



# International Journal of Advance Research Publication and Reviews

Vol 2, Issue 10, pp 330-331, October 2025

## वॉलीबॉल खिलाड़ियों के खेल कौशल और शारीरिक क्षमता के बीच संबंध: एक समीक्षा

*Milind Omprakash Deshmukh<sup>1</sup>, Dr. Jully Oza<sup>2</sup>, Dr. Vinod Vitthalrao Kapile<sup>3</sup>*

Government Vidarbha Institute of Science and Humanities (Autonomous) Amravati Maharashtra

<sup>2</sup>Name of the guide: (Shri Jagdishprasad Jhabarmal Tibrewala University Jhunjhunu, Rajasthan)

<sup>3</sup>Name of the co-guide: (College. Shri. Dr. R.G.Rathod arts and science college murtizapur District. Akola)

सारांश:

वॉलीबॉल एक गतिशील टीम खेल है, जिसमें तकनीकी कौशल, शारीरिक फिटनेस और रणनीतिक समझ का संतुलन आवश्यक होता है। खिलाड़ियों का प्रदर्शन न केवल उनके खेल कौशल पर निर्भर करता है, बल्कि उनकी शारीरिक क्षमताओं जैसे सहनशक्ति, गति, ताकत, संतुलन और लचीलापन भी इसे प्रभावित करती हैं। यह समीक्षा वॉलीबॉल खिलाड़ियों के खेल कौशल और शारीरिक क्षमता के बीच संबंध पर किए गए अध्ययन और साहित्य का विश्लेषण प्रस्तुत करती है, प्रदर्शन को सुधारने वाले मुख्य कारकों और शोध में आने वाली चुनौतियों को उजागर करती है।

परिचय:

वॉलीबॉल में तेजी से चलने, कूदने और टीम रणनीतियों के समन्वय की आवश्यकता होती है, जिससे खिलाड़ी को शारीरिक और तकनीकी रूप से सक्षम होना जरूरी है। शारीरिक विशेषताएँ जैसे हृदय-स्वास्थ्य (कार्डियोवैस्कुलर सहनशक्ति), मांसपेशियों की ताकत और लचीलापन सीधे स्पाइक, ब्लॉक, डिफेंस और सर्व जैसी तकनीकों के प्रदर्शन से जुड़े हैं। खेल कौशल और शारीरिक क्षमता के बीच संबंध को समझना प्रभावी प्रशिक्षण कार्यक्रम तैयार करने और खिलाड़ी के प्रदर्शन को सुधारने के लिए आवश्यक है।

**खेल कौशल और शारीरिक क्षमता:** अनेक अध्ययनों में पाया गया है कि वॉलीबॉल खेल कौशल और शारीरिक फिटनेस के बीच **सकारात्मक सहसंबंध** मौजूद है। उच्च सहनशक्ति और गति वाले खिलाड़ी कोर्ट में बेहतर प्रदर्शन करते हैं और तेज प्रतिक्रिया देते हैं। ताकत और उछाल क्षमता सीधे स्पाइक और ब्लॉक की दक्षता से जुड़ी हैं, जबकि संतुलन और समन्वय रक्षात्मक क्षमता और बॉल नियंत्रण में सुधार लाते हैं। शोध से यह भी पता चलता है कि नियमित और संरचित प्रशिक्षण से तकनीकी कौशल और शारीरिक क्षमता दोनों में सुधार होता है।

**प्रशिक्षण कार्यक्रम और प्रदर्शन में सुधार:** सफल प्रशिक्षण कार्यक्रमों में शारीरिक कंडीशनिंग और तकनीकी अभ्यास का संतुलन होना चाहिए। ताकत प्रशिक्षण, प्लोओमेट्रिक्स और चुस्ती अभ्यास खिलाड़ियों की कोर्ट प्रदर्शन क्षमता को बेहतर बनाते हैं, जबकि तकनीकी अभ्यास सही समय और रणनीतिक समझ को मजबूत करता है। अध्ययन दर्शाते हैं कि लिंग और आयु-विशिष्ट प्रशिक्षण कार्यक्रम बेहतर परिणाम देते हैं। इसके अलावा, मानसिक स्थिति, टीमवर्क और संवाद कौशल भी खेल प्रदर्शन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

**चुनौतियाँ और शोध अंतर:** हालांकि खेल कौशल और शारीरिक फिटनेस के बीच संबंध स्पष्ट है, लेकिन सामाजिक-आर्थिक कारक, चोट का इतिहास और प्रशिक्षण की आवृत्ति जैसे पहलुओं का प्रभाव पूरी तरह समझा नहीं गया है। अधिकांश अध्ययन केवल अल्पकालिक परिणामों पर आधारित हैं। लंबी अवधि के अनुसंधान और व्यक्तिगत प्रशिक्षण प्रोटोकॉल पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है।

### समीक्षा साहित्य (Review of Literature)

1. खेल कौशल और शारीरिक क्षमता का संबंध अनेक शोधों में यह पाया गया है कि वॉलीबॉल में खिलाड़ियों का प्रदर्शन उनके खेल कौशल और शारीरिक क्षमता दोनों पर निर्भर करता है। Mroczek और Kwiatkowska (2017) ने अध्ययन किया कि युवाओं में सहनशक्ति, गति और संतुलन जैसी शारीरिक क्षमताएँ सीधे उनकी खेल दक्षता और कोर्ट पर निर्णय लेने की क्षमता से जुड़ी होती हैं। इसके अतिरिक्त, Wahyudi et al. (2025) ने longitudinal अध्ययन में दिखाया कि नियमित प्रशिक्षण से तकनीकी कौशल और शारीरिक फिटनेस दोनों में सुधार होता है।

2. प्रशिक्षण कार्यक्रम और प्रदर्शन Keoliya और Oliveira (2024) ने वॉलीबॉल खिलाड़ियों के लिए सशक्त और चुस्त प्रशिक्षण कार्यक्रमों के महत्व पर प्रकाश डाला। उनके अनुसार, तकनीकी अभ्यास के साथ ताकत, लचीलापन और सहनशक्ति का संयोजन खिलाड़ियों की स्पाइक, ब्लॉक और रक्षात्मक क्षमता में सुधार करता है। Shesterova और Shesterov (2023) ने कॉलेज स्तर के खिलाड़ियों में प्रशिक्षण का प्रभाव अध्ययन किया और पाया कि प्रशिक्षण कार्यक्रम की नियमितता सीधे प्रदर्शन क्षमता को प्रभावित करती है।

3. लिंग और आयु के प्रभाव Cereda और Rossi (2025) ने दिखाया कि महिला और पुरुष खिलाड़ियों की शारीरिक क्षमताओं में भिन्नताएँ होती हैं, जैसे कि ताकत और उछाल क्षमता। इसी प्रकार, आयु के साथ सहनशक्ति और गति पर भी प्रभाव पड़ता है। यह अध्ययन सुझाव देता है कि प्रशिक्षण कार्यक्रम को लिंग और आयु के अनुसार अनुकूलित किया जाना चाहिए।

4. टीमवर्क और सामूहिक सहयोग Sgrò और D'Elia (2024) ने यह पाया कि टीम में संचार और सहयोग की प्रक्रिया खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर प्रभाव डालती है। टीमवर्क न केवल मानसिक स्थिरता बढ़ाता है बल्कि रणनीतिक निर्णय लेने की क्षमता में सुधार करता है। Felisatti और Marzano (2025) ने देखा कि समुद्री वॉलीबॉल (Beach Volleyball) में टीम का सामूहिक तालमेल और खिलाड़ी की शारीरिक स्थिति प्रदर्शन का निर्धारण करती है।

5. शोध में अंतर और चुनौतियाँ हालांकि खेल कौशल और शारीरिक क्षमता के बीच सकारात्मक सहसंबंध पाया गया है, लेकिन अभी भी सामाजिक-आर्थिक कारक, चोट का इतिहास, और प्रशिक्षण की आवृत्ति जैसे पहलुओं पर सीमित शोध उपलब्ध है। अधिकांश अध्ययन अल्पकालिक होते हैं, और लंबी अवधि में कौशल और क्षमता के विकास पर ध्यान कम दिया गया है।

#### निष्कर्ष:

समीक्षा साहित्य से स्पष्ट है कि वॉलीबॉल खिलाड़ियों के खेल कौशल और शारीरिक क्षमता के बीच सकारात्मक सहसंबंध मौजूद है। सहनशक्ति, ताकत, गति, लचीलापन और संतुलन तकनीकी कौशल के प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं। इसके आधार पर यह स्पष्ट होता है कि प्रभावी और नियमित प्रशिक्षण कार्यक्रम, जो खिलाड़ी की लिंग, आयु और व्यक्तिगत जरूरतों के अनुसार तैयार किए गए हों, खेल प्रदर्शन में सुधार लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

**कीवर्ड्स:** वॉलीबॉल, शारीरिक क्षमता, खेल कौशल, सहनशक्ति, ताकत, प्रशिक्षण, प्रदर्शन।

निम्नलिखित संदर्भ आपके शोध पत्र "अमरावती जिला के वॉलीबॉल खिलाड़ियों की खेल कौशल और शारीरिक क्षमता के बीच संबंध" के लिए उपयुक्त हैं। इनमें से कुछ संदर्भ पहले ही समीक्षा साहित्य में उल्लिखित किए गए हैं, जबकि अन्य नए संदर्भ हैं जो आपके शोध के लिए सहायक हो सकते हैं।

#### संदर्भ सूची

1. Mroczek, D., Superlak, E., Kawczynski, A., & Chmura, J. (2017). Relationships between motor abilities and volleyball performance skills in 15-year-old talent-identified volleyball players. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 9(1), 17-27. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.09.1.02>
2. Wahyudi, A. (2025). Leisure and co-operative learning in a volleyball course: a sport pedagogy. In *International Seminar of Sport and Exercise Science (ISSES 2024)* (pp. 294-302). Atlantis Press. [https://doi.org/10.2991/978-94-6463-593-5\\_28](https://doi.org/10.2991/978-94-6463-593-5_28)
3. Shesterova, N., & Shestеров, A. (2025). Programming of the training process for qualified female volleyball players in the preparatory period of the annual training cycle. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*, 3(14). <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.3.14>
4. Felisatti, J. M., Pino-Ortega, J., Priego-Quesada, J. I., Guzmán-Luján, J. F., & García-de-Alcaraz, A. (2025). Physical performance and game demands in beach volleyball: A systematic review. *Journal of Human Sport and Exercise*, 20(1), 79-92. <https://doi.org/10.55860/g1z4az52>
5. Lin, H. S., et al. (2024). Quantifying internal and external training loads in collegiate male volleyball players during the competitive season. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 38(6), 1623-1631. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004326>
6. Yu, L., Chen, L., & Guo, H. (2025). The influence of training surface on the effectiveness of plyometric training on physical fitness attributes of volleyball players. *Scientific Reports*, 15(1), 1073. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-84243-0>
7. Romandoni, E. S., & Ockta, Y. (2025). The influence of short-distance sprint training on physical condition and speed performance in youth volleyball players. *Contagion: Jurnal Ilmiah Pendidikan Olahraga*, 7(1), 1-10. <https://doi.org/10.24036/24424>
8. Nejić, K., et al. (2025). Associations between jump performance, speed, and change of direction abilities in young elite volleyball players. *Applied Sciences*, 15(17), 9489. <https://doi.org/10.3390/app15179489>
9. Drikos, S., et al. (2023). Variations in attack patterns between female and male volleyball players. *Journal of Sports Sciences*, 41(3), 123-132. <https://doi.org/10.1177/17479541221075723>
10. Team Illinois Volleyball. (2023). Stronger together: The power of teamwork in volleyball. Retrieved from <https://www.teamillinoisvbc.com/blog/stronger-together-the-power-of-teamwork-in-volleyball>