

योगासनांचा सायकलिंग खेळाच्या कार्यमानावर असलेला संबंध अभ्यासणे

प्रा. डॉ. लहानु व्ही. जाधव

संचालक, शारीरिक शिक्षण व खेळ

श्रीमती पुष्पाताई हिरे महिला महाविद्यालय, मालेगाव कॅम्प,

0-0 000 000000.0000000000 00 000000

मो.9922158788

शोधनिबंधाचे महत्त्व सांगणारा सारांश:

व्यक्तीचे व्यक्तिमत्त्व हे आंतरिक व बाह्य अशा दोन स्वरूपात पाहिले जाते. आजच्या जगात स्पर्धेमध्ये वावरत असताना सर्वसाधारण व्यक्ती व खेळाडू यांचे व्यक्तिमत्त्व हे योगा प्राणायाम तसेच ध्यानधारणा यावर आधारलेली आहे. खेळाडूंच्या दृष्टीकोनातून मानसिक शारीरिक तसेच बौद्धिक आरोग्य महत्त्वाचे आहे. त्यासाठी आज सर्वत्र सायकलिंग या खेळा खेळ प्रकाराचा वापर मोठ्या प्रमाणावर केला जात आहे. सायकल या खेळ प्रकारातील खेळाडूंना स्वतःचा कार्य सादरीकरण करत असताना योगामधील विविध आसनांचा उपयोग जास्तीत जास्त होतो यावरच या शोधनिबंधात द्वारे या कृतीचा अभ्यास मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे.

प्रस्तावना:

योगासने हा प्रत्येक खेळामधील प्रमुख आत्मा समजला जातो योगासनामुळे सायकलिंग खेळाडूंच्या उत्तम कार्य मानाचे प्रदर्शन करण्यासाठी शारीरिक मानसिक विकासाबरोबर खेळाडूंच्या बौद्धिक विकासावर विशेष लक्ष दिले जाते. आजच्या जीवनशैलीमुळे खेळाडू विद्यार्थी तरुण पिढीही नैराश्य मानसिक तणावाखाली गेलेली आपल्याला दिसते. अशावेळी त्यांना योगा प्राणायाम ध्यानधारणा सारखे व्यायाम देऊन त्यांना योग्य सहकार्य केले जाते. योगासन हे शारीरिक मानसिक तसेच आध्यात्मिक स्वरूपात द्वारे स्वस्थ जीवनाची किल्ली समजली जाते हीच गुरुकिल्ली सायकलिंग खेळाडूंना त्यांच्या प्रशिक्षणादरम्यान सतत वापरावी लागते.

घराचा पाया भक्कम नसेल तर घर खंबीरपणे उभे राहू शकत नाही. त्यामुळे सायकलिंग खेळाचे सर्व कौशल्य आत्मसातकेली तरी सायकलिंग खेळाडूंचे सर्व शरीर विशिष्ट अवस्थेत सतत कार्य करत असते. सायकल चालवताना पाठीचा कणा हा अर्धवर्तुळाकार अवस्थेत ठेवून सायकलिंग खेळाडूला हवेचा होणारा अडथळा टाळायचा असतो. त्यामुळे कौशल्य आत्मसात करण्याबरोबरच योगाद्वारे शरीराचे सर्व अंग हे तंदुरुस्त बनवण्याकडे खेळाडूंनी लक्ष द्यायला हवे तसेच योग्य सायकलिंग कार्यमान प्रदर्शित करण्यास त्यांची मदत होते.

सायकलिंग हा खेळ फार क्रियाशील व गतिमान आहे. या खेळाचा सराव वा स्पर्धा करत असताना खेळाडूचे संपूर्ण शरीर हे सायकल वर अवलंबून असते. अशावेळी खेळाडू जवळ लवचिकता, तौल, एकाग्रता, व दमदारपणा आवश्यक असते. या खेळाच्या प्रकारात रोड सायकलिंग, ट्रॅक सायकल व माऊंटन बाइक रेसेस चे प्रशिक्षण घेत असताना खेळाडूला राउंड हॅडल तसेच अतिशय छोट्या आकाराच्या सीटवर बसून तासनतास पेडलिंग करत शारीरिक क्षमतेचा व कौशल्याचे सादरीकरण करताना हॅडल पकडून खांद्याचे स्नायू मध्ये ताकद व लवचिकते द्वारे दीर्घकाळ हॅडल पकडून वेळोवेळी स्पिंट मारताना स्वतःच्या संपूर्ण ताकदीने हॅडल अंगावरून ओढून स्पिंट कौशल्य सादर करावे लागते.

संशोधन पद्धती:

या शोधनिबंधा साठी संशोधन पद्धती वापरताना दुय्यम स्रोतांचा प्रामुख्याने वापर करण्यात आला आहे. त्यासाठी विविध संदर्भ ग्रंथ पुस्तके तसेच शोध प्रकाशन यांचा वापर करण्यात आला आहे.

उद्दिष्टे:

1. सायकलिंग या खेळ प्रकारांची माहिती घेणे.
2. सायकलीसाठी वेगवेगळ्या योगासनांच्या प्रकारांची माहिती घेणे.
3. वेगवेगळ्या योगासनांचा शारीरिक क्षमतेवर होणारा परिणाम अभ्यासणे.
4. सायकलिंग खेळाडूमध्ये प्रावीण्य मिळवण्यासाठी योगासनांचा परिणाम अभ्यासणे.

सायकलीसाठी विशिष्ट स्नायुसक्षम व सुदृढ तसेच तंदुरुस्त असणे आवश्यक असते ही सक्षमता शास्त्रीयदृष्ट्या काही असणा-यांच्या माध्यमातून आत्मसात करू शकतो या असं प्रकारांची माहिती या या शोधनिबंधा द्वारे सादर करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

सायकलिंग खेळाच्या सरावानंतर स्नायू व शरीराच्या सर्व अवयवांना आवश्यक असणारी सायकल खेळाडूंनी नियमित करावयाची अशी आसने खालीलप्रमाणे:

1. ताडासन : सायकलिंगचा सराव करत असताना हॅडल पकडताना पाठीचा कणा वाकलेला असतो म्हणून पाठीवरसतत ताण येत असतो शासनाद्वारे पाठीचा कणा ताठ होण्यास मदत होते व ताठ उभे राहून सरळ स्थिती येण्यासाठी मदत होते.
2. वृक्षासन: सायकल वर तौल सांभाळणे फार महत्त्वाचे असते अशावेळी वृक्षासन या आसणाच्या सरावाने स्नायूंना बळकटी येतेच पण सायकल सीट वर उठून स्पिंट कौशल्य आत्मसात लागणारा तौल सांभाळण्यास मदत होते.
3. पादहस्तासन: आसणाने कंबर, पांय, पायाचे स्नायू जसे ००० ०००००, ०००० ००००० मध्ये लवचिकता व मजबुती येते त्याचप्रमाणे पेडलिंग केल्याने येणारा थकवा कमी होण्यास मदत होते.
4. वीरभद्रासन: वीरभद्रासन या सणामुळे खेळाडूच्या पोटाचे स्नायू अंकुचीत व सुदृढ बनतात आणि पायांच्या स्नायूंना सुडोल आकार व कणखर पणा प्राप्त होतो या आसनामुळे खेळाडूला फार चपळता व जोम प्राप्त होतो.

5. भुजंगासन: हे आसन दुखावलेल्या पाठीच्या कण्याला रामबाण उपाय आहे. हे असं सरावानंतर कायमस्वरूपी करत राहिल्याने खेळाडूंना त्याचा नक्कीच फायदा झालेला आढळतो.
6. धनुरासन: या आसणामुळे खेळाडूंच्या पाठीमध्ये बाकी येत नाही. या आसणामुळे पाठीच्या कण्याला पुन्हा लवचीकपणा लाभतो व पोटातील स्नायूंना सुदृढता येते.
7. पश्चिमोत्तानासन: सायकलचे पेडलिंग करून स्नायूवरती ताण आलेला असतो या सणामुळे पायांचे स्नायू पूर्णपणे ताणले जातात.
अशाप्रकारे योगासनांची विविध योगासने सायकलिंग खेळाडूंना आवश्यक आहेत येथे काही प्रमाणात मांडण्याचा प्रयत्न केलेला आहे.

निष्कर्ष:

- योगासनांमुळे खेळाडूंच्या शारीरिक मानसिक व बौद्धिक विकास होतो
- योगासनांच्या प्रशिक्षणामुळे सायकलिंग खेळाडूंच्या कार्यमानावर सकारात्मक परिणाम होतो.
- सायकलिंग हे विविध स्नायूवर येणारा ताण हा आसनामुळे शिथिल होतो.
- योगासनांमुळे खेळाडूंच्या स्नायूंमधील ऑक्सिजन साठवण्याची क्षमता वाढते.
- योगासनांमुळे स्नायूंची लवचिकता, तोल, एकाग्रता आणि दमदारपणा यांमध्ये वाढ होते.
- या सर्व व्यायामांचे व्यक्तीच्या एकूणच कार्यमानावर सकारात्मक परिणाम झालेला दिसतो.

शिफारसी:

योगासनांचे प्रशिक्षण शिबिर विविध खेळांवर राबवता येऊ शकेल.

योगासन प्रशिक्षण हे खेळाच्या वयोगटानुसार राबविला तर खेळाडूंना विशेष फायदा होईल.

योगासने सायकलिंग खेळाडूंच्या प्रशिक्षण शिबिरात आठवड्यात किमान दोन वेळा, योग तज्ञ व्यक्तीद्वारे मार्गदर्शन दिले पाहिजे.

संदर्भसूची

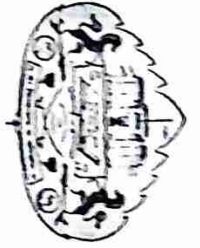
योग दीपिका, बी के एस अयंगर, ओरियंट ब्लॅक स्वान, पब्लिकेशन, 2012.

योग शिक्षा एवं प्रशिक्षण (भाग-2) अर्जुन आचार्य, मार्क पब्लिशर्स, जयपुर, 2016.

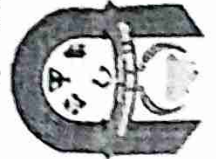
0 000000 .2006. 0000000000 000000 000000 : 0 000-0000000 000000 00

00000000 000 0000:0 000.

0 0000,0 .0 .2002.0000000 0000000.2000.0 000 00000,0:0 00,00 0 000000



Maratha Vidya Prasarak Samaj's



KARVVEER SHANTARAMBAPU KONDAJI WAVARE ARTS, SCIENCE & COMMERCE COLLEGE,
URTAMNAGAR, CIDCO, NASHIK-422008
(Affiliated to S. P. Pune University, Pune)
NAAC Reaccredited "A" Grade (3rd Cycle)

State Conference
ON

"Healthy and Fit India Through Yogic Science"
(Sponsored under Quality Improvement Programme of SPPU, Pune)
23rd & 24th January, 2020

Certificate

This is to certify that Prof. /Dr. /Mr./Ms. Lohanu Tadkhay participated as Keynote Speaker. Resource Person of SPH

Chair Person/ Delegate for a Two Days State Conference organized by MVP Samaj's K.S.K. Hindustani Sevastri & Commerce College, CIDCO, Nashik on 23rd & 24th January 2020. He / She presented a Research Paper entitled

योगशास्त्राच्या शाखाविंगड योजनेच्या कार्यमानावर आराधना चंद्रा असासो

[Signature]

[Signature]

[Signature]

Dr. Minakshi Gawali
Coordinator

Dr. D.N. Pawar
IQAC Coordinator

Mr. Ravindra Naik
District Sports Officer, Nashik

Dr. Smt J. D. Sonkhaskar
Principal & Convener