

कौशल्याधिष्ठित शारीरिक सदृढतेच्या घटकांचा कबड्डी खेळाडूंच्या कार्यमानवृद्धीवर होणारा परिमाण

अक्षय संजय चव्हाण¹, प्रा.डॉ.शत्रुंजय कोटे²

संशोधक विद्यार्थी¹, संशोधक मार्गदर्शक²

Email: akshaychavanask@gmail.com

Article Info

Received: 12/02/2025

Revised: 10/03/2025

Accepted: 12/03/2025

Keywords: कबड्डी, भारतीय खेळ, ऑलम्पिक, ताकद, वेग, दिशाभिमुखता, लवचिकता, प्रतिक्रिया काळ, दमदारपणा

सारांश

कबड्डी हा एक प्राचीन पारंपरिक भारतीय खेळ असून प्राचीन कबड्डी खेळाचा उल्लेख महाभारतासारख्या अनेक प्राचीन ग्रंथांमध्ये आढळतो. कबड्डी ग्रामीण, शहरी व आंतरराष्ट्रीय स्तरावर लोकप्रिय आहे. कबड्डी हा खेळ कोणत्याही साहित्या शिवाय खेळला जाणारा खेळ असून बदलत्या काळानुसार कबड्डी खेळामध्ये अनेक बदल झाले व पुढे 2014 मध्ये प्रो कबड्डी लीगच्या माध्यमातून कबड्डी हा एका नवीन नियमांच्या चौकटीत बसवला गेला. आज कबड्डी हा खेळ केवळ भारत देशा पुरता मर्यादित न राहता आशिया, युरोप, अमेरिका सारख्या देशात कबड्डी खेळ भारतीय संस्कृती म्हणून विविध देशांमध्ये रुजत आहे. माती ते मॅट असा कबड्डी खेळाचा प्रवास झाला असून काही वर्षात कबड्डी खेळाचा ऑलम्पिक मध्ये समावेश होईल.

प्रस्तावना:

कबड्डी खेळाचे राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय पातळीवरील वाढती लोकप्रियता पाहता या खेळाचे अनेक सामने आयोजित केले जात आहेत. कबड्डी खेळाच्या स्पर्धांची संख्या वाढली आहे. सध्याच्या आधुनिक युगात प्रसार माध्यमामुळे कबड्डी खेळाचा प्रभाव अधिक वाढलेला दिसून येतो. कबड्डी खेळाचा वाढता प्रभाव व कबड्डी खेळाच्या स्पर्धांची संख्या वाढल्यामुळे कबड्डी खेळाडूस उच्च दर्जाच्या कारक क्षमतेची गरज आहे असे सामने पाहिल्यानंतर लक्षात आले. काही खेळाडू कौशल्यांचा वापर करतात पण त्यांच्या अंगी ते कौशल्य कुशल पद्धतीने संपादित होऊन कौशल्य योग्य वेळी वापरून यशस्वी होण्यासाठी शारीरिक कार्यक्षमता कमी पडते. कार्यक्षमता खेळाडूंच्या अंगी नसल्यामुळे खेळाडूस अडचणी येतात. खेळाडू कडून कबड्डी सामन्यांमध्ये योग्य कौशल्यांचा योग्य वेळी वापर सहजतेने, सफाईदारपणे व

बिनचूक करण्यासाठी कारक क्षमतेचे प्रशिक्षण प्रभावी आहे कारक सदृढतेचे/कौशल्याधिष्ठित शारीरिक सदृढतेचे घटक - ताकद -

ताकदीचे प्रकार - 1) स्थिर ताकद 2) गतिमान ताकद 3) जास्तीत जास्त ताकद 4) स्फोटक ताकद 5) ताकदयुक्त दम. बल निर्माण करण्याची स्नायूंची क्षमता म्हणजे ताकद होय. खेळाडूंच्या स्नायूंमध्ये असलेली शक्ती जी खेळाडूस कोणत्याही प्रतिकाराच्या विरोधात बल लावून कार्य करण्यास सक्षम बनवते. स्नायूंच्या आकुंचन प्रसरण क्षमतेवर अवलंबून असलेली शारीरिक क्षमता म्हणजे ताकद. कबड्डी खेळाडूंना ताकद हा अत्यंत महत्त्वाचा घटक आहे. रेडरला चढाई करताना आणि बचावात्मक खेळाडूस रक्षण करताना ताकद उपयोगी ठरते. ताकदीचा विकास झाल्यास कबड्डी खेळाडूंच्या कामगिरीत मोठी

सुधारणा होते आणि दुखापतींचा धोका कमी होतो. ताकद वाढविण्यासाठी नेहमीच कारक क्षमता प्रशिक्षण, योग्य आहार, विश्रांती घेतल्यास कारक क्षमता प्रशिक्षण प्रभावी ठरते.

वेग -

शक्य तेवढ्या जास्तीत-जास्त वेगाने संपूर्ण शरीराच्या हालचालींची क्षमता म्हणजे वेग. वेग म्हणजे खेळाडूंनी एका बिंदूपासून दुसऱ्या बिंदूपर्यंत किती जलद गतीने पोहचता येते हे दर्शवणारी क्षमता होय. कबड्डी खेळातील गतिशील कौशल्य कुशल पद्धतीने करण्यासाठी वेग हा कबड्डी खेळाडूंनासाठीचा महत्त्वाचा घटक आहे. कबड्डी खेळातील कौशल्य वेगाणे करून प्रती संघातील खेळाडूला बाद करण्यासाठी व संरक्षण करणाऱ्या खेळाडूकडून बचावात्मक कौशल्य वेगाणे करण्यासाठी वेग महत्त्वाचा आहे. कारक क्षमता प्रशिक्षण तंत्र वापरून ताकद वाढवल्यास वेग सुधारतो व खेळाडू आपली कामगिरी अधिक चांगली करू शकतो.

दिशाभिमुखता -

सर्वाधिक वेगात शरीर स्थिती व दिशा नेमकेपणाने बदलण्याची क्षमता म्हणजे दिशाभिमुखता. वेगामध्ये अचानक बदल करण्याची क्षमता म्हणजे दिशाभिमुखता होय. कबड्डी खेळातील रेडरला अचानक आपली दिशा बदलून प्रती संघातील बचाव करणाऱ्या खेळाडूस हाताने बाद करण्यासाठी दिशाभिमुखता महत्त्वाची आहे. कबड्डी खेळामध्ये दिशाभिमुखता महत्त्वाची असून ती कबड्डी खेळाडूंच्या कार्यमान वृद्धीवर मोठा परिणाम करते. कारक क्षमता प्रशिक्षण प्रभावीपणे राबवल्यास ताकद व वेग वाढल्यास दिशाभिमुखतेमध्ये सुधारणा होते.

लवचिकता -

लवचिकतेचे प्रकार - 1) गतिमान लवचिकता 2) स्थिर लवचिकता 3) स्थिर अक्रियाशील लवचिकता.

जास्तीत-जास्त विस्तारापर्यंत हालचाल करण्याची स्नायू व सांध्यांची क्षमता म्हणजे लवचिकता. खेळाडूंच्या

हालचालींचा विस्ताराचा विकास होऊन खेळाडूंचा तांत्रिक विकास आणि दुखापती प्रतिबंधास सहाय्य होण्यासाठी खेळाडूंच्या पूर्वतयारीत लवचिकता महत्त्वाची भूमिका बजावते. कबड्डी खेळाडूकडून स्नायू व सांध्यांची जास्तीत-जास्त विस्तारापर्यंत हालचाल करून प्रती संघातील संरक्षण करणाऱ्या खेळाडूस बाद करण्यासाठी लवचिकता महत्त्वाची असते. दिशाभिमुखता व लवचिकता परस्पर संबंधित आहेत यामुळे जास्त लवचिक कबड्डी खेळाडू अधिक जलद, स्थिर आणि प्रभावी खेळातील हालचाली करून खेळातील कामगिरीत मोठी सुधारणा करतो.

प्रतिक्रिया काल -

पंचइंद्रियमार्फत होणाऱ्या संवेदना आपण कमीत-कमी अशा किती काळात प्रतिक्रिया देतो त्यास प्रतिक्रिया काल असे म्हणतात. प्रती संघातील खेळाडूचा पाठलाग करण्यासाठी रेड करणाऱ्या खेळाडूचा स्पर्श होताच झपाट्याने त्याची पकड करण्यासाठी प्रतिक्रिया काल महत्त्वाचा आहे. कबड्डी खेळाडूंनासाठी प्रतिक्रिया काल हा अत्यंत महत्त्वाचा घटक आहे. प्रतिक्रिया कालाच्या सरावाने खेळाडूंची गती, चपळता आणि दिशाभिमुखतेत प्रतिक्रिया काळात सुधारणा होऊन खेळातील प्रभावीता वाढते.

दमदारपणा -

खेळ बाबी स्वरूपानुसार वर्गीकरण -

1) मूलभूत दमदारपणा 2) सामान्य दमदारपणा 3) विशिष्ट दमदारपणा

खेळ बाबी कालावधीनुसार वर्गीकरण -

1) वेग दमदारपणा 2) कमी वेळेचा दमदारपणा 3) मध्यम वेळेचा दमदारपणा.

काही कालावधीपर्यंत खूप तीव्रतेने कार्य करण्याची एका स्नायूची किंवा स्नायू समूहांची क्षमता म्हणजे दमदारपणा होय. कबड्डी खेळातील खेळाडूमध्ये दमदारपणा असणे हा महत्त्वाचा घटक आहे. दमदारपणामुळे कबड्डी

खेळाडूस न थकता जास्तीत-जास्त उच्च वेगाने जास्तीत-जास्त काळापर्यंत आपल्या खेळाचे प्रदर्शन करता येते यासाठी दमदारपणाचे प्रशिक्षण खेळाडूंना अधिक उपयुक्त व परिणामकारक आहे.

अक्षय संजय चव्हाण¹, प्रा.डॉ.शत्रुंजय कोटे²

निष्कर्ष:

कारक सदृढतेचे/कौशल्याधिष्ठित शारीरिक सदृढतेचे सर्व घटक सर्वसामान्य माणसात कमी अधिक प्रमाणात जन्मता असतात.खेळाडूंना खेळातील उच्च कामगिरी करण्यासाठी कौशल्य दृष्टीत शारीरिक सदृढतेच्या प्रशिक्षणा

(ताकद,वेग,दिशाभिमुखता,लवचिकता,प्रतिक्रिया काळ, दमदारपणा) च्या सरावाने कबड्डी खेळातील उच्च कार्यमान संपादित करतो व कौशल्याधिष्ठित शारीरिक सदृढतेच्या प्रशिक्षणाचा सकारात्मक प्रभाव पडतो.

संदर्भ:

1) कांगणे सोपान,आहेर शरद श्रीकांत(२०१८)शा.शि. सेट-नेट पेपर २ व ३ निराली प्रकाशन पुणे.

2) shatrunjay m. Kote (2006) Scientific Principles of Sports Training Chhaya Publications, Aurangabad.

Cite this article:

अक्षय संजय चव्हाण, शत्रुंजय कोटे, 2025. कौशल्याधिष्ठित शारीरिक सदृढतेच्या घटकांचा कबड्डी खेळाडूंच्या कार्यमानवृद्धीवर होणारा परिमाण. *JES Bulletin*, 3(2):167-169.