

# ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ

ਬਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ<sup>1</sup> (M.Ed. Student)

ਡਾ. ਹਰਦੀਪ ਕੌਰ ਸੈਣੀ<sup>2</sup> (ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ)

<sup>1,2</sup>ਸਰਕਾਰੀ (ਸਟੇਟ) ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਪਟਿਆਲਾ

## ਸਾਰ-ਅੰਸ਼

ਮੌਜੂਦਾ ਅਧਿਐਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈੱਸ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵੇਰੀਏਬਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ, ਕੁੱਲ 100 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ਹਿਰੀ ਅਤੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਡੇਟਾ ਦੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਔਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਡੇਟਾ ਦਾ ਮੀਨ, ਸਟੈਂਡਰਡ ਡਿਵੀਏਸ਼ਨ, ਟੀ-ਟੈਸਟ, ਅਤੇ ਕਾਰਲ ਪੀਅਰਸਨ ਦੇ ਸਹਿ-ਸੰਬੰਧ ਦੇ ਗੁਣਾਂਕ ਵਰਗੀਆਂ ਅੰਕੜਾ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਸਮੇਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ, ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ਹਿਰੀ ਅਤੇ ਪੇਂਡੂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ, ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਦੀ ਹੱਦ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

**ਸੰਕੇਤ ਸ਼ਬਦ-** ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

## ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ, ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਹਨ; ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ, ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਸਿਹਤ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਂ 14-16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਸੀਮਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੇਜ਼ ਸਰੀਰਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਬੋਧਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 9 ਵੀਂ ਅਤੇ 10 ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੜਾਅ ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਵਿਕਾਸ, ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ, ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਿਯਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਉੱਚ ਊਰਜਾ ਖਰਚੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ ਉੱਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਕਿਸੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਕਲਪ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਡ ਠੀਕ ਠੀਕ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਅਣਕਿਆਸੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ "ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਚਕਤਾ, ਸੰਜਮ, ਚੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।"। ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਉੱਤੇ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ, ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਿ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਸਕੂਲੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੀਮਤ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਿਖਾਈ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ 'ਇੱਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਾਲਾ ਪੜਾਅ' ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਦੇ ਮੁੱਲ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਾਲਗਾਂ ਵਜੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ, ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

**ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼**

- ❖ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ।
- ❖ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ।

**ਉਪਕਥਨ**

1. ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।
2. ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਸੀਮਾਬੰਦੀ**

1. ਅਧਿਐਨ ਸਿਰਫ ਪਟਿਆਲਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਸੀ,
2. ਅਧਿਐਨ ਸਿਰਫ ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ (CBSE) ਸਕੂਲਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਸੀ।
3. ਅਧਿਐਨ ਸਿਰਫ 100 ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਸੀ।

**ਖੋਜ- ਵੰਨਗੀ**

ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਨਮੂਨੇ ਵਿੱਚ ਪਟਿਆਲਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ PSEB, CBSE ਬੋਰਡਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ 9ਵੀਂ ਅਤੇ 10ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ 100 ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਖੇਡ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਨਮੂਨੇ ਵਿੱਚ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਲਿੰਗ ਦੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੜਾਈ ਖੇਡਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਸ਼ਤੀ, ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਅਤੇ ਜੂਡੋ) ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੁੱਟਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ ਅਤੇ ਹਾਕੀ) ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਨ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਇਸ ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਡੇਟਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰਕਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ❖ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਮੱਧਮਾਨ, ਮਾਨਕ ਵਿਚਲਨ ਅਤੇ ਟੀ-ਮੁੱਲ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਾਰਣੀ ਨੰ. 1 ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

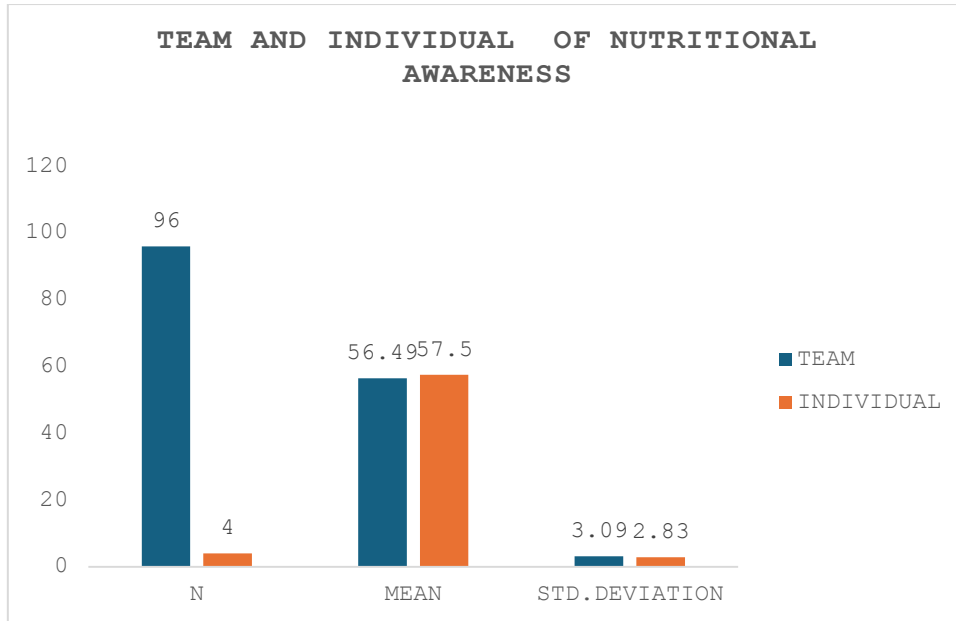
**ਸਾਰਣੀ ਨੰ.1**

**ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚਕਾਰ ਟੀ-ਮੁੱਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ**

SPORTS	N	MEAN	STD.DEVIATION	t-value
TEAM	96	56.49	3.09	0.215498741
INDIVIDUAL	4	57.5	2.83	

**Significant at 0.05 level**

ਸਾਰਣੀ .1 ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਔਸਤ 56.49 ਹੈ ਅਤੇ SD 3.09 ਹੈ, ਜਦਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਔਸਤ 57.50 ਅਤੇ SD 2.83 ਹੈ, ਟੀ ਸਾਰਣੀ 0.215 ਅਤੇ ਸੁੰਤਰਤਾ ਦਾ ਦਰਜਾ (df) 98 ਅਨੁਸਾਰ 0.05 ਪੱਧਰ ਉੱਪਰ ਮੁੱਲ 1.98 ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਟੀ-ਮੁੱਲ, ਟੀ-ਸਾਰਣੀ ਦੇ ਮੁੱਲ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਗ੍ਰਾਫ.1 ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚਕਾਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ

ਗ੍ਰਾਫ.1 ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਗ੍ਰਾਫ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ (N) 96 ਹੈ, ਜਦਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੰਖਿਆ ਸਿਰਫ 4 ਹੈ। ਮੀਨ ਸਕੋਰ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਔਸਤ ਲਗਭਗ 56.49 ਹੈ, ਜਦਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਔਸਤ 57.50 ਹੈ,

ਇਸ ਲਈ ਪਰਿਕਲਪਨਾ 1 “ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ,” ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

❖ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਭਿਆਸਾਂ

ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਮੱਧਮਾਨ, ਮਾਨਕ ਵਿਚਲਨ ਅਤੇ ਟੀ-ਮੁੱਲ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਾਰਣੀ ਨੰ. 2 ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

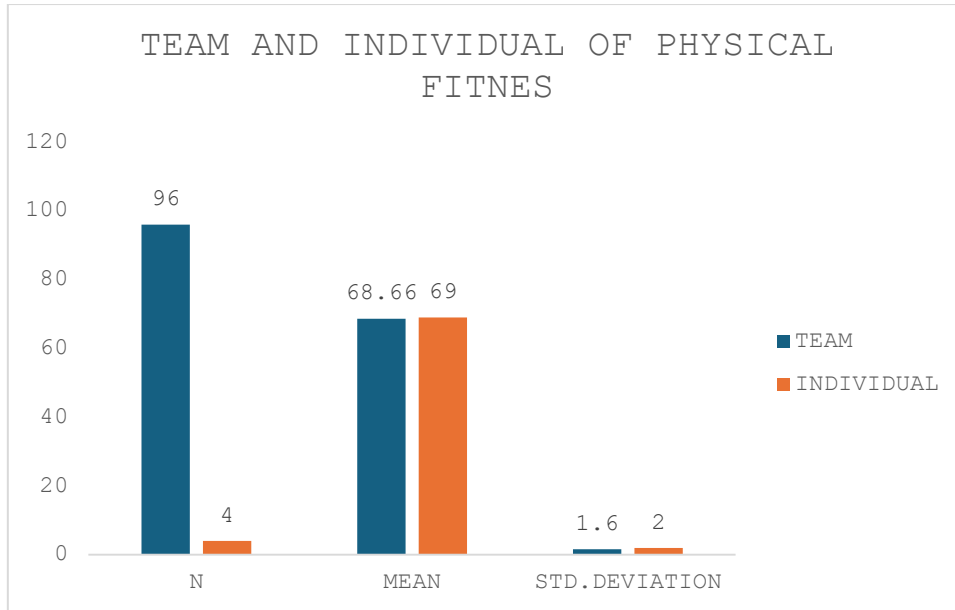
ਸਾਰਣੀ ਨੰ.2

ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚਕਾਰ ਮੱਧਮਾਨ ਅਤੇ ਮਾਨਕ ਵਿਚਲਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ

SPORTS	N	MEAN	STD.DEVIATION	t-value
TEAM	96	68.66	1.60	0.47309735
INDIVIDUAL	4	69	2	

Significant at 0.05 level

ਸਾਰਣੀ 2 ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ (N) 96 ਹੈ, ਜਦਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੰਖਿਆ 4 ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈੱਸ ਦੇ ਮੀਨ ਸਕੋਰ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਔਸਤ 68.66 ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਿਆਰੀ ਵਿਸਥਾਪਨ (SD) 1.60 ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਔਸਤ 69 ਹੈ ਅਤੇ SD 2 ਹੈ। ਟੀ-ਮੁੱਲ 0.473, ਸੁੰਤਰਤਾ ਦਾ ਦਰਜਾ (df) 98 ਲਈ 0.05 ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਾਰਣੀ ਮੁੱਲ ਕ੍ਰਮਵਾਰ 1.98 ਹੈ। ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੀ-ਮੁੱਲ (0.473) ਸਾਰਣੀ ਮੁੱਲ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।



**ਗ੍ਰਾਫ 2 ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚਕਾਰ ਮੱਧਮਾਨ ਅਤੇ ਮਾਨਕ ਵਿਚਲਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ**

ਗ੍ਰਾਫ 2 ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈੱਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਗ੍ਰਾਫ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ (N) 96 ਹੈ, ਜਦਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੰਖਿਆ 4 ਹੈ। ਮੀਨ ਸਕੋਰ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈੱਸ ਦਾ ਔਸਤ ਲਗਭਗ 68.66 ਹੈ, ਜਦਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਔਸਤ 69 ਹੈ।

**ਇਸ ਲਈ ਪਰਿਕਲਪਨਾ 2** “ਟੀਮ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈੱਸ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ,” ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਸਿੱਟਾ**

- 1 ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਗਿਆ।
- 2 ਟੀਮ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈੱਸ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਗਿਆ।

**ਸੁਝਾਅ**

ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਵੱਡੇ ਨਮੂਨੇ (sample size) ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਨਤੀਜੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਵਸਨੀਯ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਲੜਕਿਆਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਅਧਿਐਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪੱਧਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ, ਸੈਕੰਡਰੀ ਅਤੇ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ) ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵੱਖਰੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੀਜੇ, ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਜਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਕੇ ਖੇਤਰੀ ਅੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਚਰਾਂ (variables) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪਿੱਠਭੂਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਨੀਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

**ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ**

1. ਮਾਘਨ, ਆਰ. ਜੇ., ਅਤੇ ਬਰਕ, ਐਲ. ਐਮ. (2012). *ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ*. ਸ਼ੈਪੇਨ (ਅਮਰੀਕਾ): ਹਿਊਮਨ ਕਾਇਨੇਟਿਕਸ।
2. ਫਾਕਸ, ਈ. ਐਲ., ਬਾਵਰਜ਼, ਆਰ. ਡਬਲਯੂ., ਅਤੇ ਫਾਸ, ਐਮ. ਐਲ. (2015). *ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਾਰ*. ਨਿਊਯਾਰਕ: ਮੈਕਗ੍ਰਾ-ਹਿਲ।
3. ਉੱਪਲ, ਏ. ਕੇ. (2015). *ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਭਲਾਈ*. ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ: ਫ੍ਰੈਂਡਜ਼ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ।
4. ਸੰਧੂ, ਜੇ. ਐਸ. (2016). *ਕਸਰਤ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ*. ਪਟਿਆਲਾ: ਐਨ.ਐਸ.ਐਨ.ਆਈ.ਐਸ. ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ।
5. ਵਿਲੀਅਮਜ਼, ਐਮ. ਐਚ. (2016). *ਸਿਹਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ*. ਨਿਊਯਾਰਕ: ਮੈਕਗ੍ਰਾ-ਹਿਲ।

6. ਹੋਗਰ, ਡਬਲਯੂ. ਡਬਲਯੂ. ਕੇ., ਅਤੇ ਹੋਗਰ, ਐਸ. ਏ. (2016). *ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ*. ਬੋਸਟਨ: ਸੈਗੋਜ ਲਰਨਿੰਗ।
7. ਸਿੰਘ, ਐਚ. (2017). *ਖੇਡ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ*. ਪਟਿਆਲਾ: ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ।
8. ਬੂਚਰ, ਸੀ. ਏ., ਅਤੇ ਵੁਸਟ, ਡੀ. ਏ. (2017). *ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ*. ਨਿਊਯਾਰਕ: ਮੈਕਗ੍ਰਾਅ-ਹਿਲ।
9. ਹੇਵਰਡ, ਵੀ. ਐਚ. (2017). *ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਾਪ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਸਿਧਾਂਤ*. ਸ਼ੋਪੇਨ: ਹਿਊਮਨ ਕਾਇਨੇਟਿਕਸ।
10. ਬੋਮਪਾ, ਟੀ. ਓ., ਅਤੇ ਬੁਜੀਚੇਲੀ, ਸੀ. (2018). *ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਪੀਰੀਅਡਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ*. ਸ਼ੋਪੇਨ: ਹਿਊਮਨ ਕਾਇਨੇਟਿਕਸ।
11. ਕੌਰ, ਆਰ. (2018). *ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ*. ਲੁਧਿਆਣਾ: ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ।
12. ਸ਼ਰਮਾ, ਓ. ਪੀ. (2018). *ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ*. ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ: ਕਲਿਆਣੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ।
13. ਗੁਪਤਾ, ਬੀ., ਅਗਰਵਾਲ, ਐਮ., ਅਤੇ ਅਰੋੜਾ, ਐਸ. (2019). *ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ*. ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ: ਖੇਲ ਸਾਹਿਤ ਕੇਂਦਰ।
14. ਐਡਰਸਨ, ਐਲ. (2019). *ਨੌਜਵਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਖੇਡ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ*. ਲੰਡਨ: ਰੂਟਲੇਜ।
15. ਉੱਪਲ, ਏ. ਕੇ., ਅਤੇ ਰੰਗਨਾਥਨ, ਪੀ. ਪੀ. (2020). *ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ*. ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ: ਫ੍ਰੈਂਡਜ਼ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ।
16. ਗਿਰੀ, ਵੀ. (2021). *ਸਿਹਤ, ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ*. ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ: ਐਨ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ. ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ।
17. ਕੁਮਾਰ, ਐਸ. (2022). *ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿਗਿਆਨ*. ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ: ਫ੍ਰੈਂਡਜ਼ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ।
18. ਡਨਫੋਰਡ, ਐਮ., ਅਤੇ ਡੇਇਲ, ਜੇ. ਏ. (2022). *ਖੇਡ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਲਈ ਪੋਸਟਿਕ ਗਿਆਨ*. ਬੋਸਟਨ: ਸੈਗੋਜ ਲਰਨਿੰਗ।
19. ਉੱਪਲ, ਏ. ਕੇ., ਅਤੇ ਗੌਤਮ, ਜੀ. ਪੀ. (2023). *ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ*. ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ: ਫ੍ਰੈਂਡਜ਼ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ।

### ਵੈੱਬਸਾਈਟ

- <https://www.who.int>
- <https://yas.nic.in>
- <https://ncert.nic.in>
- <https://sportsauthorityofindia.nic.in>
- <https://www.icmr.gov.in>
- <https://www.fssai.gov.in/>
- <https://www.unicef.org>
- <https://www.fao.org>
- <https://www.acsm.org>
- <https://www.mayoclinic.org>