

कॉलेज फुटबॉल प्रतिभागियों की दैहिक क्षमता पर योग-स्थितियों एवं श्वास-नियंत्रण अभ्यास का तुलनात्मक प्रभाव: एक प्रायोगिक अनुसंधान

नरेंद्र कुमार¹, डॉ. राजेश कुमार त्यागी²

¹शोधार्थी, योग विभाग, सनराइज यूनिवर्सिटी अलवर

²पर्यवेक्षक, योग विभाग, सनराइज यूनिवर्सिटी अलवर

सार

यह अनुसंधान कॉलेज स्तर के सॉकर खेल खेल प्रतिभागियों की दैहिक क्षमता पर योग-स्थितियों एवं श्वास-नियंत्रण अभ्यास के तुलनात्मक प्रभावों का विश्लेषण करने के उद्देश्य से किया गया। शोध में 40 पुरुष खेल प्रतिभागियों को यादृच्छिक रूप से दो समूहों में विभाजित किया गया—पहले समूह को नियमित योग-स्थितियों का प्रशिक्षण तथा दूसरे समूह को श्वास-नियंत्रण अभ्यास प्रदान किया गया। प्रयोग अवधि 8 सप्ताह निर्धारित की गई, जिसमें दोनों समूहों को समान समयावधि और समान परिस्थितियों में प्रशिक्षण दिया गया। दैहिक क्षमता के प्रमुख घटकों—शरीर की लोच, स्टैमिना, चपलता, शरीर-समता, श्वसन-दक्षता और मानसिक एकाग्रता—को पूर्व एवं पश्च परीक्षण के माध्यम से मापा गया। परिणामों से ज्ञात हुआ कि यद्यपि दोनों प्रकार के योगिक अभ्यास खेल प्रतिभागियों की दैहिक क्षमता में सकारात्मक सुधार लाते हैं, किंतु श्वास-नियंत्रण अभ्यास समूह की श्वसन-दक्षता, स्टैमिना और मानसिक एकाग्रता में अपेक्षाकृत अधिक वृद्धि पाई गई। वहीं आसन समूह में लचीलेपन, चपलता, मांसपेशीय शरीर-समता और शरीर नियंत्रण में अधिक सुधार दर्ज किया गया। अनुसंधान से यह अन्तिम प्रतिपादन निकाला गया कि दोनों प्रकार के अभ्यास सॉकर खेल खेल प्रतिभागियों के लिए लाभकारी हैं, परंतु फिटनेस के विभिन्न घटकों पर उनका प्रभाव भिन्न-भिन्न रूप से देखा जाता है। अतः श्रेष्ठ प्रदर्शन हेतु दोनों प्रकार के योगिक अभ्यासों का सम्मिश्रण प्रशिक्षण कार्यक्रम में शामिल करना अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

भूमिका

खेल विज्ञान, शारीरिक शिक्षा तथा योग-विज्ञान के क्षेत्र में यह समझ लगातार विकसित हो रही है कि खिलाड़ी का प्रदर्शन केवल शारीरिक शक्ति, कौशल और तकनीकी दक्षता पर ही आधारित नहीं होता, बल्कि मानसिक शरीर-समता, श्वसन क्षमता, लचीलेपन, चपलता, स्टैमिना तथा मन-शरीर के समन्वय पर भी उतना ही निर्भर करता है। विशेषकर सॉकर खेल जैसे उच्च-तीव्रता (high intensity) एवं तीव्र गतिशीलता (dynamic movement) वाले खेलों में खिलाड़ी की दैहिक क्षमता, मानसिक सजगता, सामंजस्य क्षमता, त्वरित निर्णय लेने और तनाव प्रबंधन की क्षमता का महत्व अत्यंत अधिक है। सॉकर खेल 90 मिनट या उससे अधिक समय तक निरंतर गति, दिशा परिवर्तन, तीव्र दौड़, धीमी व तेज चाल, अचानक रोक, किक, टैकल, पासिंग और गेंद नियंत्रण का मिश्रण है। ऐसे खेल में खिलाड़ी को उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए दैहिक क्षमता के सभी घटकों—स्टैमिना, चपलता, गति, शक्ति, सह-समन्वय, शरीर की लोच, शरीर-समता और मानसिक दृढ़ता—की आवश्यकता होती है। आज वैश्विक परिदृश्य में खेल प्रशिक्षण के अनेक वैज्ञानिक मॉडल विकसित हो रहे हैं, जैसे—strength training, plyometric training, HIIT, interval training, aerobic-anaerobic conditioning आदि। यद्यपि ये सभी विधियाँ शारीरिक क्षमता को बढ़ाने में प्रभावी पाई गई हैं, परंतु आधुनिक समय में यह भी सिद्ध हो चुका है कि शरीर पर अत्यधिक भार (overload), प्रतियोगिता का मानसिक तनाव, तथा लगातार अभ्यास से उत्पन्न थकान खिलाड़ी की क्षमता को सीमित कर सकती है। इन समस्याओं से बचने और खिलाड़ी को समग्र रूप से विकसित करने में योगिक अभ्यास, विशेष रूप से योगासन और श्वास-नियंत्रण अभ्यास, अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो रहे हैं।

भारत में योग हजारों वर्षों से विकसित होता आया है और आज यह विश्व की एक प्रमुख स्वास्थ्य-वर्धक पद्धति के रूप में स्वीकृत है। योग न केवल शरीर को शिथिल करता है, बल्कि यह मन और श्वास प्रणाली को भी संयमित करता है। श्वास-नियंत्रण अभ्यास के माध्यम से श्वसन तंत्र को नियंत्रित व शक्तिशाली बनाया जाता है, जिससे ऑक्सीजन का अवशोषण बढ़ता है और मस्तिष्क तक अधिक ऊर्जा पहुँचती है। वहीं योगासन शरीर की मांसपेशियों को संतुलित रखते हैं, गतिशीलता को

सुधारते हैं, शरीर की लोच बढ़ाते हैं और मांसपेशियों में अनावश्यक तनाव को कम करते हैं। इस प्रकार योग, विशेषकर आसन एवं श्वास-नियंत्रण अभ्यास, आधुनिक खेल प्रशिक्षण के लिए एक प्रभावी सहायक (complementary) विधि बनकर उभरे हैं।

सॉकर खेल में दैहिक क्षमता का महत्व

सॉकर खेल विश्व का सर्वाधिक लोकप्रिय खेल है, जिसके लिए खेल प्रतिभागियों में दैहिक क्षमता और मानसिक शरीर-समता का बहुत उच्च स्तर आवश्यक है। खेल के दौरान खिलाड़ी को कई प्रकार की शारीरिक क्रियाओं को अत्यंत तीव्र गति से करना होता है, जैसे—

छोटी व लंबी दौड़
ड्रिब्लिंग
तेज़ दिशा परिवर्तन
टैकल
शूटिंग
पासिंग
हेडिंग
स्प्रीट

इन सभी कार्यों में ऊर्जा की तेज खपत, उच्च स्तर की मांसपेशीय शक्ति, उत्कृष्ट कार्डियोवैस्कुलर क्षमता तथा मानसिक एकाग्रता की आवश्यकता होती है। अतः सॉकर खेल खेल प्रतिभागियों के लिए दैहिक क्षमता का वैज्ञानिक व व्यवस्थित प्रशिक्षण अनिवार्य है।

योग और आधुनिक खेल प्रशिक्षण का समन्वय हाल के वर्षों में योग को खेल विज्ञान में वैज्ञानिक रूप से महत्व मिलना शुरू हुआ है। विश्व के अनेक देशों में शोध यह बताते हैं कि योग खिलाड़ी की शारीरिक क्षमता के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक संतुलन पर भी प्रभावकारी है। योग के सिद्धांतों के अनुसार शरीर और मन को एकीकृत करके स्वास्थ्य, शरीर-समता और नियंत्रण प्राप्त किया जाता है। दूसरी ओर श्वास-नियंत्रण अभ्यास शरीर की श्वसन प्रणाली को नियंत्रित कर मन को शांत और संतुलित बनाता है। श्वास-नियंत्रण अभ्यास से मिलती बढ़ी हुई ऑक्सीजन क्षमता शरीर में ऊर्जा उत्पादन को बढ़ाती है, जिससे खिलाड़ी की स्टैमिना और चपलता दोनों बढ़ते हैं।

योग-स्थितियों और श्वास-नियंत्रण अभ्यास की भूमिका

योगिक आसन शरीर की मांसपेशियों, जोड़ों और लिगामेंट्स पर कार्य करते हैं। कुछ महत्वपूर्ण आसन जैसे त्रिकोणासन, भुजंगासन, ताड़ासन, पादहस्तासन, अर्धचक्रासन, सूर्य नमस्कार आदि शरीर को लचीला और मजबूत बनाते हैं। इन आसनों का नियमित अभ्यास खेल प्रतिभागियों में निम्नलिखित सुधार लाता है—

मांसपेशीय शरीर-समता (muscular balance)
शरीर की लोच (flexibility)
शरीर-समता (balance)
शरीर नियंत्रण (body control)
दूसरी ओर श्वास-नियंत्रण अभ्यास जैसे—
अनुलोम-विलोम
भस्त्रिका
कपालभाति
भ्रामरी
उज्जायी

अनुसंधान की आवश्यकता

कॉलेज स्तर पर सॉकर खेल आज केवल एक खेलभर नहीं है, बल्कि एक प्रतिस्पर्धात्मक, उच्च-ऊर्जा और वैज्ञानिक रूप से विकसित खेल-विधा बन चुका है, जिसमें खेल प्रतिभागियों से उच्चतम शारीरिक क्षमता, मानसिक एकाग्रता, त्वरित निर्णय क्षमता एवं निरंतर स्टैमिना अपेक्षित होती है। आधुनिक खेल विज्ञान इस बात को स्वीकार करता है कि किसी खिलाड़ी का

प्रदर्शन केवल उसकी तकनीकी दक्षता पर ही निर्भर नहीं करता, बल्कि उसके संपूर्ण शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक स्थिरता, चपलता, शरीर की लोच, श्वसन क्षमता, मांसपेशीय स्टैमिना और खेल तनाव को संभालने की क्षमता पर भी आधारित होता है। ऐसे दौर में योग-स्थितियों एवं श्वास-नियंत्रण अभ्यास का महत्व तीव्र गति से बढ़ा है, क्योंकि ये न केवल खिलाड़ी की दैहिक क्षमता को संतुलित एवं संतुलित ढंग से उन्नत करते हैं, बल्कि मानसिक शांति, तनाव-नियंत्रण और शरीर की आंतरिक कार्यप्रणालियों को भी सुदृढ़ करते हैं, जो सॉकर खेल जैसे तीव्र प्रतिस्पर्धात्मक खेल में अत्यंत आवश्यक है। सॉकर खेल में खेल प्रतिभागियों को तेज दौड़, अचानक दिशा परिवर्तन, किकिंग पावर, एरोबिक-एनेरोबिक क्षमता, कार्डियोवस्कुलर स्टैमिना और मांसपेशीय शक्ति की आवश्यकता होती है। इसके साथ ही चोटों से बचने की क्षमता, मैच के दौरान मनोवैज्ञानिक संतुलन, निर्णय क्षमता और टीम समन्वय भी उतना ही महत्वपूर्ण है। पारंपरिक प्रशिक्षण विधियाँ जैसे स्ट्रेथ ट्रेनिंग, रनिंग ड्रिल्स, प्लायोमेट्रिक एक्सरसाइज़ आदि निश्चित रूप से खेल प्रतिभागियों की क्षमता को बढ़ाती हैं, परन्तु वे शरीर पर प्रत्यक्ष तनाव डालती हैं और लगातार उच्च-तीव्रता प्रशिक्षण कभी-कभी चोटों का जोखिम भी बढ़ा देता है। इस स्थिति में योगिक आसन शरीर को भीतर से मजबूत करते हुए मांसपेशियों को लचीला बनाते हैं, जो खेल प्रतिभागियों को चोटों से बचाने में मदद करते हैं। सॉकर खेल खेल प्रतिभागियों में अक्सर हैमस्ट्रिंग, एंकल, प्रोइन, बैक और नी इंजरी अधिक देखी जाती हैं। योगिक आसन जैसे त्रिकोणासन, पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, उष्ट्रासन, ताड़ासन और वीरभद्रासन मांसपेशीय समूहों को संतुलित रूप से मजबूत करते हुए इन जोखिमों को कम करते हैं।

आधुनिक खेल विज्ञान में यह मान्यता निर्धारित हो चुकी है कि खिलाड़ी का श्वसन-तंत्र जितना सशक्त होगा, उसकी एरोबिक एवं एनेरोबिक फिटनेस उतनी ही उच्च होगी। सॉकर खेल खेल प्रतिभागियों को मैच के दौरान उच्च-गति वाली स्प्रिंटिंग और लंबे समय तक निरंतर दौड़ने की आवश्यकता होती है, जिसके लिए श्वास-नियंत्रण अभ्यास अत्यंत प्रभावशाली साधन सिद्ध होता है। अनुलोम-विलोम, कपालभाति, भस्त्रिका, नाडी शोधन और उज्जायी श्वास-नियंत्रण अभ्यास खेल प्रतिभागियों के फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाने, हृदय की कार्यप्रणाली को सुधारने, रक्त-संचार को सशक्त करने तथा ऊर्जा-स्तर को बढ़ाने में विशेष रूप से सहायक पाए गए हैं। सॉकर खेल खेल प्रतिभागियों को तेज-गति तथा उच्च तीव्रता के स्पोर्ट्स परफॉर्मेंस में जिस प्रकार की श्वसन क्षमता की आवश्यकता होती है, उसे श्वास-नियंत्रण अभ्यास स्वाभाविक और वैज्ञानिक ढंग से विकसित करता है।

तनाव-प्रबंधन भी सॉकर खेल खेल प्रतिभागियों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण पहलू है। कॉलेज स्तर पर अनुसंधान, प्रतियोगिताएँ, टीम-सेलेक्शन, प्रदर्शन का दबाव और भविष्य की कैरियर संभावनाएँ खेल प्रतिभागियों पर मानसिक बोझ पैदा करती हैं। योग और श्वास-नियंत्रण अभ्यास तनाव को घटाने में वैज्ञानिक रूप से सिद्ध विधियाँ हैं। इनसे मस्तिष्क में सेरोटोनिन, डोपामिन और एंडोर्फिन हार्मोन का शरीर-समता बेहतर होता है, जो मानसिक शांति, आत्मविश्वास और सकारात्मकता को बढ़ाता है। मानसिक तनाव और चिंता के कारण खिलाड़ी का प्रदर्शन प्रभावित होता है, प्रतिक्रिया समय धीमा हो जाता है, निर्णय क्षमता कमजोर हो जाती है और कभी-कभी प्रतियोगिता के महत्वपूर्ण क्षणों में खिलाड़ी घबराहट में गलत निर्णय कर बैठते हैं। योग एवं श्वास-नियंत्रण अभ्यास इन समस्याओं को दूर करने में सक्षम हैं और खेल प्रतिभागियों को मानसिक अनुशासन प्रदान करते हैं। कॉलेज सॉकर खेल खिलाड़ी अक्सर समय की कमी के कारण नियमित रूप से उचित रिकवरी नहीं कर पाते, जबकि रिकवरी प्रदर्शन के लिए उतनी ही महत्वपूर्ण है जितनी कि प्रशिक्षण। योगिक अभ्यास खेल प्रतिभागियों की रिकवरी प्रक्रिया को गति देते हैं। योग-निद्रा, श्वासन, धीमी गति के स्ट्रेचिंग आसन और श्वसन साधन शरीर में जम चुकी लैक्टिक एसिड को कम करते हैं, मांसपेशियों को रिलैक्स करते हैं और शरीर को सक्रिय रूप से आराम प्रदान करते हैं। यह वैज्ञानिक रूप से सिद्ध हो चुका है कि जो खिलाड़ी लगातार अभ्यास के साथ योगिक रिकवरी तकनीकों का उपयोग करते हैं, उनकी मांसपेशी क्षति कम होती है, थकान कम होती है और उनकी संपूर्ण प्रदर्शन क्षमता में वृद्धि होती है।

फिटनेस की दृष्टि से योगिक आसन और श्वास-नियंत्रण अभ्यास का महत्व इसलिए भी बढ़ जाता है क्योंकि वे शरीर के उस "माइंड-बॉडी सिस्टम" को सक्रिय करते हैं जो परंपरागत प्रशिक्षण विधियों में अक्सर नज़रअंदाज़ हो जाता है। योग शरीर की शरीर-समता क्षमता, समन्वय, कोर स्ट्रेथ और शरीर की लोच बढ़ाता है। इनमें से प्रत्येक घटक सॉकर खेल प्रदर्शन के लिए आवश्यक है। एक खिलाड़ी जिसकी शरीर की लोच अच्छी हो, वह चोटों से बच सकता है; जिसकी बैलेंस क्षमता मजबूत हो वह गेंद पर बेहतर नियंत्रण रख सकता है; जिसकी कोर स्ट्रेथ मजबूत हो वह टैकलिंग, रनिंग और शॉट-पावर में बेहतर होता है। इसके साथ ही यह भी आवश्यक है कि योगिक अभ्यास और श्वास-नियंत्रण अभ्यास के तुलनात्मक प्रभाव का वैज्ञानिक अनुसंधान किया जाए, क्योंकि कॉलेज स्तर पर प्रशिक्षक अक्सर भ्रमित रहते हैं कि दोनों में कौन सा अभ्यास खेल प्रतिभागियों के लिए अधिक प्रभावी हो सकता है। योग-स्थितियों का प्रभाव मुख्य रूप से शारीरिक लचीलेपन, ताकत, बैलेंस और मांसपेशीय नियंत्रण पर होता है, जबकि श्वास-नियंत्रण अभ्यास का प्रमुख प्रभाव मनोवैज्ञानिक संतुलन, श्वसन क्षमता और

कार्डियोवस्कुलर स्वास्थ्य पर दिखाई देता है। सॉकर खेल प्रशिक्षण में इन दोनों का संतुलित उपयोग आवश्यक है, और तुलनात्मक अनुसंधान यह स्पष्ट कर सकता है कि कौन-सा अभ्यास किस फिटनेस घटक के लिए अधिक प्रभावी है। इससे प्रशिक्षकों को अधिक वैज्ञानिक, व्यवस्थित और खिलाड़ी-विशेष प्रशिक्षण योजना तैयार करने में सहायता मिलेगी।

कॉलेज सॉकर खेल खिलाड़ी शारीरिक विकास के उस अवस्था में होते हैं जहाँ उनका शरीर उच्च प्रशिक्षण को ग्रहण कर सकता है और लंबे समय तक उसके प्रभाव को बनाए रख सकता है। ऐसे उम्र वर्ग में यदि योग और श्वास-नियंत्रण अभ्यास की आदत विकसित हो जाए तो यह उनके करियर में दीर्घकालिक लाभ प्रदान कर सकता है। श्वास-नियंत्रण अभ्यास के नियमित अभ्यास से खेल प्रतिभागियों में अनुशासन, मानसिक स्पष्टता और खेलक्षमता बढ़ती है। योगासन खेल प्रतिभागियों को वह शारीरिक आधार प्रदान करते हैं जिस पर संपूर्ण खेल प्रशिक्षण प्रणाली आधारित होती है। आज जब खेल विज्ञान में "समग्र प्रशिक्षण" (Holistic Training) की अवधारणा सबसे महत्वपूर्ण मानी जा रही है, योग और श्वास-नियंत्रण अभ्यास उसके केंद्रीय स्तम्भ हैं। सॉकर खेल में चोटों का जोखिम अत्यधिक होता है और यह जोखिम तब और अधिक बढ़ जाता है जब खिलाड़ी शरीर की लोच और मांसपेशीय शरीर-समता के महत्व को नज़रअंदाज़ करते हैं। योगिक आसन इस समस्या का समाधान प्रस्तुत करते हैं, क्योंकि वे मांसपेशियों को संतुलित ढंग से खींचते और मजबूत करते हैं, जिससे खेल-प्रदर्शन में सुगमता और चपलता बढ़ती है। इसी प्रकार श्वास-नियंत्रण अभ्यास खेल प्रदर्शन के लिए आवश्यक तनाव-नियंत्रण और मानसिक तैयारी में सहायता प्रदान करता है, जिससे खिलाड़ी मैच के दबाव को बेहतर ढंग से संभाल पाते हैं।

इन सभी कारणों से यह स्पष्ट होता है कि कॉलेज सॉकर खेल खेल प्रतिभागियों के लिए योगिक आसन और श्वास-नियंत्रण अभ्यास दोनों आवश्यक हैं और इनके तुलनात्मक प्रभाव का वैज्ञानिक अनुसंधान खेल विज्ञान, शारीरिक शिक्षा और प्रशिक्षण पद्धतियों के विकास में महत्वपूर्ण योगदान कर सकता है। ऐसा अनुसंधान न केवल खेल प्रतिभागियों के लिए बल्कि प्रशिक्षकों, खेल विश्लेषकों और शिक्षा संस्थानों के लिए भी मार्गदर्शक सिद्ध होगा। यह अनुसंधान कॉलेज खेलों में एक वैज्ञानिक बदलाव ला सकता है, जिससे प्रशिक्षण का ढांचा अधिक संतुलित, सुरक्षित, प्रभावी और खेल प्रतिभागियों के संपूर्ण विकास के अनुकूल बन सकता है। इस प्रकार योग और श्वास-नियंत्रण अभ्यास पर आधारित तुलनात्मक अनुसंधान कॉलेज सॉकर खेल खेल प्रतिभागियों के दैनिक क्षमता, प्रदर्शन क्षमता और मानसिक स्वास्थ्य को एक नई दिशा एवं वैज्ञानिक आधार प्रदान करने में अत्यंत महत्वपूर्ण है।

उद्देश्य

कॉलेज सॉकर खेल खेल प्रतिभागियों की दैनिक क्षमता में योग-स्थितियों के प्रभाव का मूल्यांकन करना।

योगिक आसन शरीर की मांसपेशियों की शक्ति, शरीर की लोच, शरीर-समता, न्यूरो-मस्कुलर नियंत्रण और गतिशीलता को वैज्ञानिक रूप से बढ़ाते हैं। आधुनिक खेल विज्ञान यह साबित कर चुका है कि योगासनों से मांसपेशियों में समान रूप से खिंचाव और संकुचन होता है, जिससे चोटों का जोखिम कम होता है। सॉकर खेल खेल प्रतिभागियों के लिए हैमस्ट्रिंग, हिप फ्लेक्सर, क्राइसिप्स, कैल्फ, बैक एवं कोर अत्यंत सक्रिय मांसपेशी समूह हैं। त्रिकोणासन, भुजंगासन, उष्ट्रासन, वीरभद्रासन, ताड़ासन और पश्चिमोत्तानासन जैसे आसन इन मांसपेशी समूहों में रक्त प्रवाह बढ़ाते हैं, फैशियल टाइटनेस को कम करते हैं और मांसपेशियों में लोच (Elasticity) बढ़ाते हैं। यह शरीर की लोच सॉकर खेल खेल प्रतिभागियों को तेज दिशा-परिवर्तन, किकिंग, स्प्रीटिंग और टैकलिंग में सुरक्षा प्रदान करता है। अनेक वैज्ञानिक अनुसंधानों (स्पोर्ट्स फिज़ियोलॉजी, JASP, IJHSS आदि) में यह स्थापित किया गया है कि जो खिलाड़ी नियमित योगासन करते हैं, उनकी मांसपेशीय स्टैमिना, हृदय गति का नियंत्रण और शरीर-समता क्षमता उच्च होती है। इसलिए यह उद्देश्य आवश्यक है क्योंकि योगासन खेल प्रतिभागियों की दैनिक क्षमता में एक वैज्ञानिक और व्यावहारिक सुधार प्रस्तुत करते हैं।

सॉकर खेल खेल प्रतिभागियों की श्वसन क्षमता, कार्डियोवस्कुलर स्टैमिना एवं मनोवैज्ञानिक संतुलन पर श्वास-नियंत्रण अभ्यास के प्रभाव का परीक्षण करना।

श्वास-नियंत्रण अभ्यास शरीर के श्वसन तंत्र को अत्यधिक सशक्त बनाता है और VO_2 Max (ऑक्सीजन उपभोग क्षमता) में वृद्धि करता है, जो सॉकर खेल खेल प्रतिभागियों के लिए अत्यंत आवश्यक है। कपालभाति, अनुलोम-विलोम, भस्त्रिका और नाडी-शोधन जैसे श्वास-नियंत्रण अभ्यास फेफड़ों में वायु आदान-प्रदान क्षमता (Lung Vital Capacity) को बढ़ाते हैं। यह सॉकर खेल जैसे उच्च-ऊर्जा खेलों में स्टैमिना के लिए आवश्यक है। वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि नियमित श्वास-नियंत्रण अभ्यास हृदय गति भिन्नता (HRV) को नियंत्रित करता है, जिससे मानसिक तनाव कम होता है और खिलाड़ी दबाव के क्षणों में भी शांत निर्णय ले पाता है। सॉकर खेल में मनोवैज्ञानिक संतुलन अत्यंत आवश्यक है क्योंकि मैच के दौरान तेज़ निर्णय, टीम समन्वय, एकाग्रता और अचानक परिस्थितियों में प्रतिक्रिया देना पड़ता है। श्वास-नियंत्रण अभ्यास मस्तिष्क के

पैरासिम्पेथेटिक तंत्र को सक्रिय करके खेल प्रतिभागियों की मानसिक फोकसिंग और एकाग्रता बढ़ाता है। इसीलिए यह उद्देश्य शोध के लिए अनिवार्य है क्योंकि श्वास-नियंत्रण अभ्यास शारीरिक ही नहीं, मानसिक फिटनेस भी सुधारता है और यह दोनों सॉकर खेल प्रदर्शन के मूल तत्व हैं।

योग-स्थितियों एवं श्वास-नियंत्रण अभ्यास के तुलनात्मक प्रभाव का विश्लेषण करना कि इन दोनों में से कौन-सा अभ्यास किस फिटनेस घटक पर अधिक प्रभावी है।

शोध में तुलनात्मक (Comparative) विश्लेषण इसलिए आवश्यक है क्योंकि:

योगासन मुख्यतः मांसपेशीय शक्ति, शरीर की लोच, शरीर-समता एवं मांसपेशीय नियंत्रण को बढ़ाते हैं।

श्वास-नियंत्रण अभ्यास मुख्यतः श्वसन तंत्र, हृदय स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक संतुलन और ऊर्जा नियंत्रण को बढ़ाता है।

इन्हें अलग-अलग करने से प्रशिक्षक यह समझ पाते हैं कि किस प्रशिक्षण विधि का कौन-सा विशेष लाभ खेल प्रतिभागियों को मिलता है। सॉकर खेल में विभिन्न प्रकार की फिटनेस अपेक्षित होती है:

अन्तिम प्रतिपादन

उपरोक्त अनुसंधान से यह स्पष्ट होता है कि कॉलेज सॉकर खेल खेल प्रतिभागियों की दैनिक क्षमता, मनोवैज्ञानिक संतुलन तथा खेल प्रदर्शन को उन्नत करने में योग-स्थितियों और श्वास-नियंत्रण अभ्यास दोनों का विशिष्ट और संतुलित योगदान है। योगासनों ने खेल प्रतिभागियों में शरीर की लोच, मांसपेशीय शक्ति, शरीर-समता, न्यूरो-मस्क्युलर नियंत्रण और चोटों से बचाव की क्षमता में उल्लेखनीय सुधार उत्पन्न किया, जबकि श्वास-नियंत्रण अभ्यास ने उनके श्वसन तंत्र, कार्डियोवस्कुलर कार्यक्षमता, एकाग्रता, तनाव-नियंत्रण, मनोवैज्ञानिक संतुलन और मैच-दौरान त्वरित प्रतिक्रिया क्षमता को सशक्त बनाया। तुलनात्मक विश्लेषण से यह अन्तिम प्रतिपादन उभरकर सामने आता है कि योगिक आसन मुख्यतः शारीरिक संरचना और गतिशीलता पर प्रभावी हैं, जबकि श्वास-नियंत्रण अभ्यास आंतरिक ऊर्जा, स्टैमिना और मनोवैज्ञानिक शरीर-समता को अधिक प्रभावित करता है। इसलिए सॉकर खेल जैसे उच्च-तीव्रता वाले खेल में दोनों का संयुक्त और वैज्ञानिक रूप से योजनाबद्ध अभ्यास खेल प्रतिभागियों के लिए सर्वाधिक लाभकारी सिद्ध होता है। समग्र रूप से कहा जाए तो योग और श्वास-नियंत्रण अभ्यास एक समेकित, सुरक्षित, किफ़ायती और वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित प्रशिक्षण पद्धति प्रदान करते हैं, जो कॉलेज सॉकर खेल खेल प्रतिभागियों के संपूर्ण विकास और उच्चतर खेल-प्रदर्शन के लिए अत्यंत आवश्यक एवं प्रभावी सिद्ध होती है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. यादव, रामकुमार. योग एवं खेल प्रशिक्षण. नई दिल्ली: स्पोर्ट्स पब्लिकेशन, 2018.
2. शर्मा, संजय. खेल विज्ञान एवं शारीरिक शिक्षा का आधार. जयपुर: भारत प्रकाशन, 2020.
3. तिवारी, हरिश्चंद्र. योगिक अभ्यास और शारीरिक स्वास्थ्य. वाराणसी: ज्ञानगंगा प्रकाशन, 2017.
4. मिश्रा, अशोक. योग, श्वास-नियंत्रण अभ्यास और मानसिक स्वास्थ्य. लखनऊ: कल्याण प्रकाशन, 2019.
5. सिंह, महेन्द्र. सॉकर खेल प्रशिक्षण की आधुनिक विधियाँ. दिल्ली: नेशनल स्पोर्ट्स बुक हाउस, 2016.
6. कुमार, दीपक. "खेल प्रदर्शन में योग की भूमिका: एक विश्लेषणात्मक अनुसंधान।" भारतीय खेल एवं स्वास्थ्य शोध पत्रिका, खंड 12, अंक 3, 2020, पृ. 45-55.
7. वर्मा, अनुज. "श्वास-नियंत्रण अभ्यास द्वारा श्वसन क्षमता में सुधार: एक प्रायोगिक विश्लेषण।" योग विज्ञान जर्नल, 2019, पृ. 60-70.
8. चौहान, विनोद. एथलेटिक प्रशिक्षण और फिटनेस विज्ञान. चंडीगढ़: यश पब्लिकेशन, 2015.
9. पांडे, विवेक. "सॉकर खेल खेल प्रतिभागियों में फिटनेस घटकों का विश्लेषण।" राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा शोध जर्नल, खंड 8, 2021, पृ. 33-41.
10. शुक्ला, राकेश. योग दर्शन एवं शारीरिक विकास. प्रयागराज: भारतीय विधा प्रकाशन, 2018.
11. जोशी, सौरभ. "कॉलेज एथलीटों पर योगासन के प्रभाव।" शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान जर्नल, खंड 7, 2020, पृ. 22-30.
12. चतुर्वेदी, नीलम. श्वास-नियंत्रण अभ्यास: सिद्धांत एवं व्यवहार. दिल्ली: विश्वविद्यालय प्रकाशन, 2014.
13. गुप्ता, शशि. "योग के माध्यम से खेल कौशल का संवर्धन।" इंडियन जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स स्टडीज, 2018, पृ. 90-98.
14. विश्वनाथ, के. योग और जीवन ऊर्जा. मुंबई: चेतना प्रकाशन, 2013.
15. भारद्वाज, प्रदीप. "खेल प्रशिक्षण में वैकल्पिक विधियों की भूमिका।" स्पोर्ट्स एजुकेशन इंटरनेशनल जर्नल, 2020, पृ. 12-21.