

एथलीटों के बहिर्मुखी व्यक्तित्व लक्षणों और खेल प्रदर्शन के स्तर का एक सहसंबंधनात्मक अध्ययन

योगेंद्र सिंह राजपूत*

* शोधार्थी (शारीरिक शिक्षा) भूपाल नोबल्स विश्वविद्यालय, उदयपुर (राज.) भारत

शोध सारांश – बहिर्मुखी व्यक्तित्ववाले खिलाड़ी दूसरों के कार्यों में ध्यान देते हैं, तथा इन कार्यों को करने में आनंद महसूस करते हैं। मैदानी स्पर्धा क्रीड़ा प्रकारों में बहुमुखी व्यक्तित्ववाले खिलाड़ी अधिक दिखाई देते हैं। समाज के सामान्य व्यक्ति समूह की अपेक्षा किसी भी खेल में सहभागी होने वाले खिलाड़ी अधिक प्रमाण में बहुमुखी होते हैं, क्योंकि उन्हें निरंतर दूसरों की भावना, सहकार्य तथा सहयोग इन आन्तरक्रियाओं में अधिक सम्मिलित होना होता है। इसी कारण अधिकतर खिलाड़ियों में बहुमुखी व्यक्तित्व दिखाई देता है। मैदानी खेलों में बेहतर प्रदर्शन करने की दृष्टि से खिलाड़ियों में बहुमुखी व्यक्तित्व होना अत्यंत आवश्यक है।

प्रस्तावना – आधुनिक काल में प्रदूषण तथा अन्य विभिन्न प्रकार की समस्याओं का समावेश पाया जाता है। यह देखा जाता है कि बालक के द्वारा इन सभी के परिणामस्वरूप पूर्ण रूप से स्वस्थता की ओर अग्रसित नहीं हुआ जा सकता। इसलिए यह अति आवश्यक माना जाता है कि आज मनुष्य को इन सभी प्रकृति से बचाने की ओर बल दिया जाए। शारीरिक शिक्षा के आधार पर यह एक कार्य भली भांति किया जा सकता है। इसके आधार पर बालक के द्वारा भली भांति उन्नति प्राप्त की जाती है। यह देखा जाता है कि आज शारीरिक रूप से स्वास्थ्यता प्राप्त करने के उपरान्त ही मनुष्य के द्वारा पूर्ण रूप से विकास किया जा सकता है। जब तक वह शारीरिक रूप से स्वस्थ नहीं होता है। तब तक वह भली भांति अपने जीवन में विभिन्न प्रकार की क्रियाओं का क्रियान्वयन नहीं कर सकता। यह अध्ययन मैदानी खेलों (एथलेटिक्स) में सहभाग लेनेवाले खिलाड़ियों के मानसिक गुण विशेषों को समझने में मददगार होगा। यह अध्ययन मैदानी खेलों (एथलेटिक्स) में सहभाग लेनेवाले खिलाड़ियों के क्रीड़ा प्रदर्शन के स्तर में वृद्धि के लिये भी बहुत महत्वपूर्ण होगा। यह अध्ययन शारीरिक शिक्षकों, खेल प्रशिक्षकों को मैदानी खेलों (एथलेटिक्स) में सहभाग लेनेवाले खिलाड़ियों के क्रीड़ा प्रदर्शन के संबंध को समझने के लिए सहायता प्रदान करेगा।

संबंधित साहित्य का अध्ययन

जंग (2000)⁹ द्वारा प्रस्तुत अध्ययन में खेल के दौरान होनेवाली चोटों का एथलीटों के मानसिकता पर होने वाले प्रभाव का अध्ययन किया गया। खेल के दौरान होने वाली चोटों के कारण मानसिकता पर होने वाले प्रभाव का सांख्यिकीय पद्धति से अध्ययन किया गया। प्रस्तुत अध्ययन से यह निष्कर्ष निकाला गया कि, खेल के दौरान होने वाली चोटों के दौरान एथलीटों का करियर दांव पर लग जाता है। तथा यह चिज उनकी मानसिकता पर गहरा प्रभाव डालती है।

लॉरी और डूका (2010)¹⁰ ने अमेरिकन और आफ्रिकन एथलीट्स के मध्य साध्य प्रोत्साहन का अध्ययन किया। अध्ययन हेतु 13 से 18 वर्ष की

आयु के अनेक पश्चिमी मध्य स्कूलों से ट्रैक एण्ड फिल्ड के एथलीट्स लिये गये। 117 अमेरिकी एथलीट्स समूह में 66 महिला और 52 पुरुष थे। तथा 56 अफ्रिकन एथलीट समूह में 23 महिला और 32 पुरुष थे। ट्रैक एण्ड फिल्ड के ये एथलीट कार्य की और साहस के साथ अभिमुख थे तथा ये प्राथमिक रूप से इस बात पर विश्वास करते थे कि परिश्रम और परिश्रमी प्रयासों से सफलता मिलती है। इन एथलीट में साधारण रूप से जातिगत पहिचान का उच्च स्तर था।

श्री स्मिथ तथा सहकारियों (2002)¹¹ द्वारा विद्यालय में व्यवहार समस्यासे ग्रस्त विद्यार्थियों की समस्या निवारण हेतु एक कार्यक्रम तयार किया गया। इस कार्यक्रम में समूह परामर्श तथा ज्युडो इस खेल के प्रशिक्षण का समावेश किया गया। ज्युडो यह खेल अहिंसक खेलों की श्रेणी में आता है। इस खेल के प्रशिक्षण से व्यक्तियों के सामाजिक, मानसिक तथा शारीरिक विकास में सहायता होती है। इस अध्ययन हेतु व्यवहार समस्या से ग्रस्त 15 से 20 विद्यार्थियों का चयन किया गया। तथा इन विद्यार्थियों को 10 सप्ताह तक ज्युडो का प्रशिक्षण दिया गया। इस अध्ययन के परिणाम यह दर्शाते हैं कि, कार्यक्रम में संमिलित सार्थक रूप से अधिकांश विद्यार्थियों के सामाजिक तथा विद्यालयीन सहपाठीयों के साथ व्यवहार में सकारात्मक बदलाव देखा गया।

अनिश बॅनर्जी (2002)¹² ने उच्च और निम्न स्तर की शारीरिक योग्यतावाले सेंकडरी स्कूलों के फुटबॉल की कलाकौशल को सीखने की योग्यता का तुलनात्मक अध्ययन करने के उद्देश्य से यह अनुसंधान संचालित किया। अध्ययन हेतु 45 छात्रों की शारीरिक योग्यता का परीक्षण करने के बाद 30 छात्रों का इस अध्ययन के लिये अंतिम चयन किया गया जिसमें 15 छात्र उच्च स्तर की शारीरिक योग्यतावाले और 15 छात्र निम्न स्तर की शारीरिक योग्यतावाले थे। इन सभी 30 छात्रों के लिये 6 सप्ताह का फुटबॉल कैम्प लगाया गया।

शारीरिक योग्यता का स्तर ज्ञात करने हेतु निम्नलिखित परीक्षण किये

गये :

1. जठार (पेट) की स्नायुओं की क्षमता
2. सार्जेन्ट जम्प (पैरों की स्नायुओं की क्षमता)
3. 50 मीटर डैश
4. 4x10 मीटर शटल दौड़ (चपलता का मापन)
5. बैठना और पहुँचना (तन्व्यता का मापन)

6. 12 मिनट तक दौड़ना / चलना (हृदय की सहनशक्ति का मापन)
प्रत्येक परीक्षण के स्कोर को प्रामाणिक स्कोर में परिवर्तन किया गया। और औसत स्कोर की गणना की गई। शोधकर्ता द्वारा हाई किंक, लांग किंक और ड्रिबलिंग को फुटबॉल की कलाकौशल में अचूकता के पैमाने तय किया गया। इन तीनों कलाओं में उच्च और निम्न स्तर की शारीरिक योग्यता समूहों के प्रारंभिक और अंतिम स्कोर को रिकार्ड किया गया। मुख्य अंतर की टी - टेस्ट से सार्थकता मानी गई।

0.05 स्तर से सार्थकता का आकलन को प्रारंभिक स्कोर माना गया।

अध्ययन के अंत में निम्नलिखित परिणाम सामने आये :

1. हाई किंक और लांग किंक में उच्च स्तर की शारीरिक योग्यता के छात्रों के समूह के प्रदर्शन की अचूकता में सार्थक अंतर देखा गया।
2. निम्न स्तर की शारीरिक योग्यता के छात्रों के समूह के प्रदर्शन में किसी भी कला कौशल में कोई सार्थक अंतर नहीं देखा गया।

समस्त प्रकार की खोजों के आधार पर निम्नलिखित निष्कर्ष निकले :

1. उच्च शारीरिक योग्यता के खिलाड़ी निम्न शारीरिक योग्यता के खिलाड़ियों की अपेक्षा फुटबॉल की कला कौशल में हाईकिंक और लांग किंक में जल्दी ही अचूक हो जाते हैं।
2. फुटबॉल की कला कौशल ड्रिबलिंग खिलाड़ी की शारीरिक योग्यता के स्तर पर निर्भर नहीं करती है।

परिसीमाएं :

1. यह शोध कार्य दक्षिणी राजस्थान के उदयपुर संभाग तक के विद्यार्थियों तक सीमित है।
2. यह शोध कार्य विश्व विद्यालय में अध्ययनरत एथलेटिक्स प्रतियोगिता में भाग लेने वाले पुरुष एथलीट विद्यार्थियों तक सीमित है।

उद्देश्य :

1. एथलिटों के अंतर्मुखी व्यक्ति गुण विशेष स्तर का अध्ययन करना।
2. एथलिटों के बहिर्मुखी व्यक्ति गुण विशेष स्तर का अध्ययन करना।
3. एथलिटों के खेल प्रदर्शन स्तर का अध्ययन करना।

परिकल्पना:

1. एथलिटों के अंतर्मुखी व्यक्ति गुण विशेष वाले खिलाड़ियों में सार्थक अंतर अधिक है।
2. एथलिटों के बहिर्मुखी व्यक्ति गुण वाले खिलाड़ियों में सार्थक अंतर अधिक है।
3. एथलिटों के खेल प्रदर्शन स्तर का संतोषजनक है।

उपकरण - प्रस्तुत शोध में आंकड़ों के एकत्रीकरण करने हेतु निम्नलिखित उपकरणों का प्रयोग किया जाएगा।

1. श्री यज्ञ सिंह तथा एच. सी. चिमा द्वारा निर्मित स्पोर्ट्स स्पेसिफिक पर्सनल्टी टेस्ट।
2. अजीज एवं रेखा गुप्ता द्वारा निर्मित इन्द्रोवर्जन एवं एक्सटरोवर्जन इनवेंटरी प्रश्नावलियों का प्रयोग किया जाएगा।

परिणाम :

1. अथलेटिक्स में सहभाग लेने वाले खिलाड़ियों कि समाजशीलता व्यक्ति गुण विशेष मध्यमान मानक विचलन तथा टी रेशीयों दर्शाया गया है। जिसमें रनर्स का मध्यमान 34.9 ± 4.3 तथा जंपर्स का 48.6 ± 3.5 है। प्राप्त आंकड़ों से स्पष्ट होता है कि तुलनात्मक अध्ययन से यह प्रतीत होता है कि मैदानी खेलों (अथलेटिक्स) में सहभाग लेने वाले धावकों एवं जंपर्स खिलाड़ियों कि समाजशीलता व्यक्ति गुण विशेष सार्थक ($p < 0.05$) अधिक प्रबलता पाई गई है।

2. अथलेटिक्स में सहभाग लेने वाले खिलाड़ियों कि प्रभुत्व व्यक्तित्व गुण विशेष मध्यमान मानक विचलन तथा टी रेशीयों दर्शाया गया है। जिसमें रनर्स का मध्यमान 46.4 ± 4.9 तथा जंपर्स का 47.9 ± 4.2 है। प्राप्त आंकड़ों से स्पष्ट होता है कि तुलनात्मक अध्ययन से यह प्रतीत होता है कि मैदानी खेलों (अथलेटिक्स) में सहभाग लेने वाले धावकों एवं जंपर्स खिलाड़ियों कि प्रभुत्व व्यक्तित्व गुण विशेष में सार्थक रूप से अंतर नहीं है।

3. अथलेटिक्स में सहभाग लेने वाले खिलाड़ियों कि बहिर्मुखता व्यक्तित्व गुण विशेष मध्यमान मानक विचलन तथा टी रेशीयों दर्शाया गया है। जिसमें रनर्स का मध्यमान 30.8 ± 2.9 तथा जंपर्स का 44.9 ± 4.6 है। प्राप्त आंकड़ों से स्पष्ट होता है कि तुलनात्मक अध्ययन से यह पता चलता है कि मैदानी खेलों (अथलेटिक्स) में सहभाग लेने वाले धावकों एवं जंपर्स खिलाड़ियों कि बहिर्मुखता व्यक्तित्व गुण विशेष में सार्थक सार्थक ($p < 0.05$) रूप से अधिक प्रबलता पाई गई है।

4. अथलेटिक्स में सहभाग लेने वाले खिलाड़ियों कि रूढ़िवादिता व्यक्तित्व गुण विशेष मध्यमान मानक विचलन तथा टी रेशीयों दर्शाया गया है। जिसमें रनर्स का मध्यमान 33.7 ± 3.4 तथा जंपर्स का 24.8 ± 2.8 है। प्राप्त आंकड़ों से स्पष्ट होता है कि तुलनात्मक अध्ययन से यह प्रतीत होता है कि मैदानी खेलों (अथलेटिक्स) में सहभाग लेने वाले धावकों एवं जंपर्स खिलाड़ियों कि रूढ़िवादिता व्यक्तित्व गुण विशेष में सार्थक (< 0.05) रूप से कम है।

5. अथलेटिक्स में सहभाग लेने वाले खिलाड़ियों कि स्व संकल्पना व्यक्तित्व गुण विशेष मध्यमान मानक विचलन तथा टी रेशीयों दर्शाया गया है। जिसमें रनर्स का मध्यमान 43.9 ± 3.8 तथा जंपर्स का 45.2 ± 4.9 है। प्राप्त आंकड़ों से स्पष्ट होता है कि तुलनात्मक अध्ययन से यह प्रतीत होता है कि मैदानी खेलों (अथलेटिक्स) में सहभाग लेने वाले धावकों एवं जंपर्स खिलाड़ियों कि स्व संकल्पना व्यक्तित्व गुण विशेष स्तर में सार्थक रूप से अंतर नहीं है।

6. अथलेटिक्स में सहभाग लेने वाले खिलाड़ियों कि मानसिक कठोरता मध्यमान मानक विचलन तथा टी रेशीयों दर्शाया गया है। जिसमें रनर्स का मध्यमान 46.2 ± 4.2 तथा जंपर्स का 48.3 ± 2.9 है। प्राप्त आंकड़ों से स्पष्ट होता है कि तुलनात्मक अध्ययन से यह प्रतीत होता है कि मैदानी खेलों (अथलेटिक्स) में सहभाग लेने वाले धावकों एवं जंपर्स खिलाड़ियों कि मानसिक कठोरता में सार्थक रूप से अंतर नहीं है।

7. अथलेटिक्स में सहभाग लेने वाले खिलाड़ियों कि भावनात्मक स्थिरता व्यक्तित्व गुण विशेष मध्यमान मानक विचलन तथा टी रेशीयों दर्शाया गया है। जिसमें रनर्स का मध्यमान 49.6 ± 4.1 तथा जंपर्स का 42.8 ± 3.9 है। प्राप्त आंकड़ों से स्पष्ट होता है कि तुलनात्मक अध्ययन से यह प्रतीत होता है कि मैदानी खेलों (अथलेटिक्स) में सहभाग लेने वाले धावकों एवं जंपर्स खिलाड़ियों कि भावनात्मक स्थिरता व्यक्तित्व गुण विशेष में सार्थक

(<0.05) रूप से अधिक प्रबल है।

8. अथलेटिक्स में सहभाग लेने वाले खिलाड़ियों कि अंतर्मुखता व्यक्तित्व गुण विशेष मध्यमान मानक विचलन तथा टी रेशीयों दर्शाया गया है। जिसमें रनर्स का मध्यमान 34.9 ± 4.3 तथा जंपर्स का 48.6 ± 3.5 है। प्राप्त आंकड़ों से स्पष्ट होता है कि तुलनात्मक अध्ययन से यह प्रतीत होता है की मैदानी खेलों (अथलेटिक्स) में सहभाग लेने वाले धावकों एवं जंपर्स खिलाड़ियों कि अंतर्मुखता व्यक्तित्व गुण विशेष में सार्थक <0.05 रूप से अधिक प्रबल है।

9. (अथलेटिक्स) में सहभाग लेने वाले खिलाड़ियों कि बहिर्मुखता व्यक्तित्व गुण विशेष मध्यमान मानक विचलन तथा टी रेशीयों दर्शाया गया है। जिसमें रनर्स का मध्यमान 34.9 ± 4.3 तथा जंपर्स का 48.6 ± 3.5 है। प्राप्त आंकड़ों से स्पष्ट होता है कि तुलनात्मक अध्ययन से यह प्रतीत होता है की मैदानी खेलों (अथलेटिक्स) में सहभाग लेने वाले धावकों एवं जंपर्स खिलाड़ियों कि बहिर्मुखता व्यक्तित्व गुण विशेष में सार्थक ($p < 0.05$) रूप से अधिक प्रबल है।

निष्कर्ष :

1. प्रस्तुत शोधकार्य में प्राप्त तथ्यों के सांख्यिकीय विश्लेषण के आधार पर यह निष्कर्ष के रूप में मैदानी खेलों (अथलेटिक्स) में सहभाग लेने वाले धावकों की तुलना में जंपर्स खिलाड़ियों कि समाजशीलता व्यक्तित्व गुण विशेष सार्थक रूप से अधिक प्रबल है।
2. प्रस्तुत शोधकार्य में प्राप्त तथ्यों के सांख्यिकीय विश्लेषण के आधार पर यह निष्कर्ष के रूप में अथलेटिक्स में सहभाग लेने वाले धावकों एवं जंपर्स खिलाड़ियों कि प्रभुत्व व्यक्तित्व गुण विशेष सार्थक रूप से अंतर नहीं है।
3. प्रस्तुत शोधकार्य में प्राप्त तथ्यों के सांख्यिकीय विश्लेषण के आधार पर यह निष्कर्ष के रूप में मैदानी खेलों (अथलेटिक्स) में सहभाग लेने वाले धावकों एवं जंपर्स खिलाड़ियों में बहिर्मुखता व्यक्तित्व गुण विशेष स्तर सार्थक रूप से अधिक है।
4. प्रस्तुत शोधकार्य में प्राप्त तथ्यों के सांख्यिकीय विश्लेषण के आधार पर यह निष्कर्ष के रूप में मैदानी खेलों (अथलेटिक्स) में सहभाग लेने वाले धावकों एवं जंपर्स खिलाड़ियों कि रुढ़िवादिता व्यक्तित्व गुण विशेष का सार्थक रूप से कम है।
5. प्रस्तुत शोधकार्य में प्राप्त तथ्यों के सांख्यिकीय विश्लेषण के आधार पर यह निष्कर्ष के रूप में मैदानी खेलों (अथलेटिक्स) में सहभाग लेने वाले धावकों एवं जंपर्स खिलाड़ियों कि स्व संकल्पना व्यक्तित्व गुण विशेष सार्थक रूप से अंतर नहीं है।
6. प्रस्तुत शोधकार्य में प्राप्त तथ्यों के सांख्यिकीय विश्लेषण के आधार पर यह निष्कर्ष के रूप में मैदानी खेलों (अथलेटिक्स) में सहभाग लेने वाले धावकों एवं जंपर्स खिलाड़ियों कि मानसिक कठोरता सार्थक रूप से अंतर नहीं है।
7. प्रस्तुत शोधकार्य में प्राप्त तथ्यों के सांख्यिकीय विश्लेषण के आधार पर यह निष्कर्ष के रूप में मैदानी खेलों (अथलेटिक्स) में सहभाग लेने वाले धावकों एवं जंपर्स खिलाड़ियों कि भावनात्मक स्थिरता व्यक्तित्व गुण विशेष सार्थक रूप से अंतर है।

8. प्रस्तुत शोधकार्य में प्राप्त तथ्यों के सांख्यिकीय विश्लेषण के आधार पर यह निष्कर्ष के रूप में मैदानी खेलों (अथलेटिक्स) में सहभाग लेने वाले धावकों एवं जंपर्स खिलाड़ियों कि अंतर्मुखता व्यक्तित्व गुण विशेष सार्थक रूप से अधिक है।

9. प्रस्तुत शोधकार्य में प्राप्त तथ्यों के सांख्यिकीय विश्लेषण के आधार पर यह निष्कर्ष के रूप में मैदानी खेलों (अथलेटिक्स) में सहभाग लेने वाले धावकों एवं जंपर्स खिलाड़ियों कि बहिर्मुखता व्यक्तित्व गुण विशेष सार्थक रूप से अधिक है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. हेरोल्ड के. जैक, 'मिनेसोटा उच्च शिक्षा कार्यक्रम के शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम का विश्लेषण,' रिसर्च ट्रामासिक 17 (मार्च 1946): 24
2. गार्डनर एल. और हेनरी डब्ल्यू. रीकेन एडल्ट सबजेक्ट्स के जर्नल ऑफ कंसल्टिंग साइकोलॉजी में मंदी का जन्म हो रहा है।, 15(1), 1951, पीपीपी 18-21
3. केमिसन जे., 'वर्ष 1958-59 वाशिंगटन के साम्राज्य क्षेत्र के द्वीप में ग्रामीण सार्वजनिक प्राथमिक स्कूलों में शारीरिक शिक्षा का एक सर्वेक्षण,' स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन 2 (1960), पृष्ठ 72 में पूरा शोध।
4. मिजुगुची, एन.के. 'जूनियर एंड सीनियर हाई स्कूल होनोलूलू, हवली में फिजियोलॉजी के शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम कासर्वो,' निबंध सार इंटरनेशनल, 32, 1972, 3379ए-4166ए।
5. लोकेन्द्र शरण, 'लघु प्रबंध हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडल द्वारा शारीरिक शिक्षक तैयार करके खेलों का विकास में योगदान,' नागपुर विद्यापीठ में प्रस्तुत 1980
6. ए.के. उप्पल, ए.सिंधु, एण्ड एस.आर.गंगोपाध्याय, 'अ स्टडी ऑफ स्पोर्ट्स मोटिवेशन ऑफ इंडियन एंड इम्बोम्बिय वुमेन हॉकी टीम' एन.आय.इस.साइंटिफिक जनरल 11.2. (1988), 17.20
7. कारमेन वेवर, 'दि रिलेशनशिप ऑफ कॉलेज स्टूडेंट अचिवमेंट मोटिवेशन टू फेमेली चुजन एन इंस्पायरेशन : एन एनलिसिस बाय रेस एण्ड गेंडर' डेझरेशन अबस्ट्रेक्ट इंटर नेशनल , 50 (1990), 1665.
8. डेल्वीन केटली, 'एन ओवरव्यू ऑफ अचिवमेंट थेअरी' रिसर्च क्वार्टरली फार एक्सरसाइज एंड स्पोर्ट्स स्पलिमेंट 63:1(मार्च 1992), 77
9. जुंगे ए., खेल चोटों पर मनोवैज्ञानिक कारकों का प्रभाव। साहित्य की समीक्षा, अमेरिकन जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेड। 2000, 28(5 सप्लीमेंट):एस10-5।10.
10. लोरी ए. गानो एण्ड एल. डूदा, 'पर्सनल थेअरिज ऑफ अचीवमेंट मोटिवेशन अमंग आफ्रिकन एंड वाइट मेनस्ट्रीम अमेरिकन एथलेटिक्स', इंटरनेशनल जनरल ऑफ स्पोर्ट्स सायकोलोजी, वोल्यूम 32 (2001) 339-341.
11. डेविड स्मिथ, जेय पारे, डेविड ग्रेवेल, फ्रैन्सिस स्कूल निलंबन का विकल्प: जोखिम वाले छात्रों के लिए एक हस्तक्षेप। रिपोर्ट - वर्णनात्मक भाषण/बैठक पत्र, 2002-04-00
