



REVIEW OF RESEARCH

ISSN: 2249-894X

IMPACT FACTOR : 5.2331(UIF)

UGC APPROVED JOURNAL NO. 48514

VOLUME - 7 | ISSUE - 6 | MARCH - 2018



खो-खो खेळातील अडचणी व उपाय

डॉ. विलास रूपला राठोड

यशवंतराव चव्हाण महाविद्यालय, तुळजापूर, जि. उस्मानाबाद.

प्रस्तावना :

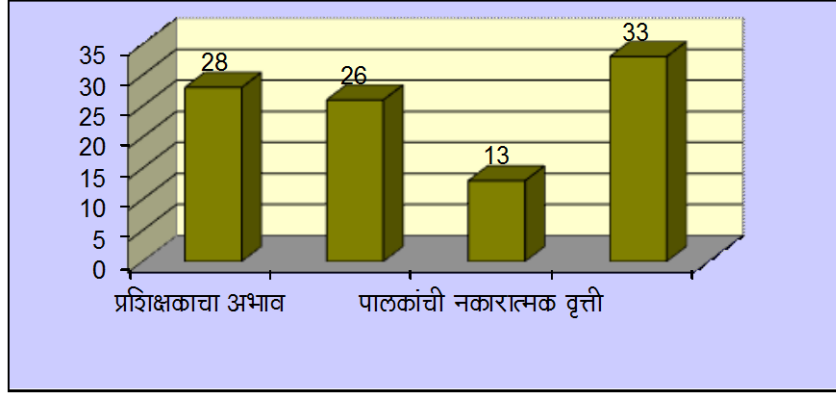
सांघिक व वैयक्तिक खेळाच्या विकासात अनेक अडचणी असतात. काही अडचणींचे स्वरूप सामाजिक असते तर काहींचे वैयक्तिक असते. सभोवतीचे वातावरण कसे आहे यावर सुद्धा खेळाचा विकास अवलंबून असतो. डोनाल्ड च्यू म्हणतात, 'Socialization means the process by which individuals learn the culture and expectations of a society so that they may function in it.'¹ समाजीकरण म्हणजे समाजातील संस्कृती लक्षात घेऊन त्याप्रमाणे वागण्याचा प्रयत्न व्यक्ती करते. खेळाच्या बाबतीत सुद्धा मुलांसमोर सभोवतीचे जे आदर्श असतात त्याचे अनुकरण मुले करत असतात. त्यामुळे अडचणी व उपायांचा सांघिक व वैयक्तिक खेळातील विचार करता सभोवतीचे वातावरण हा एक महत्त्वाचा घटक मानला जातो व त्या पार्श्वभूमीवर या घटकात विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे लक्षात घेतली पाहिजेत. सूर्यनमस्कार यासारखा पूरक व्यायाम हाती घेऊन प्रश्न सुटत नाहीत. त्याबरोबर इतरही घटकांचा विचार करावा लागतो. ही बाब लक्षात घेण्यासारखी आहे. या अनुषंगाने या घटकात पुढील प्रश्न विचारले होते.

१. प्रशिक्षणातील अडचणी

कोणतेही प्रशिक्षण हे खेळ व खेळाडूंच्या जीवनशैलीत अमुलाग्र बदल घडवून आणते. त्यामुळे प्रशिक्षण कालावधी व प्रशिक्षक यांची नेटकेपणाने मांडणी व तयारी केली पाहिजे. कारण प्रशिक्षणावरच खेळाडूंच्या खेळाचा दर्जा अवलंबून असतो. कौशिक यांच्या मते, 'प्रशिक्षणामुळे शारीरिक सुयोग्यता यात सुधारणा होते. वजन नियंत्रित ठेवले जाते. शरीराच्या हालचाली प्रमाणबद्ध होतात आणि खास करून अशा प्रकारचे प्रशिक्षण शालेय वयात दिल्यात ते अंगवळणी पडते आणि सुधारणा लवकर होतात.'² या पार्श्वभूमीवर खो-खो खेळाडूंसाठी सूर्यनमस्काराचे प्रशिक्षण देताना कोणत्या अडचणी येतात असा प्रश्न विचारला असता पुढील माहिती समोर आली आहे ती तालिका व आलेखाच्या स्वरूपात दर्शविली आहे.

तालिका क्र. १ प्रशिक्षणातील अडचणी

तपशील	संख्या	टक्केवारी
प्रशिक्षकाचा अभाव	२८	२८
मैदानाचा अभाव	२६	२६
पालकांची नकारात्मक वृत्ती	१३	१३
अभ्यासक्रमाचा अभाव	३३	३३
एकूण	१००	१००



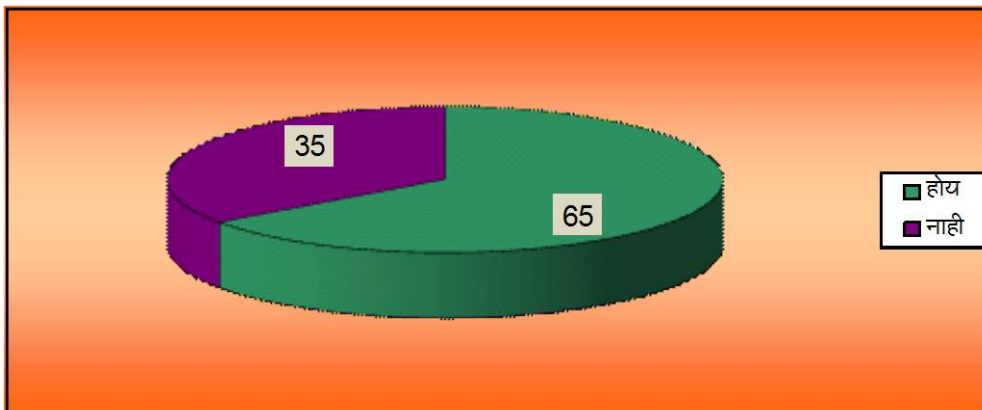
उपरोक्त तालिकेवरून असे स्पष्ट होते की, खो-खो खेळाडूसाठी सूर्यनमस्काराचे प्रशिक्षण देताना अभ्यासक्रमाचा अभाव ही सर्वात मोठी अडचण असल्याचे मत सर्वाधिक म्हणजे ३३ टक्के उत्तरदात्यांनी व्यक्त केले आहे तर प्रशिक्षकांचा अभाव असल्याचे मत २८ टक्के उत्तरदात्यांनी व्यक्त केले आहे. मैदानाचा अभाव असल्याचेही २६ टक्के उत्तरदात्यांनी सांगितले असून पालकांची नकारात्मक वृत्ती असल्याचे १३ टक्के उत्तरदाते मत नोंदवतात. याचा अर्थ असा की, अभ्यासक्रमाची रचना व प्रशिक्षकांची नियुक्ती या दोन बाबींवर प्राधान्याने विचार करणे अगत्याचे आहे.

२ आदर्श मॉडेलची उपलब्धता

खो-खो सारख्या खेळात आदर्श खेळाडूला महत्त्व असते. आदर्श खेळाडू हा अष्टपैलू असतो. बोर्जेस यांनी संघनायकाबद्दल म्हटले आहे, 'सांघिक खेळामध्ये संघनायकाचेही महत्त्व अधिक मानले जाते. संघनायक हा तर अष्टपैलू असावा लागतोच, शिवाय त्याच्या ठिकाणी नेतृत्वाचे गुण असावे लागतात.'^३ या पार्श्वभूमीवर सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी आदर्श मॉडेल म्हणून तुमच्याकडे एखादी व्यक्ती उपलब्ध आहे काय? असा प्रश्न विचारला असता पुढील माहिती समोर आली आहे ती तालिका व आलेखाच्या स्वरूपात दर्शविली आहे.

तालिका क्र. २
सूर्यनमस्काराची शास्त्रीय माहिती

तपशील	संख्या	टक्केवारी
होय	६५	६५
नाही	३५	३५
एकूण	१००	१००



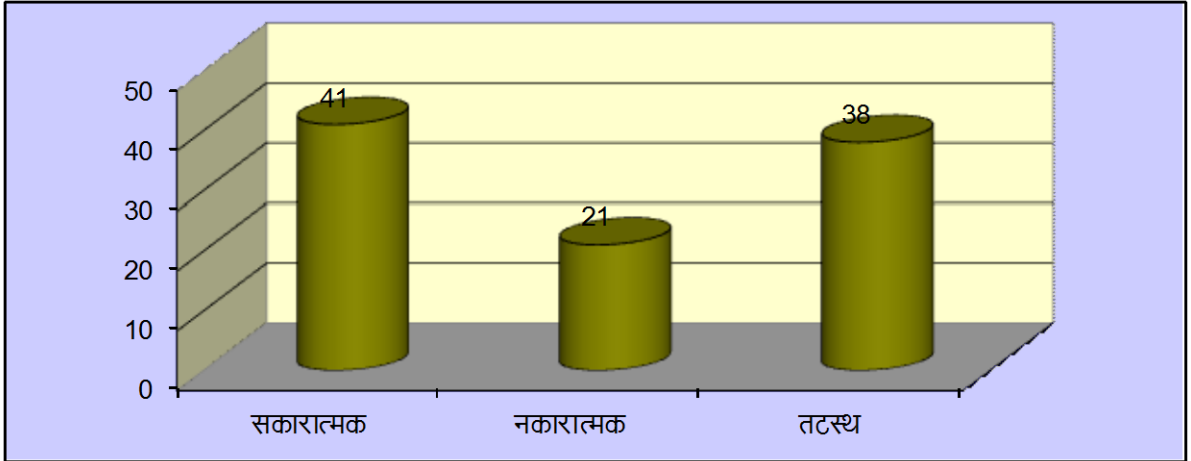
उपरोक्त तालिकेवरून असे स्पष्ट होते की, सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी आदर्श मॉडेल असल्याचे मत ६५ टक्के उत्तरदात्यांनी व्यक्त केले आहे तर ३५ टक्के उत्तरदात्यांनी नकारात्मक मत नोंदवले आहे. याचा अर्थ असा की, अशा आदर्श खेळाडू वा सरावपटूंची विद्यार्थ्यांना प्रशिक्षण काळात माहिती करून देणे आवश्यक आहे.

३ सूर्यनमस्काराकडे पाहण्याची दृष्टी

कुठल्याही व्यायाम प्रकाराकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन हा चांगला असावयास हवा कारण त्यामुळे खेळाडूस आपल्या खेळात फायदाच होतो. हेमंत जोगदेव यांच्या मते, 'विविध खेळांतील वाढते क्रीडाप्रकार आणि त्यांच्या साधनांतील नित्य नवे प्रकार यांची जणू एक चढाओढच सध्या सुरू आहे, असा एकही खेळ अगर त्यातील एकही क्रीडाप्रकार आता बाकी नाही की ज्यामध्ये गेल्या पंधरा-वीस वर्षांत काही अत्याधुनिक साधनांची भर पडली नाही.'^४ या पार्श्वभूमीवर खो-खो खेळाडू सूर्यनमस्काराकडे कशा दृष्टिने पाहता? असा प्रश्न विचारला असता पुढील माहिती समोर आली आहे ती तालिका व आलेखाच्या स्वरूपात दर्शविली आहे.

तालिका क्र. ३
सूर्यनमस्काराकडे पाहण्याची दृष्टी

तपशील	संख्या	टक्केवारी
सकारात्मक	४१	४१
नकारात्मक	२१	२१
तटस्थ	३८	३८
एकूण	१००	१००



उपरोक्त तालिकेवरून असे स्पष्ट होते की, खो-खो खेळाडू सूर्यनमस्काराकडे सकारात्मक दृष्टिने पाहतात असे ४१ टक्के उत्तरदात्यांनी मत व्यक्त केले आहे तर तटस्थ असणाऱ्यांचे प्रमाण ३८ टक्के आहे आणि नकारात्मक दृष्टिने पाहणाऱ्या खेळाडूंचे प्रमाण २१ टक्के इतके आहे. याचा अर्थ असा की, सूर्यनमस्काराकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलण्याची व सूर्यनमस्काराचे महत्त्व पटवून देण्याची अत्यंत आवश्यकता असल्याचे स्पष्ट होते.

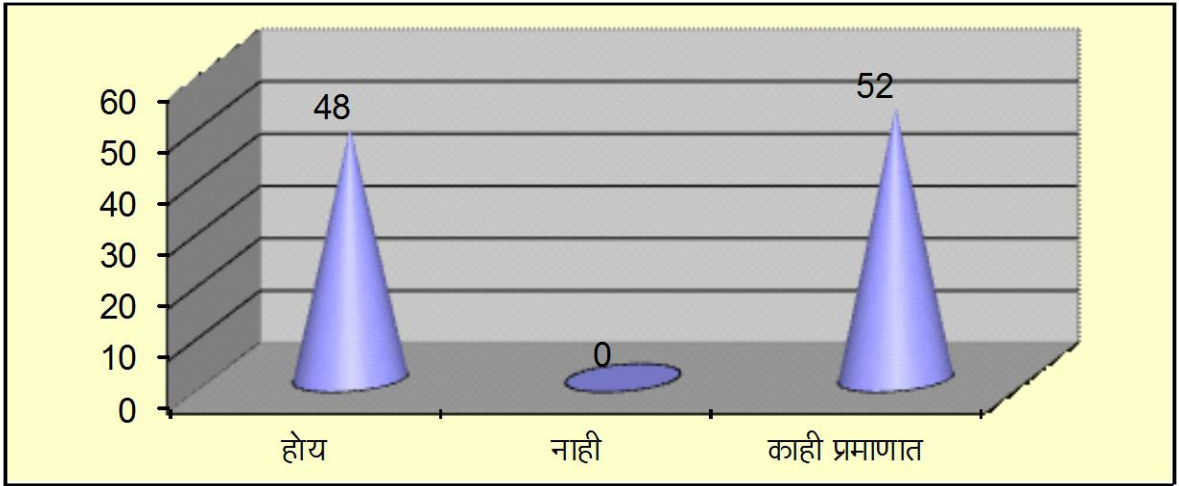
४ नवचैतन्य आणण्यासाठी सूर्यनमस्काराचा उपयोग

कुठल्याही खेळात खेळाडूंमध्ये नवचैतन्य, ऊर्जा व चपलता, गतीशिलता, असणे आवश्यक असते. त्यासाठी पूरक व्यायाम आवश्यक असतात. तसाच सूर्यनमस्कार या व्यायाम प्रकाराचा सराव करून घेतल्यास खो-खो खेळाडूंमध्ये गतीशिलता, चापल्य व ऊर्जा या बाबींमध्ये अधिकाधिक वाढ हाईल. व खेळामध्ये आपोआपच नवचैतन्य

निर्माण होईल. या पार्श्वभूमीवर खो-खो खेळात नवचैतन्य आणण्यासाठी सूर्यनमस्कार उपयोगी पडेल काय? असा प्रश्न विचारला असता पुढील माहिती समोर आली आहे ती तालिका व आलेखाच्या स्वरूपात दर्शविली आहे.

तालिका क्र. ४
सूर्यनमस्काराकडे पाहण्याची दृष्टी

तपशील	संख्या	टक्केवारी
होय	४८	४८
नाही	००	००
काही प्रमाणात	५२	५२
एकूण	१००	१००



उपरोक्त तालिकेवरून असे स्पष्ट होते की, खो-खो खेळात नवचैतन्य आणण्यासाठी सूर्यनमस्कार काही प्रमाणात उपयोगी पडेल असे बहुसंख्य म्हणजे ५२ टक्के उत्तरदात्यांना वाटते तर ४८ टक्के उत्तरदात्यांना खो-खो खेळात नवचैतन्य आणण्यासाठी सूर्यनमस्कार उपयोगी पडेल असे वाटते. याचा अर्थ असा की, बहुसंख्य उत्तरदात्यांना खो-खो खेळात नवचैतन्य आणण्यासाठी सूर्यनमस्कार उपयोगी पडेल असे वाटते.

५ दर्जा सुधारण्यासाठी उपाययोजना

या पार्श्वभूमीवर खो-खो खेळाचा दर्जा सुधारण्यासाठी सूर्यनमस्काराचा उपयोग कसा करावा त्यासाठी उपाय योजना सूचित करा असे सांगितले असता पुढील काही उपाय उत्तरदात्यांनी सूचित केले आहेत.

१. रोज सूर्यनमस्कार घातल्याने खो-खो खेळात फायदा होतो. शरीराचे लवचिकता वाढते तसेच चापल्यगतीतही सुधारणा होते.
२. खेळाडूला अव्वल दर्जाचे चांगले प्रशिक्षण दिले पाहिजे. हे प्रशिक्षण किमान दोन आठवड्यांचे तरी असावे.
३. योगासने, प्राणायाम या पूरक व्यायामावर भर द्यावा. त्यामुळे खेळाडूचे मानसिक संतुलन कायम राहिल व ते ताणतणावावर चांगल्या प्रकारे मात करू शकतील.
४. अगदी निवड पातळीपासून चाचणी घेऊन अष्टपैलू खेळाडूंना संघामध्ये समाविष्ट केले पाहिजे. निवडीच्या प्रक्रियेत कोणतेही राजकारण असता कामा नये.
५. जात, धर्म, या पलिकडे जाऊन केवळ गुणवत्तेच्या आधारे खेळाडूची निवड व्हावी व निवडल्यानंतर त्याच्या पूरक व्यायाम, आहार आणि कौशल्य विकासाची जबाबदारी त्या संस्थेने घ्यावी किंवा एखाद्या उद्योग समुहाने त्याला पुरस्कृत करावे.

६. खेळाडूसाठी पुरेशा आर्थिक सवलती, सोयी, सुविधा प्राप्त करून घ्याव्यात. त्यामुळे खेळाडूंना चांगल्या प्रकारे प्रोत्साहन लाभू शकते व त्यांना रोजगाराची हमीही मिळते.
७. स्थानिक, जिल्हा व राज्य स्तरावरून राष्ट्रीय पातळीवर पोहोचताना खेळाडूंच्या गुणांचा विकास महत्त्वाचा असतो. या अनुषंगाने त्यांच्या क्षमतांचे संवर्धन अत्यंत आवश्यक आहे. त्यासाठी खेळाडूंचे योग्य ते मूल्यमापन करून त्यांच्या कामात योग्य ती सुधारणा केली पाहिजे.

सारांश / निष्कर्ष:

सूर्यनमस्कार हा भारतीय व्यायामप्रकार वरवर सोपा व्यायामप्रकार वाटत असला तरी त्यांचा पद्धतशीर व नियोजित उपयोग केल्यास सांघिक व वैयक्तिक खेळामध्ये सदृढता वाढविण्यासाठी आणि गुणवत्ता संवर्धनासाठी सकारात्मक परिणाम होतो.

उस्मानाबाद जिल्ह्यातील तुळजापूर तालुक्यातील विद्यार्थी निवडून त्यांची जी सामाजिक पाहणी करण्यात आली त्याचा अहवाल तालिका व आलेख याद्वारे सादर करण्यात आला. तसेच अनुमाने काढण्यात आली आणि त्या आधारे तथ्यांचे विश्लेषण करण्यात आले. या पाहणीतील शेवटच्या समुहात अडचणी व उपाय योजना याबाबत विचार करण्यात आला. बहुतेक विद्यार्थ्यांनी सूर्यनमस्कारामुळे खो-खो खेळ प्रकारात गुणात्मक बदल झाले व त्यांना पारितोषिके मिळवून त्यांच्या प्राविण्यास मान्यता मिळाली असे नमूद केले आहे. तसेच या पाहणीच्या दुसऱ्या गटात एसपीएसएस (स्पेशल पॅकेज फॉर सोशल सायन्सेस) पॅकेजचा उपयोग करून विद्यार्थ्यांच्या नियंत्रित व प्रायोगिक गटामध्ये तुलना करण्यात आली. टी-मूल्ये काढून खेळाडूंच्या गुणवत्तेमध्ये कशाप्रकारे सुधारणा झाली ते नमूद केले आहे.

सूर्यनमस्कार घातल्यामुळे खेळाडूंचा फिटनेस, तंदुरुस्ती वाढेल आणि त्यांच्या क्षमतांचे संवर्धन होईल. तसेच कोणत्याही संकटाशी सामना करताना त्यांचे मानसिक संतुलन कायम राहिल आणि त्यांच्या खेळातील क्रिया-प्रक्रिया या सुसंगत आणि सुसंवादी राहतील. सूर्यनमस्कार घालणारे खेळाडू हे न घालणाऱ्या समूहापेक्षा अधिक चांगली कामगिरी कशी देत आहे याबाबतचे निदान कसोटी व चाचणीच्या आधारे सिद्ध करण्यात आले आहे.

संदर्भ :

१. Chu Donald, Opcit, p.208
२. Kaushik H. K., Opcit, p. 105
३. Borjes Jhonson, Diamond Encyclopedia of Sports, Diamond Publication, Pune, 2008, p. 415
४. जोगदेव हेमंत, क्रीडापत्रकारिता, श्रीविद्या प्रकाशन, पुणे, २००२, पृ. २७५.