Open Access, Peer Reviewed, Research Journal
©JES Printer and Publisher
Print & Online available on https://jesbulletin.in
Research Article

अष्टांग योगाचा कबड्डी खेळाडूंच्या कार्यक्षमतेवरील प्रभाव

अक्षय संजय चव्हाण[1], प्रा.डॉ.शत्रुंजय कोटे[2]
संशोधक विद्यार्थी [1] ,संशोधक मार्गदर्शक[2]
Email: akshaychavanask@gmail.com

Article Info

Received: 12/02/2025
Revised: 10/03/2025
Accepted:12/03/2025

Keywords: कबड्डी,भारतीय खेळ ,समाधी,ताकद,नियम ,प्राणायाम,

सारांश

कबड्डी खेळाडूंना वेग दमदारपणा सहनशक्ती मानसिकता आणि डावपेचात्मक क्रीडा कौशल्य आवश्यक असतात.आधुनिक विज्ञान आणि पारंपरिक योगशास्त्र यांचे मिश्रण करून कबड्डी खेळाडूंची कार्यक्षमता व कौशल्य वाढविण्यास खूप वाव आहे.कबड्डी खेळातील कौशल्य कुशल पद्धतीने करता येण्यासाठी पारंपरिक क्रीडा प्रशिक्षणा सोबत योगाभ्यासाचा समावेश केल्याने खेळाडूंची सर्वांगीण प्रगती साध्य करावयाची झाल्यास कबड्डी खेळाडूंसाठी अष्टांग योगाचा अभ्यास हा परिणामकारक होताना दिसून येतो.

प्रस्तावना:

अष्टांग योगाची आठ अंगे सांगितली आहेत ती पुढील प्रमाणे-

1) यम 2) नियम 3) आसन 4) प्राणायाम 5) प्रत्याहार 6) धारणा 7) ध्यान 8) समाधी या अंगावरून यास अष्टांग योग संबोधले जाते. व्यक्तीची अंतरीक शक्ती जागृत करणारी ही अष्टांग योग पद्धती आहे.अष्टांग योगातील प्रत्येक अंग महत्त्वाचे आहे. यापैकी यम,नियम,आसन व प्राणायम ही पहिली चार अंगे शरीरा संबंधित असून त्याचा शरीर स्वास्थ्याशी संबंध आहे,तर प्रत्यहार,धारणा,ध्यान,समाधी ही चार अंगे मन व स्वास्थाशी संबंधित आहेत.पहिले पाच अंगे.बहिरंग साधने व इतर तीन अंगे अंतरंग साधने समजली जातात.पहिल्या चार अंगाने शरीराची विशिष्ट तयारी साधली जाते. अष्टांग योग स्वतःवर प्रयोग करून प्रत्यक्ष अनुभव घेण्याचे भारतीय मानसशास्त्र आहे. कबड्डी खेळाडूंची कार्यक्षमता व कौशल्य विकसित करण्यासाठी शारीरिक क्षमता,दम, लवचिकता,ताकद,शक्ती,तोलनक्षमता,श्वसनक्षमता,मनोधैर्य,निर्णयक्षमता,गती स्नायू, मज्जासहचार्य इत्यादी क्षमतांचा विकास साधावा लागतो.म्हणून हा विकास अष्टांग योगातील आठ अंगाच्या माध्यमातून साधला जातो.हे अष्टांग योगअभ्यासातून सिद्ध झाले आहे.

यम -

1) अहिंसा 2)) सत्य 3) अस्तेय 4) ब्रह्मचर्य 5) अपरिग्रह हे पाच नियम आहेत. यम म्हणजे वैयक्तिक व सामाजिक बंधने होत. कबड्डी खेळातील खेळाडूतील चंचल वृत्तीला हेतूपूर्वक ताब्यात ठेवण्यासाठी ही बंधने उपयुक्त ठरतात.यमाने खेळाडूला भय,द्वेष,क्रोध या सर्वावर संयम प्राप्त करता येतो.यमाने नैतिक स्तर उंचावला जातो व कबड्डी खेळाडूत प्रामाणिक गुणांची जोपासणा वाढीस लागते.

नियम -

1) शौर्य 2) संतोष 3) स्वाध्याय 4) तप 5) ईश्वरप्राणीधान या नियमामुळे इर्षा,क्रोध, द्वेष, मत्सर आणि स्पर्धेतील पराजयामुळे होणारे दुःख व नकारात्मक दोष नाहीसे होतात.तर सहकार्य,प्रेम,आदर, प्रामाणिकता, संघ भावना

खिलाडू वृत्ती विजयानंतर आनंद पचवण्याची भावना व सकारात्मक वृतीचा विकास साधला जातो.

आसन –

कबड्डी खेळातील दुखापती,पाठदुखी,टाचदुखी, गुडघेदुखी, मान व कंबर दुखी, गोळा येणे इत्यादी व्याधीमुळे क्रीडा कौशल्य विकासात अडथळे येतात.या व्याधी टाळण्यासाठी अथवा उपचारासाठी शीर्षासन,सर्वांगासन,चक्रासन,वीरासन इत्यादीमुळे शरीराची तोलनक्षमता सुधारते.कबड्डी खेळापूर्वी अर्धा तास व खेळानंतर अर्धा तास स्नायू ताणन आसन केल्याने खेळातील दुखापती टाळता येतात यासाठी आसन खूप उपयोगी आहे.

प्राणायाम –

कबड्डी हा गतिमान खेळ असून गतिमान खेळातील खेळाडूंच्या ठिकाणी दुय्यम दम (व्हाइटल कपॅसिटी) वाढवण्यास प्राणायाम उपयुक्त आहे.कबड्डी खेळातील खेळाडूला दम वाढविण्यास प्राणायामाचा उपयोग होतो.ऽदीर्घ श्वास घेऊन रोखून श्वसन शक्ती वाढ करण्यास प्राणायमाची मदत होते.

प्रत्याहार -

मन आणि इंद्रियांची चंचलता कमी करून अंतर्मुख होणे म्हणजे प्रत्याहार होय प्रत्याहार म्हणजे बहिरंग योग व अंतरंग योग यांना जोडणारा दुवा होय. कबड्डी खेळाडूंची कबड्डी खेळातील कौशल्य ही मानसिक व भावनिक स्थितीवर अवलंबून असतात.मनाची व शरीराची पूर्ण तयारी करून परस्पर सहकार्याने जलद प्रतीक्षिप्त क्रिया करून क्रीडा कौशल्य आत्मसात करण्यास स्पर्धेच्या वेळी मनावर व भावनेवर ताबा मिळवून आत्मविश्वासाने स्पर्धेत भाग घेऊन मनाची एकाग्रता व क्रीडा कौशल्य सहजता प्राप्त करण्यासाठी खेळाडूस प्रत्याहार उपयोग होतो.

धारणा - एखाद्या स्थानावर चित्त एकाग्र करणे स्थिर करणे,म्हणजे धारणा होय,धारणेचा आधुनिक मानसशास्त्राशी संबंध आहे.धारणेमुळे चित्त प्रसन्न व शांत झाल्याचा अनुभव

मिळतो.कबड्डी खेळामध्ये धारणा ही मन स्थिरत्वासाठी उपयुक्त ठरते त्यामुळे धारणेचा अभ्यास खेळाडूस उपयुक्त ठरतो.

ध्यान –

ज्या स्थानावर चित्त स्थिर ठेवले असेल त्या स्थानावर चित्त एकाग्र करणे म्हणजे ध्यान होय.इंद्रिय, मन,बुद्धी जेव्हा एखाद्या विषयाशी एकरूप होतात त्या एकरूपतेस ध्यान म्हणतात, चित्ताची,मनाची एकाग्रता करून ठेवणे म्हणजे ध्यान होय.कबड्डी खेळामध्ये एकाग्रता उपयुक्त असते त्यासाठी त्राटक,दीर्घश्वसन,संथश्वसन,ध्यानमुद्रा या क्रियांचा उपयोग होतो.या क्रियांच्या सरावाने कबड्डी खेळाडूस उच्चतम कामगिरी करता येते.

समाधी –

ध्यानाची परिपक्व अवस्था म्हणजे समाधी होय.ध्यानात एकाग्रता साधली जाते,तर समाधीत एकरूपता साधली जाते.समाधीमुळे दिव्यशक्तीचा,दिव्यज्ञानाचा लाभ होतो व योगसिद्धी प्राप्त होण्यास मदत होते.धारणा,ध्यान,समाधी या तिन्ही अवस्था क्रमाने पार करावे लागतात,या तिन्ही पायऱ्यांच्या माध्यमातून खेळाडूला आपली कार्यक्षमता व क्रीडा कौशल्य वाढविता येतात.तो आपल्या खेळामध्ये अत्युच्च कामगिरी करू शकतो हे अनुभवाने सिद्ध झाले आहे. 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

खेळाडूकडून बचावात्मक कौशल्य वेगाणे करण्यासाठी वेग महत्वाचा 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 दिशाभिमुकता महत्वाची 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 महत्वाची असते. दिशाभिमुकता 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 महत्वाचा आहे..कबड्डी खेळाडूंसाठी 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 खेळाडूंसाठी अधिक उपयुक्त व परिणामकारक आहे.

निष्कर्ष:

अष्टांग योगाने कबड्डी खेळाडूंची क्रीडा कार्यक्षमता व कौशल्य सुधारते.यमाने चंचलपणा दूर होतो व संयम प्राप्त होतो.नियमाने नैराश्य नाहीसे होते व भावना नियमन प्राप्त होऊन संघ भावना वाढते. आसनाने लवचिकता व स्नायूची कार्यक्षमता वाढते.खेळातील इजा व दुखापती कमी होतात. प्राणायमाने दम सुधारतो,दमदारपणा वाढतो,पूरक-कुंभक यामुळे खेळाडूस दीर्घ श्वसनाचा फायदा होतो.प्रत्याहराने मनाची एकाग्रता साधली जाते.धारणेने मन शांती व आत्मविश्वास वाढतो. ध्यानाने इच्छाशक्ती वाढते,समाधी अवस्थेमुळे खेळातील क्षमतांचा विकास साधला जातो.

संदर्भ:

1) व्ही. एन. सांगलीकर "आसनातून आरोग्याकडे" अंबा प्रकाशन,कोल्हापूर.

2) श्रीपाद जर्दे (1995) "योगाभ्यास–सुखी जीवन" चंद्रमा प्रकाशन,कोल्हापूर.

3) विश्वास मंडलिक "शरीरशास्त्र" योग चैतन्य प्रकाशन,नाशिक 422005.

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

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

6) shatrunjay m. Kote (2006) Test, Measurement and Evaluation Chhaya Publications, Aurangabad..

Cite this article:
अक्षय संजय चव्हाण, शत्रुंजय कोटे, **2025** अष्टांग योगाचा कबड्डी खेळाडूंच्या कार्यक्षमतेवरील प्रभाव. *JES Bulletin,* **3**(2):170-173.