



महाविद्यालयों में अध्ययनरत वॉलीबाल एवं बास्केटबाल खिलाड़ियों के सहनशक्ति के स्तर का अध्ययन

अंकित मिश्रा

शोधार्थी शारीरिक शिक्षा, शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद विज्ञान विभाग
अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (म.प्र.)

डॉ. भरत कुमार विश्वकर्मा

विभागाध्यक्ष शारीरिक शिक्षा, श्रीयुत महाविद्यालय, गंगेव, जिला रीवा (म.प्र.)

सारांश –

सहनशक्ति शारीरिक क्षमता का एक महत्वपूर्ण घटक है, जो खिलाड़ियों को लंबे समय तक शारीरिक गतिविधियों में संलग्न रहने तथा थकान की स्थिति में भी प्रभावी प्रदर्शन करने में सहायता प्रदान करता है। वॉलीबाल एवं बास्केटबाल जैसे गतिशील खेलों में निरंतर गति, तीव्र शारीरिक क्रियाओं, बार-बार होने वाली गतिविधियों तथा प्रतिस्पर्धात्मक परिस्थितियों के कारण सहनशक्ति का विशेष महत्व होता है। प्रस्तुत अध्ययन में शोध क्षेत्र के महाविद्यालयों से चयनित कुल 120 खिलाड़ियों को सम्मिलित किया गया, जिनमें 60 वॉलीबाल तथा 60 बास्केटबाल खिलाड़ी शामिल थे। खिलाड़ियों के सहनशक्ति स्तर से संबंधित प्राथमिक आँकड़ों का संकलन साक्षात्कार अनुसूची के माध्यम से किया गया। प्राप्त आँकड़ों को उच्च, मध्यम, सामान्य एवं निम्न चार श्रेणियों में वर्गीकृत कर आवृत्ति एवं प्रतिशत के आधार पर विश्लेषित किया गया।



मुख्य शब्द – सहनशक्ति, वॉलीबाल, बास्केटबाल, शारीरिक क्षमता, महाविद्यालयीन खिलाड़ी, तुलनात्मक अध्ययन एवं खेल प्रदर्शन।

प्रस्तावना –

शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद मानव जीवन के सर्वांगीण विकास के महत्वपूर्ण आधार हैं। खेलकूद न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक होते हैं, बल्कि मानसिक दृढ़ता, अनुशासन, आत्मविश्वास, सहयोग एवं नेतृत्व क्षमता के विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वर्तमान समय में खेलों का महत्व निरंतर बढ़ रहा है तथा शैक्षणिक संस्थानों में विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए खेल गतिविधियों को विशेष प्राथमिकता दी जा रही है।

खेल प्रदर्शन अनेक शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक घटकों पर निर्भर करता है। इनमें शक्ति, गति, लचीलापन, संतुलन, समन्वय तथा सहनशक्ति प्रमुख हैं। इन सभी घटकों में सहनशक्ति का विशेष महत्व है, क्योंकि यह खिलाड़ी को लंबे समय तक शारीरिक गतिविधियों को जारी रखने तथा थकान के प्रभाव को कम करने में सहायता प्रदान करती है।

सहनशक्ति से आशय शरीर की उस क्षमता से है, जिसके माध्यम से व्यक्ति लंबे समय तक किसी शारीरिक गतिविधि को करते हुए थकान का सामना कर सकता है। खेल विज्ञान में सहनशक्ति को सामान्यतः हृदय-श्वसन सहनशक्ति तथा पेशीय सहनशक्ति के रूप में समझा जाता है। हृदय-श्वसन सहनशक्ति शरीर की

ऑक्सीजन आपूर्ति एवं उपयोग की क्षमता से संबंधित होती है, जबकि पेशीय सहनशक्ति किसी मांसपेशी या मांसपेशी समूह की बार-बार अथवा लंबे समय तक कार्य करने की क्षमता को दर्शाती है।

वॉलीबाल एवं बास्केटबाल दोनों ही लोकप्रिय सामूहिक खेल हैं। इन खेलों में खिलाड़ियों को तीव्र गति से आगे बढ़ना, दिशा बदलना, कूदना, दौड़ना तथा कम समय में विभिन्न शारीरिक क्रियाएँ करना पड़ता है। इन गतिविधियों के दौरान खिलाड़ियों की शारीरिक क्षमता, ऊर्जा उत्पादन, मांसपेशियों की कार्यक्षमता तथा सहनशक्ति का महत्वपूर्ण योगदान होता है।

वॉलीबाल में सर्विस, स्मैश, ब्लॉक, डाइव तथा लगातार रैली के दौरान खिलाड़ी की शारीरिक क्षमता की परीक्षा होती है। इसी प्रकार बास्केटबाल में लगातार दौड़ना, ड्रिब्लिंग, पासिंग, शूटिंग, रिबाउंडिंग तथा आक्रमण एवं रक्षा के बीच तेजी से परिवर्तन करना पड़ता है। इन दोनों खेलों में खिलाड़ियों की सहनशक्ति का स्तर उनके प्रदर्शन को प्रभावित करने वाला एक महत्वपूर्ण कारक हो सकता है।

महाविद्यालयीन स्तर पर खिलाड़ियों की शारीरिक क्षमताओं का अध्ययन करना आवश्यक है, क्योंकि इस अवस्था में खिलाड़ी अपनी खेल क्षमता को विकसित करने तथा प्रतिस्पर्धात्मक स्तर पर बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं। सहनशक्ति के स्तर का अध्ययन प्रशिक्षकों को प्रशिक्षण कार्यक्रमों की योजना बनाने तथा खिलाड़ियों की शारीरिक आवश्यकताओं को समझने में सहायता प्रदान कर सकता है। इन्हीं तथ्यों को ध्यान में रखते हुए प्रस्तुत शोध में महाविद्यालयों में अध्ययनरत वॉलीबाल एवं बास्केटबाल खिलाड़ियों के सहनशक्ति स्तर का अध्ययन किया गया है तथा दोनों समूहों के प्राप्त आँकड़ों का तुलनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है।

अध्ययन के उद्देश्य :

प्रस्तुत शोध के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

1. महाविद्यालयों में अध्ययनरत वॉलीबाल खिलाड़ियों के सहनशक्ति स्तर का अध्ययन करना।
2. महाविद्यालयों में अध्ययनरत बास्केटबाल खिलाड़ियों के सहनशक्ति स्तर का अध्ययन करना।
3. दोनों खेलों के खिलाड़ियों के सहनशक्ति स्तर का तुलनात्मक विश्लेषण करना।
4. खिलाड़ियों को उच्च, मध्यम, सामान्य एवं निम्न सहनशक्ति स्तर की श्रेणियों में वर्गीकृत करना।
5. दोनों समूहों में विभिन्न सहनशक्ति श्रेणियों के अंतर्गत खिलाड़ियों की संख्या एवं प्रतिशत का निर्धारण करना।

विश्लेषण —

शोध क्षेत्र के महाविद्यालयों से चयनित वॉलीबाल एवं बास्केटबाल खिलाड़ियों की शारीरिक क्षमता के आकलन हेतु उनके सहनशक्ति स्तर से संबंधित प्राथमिक आँकड़ों का संकलन किया गया। सहनशक्ति खिलाड़ी की लंबे समय तक शारीरिक गतिविधियों को जारी रखने तथा थकान की स्थिति में भी प्रभावी प्रदर्शन करने की क्षमता का महत्वपूर्ण घटक है। वॉलीबाल एवं बास्केटबाल जैसे गतिशील खेलों में निरंतर गति, तीव्र शारीरिक गतिविधियों तथा प्रतिस्पर्धात्मक परिस्थितियों के कारण सहनशक्ति का विशेष महत्व होता है। अतः सर्वेक्षित खिलाड़ियों के सहनशक्ति स्तर से संबंधित प्राप्त आँकड़ों को विभिन्न श्रेणियों में वर्गीकृत कर सारणी क्रमांक 1 में प्रस्तुत किया गया है।

शोध क्षेत्र के महाविद्यालयों से प्राथमिक स्तर पर चयन किये गये वॉलीबाल एवं बास्केटबाल खिलाड़ियों की शारीरिक क्षमता के आकलन हेतु उनके सहनशक्ति स्तर से संबंधित प्राथमिक समंकों का संकलन साक्षात्कार अनुसूची के माध्यम से किया गया है। सहनशक्ति खिलाड़ी की लंबे समय तक शारीरिक गतिविधि को निरंतर बनाए रखने तथा थकान की स्थिति में भी प्रभावी प्रदर्शन करने की क्षमता का महत्वपूर्ण घटक है। वॉलीबाल एवं बास्केटबाल जैसे गतिशील खेलों में निरंतर गतिविधि, तीव्र गति, बार-बार होने वाली शारीरिक क्रियाओं तथा प्रतियोगितात्मक परिस्थितियों के कारण सहनशक्ति का विशेष महत्व होता है। अतः सर्वेक्षित खिलाड़ियों के सहनशक्ति स्तर से संबंधित प्राप्त समंकों को विभिन्न श्रेणियों में वर्गीकृत कर सारणी क्रमांक 1 में प्रस्तुत किया गया है —

सारणी क्रमांक 1
सर्वेक्षित खिलाड़ियों के सहनशक्ति के स्तर का विवरण

क्र.	विवरण	वॉलीबाल खिलाड़ियों की संख्या	प्रतिशत	बास्केटबाल खिलाड़ियों की संख्या	प्रतिशत
1.	उच्च	41	68.33	39	65.00
2.	मध्यम	9	15.00	10	16.67
3.	सामान्य	6	10.00	6	10.00
4.	निम्न	4	6.67	5	8.33
	कुल योग	60	100.00	60	100.00

स्रोत— व्यक्तिगत सर्वेक्षण।

उक्त सारणी में सर्वेक्षित वॉलीबाल एवं बास्केटबाल खिलाड़ियों के सहनशक्ति स्तर का तुलनात्मक विवरण प्रस्तुत किया गया है। सारणी से स्पष्ट होता है कि वॉलीबाल खिलाड़ियों में सर्वाधिक 41 (68.33 प्रतिशत) खिलाड़ियों का सहनशक्ति स्तर उच्च पाया गया है, जबकि बास्केटबाल खिलाड़ियों में 39 (65.00 प्रतिशत) खिलाड़ियों का सहनशक्ति स्तर उच्च है। इसके पश्चात मध्यम सहनशक्ति स्तर वाले खिलाड़ियों में वॉलीबाल के 9 (15.00 प्रतिशत) तथा बास्केटबाल के 10 (16.67 प्रतिशत) खिलाड़ी सम्मिलित हैं। सामान्य सहनशक्ति स्तर वाले खिलाड़ियों की संख्या दोनों समूहों में समान रूप से 6 (10.00 प्रतिशत) है। वहीं निम्न सहनशक्ति स्तर वाले खिलाड़ियों में वॉलीबाल के 4 (6.67 प्रतिशत) तथा बास्केटबाल के 5 (8.33 प्रतिशत) खिलाड़ी पाए गए हैं। दोनों खिलाड़ियों का तुलनात्मक अध्ययन करने से स्पष्ट होता है कि रीवा जिले के अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय से सर्वेक्षित किये गये वॉलीबाल के 68.33 प्रतिशत खिलाड़ियों ने स्वीकार किया कि सहनशक्ति का स्तर उच्च है और वहीं बास्केटबाल के 65.00 प्रतिशत खिलाड़ियों ने सहनशक्ति उच्च बताया है। अतएव वॉलीबाल खिलाड़ियों की तुलना में बास्केटबाल खिलाड़ियों की सहनशक्ति का स्तर कम है।

निष्कर्ष :

अध्ययन में प्राप्त आँकड़ों के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि वॉलीबाल एवं बास्केटबाल दोनों समूहों में अधिकांश खिलाड़ियों का सहनशक्ति स्तर उच्च श्रेणी में पाया गया। वॉलीबाल खिलाड़ियों में उच्च सहनशक्ति स्तर का प्रतिशत 68.33 तथा बास्केटबाल खिलाड़ियों में 65.00 था। दोनों समूहों के बीच उच्च सहनशक्ति स्तर के प्रतिशत में 3.33 प्रतिशत अंक का अंतर पाया गया। मध्यम एवं निम्न सहनशक्ति स्तर वाले खिलाड़ियों का प्रतिशत बास्केटबाल समूह में अपेक्षाकृत अधिक था, जबकि सामान्य सहनशक्ति स्तर वाले खिलाड़ियों का प्रतिशत दोनों समूहों में समान रहा। अतः उपलब्ध आँकड़ों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि अध्ययन में सम्मिलित वॉलीबाल खिलाड़ियों में उच्च सहनशक्ति स्तर का अनुपात बास्केटबाल खिलाड़ियों की तुलना में थोड़ा अधिक पाया गया। हालांकि, इस अंतर की सांख्यिकीय सार्थकता निर्धारित करने के लिए अतिरिक्त विश्लेषण आवश्यक है। समग्र रूप से यह अध्ययन महाविद्यालयीन खिलाड़ियों की शारीरिक क्षमता के अध्ययन तथा खेल प्रशिक्षण कार्यक्रमों के विकास के लिए उपयोगी आधारभूत जानकारी प्रदान करता है।

संदर्भ —

1. कंसल, डी. के. टेस्ट एंड मेजरमेंट इन स्पोर्ट्स एंड फिजिकल एजुकेशन. प्रथम संस्करण. नई दिल्ली : डी. वी. एस. पब्लिकेशन्स, 1996।
2. शर्मा, सुरेंद्र कुमार. टेस्ट, मेजरमेंट एंड इवैल्यूएशन इन फिजिकल एजुकेशन. प्रथम संस्करण. नई दिल्ली : फ्रेंड्स पब्लिकेशन्स (इंडिया), 2020।
3. मिश्र, शारद चन्द्र. टेस्ट्स एंड मेजरमेंट इन फिजिकल एजुकेशन. प्रथम संस्करण. दिल्ली : स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, 2005।
4. शर्मा, जे. पी. टेस्ट एंड मेजरमेंट्स इन फिजिकल एजुकेशन. प्रथम संस्करण. दिल्ली : खेल साहित्य केन्द्र, 2006।
5. खन्ना, जी. एल. और कालिन्स्की, माइकल. एक्सरसाइज फिजियोलॉजी एंड न्यूट्रिशन. प्रथम संस्करण. नई दिल्ली : फ्रेंड्स पब्लिकेशन्स, 2001।