पर उम्र बढ़ने का प्रभाव, स्कॉलर्स रिसर्च लाइब्रेरी एनल्स ऑफ बायोलॉजिकल रिसर्च, 2012, 3 (5):2096-2099 (<http://scholarsresearchlibrary.com/archive.html>)

11. अमनदीप सिंह आदि। अल. (2011) खिलाड़ियों में चपलता और मांसपेशियों की ताकत पर 6-सप्ताह के योगासन प्रशिक्षण का प्रभाव, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च एंड टेक्नोलॉजी बॉल्यूम 2, अंक 2, दिसंबर 2011: 72-74

12. आईएसएसएन 0976-4089 जर्नल का यूआरएल: [www.soeagra.com/ijert.htm](http://www.soeagra.com/ijert.htm)3. अलाउद्दीन और समीरन (2012) कॉलेज के पुरुष छात्रों पर शारीरिक फिटनेस घटकों पर कार्यात्मक प्रशिक्षण का प्रभाव-एक पायलट अध्ययन, आईओएसआर जर्नल ऑफ ह्यूमैनिटीज एंड सोशल साइंस (आईओएसआरजेएचएसएस) आईएसएसएन: 2279-0845

वॉल्यूम 1, अंक 2 (सितंबर-अक्टूबर 2012), पीपी 01-05 [www.iosrjournals.org](http://www.iosrjournals.org)4.

13. अमित चंद्रा (2018), कबड्डी खेल में योग की भूमिका, आईएसएसएन: 2456-0057 UPNPE2018; 3(2): 655-657© 2018 आईजेएनपीई [www.journalofsports.com](http://www.journalofsports.com)5। ए शाहाना, (2010), मध्यम आयु वर्ग की महिलाओं के स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक फिटनेस घटकों पर एरोबिक व्यायाम कार्यक्रम का प्रभाव, बीएमएस जर्नल, बॉल्यूम 44, अंक मग्न, <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.2010.078725.6061>

14. आशीष राय (2018), विश्वविद्यालय के छात्रों की नाही दर पर चयनित योग अभ्यास का प्रभाव, उन्नत अनुसंधान और विकास के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल आईएमएसएन: 2455-4030 प्रभाव कारक: आरजेआईएफ 5.24 [www.advancedjournal.com](http://www.advancedjournal.com) बॉल्यूम 3; अंक 4: जुलाई 2018; पेज नंबर 95-967.

15. बालाजी, प्रसन्ना (2008), चयनित मोटर फिटनेस, मौलिक कौशल और फुटबॉल में गोलने की क्षमता पर हठ योग प्रथाओं और प्लायोमेट्रिक का प्रशिक्षण परिणाम, अप्रकाशित पीएच.डी. श्रीमिग, भारतीदासन विश्वविद्यालय, तिरुचिरापल्ली 81

16. विश्वबंधु नायक, कल्लोल चटर्जी (2016) पूर्व-किशोरावस्था के छात्रों की मांसपेशियों की ताकत और लचीलेपन पर 6 सप्ताह के योग और एरोबिक व्यायाम का प्रभाव, विश्व भारती विश्वविद्यालय जून 2016