

# एनईपी के अनुसार खेल चोटों का महत्व और फुटबॉल और सेपक टकरा खिलाड़ियों का पुनर्वास

कुमारी. रोशनी राजू खोबरागडे

शोधार्थी, पी. जी. टी. डी. शारीरिक शिक्षा

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज नागपुर विश्वविद्यालय, नागपुर

## अमूर्त

अध्ययन का उद्देश्य फुटबॉल खिलाड़ियों और सेपक टकरा खिलाड़ियों के बीच एनईपी और पुनर्वास के महत्व की तुलना करना था। इस अध्ययन के लिए कुल 40 विषयों का चयन किया गया। जिनमें से 20 फुटबॉल खिलाड़ियों और 20 सेपक टकरा खिलाड़ियों को नमूने के रूप में चुना गया। विषयों की आयु 18-25 वर्ष के बीच थी और सभी नमूने यादृच्छिक आधार पर चुने गए थे। खिलाड़ियों ने विभिन्न स्तरों के खेलों में भाग लिया। चयनित विषय के क्षेत्र में विशेषज्ञता द्वारा विकसित एनईपी का पुनर्वास और महत्व यह प्रभावली चयनित विषयों का अत्यधिक विश्वसनीय और वैध मूल्यांकन है। फुटबॉल खिलाड़ियों और सेपक टकरा खिलाड़ियों के बीच पुनर्वास के एनईपी के महत्व अंतर का पता लगाने के लिए। टी टेस्ट का उपयोग किया गया। परिणाम में पाया गया कि फुटबॉल खिलाड़ियों में एनईपी और पुनर्वास के महत्व का स्तर सेपक टकरा खिलाड़ियों की तुलना में उच्च स्तर का है।

**मुख्य शब्द-** एनईपी] चोटों] फुटबॉल] सेपक टकरा]पुनर्वास-

## प्रस्तावना

खेल में] सभी आयु समूहों और दोनों लिंगों के लिए चोटें आम नहीं हैं। इसके साथ ही इन एथलीटों को लगने वाली चोटों की संख्या में भी उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। इनमें से अधिकांश चोटें मामूली मोच] खिंचाव और छिलना के कारण होती हैं और कई बाहरी बल के बजाय अत्यधिक उपयोग के कारण होती हैं। इसमें कोई

संदेह नहीं है कि एथलेटिक चोटों और पुनर्वास के क्षेत्र की स्वास्थ्य देखभाल पेशे में एक विशेषता के रूप में मान्यता बढ़ रही है।

शारीरिक फिटनेस एक ^कृत्रिम\* अवस्था है जहाँ तक यह व्यक्ति में अंतर्निहित होने के बजाय विशेष रूप से विकसित की जाती है। शारीरिक फिटनेस का विकास न केवल व्यक्ति की शारीरिक कार्य से निपटने की क्षमता में परिवर्तन लाता है बल्कि ये ऊतक स्तर पर परिवर्तित चयापचय से जुड़े होते हैं। इसलिए चोट के परिणामस्वरूप न केवल फिटनेस के सामान्य स्तर में गिरावट आएगी ¼ क्योंकि परिणामी विकलांगता प्रशिक्षण में हस्तक्षेप करती है ½ बल्कि यह प्रशिक्षण के परिणामस्वरूप ऊतकों में हुए परिवर्तनों के कारण काफी अलग सबक भी दे सकती है।

तीव्र मांसपेशी तनाव इसे दर्शाता है% प्रशिक्षण का मांसपेशियों पर दो महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है ¼ सूक्ष्म शारीरिक दृष्टिकोण से ½ यह फाइबर के थोक को बढ़ाता है] और यह अंतरालीय ऊतक की संवहनीता को बढ़ाता है। इसका परिणाम यह होता है कि मांसपेशियों में रक्तस्राव और रक्तगुल्म का निर्माण अप्रशिक्षित मांसपेशियों की तुलना में प्रशिक्षित मांसपेशियों में अधिक होने की संभावना होती है।

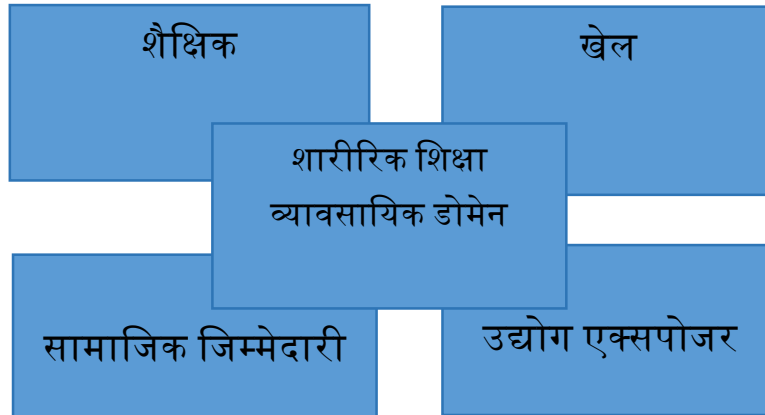
एक ही समय में] शारीरिक तंत्र जिसके द्वारा मांसपेशियों से अतिरिक्त तरल पदार्थ निकाला जाता है] मांसपेशियों में प्रशिक्षित होने पर अधिक कुशल होता है] ताकि हेमेटोमा के अवशोषण का अवशोषण अधिक तेजी से हो सके। इस प्रकार] एक अप्रशिक्षित मांसपेशी के विपरीत एक प्रशिक्षित मांसपेशी में एक ही चोट को अधिक तेजी से अवशोषित किया जा सकता है] और उच्च प्रशिक्षित व्यक्ति का उपचार अक्सर ऊतक में अंतर के आधार पर अयोग्य ^सड़क के आदमी\* के उपचार से भिन्न होना चाहिए। शामिल। यह कुल मिलाकर प्रशिक्षण समय की हानि के साथ-साथ कार्य की विशुद्ध रूप से स्थानीय विफलता के साथ होता है] जिससे घायल खिलाड़ी मुख्य रूप से चिंतित होता है।

क्रियाविधि :-

अध्ययन को एनईपी के दृष्टिकोण से खेल की चोटों और फुटबॉल और सेपक टकराव खिलाड़ियों के पुनर्वास के महत्व की तुलना करने के लिए डिज़ाइन किया गया था। कुल 40 विषय  $\frac{1}{4}$  एन  $\frac{3}{4}$   $40\frac{1}{2}$  जिसमें 20 फुटबॉल खिलाड़ी  $\frac{1}{4}$  विषय  $\frac{1}{2}$  और 20 सेपक टकराव खिलाड़ी  $\frac{1}{4}$  विषय  $\frac{1}{2}$  को नागपुर (महाराष्ट्र) के विभिन्न क्लबों से नमूने के रूप में यादृच्छिक रूप से चुना गया था। विषयों की आयु 18-25 वर्ष के बीच थी। चयनित विषयों के क्षेत्र में विशेषज्ञता द्वारा विकसित एनईपी के पुनर्वास और महत्व का आकलन करने के लिए यह प्रश्नावली चयनित विषयों का अत्यधिक विश्वसनीय और वैध मूल्यांकन है। फुटबॉल खिलाड़ियों और सेपक टकराव खिलाड़ियों के बीच पुनर्वास के एनईपी के महत्व अंतर का पता लगाने के लिए। टी परीक्षण का उपयोग किया गया। परिणाम में पाया गया कि फुटबॉल खिलाड़ियों में सेपक टकराव खिलाड़ियों की तुलना में एनईपी और पुनर्वास का महत्व उच्च स्तर का है।

### सांख्यिकीय विश्लेषण

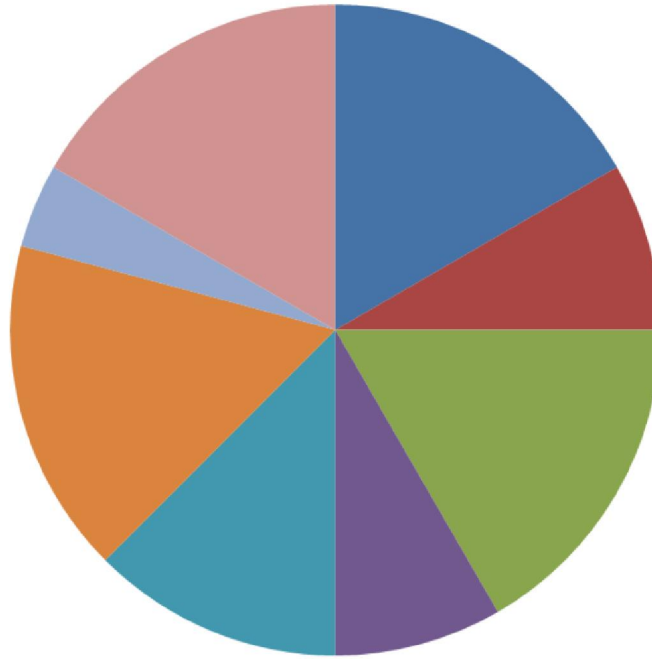
प्रासंगिक डेटा के संग्रह के बाद] इसे फुटबॉल के खेल और पुनर्वास एनईपी के महत्व की तुलना करने और सेपक टकराव] खिलाड़ियों से बात करने के लिए वर्णनात्मक आंकड़ों के साथ संसाधित और विश्लेषण किया गया था और एनईपी के संबंधित दृश्य में चयनित विषयों] कार्यरत। परिकल्पना का परीक्षण करने के लिए वर्तमान में महत्वपूर्ण स्तर— निर्धारित किया गया था।



चित्र-1- शारीरिक शिक्षा पेशेवर डोमेन का चित्रण डीईईसीडी]

पाठ्यक्रम से संबंधित अन्य कक्षाएं और शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षकों की अन्य सह-पाठ्यचर्या संबंधी भागीदारी।

- खेल% यह पैरामीटर एक खिलाड़ी के रूप में] खेल में उम्मीदवारों की भागीदारी के स्तर का पता लगाता है अपने कार्यक्रम के दौरान विभिन्न स्तर की प्रतियोगिताओं में स्वयंसेवक] एक अधिकारी और एक आयोजक।
- उद्योग एक्सपोजर% यह पैरामीटर संबंधित उम्मीदवारों के पिछले अनुभव की पड़ताल करता है शारीरिक शिक्षा उद्योग. उनका जुड़ाव शारीरिक शिक्षा क्षेत्र में विभिन्न अवसरों से है और सीखना-
- सामाजिक जिम्मेदारी% यह पैरामीटर उम्मीदवार के सहयोग और योगदान की पड़ताल करता है एनसीसी] एनएसएस] स्काउट एंड गाइड] एनडीआरएफ] एनजीओ] सरकार के संदर्भ में समाज के साथ संबंध । सामाजिक योजनाएँ] आदि-



## डेटा संग्रहण

प्रतिभागियों का साक्षात्कार एक संरचित साक्षात्कार प्रोटोकॉल और उनकी प्रतिक्रियाओं के माध्यम से किया गया और राय को डेटा संग्रह के रूप में दर्ज किया गया।

फुटबॉल खिलाड़ियों को नई शिक्षा नीति के बारे में अधिक जानकारी है। सेपक टकरा खिलाड़ियों के तुलना में।

## निष्कर्ष

खोज कहती है कि शारीरिक शिक्षा के छात्रों की व्यावसायिक उन्नति न केवल सीमित होगी पाठ्यक्रम के भीतर] और पाठ्यक्रम कार्यक्रम दिशानिर्देश फिजिकल में अभ्यर्थियों की व्यावसायिक उन्नति शिक्षा उन्हें पाठ्यक्रम की सीमाओं से परे ले जाती है और एक उम्मीदवार को इन विशेषताओं में शामिल करना चाहिए उन्हें व्यावसायिक विकास के लिए जबकि सूची 1 शारीरिक शिक्षा में अनिवार्य क्षेत्रों का प्रतिनिधित्व करती है उम्मीदवार के लिए डोमेन वेरिफेबल्स] सभी विशेषज्ञों ने सभी वेरिफेबल्स के बारे में अपनी चिंता व्यक्त की।

सूची-II अर्थात् उप-चर

शारीरिक शिक्षा शारीरिक शिक्षा के मुख्य अनिवार्य क्षेत्रों का प्रतिनिधित्व करती है जिसमें शामिल हैं कार्यक्रम के आवश्यक कारक] और पेशेवर उन्नति के लिए आरंभ किए गए क्षेत्र।

सूची% शारीरिक शिक्षा पेशेवर विशेषताओं का प्रतिनिधित्व करती है, जो किसी के लिए भी आवश्यक हैं उम्मीदवार] जो व्यावसायिक स्थापना या उन्नति पेशे की तलाश में है। ये गुण हैं

अध्ययन के नतीजे] सभी शारीरिक शिक्षा विशेषज्ञों से संबंधित।

सूची-कोडिंग के लेबल को दर्शाता है] जिसका अर्थ है कि ये विशेषताएँ कितनी बार हैं

संदर्भ

- मनीष कुमार] M,- अजित] M,- मीनाक्षी] शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षक के लिए व्यावसायिक योग्यता विशेषताएँ% नई शिक्षा नीति ¼ एनईपी 2020½ परिप्रेक्ष्य-5690-

- मनीष कुमार] M,- अजित] M,- मीनाक्षी] शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षक के लिए व्यावसायिक योग्यता विशेषताएँ% नई शिक्षा नीति ¼ एनईपी 2020½ परिप्रेक्ष्य 5691
- डॉ. एन. गोविंदराजुलू, खेल चोटें और उसका पुनर्वास (प्रस्तावना) 2005 (मैसर्स फ्रेंड्स पब्लिकेशन, भारत, 101, 4787 /23 अंसाही रोड, दरिया गंज, नई दिल्ली) जे.जी.पी. विलियम्स और पी.एन. सेप्रियन, "स्पोर्ट्स मेडिसिन दूसरा संस्करण" 1976 (लंदन) पृष्ठ संख्या 245