

बॉल बैडमिंटन खिलाड़ीयों की लौचिकता तथा चपलता पर योगासन के प्रभाव का अध्ययन

डॉ. कुलदिप आर. गोंड

सहायक प्राध्यापक

सरदार पटेल महाविद्यालय, चंद्रपूर

kuldeep.spm83@gmail.com

सारांश:

बॉल-बैडमिंटन खेलनेवाले खिलाड़ीयों को बॉल बैडमिंटन खेलते समय बहुतसी परेषानियों का सामना करना पड़ता है जब खिलाड़ी खेल खेलता है तब यदी खिलाड़ी मे लौचिका और चपलता नही होगी तो वह सही तरह से खेल को खेल नही सकता है। इसलिए खिलाड़ी को अपने शरीर मे लौचिकता और चपलता लाने के लिए प्रति दिन योगासन का अभ्यास करना चाहिए जिसकी वजह से खिलाड़ी के शरीर मे लौचिकता और चपलता आ सकती हैं। और खिलाड़ी स्पर्धा मे अपने खेल के प्रदर्शन को बेहतर बना सकता है। योगासन का अभ्यास करने से खिलाड़ी शारीरिक और मानसिक दोनो रूप से स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करता है, योग से न केवल मांसपेशिया सुदृढ होती है। बल्कि शरीर मे प्राणशक्ति बढ़ती है ओर आंतरीक शक्ति भी बढ़ती है साथ ही नाडी तंत्र को संतुलित बनाती है योग मानसिक तनाव से मुक्ति और मानसिक एकाग्रता प्रदान करता है। बेहतर फिटनेस के लिए शरीर का लचीलापन बहुत आवश्यक होता है। या आपको तेजी से चलने, दौडने, झुकने, बैठने से लेकर शरीर के सभी आवश्यक कामो को आसानी से करने मे सहायता करता है। समय के साथ उम्र बढ़ने, गतिहीन जिवनशैली, तनाव या अनुचित मुद्रा के कारण आपका शरीर लचीलापन खो सकता है। इसी तरह चपलता नियंत्रण मे रहते हुए शरीर की दिशा और स्थिति को तेजी से और प्रभावी ढंग से बदलने और बदलने की क्षमता है। इसमे तुरंत सजगता, समन्वय, संतुलन, गति और बदलती स्थिति के प्रति सही प्रतिक्रिया की आवश्यकता होती है। जब आप फुर्तीले होते हैं, तो इसका मतलब है की आप अगली कार्यवाही करने के लिए सबसे अच्छी स्थिती मे है जैसे की गेंद को पकडना या टैकल करना यह आपकी चपलता को सुनिश्चित करती है की आपका शरीर और खेल उपकरण अगली कार्यवाही को प्रभावी ढंग से करने के लिए सही स्थिती में है। खिलाड़ी योगासन के विविध आसनो से अपने शरीर कि लौचिकता और चपलता को बढ़ा सकता है। खिलाड़ी को हर दिन योगासन के अभ्यास के दौरान पश्चिमोत्तासन, धनुरासन, त्रीकोणसन, चक्रासन, भूजंगासन आदि आसनो का अभ्यास करना चाहिए जिससे खिलाड़ी का शरीर लौचिक और चपल बनता है। इन आसनो के अभ्यास से खिलाड़ी बॉल बैडमिंटन खेल मे अपने प्रदर्शन को बेहतर बनाकर अपने संघ को विजयी बना सकता है।

Key Words: लौचिकता, चपलता, व्यायाम, योग, प्राणायाम, आसन, पश्चिमोत्तासन, धनुरासन, त्रीकोणसन, चक्रासन, भूजंगासन।