International Advance Journal of Engineering, Science and Management (IAJESM)
Multidisciplinary, Indexed, Double Blind, Open Access, Peer-Reviewed, Refereed-International Journal.
SJIF Impact Factor =7.938, January-June 2024, Submitted in January 2024, ISSN -2393-8048

खिलाड़ियों का कौशल प्रदर्शन में खो–खो खेल एक विषयक अध्ययन

डॉ. अनुराग बिस्सू, सहायक आचार्य, शारीरिक शिक्षा विभाग, टांटिया विश्वविद्यालय, श्री गंगानगर
विक्रम सिंह, शोधार्थी, टांटिया विश्वविद्यालय, श्री गंगानगर

प्रस्तावित शोध की भूमिका

किसी भी खेल के दौरान एक खिलाड़ी, अपनी शारीरिक सुदृढ़ता के साथ निहित कौशलों के समीचीन कुशलतापूर्वक खेल को प्रदर्शित करता है। मानव स्वास्थ्य के लिए खेल उतना ही आवश्यक है जितना कि भोजन। स्वस्थ शारीरिक विकास, मनोरंजन, विविध गुण–विकास आदि के लिए एक उत्कृष्ट साधन के रूप में खेलों का परिचय आज जगत के सभी विकसित मानव समूहों में विद्यमान है। खेल उतने ही प्राचीन हैं, जितना इस पृथ्वी पर मानव जीवन । मानव जीवन के विकास के साथ ही खेलों का भी विकास होता चला गया। कुछ खेल ऐसे भी होते हैं जो सरल, छोटे अथवा बड़े, बिना साधन के तथा अल्प सहज साधनों के द्वारा कहीं भी कभी भी खेले जा सकते हैं। ये खेल सभी आयु वर्ग के लोगों के आकर्षण का प्रमुख विषय रहे हैं। खेल–खेल में हमारे सामाजिक–जीवन के विविध अंगों को परिष्कृत व परिपुष्ट करने वाले खेलों में एक प्रमुख खेल है– खो–खो। खो–खो मैदानी खेलों के सबसे प्राचीनतम रूपों में से एक है जिसका उद्‌भव प्रागैतिहासिक भारत में माना जा सकता है। मुख्य रूप से आत्मरक्षा, आक्रमण व प्रत्याक्रमण के कौशल को विकसित करने के लिए इसकी खोज हुई थी।

महाराष्ट्र और गुजरात राज्यों का यह सबसे लोकप्रिय खेल रहा है। ऐसी मान्यता है कि इसकी उत्पत्ति भारत के महाराष्ट्र प्रांत में पूना नगर से हुयी, लेकिन इस विषय में कोई लिखित प्रमाण उपलब्ध नहीं है। ऐसी जनश्रुति है कि भगवान श्री कृष्ण और पाण्डव इस खेल को बड़े चाव से खेला करते थे। संस्कृत भाषा में खो–खो शब्द का अर्थ है जाओ। ऐसा अनुमान है कि प्राचीन समय में 'बैठना' और 'दौड़ना' दो खेल खेले जाते थे। कुछ साहित्यकारों का कहना है कि यह खेल 'पकड़ने' और 'दौड़ने' का एक परिष्कृत रूप है (चक्रवर्ती, 2007)। खो–खो पूर्णतया एक भारतीय खेल है, जो प्राचीन समय से ही लगातार खेला जा रहा है।

यह खेल काफी रोमांचकारी और उत्तेजनायुक्त प्रकृति वाला खेल है, जो न केवल खिलाड़ी अपितु देखने वाले को भी प्रफुल्लित कर देता है। यह तीव्रता से खेले जाने वाला खेल है, जो अत्यंत साधारण होने के साथ ही साथ खिलाड़ी में उसकी शारीरिक दक्षता, चपलता, ताकत और सहनशक्ति को बढ़ाता है। यह मात्र तीव्र गति से दौड़ने का खेल नहीं अपितु 'चेज' कर पकड़ने और विरोधी खिलाड़ी को आउट करने से संबंध रखता है। वह भी एक सी गति के साथ पीछा कर सामने वाले को पकड़ना व बचना इतना आसान भी नहीं होता। अतः शारीरिक दक्षता विशेषकर अधिकतम सहनशक्ति का किसी भी खिलाड़ी में होना अत्यंत आवश्यक होता है खो–खो मूलतः मनोशारीरिक विकास के सामान्य सिद्धातों पर आधारित है, जो आकर्षक और रोमांचकारी अनुभूति अनुभव कराने वाला खेल है।

शरीर को सामने की दिशा में रखकर पीछे की ओर दौड़ना (बैक रनिंग), विभिन्न हरकतों (मूवमेंट) का प्रयोग करते हुए नौ खिलाड़ियों के बीच बढ़ते हुए खेलना, एक खो–खो खिलाड़ी में ही देखा जा सकता है। विभिन्न खेल तकनीक का सार्थकता से अनुप्रयोग ही इस खेल की आत्मा है।

प्रस्तावित शोध के सोपान

हमारे प्राचीन इतिहास के श्रोतों से पता चलता है कि मानव के सभी शारीरिक व आंतरिक क्षमता का उद्‌भेदन उनकी जीवन की सक्रियता से प्रत्यक्षतः जुड़ा है, आज के आधुनिक युग में जीवन को सक्रिय और ऊर्जावान बनाये रखने में एक व्यवस्थित और समर्थ माध्यम सहजता से प्रयुक्त किया जाता है, जिसे हम आज शारीरिक शिक्षा के नाम से जानते हैं। यह शिक्षा का ऐसा माध्यम है जिससे अभिप्रेरित होकर युवा वर्ग अपनी सहज प्रकृति के अनुरूप सहभागी होकर विभिन्न शारीरिक अनुक्रिया को उनकी विशिष्टता और अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार ग्रहण करता है। शारीरिक शिक्षा का प्राचीन समय से ही समाज में विशिष्ट स्थान इसकी सामाजिक, भौतिकीय और नैतिकता के विकास के वृहद लक्ष्य के स्वरूप से रहा है। स्वतंत्रता के बाद से ही भारतीय शिक्षा प्रणाली में शारीरिक शिक्षा के प्रति व्यापक अभियान चलाया गया। आज विभिन्न खेलों में अलग–अलग पक्षों और उनकी सहभागिताओं ने हर एक खेल को अपनी एक विशिष्ट पहचान प्रदान कर दिया है। आज एक संपूर्ण व्यक्तित्व विकास के लिए मानसिक, शारीरिक, सांवेगिक, सामाजिक एवं व्यवहारिक गुणों का विकसित होना भी आवश्यक होता है, जिसे हम खेलों के द्वारा आसानी से अभिसरित कर सकते हैं।

प्रस्तावित शोध का महत्त्व

खो–खो खेल में खिलाड़ियों की विभिन्न प्रकार की तकनीकों, व्यूह, कौशल रचनाओं और

योजनाओं के द्वारा ही इस खेल की प्रभावकारिता को पहचाना जा सकता है। उपकरणों की आवश्यकता कम होने की वजह से, खर्चा भी कम होता हैं। लगभग सभी, विद्यालयों, महाविद्यालयों और खेल–संस्थानों में इस खेल को खेला जाता है। यह खेल खुले मैदान में खेला जाता हैं। इस खेल के उच्च स्तर के प्राप्त करने के लिये खिलाड़ी को विभिन्न तकनीकों के साथ, फुर्तीलापन, लचीलापन, बल, निरंतर दौड़ने की क्षमता, सजग–मस्तिष्क, तीव्र गति, प्रतिक्रिया इत्यादि गुणों को भी आवश्यक रूप से विकसित करना होता है।

खिलाड़ियों को अनुधावक व धावक के रूप में बहुत ही सजग, सतर्क व चौकन्ना रहना होता है। इस क्रिया में अनुधावक से खो प्राप्त करने के पश्चात, खो प्राप्त अन्य अनुधावक को तीव्रता से निर्णय करके अपनी कार्ययोजना की ओर अग्रसर होना पड़ता है। हवा में गोता (डाईव), लगाकर अनुधावक द्वारा धावक को आउट करने की चेष्टा, आक्रामक कौशलों में से एक है।

प्रस्तावित शोध के उद्देश्य

1. राज्य स्तर के खो–खो खिलाड़ी जिला स्तर के खो–खो खिलाड़ियों की तुलना में काफी अधिक खुलेपन वाले होते है।
2. राज्य स्तर के खो–खो खिलाड़ी जिला स्तर के खो–खो खिलाड़ियों की तुलना में काफी उच्च कर्तव्यनिष्ठा वाले होते है।
3. राज्य स्तर के खो–खो खिलाड़ी जिला स्तर के खो–खो खिलाड़ियों की तुलना में काफी अधिक अपव्यय पाये गये है।
4. राज्य स्तर के खो–खो खिलाड़ी जिला स्तर के खो–खो खिलाड़ियों की तुलना में काफी अधिक सहमत पाये गये है।
5. राज्य स्तरीय खो–खो खिलाड़ी जिलास्तर के खो–खो खिलाड़ियों की तुलना में काफी उच्च विक्षिप्तता वाले होते है।

प्रस्तावित शोध का निष्कर्ष

अध्ययन के परिणामों से पता चला कि विक्षिप्तता के संबंध में व्यक्तित्व विशेषताओं के सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर का अस्तित्व पाया गया था। अतः अध्ययन की परिकल्पना को स्वीकार नहीं किया गया। यह अनुमान लगाया गया था कि जिला स्तरीय और राज्य स्तरीय खो–खो खिलाड़ियों के मनोविकृति के संबंध में व्यक्तित्व विशेषताओं में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं होगा। अध्ययन के परिणामों से पता चला कि मनोविज्ञान के संबंध में व्यक्तित्व विशेषताओं के सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर का अस्तित्व पाया गया था। इस प्रकार परिणाम अध्ययन की परिकल्पना को अस्वीकार करने में विफल रहे हैं। यह अनुमान लगाया गया था कि जिला स्तरीयऔर राज्य स्तरीय खो–खो खिलाड़ियों के बीच बहिर्मुखता के संबंध में व्यक्तित्व अंतर का कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं होगा।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. जिम्नास्टिक प्रदर्शन के सहसंबंध। रिसर्च क्वार्टरली, 47–586– 589।
2. Beise, L. और Peasley, V. (1937): द रिलेशन ऑफ़ रिएक्शन टाइम, स्पीड एंड एजिलिटी ऑफ़ बिग मसल्स ग्रुप्स टू सर्टेन स्पोर्ट स्किल्स। अनुसंधान तिमाही, 8–133–142।
3. बेलिस, सी.जे. (1933)– प्रतिक्रिया समय और कालानुक्रमिक युग। प्रायोगिक और जैविक चिकित्सा के लिए सोसायटी की कार्यवाही, 30–801–803।
4. बर्जर, आर.ए., लिटलफ़ील्ड, डी.एच. (1969)– व्यक्तित्व पर फुटबॉल, एथलीट और गैर–एथलीटों के बीच तुलना। रिसर्च क्वाटर्ली, 40रू663–665।
5. बरहराम, आर.एम. और क्रोल, डब्ल्यू. (1967)– गैर–तैराकों और तैराकों के बीच व्यक्तित्व अंतर। अनुसंधान तिमाही, 38–163–171।
6. भनोट, जे.एल. (1986)– रिएक्शन टाइम एंड डिफरेंट फील्ड पोजीशन इन फुटबॉल प्लेयर्स। कार्यवाही दूसरा अंतर्राष्ट्रीय खेल विज्ञान सम्मेलन (सितंबर), सिंगापुर।