



पुणे शहरातील कराटे क्लबमध्ये वापरल्या जाणाऱ्या विविध शैली आणि खेळाडूंच्या कामगिरीचा अभ्यास

अनिकेत राहुल जवळेकर

संशोधन अभ्यासक, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे.

डॉ. शिरीष मोरे

सहयोगी प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे.

गोषवारा

प्रस्तुत शोधनिबंधाचा मुख्य हेतू पुणे शहरातील विविध कराटे क्लबमध्ये प्रचलित असलेल्या कराटे शैलींचा (Styles) अभ्यास करणे आणि या शैलींचा खेळाडूंच्या स्पर्धात्मक यशाशी असलेला संबंध तपासणे हा आहे. कराटे हा केवळ एक स्वसंरक्षण प्रकार नसून तो आता ऑलिंपिक आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावर एक प्रतिष्ठित खेळ म्हणून गणला जातो. या संशोधनासाठी पुणे शहरातील ३० नामांकित कराटे क्लबची निवड सोयीस्कर न्यादर्श व स्नोबॉल न्यादर्श पद्धतीने करण्यात आली. संकलित माहितीच्या सांख्यिकीय विश्लेषणातून असे स्पष्ट झाले की, पुणे शहरात शोतोकान (Shotokan) ही शैली सर्वाधिक लोकप्रिय असून सुमारे ५६% क्लबमध्ये याच शैलीचे प्रशिक्षण दिले जाते. खेळाडूंच्या कामगिरीचा विचार करता, जिल्हास्तरीय शालेय स्पर्धांमध्ये शोतोकान शैलीच्या खेळाडूंनी यश (१४७४) मिळवले आहे. मात्र, अधिकृत असोसिएशन स्पर्धांमध्ये शितो-र्यू (Shito-Ryu) शैलीच्या १४८७ खेळाडूंनी आपले वर्चस्व सिद्ध केले आहे. आंतरराष्ट्रीय स्तरावरही शितो-र्यू शैलीच्या खेळाडूंची कामगिरी सरस आढळली आहे. या संशोधनावरून असा निष्कर्ष निघतो की, शैलीची निवड आणि त्यातील तांत्रिक बारकावे खेळाडूंच्या यशात महत्वाची भूमिका बजावतात. हे संशोधन प्रशिक्षक, खेळाडू आणि पालकांना योग्य शैली निवडण्यासाठी मार्गदर्शक ठरेल.

महत्वाच्या संज्ञा: कराटे, कराटे शैली, शोतोकान, शितो-र्यू, क्रीडा कामगिरी

प्रस्तावना

शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा क्षेत्र हे मानवी जीवनाच्या सर्वांगीण विकासाचा पाया मानले जाते. आधुनिक युगात खेळांकडे केवळ मनोरंजनाचे साधन म्हणून न पाहता, करिअर आणि उत्कृष्टतेचे (Excellence) माध्यम म्हणून पाहिले जाते. गतिमान जीवनशैलीत शारीरिक सुदृढता, मानसिक सजगता आणि



स्व-आकलन वाढवण्यासाठी विविध क्रीडा प्रकारांचे योगदान अमूल्य आहे. या क्रीडा संस्कृतीत स्वसंरक्षणात्मक खेळांना अनन्यसाधारण महत्व प्राप्त झाले आहे. (Lumpkin A., 2013).

कराटेला इतिहासात स्वसंरक्षणाच्या कलांमध्ये नेहमीच महत्वाचे स्थान राहिले आहे. कराटे ही मूळची जपानमधील ओकिनावा बेटावर उगम पावलेली युद्धकला आज जागतिक स्तरावर एक लोकप्रिय खेळ म्हणून विस्तारली आहे. शारीरिक तंदुरुस्ती, मानसिक शिस्त आणि आत्मरक्षण या त्रिसूत्रीवर आधारित असलेला हा खेळ आज केवळ सरावापुरता मर्यादित न राहता, एक अत्यंत स्पर्धात्मक क्रीडा प्रकार बनला आहे. (Funakoshi G., 1981).

कराटेमध्ये प्रामुख्याने चार मोठ्या शैली मानल्या जातात : शोतोकान (Shotokan), शितो-र्यू (Shito-Ryu), गोजू-र्यू (Goju-Ryu) आणि वाडो-र्यू (Wado-Ryu). प्रत्येक शैलीची स्वतःची वेगळी ओळख आहे. उदाहरणार्थ, शोतोकान शैलीमध्ये लांब आणि खोल हालचालींवर भर दिला जातो, तर शितो-र्यूमध्ये वेगावर आणि विविध कातांच्या (KATA) सादरीकरणावर लक्ष केंद्रित केले जाते. प्रशिक्षणाची पद्धत, तंत्राचा वापर आणि स्पर्धेतील नियमांनुसार या शैलींची परिणामकारकता बदलत असते.

पुणे हे विद्येचे माहेरघर असण्यासोबतच क्रीडा पंढरी म्हणूनही ओळखले जाते. पुणे शहरात शारीरिक शिक्षणाची मोठी परंपरा असून मार्शल आर्ट्स किंवा कराटेचे प्रशिक्षण देणारे शेकडो क्लब येथे कार्यरत आहेत. शालेय स्तरापासून ते विद्यापीठ आणि व्यावसायिक स्तरापर्यंत हजारो खेळाडू या खेळाचा सराव करत आहेत. मात्र, कोणत्या क्लबमध्ये नेमकी कोणती शैली शिकवली जाते आणि त्या शैलीचा खेळाडूंच्या यशावर काय परिणाम होतो, यावर सखोल संशोधन होणे आवश्यक होते.

अनेकदा खेळाडू किंवा पालक केवळ घराच्या जवळ असलेल्या क्लबची निवड करतात, पण त्या क्लबमध्ये शिकवली जाणारी शैली खेळाडूंच्या शारीरिक रचनेला आणि भविष्यातील स्पर्धात्मक उद्दिष्टांना पूरक आहे का, याचा विचार केला जात नाही. काही शैली शालेय स्पर्धांसाठी अधिक प्रभावी ठरू शकतात, तर काही आंतरराष्ट्रीय मानकांनुसार अधिक गुण मिळवून देणाऱ्या असतात. या पार्श्वभूमीवर, संशोधकाने केलेले हे संशोधन पुणे शहरातील कराटे प्रशिक्षणाचे वास्तव मांडते.

प्रस्तुत संशोधनात केवळ शैलींची माहिती संकलित न करता, त्या शैलींच्या माध्यमातून खेळाडूंनी शालेय जिल्हा स्तर, विभाग स्तर, राज्य स्तर, राष्ट्रीय स्तर, असोसिएशन स्पर्धा, विद्यापीठ स्पर्धा आणि अगदी आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांमध्ये मिळवलेल्या यशाची तुलनात्मक मांडणी केली आहे. हे संशोधन केवळ तांत्रिक माहिती देत नाही, तर आकडेवारीच्या आधारे कोणत्या शैलीचे खेळाडू कोणत्या स्तरावर अधिक यशस्वी होत आहेत, याचे स्पष्ट चित्र उभे करते. या संशोधनामुळे आगामी काळात खेळाडूंना त्यांच्या क्रीडा कारकिर्दीची दिशा ठरवण्यासाठी मोलाची मदत होणार आहे.



संशोधन पद्धती

प्रस्तुत संशोधनाचा उद्देश पुणे शहरातील कराटे क्लबमध्ये वापरल्या जाणाऱ्या विविध शैली आणि खेळाडूंच्या कामगिरीचा अभ्यास करणे हा आहे. त्यासाठी वापरलेली संशोधन पद्धती खालीलप्रमाणे आहे:

संशोधन पद्धती:

प्रस्तुत अभ्यासासाठी सर्वेक्षणात्मक संशोधन पद्धतीचा अवलंब करण्यात आला आहे. ही पद्धत सद्यस्थितीतील माहिती संकलित करण्यासाठी आणि विशिष्ट क्षेत्रातील कल जाणून घेण्यासाठी अत्यंत प्रभावी आहे. याद्वारे पुणे शहरातील कराटे क्लबमधील शैली आणि स्पर्धात्मक यशाची वस्तुनिष्ठ माहिती गोळा केली गेली.

संशोधन आराखडा:

या संशोधनासाठी वर्णनात्मक संशोधन आराखडा वापरण्यात आला आहे. यामध्ये कोणत्याही घटकांमध्ये बदल न करता, ते जसे आहेत तसे त्यांचे वर्णन आणि विश्लेषण करण्यावर भर दिला आहे.

जनसंख्या आणि न्यादर्श:

पुणे शहरातील 'सक्रिय कराटे क्लब' हे या संशोधनासाठीची जनसंख्या मानण्यात आली आहे. पुणे शहरातील विविध भागांतील एकूण ३० सक्रिय कराटे क्लबची निवड सोयीस्कर न्यादर्श व स्नोबॉल न्यादर्श पद्धतीने करण्यात आली आहे. यामध्ये व्यावसायिक क्लब आणि नामांकित संस्थांचा समावेश आहे.

माहिती संकलनाचे साधन:

या संशोधनासाठी प्राथमिक माहिती संकलित करण्याकरिता प्रश्नावली हे मुख्य साधन म्हणून वापरले गेले. ही प्रश्नावली विशेषतः कराटे क्लबचे नाव, प्रशिक्षकाची माहिती, वापरली जाणारी कराटे शैली (उदा. शोतोकान, शितो-र्यू, गोजू-र्यू) आणि खेळाडूंनी विविध स्तरांवरील स्पर्धांमध्ये (शालेय, असोसिएशन, विद्यापीठ आणि आंतरराष्ट्रीय) मिळवलेल्या यशाची आकडेवारी मिळवण्यासाठी तयार करण्यात आली होती. सदर प्रश्नावली प्रत्यक्ष भेटीद्वारे वितरीत करून माहिती मिळवण्यात आली आहे..

माहितीचे विश्लेषण आणि अर्थनिर्वचन

पुणे शहरातील कराटे शैलींचे वितरण :- पुणे शहरात कोणत्या कराटे शैलीचा प्रभाव जास्त आहे हे पाहण्यासाठी खालील कोष्टक क्र. १ विचारात घेतला आहे.



कोष्टक क्र. १ : पुणे शहरातील कराटे शैलींची टक्केवारी

अ. क्र.	कराटे शैली	क्लबची संख्या	संख्या टक्केवारी
१.	शोतोकान	१७	५६.६%
२.	शितो-र्यू	१०	३३.३%
३.	गोजू-र्यू	२	६.७%
४.	जेंसेई-र्यू	१	३.४%
एकूण		३०	१००%

अर्थनिर्वचन: कोष्टक क्र. १ वरून असे दिसून येते की, पुणे शहरात शोतोकान (Shotokan) ही सर्वात लोकप्रिय शैली असून ५६.६७% क्लबमध्ये ती शिकवली जाते. त्यापाठोपाठ शितो-र्यू शैलीचा क्रमांक लागतो. गोजू-र्यू आणि जेंसेई-र्यू या शैलींचे प्रमाण तुलनेने कमी असल्याचे स्पष्ट होते.

शैलीनुसार खेळाडूंची स्पर्धात्मक कामगिरी : विविध स्तरांवरील स्पर्धांमध्ये विविध कराटे शैलीच्या खेळाडूंनी मिळवले यश याचे विश्लेषण खालीलप्रमाणे आहे.

कोष्टक क्र. २ : शालेय स्पर्धामधील खेळाडूंचा सहभाग

कराटे शैली	जिल्हास्तर स्पर्धा	विभागस्तर स्पर्धा	राज्यस्तरीय स्पर्धा	राष्ट्रीय स्पर्धा
शोतोकान	१४७४	६८९	४२२	६६
शितो-र्यू	६०४	३०४	१४८	५९
गोजू-र्यू	५१८	२५१	१२०	३५
जेंसेई-र्यू	१००	५०	३०	१०

अर्थनिर्वचन : शालेय स्तरावर कराटे स्पर्धामध्ये सहभाग घेणाऱ्या खेळाडूंचे प्रमाण लक्षणीय आहे.

सर्वाधिक सहभाग 'शोतोकान' (Shotokan) या कराटे शैलीचा सहभाग सर्व स्तरांवर (जिल्हा ते राष्ट्रीय) सर्वाधिक आहे. एकट्या जिल्हास्तरावर या शैलीचे १४७४ खेळाडू आहेत.

शोतोकाननंतर 'शितो-र्यू' शैलीचा क्रमांक लागतो. 'गोजू-र्यू' आणि 'जेंसेई-र्यू' (Shorin-ryu / Sensei-ryu) या शैलींचा सहभाग तुलनेने खूपच कमी आहे. यावरून असे लक्षात येते की, शालेय स्तरावर 'शोतोकान' ही सर्वात लोकप्रिय आणि प्रभावी शैली असल्याचे स्पष्ट होते.



कोष्टक क्र. ३ : असोसिएशन स्पर्धामधील खेळाडूंचा सहभाग

कराटे शैली	जिल्हास्तर स्पर्धा	राज्यस्तरीय स्पर्धा	राष्ट्रीय स्पर्धा
शोतोकान	१०२४	५१९	१९६
शितो-र्यू	१४८७	८००	३५२
गोजू-र्यू	३६	१५	५
जेंसेई-र्यू	१५०	१००	३०

अर्थनिर्वचन: असोसिएशनद्वारे आयोजित केल्या जाणाऱ्या स्पर्धामध्ये थोडा वेगळा कल दिसून येतो. जिल्हा, राज्य आणि राष्ट्रीय अशा तिन्ही स्तरांवर शितो-र्यू (Shito-ryu) शैलीच्या खेळाडूंची संख्या इतर शैलीपेक्षा जास्त आहे. जिल्हास्तरावर शितो-र्यूचे १४८७ खेळाडू आहेत, तर शोतोकानचे १०२४ व जेंसेई-र्यूचे १५० आहेत.

गोजू-र्यू शैलीचा सहभाग या स्पर्धामध्ये सर्वात कमी फक्त ३६ दिसून येतो. यावरून असे लक्षात येते की, खाजगी किंवा असोसिएशन स्पर्धामध्ये शितो-र्यू शैलीचे संघटन आणि सहभाग अधिक भक्कम आहे.

कोष्टक क्र. ४ : विद्यापीठ स्पर्धामधील खेळाडूंचा सहभाग

कराटे शैली	आंतर विद्यापीठ स्पर्धा	झोनल स्पर्धा	वेस्ट झोन स्पर्धा	अखिल भारतीय विद्यापीठ स्पर्धा
शोतोकान	७९	३२	१९	६
शितो-र्यू	४	१	८	३
गोजू-र्यू	—	—	३	३
जेंसेई-र्यू	१	—	—	—

अर्थनिर्वचन : विद्यापीठ स्तरावरील स्पर्धामध्ये पुन्हा एकदा शोतोकान शैलीचे वर्चस्व पाहायला मिळते.

- आंतरविद्यापीठ स्तरावर शोतोकानचे ७९ खेळाडू आहेत, तर शितो-र्यूचे केवळ ४ व जेंसेई-र्यूचा १ खेळाडू आहे. गोजू-र्यूच्या शून्य खेळाडूंनी सहभाग घेतला आहे.
- झोनल व वेस्ट झोन स्पर्धेमध्ये सुद्धा शोतोकान शैलीतील खेळाडूंचा सहभाग अधिक दिसून येतो. शितो-र्यू शैलीतील खेळाडूंचा सहभाग झोनल स्पर्धापेक्षा (१) वेस्ट झोन स्पर्धेमध्ये (८) अधिक दिसून येतो.



- अखिल भारतीय विद्यापीठ स्पर्धेत शोतोकानचे ६ खेळाडू तसेच शितो-यू व गोजू-यूचे प्रत्येकी ३ खेळाडू पोहोचले आहेत.
- जेसेई-यू या शैलीचे प्रतिनिधित्व विद्यापीठ स्तरावर नगण्य आहे.
- यावरून असे लक्षात येते की, उच्च शिक्षणातील क्रीडा क्षेत्रात शोतोकान शैलीच्या खेळाडूंचा दबदबा आहे.

कोष्टक क्र. ५ : आंतरराष्ट्रीय स्पर्धामधील खेळाडूंचा सहभाग

कराटे शैली	WKF प्रीमियर लीग	WKF K1 series A	आशियाई क्रीडा स्पर्धा	दक्षिण आशियाई क्रीडा स्पर्धा	राष्ट्रकुल स्पर्धा	WKF युथ लीग	एकूण
शोतोकान	—	१	—	१	१	१	४
शितो-यू	—	—	१	२	१	१	५
गोजू-यू	—	—	—	—	—	—	—
जेसेई-यू	—	—	—	—	—	—	—

अर्थनिर्वचन: आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धामध्ये शितो-यू शैलीचे एकूण ५ खेळाडू सहभागी झाले आहेत, तर शोतोकानचे ४ खेळाडू सहभागी झाले आहेत. गोजू-यू आणि जेसेई-यू या शैलींमधील एकही खेळाडू आंतरराष्ट्रीय स्तरावर पोहोचू शकलेला नाही. यावरून असे लक्षात येते की, आंतरराष्ट्रीय स्पर्धामध्ये खेळाडूंच्या सहभाग घेण्याबाबतीत शितो-यू आणि शोतोकान या दोन्ही शैली एकमेकांसोबत स्पर्धा करत आहेत.

निष्कर्ष

१. पुणे शहरात शोतोकान ही सर्वाधिक वापरली जाणारी कराटे शैली आहे (५६.६%).
२. शालेय स्तरावरील स्पर्धामध्ये शोतोकान शैलीच्या खेळाडूंनी सर्व स्तरांवर सर्वाधिक सहभाग घेऊन वर्चस्व राखले आहे.
३. असोसिएशन तर्फे घेतल्या जाणाऱ्या स्पर्धामध्ये शितो-यू शैलीच्या खेळाडूंनी सर्वोत्तम कामगिरी केली आहे.
४. विद्यापीठ स्पर्धामध्ये शोतोकान शैलीच्या खेळाडूंनी इतर शैलीतच्या तुलनेत सर्व स्तरांवर अधिक चांगला सहभाग नोंदवला आहे.



५. आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धांमध्ये शितो-र्यू शैलीच्या खेळाडूंनी ५ तर शोतोकान शैलीच्या ४ खेळाडूंनी सहभाग नोंदवला आहे.

संदर्भसूची

पाटील, अ. (२०२४). पुणे शहरातील १९ ते २५ वयोगटातील पुरुष बॉक्सिंग व कुस्ती खेळाडूंच्या जलद वजन कमी करण्याच्या पद्धतीचा वर्णनात्मक अभ्यास.

JOSH-PE – Journal of Sports Health and Physical Education, 4(1), 75-83

Funakoshi, G. (1973). Karate-Do Kyohan: The Master Text. Kodansha International.

Funakoshi, G. (1981). Karate-Do: My Way of Life. Kodansha International.

Mabuni, K. (1934). Kobo Kenpo Karate-do Nyumon. (Reprinted in English editions).

Lumpkin, A. (2013). Introduction to Physical Education, Exercise Science, and Sport Studies. McGraw-Hill.

Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2015). Research Methods in Physical Activity (7th ed.). Human Kinetics.

World Karate Federation. (2024). Karate Competition Rules: Kata and Kumite. Retrieved from <https://www.wkf.net>

Higaonna, M. (1985). Traditional Karatedo: Fundamental Techniques (Vol. 1). Minato Research.

Best, J. W., & Kahn, J. V. (2016). Research in Education (10th ed.). Pearson Education.

KIO (Karate India Organisation). (2025). Annual Report on Affiliated Associations and Competitive Success. KIO Official Publications.

Nagamine, S. (1976). The Essence of Okinawan Karate-Do. Tuttle Publishing.