



कबड्डी खलाइयों के बीच अंतराल प्र शक्षण की प्रभावशीलता का अध्ययन

SHAILESH KUMAR JAISWAL
RESEARCH SCHOLAR SUNRISE UNIVERSITY ALWAR

DR. MANISH KUMAR GOLE
ASSOCIATE PROFESSOR SUNRISE UNIVERSITY ALWAR

सारांश

आज के समय में खेल जीवन का अनिवार्य अंग बन गया है। खेलों में बढ़ती भागीदारी के परिणामस्वरूप प्रतियोगिता बढ़ गई है, जो आधुनिक जीवन का एक महत्वपूर्ण तत्व बन गई है। प्रतियोगिता वह साधन प्रदान करती है जिसके द्वारा व्यक्ति सफलतापूर्वक अपना मूल्य प्रदर्शित कर सकता है। एक बहुमुखी सामाजिक घटना के रूप में, खेल एक व्यक्ति को अवकाश और अन्य सामाजिक रूप से आवश्यक गति व धर्मों के लिए सक्षम रूप से तैयार करता है और इसके साथ-साथ नैतिक और सौंदर्य शिक्षा के महत्वपूर्ण साधनों में से एक है, इसके ऐतिहासिक विकास की नैतिक आवश्यकताओं की संतुष्टि खेल है भौतिक और साथ ही समाज की नैतिक संस्कृति दोनों में एक प्रमुख स्थान पर कब्जा कर लिया। इसका सामाजिक महत्व लगातार बढ़ रहा है। खेल के क्षेत्र में इस लिए वध प्रकार की गति व धर्मों शामिल हैं। कई "प्राचीन" खेल (दौड़ना, कूदना, फेंकना, कुश्ती, आदि) काम के निश्चित रूपों और फल युद्ध क्रियाओं से उत्पन्न हुए। खेल गति व धर्म की आवश्यकताओं के अनुसार विकसित होते हुए, खेल आंदोलनों और कार्यों के रूपों को उनके प्रारंभिक आधार की तुलना में हमेशा बदल दिया गया। आधुनिक दुनिया में खेल बेहद प्रतिस्पर्धी हो गए हैं। अंतराल प्र शक्षण अक्सर दोहराए जाने वाले सहनशक्ति अभ्यास से जुड़ी चोटों को रोकने में भी मदद करता है। वे ओवरट्रेनिंग

या बर्न-आउट के बिना अपने प्र शक्षण की तीव्रता को बढ़ाने की अनुमति देते हैं। इस तरह, अपने वर्कआउट रूटीन में अंतराल जोड़ना क्रॉस-ट्रेन का एक अच्छा तरीका है। स्पोर्ट्स मे ड सन के अनुसार, कम, उच्च तीव्रता वाले व्यायामों में अधिक कैलोरी बर्न होती है। यदि कोई खर्च की गई कैलोरी की गनती कर रहा है, तो उच्च तीव्रता वाले व्यायाम जैसे अंतराल लंबे, धीमे धीरज वाले व्यायामों से बेहतर होते हैं, ले कन प्र शक्षु को इसकी कीमत चुकानी पड़ सकती है। अंतराल प्र शक्षण गहन कार्य और स क्रय पुनर्प्राप्ति की वैकल्पिक अव ध है। अंतराल प्र शक्षण में ऐसी गति व धयाँ शा मल होती हैं जो अधिक रुक-रुक कर होती हैं। इसमें अपेक्षाकृत गहन कार्य और स क्रय पुनर्प्राप्ति की वैकल्पिक अव ध होती है। यह लगातार काम करने की तुलना में लंबे समय तक गहन कार्य भार पर अधिक कार्य करने की अनुमति देता है।

मुख्यशब्द: प्रभावशीलता, अंतराल प्र शक्षण, कबड्डी खलाड़ी, आधुनिक जीवन, खेल गति व ध

प्रस्तावना

खेल आदि काल से ही मानव जीवन का हिस्सा रहे हैं। यह उसके अस्तित्व के लए एक आवश्यकता के रूप में हो। जंगली जानवरों या अन्य शत्रुओं से भोजन, आश्रय और सुरक्षा के लए शकार करना, या आनंद की खोज के रूप में; खेल मानव जाति के लए अपरिहार्य रहे हैं, और उनकी संस्कृति का हिस्सा बन गए हैं। खेल और खेल एक बड़ी एकीकृत शक्ति हैं और राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय एकीकरण (संघ 2004) पर इसका जबरदस्त प्रभाव है। इस लए, आधुनिक खेलों ने सामाजिक जीवन के व भन्न क्षेत्रों में जड़ें जमा ली हैं, केवल उन लोगों की खोज के साथ जो खेलों में प्रतिस्पर्धी के रूप में भाग लेते हैं। सामाजिक संरचना में खेलों के स्थान का ऐतिहासिक आत्मनिरीक्षण इस निष्कर्ष की ओर ले जाता है कि 'खेल' समाज का एक एकीकृत घटक है और बदलते समय के साथ समाज में इसकी अवधारणा और भूमिका बदलती रही है। शारीरिक शिक्षा के रूप में कई पक्षीय सामाजिक घटनाएँ एक सक्रय कारक हैं, श्रम और अन्य गति व धयों के लए

एक व्यक्ति को तैयार करने के बुनियादी रूपों में से एक और इसके साथ ही नैतिक और सौंदर्य शिक्षा के महत्वपूर्ण साधनों में से एक, समाज की नैतिक आवश्यकता की संतुष्टि, अंतर्राष्ट्रीय संबंधों का समेकन और वस्तुतः। खेल सामाजिक संबंधों की प्रणाली में शामिल हैं और सामाजिक, आर्थिक और संबंधित कारकों द्वारा इसके विकास में सशर्त हैं। (सं. 2004)। एक प्रतिस्पर्धी गति व ध के रूप में खेल। यहाँ हम गति व ध के बारे में बात कर रहे हैं, जिसका व शब्द रूप कसी व शब्द शारीरिक गति व ध से संबंधित शब्द के उचित सार में प्रतिस्पर्धा है। खेल टीम गति व ध हैं जहाँ शरीर की गति एक क्रिया से बदल जाती है जैसे क फुटबॉल, बास्केटबॉल, कबड्डी, वॉलीबॉल आदि खेलों में होती है। इन खेलों में, प्रतिद्वंद्वी को मात देने के लिए अचानक एक निश्चित गति की जाती है। उन्हें गहन प्रतिस्पर्धा के आधार पर अधिक वस्तुतः संगठन और रणनीतियों की आवश्यकता होती है।

शारीरिक फिटनेस हृदय, रक्त वाहिकाओं, फेफड़ों और मांसपेशियों की इष्टतम दक्षता पर कार्य करने की क्षमता है। इष्टतम दक्षता का अर्थ है दैनिक कार्यों और मनोरंजन गति व धों में उत्साही और आनंददायक भागीदारी के लिए आवश्यक सबसे अनुकूल स्वास्थ्य। इष्टतम शारीरिक फिटनेस एक प्रभावी जीवन शैली को संभव बनाती है जिसका आनंद अयोग्य नहीं ले सकता। शारीरिक फिटनेस को बचत करने और बनाए रखने के लिए पूरे शरीर द्वारा जोरदार प्रयास की आवश्यकता होती है। यूएसए काउंसिल ऑफ फिजिकल फिटनेस एंड स्पोर्ट्स के अनुसार, "जीवन की शारीरिक जरूरतों का सामना करने के लिए पर्याप्त शारीरिक क्षमता" शारीरिक फिटनेस खेल प्रदर्शन से संबंधित है। स्चनबल (1987) के अनुसार, "खेल प्रदर्शन निष्पादन की एकता है और एक खेल क्रिया का परिणाम है या सामाजिक रूप से निर्धारित और सहमत मानदंडों के अनुसार मापी या मूल्यांकन की गई कार्रवाई का एक जटिल अनुक्रम है।"

लंबी जांच और व्यावहारिक अनुभव ने प्रदर्शन में उत्कृष्टता दिखाई है; प्रतिस्पर्धी खेलों में कई कारकों की परस्पर क्रिया होती है। स्वास्थ्य की स्थिति, मानसिक मूल्य, सामान्य शारीरिक फिटनेस, तकनीकी दक्षता,

जीव की व शष्ट क्षमता, सामरिक कौशल और प्रतिस्पर्धी अनुभव कुछ प्रमुख कारक हैं जो प्रतिस्पर्धी गति व ध को प्रभावित करते हैं। इसके लिए उचित तैयारी और इस गति व ध के क्षेत्र में व शष्ट संबंध को समग्र रूप में लिया जाता है। किसी भी प्रतियोगिता में सर्वोत्तम संभव प्रदर्शन देने के लिए वैज्ञानिक वषयों की सहायता ली जाती है। वज्ञान के बुनियादी सिद्धांतों की शुरुआत के साथ, शारीरिक शिक्षा और खेल वैज्ञानिक अनुसंधान का वषय बन गए हैं। अब वज्ञान की व भन्न वशेष शाखाएँ जैसे बायोमैकेनिक्स, खेलों का शरीर वज्ञान, खेलों का समाजशास्त्र आदि स्थापित हो गई हैं जो शारीरिक शिक्षा और खेलों से संबंधित हैं। खेल शोधकर्ताओं की अंतर्दृष्टि और समझ के आधार पर नई तकनीकों का विकास किया गया है।

कबड्डी एक जुझारू टीम गेम है, बिना किसी उपकरण के, 13 मीटर x 10 मीटर के आयताकार कोर्ट में, मैदान के दोनों ओर सात खिलाड़ियों के साथ बाहर या घर के अंदर खेला जाता है। प्रत्येक पक्ष आक्रमण और बचाव के लिए वैकल्पिक मौके लेता है। खेल का मूल वचार वरोंधियों के कोर्ट में प्रवेश करके और एक ही सांस में अटके बिना अधिक से अधिक रक्षा खिलाड़ियों को छूकर अंक अर्जित करना है। (नटराज 2008)। पूर्व-ऐतिहासिक काल से खेलों का एक लंबा इतिहास रहा है। यह संभवतः व्यक्तियों द्वारा समूह हमलों को रोकने के लिए और इसके विपरीत आवृत्त किया गया था। यह खेल एशिया के दक्षिणी भाग में अलग-अलग रूपों में अलग-अलग नामों से खेला जाने वाला बहुत लोकप्रिय था। महान भारतीय महाकाव्य का एक नाटकीय संस्करण, "महाभारत" ने पांडव राजाओं के उत्तराधिकारी अभिमन्यु द्वारा सामना की गई एक तंग स्थिति के लिए खेल का एक सादृश्य बनाया है, जब वह चारों तरफ से दुश्मन से घिरा हुआ है। बौद्ध साहित्य गौतम बुद्ध के मनोरंजन के लिए कबड्डी खेलने की बात करता है। इतिहास से यह भी पता चलता है कि प्राचीन काल के राजकुमारों ने अपनी ताकत दिखाने और अपनी दुल्हनों को जीतने के लिए कबड्डी खेली थी। (राव 2000)। पश्चिम भारत में हू-तू-तू, पूर्वी भारत और बांग्लादेश में हा-डू-डो, दक्षिणी भारत में चेडु गुडू और उत्तरी भारत में कौनबाड़ा के नाम से जाना जाने वाला यह खेल युगों-युगों से एक समुद्री अवसर से

गुजरा है। मॉडम कबड्डी व भन्न नामों से व भन्न रूपों में खेले जाने वाले खेल का संश्लेषण है। (नटराज 2008)

कबड्डी में रक्षा एक संयुक्त प्रयास है जिसमें सात खिलाड़ी एक हमलावर, वपरीत कोर्ट के रेडर के हमले से अपना बचाव करते हैं। इस लए मजबूत रक्षा के लए टीम वर्क महत्वपूर्ण है। टीम के अन्य खेलों के वपरीत, प्रत्येक खिलाड़ी के पास खेलने के आउट और रिवाइवल नियमों के कारण कम से कम दो या तीन रक्षा पदों को भरने की क्षमता होनी चाहिए। डफेंस खिलाड़ियों का मुख्य कार्य रेडर को पकड़कर एक अंक हा सल करना है और उसे तब तक अपने पाले में बनाए रखना है जब तक क वह हार न जाए। यह जो खम भरा है क्यों क अगर रेडर बिना पकड़े गए एक या एक से अ धक रक्षा खिलाड़ियों (जिसे एंटीस भी कहा जाता है) को छूता है और कैंट के साथ अपने होम कोर्ट तक पहुंचने में सफल होता है, तो डफेंस उतने अंक खो देगा। ये अंक हमलावर पक्ष को जाएंगे और रेडर द्वारा छुआ खिलाड़ियों की संख्या को 'आउट' घो षत कर दिया जाएगा। जब तक रक्षा पक्ष अपने रे डंग टर्न में अ धक से अ धक अंक प्राप्त नहीं कर लेता, तब तक उन्हें खिलाड़ियों की कम संख्या के साथ खेल जारी रखना होगा। यह इस लए है; कबड्डी खिलाड़ियों के लए व भन्न अपराध और रक्षा स्थितियों और उनके व शष्ट कार्यों का अध्ययन करना बहुत आवश्यक है। (राव 2004)।

कबड्डी में मूल रक्षा स्थिति तीन क्षेत्रों में होती है, जिनका नाम राइट ज़ोन, सेंटर ज़ोन और लेफ्ट ज़ोन है, इनमें से कसी एक ज़ोन पर कब्जा करने वाले रक्षा खिलाड़ी के पास बनाए रखने के लए अन्य रक्षा क्षेत्रों में अपने समकक्षों के साथ समन्वय करने के लए व शष्ट कार्य होते हैं। रक्षात्मक मजबूत पकड़। खिलाड़ी की पहचान उस स्थिति से होती है जिस पर वह आक्रमण और रक्षा खिलाड़ियों की अलग-अलग संख्या के बावजूद कब्जा कर लेता है, कबड्डी में, ह थयारों की मांसपेशियों की ताकत रेडर और वरोधी दोनों के लए बहुत महत्वपूर्ण है। चालीस मिनट के खेल के दौरान, रेडर और रक्षा खिलाड़ी दोनों बार-बार हाथ की ताकत का इस्तेमाल करते हैं। रेडर पकड़ से बचने के लए अक्सर अपनी भुजाओं का उपयोग करता है, रक्षकों को

धक्का देने और खींचने के लिए मांसपेशियों की शक्ति के संयोजन में, रेडर के वपरीत, रक्षा खलाड़ी रेडर को पकड़ने के लिए केवल हथियारों का उपयोग करते हैं। चूंकि रेडर और रक्षा खलाड़ी दोनों एक-दूसरे के प्रतिरोध पर काबू पा लेते हैं, इस लिए मांसपेशियों में सहनशक्ति की आवश्यकता होती है। कबड्डी में टाँगों और भुजाओं की वस्फोटक शक्ति बहुत आवश्यक पाई जाती है। कबड्डी में किया जाने वाला मूवमेंट तेज और वस्फोटक प्रकृति का होता है। हमलावरों द्वारा अंजाम दी जाने वाली कई तकनीकें निचले अंगों की होती हैं और जल्दी और अचानक की जाती हैं। रेडर और डफेंस दोनों के लिए, तेज शुरुआत, मुड़ने और झुकने के लिए लेग पावर का बहुत महत्व है। जमीन से बल उत्पन्न करने के लिए उनके पास अधिकतम मात्रा में पैर की शक्ति होनी चाहिए। रेडर और एंटी-रेडर दोनों ही बार-बार अपनी भुजाओं का उपयोग स्पर्श करने, भागने और गति व धियों का मुकाबला करने के लिए करते हैं; पकड़ से बचने के लिए और वरो धियों पर सख्ती बरतने के लिए। रक्षा खलाड़ी, सभी प्रकार की पकड़ के लिए, मुख्य रूप से दोनों भुजाओं का उपयोग करते हैं। हमलावरों और रक्षात्मक खलाड़ियों द्वारा हथियारों की तेज और तेज गति, हमलावर को पकड़ने या व्यक्तिगत और समूह पकड़ को क्रयान्वित करने में बेहतर प्रदर्शन की गारंटी देता है। एक बिंदु को सुरक्षित करने के लिए एक धीमी और सुस्त गति हानिकारक है। निश्चित रूप से, रेडर और एंटी-रेडर खेल के दौरान या तो पकड़ने या बचने के लिए एक दूसरे को धक्का और खींचते हैं; और समान प्रकार के बार-बार चलने वाले आंदोलनों को मांसपेशियों की शक्ति और सहनशक्ति की आवश्यकता होती है। कबड्डी में बांह की ताकत और शक्ति का बोलबाला है, क्योंकि खेल एक शरीर संपर्क खेल है।

अंतराल प्र शक्षण

अंतराल प्र शक्षण एक प्रकार का शारीरिक प्र शक्षण है जिसमें उच्च तीव्रता वाले कार्य शामिल होते हैं। यह उच्च तीव्रता का काम आराम या कम गति व ध की अवधि के साथ वैकल्पिक होता है, इसी नाम का अंतराल। यह शब्द किसी भी काईयोवास्कुलर कसरत (जैसे साइकल चलाना, दौड़ना, रोइंग, आदि) को

संदर्भ कर सकता है जिसमें कम-तीव्रता वाली गति व ध की अव ध के साथ-साथ लगभग अधिकतम परिश्रम पर संक्षिप्त मुकाबलों को शामिल किया जाता है। अंतराल प्रशिक्षण का अभ्यास अक्सर लंबी दूरी के धावकों (800 मीटर और उससे अधिक) द्वारा किया जाता है। स्प्रिंटर्स और फुटबॉल खिलाड़ी भी इस प्रकार के प्रशिक्षण का उपयोग करने के लिए जाने जाते हैं। दूरस्थ धावक अक्सर पटरियों पर अंतराल प्रशिक्षण का अभ्यास करते हैं, एक निर्दिष्ट दूरी (या, कम अक्सर, समय) के लिए एक निश्चित गति से कठिन दौड़ते हैं और अगली गति फटने से पहले एक निर्धारित दूरी या समय के लिए टहलना, चलना या आराम करना। दूरियां भी भिन्न हो सकती हैं; एक उदाहरण एक "सीढ़ी" कसरत होगी जिसमें 1600-मीटर, दो 1200-मीटर, तीन 800-मीटर, और चार 400-मीटर दोहराव शामिल होंगे, प्रत्येक एक उचित गति से और उचित मात्रा में रिकवरी के साथ, ("अंतराल प्रशिक्षण", 2018)। अंतराल प्रशिक्षण अनुकूलन के सिद्धांत का पालन करता है। अंतराल प्रशिक्षण से कई शारीरिक परिवर्तन होते हैं जिनमें हृदय की कार्यक्षमता में वृद्धि के साथ-साथ लैक्टिक एसिड के निर्माण के प्रति सहनशीलता में वृद्धि शामिल है। इन परिवर्तनों के परिणामस्वरूप बेहतर प्रदर्शन, अधिक गति और सहनशक्ति में सुधार होता है। अंतराल प्रशिक्षण सहनशक्ति एथलीटों में आम तौर पर दोहराए जाने वाले अत्यधिक उपयोग से जुड़ी चोटों से बचने में भी मदद करता है। उच्च तीव्रता के प्रयासों के दौरान, अवायवीय प्रणाली गति व ध के छोटे वस्फोटों के लिए मांसपेशियों (ग्लाइकोजन) में संग्रहीत ऊर्जा का उपयोग करती है। अंतराल प्रशिक्षण प्रगतिशील कंडीशनिंग का एक रूप है जिसमें गति व ध की तीव्रता, प्रत्येक मुक्केबाजी की अवधि, मुकाबलों की संख्या, मुकाबलों के बीच का समय या आराम की अवधि या मुकाबलों का क्रम भिन्न होता है। अंतराल प्रशिक्षण से जुड़े चर में पुनरावृत्ति की संख्या, प्रयास की अवधि, कार्य की तीव्रता और पुनर्प्राप्ति की अवधि (ध्यानित, 1991) शामिल हैं।

अंतराल प्रशिक्षण एक उच्च तीव्रता वाला वर्कआउट है जिसके बाद आराम का अंतराल होता है जिसके दौरान मध्यम से कम तीव्रता की गति व ध की जाती है। एरोबिक क्षमता में सुधार के लिए इस प्रकार का धीरज प्रशिक्षण बहुत अच्छा है, जो कबड्डी जैसे खेल के लिए जरूरी है जो वस्फोटक शक्ति और

सहनशक्ति की मांग करता है। कबड्डी एक ऐसा खेल है जो इंटरवल शैली पर आधारित है, यानी 30 सेकंड के लिए उच्च तीव्रता का एक रेड जिसके बाद रेडर द्वारा मध्यम गति व ध होती है जब वह वरो धर्यों के कोर्ट में अपने अगले फोरेज से पहले अपने होम कोर्ट में अपनी रक्षा स्थिति ग्रहण करता है। उच्च तीव्रता। यह खेल अंतराल प्र शक्षण की शैली पर आधारित है क्यों क रेडर लगभग 30 सेकंड तक चलने वाली अपनी रेड के दौरान उच्च गहन गति व ध के लिए जाता है, जब क उसके समकक्षों के पास होम कोर्ट में लौटने तक रिकवरी अंतराल होता है। अंतराल प्र शक्षण एक फटनेस प्र शक्षण पद्धति है जिसका उपयोग प्र शक्षण के अन्य रूपों में किया जाता है जैसे क सर्कट प्र शक्षण और भार प्र शक्षण जिसमें कई दोहराव होते हैं जो खलाइयों की एरोबिक क्षमता में सुधार के लिए बहुत अच्छा माना जाता है ("अंतराल प्र शक्षण", 2018)।

खेल प्रदर्शन पर व वध सतहें

सभी खेल सतहें एथलीटों को ऊर्जा लौटाने में सक्षम हैं। एथलीट खेल की सतह से संपर्क करता है; एथलीट से, पैर और जूते के माध्यम से, सतह में ऊर्जा स्थानांतरित की जाती है। जैसे ही एथलीट सतह को छोड़ता है, इस ऊर्जा का कुछ हिस्सा सतह से वपरीत दिशा में वापस एथलीट की ओर प्रवाहित हो सकता है। इस प्रकार, सतह से और सतह से ऊर्जा हस्तांतरण का एथलेटिक प्रदर्शन पर बड़ा प्रभाव पड़ सकता है। हॉकी, एथलेटिक्स और टेनिस ऐसे खेलों के उदाहरण हैं जो अतीत में मुख्य रूप से प्राकृतिक सतहों पर होते थे लेकिन अब आमतौर पर कृत्रिम सतहों पर होते हैं (कॉक्स, 2003)। खेल में कृत्रिम सतहों का विकास मुख्य रूप से रखरखाव की लागत को कम करने और सतह की खेल क्षमता पर प्रतिकूल मौसम की स्थिति के प्रभाव का परिणाम था। हालांकि कृत्रिम सतहों ने जिमनास्टिक्स और एथलेटिक स्प्रींटिंग इवेंट्स जैसे कुछ खेल डोमेन में सीमाओं का विस्तार करने में मदद की है, बल परिमाण और मानव शरीर पर कार्यरत बलों की दिशा को भी बदल दिया गया है। अनुसंधान ने सुझाव दिया है क खेल में प्राकृतिक सतहों के स्थान पर कृत्रिम सतहों के बढ़ते उपयोग से अति प्रयोग की चोटों का उच्च प्रसार हुआ है। व भन्न खेल सतहों पर

भाग लेने पर लो डंग और मूवमेंट पैटर्न में बदलाव का आकलन करने के लए अनुसंधान की आवश्यकता होती है।

फुटबॉल, टेनिस, अमेरिकी फुटबॉल, या फील्ड हॉकी जैसे खेल खेलने वाले कशोरों और वयस्कों की बढ़ती संख्या, व्यायाम करने, फट रहने, पेशेवर बनने के लए कठिन और लंबे समय तक प्रशिक्षित करने, या टीम अभ्यास के हिस्से के रूप में, पेशेवर पचों के अधिक लगातार उपयोग के परिणामस्वरूप हुआ है। भले ही कई खेल बकसत कए गए थे और अभी भी प्राकृतिक सतहों और विशेष रूप से घास पर खेले जाते हैं, इन सतहों के गहन और व्यापक उपयोग ने कृत्रिम टर्फ के विकास को जन्म दिया है, विशेष रूप से आर्थक और जलवायु कारणों (सस्ता रखरखाव) के लए व्यापक पहुंच के लए डिजाइन किया गया है। शुल्क, सभी मौसम की स्थिति में उपयोग करें), और खेल को गति देने के लए। चोटों को कम करते हुए खलाइयों की संतुष्टि और आराम को बढ़ाने के लए कृत्रिम टर्फ बकसत कए गए हैं, लेकिन उन लोगों के बीच चर्चा चल रही है जो दावा करते हैं कि कृत्रिम टर्फ पर खेलने वाले एथलीटों को बहुत अधिक चोटें लगी हैं और जो नहीं सोचते हैं कि वहाँ है प्राकृतिक घास या कृत्रिम टर्फ पर खेलने के बीच चोटों की महत्वपूर्ण वृद्धि (डनलप, 2000)।

खेल की भागीदारी से स्वास्थ्य और सामाजिक लाभ प्राप्त करने के लए उच्च गुणवत्ता, सुरक्षित और सस्ती खेल सतह प्रदान करना आवश्यक है। इस प्रावधान को पूरा करने के लए कृत्रिम खेल सतहों में निवेश, निर्माण और अनुसंधान में वृद्धि हुई है। पूर्ण प्रावधान प्राकृतिक टर्फ सतहों के बिना पूरा नहीं किया जा सकता है, जो कि निर्मित वातावरण में हरे रंग की जगहों के रूप में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। खेल सुवधाओं तक बेहतर पहुंच के लए, प्राकृतिक टर्फ सतहों के स्थायित्व में महत्वपूर्ण सुधार की आवश्यकता है और इस प्रकार मानव-प्राकृतिक खेल सतह की बातचीत की अधिक समझ है।

कबड्डी का खेल

नियमों का सरलीकरण न केवल खलाइयों और दर्शकों को भी आकर्षित करता है। कबड्डी का खेल दस मिनट के अंतराल से चालीस मिनट खेला जाता है। कृत्रिम सतह और अन्य सतहों पर लगातार चालीस मिनट तक खेलना अधिक कठिन होता है। जिन खलाइयों में सहनशक्ति अच्छी होती है वे ही बिना थके लगातार खेल खेल सकते हैं और बेहतर प्रदर्शन भी कर सकते हैं। इस लिए, सभी कबड्डी खलाइयों के लिए सभी स्तरों पर हृदय श्वसन और शक्ति सहनशक्ति महत्वपूर्ण है (संह, 1991)। किसी भी स्तर पर कबड्डी एक रोमांचक खेल है जिसका सभी उम्र के खलाड़ी आनंद लेते हैं। वशाल बहुमत मुख्य रूप से सामाजिक कारणों से खेल खेलता है और आम तौर पर उस तरह की कोचिंग का अवसर नहीं होता है जो उनके व्यक्तिगत कौशल और समग्र प्रदर्शन दोनों में महत्वपूर्ण सुधार कर सके।

कबड्डी ने पूरी दुनिया में ख्याति प्राप्त की है। कबड्डी आक्रमणकारी और रक्षात्मक खेल है। विशेष रूप से हमले का एक व्यक्तिगत प्रयास है जबकि रक्षा एक संयुक्त प्रयास है। शारीरिक फिटनेस खेल के प्रदर्शन और उपलब्धियों का एक अवभाज्य हिस्सा है। इसके उपयोग मूल्य की गुणवत्ता प्रदर्शन के स्तर के सीधे आनुपातिक है। यानी फिटनेस का स्तर जितना बड़ा होगा। उच्च स्तर के प्रदर्शन को प्राप्त करने के लिए किसी व्यक्ति की क्षमता जितनी अधिक होगी (वलयम्स, 1962)। कबड्डी एक पारंपरिक बाहरी खेल है जो भारत के सभी क्षेत्रों में मामूली बदलाव के साथ खेला जाता है - वास्तव में, एशिया के अधिकांश हिस्सों में। यह एक प्राचीन पछवाड़े और देसी खेल है। कबड्डी में हमलावरों और रक्षकों दोनों की ओर से जबरदस्त शारीरिक सहनशक्ति, चपलता, व्यक्तिगत दक्षता, न्यूरोमस्क्युलर समन्वय, फेफड़े की क्षमता, त्वरित सजगता, बुद्धिमत्ता और 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। प्रत्येक टीम में 12 खलाड़ी होते हैं जिनमें से सात खलाड़ी एक समय में कोर्ट पर होते हैं और पांच रिजर्व में होते हैं। पुरुषों के लिए पांच मिनट के ब्रेक (20-5-20) के साथ 45 मिनट की अवधि, महिला जूनियर लड़कियों और सब जूनियर लड़कों और लड़कियों के लिए पांच मिनट के ब्रेक (15-5-15) के साथ 35 मिनट। कबड्डी आउटडोर /

इनडोर आयताकार कोर्ट में बिल्कुल बिना कसी उपकरण के खेला जाता है। पुरुषों और जूनियर लड़कों के खेलाइयों के लिए इनडोर की माप 13 मीटर लंबाई और 10 मीटर चौड़ाई है; महिलाओं और कनिष्ठ लड़कियों के लिए 12 मीटर और 8 मीटर चौड़ाई; और सब जूनियर लड़के और लड़कियों के लिए 11 मीटर लंबाई और 8 मीटर चौड़ाई।

कबड्डी मैदान को दो हिस्सों में बांटा गया है। पुरुषों और जूनियर लड़कों के मामले में सेंटर लाइन से बॉल्क लाइन के बीच की दूरी 3.75 मीटर, महिलाओं और जूनियर लड़कियों के मामले में 3.00 मीटर और सब जूनियर लड़के और लड़कियों के मामले में 3.00 मीटर है। सभी श्रेणियों के लिए बॉल्क लाइन और बोनस लाइन के बीच की दूरी एक मीटर है। बोनस लाइन से अंत लाइन तक की दूरी पुरुषों और कनिष्ठ लड़कों के मामले में 1.75mt, महिलाओं और कनिष्ठ लड़कियों के मामले में 2.00mt, सब जूनियर लड़कों और लड़कियों के मामले में 1.50mt है। सभी श्रेणियों के मैदानों के लिए साइड लाइन और लॉबी के बीच की दूरी एक मीटर है। सभी श्रेणियों के मैदानों के लिए खेल के मैदान और सीमा रेखा के बीच की जगह 4.00 मीटर है। सभी पंक्तियों की चौड़ाई 5 सेमी है। कबड्डी जन-जन तक पहुंच रही है। यह एक लोक प्रिय टेली वजन खेल के रूप में भी उभरा है, यह भारत के खेल दर्शकों के बदलते स्वाद का संकेत है। क्रिकेट में शानदार उपस्थिति हो सकती है लेकिन अन्य खेलों के लिए भी जगह है। कबड्डी ने न केवल भारतीय खेल परिदृश्य को बदल दिया है, इसने खेलाइयों और खेल से जुड़े अन्य हितधारकों के जीवन को भी बदल दिया है। लीग केवल आगे बढ़ने के लिए तैयार है। एक बार मामूली कबड्डी एक जीवंत और आशाजनक संपत्ति और ब्रांड है जो एक पूर्ण वक सत खेल-सह-मनोरंजन पैकेज (देवराजू और नी धराजा, 2013) में वक सत होने का वादा करता है।

चपलता

चपलता को शरीर के नियंत्रण को बनाए रखते हुए और गति में कमी (आर्थर एंड बेली, 1988) को कम करते हुए वस्फोटक रूप से शुरू करने, धीमा करने, दिशा बदलने और फर से तेजी लाने की क्षमता से परिभाषित किया जा सकता है। चपलता जल्दी से दिशा बदलने और शरीर के आंदोलनों, कौशल को नियंत्रित करने की क्षमता है, जिसमें पूरे शरीर की तीव्र गति की आवश्यकता होती है, अलग-अलग दिशाओं में और अप्रत्याशित परिस्थितियों के जवाब में। सरल शब्दों में हम कह सकते हैं कि चपलता तेजी से चलते हुए सही और तेजी से दिशा बदलने की क्षमता है। कुछ गति व धर्यों में रुकने और शुरू करने की क्षमता और जल्दी से दिशा बदलने की क्षमता दूसरों की तुलना में कहीं अधिक महत्वपूर्ण होती है। चपलता उन सभी गति व धर्यों में महत्वपूर्ण है जिनके लिए शरीर और उसके अंगों की स्थिति में त्वरित परिवर्तन की आवश्यकता होती है। व्यावहारिक रूप से सभी कोर्ट खेलों में अच्छे प्रदर्शन के लिए तेज शुरुआत और स्टॉप और दिशा में त्वरित परिवर्तन मौलिक हैं। गति की दिशा में तेजी से बदलाव करने के लिए एक चुस्त व्यक्ति शरीर के बड़े मांसपेशी समूहों को जल्दी और कुशलता से जुटा सकता है।

कबड्डी कोर्ट में व भन्न सतहें

एमेच्योर कबड्डी फेडरेशन ऑन इंडिया (एकेएफआई) की रिपोर्ट के मुताबिक 2020 के ओलंपिक खेलों में कबड्डी के शामिल होने की पूरी संभावना थी क्योंकि उस समय तक कम से कम 50 देशों के खेल खेलने के मानक को हासिल कर लिया जाएगा। इस रिपोर्ट में बताया गया था कि 32 देश पेशेवर तरीके से खेल रहे हैं। पहले कुछ वर्षों में खेल में नाटकीय रूप से बदलाव आया है और सतह पारंपरिक मृत्तिका के बजाय नरम चटाई बन गई है जो अभी भी भारत में उपयोग की जाती है। जहां तक मोटर कौशल का संबंध है, इसने पूरे परिदृश्य को बदल दिया है। यह सतह घर्षण के कारण होता है जिसे अक्सर घर्षण या स्लाइडिंग गुणांक का गुणांक कहा जाता है, जिसका उपयोग फर्श की सतहों पर एथलीटों के फसलने को नियंत्रित करने की क्षमता को मापने के लिए किया जाता है। क्या भारतीय कबड्डी खिलाड़ियों की अनुकूलन प्रक्रिया मृत्तिका की सतह से

चटाई तक पर्याप्त है, उनकी चपलता के प्रकाश में जांच की जाती है। यद्यपि कई अध्ययन किए गए हैं जो कबड्डी कौशल के साथ-साथ कबड्डी प्रदर्शन (महदी, 2012) को संबोधित करते हैं।

निष्कर्ष

अंतराल प्रशिक्षण जिसका अर्थ है "शारीरिक प्रशिक्षण" और कार्डियो कसरत का एक प्रकार है जिसमें उच्च तीव्रता के काम के फटने शामिल हैं। यह उच्च तीव्रता का काम आराम या कम गति व ध की अवधि के साथ वैकल्पिक होता है, इसी नाम का अंतराल। यह शब्द किसी भी कार्डियोवास्कुलर कसरत को संदर्भित कर सकता है जिसमें कम-तीव्रता वाली गति व ध की अवधि के साथ-साथ लगभग अधिकतम परिश्रम पर संक्षिप्त मुकाबलों को शामिल किया गया है। एथलीट अक्सर पटरियों पर दौड़ने का अभ्यास करते हैं, एक निर्दिष्ट दूरी के लिए एक निश्चित गति से कठिन दौड़ते हैं और अगली गति फटने से पहले एक निर्धारित दूरी या समय के लिए टहलना, चलना या आराम करना। दूरियां भी भिन्न हो सकती हैं; एक उदाहरण एक "सीढ़ी" कसरत होगी जिसमें 1600-मीटर, दो 1200-मीटर, तीन 800-मीटर, और चार 400-मीटर दोहराव शामिल होंगे, प्रत्येक एक उच्च गति से और उच्च मात्रा में रिकवरी के साथ। अंतराल प्रशिक्षण पूर्व नियोजित विश्राम अंतराल के साथ व भिन्न तीव्रता की उत्तेजनाओं को दोहराने की अवधि को संदर्भित करता है, जिसके दौरान एथलीट पूरी तरह से पुनः उत्पन्न नहीं होता है। इसे हृदय गति व ध द्वारा शेष अंतराल की अवधि की गणना करनी चाहिए। एथलीट दूरी के हिस्से को या तो समय या सटीक दूरी से दोहरा सकता है। कंडीशनिंग और प्रदर्शन के स्तर में सुधार करने के इच्छुक सभी लोगों के लिए अंतराल प्रशिक्षण एक उपयोगी प्रशिक्षण पद्धति हो सकती है। कार्डियोवास्कुलर कार्यक्रम शुरू करते समय शुरूआती इस प्रकार के प्रशिक्षण से लाभान्वित हो सकते हैं। उच्च फिटनेस स्तर वाले लोग धीरे-धीरे के स्तर में सुधार के लिए इस पद्धति का उपयोग कर सकते हैं। अंतराल प्रशिक्षण में समान या समान व्यायाम के कम तीव्र सत्रों के साथ अधिक तीव्र सत्रों को मिलाया शामिल है। एक उदाहरण थोड़े समय के लिए जॉगिंग या टहलना होगा, जिसके

तुरंत बाद तेज चलना और इन सत्रों को एक पूर्ण का ईथोवैस्कुलर कसरत के लिए बदलना होगा। अंतराल सत्रों को FIT के समान समय के प्र सपल या 15 - 60 मिनट की लंबाई का उपयोग करना चाहिए। अंतराल प्र शक्षण अ धक कैलोरी जलाने, सहनशक्ति को जल्दी से बनाने और कसरत को और अ धक रोचक बनाने का एक शानदार तरीका है। अंतराल प्र शक्षण में पुनर्प्राप्ति अव ध के साथ उच्च तीव्रता वाले व्यायाम को वैकल्पिक करना शामिल है और अंतराल वर्कआउट सेट करने के कई तरीके हैं। एक विकल्प काम की अव ध मापी जाती है और उसके बाद आराम की अव ध मापी जाती है। एक उदाहरण 1 मिनट का उच्च तीव्रता वाला काम (जैसे स्प्रिंट) होगा, उसके बाद 2 मिनट का कम तीव्रता वाला व्यायाम (जैसे, चलना) और 15-30 मिनट के लिए कई बार बारी-बारी से करना। अंतराल प्र शक्षण ने सहनशक्ति में वृद्धि की जो वास्तव में हृदय को मांसपेशियों में अ धक रक्त पंप करने के लिए प्र श क्षत करता है और यह मांसपेशियों को उस ऑक्सीजन को अ धक कुशलता से निकालने के लिए प्र श क्षत करता है, जिससे अन्य सभी व्यायामों को संभालना आसान हो जाता है। उच्च तीव्रता पर काम करने से आपका लैक्टेट थ्रेशहोल्ड बढ़ जाता है और अ धक शक्ति और सहनशक्ति प्रदर्शन में सुधार हो सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. चंद्रकुमार एन और सी रमेश (2015), स्पोर्ट्स क्लब बैडमिंटन खिलाड़ियों के बीच गति और चपलता पर सीढ़ी ड्रिल और एसएक्यू प्रशिक्षण का प्रभाव, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एप्लाइड रिसर्च, 1 (12): पीपी 527-529।
2. धनराज एस. (2014), हैंडबॉल प्लेयर्स में सेलेक्टेड मोटर फिटनेस वेरिएबल्स पर लैंडर ट्रेनिंग के प्रभाव, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइंटिफिक रिसर्च, 3:4, अप्रैल।
3. फॉक्स, एडवर्ड एल और डोनाल्ड के मैथ्यूज (1991), द फिजियोलॉजिकल बेसिक ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड एथलेटिक्स (तीसरा संस्करण), फिलाडेल्फिया: सॉन्डर्स कॉलेज पब्लिशिंग।
4. फ्लोक, एसजे और क्रैमर, डब्ल्यूजे (2004), डिजाइनिंग रेसिस्टेंस ट्रेनिंग प्रोग्राम्स, (तीसरा संस्करण) चैंपियन: ह्यूमन काइनेटिक्स पब्लिशर्स। जॉर्ज,

5. Cofe R. (1975), "सेट सिस्टम के उपयोग के माध्यम से अंतराल प्रशिक्षण," एथलेटिक जर्नल, (फरवरी), पीपी 55-56।
6. ग्रेडन, गेन्स एल। (2010), लेडर ड्रिल, वेट ट्रेनिंग एंड आयरन योग ऑन एजिलिटी, स्पीड, फ्लेक्सिबिलिटी एंड वाइटल कैपेसिटी इन कॉलेज सॉफ्टबॉल प्लेयर्स, जर्नल ऑफ स्ट्रेंथ एंड कंडीशनिंग रिसर्च, कनेक्टिकट विश्वविद्यालय। फिलाडेल्फिया, 4.
7. जमील, सयारुल्लिज़ा अब्दुल, नूरहानी अज़ीज़, और लिम बून हूई (2015), चपलता प्रदर्शन पर सीढ़ी अभ्यास प्रशिक्षण के प्रभाव, खेल में स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा और कंप्यूटर विज्ञान के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, खंड संख्या 17, संख्या 1. पीपी 17-25 .
8. खत्री, आकाश और वी.वल्लीमुरुगन (2015), खो-खो खिलाड़ियों के बीच चयनित मनोवैज्ञानिक चर पर सीढ़ी प्रशिक्षण का प्रभाव, हालिया शोध और एप्लाइड स्टडीज के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, वॉल्यूम 2, अंक 4 (1) अप्रैल।
9. क्रैमर, डब्ल्यूजे, रैटमेस, एनए और फ्रेंच, डीएन (2002), स्वास्थ्य और प्रदर्शन के लिए प्रतिरोध प्रशिक्षण, वर्तमान खेल चिकित्सा रिपोर्ट, 1, पीपी 165-171।
10. लता, कुसुम और राकेश दुबे (2016), अंडर -17 पुरुष स्प्रिंटर्स की गति में सुधार पर प्रतिरोध प्रशिक्षण का प्रभाव, इंपीरियल जर्नल ऑफ इंटरडिसिप्लिनरी रिसर्च, वॉल्यूम -2, अंक -12।
11. मिलर, माइकल जी, जेरेमी जे. हर्निमैन, मार्क डी. रिकार्ड, क्रिस्टोफर सी. चीथम और टिमोथी जे. माइकल (2006), चपलता पर 6-सप्ताह के सीढ़ी प्रशिक्षण कार्यक्रम के प्रभाव, जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंस एंड मेडिसिन, 5, पीपी 459 - 465।
12. मोरहाउस, लॉरेंस, ई और ऑगस्टस टी. मिलर (2017), फिजियोलॉजी ऑफ एक्सरसाइज, सेंट लुइस: द सी वी मोस्बी कंपनी, पृष्ठ 279।
13. नितेश, के आर और एस जे अल्बर्ट चंद्रशेखर (2017), स्कूल स्तर के सॉकर खिलाड़ियों की चयनित मोटर क्षमताओं पर सीढ़ी प्रशिक्षण का प्रभाव, एशियन जर्नल ऑफ एप्लाइड रिसर्च, वॉल्यूम 03- अंक 05 -, पीपी-11-17।