

REVIEW OF RESEARCH

व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या हृदयश्वसन क्षमतेवर प्राणायाम प्रशिक्षणाचा परिणाम



यशवंत कलेपवार

संचालक, शारीरिक शिक्षण व क्रीडा, षाहीर अण्णाभाऊ साठे महाविद्यालय, मुखेड.

सारांश:-

समाजाच्या सर्वांगिन विकासासाठी शारीरिक शिक्षणाची महत्त्वाची भूमिका आहे. बलशाली राष्ट्रासाठी आरोग्य संपन्न व बलशाली युवकांची पिढी तयार करणे आवश्यक आहे. 2020 पर्यंत भारत महासत्ता म्हणून पुढे येईल त्याचे कारण या कालावधीत युवकांची संख्या भारताच्या लोकसंख्येच्या तुलनेत वाढणार आहे. म्हणून युवक हा आरोग्य संपन्न असणे महत्त्वाचे आहे व त्यासाठी विद्यार्थ्यांना युवकांचा खेळातील सहभाग वाढविणे आवश्यक आहे.

हॉलीबॉल खेळाडूंच्या हृदयश्वसन क्षमतेवर प्राणायाम प्रशिक्षणाचा परिणाम

प्रस्तावना

भारतात खेळाचा दर्जा साधारण आहे, पण हा उंचावण्यासाठी खेळात संशोधन होणे महत्वाचे आहे. कोणत्याही खेळासाठी प्रामुख्याने गती, सहनक्षमता, ताकद, समन्वय व लवचिकता व त्याबरोबरच त्या त्या खेळातील कौशल्यही महत्वाचे असते. भारतात खेळल्या जाणाऱ्या विविध खेळांचा भारतात मोठ्या प्रमाणावर प्रसार झालेला असून, अगदी शहरी भागापासून ग्रामीण भागापर्यंत व महाविद्यालय शाळेपासून ते छोट्या छोट्या क्रीडा मंडळापर्यंत हॉलीबॉल हा खेळ खेळला जातो.

हॉलीबॉलचा प्रारंभ

हॉलीबॉल या खेळाचा प्रारंभ अमेरिकेत 1895 च्या सुमारास झाला. विल्यम मॉर्गन यांनी या खेळाची मुहुर्तमेढ रोवली. मॉर्गन या खेळाला मिंटोनट असे म्हणत असत. पुढे अमेरिकेतल्या स्पिंगफिल्ड कॉलेजमधल्या एका प्राध्यापकाने या खेळात असलेल्या हॉली या कौशल्यामुळे या खेळाला हॉलीबॉल हे नाव दिले. मात्र आता हा खेळ केवळ अमेरिकन राहिला नसून सर्व जगात त्याने प्रसिद्धी प्राप्त केली आहे. आठवड्यातून एक दिवस तरी हॉलीबॉल खेळणाऱ्या लोकांची संख्या जगात आठ कोटींच्या जवळपास असून ती इतर कोणत्याही तुलनेत अग्रेसर आहे.

हा खेळ लोकप्रिय करण्याचे श्रेय वाय. एम. सी. ए. या संस्थेकडे जाते. दुसऱ्या महायुद्धकाळात अमेरिकेतील सैनिक युरोपात अनेक ठिकाणी लष्करी मोहीमांमध्ये समावि झाले व त्यांनी जगभर हा खेळ पोहचविला. भारतामध्ये सुद्धा हॉलीबॉल हा खेळ लोकप्रिय करण्याचे श्रेय वाय. एम. सी. ए. या संस्थेकडे जाते. या संस्थेने भारतात हॉलीबॉल हा खेळ लोकप्रिय केला आणि या खेळास स्वातंत्र्योत्तर काळात अधिक लोकप्रियता लाभली.

भारतामधील हॉलीबॉल

भारतामधील हॉलीबॉल खेळाची वाटचाल अत्यंत दमदारपणे चालू आहे आणि भारतीय खेळाडू आंतरराष्ट्रीय पातळीवर चमकत आहेत. या खेळाचे बदलते स्वरूप लक्षात घेता मैदान आणि साहित्याच्या बाबतीत सुद्धा दिवसेंदिवस प्रगती होत असल्याचे आढळून आले. या अभ्यासामध्ये हॉलीबॉल खेळातील क्षमता संवर्धनामध्ये प्राणायाम प्रशिक्षण व सरावाच्या परिणामांची चर्चा केली आहे.

स्वातंत्र्यानंतर विद्यापीठांच्या संख्येत भर पडली आणि त्याबरोबरच आंतरविद्यापीठ पातळीवर हॉलीबॉल स्पर्धांना सुरुवात झाली. हॉलीबॉल हा एक शक्तीवर आधारलेला खेळ असून यामध्ये क्षमतांच्या संवर्धनाला व कौशल्य विकासाला विशेष महत्त्व आहे. खेळाडू जर सक्षम आणि बलशाली असेल तर त्याला कुठल्याही प्रकारच्या आक्रमणास दमदारपणे सामना करणे शक्य होते. विशेषतः र्मेश शॉट आडवण्यासाठी लागणारी ताकद तसेच पास, प्लेसमेंट, सर्व्हिस या प्रत्येक अवस्थेत बुद्धिमत्ता, चातुर्य आणि शक्ती यांचा त्रिवेणी संगम व्हावा लागतो. हे सर्व होण्यासाठी संघातील प्रत्येक खेळाडूमध्ये समन्वय व संतुलनाची आवश्यकता असते. असे मानसिक संतुलन प्राप्त करण्यासाठी पूरक व्यायाम म्हणून खेळाडूंना प्राणायाम, योगासने यांचे प्रशिक्षण द्यावे लागत आहे. अलीकडे हॉलीबॉल खेळाडूंच्या हृदय श्वसन क्षमतेवर प्राणायाम प्रशिक्षणाचा सकारात्मक परिणाम दिसून येतो. या संदर्भात व्यवहार्य अभ्यास केल्यानंतर समोर आलेले निष्कर्ष येथे मांडले आहेत.

अभ्यासाची उद्दिष्टे

1. हॉलीबॉल खेळाडूंच्या क्षमतेचा शोध घेणे.
2. हॉलीबॉल खेळाडूंच्या हृदय श्वसन क्षमतेवर प्राणायाम प्रशिक्षणाच्या परिणामांचा अभ्यास करणे.
3. हॉलीबॉल खेळाडूंच्या हृदय श्वसन क्षमता प्राणायाम प्रशिक्षण न देता त्यांची हृदय श्वसन क्षमता तपासून पाहणे.
4. प्राणायाम प्रशिक्षित व अप्रशिक्षित गटांची तुलना करणे.
5. अशा प्राणायाम प्रशिक्षणाचा सकारात्मक परिणाम वृद्धिंगत करण्यासाठी उपाययोजना सूचित करणे.

गृहितके

1. हॉलीबॉल खेळाडूंच्या हृदय श्वसन क्षमतेत सुधारणा होण्याची गरज आहे . त्यामुळे त्यांची सुदृढता वाढू शकेल.
2. हॉलीबॉल खेळाडू सामन्यापूर्वी प्राणायाम व्यायाम 30 मिनिटे करतात.
3. हॉलीबॉल खेळाडूंची हृदय श्वसन क्षमता प्राणायामाद्वारे वाढू शकते.
4. हॉलीबॉल खेळाडूंना मोठ्या प्रमाणात प्राणायाम व योगासनाच्या प्रशिक्षणाची गरज आहे.
5. प्राणायाम केल्यामुळे हॉलीबॉल खेळाडूंना अंतरिक व बाह्यप्रेरणा मोठ्या प्रमाणात मिळत नाही.

संशोधन तंत्रे व पद्धती

या संशोधनामध्ये प्रायोगिक संशोधन आराखडा योजिला व त्यानुसार नियंत्रित व प्रायोगिक गटातील 50 आंतरमहाविद्यालयीन हॉलीबॉल खेळाडूंची निवड करून त्यांचे अध्ययन करता आले हे खेळाडू नांदेड जिल्ह्यातील आहेत. प्रथम 50

हॉलीबॉल खेळाडूंच्या हृदयश्वसन क्षमतेवर प्राणायाम प्रशिक्षणाचा परिणाम

खेळाडूंच्या नियंत्रित गटांच्या श्वसन क्षमतेची नोंद घेण्यात आली आणि त्यानंतर 50 खेळाडूंना प्राणायाम प्रशिक्षण देण्यात आले. त्यांच्या श्वसन क्रियेची नोंद घेऊन त्यांच्यात झालेल्या सुधारणांची आकडेवारी संकलित करण्यात आली. दोहोंची तुलना करून त्याआधारे प्राणायामाचे हॉलीबॉल खेळाडूंच्या श्वसन क्षमतेवर होणाऱ्या सकारात्मक परिणामांचा अभ्यास करण्यात आला.

या खेळाडूंची निवड यादृच्छिक नमुना निवड पद्धतीने करण्यात आली. 16 ते 18 या वयोगटातील हे विद्यार्थी महाविद्यालयात शिकणारे विद्यार्थी आहेत. खेळाडूंच्या हृदय श्वसनाची वैद्यकीय पद्धतीने नोंद करण्यात आली आहे.

ठळक निष्कर्ष

या संशोधनाअंती समोर आलेले ठळक निष्कर्ष पुढे दिले आहेत.

1.हॉलीबॉल खेळाडूंच्या क्षमता ह्या पूरक व्यायामामुळे चांगल्या प्रकारे सुधारल्या आहेत. विशेषतः प्राणायाम प्रशिक्षणामुळे खेळाडूंच्या श्वसन क्षमतेमध्ये वाढ होऊन त्यांना दम लागण्याचे प्रमाण कमी झाले आहे. हॉलीबॉल खेळाडूंच्या हृदय श्वसन क्षमतेवर प्राणायाम प्रशिक्षण व सरावामुळे सुधारणा होऊन त्यांचे शारीरिक व मानसिक संतुलन निश्चितपणे सुधारले आहे व त्याचा परिणाम सुदृढतेवर झाला आहे.

2.हॉलीबॉल खेळाडूंना प्राणायाम प्रशिक्षण न देता त्यांची हृदय श्वसन क्षमता तपासली असता असे दिसते की, हे खेळाडू मैदानामध्ये सक्षमपणे उतरू शकत नाहीत. कारण त्यांच्यात शक्तीशाली आक्रमणाशी सामना करण्याची क्षमता नसते. प्राणायाम प्रशिक्षित गटाची नियंत्रित गटाशी तुलना केली असता असे दिसते की, प्राणायाम प्रशिक्षणामुळे हृदय श्वसन क्षमतांमध्ये प्रभावी सुधारणा झाली आहे.

3.प्राणायाम प्रशिक्षण व सरावाबाबत तज्ज्ञ व्यक्तीकडून मार्गदर्शन घेतल्यास अधिक चांगले अपेक्षित लाभ होऊ शकतात. हृदय श्वसन क्षमतेत सुधारणा झाल्यामुळे खेळाडूंच्या नित्य खेळ प्रक्रियेत उत्साह येतो व त्यांची ऊर्जा वाढते. तसेच ते प्रभावी आक्रमणाशी योजकतेने सामना करू शकतात. हॉलीबॉल खेळाडू सामन्यापूर्वी प्राणायाम व्यायाम 30 मिनिटे व्यायाम केल्यास खेळाडूंना आपल्या क्षमता अधिक चांगल्या प्रकारे विकसित करणे शक्य झाले आहे.

4.नियमित प्राणायाम प्रशिक्षणामुळे खेळाडूंच्या हृदय श्वसन क्षमता वाढली आहे. तसेच त्यांच्या खेळातील कौशल्यात वाढ झाली आहे. हा पूरक व्यायामाचा सकारात्मक परिणाम होय. हॉलीबॉल खेळाडूंना प्रमाणात प्राणायाम व योगासनाचे प्रशिक्षण दिल्यास त्यांची खेळातील कामगिरी व गुणवत्ता यामध्ये सुधारणा झाली आहे व ते पूर्वापेक्षा अधिक चांगल्या प्रकारे स्पर्धामध्ये आत्मविश्वासाने उतरले आहेत.

5.प्राणायाम केल्यामुळे हॉलीबॉल खेळाडूंना अंतरिक व बाह्यप्रेरणा मोठ्या प्रमाणात मिळतात आणि त्यांच्या व्यक्तिमत्वात बदल होऊन सकारात्मक विचार करण्याची शैली विकसित झाली आहे.

समारोप

हॉलीबॉल हा विदेशी खेळ असला तरी भारतीय शहरातून तसेच ग्रामीण भागात सुद्धा हळूहळू विकसित होत आहे. या खेळातील सहभाग व यश हे प्रभावी क्षमतांवर आधारलेले आहे. कारण हॉलीबॉल हा एक शक्तीशाली खेळ असून, त्यामध्ये शक्तीबरोबरच चापल्य व बुद्धिमत्ता याचाही विकास करावा लागत आहे.

खेळाडूंच्या हृदय श्वसन क्षमता सुधारण्यामध्ये प्राणायाम प्रशिक्षण महत्त्वपूर्ण भूमिका पार पाडत आहे. कारण प्राणायामाच्या प्रशिक्षण व सरावामुळे खेळाडूंचे शारीरिक व मानसिक संतुलन सुधारले आहे. प्राणायाम व योगासने यातून चित्तवृत्ती सुधारते आणि एकाग्रता वाढून खेळातील प्रत्येक क्रियेत सजगता व जागरूकता येते. हॉलीबॉलमध्ये सड्डीस, पास, स्मॅश, आक्रमणास प्रत्युत्तर या सर्व बाबतीत क्षमता व जागरूकता या दोन्ही बाबी तेवढ्याच महत्त्वाच्या असतात. प्राणायाम व योगासनामुळे हृदय श्वसनक्रिया सुधारते व खेळाडूंना दम लागत नाही. प्राणायाम प्रशिक्षण व सरावामुळे खेळाडूंना झालेले लाभ पाहता त्यांच्यातील अपैलू क्रीडा गुणांच्या विकासासाठी हा पूरक व्यायाम वरदान ठरला आहे. खेळाडूंमधील निराशा व प्रतिकूलता तसेच नकारात्मक दृष्टीकोन बदलून त्यांना सकारात्मक बनविण्यात सुद्धा प्राणायाम पोषक ठरत आहे.

संदर्भसूची

1.पुंजीपा भू ज्ञान श्वनदकंजपवदे व धिलेपबंस म्कनबंजपवदे नइसपउम च्इसपबंजपवदे श्रंपचनतए 2009^०

2.पुंजीवजीतप ठण स्य श्मेमंतबी डमजीवकवसवहलश् ।ठक् च्इसपौमतेए श्रंपचनतए 2007^०

3.पुंजीवजीतप भ्ण स्य श्मेमंतबी डमजीवकवसवहलश् छमू ।हम प्दजमतदंजपवदंस च्इसपौमतेए छमू क्मसीपए 2007^०

4.पुंजी टमदांजतंत त्मककल श्त्वससमलइंसस दू जैम च्मूत 1996^९ ।ठक् च्इसपौमतेए छमू क्मसीप

5.पुंजी उइए कंअपकण ष।बंक्मउपबं तपजपदह ज्जजतप त्मजतपमअमक 10 मचजमउइमत 2013

6.पुंजी अमहं त श्त्वससमलइंसस छमू ल्वताए त्वदंसक च्तेमेए 1960^०

7.पुंजी वीदप श्मदबलबसवचमकपं व धिलेपबंस म्कनबंजपवदे - चवतजेशए उइज्ज च्इसपौमतेए छमू क्मसीपए 1997^०

8.पुंजी लउचपबं ज्जजतप श्त्वससमलइंससए टवससमलइंसस चंतजपबपचंजपवद कनतपदहीपेजवतल विसलउचपब लंउमेए प्दजमतदंजपवदंस विसलउचपब ब्उउपजजममए 2012

9.जीभकाटे विठ्ठलराव, सामाजिक जीवनावर योगाभ्यासाचा परिणाम, अप्रकाशित पीएच. डी. प्रबंध नागपूर विद्यापीठ, २००३.

10.गुंडे धनंजय, आरोग्याची गुरुकिल्ली, जी. जे. जी. योग अॅकॅडमी, कोल्हापूर, 1987 आठवी आवृत्ती.

11.रोकडे पी. आर., शारीरिक शिक्षणाचा इतिहास आणि योगाभ्यास, हर्षल पब्लिकेशन, औरंगाबाद, २००६