



बच्चों के विकास में स्पोर्ट्स और फिजिकल एजुकेशन के महत्व का एक अध्ययन

Dr. Satyadev Pachori

Assistant Professor,

In charge, Department of Physical Education

Seth P.C Bagla P.G. College Hathras

सारांश, शिक्षा और खेल मानवी जीवन के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। जिस तरह से ज्ञान प्राप्त करने के लिए शिक्षा महत्वपूर्ण होती है उसी तरह से हमारा स्वास्थ्य ठीक रखने के लिए खेल भी महत्वपूर्ण होते हैं। खेलने से हमारा मानसिक और शारीरिक विकास होता है। सिर्फ विद्यार्थियों को ही नहीं बल्कि हर व्यक्ति को अपने जीवन में खेलों का समावेश करना चाहिए। जीवन में सफल होने के लिए शिक्षा के साथ-साथ खेल भी महत्वपूर्ण होते हैं। खेल खेलने से हम शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ होते हैं। विद्यालयों में विषयों में खेलों के एक विषय का भी समावेश किया जाता है। विद्यालयों में विद्यार्थियों के खेलकूद के विकास के लिए व्यायाम शिक्षक और खेल शिक्षकों की नियुक्ति की जाती है और वह विद्यार्थियों का व्यायाम लेते हैं और खेल खेलना सिखाते हैं। हमारे शरीर का विकास भी खेलकूद पर ही निर्भर होता है। खेल खेलने से हमें कार्य करते समय आलस्य नहीं आता। जब विद्यार्थी जीवन में खेलों का समावेश करते हैं तब उन्हें पढ़ाई करते वक्त आलस्य नहीं आता और वह अच्छी तरह से पढ़ाई करते हैं। अब खेलकूद को विद्यालय में और माता पिता से ज्यादा महत्व नहीं दिया जाता। जब विद्यार्थी घर में होते हैं तब वह अपना ज्यादा से ज्यादा समय मोबाइल पर बिताते हैं पर यह उनके स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं होता। इसलिए विद्यार्थियों को खेलकूद का महत्व समझाकर उन्हें खेल खेलने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

मुख्य शब्द, खेल, विद्यार्थी, शारीरिक, मानसिक बदलाव, तनाव मुक्ति आदि।

परिचय, उच्च प्राथमिक शिक्षा में खेल विद्यार्थियों के समग्र विकास, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक एकाग्रता और आपसी सहयोग की भावना को मजबूत करने के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है। यह उम्र बच्चों के तेजी से शारीरिक और मानसिक बदलाव का दौर होती है, जहां खेल उन्हें ऊर्जावान और अनुशासित रखते हैं।

शारीरिक और मानसिक विकास

- स्वस्थ शरीर नियमित खेलकूद से हड्डियां और मांसपेशियां मजबूत होती हैं।

- तनाव मुक्ति पढ़ाई के बोझ को कम कर मानसिक शांति मिलती है।
- तीक्ष्ण बुद्धि इससे सोचने और सीखने की शक्ति बढ़ती है।

सामाजिक और नैतिक गुण

- टीम भावना बच्चे मिलकर काम करना और एक-दूसरे का सम्मान करना सीखते हैं।
- अनुशासन नियमों का पालन करना और समय का सदुपयोग करना आता है।
- नेतृत्व क्षमता जिम्मेदारी लेना और कठिन समय में फैसले लेना सीखते हैं।

भावनात्मक मजबूती

- सकारात्मक सोच हार को स्वीकार कर आगे बढ़ने की प्रेरणा मिलती है।
- आत्मविश्वास हर जीत और चुनौती से खुद पर भरोसा बढ़ता है

आजकल की तेज रफ्तार और डिजिटली कनेक्टेड दुनिया में रहना एक अनकहा नियम है, लेकिन इससे बच्चों का पूरा विकास होना चाहिए जो पहले से कहीं ज्यादा जरूरी हो गया है। एजुकेशन अब पढ़ाई से आगे बढ़ गई है यह अब बैलेंस्ड सीखने वालों को शारीरिक रूप से फुर्तीला, भावनात्मक रूप से लचीला और मानसिक रूप से पहले से कहीं ज्यादा मजबूत बनाने के बारे में हो गई है। और स्पोर्ट्स और फिजिकल एजुकेशन के अलावा कोई भी चीज सभी जरूरी ताकतों को एक साथ लाने में मदद नहीं कर सकती। इसलिए, आज की दुनिया में स्पोर्ट्स और फिजिकल एजुकेशन की अहम भूमिका को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। इसके अलावा, जैसे-जैसे डिजिटल जिंदगी हमारी जिंदगी के सभी पहलुओं पर कब्जा कर रही है, सिर्फ ध्यान से की गई फिजिकल फुर्ती ही बच्चों को बेहतर विकास करने में मदद करेगी। जो माता-पिता बेंगलोर में सबसे अच्छे ब्रैम् स्कूल ढूंढ रहे हैं, उन्हें ऐसे स्कूलों को देखना चाहिए जो क्लासरूम के दायरे से बाहर अपने करिकुलम में फिजिकल एक्टिविटी को शामिल करते हैं। साथ ही, जब माता-पिता दोनों काम करते हैं, तो स्क्रीन टाइम भी बढ़ जाता है, जिससे मोटापा, खराब पोस्चर और कई दूसरी हेल्थ से जुड़ी दिक्कतों का खतरा बढ़ जाता है।

सोशल और इमोशनल स्किल्स, स्पोर्ट्स पूरे डेवलपमेंट के लिए कई जरूरी स्किल्स सिखाते हैं। टीमवर्क, लीडरशिप और कम्युनिकेशन स्किल्स जैसी स्किल्स ऐसी क्वालिटीज जिन्हें स्पोर्ट्स के जरिए शुरुआती सालों में प्रैक्टिकली सीखा जा सकता है। स्पोर्ट्स और खेलने के दौरान बच्चे साथियों के साथ मिलकर काम करना, विरोधियों का सम्मान करना, और सामूहिक सफलता को महत्व देना, मोलभाव करना और दूसरों का सम्मान करते हुए बातचीत करना सीखते हैं। इसके अलावा, वे जीत और हार को अच्छे से झेलना सीखते हैं, जिससे इमोशनल इंटेलिजेंस बनती है। बेंगलोर के

पास टॉप रेटेड ब्लैम स्कूल हमेशा यह पक्का करते हैं कि छात्र टीम और इंडिविजुअल स्पोर्ट्स में हिस्सा लें, जो एक मजबूत कैरेक्टर बनाने में अहम भूमिका निभाते हैं।

सेल्फ-डिसिप्लिन और टाइम मैनेजमेंट, बच्चे स्कूल के दिनों में स्कूल के काम और स्पोर्ट्स दोनों में बैलेंस बनाने की कला सीखते हैं, जब वे दोनों में शामिल होते हैं। इससे वे अपने आप सेल्फ डिस्सिप्लिन के लिए जरूरी स्किल्स सीख जाते हैं, जैसे रेगुलर प्रैक्टिस सेशन करना, कॉम्पिटिशन की तैयारी करना, और साथ ही अपनी पढ़ाई, एग्जाम और बाहरी कॉम्पिटिशन को भी मैनेज करना। बिजी शेड्यूल उन्हें नैचुरली टाइम-मैनेजमेंट स्किल्स डेवलप करने में मदद करता है जो बाद में उनकी प्रोफेशनल लाइफ में मददगार होते हैं, जिससे वे उन लोगों की तुलना में ज्यादा जिम्मेदार और काबिल इंसान बनते हैं जिन्होंने कभी स्पोर्ट्स नहीं खेला।

मेंटल वेल-बीइंग, स्पोर्ट्स को नैचुरल स्ट्रेस-बस्टर के तौर पर जाना जाता है। जब कोई इंसान फिजिकल एक्टिविटी करता है, तो इससे एंडोर्फिन – हैप्पी हॉर्मोन – रिलीज होते हैं – इससे एंगजायटी कम होती है और मूड अच्छा होता है। आज इसकी जरूरत पहले से कहीं ज्यादा है क्योंकि बच्चों पर पढ़ाई और कॉम्पिटिटिव एग्जाम का बहुत ज्यादा प्रेशर होता है। यहाँ स्पोर्ट्स एक मसीहा की तरह काम करते हैं, जो उन्हें दूसरी स्किल्स सीखने और अपनी स्टूडेंट प्रोफाइल को बेहतर बनाने के अलावा स्ट्रेस से बचने का एक हेल्दी तरीका देते हैं। जो स्कूल अपने इकोसिस्टम में स्पोर्ट्स को शामिल करते हैं, वे अपने स्टूडेंट्स के लिए एक हेल्दी इकोसिस्टम बना रहे हैं। स्कूल स्पोर्ट्स और फिजिकल एजुकेशन को कैसे बढ़ावा दे रहे हैं। बेंगलुरु के टॉप नेशनल पब्लिक स्कूल जैसे बड़े इंस्टीट्यूशन स्पोर्ट्स और फिजिकल एजुकेशन के लिए एक स्ट्रक्चर्ड अप्रोच अपनाते हैं डेडीकेटेड इंफ्रास्ट्रक्चर और फैकल्टी-कैरम से लेकर बास्केटबॉल कोर्ट तक, अलग-अलग स्पोर्ट्स एरिया बनाकर, आज के मॉडर्न स्कूल स्टेट-ओ में इन्वेस्ट कर रहे हैं।

वर्तमान समय की शिक्षा में खेलकूद का महत्व, बचपन से ही हमें किसी न किसी प्रकार की शारीरिक गतिविधि में शामिल होना सिखाया जाता है, चाहे वह दोस्तों के साथ खेलना हो, दौड़ना-भागना हो या किसी खेल टीम में शामिल होना हो। खेल और शिक्षा दोनों ही हमारे जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, लेकिन सिर्फ मनोरंजन और खेल-कूद से परे, खेल और शिक्षा में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये विद्यार्थियों को टीम वर्क, नेतृत्व, जवाबदेही और धैर्य जैसे जीवन कौशल सिखाते हैं। साथ ही, ये आत्मविश्वास बढ़ाने, आत्मसम्मान सुधारने, सामाजिक कौशल सिखाने और अपनेपन की भावना प्रदान करने में भी सहायक होते हैं।

विद्यार्थियों के जीवन में खेलकूद का महत्व, खेलकूद बच्चों को सक्रिय और स्वस्थ रखने का एक बेहतरीन तरीका है, और इससे उनकी पढ़ाई पर भी कोई असर नहीं पड़ता। इसके अलावा, चिकित्सकीय रूप से यह सिद्ध हो चुका है

कि शारीरिक गतिविधि संज्ञानात्मक और स्मृति क्षमताओं को बढ़ाती है, जिससे बच्चों को स्कूल में बेहतर प्रदर्शन करने में मदद मिल सकती है। जो छात्र नियमित रूप से खेलों में भाग लेते हैं, उनमें उन छात्रों की तुलना में अधिक आत्मसम्मान और बेहतर सामाजिक मेलजोल होता है जो खेलों में भाग नहीं लेते। उनका जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण भी होता है और उनमें नशीली दवाओं आत्महत्या और अनियोजित गर्भावस्था जैसी सामाजिक बुराइयों का शिकार होने की संभावना कम होती है।



खेल शिक्षकों को खेलों के मजे और स्वाभाविक प्रतिस्पर्धा का लाभ उठाने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है ताकि विद्यार्थी एक साथ खेल का आनंद ले सकें, व्यायाम कर सकें, सहयोगात्मक रूप से खेलना सीख सकें और आत्मविश्वास विकसित कर सकें। कोच के प्रोत्साहन के छोटे-छोटे शब्द या टीम के लिए किया गया गोल भी बच्चे के आत्मविश्वास को बढ़ा सकता है। स्कूली शिक्षा में खेलों का महत्व इस तथ्य में निहित है कि वे बच्चों को अनेक कौशल सिखाते हैं और टीम वर्क को प्रोत्साहित करते हैं। इसके अलावा, खेल उनके नेतृत्व कौशल को बढ़ा सकते हैं और उन्हें जीवन में अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में सक्षम बना सकते हैं। शिक्षा में खेलकूद के महत्व को समझता हो, तो नालंदा इंटरनेशनल स्कूल पर विचार करें। हमारी अत्याधुनिक खेल सुविधाएं और अनुभवी प्रशिक्षक विद्यार्थियों को खेलकूद के माध्यम से अपने शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कौशल विकसित करने के अवसर प्रदान करते हैं। शिक्षा में

खेलकूद के अनेक लाभ हैं, और स्कूली पाठ्यक्रम में खेलों के महत्व को समझना तथा वे छात्र के समग्र विकास में कैसे योगदान दे सकते हैं, यह जानना अत्यंत आवश्यक है। शिक्षा में खेलकूद के महत्व के कुछ प्रमुख कारण यहाँ दिए गए हैं।

1. शारीरिक फिटनेस, खेलों का एक सबसे स्पष्ट लाभ शारीरिक तंदुरुस्ती है। आज के दौर में, जहाँ बच्चे तेजी से गतिहीन होते जा रहे हैं, शारीरिक गतिविधि में संलग्न होना अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। नियमित व्यायाम छात्रों को सक्रिय और स्वस्थ रहने में मदद कर सकता है और मोटापे, हृदय रोग और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम को कम कर सकता है। वडोदरा के कई स्कूलों ने शारीरिक फिटनेस को शिक्षा प्रणाली का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बना दिया है और वे छात्रों को पढ़ाई और व्यायाम के बीच स्वस्थ संतुलन बनाए रखने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। इससे शरीर में रक्त संचार बेहतर होता है, जिससे लचीलापन बढ़ता है और चोट लगने का खतरा कम होता है। इसके अलावा, नियमित शारीरिक गतिविधियाँ हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मोटापा, कैंसर और मधुमेह जैसी कई स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम को कम करती हैं। ये बच्चों को चिंता और अवसाद को नियंत्रित करने में भी मदद कर सकती हैं।

2. मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक फिटनेस के अलावा, खेलकूद और गेम्स के मानसिक स्वास्थ्य पर भी महत्वपूर्ण लाभ होते हैं। नियमित शारीरिक गतिविधि तनाव और चिंता को कम करने, आत्मविश्वास बढ़ाने और समग्र मनोदशा में सुधार करने में सहायक होती है। खेलों में भाग लेने से छात्रों में लचीलापन और दृढ़ता विकसित करने में भी मदद मिलती है, जो जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए आवश्यक गुण हैं। विद्यार्थियों के लिए ध्यान केंद्रित करने और स्कूल में सफल होने के लिए मानसिक स्वास्थ्य अत्यंत आवश्यक है। अध्ययनों से पता चलता है कि जिन बच्चों और युवाओं को उच्च गुणवत्ता वाली स्कूली मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध होती हैं, उनके अपने शैक्षणिक लक्ष्यों को प्राप्त करने और अपने साथियों के साथ अधिक सक्रिय रूप से जुड़ने की संभावना अधिक होती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, लगभग 5 में से 1 बच्चा या युवा मानसिक विकार से ग्रसित होता है।

3. सामाजिक कौशल, खेल और शिक्षा दोनों ही विद्यार्थियों को सामाजिक कौशल विकसित करने का उत्कृष्ट अवसर प्रदान करते हैं। उदाहरण के लिए, टीम खेलों में भाग लेने से विद्यार्थियों को एक साथ काम करना, प्रभावी ढंग से संवाद करना और विवादों को सुलझाना सीखने में मदद मिलती है। ये आवश्यक कौशल हैं जिन्हें जीवन के सभी क्षेत्रों में, स्कूल से लेकर कार्यस्थल तक, लागू किया जा सकता है। जिन छात्रों में मजबूत सामाजिक कौशल होते हैं, वे अपने सहपाठियों के साथ अधिक सकारात्मक संबंध विकसित करते हैं और उनके शैक्षणिक और जीवन में सफल होने की संभावना अधिक होती है। इन कौशलों में संचार, सहयोग और समस्या-समाधान शामिल हैं। इन सामाजिक कौशलों को बचपन से ही विकसित करने से छात्र अपनी आवश्यकताओं, विचारों और भावनाओं को अधिक प्रभावी ढंग से व्यक्त कर सकेंगे। साथ ही, वे दैनिक गतिविधियों के तनाव और पढ़ाई के दबाव को भी आसानी से संभाल सकेंगे।

4. नेतृत्व कौशल, शिक्षा में खेलों को शामिल करने से न केवल शारीरिक फिटनेस के लाभ मिलते हैं, बल्कि छात्रों को नेतृत्व कौशल विकसित करने के अवसर भी मिलते हैं। ये कौशल उनके लिए जीवन में आने वाली चुनौतियों, रोजगार संबंधी समस्याओं और संघर्षों से निपटने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। टीम में खेलते समय, छात्रों को अक्सर नेतृत्व करने के अवसर मिलते हैं, चाहे वह टीम कप्तान के रूप में हो या अन्य भूमिकाओं में। ये अनुभव छात्रों को जीवन के अन्य क्षेत्रों में नेतृत्व करने के लिए आवश्यक आत्मविश्वास और कौशल विकसित करने में मदद कर सकते हैं। खेलकूद में भाग लेने से छात्रों में नेतृत्व कौशल विकसित होता है क्योंकि वे एक टीम के रूप में मिलकर काम करना सीखते हैं। इससे उनका आत्मविश्वास और सामाजिक मेलजोल बढ़ता है और वे अधिक आत्मविश्वासी भी बनते हैं। इससे बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ता है और उनकी निर्णय लेने की क्षमता में सुधार होता है।

5. शैक्षणिक प्रदर्शन, अंत में, खेलकूद का शैक्षणिक प्रदर्शन पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। अध्ययनों से पता चला है कि जो छात्र खेलकूद में भाग लेते हैं, उनका शैक्षणिक प्रदर्शन बेहतर होता है, क्योंकि वे समय का बेहतर प्रबंधन कर पाते हैं, ध्यान केंद्रित कर पाते हैं और प्रेरित रहते हैं। शैक्षणिक प्रदर्शन स्कूली शिक्षा का एक अनिवार्य पहलू है। अकादमिक प्रगति और सफल भावी करियर के लिए आवश्यक कौशल हासिल करने के लिए अच्छे अंक प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। छात्र खेल गतिविधियों में भाग लेकर अपने शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार कर सकते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि खेलों में टीम के सदस्यों के बीच समन्वय की आवश्यकता होती है और ये बच्चों में कड़ी मेहनत करने की आदत विकसित करने में सहायक होते हैं। शिक्षा में खेलों का महत्व इस बात में भी निहित है कि ये बच्चों को समय का प्रभावी प्रबंधन करना सिखाते हैं। इससे उन्हें बिना किसी रुकावट के किसी कार्य पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है, जिससे उनकी एकाग्रता और समग्र उत्पादकता में सुधार हो सकता है। नेशनल एजुकेशन लॉन्गिट्यूडिनल स्टडी (NELS) में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि स्कूली खेलों में भागीदारी का संबंध कई सकारात्मक शैक्षणिक परिणामों से था, जिनमें ग्रेड, पाठ्यक्रम चयन, गृहकार्य, शैक्षिक और व्यावसायिक आकांक्षाएं, आत्मसम्मान और कॉलेज में दाखिले शामिल हैं। लेखकों ने यह भी पाया कि यह संबंध सामाजिक-आर्थिक स्थिति, लिंग और क्षमता स्तर जैसे अन्य कारकों से स्वतंत्र था।

6. व्यक्तिगत विकास, खेलकूद में भाग लेने से छात्रों का आत्मसम्मान, सामाजिक कौशल और आत्मविश्वास बढ़ता है। इससे उन्हें समय प्रबंधन और अनुशासन का ज्ञान भी होता है। इसके अलावा, इसे करियर या शौक के रूप में भी अपनाया जा सकता है। साथ ही, यह छात्रों को तनाव और अवसाद से राहत दिलाने में भी सहायक होता है। इसके अलावा, कक्षा में शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देने से छात्रों को कई तरह से लाभ हो सकता है, जिसमें उनकी संज्ञानात्मक क्षमता और मस्तिष्क स्वास्थ्य में सुधार शामिल है। अध्ययनों से पता चला है कि सक्रिय पाठों में भाग लेने वाले छात्रों का पाठ पर ध्यान केंद्रित करने का समय अधिक था और वे निष्क्रिय पाठों में भाग लेने वाले छात्रों की तुलना में अधिक ध्यान देते थे। खेलकूद में भाग लेने वाले छात्र शारीरिक रूप से सक्रिय रहते हैं, जिससे डोपामाइन

और सेरोटोनिन जैसे हार्मोन निकलते हैं और उन्हें अच्छा महसूस होता है। इससे उन्हें जीवन के विभिन्न चरणों का सामना सहजता से करने और नशे की लत और आत्महत्या जैसी बुरी स्थितियों से बचने में मदद मिलती है।

निष्कर्ष, शिक्षा में खेलों को शामिल करना न केवल सीखने के अनुभव को बदलने का एक मजेदार तरीका है, बल्कि यह बच्चे के समग्र विकास पर भी काफी गंभीर प्रभाव डाल सकता है। वास्तव में, ये छात्रों को अधिक आत्मविश्वासी बनने और आत्म-सम्मान बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। खेल छात्रों को नेतृत्व कौशल विकसित करने और उनके सामाजिक संबंधों को बेहतर बनाने में भी मदद कर सकते हैं। ये छात्रों को समय प्रबंधन सीखने और टीम के रूप में भाग लेते समय प्रतिस्पर्धात्मक रवैया विकसित करने में भी सहायक हो सकते हैं। इन लाभों के अलावा, खेल शारीरिक व्यायाम का एक बेहतरीन स्रोत भी हैं। व्यायाम से एंडोर्फिन हार्मोन निकलते हैं जो छात्रों के मूड को बेहतर बनाते हैं और उन्हें आत्मविश्वास प्रदान करते हैं। खेल और गतिविधियाँ शिक्षा का एक अभिन्न अंग हैं। ये विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और शैक्षणिक विकास में सहायक होती हैं, जिससे उन्हें एक सर्वांगीण शिक्षा प्राप्त होती है जो उन्हें जीवन की चुनौतियों के लिए तैयार करती है। इसलिए, माता-पिता और शिक्षकों के रूप में, हमें विद्यार्थियों को खेल और शिक्षा दोनों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए और उन्हें सफल होने के लिए आवश्यक संसाधन और सहायता प्रदान करनी चाहिए। स्कूली शिक्षा में खेलों का महत्व अत्यंत महत्वपूर्ण है। चाहे वह टीम खेल हों, व्यक्तिगत खेल हों या अन्य शारीरिक गतिविधियाँ हों, छात्र नियमित शारीरिक गतिविधि से अत्यधिक लाभान्वित हो सकते हैं। शिक्षकों के रूप में, यह हमारा दायित्व है कि हम छात्रों को खेलों में भाग लेने के अवसर प्रदान करें ताकि वे इन लाभों का प्रत्यक्ष अनुभव कर सकें।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- 1 काहयाद, ए.डी., और फारुक, एम. (2017) पेम्बिनान ओलाहरगा उसिया दिनी पदा कैबंग ओलाहरगा होकी दी सुरबाया। जर्नल प्रेस्टासी ओलाहरगा, 5, 21–25।
- 2 फडली, जेड (2014) प्रोफाइल कोंडिसि फिसिक एटलेटिक होकी टिम पुत्रा सुमुत पर्सियापन केजर्नस होकी अंतर पेंग्दा से-इंडोनेशिया 2005. जर्नल इल्मु केवलहरागान, 13(1), 34–43।
- 3 हमजा, ए.पी. (2021) शरीर का अध्ययन इंडोर हॉकी का रवैया मानदंड खिलाड़ियों को शारीरिक ऊंचाई के आधार पर सटीक पासिंग तकनीक प्राप्त करें। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ बहुविषयक अनुसंधान और विश्लेषण, 04(02), 137–141।
- 4 रसीद, एस.एम. (2018) सांकेतिक प्रयुक्त सामरिक पासिंग कौशल पर विश्लेषण एक इनडोर में कॉलेजिएट खिलाड़ियों द्वारा हॉकी डौन्ड टूर्नामेंट। जे फंडम एपल विज्ञान, 10(1एस), 288–299।
- 5 हरमनु, ई. (2013) पेरबैंडिंगन हासिल लतीहान इनडोर हॉकी डैन फील्ड हॉकी तेरहादप पेंगुआसन टेक्निक दासर पुश दान ड्रिबल पाडा स्थायीन हॉकी। जर्नल केपेलतिहान ओलाहरगा, 5(1), 44–54।

- 6 हिदायत, वाई. (2019) टिंगकट केटेरामपिलन टेक्निक दासर पुश एंड स्टॉप पदा यूकेएम हॉकी स्टकिप पसुन्दन स्तर बुनियादी तकनीक कौशल को आगे बढ़ाएं और रोकें यूनिट स्टूडेंट एक्टिविटी हॉकी स्टकिप में पसुंदन, 1(1), 80–85।
- 7 कोनार्सकी, जे., और स्ट्रजेल्लिक, आर. (2009) में भिन्नता के लक्षण ऊर्जा व्यय और हृदय गति इंडोर के दौरान. भौतिक संस्कृति और पर्यटन, 16(2), 185–189।
- 8 लैंगा, जेड. ए., और सुप्रियादी। (2016) पेंगारुह मॉडल लतिहान मंगुनाकन विधि व्यावहारिक डिस्ट्रीब्यूसी टेरहाडैप केटेरामपिलन ड्रिबल एंगगोटा एकस्ट्राकुरिकुलर बोलाबास्केट एसएमपीएन 18 मलंग। श्रनतदंस केपेलतिहान ओलाहरागा, 1(1), 90–104।
- 9 रहदियंती, ए. (2019) हुबुंगन मामले को ध्यान में रखते हुए समग्रता जसमानी पाडा एटलेट हॉकी। Jurnal 7(2), 146–154।
- 10 फिरदौस, एम. (2017)। प्रशिक्षण का कार्यान्वयन के सुधार की दिशा में विधि मोटर द्वारा देखी गई पुश स्ट्राइक क्षमता हॉकी खिलाड़ी की क्षमता तुलुंगगंग रीजेंसी, 2(2), 384–387।