Naveen Shodh Sansar (An International Refereed / Peer Review Multidisciplinary Research Journal)
RNI No.- MPHIN/2013/60638, ISSN 2320-8767, E- ISSN 2394-3793, Scientific Journal Impact Factor (SJIF)- 8.054,
January to March 2026, E-Journal, Vol. I, Issue LIII (53), ISO 9001:2015 - E2024049304 (QMS)

फुटबाल खेल के खिलाड़ियों के कौशल्य पर योग प्रशिक्षण का प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन

श्रीमती किरण सिंह* डॉ. भवानी पाल सिंह डॉ. विजय सिंह*****

* शोधार्थी, जेआरएन राजस्थान विद्यापीठ, उदयपुर (राज.) भारत
** शोध पर्यवेक्षक एवं विभागाध्यक्ष(शारीरिक शिक्षा) जेआरएन राजस्थान विद्यापीठ, उदयपुर (राज.) भारत
*** निदेशक खेल, कोटा विश्वविद्यालय, कोटा (राज.) भारत

शोध सारांश – इस शोध के अध्ययन का उद्देश्य फुटबाल खेल के खिलाड़ियों के कौशल्य पर योग प्रशिक्षण का प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन करना था। इस संशोधन अभ्यास में कोटा शहर के पुरुष वर्ग के फुटबाल खिलाडियों का चयन किया गया था। प्रायोगिक प्रशिक्षण समूह में 25 खिलाड़ियों तथा नियंत्रित समूह में 25 खिलाड़ियों का चयन किया गया था। इस शोध कार्य को करने मे उपकरण के रूप में मेकड़ोनाल्ड फुटबाल परीक्षण को मापन के रूप में उपयोग लिया गया था। तथा समूहों से प्राप्त आंकड़ों को के सांख्यिकीकरण के लिए t टेस्ट का प्रयोग किया था। मध्यमान के बीच के स्तर के अंतर का पता 0.05 स्तर सार्थकता का पता करने में उपयोग की गई थी। योग की विभिन्न प्रशिक्षण के कारण फुटबाल कौशल्य में नियंत्रित समूह की तुलना में प्रायोगिक समूह में सुधार देखने मिला था। 21 वी सदी की नई शिक्षा नीति में योग व प्राणायाम को बहुत अधिक महत्व दिया गया है। योग से खेलकूद में भाग लेने वाले खिलाड़ियों के कोशल्य तथा शारीरिक क्षमता में सुधार देखने को मिला था। फुटबाल के खिलाडियों को भी नए योग पाठयक्रम के प्रशिक्षण से बहुत सारे परिवर्तन ओर परिणाम देखने को मिलेंगे।

प्रस्तावना – शारीरिक व्यायाम व्यक्ति के लिए जरूरी है। शारीरिक गतिविधियों का उपयोग शारीरिक योग्यता को जानने के लिए तथा विकास करने के लिए उपयोग में लिया जाता है। प्रतिदिन अभ्यास अच्छी तरीके व्यक्ति के साथ जुड़ा हुआ है। युद्ध के समय शांति के समय बीमारियों से मुक्त रहने के लिए, विटामीन युक्त भोजन तथा आवश्यक चिकित्सा बहुत ही जरूरी है। स्वस्थ शरीर के लिए शारीरिक क्षमता पहली प्राथमिकता है। ओर जागरूकता भी आती है। शारीरिक रूप से स्वस्थ मानव जीवन के सारे आनंद ले सकता है। ओर किसी भी प्रकार की चुनोती स्वीकार कर सकता है।

कल्पना शक्ति सर्जन तथा प्रबल इच्छा शक्ति का विचार व्यक्तिव के विकास में मानसिक क्षमता को मजबूत करने के लिए आवश्यक है। कला तथा व्यवस्था को बनाए रखने के लिए सर्जनात्मक शक्ति होना आवश्यक है। योग के नियमितब अभ्यास से सर्जनात्मक शक्ति का विकास होता है। आज का समय प्रतियोगी समय है, इस समय में हर क्षेत्र मे विकास हो रहा है, अत: हर क्षेत्र मे महत्व देना आवश्यक हो गया है। आज के अति वेग से भाग दौड़ वाले समय में हर प्रकार के प्रशिक्षणों का आयोजन हो रहा है। हर खिलाड़ी मे शारीरिक क्षमता एक जैसी नहीं होती है। शारीरिक योग्यता, मानसिक योग्यता, सामाजिक आध्यात्मिक सबी का समावेश सभी में एक जैसा नहीं होता है। इन घटकों को एक खिलाड़ी में होना आवश्यक है। इसके लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम समय समय पर खिलाडियों में इसका पता करना आदि सम्मिलित है। शारीरिक योग्यता के घटक गति, बल, स्नायु बल, सहन शक्ति, पैरों का विस्फोटक बल,संतुलन ये सभी स्नायुयों के साथ जुड़ी हुई है। जो खेल कूद में अति–आवश्यक है।शारीरिक योग्यता मात्र खेल से ही नहीं बल्कि मानसिक स्वास्थ्य मे भी इसकी बड़ी भूमिका रहती है। योग: योग शब्द संस्कृत भाषा के यूज धातु से बना है। जिसका सीधा अर्थ है आपस में जुड़ना,मेल मिलाप, चित्त का मिलन ओर दो का आपस मिलन से है।

अध्ययन के उद्देश्य– फुटबाल खेल के खिलाड़ियों के कौशल्य पर योग प्रशिक्षण का प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन करना था।

संबंधित साहित्य का अध्ययन

राजपूत (2023) शोध विषय 'विविध खेल के खिलाड़ियों पर चक्रीय प्रशिक्षण कार्यक्रम द्वारा चपलता के ऊपर प्रभाव का अध्ययन' जिसका उद्देश्य विविध खेल के खिलाड़ियों पर चक्रीय प्रशिक्षण कार्यक्रम द्वारा चपलता के ऊपर प्रभाव का अध्ययन करना था।विषय पात्रों का चयन: प्रस्तु संशोधन अध्ययन में अमरेली जिलें के 15 से 18 वर्ष के बीच के बास्केटबाल हेंडबाल वालीबॉल, कबड्डी तथा खो–खो खेल के खिलाड़ियों का चयन कर इस अभ्यास को प्रारंभ किया था। इसके परीक्षण के लिए उपकरण के रूप में शटल रन का उपयोग करने मे आया था। आंकड़ों का विश्लेषण इस शोध में आंकड़ों के विश्लेषण के लिए 't' रेशीयों तथा 'F' (Anova) का प्रयोग करने मे आया था। निष्कर्ष 12 सप्ताह के प्रशिक्षण के पश्चात् चयनित खिलाड़ियों का चपलता में सुधार देखने को मिला था।

लिम्बाहनी (2023) 'सामान्य खेलों द्वारा मेदस्वीता प्राप्त विद्यार्थियों के शरीर रचना तथा शारीरिक योग्यता के चरों पर प्रभाव का अध्ययन' सामान्य तथा रीले खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम का वजन के ऊपर प्रभाव को पता करना था। सामान्य तथा रीले खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम का ढलआंक के ऊपर प्रभाव को पता करना था। सामान्य तथा रीले खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम का ऊंचाई के ऊपर प्रभाव को पता करना था। सामान्य तथा रीले खेल

प्रशिक्षण कार्यक्रम का कमर के घेराव के ऊपर प्रभाव को पता करना था। सामान्य तथा रीले खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम का लचीलापन के ऊपर प्रभाव को पता करना था। सामान्य तथा रीले खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम का कंधे के स्नायुयों का बल के ऊपर प्रभाव को पता करना था। सामान्य तथा रीले खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम का पैरों के विस्फोटक बल के ऊपर प्रभाव को पता करना था। सामान्य तथा रीले खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम का तेज दौड़ के ऊपर प्रभाव को पता करना था। सामान्य तथा रीले खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम का चपलता के ऊपर प्रभाव को पता करना था। विषय का चयन के रूप में उदयपुर जिले के झाड़ोल के विद्यार्थियों का चयन किया था। उपकरण का प्रयोग आहफर के मानकीकृत परीक्षण को लिया गया था। आंकड़ों के विश्लेषण में वन वे सह विचरण का प्रयोग किया गया था। निष्कर्ष बारह सप्ताह सामान्य खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम से वजन कम करने में सुधार नजर आया था। सामान्य खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम से ऊंचाई में सुधार नजर नहीं आया था। सामान्य खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम से ढलहँक में सुधार नजर आया था। सामान्य खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम से कमर को कम करने में सुधार नजर आया था। सामान्य खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम से वजन कम करने में सुधार नजर आया था। सामान्य खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम से लचीलापन में सुधार नजर आया था। सामान्य खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम से कंधे के स्नायु बल में सुधार नजर आया था। सामान्य खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम से पैरों के विस्फोटक बल में सुधार नजर आया था। सामान्य खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम से चपलता में सुधार नजर आया था।

विषय का चयन– इस संशोधन अभ्यास में कोटा शहर के 50 पुरुष वर्ग के फुटबाल खिलाडियों का चयन किया गया था।

मापन विधि– इस शोध कार्य को करने मे उपकरण के रूप में मेकड़ोनाल्ड फुटबाल परीक्षण को मापन के रूप में उपयोग लिया गया था।

आंकड़ों को के सांख्यिकीकरण के लिए t टेस्ट का प्रयोग किया था।

तालिका – 1 (निचे देखे)

तालिका – 1 1 के आंकड़ों से पता चलता है की फुटबॉल खेल के खिलाड़ियों के कौशल्य पर योग प्रशिक्षण का प्रायोगिक समूह मे परीक्षण से पूर्व का मध्यमान 42.90 तथा परीक्षण के पश्चात् 52.16 देखने को मिला था। जिसका मध्यमान अंतर 9.3 देखने को मिला था। तथा टी रेशियों 4.96 देखने को मिला था। जिसे 0.05 स्तर (2. 37)=1.67 से दोनों समूहों के मध्य सार्थक अंतर दिखाई दिया।

योग प्रशिक्षण का नियंत्रित समूह मे परीक्षण से पूर्व का मध्यमान 42.65 तथा परीक्षण के पश्चात् 45.54 देखने को मिला था। जिसका मध्यमान अंतर 1.8 देखने को मिला था। तथा टी रेशियों 4.96 देखने को मिला था। जिसे 0.05 स्तर (2.37)=1.67 से दोनों समूहों के मध्य सार्थक अंतर दिखाई नहीं दिया।

निष्कर्ष – इस अध्ययन में जो उद्देश्य को लेकर जो परिकल्पन निर्माण की गई थी उसके अनुसार खिलाड़ियों को योग का प्रशिक्षण आवश्यक है, इससे स्पष्ट होता है की फुटबॉल खेल के खिलाड़ियों के कौशल्य पर योग प्रशिक्षण का प्रभाव का सार्थक रूप से पड़ता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची:–

1. राजपूत (2023) शोध विषय 'विविध खेल के खिलाड़ियों पर चक्रीय प्रशिक्षण कार्यक्रम द्वारा चपलता के ऊपर प्रभाव का अध्ययन' भूपाल नोबल्स विश्वविद्यालय, उदयपुर (2023)।
2. लैरी होजेस, टेबल टेनिस, सफलता की ओर कदम (चौंपियन, इलिनोइस: ह्यूमन काइनेटिक पब्लिशर्स, 1993), पृ.1.
3. टेड ए. बाउमगार्टनर और एंड्रयू एस. जैक्सन, शारीरिक शिक्षा और व्यायाम विज्ञान में मूल्यांकन के लिए मापन, चौथासंस्करण (डब्ल्यूएम. सी. ब्राउन पब्लिशर्स, केरपर बुलेवार्ड, डोबुक, यू.एस.ए., 1992), पृ.177
4. बूचर, चार्ल्स., ए., शारीरिक शिक्षा एवं खेल के मूलाधार, प्रकाशन 7, सेंट लुइस: सी.वी. कंपनी 1975.
5. नागरत्न आर. एन. आर नगेन्द्र, योग तथ्यक आरोग्य ग्रंथ श्रेणी संपूरण स्वास्थ्य, प्रथम आवर्ती अहमदाबाद: यूनिवर्सिटी ग्रंथ निर्माण बोर्ड, गुजरात राज्य, 2016.

प्रायोगिक एवं नियंत्रित प्रशिक्षण समूह का मध्यमान दर्शाती तालिका

क्र.	समूह	विषय की संख्या	परीक्षण पूर्व मध्यमान	परीक्षण पश्चात् मध्यमान	मध्यमान अंतर	't' रेशियों
1.	प्रायोगिक प्रशिक्षण समूह	25	42.90	52.16	9.3	4.96
2.	नियंत्रित प्रशिक्षण समूह	25	42.65	45.54	1.8	0.67

सार्थकता स्तर 0.05 स्तर 't' (2.37)= 1.67

****