

# खेल प्रशिक्षण डिप्लोमा के छात्रों के बीच शारीरिक फिटनेस घटकों की तुलना

डॉ. संजीव कुमार गुप्ता

असि. प्रो. (शारीरिक शिक्षा)

राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, चरखारी (महोबा)

Sanjeevgupta.gdc@gmail.com

## अमूर्त

इस स्टडी का मकसद **NSNIS पटियाला** के स्पोर्ट्स कोचिंग में डिप्लोमा कर रहे पुरुष स्टूडेंट्स के फिजिकल फिटनेस कॉम्पोनेंट्स की तुलना अलग-अलग स्पोर्ट्स यानी वॉलीबॉल, एथलेटिक्स और बास्केटबॉल में करना था। हर स्पोर्ट से दस पुरुष स्टूडेंट्स को स्टडी के सबजेक्ट के तौर पर रैंडमली चुना गया। उनकी उम्र 22 से 29 साल के बीच थी।

AAHPER यूथ फिटनेस टेस्ट फिजिकल फिटनेस के हिस्सों को मापने के लिए किया गया था और चुने हुए खेलों के बीच अंतर के महत्व का पता लगाने के लिए एक स्टैटिस्टिकल तकनीक के तौर पर वन-वे एनालिसिस ऑफ वेरिएंस (ANOVA) का इस्तेमाल किया गया था और महत्व का लेवल 0.05 पर सेट किया गया था। नतीजों से पता चलता है कि चुने हुए खेलों के छात्रों के बीच कोई खास अंतर नहीं था।

फिजिकल फिटनेस के हिस्सों पर स्टडी के नतीजों के आधार पर यह नतीजा निकला कि स्पोर्ट्स कोचिंग में डिप्लोमा करने वाले स्टूडेंट्स के बीच स्पीड, फुर्ती, पेट की ताकत, पैरों की जबरदस्त ताकत, मस्कलर एंड्यूरेंस के मामले में कोई खास अंतर नहीं था।

**मुख्य शब्द:** मांसपेशीय सहनशक्ति, गति, चपलता, विस्फोटक शक्ति, हृदय-संवहनी सहनशक्ति।