

बॉडी बिल्डिंग खेळाडूंच्या कार्यमानावर आसनांचा होणारा परिणाम**श्री. विक्रम एस. यमगेकर ¹, डॉ. तुकाराम ई केंद्रे ²**

1 विठ्ठलराव पाटील महाविद्यालय, काळे 416205, महाराष्ट्र, भारत.

2 संभाजीराव केंद्रे महाविद्यालय, जळकोट, महाराष्ट्र, भारत.

सारांश (Abstract)

सध्याच्या काळात बॉडी बिल्डिंग खेळाडूंमध्ये स्नायूंची ताकद, शरीरसौष्ठव आणि कार्यक्षमता वाढविण्यावर अधिक भर दिला जातो. मात्र सततच्या वजन प्रशिक्षणामुळे शरीराची लवचिकता कमी होणे, स्नायूंमध्ये ताण निर्माण होणे आणि दुखापतींचा धोका वाढणे अशा समस्या दिसून येतात. योगातील विविध आसने (Asanas) शरीराला लवचिकता, संतुलन, मानसिक स्थैर्य आणि स्नायूंची पुनर्बांधणी करण्यास मदत करतात. प्रस्तुत संशोधनामध्ये बॉडी बिल्डिंग खेळाडूंवर आसनांचा होणारा परिणाम अभ्यासण्यात आला आहे. संशोधनात 20 खेळाडूंची निवड करून 8 आठवड्यांचा योगासन कार्यक्रम राबविण्यात आला. प्राप्त निष्कर्षानुसार योगासनांमुळे खेळाडूंची लवचिकता, संतुलन, स्नायूंची कार्यक्षमता आणि मानसिक एकाग्रता वाढल्याचे आढळले.

प्रस्तावना (Introduction)

बॉडी बिल्डिंग हा अत्यंत मेहनतीचा आणि शारीरिक

सामर्थ्याचा खेळ मानला जातो. नियमित वजन प्रशिक्षणामुळे स्नायूंची वाढ होते; परंतु शरीर कठीण होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे खेळाडूंच्या हालचालींमध्ये मर्यादा येतात. योगातील आसने शरीरातील स्नायूंना ताण देऊन त्यांची लवचिकता वाढवितात. तसेच श्वसनक्रिया आणि मानसिक शांतता सुधारण्यास मदत करतात.

योग हा भारतीय संस्कृतीचा अमूल्य वारसा असून शरीर, मन आणि आत्मा यांचा समतोल राखण्याचे कार्य करतो. योगासनांचा वापर आता क्रीडा क्षेत्रातही मोठ्या प्रमाणात केला जात आहे.

संशोधनाची गरज (Need of the Study)

1. बॉडी बिल्डिंग खेळाडूंमध्ये लवचिकतेची कमतरता दिसून येते.
2. स्नायूंच्या दुखापती टाळण्यासाठी योग उपयुक्त ठरू शकतो.
3. मानसिक ताण कमी करण्यासाठी योगासनांची आवश्यकता आहे.
4. कार्यक्षमता आणि पुनर्प्राप्ती (Recovery) सुधारण्यासाठी योग फायदेशीर आहे.

संशोधनाचे उद्दिष्टे (Objectives)

1. बॉडी बिल्डिंग खेळाडूंवर योगासनांचा परिणाम अभ्यासणे.
2. योगासनांमुळे लवचिकतेत होणारा बदल तपासणे.
3. स्नायूंच्या कार्यक्षमतेवर होणारा परिणाम पाहणे.
4. मानसिक स्थैर्य व संतुलनावर योगासनांचा प्रभाव अभ्यासणे.

गृहीतके (Hypothesis)

1. योगासनांमुळे खेळाडूंच्या लवचिकतेत वाढ होईल.
2. योगासनांमुळे स्नायूंची कार्यक्षमता सुधारेल.
3. योगासनांमुळे मानसिक एकाग्रता वाढेल.

संशोधन पद्धती (Methodology)**संशोधन प्रकार**

प्रायोगिक संशोधन पद्धती (Experimental Method)

नमुना निवड

20 पुरुष बॉडी बिल्डिंग खेळाडू

वयोगट : 18 ते 25 वर्षे

कालावधी : 8 आठवडे

निवडलेली आसने

- ताडासन
- भुजंगासन
- त्रिकोणासन
- पश्चिमोत्तानासन
- अर्ध मत्स्येन्द्रासन
- शलभासन
- सूर्यनमस्कार
- शवासन

योगासनांचा वैज्ञानिक आधार**1. लवचिकता वाढ**

योगासनांमुळे स्नायूंना नियंत्रित ताण मिळतो. त्यामुळे हॅमस्ट्रिंग, पाठीचे स्नायू आणि सांधे अधिक लवचिक बनतात.

2. स्नायूंची कार्यक्षमता

योगासनांमुळे स्नायूंची सहनशक्ती आणि संतुलन सुधारते. नियंत्रित श्वसनामुळे ऑक्सिजन पुरवठा वाढतो.

3. दुखापत कमी होणे

योगामुळे स्नायूंचा ताण कमी होऊन शरीरातील stiffness कमी होते. त्यामुळे injury चा धोका कमी होतो.

4. मानसिक परिणाम

योगासनांमुळे मानसिक तणाव कमी होतो आणि स्पर्धेदरम्यान आत्मविश्वास वाढतो.

निरीक्षणे व निष्कर्ष (Results and Findings)

घटक	योगपूर्व सरासरी	योगानंतर सरासरी	सुधारणा
लवचिकता	22 cm	30 cm	36%
संतुलन	18 sec	28 sec	55%
मानसिक एकाग्रता	मध्यम	उच्च	वाढ
स्नायू ताण	जास्त	कमी	सुधारणा

चर्चा (Discussion)

या संशोधनात योगासनांचा बॉडी बिल्डिंग खेळाडूंचा सकारात्मक परिणाम दिसून आला. विशेषतः लवचिकता, संतुलन आणि स्नायूंची पुनर्प्राप्ती यामध्ये लक्षणीय सुधारणा

आढळली. नियमित योगाभ्यासामुळे खेळाडूंना प्रशिक्षणानंतर येणारा थकवा कमी झाला.

काही संशोधनांमध्ये असेही नमूद केले आहे की योगामुळे strength आणि flexibility यांचा संतुलित विकास होतो.

निष्कर्ष (Conclusion)

बॉडी बिल्डिंग खेळाडूंना योगासने अत्यंत उपयुक्त ठरतात. योगामुळे शरीराची लवचिकता वाढते, स्नायूंचा ताण कमी होतो, दुखापती टाळण्यास मदत होते आणि मानसिक स्थैर्य सुधारते. त्यामुळे बॉडी बिल्डिंग प्रशिक्षणासोबत नियमित योगाभ्यास करणे आवश्यक आहे.

शिफारसी (Recommendations)

1. बॉडी बिल्डिंग खेळाडूंनी आठवड्यातून किमान 3 दिवस योगाभ्यास करावा.
2. प्रशिक्षणानंतर शवासन व प्राणायाम करावेत.
3. लवचिकता वाढविणारी आसने नियमित करावीत.
4. क्रीडा प्रशिक्षणात योगाचा समावेश करावा.

संदर्भसूची (References)

1. Iyengar, B.K.S. — Light on Yoga.
2. Journal of Bodywork and Movement Therapies.
3. International Journal of Yoga.
4. Research on Yoga and Flexibility.
5. Sports Science and Yoga Research Publications.