



खिलाडीयों की क्षमता का विकास करने खेल प्रशिक्षण का महत्त्व

डॉ. जे.पी. तत्तापुरे

क्रीडा विभाग प्रमूख

बलभीम महाविद्यालय, बीड.

प्रस्तावना :

किसी भी कार्य को जिस समय व्यक्ति के द्वारा आरंभ किया जाता है। उस समय उस कार्य में उन्नति प्राप्त करने हेतु व्यक्ति को विशेष रूप से प्रशिक्षण की आवश्यकता रहती है। यदि उसके द्वारा भली भांति प्रशिक्षण किया जाता है तो निश्चय ही वह इसके आधार पर पूर्णता की ओर विकसित हो सकता है। इसलिए आज इस ओर विशेष रूप से बल दिया जा रहा है कि व्यक्ति के द्वारा विशेष रूप से प्रशिक्षण की ओर बल दिया जा रहा है कि व्यक्ति के द्वारा विशेष रूप से प्रशिक्षण की ओर बल दिया जाए। जिससे वह पूर्ण रूप से अपना शारीरिक विकास कर पाता है।

किसी गतिविधि में पूर्णता प्राप्त करने हेतु उस गतिविधि के संबंध में प्रशिक्षण प्राप्त किया जाता अत्यंत आवश्यक माना जाता है। यह देखा जाना है कि यदि व्यक्ति द्वारा प्रीमावी ढंग से प्रशिक्षण की ओर बल दिया जाता है तो निश्चय ही वह इसके आधार पर पूर्णता की ओर विकसित हो सकता है खिलाडियों की क्षमता का विकास करने में भी प्रशिक्षण के द्वारा विशेष सहयोग प्रदान किया जाता है। यह देखा जाता है कि जिस समय खिलाडी को उचित प्रशिक्षण के द्वारा उचित रूप से खेल संबंधी विभिन्न प्रकार की क्रियाओं संबंध में प्रशिक्षण प्राप्त हो जाता है तो निश्चय ही इसके आधार पर व्यक्ति के द्वारा पूर्णता की ओर विकसित हुआ जा सकता है।

खेल प्रशिक्षण का अर्थ तथा परिभाषा :-

खेल प्रशिक्षण का अर्थ खिलाडियों को सिखाई जाने वाली वह विभिन्न गतिविधियाँ मानी जाती है। जिनके आधार पर खिलाडियों के द्वारा भली भांति खेल से संबंधी विभिन्न प्रकार के कौशलों का विकास किया जाता है। प्रशिक्षण खिलाडी के द्वारा दिए जाने वाले शारीरिक प्रदर्शन को भी बहुत अधिक प्रभावी करता है। प्रशिक्षण के आधार पर खिलाडियों को इस बात का पता चल पाता है कि कौन-सी क्रिया तथा कौशल का उपयोग किस स्थान पर करना है। जिसके परिणाम स्वरूप उसके द्वारा प्रदान किया जाने वाला यह शारीरिक प्रदर्शन ही उसके लिए विशेष रूप से लाभदायक भी माना जाता है। जिससे वह अधिकाधिक उन्नति की ओर विकसित हो पाता है।



खेल प्रशिक्षण की विशेषताएँ :-

खेल प्रशिक्षण का संबंध खेल से माना जाता है। खेल में खिलाड़ियों को विशेष रूप से प्रोत्साहित किए जाने हेतु उन्हें प्रशिक्षण प्रदान किया जाता है। खेल में खिलाड़ियों को विशेष रूप से प्रोत्साहित किए जाने हेतु उन्हें प्रशिक्षण प्रदान किया जाता है। खेल प्रशिक्षण की विशेषताओं का वर्णन किया जा सकता है खेल प्रशिक्षण एक नियोजित प्रक्रिया है खेल प्रशिक्षण को एक नियोजित प्रक्रिया कहा जाता है जिस समय खिलाड़ियों को प्रशिक्षण प्रदान किया जा रहा होता है। उस समय उन्हें विशेष रूप से अनुशासन में रखा जाता है। यह देखा जाता है कि खिलाड़ियों के द्वारा पूर्ण रूप से अनुशासन में रहकर ही विभिन्न प्रकार की क्रियाओं को सीखा जा सकता है। प्रशिक्षक के द्वारा बताई जाने वाली सभी बातों का पालन भी खिलाड़ियों के द्वारा भली भाँति किया जाता है। यदि उनके द्वारा इस हेतु बल नहीं दिया जाता है तो निश्चय ही इसके लिए खिलाड़ियों के समक्ष विभिन्न प्रकार की समस्याओं का समावेश विकसित हो सकता है। खिलाड़ियों की क्षमता का विकास और उपयोग, खेल प्रशिक्षण में खेल प्रशिक्षक एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है। खेल प्रशिक्षण नियोजित तथा सुव्यवस्थित होता है। इस तरह खेल प्रशिक्षण की विशेषताएँ बता सकते हैं।

खेल प्रशिक्षण के उद्देश्य :-

खेल प्रशिक्षणको खिलाड़ियों के लिए विशेष रूप से लाभदायक माना जाता है। यह देखा जाता है कि खेल का प्रशिक्षण प्राप्त करने के उपरांत ही खिलाड़ियों के द्वारा पूर्णता की ओर अग्रसरित हुआ जा सकता है। खेल प्रशिक्षण में भी विभिन्न प्रकार के उद्देश्यों का निर्धारण किया जाता है। इन उद्देश्यों की प्राप्त के उपरांत ही विशेष रूप से खेल प्रशिक्षण में उन्नति प्राप्त की जा सकती है। खेल प्रशिक्षण के विभिन्न उद्देश्यों का वर्णन किया जा सकता है। जैसे मानसिक विकास कौशल का विकास, तकनीक का विकास, शारीरिक तंदुरुस्ती स्वस्थता का स्वस्थता का विकास, व्यक्तित्व का विकास इस प्रकार हम खेल प्रशिक्षण का वर्णन कर सकते हैं।

योजना निर्माण सिद्धान्त :-

किसी भी कार्य को करने के कुछ नियम एवं सिद्धान्त होते हैं। इन सिद्धान्तों का परिपालन ही विकास का सूचक है। अन्तः योजना - निर्माण के भी कुछ सिद्धान्त हैं जिससे एक सुगठित एवं सुसंस्थापित योजना का निर्माण किया जा सकता है। योजना निर्माण एक मानसिक एवं वैज्ञानिक प्रक्रिया है। यह लक्ष्य संबंधी कारकों पर निर्भर करती है। खेल-प्रशिक्षक एवं शिक्षकों उपयोग के लिए योजना निर्माण के सिद्धान्तों का निर्माण किया जाता है। इसके द्वारा जो योजना तैयार की जाती है वह खिलाड़ी के लिए उपयोगी होती है। अर्थात् योजना निर्माण संबंधी सिद्धान्त खेल प्रशिक्षक से

होती हुए खिलाड़ी तक पहुँच जाते हैं। खिलाड़ी तक उसकी आवश्यकताओं एवं उपलब्धियों के अनुरूप पहुँचती है। अतः विभिन्न खेल संघों एवं खेल संगठनों को प्रशिक्षण प्रतियोगिताओं हेतु योजना निर्माण करना अति आवश्यक है ताकि खेल एवं खिलाड़ी दोनों लाभान्वित हो सकें।

प्रशिक्षण अवधिकालीनता एवं सर्वोच्च प्रदर्शन :

खेल के क्षेत्र में सर्वोच्च शिखर पर बने रहना एक श्रमसाध्य कर्म है लेकिन प्रशिक्षण के नैरंतर्य से इस पर बना रहा जा सकता है। खिलाड़ी को अपना सर्वोच्च प्रदर्शन बरकरार रखने के लिए नियमित रूप से खेल प्रशिक्षण प्राप्त करते हुए इसमें और अधिक सुधार भी किया जा सकता है। यदि ऐसा करने में खिलाड़ी असक्षम है तो उसे तीन अवस्थाओं से गुजरना चाहिए प्रशिक्षण स्थिति के विकास की अवस्था, सर्वोच्च प्रदर्शन प्राप्त करने की अवस्था और शिखर स्वरूप की अस्थायी क्षति अवस्था उपरोक्त वर्णित तीनों अवस्थाएँ चक्रीय क्रम में गतिशील रहती है। इन्हें क्रमशः सुक्ष्म चक्र, मध्यम चक्र एवं वृहत चक्र भी कहते हैं। इसकी अवधि भिन्न भिन्न होती है और प्रत्येक में तैयारी काल प्रतियोगिता काव्य एवं संक्रमण काल होता है। इन तीनों का संबंध खेल के प्रदर्शन में है। इसका विवरण एवं विश्लेषण में तैयारी काल अन्य सभी कालों से बड़ा एवं महत्त्वपूर्ण काल है।

प्रशिक्षण की आधुनिक पद्धतियाँ :-

यह देखा जाता है की प्रशिक्षण के आधार पर ही खिलाड़ियों के द्वारा भली भाँति विभिन्न खेल कौशलों, नियमों, सिद्धान्तों आदि का ज्ञान प्राप्त किया जाता है। एक कुशल प्रशिक्षक से प्रशिक्षण प्राप्त करके खिलाड़ियों के द्वारा विभिन्न प्रकार की खेल से संबोधित क्रियाओं में पूर्णता को विकसित किया जा सकता है। जिससे उनके द्वारा पूर्णता की ओर अग्रसित हुआ जा सकता है। इसलिए यह अति आवश्यक माना जाता है कि खिलाड़ियों को उचित समय पर उचित रूप से प्रभावी प्रशिक्षण प्रदान किया जाए। इसके अभाव में खिलाड़ियों के द्वारा पूर्ण रूप से विकास की ओर अग्रसित नहीं हुआ जा सकता तथा वह उन्नति की ओर अग्रसित नहीं हो सकते। शारीरिक संरचना का प्रभाव खेल प्रदर्शन पर देखा जाता है। जिस प्रकार की संरचना खिलाड़ियों के शरीर की होती है। उसके शरीर में उसी प्रकार की शारीरिक क्षमता का भी पाया जाना स्वाभाविक माना जाता है। इसका प्रभाव उनके खेल प्रदर्शन पर देखा जाता है। व्यायाम के आधार पर खिलाड़ियों के द्वारा भली भाँति खेल प्रक्रियाओं को पूर्णत्व प्रदान की जा सकती है। कुद आधुनिक प्रशिक्षण पद्धतियाँ हैं जैसे लगातार प्रशिक्षण पद्धती का अर्थ उस प्रशिक्षण पद्धति से माना जाता है। जिसके आधार पर खिलाड़ी के द्वारा विभिन्न प्रकार की क्रियाओं का क्रियान्वयन लगातार किया जाता है। जर्मनी के डॉक्टर कोच तथा डॉ. अजेस्ट वेनअकिन के द्वारा इस पद्धति का विकास किया गया था।



अंतराल प्रशिक्षण पद्धती इसलिए कहा जाता है क्योंकि इसमें दौड़ के समय खिलाड़ी को आराम प्रदान किया जाता है। यह देखा जाता है कि यदि खिलाड़ी के द्वारा बहुत अधिक शारीरिक श्रम करने के उपरान्त कुछ समय के लिए आराम किया जाता है तो निश्चय ही इसके आधार पर खिलाड़ी के द्वारा भली भांती प्रशिक्षण में पूर्णता प्राप्त की जाती है। अंतराल प्रशिक्षण पद्धती में खिलाड़ियों का शारीरिक और मानसिक आराम लिमता है। सर्कट प्रशिक्षण में खिलाड़ियों का गतिविधियों के आधार पर खिलाड़ियों प्रशिक्षण दिया जाता है सर्कट प्रशिक्षण के फायदे खिलाड़ियों के द्वारा कीजाने वाली प्रत्येक गतिविधि पर देखा जाता है। इसलिए यह खिलाड़ी को पूर्णता की ओर विकसित करने में अत्यंत लाभदायक मानी जाती है।

प्लायोमेट्रिक प्रशिक्षण पद्धती भी खिलाड़ियों के उपयोग मानी जाती है। प्लायोमेट्रिक प्रशिक्षण के आधार पर शरीर में विस्फोटक शक्ति का विकास आसानी से किया जा सकता है। यह व्यक्ति को विशेष रूप से शारीरिक विकास आसानी से किया जा सकता है। यह व्यक्ति को विशेष रूप से शारीरिक विकास आसानी से किया जा सकता है। यह व्यक्ति को विशेष रूप से शारीरिक विकास के प्रति प्रौतसाहित करने में सहायता प्रदान करता है। इस तरह आधुनिक प्रशिक्षण पद्धतियों को जानकारी दिए जाती है। जिसका उपयोग करके खिलाड़ियों का कौशल्य विकसित करके उनका खेल अच्छा करने में सहायता मिलती है। इसी लिए खिलाड़ियों को अच्छा बनाने के लिए प्रशिक्षक विविध प्रशिक्षण पद्धती का उपयोग करते है।

निष्कर्ष :

खिलाड़ियों को अपना लक्ष पानी के लिए प्रशिक्षण पद्धतियों का उपयोग करना जरूरी है। इसका उपयोग करने से खिलाड़ी अपने शरीर, मन यह दोनों का विकास करता है उसके जोर पे अपने लक्ष को हासिल कर सकता है। इस प्रशिक्षण पद्धतियों का ज्ञान प्राप्त करने के लिए अलग अलग शिक्षायों का प्रारंभ हो चुका है।

संदर्भ :

- 1) डॉ. प्रविण तायडे खेल संचालन व्यवस्था तथा खेल प्रशिक्षण.
- 2) शर्मा आर के क्रीडा प्रशिक्षण एवं खेल विज्ञान.
- 3) सिंह हरपाल स्पोर्ट्स ट्रेनिंग इन इंडिया पटियाला.
- 4) बंसल एस फाउंडेशन ऑफ फिजिकल एज्युकेशन.