Journal Of Harmonized Research Publication

A proceeding of
National Conference Advance Technique For Enhancement of Fitness, Wellness and Sports Skill Special Reference of Tribal Students

Conference Proceeding

सामान्य खिलाड़ी एवं पदक प्राप्त खिलाड़ियो के खेल प्रदर्शन पर खिलाड़ी व्यक्तित्व का अध्ययन

डॉ0 कृष्ण गोविन्द पाण्डे एवं डॉ0 अमित प्रताप सिंह

वरिष्ठ प्रवक्ता, शारीरिक शिक्षा विभाग
दिगम्बर जैन पी0जी0 कॉलेज, बड़ौत
जनपद – बागपत

प्रस्तावना :

सामान्यतः शारीरिक गतिविधि अथवा शरीर की गति प्रत्येक खेल में आवश्यक है। बिना शारीरिक गतिविधियों के खेल उसी प्रकार रहता है जैसे कि आत्मा के बिना शरीर। इसीलिए कहा गया है ''शरीर माधं खलु धर्म साधनम''

खेल केवल जैविक संतुष्टि की गतिविधि नहीं है बल्कि इसका उद्देश्य मनुष्य के जीवित रहने के लिये भी आवश्यक है। साथ ही साथ यह व्यक्तित्व की बुद्धिमत्ता के ताने–बाने को बुनता है। खेल हमारे सांस्कृकि विरासत का एक सतत् भाग है। यह हमारे सांस्कृतिक सभ्यता के जन्म एवं सामाजिक विकास के फैलाव को भी प्रभावित करता है।

शारीरिक शिक्षा शिक्षा का एक सरल ओर लोकप्रिय माध्यम है जिसके महत्व को अब सभी समझने लगे है। खेल शारीरिक कार्यक्रम का ही एक भाग है और इसकी लोकप्रिता इतनी अधिक बढ़ गयी है कि आज समाज में इसे उत्तम शक्ति का स्त्रोत माना जाने लगा है। खेल की महत्ता इसी तथ्य के द्वारा पुख्ता हो जाती है कि खेलने से मनुष्य शारीरिक व मानसिक रुप से स्वस्थ रहता है। शारीरिक शिक्षा के द्वारा मनुष्य का सर्वांगीण विकास किया जा सकता है । खेल से शाारीरिक, मानसिक और सामाजिक सभी तरह के गुणों का विकास होता है।

शोध समस्या के चरों की परिभाषा

प्रस्तुत अध्ययन के शीर्षक में विभिन्न शब्दों एवं चरों को सम्मिलित किया गया है। इनके स्वरूप/प्रत्यय की स्पष्टता शोध कार्य में गुणवत्ता तथा सार्थक परिणाम प्राप्त करने में सहायक होगी।

खिलाड़ी **:खिलाड़ी वह है जो विभिन्न खेल स्पर्धाओं में भाग लेता है तथा अनवरत अभ्यास में शामिल रहता है।**

सामान्य खिलाड़ी :प्रस्तुत अध्ययन में खिलाड़ी, उन छात्रों को माना गया है जो कम से कम अन्तर महाविद्यालयीय खेल प्रतिस्पर्धाओं में प्रतिभागिता की हो। ऐसे खिलाड़ी सामान्य खिलाड़ी माने जायेंगे। ऐसे खिलाड़ी न्यादर्श के रूप में सम्मिलित किये गये हैं।

पदक प्राप्त खिलाड़ी **:पदक प्राप्त खिलाड़ी वह खिलाड़ी माने जायेंगे जिन्होंने अर्न्तमहाविद्यालय एवं खेल प्रतियोगिताओं में पदक प्राप्त किया है।**

खेल

प्रकृति में खेल सार्वभौमिक है सभी बालक खेलते हैं तथा विलक्षणता में उनके खेलने में समानता होती है। उनका खेलना जाति, रंग, नस्ल तथा राष्ट्रीयता आदि के घेरे से परे होता है। प्रत्येक बालक अपनी शिशु अवस्था के दौरान वृद्धि एवं विकास की विभिन्न अवस्थाओं में खेलता है। खेलना बालक का स्वाभाविक गुण है। खेल गतिविधियां बालक के विकास तथा वृद्धि में सीधे ही प्रभाव डालती है। खेल की विलक्षणता केवल मानव मात्र की ही आदत नहीं है बल्कि इसकी परिधि जीवों को अन्य नस्लों तक भी फैली हुई विश्व का प्रत्येक व्यक्ति, खेल खेलना चाहता है क्योंकि यह उसकी वृत्ति है, अंतरंग इच्छा है। खेल में मिलने वाले तात्कालिक आनन्द के लिए व्यक्ति खेलता है। यह एक प्रकार का मनोरंजन है इसलिए यह ऐच्छिक क्रिया है, अर्थातः जब तक कि व्यक्तिकी इच्छा नहीं होगी वह खेल में हिस्सा नहीं लेगा।

खेल की परिभाषा

महान शिक्षाविद् **टी0 पी0 नन** के विचारानुसार – ''खेल रचनात्मक क्रियाओं की व्यापक अभिव्यक्ति है।''

वेलेन्टाइन के अनुसार ''खेल कार्य में एक प्रकार का मनोरंजन है।'' अर्थात् वेलेन्टाइन महोदय ने खेल को मनोरंजन का रूप दिया है। इससे कार्य करने की स्फूर्ति प्राप्त होती है तथा मन प्रसन्नचित व खुश रहता है।

स्टेवले हॉल के अनुसार ''खेल प्रेरक अनुवांशिकता की शुद्धतम अभिव्यक्ति है।'' इनका तात्पर्य यह है कि खेल जन्मजात प्रक्रिया या गुण है जिसे जिसकी पूर्णतः अभिव्यक्ति खेल है अर्थात् इस प्रकार के गुणों को बाहर लाना ही शिक्षा है। प्रत्येक बालक में कोई ना कोई गुण अधिकता में होता है उसे अभिव्यक्ति का माध्यम देना आवश्यक हो जाता है तभी वह उसमें महारत हासिल कर पाता है।

व्यक्तित्व

व्यक्तित्व शब्द की उत्पत्ति रोमन शब्द परसोना (Persona) से हुई है जिसका अर्थ है रंगमंच में कलाकारों द्वारा साज–शृंगार के लिए प्रयुक्त मुखौटा। उस परिवेश में मुखौटे के कारण दर्शक कोई विशेष भूमिका निभा रहे व्यक्ति से कुछ खास तरह के व्यवहारों की अपेक्षा करते हैं।

मनोवैज्ञानिक के अनुसार ''व्यक्तित्व का अर्थ व्यक्ति की विशिष्ट तथा अपेक्षाकृत स्थायी विशेषताओं से है जो विभिन्न परिस्थितियों में तथा एक समय अंतराल या काल अवधि में व्यवहार–प्रतिरूपों को व्यक्त करती है।''

स्वभाव, शीलगुण, चरित्र, आदत, मूल्य एवं मनोवृत्ति आदि।

रेमंड बी0 कैटल ने व्यक्तित्व को कुछ इस प्रकार परिभाषित किया है – ''किसी व्यक्ति का व्यक्तित्व वह विशेषता है जिसके आधार पर यह अनुमान लगाया जा सके कि किसी दी गयी परिस्थिति में वह व्यक्ति किस प्रकार का व्यवहार करेगा।''

वॉटसन नामक व्यवहारिक मनोवैज्ञानिक ने व्यक्तित्व को परिभाषित करते हुए कहा है कि – ''व्यक्तित्व एक ऐसा व्यवहार पुंज है जो एक लम्बे समय तक निरीक्षण द्वारा दी गई विश्वसनीय सूचनाओं के आधार पर जाना जा सकता है।'' इसका तात्पर्य यह हुआ कि व्यक्तित्व को जानने के लिए एक लम्बे समय तक उसके व्यवहार का निरपेक्ष ढंग से निरीक्षण करके विश्वस्त सूचनाओं को एकत्र करना पड़ेगा, किसी के व्यक्तित्व को जानने के लिए केवल एक दो दिन का निरीक्षण काफी नहीं है।

शोध समस्या का कथन :

'' सामान्य खिलाड़ी एवं पदक प्राप्त खिलाड़ियो के खेल प्रदर्शन पर खिलाड़ी व्यक्तित्व का अध्ययन ''

शोध प्रविधि :शोध प्रविधि में सर्वप्रथम महाविद्यालय स्तर तथा अन्तर्महाविद्यालय स्तर के पदक प्राप्त पुरुष खिलाड़ियों की सूची तैयार की जायेगी फिर उन्हें उदाहरण देकर प्रश्नावली के बारे में बताया जायेगा तथा उन्हें कहा जायेगा कि वह सही व सत्य जानकारी ही प्रश्नावली में भरे उसके बाद प्रश्नावली को एकत्रित किया जायेगा। फिर त्रुटिरहित प्रश्नावलियों का निरीक्षण करके उन्हें व्यवस्थित करके सारणी तैयार की जायेगी। त्रुटिपूर्ण प्रश्नावलियों को निरस्त किया जायेगा।

अनुसंधान के उपकरण :

खिलाड़ी का व्यक्तित्व परीक्षण : दुबे, एल0 एन0 (2000), आरोही मनोविज्ञान केन्द्र, जबलपुर

सन्दर्भ साहित्य की समीक्षा

पैट्रिक, माइकल सीवेज(1988) *ने इंडियाना के पब्लिक स्कूलों में शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों का सर्वेक्षण किया। आपके शोध के निम्न उद्देश्य थे–*

- *इण्डियाना के पब्लिक स्कूलों में संचालित शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों का अध्ययन करना।*
- *स्कूलों में चल रहे शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों की विधियों एवं पद्धत्तियों का सर्वेक्षण करना।*
- *शारीरिक शिक्षा संबंधित आवश्यक उपकरणों व सुविधाओं का विश्लेषण करना।*

आंकड़ों का एकत्रीकरण :

शोधार्थी ने अपने चयनित अध्ययन भाषा में आंकड़ों के एकत्रीकरण के लिए अनुसंधान की सर्वेक्षण विधि द्वारा किया गया जिसके मानक का प्रयोग किया। आंकड़ों के एकत्रीकरण के लिए उत्तर प्रदेश राज्य के चौ0 चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ से सम्बन्ध महाविद्यालयों में पढ़ रहे पुरुष खिलाडत्री को लिया गया है।

शोध उपकरण :

शोधार्थी ने विद्यार्थियों की मानक क्षमता मापन हेतु खिलाड़ी भावना परीक्षण एवं खिलाड़ी व्यक्तित्व परीक्षण का प्रयोग किया जिससे उनकी क्षमता का भलीभांति आकलन हो सके।

न्यादर्श :

शोधार्थी ने प्रस्तुत अध्ययन में उत्तर प्रदेश राज्य के चौ0 चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ के महाविद्यालयों में पढ़ रहे 200 विद्यार्थियों को न्यादर्श के रूप में शामिल किया है। जिसे के 25 महाविद्यालयों से आठ–आठ छात्रों को शोध अध्ययन में शामिल किया गया। छात्रों का चयन यादृच्छिक विधि के द्वारा किया गया। विद्यालयों का भी चयन यादृच्छिक विधि से किया गया। साथ ही यह ध्यान रखा गया कि विश्वविद्यालय क्षेत्र के सम्पूर्ण भाग को शामिल किया जा सके।

सांख्यकीय विश्लेषण :

शोधार्थी ने खिलाड़ी भावना एवं खिलाड़ी व्यक्तित्व के आकलन के लिए छात्रों की संख्या के अनुसार t-परीक्षण हेतु क्रांतिक अनुपात (CR) की सहायता से सांख्यकीय गणना की है।

आंकड़ों का सारणीयन एवं विश्लेषण

शोधार्थी ने ग्रामीण एवं नगरीय क्षेत्र से सौ–सौ खिलाड़ियों की शोधकार्य के लिए कुल जिसके ग्रामीण क्षेत्र में 50 सामान्य खिलाड़ी एवं 50 पदक प्राप्त खिलाड़ी। इसी प्रकार नगरीय क्षेत्र 50 सामान्य खिलाड़ी एवं 50 पदक प्राप्त खिलाड़ियों को न्यादर्श के रूप

में शामिल किया गया। प्रत्येक खिलाड़ी से दो–दो प्रश्नावलियाँ भरवायी गयी। इनमें एल0एन0 हेतु (2000) द्वारा निमित खिलाड़ी भावना परीक्षण एवं इन्हीं के द्वारा खिलाड़ी व्यक्तित्व परीक्षण की प्रश्नावली भरवायी गयी। प्रतयेक खिलाड़ियों के परीक्षण पूर्व प्रशासित किया गया तथा उन्हें पूर्ण जानकारी देने के बाद प्रश्नावली सावधानी पूर्वक भरवायी गयी। प्रश्नावली भरने के लिए खिलाड़ियों को पर्याप्त समय दिया गया।

शोधार्थी द्वारा नगरीय एवं ग्रामीण क्षेत्र से लिये गये खिलाड़ियों के आँकड़ों की तालिका

स्वतंत्रतचर / स्थाई चर	ग्रामीण क्षेत्र के खिलाड़ी		नगरीय क्षेत्र के खिलाड़ी		कुल आँकड़ें
	सामान्य खिलाड़ी	पदक प्राप्त खिलाड़ी	सामान्य खिलाड़ी	पदक प्राप्त खिलाड़ी	
खिलाड़ी व्यक्तित्व	50	50	50	50	200

परिणाम का विश्लेषण :

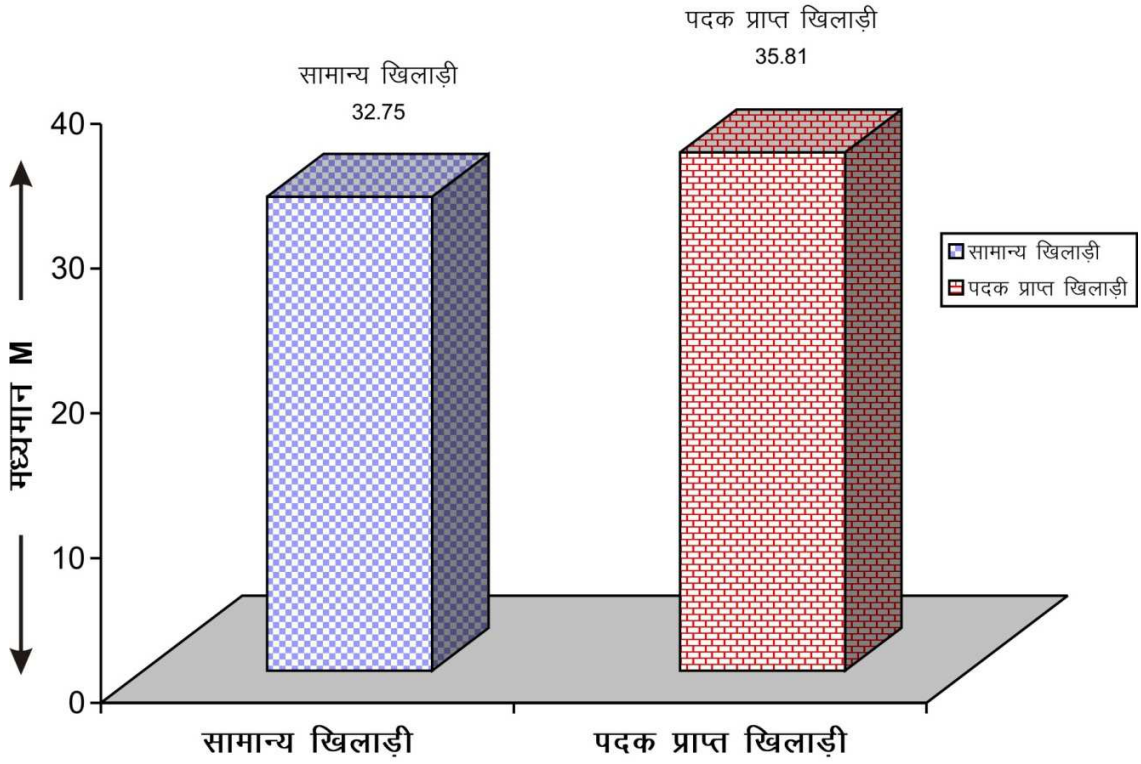
शोधार्थी ने पाया कि यदि–

- खिलाड़ी में आत्मविश्वास होगा तो वह मेहनत करने से नहीं हिचहिचायेगा औरयदि वह मेहनत करेगा तो खेल प्रदर्शन सकारात्तमक रूप से प्रभावित होगा।
- शोधार्थी ने पाया कि यदि खिलाड़ी में संघर्ष की भावना प्रबल है तो वह बार–बा की असफलता, छोटी मोटी चोटों, बाधायें आदि से नहीं हिम्मत हारेगा वह अपने लक्ष्य को याद करते हुए कहा प्रशिक्षण लेने से पीछे नहीं हटेगा, और यदि वह कड़ा प्रशिक्षण अंगीकार करेगा तो निश्चित ही खेल प्रदर्शन में सुधार होगा।
- यदि खिलाड़ी में राष्ट्र भावना, ताकि भावा प्रबल होगी तो वह अपनी टीम के साथी खिलाड़ियों के साथ घुल मिलकर उनसे जुड़ेगा, मिलन सारिता बढ़ायेगा। जिसका प्रभाव उसके खेल प्रदर्शन पर पड़ेगा। जब खिलाड़ी टीम के लिए यह राष्ट्रीय की टीम के लिए खेलता है तो वह अपनी चोर, दही, सभी समस्यायें भूलकर अपनी टीम के लिए पूर्ण मनोयोग से कार्य करता है और इसकी यह भावना टीम के लिए फायदे मंदा होती है।
- यदि खिलाड़ी सहयोगी होगा तो उसके टीम भावना की प्रबलता होगी। सहयोगी व्यक्ति में दूसरों के सहयोग की भावना व अपने लिए सहयोग प्राप्त करने की भावना भी होती है जो उसके खेल प्रदर्शन व टीम के लिए सकारात्मक होती है।
- यदि खिलाड़ी के खेल के प्रति सकारात्मक भावना होती तो उसके खेल के प्रत्येक क्षण व उसकी तकनीक, रणनीति सीखने की तलब होगी, बिना रूचि के कोई भी व्यक्ति कार्य हो मूर्त रूप नहीं दे सकता। इसके लिए उसकी भावना कार्य के साथ होना आवश्यक है तभी वह पूर्ण भावना व मनोयोग से उस कार्य में प्रतिभागिता करेगा। अतः खेल के प्रति भावना प्रबल होगी तो निश्चित ही खेल प्रदर्शन पर सुधार किया।
- खिलाड़ी व्यक्ति के गुणों में शारीरिक व्यवस्थता भी शामिल हाती है यदि खिलाड़ी शारीरिक रूप से स्वस्थ होगा तो व खेल प्रशिक्षण की प्रत्येक गतिविधि, कौशल आदि को सीखने के लिए तत्पर रहेगा तथा वह कौशलों को जल्दी अंगीकार करेगा। क्योंकि इससे फुर्ती, लचीलापन, सहनशक्ति, ताकत आदि की प्रबलता होती है।

परिणामों का ग्राफीय प्रदर्शन

ग्राफ नं0 – 1

ग्रामीण क्षेत्र के सामान्य खिलाड़ी एवं पदक प्राप्त खिलाड़ियों के
खेल प्रदर्शन पर खिलाड़ी व्यक्तित्व के प्रभाव के
अध्ययन का ग्राफीय प्रदर्शन

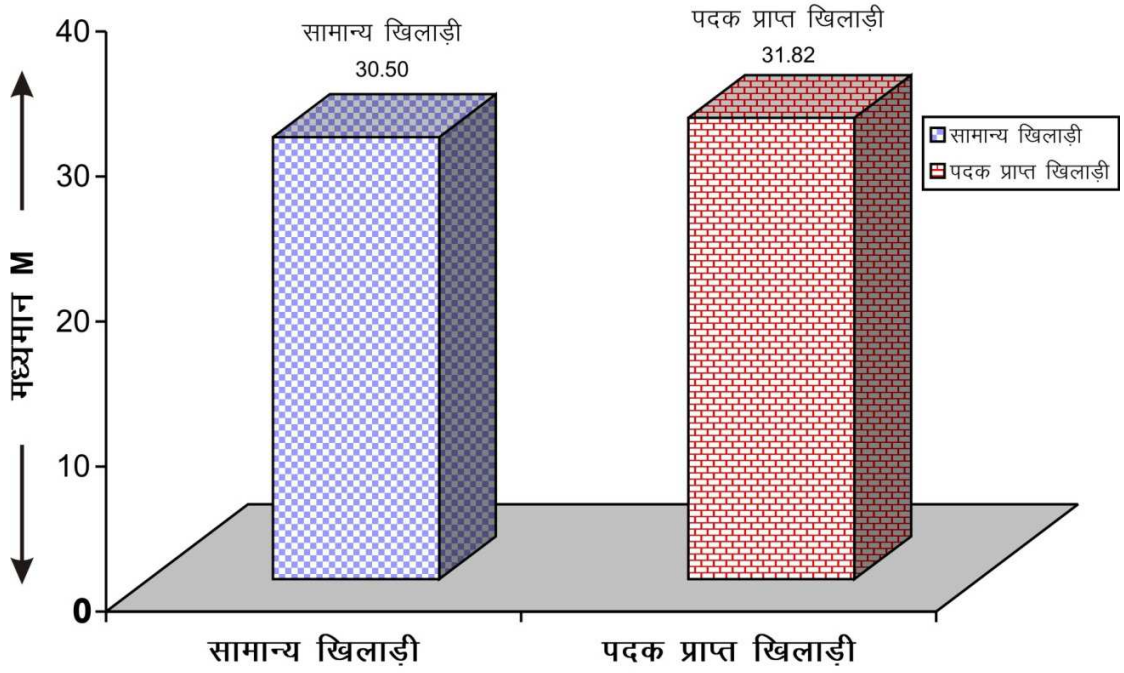


ग्रामीण क्षेत्र के सामान्य खिलाड़ियों के खिलाड़ी के व्यक्तित्व का मध्यमान

ग्रामीण क्षेत्र के पदक प्राप्त खिलाड़ियों के खिलाड़ी के व्यक्तित्व का मध्यमान

ग्राफ नं0 – 2

नगरीय क्षेत्र के सामान्य खिलाड़ी एवं पदक प्राप्त खिलाड़ियों के
खेल प्रदर्शन पर खिलाड़ी व्यक्तित्व के प्रभाव के
अध्ययन का ग्राफीय प्रदर्शन



नगरीय क्षेत्र के सामान्य खिलाड़ियों के खिलाड़ी के व्यक्तित्व का मध्यमान

नगरीय क्षेत्र के पदक प्राप्त खिलाड़ियों के खिलाड़ी के व्यक्तित्व का मध्यमान

संदर्भ ग्रंथ – सूची

- चौबे, एम0 ए0 पाठक, जितेन्द्र कुमार, विवेदी अम्बिका प्रसाद, शारीरिक शिक्षा के मूलाधार, कल्याणी पब्लिशर्स, दिल्ली ;1986द्ध
- कैटिल, आर0 बी0 ;1965द्धए द साइन्टिफिक एनालिसिस आफ परसैनेलिटी हारमोन्ट्स ''वर्ष पेनक्विन।
- केरॉन, ए0 वी0 ;1980द्धए सोसल सायकालाजी ऑफ स्पोट्र्स, इथेका (न्यूयार्क)
- सिंह अरुणकुमार, उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, दिल्ली : मोतीलाल बनारसीदास प्रकाशन, 2004.
- सिंध शिलेदार जुझार : खेल संचालन व क्रिड़ा मार्गदर्शन, नांदेड : अभय प्रकाशन,जूलाई 2000