

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 में लौचिकता और चपलता नहीं होगी तो वह सही तरह से खेल को खेल नहीं सकता है। इसलिए खिलाड़ी को अपने शरीर में लौचिकता और चपलता लाने के लिए प्रति दिन योगासन का अभ्यास करना चाहिए जिसकी वजह से खिलाड़ी के शरीर में लौचिकता और चपलता आ सकती हैं। और खिलाड़ी स्पर्धा में अपने खेल के प्रदर्शन को बेहतर बना सकता है। योगासन का अभ्यास करने से खिलाड़ी शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करता है, योग से न केवल मांसपेशिया सुदृढ़ होती है। बल्कि शरीर में प्राणशक्ति बढ़ती है और 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, दौड़ने, झुकने, बैठने से लेकर शरीर के सभी आवश्यक कामों को आसानी से करने में 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 में रहते हुए शरीर की दिशा और स्थिति को तेजी से और प्रभावी ढंग से बदलने और बदलने की क्षमता है। इसमें 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 स्थिति में है जैसे की गेंद को पकड़ना 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 स्थिति 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 में 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।

प्रस्तावना:

बॉल बैडमिंटन भारत का मूल खेल है। यह एक रैकेट खेल है, जो ऊन से बनी पीली गेंद के साथ जाल से विभाजित निष्कृत आयाम के मैदान पर खेला जाता है। यह खेल भारत के तमिलनाडु में तंजावुर जिले की राजधारी तंजौर में षाही परिवार द्वारा 1856 की पुरुवा तमे खेला गया था। इसे भारत में सबसे अधिक लोकप्रियता प्राप्त है। बॉल बैडमिंटन एक तेज गतिवाला खेल है, इसके लिए कौशल, त्वरित प्रतिक्रिया, अच्छा निर्णय, लौचिकता, चपलता और अपनी कलाई से गेंद को नियंत्रित करने की

क्षमता की आवश्यकता होती है। यदी कीसी खिलाडी मे इन गुनो की कमी हो तो वह इस खेल को अच्छि तरह से खेल नही सकता है। यदी बॉल बैडमिंटन खेल को अच्छे से खेलना है तो खिलाडी मे अच्छि लौचिकता और चपला का होना बहुत जरूरी है। इसके लिए योगासन के कुछ आसन को खिलाडी को नियमित रूप से करना चाहिए जिससे खिलाडी की लौचिकात और चपलता मे वृद्धी होगी। इसी तरह योग एक प्राचीन भारतीय जीवन पद्धती है। जिसमे षरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने का काम किया जाता है। योग अभ्यास से षरीर, मन और मस्तिष्क को पूर्ण रूप स्वस्थ रखा जाता है। तिनों के ठिक रहने से मनुश्य अपने आप को स्वस्थ महसूस करता है। योग से न सिर्फ बिमारियो को दूर किया जाता है। बल्की षरीर को मजबूत, लौचिक और चपल भी बनाया जाता है। योग से हम अपने षरीर को सुंदर और निरोगी रख सकते है। व्यक्ति के लिए षारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य बहुत आवश्यक है। अगर कोई व्यक्ति षारीरिक रूप से स्वस्थ है। लेकिन मानसिक रूप से अस्वस्थ है तो उसे अपने जिवन मे कई प्रकार की समस्याओ का सामना करना पड सकता है। योगासन के नियमित अभ्यास से खिलाडी अपने षरीर को लौचिक और चपल बना सकता है। खिलाडी को अपने षरीर को लौचिक और चपल बनाने के लिए प्रतिदिन योग के विभिन्न आसनो को नियमित रूप से करते रहना चाहिए। जैसे पश्चिमोत्तासन, धनुरासन, त्रीकोणसन, चक्रासन, भूजंगासन इत्यादि योगासन का अभ्यास करे।

उद्देश:

- 1) योग अभ्यास से बॉल बैडमिंटन खिलाडीयो की लौचिकता का अध्ययन करना।
- 2) योग अभ्यास से बॉल बैडमिंटन खिलाडीयो की चपलता का अध्ययन करना।
- 3) योग अभ्यास से बॉल बैडमिंटन खिलाडीयो के प्रदर्ष को बढ़ाने का अध्ययन करना।

संशोधन पद्धती:

इस अनुसंधान मे अनुसंधानकर्ता द्वारा अपनाए गए संशोधन पद्धती निम्नलिखित है। इस अनुसंधान मे बॉल बैडमिंटन खिलाडीयो की लौचिकता तथा चपलता पर योगासन के प्रभाव का अध्ययन इस विशय को लिया गया है। किसी भी अनुसंधानकर्ता को अनुसंधान करना है तो वह अनुसंधान वैज्ञानिक पद्धती पर आधारित होनी चाहिए इस अनुसंधन मे षारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने मे योगासन की भूमिका संबंधित आसनो और तथ्यो का संकलन विषिष्ट चयनित परिक्षण के माध्यम से उपयोग किया गया है। जब कोई व्यक्ति, समुह, समाज, कोई घटना, कोई विशय या वास्तविक तथ्यो का वर्णात्मक विवेचना करता है। वह वर्णात्मक अनुसंधान का मुख्य उद्देश है। ऐसे ही प्रस्तुत अनुसंधान मे तथ्य संकलनन दुय्यम तथ्य सामग्री का उपयोग किया गया है। इसमे योग, साहित्य, पुस्तक, वर्तमानपत्र, मॅगजिन, भाषण, संकेतस्थल, इंटरनेट, धार्मिक ग्रंथ, ऐतिहासिक कागजपत्र इत्यादि से लिए गए है।

तथ्य विष्लेषण:

बॉल बैडमिंटन भारत का मूल खेल है। यह एक रॅकेट खेल है, जो ऊन से बनी पीली गेंद के साथ जाल से विभाजित निष्चत आयाम के कोर्ट पर खेला जाता है। यह खेल भारत के तमिलनाडु मे तंजावुर जिले की राजधारी तंजौर मे षाही परिवार द्वारा 1856 की पुरुवा तमे खेला गया था। इसे भारत मे सबसे अधिक लोकप्रियता प्राप्त है। बॉल बैडमिंटन एक तेज गतिवाला खेल है, इसके लिए कौषल, त्वरित प्रतिक्रिया, अच्छा निर्णय, लौचिकता, चपलता और अपनी कलाई से गेंद को नियंत्रित करने की क्षमता की आवश्यकता होती है। बॉल बैडमिंटन यह खेल रॅकेट और बाल से खेला जानेवाला खेल है। इसमे सबसे ज्यादा

लौचिकता और चपलता की आवष्यकता हैं जिस खिलाडी का षरीर लौचिक और चपल है वह खिलाडी इस खेल को बहुत अच्छे से खेल सकता है। इस खेल को अच्छे से खेलने के लीए खिलाडीयो को प्रतिदिन योगा के विभिन्न आसनो को अपने व्यायाम मे अपनाना चाहिए। जिससे खिलाडी आपने षरीर को लौचिक और चपल बना सकता है। बॉल बैडमिंटन खेलते समय खिलाडी का षरीर यदि लौचिक और चपल नहीं होगा तो वह बॉल बैडमिंटन के स्किल को ठीक से नहीं कर पाएगा जिसकी वजह से वह अपने प्रदर्षन का ठिक नहीं कर पाएगा। यदि बॉल बैडमिंटन खिलाडी योगासन मे पश्चिमोतासन, धनुरासन, त्रीकोणसन, चक्रासन, भूजंगासन इत्यादि योगासन का अभ्यास नियमित रूप से करता है तो उसके षरीर की लौचिकता और चपलता बढ़ाने मे मदद मिलती है। यदि खिलाडी का षरीर लौचिक और चपल होता है तो वह अपने प्रदर्षन को बेहतर बना सकता है। जिससे वह अपना और अपने टीम का नाम रोषन कर सकता है। इसलिए खिलाडी को अपने प्रदर्षन को बढ़ाने के लीए नियमीत रूप से योगासनो का अभ्यास करना चाहिए।

निष्कर्ष:

इस अनुसंधान मे योगासन के कुछ आसन को नियमित रूप से करते रहने से खिलाडी अपने प्रदर्ष को बढ़ा सकते है। इनमे पश्चिमोतासन, धनुरासन, त्रीकोणसन, चक्रासन, भूजंगासन इत्यादि आसन का अभ्यास करने से बॉल बैडमिंटन खिलाडी की लौचिकता तथा चपलता को बढ़ाया जाता है। इन आसनो के नियमित अभ्यास से खिलाडीयो के षरीर की मासपेषीयो मे खिचाव से उनके षरीर की लौचिकता और चपलता मे वृद्धी होती है। जिससे खिलाडी अपने प्रदर्षन को बढ़ाते है। इन आसनो से षारीरिक और मानसिक एकाग्रता बढ़ती है। इससे षारीरिक संरचना और विभिन्न अंगो को आपसी तालमेल के साथ कार्य करने मे बल मिलता है। वर्तमान मे योग हमारी आवष्यकता बन चुकी है। इसके फायदे खिलाडीयो को आकर्षित कर रहे है। योगासन और प्राणायाम से व्यक्ति अपने षारीरिक क्षमता को बढ़ाकर अपने प्रदर्षन को बढ़ा सकता है। यह सब हम योगासन और प्राणायाम के अभ्यास से ही कर सकते है।

संदर्भ:

- 1) रणजित चिकाडे, आरोग्य सप्तमी, रिया पब्लिकेशन, 2013
- 2½ S. Telles, N. Singh, and A. Balkrishna, "Managing mental health disorders resulting from trauma through yoga: a review," Depression Research and Treatment, vol. 2012, Article ID 401513, 9 pages, 2012. View at: Publisher Site | Google Scholar
- 3½ https://en.wikipedia.org/wiki/Ball_badminton
- 4) अरुण खोडस्कर, योग आरोग्यम सुख संपदा, ज्योति मुद्रण, 2003
- 8) आचार्य देवव्रत, निरोगी षरीर, कुषाग्रबुद्धी, एकाग्र मन की प्राप्ती के लिए योगासन, विद्याभारती, प्रकाषन लातुर
- 7) <https://www.prabhatkhabar.com/health/immunity-boosting-international-yoga-day-2020-mental-stress-coronavirus-theme-weight-loss-heart-benefits-side-effect-latest-health-news>
- 8) <https://www.herzindagi.com/hindi/fitness/world-mental-health-day-2019-3-yoga-asanas-that-improve-mental-health-article-130880>
- 9) <https://www.amarujala.com/photo-gallery/lifestyle/yoga-and-health/these-yoga-asanas-to-improve-flexibility-know-its-benefits-in-hindi>