

# पुरुष एथलीटों में कबड्डी प्रदर्शन पर मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का प्रभाव

रूपेश जितपुरे<sup>1</sup>, डॉ. संजीव कुमार यादव<sup>2</sup>

शोधार्थी<sup>1</sup>, सहायक प्रोफेसर<sup>2</sup>

शारीरिक शिक्षा विभाग<sup>1, 2</sup>

कलिंगा यूनिवर्सिटी, नया रायपुर, (छ.ग.)<sup>1, 2</sup>

**सार:** पारंपरिक संपर्क खेल कबड्डी को अपने सर्वोत्तम प्रदर्शन के लिए मानसिक दृढ़ता और शारीरिक कौशल दोनों की आवश्यकता होती है। यह शोध पुरुष कबड्डी खिलाड़ियों के मनोवैज्ञानिक और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच जटिल अंतरसंबंध का पता लगाता है और यह उनके खेल को कैसे प्रभावित करता है। विभिन्न प्रतिस्पर्धी स्तरों से 150 पुरुष कबड्डी खिलाड़ियों के नमूने का मूल्यांकन करने के लिए मनोवैज्ञानिक और शारीरिक स्वास्थ्य परीक्षणों की एक श्रृंखला का उपयोग किया गया था। शोध का उद्देश्य कबड्डी प्रदर्शन के महत्वपूर्ण निर्धारकों की जांच करना और मनोवैज्ञानिक और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच संबंध को स्पष्ट करना था। शारीरिक स्वास्थ्य मूल्यांकन में मांसपेशियों की ताकत, लचीलेपन, हृदय संबंधी फिटनेस और शरीर की संरचना के माप को शामिल किया गया था। स्वरिपोर्ट प्रभावों का उपयोग तनाव, चिंता, प्रेरणा और आत्मविश्वास जैसे मनोवैज्ञानिक चर को मापने के लिए किया गया था।

**कीवर्ड:** पुरुष एथलीट, कबड्डी प्रदर्शन, मानसिक और शारीरिक, स्वास्थ्य

## 1. परिचय

खेल आधुनिक समाज में एक बहुत ही प्रमुख भूमिका निभाता है। यह व्यक्तियों, एक समूह, एक राष्ट्र और वास्तव में दुनिया के लिए महत्वपूर्ण है। दुनिया भर में, खेल सभी उम्र और दोनों लिंगों के लोगों के बीच लोकप्रिय है। खेल का

अधिकांश आकर्षण विभिन्न प्रकार के अनुभवों और भावनाओं से आता है जो सफलता, असफलता, थकावट दर्द, राहत और अपनेपन की भावना जैसी भागीदारी से उत्पन्न होती हैं। खेल धन, वैभव, प्रतिष्ठा और सद्भावना ला सकते हैं। हालाँकि, खेल त्रासदी, शोक और यहाँ तक कि मृत्यु भी

ला सकते हैं।<sup>[1]</sup> चूंकि आधुनिक समाज में खाली समय की मात्रा में वृद्धि हुई है, खेलों पर खर्च किया जाने वाला समय बढ़ गया है, जबकि बहुत कम अभिजात वर्ग या ओलंपिक स्तर पर भाग लेते हैं, ऐसे कई लोग हैं जो स्थानीय या सामुदायिक स्तर पर भाग लेते हैं, खेल में शामिल अन्य लोगों के लिए निष्क्रिय है एक दर्शक, कोच, अंपायर, शिक्षक या खेल लेखक के रूप में।

खेल की समाज में एक निर्विवाद भूमिका है। जैसे-जैसे समाज बदलता है वैसे-वैसे खेल भी। प्रारंभिक वर्षों में खेल स्थानीय और अनौपचारिक थे। प्रतिभागियों और स्थानीय लोगों की संख्या के अनुसार नियम सरल और बदले गए थे। जैसे-जैसे शहरों का विकास हुआ, क्लब बने और इंटरक्लब प्रतियोगिताएं शुरू हुईं। आखिरकार, परिवहन के विकास के रूप में शहरों ने अन्य शहरों के खिलाफ खेला, और कोच, स्टीमबोट और रेलवे ने लंबी दूरी की यात्रा के लिए समय कम कर दिया। अंत में, क्षेत्रीय, राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताएं और संबंधित शासी निकाय थे। इन सभी विकासों में समय लगा और ये तब हुए जब शहर विकास के एक निश्चित चरण में पहुँचे

और इन सुधारों को संभव बनाने के लिए आविष्कार हुए।

खेल एक संस्थागत प्रतिस्पर्धी गतिविधि है जिसमें जोरदार शारीरिक परिश्रम या अपेक्षाकृत जटिल शारीरिक कौशल का उपयोग व्यक्तियों द्वारा किया जाता है, जिनकी भागीदारी स्वयं गतिविधि से जुड़ी आंतरिक संतुष्टि और भागीदारी के माध्यम से अर्जित बाहरी पुरस्कारों के संयोजन से प्रेरित होती है।<sup>[2]</sup>

### 1.1 कबड्डी का इतिहास

वर्ष 1918 में कबड्डी को राष्ट्रीय दर्जा प्राप्त हुआ। इस खेल को राष्ट्रीय मंच पर लाने और इसे और अधिक लोकप्रियता दिलाने वाला महाराष्ट्र अग्रणी राज्य था। 1918 में मानक नियम और विनियम तैयार किए गए थे, लेकिन 1923 में प्रिंट में लाए गए थे और इसी वर्ष, इन नियमों के साथ बड़ौदा में एक अखिल भारतीय टूर्नामेंट आयोजित किया गया था। तब से कबड्डी ने पीछे मुड़कर नहीं देखा और देश भर में साल भर कई टूर्नामेंट आयोजित किए जाते हैं।<sup>[3]</sup>

1936 के बर्लिन ओलंपिक के दौरान कबड्डी को अपना पहला अंतरराष्ट्रीय प्रदर्शन मिला, जिसका प्रदर्शन हनुमान

व्यायाम प्रसारक मंडल, अमरावती, महाराष्ट्र ने किया। इस खेल को 1938 में कलकत्ता में भारतीय ओलंपिक खेलों में पेश किया गया था। 1950 में अखिल भारतीय कबड्डी संघ अस्तित्व में आया था। निर्धारित नियमों और विनियमों के अनुसार राष्ट्रीय स्तर की चैंपियनशिप का नियमित संचालन वर्ष 1952 से शुरू हुआ। एमेच्योर कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया के गठन के बाद, पहले पुरुषों के राष्ट्रीय मद्रास में आयोजित किए गए, जबकि महिलाओं के राष्ट्रीय कलकत्ता में आयोजित किए गए।

वर्ष 1954 में नई दिल्ली में आयोजित राष्ट्रीय चैंपियनशिप के दौरान नियमों में संशोधन किया गया और खेल में कुछ बदलाव किए गए। वर्ष 1957 में मास्को में आयोजित विश्व युवा महोत्सव में खेल को प्रदर्शित करने का प्रयास किया गया, लेकिन विभिन्न अप्रत्याशित कारणों से कारणों से यह पूरा नहीं हो सका। खेल को वर्ष 1961 में मुख्य खेल अनुशासन के रूप में भारतीय विश्वविद्यालय खेल नियंत्रण बोर्ड के पाठ्यक्रम में शामिल किया गया था।[4]

इस खेल को और अधिक मान्यता तब मिली जब वर्ष 1962 में स्कूल गेम फेडरेशन ऑफ इंडिया ने इसे स्कूली

खेलों में शामिल किया। एक नियमित आधार, हर साल।

एमेच्योर कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया, नया निकाय, वर्ष 1972 में अस्तित्व में आया। इस निकाय का गठन खेल को लोकप्रिय बनाने और नियमित राष्ट्रीय स्तर के पुरुष और महिला टूर्नामेंट आयोजित करने के उद्देश्य से किया गया था। इस निकाय के गठन के बाद, कबड्डी राष्ट्रीय स्तर के टूर्नामेंट में सब-जूनियर और जूनियर वर्गों को एक नियमित विशेषता के रूप में शामिल किया गया।

वर्ष 1971 से देश में खेलों के विकास के लिए प्रमुख संस्थान, राष्ट्रीय खेल संस्थान द्वारा आयोजित कोचिंग में नियमित डिप्लोमा पाठ्यक्रमों के पाठ्यक्रम में कबड्डी को शामिल किया गया था। इसके बाद हर साल कबड्डी में योग्य कोच तैयार किए जाते हैं। ये योग्य कोच खेल विज्ञान बैकअप के साथ व्यवस्थित तरीके से विभिन्न स्तरों पर खिलाड़ियों को प्रशिक्षित करने के लिए सुसज्जित हैं।[5]

## 2 कबड्डी

खेल का एक लंबा इतिहास रहा है जो पूर्व-यादगार परिस्थितियों में वापस जा रहा

है। यह संभवतः लोगों द्वारा क्रुप हमलों को रोकने के लिए और इसके विपरीत गढ़ा गया था। यह मनोरंजन एशिया के दक्षिणी भाग में विभिन्न नामों के तहत अपनी विविध संरचनाओं में खेला जाने वाला अत्यंत लोकप्रिय था। विशाल भारतीय महाकाव्य के एक सनसनीखेज संस्करण, "महाभारत" ने पांडव शासकों के लाभार्थी अभिमन्यु द्वारा सामना किए गए एक दुर्दशा के लिए मनोरंजन की समानता बनाई है, जब वह विरोधी द्वारा सभी पक्षों से घिरा हुआ है। बौद्ध लेखन में गौतम बुद्ध के मनोरंजन के लिए कबड्डी खेलने की चर्चा है। इतिहास से यह भी पता चलता है कि पुराने शासकों ने अपना गुण दिखाने और अपनी महिलाओं को जीतने के लिए कबड्डी खेली। कबड्डी की जड़ का पालन पूर्व-उल्लेखनीय परिस्थितियों में किया जा सकता है जब डायवर्जन को युवा साथियों में शारीरिक गुणवत्ता और गति के निर्माण के दृष्टिकोण के रूप में तैयार किया गया था। मनोरंजन मूल रूप से एक भारतीय है, और भारतीय भीतरी इलाकों में विशाल प्रमुखता का आदेश देता है।<sup>[6]</sup>

कबड्डी प्रत्येक 12 खिलाड़ियों के 2 समूहों का एक दौर है, जहां एक समूह डाकुओं

में बदल जाता है और दूसरा समूह चोरों का विरोधी होता है। सात खिलाड़ियों को एक साथ मैदान में उतरना चाहिए और शेष पांच खिलाड़ियों को रखा जा सकता है। चोर को लगातार स्पष्ट स्थिर सस्वर पाठ के साथ विरोधाभासी अदालत में जाने की जरूरत है ताकि कोई भी "कबड्डी" के बारे में सुन सके बिना शांति से सांस लेना बंद कर दे और एक शत्रुतापूर्ण लुटेरे को छूने का प्रयास करे और उसे बाहर निकालने के लिए प्रभावित करे। पुरुषों के लिए एक मैच की अवधि 20 मिनट के 2 भाग होनी चाहिए। महिलाओं और युवाओं के लिए 15-15 मिनट के 2 भाग होंगे। दोनों भागों के बीच 5 मिनट का अंतराल हो सकता है। जो पक्ष बाधा जीतता है उसके पास अदालत या हमले का फैसला हो सकता है। दूसरे में, अदालत का एक बड़ा हिस्सा बदल दिया जाना चाहिए और जिस पक्ष ने अपने लुटेरे को शुरू में नहीं भेजा था, वह अपने लुटेरे को पहले भेज सकता है। दूसरे हाफ में मनोरंजन खिलाड़ियों की समान संख्या के साथ आगे बढ़ सकता है, जो कि मुख्य हाफ के अंत की ओर था।

वर्षों के दौरान, खेल के मैदान के सिद्धांतों और माप के साथ-साथ मनोरंजन का स्वरूप बदल गया। भारत के एक स्वदेशी दौर के रूप में कबड्डी का विचार सबसे पहले 1921 में महाराष्ट्र में आया था, जब सिद्धांतों की एक विशिष्ट प्रणाली तैयार की गई थी और संजीवनी और जैमिनी के संयुक्त आकार के उदाहरण पर डायवर्सन खेला गया था। 1923 में एक अनूठी परिषद का गठन किया गया जिसने सिद्धांतों को बदल दिया। ये सिद्धांत उस वर्ष आयोजित अखिल भारतीय कबड्डी टूर्नामेंट में जुड़े हुए थे। [7]

### 3. कबड्डी में योग का महत्व

कबड्डी को इसकी लोकप्रियता, सरल, आसानी से समझ में आने वाले नियमों और सार्वजनिक अपील के कारण "जनता का खेल" के रूप में जाना जाता है। खेल में किसी भी प्रकार के परिष्कृत उपकरण की आवश्यकता नहीं होती है, जो इसे विकासशील देशों में एक बहुत लोकप्रिय खेल बनाता है। हालांकि यह मूल रूप से मिट्टी के कोर्ट पर खेला जाने वाला एक बाहरी खेल है, हाल ही में इस खेल को बड़ी सफलता के साथ घर के अंदर सिंथेटिक सतहों पर खेला जा रहा है।

पुरुषों और जूनियर लड़कों के लिए खेल की अवधि 45 मिनट है और टीमों को पक्ष बदलने के लिए बीच में 5 मिनट का ब्रेक है। महिलाओं/लड़कियों और सब-जूनियर लड़कों के मामले में, अवधि 35 मिनट है और बीच में 5 मिनट का ब्रेक है। [8]

कबड्डी एक जुझारू टीम गेम है, जो बिना किसी उपकरण के, एक आयताकार कोर्ट पर, या तो बाहर या घर के अंदर सात खिलाड़ियों के साथ खेला जाता है। प्रत्येक पक्ष आक्रमण और बचाव में वैकल्पिक मौके लेता है। खेल का मूल विचार प्रतिद्वंद्वी के कोर्ट में छापा मारकर और एक ही सांस में अटके बिना अधिक से अधिक रक्षा खिलाड़ियों को छूकर अंक अर्जित करना है। खेल के दौरान, रक्षात्मक पक्ष के खिलाड़ियों को "एंटीस" कहा जाता है जबकि अपराध करने वाले खिलाड़ी को "रेडर" कहा जाता है। कबड्डी शायद एकमात्र जुझारू खेल है जिसमें हमला एक व्यक्तिगत प्रयास है जबकि रक्षा एक सामूहिक प्रयास है। कबड्डी में हुए हमले को 'रेड' के नाम से जाना जाता है। हमले के दौरान रेडर द्वारा छुआ गया एंटीस 'आउट' घोषित कर दिया जाता है, यदि वे रेडर को होम कोर्ट



लौटने से पहले पकड़ने में सफल नहीं होते हैं। ये खिलाड़ी केवल तभी खेलना शुरू कर सकते हैं जब उनकी टीम का स्कोर उनके रेडिंग टर्न के दौरान विपरीत पक्ष के खिलाफ पॉइंट करता है या यदि शेष खिलाड़ी प्रतिद्वंद्वी के रेडर को पकड़ने में सफल हो जाते हैं।

योग, ध्यान और आत्म-नियंत्रण के माध्यम से शरीर और मन को नियंत्रित करने वाला भारतीय विज्ञान कबड्डी में एक अभिन्न अंग है। रेडर को अपनी सांस रोककर "कबड्डी" शब्द का जप करते हुए प्रतिद्वंद्वी के कोर्ट में प्रवेश करना होता है और ऐसा तब तक करना होता है जब तक वह अपने होम कोर्ट में वापस नहीं आ जाता है। इसे 'कैट' के रूप में जाना जाता है, जो योग के "प्राणायाम" से निकटता से संबंधित है। जहां प्राणायाम आंतरिक अंगों के व्यायाम के लिए सांस को रोककर रखने के बारे में है, वहीं कठबोली जोरदार शारीरिक गतिविधि के साथ सांस रोकने का साधन है। यह शायद एक है व्यस्त शारीरिक गतिविधि के साथ योग को संयोजित करने वाले कुछ खेलों में से। इस खेल में चपलता, अच्छी फेफड़ों की क्षमता, मांसपेशियों के समन्वय, दिमाग की उपस्थिति और त्वरित

प्रतिक्रिया की आवश्यकता होती है। एक खिलाड़ी के लिए सात विरोधियों का सामना करना कोई छोटा काम नहीं है, इसके लिए साहस की आवश्यकता होती है साथ ही विरोधी की चालों पर ध्यान केंद्रित करने और अनुमान लगाने की क्षमता।[9]

#### 4. शारीरिक प्रशिक्षण

शारीरिक प्रशिक्षण कोई भी शारीरिक गतिविधि है जो शारीरिक फिटनेस और समग्र स्वास्थ्य को बढ़ाता है या बनाए रखता है। शारीरिक फिटनेस हृदय, रक्त वाहिकाओं, फेफड़ों और मांसपेशियों की इष्टतम दक्षता पर कार्य करने की कार्यप्रणाली है। पिछले वर्षों में, फिटनेस को बिना किसी थकान के दिन की गतिविधियों को पूरा करने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया गया था। यह कई अलग-अलग कारणों से किया जाता है। इनमें शामिल हैं: मांसपेशियों और कार्डियोवैस्कुलर प्रणाली को मजबूत करना, एथलेटिक कौशल का सम्मान करना, और वजन घटाने या रखरखाव। लगातार और नियमित शारीरिक व्यायाम प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है और बीमारियों को रोकने में मदद करता है।

मध्यम से उच्च स्तर की फिटनेस "हाइपो काइनेटिक" रोगों की घटनाओं को कम करती है। हाइपो-काइनेटिक मूल रूप से आंदोलन की कमी या बहुत कम गति का मतलब है। जब शरीर पर्याप्त गति नहीं करता है, तो यह धीरे-धीरे बिगड़ता है और बीमारी की चपेट में आ जाता है। संक्षेप में, एक गतिहीन जीवन शैली उच्च रक्तचाप (उच्च रक्तचाप), मोटापा (अतिरिक्त वसा), वयस्क-शुरुआत मधुमेह, ऑस्टियोपोरोसिस (भंगुर हड्डियों), अवसाद और पीठ के निचले हिस्से में दर्द जैसी समस्याओं की गंभीरता को बढ़ा या बढ़ा सकती है। खराब फिट रहने वाले व्यक्ति अक्सर इनमें से एक या अधिक स्थितियों के साथ समाप्त हो जाते हैं, जो व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को कम कर देता है। आज, अच्छा दिखने, अच्छा महसूस करने और लंबे समय तक जीने पर जोर बढ़ रहा है। तेजी से, वैज्ञानिक प्रमाण हमें बताते हैं कि इन आदर्शों को प्राप्त करने की एक कुंजी फिटनेस और व्यायाम है। लेकिन अगर आप अपने दिन एक गतिहीन नौकरी में बिताते हैं और अपनी शाम को "काउच पोटैटो" के रूप में बिताते हैं, तो नियमित गतिविधि को अपनी

दिनचर्या का हिस्सा बनाने के लिए कुछ दृढ़ संकल्प और प्रतिबद्धता की आवश्यकता हो सकती है। व्यायाम केवल ओलंपिक उम्मीदों या सुपर मॉडल के लिए नहीं है। वास्तव में, आप कभी भी आरंभ करने के लिए बहुत अधिक अनुपयुक्त, बहुत युवा, या बहुत वृद्ध नहीं होते हैं। आपकी उम्र, लिंग या जीवन में भूमिका के बावजूद, आप नियमित शारीरिक गतिविधि से लाभ उठा सकते हैं। यदि आप प्रतिबद्ध हैं, तो एक समझदार आहार के साथ संयोजन में व्यायाम कल्याण की समग्र भावना प्रदान करने में मदद कर सकता है और यहां तक कि पुरानी बीमारी, अक्षमता और समय से पहले मौत को रोकने में भी मदद कर सकता है। एक सामान्य शारीरिक गिरावट हमारे वर्तमान जीवन शैली और बुनियादी फिटनेस आदतों की उपेक्षा के साथ भी है।<sup>[10]</sup>

जिस उम्र में हम रहते हैं, ऐसा लगता है कि कम व्यायाम करने वाले, अधिक खाने वाले व्यक्तियों-युवा और बूढ़े जो मोटे, पिलपिला और ऊपरी ट्रंक, पीठ, पेट के क्षेत्रों और पैरों में कमजोर हैं। शारीरिक गतिविधि की कमी को वैरिकाज़ नसों, बवासीर और मांसपेशियों के शोष के

प्रसार से भी जोड़ा गया है। हमारे कई युवा पुरुषों को विभिन्न चिकित्सा कारणों से सैन्य सेवा के लिए अनफिट माना जाता है। जिन लोगों को स्वीकार किया गया है, उनमें से कई तैर नहीं सकते हैं, कभी भी जोरदार खेल या अन्य शारीरिक गतिविधि में शामिल नहीं हुए हैं, और उन्हें विशेष कंडीशनिंग बटालियनों और विशेष आहार पर रखा जाना है।

### 5 भारत में कबड्डी

पश्चिमी भारत में हू-तू-तू, पूर्वी भारत और बांग्लादेश में हा-डू-डो, दक्षिणी भारत में चेदुगुडु और उत्तरी भारत में कौनबाडा के नाम से जाने जाने वाले इस खेल में युगों-युगों से भारी परिवर्तन आया है। मॉडम कबड्डी विभिन्न रूपों में विभिन्न नामों से खेले जाने वाले खेल का संश्लेषण है। कहा जाता है कि कबड्डी की उत्पत्ति भारतीय राज्य तमिलनाडु में हुई थी और इसे तमिल में सदुगुडु और तेलुगु में चेदुगुडु कहा जाता है कबड्डी पंजाब और बांग्लादेश में भी बहुत प्रसिद्ध और लोकप्रिय है, जहाँ यह राष्ट्रीय खेल है, जिसे हदुडु के नाम से जाना जाता है। भारत में, कबड्डी अलग-अलग नामों से खेला जाती है (भारत के दक्षिणी भागों में

चेदुगुडु या हू-तू-तू, पूर्वी भारत में हदुडु (पुरुष) और चू-किट-किट (महिलाएं) और उत्तरी भारत में कबड्डी और रूप (अमर, मिथुन, और संजीवनी)।[11]

कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया 1950 में अस्तित्व में आया और खेल के नियमों को मानकीकृत करने का काम अपने हाथ में लिया। फेडरेशन के गठन के बाद, पहले पुरुष नेशनल चैम्पियनशिप में आयोजित किए गए थे, जबकि महिला नेशनल कलकत्ता में 1955 में आयोजित किए गए थे। एमेच्योर कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया (एकेएफआई) की स्थापना 1973 में हुई थी।

### 6. कबड्डी के रूप

#### अमर:

अमर का शाब्दिक अर्थ है अजेय। यह कबड्डी का एक रूप है, जो दोनों पक्षों द्वारा अर्जित अंकों के आधार पर खेला जाता है। खेल के मैदान का कोई विशिष्ट माप नहीं है और नौ से ग्यारह खिलाड़ी प्रत्येक टीम का गठन करते हैं। कबड्डी के इस रूप में, कोई 'आउट' और 'रिवाइवल' सिस्टम या 'इओना' नहीं है,



लेकिन समय निर्णायक कारक है। खेल के इस रूप का मुख्य लाभ यह है कि खिलाड़ी पूरे मैच के दौरान कोर्ट पर बने रहते हैं और अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने में सक्षम होते हैं।<sup>[12]</sup>

### मिथुन:

कबड्डी का यह रूप किसी विशिष्ट माप के खेल के मैदान में दोनों तरफ नौ खिलाड़ियों के साथ खेला जाता है। कबड्डी के इस रूप की प्रमुख विशेषता यह है कि एक खिलाड़ी जिसे बाहर कर दिया जाता है उसे तब तक बाहर रहना पड़ता है जब तक कि उसकी टीम के सभी सदस्य बाहर नहीं हो जाते। जो टीम विरोधी टीम के सभी खिलाड़ियों को आउट करने में सफल होती है उसे एक अंक मिलता है। यह 'इओना' की वर्तमान प्रणाली के समान है। सभी खिलाड़ियों के बाहर हो जाने के बाद, टीम को पुनर्जीवित किया जाता है और खेल जारी रहता है। खेल पांच या सात 'इओना' सुरक्षित होने तक जारी रहता है। खेल का कोई निश्चित समय नहीं होता है। कबड्डी के इस रूप का मुख्य नुकसान यह है कि खिलाड़ी अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन देने की स्थिति में नहीं होता है क्योंकि एक लोना स्कोर

होने तक उसके मैच के बेहतर हिस्से से बाहर रहने की संभावना होती है।

### संजीवनी:

कबड्डी का यह रूप वर्तमान खेल के सबसे निकट है। कबड्डी के इस रूप में, खिलाड़ियों को बाहर रखा जाता है और पुनर्जीवित किया जाता है और बीच में 5 मिनट के ब्रेक के साथ खेल 40 मिनट तक चलता है। टीम में प्रत्येक पक्ष में नौ खिलाड़ी होते हैं। वह टीम जो सभी खिलाड़ियों को प्रतिद्वंद्वी की तरफ से बाहर कर देती है, एक 'इओना' के लिए चार अतिरिक्त अंक प्राप्त करती है। विजेता टीम वह है जो 40 मिनट के अंत में अधिकतम अंक प्राप्त करती है। कबड्डी के इस रूप में खेल का मैदान बड़ा होता है और विभिन्न क्षेत्रों में 'कैंट' अलग होता था। आधुनिक कबड्डी कबड्डी के इस रूप से काफी मिलता जुलता है, विशेष रूप से 'आउट एंड रिवाइवल सिस्टम' और 'इओना' के संबंध में। कबड्डी का वर्तमान स्वरूप कबड्डी के इन सभी रूपों का एक संश्लेषण है जिसमें नियमों और विनियमों में अच्छी संख्या में परिवर्तन होते हैं।

### 7. निष्कर्ष

अध्ययन प्रतिभागियों के पुरुष कबड्डी खिलाड़ियों के रूप में प्रदर्शन की जांच मनोवैज्ञानिक और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच जटिल परस्पर क्रिया के संबंध में की गई थी। कई मनोवैज्ञानिक विशेषताओं और शारीरिक स्वास्थ्य मैट्रिक्स की गहन जांच से कुछ महत्वपूर्ण निष्कर्ष निकले हैं। स्पष्ट रूप से, कबड्डी का प्रदर्शन शारीरिक फिटनेस से अत्यधिक प्रभावित होता है। प्रदर्शन के परिणाम अक्सर उन खिलाड़ियों के लिए बेहतर होते हैं जो मांसपेशियों की ताकत, लचीलेपन और हृदय संबंधी फिटनेस के बेहतर स्तर को बनाए रखते हैं। खिलाड़ी इन शारीरिक विशेषताओं के कारण शारीरिक रूप से कठिन और कठिन प्रकृति वाले कबड्डी में अधिक सफलतापूर्वक भाग ले सकते हैं, जो शक्ति, सहनशक्ति और चपलता में सुधार करते हैं। यह आश्चर्य करना कि खिलाड़ी चरम शारीरिक स्थिति में हैं, कोचों और प्रशिक्षकों के लिए पहली प्राथमिकता होनी चाहिए, जिन्हें विशेष रूप से शारीरिक कंडीशनिंग कार्यक्रम तैयार करना चाहिए जो कि कबड्डी की मांगों को पूरा करते हों।

### 8 संदर्भ:

1. एबस्ट्रैंड, पी. और रोडाहल, के. (2020)। वर्क फिजियोलॉजी की पाठ्यपुस्तक। न्यूयॉर्क: मैकग्रा हिल, कोंगकुशा लिमिटेड,
2. ब्रिटो, जे।, वास्कोनसेलोस, एफ।, ओलिवेरा, जे।, क्रस्टुप, पी।, और रेबेलो, ए। (2015)। कॉलेज पुरुष सॉकर खिलाड़ियों में तीन अलग-अलग कम मात्रा वाले शक्ति-प्रशिक्षण कार्यक्रमों के अल्पकालिक प्रदर्शन प्रभाव। जर्नल ऑफ ह्यूमन कैनेटीक्स, 40(1), 121-128।
3. अख्तर पी, यार्डी एस, अख्तर एम। (2015)। कार्यात्मक क्षमता और कल्याण पर योग के प्रभाव। इंट जे योग। 2013 जनवरी;6(1):76-91
4. ब्राउन, आर.एल., ई.सी. फ्रेडरिक, एच.एल. फाल्सेटी, ई.आर. बर्क, और ए.जे. रयान। (2018)। एथलीटों का ओवरट्रेनिंग-एक गोल मेज। भौतिक। खेलकूद। 11(6):93-110.

5. अनंतपद्मनाभ प्रभु और किशोर कुमार, सी.के. (2017)। कबड्डी और खो-खो खिलाड़ियों के बीच आम चोटें - एक अनुभवजन्य अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंजीनियरिंग रिसर्च एंड स्पोर्ट्स साइंस, 1, 71
6. भारती, पी., सुनंदा इतागी और मेगेरी, एस.एन. (2015)। रायचूर (कर्नाटक) के स्कूली बच्चों का एंथ्रोपोमेट्रिक मापन। जे हम। ईकोल., 18 (3) : 117-179.
7. अंकद, आर.बी., हेरूर, ए., पाटिल, एस., शशिकला, जी.वी. और चिनगुडी, एस। (2016)। स्वस्थ व्यक्तियों में हृदय संबंधी कार्यों पर अल्पकालिक प्राणायाम और ध्यान का प्रभाव। दिल के दृश्य। 12(2):58-62
8. चैन, के.एम., चैन, एम.एच., हांग, एस.एम., चाओ, एच.सी., लिन, एच.एस., और ली, सी.एच. (2018)। 24 सप्ताह के सिल्वर योग अभ्यास के बाद वरिष्ठ गतिविधि केंद्रों में वृद्ध वयस्कों की शारीरिक फिटनेस। जे क्लिन नर्स। 17(19):2634-46।
9. ऐनी, एल रोथस्टीन। (2016)। शारीरिक शिक्षा के लिए अनुसंधान डिजाइन और सांख्यिकी, एंगलवुड क्लिफ्स, एनजे: प्रेंटिस हॉल, इंक।
10. चिदंबरम राजा.एस. (2019)। शक्ति सहनशक्ति आत्म-संकल्पना और रक्तचाप पर यौगिक अभ्यास और एरोबिक व्यायाम का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रीसेंट रिसर्च एंड एप्लाइड स्टडीज, 1, 6(7), 33 - 36।
11. भरशंकर, जे. आर. भरशंकर, आर. एन. देशपांडे, वी. एन. कोरे, एस.बी. और गोसावी, जी. बी। (2019) "40 वर्ष से ऊपर के विषयों में कार्डियो-वैस्कुलर सिस्टम पर योग का प्रभाव" फिजियोलॉजी विभाग, सरकार। मेडिकल कॉलेज, नागपुर।

- 12 कॉब, रॉबर्ट स्टीव (2017) "कॉम्प्लेक्स मोटर कौशल प्रदर्शन के दौरान हाई स्कूल के पुरुषों के लिए आत्म-अवधारणा और चिंता सहिष्णुता के बीच बातचीत" शोध प्रबंध सार इंटरनेशनल 54: 3, 859-ए।

