

फुटबॉल खिलाड़ियों के बीच लक्ष्य पर शारीरिक स्वास्थ्य और मनोवैज्ञानिक कारकों का प्रभाव

तरुण कुमार यादव¹ डॉ. संजीव कुमार यादव²

शोधार्थी¹, सहायक प्रोफेसर²

शारीरिक शिक्षा विभाग^{1, 2}

कलिंगा यूनिवर्सिटी, नया रायपुर, (छ.ग.)^{1, 2}

संक्षेप: इस अनुसंधान का उद्देश्य है फुटबॉल खिलाड़ियों के बीच लक्ष्य पर खेलने के प्रभाव को विश्लेषण करना, विशेषकर उनके शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्थिति पर। यह अध्ययन खेलकूद में शारीरिक गतिविधियों और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध को समझने का प्रयास करता है और खिलाड़ियों के उत्कृष्टता में वृद्धि करने के लिए सुझाव देने का प्रयास करता है। इस अनुसंधान से हमें खेल में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में नई दृष्टिकोण प्राप्त हो सकता है, जिससे खेलकूद के क्षेत्र में सुधार हो सकता है।" अध्ययन ने खेलकूद में उन तात्कालिक कारकों का परीक्षण किया है जो खिलाड़ियों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। इससे उचित देखभाल और प्रशिक्षण के माध्यम से खिलाड़ियों के प्रदर्शन में सुधार की दिशा में सुझाव दिया जा सकता है।

Keywords (कीवर्ड): फुटबॉल, खिलाड़ी, लक्ष्य, शारीरिक स्वास्थ्य, मानोबल, मनोवैज्ञानिक कारक, खेलकूद, प्रदर्शन, शिक्षा, सुधार, अनुसंधान।

परिचय

फुटबॉल दुनिया भर में एक लोकप्रिय खेल है। यह दुनिया भर में सबसे अधिक प्रतिस्पर्धी घटनाओं में से एक है। फुटबॉल के खेल में बड़ी संख्या में लोग भाग लेते थे। लोग विभिन्न उद्देश्यों के लिए फुटबॉल गतिविधियों में भाग लेते हैं। कुछ लोग इसे पेशा मानते हैं, कुछ अपने सामान्य स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए एक गतिविधि के रूप में मानते हैं और कुछ लोग फुटबॉल को सिर्फ मनोरंजक गतिविधि मानते हैं। उनमें से पेशेवर फुटबॉल प्रतियोगिताएं हमेशा बड़े प्रतिभागियों और दर्शकों के साथ चर्चा में रहती हैं। इसलिए, प्रतिस्पर्धा का स्तर उच्च है और प्रदर्शन के शीर्ष स्तर की उच्च मांग है। दिन-ब-दिन उच्च प्रदर्शन की आवश्यकता बढ़ती जा रही है। प्रशिक्षण के समकालीन

वैज्ञानिक तरीके और आधुनिक सुविधाएं उच्च स्तर के प्रदर्शन को प्राप्त करने में मदद करती हैं। यह

आधुनिक वैज्ञानिक शोधों और उनके अनुप्रयोगों के योगदान के कारण है। एक फुटबॉल प्रशिक्षण और प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ी लगातार शारीरिक गतिविधियों में संलग्न रहते हैं। शारीरिक फिटनेस, शारीरिक फिटनेस और एंथ्रोपोमेट्रिक विशेषताओं की आवश्यकता उनके प्रदर्शन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

1.1 फुटबॉल में शारीरिक फिटनेस फुटबॉल एक ऐसा खेल है जिसमें बहुत सारे चक्रीय मूवमेंट और बहुत सारे परिष्कृत गतिशील काइन्सियोलॉजी (गार्डसेविक और गोरानोविक,

2011) हैं। फुटबॉल प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए शारीरिक फिटनेस बहुत जरूरी है। नियमित वैज्ञानिक और व्यवस्थित प्रशिक्षण खिलाड़ियों के लिए पर्याप्त शारीरिक फिटनेस हासिल करने का रास्ता खोलेगा। यह न केवल कौशल, तकनीक और रणनीति की गुणवत्ता में सुधार करता है, बल्कि यह समग्र स्वास्थ्य में भी सुधार करता है, विशेष रूप से खेल और प्रशिक्षण के दौरान चोटों को रोकता है।

उच्च स्तर के प्रदर्शन को प्राप्त करने के लिए शक्ति, गति, धीरज, चपलता, लचीलापन और समन्वय जैसे प्रत्येक शारीरिक फिटनेस घटक बहुत महत्वपूर्ण हैं। ताकत केवल मांसपेशियों तक ही सीमित नहीं है, बल्कि लिगामेंट्स, टेंडन और हड्डियों के लिए पर्याप्त ताकत होनी चाहिए। इनका संयुक्त प्रभाव खिलाड़ी के प्रदर्शन पर संचयी प्रभाव डालता है।

अध्ययन के उद्देश्य

1. फुटबॉल खिलाड़ियों के बीच चयनित शारीरिक, शारीरिक और मानवमितीय चर पर एरोबिक सहनशक्ति प्रशिक्षण कार्यक्रम के प्रभाव का विश्लेषण करना।

2. फुटबॉल खिलाड़ियों के बीच चयनित शारीरिक, शारीरिक और मानवशास्त्रीय चर पर शक्ति धीरज प्रशिक्षण कार्यक्रम के प्रभाव का पता लगाना।

1.6 परिकल्पना समीक्षा किए गए साहित्य, उपलब्ध शोध निष्कर्षों, विशेषज्ञ राय और विद्वानों की समस्या की अपनी समझ के आधार पर, यह परिकल्पना की गई थी कि:

1. फुटबॉल खिलाड़ियों के बीच चयनित शारीरिक, शारीरिक और मानवशास्त्रीय चर में महत्वपूर्ण परिवर्तन होगा क्योंकि एरोबिक धीरज प्रशिक्षण के लिए।

2. शक्ति सहनशक्ति प्रशिक्षण के कारण फुटबॉल खिलाड़ियों के बीच चयनित शारीरिक शारीरिक और मानवशास्त्रीय चर में एक महत्वपूर्ण परिवर्तन होगा।

संबंधित साहित्य

हॉफ जे एंड हेलगार्ड जे (2004) की समीक्षा "फुटबॉल खिलाड़ियों के लिए सहनशक्ति और ताकत प्रशिक्षण" नामक एक अध्ययन में दावा किया गया है कि कुलीन फुटबॉल खिलाड़ियों के पास कुछ विशेष शारीरिक फिटनेस चरों में असाधारण क्षमता नहीं हो सकती है। शक्ति और धीरज का विशिष्ट पैटर्न वैज्ञानिक तरीकों पर आधारित है, लेकिन इसमें भिन्नता प्रशिक्षकों पर निर्भर करती है। प्रशिक्षण और प्रदर्शन के लिए संचार प्रणाली के अनुकूलन के साथ-साथ सहनशक्ति क्षमता और प्रशिक्षण और प्रदर्शन के लिए न्यूरोमस्क्यूलर सिस्टम की प्रतिक्रिया में नए अध्ययन से अधिक प्रभावी प्रशिक्षण परिणाम सामने आए हैं।

धीरज क्षमता और फुटबॉल प्रदर्शन में सुधार के लिए 3-8 मिनट के लिए अधिकतम हृदय गति के 90-95 प्रतिशत पर धीरज अंतराल प्रशिक्षण पाया गया है। अत्यधिक भारित ताकत प्रशिक्षण, गतिविधि (केंद्रित मोड) के लिए बल लागू करते समय गति की एक विस्तृत श्रृंखला

के साथ सीमित संख्या में दोहराव के रूप में परिभाषित किया गया है, ताकत के विकास में मददगार साबित हुआ है। प्रशिक्षण विधियों के नए विकास से फुटबॉल खिलाड़ियों के प्रदर्शन को बढ़ाने में मदद मिलती है।

सकारात्मक और प्रभावी तरीके से मौजूदा प्रशिक्षण प्रथाओं को संशोधित करना कोच और खिलाड़ियों दोनों के लिए एक चुनौती है। वॉग पी एल, चमारी के एट अल। (2010) "अंडर-14 युवा सॉकर खिलाड़ियों के बीच शारीरिक प्रदर्शन पर 12 सप्ताह की ऑन-फील्ड संयुक्त शक्ति और शक्ति प्रशिक्षण का प्रभाव" नामक अध्ययन में जांच की गई कि शारीरिक फिटनेस के चयनित घटकों पर संयुक्त शक्ति और शक्ति प्रशिक्षण कितना प्रभावी है। प्रयोग एल और नियंत्रण समूहों का निर्माण किया गया, जिसमें प्रत्येक समूह में 28 प्रतिभागी थे। प्रशिक्षण 12 सप्ताह के दौरान हुआ।

प्रायोगिक समूह को कोर, ऊपरी शरीर और निचले शरीर को मजबूत करने पर केंद्रित शक्ति और शक्ति अभ्यासों की एक श्रृंखला के माध्यम से रखा गया था। अध्ययन के निष्कर्षों के अनुसार, यो-यो आंतरायिक परीक्षण स्कोर, शूटिंग गति और 10 मीटर और 30-मीटर स्प्रिंट समय के साथ खिलाड़ियों के ऊर्ध्वाधर कूद प्रदर्शन में नाटकीय रूप से सुधार हुआ। सबमैक्सिमल रनिंग के परिणामस्वरूप कम ऊर्जा व्यय भी हुआ।

गोरोस्टियागा ईएम, इजक्विएर्डो एम एट अल। (2004) "युवा फुटबॉल खिलाड़ियों में शारीरिक प्रदर्शन और सीरम हार्मोन पर शक्ति प्रशिक्षण

प्रभाव" नामक एक अध्ययन में, 11-सप्ताह के विस्फोटक शक्ति प्रशिक्षण के प्रभाव की जांच की गई और "प्रतिक्रिया कूद, 5 और 15 मीटर स्प्रिंट क्षमता, दौड़" पर फुटबॉल प्रशिक्षण देखा गया। सबमैक्सिमल इंटेंसिटी टेस्ट स्ट्रीमर लेवल और कोर्टिसोल पर धीरज। प्रायोगिक एवं नियंत्रण अध्ययन के उद्देश्य से 17 समूहों का गठन किया गया। शोधकर्ताओं ने शोध के परिणामस्वरूप काउंटरमूवमेंट लीप और टेस्टोस्टेरोन के स्तर में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण वृद्धि की खोज की। रक्त लैक्टेट, स्प्रिंट क्षमता, कोर्टिसोल और टेस्टोस्टेरोन का स्तर सांख्यिकीय रूप से सार्थक तरीके से नहीं बदला। नियंत्रण समूह ने कोई सांख्यिकीय महत्वपूर्ण परिवर्तन नहीं दिखाया।

अध्ययनों में से एक के अनुसार, काउंटरमूवमेंट लीप, 5 मीटर और 15 मीटर स्प्रिंट प्रदर्शन के बीच सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंध था, हालांकि यह टेस्टोस्टेरोन के स्तर के साथ नकारात्मक रूप से सहसंबद्ध था। विस्फोटक शक्ति में सुधार करने के लिए कम तीव्रता, कम आवृत्ति विस्फोटक शक्ति प्रशिक्षण प्रभावी पाया गया। वॉग पी एल, चौआची ए एट अल। (2010) "पेशेवर फुटबॉल खिलाड़ियों में पूर्व-मौसम समवर्ती पेशी शक्ति और उच्च-तीव्रता अंतराल प्रशिक्षण का प्रभाव" नामक एक अध्ययन में, अवायवीय क्षमता और पेशेवर फुटबॉल खिलाड़ियों की विस्फोटक शक्ति पर पूर्व-मौसम समवर्ती पेशी शक्ति और उच्च-तीव्रता अंतराल प्रशिक्षण के प्रभाव थे की जांच की। कुल 39 पेशेवर फुटबॉल खिलाड़ियों को प्रायोगिक और नियंत्रण समूहों (19) में

विभाजित किया गया था। आठ सप्ताह के दौरान प्रशिक्षण हुआ।

अंतराल प्रशिक्षण में नियंत्रण समूह के प्रशिक्षण कैप्सूल के अलावा, प्रायोगिक समूह को सप्ताह में दो बार शारीरिक शक्ति और अंतराल प्रशिक्षण प्राप्त हुआ। 120 प्रतिशत परिश्रम और अधिकतम एरोबिक गति पर, एथलीटों ने 15 सेकंड के लिए 15 सेकंड के ब्रेक के बाद दौड़ लगाई। मांसपेशियों की शक्ति प्रशिक्षण के दौरान छह दोहराव के चार सेटों में कूद, स्क्वाट, बेंच प्रेस, हाई पुल, हाफ स्क्वाट और चिन-अप का प्रदर्शन किया गया।

अध्ययन के निष्कर्षों ने प्रायोगिक समूह की उच्च शक्ति और ऊपरी शरीर की ताकत में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण वृद्धि का खुलासा किया, लेकिन खिलाड़ियों के शरीर द्रव्यमान में कोई महत्वपूर्ण परिवर्तन नहीं हुआ। प्रायोगिक समूह में, वर्टिकल लीप, स्प्रिंट क्षमता और यो-यो आंतरायिक परीक्षण में प्रदर्शन में सुधार हुआ। मेलेन सी एंड मालटेस्टा डी (2009) ने "युवा खिलाड़ियों के विस्फोटक कार्यों पर सॉकर अभ्यास के भीतर इन-सीज़न प्लायोमेट्रिक प्रशिक्षण का प्रभाव" खोजने के लिए एक अध्ययन किया। अल्पावधि के लिए फुटबॉल प्रशिक्षण के साथ-साथ प्लायोमेट्रिक ड्रिल का एक प्रशिक्षण कार्यक्रम तैयार किया गया और उसकी जांच की गई।

युवा खिलाड़ियों के विस्फोटक प्रदर्शन पर इसका प्रभाव। कुल 25 प्रतिभागियों को अध्ययन के लिए चुना गया और प्रायोगिक और नियंत्रण के दो समूहों में विभाजित किया गया।

खिलाड़ियों ने सप्ताह में दो दिन 90 मिनट के फुटबॉल अभ्यास के समान खेल की दिनचर्या जारी रखी, लेकिन प्रायोगिक समूह को 8 सप्ताह के लिए कुछ फुटबॉल अभ्यासों के स्थान पर प्लायोमेट्रिक अभ्यास कैप्सूल दिए गए। नियंत्रण और प्रयोगात्मक समूह में विस्फोटक 18 ताकत के अंतर का परीक्षण ऊर्ध्वाधर कूद, चपलता, 10 मीटर प्रति-आंदोलन कूद, अनुबंध परीक्षण के लिए स्प्रिंट के साथ किया गया था।

स्प्रिंट और फुर्ती के समय के लिए प्लायोमेट्रिक प्रशिक्षण समूह सांख्यिकीय रूप से कम हो गया, जबकि लंबवत कूद और संपर्क परीक्षण प्रदर्शन में सुधार हुआ। नियंत्रण समूह के प्रतिभागियों ने अपने परिवर्तनों पर ध्यान नहीं दिया। इसलिए, शोधकर्ताओं ने निष्कर्ष निकाला कि प्लायोमेट्रिक प्रशिक्षण अभ्यासों को जोड़कर फुटबॉल में विस्फोटक कार्रवाई में सुधार किया जा सकता है। बालिसुनास, एम., स्टोन्कस, एस, एट अल। (2006), "युवा पुरुष बास्केटबॉल खिलाड़ियों में शक्ति, गति कौशल और अवायवीय क्षमता पर विभिन्न प्रशिक्षण तौर-तरीकों के दीर्घकालिक प्रभाव" शीर्षक वाले एक अध्ययन में, अलग-अलग प्रशिक्षण तौर-तरीकों के प्रभावों की जांच की गई जैसे आंतरायिक अभ्यास जारी रखने वाले व्यायाम जो सामान्य धीरज और नियंत्रण विकसित करते हैं।

15-16 वर्ष की आयु के युवा बास्केटबॉल खिलाड़ियों की गति, कौशल, शक्ति जैसे घटकों पर नियमित बास्केटबॉल खेलने के साथ। प्रशिक्षण 16 सप्ताह की अवधि के लिए, सप्ताह

में 3 बार 90 मिनट के लिए दिया गया था। बास्केटबॉल खेल की बाहरी संरचना शक्ति धीरज समूह के साथ सन्निहित थी, और सामान्य धीरज बास्केटबॉल खेल की निरंतर संरचना पर आधारित था। प्रदर्शन के विश्लेषण के लिए स्क्वाट जंप, रनिंग स्प्रिंट टेस्ट, 20 मीटर स्प्रिंट का इस्तेमाल किया गया। 2x2 दोहराए गए माप एनोवा का उपयोग करके डेटा का विश्लेषण किया गया था, और परिणाम नहीं दिखा समूहों के बीच स्क्वाट जंप क्षमता, 20 मीटर स्प्रिंट और काउंटर-मूवमेंट जंप के मामले में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर।

पद्धति

इस अध्याय में विषय के चयन, प्रयोगात्मक डिजाइन, परीक्षण के प्रशासन, आंकड़ों के संग्रह और परिकल्पना के परीक्षण के लिए नियोजित सांख्यिकीय तकनीकों के साथ अपनाई जाने वाली प्रक्रिया शामिल है।

3.1 विषय का चयन अध्ययन के अनुसंधान उद्देश्य के लिए कुल साठ फुटबॉल खिलाड़ियों को सेंट रीटा हाई स्कूल, पोन्नुरुनी एर्नाकुलम, केरल की फुटबॉल अकादमी से चुना गया था। प्रतिभागियों की आयु 13 से 15 वर्ष के बीच थी और यादृच्छिक प्रतिचयन विधि द्वारा उनका चयन किया गया था। प्रतिभागियों का शारीरिक शिक्षा और खेल गतिविधियों में भागीदारी के लिए एक अच्छा रिकॉर्ड है।

प्रतिभागियों के मेडिकल इतिहास की भी जांच की गई और मेडिकल प्रैक्टिशनर से मेडिकल फिटनेस सर्टिफिकेट प्राप्त किया गया।

अध्ययन में छात्रों को शामिल करने से पहले माता-पिता और शिक्षक से भी सहमति मांगी गई थी। सभी प्रतिभागियों ने अध्ययन में स्वेच्छा से भाग लिया। प्रतिभागियों को अध्ययन के उद्देश्य, विधियों और महत्व के बारे में बताया गया। शोध कार्य में उनकी भागीदारी के लाभ और जोखिम के बारे में भी बताया गया। सभी प्रतिभागी एक ही क्षेत्र से थे और उन सभी के पास लगभग समान प्रकार के भोजन फैब और दैनिक गतिविधियाँ थीं।

3.2 प्रायोगिक डिजाइन प्रायोगिक डिजाइन की प्रायोगिक अनुसंधान के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण भूमिका है क्योंकि यह अनुसंधान कार्य के मौलिक ढांचे को तैयार करता है और शोधकर्ता सत्यता का पता लगाने के लिए योजना की सटीक संरचना को ट्रैक करता है।

डेटा का विश्लेषण और अध्ययन के निष्कर्ष

4.1 प्रस्तावना यह अध्याय सांख्यिकीय महत्व के प्रयोग, सांख्यिकीय महत्व के स्तर, एएनसीओवीए की गणना और परिकल्पना पर चर्चा से संबंधित है। एरोबिक सहनशक्ति प्रशिक्षण, शक्ति सहनशक्ति प्रशिक्षण और नियंत्रण समूह (सीजी) का विश्लेषण शारीरिक, शारीरिक और मानवमितीय चर का विश्लेषण किया गया ताकि यह निर्धारित किया जा सके कि महत्वपूर्ण परिवर्तन बाहर निकलते हैं या नहीं। शोध अध्ययन का मुख्य उद्देश्य फुटबॉल खिलाड़ियों के बीच चुने हुए शारीरिक, शारीरिक और मानवशास्त्रीय अनुसंधान चर पर एरोबिक धीरज प्रशिक्षण और शक्ति धीरज के परिणाम का पता लगाना है।

इस शोध के उद्देश्य के लिए, सेंट रीटा के हाई स्कूल भारत की फुटबॉल अकादमी से साठ (60) स्कूल फुटबॉल खिलाड़ियों को यादृच्छिक रूप से विषयों के रूप में चुना गया था और उनकी उम्र 14 से 16 वर्ष थी। प्रत्येक समूह में बीस विषयों के साथ तीन शोध समूहों में विषयों (एन = 60) को बेतरतीब ढंग से विभाजित किया गया। विषयों में प्रायोगिक प्रक्रियाओं, परीक्षण और व्यायाम कार्यक्रम को समझाया गया, ताकि वे अपनी ओर से और अध्ययन करने पहले आवश्यक अध्ययन का पूर्ण सहयोग प्राप्त कर सकें।

प्रारंभिक परीक्षण भौतिक, शारीरिक और मानवशास्त्रीय चर पर चयनित पर आयोजित किया गया है और विषय के पूर्व-परीक्षण स्कोर के रूप में माना जाता है। प्रायोगिक समूह I को एरोबिक धीरज प्रशिक्षण, प्रायोगिक समूह II को शक्ति धीरज प्रशिक्षण और समूह III नियंत्रण समूह (CG) को नियंत्रण में रखा गया है। अनुसंधान प्रयोगात्मक चरण का समय 12 सप्ताह है। अनुसंधान प्रयोगात्मक उपचार के बाद, सभी साठ विषयों का शारीरिक, शारीरिक और मानवमितीय चर पर परीक्षण किया गया। इस अंतिम स्कोर को टेस्ट के बाद के स्कोर के रूप में माना गया है। एकत्र किए गए डेटा का विश्लेषण सहप्रसरण और शेफ़ के पोस्ट हॉक टेस्ट के विश्लेषण द्वारा किया गया था।

4.2 सांख्यिकीय महत्व का परीक्षण निष्कर्ष पर पहुंचने के लिए परिकल्पना की परीक्षा थीसिस का महत्वपूर्ण हिस्सा है। विश्वास का अनुसंधान स्तर जो 0.05 स्तरों पर मौजूद है, इस शोध अध्ययन के लिए आवश्यक मापा

गया है। परीक्षण के परिणाम को आमतौर पर सांख्यिकीय महत्व का परीक्षण कहा जाता है, यह जांच करता है कि टेस्ट प्री और पोस्ट टेस्ट स्कोर के बीच का अंतर महत्वपूर्ण है या नहीं।

4.3 सांख्यिकीय महत्व का स्तर 0.05 स्तर को सांख्यिकीय महत्व के स्तर का परीक्षण करने के लिए चुना गया है और वर्तमान अध्ययन के लिए पर्याप्त माना गया है।

4.4 'एफ' अनुपात की गणना 'एफ' अनुपात परीक्षण का मुख्य उद्देश्य खिलाड़ियों के प्रारंभिक और अंतिम अंकों के बीच के अंतर को दर्शाना है। इस प्रकार, प्राप्त परिणामों की व्याख्या की गई है और नीचे प्रस्तुत किया गया है।

उपरोक्त तालिका समूह I (एरोबिक प्रशिक्षण समूह), समूह II (शक्ति प्रशिक्षण समूह) और समूह III (नियंत्रण समूह) के गति प्रदर्शन स्कोर के वर्णनात्मक सांख्यिकी माध्य और मानक विचलन (S.D) के परिणाम को दर्शाती है।

समूह I (एरोबिक प्रशिक्षण समूह), समूह II (शक्ति प्रशिक्षण समूह) और समूह III (नियंत्रण समूह) (CG) के गति प्रदर्शन पूर्व-परीक्षण स्कोर का माध्य और मानक विचलन (SD) $5.38 \pm .46$, $5.66 \pm .84$ और $5.47 \pm .79$ क्रमशः।

समूह I एरोबिक समूह, समूह II शक्ति प्रशिक्षण समूह और समूह III नियंत्रण समूह (CG) के गति प्रदर्शन के बाद परीक्षण स्कोर का औसत और मानक विचलन (SD) क्रमशः $5.18 \pm .43$, $5.11 \pm .54$ और $5.45 \pm .78$ हैं।

समूह I (एरोबिक प्रशिक्षण समूह), समूह II (शक्ति प्रशिक्षण समूह) और समूह III (नियंत्रण समूह) के गति प्रदर्शन स्कोर का समायोजित माध्य क्रमशः 5.27, 4.98 और 5.48 है। तालिका 4.1 इसके अलावा तालिका विभिन्न समूहों के पूर्व-परीक्षण स्कोर के औसत अंतर के सांख्यिकीय महत्व के परीक्षण को भी दर्शाती है। साथ ही, तालिकाओं में समायोजित माध्य मानों में सांख्यिकीय महत्वपूर्ण अंतर का परीक्षण सचित्र है।

तालिका इंगित करती है कि प्री-टेस्ट के बीच समूह I (एरोबिक प्रशिक्षण समूह), समूह II (शक्ति प्रशिक्षण समूह) और समूह III (नियंत्रण समूह) के स्कोर के बीच नगण्य अंतर है क्योंकि आवश्यक F मान 3.15 2 और 57 डिग्री पर है। आज़ादी। तालिका यह भी दर्शाती है कि गति समूह I (एरोबिक सहनशक्ति प्रशिक्षण) समूह II (शक्ति सहनशक्ति प्रशिक्षण) और समूह III (नियंत्रण समूह) के परीक्षण के बाद औसत अंकों के बीच नगण्य अंतर है क्योंकि डेरी वेद एफ मान 1.82 स्वतंत्रता के 2 और 57 डिग्री पर आवश्यक एफ मान 3.14 से कम है। तालिका में यह देखा जा सकता है कि समूह I (एरोबिक धीरज प्रशिक्षण), समूह II (शक्ति सहनशक्ति प्रशिक्षण) और समूह III (नियंत्रण समूह) के समायोजित औसत मूल्यों के बीच महत्वपूर्ण अंतर है क्योंकि व्युत्पन्न F मान 19.4 अधिक है स्वतंत्रता 3.15 की 2 और 56 डिग्री पर आवश्यक एफ मान।

सारांश

पिछले समय में, मैच प्रदर्शन की गतिशीलता और जांच के वैज्ञानिक स्वभाव का विश्लेषण करने के लिए कई अध्ययन किए गए हैं जिन्हें अनुसंधान अध्ययनों में शामिल किया गया है। खिलाड़ियों के प्रदर्शन को इष्टतम करने के लिए पोषण और प्रशिक्षण रणनीतियों के तंत्र को समझने के लिए वैज्ञानिकों द्वारा भी बहुत जोर दिया गया है।

शारीरिक और मानसिक तनाव के व्यक्तिगत अंतर का अध्ययन किया गया है और शोधकर्ताओं ने तनाव के लिए शारीरिक और शारीरिक प्रतिक्रियाओं का पता लगाने की कोशिश की है। शारीरिक, एंथ्रोपोमेट्रिक और फिजियोलॉजिकल पैरामीटर्स पर विभिन्न प्रकार के प्रशिक्षणों के प्रभाव का सटीकता से अध्ययन किया गया है।

शोधकर्ताओं ने प्रदर्शन को अनुकूलित करने के लिए प्रशिक्षण रणनीतियों के सर्वोत्तम संयोजन का पता लगाने का भी प्रयास किया है। फुटबॉलरों में आवश्यक शारीरिक विशेषताओं को मूल रूप से ताकत, सहनशक्ति, चपलता और समन्वय के रूप में पहचाना जाता है। 90 मिनट के खेल में, खिलाड़ियों से विभिन्न कौशल जैसे त्वरण, डी-त्वरण, कूद आदि का प्रदर्शन करने की अपेक्षा की जाती है, इसलिए जिस टीम के पास उच्च मोटर क्षमता वाले खिलाड़ी होते हैं, उनके जीतने की संभावना अधिक होती है। मैच में इष्टतम दक्षता के साथ इन कौशलों के एक संतुलित संयोजन की आवश्यकता होती है।

तकनीकी गुणवत्ता, खेलने की स्थिति, प्रतिद्वंद्वी की गुणवत्ता, सामरिक भूमिका और खेलने की शैली और टीम की गैद पर अधिकार, प्रतिद्वंद्वी की गुणवत्ता, खेल का महत्व, मौसमी अवधि, खेल की सतह और पर्यावरण के आधार पर शारीरिक और शारीरिक आवश्यकताओं की गतिशीलता बदलती है। कारक। फुटबॉल का खेल भी एरोबिक प्रणाली की अधिक मांग वाली शर्तें हैं, जिनमें औसत और अधिकतम हृदय गति लगभग 85% और अधिकतम मूल्यों का 98% है।

फुटबॉल की प्रकृति रुक-रुक कर होती है और खेल की औसत तीव्रता की तुलना में कोर का तापमान भी अपेक्षाकृत अधिक बढ़ जाता है। पैर की मांसपेशियों के व्यायाम में एरोबिक क्षमता। विश्लेषण के परिणामों के आधार पर, यह पाया गया है कि कुलीन खिलाड़ियों के प्रशिक्षण में गहन व्यायाम करने की क्षमता और उच्च तीव्रता वाले व्यायाम की अवधि से तेजी से ठीक होने पर ध्यान देना चाहिए।

ग्रंथ सूची

टबॉल खिलाड़ियों की गति और चपलता कौशल पर मुख्य प्रशिक्षण के प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंस, 7(6), 239-244।

एंडरसन, डी. एफ (1995)। कनाडाई शारीरिक शिक्षा, मनोरंजन और खेल अध्ययन की नींव।

ब्राउन और बेंचमार्क प्रकाशक। एस्ट्रैंड, पी.ओ., रोडाहल, के., डाहल, एच.ए., और स्ट्रोमे, एस.बी. (2003)।

Afyon, Y. A., Mulazimoglu, O., और Boyaci, A. (2017)।

वर्क फिजियोलॉजी की पाठ्यपुस्तक: व्यायाम के शारीरिक आधार। मानव कैनेटीक्स। बाल्किअनास, एम., स्टॉकस, एस., अब्रांटेस, सी., और सैंपैयो, जे. (2006)।

युवा पुरुष बास्केटबॉल खिलाड़ियों में शक्ति, गति, कौशल और अवायवीय क्षमता पर विभिन्न प्रशिक्षण विधियों के दीर्घकालिक प्रभाव। जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंस एंड मेडिसिन, 5(1), 163. बी एंड्योपाध्याय, ए. (2007).

एंथ्रोपोमेट्री एंड बॉडी कंपोजिशन इन सॉकर एंड वॉलीबॉल प्लेयर्स इन वेस्ट बंगाल, इंडिया। जर्नल ऑफ फिजियोलॉजिकल एंथ्रोपोलॉजी, 26(4), 501-505।

बेंगसबो, जे., और माइकलसिक, एल. (2002)। कुलीन फुटबॉल खिलाड़ियों की शारीरिक क्षमता का आकलन। विज्ञान और फुटबॉल IV, 53-62।

बेंगसबो, जे., गॉलनिक, पी.डी., ग्राहम, टी.ई., और साल्टिन, बी. (1991)।

मनुष्य में तीव्र व्यायाम से पुनर्प्राप्ति में मांसपेशी ग्लाइकोजन संश्लेषण के लिए सबस्ट्रेट्स। द जर्नल ऑफ फिजियोलॉजी, 434(1), 423-440।

बेंगसबो, जे., ग्राहम, टी., जोहान्सन, एल., और साल्टिन, बी. (1994)।

तीव्र संपूर्ण व्यायाम से रिकवरी में स्नायु लैक्टेट चयापचय: हल्के व्यायाम का प्रभाव। एप्लाइड फिजियोलॉजी जर्नल, 77(4), 1890-1895।

बैंग्सबो, जे., मोहर, एम., और क्रस्टुप, पी. (2006)। कुलीन फुटबॉल खिलाड़ी में प्रशिक्षण और मैच-प्ले की शारीरिक और चयापचय संबंधी माँगें। खेल विज्ञान का जर्नल, 24(07), 665-674।

बैंग्सबो, जे., मोहर, एम., और क्रस्टुप, पी. (2006)। कुलीन फुटबॉल खिलाड़ी में प्रशिक्षण और मैच-प्ले की शारीरिक और चयापचय संबंधी माँगें। खेल विज्ञान का जर्नल, 24(07), 665-674।

बैंग्सबो, जे., नोरेगार्ड, एल., और थोरसो, एफ. (1991)। प्रतियोगिता फुटबॉल की गतिविधि प्रोफाइल। कैनेडियन जर्नल ऑफ स्पोर्ट साइंसेज: जर्नल कैनेडियन डेस साइंस डू स्पोर्ट, 16(2), 110-116।

बिल्सबोरो, जे.सी., ग्रीनवे, के., लिविंगस्टन, एस., कॉर्डी, जे., और कॉट्स, ए.जे. (2016)।

एंथ्रोपोमेट्री में बदलाव, शरीर के ऊपरी हिस्से की ताकत, और एक सत्र के दौरान पेशेवर ऑस्ट्रेलियाई फुटबॉल खिलाड़ियों में पोषक तत्वों का सेवन।

इंटरनेशनल जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स फिजियोलॉजी एंड परफॉर्मेंस, 11(3), 290-300।

ब्लूमफील्ड, जे., पोलमैन, आर., और ओ डोनोव्यू, पी. (2007)।

एफए प्रीमियर लीग सॉकर में विभिन्न पदों की भौतिक माँगें। जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंस एंड मेडिसिन, 6(1), 63.

ब्रैडली, पी.एस., कार्लिंग, सी., डियाज़, ए.जी., हूड, पी., बार्न्स, सी., एडे, जे., और मोहर, एम. (2013)।

अंग्रेजी पेशेवर सॉकर के शीर्ष तीन प्रतिस्पर्धी मानकों में मैच प्रदर्शन और खिलाड़ियों की शारीरिक क्षमता। ह्यूमन मूवमेंट साइंस, 32(4), 808-821।