



पुरुष कबड्डी प्रतिभागियों के प्रदर्शन पर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के प्रभावों का अध्ययन

रूपेश जितपुरे¹, डॉ. संजीव कुमार यादव²

1. शोधार्थी, कर्लिंगा वि.वि.रायपुर (छ.ग.), भारत,
2. कर्लिंगा वि.वि.रायपुर (छ.ग.), भारत

सारांश: अध्ययन का उद्देश्य पुरुष कबड्डी खिलाड़ियों के बीच चयनित शारीरिक और मनोवैज्ञानिक चर पर विशिष्ट योगाभ्यास और प्रतिरोध प्रशिक्षण के प्रभाव का पता लगाना था। वर्तमान अध्ययन के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए, भारतीदासन विश्वविद्यालय, तिरुचिरापल्ली, तमिलनाडु राज्य, भारत के संबद्ध कॉलेजों से साठ अंतर-कॉलेजिएट स्तर के कबड्डी खिलाड़ियों को यादृच्छिक रूप से विषयों के रूप में चुना गया था और उनकी आयु 20 से 25 वर्ष के बीच थी। प्रायोगिक उपचार के बाद, सभी साठ विषयों का उनके शारीरिक और मनोवैज्ञानिक चरों पर परीक्षण किया गया। ये अंतिम परीक्षण स्कोर विषयों के परीक्षण के बाद के स्कोर के रूप में बनते हैं। जब भी समायोजित परीक्षण के लिए 'एफ' अनुपात महत्वपूर्ण पाया गया, तो औसत अंतरों के बीच महत्व का पता लगाने के लिए पूर्व-परीक्षण और परीक्षण के बाद के अंकों को सहप्रसरण (एएनसीओवीए) के विश्लेषण का उपयोग करके सांख्यिकीय विश्लेषण के अधीन किया गया था।

मुख्य शब्द: पुरुष कबड्डी, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, योगाभ्यास, प्रतिरोध प्रशिक्षण

----- X -----

परिचय

एक आदमी स्वभाव से अत्यधिक प्रतिस्पर्धी है और प्रदर्शन की खोज में, वह हमेशा उच्च और आगे कूदने, तेजी से दौड़ने और अधिक ताकत और कौशल का प्रदर्शन करने का प्रयास करता रहा है। शारीरिक फिटनेस अधिक से अधिक गतिविधि पर जोर देती है।[1]

उपलब्धि के लिए आज एक एथलीट की तैयारी एक जटिल गतिशील मामला है, जो उच्च स्तर की शारीरिक और शारीरिक दक्षता और आवश्यक कौशल, ज्ञान और उचित शिक्षण और रणनीति की पूर्णता की डिग्री की विशेषता है। एक एथलीट इस स्थिति में केवल एक एथलीट की तैयारी को लगातार बढ़ाने और उसे उच्च स्तर की उपलब्धि के लिए तैयार करने के लिए निर्देशित खेल गतिविधि के अनुरूप प्रशिक्षण के परिणामस्वरूप आता है।[2]

खेल शारीरिक शिक्षा का एक महत्वपूर्ण घटक है और आज एक विश्वव्यापी घटना है। दुनिया में खेल प्रतियोगिताओं के महत्व को मान्यता दिए बिना खेल गतिविधियों और प्रतियोगिताओं की अभूतपूर्व लोकप्रियता और बेहतर आयोजन असंभव होता। दुनिया ने आधुनिक सभ्यताओं के लिए खेलों के महत्व को महसूस किया है।[3]

हाल के दिनों में, खेल का क्षेत्र लोकप्रिय हो गया है, क्योंकि विकसित, विकासशील और अविकसित देशों के काफी बड़े सदस्य मनोरंजन और पेशेवर दृष्टिकोण के साथ बड़ी संख्या में भाग ले रहे हैं। उनकी मातात्मक भागीदारी का परिणाम परिणामी प्रदर्शन और खेल और खेल के मानक में व्यापक सुधार है।[4] खेलों पर विज्ञान के ज्ञान के प्रभाव ने पिछली शताब्दी के दौरान खेलों के स्तर को कई गुना बढ़ा दिया है। प्रदर्शन में सुधार विभिन्न स्तरों पर विज्ञान के अनुप्रयोग के कारण हुआ है, जैसे कि सुविधाओं में सुधार, प्रशिक्षण विधियों, अनुकूलन, पोषण, मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप रणनीतियों, और खेलों का व्यावसायीकरण।[5]

फिटनेस एक ऐसी अवस्था है जो अक्सर उस डिग्री को दर्शाती है जिससे कोई व्यक्ति कार्य करने में सक्षम होता है। कार्य करने की क्षमता फिटनेस के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक घटकों पर निर्भर करती है, जो सभी कुल फिटनेस से संबंधित हैं। जबकि फिटनेस शरीर की अधिकतम, किफायती और कुशल कार्यप्रणाली है, स्वास्थ्य को शरीर की इष्टतम होमोस्टैटिक कार्यप्रणाली के रूप में संदर्भित

किया जाता है।[6]

कबड्डी मूल रूप से एक भारतीय खेल है, जिसमें कौशल और शक्ति दोनों की आवश्यकता होती है, और कुश्ती और रग्बी की विशेषताओं को जोड़ती है। 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 और सब-जूनियर लड़कों के मामले में, अवधि 35 मिनट है और बीच में 5 मिनट का ब्रेक है।[7]

साहित्य की समीक्षा

अविनाश यादव (2016) ने मध्यम आयु वर्ग के पुरुषों की सांस लेने की दर और तनाव के स्तर पर योग के प्रभाव की जांच की। तमिलनाडु के वेल्लोर जिले में अरोक्कनम टाउन के क्षेत्र से उनके मध्य 30 से लेकर 40 के दशक के मध्य तक के तीस लोगों को चुना गया था। कुल मिलाकर तीस लोग थे, और उन्हें या तो समूह I (जो योग अभ्यास आयोजित करता था) या समूह II (जो एक नियंत्रण के रूप में कार्य करता था) को उनकी सामान्य दिनचर्या से विचलित किए बिना यादृच्छिक रूप से सौंपा गया था। अनुसंधान प्रतिभागियों को कुल बारह सप्ताह, प्रत्येक सप्ताह छह दिन के लिए प्रशिक्षित किया गया। प्रशिक्षण सत्र से पहले और बाद में ज्वारीय मात्वा और चिंता दोनों स्तरों पर विषयों का मूल्यांकन किया गया। ज्वारीय मात्वा और चिंता के स्तर को क्रमशः एक स्पाइरोग्राफ और टेलर के मैनिफेस्ट चिंता स्केल का उपयोग करके मापा गया था।[8]

अनीता, एच., संजीव, के. (2019) ने योग का अभ्यास करने वाले लोगों के साथ-साथ योग का अभ्यास न करने वाले लोगों पर खोजपूर्ण अध्ययन करके योग और पीठ के निचले हिस्से के दर्द के बीच संबंध का अध्ययन किया। विषयों को दो समूहों के बीच यादृच्छिक रूप से विभाजित किया जाता है: प्रायोगिक समूह और नियंत्रण समूह। एक तीसरा समूह भी है जो अवलोकन समूह के रूप में कार्य करता है। योग से जुड़ी गतिविधियों को प्रायोगिक समूह द्वारा कराया जाता है। पूरे कार्यक्रम के बारह सप्ताह के दौरान नियंत्रण समूह के प्रतिभागी किसी भी योगिक गतिविधियों में भाग नहीं लेते हैं। कक्षाएं सप्ताह में औसतन दो बार आयोजित की जाती हैं। हर अपॉइंटमेंट में पूरा घंटा लगेगा जो इसके लिए निर्धारित किया गया है। अध्ययन से पहले और बाद में, प्रतिभागी मानकीकृत परीक्षा देते हैं और क्रोध और हृदय गति की डिग्री निर्धारित करने के लिए प्रश्नावली भरते हैं।[9]

चौहान, एम.एस. (2017) ने वॉलीबॉल खिलाड़ियों में अक्सर देखे जाने वाले मनोवैज्ञानिक कारकों के चयन पर योग कार्यक्रमों और गतिशीलता प्रशिक्षण के प्रभाव की जांच की। वर्तमान शोध के लक्ष्यों को पूरा करने के लिए, भारत के तमिलनाडु राज्य में कन्याकुमारी जिले के साठ पुरुष वॉलीबॉल खिलाड़ियों का एक यादृच्छिक नमूना, जो 18 से 25 वर्ष की आयु में भिन्न थे, को अध्ययन के प्रतिभागियों के रूप में चुना गया था। निष्पक्षता सुनिश्चित करने के लिए प्रतिभागियों को प्रत्येक बीस व्यक्तियों के तीन समूहों में विभाजित किया गया था। समूह I ने योगिक पैकेजों के लिए प्रायोगिक समूह के रूप में, समूह II ने गतिशीलता प्रशिक्षण के लिए प्रायोगिक समूह के रूप में और समूह III ने अध्ययन के लिए नियंत्रण समूह के रूप में कार्य किया। प्रत्येक प्रतिभागी के साथ व्यक्तिगत रूप से कुछ मनोवैज्ञानिक विशेषताओं की प्रारंभिक परीक्षा की गई। ये प्रारंभिक परीक्षा परिणाम व्यक्तियों के पूर्व-परीक्षण स्कोर के रूप में कार्य करते हैं।[10]

एटकिंसन, एन, एल (2019) ने कॉलेज के पुरुष छात्रों के गति पैरामीटर पर उच्च और निम्न-वेग प्रतिरोध प्रशिक्षण के प्रभाव की जांच की। अध्ययन के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए, श्री साई-राम इंजीनियरिंग कॉलेज, चेन्नई, तमिलनाडु, भारत में इंजीनियरिंग के स्नातक का अध्ययन करने वाले पैंतालीस पुरुष छात्रों को यादृच्छिक रूप से चुना गया और प्रत्येक पंद्रह के तीन समूहों में विभाजित किया गया। विषयों की आयु 18 से 24 वर्ष के बीच थी। इस अध्ययन में दो प्रायोगिक चर उच्च-वेग प्रतिरोध प्रशिक्षण और निम्न-वेग प्रतिरोध प्रशिक्षण शामिल थे। समूहों का आवंटन यादृच्छिक रूप से किया गया था, इस प्रकार समूह-I ने उच्च-वेग प्रतिरोध प्रशिक्षण लिया, समूह II ने बारह सप्ताह के लिए प्रति सप्ताह तीन दिनों के लिए कम-वेग प्रतिरोध प्रशिक्षण लिया, और समूह III ने नियंत्रण के रूप में कार्य किया। प्रयोग अवधि से पहले और बाद में सभी विषयों का परीक्षण

किया गया।[11]

क्लार्क, एचएच (2018) ने साठ इंटरकॉलेजियेट पुरुष बास्केटबॉल खिलाड़ियों के अध्ययन का अध्ययन करने का प्रयास किया, जिन्हें सेंट क्लैरेंट कॉलेज जलाहल्ली, बेंगलुरु से चुना गया था। विषयों की आयु 18-23 वर्ष के बीच थी। उन्हें प्रत्येक समूह में 20 खिलाड़ियों के साथ तीन समान समूहों में विभाजित किया गया था। पहले समूह ने N-20 के साथ एक कौशल प्रशिक्षण समूह के साथ अल्पकालिक प्रतिरोध प्रशिक्षण लिया, दूसरे समूह ने एन-20 के साथ एक कौशल प्रशिक्षण समूह के साथ नियमित प्रतिरोध प्रशिक्षण लिया, और तीसरे समूह ने एन-20 के साथ एक नियंत्रण समूह के रूप में कार्य किया और उन्होंने कोई विशेष प्रशिक्षण नहीं लिया।[12]

कार्यप्रणाली

पुरुष कबड्डी खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर शारीरिक स्वास्थ्य और मनोवैज्ञानिक कारकों के प्रभाव पर अध्ययन में इन चरों के बीच जटिल संबंधों की जांच के लिए एक व्यापक शोध पद्धति का इस्तेमाल किया गया। इस मांग वाले संपर्क खेल में एथलीटों के प्रदर्शन को अनुकूलित करने के लिए शारीरिक फिटनेस और मनोवैज्ञानिक कल्याण के बीच परस्पर क्रिया को समझना महत्वपूर्ण है।

विषयों का चयन

अध्ययन का उद्देश्य पुरुष कबड्डी खिलाड़ियों के बीच चयनित शारीरिक और मनोवैज्ञानिक चर पर विशिष्ट योग अभ्यास और प्रतिरोध प्रशिक्षण के प्रभाव का पता लगाना था। वर्तमान अध्ययन के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए, भारतीदासन विश्वविद्यालय, तिरुचिरापल्ली, तमिलनाडु राज्य, भारत के संबद्ध कॉलेजों से साठ अंतर-कॉलेजिएट स्तर के कबड्डी खिलाड़ियों को यादृच्छिक रूप से विषयों के रूप में चुना गया था और उनकी आयु 20 से 25 वर्ष के बीच थी।

प्रायोगिक अध्ययन

लोड को ठीक करने के लिए विषयों की प्रारंभिक क्षमता का आकलन करने के लिए एक पायलट अध्ययन किया गया था। इस उद्देश्य के लिए, दस विषयों को यादृच्छिक रूप से चुना गया और विशेषज्ञों और शोधकर्ता की चौकस निगाहों के तहत प्रशिक्षण पैकेज दिया गया। पायलट अध्ययन में विषयों की प्रतिक्रिया के आधार पर प्रशिक्षण कार्यक्रम का निर्माण किया गया था, हालांकि, प्रशिक्षण कार्यक्रम का निर्माण करते समय व्यक्तिगत अंतरों पर विचार किया गया था। प्रशिक्षण के बुनियादी सिद्धांतों) प्रगति, अधिभार और विशिष्टता (का भी पालन किया गया।

उपकरणों की विश्वसनीयता

स्टॉपवॉच, माप टेप और कोन जैसे उपकरण विश्वसनीय और सटीक थे जो परीक्षण प्रक्रियाओं को क्रमिक रूप से पूरा करने के लिए पर्याप्त थे।

परिणाम

अध्ययन का उद्देश्य पुरुष कबड्डी खिलाड़ियों के बीच चयनित शारीरिक और मनोवैज्ञानिक चर पर विशिष्ट योगाभ्यास और प्रतिरोध प्रशिक्षण के प्रभाव का पता लगाना था। वर्तमान अध्ययन के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए, भारतीदासन विश्वविद्यालय, तिरुचिरापल्ली, तमिलनाडु राज्य, भारत के संबद्ध कॉलेजों से साठ अंतर-कॉलेजिएट स्तर के कबड्डी खिलाड़ियों को यादृच्छिक रूप से विषयों के रूप में चुना गया था और उनकी आयु 20 से 25 वर्ष के बीच थी। विषयों को प्रत्येक बीस के तीन समान समूहों में विभाजित किया गया था।

'टी' परीक्षण की गणना

युग्मित 'टी' अनुपात का प्राथमिक उद्देश्य पुरुष कबड्डी खिलाड़ियों के प्री-टेस्ट और पोस्ट-टेस्ट साधनों के बीच अंतर का वर्णन करना था।

इस प्रकार प्राप्त परिणामों की पूर्व के अध्ययनों के साथ व्याख्या की गई और इस अध्याय में ग्राफिकल प्रस्तुतियों के साथ अच्छी तरह से प्रस्तुत किया गया।

तालिका 1: विशिष्ट योग अभ्यास समूह के चयनित वेरिबल्स पर प्री और पोस्ट टेस्ट स्कोर के बीच माध्य लाभ और हानि का महत्व

क्र.सं	चर	प्री- टेस्ट माध्य	पोस्ट- टेस्ट माध्य	औसत अंतर	मानक विकास ($\pm$)	डीएम	'टी' अनुपात
1	गति	7.61	7.35	0.26	0.23	0.05	4.84+
2	ताकत	8.05	12.00	3.95	0.88	0.19	19.91+
3	धैर्य	1608.50	1740.00	131.50	83.87	18.75	7.01+
4	विस्फोटक शक्ति	34.00	39.05	5.05	1.35	0.30	16.65+
5	आक्रामकता	15.20	7.25	7.95	2.54	0.56	13.97+
6	व्ययता	60.95	29.70	31.25	5.13	1.14	27.19+

तालिका 4.1- की एक परीक्षा से पता चलता है कि गति, शक्ति, धीरज, विस्फोटक शक्ति, आक्रामकता और चिंता के लिए प्राप्त 'टी' अनुपात क्रमशः 4.84, 19.91, 7.01, 16.65, 13.97 और 27.19 थे। चयनित चरों पर प्राप्त 'टी' अनुपात 2.09 के आवश्यक तालिका मान से 0.05 स्तर पर स्वतंत्रता के 19 डिग्री के लिए अधिक पाया गया। तो यह महत्वपूर्ण पाया गया। इस अध्ययन के नतीजे बताते हैं कि सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण है और इसके प्रभावों को सकारात्मक रूप से समझाया गया है।

तालिका 2: प्रतिरोध प्रशिक्षण समूह के चयनित वेरिबल्स पर प्री और पोस्ट टेस्ट स्कोर के बीच माध्य लाभ और हानि का महत्व

क्र.सं	चर	प्री- टेस्ट माध्य	पोस्ट- टेस्ट माध्य	औसत अंतर	मानक विकास ($\pm$)	डीएम	'टी' अनुपात
1	गति	7.57	7.12	0.45	0.35	0.07	5.69+
2	ताकत	7.85	15.15	7.30	0.92	0.20	35.35+
3	धैर्य	1596.00	1758.25	162.25	71.14	15.90	10.19+
4	विस्फोटक शक्ति	34.25	44.30	10.05	2.11	0.47	21.25+
5	आक्रामकता	15.25	9.95	5.30	2.36	0.52	10.02+
6	व्ययता	59.00	38.15	20.85	5.07	1.13	18.38+

तालिका 4.2- की एक परीक्षा से पता चलता है कि गति, शक्ति, धीरज, विस्फोटक शक्ति, आक्रामकता और चिंता के लिए प्राप्त 'टी' अनुपात क्रमशः 5.69, 35.35, 10.19, 21.25, 10.02 और 18.38 थे। चयनित चरों पर प्राप्त 'टी' अनुपात 2.09 के आवश्यक तालिका मान से 0.05 स्तर पर स्वतंत्रता के 19 डिग्री के लिए अधिक पाया गया। तो यह महत्वपूर्ण पाया गया। इस अध्ययन के नतीजे बताते हैं कि सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण है और इसके प्रभावों को सकारात्मक रूप से समझाया गया है।

तालिका 3: नियंत्रण समूह के चयनित वेरिबल्स पर प्री और पोस्ट टेस्ट स्कोर के बीच माध्य लाभ और हानि का महत्व

क्र.सं	चर	प्री- टेस्ट माध्य	पोस्ट- टेस्ट माध्य	माध्य अंतर	मानक विकास (±)	σ डीएम	'टी' अनुपात
1	गति	7.59	7.54	0.05	0.21	0.04	1.05
2	ताकत	8.00	8.20	0.20	1.15	0.25	0.77
3	धैर्य	1599.25	1593.50	5.75	55.09	12.31	0.46
4	विस्फोटक शक्ति	33.90	34.20	0.30	1.30	0.29	1.03
5	आक्रामकता	15.05	15.10	0.05	2.06	0.46	0.10
6	व्ययता	60.55	59.55	1.00	4.36	0.97	1.02

तालिका 4.3- के परीक्षण से पता चलता है कि प्राप्त 'टी' अनुपात क्रमशः गति, शक्ति, सहनशक्ति, विस्फोटक शक्ति, आक्रामकता और चिंता के लिए 1.05, 0.77, 0.46, 1.03, 0.10 और 1.02 थे। चयनित चरों पर प्राप्त 'टी' अनुपात 2.09 के आवश्यक तालिका मान से 0.05 स्तर पर स्वतंत्रता के 19 डिग्री के लिए कम पाया गया। तो यह महत्वहीन पाया गया।

सहपूरण के विश्लेषण की गणना

निम्नलिखित सारणी पुरुष कबड्डी खिलाड़ियों के बीच चयनित शारीरिक और मनोवैज्ञानिक चर पर विशिष्ट योग अभ्यासों और प्रतिरोध प्रशिक्षण के प्रभावों के सांख्यिकीय परिणामों को दर्शाती है।

तालिका 4: विशिष्ट यौगिक अभ्यास प्रतिरोध प्रशिक्षण और गति पर नियंत्रण समूहों के माध्य के सहपूरण के विश्लेषण की गणना

	एसवाईपीजी	आरटीजी	सीजी	भिन्नता का स्रोत	वर्गों का योग	मानक विकास (±)	σ डीएम	एफ अनुपात
प्री-टेस्ट का औसत	7.61	7.57	7.59	बी.जी	0.014	2	0.007	0.12
				डब्ल्यू जी	3.38	57	0.05	
पोस्ट-टेस्ट का औसत	7.35	7.12	7.54	बी.जी	1.73	2	0.86	14.66+
				डब्ल्यू जी	3.37	57	0.05	
समायोजित पोस्ट-टेस्ट औसत	7.34	7.13	7.54	बी.जी	1.68	2	0.84	16.09+
				डब्ल्यू जी	2.93	56	0.05	

निष्कर्ष

कबड्डी भारत के सबसे लोकप्रिय खेलों में से एक है, जो लगभग हर शहर और कस्बे में खेला जाता है। पश्चिम में अपनी बढ़ती प्रतिष्ठा के अलावा, यह खेल एशिया में भी लोकप्रिय हो रहा है। इस खेल को जीतने के लिए एक टीम प्रयास की आवश्यकता है। अन्य विषयों के विपरीत, जहां हम केवल आंशिक रूप से मानसिक और शारीरिक प्रतिभा का उपयोग करते हैं, खेल एक ऐसा माध्यम है जिसके माध्यम से एक खिलाड़ी शारीरिक और मस्तिष्क दोनों क्षमताओं का विकास करता है, जिसके परिणामस्वरूप जो कुछ भी सबसे सफलतापूर्वक होता है उसे पूरा करने का सचेत तरीका होता है। कबड्डी का भारतीय खेल ताकत और क्षमता की परीक्षा है। कबड्डी एक हाईड्रिड खेल है जिसमें कुश्ती और रम्बी दोनों के तत्व शामिल हैं।

संदर्भ

1. अरंगा, पी. और कुलोथुंगन, पी. (2015). मध्यम आयु वर्ग के पुरुषों के बीच शारीरिक संरचना चर पर विभिन्न तीव्रता वाले एरोबिक व्यायाम का प्रभाव, योग और शारीरिक शिक्षा में हालिया रुझान, वॉल्यूम 1, प. 276.
2. बैरेट और फिशर, शेरोना (2017) एक्सरसाइज फिजियोलॉजी, ईस्ट टेनेसी स्टेट यूनिवर्सिटी, चेयरमैन, चार्ल्स बुर्केटा
3. आशीष कुमार सिंह, कन्नन ए और राधा रमन सिंह (2016)। एंथ्रोपोमेट्रिक और बायो-मोटर संदर्भों में कबड्डी खेलने की क्षमता का पूर्वानुमान। अकादमिक खेल विद्वान, 3, 2।
4. भड़ाना, ओम प्रकाश (2020) "खेल कैरियर और चिंता, आत्म-विश्वास, समायोजन और उपलब्धि प्रेरणा को प्रभावित करने वाले कारकों के बीच संबंध" जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट साइंसेज वॉल्यूम 25, 11-18।
5. अश्विनी माली (2018)। विदर्भ क्षेत्र के कबड्डी और खो-खो खिलाड़ियों में चोट की व्यापकता। अंतर्राष्ट्रीय मानव अनुसंधान जर्नल, 11, 1।
6. चंद्रकुमार, एन। और रमेश, सी। (2016)। स्कूल के लड़कों के बीच चयनित लिपिड प्रोफाइल पर यौगिक अभ्यास, एरोबिक व्यायाम और अंतराल प्रशिक्षण का प्रभाव। हालिया अनुसंधान और अनुपयुक्त अध्ययन का अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, 3, 1(20), 107 - 113।
7. कोलंबो, एम., डी ला पारा ए. और लोपेज़, आई. (2020)। प्रारंभिक जीवन में कुपोषित बच्चों के बौद्धिक और शारीरिक परिणाम बाद की पर्यावरणीय परिस्थितियों से प्रभावित होते हैं। देवा मेडा बच्चा। न्यूरोल., 34 : 611-622.
8. अविनाश यादव (2016) राष्ट्रीय, राज्य और जिला कबड्डी खिलाड़ियों के बीच गति के स्तर की जांच। अकादमिक अनुसंधान और विकास का अंतर्राष्ट्रीय जर्नल। 1, 4, 59-60।
9. अनीता, एच., संजीव, के. (2019)। 30 वर्ष से अधिक आयु के सामान्य विषयों में हृदय और मानसिक स्थिति पर योग का प्रभाव। अल अमे एन जे मेड एससी आई. 3 (4) :337 – 344
10. चौहान, एम.एस. (2017)। कॉलेजिएट महिलाओं के स्टैंडिंग बोर्ड जंप में चयनित एंथ्रोपोमेट्रिक वेरिएबल्स और प्रदर्शन के बीच संबंध। एन.आई.एस. वैज्ञानिक जर्नल 10, पी.4।
11. एटकिंसन, एन, एल (2019)। योगाभ्यास की क्रिया के लाभ, बाधाएँ और संकेत: एक फोकस समूह दृष्टिकोण। एम जे स्वास्थ्य व्यवहार। जनवरी-फरवरी;33(1):3-14
12. क्लार्क, एचएच (2018)। स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा के लिए मापन का अनुप्रयोग तीसरा संस्करण, एंगलवुड क्लिफ्स, एन.जे., प्रेंटिस हॉल इंक।