



## कबड्डी खला ड़ियों के बीच शारीरिक स्वास्थ्य प्रदर्शन का अध्ययन

SHAILESH KUMAR JAISWAL

RESEARCH SCHOLAR SUNRISE UNIVERSITY ALWAR

DR. MANISH KUMAR GOLE

ASSOCIATE PROFESSOR SUNRISE UNIVERSITY ALWAR

सारांश

मराठवाडा क्षेत्र में कबड्डी सबसे लोक प्रयभारतीय खेल है। आम तौर पर, भारतीय खेल प्रकृति में सरल, व्यवस्थित करने में आसान और कम खर्चीले होते हैं। इस लए कबड्डी, एक भारतीय खेल होने के नाते, दोनों लंगोंके आम लोगों तक पहुँचता है। कबड्डी एक पारंपरिक बाहरी खेल है जो भारत के सभी क्षेत्रों में मामूली बदलाव के साथ खेला जाता है - वास्तव में, ए शयाके अ धकांशहिस्सों में। यह एक प्राचीन पछवाड़े और घरेलू खेल है। भारत में कबड्डी एक प्रमुख खेल है, जो पूरे भारत में खेला जाता है। खेल एक ऐसा माध्यम है जिसके माध्यम से एक खलाडीशारीरिक और मान सकदोनों क्षमताओं का वकासकरता है और अंत में यह एक सचेत पद्धति में परिणत होता है जो कोई भी सबसे प्रभावी ढंग से करता है, जब कअन्य कलाओं में हम मान सकऔर शारीरिक क्षमताओं का आं शकरूप से उपयोग करते हैं। कबड्डी कुशती और रग्बी की वशेषताओंको जोड़ती है। कबड्डी पेंसठ से अ धकदेशों वशेषकरए शयाईदेशों में खेली जाती है। अन्तर्राष्ट्रीय खेल प्रतियो गताओंमें सफलता प्राप्त कर सभी देश दूसरों पर अपना वर्चस्व दिखाने का प्रयास करते हैं। प्रत्येक देश को शीर्ष स्तर के प्रदर्शन को प्रद र्शतकरने के लएअपने स्वयं के नवाचारों, तकनीकों, रणनीति और रणनीतियों को वक सत्करना है, ता क वजेताओंऔर खेलों के चें पयनउभर सकें। खेल उतना ही पुराना है जितना कमानव समाज, और इसने आधुनिक समय में एक सार्वभौ मकअनुगामी प्राप्त कयाहै। यह अब एक लोक प्रयताप्राप्त करता है, जो अब सामाजिक गति व ध्के कसीअन्य रूप से आगे निकल जाता है। यह शै क्षकप्र क्रयाका एक अ भन्नअंग बन गया है। दुनिया भर में लाखों प्रशंसक भक्ति की सीमा तक उत्साह के साथ व भन्नखेल आयोजनों का अनुसरण करते हैं। उनमें से कई खेल गति व धयमें मनोरंजन के लए या स्वास्थ्य, ताकत और फटनेस के लए भाग लेते हैं।

मुख्यशब्द: शारीरिक फटनेसप्रदर्शन, कबड्डी खलाडी भारतीय खेल, मानव समाज, स्वास्थ्य, ताकत और फटनेस



## प्रस्तावना

कबड्डी एक पारंपरिक बाहरी खेल है जो भारत के सभी क्षेत्रों में मामूली बदलाव के साथ खेला जाता है - वास्तव में, ए शयाके अ धकांशहिस्सों में। यह एक प्राचीन पछवाड़े और घर में उगाया जाने वाला खेल है। कबड्डी को इसकी लोक प्रयत्ता सरलता, समझने में आसान नियमों और सार्वजनिक अपील के कारण "जनता का खेल" के रूप में जाना जाता है। कबड्डी नाम एक त मलशब्द से लयागया है जिसका अर्थ है "हाथ पकड़ना", जो कखेल का महत्वपूर्ण पहलू है। यह बांग्लादेश का राष्ट्रीय खेल है और भारत में त मलनाडु पंजाब और आंध्र प्रदेश का राज्य खेल है। "कबड्डी" शब्द का अर्थ है "साँस रोकना"। खेल में कसीभी प्रकार के परिष्कृत उपकरण की आवश्यकता नहीं होती है, जो इसे वकासशीलदेशों में एक बहुत लोक प्रयखेल बनाता है। यह मूल रूप से क्ले कोर्ट पर खेला जाने वाला एक बाहरी खेल है; हाल में संथेटिक सतह पर खेल बड़ी सफलता के साथ घर के अंदर खेला जा रहा है।

हालां ककबड्डी मुख्य रूप से एक भारतीय खेल है, ले कनखेल की उत्पत्ति के बारे में ज्यादा जानकारी नहीं है। हालाँ क ठोस सबूत हैं कयह खेल 4,000 साल पुराना है। पूर्व-ऐतिहा सककाल से इस खेल का एक लंबा इतिहास रहा है। यह संभवतः व्यक्तियों द्वारा और इसके वपरीतकृप हमलों को रोकने के लएआ वष्कार कयागया था। यह खेल ए शयाके द क्षणीभाग में अलग-अलग नामों से अपने अलग-अलग रूपों में खेला जाने वाला बहुत लोक प्रयथा। महान भारतीय महाकाव्य का एक नाटकीय संस्करण, "महाभारत" ने पांडव राजाओं के उत्तरा धकारी अ भमन्युद्वारा सामना की गई एक तंग स्थिति के लएखेल का एक सादृश्य बनाया है, जब वह दुश्मन द्वारा सभी तरफ से घिरा हुआ है। बौद्ध साहित्य गौतम बुद्ध के मनोरंजन के लए कबड्डी खेलने की बात करता है। इतिहास से यह भी पता चलता है कप्राचीन काल के राजकुमारों ने अपनी ताकत दिखाने और अपनी दुल्हनों को जीतने के लएकबड्डी खेली थी!

इस खेल को पश्चिमी भारत में हू-टू-टू के नाम से जाना जाता है। पूर्वी भारत और बांग्लादेश में इसे प्यार से हा-डू-डू (पुरुषों के लए और कट कट(महिलाओं के लए कहा जाता है, द क्षणीभारत में चे-डु-गुडू और उत्तरी भारत में कौनबाडा, युगों से एक समुद्री अवसर से गुजरा है। मॉडम कबड्डी व भन्नरूपों में व भन्न नामों से खेले जाने वाले खेल का संश्लेषण है।



## कबड्डी के फार्म

कबड्डी के तीन रूप होते हैं।

### 1. अमर

कबड्डी के "अमर" रूप में, जब भी कसी खिलाड़ीको छुआ (आउट) जाता है, तो वह कोर्ट से बाहर नहीं जाता है, बल्कि अंदर रहता है, और उसे छूने वाली टीम को एक अंक दिया जाता है। यह खेल भी समय के आधार पर खेला जाता है, अर्थात् समय निश्चित होता है। कबड्डी का यह रूप पंजाब, कनाडा, इंग्लैंड, न्यूजीलैंड, अमेरिका, पाकिस्तान और ऑस्ट्रेलिया में खेला जाता है। कबड्डी के अमर रूप में, प्रत्येक टीम में 5-6 स्टॉपर्स और 4-5 रेडर होते हैं। एक समय में केवल 4 स्टॉपर्स को ही मैदान पर खेलने की अनुमति होती है। हर बार जब कोई स्टॉपर रेडर को उसके शुरुआती बिंदु पर वापस जाने से रोकता है, तो उस स्टॉपर टीम को 1 अंक मलता है। दूसरी ओर, जब भी रेडर कसी एक स्टॉपर को टैग करता है और अपने शुरुआती बिंदु पर लौटता है, तो उसकी टीम को एक अंक मलता है। एक समय में, स्टॉपर्स में से केवल एक ही को शशकर सकता है।

### 2. संजीवनी

"संजीवनी" कबड्डी में, एक खिलाड़ीको वपरीत टीम के एक खिलाड़ीके खिलाफ पुनर्जीवित किया जाता है, जो आउट, एक आउट, एक इन होता है। कबड्डी फेडरेशन द्वारा अवधि खलाइयोंकी संख्या, कोर्ट के आयाम आदि निर्धारित कए गए हैं। भारत। कबड्डी का यह रूप वर्तमान खेल के सबसे निकट है। कबड्डी के इस रूप में, खलाइयोंको बाहर रखा जाता है और पुनर्जीवित किया जाता है और बीच में 5 मिनटके ब्रेक के साथ खेल 40 मिनट तक चलता है। प्रत्येक पक्ष में नौ खिलाड़ी होते हैं। वह टीम जो सभी खलाइयोंको प्रतिद्वंद्वी के पक्ष में रखती है, "लोना" के लएचार अतिरिक्त अंक प्राप्त करती है। वजेता टीम वह है जो 40 मिनटके बाद सबसे अधिक अंक अर्जित करती है। कबड्डी के इस रूप में क्षेत्र बड़ा है और व भन्क्षेत्रों में "कैंट" अलग है। मोडेम कबड्डी विशेषरूप से "आउट एंड रिवाइवल सस्टम" और "लोना" के संबंध में कबड्डी के इस रूप से मलताजुलता है। कबड्डी का वर्तमान स्वरूप इन सभी रूपों का तालों में परिवर्तन के साथ एक संश्लेषण है।



### 3. ग मनी

यह कसी व शष्माप के क्षेत्र में दोनों तरफ नौ खला ड्यकै साथ खेला जाता है। विशेषतायह है कआउट होने वाले खलाडीको तब तक बाहर रहना पड़ता है जब तक कउसकी टीम के सभी सदस्य आउट नहीं हो जाते। जो टीम वरोधीटीम के सभी खला ड्यकैको आउट करने में सफल होती है उसे एक अंक मलताहै। यह "लोना" की वर्तमान प्रणाली के समान है। सभी खला ड्यकै बाहर हो जाने के बाद, टीम को पुनर्जी वत कया जाता है और खेल जारी रहता है। खेल पांच या सात "लोना" सुर क्षतहोने तक जारी रहता है। कबड्डी के इस रूप में खेल का कोई निश्चित समय नहीं है। गा मनीका मुख्य नुकसान यह है क खलाडीअपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन देने की स्थिति में नहीं होता है क्यों कएक लोना स्कोर होने तक मैच के बेहतर हिस्से के लएउसके बाहर रहने की संभावना होती है।

#### स्वास्थ्य

मोटर फटनेसपरीक्षण कसीव्यक्ति की व भन्नकार के खेलों में भाग लेने की तत्काल क्षमता को मापते मापते हैं। मोटर क्षमता परीक्षण में बहुत अ धकस्कोर का मतलब होगा कव्यक्ति के पास अ धकांशखेलों के लएउपयुक्त उच्च स्तर की वर्तमान क्षमता है। एक एथलीट द्वारा पोल वॉल्ट का निष्पादन, एक मुक्केबाज द्वारा शक्तिशाली घूसे, जिमनास्ट द्वारा लयबद्ध जिमनास्टिक आंदोलन के लएउच्च दक्षता आवश्यकता होती है। गति, शक्ति, संतुलन, समन्वय और लचीलेपन जैसे कई आंदोलनों का संयोजन कुल आंदोलन के निष्पादन में योगदान देता है। कसीदिए गए खेल में सफल प्रदर्शन में योगदान देने वाले कई कारक हैं। खेल और खेलों में आंदोलन अत्य धक व शष्कै और प्र शक्षणऔर अनुभव के परिणाम हैं। मोटर क्षमता मौ लकशरीर आंदोलनों और खेल कौशल के लए व शष्कै। एक कौशल के सफल प्रदर्शन के लए मोटर क्षमता के घटक स्वतंत्र रूप से और अन्योन्या श्रतरूप से योगदान करते हैं। मोटर फटनेसकी भू मका जैसे ताकत, सहनशक्ति, गति, लचीलापन, चपलता और समन्वय क्षमता सभी खेलों में मोटर क्रयाओंके लएआवश्यक शर्तें हैं। खेल प्र शक्षणमें उनका सुधार और रखरखाव महत्वपूर्ण है। साक्ष्य यह साबित करते हैं क व भन्नखेलों में सफल प्रतियो गयोंके पास काया, शक्ति, धीरज, गति, लचीलापन और चपलता होती है और वे यथो चतरूप से भन्नहोते हैं। इसी तरह, प्रदर्शन में उनका योगदान प्रत्येक खेल के लएअलग है। सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन देने के लएएक कबड्डी खलाडीको सभी मोटर क्षमताओं की आवश्यकता होती है। हालां क यह उम्मीद की जाती है ककुछ मोटर और समन्वय क्षमता प्रबल हो सकती



सकती है। यह गतिशील जानकारी कोच को अन्य क्षमताओं की उपेक्षा कएबिना अधकध्यान देने में मदद मदद कर सकती है। कबड्डी एक ऐसा खेल है जिसमें खला ड्रयेंको शारीरिक प्र क्रयाओंजैसे गति, शक्ति, का ड्रयोवैस्कुलरधीरज, शक्ति धीरज, चपलता और लचीलेपन द्वारा सम र्थतकौशल का प्रदर्शन करने की आवश्यकता होती है; और जिसमें शारीरिक चरों को बढ़ाना शा मलथा।

## प्र शक्षण

अतीत में, लोगों को व्यवस्थित रूप से प्र श क्षतकयागया था, हाल के वर्षों में एथलीट प्र शक्षणके माध्यम से खुद को एक लक्ष्य के लएतैयार करते हैं और वे शारीरिक लक्ष्य में सुधार करते हैं और एथलेटिक प्रदर्शन को अनुकूलतकरते हैं। प्र शक्षणका उद्देश्य एथलीटों के काम और कौशल क्षमताओं को बढ़ाना और मजबूत मनोवैज्ञानिक गुणों का वकासकरना है। प्र शक्षणमुख्य रूप से लंबी अव धकी एक व्यवस्थित एथलेटिक गति व ध्ने, जो उत्तरोत्तर और व्यक्तिगत रूप से वर्गीकृत होती है। प्र शक्षणअनुकूलन व्यवस्थित रूप से दोहराए जाने वाले व्यायाम द्वारा लाए गए परिवर्तनों का योग है। 'प्र शक्षणशब्द प्राचीन काल से ही मानव भाषा का अंग रहा है। यह कसीकार्य के लएतैयारी की प्र क्रयाको दर्शाता है। यह प्र क्रयानिरपवाद रूप से कई दिनों और यहां तक कमहीनों और वर्षों तक फैली रहती है। हालाँ क इस शब्द के सटीक अर्थ के बारे में खेल प्र शक्षकोंऔर खेल वैज्ञानिकों के बीच कुछ असहमति है। कुछ वशेषज्ञ असाधारण रूप से स्पोर्ट्स मे ड सन्से संबं धतहैं, खेल प्र शक्षणको मूल रूप से शारीरिक व्यायाम करने के रूप में समझते हैं। हाल के समय में टीम खेलों और द्वंद्व खेलों में प्रदर्शन में वृ द्धकी सावधानीपूर्वक जांच तकनीक और सामरिक व वधताअक्के निष्पादन में पूर्णता, गति और शक्ति के उपयोग और उपयुक्त काया के साथ तेज खेल गति के कारण है। इसने खला ड्रयेंको जबरदस्त दबाव में डाल दिया है और राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर की प्रतियो गताओंमें उत्कृष्ट प्रदर्शन करने के लएसुपर फटहोने की आवश्यकता है। एथलेटिक प्रदर्शन को प्रभा वतकरने वाले कई कारकों को नियंत्रित करने के लएएक स्पष्ट रूप से परिभा षतप्र शक्षणप्रबंधन रणनीति आवश्यक है और यह आवश्यक है कइन कारकों का उपयोग प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लएएक सकारात्मक शक्ति के रूप में कयाजाए।



## प्र शक्षणका महत्त्व

कसीभी और सभी कौशलों को प्राप्त करने और बनाए रखने में प्र शक्षणका परिणाम है। हालां कि प्र शक्षण मानव प्रयास के कसीभी क्षेत्र के लए बहुत महत्वपूर्ण है, खेल और शारीरिक शक्षामें प्र शक्षणके महत्त्व पर अ धक जोर देने की आवश्यकता नहीं है। प्र शक्षण कसीभी कौशल के अ धग्रहणके लए आवश्यक ज्ञान प्रदान करता है। प्र शक्षण बहुत महत्वपूर्ण है, क्यों क यह कसीभी कौशल या रणनीति या कुछ करने के तरीके को फरसे सीखने की आवश्यकता को कम करता है। साथ ही प्र शक्षण प्र शक्षुको अपने पूर्ववर्तियों के कौशल और ज्ञान को भी प्राप्त करने की अनुमति देता है और इस प्रकार अ धकसे अ धक उपलब्धियों की ओर ले जाता है। आमतौर पर यह देखा गया है कि कसीभी कौशल में महारत हा सल करने के लए लगभग 10,000 घंटे के अभ्यास की आवश्यकता होती है। उपरोक्त अवलोकन उस प्र शक्षणकी गुणवत्ता पर निर्भर है जो व्यवसायी करता है और प्रदर्शन की गुणवत्ता। भौतिक प्रयासों में आगे का प्र शक्षण बहुत महत्वपूर्ण है क्यों क यह कौशलों के निष्पादन में शा मलभौतिक कारकों में सुधार करता है। एक व शष्ठाति व ध्के लए डिजाइन किया गया प्र शक्षण महत्वपूर्ण है, क्यों क यह मांसपेशियों को मजबूत करता है और हृदय प्रणाली के कुशल कामकाज को बढ़ाता है, इस प्रकार गति व ध्में लगी मांसपेशियों से ऊर्जा की डलीवरी और कचरे को हटाने की सु वधा प्रदान करता है ("प्र शक्षण", 2017)।

## खेल प्र शक्षण

खेल प्र शक्षण शारीरिक व्यायाम के माध्यम से एथलीट की शारीरिक, तकनीकी, बौ द्धक मनोवैज्ञानिक और और नैतिक तैयारी को संद र्भत करता है। खेल प्र शक्षण वैज्ञानिक सद्धांतों पर आधारित एक शैक्षणिक प्र क्रया प्र क्रया है, जिसका उद्देश्य खला डियों को खेल प्रतियो गताओं में उच्च प्रदर्शन के लए तैयार करना है। प्र शक्षण प्र शक्षण दोहराए जाने वाले और प्रगतिशील अभ्यास (या) कार्य को शा मल करने और सीखने की प्र क्रया और अ भनंदनकी एक व्यवस्थित प्र क्रया है। खेल प्र शक्षणके माध्यम से खेल प्रदर्शन में सुधार किया जा सकता है। कसी अन्य प्रकार के मानव प्रदर्शन की तरह, खेल प्रदर्शन भी खला डीके संपूर्ण व्यक्तित्व का एक उत्पाद है। सामान्य तौर पर कसी व्यक्ति का व्यक्तित्व शारीरिक, शारीरिक, सामाजिक और लक्षणों जैसे पहलुओं को दर्शाता है। इस लए शारीरिक और शारीरिक लक्षणों के अलावा, खेल प्रदर्शन में सुधार प्राप्त करने के लए खला डीके सामाजिक और मान सकलक्षणों में सुधार की आवश्यकता है। खेल प्रदर्शन, कसीभी अन्य प्रकार के मानव प्रदर्शन के रूप में, एक एकल प्रणाली या मानव व्यक्तित्व के पहलू



का उत्पाद नहीं है। इसके वपरीत यह खलाडीके संपूर्ण व्यक्तित्व का उत्पाद है (संह 1991)। अपने व शष्ट व शष्टऔर सबसे प्रभावी रूप में खेल प्र शक्षण एक शैक्षणिक रूप से संगठित प्र क्रया है, जिसमें शक्षण परवरिश और आत्म-शक्षाकी कड़ाई से निर्देश प्र क्रयाके सभी मुख्य लक्षणों की विशेषता है। अभ्यास की प्रणाली, जिसे पूर्णता की प्र क्रयाके पूर्ण नियंत्रण की स्थिति में 5 अ धकतम विकासशील प्रभाव तक पहुंचने के लए भी व्यवस्थित किया गया है, खेल प्र शक्षणकी पद्धतिगत नींव का गठन करता है। एथलीट का प्र शक्षणसमग्र कारकों (साधनों, व धय और शर्तों) के समीचीन उपयोग की एक बहु-पक्षीय प्र क्रया है, जो जो एक एथलीट के विकासको प्रभावित करता है और तैयारियों के आवश्यक स्तर को सुनिश्चित करता है।

### खेल प्र शक्षण सद्धांत

8 प्र शक्षण सद्धांत अनुसंधान-आधारित दिशानिर्देश हैं जो आपकी प्र शक्षण प्रगति में तेजी लाने और आपके परिणामों को अनुकूलत करने में आपकी सहायता कर सकते हैं। इन सद्धांतोंको कैसे लागू किया जाए, यह जानने से आपको एक शक्त आधार मलता है जिस पर आप अपनी फटनेस या खेल प्र शक्षण कार्यक्रम को डिजाइन करने के बारे में सूचित निर्णय ले सकते हैं। सद्धांत आपको फटनेस उपकरण और व्यक्तिगत प्र शक्षण सेवाओं की खूबियों का मूल्यांकन करने में भी मदद कर सकते हैं।

1. व शष्टतक्रे सद्धांतसे पता चलता है क आपका शरीर आपके द्वारा कए जाने वाले प्र शक्षणके प्रकार और उसी मांसपेशियों में समायोजन करेगा जो आप व्यायाम करते हैं। आप कैसे प्र शक्षण करते हैं यह निर्धारित करता है क आपको क्या मलता है। यह सद्धांत आपके फटनेस प्र शक्षण कार्यक्रम को डिजाइन करने में आपका मार्गदर्शन करता है। यदि आपका लक्ष्य फटनेसके अपने समग्र स्तर में सुधार करना है, तो आप एक अच्छी तरह गोल कार्यक्रम तैयार करेंगे जो सहनशक्ति और समग्र शरीर शक्ति दोनों बनाता है। यदि आप अपने बाइसेप्स का आकार बनाना चाहते हैं, तो आपको बाइसेप्स कर्ल और संबंधित व्यायामों पर वजन बढ़ाना होगा।

2. अधभारके सद्धांतका अर्थ है क आपको प्र शक्षण भार को लगातार बढ़ाना चाहिए क्यों क आपका शरीर शरीर समय के साथ अनुकूल होता है। क्यों क आपका शरीर आपके मौजूदा प्र शक्षण नियम का निर्माण और समायोजन करता है, आपको निरंतर सुधार के लए धीरे-धीरे और व्यवस्थित रूप से अपना काम का बोझ बढ़ाना चाहिए। वजन प्र शक्षणके लए आम तौर पर स्वीकृत दिशानिर्देश प्रतिरोध को प्रति सप्ताह



10% से अधिक नहीं बढ़ाना है। आप प्रदर्शन के अपने अधिकतम अनुमानित अधिकतम स्तर के प्रतिशत प्रतिशत का भी उपयोग कर सकते हैं और अधिकतम 60-85% के लक्ष्य प्रशिक्षण क्षेत्र में काम कर सकते हैं। जैसे-जैसे आपका अधिकतम प्रदर्शन बेहतर होता है, आपका प्रशिक्षण भार भी बढ़ता जाएगा।

3. रिकवरी एसेट्स का सद्वांत कआपको ठीक होने के लएवर्कआउट के बीच पर्याप्त आराम मलना चाहिए। आपको कतने आराम की आवश्यकता है यह आपके प्रशिक्षण कार्यक्रम, फटनेसके स्तर, आहार और अन्य कारकों पर निर्भर करता है। आम तौर पर, यदि आप प्रति सप्ताह तीन दिन शरीर के कुल वजन की कसरत करते हैं, तो सत्रों के बीच कम से कम 48 घंटे आराम करें। आप अधिक बार और सप्ताह के लगातार दिनों में काईयोकर सकते हैं। समय के साथ, बहुत कम रिकवरी के परिणामस्वरूप ओवरट्रेनिंग के संकेत मल सकते हैं। पुनर्प्राप्ति समय की अत्यधिक लंबी अवधि के परिणामस्वरूप निरोधात्मक प्रभाव हो सकता है।

4. उत्क्रमणीयता का सद्वांत फटनेसके नुकसान को संदभतकरता है जो आपके द्वारा प्रशिक्षणबंद करने के बाद होता है। समय के साथ, आप अपनी पूर्व-प्रशिक्षणस्थिति में वापस आ जाएंगे। उपयोग और अनुपयोग का जैविक सद्वांत इस सद्वांतको रेखांकितकरता है। सीधे शब्दों में कहें, यदि आप इसका उपयोग नहीं करते हैं, तो आप इसे खो देते हैं। जब कपर्याप्त पुनर्प्राप्ति समय आवश्यक है, लंबे समय तक ब्रेक लेने से प्रभाव कम होता है जो कुछ हफ्तों के भीतर ध्यान देने योग्य हो सकता है। लंबी अवधि में फटनेसके महत्वपूर्ण स्तर खो जाते हैं। प्रशिक्षणबंद होने के 8 सप्ताह बाद केवल लगभग 10% शक्ति खो जाती है, लेकिन कनउसी समय अवधि में 30-40% सहनशक्ति खो जाती है। उत्क्रमणीयता का सद्वांतकौशल पर लागू नहीं होता है। मोटर कौशल के अभ्यास को रोकने के प्रभाव, जैसे भार प्रशिक्षणअभ्यास और खेल कौशल बहुत अलग हैं। ऐसा प्रतीत होता है कसमन्वय दीर्घकालीन प्रेरक स्मृति में संचतरहता है और दशकों तक लगभग पूर्ण बना रहता है। एक बार सीखा हुआ हुनर कभी नहीं भुलाया जाता।

5. भन्नताके सद्वांतका अर्थ है कआपको अपने वर्कआउट के पहलुओं को लगातार बदलना चाहिए। प्रशिक्षण व वधताएंमेशा उन सीमाओं के भीतर होनी चाहिए जो आपके प्रशिक्षणनिर्देशों और लक्ष्यों के अनुरूप हों। उदाहरण के लएअलग-अलग व्यायाम, सेट, प्रतिनिधि तीव्रता, मात्रा और अवधि बोरियत को रोकता है और समय के साथ अधिकसुसंगत सुधार को बढ़ावा देता है। चरणों में स्थापित एक





सुनियोजित प्रशिक्षणकार्यक्रम वर्कआउट के लिए अंतर्निहित व वधतप्रदान करता है, और ओवरट्रेनिंग को भी रोकता है।

6. स्थानांतरण के सद्घांतसे पता चलता है ककसरत गति व धयसामान्य तत्वों के साथ अन्य कौशल के प्रदर्शन में सुधार कर सकती हैं, जैसे कखेल कौशल, कार्य कार्य या अन्य अभ्यास। उदाहरण के लिए वस्फोटकस्क्वाट करने से उनके सामान्य आंदोलन गुणों के कारण लंबवत कूद में सुधार हो सकता है। ले कन उनके बहुत ही भन्न गति गुणों के कारण डेड लफ्टिंग मैराथन तैराकी के लिए अच्छी तरह से स्थानांतरित नहीं होगी।

7. वैयक्तिकरण के सद्घांतसे पता चलता है क फटनेस प्रशिक्षणकार्यक्रमों को व्यक्तिगत मतभेदों, जैसे क्षमताओं, कौशल, लंग अनुभव, प्रेरणा, पछलीचोटों और शारीरिक स्थिति के लिए समायोजित किया जाना चाहिए। जब क सामान्य सद्घांत और सर्वोत्तम अभ्यास अच्छे मार्गदर्शक हैं, प्रत्येक व्यक्ति के अद्वितीय गुण व्यायाम समीकरण का हिस्सा होने चाहिए। सभी प्रशिक्षणकार्यक्रमों के लिए कोई एक आकार उपयुक्त नहीं है।

8. संतुलन का सद्घांत एक व्यापक अवधारणा है जो स्वस्थ जीवन के व भन्न स्तरों पर संचालित होती है। यह सुझाव देता है क आपको व्यायाम, आहार और स्वस्थ व्यवहार का सही मश्रण बनाए रखना चाहिए। संतुलन बिगड़ने से कई तरह की स्थितियाँ हो सकती हैं (जैसे, एनी मय मोटापा) जो स्वास्थ्य और फटनेस को प्रभावित करती हैं। संक्षेप में, यह सभी चीजों को मॉडरेशन में सुझाता है (डेनिस, 2009)।

कबड्डी खलाइयों के लिए शारीरिक कारक

कबड्डी गति और शक्ति का खेल है। धीरज के बिना खलाड़ी अच्छा प्रदर्शन नहीं कर सकते हैं, क्योंकि क खलाड़ीकी सभी विशेषताओंकी आवश्यकता होती है, जैसे गति, चपलता, लचीलापन और धीरज आदि, आजकल अधिकांश खलाड़ी अच्छी ऊंचाई वाले खेल की स्थिति में अच्छा प्रदर्शन कर सकते हैं। शारीरिक विशेषताओंके बिना खलाड़ी खेल के लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर सकते हैं इस लिए कबड्डी के बेहतर प्रदर्शन के लिए शारीरिक विशेषताओंका होना बहुत आवश्यक है।



वर्तमान में, चपलता की स्पष्ट परिभाषा के लएखेल वज्ञानसमुदाय के बीच कोई सहमति नहीं है, शास्त्रीय रूप से केवल तेजी से दिशा बदलने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया गया है। टीम के खेल में गति और चपलता जटिल साइकोमोटर कौशल का प्रतिनिधित्व करते हैं। इनमें शरीर को जितनी जल्दी हो सके गति देना शामिल है, लेकिन चपलता में दिशा बदलने का अतिरिक्त आयाम है। गति को शास्त्रीय रूप से एक निश्चित दूरी के साथ चलने के लए कसीवस्तु के लए आवश्यक सबसे कम समय के रूप में परिभाषित किया जाता है, जो वेग के समान है, लेकिन दिशा निर्दिष्ट कएबिना। चपलता का परीक्षण करते समय, कसी को गति, त्वरण और तेजी से रुकने की दिशा में अचानक परिवर्तन को ध्यान में रखना होता है। आंदोलन का यह व वध्वरित्र, जो खेल के खेल और मार्शल आर्ट में सबसे ऊपर नियोजित है, यह सुझाव दे सकता है कि व शफ्ट्टैक स्पिंटर्स की तुलना में अन्य रनिंग मैकेनिज्म कार्यरत हैं।

### शरीरिक ताकत

ताकत पूरे शरीर की ताकत हो सकती है, जैसा कि सामान्य कंडीशनिंग में होता है, और व शफ्ट्टाकत, कसी दिए गए घटना की गति की सीमा के भीतर सबसे प्रभावी होती है। ताकत पुरुषों और महिलाओं दोनों के लए हर ट्रेक और फील्ड इवेंट के लए महत्वपूर्ण है। शक्ति के स्तर का गति और धीरज दोनों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है

### कबड्डी खलाइयोंके लए शारीरिक कारक

कबड्डी में खलाइयोंको बिना रुके बार-बार "कबड्डी" के एक स्वीकृत शब्द का उच्चारण करते हुए रेड जारी रखना होता है, जिसे एक सांस के दौरान कैंट कहा जाता है। यह लंबी अवधि में सांस रोककर रखने की उनकी क्षमता पर आधारित है। दो टीमों एक क्षेत्र के वपरीत हिस्सों पर कब्जा कर लेती हैं और वरोधी टीम के सदस्यों को टैग या कुश्ती करके अंक जीतने के लए दूसरे आधे हिस्से में "रेडर" भेजती हैं; रेडर फरपूरे रेड के दौरान अपनी सांस रोककर और "कबड्डी, कबड्डी, कबड्डी" का जाप करते हुए, अपने आधे हिस्से में लौटने की कोशिश करता है। एक खेल के दौरान अक्सर जप किया जाने वाला नाम एक तमलशब्द कबड्डी से लिया गया है जिसका अर्थ है "सांस रोकना", जो वास्तव में खेल का महत्वपूर्ण पहलू है। अधिकसे अधिक समय तक सांस लेना रेडिंग समय को बढ़ाने में सहायक होता है और यह एक खलाइकी बेहतर सांस रोककर रखने की क्षमता के माध्यम से संभव है।



## निष्कर्ष

कबड्डी ने पूरी दुनिया में ख्याति प्राप्त की है। कबड्डी आक्रमणकारी और रक्षात्मक खेल है। विशेषरूप से हमले का एक व्यक्तिगत प्रयास है जब करक्षा एक संयुक्त प्रयास है। शारीरिक फटनेसखेल के प्रदर्शन और उपलब्धियों का एक अ वभाज्यहिस्सा है। इसके उपयोग मूल्य की गुणवत्ता प्रदर्शन के स्तर के सीधे आनुपातिक है। यानी फटनेसका स्तर जितना बड़ा होगा। उच्च स्तर के प्रदर्शन को प्राप्त करने के लए कसीव्यक्ति की क्षमता जितनी अ धकहोगी। कबड्डी एक पारंपरिक बाहरी खेल है जो भारत के सभी क्षेत्रों में मामूली बदलाव के साथ खेला जाता है - वास्तव में, ए शयाके अ धकांशहिस्सों में। यह एक प्राचीन पछवाड़े और देसी खेल है। कबड्डी में हमलावरों और रक्षकों दोनों की ओर से जबरदस्त शारीरिक सहनशक्ति, चपलता, व्यक्तिगत दक्षता, न्यूरोमस्कूलर समन्वय, फेफड़े की क्षमता, त्वरित सजगता, बुद्धमत्ताऔर दिमाग की उपस्थिति की आवश्यकता होती है। कबड्डी मूल रूप से पुरुषों और महिलाओं या पुरुष और महिला दोनों द्वारा खेला जाने वाला एक जुझारू टीम गेम है। कबड्डी गति और शक्ति का खेल है। धीरज के बिना खलाडीअच्छा प्रदर्शन नहीं कर सकते हैं, क्यों क खलाडीकी सभी विशेषताओंकी आवश्यकता होती है, जैसे गति, चपलता, लचीलापन और धीरज आदि, आजकल अ धकांश खलाडीअच्छी ऊंचाई वाले खेल की स्थिति में अच्छा प्रदर्शन कर सकते हैं। शारीरिक विशेषताओंके बिना खलाडीखेल के लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर सकते हैं इस लएकबड्डी के बेहतर प्रदर्शन के लएशारीरिक विशेषताओंका होना बहुत आवश्यक है।



## संदर्भ ग्रंथ सूची

1. कैलो, सी.एम., सत्रा, एस., पीरस, आई.एस., पवन, पी., और वोना, जी. (2009) इतालवी महिला हॉकी खिलाड़ियों की शारीरिक संरचना। बायोल। स्पोर्ट, 26 (1) 29-39।
2. कार्वाजल, डब्ल्यू., बेटनकोर्ट, एच।, लियोन, एस।, डेटुमेल, वाई।, मरियम, एम।, एचेवरिया आई।, कैस्टिलो एमई, सर्वियाट एन। (2012)। क्यूबा की महिला ओलंपिक वॉलीबॉल चैंपियन की काइन्थ्रोपोमेट्रिक प्रोफाइल। मेडिसीसी रिव्यू, 14, नंबर (2) 16-22।
3. कारवाजल, डब्ल्यू., रियोस, ए।, एचेवरिया, आई।, मार्टिनेज, एम।, मिनोसो, जे। और रोड्रिगेज, डी। (2009)। कुलीन क्यूबा बेसबॉल खिलाड़ियों के शरीर के प्रकार और प्रदर्शन का परिणाम हुआ। मेडिसीसी रिव्यू, स्पिंग, 11, (2) 15-19।
4. चंदेल, ए.एस. (1993). हिमाचल प्रदेश के आदिवासी और गैर-आदिवासी छात्रों के चयनित शारीरिक फिटनेस, शारीरिक और मानवशास्त्रीय चर का तुलनात्मक अध्ययन। अप्रकाशित पीएचडी थीसिस चंडीगढ़, पंजाब विश्वविद्यालय।
5. डे, एस.के., खन्ना, जी.एल. और बत्रा, एम. (1993)। भारतीय राष्ट्रीय कबड्डी खिलाड़ियों पर रूपात्मक और शारीरिक अध्ययन। ब्रजेएसपी मेड, 27 (4) 5-9।
6. डोपसज, एम।, कॉपिक, एन।, नेसिक, जी। और सिकिमिक एम। (2012)। एक व्यावहारिक बहुआयामी मूल्यांकन मॉडल खेलने की स्थिति के सापेक्ष कुलीन महिला वॉलीबॉल खिलाड़ियों में कूद प्रदर्शन। सर्बियाई जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंसेज, 6 (2) 61-69, आईएसएसएन 1820-6301।
7. गौर, एमपी (2013)। महिला कबड्डी खिलाड़ियों के बीच विभिन्न खेल स्थितियों से संबंधित निचले अंगों की एंथ्रोपोमेट्रिक विशेषताओं का अध्ययन। गोल्डन रिसर्च थॉट्स 2(8)12-16.
8. ग्रुइक, आई., ओह्लजेक, के., और वुलेटा, डी. (2011)। विभिन्न उम्र के पुरुष और महिला हैंडबॉल खिलाड़ियों की तुलना और विश्लेषण, शीर्ष स्तर के बीच लचीलापन। शारीरिक शिक्षा और खेल। 9, (1) 1-7।
9. न्यायिक। आई., स्पोरिस, जी. और वाट्रोस्लाव, एम. (2007)। संभ्रांत महिला फुटबॉल खिलाड़ियों में रूपात्मक विशेषताओं और खेती गई टीम की स्थिति का विश्लेषण। जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंस एंड मेडिसिन, (10)106-108।
10. कमलेश, एम. एल. (1994)। शारीरिक शिक्षा और खेल में अनुसंधान की पद्धति। नई दिल्ली, मेट्रोपोलिटन बुक कंपनी प्रा. लिमिटेड 19-99।
11. कंसल, डी.के. (1996). खेल और शारीरिक शिक्षा में परीक्षण और माप। नई दिल्ली, डी.वी.एस. प्रकाशन, 23, 27, 125, 186-187, 195, 224, 227 229।
12. कौर, जी. (2004). महिला फुटबॉल खिलाड़ियों, अप्रकाशित मास्टर की थीसिस, चंडीगढ़, पंजाब विश्वविद्यालय में फॉरवर्ड और डिफेंडर के बीच एंथ्रोपोमेट्रिक घटकों की तुलना।



- ❧ खन्ना जी.एल., मजूमदार, पी., मलिक वी., वृंदा, टी., और मंडल, एम. (1996)। मैच ब्रज के दौरान शारीरिक प्रतिक्रियाओं का अध्ययन। *स्पोर्ट्स मेड* (30), 232-235।
- ❧ कोली एस। (2011)। भारतीय अंतर-विश्वविद्यालय पुरुष क्रिकेटर्स के एंथ्रोपोमेट्रिक प्रोफाइल का एक अध्ययन जे. हम। *खेल व्यायाम*। 6, (2), 427-435।
- ❧ क्रिजर के. (2008)। हैंडबॉल खिलाड़ियों का शारीरिक प्रदर्शन खेल की स्थिति और खेल वर्ग से संबंधित है। *शारीरिक प्रशिक्षण* 2008।
- ❧ कुमार, आर. और डोममती, आर. (2012)। करीमनगर जिले के आक्रामक और रक्षात्मक पुरुष कबड्डी खिलाड़ियों के बीच शारीरिक फिटनेस पर तुलनात्मक अध्ययन। *स्पोर्ट्स में इंटरनेशनल जर्नल ऑफ हेल्थ, फिजिकल एजुकेशन एंड कंप्यूटर साइंस*। 8, (1), 82-87।
- ❧ लियोन, एम।, जॉर्जेस, एल। और कोमटोइस, ए। (2002)। चार खेलों में कुलीन किशोर महिला एथलीटों के बीच एंथ्रोपोमेट्रिक और बायो-मोटर चर का भेदभावपूर्ण विश्लेषण। *खेल विज्ञान का जर्नल*, 20 (6) 443-449।
- ❧ मलिक आर. (2012) विभिन्न भार वर्ग की महिला पहलवानों के शारीरिक फिटनेस घटकों का तुलनात्मक अध्ययन। *स्पोर्ट्स में इंटरनेशनल जर्नल ऑफ हेल्थ, फिजिकल एजुकेशन एंड कंप्यूटर साइंस*। 8 (1), 79-82, 2231-3265 आईएसएसएन।