



प्लायोमेट्रिक व सर्किट ट्रेनिंग प्रशिक्षण प्रणाली व महिला कबड्डी खेळाडूंची कौशल्य क्षमतावृद्धी

जाधव श्रीकृष्ण

प्रमिलादेवी पाटील कला व विज्ञान महाविद्यालय, नेकनूर जि.बीड .



प्रस्तावना :

कबड्डी हा देशी खेळ असून, एकविसाव्या शतकात कबड्डीच्या खेळात, प्रशिक्षणात आणि मैदानावरील खेळ प्रणालीत सुद्धा अनेक बदल होत आहेत. पुरुषांप्रमाणेच स्त्रीयांच्या वाढत्या सहभागाबरोबर कबड्डी या खेळात प्रशिक्षण व प्रबोधनाच्या अनेक नवीन प्रणाली विकसित होत आहेत. येथे प्लायोमेट्रिक व सर्किट ट्रेनिंग या प्रशिक्षण प्रणालीमुळे महिला कबड्डी खेळाडूंच्या कौशल्य व शारीरिक क्षमतेवर होणाऱ्या परिणामांचा शास्त्रीय अभ्यास करण्यात आला. कविश्वर म्हणतात, शिक्षणाच्या प्रणालीत प्रशिक्षणाला विशेष महत्त्व असून, त्यामुळे शिक्षणाचा दर्जा उंचावतो.१ येथे महिला कबड्डीचा दर्जा सुधारण्यासाठी प्लायोमेट्रिक व सर्किट ट्रेनिंग या प्रशिक्षण प्रणालीचा उपयोग करावयाचा आहे. भारतात सर्वात जास्त प्रचलित कबड्डी हा

प्राचीन खेळ होय. हा खेळ गती व शक्तीवर आधारलेला आहे. आधुनिक विज्ञानानुसार संपूर्ण विश्व शक्तीशाली हालचालींनी निर्माण झाले आहे. यावरून गतीमानता हा विश्वाचा अविभाज्य घटक असल्याचे सिद्ध होते. काहीतरी हालचाल असल्याशिवाय जीवन असूच शकत नाही. शारीरिक शिक्षणात हालचालींना अनन्यसाधारण स्थान आहे.

उच्च शारीरिक क्षमता हा शारीरिक शिक्षणाचा सर्वात महत्वाचा घटक आहे.प्रमाणबद्ध आणि शास्त्रशुद्ध शारीरिक हालचालींनी अशी शारीरिक क्षमता प्राप्त करता येते. हेमंत जोगदेव यांच्या मते, विविध खेळांतील वाढते क्रीडाप्रकार आणि त्यांच्या साधनांतील नित्य नवे प्रकार यांची जणू एक चढाओढच सध्या सुरु आहे, असा एकही खेळ अगर त्यातील एकही क्रीडाप्रकार आता बाकी नाही की ज्यामध्ये गेल्या पंधरा-वीस वर्षात काही अत्याधुनिक साधनांची भर पडली नाही.२ कबड्डी हा खेळही त्यास अपवाद नाही. मैदानावरील खेळ आता मॅटपर्यंत पोहोचला आहे आणि त्याच्या पारंपारिक प्रशिक्षणापेक्षा प्लायोमेट्रिक व सर्किट ट्रेनिंग प्रणालीचा प्रशिक्षणासाठी उपयोग केला जात आहे. कबड्डी या खेळात सुद्धा अशा प्रमाणबद्ध हालचालींना महत्त्व आहे. कारण कबड्डी हा खेळ जैववहन (बायोमोटार) प्रणालीचे निदर्शक असलेला जगातील सर्वात गतीमान आणि शक्तीवर्धक खेळ आहे. अशा या खेळाचा दर्जा सुधारण्यासाठी प्रगत तंत्रावर आधारलेले प्रशिक्षण वरदान ठरत आहे. त्यामुळे येथे प्लायोमेट्रिक व सर्किट ट्रेनिंग प्रणालीचा या खेळासाठी पूरक उपयोग करण्यात आला.

तत्त्व व व्यवहारदृष्टी

मराठवाड्यातील आंतरविद्यापीठ महिला खेळाडूंपुढे अनेक समस्या आहेत. त्यांच्यापुढे प्रधान समस्या आहे ती क्षमतासंवर्धनाची . त्यांच्या कौशल्य विकासावर आणि शारीरिक क्षमतांच्या विकासावर होणारा परिणाम येथे अभ्यासण्यात आला. धर्मसिंग यांनी म्हटल्याप्रमाणे शारीरिक शिक्षण ही प्रगत प्रशिक्षणावर आधारलेली ज्ञानशाखा होय. त्यांच्या मते, शारीरिक शिक्षण हे नियंत्रण आणि अनुशासन याबाबत कार्यात्मक कौशल्य प्रदान करते. शारीरिक शिक्षणात संपूर्ण पध्दती व अनुदेशन विकासाकडे लक्ष्य दिले जाते. खेळ व

खेळाडूतील उणिवा स्पष्ट करून त्यांच्यात सुधारणा करण्यासाठी मूल्यमापन व प्रशिक्षण यावर भर दिला जातो.३ तत्व व व्यवहार या दोन्ही दृष्टीने विचार करता या अभ्यासामध्ये स्वरूप हे लक्षणीय आहे. त्याचे उपयोजन हे या प्रदेशातील महिला कबड्डी या खेळाचा सर्वांगीण दर्जा सुधारण्यासाठी उपयोग होणार आहे. त्यामुळे त्याचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे.

उपयोजनात्मक दृष्टी

मनाला अधिक आनंद देणारा, संकटाला विसरायला लावणारा खेळ हा जीवनातील महत्त्वाचा घटक आहे. खेळ हे केवळ मनोरंजनाचे साधन नसून त्याला शास्त्रीय बैठक आहे. सध्याच्या आधुनिक शास्त्रीय युगात मानवाच्या विकासाच्या प्रगतीच्या प्रत्येक क्षेत्रात शास्त्रीय ज्ञानाचा अनुभव समाज आणि वापर या तत्वावर आधारित पध्दतशीर उद्दिष्टांचा आणि शास्त्रीय पध्दतीचा, कार्य पध्दतीचा उपयोग केला जातो. खेळ, क्रीडा आणि शारीरिक शिक्षण हे क्षेत्र सुध्दा यापासून अलिप्त राहू शकत नाही. अमेरिका, रशिया, जर्मनी, जपान, फ्रान्स, इंग्लंड, इटाली इत्यादी प्रगत राष्ट्रांनी ॲथलेटिक्स, फुटबॉल, हॉकी, बास्केट बॉल, टेनिस, क्रीडा प्रकारात आंतरराष्ट्रीय पातळीवर जलद गतीने क्रीडा कार्यमान वाढविलेले दिसून येते हे त्यांना शक्य झाले. ते केवळ संशोधन व शास्त्रीय ज्ञानाच्या वापरामुळे, उपयोजनात्मक दृष्टीमुळे. त्यामुळे कबड्डीसारख्या देशी खेळाचे स्वरूप व प्रभाव यामध्ये जर बदल करावयाचा असेल तर प्रगत तंत्राचा वापर हा महत्त्वाचा ठरतो.

प्लायोमेट्रीक प्रशिक्षण प्रणाली

प्लायोमेट्रीक या प्रणालीबाबत गुगलच्या संकेतस्थळावर असे म्हटले आहे की, Plyometrics are primarily used by athletes, especially martial artists and high jumpers, to improve performance, and we are used in the fitness field to a much lesser degree ४ याचा अर्थ असा की, ही पध्दती सर्व प्रकारच्या आधुनिक खेळामध्ये प्रशिक्षणासाठी वापरली जाते आणि तिचा उपयोग खेळाडूंच्या क्षमता संवर्धनामध्ये होतो. ताकद, वेग, शक्ती जलद प्रशिक्षित क्रिया आणि समन्वय कौशल्य कार्यमान जास्त परिणामकारकतेने वाढविणारे व्यायाम म्हणजे प्लायोमेट्रीक.

हे एक महत्त्वाचे प्रशिक्षण तंत्र असून, त्याच्या उपयुक्ततेबाबत असे म्हटले आहे की, Plyometrics, also known as "jump training" or "plyos" are exercises in which muscles exert maximum force in short intervals of time, with the goal of increasing both speed and power. This training focuses on learning to move from a muscle extension to a contraction in a rapid or "explosive" manner, for example with specialized repeated jumping ५ स्नायुच्या अकूचन व प्रसारणाबाबत योग्य व्यायाम देण्याच्या प्रणालीस प्लायोमेट्रीक असे म्हणतात.

सर्किट ट्रेनिंग प्रणाली

करव्हेज लेन यांनी सर्किट ट्रेनिंगबद्दल म्हटले आहे, Circuit training is a form of body conditioning or resistance training using high-intensity aerobics. It targets strength building and muscular endurance. an exercise "circuit" is one completion of all prescribed exercises in the program. When one circuit is complete, one begins the first exercise again for the next circuit. Traditionally, the time between exercises in circuit training is short, often with rapid movement to the next exercise. ६ दंड बैठका काढून वर्तुळाकार पध्दतीने स्नायू मजबूत करण्यासाठी पुन्हा पुन्हा व्यायाम केला जातो. त्याला सर्किट ट्रेनिंग असे म्हणतात. ही प्रणाली कबड्डी खेळात क्षमता वाढविण्यासाठी उपयोगी पडते.

तसेच सर्किट ट्रेनिंग प्रणालीचे लाभही अनेक स्वरूपाचे आहेत. त्याबाबत असे म्हटले आहे की, Perhaps a most profound finding of this study, from a health perspective, is that this investigation clearly shows that performance of this circuit of exercises, this level of intensity elicited oxygen consumption values that meet established guidelines of the American College of Sports Medicine (ACSM) for the recommended intensity of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory fitness. ७ अमेरिकन क्रीडा वैद्यक शास्त्रज्ञांनी विकसित केलेल्या या पध्दतीनुसार सर्किट प्रशिक्षणामुळे खेळाडूंची हृदय श्वसनक्रिया सुधारते व त्याच्या शारीरिक श्वसन प्रणालीत सुधारणा होऊन त्याला अधिक प्राणवायू प्राप्त होतो. परिणामी त्याची खेळात टिकून राहण्याची क्षमता सुधारते.

मूल्यसंवर्धनातील उपयोजन

शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विकासाचे उपयोजित प्रायोगिक अध्ययने पथदर्शक ठरतात. प्लायोमेट्रीक व सर्किट ट्रेनिंग या प्रशिक्षण पध्दतीचा मराठवाड्यातील आंतरविद्यापीठ महिला कबड्डी खेळाडूंच्या कौशल्यावर आणि शारीरिक क्षमतेवर होणारा परिणाम येथे अभ्यासण्यात आला आहे. कौशल्य विकास आणि क्षमता संवर्धन या बाबी सापेक्ष असतात. प्रयोग करताना नमुन्याची शास्त्रीय

निवड, झालेल्या सकारात्मक बदलांची अचूक नोंद ठेवली असता त्या आधारे झालेल्या बदलांचे अध्ययन करता येते. त्याचे व्यवहार्य मूल्य यामुळे निश्चितच वृद्धीगत झाले आहे.

आंतरविद्यापीठीय महिला खेळाडूंना कबड्डीमध्ये देण्यात आलेले प्रशिक्षण व मार्गदर्शनाच्या पध्दती व साधने यांचा वापर करून क्रीडा कार्यभानावर व कार्यक्षमतेत वाढ होऊ शकते. असा क्रीडा मार्गदर्शक, क्रीडा प्रशिक्षक आणि खेळाडू यांचा अनुभव आहे. जास्तीत जास्त क्रीडा क्षमता वाढविण्यासाठी क्रीडा शास्त्रे खेळाडू मार्गदर्शक आणि प्रशिक्षक यांना उपयुक्त ठरू शकतात. क्रीडा, खेळ पूर्णपणे स्पर्धात्मक झाल्यामुळे त्यातील उच्चांक नित्य नव्याने निर्माण केले जात आहेतच व तेवढेच जलद गतीने मोडले जात आहेत. जागतिक पातळीवर ऑलिम्पिकमध्ये घडत असेलेले हे बदल प्रादेशिक पातळीवर म्हणजे आंतरविद्यापीठ स्तरावर कसे करता येतील हे अभ्यासण्याचा प्रयत्न येथे करण्यात आला आहे.

समारोप

देशी खेळांना विदेशी खेळाप्रमाणे आधुनिक प्रशिक्षण दिल्यास या खेळाच्या स्पर्धेत भाग घेणारे विद्यार्थी अधिक आक्रमक व अधिक गतीमानपणे खेळ करू शकतात. महिला कबड्डी खेळाडूंमध्ये शक्ती व क्षमतांचा आभाव हे त्यांच्या पराभवाचे एक महत्वाचे कारण असते. त्यापासून संघांना वाचवावयाचे असेल व खेळात नवचेतन्य आणावयाचे असेल तर महिला कबड्डी संघांना प्लायोमेट्रीक व सर्किट ट्रेनिंग प्रणालीच्या आधारे योग्य प्रशिक्षण दिल्यास हे संघ अधिक आक्रमक व अधिक प्रभावीपणे आपली कामगिरी दर्शवू शकतात. मागास भागातील महाविद्यालयांना महिला कबड्डी खेळासाठी प्रशिक्षण देवून त्यांना अधिक अद्ययावत व कालसुसंगत होण्याच्या दृष्टीने मार्गदर्शक ठरणारे आहेत. या अभ्यासातील तत्व आणि व्यवहार यातील सुसंगती ही एक महत्वाचे फलित होय. अशा प्रकारे या अभ्यास विषयाचे अंतिम स्वरूप स्पष्ट केले आहे. या अभ्यासाचे हे अंतिम स्वरूप अभ्यास विषयाला नवे आयाम देणारे आहे. प्रगत प्रशिक्षणतंत्रावर समर्थपणे व काळजीपूर्वक वापरले तर त्यामुळे देशी खेळाचे स्वरूप हे अंतर्बाह्य बदलू शकते हाच या शोधाचा आत्मा होय.

संदर्भसुची

१. Kavishwar D.P. (१९९३) Methods in Physical Education, S.M.Publishers Nagpur, P.१३
२. जोगदेव हेमंत, (२००२) क्रीडापत्रकारिता, श्रीविद्या प्रकाशन पुणे पृ २७५
३. www.google.co.in
४. Singh Dhurma, (२००५) Encyclopedia of Physical Education, Vol-I, Anmol Publications Pvt. Ltd., New Delhi P २०३.
५. www.google.co.in/playomatric/wikipedia/encyclopedia
६. Kraviz, Len (१९९६-००-००) New Insights into Circuit Training University of New Mexico. Retrieved २००६-११-१६
७. Klika et al, Brett. " HIGH-INTENSITY CIRCUIT TRAINING USING BODY WEIGHT Maximum Results With Minimal Investment ACSMs Health & Fitness Journal. September २०१३