

ISSN : 2395-4132

THE EXPRESSION

An International Multidisciplinary e-Journal

Bimonthly Refereed & Indexed Open Access e-Journal



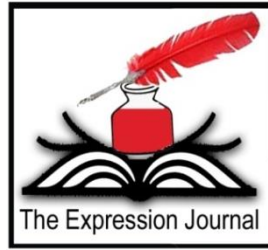
Impact Factor 6.4

Vol. 11 Issue 6 December 2025

Editor-in-Chief : Dr. Bijender Singh

Email : editor@expressionjournal.com

www.expressionjournal.com



नंगे पाँव दौड़ और जूते पहनकर दौड़ खेल में अन्तर

अशोक कुमार

शोधार्थी (शारीरिक शिक्षा विभाग)

टांटिया विश्वविद्यालय श्री गंगानगर

डॉ० अनुराग बिस्सू

सहायक आचार्य (शारीरिक शिक्षा विभाग)

टांटिया विश्वविद्यालय श्री गंगानगर

.....

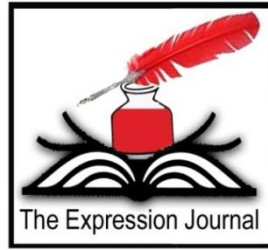
शोध सारांश

दौड़ना एक प्राकृतिक और प्रभावी शारीरिक गतिविधि है, जो स्वास्थ्य, फिटनेस और शारीरिक संतुलन के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह अध्ययन दौड़ने के लाभों, उससे जुड़ी संभावित चोटों तथा जूते पहनकर और नंगे पाँव दौड़ने की अवधारणा का विश्लेषण प्रस्तुत करता है। नियमित दौड़ने से हृदय और श्वसन स्वास्थ्य में सुधार, वजन नियंत्रण, मांसपेशियों की मजबूती और मानसिक स्वास्थ्य में सकारात्मक परिवर्तन होते हैं। वहीं, अनुचित तकनीक, अधिक अभ्यास और गलत जूतों के प्रयोग से विभिन्न प्रकार की चोटें उत्पन्न हो सकती हैं। अध्ययन में नंगे पाँव दौड़ने के जैव-यांत्रिक पहलुओं, उसके लाभों और सीमाओं पर भी प्रकाश डाला गया है। साथ ही, आधुनिक दौड़ने वाले जूतों के विकास और उनके प्रदर्शन व सुरक्षा पर प्रभाव का विवेचन किया गया है। निष्कर्षतः, सुरक्षित और प्रभावी दौड़ के लिए सही तकनीक, संतुलित अभ्यास और उपयुक्त जूतों का चयन आवश्यक है।

प्रमुख शब्द

दौड़, नंगे पाँव दौड़ना, खेल जैव-यांत्रिकी, दौड़ने की चोटें, खेल जूते

.....



नंगे पांव दौड़ और जूते पहनकर दौड़ खेल में अन्तर

अशोक कुमार

शोधार्थी (शारीरिक शिक्षा विभाग)

टांटिया विश्वविद्यालय श्री गंगानगर

डॉ० अनुराग बिस्सू

सहायक आचार्य (शारीरिक शिक्षा विभाग)

टांटिया विश्वविद्यालय श्री गंगानगर

.....

प्रस्तावित शोध की भूमिका

दौड़ते समय चोट लगने की संभावना रहती है (जैसा कि किसी भी खेल में होता है), इसके कई फायदे भी हैं। इनमें से कुछ लाभों में संभावित वजन में कमी, हृदय और श्वसन स्वास्थ्य में सुधार (हृदय और श्वसन रोग के जोखिम को कम करना), हृदय की फिटनेस में सुधार, कुल रक्त कोलेस्ट्रॉल में कमी, हड्डियों को मजबूत करना (और हड्डियों के घनत्व में संभावित वृद्धि), प्रतिरक्षा को मजबूत करना शामिल है। प्रणाली और एक बेहतर आत्मसम्मान और भावनात्मक राज्य सभी प्रकार के नियमित व्यायाम की तरह दौड़ना भी प्रभावी रूप से धीमा कर सकता है या उम्र बढ़ने के प्रभावों को उलट सकता है। दौड़ने से लोगों को वजन कम करने, आकार में रहने और शरीर की संरचना में सुधार करने में मदद मिल सकती है। दौड़ने से आपका मेटाबोलिज्म बढ़ता है। अलग-अलग गति और दूरियाँ अलग-अलग व्यक्तिगत स्वास्थ्य और फिटनेस स्तरों के लिए उपयुक्त हैं। नए धावकों को आकार में आने में समय लगता है। कुंजी स्थिरता और गति और दूरी में धीमी वृद्धि है। दौड़ते समय, इस बात पर ध्यान देना सबसे अच्छा है कि किसी का शरीर किस प्रकार थका हुआ महसूस करता है जबकि धावक को लगता है कि गति या दूरी अब चुनौतीपूर्ण नहीं है, तो धावक तेजी से दौड़ना चाहता है या दूर तक दौड़ना चाहता है (शुरुआती लोगों को कम तेजी से दौड़ना चाहिए)।

दौड़ने की उच्च प्रभाव प्रकृति के कारण कई चोटें दौड़ने से जुड़ी होती हैं। दौड़ने की मात्रा में परिवर्तन से पटेलोफेमोरल दर्द सिंड्रोम, इलियोटिबियल बैंड सिंड्रोम, पटेलर टेंडिनोपैथी, प्लिका सिंड्रोम और मेडियल टिबियल तनाव सिंड्रोम का विकास हो सकता है, जबकि दौड़ने की गति में परिवर्तन से एक्लीस टेंडिनाइटिस, गैस्ट्रोक्नेमियस चोटें और प्लांटर फैसीसाइटिस (नीलसन, 2013) हो सकता है। ठीक होने के लिए पर्याप्त समय दिए बिना एक ही ऊतक पर बार-बार तनाव या अनुचित रूप से चलने से उपरोक्त में से कई कारण हो सकते हैं। धावक आम तौर पर व्यायाम से पहले वार्मअप करके, उचित दौड़ने पर ध्यान केंद्रित करके, शक्ति प्रशिक्षण अभ्यास करके, संतुलित आहार खाकर, ठीक होने के लिए समय देकर और "आइसिंग" (दर्द वाली मांसपेशियों पर बर्फ लगाना या बर्फ से स्नान करना) करके इन चोटों को कम करने का प्रयास करते हैं।)

दौड़ने से जुड़ी एक और आम चोट है इनझनाहट, जो त्वचा के एक टुकड़े को दूसरे टुकड़े से, या कपड़ों के किसी टुकड़े से बार-बार रगड़ने से होती है। इनझनाहट होने का एक सामान्य स्थान धावक की ऊपरी जांघें हैं। त्वचा खुरदरी महसूस होती है और दाने जैसा दिखने लगता है। ऐसी समस्याओं के इलाज के लिए विभिन्न प्रकार के डियोडरेंट और विशेष एंटी-चाफिंग क्रीम उपलब्ध हैं। निपल पर खरोंच होने की भी संभावना होती है।

सभ्यता की शुरुआत से ही मनुष्य परंपरागत रूप से नंगे पैर दौड़ता रहा है। नंगे पैर दौड़ना, जिसे "प्राकृतिक दौड़" भी कहा जाता है, जूते के बिना दौड़ने की क्रिया है। अधिकांश मानव इतिहास में, दौड़ नंगे पैर या मोकासिन जैसे पतले तलवे वाले जूतों में की जाती थी। यह प्रथा आज भी केन्या और उत्तरी मेक्सिको के तराहमारा लोगों के बीच जारी है।

इतिहासकारों का मानना है कि प्राचीन ग्रीस के धावक नंगे पैर दौड़ते थे। किंवदंती के अनुसार, पहले मैराथन धावक फिडिपिडीज ने 36 घंटे से भी कम समय में एथेंस से स्पार्टा तक दौड़ लगाई थी। (क्रेंट्ज, 2010)। ऐसा कहा जाता है कि मैराथन की लड़ाई के बाद, वह फारस पर ग्रीक जीत के बारे में एथेनियाई लोगों को सूचित करने के लिए युद्ध के मैदान से सीधे एथेंस की ओर भागा। प्राचीन ओलंपिक खेलों में एथलीट नंगे पैर और आम तौर पर निर्वस्त्र होकर भाग लेते थे। ("पहले ओलंपिक का पता लगाना"। एनपीआर। 19 जुलाई, 2004।) 20वीं सदी के उत्तरार्ध में नंगे पैर दौड़ना लोकप्रिय हो गया, क्योंकि अबेबे बिकिला, ब्रूस तुरोह और जोला बड जैसे उल्लेखनीय ओलंपिक धावकों ने नंगे पैर भाग लिया।

नंगे पैर दौड़ने के कुछ संभावित फायदे हैं। वे हैं— यह पैर की मांसपेशियों, टेंडन और लिगामेंट्स को मजबूत कर सकता है और व्यक्ति को अधिक प्राकृतिक चाल विकसित करने की अनुमति दे सकता है। अधिकांश जूतों में एड़ी लिफ्ट को हटाने से, यह एक्लीस टेंडन और जांघ की मांसपेशियों

को फैलाने और मजबूत करने में मदद करेगा जो चोटों को कम कर सकता है, जैसे कि पिंडली में खिंचाव या एक्लीस टेंडोनाइटिस।

प्रस्तावित शोध के सोपान

धावक एड़ी के बजाय अगले पैर पर उतरना सीखेंगे। दौड़ने के दौरान एड़ी में चोट दौड़ने वाले जूतों की अत्यधिक गद्दी के कारण विकसित हुई थी, लेकिन शोध से पता चलता है कि यह दौड़ने के लिए सबसे प्रभावी प्राकृतिक कदम नहीं है। एड़ी पर उतरने से हर कदम पर अनावश्यक ब्रेक लगता है। सबसे कुशल धावक उतरते हैं।

मध्य पैर पर और अपने कदमों को सहज और तरल रखें। सबसे आगे उतरने से आपके मेहराब को प्राकृतिक सदमे अवशोषक के रूप में कार्य करने की अनुमति मिलती है। यह संतुलन और प्रोप्रियोसेप्शन में सुधार कर सकता है। नंगे पैर चलने से पैरों, टखनों, टांगों और कूल्हों की छोटी मांसपेशियां सक्रिय हो जाती हैं जो बेहतर संतुलन और समन्वय के लिए जिम्मेदार होती हैं।

नंगे पैर दौड़ने से संतुलन में सुधार करने में मदद मिलती है, लेकिन यह उन्हें जमीन से जुड़े रहने और आपके पर्यावरण से जुड़े रहने में भी मदद करता है। एक व्यक्ति अपने पैर की उंगलियों को फैलाना और पैर को फैलाना सीख सकता है, जबकि यह एक अधिक ठोस और जुड़ा हुआ आधार बन जाता है जो सभी गतिविधियों का समर्थन करता है।

नंगे पैर दौड़ने के कुछ संभावित लाभ होने के साथ-साथ इसके कुछ संभावित नकारात्मक पहलू भी हैं। वे हैं— नंगे पैर दौड़ने पर पैर जमीन के मलबे जैसे कांच, कीलों, चट्टानों और कांटों से घायल हो सकते हैं। नंगे पैर दौड़ने पर पैर बर्फ और बर्फ में शीतदंश से घायल हो सकते हैं। चूंकि अधिकांश धावक नंगे पाँव चलने के आदी नहीं होते हैं, बिना जूते या बिना जूते के चलने से पैरों को झटका लगेगा और इस प्रकार मांसपेशियों को शुरू में अधिक काम महसूस होगा। कुछ लोगों में, जब जूतों से पारंपरिक हील लिफ्ट हटा दी जाती है, तो इससे एक्लीस टेंडोनाइटिस या पिंडली में खिंचाव जैसी चोटें लग सकती हैं। यह अवश्यंभावी है कि लगभग हर कोई जो जूते पहनना शुरू कर देता है, वह कॉलस बनने तक पहले कुछ हफ्तों तक खुद को फफोले से जूझता हुआ पाएगा।

प्रस्तावित शोध का महत्त्व

आधुनिक फुटवियर के आगमन के साथ नंगे पैर दौड़ना कम हो गया है दुनिया के अधिकांश हिस्सों में आम है लेकिन अफ्रीका और लैटिन के कुछ हिस्सों में अभी भी इसका अभ्यास किया जाता है अमेरिका. आधुनिक नंगे पैर दौड़ना पहली बार 1960 में प्रमुखता से उभरा, जब इथियोपिया के अबेबे बिकिला ने रोम में नंगे पैर ओलंपिक मैराथन जीता, जब उन्हें पता चला कि ओलंपिक जूता आपूर्तिकर्ता एडिडास के पास उनके आकार के जूते खत्म हो गए थे। वह दर्द में था। क्योंकि उसे ऐसे जूते मिले थे

जो बहुत छोटे थे, इसलिए उसने बस नंगे पैर दौड़ने का फैसला किया, बिकिला ने ओलंपिक से पहले नंगे पैर दौड़ने का प्रशिक्षण लिया था। (रेडिंग, 1998)।

नंगे पैर दौड़ने में इन विभिन्न प्रकार की चोटों से उबरने के लिए। लोग जूता पहनकर दौड़ने लगे, इसे शॉड रनिंग कहते हैं। जब लोग जूता पहनकर दौड़ने लगे तो उन्हें कुछ फायदा हुआ। वे हैं—रनिंग शॉड जमीन के मलबे जैसे कांच, कीलों, चट्टानों और कांटों से अधिक सुरक्षा प्रदान करता है। जूते ठंड के मौसम में भी इन्सुलेशन प्रदान करते हैं और बर्फ और हिमपात में पैरों को शीतदंश से बचाते हैं। जैसा कि पारंपरिक एड़ी के एड़ी वाले हिस्से में होता है, इससे एक्लीस टेंडोनाइटिस या पिंडली में खिंचाव जैसी चोट से बचाव हो सकता है। अधिकांश लोगों में पैरों की तली की सतह (निचली) सामान्यतः नरम और मुलायम होती है। कड़े तलवे वाले जूते पहनने से बचना शुरू में तलवों में दर्द का कारण बन सकता है या जो अधिक नाजुक होते हैं उनमें तलवों में फैसीसाइटिस का खतरा बढ़ सकता है।

कुछ समय बाद सभी क्षेत्रों में प्रौद्योगिकी का विकास हो गया। खेलों में प्रौद्योगिकी के विकास के रूप में चोट से बचाने और दौड़ने के प्रदर्शन में सुधार के लिए अलग-अलग दौड़ने वाले जूतों का आविष्कार किया गया। उच्च चोट दर के जवाब में, गति नियंत्रण जूते के कई मॉडल पेश किए गए और वैज्ञानिक अनुसंधान के साथ-साथ विपणन अभियानों ने "उच्चारण" शब्द को नकारात्मक अर्थ में बदल दिया और इसे चलने वाली चोटों का मूल कारण बताया।

दौड़ने का जूता एक अपेक्षाकृत नया आविष्कार है (केवल 200 वर्ष से अधिक पुराना)। 18वीं शताब्दी में अंग्रेजों द्वारा दौड़ में पुनरुत्थान का मतलब हल्के वजन वाले जूते का विकास था जो जमीन को पकड़ सकता था। हालाँकि, दौड़ने के जूते के शुरुआती प्रयास चमड़े से किए गए थे, जो दुर्भाग्य से गीले होने पर खिंचने की प्रवृत्ति रखते थे।

इस डिजाइन क्रांति ने जूतों को हल्का, शांत और लचीला बना दिया। इसके परिणामस्वरूप 1892 में निर्माता गुडइयर द्वारा केड्स: कैनवास और रबर के जूते का निर्माण हुआ। यह 1917 तक नहीं था जब गुडइयर ने सहसंबंध बनाया और केड्स को एथलेटिक जूते के रूप में विज्ञापित करना शुरू किया। अंततः उन्हें स्नीकर्स के रूप में जाना जाने लगा, क्योंकि रबर के तलवे के कारण वे चुपचाप 'चुपके' से घूम सकते थे। आधुनिक रनिंग जूते के जनक एडॉल्फ डैस्लर थे जिन्होंने इसे बनाना शुरू किया था।

1920 में जूते। प्रत्येक जूते के डिजाइन में चलने वाले स्पाइक्स का एक विशेष हाथ से बना सेट था प्रत्येक डिजाइन विशेष रूप से एक निश्चित दौड़ दूरी के लिए बनाया गया था। ये पहली बार था डिजाइन इस बात पर केंद्रित थे कि धावक धावक है या लंबी दूरी का धावक है।

1936 तक उनके जूतों को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सर्वश्रेष्ठ माना जाने लगा और लोग उन्हें पहनने लगे जैसी ओवेन्स की क्षमता के एथलीट। युद्ध के कमजोर वर्षों के बाद उन्होंने प्रगति जारी रखी और अधिशेष तम्बू कैनवास और ईंधन टैंक से रबर से बने प्रशिक्षण जूते विकसित किए। 1948 में उन्होंने Addas की स्थापना की लेकिन कंपनी जल्द ही Addas (जिसे बाद में ADIDAS के नाम से जाना गया) और PUMA में विभाजित हो गई। दौड़ने वाले जूते को सहारा देने के लिए डैस्लर ने जूते में तीन साइड पट्टियाँ जोड़ीं जो पहली बार 1949 में दिखाई दीं।

प्रस्तावित शोध के उद्देश्य

1. नगें पांव दौड़ने से व्यक्ति की पैर की उंगलियों का फैलाव होता है, और पर्यावरण से जुड़े रहने में व्यक्ति को मदद मिलती है।
2. मनुष्य के पैरों की तली की सतह मुलायम होती है, जो जूतों के उपयोग से कठोर धरातल पर चोट से बचाव होता है।
3. जूता दौड़ते समय पैर में चोट लगने के डर को कम करता है। जिससे खिलाड़ी की दौड़ने की क्षमता में गति बढ़ती है।
4. जूते के विस्तार के बाद पैर में चोट की घटनाएं कम हुई हैं।

प्रस्तावित शोध का निष्कर्ष

1976 के मॉन्ट्रियल ओलंपिक में पहली बार किसी एथलीट को 10,000 मीटर की दौड़ जीतने के बाद अपने दौड़ने वाले जूतों का समर्थन करते हुए फोटो खींचा गया था। इस तरह के सार्वजनिक समर्थन को सामान का उत्पादन करने वाली कंपनियों द्वारा अच्छी तरह से पुरस्कृत किया गया था।

टेलीविजन पर प्रसारित होने वाला पहला ओलंपिक मेक्सिको था और प्रमोटरों ने दुनिया को देखने के लिए चौपियंस पर अपने ब्रांड प्रतीक चिन्ह प्रदर्शित करने में कोई समय बर्बाद नहीं किया। इस से पहले जूते के विज्ञापनों में ओलंपियनों को चमचमाते पुरस्कार लेते और ब्रांडेड जूते पहनते हुए दिखाने पर उनके चेहरे पर कालिख पोतनी पड़ी। टॉमी स्मिथ द्वारा अपने प्यूमा स्पूडेस में ब्लैक पावर मुक्का मारते हुए खींची गई तस्वीर एक शक्तिशाली छवि थी जिसे दुनिया भर के कई युवाओं ने करीब से पहचाना। इस समय यह आरोप लगाया गया था कि ट्रैक एथलीटों को कुछ प्रतियोगिता जूते पहनने के लिए मौद्रिक पुरस्कार दिए गए थे। 1973 में ट्रैक एथलीट स्टीव प्रोफॉन्टेन NIKES पहनने वाले पहले प्रमुख ट्रैक व्यक्ति बने। जब एरोबिक्स विस्फोट हुआ तो रीबॉक ने बाजार की संभावनाओं को देखा और महिलाओं की पसंद के अनुरूप नरम सामग्री और रंगों में प्रशिक्षक बनाना शुरू किया। जूतों की बनावट कम कठोर थी।

1970 के दशक के दौरान दौड़ने के जूते न केवल व्यक्ति के दौड़ने के प्रकार के आधार पर डिजाइन किए गए थे, बल्कि धावक की दौड़ने की शैली के आधार पर भी डिजाइन किए गए थे। जिन तीन दौड़ शैलियों के लिए जूते डिजाइन किए गए थे उनमें तटस्थ धावक, सुपरनेशन धावक और प्रोनेशन धावक शामिल थे। 1970 के दशक के दौरान दौड़ने वाले जूतों को जो अंतिम प्रगति मिली वह एथिलीन विनाइल एसिटेट का उपयोग था, जिसे ईवीए भी कहा जाता है। इस सामग्री ने दौड़ने वाले जूते के डिजाइन में एक एयर कुशन जोड़ा, जिससे धावकों को दौड़ने पर अतिरिक्त कुशन और शॉक अवशोषण प्रदान किया गया। छप्पाम ने 1980 और 1990 के दशक के दौरान बड़े नामी खेल सितारों का लाभ उठाया।

माइकल जॉर्डन जैसे लोगों के समर्थन के साथ-साथ "स्वूश" और आकर्षक वाक्यांश "जस्ट डू इट" द्वारा उत्पन्न आंदोलन की भावना भी शामिल थी। NIKE के टेलीविजन विज्ञापनों में गति की वही भावना चित्रित की गई है जो "स्वूश" का वांछित प्रभाव था। खेल के सुपर सितारों को चुनकर नाइक ने युवा पीढ़ी से अपील की जो इन हस्तियों को अपना आदर्श मानते हैं और "माइक जैसा बनने" की आकांक्षा रखते हैं। NIKE विज्ञापन ने बिक्री बढ़ाने और अब तक देखे गए सबसे प्रभावी और यादगार विज्ञापनों में से कुछ बनाने में मदद की। एथलेटिक जूते एक एथलेटिक आइटम से अधिक एक फैशन स्टेटमेंट बनते जा रहे थे।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- 100 metres at the Olympics (2016) Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/100_metres_at_the_Olympics (2016).
- Altman, A. R., & Davis, I. S. (2012). Barefoot running: biomechanics and implications for running injuries. Current sports medicine reports, 11(5), 244-250.
- Altman, A. R., & Davis, I. S. (2016). Prospective comparison of running injuries between shod and barefoot runners. British journal of sports medicine, 50(8), 476- 480.
- Anderson, T. (1996). Biomechanics and Running Economy. Sports Medicine. 22 (2): 76-89. doi:10.2165/00007256-199622020-00003.
- Ansari, N. W., Paul, Y., & Sharma, K. (2012). Kinematic analysis of competitive sprinting: biomechanics. African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance, 18(Issue-4_1), 662-671.
- Anthony, R.J. (1987). The functional anatomy of the running training shoe. Chiropractist, December, 451-459.
- Barefoot running (2012) Retrieved from <http://www.runnersworld.com/barefoot-running-minimalism/18-year-old-runs-across-the-country-barefoot>. (2016).
- Bishop M., Fiolkowski P., Conrad B., Brunt D., & Horodyski, M. (2006). Athletic footwear, leg stiffness, and running kinematics. Journal of Athletic Training 44(4), 387-392.

The Expression: An International Multidisciplinary e-Journal

(A Peer Reviewed and Indexed Journal with Impact Factor 6.4)

www.expressionjournal.com ISSN: 2395-4132

- Bonacci, J., Saunders, P. U., Hicks, A., Rantalainen, T., Vicenzino, B. G. T., & Spratford, W. (2013). Running in a minimalist and lightweight shoe is not the same as running barefoot: a biomechanical study. British journal of sports medicine, bjsports-2012.
- Bonacci, J., Vicenzino, B., Spratford, W., & Collins, P. (2014). Take your shoes off to reduce patellofemoral joint stress during running. British journal of sports medicine, 48(6), 425-428.