

जूडो और कराटे खिलाड़ियों की मोटर फिटनेस

Sunil Chakrawarti, Research Scholar, Monad University, Hapur
Dr. Pardeep Kumar, Assistant Professor, Monad University, Hapur

अमूर्त

जूडो और कराटे दुनिया भर में मार्शल आर्ट के बहुत लोकप्रिय रूप हैं, खासकर भारत सहित दक्षिण पूर्व एशिया में। मार्शल आर्ट के नियमित अभ्यास से विभिन्न फिटनेस प्रोफाइल मापदंडों और फुफ्फुसीय कार्य माप (पीएफटी) में सुधार होता है। विभिन्न देशों से जूडो और कराटे खिलाड़ियों की फिटनेस प्रोफाइल और पीएफटी की रिपोर्ट की गई है, लेकिन भारतीय संदर्भ में प्रासंगिक डेटा उपलब्ध नहीं है। इसलिए वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य कोलकाता, भारत के पुरुष जूडो और कराटे खिलाड़ियों में फिटनेस प्रोफाइल मापदंडों अध्ययन करना था।

परिचय

रक्त हीमोग्लोबिन (एचबी) एकाग्रता का उपयोग लंबे समय से एथलीटों की विभिन्न प्रतिस्पर्धी-स्तर की श्रेणियों में स्वास्थ्य स्थिति का आकलन करने के लिए किया जाता है (केनी एट अल., 2012)। एचबी एकाग्रता और मांसपेशी विस्फोटक शक्ति जूडो और कराटे एथलीटों में संभावित प्रदर्शन प्राप्त करने में प्रमुख भूमिका निभाती है। अध्ययनों से पता चला है कि प्रशिक्षण की अवधि के साथ रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ता है और उच्च हीमोग्लोबिन स्तर वाले व्यक्ति या एथलीट बेहतर सहनशक्ति प्रदर्शन प्रदर्शित करते हैं। वर्टिकल जंप टेस्ट (वीजेटी) को प्रभावित करने वाले कारकों को निर्धारित करना महत्वपूर्ण है क्योंकि यह लेग किक पावर, यानी निचले छोर की मांसपेशियों की शक्ति का प्रतिनिधित्व करता है (एबिडिन और एडम, 2013)। वीजेटी, एथलेटिक कौशल का एक विश्वसनीय माप है, जिसे किसी विशिष्ट प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान किसी एथलीट की क्षमताओं में सुधार का आकलन करने के लिए अक्सर मापा जाता है।

प्रशिक्षण के दौरान मांसपेशी शक्ति अभ्यास लागू करके मार्शल आर्ट एथलीटों में हाथ पकड़ शक्ति (एचजीएस) में सुधार किया जाता है (एंड्रियाटो एट अल., 2011)। पिछले अध्ययनों से पता चला है कि युवा मार्शल आर्ट अभ्यासियों के पास उनकी गतिहीन आबादी की तुलना में 27% अधिक

क्वाड्रिसेप्स शक्ति थी और पुराने मार्शल आर्ट चिकित्सकों ने अपने गतिहीन नियंत्रण विषयों की तुलना में अधिक क्वाड्रिसेप्स शक्ति का प्रदर्शन किया था। इससे स्पष्ट रूप से साबित हुआ कि मार्शल आर्ट प्रशिक्षण उम्र के कारण मांसपेशियों की ताकत में होने वाली हानि को कम करता है। खेल में सफल प्रदर्शन के लिए न केवल मोटर फिटनेस की आवश्यकता होती है बल्कि उच्च स्तर की प्रतिक्रिया समय (आरटी) की भी आवश्यकता होती है (मोरी एट अल., 2002)। एक एथलीट की प्रासंगिक जानकारी को जल्दी और सटीक रूप से समझने की क्षमता निर्णय लेने और मोटर व्यवहार के संगठन को सुविधाजनक बनाएगी (मोरी एट अल., 2002)। आरटी उम्र, प्रशिक्षण की स्थिति और केंद्रीय या परिधीय थकान के स्तर से प्रभावित होता है। खेल और एथलेटिक स्पर्धाओं में सफलता काफी हद तक विभिन्न फिटनेस प्रोफाइल मापदंडों में प्रशिक्षण के माध्यम से सुधार पर निर्भर करती है। किसी विशेष जनसंख्या में ऐसे मापदंडों का डेटा उस जनसंख्या में फिटनेस के स्तर को दर्शाता है।

इससे उनकी राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्थिति का अनुमान लगाने में मदद मिलती है। विभिन्न देशों से कराटे और जूडो एथलीटों की एचबी एकाग्रता, प्रतिक्रिया समय, ऊर्ध्वाधर कूद परीक्षण (वीजेटी) और हाथ पकड़ शक्ति की रिपोर्ट

की गई है। लेकिन भारतीय जूडो और कराटे एथलीटों में प्रासंगिक डेटा उपलब्ध नहीं है। इसलिए वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य कोलकाता, भारत के युवा पुरुष जूडो और कराटे एथलीटों में एचबी एकाग्रता, प्रतिक्रिया समय, वीजेटी और हाथ पकड़ शक्ति का मूल्यांकन करना था और न केवल इन दो मार्शल आर्ट समूहों के बीच बल्कि उनकी गतिहीन के साथ डेटा की तुलना करना था। नियंत्रण समूह और विदेशी समकक्ष।

साहित्य समीक्षा

सिनास्की, वोज्शिआक और स्लोपेकी, जान और डिज़ियाडेक, बार्टोज़ और बोशेन, पीटर और पिएपियोरा, पावेल। (2021) (1) अध्ययन का उद्देश्य: यह जूडो और जुजुत्सु अभ्यासियों के लिए एक तुलनात्मक अध्ययन है। इसका एक आंतरिक मूल्य है। इस अध्ययन का उद्देश्य शारीरिक क्षमताओं के संबंध में जूडो और समान मार्शल आर्ट जुजुत्सु के अभ्यासकर्ताओं की तुलना प्रदर्शित करना था। अध्ययन ने दृश्य उत्तेजना और हैंडग्रीप माप के जवाब में सरल प्रतिक्रिया समय के माप को लागू किया। (2) सामग्री और तरीके: पोलैंड और जर्मनी से एन = 69 ब्लैक बेल्ट वाले समूह (जूडो से 30 और जुजुत्सु से 39 सहित) ने दो परीक्षण लागू किए: "डिट्रिच रॉड की ग्रेस्पिंग" और डायनेमोमेट्रिक हैंडग्रीप माप। परिणामों के विश्लेषण में अंकगणितीय माध्य, मानक विचलन और पियर्सन सहसंबंध की गणना शामिल थी। सांख्यिकीय अंतर स्थापित करने के लिए अंतरों का विश्लेषण (मान-व्हिटनी यू परीक्षण) और छात्र का टी-परीक्षण भी लागू किया गया। (3) परिणाम: हैंडग्रीप माप से जुड़े परीक्षण में, पोलैंड के विषयों (जूडो और जुजुत्सु दोनों का अभ्यास करने वाले) ने अपने जर्मन समकक्षों की तुलना में बेहतर परिणाम प्राप्त किए। डिट्रिच रॉड को पकड़ने से जुड़े परीक्षण में, जर्मन जुडोका के समूह में विषयों की उम्र और प्रतिक्रिया समय (आरएक्सवाई = 0.66, पी <0.05) के साथ-साथ शरीर के बीच जुजुत्सु विषयों के समूह में एक सकारात्मक सहसंबंध प्रदर्शित किया गया था। वजन और प्रतिक्रिया समय (आरएक्सवाई = 0.49, पी <0.05)। जर्मन जुडोकाओं के समूह के लिए हैंडग्रीप और वजन के बीच एक महत्वपूर्ण

और मजबूत संबंध भी स्थापित किया गया था (आरएक्सवाई = 0.75, पी <0.05)। पोलिश प्रतिस्पर्धियों में, सहसंबंध केवल उम्र और हैंडग्रीप माप (आरएक्सवाई = 0.49, पी <0.05) के बीच स्थापित किए गए थे। (4) निष्कर्ष: मार्शल आर्ट जुजुत्सु का अभ्यास करने वाले विषयों में दृश्य उत्तेजना के जवाब में सरल प्रतिक्रिया समय कम था। हालाँकि, हैंडग्रीप बल के संदर्भ में जुडोकाओं के लाभ के बारे में बयान की परिणामों से पुष्टि नहीं हुई।

सांचेज़, मारिया और अर्गोथी, रोड्रिगो और मेनेसेस एचावेज़, जोस और लोपेज़-अल्बान, कार्लोस और रामिरेज़-वेलेज़, रॉबिन्सन। (2014)। इस अध्ययन का उद्देश्य पुरुष कुलीन कराटे एथलीटों की मानवशास्त्रीय और शारीरिक फिटनेस विशेषताओं का आकलन करना था। हमारा अध्ययन कोलंबिया के 19 पुरुष कराटे एथलीटों (औसत आयु 31.6 +/- 8.8 वर्ष) के नमूने पर किया गया था। अलग-अलग मानवशास्त्रीय माप लिए गए (वजन, ऊंचाई, व्यास, परिधि, शरीर संरचना) जिससे कई मानवशास्त्रीय सूचकांकों की गणना की गई (बॉडी मास इंडेक्स, पोन्डरल इंडेक्स, बॉडी इंडेक्स एडीपोसिटी), और फिर सोमाटोटाइप निर्धारित किया गया। किए गए प्रदर्शन परीक्षण थे: एस्ट्रैंड-राइमिंग प्रोटोकॉल, वर्टिकल जंप, एनारोबिक पावर और विंगेट एनारोबिक परीक्षण। परिणाम (औसत +/- एसडी) में शरीर का वजन (65.4 +/- 12.0 किग्रा), ऊंचाई (167.4 +/- 9.3 सेमी), शरीर में वसा का प्रतिशत (13.6 +/- 3.0%), पोन्डरल इंडेक्स (41.0 +/-) दिखाया गया। - 1.8) और शरीर वसा सूचकांक (25.1 +/- 3.6)। हीथ-कार्टर विधि के अनुसार सोमाटोटाइप घटक मान क्रमशः एंडोमोर्फिक, मेसोमोर्फिक और एक्टोमोर्फिक घटकों के लिए (4.0-4.2-2.1) थे। एरोबिक क्षमता औसत (44.8 +/- 7.1 मिली.किग्रा(-1).मिनट(-1)), ऊर्ध्वाधर छलांग (32.0 +/- 8.7 सेमी) अवायवीय शक्ति (90.1 +/- 22.7 कि.ग्रा.सेकंड(-1) थी) और अवायवीय क्षमता (5748.7 +/- 1477.5 डब्ल्यू)। ये परिणाम विशिष्ट कराटे की एक प्रोफ़ाइल प्रदान कर सकते हैं जिनका उपयोग विकासशील एथलीटों के लिए प्रशिक्षण लक्ष्य के रूप में किया जा सकता है। हमारे निष्कर्ष सामरिक और

कार्यात्मक प्रशिक्षण दोनों के लिए नवीन अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं।

वान, हुइजेन। (2023)। परिचय प्रतिस्पर्धी मार्शल आर्ट एथलीट आज की कड़ी प्रतिस्पर्धा में केवल एक विशिष्ट प्रतिस्पर्धी कौशल के आधार पर अच्छे परिणाम प्राप्त नहीं कर सकते हैं। एक विशिष्ट प्रशिक्षण कार्यक्रम जो खेल की विशेषताओं के लिए आवश्यक शारीरिक फिटनेस पर जोर देता है, आवश्यक है। उद्देश्य एथलीटों की शारीरिक फिटनेस में सुधार के लिए मार्शल आर्ट प्रशिक्षण सूचकांक प्रणाली का अध्ययन करना। विधियाँ लेखक शोध विधियों जैसे साहित्य डेटा विधि, प्रश्नावली सर्वेक्षण विधि और गणितीय सांख्यिकी विधि को अपनाता है। मार्शल आर्ट एथलीटों के लिए शारीरिक प्रशिक्षण से संबंधित विशेष संकेतकों की संरचना पर व्यापक रूप से चर्चा की गई है। परिणाम साक्षात्कार और जांच के माध्यम से, रूपात्मक संकेतकों की योगदान दर अधिक साबित हुई, जो कुल योगदान का 37.61% थी। उच्चतम भार वाले सूचकांक को ध्यान में रखते हुए, मार्शल आर्ट एथलीटों के लिए 29 विशेष शारीरिक प्रशिक्षण संकेतक निर्धारित किए गए थे। निष्कर्ष मार्शल आर्ट एथलीट विशेष गतिविधियों और खेल प्रदर्शन की गुणवत्ता के संबंध में प्रशिक्षण में एक ठोस आधार दिखाते हैं। ये डेटा वैज्ञानिक और समर्पित मार्शल आर्ट प्रशिक्षण के लिए एक महत्वपूर्ण संदर्भ प्रदान करते हैं।

फ़्रेसिनेली, स्टेफ़ानो और निकोलाई, एलेसेंड्रो और ज़िच, रिकार्डो। (2023)। खेल प्रदर्शन विश्लेषण एक ऐसी तकनीक है जो हर स्तर के एथलीटों के लिए हर साल अधिक महत्वपूर्ण होती जा रही है। कुछ खेलों में एथलीटों के प्रदर्शन को कुशलतापूर्वक मापने और विश्लेषण करने के लिए कई तकनीकों का विकास किया गया है, लेकिन प्रतिस्पर्धा के दौरान दो विरोधियों के बीच उच्च बातचीत के कारण लड़ाकू खेलों में ये तकनीकें अपनी सीमा से कई गुना अधिक पाई जाती हैं। इस पेपर में समस्या को रेखांकित किया जाएगा। इसके अलावा शारीरिक प्रदर्शन माप समस्या का विश्लेषण किया जाएगा और इसे प्रबंधित करने के लिए तीन अलग-अलग तकनीकें प्रस्तुत की जाएंगी। 22 उच्च स्तरीय जूडो एथलीटों के प्रदर्शन का

विश्लेषण करने के लिए सभी तकनीकों का उपयोग किया गया है।

जाफ़री, एम. और अख़गर, आर. और मोहम्मद-हसनज़ादेह, एन.. (2014)। उद्देश्य: इमाम-होसैन विश्वविद्यालय के सैन्य छात्रों में शारीरिक फिटनेस और हृदय संबंधी जोखिम कारकों पर आठ सप्ताह की अवधि के कराटे, तायक्वोंडो और जूडो प्रशिक्षण की प्रभावशीलता की तुलना। तरीके: आठ सप्ताह के कराटे, तायक्वोंडो और जूडो प्रशिक्षण से पहले और बाद में निर्भर चर निर्धारित किए जाते हैं। पी <0.05 पर डेटा के विश्लेषण के लिए टी-युग्मित नमूने और एक-तरफ़ा एनोवा का उपयोग किया गया था। परिणाम: कराटे प्रशिक्षण से Vo2max में वृद्धि हुई, मांसपेशियों की सहनशक्ति और HDL और गति में कमी आई, तायक्वोंडो प्रशिक्षण से चपलता, मांसपेशियों की सहनशक्ति, HDL और फ़ाइब्रिनोजेन में वृद्धि हुई और Vo2max, गति और ट्राइग्लिसराइड में कमी आई और जूडो प्रशिक्षण से चपलता में वृद्धि हुई, मांसपेशियों की सहनशक्ति, एचडीएल और होमोसिस्टीन और गति में कमी (पी<0.05)। Vo2max कराटे के साथ तायक्वोंडो और जूडो समूहों के बीच भिन्न था। इसके अलावा जूडो एथलीटों में मांसपेशियों की सहनशक्ति में वृद्धि तायक्वोंडो एथलीटों (पी <0.05) की तुलना में अधिक थी। निष्कर्ष: कराटे, तायक्वोंडो और जूडो प्रशिक्षण मांसपेशियों की सहनशक्ति को बढ़ाने में प्रभावी थे, लेकिन कराटे में गति, चपलता और ऊपरी छोर की सहनशक्ति, तायक्वोंडो में गति, Vo2max और धड़ की मांसपेशियों की सहनशक्ति और जूडो में गति और Vo2max पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है। इसके अलावा, विश्वविद्यालय के छात्रों में हृदय संबंधी जोखिम कारकों के मॉड्यूलेशन के लिए नवीन रणनीतियों की आवश्यकता है।

1. बच्चों और किशोरों के लिए एक संगठित शारीरिक गतिविधि के रूप में जूडो प्रशिक्षण के स्वास्थ्य परिणाम गतिहीन जीवन शैली के परिणामस्वरूप शारीरिक गतिविधि (पीए) की कम मात्रा बच्चों और किशोरों के बीच सबसे चिंताजनक वर्तमान समस्याओं में से एक है। यह इस

आयु वर्ग में मोटापे की वैश्विक वृद्धि में परिलक्षित होता है। कैलोरी सेवन में वृद्धि और कम पीए से ऊर्जा व्यय में कमी शरीर में वसा ऊतक की अधिक मात्रा से जुड़ी है। बचपन और किशोरावस्था के दौरान शरीर में अत्यधिक वसा (बीएफ) हृदय और चयापचय संबंधी जोखिम कारकों के साथ-साथ बाद के जीवन में वसा और हृदय रोगों के खतरे को बढ़ा देती है। अनुचित आहार के साथ संयोजन में, कम पीए भी अस्थि खनिज घनत्व (बीएमडी) में कमी में योगदान कर सकता है। यौवन के दौरान यह आवश्यक है, क्योंकि यह माना जाता है कि यौवन के बाद हड्डियों का घनत्व जितना अधिक होगा, वयस्कता में ऑस्टियोपोरोसिस और फ्रैक्चर का खतरा उतना ही कम होगा।

बच्चों और किशोरों में पीए मस्क्युलोस्केलेटल और कार्डियोरेस्पिरेटरी सिस्टम के विकास को उत्तेजित करता है और विकास अवधि के दौरान बीएफ के उचित स्तर को कम या बनाए रखता है। इसके अलावा, पीए को युवाओं के संज्ञानात्मक, भावनात्मक और सामाजिक कामकाज पर सकारात्मक प्रभाव डालने के लिए पहचाना गया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की सिफारिश है कि 5-17 वर्ष की आयु के बच्चों और किशोरों में स्वास्थ्य लाभ के लिए पीए की इष्टतम खुराक मध्यम से जोरदार पीए है जो औसतन 60 मिनट प्रति दिन दी जाती है। इन सिफारिशों को पूरा करने के लिए, बच्चों और किशोरों को संगठित पीए या संगठित खेलों के लोकप्रिय और सुलभ रूपों में भाग लेना चाहिए। ऐसी गतिविधि की देखरेख एक वयस्क द्वारा की जाती है और इसके अभ्यास के संबंध में विशिष्ट नियमों के अनुसार की जाती है। साहित्य से पता चलता है कि जो बच्चे संगठित गतिविधियों में भाग लेते हैं वे उच्च फिटनेस स्तर प्रस्तुत करते हैं और अक्सर दैनिक पीए से संबंधित डब्ल्यूएचओ की सिफारिशों को पूरा करते हैं।

ऐसी ही एक संगठित गतिविधि में जूडो जैसी मार्शल आर्ट कक्षाएं शामिल हैं। इन वर्षों में, जूडो ने कुछ प्रतिस्पर्धा नियम विकसित किए हैं और एक लड़ाकू खेल के रूप में विकसित हुआ है। 1951 में, अंतर्राष्ट्रीय जूडो फेडरेशन (IJF) की स्थापना की गई और 1964 में, टोक्यो में, जूडो पहली बार ओलंपिक खेलों के कार्यक्रम में शामिल हुआ।

इसने जूडो में रुचि जगाई है, और अब दुनिया भर में लाखों अभ्यासकर्ता हैं। जूडो एक गतिशील, उच्च तीव्रता वाला खेल है जो पूरे शरीर को सक्रिय करता है। खेल प्रतियोगिताओं में सफलता प्राप्त करने के लिए पर्याप्त रूप से विकसित तकनीकी और सामरिक कौशल के साथ उच्च स्तर की शारीरिक फिटनेस की आवश्यकता होती है। वर्तमान में, प्रीस्कूलर के लिए जूडो कक्षाएं आयोजित की जाती हैं। फुकुदा एट अल. दावा करें कि प्रशिक्षण की शुरुआती शुरुआत बाद की खेल प्रतियोगिताओं के लिए बेहतर तैयारी कराती है। दीर्घकालिक एथलीट विकास के अनुरूप, लगभग 8-9 वर्ष की आयु के बच्चे प्रशिक्षण लेना सीखना शुरू करते हैं और फिर प्रशिक्षण के लिए प्रशिक्षण की ओर बढ़ते हैं, जो लगभग 15-16 वर्ष की आयु तक चलता है। शुरुआती लोगों के लिए जूडो प्रशिक्षण में मुख्य रूप से सामान्य शारीरिक फिटनेस का विकास और गिरने की तकनीक सीखना शामिल है।

इसके अलावा, ज़मीनी और खड़े रहने की तकनीकें धीरे-धीरे शुरू की जाती हैं, उसके बाद लड़ने की तकनीकें आती हैं। फुकुदा एट अल द्वारा प्रस्तुत प्रशिक्षण के चरण। IJF द्वारा खेल प्रतियोगिताओं के लिए निर्धारित आयु श्रेणियों के साथ भी मेल खाता है। अर्थात्, 15 (यू15) वर्ष तक की आयु के एथलीट मुख्य रूप से क्षेत्रीय और राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिस्पर्धा करते हैं। केवल बाद में (18 वर्ष-यू18 तक) कैडेटों के प्रशिक्षण का भार और तीव्रता बढ़ती है। उनके बाद कनिष्ठ (21 वर्ष तक - U21) और वरिष्ठ (21 वर्ष से अधिक) आते हैं। इस अवधि के दौरान, प्रतियोगी 'प्रतिस्पर्धा के लिए प्रशिक्षण' और 'जीतने के लिए प्रशिक्षण' के चरणों से गुजरते हैं और राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर खेल प्रतियोगिताओं के लिए तैयार होते हैं। दीर्घकालिक एथलीट विकास के अनुसार प्रशिक्षण के चरण बच्चों और किशोरों की परिपक्वता अवधि के साथ ओवरलैप होते हैं और इसमें उनके शारीरिक, संज्ञानात्मक और भावनात्मक क्षेत्रों का बहु-दिशात्मक विकास शामिल होता है।

जापान में शुरू हुई और बच्चों और किशोरों द्वारा अभ्यास की जाने वाली मार्शल आर्ट के रूप में, जूडो में जिगोरो

कानो द्वारा बनाए गए शैक्षिक मूल्य भी हैं। वह जूडो के संस्थापक और जापान के पहले कोडोकन जूडो स्कूल हैं। इस स्कूल में, शरीर के विकास के लिए शारीरिक व्यायाम के फार्मूले के अलावा, सेइरोकु-जेन्यो ('अधिकतम दक्षता') और जिता-क्योई ('पारस्परिक समृद्धि') के बुनियादी सिद्धांतों को लागू करके दिमाग की दक्षता में सुधार लाने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। कानो के दर्शन के अनुसार, अधिकतम दक्षता का मतलब जूडो अभ्यास और युद्ध के दौरान शरीर और दिमाग की ताकत को अधिकतम करना है। दूसरी ओर, पारस्परिक समृद्धि यह मानती है कि जूडो का अभ्यास करने और इस कला में आत्म-सुधार करने से स्वयं और आसपास के समुदाय के प्रति सम्मान और अनुशासन विकसित होता है। स्टर्कोविज़-प्रज़ीबीसीन एट अल। प्रशिक्षण में भाग लेने वाले 11 वर्षीय बच्चों में सामाजिक व्यवहार के विकास पर जूडो का सकारात्मक प्रभाव देखा गया।

इस अध्ययन का उद्देश्य विभिन्न विकासात्मक उम्र में बच्चों और किशोरों में स्वास्थ्य संबंधी परिणामों पर पीए के एक संगठित रूप के रूप में जूडो-विशिष्ट प्रशिक्षण के परिणामों का आकलन करने वाले वर्तमान प्रकाशनों की समीक्षा करना है। हमारी जानकारी के अनुसार, जूडो अभ्यास के स्वास्थ्य लाभों के संदर्भ में 15 वर्ष तक के आयु वर्ग की यह पहली समीक्षा है।

2. एलीट जूडो की शारीरिक फिटनेस और मोटर क्षमता प्रदर्शन विशेषताएँ

कम उम्र में विशिष्ट खेल प्रशिक्षण में भागीदारी किसी विशेष खेल के विशिष्ट प्रदर्शन पूर्वापेक्षाओं वाले एथलीटों के चयन के साथ-साथ एक व्यवस्थित प्रशिक्षण प्रक्रिया के माध्यम से ऐसी विशेषताओं के उचित विकास से जुड़ी है। उदाहरण के लिए, गोला फेंक, हथौड़ा और डिस्कस थ्रो में एथलीट विशिष्ट मानवशास्त्रीय विशेषताओं का प्रदर्शन करते हैं, जैसे भाला फेंक एथलीटों की तुलना में अधिक शरीर का वजन और दुबला शरीर द्रव्यमान। इसके अतिरिक्त, कार्टर और मॉरो, और अन्य पाया गया कि शॉट पुट और डिस्कस थ्रो एथलीटों के शरीर की लंबाई भाला फेंकने वालों की तुलना में बेहतर होती है।

शारीरिक फिटनेस के संबंध में, अधिकतम हाथ और पैर की ताकत और हाथ-पैर की बैलिस्टिक शक्ति सभी चार फेंकने वाले विषयों में एथलीटों के लिए महत्वपूर्ण प्रदर्शन विशेषताएं हैं, क्योंकि हाथ और पैर के विस्तार की मांसपेशियों की ताकत उच्च गति को स्थानांतरित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। फेंकने का उपकरण. तदनुसार, टेर्जिस, एट अल। और बौहलेल, एट अल। पाया गया कि, क्रमशः शॉट-पुट और भाला फेंक में, पैर और हाथ दोनों की अधिकतम ताकत को फेंकने के प्रदर्शन के साथ महत्वपूर्ण रूप से सहसंबद्ध किया गया था। इसके अलावा, इस महत्वपूर्ण संबंध को न केवल कॉलेजिएट स्तर पर तुलनात्मक रूप से विषम एथलीटों में प्रदर्शित किया गया है, बल्कि अधिक सजातीय विशिष्ट प्रदर्शन स्तर पर भी प्रदर्शित किया गया है। विस्फोटकता के अलावा, दौड़ने की गति भी फेंकने के प्रदर्शन पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालती है, उदाहरण के लिए कॉलेजिएट शॉट-पुट एथलीटों में, जैसा कि कॉफी और थॉमस ने पाया था।

अंत में, एथलीटों की मुख्य स्थिरता और लचीलापन फेंकने के अनुशासन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं जो न केवल कंधे में, बल्कि धड़, कूल्हे और पैर में भी प्रासंगिक है। यद्यपि ट्रैक और फील्ड थ्रोइंग विषयों में धीरज परीक्षण चलाने की वैधता पर कोई रिपोर्ट नहीं है, लेकिन बुनियादी व्यायाम मोड का उपयोग करने वाले ये परीक्षण सभी चार थ्रोइंग विषयों के मौसमी तैयारी चरणों में आम हैं। इस कारण से, सहनशक्ति क्षमताओं पर विचार करना और उनका परीक्षण करना भी उचित लगता है।

ऐसे निष्कर्षों के आधार पर, चार ट्रैक और फील्ड थ्रो विषयों शॉट पुट, हैमर थ्रो, डिस्कस थ्रो और भाला थ्रो की सबसे प्रासंगिक खेल-विशिष्ट प्रदर्शन विशेषताओं का उपयोग प्रतिभा पहचान या प्रतिभा हस्तांतरण उद्देश्यों के लिए किया जा सकता है, साथ ही साथ एथलीटों की दीर्घकालिक शिक्षा की योजना बनाना, और युवा एथलीटों की मौसमी प्रशिक्षण प्रक्रिया की निगरानी करना। न केवल मतभेदों की जांच करने की आवश्यकता है, बल्कि चार ट्रैक और फील्ड थ्रो विषयों में प्रदर्शन विशेषताओं में समानताएं भी होस्ट, एट अल के निष्कर्षों द्वारा रेखांकित की गई हैं, जो

शॉट पुट, डिस्कस, में व्यक्तिगत प्रदर्शन विशेषताओं के समान पैटर्न की पहचान कर सकते हैं। और भाला फेंकने वाले डिकैथलॉन एथलीट।

दीर्घकालिक प्रतिभा विकास कार्यक्रमों में, प्रतिभा पहचान प्रक्रियाओं में रूपात्मक उपायों के साथ-साथ मोटर परीक्षण डेटा भी शामिल होता है। तदनुसार, विशिष्ट खेल स्कूलों में कई प्रतिभा पहचान कार्यक्रमों ने युवा एथलीटों को अल्पाइन स्कीइंग, सॉकर, टेनिस, टेबल टेनिस जैसे विशिष्ट खेलों में चुनने या स्थानांतरित करने के लिए रूपात्मक और शारीरिक फिटनेस निदान लागू किया है। विशेष खेल विषयों में प्रतिभाएँ प्राकृतिक क्षमताओं (प्रकृति) और अच्छी तरह से विकसित प्रदर्शन पूर्वापेक्षाओं (पोषण) का एक विशिष्ट स्वरूप प्रदर्शित करती हैं। इसलिए, होनहार युवा एथलीटों की पहचान और विकास में ऐसी प्रतिभा विशेषताओं की पूर्वानुमानित वैधता अत्यंत महत्वपूर्ण है। हालाँकि कुछ शिक्षाविद बहुत जल्दी आयोजित की जाने वाली प्रतिभा पहचान प्रक्रियाओं के खिलाफ चेतावनी देते हैं, किशोरों पर लक्षित ये प्रक्रियाएँ खेल संघों को अपने संसाधनों को सबसे प्रतिभाशाली युवा एथलीटों पर केंद्रित करने में मदद करने के उद्देश्य से सार्थक हैं।

कई खेल जटिल, बहुआयामी प्रदर्शन प्रोफाइल पर आधारित होते हैं। इस प्रकार, प्रतिभा चयन को सामान्य शारीरिक, शारीरिक, मनोदैहिक और मनोवैज्ञानिक प्रदर्शन निदान की बहुमुखी विविधता पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। सामान्य तौर पर, विभिन्न खेल विषयों में विभिन्न प्रदर्शन पूर्वापेक्षाओं के भेदभावपूर्ण मूल्य की जांच करने वाले शोध की कमी है। हालाँकि, विभिन्न खेलों के बीच उनके खेल-विशिष्ट प्रदर्शन आवश्यकता प्रोफाइल के आधार पर भेदभाव करने के आशाजनक प्रयास किए गए हैं। उदाहरण के लिए, लियोन एट अल। एक विभेदक विश्लेषण का उपयोग करके चार अलग-अलग खेलों (फिगर स्केटिंग, तैराकी, टेनिस और वॉलीबॉल) के 88% एथलीटों में भेदभाव करने में सक्षम थे, जिसमें एंथ्रोपोमेट्रिक और मोटर विशेषताएं शामिल थीं।

ओपस्टोएल एट अल. 85.2% अत्यधिक सक्रिय U12 एथलीटों का उनके अपने खेल (बॉल खेल, नृत्य, जिमनास्टिक, मार्शल आर्ट, रैकेट खेल और तैराकी) में सही वर्गीकरण की सूचना दी गई। इसके अलावा, पियोन एट अल। 141 फ्लेमिश किशोर एथलीटों में से 96.4% को नौ अलग-अलग खेलों में वर्गीकृत करने में सक्षम थे। हमारे शोध फोकस के अनुरूप, पियोन एट अल के निष्कर्ष। विशिष्ट पुरुष U18 एथलीटों में बहुत आशाजनक थे, क्योंकि शोधकर्ताओं ने जूडो, कराटे और तायक्वॉंडो के अधिक परस्पर संबंधित मार्शल आर्ट विषयों के भीतर 100% सही वर्गीकरण पाया। उपरोक्त अध्ययनों के विपरीत, विभेदक विश्लेषण कम सटीक होता है जब एक मामले (n=1) के होल्ड-आउट का उपयोग अन्य सभी मामलों (n-1) से प्राप्त विभेदक कार्यों के आधार पर वर्गीकृत करने के लिए किया जाता है। छह अलग-अलग खेलों (बास्केटबॉल, तलवारबाजी, जूडो, तैराकी, टेबल टेनिस, वॉलीबॉल), झाओ, एट अल से 12-16 वर्ष की आयु के 56 युवा एथलीटों के साथ एक भेदभावपूर्ण विश्लेषण में इस क्रॉस-वैलिडेशन रणनीति का उपयोग करना। 71.3% एथलीटों का सही वर्गीकरण बताया गया। वैकल्पिक रूप से तंत्रिका नेटवर्क विधि मल्टीलेयर परसेप्ट्रॉन (एमएलपी) का उपयोग करते हुए, और 10% होल्डआउट रणनीति को लागू करते हुए, लेखकों ने 71.0% की लगभग समान वर्गीकरण दर की सूचना दी।

इस प्रकार, रूपात्मक मापदंडों, मोटर क्षमताओं और कौशल और शारीरिक निदान के आधार पर विशिष्ट खेलों में प्रतिभाशाली एथलीटों की क्षमता के बारे में विश्वसनीय और वैध जानकारी क्लबों और खेल संघों के प्रदर्शन विकास कार्यक्रमों में एक मूल्यवान उपकरण है। प्रतिभा अभिविन्यास में वैज्ञानिक अनिश्चितताओं का मुख्य कारण प्रतिभा पहचान अभियानों में सामान्य और खेल-विशिष्ट परीक्षणों के अक्सर-अविभेदित मिश्रण से उत्पन्न होता है। दीर्घकालिक एथलेटिक विकास प्रक्रिया के दौरान समय में एकल बिंदुओं पर क्रॉस-सेक्शनल डायग्नोस्टिक्स का अव्यवस्थित समय भी उपरोक्त अनिश्चितता में योगदान देता है। इस प्रकार, यह आश्चर्य की बात नहीं है कि

अध्ययन डिजाइन मापदंडों की विशाल विविधता ने असंगत शोध परिणामों को जन्म दिया है, जो सामान्य और खेल-विशिष्ट प्रदर्शन आवश्यकताओं को संबोधित करने वाली प्रतिभा सुविधाओं की भेदभावपूर्ण वैधता के संबंध में एक असंगत तस्वीर प्रदान करता है। इसलिए, प्रतिभा की पहचान और विकास के लिए, बहुआयामी परीक्षण बैटरियों की आवश्यकता है जो विभिन्न खेलों के लिए आवश्यक मानवविज्ञान और विशिष्ट फिटनेस विशेषताओं के बीच अंतर कर सकें।

यद्यपि दीर्घकालिक सफलता की भविष्यवाणी अभी भी बहस का विषय है, युवा एथलीटों को उनकी व्यक्तिगत प्रतिभा के अनुसार उपयुक्त खेलों की सिफारिश करने की प्रतिभा अभिविन्यास पद्धति बचपन में ही संभव लगती है, साथ ही बड़ी उम्र में प्रतिभा हस्तांतरण रणनीति का हिस्सा है। इस प्रकार, इस अध्ययन का सामान्य उद्देश्य रूपात्मक और मोटर प्रदर्शन परीक्षणों का उपयोग करके चार अलग-अलग ट्रैक और फील्ड थ्रोइंग विषयों के विशिष्ट पुरुष एथलीटों में भेदभाव करना है। इसके अतिरिक्त, यह जांच की जाएगी कि क्या विभिन्न विषयों के एथलीटों के पास खेल-विशिष्ट एंथ्रोपोमेट्रिक और मोटर प्रदर्शन प्रोफाइल है जो संबंधित फेंकने वाले अनुशासन की विशिष्ट आवश्यकताओं से मेल खाती है। यह परिकल्पना की गई थी कि एक सामान्य परीक्षण बैटरी में एथलीटों को उनके व्यक्तिगत परीक्षण स्कोर के आधार पर अपने स्वयं के खेल को आवंटित करने के लिए पर्याप्त भेदभावपूर्ण वैधता होगी। इस मामले में, एथलेटिक प्रदर्शन पूर्वापेक्षाएँ एथलेटिक्स के इस क्षेत्र में प्रतिभा की पहचान, एथलीट प्रशिक्षण, या प्रतिभा हस्तांतरण के लिए वैज्ञानिक ज्ञान पृष्ठभूमि के रूप में काम कर सकती हैं।

3. स्वास्थ्य के लिए जूडो

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने स्वास्थ्य को पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति के रूप में परिभाषित किया है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति के रूप में। इस प्रकार, मानव जीव विज्ञान, पर्यावरण, जीवन शैली और स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं जैसे सभी पहलुओं में स्वास्थ्य को एक व्यक्ति की सामान्य

स्थिति माना जाना चाहिए। अमेरिकन एकेडमी ऑफ साइंस के मेडिकल इंस्टीट्यूट में किए गए शोध से साबित हुआ कि बुद्धिमान जीवन शैली विकल्प 53% में स्वास्थ्य, 21% में पर्यावरण की स्थिति, 16% में आनुवंशिकी और 10 प्रतिशत में स्वास्थ्य सेवाएँ निर्धारित करते हैं। जीवन शैली में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका नियमित शारीरिक गतिविधि, तनाव की स्थितियों को प्रबंधित करने की क्षमता और उचित पोषण निभाती है। जूडो एक ऐसा खेल और मनोरंजन है जो जीवन और स्वास्थ्य के प्रति समग्र दृष्टिकोण को पूरा करने वाले कुछ शिष्यों में से एक है। इन सभी मूल्यों की सराहना करते हुए 1911 में जापान में जूडो को शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रम में शामिल किया गया।

• जूडो स्वास्थ्य के लिए अच्छा क्यों है?

सुदौल शरीर के विकास के लिए जूडो आदर्श है। यदि जूडो का प्रशिक्षण लेने वाला व्यक्ति अपने दाहिने हाथ का उपयोग करता है, तो उसे अपने बाएं हाथ का भी उपयोग करना चाहिए। यदि कोई आगे की ओर झुकता है तो उसे पीछे की ओर भी झुकना होगा। जूडो प्रशिक्षण न केवल मांसपेशियों को मजबूत बनाता है, स्नायुबंधन को अधिक लचीला बनाता है, बल्कि यह अभ्यास के प्रकार, तीव्रता और अवधि के आधार पर प्रशिक्षु की गति, संतुलन, अवायवीय और एरोबिक क्षमता विकसित करता है। जूडो में मोटर फिटनेस महत्वपूर्ण है लेकिन इसका स्वास्थ्य पर भी प्रभाव पड़ता है। ये न केवल साथी को फेंकने की तकनीक सीखने बल्कि गिरने की क्षमता से संबंधित हैं। जूडो के लिए विशिष्ट उकेमी प्रदर्शन करने की यह क्षमता अप्रत्याशित गिरावट की स्थिति में हड्डी के फ्रैक्चर और पीठ की समस्याओं की संभावना को रोकने के लिए रोजमर्रा की जिंदगी में उपयोगी है। जूडो प्रशिक्षण के दौरान विकसित शारीरिक संतुलन और समन्वय दैनिक गतिविधियों के दौरान पूरे शरीर की उचित मुद्रा और गति पर नियंत्रण प्रदान करता है। स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस का एक प्रमुख घटक एरोबिक क्षमता है, जिसे अधिकतम ऑक्सीजन ग्रहण (VO₂max) द्वारा मापा जाता है।

यह श्वसन, हृदय और चयापचय कार्यों से युक्त एरोबिक श्रृंखला की शक्ति का उद्देश्य माप है। विशिष्ट जूडो

खिलाड़ियों के शोध ने साबित कर दिया है कि उनका अधिकतम ऑक्सीजन उपभोग काफी अधिक है (VO₂max=62.5 ml/kg-1/min-1)। कॉलिस्टर एट अल. अमेरिकी पुरुष जूडो एथलीटों का औसत VO₂max मान 55.6 ml/kg-1/min-1 निर्धारित किया गया। उचित देखरेख में व्यवस्थित जूडो प्रशिक्षण से फिटनेस बढ़ती है और कोरोनरी हृदय और फुफ्फुसीय रोगों का खतरा कम होता है। शरीर और आंतरिक अंगों के बहुमुखी विकास के कारण जूडो अभ्यास से हाइपरलिपिडेमिया, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, कैंसर और अन्य जैसी सभ्यतागत बीमारियों की संभावना कम हो जाती है। यह देखा गया है कि स्कोलियोसिस की घटना और कूल्हों की विषमता के बीच घनिष्ठ संबंध है। इस मुद्दे पर किए गए शोध से यह निष्कर्ष निकला है कि दाहिने कूल्हे के जोड़ में कुछ गतिविधियों की कमी है, जिसके परिणामस्वरूप स्कोलियोसिस होता है। हालाँकि, जूडो प्रशिक्षण, विशेष रूप से स्ट्रेचिंग व्यायाम स्कोलियोसिस से बचाव और उपचार में बहुत फायदेमंद माने जाते हैं। जूडो प्रशिक्षण में विभिन्न व्यायाम शामिल हैं जो कूल्हों के क्षेत्र और रीढ़ के दोनों किनारों को फैलाते हैं। वे व्यायाम रीढ़ की हड्डी को कठोरता और विषमता से पूरी तरह बचाते हैं। इसलिए, इडियोपैथिक स्कोलियोसिस की रोकथाम में जूडो एक अच्छा तरीका है, इसका अभ्यास स्कूलों में किया जाना चाहिए क्योंकि यह बीमारी युवा लोगों में अधिक आम है। न केवल संपूर्ण फिटनेस बल्कि वसा वितरण का पैटर्न भी महत्वपूर्ण है। लिपोप्रोटीन, ग्लूकोज और इंसुलिन चयापचय में जटिलता के साथ पेट की चर्बी जमा होना विशेष रूप से खतरनाक प्रतीत होता है, लेकिन जूडो प्रशिक्षण द्वारा इसमें उल्लेखनीय सुधार किया जा सकता है।

टाटामी पर नंगे पैर प्रशिक्षण करने से शरीर का पोषण होता है और तलवों में तंत्रिका रिसेप्टर्स उत्तेजित होते हैं। जूडोगी जो अक्सर पसीने से सख्त हो जाते हैं, व्यायाम के दौरान त्वचा की मालिश करते हैं और उसे मजबूत बनाते हैं। जूडो न केवल शरीर का विकास करता है, क्योंकि यह कोई लड़ाई-झगड़ा नहीं है, बल्कि एक मार्शल आर्ट है जो

सेरीयोकु ज़ेन्यो (अधिकतम दक्षता) सिद्धांत पर आधारित है जिसका अर्थ है "कोई फर्क नहीं पड़ता कि लक्ष्य क्या है, इसे प्राप्त करने के लिए, आपको अपनी मानसिक और शारीरिक ऊर्जा लगानी होगी सबसे प्रभावी तरीके से काम करने के लिए"। मानसिक शक्तियाँ हैं: जूडो के अभ्यास से सीखी गई सावधानी, अवलोकन, तर्क, निर्णय और कल्पना। वे मानसिक संतुलन में योगदान करते हैं और यद्यपि इसे बौद्धिक प्रकार का प्रशिक्षण माना जा सकता है, इसे स्कूल में पढ़ाए जाने वाले व्यापक ज्ञान से अलग किया जाना चाहिए। कठिन प्रशिक्षण और अनुशासन जूडो के लिए मौलिक हैं।

खेल समाजशास्त्री और मनोवैज्ञानिक इस बात से सहमत हैं कि अनुशासन और प्रशिक्षण भय, घबराहट और आक्रामकता पर काबू पाने की कुंजी हैं। जूडो के विशेषज्ञों को अभ्यास के माध्यम से मन, आत्मा और स्थिर भावनाओं के उच्च स्तर के व्यक्तिगत विकास की तलाश करना सिखाया जाता है जो बदले में कल्याण को प्रभावित करता है। तंदुरुस्ती स्वास्थ्य की सबसे महत्वपूर्ण स्थितियों में से एक है। जूडो का प्रशिक्षण लोगों को भागीदारों के साथ सहयोग करना, शिक्षकों और अन्य लोगों के प्रति विनम्र और सम्मानजनक होना सिखाता है। यह प्रशिक्षण क्षेत्र और सामाजिक परिस्थितियों में सामंजस्य स्थापित करता है। शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य से जूडो का अभ्यास करते समय शरीर के प्रत्येक भाग का समान रूप से व्यायाम करने के लिए बड़ी संख्या में थ्रो और ग्रैपलिंग तकनीकों के बारे में सोचा जाना चाहिए।

शारीरिक शिक्षा के रूप में जूडो के लाभों में उन लोगों के बीच बहुत अंतर है जो केवल आत्मरक्षा के लिए प्रशिक्षण लेते हैं और जो खुद को पूर्णता में लाने के लिए प्रशिक्षण लेते हैं। कुछ युवा अपने स्वास्थ्य के प्रति अति आत्मविश्वासी हो जाते हैं और अपना ख्याल रखने में असफल हो जाते हैं। कभी-कभी वे डोजो, अपने उपकरण या स्वच्छता के प्रति लापरवाह होते हैं। सामाजिक कौशल अंतर्निहित नहीं हैं। वे जूडो मास्टर्स को देखने और सुनने से सीखे जाते हैं जो विभिन्न तकनीकी क्षमताओं, शैक्षिक गुणों

को लागू करते हैं और अपने छात्रों की सकारात्मक आत्म-छवि में योगदान करते हैं।

फिटनेस के लिए पोषण बहुत जरूरी है। खाने-पीने की गुणवत्ता, मात्रा और समय पर विशेष ध्यान देना चाहिए। जो युवा अक्सर प्रशिक्षण से पहले बहुत अधिक और बहुत जल्दी खाने लगते हैं, वे नहीं जानते कि भोजन उनकी फिटनेस के लिए हानिकारक हो सकता है। जूडो शारीरिक और मानसिक व्यायाम की प्रणाली प्रदान करता है जो शारीरिक और मौखिक आक्रामकता से बचाव में मदद करता है। यह उम्मीद की जा सकती है कि युद्धक खेलों और मार्शल आर्ट का प्रशिक्षण लेने वाले लोग अधिक आक्रामक हों।

लेकिन वारसों में इंस्टीट्यूट ऑफ़ स्पोर्ट में किए गए शोध से साबित हुआ कि अंतरराष्ट्रीय सफलताओं वाले जूडो और कुश्ती खिलाड़ियों के अभिजात वर्ग की आक्रामकता औसत से थोड़ी ही अधिक थी: 5.2 से 5.9 स्टेन के बीच (बुस और डर्की पैमाने पर 1 से 10 स्टेन तक)। जूडो न केवल खेल की कुछ शाखाओं में से एक है, बल्कि यह आत्मरक्षा की एक कला है, हालांकि दुर्भाग्य से यह लुप्त हो रही है क्योंकि खेल के परिणाम सबसे महत्वपूर्ण होते जा रहे हैं। एक खेल के रूप में जूडो का प्रशिक्षण लेने की तुलना में आत्मरक्षा सीखना स्वास्थ्य के लिए अधिक खतरनाक हो सकता है। सक्षम प्रशिक्षण के माध्यम से व्यक्ति अपनी भावनाओं और आक्रामकता पर पूर्ण नियंत्रण रख सकता है। प्रशिक्षण उचित वार्मअप के साथ शुरू होना चाहिए और ठंडा होने के साथ समाप्त होना चाहिए। हालांकि यह प्रत्येक प्रशिक्षक के लिए स्पष्ट है, लेकिन उनमें से सभी को यह याद नहीं है कि यह चोट की संभावना को रोकने वाली स्थितियों में से एक है। जूडो का अभ्यास दुनिया भर में युवा, वयस्क या यहां तक कि मध्यम आयु वर्ग के, पुरुषों और महिलाओं, लंबे और छोटे, पतले और मोटे लोगों द्वारा टाटामिस पर किया जा रहा है।

जूडो के साथ साहसिक कार्य शुरू करने की कोई सीमा नहीं है। गौरतलब है कि हॉलैंड में समर स्कूल के एक फादर ओपा शुट्टे ने चालीस साल की उम्र में जूडो का प्रशिक्षण देना शुरू किया था और स्वस्थ, फिट और ऊर्जा से भरपूर

रहते हुए अगले चालीस वर्षों तक अभ्यास जारी रखा। यह कोई प्रमाण नहीं बल्कि एक उदाहरण है कि जूडो स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। जब जूडो में नैतिक शिक्षा पर विचार किया जाता है, तो उसे सही से गलत और अच्छे से बुरे में अंतर करने के लिए बौद्धिक और भावनात्मक रूप से विकसित किया जाना चाहिए। लेकिन उच्च नैतिक मानकों को वास्तविक जीवन में शामिल करने के लिए दृढ़ इच्छा शक्ति की आवश्यकता होती है। यह विशेष रूप से उन लोगों के समूह से संबंधित है जो प्रशिक्षण ले रहे हैं या एक साथ काम कर रहे हैं और न केवल एक-दूसरे को ठेस पहुँचाने से बचते हैं बल्कि एक-दूसरे की मदद भी करते हैं। जूडो में कोई अकेले अभ्यास नहीं कर सकता बल्कि दूसरों की सहायता की आवश्यकता होती है। इसके अलावा, एक व्यक्ति के गुण और शक्तियां दूसरे के गुणों और शक्तियों को पूरक और बढ़ावा दे सकती हैं। यह जूडो सिद्धांत *jitakyoei* है। यदि समूह का प्रत्येक सदस्य दूसरों की सहायता और सहयोग करे तो समूह सामंजस्यपूर्ण ढंग से कार्य कर सकता है। यह स्वास्थ्य का सामाजिक पहलू है जो जूडो और जीवन के अन्य पहलुओं में बहुत महत्वपूर्ण है।

जूडो खेल के कुछ कम ज्ञात तथ्य

- जूडो खेल पहला एशियाई मूल का खेल था जिसे शामिल किया गया था पैरालंपिक खेल जब 1988 में सियोल में पुरुषों के आयोजन के साथ इसकी शुरुआत हुई। यूनाइटेड किंगडम के साइमन जैक्सन ने पुरुषों के 60 किग्रा तक वर्ग में पहला स्वर्ण पदक जीता।
- एथेंस 2004 कार्यक्रम में महिलाओं की छह स्पर्धाएँ जोड़ी गईं। फ्रांस की करीमा मेडजेडेड 48 किलोग्राम भार वर्ग तक जीतकर पहली महिला पैरालंपिक चैंपियन बनीं।
- जुडोका को मैट छोड़ने के लिए दंडित नहीं किया जाता है जब तक कि पैरा खेल में यह जानबूझकर नहीं किया जाता है। जब एथलीट किनारे के पास होते हैं, तो रेफरी 'जोगार्ड' चिल्लाकर उन्हें निर्देशित करने में मदद करता है।

- ब्राज़ील के एंटोनियो टेनोरियो सबसे सुशोभित एथलीट हैं, जिन्होंने 1996 में अटलांटा और 2008 में बीजिंग के बीच पुरुषों की 100 किग्रा से अधिक स्पर्धा में लगातार चार स्वर्ण पदक जीते थे। टेनोरियो ने 2012 में लंदन और 2016 में रियो में अपने संग्रह में एक कांस्य और एक रजत पदक जोड़ा था।
- जूडो का निर्माता, जापान, 12 स्वर्ण पदक और कुल मिलाकर 30 पदक के साथ, पैरालिंपिक में अनुमानतः सबसे सफल देश है। सातोशी फुजीमोटो जापान के सबसे प्रतिष्ठित जूडोका हैं, जिन्होंने पांच पैरालिंपिक पदक जीते हैं, जिनमें से तीन स्वर्ण थे।
- निप्पॉन बुडोकन, टोक्यो 2020 की साइट, एक प्रसिद्ध जापानी मार्शल आर्ट सुविधा है। बुडोकन को शुरुआत में 1964 में टोक्यो ओलंपिक में जूडो टूर्नामेंट के लिए बनाया गया था, इसलिए इसका नाम रखा गया, जिसका अंग्रेजी में अनुवाद मार्शल आर्ट्स हॉल के रूप में किया जाता है। बुडोकन कई मार्शल आर्ट विषयों (केंडो, कराटे, ऐकिडो, और इसी तरह) के लिए वार्षिक राष्ट्रीय चैंपियनशिप की मेजबानी करता है।

निष्कर्ष

वर्तमान अध्ययन कोलकाता, भारत के पुरुष कराटे और जूडो खिलाड़ियों में फिटनेस प्रोफाइल मापदंडों का मूल्यांकन करने का पहला प्रयास था और इसलिए अध्ययन में रिपोर्ट किए गए डेटा को पुरुष कराटे और जूडो में फिटनेस प्रोफाइल मापदंडों का राज्य स्तरीय डेटा बेस माना जा सकता है।

संदर्भ

1. सिनास्की, वोज्शिएक और स्लोपेकी, जान और डिज़ियाडेक, बार्तोज़ और बोशेन, पीटर और पिएपियोरा, पावेल। (2021)। जूडो और जुजुत्सु में लक्षित शारीरिक फिटनेस के संकेतक-अनुसंधान के प्रारंभिक परिणाम। पर्यावरण अनुसंधान और सार्वजनिक स्वास्थ्य के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल। 18. 4347. 10.3390/ijerph18084347.
2. सांचेज़, मारिया और अर्गोथी, रोड्रिगो और मेनेसेस एचावेज़, जोस और लोपेज़-अल्बान, कार्लोस और रामिरेज़-वेलेज़, रॉबिन्सन। (2014)। पुरुष संभ्रांत कराटे एथलीटों का मानवशास्त्रीय और शारीरिक स्वास्थ्य लक्षण वर्णन। आकृति विज्ञान के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल. 32. 1026-1031. 10.4067/एस0717-95022014000300045।
3. वान, हुइजेन। (2023)। मार्शल आर्ट प्रशिक्षण कार्यक्रम द्वारा शारीरिक फिटनेस में सुधार। रेविस्टा ब्रासीलीरा डी मेडिसीना डो एस्पोंटे। 29. 10.1590/1517-8692202329012022_0646.
4. फ्रैसिनेली, स्टेफ़ानो और निकोलाई, एलेसेंड्रो और ज़िच, रिकार्डो। (2023)। जूडो के लिए शारीरिक प्रदर्शन विश्लेषण का एक दृष्टिकोण। खंड 11.
5. जाफ़री, एम. और अखगर, आर. और मोहम्मद-हसनज़ादेह, एन.. (2014)। इमाम-होसैन विश्वविद्यालय के छात्रों में शारीरिक फिटनेस और हृदय संबंधी जोखिम कारकों पर कराटे, तायक्वोंडो और जूडो प्रशिक्षण की प्रभावशीलता की तुलना। सैन्य चिकित्सा जर्नल. 16. 83-91.
6. डेमिरसी, ओमेर और सीलन, बेराम और बाल्सी, सुकू। (2023)। युवावस्था से पहले पुरुष जूडो एथलीटों में जूडो विशिष्ट परीक्षण प्रदर्शन और शारीरिक फिटनेस के बीच संबंध। रेविस्टा डी आर्ट्स मार्सिएल्स एशियाटिकस। 18. 12-22. 10.18002/rama.v18i1.7400.
7. शरीयत, अर्दलान और कारगारफर्ड, मेहदी। (2012)। ईरान के संभ्रांत जूडो, कराटे और तायक्वोंडो एथलीटों के मानवविज्ञान, शारीरिक संरचना और सोमाटोटाइप अंतर।
8. सीलन, बेराम और गुरसेस, वेली और अक्गुल, मुस्तफा और बायडिल, बिलगेहन और फ्रेंचिनी, एमर्सन। (2018)। तुर्की ओलंपिक जूडो एथलीटों का एंथ्रोपोमेट्रिक प्रोफाइल, विंगेट प्रदर्शन और विशेष जूडो फिटनेस स्तर। संस्कृति के लिए पक्षी आंदोलन। 18. 10.14589/ido.18.3.3.

9. एलेसी एम, बियांको ए, पैडुलो जे, वेला एफपी, पेटुकी एम, पाओली ए, पाल्मा ए, पेपी ए। मोटर और संज्ञानात्मक विकास: कराटे की भूमिका। स्नायु स्नायुबंधन टेंडन जे 2014; 4(2): 114-120.
10. अली पीएन, हनाची पी, नेजाद एनआर। ईरानी महिला राष्ट्रीय जूडो टीम के शरीर में वसा, मानवशास्त्रीय कारक और शारीरिक कार्यों का संबंध। आधुनिक एपल विज्ञान 2010; 4(6): 25-29.
11. एंड्रीटो एलवी, फ्रैंचिनी ई, डी मोरेस एसएमएफ, पास्टोरियो जेजे, दा सिल्वा डीएफ, एस्टेव्स जेवीडीसी, ब्रैंको बीएचएम, रोमेरो पीवीडीएस, मचाडो एफए। ब्राजीलियाई जिउ-जित्सु प्रतियोगिता में शारीरिक और तकनीकी-सामरिक विश्लेषण। एशियन जे स्पोर्ट्स मेड 2013; 4(2): 137-143.
12. एंड्रीटो एलवी, डी मोरेस एसएमएफ, डी मोरेस गोम्स टीएल, एस्टेव्स जेडी, एंड्रीटो टीवी, फ्रैंचिनी ई। कुलीन ब्राजीलियाई जिउ-जित्सु एथलीटों में अनुमानित एरोबिक शक्ति, मांसपेशियों की ताकत और लचीलेपन। विज्ञान एवं खेल 2011; 26(6): 329-337.
13. आंद्रेओली ए, मोंटेलेओन एम, लोन एमवी, प्रोमेन्जियो एल, टारनटिनो यू, डी लोरेंजो ए। उच्च प्रशिक्षित एथलीटों में हड्डियों के घनत्व और मांसपेशियों पर विभिन्न खेलों का प्रभाव। मेड साइंस स्पोर्ट्स एक्सर 2000; 33(4): 507-511.
14. अर्सलान सी, गोनूल बी, कपलान बी, डिनर एस। विशिष्ट महिला एथलीटों और गतिहीन व्यक्तियों के बीच कुछ श्वसन और रक्त मापदंडों की तुलना। तुर्क जे स्पोर्ट मेड 1992; 27(4): 113-118.
15. आर्टिओली जीजी, गुआलानो बी, फ्रैंचिनी ई, बतिस्ता आरएन, पोलाको वीओ, लान्चा एएच जूनियर। ब्राजीलियाई ओलंपिक वुशु (कुंग-फू) टीम की शारीरिक, प्रदर्शन और पोषण संबंधी प्रोफाइल। जे स्ट्रेंथ कॉन्ड रेस 2009; 23(1): 20-25.