

కబడ్డీ అంటే బలం, వ్యూహాలకు సంబంధించిన అట మాత్రమే కాదు. అది మన శరీర ఆరోగ్యానికి దోహదపడుతుంది. పురాతనమైన ఈ క్రీడ మన భారతదేశపు మట్టిలోనే పుట్టింది. ఉబుసుపోక ఆడే కబడ్డీ మనకు ఉల్లాసం కంటే ఎక్కువ ప్రయోజనాలనే అందిస్తుంది. మన శరీరం, మెదడుకు మంచి వ్యాయామాన్ని ఇస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కోసం కబడ్డీ ఆడటం ఎవరికైనా సరే మంచి ఫలితాలనే తెచ్చిపెడుతుంది.

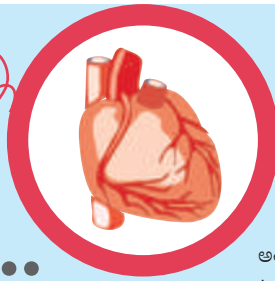
గొప్ప వ్యాయామం

కబడ్డీ ఆటగాళ్లు శారీరకంగా దృఢంగా ఉండటం తప్పని సరి. ఆటలో వైరి ఆటగాళ్లను నేర్పుగా చేతులతో ఒడిసిపట్టాల్సి ఉంటుంది. ఇది ఒకరకంగా కుస్తీని తలపిస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా కబడ్డీ ఆడుతూ ఉంటే కండరాలు బలపడటంతోపాటు కాళ్లు, చేతులు, శరీరం దృఢంగా మారిపోతాయి. అలా రోజువారీ పనులు సులువుగా చేసుకోవడానికి మంచి వ్యాయామంలా కబడ్డీ ఉపకరిస్తుంది.

వేగం - సమన్వయం

ప్రత్యర్థుల దాడి నుంచి తప్పించుకోవడం, వైరి శిబిరంలోకి చొచ్చుకువెళ్లి అంతే వేగంగా వెనక్కి మళ్లడం కబడ్డీలో కీలకమైన అంశాలు. ఇవి మనలో చురుకుదనాన్ని, నాడుల మధ్య సమన్వయాన్ని పెంపొందిస్తాయి. కబడ్డీ తరచుగా ఆడటం వల్ల ఈ నైపుణ్యాలు బలపడతాయి. ఈ లక్షణాలు జీవితం కఠినంగా మారిన పరిస్థితుల్లో మరింత కచ్చితంగా స్పందించడానికి, మానసికంగా సమతుల్యంలో ఉండటానికి మనల్ని సిద్ధం చేస్తాయి. అంటే, కబడ్డీ జీవిత క్రీడకూ ఓ కసరత్తులా సహకరిస్తుందన్న మాట!

కబడ్డీ.. కబడ్డీ.. కబడ్డీ



గుండె ఆరోగ్యానికి

కబడ్డీ బరిలో నిరంతరం కదులుతూనే ఉంటాం. చిన్న పరుగులు, కచ్చితమైన ప్రతిస్పందనలు ఉంటాయి. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఒక్క ఆటగాడే మళ్లీమళ్లీ వైరి శిబిరం మీదికి దాడులకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. ప్రత్యర్థుల పద్మవ్యూహాన్ని ఛేదించి మరీ తొక్కుడుగీతను తొక్కి వెనక్కి రావాల్సి ఉంటుంది. తనను ముట్టడిస్తున్న వారిని ఒడుపుగా తప్పించుకొని తనవారిని బతికించుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇలాంటప్పుడు లక్ష్యంగా దిశగా కదులుతూ దీర్ఘంగా శ్వాసి స్తుంటారు. ఇది గుండె రక్తనాళాల బలాన్ని పెంచి హృదయం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం కబడ్డీ లాంటి క్రీడలు గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. గుండె జబ్బుల ముప్పును తగ్గిస్తాయి.



మానసిక ఆరోగ్యం

కబడ్డీ అంటే నోటితో కూతపెట్టడం, చేతులతో ప్రత్యర్థులను ముట్టడించడం, కాళ్లతో పరుగెత్తడం మాత్రమే కాదు. బరిలోకి దిగామంటే నిశితమైన దృష్టితో ఉండాలి. వేగంగా ఆలోచించాలి. ఇవి మన నిత్యజీవితంలో ఏకాగ్రత, సమన్వయ పరిష్కార సామర్థ్యాలను పెంపొందిస్తాయి. అంతేకాదు.. ఆట కారణంగా విడుదలయ్యే అడ్రినలిన్ హార్మోన్ ఊట సహజంగానే మనలో ఒత్తిడిని హాంఫుట్ చేస్తుంది. చాలామంది ఆటగాళ్లు కూడా ఆటాడిన తర్వాత మానసికంగా తామెంతో ఉపశమనం పొందినట్లు వేర్కొంటారు. కబడ్డీ కూడా ఒత్తిడిని నియంత్రించి, తద్వారా మానసిక ఆరోగ్యానికి అండగా నిలుస్తుంది.



సామాజిక సంబంధాలు

కబడ్డీ ప్రాథమికంగా... సహచరుల సహకారంతో సాగే క్రీడ. ఆటలో గెలవడానికి ఆటగాళ్లందరూ కలిసి సాగాలి. వ్యూహరచన చేయాలి. ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించుకోవాలి. ఇది వ్యక్తిగత సంబంధాల మెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. ఆటగాళ్లలో అందరూ 'మన వాళ్లే' అన్న భావన ఏర్పడుతుంది. అందరికోసం అందరం అనే భావన బలపడుతుంది. సంభాషణ నైపుణ్యం అలవడుతుంది. కబడ్డీ ఆడటం వల్ల శారీరక ఆరోగ్యంతోపాటు సామాజిక బంధాలూ బలపడతాయి.

మొత్తంగా చూస్తే...

కబడ్డీ అంటే ఆట కంటే ఎక్కువే. శారీరకంగా ఫిట్గా ఉండటానికి, మెదడు చురుగ్గా ఆలోచించడానికి, సామాజిక సంబంధాలు ఆరోగ్యంగా సాగడానికి దోహదపడే ఓ జీవనశైలికి సంబంధించిన ఆటగా కబడ్డీ మన జీవిత ప్రయాణాన్ని ఆరోగ్యప్రదం చేస్తుంది. ఒకవేళ మీరు ఆటల్లో ప్రవేశించాలనుకుంటే కబడ్డీ కూడా మంచి ఆట అనే సంగతి మర్చిపోకండి.