इकाई – 6
खेल प्रशिक्षण
(Sports Training)

खेल प्रशिक्षण का अर्थ व महत्व

किसी गतिविधि या काम के लिए तैयार करने की प्रक्रिया को प्रशिक्षण कहते हैं। खेलकूद में हम प्रायः खेल प्रशिक्षण शब्द का प्रयोग करते हैं जिसका अर्थ है खिलाड़ियों को उच्च स्तर के प्रदर्शन के लिए तैयार करना।

हार्रे के अनुसार ''खेल प्रशिक्षण वैज्ञानिक आधार पर आधारित, खेलकूद में उत्कृष्टता प्राप्त करने की एक शैक्षणिक प्रक्रिया है। जो मनो शारीरिक प्रदर्शन योग्यता तथा प्रदर्शन की तैयारी पर सुव्यवस्थित प्रभाव के द्वारा खिलाड़ियों का उच्च से उच्चतम स्तर के प्रदर्शन के लिए मार्गदर्शन पर लक्षित है।''

खेल प्रशिक्षण अनेक व्यायामों सहित यह एक सुव्यवस्थित एवं योजनापूर्ण तैयारी होती है।

हरदयाल सिंह के अनुसार ''खेल प्रशिक्षण वैज्ञानिक सिद्धान्तों पर आधारित एक शैक्षणिक प्रक्रिया है। जिसका उद्देश्य खिलाड़ियों को खेलकूद प्रतियोगिता में उच्च स्तर के प्रदर्शन के लिए तैयार करना है।''

मार्टिन के अनुसार ''खेल–प्रशिक्षण लक्ष्य प्राप्ति के लिए एक नियोजित एवं नियंत्रित प्रक्रिया है।''

खेल प्रशिक्षण के उद्देश्य एवं महत्व

– खेल प्रशिक्षण द्वारा खिलाड़ी का मूल्याकंन पूर्व प्रदर्शन के आधार पर किया जाता है ताकि प्रगति का तुलनात्मक अध्ययन किया जाए।

– खेल प्रशिक्षण द्वारा खिलाड़ी के प्राप्त करने योग्य लक्ष्यों का निर्धारण करना होता है। एक बार प्राप्त लक्ष्य के पश्चात् व्यक्तिगत आधार पर धीर–धीरे वृद्धि की जाती है।

– खेल प्रशिक्षण द्वारा खेल के अनुरूप नियमों, उपकरणों, क्षैत्र और लक्ष्यों में परिवर्तन करके खेल के स्तर की जटिलताओं को कम किया जाता है। ताकि खेल के हुनर को आसानी ओर आनन्दपूर्वक सीखा जा सके।

– खेल प्रशिक्षण नियोजित और व्यवस्थित होता है। जो किसी प्रतिस्पर्धा में उच्च स्तर का प्रदर्शन प्राप्त करने के लिए आवश्यक है।

– खेल प्रशिक्षण का एक मुख्य कार्य खिलाड़ियों की क्षमताओं और योग्यताओं का विकास करना और उन क्षमताओं का उपयोग करना है। कई बार खिलाड़ियों को अपनी प्रदर्शन क्षमता की सीमा का ज्ञान नहीं होता, छुपी हुई उन क्षमताओं को प्रशिक्षण के द्वारा बाहर निकाला जाता है। और खिलाड़ियों को इन संचित क्षमताओं की शिक्षा दी जाती है।

– खेल प्रशिक्षण में खिलाड़ी को अनुशासित, कर्तव्यनिष्ठ और प्रशिक्षण के सभी पक्षों के प्रति प्रतिबद्ध होना होता है, ताकि वह अच्छे प्रदर्शन के लिए इसका पूरा लाभ उठा सके। खेल प्रशिक्षण सूक्ष्म, मध्यम और बृहत् प्रशिक्षण सत्रों के माध्यम से पूरी तरह प्रबंधित होता है।

- खेल प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य प्रतियोगिता के लिए खिलाड़ी को शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तकनीकी क्षमताओं के लिए तैयार करना होता है।
- खेल प्रशिक्षण द्वारा खिलाड़ी के व्यक्तित्व का विकास किया जाता है। व्यक्तित्व की कई विशेषताएँ जैसे आत्मविश्वास, संचालन, दृढ़ता, संकल्प, नेतृत्व, भावनात्मक परिपक्वता, निडर आदि का विकास खेल प्रशिक्षण द्वारा किया जाता है।
- खिलाड़ी की शारीरिक क्षमता का विकास अति आवश्यक है। मुख्यतयाः गति, शक्ति, सहनशीलता, लचकता एवं समन्वयता आदि योग्यताओं का प्रशिक्षण द्वारा विकास करना।
- खेल प्रशिक्षण द्वारा खिलाड़ी में खेल कौशल एवं तकनीक का विकास किया जाता है।
- अच्छा प्रदर्शन करने के लिए आवश्यक है कि खिलाडी पर मानसिक दबाव ना रहे इसलिए मानसिक विकास भी आवश्यक है।

इसलिए यह कहा जा सकता है कि खेल प्रशिक्षण वैज्ञानिक सिद्धांतों एवं तथ्यों पर आधारित होता है। जिसके द्वारा खिलाड़ी खेल में अपने उच्चतम प्रदर्शन को प्राप्त करता है।

शारीरिक क्षमता (Physical Fitness)

आधुनिक युग में व्यक्ति मशीनों पर निर्भर हो गया है। उसका चलना–फिरना, घूमना, खेलना सब बन्द हो गया है। बहुत सारे कार्य ऐसे रह गए हैं जिसमें शारीरिक श्रम की आवश्यकता ही नहीं है वर्तमान समय में बालक वीडियों गेम, मोबाईल, टी.वी. एवं मनोरंजनात्मक गतिविधियों में ज्यादा समय व्यतीत हो रहा है। जिसमें शारीरिक क्रियाएं नहीं हो पा रही है। आज के समय में हमें व्यायाम को अनिवार्यतया रोजाना आदत में बना लेना चाहिए।

मानव शरीर में शारीरिक क्षमता या योग्यता उसी प्रकार से है, जिस प्रकार एक इंजन के लिए इंधन का होना।

''शारीरिक क्षमता का व्यक्ति की अवयव क्षमता से संबंध है जिसमें हम अपने रोजाना के सामान्य कार्य बिना थके या थकान के सम्पन्न करते हैं और अचानक आने वाली किसी आपात स्थिति से निपटने के लिए पर्याप्त बल और र्जा सुरक्षित रखते हैं।''

वेबस्टर्स के विश्वकोष के अनुसार (webster's Bncyc lopaeda) ''यह एक व्यक्ति के बिना थकावट के दैनिक कार्य करने की योग्यता है। इससे अधिक खेल क्रियाओं में भाग लेने और आकस्मिक घटनाओं का सामना करने के लिए काफी र्जा रहती है।''

डेविड आर. लेम्ब (David R. Lamb) के अनुसार ''शारीरिक क्षमता, जीवन की वर्तमान व संभावित शारीरिक चुनौतियों का सफलता के साथ सामना करने की सामर्थ्य है।''

क्यूरेटन (Cureton) के अनुसार ''शारीरिक क्षमता/योग्यता से अभिप्राय व्यक्ति को अपने शरीर को ठीक ढ़ंग से प्रयोग करने तथा अधिक देर तक परिश्रम करने की क्षमता से है।''

हमें यह ध्यान रखना आवश्यक है कि शारीरिक क्षमताएँ एक व्यक्तिगत गुण है जो हर व्यक्ति में अलग–अलग होती है। यह व्यक्तिगत क्षमता की विभिन्नता हर व्यक्ति में आयु, लिंग, आदतें, व्यायाम वंशानुगत आहार आदि कारणों से होती है। शारीरिक क्षमता को अभ्यास द्वारा बढ़ाया जा सकता है। शारीरिक क्षमता के विकास द्वारा व्यक्ति में निम्नलिखित बदलाव आते हैं या लाभ होता है।

(1) उत्तम व्यवस्था
(2) दय व फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ना
(3) रक्तचाप का घटना
(4) मधुमेह व दय रोग की कम संभावना
(5) वजन का घटना
(6) अधिक र्जा का संग्रहण
(7) छोटी/मोटी बीमारियों से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि।

शारीरिक क्षमता के प्रकार/आयाम
(Components of physical fitness)

शारीरिक क्षमता के मुख्यतया पाँच प्रकार हैः–

(1) गति (Speed)

"यह वह क्षमता है जिसमें एक क्रिया (Action/Momement) को दी गई अवस्था में कम से कम समय में पूरा करना है।" जैसे 100 मी. दौड़ को कितने समय में पूरा करते हैं। गति का प्रयोग प्रत्येक खेल या जीवन में हर जगह होता है।

गति का सीधा सम्बन्ध व्यक्ति के केन्द्रीय स्नायु तंत्र (Central Nervous System) पर निर्भर करता है। गति की प्रकृति जटील है। इसीलिए गति की क्षमता को दूसरी क्षमताओं जैसा नहीं बढ़ा सकते हैं। सामान्य शब्दों में किसी कार्य को तेजी से प्रारम्भ कर उसे कम से कम समय में पूरा करना ही गति है।

(2) शक्ति (ताकत) (Strength)

यह खेलों में सर्वाधिक उपयोगी एवं महत्वपूर्ण शारीरिक क्षमता है। यह हमारे शरीर की मांसपेशियों के संकुचन द्वारा उत्पन्न होती है। शारीरिक क्रियाएं एवं खेल की समस्त हलचलें मांसपेशियों के संकुचन के कारण ही होती है। यह संक्षिप्त समय के लिए मांसपेशी की ताकत लगाने की क्षमता है। एक बार में अधिक से अधिक वजन उठाना या बॉल को फेंकना (थ्रो करना) आदि मांसपेशी या मांसपेशीय समूह की शक्ति है।

शक्ति वह गुण है जो प्रतिरोध अथवा प्रतिरोध के विरूद्ध कार्य करने में उपयोगी सिद्ध होती है। शक्ति को विशेष तौर से निम्न तीन प्रकार के व्यायाम से बढ़ाया जा सकता हैः–

आइसोमेट्रीक व्यायाम (Isometric Exercises) ये वो व्यायाम होते है। जिसमें कार्य तो होता है पर दिखाई नहीं पड़ता। इस प्रकार के व्यायाम में मांसपेशियों का एक समूह दूसरे मांस–पेशियों के समूह के विरूद्ध तनाव पैदा करता है। जब ये व्यायाम किये जाते है तो मांसपेशियों की लम्बाई में कोई परिवर्तन नहीं होता है। उदाहरण के तौर पर –दीवार को धक्का मारना।

आइसोटोनिक व्यायाम (Isotonic Exercises) यह वे व्यायाम होते है जिसमें गति प्रत्यक्ष रूप से दिखाई पड़ती है। इस व्यायाम में मासपेशियों में तनाव बढ़ता है तथा लम्बाई में परिवर्तन होता हैं। खेलों में इस प्रकार के व्यायामों का अधिक उपयोग होता हैं। दौड़ना, कूदना, फैंकना, भार प्रशिक्षण के व्यायाम, मेडिसिन बॉल के साथ व्यायाम आदि आइसोटोनिक व्यायाम के अन्तर्गत आते हैं।

आइसोकाईनेटिक व्यायाम (Iso kinetic Exercises) इस प्रकार के व्यायाम विशेष तौर से निर्मित उपकरणों या मशीनों की सहायता से किए जाते है। इन व्यायामों से विशेष प्रकार का संकुचन मांसपेशियों में पैदा होता है। इस प्रकार के व्यायामों का खेलों में ज्यादा उपयोग नहीं होता है।

(3) सहनशीलता (दमखम) (Endurance)

''थकान के बावजूद प्रतिरोध करने के गुण को सहनशीलता कहा जाता है।'' ''यह मांसपेशी व मांसपेशियों के समूह की वह क्षमता है जो थकान के बावजूद अधिक समय तक कार्य कर सके।''

थकान के बावजूद भी हम कोई लगातार कार्य करते रहते है तो लम्बे समय तक कार्य करने की वह हमारी सहनशीलता क्षमता होती है। इस प्रकार क्षमता की आवश्यकता हमें लम्बी दूरी की दौड़, लम्बें समय के खेल, भारााेलन आदि में पड़ती है।

(4) लचीलापन (Flexibility)

यह मनुष्य की वह क्षमता है जिसके द्वारा विस्तारित क्रियाओं को अधिक विस्तार से कर सकने की क्षमता है। लचीलापन जोड़ों व मांसपेशियों से विशिष्ट रूप से संबंधित है। खेलों में लचक बहुत आवश्यक है। साथ ही बेहतर प्रदर्शन के लिए भी लचक का होना आवश्यक है।

शरीर को अधिक से अधिक मोड़ना, ुकाना होता है अर्थात् जोड़ पर अधिकतम हलचल या घूमांव ही, लचीलापन है। इस प्रकार क्षमता का अधिकतम उपयोग योगासन, एरोबिक्स, जिम्नास्टिक, कुश्ती आदि खेलों में होता है।

लचीलापन को बढ़ाने की विधियां

1. बेलेस्टिक विधि (Ballistic Methods)

इसका अर्थ होता है ''तेज हरकत से खिचांव की मुद्रा प्राप्त करना'' यह सबसे पुरानी विधि है। इसमें जोड़ को उसके अधिकतम सीमा तक लय के साथ खिचाव किया जाता है। इस विधि को करने से पहले कुछ खिचाव वाले व्यायाम जरूर करें। इस विधि में चोट लगने की ज्यादा संभावना रहती है। उदाहरणः– जिम्नास्टिक, एरोबिक्स

2. धीमी खिंचाव विधि (Slow Stretching Method)

यह एक अच्छा तरीका है क्योंकि धीमी खिंचाव (स्ट्रेचिंग) के कारण परावर्तित बहुत ही अधिक तीव्रता से नहीं होता है। इसमें जोड़ को धीरे–धीरे उसकी अधिकतम सीमा तक खिचाव उत्पन्न करने के बाद वापस प्रारम्भिक अवस्था में लाया जाता है। उदाहरण खिचाव वाले व्यायाम।

3. धीमा खिंचाव एवं ठहराव विधि (Slow Stretch & Holiday Method)

इसमें अच्छे परिणाम प्राप्त करने के लिए धीरे–धीरे अधिकतम रेन्ज तक खिचाव के बाद खिंची हुई स्थिति में कुछ सैकण्ड रोके रखना होता है। लगभग 3–8 सैकण्ड होल्ड किया जाता है। उदाहरणः– योग, आसन।

4. Post Iso Metric Method

इस विधि के अनुसार मांसपेशी को कुछ सैकण्ड के लिए अधिकतम स्ट्रेच (Contract) की जाये। इसमें मांस पेशी को 6–7 सैकण्ड के लिए Iso Metric Contract किया जाता है। इसके बाद मांस पेशी को धीरे–धीरे उसके अधिकतम सीमा तक खिचांव किया जाता है एवं 8–10 सैकण्ड होल्ड किया जाता हैं। फिर वापस पुरानी अवस्था में मांसपेशी को आने दिया जाता है।

5 समन्वयता/चपलता (Co-ordinative ability/Agility)

यह शरीर की स्थिति को नियंत्रित करने की योग्यता है। चाहे शरीर खड़ी स्थिति में हो या क्रियात्मक अवस्था में। गतिविधियों के आपस में समन्वय/तालमेल/संतुलन बनाना ही समन्वयता है। समन्वय या तालमेल संबंधी क्षमताएँ खेलों के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है। यह क्षमता शरीर के केन्द्रीय स्नायु तंत्र (Centeral Nervous System) से जुड़ी होती है। उसी तंत्र के द्वारा नियंत्रित होती है।

शारीरिक क्षमता विकास की विधियाँ (Methods of Physical Fitness Development)

कहा जाता है कि व्यक्ति में शारीरिक क्षमताएं असीम होती है और उन क्षमताओं को प्रशिक्षण के माध्यम से और विकसित करना तथा उच्च स्तर के प्रदर्शन को प्राप्त करने के लिए खिलाड़ी को तैयार करना होता है। शारीरिक क्षमताओं के विकास की निम्नलिखित विधियां है।

(1) लगातार प्रशिक्षण विधि (Continuous Training Method)

जर्मनी के डॉक्टर व कोच डॉ. अर्नेस्ट वेनआकेन ने यह पद्धति निकाली। उनका कार्य 1920 में शुरू किया एवं 1960 में यह विधि काफी प्रसिद्ध हुई।

यह प्रशिक्षण बिना अन्तराल के लगातार चलता रहता है। इसे उच्च, माध्यम व निम्न तीव्रता से किया जाता है। यह लम्बा तथा धीमा प्रशिक्षण है। अधिक उम्र के व्यक्तियों के लिए यह पद्धति ज्यादा उपयोगी है। क्योंकि वह लम्बी धीमी दूरी का प्रशिक्षण है।

क्रॉस कन्ट्री व लम्बी दूरी की दौड़ इस पद्धति का सबसे अच्छा उदाहरण है। इस विधि में व्यायाम लगभग 15 से 20 मिनट तक लगातार किया जाता है। तथा दय की धड़कन दर 140 से 160 प्रति मिनट होती है।

यह विधि सहनशीलता, दमखम को बढ़ाने के लिए सबसे अच्छी विधि है।

(2) अन्तराल प्रशिक्षण विधि (Interval Training Method)

इस पद्धति का मुख्य अर्थ है ''तेज दौड़ के बीच आराम की अवधि'' दय जब कार्य करता है एवं उसे अन्तराल दिया जाए तो वह अन्तराल में ओर मजबूत हो जाता है। जर्मनी की फ्रीबर्ग विश्वविद्यालय के **प्रोफेसर बोल्देमोर ग्रशलर** ने इस पद्धति को प्रसिद्ध किया तथा **बिकिला** जो फिनलैण्ड के प्रशिक्षक थे, उन्होंने प्रशिक्षण के दौरान कार्डियोवस्कुलर क्षमता (Cardiovascular Fitness) को अधिक बढ़ाने पर ज्यादा जोर दिया।

अन्तराल प्रशिक्षण के समय खिलाड़ी को हर बार तेज गति से कार्य करने के बाद पुनः शक्ति प्राप्त करने का समय (Recovery Period) दिया जाता है। यह आराम का समय वापस रिकवर करने के लिए होता है। यह पद्धति विशेष रूप से सहनशीलता व गति को बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण है।

(3) सर्किट प्रशिक्षण विधि (Circuit Training)

सर्किट प्रशिक्षण विधि का विकास आई.ई. मॉरगन एवं जी.टी. एडमसन ने 1953 में लीड्स वि. वि. लंदन में किया था। इस विधि से ताकत गति तथा सहनशीलता को बढ़ाया जाता है। सर्किट प्रशिक्षण एक ऑपचारिक ढंग का प्रशिक्षण है। जिसमें खिलाड़ी चुनी हुई गतिविधियाँ एक क्रम या सर्किट में करता है। साधारणतया एक सर्किट में 6 से 10 तक स्टेशन होते है। खिलाड़ी एक स्टेशन पर व्यायाम पूरा करके जल्दी से दूसरे स्टेशन पर पहुंचता है। स्टेशन की दूरी, गति एवं समय को बढ़ाया या घटाया जा सकता है।

(4) फार्टलेक प्रशिक्षण विधि (Fartlek traning Method)

फार्टलेक शब्द स्वीडिश भाषा से लिया गया है जिसका अर्थ होता है। 'गति खेल' (Speed Play) इस विधि का उपयोग सहनशीलता को बढ़ाने के लिए किया जाता है। तथा यह विधि लम्बी दूरी के धावक के लिए उपयोगी है। इस विधि को 1937 में गोस्टा होल्मर (Gosta Holmer) द्वारा विकसित किया गया। यह निरन्तर प्रशिक्षण व अन्तराल प्रशिक्षिण का मिश्रित रूप है। इसमें तेज दौड़ के साथ–साथ, धीरे–धीरे दौड़ना या जांर्गिग करना होता है। रिकवरी अन्तराल बारी–बारी आता रहता है। इस प्रशिक्षण में गति या चाल पूर्व नियोजित नहीं होती है। खिलाड़ी अपनी गति को आस–पास के क्षेत्र नदियां, पहाड़, वन, कीचड़, पक्की सड़क, घास के मैदान, उबड़–खाबड़ जगह अनुसार निर्धारित कर सकता है। यह विधि विशेष रूप से लम्बी दूरी के धावक के लिए होती है। इस विधि द्वारा गति, समन्वयता का भी विकास किया जाता है।

(5) भार प्रशिक्षण विधि (Weight Training Method)

यह मांसपेशियों की ताकत को बढ़ाने का प्रशिक्षण है। जो अच्छे चुने हुऐ भार प्रशिक्षण के व्यायामों से प्राप्त की जाती है। इस विधि में विभिन्न उपकरणें का उपयोग किया जाता है। जिम में भार की पूरी श्रृंखला होती है। जैसे डबल्स, पुली, बारबैल, आर्मप्रेस, बेंच प्रेस, लेग प्रेस, बुलवर्कर, मेडिसन बॅाल, ट्राईसेप कर्ल, बाईसेप्स कर्ल, हाइड्रोलिक मशीन आदि द्वारा विभिन्न भारों द्वारा व्यायाम किया जाता है। हल्के वजन से धीरे–धीरे शुरू करके भार को बढ़ाया जाता है।

इस विधि से मुख्यतः ताकत, मांसपेशी सहनशीलता (Muscular Endurance) एवं गति का विकास किया जाता है।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

1. प्रशिक्षण एक व्यक्ति को किसी गतिविधि या काम के लिए तैयार करने की प्रक्रिया को कहते हैं।
2. खेलकूद में प्रशिक्षण शब्द का अर्थ है खिलाड़ियों को उच्च स्तर के प्रदर्शन के लिए तैयार करना।
3. खेल प्रशिक्षण अनेक व्यायामों सहित यह एक सुव्यवस्थित एवं योजना पूर्ण तैयारी होती है।
4. खेल प्रशिक्षण का एक मुख्य कार्य खिलाड़ियों की क्षमताओं और योग्यताओं का विकास करना।
5. शारीरिक क्षमता व्यक्ति के बिना थकावट कार्य करने की योग्यता है।
6. शारीरिक क्षमता के मुख्यतया पांच प्रकार है – गति, शक्ति, सहनशीलता, लचीलापन, समन्वयता।

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्न :

1. खेल प्रशिक्षण का खिलाड़ी के लिए मुख्य कार्य है –

(अ) क्षमता और योग्यताओं का विकास (ब) छुपी प्रतिभाओं को बाहर लाना
(स) व्यक्तित्व का विकास (द) उपरोक्त सभी

2. शक्ति को कौनसे व्यायामों से बढ़ाया जा सकता है –

(अ) आइसोमैट्रिक (ब) आइसोटोनिक
(स) आइसोकाइनेटिक (द) उपरोक्त सभी

लघुत्तरात्मक प्रश्न :

1. खेल प्रशिक्षण का अर्थ बताइये ?
2. शारीरिक क्षमता का अर्थ लिखिए ?
3. गति की परिभाषा लिखिए ?
4. आइसोमेट्रीक व्यायाम किसे कहते हैं ?
5. सहनशीलता किसे कहते है ?
6. समन्वयता किसे कहते हैं ?

निबंधात्मक प्रश्न :

1. शारीरिक क्षमता के विकास द्वारा व्यक्ति में क्या–क्या शारीरिक बदलाव आते है ?
2. लचीलापन को बढ़ाने की विधियों का वर्णन करें ?
3. शारीरिक क्षमता के विकास की कौन–कौन सी मुख्य विधियाँ हैं ?
4. सहनशीलता को बढ़ाने की मुख्य कौनसी प्रशिक्षण विधि है ?
5. शारीरिक क्षमता बढ़ाने की सभी विधियों का वर्णन कीजिये ?

उत्तरमाला

1. (द)   2. (द)