



## हॅण्डबॉल व फुटबॉलचे महत्व

डॉ. सोहन रा. सातपुते

श्री कृष्ण शारिरिक शिक्षण महाविद्यालय, वर्धा.

### सारांश-

खेळाडू एखादे खास क्रीडा कौशल्य व संपूर्ण खेळाचे तंत्र स्वतःचे म्हणून तयार करतो व पुढे अत्यंत मानाच्या जागतिक क्रीडा स्पर्धांमध्ये या तंत्राचा उपयोग करतो. सरावामुळे त्याच्या कृती जणू यंत्रवत् होतात. भव्य स्टेडीयमवर तो सन्मानाचा सामना चालू असतो. प्रचंड गर्दी, प्रेक्षक गडबड, आवाज, सन्मानाची किंमती बक्षिसे, प्रतिष्ठेचे कप, डिशेस, स्पर्धेतील प्रत्येक गेमच्या अखेरच्या पॉईंटचे सूक्ष्मसूक्ष्म निर्णय इत्यादी अनेक घटकांमुळे प्रचंड मानसिक जाण येणे स्वाभाविक असते. पण तसा तो ताण असतांना मनाची चलबिचल होऊ न देता आपल्या प्रयत्नांना जरा सुद्धा बिघडू न देण्यासाठी मनाशी खूपच भावनात्मक तयारी करावी लागते.

### प्रस्तावना- फुटबॉल

सर्वसामान्यांचा खेळ आणि क्रीडाप्रकारांचे राजेपण भूषविणारा फुटबॉल खेळ जगत्मान्य आहे. आपल्याकडे क्रिकेटवेड गल्लीबोळात दिसते तसेच युरोपात फुटबॉलवेडे चौकाचौकात पाहण्यास मिळतात. लोकप्रियतेच्या शिखरावर असलेल्या फुटबॉलची मोहिनी मानवाच्या रक्तातच असते. सहजपणे पायाने वस्तू मारणे या कृतीतच फुटबॉल खेळण्याचा उदय होतो. पृथ्वीवर जेथ-जेथे मानवजात आहे, तेथे-तेथे फुटबॉल खेळला जात असल्याने फुटबॉल क्रीडाप्रकार खेळ सम्राटपदी रूढ झाला आहे. अभूतपूर्व लोकप्रियता असलेल्या फुटबॉल खेळाला अनेक पैलू आहेत. जगाच्या पाठीवर फुटबॉल खेळला जात नाही असे ठिकाण शोधायचे

लागेले. जगाच्या कानाकोपऱ्यात फुटबॉलचे चाहते आहेत. यंत्र-तंत्र सर्वत्र असा जागतिक प्रतिसाद एकमेव फुटबॉल खेळात दिसतो. फुटबॉल खेळणाऱ्यांसाठी सूर्य कधी अस्ताला जातच नाही. जेथे प्रकाश तेथे खेळांचा राजा बागडत असतो, नाचत असतो, गात असतो. विश्वातील ६८ टक्के देश जागतिक फुटबॉल संघटनेशी संलग्न आहेत. त्या तुलनेत १५ देशांतही क्रिकेट खेळला जात नाही. तरीही क्रिकेटची विश्वकरंडक स्पर्धा होते. परंतु खऱ्या अर्थाने विश्वकरंडक ही संकल्पना एकट्या फुटबॉल खेळानेच सार्थ ठरवली आहे.

कमीत कमी साधने लागत असल्याने फुटबॉल खेळ कोठेही खेळला जातो. शारीरिक क्षमतेची कसोटी लागणारा सहज, सोपा दुसरा क्रीडा प्रकार नाही. वस्स! एक हवा भरलेला चेंडू असेल की काम झाले. दोन विरुद्ध बाजूला दोन दगडी लावा आणि मनसोक्त फुटबॉलचा आनंद घ्या. ऊन असो वा पाऊस, फुटबॉलवेड्यांना हवामानाचे बंधन नसते. स्थानिक पातळीवरील कोणतेही हवामान फुटबॉल खेळाच्या आनंदात खंड पाडू शकत नाही.

फुटबॉल विश्वव्यापी झाला याचे सर्व श्रेय खेळातील व्यावसायिकतेला जाते. जागतिक क्रीडाक्षेत्राला व्यावसायिकतेचा मंत्र फुटबॉलनेच दिला. क्लब संस्कृतीमुळेच फुटबॉलपटू युरोपात घराघरात जन्म घेतात. समृद्ध युरोप खंड तर सदैव फुटबॉलमय असतो. युरो करंडक स्पर्धा, इंग्लिश प्रीमियर लीग अशा अनेक स्पर्धांची युरोपात वर्षभर रेलचेल असते. अमेरिका, इंग्लंड, स्पेन, इटली, फ्रान्स, जर्मनीत दिवसभराच्या रहाटातून ताजेतवाने होण्यासाठी ६० मिनिटांची चुरसपूर्ण फुटबॉलची लढत पाहण्यासाठी लाखो प्रेक्षक हजेरी लावतात.

क्लब संस्कृतीत फुटबॉल खेळाच्या अफाट लोकप्रियतेची वीजे रोवली आहेत. इंग्लंडमधील मॅचेस्टर युनायटेड या क्लबकडून फुटबॉल खेळणे हे ऑलिम्पिकमध्ये खेळण्यापेक्षा श्रेष्ठ समजले जाते. मॅचेस्टरकडून खेळणारा फुटबॉलपटू जगातील सर्वात श्रीमंत खेळाडू असतो. व्यावसायिक क्लबमुळे फुटबॉल खेळातच जगातील सर्वात जास्त पैसा खर्च होतो. आपल्याकडे जसा क्रिकेटच्या आयपीएलचे वेड आहे, तसेच युरोपमध्ये फुटबॉलच्या प्रीमियर लीगचे लाखो चाहते आहेत. मुळात प्रीमियर लीग या संकल्पनेला जन्म दिला तो फुटबॉल खेळानेच.

### हॅण्डबॉल

हॅण्डबॉल एक सांघिक खेळ. हा जलदगतीचा आरोग्यदायी खेळ असून त्यात पळणे. उडी मारणे व फेकणे या मैदानी खेळातील तीनही मुलभूत क्रियांचा मिलाफ झाला आहे. त्यामुळेच हॅण्डबॉलचा सामना प्रेक्षणीय असतो. त्यात खेळाडूच्या लवचिकतेची, पळण्याच्या कौशल्याची व युक्तिवाजपणाची परीक्षा असते. हा खेळ फार प्राचीन असून रोमच्या भव्य स्नानगृहांतून तो पूर्वी खेळला जात असे.? फुटबॉल, वास्केटबॉल व रग्बी फुटबॉल या खेळांशी हॅण्डबॉलचे साम्य आहे. यात हाताचे कार्य प्रमुख असून अचूक फेकीला महत्व असते. शिताफीने चेंडू झेलून, क्षणार्धात निर्णय घेऊन, योग्य त्या भिडूकडे तो टाकण्यात आणि प्रतिपक्षाला हुलकावण्या देत गोल मारण्यात या खेळाचे सार आहे. जलद हालचालीतून सांघिक सामर्थ्य



प्रकट करण्यावर संघाचे यश अवलंबून असते. कुठेही व कोणीही - पुरुष, स्त्रिया व मुला-मुलीनी - खेळावा असा हा स्वस्त व कमीतकती साधनांचा खेळ आहे.

हॅण्डबॉलचा खेळ इंग्लंडमध्ये सोळाव्या शतकात प्रविष्ट झाला. आयर्लंडमध्ये १८५० च्या दशकात त्याचे सामने होऊ लागले. आयरिश लोकांनी तो अमेरिकेच्या संयुक्त संस्थानात नेला. त्यानंतर १८८७ मध्ये आंतरराष्ट्रीय स्तराव आयरिश हॅण्डबॉलपटू जॉन लॉलोर व अमेरिकन हॅण्डबॉलपटू कॅसे बेगन शंभ्यामध्ये स्पर्धा होऊन कॅसेने विजेतेपद मिळविले. १८९० च्या सुमारास जर्मन व्यायामशिक्षक कॉनरॅड क्रीच यांनी हॅण्डबॉल या खेळाची रचना आणि नियम विकसित केले. पहिल्या महायुद्धानंतर जर्मनीचे हिरस्वर्मन व क्रीडाशिक्षक कार्ल शेलेंझ यांनी हॅण्डबॉलच्या प्रसाराला हातभार लावला. १९२० पर्यंत युरोपमध्ये हा खेळ सर्वत्र मान्यता पावला. बॉलगेम्स डूःखमधील हा सर्वात धाकटा खेळ समजण्यात येतो. युरोपात हो खेळ असोसिएशन फुटबॉलच्या नियमानुसार खेळला जात असल्यामुळे फुटबॉलपासून तयार केलेला खेळ असेच त्याला संबोधले जाई. या खेळाची आंतरराष्ट्रीय नियमावली करण्यासाठी अॅमच्युअर अॅथलेटिक्स फेडरेशनने एक समिती नेमली (१९२६).

या खेळाचे नियम केल्यावर १९२८ मध्ये 'इंटरनेशनल अॅमच्युअर हॅण्डबॉल फेडरेशन; ही संस्था अॅमस्टरडॅम येथे स्थापन करण्यात आली. १९३४ पर्यंत सु. २५ देशांनी हा खेळ स्वीकारला. १९३६ च्या बर्लिन ऑलिंपिक स्पर्धेपासून हॅण्डबॉल या खेळाचा ऑलिंपिक स्पर्धात समावेश झाला. त्या वर्षी जर्मनीचा संघ सुवर्णपदकाचा मानकरी ठरला. ऑस्ट्रिया व स्वित्झर्लंडचे संघ अनुक्रमे दुसरे व तिसरे आले. १९ जुलै १९४६ रोजी 'इंटरनेशनल हॅण्डबॉल फेडरेशन डूःख (आयएचएफ)' ची स्थापना झाली. तिचे मुख्यालय वाझेल् (स्वित्झर्लंड) येथे आहे. १९७२ मध्ये म्युनिक ऑलिंपिकमध्ये पुरुष हॅण्डबॉल खेळाचा, तर १९७६ मध्ये मॉंट्रिअल ऑलिंपिक स्पर्धेत महिला हॅण्डबॉल खेळाचा समावेश करण्यात आला. १९६६ देशांनी आयएचएफ या संघटनेचे सदस्यत्व स्वीकारले आहे (२०१५). पुरुष हॅण्डबॉल स्पर्धेत फ्रान्स (२००६;२०११) आणि स्पेन (२०१३) यांनी, तर महिला हॅण्डबॉल स्पर्धेत रशिया (२००६) व नॉर्वे (२०११) यांनी जागतिक विजेतेपद पटकविले. हॅण्डबॉलचे दोन प्रकार आहेत: एक, मैदानावर (आउटडोअर) खेळला जाणारा, दोन, बंदिस्त जागेत (इनडोअर) खेळला जाणारा.

### मैदानावरील हॅण्डबॉल

यामध्ये संघात प्रत्येकी चौदा खेळाडू असतात. त्यापैकी सात खेळाडू प्रत्यक्ष मैदानात असतात (सहा मैदान खेळाडू व एक गोलरक्षक) आणि उर्वरित सात खेळाडू राखीव-बदली खेळाडू म्हणून मैदानाच्या बाहेर असतात. क्रीडांगण आयाताकृती असते. त्याची लांबी ४० मी. व रुंदी २० मी. असते. क्रीडांगणाची मध्य रेषेच्या साहाय्याने दोन समान भागांत विभागणी करतात. ४० मी. लांबीच्या रेषांना स्पर्शरेषा (टच लाइन), तर २० मी. लांबीच्या रेषेस गोल रेषा म्हणतात. मध्य रेषा गोल रेषेला समांतर असते. दोन्ही बाजूंना ६ मी. चे गोलक्षेत्र असते. यांशिवाय विनविरोधी फेकीची रेषा (फ्री थ्रो लाईन), शासन रेषा (पेनल्टी लाईन), मध्ये रेषा इत्यादींनी क्रीडांगणाची आखणी केलेली असते. सामान्याचा वेळ पुरुषांसाठी ५० मिनिटांचा, तर स्त्रियांसाठी ४० मिनिटांचा असतो. कुठलाही नियम न मोडता ३ मी. लांब व २ मी. उंचीच्या गोलखांबातून गोल रेषेवर चेंडू फेकला, की गोल होतो व जो संघ प्रतिपक्षावर जास्त गोल चढवतो. तो विजयी होतो.

### बंदिस्त जागेतील हॅण्डबॉल

भिंतीनी बंदिस्त जागेत हाताने रवरी (टेनिस वा तत्सम) चेंडू फेकून विशिष्ट केंद्राचा वेध घेणारा हा एक मनोरंजक क्रीडाप्रकार आहे. एक भिंत हॅण्डबॉल खेळ न्यूयॉर्क शहरात १९१३ मध्ये लोकप्रिय झाला. त्यामध्ये स्त्री-पुरुष दोघेही सहभाग घेत. सामान्यतः ४.७ सेंमी. परिघ आणि ४३-५० ग्रॅम वजनाचा चेंडू सर्वत्र वापरला जात असे. पुढे चार भिंतीच्या क्रीडांगणात हा खेळ खेळला जाऊ लागला. चार भिंतीचे प्रमाणित क्रीडांगण १२\६ मी. क्षेत्रफळाचे असून त्याची उंची ६ मी. असते. चेंडू ज्या भिंतीवर फेकल्यानंतर उशी घेऊन मागे येतो, ती पाठीमागील भिंत ३.५ ते ४ मी. उंचीची असते. या क्रीडांगणात विविध रेषांनी सर्दिसची जागा, सर्दिस बॉक्स वगैरे गोष्टी निर्दिष्ट केलेल्या असतात. तीन भिंतीच्या क्रीडांगणाची मोजमापे व नियम चार भिंतीच्या क्रीडांगणाप्रमाणेच असतात. १९५२ पासून बंदिस्त जागेतील हॅण्डबॉलची आवड वाढू लागली. या प्रकारात सात खेळाडूंना आटोपशीर जागेत, प्रतिकूल हवामानतही हा खेळ खेळता येतो. या प्रकारातील जागतिक अजिंक्यपदाच्या स्पर्धा १९६४ पासून सुरू झाल्या. या खेळात चेंडूची कोन बदलून केलेली फेक (बाजूची भिंत, वर, खाली वगैरे) उत्कृष्ट खेळी समजली जाते.

भारतात मैदानावरील हॅण्डबॉलचे सामने अधिक होतात. 'हॅण्डबॉल फेडरेशन ऑफ इंडिया' या संस्थेच्या नियंत्रणाखाली भारतात हॅण्डबॉलच्या विविध गटांतील स्पर्धा होतात. हॅण्डबॉलच्या विविध खेळी खेळ्यासाठी उत्तम शरीरयष्टी, चेंडूवरील नियंत्रण, गती आणि जोम (दणकटपणा) हे गुण आवश्यक असून अनेक अॅथलेट्स शारीरिक क्षमता वाढविण्यासाठी हॅण्डबॉल खेळतात.

### हॅण्डबॉल व फुटबॉलचे महत्व

सुदृढता/ तंदुरुस्ती आणि कौशल्य यांच्याशी संबंधीत जीवनभर खेळता येणाऱ्या मोजक्या खेळांपैकी हॅण्डबॉल हा खेळ आहे. हा खेळ सहकान्यांसह खेळला जात असला तरी वैयक्तिक खेळांचे फायदे यापासून मिळतात. वेगवेगळे कौशल्यस्तर असलेले खेळाडूसुद्धा हा खेळ आनंदाने ऐकतात. ऐरोबिक्स या पुस्तकात डॉ. केनीय कपूर लिहितात, उत्तम व्यायामप्रकार अनुक्रमे पुढील प्रमाणे धावणे, पोहणे, सायकल चालविणे, चालणे, हॅण्डबॉल, बास्केटबॉल आणि स्क्वॅश शारीरिक सुदृढतेचे घटक हॅण्डबॉलमुळे विकसित होतात. प्रेसिडेंट कार्डिनल ऑन फिजिकल फिटनेस अॅण्ड स्पोर्ट्सने केलेल्या अभ्यासात व्यायाम प्रकारांना हृदयभिसरण दमदारपणा, स्नायूंचा दमदारपणा, स्नायू लवचिकता व तोल या शारीरिक सुदृढता घटकांच्या विकासासाठी उपयुक्ततेप्रमाणे श्रेणी दिल्या. यात पोहणे व जॉगिंग नंतरची प्रथम श्रेणी हॅण्डबॉल या खेळास दिली.

जगातला कोणताही खेळ वैयक्तिक पातळीवर इतका लोकप्रिय नाही जीतका फुटबॉल हा खेळ आहे. जगातील कोणत्याही खेळाच्या संघटनेचे इतके सदस्य नाहीत. जगातील कोणत्याही खेळातला जगज्जेता ठरवणारी स्पर्धा जवळपास अर्धे जग पाहात नाही. फुटबॉलपेक्षा जुने खेळ या जगात आणखीही आहेत. फुटबॉलचे नियम तयार झाले इंग्लंडमध्ये. परंतु १८७७ मध्ये ज्यावेळी इंग्लंड आणि ऑस्ट्रेलिया यांच्यातील पहिला कसोटी सामना खेळवला गेला. त्यावेळेपर्यंत आंतरराष्ट्रीय फुटबॉल सामने ही संकल्पाच फारशी विकसित झाली नव्हती. एकोणीसाव्या शतकाच्या उत्तरार्धात इंग्लंडने फुटबॉल नियम आणि क्लब फुटबॉलमध्ये, तर विसाव्या शतकाच्या सुरुवातीस असोसिएशन फुटबॉल किंवा आंतरराष्ट्रीय फुटबॉलच्या विकासासाठी फ्रान्स तसंच काही दक्षिण अमेरिकी देशांनी पुढाकार घेतला. दक्षिण अमेरिकेत कोपा अमेरिका स्पर्धा विसाव्या शतकाच्या सुरुवातीस झाल्या. पण फुटबॉल वर्ल्डकप सुरू होण्यासाठी १९३० साल उजाडावं लागलं.

**संशोधनाची परिसीमा :**

१. प्रस्तुत अध्ययन केवळ हॅण्डबॉल व फुटबॉल खेळापुरते मर्यादित होते.
२. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज नागपूर विद्यापीठाशी संलग्न महाविद्यालयातील हॅण्डबॉल व फुटबॉल खेळातील पुरुष खेळाडूंचा अभ्यास करण्यात आला.
३. संशोधनाकरिता १८ ते २५ वर्ष वयोगटातील हॅण्डबॉल व फुटबॉल खेळाडू निवडण्यात आले.
४. माहिती संकलनाचा कालावधी एक वर्षाचा होता.

**संशोधनाची सीमा :**

१. संशोधनाकरिता उपलब्ध पेपर पेन्सिल टेस्टच्या आधारे माहिती संकलित करण्यात आली.
२. खेळाडूंचा प्रतिसाद प्राप्त करताना खेळाडूंची मानसिक स्थिती, प्रामाणिकता, प्रथम प्रतिसाद या सारख्या घटकांवर नियंत्रण शक्य नव्हते. त्यांचा संशोधनाच्या वेळी विचार करण्यात आला नाही.
३. खेळाडूंच्या व्यक्तिगत पैलूंचा या संशोधनात विचार करण्यात आला नाही.
४. प्रत्येक खेळाडूची आर्थिक, कौटुंबिक, सामाजिक परिस्थिती भिन्न असेल त्यावर नियंत्रण नव्हते.

**संशोधनाचे उद्देश**

- राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज नागपूर विद्यापीठातील आंतर महाविद्यालयीन स्पर्धेत भाग घेणाऱ्या हॅण्डबॉल व फुटबॉल खेळाडूंची विस्फोटक शक्तीचे मापन करणे.
- राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज नागपूर विद्यापीठातील आंतर महाविद्यालयीन स्पर्धेत भाग घेणाऱ्या हॅण्डबॉल व फुटबॉल खेळाडूंची लवचिकतेचे मापन करणे.
- राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज नागपूर विद्यापीठातील आंतर महाविद्यालयीन स्पर्धेत भाग घेणाऱ्या हॅण्डबॉल व फुटबॉल खेळाडूंची चपळतेचे मापन करणे.
- राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज नागपूर विद्यापीठातील आंतर महाविद्यालयीन स्पर्धेत भाग घेणाऱ्या हॅण्डबॉल व फुटबॉल खेळाडूंची खेळ भावनेचे मापन करणे.
- राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज नागपूर विद्यापीठातील आंतर महाविद्यालयीन स्पर्धेत भाग घेणाऱ्या हॅण्डबॉल व फुटबॉल खेळाडूंच्या मानसिक स्वास्थ्याचे मापन करणे.

**संदर्भ ग्रंथ**

१. पाठक पी.डी., 'शिक्षा मनोविज्ञान' विनोद पुस्तक मंदिर, रांगेय राघव मार्ग, आगरा-२, पृ. क्र. ३५६-३५७
२. क्लार्क एच. हॅरिसन, 'अप्लीकेशन ऑफ मेजरमेंट टू हेल्थ एण्ड फिजिकल एज्युकेशन', न्यु जर्सी : एन्जलवूड क्लीफज,
३. प्रिन्टीस हॉल आयएनसी, १९७६, पृ. २०३
४. योग आणि स्त्रियांचे आरोग्य, प्रकाशक - बाजीराव पाटील, गीता प्रकाशन, शाहु नगर, ४१६२११, जि. कोल्हापूर, मे १९९२, पृष्ठ क्र. १७३.
५. Harold M. Barrow & Rosemary McGee., 'A practical Approach to measurement & Evaluation in Physical Education' (Philadelphia lea & Febiger 1979) P.111 to 114