



# REVIEW OF RESEARCH

ISSN: 2249-894X

IMPACT FACTOR : 5.7631 (UIF)

VOLUME - 14 | ISSUE - 9 | JUNE - 2025



## “पन्ना जिले के क्रिकेट खिलाड़ियों को लगने वाली चोटों की संभावनाओं का विश्लेषणात्मक अध्ययन”

तरुण कुमार दीक्षित

शोधार्थी शारीरिक शिक्षा, लाइफ लॉग लर्निंग विभाग

अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (म.प्र.)

डॉ. सुरेश चन्द्र राय

प्राचार्य

प्रधानमंत्री कॉलेज ऑफ एक्सीलेंस

शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, सतना (म.प्र.)

### सारांश –

क्रिकेट आज के समय में भारत का सबसे लोकप्रिय खेल बन चुका है, और इसका प्रभाव देश के छोटे-बड़े शहरों तथा ग्रामीण क्षेत्रों तक स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। पन्ना जिला, जो मध्य प्रदेश राज्य का एक महत्वपूर्ण भाग है, भी इस उत्साह से अछूता नहीं है। यहाँ के महाविद्यालयों में अध्ययनरत छात्र क्रिकेट खेल के प्रति विशेष रुचि रखते हैं और विभिन्न स्तरों पर प्रतिस्पर्धाओं में भाग लेकर अपने कौशल का प्रदर्शन करते हैं। खेलों का मानव जीवन में विशेष स्थान है, जो न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करते हैं, बल्कि मानसिक विकास एवं टीम भावना को भी बढ़ावा देते हैं। भारत में क्रिकेट को एक अत्यधिक लोकप्रिय खेल का दर्जा प्राप्त है और पन्ना जिला भी इससे अछूता नहीं है। यहाँ के अनेक युवा खिलाड़ी राज्य और राष्ट्रीय स्तर तक अपने कौशल का प्रदर्शन करते हैं।



**शब्द संकेत –** खेल, कौशल विकास, मानसिक व शारीरिक विकास, स्वास्थ्य, प्रदर्शन, चोट, बचाव इत्यादि।

### प्रस्तावना –

खेलकूद मानव जीवन के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक दृढ़ता, अनुशासन और टीम भावना के विकास में खेलों का योगदान अद्वितीय है। भारत में क्रिकेट एक अत्यंत लोकप्रिय खेल है, जो युवाओं में विशेष आकर्षण का केंद्र है। पन्ना जिले के शासकीय महाविद्यालयों में अध्ययनरत छात्र भी क्रिकेट में सक्रिय भागीदारी निभाते हैं, तथा राज्य एवं राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिस्पर्धा में हिस्सा लेते हैं। हालांकि क्रिकेट एक मनोरंजक और उत्साहवर्धक खेल है, किन्तु यह पूर्णतः जोखिम मुक्त नहीं है। खेल के दौरान खिलाड़ियों को विभिन्न प्रकार की शारीरिक चोटों का सामना करना पड़ता है। इन चोटों में टखने मरोड़ना, घुटनों में चोट, कंधे के जोड़ में चोट, हाथों और अंगुलियों में फ्रैक्चर, पीठ दर्द, तथा मांसपेशियों में खिंचाव प्रमुख हैं। गेंद की तेज गति से चोट लगना, क्षेत्ररक्षण या दौड़ते समय गिरकर चोटिल होना तथा

अत्यधिक अभ्यास से थकानजित समस्याएँ भी आमतौर पर देखी जाती हैं। पन्ना जिले के शासकीय महाविद्यालयों के क्रिकेट खिलाड़ियों में इन चोटों की प्रकृति, प्रकार, आवृत्ति और कारणों का अध्ययन अत्यंत आवश्यक है ताकि चोटों की रोकथाम एवं प्रबंधन हेतु प्रभावी रणनीतियाँ विकसित की जा सकें। इस अध्ययन के माध्यम से यह स्पष्ट किया गया है कि किन परिस्थितियों में चोट लगने की संभावना अधिक रहती है, किन शारीरिक अंगों पर अधिक प्रभाव पड़ता है तथा चोटों से बचने के लिए कौन-कौन से बचाव के उपाय आवश्यक हैं। अतः इस शोध अध्ययन का मुख्य उद्देश्य पन्ना जिले के शासकीय महाविद्यालयों में अध्ययनरत क्रिकेट खिलाड़ियों को लगने वाली चोटों का अध्ययन करना, उनके स्वरूप का विश्लेषण करना और भविष्य में खिलाड़ियों के स्वास्थ्य एवं प्रदर्शन को बेहतर बनाना।

अध्ययन क्षेत्र के शासकीय महाविद्यालयों जैसे— शासकीय महाविद्यालय पन्ना, अजयगढ़, पवई, गुनौर, अमानगंज देवेन्द्र नगर, शाहनगर, खोरा आदि महाविद्यालयों में क्रिकेट गतिविधियाँ शैक्षणिक सत्र के साथ-साथ वार्षिक खेल आयोजनों और विश्वविद्यालयीय प्रतियोगिताओं का महत्वपूर्ण हिस्सा है। छात्रों के बीच क्रिकेट के प्रति बढ़ती रुचि ने महाविद्यालय प्रशासन को खेल सुविधाओं के विकास और प्रशिक्षण के अवसरों को बढ़ाने की ओर प्रेरित किया है। खेलों के क्षेत्र में क्रिकेट एक अत्यंत लोकप्रिय और प्रतिस्पर्धात्मक खेल है। जहाँ एक ओर यह खेल शारीरिक दक्षता, मानसिक मजबूती और रणनीतिक कौशल का विकास करता है, वहाँ दूसरी ओर इसके दौरान खिलाड़ियों को कई प्रकार की शारीरिक चोटों का सामना भी करना पड़ता है। अध्ययन क्षेत्र (पन्ना जिला) के शासकीय महाविद्यालयों में अध्ययनरत क्रिकेट खिलाड़ियों को भी अभ्यास और प्रतियोगिताओं के समय विभिन्न चोटों से गुजरना पड़ता है।

खेल एवं चोट दोनों शब्द एक दूसरे से संबंधित है, क्योंकि जहाँ खेल होगा वहाँ चोट का होना स्वाभाविक है, खेल प्रतियोगिताओं में प्रायोगिक तौर पर यह देखने में आया है कि मानव के लिए कोई भी ऐसा खेल नहीं है जिसमें चोट न आये अर्थात् जीवन के प्रत्येक खेल में चोट आ सकती है। अतएव खेलकूद में प्रत्येक तरह की चोट आ सकती है, वास्तव में चोटों का कोई सीमित दायरा नहीं होता है। वर्तमान दौर में जैसे-जैसे खेलों का विकास होता जा रहा है वैसे-वैसे चोटों की दर भी बढ़ती जा रही है, अतः यह अत्यन्त आवश्यक हो गया है कि खिलाड़ियों को सहभागिता के दौरान चोट लगने पर उसके कारण बचाव एवं चिकित्सा की यथाशीघ्र व्यवस्था की जाय, ताकि खिलाड़ी की आर्थिक व मानसिक दशाओं पर विपरीत प्रभाव न पड़े। खेल प्रतिस्पर्धा में खिलाड़ियों के चोट लगने के मूलभूत रूप में दो कारण माने जाते हैं, जिनमें प्रथम यदि चोट किसी बाहरी कारण से यथा— क्रिकेट के खेल में फीलिंग कर रहे समीप के खिलाड़ी को चोट आना या फीलिंग करने के दौरान दो खिलाड़ियों का आपस में टकरा जाना, जबकि दूसरा अंदरूनी कारण होता है जैसे— तलवे में बनने वाली गठान व शरीर में लगने वाली चोट तथा पैरों में घर्षण के कारण जलन होना या छाले पड़ना, गेंदबाज की पीठ में खिंचाव का होना इत्यादि। कुछ खिलाड़ियों के खेल-जीवन के दौरान किसी तरह की कोई तकलीफ नहीं होती है, परन्तु खेल छोड़ने के उपरान्त ही उन्हें व्याधियाँ घेरने लगती हैं, क्योंकि उनके शरीर में विद्धिटनकारी बदलाव आने लगते हैं, जो विशेष रूप से जोड़ों में ही अधिक होते हैं, यदि इन सभी कारणों को पहले से ही ध्यान में रखा जाय तो आने वाली सभी तकलीफों से बचा जा सकता है या उन्हें कम किया जा सकता है।

खिलाड़ियों को ऐसी तकलीफें शारीरिक, मानसिक एवं आर्थिक रूप भी हो सकती है, खेल के दौरान चोट लगने से खिलाड़ी अभ्यास करने में असमर्थ हो जाते हैं, जिसकी वजह से उनकी स्फूर्ति में गिरावट आती है, चूंकि खिलाड़ियों के लिए स्फूर्ति एक अप्राकृतिक अवस्था होती है, इसलिए खिलाड़ियों द्वारा नित्य अभ्यास अथवा ट्रेनिंग को बनाये रखा जा सकता है, अतएव अभ्यास से मांस-पेशियाँ सुडौल होती हैं और शारीरिक स्टेमिना में वृद्धि होती है, फेफड़ों की शक्ति/क्रिया-कलाप में भी वृद्धि होती है जबकि चोट लगने पर मांस-पेशियों पर शारीरिक दक्षता पर एवं फेफड़ों की शक्ति पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। क्रिकेट खिलाड़ियों व अन्य को खेल के दौरान किसी जगह या शरीर के किसी अंग पर चोट लगने से उस स्थान पर असहनीय दर्द/पीड़ा होती है, सूजन आ जाता है या विकृति आ जाती है, जिससे क्रिकेट खिलाड़ियों के खेलों की प्रवृत्ति पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। अतएव क्रिकेट खेल या अन्य खेलों के दौरान जब कभी भी किसी खिलाड़ी को चोट लगती है तो मांस-पेशियाँ क्षतिग्रस्त होती हैं और वहाँ पर कुछ मात्रा खून इकट्ठा हो जाते हैं। इस तरह

ਏਕਤ੍ਰਿਤ ਖੂਨ ਕੀ ਵਜਹ ਸੇ ਚੋਟਿਲ ਅੰਗ ਪਰ ਸੂਜਨ ਆ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਏਕਤ੍ਰਿਤ ਖੂਨ ਕੋ ਮਾਂਸ–ਪੇਸ਼ਿਆਂ ਸੇ ਨਿਕਾਲ ਦਿਯਾ ਜਾਤਾ ਹੈ, ਅਭਿਵਾਤ ਮਾਂਸ–ਪੇਸ਼ਿਆਂ ਸੇ ਜਾਦਾ ਮਾਤਰਾ ਮੌਖਿਕ ਨਿਕਲਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਖੂਨ ਜਸਨੇ ਸੇ ਵ ਮਾਂਸ–ਪੇਸ਼ਿਆਂ ਕੇ ਕਸ਼ਤਿਗੁਰਸ਼ ਹੋਨੇ ਸੇ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ਿਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵ ਪਤਲੀ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ, ਧੇ ਦੋਨੋਂ ਕਾਰਕ ਐਸੇ ਹੋਣੇ ਵਿੱਚ ਜਿਸਕੀ ਵਜਹ ਸੇ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖਿਲਾਡੀ ਵ ਅਨ੍ਯ ਖੇਲਾਂ ਕੇ ਖਿਲਾਡੀ ਕੋ ਲਾਖੇ ਸਮਾਂ ਹੇਠਾਂ ਖੇਲਾਂ ਸੇ ਵਿਸ਼ਾਮ ਲੇਨਾ ਪਢਤਾ ਹੈ ਜਿਸਸੇ ਉਨਕੇ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਵ ਆਰਥਿਕ ਸਮਸ਼ਾਅਂ ਕਾ ਸਾਮਨਾ ਕਰਨਾ ਪਢਤਾ ਹੈ।

ਅਤਏਵ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਲ ਕੋ ਖੇਲਤੇ ਸਮਾਂ ਖਿਲਾਡੀਆਂ ਕੋ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀ ਚੋਟੋਂ ਲਗ ਸਕਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਨਕੀ ਬਲਲੋਬਾਜੀ, ਗੇਂਦਬਾਜੀ ਏਵੇਂ ਫੀਲਿੰਗ ਕੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਤੀ ਹੈ ਔਰ ਧੇ ਉਨਕੀ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਪਰ ਨਿਰੰਭਰ ਕਰਤਾ ਹੈ, ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਲ ਕੋ ਖੇਲਨੇ ਕੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਲਾਡੀਆਂ ਕੋ ਲਗਨੇ ਵਾਲੀ ਚੋਟਾਂ ਮੌਖਿਕ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮੌਖਿਕ ਖਿਚਾਵ, ਘੁਟਨੇ ਕੀ ਚੋਟੋਂ, ਟਖਨੇ ਮੌਖਿਕ ਆਦਿ ਪ੍ਰਮੁਖ ਹੋਣੇ, ਜਿਸਕੀ ਵਜਹ ਸੇ ਹੈਮਸਟਿੰਗ, ਪੀਠ ਵ ਕਨਧੇ, ਏਂਟੀਰਿਯਲ ਕ੍ਰੂਸਿਏਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ, ਦੌਡਤੇ ਸਮਾਂ ਪੈਰ ਮੌਖਿਕ ਆਨਾ, ਸਿਰ ਪਰ ਗੇਂਦ ਲਗਨਾ ਆਦਿ ਚੋਟੋਂ ਆ ਸਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸਸੇ ਉਨਕੀ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਔਰ ਆਰਥਿਕ ਦਸ਼ਾਅਂ ਪਰ ਪ੍ਰਤਿਕੂਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਢਤਾ ਹੈ, ਐਸੀ ਦਸ਼ਾਅਂ ਮੌਖਿਕ ਖੇਲ ਖੇਲਤੇ ਸਮਾਂ ਸਾਵਧਿਆਂ ਕੋ ਰਖਨੇ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਕੋ ਖੇਲ ਮੌਖਿਕ ਚੋਟ ਲਗਨੇ ਕੇ ਪਸ਼ਚਾਤ ਠੀਕ ਹੋਣੇ ਸੇ ਅਚਾਨਕ ਹੈ, ਬਚਾਵ ਕੇ ਸਾਥ ਖੇਲਨਾ, ਧੇ ਤਕਤ ਸਭੀ ਖੇਲਾਂ ਹੇਠਾਂ ਉਤਨੀ ਹੀ ਆਵਸ਼ਯਕ ਹੋਣੀ ਹੈ, ਜਿਤਨੀ ਰੋਗਾਂ ਸੇ ਗ੍ਰਿੱਸਿਟ ਹੋਣੇ ਕੇ ਲਿਏ। ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਲ ਯਾ ਅਨ੍ਯ ਖੇਲਾਂ ਸੇ ਚੋਟ ਲਗਨੇ ਸੇ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਕਸ਼ਤਿ, ਆਰਥਿਕ ਕਸ਼ਤਿ ਔਰ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕ੃ਤੀ ਇਤਿਆਦਿ ਬਾਤਾਂ ਖਿਲਾਡੀ ਕੋ ਮਨ–ਮਸ਼ਿਕ ਪਰ ਭਾਰੀ ਦੁਖਪ੍ਰਭਾਵ ਢਾਲਤੀ ਹੈ।

ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਕੋ ਖੇਲ ਕੇ ਦੌਰਾਨ ਚੋਟਾਂ ਸੇ ਬਚਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਅਤ੍ਯਨਤ ਆਵਸ਼ਯਕ ਹੈ ਕਿ ਖਿਲਾਡੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੁਸ਼ਤ–ਦੁਰੂਸ਼ ਰਹੇ ਔਰ ਦਕਤਾਤਾ, ਤਾਕਤ, ਗਤਿ ਏਵੇਂ ਸ਼ਰੀਰ ਕਾ ਲਚੀਲਾਪਨ ਆਦਿ ਸਭੀ ਬਾਤਾਂ ਚੋਟ ਸੇ ਬਚਨੇ ਮੌਖਿਕ ਮਦਦ ਰਕਤੀ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਕੋ ਖੇਲ ਮੌਖਿਕ ਤਕਨੀਕ ਕਾ ਭੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਹੈ, ਖੇਲ ਸੇ ਸਾਂਬਾਂਧਿਤ ਸਾਹੀ ਤਕਨੀਕ ਅਪਨਾਨੇ ਪਰ ਖਿਲਾਡੀ ਸ਼ਵਧਾਂ ਕੋ ਚੋਟ ਲਗਨੇ ਸੇ ਬਚਾਤਾ ਹੈ ਸਾਥ ਹੀ ਖਿਲਾਡੀਆਂ ਕੋ ਭੀ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਨੇ ਕੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਤ: ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਕਾ ਖੇਲ ਖੇਲਤੇ ਸਮਾਂ ਹੈਲਮੈਟ, ਗਲਬਸ, ਸ਼ੂਜ, ਬੈਟਿੰਗ ਪੈਡਸਾਲਬੋ ਗਾਰਡ ਇਤਿਆਦਿ ਆਵਸ਼ਯਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਕਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਖਿਲਾਡੀ ਕੋ ਚੋਟ ਲਗਨੇ ਕੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਮ ਕਰ ਸਕਤਾ ਹੈ ਔਰ ਇਸਸੇ ਉਨਕੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਖੇਲ ਕੇ ਪ੍ਰਤਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਨੁਕੂਲ ਬਨੀ ਰਹੇਗੀ।

### ਸ਼ੋਧ ਕਾ ਉਦਦੇਸ਼ਿ –

ਪ੍ਰਸ਼ੁਤ ਸ਼ੋਧ ਪੱਤਰ ਕਾ ਉਦਦੇਸ਼ਿ ਸਫਲ ਹੋਣੇ ਕੇ ਪੀਛੇ ਕੇ ਕਾਰਕਾਂ ਔਰ ਤਥਾਂ ਕੀ ਆਕਲਨ ਕਿਯਾ ਹੈ। ਇਸੀ ਧਾਰਣਾ ਸੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਕਰ ਸ਼ੋਧਾਰ੍ਥੀ ਨੇ ‘ਪੰਜਾ ਜਿਲੇ ਕੇ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖਿਲਾਡੀਆਂ ਕੋ ਲਗਨੇ ਵਾਲੀ ਚੋਟਾਂ ਕੀ ਸੰਭਾਵਨਾਅਂ ਕਾ ਵਿਸ਼ਲੇ਷ਣਾਤਮਕ ਅਧਿਅਨ’ ਸੇ ਸਾਂਬਾਂਧਿਤ ਵਿ਷ਯ ਕੀ ਚਿਨ੍ਹਨ ਕਿਯਾ ਹੈ, ਜਿਸਕੇ ਕੁਛ ਪ੍ਰਮੁਖ ਉਦਦੇਸ਼ਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈਂ—

- ਅਧਿਅਨ ਕੇਤੇ ਖਿਲਾਡੀਆਂ ਕੋ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਲ ਸੇ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਵ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣੇ ਕੇ ਤਥਾਂ ਕੀ ਅਧਿਅਨ ਕਰਨਾ।
- ਪੰਜਾ ਜਿਲੇ ਕੇ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖਿਲਾਡੀਆਂ ਕੋ ਰਨਿੰਗ ਇੰਜਰੀ ਕੇ ਦੌਰਾਨ ਚੋਟ ਲਗਨੇ ਕੀ ਸੰਭਾਵਨਾਅਂ ਕਾ ਅਧਿਅਨ ਕਰਨਾ।
- ਜਿਲੇ ਕੇ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖਿਲਾਡੀਆਂ ਕੋ ਖੇਲ ਕੇ ਦੌਰਾਨ ਮੌਖਿਕ ਯਾ ਖਿਚਾਵ ਕੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਧਿਕ ਵ ਬਚਾਵ ਕੇ ਸਾਧਨਾਂ ਕੇ ਉਪਯੋਗ ਕੀ ਅਧਿਅਨ ਕਰਨਾ।
- ਸ਼ੋਧ ਕੇਤੇ ਖਿਲਾਡੀਆਂ ਕੋ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਕੋ ਖੇਲ ਮੌਖਿਕ ਚੋਟ ਲਗਨੇ ਸੇ ਬਚਾਵ ਕੇ ਆਵਸ਼ਯਕ ਉਪਾਂਧਾਂ ਸੇ ਪਰਿਚਿਤ ਹੋਣੇ ਕੇ ਕਾਰਕਾਂ ਕੀ ਅਧਿਅਨ ਕਰਨਾ।

ਉਪਰੋਕਤ ਉਦਦੇਸ਼ਿਆਂ ਕੋ ਦ੃ਢਿਗਤ ਰਖਤੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਸ਼ੋਧ ਪੱਤਰ ਕੀ ਯਥਾਸਮਝ ਮਾਨਕਾਂ ਕੇ ਅਨੁਕੂਲ ਪੂਰਨ ਕਰਨੇ ਕੀ ਸਾਹਸਿਕ ਪ੍ਰਯਾਸ ਕਿਯਾ ਗਿਆ ਹੈ।

### ਸ਼ੋਧ ਵਿਧਿ –

ਪ੍ਰਸ਼ੁਤ ਸ਼ੋਧ ਆਲੋਚਨ ਪੰਜਾ ਜਿਲੇ ਕੇ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖਿਲਾਡੀਆਂ ਪਰ ਕੇਨਿਤ ਹੈ, ਇਸਲਿਏ ਸ਼ੋਧ ਕਾਰਥ ਮੌਖਿਕ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨਿਦਰਸ਼ਨ ਚਿਨ੍ਹਨ ਕੇ ਲਿਏ ਸਾਬਕੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜਾ ਜਿਲੇ ਕੇ ਸ਼ਾਸਕੀਯ ਮਹਾਵਿਦਿਆਲਾਈਆਂ ਕੀ ਚਿਨ੍ਹਨ ਕਿਯਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਨਮੈਂ ਉਦਦੇਸ਼ਿਪੂਰਨ ਨਿਦਰਸ਼ਨ ਵਿਧਿ ਦੀਆਂ ਛਾਤ੍ਰਾਂ ਕੀ ਸੂਚੀ ਤੈਤੀਅਰ ਕੀ ਗਈ। ਇਸਕੇ ਪਸ਼ਚਾਤ ਸਮਸਤ

ਮਹਾਵਿਦ्यਾਲਾਲਾਂ ਮੈਂ ਖਿਲਾਡੀ ਛਾਤ੍ਰਾਂ ਕੀ ਸੰਖਾ ਲਗਭਗ 432 ਮੈਂ ਸੇ ਦੈਵ ਨਿਦਰਸ਼ਨ ਕੀ ਲੱਟਰੀ ਵਿਧਿ ਕਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ 300 ਕ੍ਰਿਕੋਟ ਖਿਲਾਡੀ ਛਾਤ੍ਰਾਂ ਕਾ ਚਚਨ ਕਿਯਾ ਗਿਆ। ਦੈਵ ਨਿਦਰਸ਼ਨ ਕੋ ਮੇਰੇ ਦ੍ਰਾਰਾ ਇਸਲਿਏ ਚੁਨਾ ਗਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਧਿ ਮੈਂ ਸਮਗ੍ਰੀ ਕੀ ਪ੍ਰਤ੍ਯੇਕ ਇਕਾਈ ਕੀ ਨਿਦਰਸ਼ਨ ਕੇ ਰੂਪ ਮੈਂ ਚੁਨੇ ਜਾਨੇ ਕੀ ਸਮਾਨ ਸੰਮਾਵਨਾ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਿਆਵ ਮੈਂ ਮੇਰੇ ਦ੍ਰਾਰਾ ਆਂਕਡਾਂ ਕੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ ਮੈਂ ਸਾਕਾਤਕਾਰ ਅਨੁਸੂਚੀ, ਅਸਹਭਾਗੀ ਅਵਲੋਕਨ, ਸਾਕਾਤਕਾਰ ਏਵਾਂ ਸਮੂਹ ਚੰਚਾ ਜੈਸੀ ਪ੍ਰਵਿਧਿਆਂ ਕਾ ਯਥਾਸਮਭਵ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਿਯਾ ਗਿਆ ਹੈ।

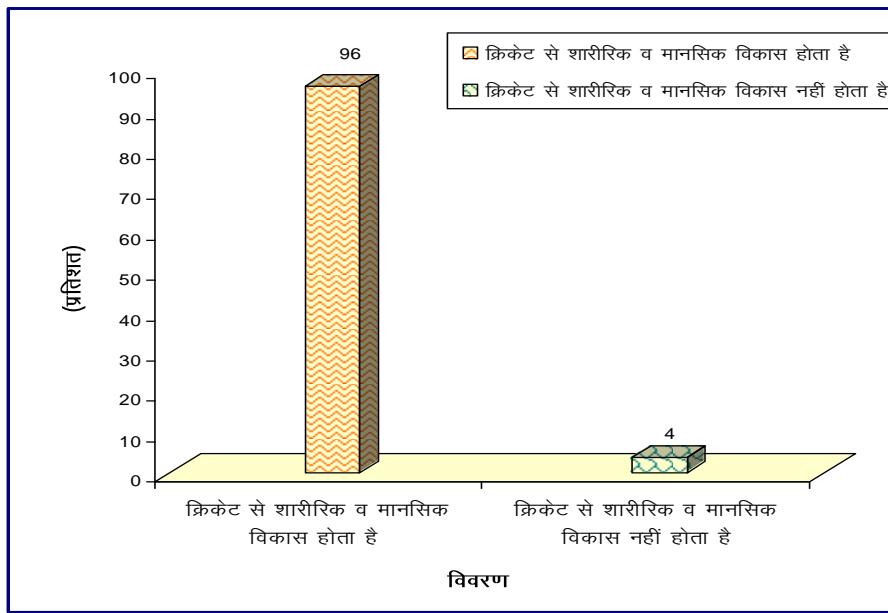
### ਵਿਸ਼ਲੇ਷ਣ –

ਪ੍ਰਸ਼ੁਤ ਸ਼ੋਧ ਆਲੇਖ ਮੈਂ ਸ਼ੋਧਾਰ੍ਥੀ ਨੇ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਆਂਕਡਾਂ ਕੀ ਸੰਗ੍ਰਹਣ ਸਾਕਾਤਕਾਰ ਅਨੁਸੂਚੀ ਕੀ ਮਾਧਿਮ ਸੇ ਸੰਕਲਿਤ ਕਰ, ਵਰ੍ਗੀਕਰਣ ਕੀ ਸਾਥ ਸਾਰਣੀਧਨ ਕਰ, ਤਨਾਂ ਸਾਰਣੀਆਂ ਮੈਂ ਪ੍ਰਸ਼ੁਤ ਕਰ, ਗ੍ਰਾਫਾਂ ਕੀ ਮਾਧਿਮ ਸੇ ਭੀ ਪ੍ਰਸ਼ੁਤ ਕਿਯਾ ਹੈ, ਜਿਨਸੇ ਸ਼ੋਧ ਅਧਿਆਵ ਕੀ ਤ੍ਵਦੇਸ਼ਾਂ ਕੀ ਸਾਰਥਕ ਕਾਰਧ ਕਿਯਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕ੍ਰਮਾਂ: ਨਿਮਾਨੁਸਾਰ ਹੈ –

► **ਕ੍ਰਿਕੋਟ ਖੇਲ ਸੇ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਏਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋਨੇ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਵਰਣ :** ਪੰਜਾ ਜਿਲੇ ਕੇ ਮਹਾਵਿਦ्यਾਲਾਲ ਨੇ ਅਧਿਆਵ ਕਰ ਰਹੇ ਕ੍ਰਿਕੋਟ ਖਿਲਾਡੀਆਂ ਸੇ ਸਰੋਕਾਰ ਕਾ ਕਾਰਧ ਕਰਤੇ ਸਮਾਨ ਸਾਕਾਤਕਾਰ ਅਨੁਸੂਚੀ ਕੀ ਮਾਧਿਮ ਸੇ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਖੇਲ ਖੇਲਨੇ ਸੇ ਲੋਗਾਂ/ਖਿਲਾਡੀਆਂ ਕੀ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਏਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋਨੇ ਸੇ ਸਮੱਝਿਤ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਆਂਕਡਾਂ ਕੋ ਸੰਗ੍ਰਹਿਤ ਕਰ ਸਾਰਣੀ ਕ੍ਰਮਾਂਕ-01 ਮੈਂ ਪ੍ਰਸ਼ੁਤ ਕਰ ਵਿਸ਼ਲੇ਷ਣਾਤਮਕ ਅਧਿਆਵ ਕਿਯਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ –

### ਸਾਰਣੀ ਕ੍ਰਮਾਂਕ-01 ਕ੍ਰਿਕੋਟ ਖੇਲ ਸੇ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋਨੇ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਵਰਣ

ਕ੍ਰਮਾਂਕ	ਵਿਵਰਣ	ਉਤਤਰਦਾਤਾਓਂ ਕੀ ਸੰਖਾ	ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ
1.	ਕ੍ਰਿਕੋਟ ਸੇ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋਤਾ ਹੈ	288	96.00
2.	ਕ੍ਰਿਕੋਟ ਸੇ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ ਹੈ	12	4.00
ਕੁਲ ਧੋਗ		300	100.00



ਆਰੇਖ ਕ੍ਰਮਾਂਕ-01 : ਕ੍ਰਿਕੋਟ ਖੇਲ ਸੇ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋਨੇ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਵਰਣ

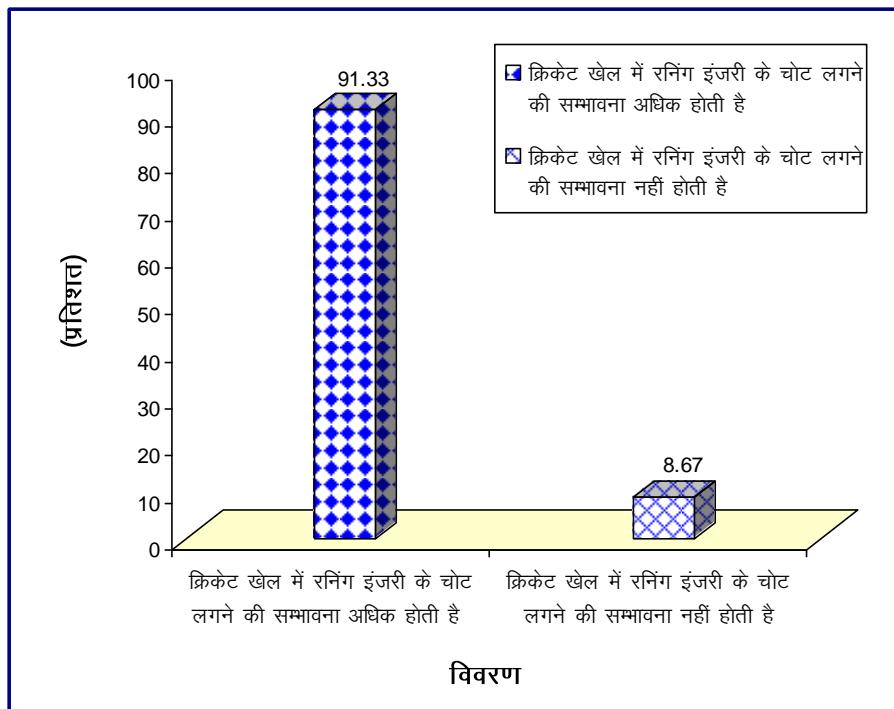
ਉਕਤ ਸਾਰਣੀ ਕ੍ਰਮਾਂਕ-01 ਏਵਾਂ ਆਰੇਖ ਸੇ ਸਪਣਾ ਹੋਤਾ ਹੈ ਕਿ ਯਹ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਲ ਸੇ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਵ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਸੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਸ਼ੋਧਾਰ੍ਥੀ ਦ੍ਰਾਰਾ ਚਿਨ੍ਹਿਤ ਕੁਲ 300 ਉਤਤਰਦਾਤਾਓਂ ਮੌਜੂਦੇ 288 ਖਿਲਾਡੀ ਛਾਤ੍ਰਾਂ ਨੇ ਬਤਲਾਯਾ ਕਿ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਲ ਸੇ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਏਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋਤਾ ਹੈ ਜਿਨਕਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ 96.00 ਹੈ ਔਰ 12 ਉਤਤਰਦਾਤਾਓਂ ਨੇ ਸ਼ੀਕਾਰ ਕਿਯਾ ਕਿ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਲ ਸੇ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਏਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ ਹੈ ਜਿਨਕਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ 4.00 ਹੈ। ਅਤੇ: ਇਸਦੇ ਹਾਥ ਨਿ਷ਕ ਨਿਕਲਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਲੇ ਕੇ ਮਹਾਵਿਦਾਲਾਲਾਂ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹਿਤ ਕਿਧੇ ਗਏ ਸਬਸੇ ਅਧਿਕ ਖਿਲਾਡੀ ਉਤਤਰਦਾਤਾਓਂ ਨੇ ਸ਼ੀਕਾਰ ਕਿਯਾ ਹੈ ਕਿ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਲ ਖੇਲਨੇ ਸੇ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਏਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਦੋਨੋਂ ਕਾ ਵਿਕਾਸ ਬਹੁਤ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਖੇਲ ਖੇਲਨੇ ਦੇ ਮਹਿਸੂਸਾਂ ਦਾ ਸਨ੍ਤੁਲਨ ਉਤਸੁਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਡੀ ਸ਼ਰਧਾ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

► **ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖਿਲਾਡੀਆਂ ਕੋ ਰਨਿੰਗ ਇੰਜਰੀ ਚੋਟ ਲਗਨੇ ਦੀ ਸੰਮਾਵਨਾ :** ਪੰਜਾ ਜਿਲੇ ਕੇ ਮਹਾਵਿਦਾਲਾਲਾਂ ਮੈਂ ਅਧਿਯਨ ਕਾਰ੍ਯ ਮੈਂ ਸੱਲੱਗ ਛਾਤ੍ਰਾਂ ਮੈਂ ਦੇ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਲਨੇ ਵਾਲੇ ਖਿਲਾਡੀ ਛਾਤ੍ਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਸਤਰ ਪੰਜਾ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨ ਕਾਰ੍ਯ ਕਿਥਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਵੇਦਨ ਕਰਨੇ ਦੀ ਸਮਝ ਸਾਕਾਤਕਾਰ ਅਨੁਸੂਚੀ ਦੇ ਮਾਧਿਮ ਦੇ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਲਤੇ ਸਮਝ ਰਨਿੰਗ ਮੈਂ ਚੋਟ ਲਗਨੇ ਦੀ ਸੰਮਾਵਨਾ ਹੋਨੇ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮਕਾਂ ਦੇ ਸੰਗਹਿਤ ਕਰ ਸਾਰਣੀ ਕ੍ਰਮਾਂਕ-02 ਮੈਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਨ ਕਰ ਵਿਸ਼ਲੇ਷ਣਾਤਮਕ ਅਧਿਯਨ ਕਿਥਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ –

### ਸਾਰਣੀ ਕ੍ਰਮਾਂਕ-02

#### ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖਿਲਾਡੀਆਂ ਕੋ ਰਨਿੰਗ ਇੰਜਰੀ ਕੇ ਚੋਟ ਲਗਨੇ ਦੀ ਸੰਮਾਵਨਾ

ਕ੍ਰਮਾਂਕ	ਵਿਵਰਣ	ਉਤਤਰਦਾਤਾਓਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ	ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ
1.	ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਲ ਮੈਂ ਰਨਿੰਗ ਇੰਜਰੀ ਕੇ ਚੋਟ ਲਗਨੇ ਦੀ ਸੰਮਾਵਨਾ ਅਧਿਕ ਹੋਤੀ ਹੈ	274	91.33
2.	ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਲ ਮੈਂ ਰਨਿੰਗ ਇੰਜਰੀ ਕੇ ਚੋਟ ਲਗਨੇ ਦੀ ਸੰਮਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੋਤੀ ਹੈ	26	8.67
<b>ਕੁਲ ਯੋਗ</b>		<b>300</b>	<b>100.00</b>



**ਆਰੇਖ ਕ੍ਰਮਾਂਕ-02 : ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖਿਲਾਡੀਆਂ ਕੋ ਰਨਿੰਗ ਇੰਜਰੀ ਕੇ ਚੋਟ ਲਗਨੇ ਦੀ ਸੰਮਾਵਨਾ**

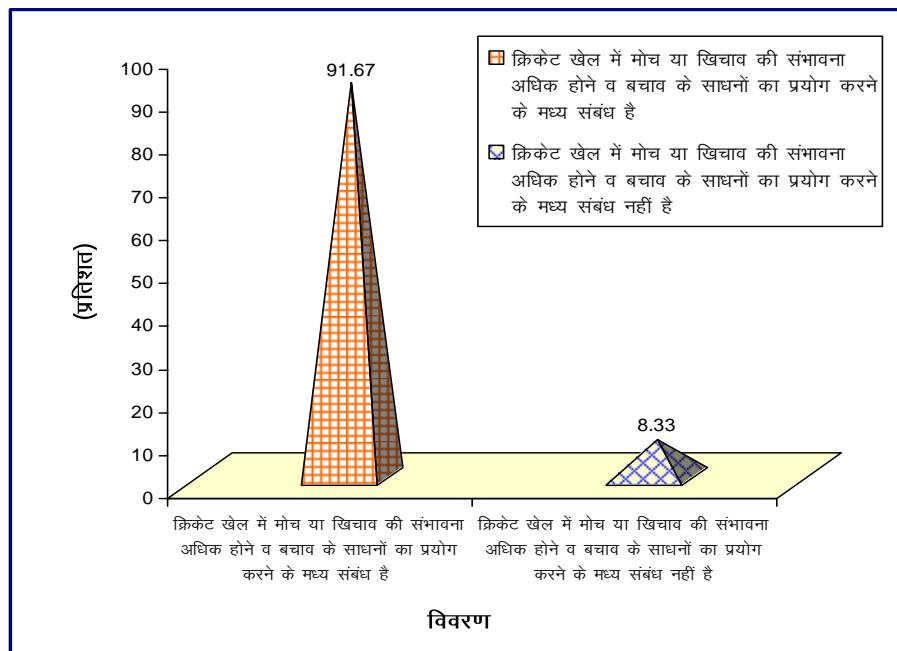
ਉਕਤ ਸਾਰਣੀ ਕ੍ਰਮਾਂਕ-02 ਏਂ ਆਰੇਖ ਕੇ ਸਮਕਾਂ ਦੇ ਸਪਟ ਹੋਤਾ ਹੈ ਕਿ ਯਹ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖਿਲਾਡੀਆਂ ਕੋ ਰਨਿੰਗ ਕੇ ਚੋਟ ਲਗਨੇ ਕੀ ਸੰਮਾਵਨਾ ਦੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਸ਼ੋਧਾਰ੍ਥੀ ਦ੍ਰਾਰਾ ਚਿਨ ਕਿਧੇ ਗਈ ਕੁਲ 300 ਖਿਲਾਡੀ ਉਤਰਦਾਤਾਓਂ ਮੈਂ ਦੇ 274 ਖਿਲਾਡੀਆਂ ਨੇ ਸ਼ੀਕਾਰ ਕਿਧਾ ਕਿ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਲ ਮੈਂ ਰਨਿੰਗ ਇੰਜਰੀ ਕੇ ਚੋਟ ਲਗਨੇ ਕੀ ਸੰਮਾਵਨਾ ਅਧਿਕ ਹੋਤੀ ਹੈ ਜਿਨਕਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ 91.33 ਹੈ ਔਰ 26 ਖਿਲਾਡੀਆਂ ਨੇ ਬਤਲਾਇਆ ਕਿ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਲ ਮੈਂ ਰਨਿੰਗ ਇੰਜਰੀ ਕੇ ਚੋਟ ਲਗਨੇ ਕੀ ਸੰਮਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੋਤੀ ਹੈ ਜਿਨਕਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ 8.67 ਹੈ। ਅਤ: ਇਸਦੇ ਸੁਸਪਟ ਹੋਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵਾਧਿਕ ਚਿਨ ਕਿ ਰਨਿੰਗ ਇੰਜਰੀ ਕੇ ਚੋਟ ਲਗਨੇ ਕੀ ਸੰਮਾਵਨਾ ਬਢ ਜਾਤੀ ਹੈ।

► **ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਲ ਮੈਂ ਮੋਚ ਯਾ ਖਿਚਾਵ ਹੋਨੇ ਕੀ ਸੰਮਾਵਨਾ ਅਧਿਕ ਔਰ ਇਨਕੇ ਬਚਾਵ ਕੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ :** ਜਿਲੇ ਕੇ ਮਹਾਵਿਦਿਆਲਾਈਨਾਂ ਮੈਂ ਅਧ੍ਯਯਨ ਕਾਰ੍ਯ ਮੈਂ ਸੱਲਗਨ ਛਾਤ੍ਰਾਂ ਮੈਂ ਦੇ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖਿਲਾਡੀ ਛਾਤ੍ਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਸਤਰ ਪਰ ਸਰੋਕਾਰ ਦੀ ਕਾਰ੍ਯ ਕਿਧਾ ਗਿਆ ਔਰ ਉਨਸੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸਾਕਾਤਕਾਰ ਅਨੁਸੂਚੀ ਕੋ ਮਾਧਿਮ ਦੇ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਲ ਮੈਂ ਮੋਚ ਯਾ ਖਿਚਾਵ ਹੋਨੇ ਕੀ ਸੰਮਾਵਨਾ ਅਧਿਕ ਹੋਨਾ ਔਰ ਇਸਦੇ ਬਚਾਵ ਕੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨੇ ਕੇ ਮਧਿ ਸੰਬੰਧ ਹੋਨੇ ਵਾਂ ਨ ਹੋਨੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਸਮਕਾਂ ਦੇ ਸੰਕਲਿਤ ਕਰ ਸਾਰਣੀ ਕ੍ਰਮਾਂਕ-03 ਮੈਂ ਪ੍ਰਸ਼ੁਤ ਕਰ ਵਿਸ਼ਲੇ਷ਣ ਕਿਧਾ ਗਿਆ ਹੈ –

### ਸਾਰਣੀ ਕ੍ਰਮਾਂਕ-03

#### ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਲ ਮੈਂ ਮੋਚ ਯਾ ਖਿਚਾਵ ਕੀ ਸੰਮਾਵਨਾ ਅਧਿਕ ਵ ਬਚਾਵ ਕੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ

ਕ੍ਰਮਾਂਕ	ਵਿਵਰਣ	ਉਤਰਦਾਤਾਓਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ	ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ
1.	ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਲ ਮੈਂ ਮੋਚ ਯਾ ਖਿਚਾਵ ਕੀ ਸੰਮਾਵਨਾ ਅਧਿਕ ਹੋਨੇ ਵ ਬਚਾਵ ਕੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨੇ ਕੇ ਮਧਿ ਸੰਬੰਧ ਹੈ	275	91.67
2.	ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਲ ਮੈਂ ਮੋਚ ਯਾ ਖਿਚਾਵ ਕੀ ਸੰਮਾਵਨਾ ਅਧਿਕ ਹੋਨੇ ਵ ਬਚਾਵ ਕੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨੇ ਕੇ ਮਧਿ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ	25	8.33
ਕੁਲ ਯੋਗ		300	100.00



**ਆਰੇਖ ਕ੍ਰਮਾਂਕ-03 : ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਲ ਮੈਂ ਮੋਚ ਯਾ ਖਿਚਾਵ ਕੀ ਸੰਮਾਵਨਾ ਅਧਿਕ ਵ ਬਚਾਵ ਕੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ**

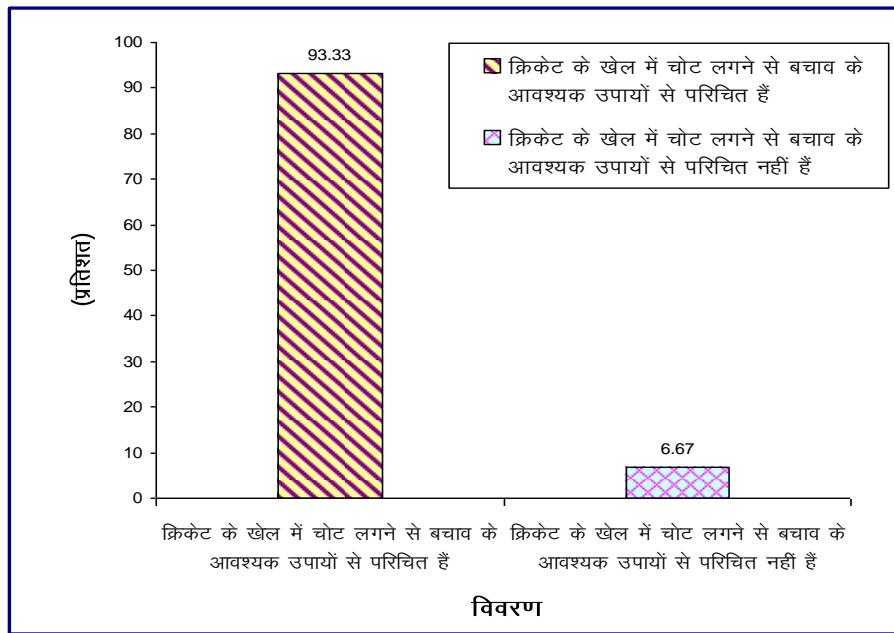
ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰਣੀ ਕ੍ਰਮਾਂਕ-03 ਏਵਾਂ ਆਰੇਖ ਸੇ ਸਪ਷ਟ ਹੋਤਾ ਹੈ ਕਿ ਯਹ ਕ੍ਰਿਕੋਟ ਖੇਲ ਮੌਚ ਯਾ ਖਿਚਾਵ ਕੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਧਿਕ ਵ ਬਚਾਵ ਸੇ ਸਾਧਨਾਂ ਕਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਸ਼ੋਧਾਰ੍ਥੀ ਦ੍ਰਾਰਾ ਚਿਨ੍ਹਨ ਕਿਯੇ ਗਏ ਕੁਲ 300 ਖਿਲਾਡੀਂ ਮੌਚ ਯਾ ਖਿਚਾਵ ਕੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਤ੍ਯਧਿਕ ਹੋਨੇ ਵ ਬਚਾਵ ਕੇ ਸਾਧਨਾਂ ਕਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨੇ ਕੇ ਮਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ, ਜਿਨਕਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ 91.67 ਹੈ ਔਰ 25 ਖਿਲਾਡੀਂ ਨੇ ਤੱਤ ਦਿਯਾ ਕਿ ਮੌਚ ਯਾ ਖਿਚਾਵ ਕੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਧਿਕ ਹੋਨੇ ਵ ਬਚਾਵ ਕੇ ਸਾਧਨਾਂ ਕਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨੇ ਕੇ ਮਧਾ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਨਕਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ 8.33 ਹੈ। ਅਤ: ਇਸੇ ਸੁਸਪ਷ਟ ਹੋਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵਾਧਿਕ ਚਿਨ੍ਹਨਿਤ ਖਿਲਾਡੀਂ ਨੇ ਅਪਨਾ ਅਮਿਮਤ ਦਿਯਾ ਕਿ ਕ੍ਰਿਕੋਟ ਖੇਲ ਮੌਚ ਯਾ ਖਿਚਾਵ ਕੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਧਿਕ ਵ ਬਚਾਵ ਕੇ ਸਾਧਨਾਂ ਕਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੇ ਮਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।

► ਚੋਟ ਲਗਨੇ ਸੇ ਬਚਾਵ ਕੇ ਉਪਾਧਾਂ ਸੇ ਪਰਿਚਿਤ ਹੋਨੇ ਕਾ ਵਿਵਰਣ : ਪੰਜਾ ਜਿਲੇ ਮੌਚ ਯਾ ਖਿਚਾਵ ਕੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਧਿਕ ਵ ਬਚਾਵ ਸੇ ਸਾਧਨਾਂ ਕਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਜਿਨਕਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ 91.67 ਹੈ ਔਰ 25 ਖਿਲਾਡੀਂ ਨੇ ਤੱਤ ਦਿਯਾ ਕਿ ਸਵਾਧਿਕ ਚਿਨ੍ਹਨਿਤ ਖਿਲਾਡੀਂ ਨੇ ਅਪਨਾ ਅਮਿਮਤ ਦਿਯਾ ਕਿ ਕ੍ਰਿਕੋਟ ਖੇਲ ਮੌਚ ਯਾ ਖਿਚਾਵ ਕੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਧਿਕ ਵ ਬਚਾਵ ਕੇ ਸਾਧਨਾਂ ਕਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੇ ਮਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।

#### ਸਾਰਣੀ ਕ੍ਰਮਾਂਕ-04

#### . ਕ੍ਰਿਕੋਟ ਕੇ ਖੇਲ ਮੌਚ ਯਾ ਖਿਚਾਵ ਕੀ ਆਵਸ਼ਯਕ ਉਪਾਧਾਂ ਸੇ ਪਰਿਚਿਤ ਹੋਨੇ ਕਾ ਵਿਵਰਣ

ਕ੍ਰਮਾਂਕ	ਵਿਵਰਣ	ਤੱਤ ਦਾ ਦਾਤਾਂ ਕੀ ਸੰਖਾ	ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ
1.	ਕ੍ਰਿਕੋਟ ਕੇ ਖੇਲ ਮੌਚ ਯਾ ਖਿਚਾਵ ਕੀ ਆਵਸ਼ਯਕ ਉਪਾਧਾਂ ਸੇ ਪਰਿਚਿਤ ਹਨੋਂ ਹਨੋਂ	280	93.33
2.	ਕ੍ਰਿਕੋਟ ਕੇ ਖੇਲ ਮੌਚ ਯਾ ਖਿਚਾਵ ਕੀ ਆਵਸ਼ਯਕ ਉਪਾਧਾਂ ਸੇ ਪਰਿਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨੋਂ ਹਨੋਂ	20	6.67
ਕੁਲ ਯੋਗ		300	100.00



ਆਰੇਖ ਕ੍ਰਮਾਂਕ-04 : ਕ੍ਰਿਕੋਟ ਕੇ ਖੇਲ ਮੌਚ ਯਾ ਖਿਚਾਵ ਕੀ ਆਵਸ਼ਯਕ ਉਪਾਧਾਂ ਸੇ ਪਰਿਚਿਤ ਹੋਨੇ ਕਾ ਵਿਵਰਣ

उपरोक्त सारणी क्रमांक-04 एवं आरेख के समंकों से स्पष्ट होता है कि यह क्रिकेट खेल में चोट लगने से बचाव के आवश्यक उपायों से परिचित से संबंधित है। शोधार्थी द्वारा चयनित कुल 300 उत्तरदाताओं में से 280 उत्तरदाताओं ने स्वीकारा कि चोट लगने से बचाव के आवश्यक उपायों से परिचित है जिनों प्रतिशत 93.33 है और 20 उत्तरदाताओं ने स्वीकारा कि चोट लगने से बचाव के आवश्यक उपायों से परिचित नहीं है, जिनका प्रतिशत 6.67 है। अतः इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि सर्वाधिक चयनित उत्तरदाताओं ने स्वीकार किया कि क्रिकेट खेल में चोट लगने से बचाव के आवश्यक उपायों से भली भांति परिचित हैं।

### **निष्कर्ष –**

पन्ना जिले के शासकीय महाविद्यालयों में अध्ययनरत क्रिकेट खिलाड़ियों को विभिन्न प्रकार की चोटें लगती हैं, जो उनकी खेल-क्षमता को प्रभावित कर सकती हैं। उचित प्रशिक्षण, सुरक्षात्मक उपायों का पालन और चोट प्रबंधन के प्रति जागरूकता बढ़ाकर इन चोटों की घटनाओं में कमी लाई जा सकती है। इस अध्ययन से प्राप्त निष्कर्ष महाविद्यालयों में खेल कार्यक्रमों को अधिक सुरक्षित और प्रभावी बनाने में सहायक सिद्ध होंगे। अतः उपरोक्त सारणियों के मौलिक आंकड़ों का विश्लेषणात्मक अध्ययन करने से सुस्पष्ट होता है कि पन्ना जिले के महाविद्यालयों में क्रिकेट के खेल में बचाव से संबंधित सभी आवश्यक सुविधाओं की उपलब्धता है, फिर भी इस खेल में चोट लगने की संभावना अधिक रहती है, जिससे क्रिकेट खिलाड़ियों के मनोदशा पर भी प्रभाव पड़ता है। अतः क्रिकेट खिलाड़ियों को खेल के दौरान चोट लगने से बचाव संबंधी सभी साधनों का प्रयोग करना चाहिए, ताकि उन्हें क्रिकेट का खेल खेलते समय किसी भी तरह का चोट लगने की संभावना को न्यून किया जा सके, इससे उनका मनोभाव अनुकूल बना रहेगा और वे पूरे मनोयोग के साथ इस खेल को खेलने में सफल होंगे, जिससे उनकी सामाजिक प्रतिष्ठा भी बढ़ेगी और आने वाले समयों में वे महाविद्यालयों, जिला, संभाग, राज्य व देश का क्रिकेट के खेल में प्रतिनिधित्व करने में सफल हो सकेंगे।

### **संदर्भ –**

1. मुकर्जी, आर.एन. – सामाजिक शोध व सांख्यिकी, बालाजी आफसेट नवीन, शाहदरा, दिल्ली, वर्ष 2012, पृष्ठ 22
2. चतुर्वेदी, डॉ. मीनाक्ष – खेलकूद में चोटें और बचाव, मध्यप्रदेश हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, रवीन्द्रनगर ठाकुर मार्ग, बाणगंगा, भोपाल (म.प्र.), पृष्ठ 70
3. श्रीवास्तव, ए.के. – शरीर व्यायाम क्रियात्मक विज्ञान एवं क्रीड़ा चिकित्सा, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन, नागपुर, वर्ष 2002, पृष्ठ 11
4. कसल, आर.डी. – क्रिकेट खेल, ए.पी. पब्लिशर्स, जालंधर, वर्ष 2008, पृष्ठ 31
5. शर्मा, ए. एण्ड कुमार, एस. – शारीरिक शिक्षा विश्व कोश, अर्जुन पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली, वर्ष 2011, पृष्ठ 84