ਪਾਠ-1

ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ

(Physical Fitness)

ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਹਰਮਨ-ਪਿਆਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵੱਲ ਝਾਤ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਡਾਂ ਕੇਵਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਸਨ ਪਰ ਅੱਜ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਰਗ ਨਾਲ਼ ਜੁੜ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਮਨੋਰੰਜਨ, ਪੁਨਰਵਾਸ, ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ, ਰੁਮਾਂਚਿਤ ਖੇਡਾਂ ਆਦਿ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਕੇਵਲ ਜਿੱਤ-ਹਾਰ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਅੰਦਰ ਦੇਸ-ਭਗਤੀ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਨਾਲ਼ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਅਰਥ : (Meaning of Physical Fitness)

ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਥਕਾਵਟ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਚਾਨਕ ਵਾਪਰੀ ਘਟਨਾ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਜਿੱਤ-ਹਾਰ ਦਾ ਆਧਾਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ : (Definition of Physical Fitness)

ਵੈਬਸਟਰ ਵਿਸ਼ਵ ਕੋਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ, "ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ 'ਚ ਬਿਨਾਂ ਥੱਕੇ ਕੰਮ ਨਿਪਟਾਉਣ ਅਤੇ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੰਗਾਮੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ਼ ਨਿਪਟਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਹੈ।"

According to Webster Encycopadia,"It is an ability of a person to do daily routine work without fatigue, more over to participate in playful activities and still reserves enough capacity to meet any emergency".

ਕਰੋਲਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, "ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਦਬਾਉ (Stress) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਫ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਢਲ਼ ਜਾਣਾ ਹੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਹੈ।"

According to Kroles, "Successful adaptation to the stress of one's lifestyle".

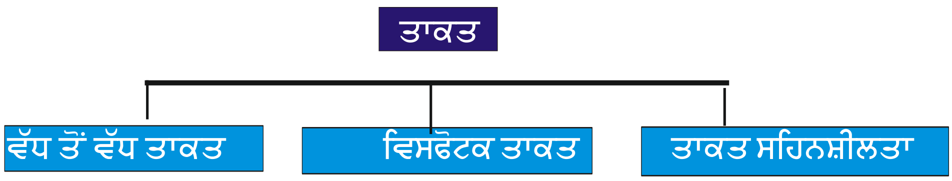
ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਤਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਾਨਾਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਹੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਵਿਦਵਾਨ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਡੀਲ-ਡੌਲ(Physique) ਨਾਲ਼ ਜੋੜਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ਼ ਜੋੜਕੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਹੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅੰਗ (Components of Physical Fitness) :-

ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਹਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਪੰਜ ਅੰਗ ਹਨ ਜੋ ਨਿਮਨ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

1) ਤਾਕਤ (Strength) : -

ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੰਮ ਤਾਕਤ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਕਤ, ਸਰੀਰਿਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਲਕੇ ਜਾਂ ਭਾਰੇ ਕੰਮ ਲਈ ਤਾਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਵੀ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਜਾਂ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਤਾਕਤ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ-



ੳ) ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਕਤ (Maximum Strength) - ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ਼ ਕਿਸੇ ਭਾਰੇ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਾਕਤ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿੰਨੀ ਤਾਕਤ ਹੈ। ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਜੋ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਭਾਰ-ਚੁੱਕਣਾ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਗੋਲ਼ਾ ਸੁੱਟਣਾ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਆਦਿ।

ਅ) ਵਿਸਫੋਟਕ ਤਾਕਤ (Explosive Strength) - ਵਿਸਫੋਟਕ ਤਾਕਤ, ਗਤੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਗਤੀ ਨਾਲ਼ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵਿਸਫੋਟਕ ਤਾਕਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਹਲਕੇ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ਼ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਜੰਪਿੰਗ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਟ ਮਾਰਨਾ, ਵਾਲੀਬਾਲ ਨੂੰ ਸਮੈਸ਼ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਵਿਸਫੋਟਕ ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਢੁਕਵੀਂਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ।

ੲ) ਤਾਕਤ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ (Strength Endurance) - ਤਾਕਤ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵੀ ਦੋ ਤੱਤਾਂ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਆਪਣੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਤਾਕਤ ਸ਼ਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੈਰਾਕੀ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਲੰਮੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ, ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਤਾਕਤ ਲਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2) ਗਤੀ (Speed) : -

ਗਤੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਹਿਮ ਅੰਗ ਹੈ। ਗਤੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਗਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਦੂਰੀ ਨਾਲ਼ ਨਹੀਂ ਜੋੜ ਸਕਦੇ। ਸਗੋਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਗਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹੈ। ਗਤੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ-ਤੰਤਰ (Central Nervous System) ਨਾਲ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਗੁਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਹਾਵਤ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ। ਸਪਰਿੰਟਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਬਣਾਏ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ (Sprinter are born not made)। ਗਤੀ ਪੰਜ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ-

ੳ) ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ (Reaction Time) - ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਗਤੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸੰਕੇਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਜਿੰਨੀ

ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਹੋਵੇਗੀ ਗਤੀ ਉਨ੍ਹੀ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਦਾਹਰਨ – ਦੌੜ ਦੇ Start ਸਮੇਂ ਗੰਨ ਫਾਇਰ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ।

ਅ) ਸੰਚਾਲਨ ਵੇਗ (Movement Speed) - ਸੰਚਾਲਨ ਵੇਗ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅੜਚਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਲੈਣਾ। ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਸਟਾਰਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫਾਇਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਥਲੀਟ ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਆਪਣਾ ਬਲਾਕ ਛੱਡਦਾ ਹੈ, ਸੰਚਾਲਨ ਵੇਗ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ੲ) ਗਤੀ ਯੋਗਤਾ (Acceleration Ability) - ਗਤੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਤੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਵਿਸਫੋਟਕ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਛੇਤੀ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗਾ ਉਸ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ੋਂ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵੱਧ ਹੋਣਗੇ।

ਸ) ਇੰਜਣ ਯੋਗਤਾ (Locomotor Ability) - ਐਥਲੀਟ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਫੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਸ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ਼ ਦੌੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੰਜਣ ਯੋਗਤਾ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਜਿਵੇਂ 100 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 200 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਇਸ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹ) ਗਤੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ (Speed Endurance) - ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਇਸ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਬਲ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਤੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ। ਦੌੜ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਟੀਮ ਦੇ ਜਿੱਤਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵੱਧ ਹੋਣਗੇ ਜਿਸ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਗਤੀ ਨਾਲ਼ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3. ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ (Endurance) :-

ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਤੀਸਰਾ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ। ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ਼ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ :-

(ੳ) ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ (Short Term Endurance) - ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ 2 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਤੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ 100 ਮੀਟਰ, 200 ਮੀਟਰ, 400 ਮੀਟਰ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ।

(ਅ) ਮੱਧ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ (Medium Term Endurance) -1500 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 3000 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਮੱਧ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਰਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਪਗ 2 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ 11 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਮੱਧ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ਼ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

(ੲ) ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ (Long Term Endurance) - ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ 11 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੰਮੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਫੁਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖੇਡ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

4) ਲਚਕ (Flexibility) :-

ਸਰੀਰ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੋੜਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਲਚਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਲਚਕ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲਚਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਪੂਰਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਹਰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਲਚਕ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ, ਯੋਗ, ਖੋ-ਖੋ, ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਲਚਕ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ੳ) ਚੁਸਤ ਲਚਕ (Active Flexibility) - ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿੰਨਾ ਮੋੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਲਚਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅ) ਸੁਸਤ ਲਚਕ (Passive Flexibility) – ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੋੜਨਾ ਸੁਸਤ ਲਚਕ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਜੋੜਾਂ ਉੱਪਰ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਸਤ ਲਚਕ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੁਸਤ ਲਚਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

5) ਤਾਲ਼-ਮੇਲ਼ ਯੋਗਤਾ (Co-ordinative Ability)

ਤਾਲ਼-ਮੇਲ਼ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧ ਤੋਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਜਾਂ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਲ਼-ਮੇਲ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲ਼-ਮੇਲ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਬਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਗਤੀ, ਤਾਕਤ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਲਚਕ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਤਾਲ਼-ਮੇਲ਼ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਤਾਲ਼-ਮੇਲ਼ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵੀ ਉਨ੍ਹੀ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ (Importance of Physical Fitness) : –

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼–ਨਾਲ਼ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ਼ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ–

1) **ਕਾਰਜ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ (Increase in Efficiency) -** ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਾਰਜ–ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2) **ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਜਬੂਤੀ (Strengthening of Bones and Muscles) :** ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜਬੂਤ ਹੋਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਰੀਰਿਕ ਬਣਤਰ ਠੀਕ ਰਹੇਗੀ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3) **ਸਰੀਰਿਕ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ (Increase in Efficiency of Physiologcial Systems) -** ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ–ਵੱਖ ਸਰੀਰਿਕ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਲਹੂ–ਗੇੜ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ, ਸਾਹ–ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ਼–ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4) **ਸਹੀ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ (Proper Growth and Development) -** ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

5) **ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਮਹੱਤਵ (Psychological Importance) -** ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਤਮ–ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6) **ਤਾਲ਼-ਮੇਲ਼ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ (Improvement in Co-ordination) -** ਤਾਲ਼–ਮੇਲ਼ ਤੋਂ ਭਾਵ ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਤੋਂ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ਼ ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਾਲ਼–ਮੇਲ਼ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਝ ਦਿਮਾਗ਼ ਵੱਲੋਂ ਭੇਜੇ ਗਏ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਾਲ਼-ਮੇਲ਼ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਤੱਤ (Factors Affecting Physical Fitness)

ਕਈ ਵਾਰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਵਿਕਸਿਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਤੱਤ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ-

1) **ਵੰਸ਼ਿਕ ਗੁਣ (Heredity)**- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਜੋ ਗੁਣ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵੰਸ਼ਿਕ ਗੁਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਉਸ ਦੇ ਵੰਸ਼ਿਕ ਗੁਣਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬੱਚੇ ਵੰਸ਼ਿਕ ਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਆਮ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਔਲਾਦ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

2) **ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ (Training Method)**- ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

3) **ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤਾਂ (Regular Exercises)**- ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵਧੀਆ ਬਣਦੀ ਹੈ।

4) **ਜਲਵਾਯੂ (Climate)**- ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਲਵਾਯੂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਜਲਵਾਯੂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

5) ਖ਼ੁਰਾਕ (Diet)- ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਲਈ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲ਼ਦੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ।

6) ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ (Age and Sex)- ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੀਨੀਅਰ ਵਰਗ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵਾਂਗ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਪਰ ਵੀ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੀ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅੰਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੜਕਿਆਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

7) ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ (Individual Differences)- ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਸਿਖਲਾਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅੰਤਰ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਸਰੀਰਿਕ-ਬਣਤਰ ਆਦਿ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਤਜ਼ਰਬੇਕਾਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

8) ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਿਖਲਾਈ (Scientific Training)- ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਿਧਾਤਾਂ ਉੱਪਰ ਆਧਾਰਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਿਖਲਾਈ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

9) ਬਚਾਅ ਉਪਰਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (Use of Safety Equipments) - ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬਚਾਅ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਚਾਅ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾ ਸਕੇਗਾ।

ਅਭਿਆਸ

ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

ਪ੍ਰ.1. ਤਾਕਤ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰ.2. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਅੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਪ੍ਰ.3. ਛੋਟੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰ.4. ਸੁਸਤ ਲਚਕ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚੁਸਤ ਲਚਕ ?

ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

ਪ੍ਰ.5. ਮੱਧ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰ.6. ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਪ੍ਰ.7. ਸੁਸਤ ਲਚਕ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

ਪ੍ਰ.8. ਸ਼ਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ? ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।

ਪ੍ਰ.9. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

(ੳ) ਗਤੀ (ਅ) ਲਚਕ (ੲ) ਤਾਲ਼-ਮੇਲ਼ ਯੋਗਤਾ

ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

ਪ੍ਰ. 10. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰ. 11. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰ. 12. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

--o--

ਪਾਠ -2

ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ

(Sports Training)

ਇਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਆਦਿ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਸੱਭਿਅਤਾ ਤੱਕ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਗਰੀਕ, ਰੋਮ, ਚੀਨ, ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੁਰਾਤਨ ਸੱਭਿਅਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ੌਜੀਆਂ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸਿਧਾਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ, ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਆਦਿ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ ਤਿਆਰੀ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਿਕ ਤਿਆਰੀ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਸੀ।

ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਣ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਸ਼ਲ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਹੁਣ ਵਸ਼ਿਸ਼ਟ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਉੱਪਰ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ। ਹੁਣ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਤਜ਼ਰਬੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਨਵੇਂ ਸਿਖਲਾਈ ਢੰਗ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਢੰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਅਰਥ- (Meaning of Training)

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਭਾਵ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ, ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਲੋਕ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸਗੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਖੇਡ ਸਾਮਾਨ, ਖੇਡ ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ, ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤਿਆਰੀ ਆਦਿ। ਜੇਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਲਗਪਗ ਅਸੰਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ : (Definition of Sports Training)

ਮਾਰਟਿਨ (Martin) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, "ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ, ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਯੋਜਿਤ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ਼ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।"

"Sports training is a Planned and Controlled Process of achieving goals in which the change of motor performance and behaviour are made through measures of content, methods and organisation".

ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ (Aims of Sports Training) :-

ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਤ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹਨ। ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਸਰਵ-ਉੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕੇ। ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ-

1) **ਸਰੀਰਿਕ ਬਣਤਰ (Physical Structure)**- ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਬਣਤਰ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਬਣਤਰ ਉਸ ਦੇ ਵੰਸ਼ਿਕ ਗੁਣਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਸਰੀਰਿਕ ਬਣਤਰ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2) **ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ (Physical Fitness)** - ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਗਤੀ, ਤਾਕਤ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਲਚਕ ਅਤੇ ਤਾਲ਼-ਮੇਲ਼ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਲੰਮੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਜਦ ਕਿ ਰੱਖਿਆਤਮਿਕ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਜੂਡੋ, ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ, ਗਤੀ ਅਤੇ ਤਾਲ਼ਮੇਲ਼ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

3) **ਤਕਨੀਕੀ ਮੁਹਾਰਤ (Technical Skill)** – ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਾਲਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (Motor Actions) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ

ਨਾਲ਼ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤਕਨੀਕੀ ਸਿਖਲਾਈ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕੇ। ਤਕਨੀਕੀ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਖੇਡ ਕੌਸ਼ਲਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4) ਤਕਨੀਕੀ- ਕੁਸ਼ਲਤਾ (Tactical Efficiency) - ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਤੇਜ਼-ਤਰਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਚੁਸਤ ਚਾਲਾਕ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਰਾਹੀਂ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਕਮਾ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਇਸ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦਾ ਲਾਭ ਤਾਂ ਹੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਚ ਵੱਲੋਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਚਲਾਕੀ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਗੁਣ ਸਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

5) ਸਮੁੱਚੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of Personality) - ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਪੱਖੋਂ ਫ਼ੁਰਤੀਲਾ ਅਤੇ ਖੇਡ-ਕੌਸ਼ਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੋਣ ਨੂੰ ਹੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦਾ ਅਧਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬੁਲੰਦੀਆਂ ਛੂਹਣ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਖੇਡ ਰੁਚੀ (Interest), ਖੇਡ ਮਨੋਰਥ (Motive), ਰਵੱਈਆ (Attitude) ਆਦਿ ਕਈ ਪੱਖ ਹਨ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਮਿਹਨਤ, ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਆਦਿ ਕਈ ਪਹਿਲੂ ਹਨ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ (Principles of Sports Training) -

ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਿਖਾ ਸਕਣ। ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਕੋਚ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਧਾਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਿਧਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਲਾਗੂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਵੱਖ –ਵੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ–

1) ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ : (Principle of Continuity)- ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਨਾਲ਼ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਭਿਆਸ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਲੰਮਾ ਅੰਤਰਾਲ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਖੇਡ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖੇਡ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2) ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ : (Principle of Over Load)- ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਲਾਗੂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵੱਧਣ ਦੀ ਥਾਂ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲ਼ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ, ਉਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਹੋਰ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਭਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

3) ਇਕਸਾਰਤਾ ਅਤੇ ਵਖਰੇਵੇ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ: (Principle of Uniformity and Differentiation)- ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਾਰਥਿਕ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਇੱਕਸਾਰਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕੋਚ ਕੋਲ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਸਮਰਥਾ ਆਦਿ ਦਾ ਅੰਤਰ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਘੱਟ ਸਮਰਥਾ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਵਾਧੂ ਬੋਝ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੇ।

4) ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਸਿਖਲਾਈ :(Principle of Scientific and Systematic Training) - ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਉੱਪਰ ਆਧਾਰਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਢੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰਥਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ –ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਡ ਕੌਸ਼ਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਵੀ ਵੱਖਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਖੇਡ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5) ਆਰਾਮ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ : (Principle of Rest)- ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਚਿੱਤ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਅਣ-ਉਚਿੱਤ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੇ । ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਵੀ ਆਰਾਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਗਰਮਾਉਣਾ - (Warming-Up)

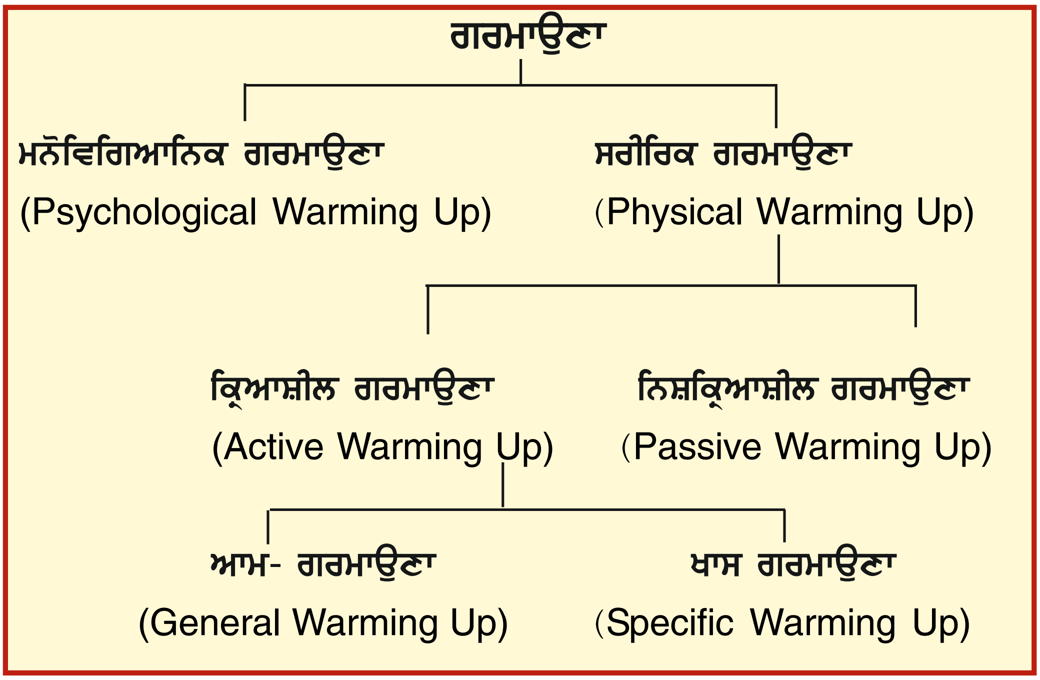
ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਾਂ ਖੇਡ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (Types of Warming Up) : -

ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ-

1) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਗਰਮਾਉਣਾ (Psychological Warming Up)

2) ਸਰੀਰਿਕ ਗਰਮਾਉਣਾ (Physical Warming Up)



1) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਗਰਮਾਉਣਾ (Psychological Warming up)- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਗਰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਕਈ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਚ ਵੱਲੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ : -

(i) ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਕੇ।

(ii) ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ।

(iii) ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ।

(iv) ਪਿਛਲੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ।

(v) ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਕੇ।

2) ਸਰੀਰਿਕ ਗਰਮਾਉਣਾ (Physical Warming up) - ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਗਰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਲਹੂ-ਗੇੜ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ-

I.) ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਗਰਮਾਉਣਾ (Active Warming up)- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਗਰਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਨੁਸਾਰ 10 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 30 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਗਰਮਾਉਣ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ-

ੳ) ਆਮ ਗਰਮਾਉਣਾ (General Warming up)- ਆਮ ਗਰਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਜੰਪਿੰਗ, ਬਾਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਲੱਕ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਆਦਿ, ਭਾਵ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਸਾਰ ਗਰਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ ਲਗਪਗ ਸਾਮਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅ) ਖ਼ਾਸ ਗਰਮਾਉਣਾ (Specific Warming up) ਖ਼ਾਸ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਆਮ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਉੱਪਰ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਡ ਕੌਸ਼ਲਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

II) ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਗਰਮਾਉਣਾ (Passive Warming up)- ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਗਰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਕੀਤਿਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਭਾਰ-ਚੁੱਕਣ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਜੂਡੋ, ਕਬੱਡੀ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨਾ, ਚਾਹ-ਕੌਫ਼ੀ ਪੀ ਕੇ, ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਕੇ, ਭਾਫ-ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਆਦਿ। ਖੇਡ ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮਾਉਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ
(Principles of Warming up)

ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਮਿਲ਼ ਸਕੇ। ਗਰਮਾਉਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਕੁਝ ਅਹਿਮ ਸਿਧਾਂਤ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ -

1) ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਗਰਮਾਉਣਾ (Warming up at Proper Time) – ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗਰਮਾਉਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 20 ਤੋਂ 40 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਗਰਮ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਹ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਦੇਰੀ ਨਾਲ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ।

2) ਸੌਖੇ ਤੋਂ ਔਖੇ ਵੱਲ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ (Principle of Simple to Complex)– ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹਲਕੀਆਂ ਅਤੇ ਸੌਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਵੇਂ-ਉਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਖ਼ਤ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਆਉਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

3) ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (Exercises Pertaining to All Body parts) – ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਅੰਗ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4) ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਗਰਮਾਉਣਾ (Warming up According to Climate) – ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਉੱਤੇ ਮੌਸਮ ਦਾ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਰੀਰ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਕਸਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਫੇਰਬਦਲ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5) ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਨੁਸਾਰ (Warming up According to Intensity of Competition) - ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫ਼ਰਕ ਹੋਵੇਗਾ। 100 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਅਤੇ 10,000 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਦੀ ਦੂਰੀ, ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

6) ਸਿਹਤ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਅਨੁਸਾਰ (Warming up According to Health, Age and Sex) - ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲ਼ੇ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਕੜੇ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਗਰਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਤਜ਼ਰਬੇਕਾਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕਸਰਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਸਹਿਣਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ।

ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ

(Cooling Down)

ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਹੂ ਗੇੜ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ, ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ, ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਸਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਸੂਟ ਪਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਗਰਮ ਹੋਏ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਨਾ ਲੱਗ ਸਕੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਹਲਕੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ਼ ਦੌੜਦੇ ਹੋਏ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਲਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਵੀ ਸਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ 5 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of Cooling Down on Body) – ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ-

1) **ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਸਧਾਰਨ ਹੋਣਾ (Normalisation of Body Temperature) -** ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਕੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਪਮਾਨ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਸਧਾਰਨ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਨਾਲ਼ ਠੰਡਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਹੇਠਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਗਰਮ-ਸਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2) **ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਧਾਰਨ ਹੋਣਾ (Normalisation of Body Systems)-** ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸਧਾਰਨ ਗਤੀ 72 ਪ੍ਰਤਿ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ 160-170 ਪ੍ਰਤਿ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ

ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਆਪਣੀ ਸਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3) ਥਕਾਵਟ ਛੇਤੀ ਦੂਰ ਹੋਣਾ (Removal of Fatigue) – ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਖਪਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਧੂ ਪਦਾਰਥ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਾਧੂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਣਨ ਵਾਲ਼ਾ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ (Lactic Acid) ਮੁੱਖ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਕੇ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕਠਾ ਹੋ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਕੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਜੰਮਣ ਨਾਲ਼ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇਹ ਦਰਦ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

4) ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ (Relief from Physical and Mental Stress) – ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲ਼ਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ (Interval Training Method)-

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਅੰਤਰਾਲ ਤੋਂ ਭਾਵ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਦੋ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਵਿਚਲਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਅੰਤਰਾਲ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਉੱਪਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਰਾਹੀਂ ਦਿਲ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖੇਡ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕੇ। ਲੰਮੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫਿਨਲੈਂਡ ਦੇ ਕੋਚ ਬਿਕਲਾ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਦੌੜਾਕ ਜੈਟੋਪੈਕ ਨੇ ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਘੰਟਿਆਂਬੱਧੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੇਕਰ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਕੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ

ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਉੱਪਰ ਸਾਰਥਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਉੱਪਰ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ 10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੌੜਨ ਨਾਲ਼ੋਂ ਜੇਕਰ ਛੋਟੇ ਅੰਤਰਾਲ ਨਾਲ਼ 400 ਮੀਟਰ ਦੇ 25 ਚੱਕਰ ਲਾਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ 'ਭਾਰ' ਅਤੇ 'ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤੀ' ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਉੱਪਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਤੇ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਦੌੜ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਅਧੂਰਾ ਆਰਾਮ (Active Rest) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਟਰੈਕ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟਰੈਕ ਦਾ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਪੂਰੀ ਗਤੀ ਨਾਲ਼ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ 160-180 ਪ੍ਰਤਿ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ਼ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਦੌੜਨ (Jogging) ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ 120-130 ਪ੍ਰਤਿ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੇਰ ਪੂਰੀ ਗਤੀ ਨਾਲ਼ ਅਗਲਾ ਚੱਕਰ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੋਚ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਚੱਕਰਾਂ ਤੱਕ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਰਾਹੀਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੌੜ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਬਲਕਿ ਜੋਗਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਪੂਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਅਗਲਾ ਭਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਭਾਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਕਾਰਡੀਓ-ਵੈਸਕੂਲਰ (Cardio-Vascular) ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਆਕਸੀਜਨ ਰਿਣ (Oxygen Debt) ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਐਰੋਬਿਕ ਯੋਗਤਾ (Aerobic Capacity) ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਉਮਰ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਚੱਕਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਂ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ-

1) ਗਹਿਣ ਵਿਧੀ (Fast or Intensive Interval Method) - ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਦੌੜ ਦੀ ਦੂਰੀ ਘੱਟ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦੌੜ ਦਾ ਵੇਗ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ 80% ਤੋਂ 100% ਤੱਕ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਭਾਵ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਗਤੀ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ 170 ਤੋਂ 200 ਪ੍ਰਤਿ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2) ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਧੀ (Slow or Extensive Interval Method) - ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ 60% ਤੋਂ 80% ਤੱਕ ਗਤੀ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਦੌੜ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੌੜ ਦੀ ਦੂਰੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦਕਿ ਵੇਗ ਮੱਧ ਦਰਜੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ

ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ 140-180 ਪ੍ਰਤਿ ਮਿੰਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਦੇ ਲਾਭ (Advantages of Interval Training Method)-

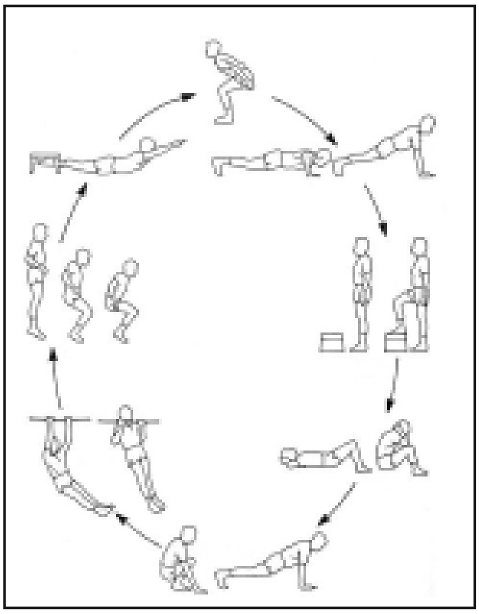
1. ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇਤੀ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਦਿਲ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਖੁਦ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਕੋਚ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
6. ਕੰਮ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਂ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ (Circuit Training Method)-

ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲੀਡਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (University of Leads) ਆਰ. ਈ. ਮੋਰਗਨ (R.E. Morgan) ਅਤੇ ਜੀ. ਟੀ. ਐਡਮਸਨ (G.T. Adamson) ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਉਲੀਕੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ 6 ਤੋਂ 10 ਕਸਰਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਉਲੀਕੇ ਗਏ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹਰੇਕ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਤਕਨੀਕੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚੱਕਰ ਸਿਲਾਈ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਂ ਤਰੀਕਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਖੇਡ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਚਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਬਾਕੀ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ਼ੋਂ ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ 6 ਤੋਂ 10 ਤੱਕ ਕਸਰਤਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਕਸਰਤ ਦੂਜੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਉਲੀਕਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਰਗ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਨ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਵਿਧੀਆਂ, ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਧੀ (Continuous method), ਅੰਤਰਾਲ ਵਿਧੀ (Interval Method) ਜਾਂ ਦੁਹਰਾਈ ਵਿਧੀ (Repitition Method)

ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕੋਚ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਆਰਾਮ ਤੋਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਹੀ ਆਰਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰਾਲ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਅਧੂਰਾ ਅਰਾਮ (Active or Incomplete Rest) ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।


ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ

ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤਾਂ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਚੁਣਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤਾਂ, ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਉਲੀਕਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੱਕਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਕੋਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਖਿਡਾਰੀ ਮਿਹਨਤ ਤਾਂ ਕਰੇ ਪਰ ਅਣ-ਉਚਿੱਤ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵੱਧਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਉਚਿਤ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਦੇ ਲਾਭ -

1. ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
2. ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3. ਕਈ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਇਕੱਠੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

4. ਕੋਚ ਆਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਕੇ ’ਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

6. ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸਰਤ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ.1. ਗਰਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?

ਪ੍ਰ.2. ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰ.3. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ.4. ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰ.5. ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰ.6. ਸਰੀਰਿਕ ਬਣਤਰ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ.7. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ’ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

(ੳ) ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ (ਅ) ਤਕਨੀਕੀ ਮੁਹਾਰਤ

(ੲ) ਤਕਨੀਕੀ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ (ਸ) ਸਮੁੱਚੀ ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਪ੍ਰ.8. ਗਰਮਾਉਣਾ ਕੀ ਹੈ ? ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਗਰਮਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਗਰਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?

ਪ੍ਰ.9. **ਇਕਸਾਰਤਾ ਅਤੇ ਵਖਰੇਵੇ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ** ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ.10. ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦੇ ਲਾਭ ਵੀ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰ.11. ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰ.12. ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

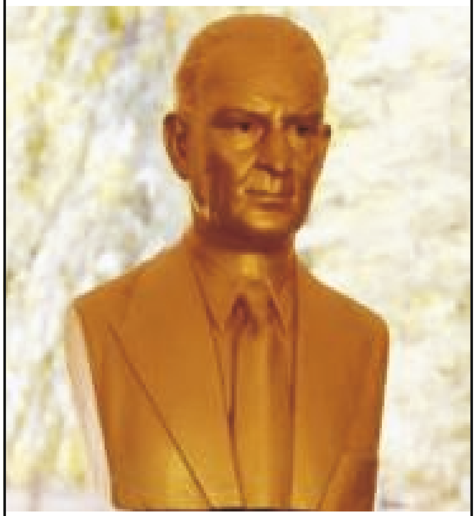
--o--

ਪਾਠ - 3

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਐਵਾਰਡ
(Occupations and Sports Awards in Physical Education)

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਂਦ:(Origin of Physical Education in India) 1920 ਈ. ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਕੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਂਗ, ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਫੌਜ ਵਿੱਚੋਂ ਸੇਵਾ-ਮੁਕਤ ਫੌਜੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਜਿਮਨਾਸਟ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਸਨ।

ਜਦੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਆਏ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਕੂਲ ਖੋਲ੍ਹੇ। 1920 ਈ. ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰੀ Y.M.C.A. ਇਸਪਲਾਨਡੇ. (Esplanade) ਮਦਰਾਸ ਵਿਖੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੀ ਹੈਰੀ ਕਰੋ ਬੱਕ (H.C.Buck) ਨੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਬਤੌਰ ਵਿਸ਼ਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸ਼੍ਰੀ ਹੈਰੀ ਕਰੋ ਬੱਕ (H.C.Buck) ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪਿਤਾਮਾ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀ ਬੱਕ ਦੇ ਇਸ ਮੁਢਲੇ ਕਦਮ ਨੇ ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ। ਸੰਨ 1924 ਈ. ਵਿੱਚ Y.M.C.A ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਰੋਇਆਪੀਠ (Royapith) (ਚੱਨਈ) ਵਿਖੇ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਫਿਰ ਇਸ ਸਕੂਲ ਨੂੰ 1932 ਈ. ਵਿੱਚ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸੈਦਾਪੇਟ (Saidpet) ਵਿਖੇ 64 ਏਕੜ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਮਦਰਾਸ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕੇ Y.M.C.A. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਕਾਲਜ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕਈ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕਾਲਜ ਖੋਲ੍ਹੇ ਗਏ। ਅੱਜ ਸਮੁੱਚੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ ਹਨ ਜਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਅਨੇਕ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।


ਹੈਰੀ ਕਰੋ ਬੱਕ

ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਗਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਦੇ ਡਿਪਲੋਮੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਉੱਚਤਮ ਪੜ੍ਹਾਈ ਇੱਕ ਸਾਲਾ ਡਿਪਲੋਮਾ ਹੀ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸਰਕਾਰੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ ਮਾਉਂਟੇਸਰੀ ਪਾਰਕ, ਲਾਹੌਰ (ਪਾਕਿਸਤਾਨ) ਵਿੱਖੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਅਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸੈਂਟਰ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤਾਰਾ ਦੇਵੀ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਵਿਖੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਅਕਤੂਬਰ 1952 ਈ. ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਰੋਪੜ ਵਿੱਖੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਜੋ ਕਿ 1952 ਤੋਂ 1958 ਈ. ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਰਿਹਾ। ਫਿਰ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ 1958 ਈ. ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਾਲਜ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ, ਪਟਿਆਲਾ (ਪੰਜਾਬ) ਵਿੱਖੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਸੀ. ਪੀ. ਐੱਡ. (ਇੱਕ ਸਾਲਾ) ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਹੁਣ ਇਸ ਕਾਲਜ ਦਾ ਨਾਂ ਬਦਲ ਕੇ ਪ੍ਰੋ. ਗੁਰਸੇਵਕ ਸਿੰਘ ਸਰਕਾਰੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ ਰੱਖਿਆ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਕੇਂਦਰੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਬੋਰਡ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ 1957 ਈ. ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਪਹਿਲਾ ਡਿਗਰੀ ਕਾਲਜ, ਗਵਾਲੀਅਰ ਵਿਖੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਕਾਲਜ ਦਾ ਨਾਂ ਲਕਸ਼ਮੀ ਬਾਈ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ, ਗਵਾਲੀਅਰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਕਾਲਜ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ. (ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਕੋਰਸ) ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਡਾ. ਪੀ. ਐਮ. ਜੋਸਫ਼ ਇਸ ਕਾਲਜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਨ। ਅੱਜ ਅਨੇਕਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ਼ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਹੁਣ ਦੇਸ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਕਾਲਜ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕੋਰਸਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ, ਕੋਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੱਖ -ਵੱਖ ਕੋਰਸ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ-

1. ਸਕੂਲ/ਕਾਲਜ ਅਧਿਆਪਕ ਬਣਨ ਲਈ ਕੋਰਸ (Eligibilty Courses for School/College Teachers)

ੳ) ਡੀ. ਪੀ. ਐੱਡ (D.P.Ed) - ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਕੋਰਸ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਕੋਰਸ **(C.P.Ed)** ਦੇ ਨਾਂ ਹੇਠ ਚੱਲਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਰਸ ਮੈਟ੍ਰਿਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਇਹ ਕੋਰਸ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਬਦਲ ਕੇ ਡੀ. ਪੀ. ਐੱਡ. ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਕੋਰਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਿਡਲ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਬਤੌਰ ਪੀ. ਟੀ. ਆਈ. ਅਧਿਆਪਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਾਖ਼ਲੇ ਲਈ ਯੋਗਤਾ - (Eligibilty for Admission)

1) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਬੋਰਡ ਤੋਂ ਸਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ੇ (ਸਟਰੀਮ) ਵਿੱਚ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਪਾਸ ਕੀਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
2) ਦਾਖ਼ਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਇੱਛੁਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਲਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ਾ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਅ) ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ (ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਿੰਗ ਕੋਰਸ) B.P. Ed (Integrated Course)- ਅੱਜ ਸਮੁੱਚੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਬੈਚਲਰ ਆਫ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ (ਚਾਰ ਸਾਲਾ) ਕੋਰਸ ਕਰਵਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਕੋਰਸ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਬੈਚਲਰ ਆਫ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ (ਤਿੰਨ ਸਾਲਾ) ਕੋਰਸ ਦੀ National Council of Teachers (NCTE) ਮਾਨਤਾ ਰੱਦ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਹੁਣ ਇਹ ਕੋਰਸ ਚਾਰ ਸਾਲਾ ਦਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਬੇਸਿਕ ਸਕਿੱਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ (DPE) ਦੀ ਅਸਾਮੀ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਾਖ਼ਲੇ ਲਈ ਯੋਗਤਾ-(Eligibilty for Admission)

ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ. ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲੇ ਲਈ ਸ਼ਰਤਾਂ ਡੀ. ਪੀ. ਐੱਡ (D.P.Ed) -ਕੋਰਸ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਹੀ ਹਨ।

ੲ) ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ. ਡਿਪਲੋਮਾ (B.P.Ed Diploma) - ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇਹ ਡਿਪਲੋਮਾ ਕੋਰਸ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਸਾਲ 'ਚ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰੋਸ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਕਰਵਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕੋਰਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਤੌਰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ (D.P.E) ਦੀ ਅਸਾਮੀ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਾਖ਼ਲੇ ਲਈ ਯੋਗਤਾ – (Eligibilty for Admission)

1) ਬੀ. ਪੀ. ਐਡ. ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਟਰੀਮ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਪਾਸ ਕੀਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
2) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3) ਕਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਾਖ਼ਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਰਾਜ-ਪੱਧਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਪਰ ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖੇਡੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸ) ਐੱਮ. ਪੀ. ਐੱਡ (M.P.Ed.) :- ਹਰੇਕ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਮ. ਪੀ ਐੱਡ ਭਾਵ ਮਾਸਟਰ ਆਫ਼ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕਾਲਜਾਂ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਕਚਰਾਰ ਦੀ ਆਸਾਮੀ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਯੂ. ਜੀ. ਸੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਨੈੱਟ (NET) ਪਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਲਜ ਲੈਕਚਰਾਰ ਵਜੋਂ ਵੀ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਾਖ਼ਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਯੋਗਤਾ: (Eligibilty for Admission)

1) ਐੱਮ. ਪੀ. ਐਡ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਦੋ ਸਾਲਾ ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ. (B.P.Ed.) ਜਾਂ ਚਾਰ ਸਾਲਾ (B.P.E) ਡਿਗਰੀ ਕੀਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
2) ਇਸ ਡਿਗਰੀ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਵਿਦਿਆਥੀਆਂ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
3) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ. ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਮੈਰਿਟ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੈਰਿਟ ਅਨੁਸਾਰ ਦਾਖ਼ਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਕੋਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲੇ ਸਮੇਂ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਖੇਡ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਮੈਰਿਟ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹ) ਮਾਸਟਰ ਆਫ਼ ਫਿਲਾਸਫੀ (M.Phil) - ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਐੱਮ. ਫਿਲ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਕਰਵਾਉਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਸਟਰ ਰਿਸਰਚ ਕੋਰਸ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਾਖ਼ਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਯੋਗਤਾ (Eligibility for Admission)

- ਇਸ ਡਿਗਰੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਮਾਸਟਰ ਆਫ਼ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ 55 % ਅੰਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਪਾਸ ਕੀਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਡਿਗਰੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਆਯੋਜਿਤ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਪ੍ਰੀਖਿਆ (**Entrance test**) ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕ) ਡਾਕਟਰ ਆਫ਼ ਫਿਲਾਸਫੀ (Ph.D) - ਇਹ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਉੱਚ ਡਿਗਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਡਿਗਰੀ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਕਰਵਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਰੋਲ ਖੋਜ ਡਿਗਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਗਰੀ ਰੈਗੂਲਰ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਗਰੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੇਟ ਦੀ ਉਪਾਧੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਡਿਗਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਤਜਰਬੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕੋਰਸ (Courses of Physical Education)				
ਲੜੀ ਨੰ	**ਕੋਰਸ ਦਾ ਨਾਂ**	**ਕੋਰਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ**	**ਸਮਾਂ**	**ਪੇਸ਼ੇ/ਕਿੱਤੇ ਵੱਜੋਂ**
1.	ਡੀ. ਪੀ. ਐੱਡ	ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪਾਸ	2 ਸਾਲ	ਪੀ. ਟੀ. ਆਈ, ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ
2 .	ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ. (ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਿਡ ਕੋਰਸ)	ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪਾਸ	4 ਸਾਲ	ਡੀ. ਪੀ. ਈ. ਦੀ ਆਸਾਮੀ, ਹਾਈ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ
3 .	ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ. (ਡਿਪਲੋਮਾ)	ਬੀ. ਏ ਜਾਂ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਡਿਗਰੀ	2 ਸਾਲ	ਡੀ. ਪੀ. ਈ. ਹਾਈ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ
4	ਐੱਮ. ਪੀ. ਐੱਡ	ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ (ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਿਡ ਕੋਰਸ) /ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ (ਡਿਪਲੋਮਾ)	2 ਸਾਲ	ਲੈਕਚਰਾਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ
5	ਐੱਮ. ਫ਼ਿਲ	ਐੱਮ.ਪੀ. ਐੱਡ	1 ਸਾਲ	ਲੈਕਚਰਾਰ ਕਾਲਜ/ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ
6	ਪੀ. ਐੱਚ ਡੀ	ਐੱਮ. ਪੀ. ਐੱਡ /ਐੱਮ. ਫਿਲ	3 ਸਾਲ ਤੋਂ 5 ਸਾਲ	ਲੈਕਚਰਾਰ ਕਾਲਜ/ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ
7.	ਡੀ. ਲਿੱਟ	ਪੀ. ਐੱਚ ਡੀ	2 ਸਾਲ	ਕਾਲਜ/ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

(ਟੇਬਲ ਨੰ -1)

2. ਯੋਗ ਮਾਹਰ (Yoga Expert) :

ੳ) ਬੈਚਲਰ ਆਫ਼ ਯੋਗ (Bachelor of Yoga) : – ਯੋਗ ਭਾਰਤੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੈ।ਅੱਜ ਯੋਗ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ਼ੋਂ ਨਖੇੜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।ਅੱਜ ਯੋਗ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਯੋਗ ਦੀ ਬੈਚਲਰ ਡਿਗਰੀ ਕਰਵਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਬੋਰਡ ਦੀ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਤੌਰ ਯੋਗ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਯੋਗ ਅਧਿਆਪਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅ) ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ ਕੋਰਸ ਇੰਨ ਯੋਗ (Certificate Course in Yoga):– ਇਹ ਕੋਰਸ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਕਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਛੇ ਹਫਤੇ ਦਾ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ–ਘੱਟ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ੲ) ਡਿਪਲੋਮਾ ਇੰਨ ਯੋਗ (Diploma in Yoga) :– ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਬੀ. ਏ. (ਗਰੈਜੂਏਸ਼ਨ) ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।ਇਹ ਦੋ ਸਾਲ ਦਾ ਡਿਪਲੋਮਾ ਕੋਰਸ ਹੈ।

ਸ) ਐੱਮ. ਐੱਸ ਸੀ. ਇੰਨ ਯੋਗ ਸਾਇੰਸ (M.Sc. in Yoga Science):– ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੋਲ ਯੋਗ ਦੀ ਬੈਚਲਰ ਡਿਗਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਇਹ ਡਿਗਰੀ ਕੁਝ ਕੁ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।

ਯੋਗ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਰਸ

(Course in the Field of Yoga)

ਲੜੀ ਨੰ	ਕੋਰਸ ਦਾ ਨਾਂ	ਕੋਰਸ ਲਈ ਯੋਗਤਾ	ਸਮਾਂ	ਪੇਸ਼ੇ (ਕਿੱਤੇ ਵਜੋਂ)
1.	ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ ਕੋਰਸ ਇੰਨ ਯੋਗ	ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪਾਸ	40 ਦਿਨ (ਬੇਸਿਕ ਕੋਰਸ)	ਯੋਗ ਇੰਸਟਕਟਰ
2.	ਬੈਚੁਲਰ ਆਫ਼ ਯੋਗ	ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ	3 ਸਾਲ	ਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕ
3.	ਡਿਪਲੋਮਾ ਇੰਨ ਯੋਗ	B.A., ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ	2 ਸਾਲ	ਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕ
4.	ਐੱਮ. ਐੱਸ ਸੀ ਇੰਨ ਯੋਗ ਸਾਇੰਸ	ਗਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਇੰਨ ਯੋਗ	2 ਸਾਲ	ਕਾਲਜ/ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਲੈਕਚਰਾਰ

(ਟੇਬਲ ਨੰ -2)

3) ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ (Sports Coaching)

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਡਿਗਰੀ, ਡਿਪਲੋਮਾ, ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨੇਤਾ ਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਚੰਦਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟਿਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਸਪੋਰਟਸ (NSNIS) ਪਟਿਆਲਾ (ਪੰਜਾਬ) ਅਤੇ ਬੰਗਲੂਰੂ (ਕਰਨਾਟਕਾ) ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ੳ) ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ ਕੋਰਸ ਇੰਨ ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚਿੰਗ (Certificate Course in Sports Coaching) :- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ ਕੋਰਸ ਨੇਤਾ ਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਚੰਦਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸੀਟਿਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਸਪੋਰਟਸ (NSNIS) ਪਟਿਆਲਾ ਅਤੇ ਬੰਗਲੂਰੂ ਵਿਖੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੇਸਿਕ ਸਕਿੱਲ ਕਰਵਾ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਰਿਫਰੈਸ਼ਰ ਕੋਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਨਵੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅ) ਐਡਵਾਂਸਡ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ ਕੋਰਸ ਇੰਨ ਕੋਚਿੰਗ (Advance Certificate Course in Coaching) :- ਇਹ 6 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਕੋਰਸ ਲਕਸ਼ਮੀ ਬਾਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਗਵਾਲੀਅਰ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪਾਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਖੇਡਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਸਿਰਫ਼ ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਫੁਟਬਾਲ, ਹੈਂਡਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਬਾਸਕਿਟਬਾਲ ਅਤੇ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੲ) ਡਿਪਲੋਮਾ ਇੰਨ ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚਿੰਗ (Diploma in Sports Coaching):- ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆਂ (S.A.I) ਵੱਲੋਂ NSNIS ਪਟਿਆਲਾ, ਬੰਗਲੂਰੂ ਅਤੇ ਕੋਲਕੱਤਾ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਪਗ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪਲੋਮੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਦੋ ਵਾਰ ਇੰਟਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਵਿੱਦਿਅਕ ਯੋਗਤਾ ਗਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਵਰਲਡ ਕੱਪ, ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ, ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਖੇਡਾਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਮੈਡਲ ਜੇਤੂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵਿੱਦਿਅਕ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।

ਪਰ ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਾਖ਼ਲਾ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਡਿਪਲੋਮਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਪਰਪੱਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਨਿਤ ਕੋਚ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ-ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ -ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਦੇ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਕੋਚਾਂ ਦੀ ਭਰਤੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ਼ ਡਿਪਲੋਮਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੋਚ ਹੀ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸ) ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਇੰਨ ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚਿੰਗ (Masters Degree in Sports Coaching):-ਇਹ ਦੋ ਸਾਲਾ ਕੋਰਸ ਕੇਵਲ ਨੇਤਾ ਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਚੰਦਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਸਪੋਰਟਸ, ਪਟਿਆਲਾ (NSNIS) ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਗਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਬਾਸਕਿਟਬਾਲ, ਫੁਟਬਾਲ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ, ਹਾਕੀ, ਸਵਿਮਿੰਗ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਵੇਟ ਲਿਫ਼ਟਿੰਗ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ ਤੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਗਰੀ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਖਿਡਾਰੀ, ਖੇਡ ਕੋਚ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਮਾਂ ਨਾਲ਼ ਖੇਡ-ਮਾਹਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਬੀ. ਏ. ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਅਤੇ ਕੋਚਿੰਗ ਦਾ ਡਿਪਲੋਮਾ ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ ਤੋਂ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਰਸ

(Course in the field of Sports Training)

ਲੜੀ ਨੰ	ਕੋਰਸ ਦਾ ਨਾਂ	ਕੋਰਸ ਲਈ ਯੋਗਤਾ	ਸਮਾਂ	ਪੇਸ਼ੇ/ਕਿੱਤੇ ਵਜੋਂ
1.	ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ ਕੋਰਸ ਇੰਨ ਸਪੋਰਟਸ	ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪਾਸ	6 ਹਫ਼ਤੇ	ਪਾਰਟ ਟਾਈਮ ਕੋਚਿੰਗ ਇੰਸਟਰਕਟਰ
2.	ਐਡਵਾਂਸ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ ਕੋਰਸ	ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪਾਸ	6 ਮਹੀਨੇ	ਪਾਰਟ ਟਾਈਮ ਕੋਚਿੰਗ ਇੰਸਟਰਕਟਰ
3	ਡਿਪਲੋਮਾ ਇੰਨ ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚਿੰਗ	ਬੀ. ਪੀ ਐੱਡ, ਜਾਂ / ਬੀ. ਏ	1 ਸਾਲ	ਬਲਾਕ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਕੋਚਿੰਗ
4	ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਇੰਨ ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚਿੰਗ	ਗਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਸਮੇਤ ਡਿਪਲੋਮਾ ਇੰਨ ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚਿੰਗ	2 ਸਾਲ	ਸੰਬੰਧਿਤ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕੋਚਿੰਗ/ਖੇਡ ਮਾਹਰ

(ਟੇਬਲ ਨੰ -3)

4. ਫਿਜ਼ਿਉਥੈਰੇਪਿਸਟ (Physiotherapist) : -

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਖੇਡਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਭੌਤਿਕ-ਚਿਕਿਤਸਾ(Physiotheraphy) ਦਾ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਅੱਜ ਹਰੇਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਟੀਮਾਂ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਫਿਜ਼ਿਉਥੈਰੇਪਿਸਟ (Physiotherepist) ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਫਿਜ਼ਿਉਥੈਰੇਪਿਸਟ (Sports Physiotherapist) ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਥਾਂ ਹੈ। ਫਿਜ਼ਿਉਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਬੀ. ਪੀ. ਟੀ. (B.P.T – Bachelor in Physiotheraphy) ਜਾਂ ਐਮ. ਪੀ. ਟੀ.(M.P.T.-Masters in Physiotheraphy) ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਝਾਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲ਼ੇ ਫਿਜ਼ਿਉਥੈਰੇਪਿਸਟ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਖੇਡ ਟੀਮਾਂ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਕੇ ਚੰਗਾ ਨਾਮਣਾ ਖੱਟ ਰਹੇ ਹਨ।

5. ਬਤੌਰ ਖਿਡਾਰੀ (As a Sports Person) : -

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਹਰਤ ਅਤੇ ਦੌਲਤ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਖਿਡਾਰੀ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਿਰਦਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਖਾਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣਕੇ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਅਤੇ ਦੇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਲਗਪਗ ਹਰੇਕ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰਾਖਵਾਂਕਰਨ ਦਿੱਤਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਉੱਪਰ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਾਮਣਾ ਖੱਟ ਚੁੱਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਅੱਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਅਹੁਦਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

6. ਬਤੌਰ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ (As a Sports official): –

ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰੂ ਢੰਗ, ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਉਣ ਲਈ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋ ਕੇ ਖਿਡਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਖੇਡ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿੱਤਾਮਈ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਬਣ ਕੇ ਧੰਨ ਕਮਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ।

7. ਬਤੌਰ ਖੇਡ ਪੱਤਰਕਾਰ ਅਤੇ ਖੇਡ ਲੇਖਕ (As a Sports Reporter And Sports Writer) :-

ਖਿਡਾਰੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਤੌਰ ਖੇਡ ਲੇਖਕ ਅਤੇ ਪੱਤਰਕਾਰ ਵਜੋਂ ਕਿੱਤਾ ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖੇਡ

ਬਰੀਕੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਖੇਡ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਡੂੰਘੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਦਾ ਕੋਰਸ ਕਰਕੇ ਬਤੌਰ ਖੇਡ-ਪੱਤਰਕਾਰ ਵਜੋਂ ਆਪਣਾ ਕਿੱਤਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੋਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਖੇਡ-ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਖੇਡ ਲੇਖਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ।

8. ਬਤੌਰ ਖੇਡ ਕਮੈਂਟੇਟਰ(Sports Commentator) :-

ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਅੱਜ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਚੈਨਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਹੋ ਰਹੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਚਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਸਾਰਨ ਦਿਖਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਮੈਚਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰਨ ਵੇਲ਼ੇ ਖੇਡ ਕਮੈਂਟੇਟਰ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਬਤੌਰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕਮੈਂਟੇਟਰ ਬਣ ਕੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਖੇਡ ਪ੍ਰੇਮੀ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਟੀ. ਵੀ ਚੈਨਲ ਜਿਵੇਂ : ਈ ਐੱਸ. ਪੀ. ਐੱਨ, ਸਟਾਰ ਸਪੋਰਟਸ, ਟੈੱਨ ਸਪੋਰਟਸ ਆਦਿ ਉੱਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

9. ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ (ਕਿਤਾਬਾਂ ਛਾਪਣੀਆਂ) (Publishing of Books) :-

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ, ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿੱਤੇ ਵਜੋਂ ਚੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

10. ਖੇਡ ਉਦਯੋਗ (Sports Business):-

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਹਿਮ ਕਿੱਤਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਉਪਕਰਨ ਜਾਂ ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡ ਕਿੱਟਾਂ, ਟਰੈਕ ਸੂਟ, ਗੇਂਦਾਂ, ਬੱਲੇ ਆਦਿ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਜਲੰਧਰ ਦੇ ਬਣੇ ਖੇਡ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡ ਐਵਾਰਡ

(Sports Awards)

ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੇਡ ਐਵਾਰਡ : (Prominent Sports Awards)

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੰਤਰਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡ ਇਨਾਮ ਭਾਰਤ ਦੇ ਮਹਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ 'ਤੇ 29 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਮਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਨਾਮ ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵੱਲੋਂ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਭਵਨ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

1. ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਖੇਲ ਰਤਨ ਐਵਾਰਡ (Rajiv Gandhi Khel Rattan Award)

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉੱਚ-ਕੋਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਸ ਦਾ ਸਰਵਉੱਚ ਐਵਾਰਡ 'ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਖੇਲ ਰਤਨ' ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਐਵਾਰਡ 1991-92 ਈ. ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਐਵਾਰਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਫਾਰਮੈਂਨਸ, 01ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ 31 ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਨਮਾਨ ਪੱਤਰ ਅਤੇ 7 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਨਕਦ ਰਾਸ਼ੀ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਖੇਲ ਰਤਨ ਅਵਾਰਡ

ੳ) ਯੋਗਤਾ (Eligibility) : ਇਹ ਖੇਡ ਇਨਾਮ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਵਉੱਚਤਮ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅ) ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ (Nomination of the Player) : ਹਰ ਸਾਲ ਯੁਵਾ ਮਾਮਲੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੰਤਰਾਲੇ ਵੱਲੋਂ 31 ਮਈ ਤੱਕ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਮੰਗੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀਆਂ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ੲ) ਚੋਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (Procedure for Selection): ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਇਨਾਮ ਲਈ ਯੋਗ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਮੇਟੀ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਇਨਾਮ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਇਨਾਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਾਮ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਐਵਾਰਡ (Dronacharya Award)

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨ ਦੇਣ ਲਈ ਦੇਸ ਦਾ ਸਰਵਉੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਨਾਮ ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਐਵਾਰਡ 1985 ਈ. ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਇਨਾਮ ਉਹਨਾਂ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਚਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉੱਚ-ਕੋਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਦੇਸ ਦਾ ਮਾਣ ਵਧਾਇਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਐਵਾਰਡ ਦਾ ਨਾਂ ਮਹਾਂਭਾਰਤ ਕਾਲ ਦੇ ਅਰਜੁਨ ਦੇ ਗੁਰੂ ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਹਰ ਸਾਲ ਯੁਵਾ ਕਲਿਆਣ ਅਤੇ ਮਾਨਵ ਸੰਸਥਾਨ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲਿਆ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਇਨਾਮ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਦੀ ਕਾਂਸੀ ਦੀ ਮੂਰਤੀ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਪੱਤਰ ਅਤੇ 5 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਨਕਦ ਰਾਸ਼ੀ ਇਨਾਮ ਲਈ ਚੁਣੇ ਗਏ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵੱਲੋਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਐਵਾਰਡ

ੳ) ਯੋਗਤਾ (Eligibility) : - ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਉਹਨਾਂ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨਾਂ ਕੋਚਾਂ ਨੇ ਜੇਤੂ ਟੀਮਾਂ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਇਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆ ਹਨ।

ਅ) ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ (Individual Performance)

1. ਜਿਸ ਕੋਚ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਵਰਲਡ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ (World Championship) ਵਿੱਚ, ਸੋਨਾ, ਚਾਂਦੀ ਅਤੇ ਤਾਂਬੇ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ ਹੋਵੇ।
2. ਜਿਸ ਕੋਚ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਵਰਲਡ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਏ ਅਤੇ ਇਸ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਨੇ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ।
3. ਜਿਸ ਕੋਚ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਸੋਨੇ ਦੇ ਤਮਗੇ ਜਿੱਤੇ ਹੋਣ।

ੲ) ਟੀਮ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ (Team Performance):

1. ਜਿਸ ਕੋਚ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਜਾਂ ਵਰਲਡ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਟੀਮ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪਿਛਲੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇ।
2. ਜਿਸ ਕੋਚ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਏਸ਼ਿਆਈ ਜਾਂ ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਸੋਨ ਤਮਗੇ ਜਿੱਤੇ ਹੋਣ।

ਸ) ਚੋਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (Procedure for Selection) : – ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਦੇਣ ਲਈ 31 ਜਨਵਰੀ ਤੱਕ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਐਵਾਰਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਕੋਚਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਇੰਡੀਅਨ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨਾਂ, ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਨਸਟਿਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਸਪੋਰਟਸ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਮੇਟੀਆਂ ਭੇਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਇਨਾਮ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਗਠਿਤ ਕਮੇਟੀ, ਯੋਗ ਕੋਚ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੀ ਹੈ।

3. ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡ (Arjuna Award)

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਸ ਦਾ ਦੂਜਾ ਵੱਡਾ ਖੇਡ ਇਨਾਮ 1961 ਈ . ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਐਵਾਰਡ ਦਾ ਨਾਂ ਮਹਾਂਭਾਰਤ ਦੇ ਅਰਜੁਨ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਇਨਾਮ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਨਕਦ ਰਾਸ਼ੀ, ਅਰਜੁਨ ਦੀ ਕਾਂਸੀ ਦੀ ਮੂਰਤੀ, ਇੱਕ ਸ਼ਾਲ, ਇੱਕ ਬਲੇਜ਼ਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਟਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ੳ) ਯੋਗਤਾ (Eligibility) : ਇਹ ਇਨਾਮ ਉਹਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਉੱਚ-ਕੋਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ:

(i) ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ, ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਵਰਲਡ ਕੱਪ, ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਖੇਡਾਂ, ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ।

(ii) ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਜਾਂ ਅੰਗਹੀਣ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ।

ਅ) ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ (Nominations of the players) : ਇਹ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਯੁਵਾ ਮਾਮਲੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੰਤਰਾਲਿਆ ਵੱਲੋਂ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਜਨਵਰੀ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂ. ਟੀ. ਸਰਕਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਸੰਘਾਂ ਤੋਂ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਮੰਗੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡ ਸੰਘ 31 ਮਈ ਤੱਕ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਫ਼ਾਰਮ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਡ ਲਈ 1 ਤੋਂ 3 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਰਜੁਨਾ ਐਵਾਰਡ

ੲ) ਚੋਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (Procedure for Selection) : - ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਇਹ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਚੋਣ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਚੋਣ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਮੇਟੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਾਮ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ 15 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਾਮ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਾਮ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਮੌਲਾਨਾ ਅਬੁਲ ਕਲਾਮ ਆਜ਼ਾਦ ਟਰਾਫ਼ੀ (MAKA)

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮੌਲਾਨਾ ਅਬੁਲ ਕਲਾਮ ਆਜ਼ਾਦ ਟਰਾਫ਼ੀ ਹਰ ਸਾਲ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਟਰਾਫ਼ੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 1956-57 ਈ. ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਹ ਟਰਾਫ਼ੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਮਹਾਨ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰੀ ਮੌਲਾਨਾ ਅਬੁਲ ਕਲਾਮ ਆਜ਼ਾਦ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟਰਾਫੀ ਚਲੰਤ (Running) ਟਰਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅੰਤਰ-ਯੂਨਵਰਸਿਟੀ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਮਗੇ ਜਿੱਤ ਕੇ ਅੱਵਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ ਇਹ ਟਰਾਫ਼ੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ 20 ਲੱਖ ਰੁਪਏ, ਦੂਸਰੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ 15 ਲੱਖ, ਤੀਸਰੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ 10 ਲੱਖ ਰੁਪਏ, ਚੌਥੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ 5 ਲੱਖ ਰੁਪਏ, ਪੰਜਵੇਂ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ 3 ਲੱਖ ਅਤੇ ਛੇਵੇਂ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ 2 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਇਨਾਮ ਵੱਜੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਨਾਮੀ ਰਾਸ਼ੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਪਣੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖਰਚਦੀ ਹੈ।

ਮੌਲਾਨਾ ਅਬੁਲ ਕਲਾਮ ਆਜ਼ਾਦ ਟਰਾਫ਼ੀ

ੳ) ਯੋਗਤਾ (Eligibility) : ਇਸ ਟਰਾਫ਼ੀ ਦੀ ਹੱਕਦਾਰ ਕੇਵਲ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਯੂ. ਜੀ. ਸੀ. ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਹੀ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਗ਼ੈਰ-ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਇਸ ਟਰਾਫ਼ੀ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ।

ਅ) ਇਸ ਟਰਾਫ਼ੀ ਲਈ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ (Nomination for this Trophy)- ਇਸ ਟਰਾਫ਼ੀ ਲਈ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਅਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (A.I.U), ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਤੋਂ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿੱਥੇ ਗਏ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇਸ ਟਰਾਫ਼ੀ ਦੀਆਂ ਦਾਵੇਦਾਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ (A.I.U) ਨੂੰ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਭੇਜਦੀਆ ਹਨ।

ੲ) ਚੋਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (Procedures for Selection)- ਇਸ ਟਰਾਫ਼ੀ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਮੇਟੀ ਯੂਥ

ਅਫੇਅਰ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟਸ ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਇਸ ਟਰਾਫ਼ੀ ਲਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੀ ਹੈ।

5. ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਐਵਾਰਡ (Maharaja Ranjit Singh Award)

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ 1978 ਈ. ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਐਵਾਰਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਖੇਡ ਐਵਾਰਡ ਹੈ। ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਸੂਬੇ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰਾਜ ਦਾ ਨਾਂ ਰੋਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਐਵਾਰਡ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਧੀਆ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਦੀ ਸ਼ਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਐਵਾਰਡ ਉਲੰਪੀਅਨ ਪ੍ਰਗਟ ਸਿੰਘ (ਹਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀ) ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਐਵਾਰਡ

ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਇਨਾਮਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਅਨੇਕ ਇਨਾਮ ਹਨ ਜੋ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੂਬਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ.1. ਜਦੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਆਏ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਸਕੂਲ ਖੋਲ੍ਹੇ ?

ਪ੍ਰ.2. ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ ਦਾ ਕੋਰਸ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰ.3. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਂਦ ਕਦੋਂ ਹੋਈ ?

ਪ੍ਰ.4. ਐੱਨ ਐੱਸ. ਐੱਨ. ਆਈ. ਐੱਸ. ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਕੀ ਹੈ ?

ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ.5. ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਯੋਗਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰ.6. ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ ਕੋਰਸ ਇੰਨ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰ.7. ਡਿਪਲੋਮਾ ਇੰਨ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰ.8. ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਐਵਾਰਡ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ.9. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਫਿਜ਼ਿਉਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦਾ ਕੀ ਰੋਲ਼ ਹੈ ?

ਪ੍ਰ.10. ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਖੇਲ ਰਤਨ ਐਵਾਰਡ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰ. 11. ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਐਵਾਰਡ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ.12. ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰ.13. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਐਵਾਰਡ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ? ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਂਦ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰ.14. ਹੇਠ ਦਰਸਾਏ ਕੋਰਸਾਂ ਲਈ ਕੀ ਯੋਗਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ? ਇਹ ਕੋਰਸ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਦੱਸੋ।

(ੳ) ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ (ਅ) ਡੀ. ਪੀ. ਐੱਡ

(ੲ) ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਕੋਰਸ ਇੰਨ ਯੋਗ (ਸ) ਪੀ. ਐੱਚ. ਡੀ.

--o--

ਪਾਠ-4

ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ (SPORTS INJURIES)

ਅੱਜ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਰੁਝਾਨ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਟਾਂ, ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਹਾਦਸੇ ਕਾਰਨ, ਗ਼ਲਤ ਤਕਨੀਕ ਕਾਰਨ, ਖ਼ਰਾਬ ਉਪਕਰਨ ਕਾਰਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਧਾਰਨ ਸੱਟਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਖੇਡ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਚ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਦੇ ਲੱਛਣ, ਸੱਟ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ।

ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (Classification Of Sports Injuries) :

ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੋਚ ਨੂੰ ਉਸ ਸੱਟ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਨਾਲ਼ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

1. ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ (Causes Of Injury) :

ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆਂ ਗਿਆ ਹੈ।

ੳ) ਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟਾਂ (Direct Injuries): ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਬਾਹਰੀ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਪਸ਼ੱਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਟੱਕਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਉਪਰਕਨ ਜਿਵੇਂ ਹਾਕੀ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਬਾਲ ਆਦਿ ਦੇ ਵੱਜਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਸਧਾਰਨ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਜੋੜ ਦਾ ਉਤਰਨਾਂ ਆਦਿ।

ਅ) ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟਾਂ (Indirect Injuries): ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਟ ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਕਾਰਨ, ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਪੈਰ ਮੁੜਨ ਕਾਰਨ, ਲੰਮੀ ਛਾਲ਼ ਵਿੱਚ ਖ਼ਰਾਬ ਲੈਡਿੰਗ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਸਰੀਰਿਕ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਜੋੜਾਂ ਉੱਪਰ ਲੋੜ ਨਾਲ਼ੋਂ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਮੋਚ, ਗੁੱਟ ਦੀ ਮੋਚ, ਮੋਢੇ ਦਾ ਉਤਰਨਾ ਆਦਿ।

ੲ) ਵੱਧ ਕੰਮ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਸੱਟਾਂ (Injuries due to Over Load): ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਉੱਪਰ ਵੱਧ ਤਨਾਅ ਕਾਰਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਉੱਪਰ ਲੋੜ ਨਾਲ਼ੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹਲਕਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣਾ ਅਭਿਆਸ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਉਲੀਕਿਆ ਗਿਆ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਵੰਡ (Classification of Injuries on Bassos of Tissue)

ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੳ) ਨਾਜ਼ੁਕ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ (Soft-Tissue Injuries)- ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੱਟਾਂ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਰਗੜ, ਜ਼ਖਮ ਆਦਿ ਸਧਾਰਨ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ, ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ, ਮੋਚ ਆਦਿ ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਰਜੇ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅ) ਸਖ਼ਤ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ (Hard-Tissue Injuries): ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣਾ। ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਤੇਜ਼ ਸੱਟ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਵ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ

(Causes Of Sports Injuries)

ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲੱਗ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਡਿੱਗ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਟਕਰਾਉਣ ਕਾਰਨ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਕਈ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ।

1. ਅਣਉਚਿੱਤ ਵਾਧੂ ਭਾਰ (Improper Over Load)

ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਚ, ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਉੱਤੇ ਲੋੜ ਨਾਲ਼ੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰਥਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਅਣ-ਉਚਿੱਤ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੇਣ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਥਕਾਵਟ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਉੱਪਰ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

2. ਗ਼ਲਤ ਤਕਨੀਕ (Wrong Technique) :

ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਗ਼ਲਤ ਤਕਨੀਕ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗ਼ਲਤ ਤਕਨੀਕ ਕਾਰਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਉੱਪਰ ਗ਼ਲਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਉੱਪਰ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗ/ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੱਟ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

3. ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਨਾ-ਗਰਮਾਉਣ ਕਾਰਨ (Improper Warming-Up) : -

ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ, ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਬੋਝ ਸਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਗਰਮ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਚ ਆਉਣ ਜਿਹੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

4. ਸਿੱਧੀ ਟੱਕਰ ਕਾਰਨ (Due To Impact): -

ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੱਟਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾਉਣ ਕਾਰਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜਿਵੇਂ ਫੁਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਬਾਸਕਿਟਬਾਲ, ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਨਾਲ਼ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾ ਜਾਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਟੱਕਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਕੀ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਾਕੀ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਕਸਿੰਗ, ਕਬੱਡੀ, ਕੁਸ਼ਤੀ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ ਹਮਲਾਵਰ ਰੁਖ ਅਪਨਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

5. ਖ਼ਰਾਬ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਘਟੀਆ ਉਪਕਰਨ (Improper Sports Ground And Sports Equipments) -

ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਲੀਕਿਆ ਹੋਇਆ ਖੇਡ-ਮੈਦਾਨ ਜਿੱਥੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਮਤਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਰੋੜੇ, ਵੱਟੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਖਿੱਲਰੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਜੇਕਰ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਉਪਕਰਨ ਜਿਵੇਂ ਹਾਕੀ, ਜੈਵਲਿਨ, ਹੈਮਰ, ਆਦਿ ਚੰਗੀ ਕੁਆਲਟੀ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਉਪਕਰਨ ਟੁੱਟਕੇ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

6. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਘਾਟ (Lack Of Physical Fitness)

ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਤੋਂ ਹੈ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ

ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਉਹ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਛੇਤੀ ਥੱਕ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਉੱਪਰ ਸਰੀਰਿਕ ਦਬਾਅ ਵਧ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਰੀਰਿਕ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਲਗਾਤਾਰ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੁਦ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

7. ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ (Inadequate Knowledge): -

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ, ਖੇਡ ਨਿਯਮਾਂ, ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

(Prevention Of Sports Injuries)

"ਇਲਾਜ ਨਾਲ਼ੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਬਿਹਤਰ ਹੈ", ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਅਹਿਮ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ-

1. ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਗਰਮਾਉਣਾ (Proper Warm-Up) :-

ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਬਚਾਅ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (Use of Protective Gears):-

ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਚਾਅ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਕੀ ਅਤੇ ਫੁਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਨ ਪੈਡ (Shin Pad) ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਵਿੱਚ ਹੈਲਮਟ, ਭਾਰ-ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਬੈਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਬਾਕਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਗਾਰਡ (Teeth Guard), ਆਦਿ ਅਨੇਕ ਅਜਿਹੇ ਉਪਕਰਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਖੇਡ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲ੍ਹਨਾ (Obey the Rules of Game):-

ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੱਟਾਂ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਉੱਪਰ ਮੈਚ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਦਬਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਉਤੇਜਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਤੇਜਨਾ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਅਟੈਕ ਜਾਂ ਡਿਫੈਂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਖੇਡ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਸੰਜਮ ਨਾਲ਼ ਖੇਡ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਸਹੀ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ (Proper Play Ground):-

ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ਾ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਹਰ ਪੱਖ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਸਮਤਲ ਅਤੇ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਘਾਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਬਚਾਅ ਉਪਕਰਨ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਚਾਰ ਦਿਵਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਜਾਨਵਰ ਆਦਿ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਿਲ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ (Proper Physical Fitness): -

ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਉਹ ਛੇਤੀ ਥੱਕ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਖੇਡ-ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

6. ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ (Proper Rest) :-

ਖੇਡ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸਰੀਰਿਕ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਅਗਲੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਜਾਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਕੱਠੀ ਹੋਈ ਥਕਾਵਟ, ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

7. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ (Balanced Diet):-

ਸਰੀਰਿਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਭੋਜਨ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਖਰਚੀ ਗਈ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਆਦਿ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਧਾਰਨ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ

(Meaning and Principles of First Aid)

ਕਿਸੇ ਹਾਦਸੇ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਰੋਗੀ ਜਾਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਡਾਕਟਰ ਲਈ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਤੇ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਲਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਾਰਨ ਕਈ ਕੀਮਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਜ਼ਖਮੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ (Principles of First Aid)-

ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ, ਦਫ਼ਤਰ, ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਆਦਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ-

1) **ਫ਼ੌਰੀ ਸਹਾਇਤਾ (Immediate Help)-** ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰੀ ਕੀਤੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਦੇਰੀ ਵੀ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2) ਬਨਾਉਟੀ ਸਾਹ (Artificial Respiration)- ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਹ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਖਮੀ ਦਾ ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੈ ਪਰ ਨਬਜ਼ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਬਨਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਖਮੀ ਦਾ ਸਾਹ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਅਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸਾਹ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਜ਼ਖਮੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

3) ਖ਼ੂਨ ਰੋਕਣਾ (Control Bleeding) - ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਕਾਰਨ ਜਖ਼ਮੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਗੰਭੀਰ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਖਮੀ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਉਪਰੰਤ ਵਗ ਰਹੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ।

4) ਹੌਂਸਲਾ ਦੇਣਾ (Reassurance)- ਕਈ ਵਾਰ ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸਦੀ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂਕਿ ਜ਼ਖਮੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੌਂਸਲਾ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ।

5) ਭੀੜ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ (Control on Crowd)- ਆਮ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲੋਕ ਇੱਕਠੇ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਭੀੜ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ਼ਦੀ ਹੈ। ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੀੜ ਨੂੰ ਜਖ਼ਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੁਆਲ਼ੇ ਇਕੱਠਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਵੇ ਤਾਂਕਿ ਜ਼ਖਮੀ ਘੁੱਟਣ (Uncomfortable) ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ।

6) ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ (Medical Assistance) - ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਲਾਜ਼ ਨਹੀਂ। ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਜ਼ਖਮੀ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕੇ।

ਸਧਾਰਨ ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ (Common Sports Injuries and First Aid) –

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੱਟਾਂ ਸਧਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਕੁੱਝ ਸੱਟਾਂ ਗੰਭੀਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ, ਕੋਚ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ

ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਉਪਰੰਤ ਸੱਟ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ਼ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ–

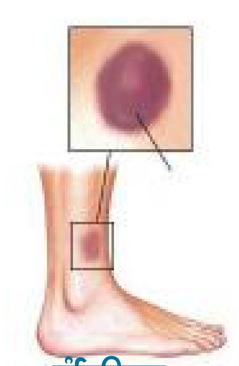
1) ਕੋਮਲ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ (Soft Tissue Injuries)

2) ਸਖ਼ਤ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ (Hard Tissue Injuries)

1) ਕੋਮਲ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ (Soft Tissue Injuries)-

ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉੱਪਰ ਸਿੱਧੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਨਾਲ਼ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਉੱਪਰ ਲੋੜ ਨਾਲ਼ੋਂ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਮਲ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ–

ੳ) ਕੰਟਿਊਸ਼ਨ (Contusion)- ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੱਟ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਉੱਪਰ ਕਿਸੇ ਭਾਰੀ ਵਸਤੂ ਦੇ ਟਕਰਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਚਮੜੀ ਹੇਠਲੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਫਟਣ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਲਹੂ-ਰਸਾਵ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਨੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।


ਕੰਟਿਊਸ਼ਨ

ਲੱਛਣ :-

1. ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਰੰਗ ਨੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਜ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਆਕੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਚਲਣ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ : -

1. ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਬੁਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਬਰਫ਼ ਮਲ਼ਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
3. ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਟਕੋਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ 48 ਘੱਟੇ ਤੱਕ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਮਲਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

5. 48 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਹਲਕੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਸੇਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅ) ਰਗੜ (Abrasion) : ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੱਟ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਸੱਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਗੜ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਛਿੱਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਅਕਸਰ ਇਸ ਸੱਟ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਪਰ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਰੋੜੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨੁਕੀਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਵੱਜਣ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਗੜ

ਲੱਛਣ : -

1. ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦਾ ਛਿੱਲਿਆ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
2. ਜ਼ਖਮ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲ਼ਨਾ ।
3. ਜ਼ਖਮ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਲਣ ਹੋਣਾ।

ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ -

1 ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2 ਜ਼ਖਮ ਉੱਪਰ ਦਵਾਈ ਲਾਕੇ ਸਾਫ਼ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

3 ਟੈਟਨਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4 ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਪੱਟੀ ਬਦਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ੲ) ਵਿੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਜ਼ਖਮ (Laceration): ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੁਕੀਲੀ ਵਸਤੂ ਦੇ ਵੱਜਣ ਨਾਲ਼ ਚਮੜੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਜ਼ਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਸੁੱਟਿਆ ਗਿਆ ਜੈਵਲਿਨ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ਼ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਵੱਜਣ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਟ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ਼ ਵੱਜੀ ਬਾਹਰੀ ਵਸਤੂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚੀਰਦੀ ਹੋਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਜ਼ਖਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਜ਼ਖਮ

ਲੱਛਣ -

1. ਬਾਹਰੀ ਚਮੜੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਜ਼ਖਮ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
2. ਸੱਟ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।
3. ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ -

1. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ਼ ਦਬਾਅ ਕੇ ਖ਼ੂਨ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਸੱਟ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਨਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਸੱਟ ਉੱਪਰ ਸਾਫ਼ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੂੰਘਾ ਜ਼ਖਮ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਟਾਂਕੇ ਲਗਵਾ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
5. ਸੱਟ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਖੇਤਰ ਉੱਪਰ ਬਰਫ਼ ਮਲ਼ਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸੋਜ ਨਾ ਆਵੇ।

ਸ) ਚੀਰਾ ਲੱਗਣਾ (Incision)- ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ਼ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਚੀਰਾ ਲੱਗਣਾ, ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਗੋਡਾ ਵੱਜਣ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਦਾ ਫੱਟ ਜਾਣਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਫਟਣ ਕਾਰਨ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲ਼ਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਸੱਟ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਚੀਰਾ ਲੱਗਣਾ

ਲੱਛਣ -

1. ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਕੱਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਖ਼ੂਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਨਿਕਲ਼ਦਾ ਹੈ।
3. ਜੇਕਰ ਚੀਰਾ ਡੂੰਗਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੋਜ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ -

1. ਸੱਟ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ਼ ਦਬਾਅ ਕੇ ਖ਼ੂਨ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਸੱਟ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

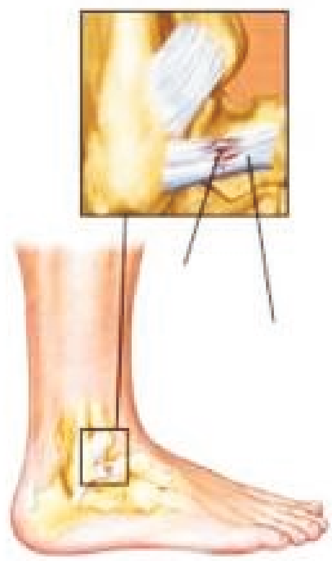
3. ਸੱਟ ਉੱਪਰ ਰੂੰ ਨੂੰ ਰੱਖਕੇ ਸਾਫ਼ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

4. ਸੱਟ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5. ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਪੱਟੀ ਬਦਲਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

6. ਜ਼ਖ਼ਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੂੰਘਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹ) ਮੋਚ (Sprain) – ਮੋਚ ਜੋੜਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੱਟ ਹੈ। ਇਸ ਸੱਟ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜ ਦੇ ਤੰਤੂ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਕਾਰਨ, ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ, ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨਾਲ਼ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਭਾਰ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੇ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁੜ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਟ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਿੱਟੇ, ਗੋਡੇ ਜਾਂ ਗੁੱਟ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸੱਟ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ–



ਮੋਚ

(i) ਮਾਮੂਲੀ ਮੋਚ (Ordinary Sprain)- ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮੋਚ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦੇ ਮੁੜਨ ਨਾਲ਼ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਖਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ii) ਦਰਮਿਆਨੀ ਮੋਚ (Moderate Sprain)- ਮੋਚ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਉੱਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਤੰਤੂ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜ ਉੱਪਰ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(iii) ਸਖ਼ਤ ਮੋਚ (Severe Sprain)- ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੀ ਇਸ ਸੱਟ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਖ਼ਤ ਮੋਚ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤੰਤੂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੀ ਹਰਕਤ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਮੋਚ ਦੇ ਲੱਛਣ -

1. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੇ ਜੋੜ ਉੱਪਰ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜ ਉੱਪਰ ਸੋਜ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਹਰਕਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ -

ਮੋਚ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪ੍ਰਾਈਸ (P.R.I.C.E) ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ (P.R.I.C.E) ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ –P (Protection) ਭਾਵ ਬਚਾਅ, R (Rest) ਭਾਵ ਆਰਾਮ, I (Ice) ਭਾਵ ਬਰਫ਼, C (Compression) ਭਾਵ ਦਬਾਅ ਅਤੇ E ਭਾਵ (Elevation) ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣਾ। ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਸੱਟ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। P.R.I.C.E. ਅਨੁਸਾਰ ਮੋਚ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ–

(i) **ਬਚਾਅ (Protection) :** **ਸੱਟ** ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਖੇਡ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਖਮੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹਿਲਜੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ii) **ਆਰਾਮ (Rest) :** **ਖਿਡਾਰੀ** ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜ 'ਤੇ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜੋੜ ਦੀ ਹਰਕਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੱਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਮੁਕੰਮਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

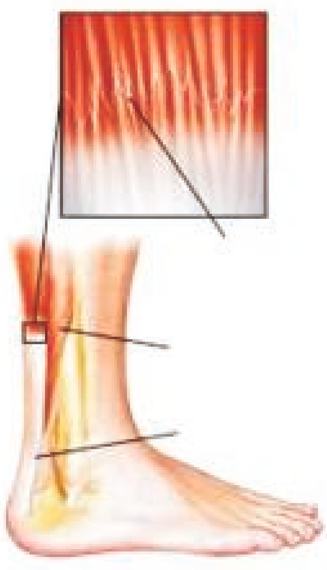
(iii) **ਬਰਫ਼ ਮਲਣਾ (Icing):-** ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਜਿੱਥੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਮਲਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਰਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਜਾਂ ਆਈਸ ਪੈਕ (ਬਰਫ਼) ਰਾਹੀਂ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਅਗਲੇ 48 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਸਿਰਫ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਟਕੋਰ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲ਼ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਜ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(iv) **ਦਬਾਅ (Compression)** - ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੇ ਜੋੜ ਉੱਪਰ ਕਰੇਪ ਪੱਟੀ (Crepe Bandage) ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੱਟੀ ਨਾਲ਼ ਜੋੜ ਉੱਪਰ ਦਬਾਅ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਦਬਾਅ ਨਾਲ਼ ਜੋੜ ਦੀ ਸੋਜ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਥਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ (massage) ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

(V) **ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣਾ (Elevation)** - **ਆਰਾਮ** ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪੱਟੀ

ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਜਾਂ ਜੋੜ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੱਪੜਾ ਆਦਿ ਰੱਖਕੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸੋਜ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕ) ਖਿਚਾਅ (Strain) - ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੱਟ ਨੂੰ ਖਿਚਾਅ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਭਾਰੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਆਉਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਉੱਪਰ ਉਸਦੀ ਸਮਰਥਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿੱਚ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਸੱਟ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਾ ਗਰਮਾਉਣ ਕਾਰਨ, ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਕਾਰਨ, ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਖਿਚਾਅ

ਲੱਛਣ -

1. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਚੱਲਣ, ਦੌੜਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
3. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੋਜ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ -

1. ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਮਲ਼ਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
3. ਅਗਲੇ 48 ਘੰਟੇ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਟਕੋਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਤੀਸਰੇ ਦਿਨ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟਕੋਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
5. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਉੱਪਰ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।
6. ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਦੂਰ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

7. ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸੱਟ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

8. P.R.I.C.E. ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2) **ਸਖ਼ਤ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਸੱਟਾਂ (Hard Tissue Injuries) – ਇਸ** ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸੱਟ ਨਾਲ਼ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਸੱਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀ ਦਾ ਉਤਰਨਾ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਦੋ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੱਟਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੳ) ਹੱਡੀ ਦਾ ਉਤਰਨਾ (Dislocation) - ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਿਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੱਡੀਆਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਦੀਆਂ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਜੋੜ ਉੱਪਰ ਅਚਾਨਕ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ, ਝਟਕਾ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਕਾਰਨ, ਜੋੜ ਦੇ ਗ਼ਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੱਲ-ਹੱਡੀ ਆਪਣੇ ਜੋੜ ਨਾਲ਼ੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜੋੜ ਦਾ ਉਤਰਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕ ਜੋੜ ਦੇ ਉਤਰਨ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਜੋੜ ਦੇ ਉਤਰਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲ਼ੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਆਪਣੇ ਜੋੜ ਨਾਲ਼ੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਸੱਟ ਮੋਢੇ, ਕੂਹਣੀ, ਗੁੱਟ, ਚੂਲ਼ੇ ਆਦਿ ਦੇ ਜੋੜ ਉੱਪਰ ਵਧੇਰੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ -

1 ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੇ ਜੋੜ ਦੀ ਹਰਕਤ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2 ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3 ਜੋੜ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4 ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹੱਡੀ ਉੱਤਰੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਜੋੜ ਖ਼ਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
5 ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜ 'ਤੇ ਸੋਜ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਥਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ -

1 ਜ਼ਖਮੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2 ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਪਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3 ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਮਲ਼ਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ।

4 ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

5 ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਐਕਸ-ਰੇ ਆਦਿ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਸੱਟ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

6 ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜ ਨੂੰ ਪੱਟੀ ਆਦਿ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਕੰਮਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅ) ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ (Fracture) - ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਕਾਰਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੱਡੀ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੱਟ ਘੱਟ ਹੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕਈ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ, ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਉੱਚਾ-ਨੀਵਾਂ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਧੀ ਸੱਟ ਵੱਜਣ ਅਤੇ ਕਾਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਹਾਕੀ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੇ ਵੱਜਣ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਦੀ ਟੁੱਟ

ਹੱਡੀ ਦੀ ਟੁੱਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ -

ਹੱਡੀ ਦੀ ਟੁੱਟ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ -

i) ਸਾਦੀ ਟੁੱਟ (Simple Fracture) – ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਟੁੱਟ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਉਪਰੰਤ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਕੇ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਾਹਰੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

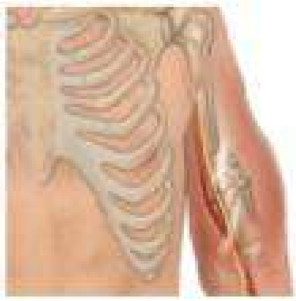
ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਟੁੱਟ

ii) ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਟੁੱਟ (Compound Fracture) - ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੀਰਦੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਟੁੱਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

iii) ਬਹੁਖੰਡੀ ਟੁੱਟ (Commuted Fracture) - ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਹੱਡੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਭਾਵ ਹੱਡੀ ਦੇ ਕਈ ਟੁੱਕੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਖੰਡੀ ਟੁੱਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(iv) ਗੁੰਝਲ਼ਦਾਰ ਟੁੱਟ (Complicated Fracture) - ਜਦੋਂ ਹੱਡੀ, ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾਲ਼ ਲੱਗਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਧੱਸ ਜਾਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁੰਝਦਾਰ ਟੁੱਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪਸਲ਼ੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਵੇ।

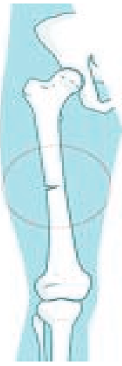
ਬਹੁਖੰਡੀ ਟੁੱਟ


ਗੁੰਝਲ਼ਦਾਰ ਟੁੱਟ

(v) ਕੱਚੀ ਟੁੱਟ (Green Stick Fracture) - ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਟੁੱਟ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟਦੀ ਬਲਕਿ ਹੱਡੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਹੱਡੀ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(vi) ਤਰੇੜ ਆਉਣਾ (Hair line Fracture) - ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਉੱਪਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਹੱਡੀ ਆਪਣੀ ਸਧਾਰਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੱਟ ਦਾ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤਰੇੜ ਟੁੱਟ


ਕੱਚੀ ਟੁੱਟ

(vii) ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਟੁੱਟ (Depressed Fracture)-

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਟੁੱਟ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੋਪੜੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਚਪਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਟੁੱਟ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਦੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਸੱਟ ਦੇ ਭਾਰ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰ ਧੱਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ-

1. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਬੇਢੰਗਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।
5. ਹੱਡੀ ਦੀ ਹਰਕਤ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
6. ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਹਰਕਤ 'ਤੇ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਰ-ਚਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ-

1. ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਹਿਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਜੇਕਰ ਖੁੱਲੀ ਟੁੱਟ ਕਾਰਨ ਲਹੂ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਹੂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਟੁੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਫੱਟੀਆਂ ਆਦਿ ਬੰਨ੍ਹਕੇ ਪੱਟੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਜ਼ਖਮੀ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਐਕਸ-ਰੇ ਆਦਿ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਸੱਟ ਦਾ ਸਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
5. ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪਲਸਤਰ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਟੁੱਟ

ਅਭਿਆਸ

ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ.1. ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਕੀ ਹਨ ?

ਪ੍ਰ.2. ਮੋਚ ਦੇ ਕੋਈ 2 ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰ.3. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ.4. ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਟੁੱਟ ਕੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰ.5. ਕੱਚੀ ਟੁੱਟ ਕੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰ.6. ਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟਾਂ ਕੀ ਹਨ ?

ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ.7. ਖਿਚਾਅ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ?

ਪ੍ਰ.8. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸੱਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦੱਸੋ ?

(ੳ) ਮੋਚ (ਅ) ਰਗੜ

(ੲ) ਖਿਚਾਅ (ਸ) ਹੱਡੀ ਦਾ ਉਤਰਨਾ

ਪ੍ਰ.9. ਸਿੱਧੀ ਟੱਕਰ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ.10. ਹੱਡੀ ਦੀ ਟੁੱਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।

ਪ੍ਰ.11. ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ। ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰ.12. ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।

--o--

ਪਾਠ-5

ਅਸਮਰਥਾ

Disability

ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਰੀਰਿਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਖਾਮੀਆਂ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਸੁਣਨ, ਬੋਲਣ, ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਆਦਿ ਤੋਂ ਲਾਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਖਾਮੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਊਣਤਾਈਆਂ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸਮਰਥਾ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Disability)

ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਅਸਮਰਥਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਿਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਖਾਮੀ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਅਸਮਰਥਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (Definition of Disability)

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ : -

W.H.O ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, "ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਹੱਦ ਅੰਦਰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਕਮੀ ਅਯੋਗਤਾ ਹੈ।"

ਭਾਰਤੀ ਅੰਗਹੀਣਤਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, "ਅੰਗਹੀਣਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਨੇਤਰਹੀਣਤਾ, ਕੁਸ਼ਟ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ, ਬੋਲੇਪਣ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਫਿਰਨ ਤੋਂ ਲਾਚਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸਮਰੱਥ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।"

ਇੱਕ ਅਸਮਰੱਥ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਸਥਾਈ ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

1. **ਸਥਾਈ ਅਯੋਗਤਾ (Permanent Disability)- ਇਹ** ਉਹ ਅਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜੀਵਨਭਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

2. **ਅਸਥਾਈ ਅਯੋਗਤਾ (Temporary Disability) –** ਕਈ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਫਿਰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸਮਰਥਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (Types of Disability)

1. **ਕਿਰਿਆਤਮਿਕ ਅਸਮਰਥਾ (Functional Disability)**
2. **ਸੰਰਚਨਾਤਮਿਕ ਅਸਮਰਥਾ (Structural Disabiity)**

1 **ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਅਸਮਰਥਾ : -** **ਇਸ** ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸਮਰਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਅਯੋਗਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਅਯੋਗਤਾ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨਾ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆਦਿ।

2 **ਸੰਰਚਨਾਤਮਿਕ ਅਸਮਰਥਾ :-** ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸਮਰਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਖਾਮੀਆਂ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਅਸਮਰਥਾ ਜਮਾਂਦਰੂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਮੀਆਂ, ਕੁੱਬਾਪਣ, ਖੁਬਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਕ, ਝੁਕੇ ਮੋਢੇ, ਭਿੜਦੇ ਗੋਡੇ ਆਦਿ।

ਅਸਮਰਥਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ
(Causes of Disability)

ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅਸਮਰਥਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ-

1. **ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ (Unbalanced Diet) -** ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਆਦਿ।

2. **ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ (Due to Accidents) :-** ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਗ ਨਿਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਾਦਸੇ ਕਦੇ ਵੀ ਅਤੇ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਘਰ, ਸਕੂਲ, ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਸੜਕ ਆਦਿ। ਅਚਾਨਕ ਵਾਪਰੇ ਇਹ ਹਾਦਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

3. **ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ (Due to Disease) : -** ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਅਪਣੀ ਸਰੀਰਿਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾ ਅਸਥਾਈ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਵਾ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਖਾਂ ਹੀ ਲੋਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘਿਰ ਕੇ ਅਸਮਰਥਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਧਰੰਗ, ਪੋਲਿਓ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਆਦਿ।

4. **ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (Weakness of Sensory System):-** ਕਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤਾਂ ਜਾਂ ਕਿੱਤਾਮਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਉੱਚਾ ਸੁਣਨਾ ਆਦਿ।

5. **ਨਸ਼ੇ (Due to Drugs) :** ਨਸ਼ਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੋਚਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

6. **ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ (Lack of Awareness) : -** ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਵੀ ਅਸਮਰਥਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਕੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

7. **ਦੋਸ਼ਪੂਰਨ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ (Postural Deformities) : -** ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਮਾਂਦਰੂ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਕਰੂਪਤਾਵਾਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਹ ਅਸਮਰਥਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਕੁਪੋਸ਼ਣ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੋਸ਼ ਆਦਿ।

8. **ਕਿੱਤੇ ਕਾਰਨ (Due to Occupations)** :- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਪਾਲ਼ਨ ਲਈ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕਿੱਤਾ ਚੁਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ’ਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਅਸਮਰਥਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ’ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਵੈਲ਼ਡਿੰਗ ਦਾ ਕੰਮ, ਮਸ਼ੀਨਾਂ ’ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ, ਰੰਗ-ਰੋਗਨ ਦਾ ਕੰਮ, ਇੱਟਾਂ ਦੇ ਭੱਠਿਆ ’ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅਸਮਰਥਾਵਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਿੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਅਸਮਰਥਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ
Causes of the Disability Arising from Occupations

ਅਕਸਰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫੈਕਟਰੀਆਂ, ਕਾਰਖ਼ਾਨਿਆਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ’ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸਮਰਥਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ-

1) **ਹਾਦਸੇ (Accidents) :-**

ਕਈ ਵਾਰ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾ ਵਰਤਣ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਅਨੇਕਾਂ ਹਾਦਸੇ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰਨ ਨਾਲ਼ ਮਜ਼ਦੂਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਨਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੱਥ-ਬਾਂਹ ਦਾ ਕੱਟ ਜਾਣਾ, ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕਰੰਟ ਲਗ ਜਾਣਾ, ਸੜ੍ਹ ਜਾਣਾ ਆਦਿ।

2) ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of Chemicals) : - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕਾਰਖ਼ਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ਾਬ, ਥਿੰਨਰ, ਰੰਗ ਰੋਗਨ ਦੇ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

3) ਮਾੜੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of Un Healthy Environment):- ਗੰਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਫੰਗਸ, ਐਂਥਰੈਕਸ ਆਦਿ।

4) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ (Psychological Effects):- ਅੱਜ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਨੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਧਦਾ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਆਦਿ।

ਸਧਾਰਨ ਕਿੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
(Diseases due to Common Occupations)

ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕਿੱਤਾ ਚੁਣਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਕਿੱਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-2 ਕਿੱਤਿਆਂ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅਸਮਰਥਾਵਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ-

1. ਐਂਥਰਾਕੋਸਿਸ (Anthracosis): ਇਹ ਰੋਗ ਕੋਲੇ ਦੀਆਂ ਖਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ਼ ਕੋਇਲੇ ਦੇ ਬਾਰੀਕ ਕਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗ ਸਾਹ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਲੇ ਦੇ ਕਣ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੰਮ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਮਰਥਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

2. ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ (Silicosis): ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਸਿਲੀਕਾ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਣ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕ ਇੱਟਾਂ ਦੇ ਭੱਠਿਆਂ, ਫ਼ਾਊਡਰੀ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਰਤਨ ਆਦਿ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

3. **ਸਾਈਡ੍ਰੋਸਿਸ (Siderosis)** : ਇਹ ਰੋਗ ਲੋਹੇ ਦੇ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ਼ ਲੋਹੇ ਦੇ ਕਣ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

4. **ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ (Lead poisoning) :** ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਅਤੇ ਰੰਗ-ਰੋਗਨ ਦੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕਣ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਨੀਮੀਆਂ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾਸ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਅਧਰੰਗ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਆਦਿ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

5. **ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਮਾ (Cancer and Asthama)** : ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਦੂਰ ਸਪਰੇਅ ਜਾਂ ਡੋਪ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਮਜਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ, ਫੇਫੜੇ, ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਮਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਐਕਸ-ਰੇ, ਤੇਲ ਦੇ ਕਾਰਖ਼ਾਨੇ, ਲੁੱਕ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ, ਥਿੰਨਰ ਆਦਿ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਲੋਕ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਮਾ ਵਰਗੇ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

6. **ਬਿਸੀਨੋਸਿਸ (Byssinosis)** : ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਰੂੰ ਦੇ ਕਾਰਖ਼ਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕਾਰਖ਼ਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਰੂੰ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕਣ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਮਾ, ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਅਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

7. **ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਧੰਦੇ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰੋਗ (Disease in Forming Sector):** ਕਈ ਵਾਰ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਜਾਂ ਮਜਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਸਲਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਸਮੇਟਣ ਲਈ ਕਣਕ ਦੇ ਨਾੜ ਜਾਂ ਝੋਨੇ ਦੀ ਕਟਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਚੀ ਪਰਾਲ਼ੀ ਨੂੰ ਲਗਾਈ ਗਈ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏ ਤੋਂ ਅਨੇਕਾਂ ਸਾਹ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਕੀਟ-ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਸਪਰੇਅ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸਾਨ ਜਾਂ ਮਜ਼ਦੂਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਸਮਰਥਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਿਧਾਂਤ
Principles of Prevention of Disability

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਹਰੇਕ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਅਸਮਰਥਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿੱਤਾਮਈ ਸਿਹਤ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ "ਕਿੱਤੇ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ

ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕਿ ਭਲਾਈ ਦਾ ਉਚਿੱਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਹੈ" ਸਾਨੂੰ ਅਸਮਰਥਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿਧਾਂਤਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1. ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ (Examination of the Health of Employees):- ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਉਣਤਾਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਕਰਵਾਉਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਰਜ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਨਿਯਮਿਤ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ (Regular Medical Check Up) :- ਕਾਰਖ਼ਾਨਿਆਂ ਜਾਂ ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਸਮੇਂ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਮੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਇਲਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਲਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਕਾਮੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਵਾਧੂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ (Avoid Excessive work) :- ਫੈਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਖ਼ਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਾਮੇ ਜਾਂ ਮਜ਼ਦੂਰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

4. ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ (Safety Equipments) :- ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਰਬੜ ਦੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਕੰਮ ਸਮੇਂ ਹੈਲਮਟ ਅਤੇ ਹੋਰ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਆਦਿ।

5. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ (Prevention of Drugs) :- ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

6. ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ (First Aid) :- ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਾਪਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਅਸਮਰਥਤਾ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

7. ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਵਾਤਾਵਰਨ (Neat and Clean Environment) :- ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਆਲ਼ਾ-ਦੁਆਲ਼ਾ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੰਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੰਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਦਮਾ, ਟੀ. ਵੀ. ਆਦਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

8. ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕੈਂਪ (Awareness Camp) :- ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕੈਂਪ, ਸੈਮੀਨਾਰ, ਆਦਿ ਲਗਾ ਕੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਠੀਕ ਢੰਗ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਜਿੱਥੇ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਵੇਗੀ ਉਥੇ ਕਾਮਿਆ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਪੱਧਰ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ।

ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ (ਪੁਨਰਵਾਸ)
(Rehabilitation)

ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ (ਪੁਨਰਵਾਸ) ਦਾ ਅਰਥ : ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਤੋਂ ਹੋਈ ਹੈ Re+habitia Re ਦਾ ਅਰਥ ਦੁਬਾਰਾ ਅਤੇ Habitia ਦਾ ਅਰਥ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਮੁੜ ਸਮਰਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਭਾਵ ਕਿਸੇ ਅਪੰਗ ਜਾਂ ਅਸਮਰੱਥ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਰ ਸੰਭਵ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਕੇ ਜੀਵਨ ਜਿਉਂਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਮਾਲ਼ੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਨੌਕਰੀ ਆਦਿ ਦੇ ਕੇ।

ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (Definition of Rehabilitation)

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (W.H.O) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ : "**ਅਸਮਰਥਾ** ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦਾ ਉਪਜਾਉ ਅਤੇ ਕਮਾਈ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ, ਸਮਾਜਿਕ, ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਢੰਗ ਦੁਆਰਾ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।"

ਭਾਰਤੀ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ (According to Rehabilitation Council of India)

ਭਾਰਤੀ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਗਹੀਣਤਾ ਨੂੰ ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ-

1. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ (Related with Mental Health)

2 ਨਜ਼ਰ ਸ਼ਕਤੀ Related with Eye Sight

3 ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ (Related with Hearing)

4 ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਘਾਟ (Lack of Motor Ability)

ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦਾ ਖੇਤਰ
Scope of Rehabilitation

ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਦਾ ਘੇਰਾ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪਾਉਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਰਘਟਨਾ ਕਦੇ ਵੀ, ਕਿਸੇ ਨਾ, ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (W.H.O) ਦੇ ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਅਨੁਸਾਰ, "ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਸੌ ਮਿਲੀਅਨ ਅਪੰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 70% ਗ਼ਰੀਬ ਦੇਸਾਂ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਸੰਭਵ ਹੈ" ਪਰੰਤੂ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਹੰਭਲ਼ੇ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਜ 'ਤੇ ਬੋਝ ਨਾ ਸਮਝਣ।

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਅੰਗ ਹੀਣਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੰਗਹੀਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨਾ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰਨ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਅਪੰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਪੁਨਰਵਾਸ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ ਭਾਰਤੀ ਪੁਨਰ ਕੌਂਸਲ (R.C.I) 1993 ਈ. ਵਿੱਚ ਹੋਂਦ 'ਚ ਆਈ।

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ 1995 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਐਕਟ (Equal Opportunities, Protection of Right and Full Participation):- ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਰਕਾਰੀ, ਅਰਧ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਪੰਗ ਅਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇੱਕ ਅਪੰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੁਨਰਵਾਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ, ਨਵੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਨਵੇਂ ਯੰਤਰ ਆਦਿ ਅਪਹਾਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ ਪੁਨਰਵਾਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ-

1. **ਮੈਡੀਕਲ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ (Medical Rehabilitation)** ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦਾ ਘੇਰਾ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਖੇਤਰ ਅਧੀਨ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗ ਕੱਟ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਨਕਾਰੇਪਣ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬਨਾਉਟੀ ਅੰਗ, ਬਿਸਾਖੀ, ਬੂਟ ਆਦਿ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਬਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. **ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ (Occupation Oriented Rehabilitation) :** **ਇਸ** ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਵਿਹਾਰੀ ਇਲਾਜ (ਐਕੁਪੇਸ਼ਨ ਥਰੈਪੀ) ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾ ਕੇ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਜਿਊਂਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

3. **ਸਮਾਜਿਕ ਪੁਨਰਵਾਸ (Social Rehabiliation) : ਸਮਾਜਿਕ** ਪੁਨਰਵਾਸ ਰਾਹੀਂ ਅਸਮਰੱਥ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਭਾਈਵਾਲ਼ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਾਂਗ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਣ।

4. **ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪੁਨਰਵਾਸ (Psychological Rehabilitiation) : ਜਦੋਂ** ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਲਈ ਦੂਸਰਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਹੀਣ-ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਪਹਾਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਹਰ ਸੰਭਵ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (Contribution of Institutions in the Field of Rehabilitation) : -

1. **ਭਾਰਤ ਰੈੱਡ ਕ੍ਰਾਸ ਸੁਸਾਇਟੀ (Indian Red Cross Society) -** ਇਹ ਸੰਸਥਾ 1920 ਈ. ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਦੀਆਂ 400 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਜ਼ੋਨ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ-ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਖ਼ਮੀ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਸੈਨਿਕਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਚਲਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਹੋਮ

(Red Cross Homes) ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਮਰੱਥ, ਅੰਗਹੀਣ ਬੱਚੇ, ਫ਼ੌਜੀ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

2. ਹਿੰਦ ਕੁਸ਼ਟ ਨਿਵਾਰਨ ਸੰਘ (The Hind-Kusht Nivaran Sangh):- 1950 ਈ. ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਮੁੱਢ ਬੱਝਾ। ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਦਫ਼ਤਰ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਕੋੜ੍ਹ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਚਲਾਉਣ ਉੱਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਖੋਜ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

3. ਭਾਰਤੀ ਬੱਚਾ ਭਲਾਈ ਸੰਘ (Indian Council for Child Welfare):- ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੀ 1952 ਈ. ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਹ ਸੰਘ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੱਚਾ ਭਲਾਈ ਸੁਸਾਇਟੀ ਤੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਭਾਰਤ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਭੁੱਲੇ-ਭਟਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਸਤੇ ਲਿਆਉਣ, ਬਾਲ ਕਲਿਆਣ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ।

4. ਭਾਰਤੀ ਟੀ. ਬੀ. ਸੰਘ (Tuberculosis Association of India):- ਇਹ ਸੰਸਥਾ 1939 ਈ. ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਗਈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਟੀ. ਬੀ. ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਫੰਡ ਇੱਕਠਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੀ. ਬੀ. ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਲਈ ਸੰਮੇਲਨ (Conferences) ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਘ ਵੱਲੋਂ ਟੀ. ਬੀ. ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਕਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵੀ ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

5. ਭਾਰਤ ਸੇਵਕ ਸੰਘ (Bharat Sewak Society):- ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਬਿਨਾਂ ਰਾਜਨੀਤੀ ਤੋਂ (No Official) ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ 1952 ਈ. ਵਿੱਚ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤਿ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿੰਡ-ਪਿੰਡ ਜਾ ਕੇ ਸ਼ੋਚਾਲਿਯਾ ਦੇ ਲਾਭ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

6. ਕਸਤੂਰਬਾ ਯਾਦਗਾਰੀ ਟਰੱਸਟ (Kasturba Memorial Trust) :- ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਮਹਾਤਮਾਂ ਗਾਂਧੀ ਜੀ ਦੀ ਪਤਨੀ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਕਸਤੂਰਬਾ ਗਾਂਧੀ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਸੰਭਵ ਯਤਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

7. ਸਰਵ-ਭਾਰਤੀ ਅੰਧ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਘ (All India Blind Relief Association):- ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਅੰਨ੍ਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ 1946 ਈ. ਵਿੱਚ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈ। ਇਹ ਅੰਨ੍ਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕੈਂਪ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ/ਕਾਲਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਵੀਂਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾਂਵਾਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਰਨ ਉਪਰੰਤ ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

8. ਬਨਾਉਟੀ ਅੰਗ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਸੰਸਥਾ (Artificial Limbs Manufacturing Corporation) :- ਐਲਮੀਕੋ ਅੰਗਹੀਣ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਕਲੀ ਅੰਗ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਸੰਸਥਾ ਕਾਨਪੁਰ ਅਤੇ ਪੁਨੇ ਵਿਖੇ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਨਕਲੀ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਬਣਾ ਕੇ ਸਸਤੇ ਰੇਟਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

9. ਆਈ. ਆਈ. ਟੀ. (I.I.T.) :- ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਇੰਡੀਅਨ ਇੰਸੀਚੁਟ ਆਫ਼ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ (Indian Institute of Technology) ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿੱਦਿਅਕ (Educational) ਅਤੇ ਖੋਜ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਖੋਜ ਕਰ ਕੇ ਆਧੁਨਿਕ ਉਪਕਰਨ (Equipments) ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬੱਚਿਆਂ (Special Children) ਲਈ ਨਵੀਆਂ -ਨਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਵੇਂ ਉਪਕਰਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸਧਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਵਿੱਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ।

10. ਮੰਦਬੁੱਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਾਮਨੀ ਸਕੂਲ (Kamayani School for Mentally Handicapped) :- ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਪੂਨੇ ਵਿਖੇ 1964 ਈ. ਵਿੱਚ ਖੋਲ੍ਹੀ ਗਈ। ਇਹ ਮੰਦਬੁੱਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਕੜ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਨਰਮੰਦ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

11. ਕੌਮੀ ਭੌਤਿਕ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ (National Physical Laboratory) :- ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਕਾਨਪੁਰ ਅਤੇ ਪੁਨੇ ਵਿਖੇ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਸ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਅਲਟਰਾ ਸੌਨਿਕ ਉਪਕਰਨ (Ultra Sonic Aids) ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਮਰਥ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

12. ਆਸ਼ਾ ਨਿਕੇਤਨ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਸੰਸਥਾ (Asha Niketan Rehabilitation):- ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਮੰਦਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਤੋਂ ਬੋਲ਼ੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ, ਫਿਜ਼ੀਉਥਰੈਪੀ ਸੈਂਟਰ ਖੋਲ੍ਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀਣ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਵਸਰ ਮਿਲ਼ ਸਕੇ।

13. ਅੰਨਿਆਂ ਲਈ ਉਦਯੋਗਿਕ ਘਰ (Industrial Homes for the Blind):- ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਮੁੰਬਈ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਅੰਨ੍ਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਸੀਣਾ, ਕੁਰਸੀਆਂ ਬੁਣਨਾ, ਲੱਕੜ ਦਾ ਸਮਾਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਗੱਤੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਸਤੂਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

14. ਸੇਂਟ ਜਾਨ ਐਂਬੂਲੈਂਸ (St. John's Ambulance):- ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਰੋਗੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦ ਮਰੀਜਾਂ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖ਼ੂਨਦਾਨ ਕੈਂਪਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ (ਉਦੇਸ਼) ਸਿਹਤ ਵਿਕਾਸ, ਸਿਹਤ ਰੱਖਿਆ, ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਅਤੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਅਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ. 1. ਅਸਮਰਥਾ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ?

ਪ੍ਰ.2. ਸਮਾਜਿਕ ਪੁਨਰਵਾਸ ਕੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰ.3. ਅੰਨ੍ਹਿਆਂ ਲਈ ਉਦਯੋਗਿਕ ਘਰ ਕਿੱਥੇ ਹਨ ?

ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ.4. ਸਥਾਈ ਅਯੋਗਤਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰ.5. ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਅਸਮਰਥਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰ.6. ਸਥਾਈ ਅਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਅਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?

ਪ੍ਰ.7. ਅਸਮਰਥਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕੋਈ ਦੋ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ.8. ਕਿੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਅਸਮਰਥਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰ.9. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

(ੳ) ਐਂਥਰਾਕੋਸਿਸ (ਅ) ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ

(ੲ) ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਮਾ (ਸ) ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਪ੍ਰ.10. ਭਾਰਤ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ.11. ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।

ਪ੍ਰ.12. ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।

--o--

ਪਾਠ -6

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖ

Socialization and Psychological Aspects of Physical Education

ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Sociology) : -

ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਮਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸ਼ਤਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ 'Sociology' ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। 'Sociology' ਸ਼ਬਦ 'Socio' ਅਤੇ 'logos' ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। Socio ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਮਾਜ ਅਤੇ logos ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ 'Sociology' ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਮਾਜ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ। ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਉਹ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (Definition of Sociology)-

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

ਐਲ਼. ਐਫ਼. ਵਾਰਡ (L.F.Ward) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ – "ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ, ਸਮਾਜ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ।"

According to L.F.Ward "Sociology is the Science of Society or of Social Phenomena."

ਕਿਮਬਲ ਯੰਗ (Kimball Young) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ – "ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਮੂਹ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

According to Kimball Young "Sociology is an analysis of Social behavior"

ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਸਾ (Games and Sports as Man's Cultural Heritage)

ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ, ਜਿੰਨਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਧਰਤੀ ਨਾਲ਼ ਹੈ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਹੋਂਦ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਸਰੀਰਿਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਭੱਜਣਾ, ਕੁੱਦਣਾ, ਤੈਰਨਾ, ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਾਉਣਾ, ਆਦਿ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਸਨ। ਆਦੀ ਮਾਨਵ ਨੇ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲਈ ਭਾਲੇ, ਤੀਰ-ਕਮਾਨ ਆਦਿ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਸਭਿਅਤਾ ਵੱਲ ਵਧਿਆ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਟੋਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਟੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦੌੜਨਾ, ਲੜਨਾ, ਤੀਰ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਭਾਲਾ ਸੁੱਟਣਾ ਆਦਿ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਵੱਖ -ਵੱਖ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗਾ। ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲਿਆ ਅਤੇ ਦੌੜਾਂ, ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ, ਪੱਥਰ ਸੁੱਟਣਾ, ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਾਉਣਾ ਆਦਿ ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਲੱਗੇ।

ਯੂਨਾਨ (Greece) ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸੱਭਿਅਤਾਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਹਰਮਨ-ਪਿਆਰਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ 776 ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਯੂਨਾਨ ਨੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ। ਯੂਨਾਨ ਦੇ ਏਥਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਉਲੰਪੀਆ ਪਹਾੜ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਦੌੜਾਂ, ਨੇਜਾ ਸੁੱਟਣਾ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਰੱਥ-ਦੌੜ, ਪੱਥਰ ਸੁੱਟਣਾ, ਤੈਰਾਕੀ, ਘੋੜ-ਸਵਾਰੀ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਯੂਨਾਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਅਨੇਕਾਂ ਦੇਸਾਂ ਨੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਤਨ ਸੱਭਿਅਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਰਜਾ ਹਾਸਿਲ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦਾ ਵੀ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਭਾਰਤੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਹੀ ਦੇਣ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅੱਜ ਪੂਰਾ ਵਿਸ਼ਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਗੁਰੂਕੁਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਧਨੁਸ਼ ਵਿਦਿਆ, ਤਲਵਾਰਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ ਦੀ

ਸਿੱਖਿਆ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਅੱਜ ਦੇ ਖੇਡ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਤਰੰਜ਼, ਕੱਬਡੀ, ਖੋ-ਖੋ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਭਾਰ-ਚੁੱਕਣਾ, ਨਾਚ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਆਦਿ ਭਾਰਤੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਨੂੰ ਸਭ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜਰਮਨੀ ਤੋਂ ਹੋਈ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਰਮਨੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਵੀਡਨ ਅਤੇ ਡੈਨਮਾਰਕ ਦਾ ਵੀ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰਿਦਮਿਕ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਖੇਡਾਂ (Ball games) ਦਾ ਜਨਮ ਦਾਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੁਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਟੈਨਿਸ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਗੇਂਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਸਕਿਟਬਾਲ, ਬੇਸਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ।

776- ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਅਜ ਵੀ ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਹਰੇਕ ਦੇਸ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅਤੀਤ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਸੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ- (Social development through Games and Sports)

ਖੇਡਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਮਿਲਵਰਤਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ :-

1. ਆਪਸੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਾਂਝ (Strengthens Brotherhood): - ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਾਂਝ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜੁੱਟ ਹੋ ਕੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

2. ਸਮਾਜਿਕ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of Social Feelings):- ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜਿਤਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਤਾਲ਼ਮੇਲ਼ ਨਾਲ਼ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਇਹ ਗੁਣ ਸਮਾਜਿਕ

ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3. **ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ (Freedom from Inferiority Complex)**:- ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਦ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ, ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਤਕਰੇ ਤੋਂ ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਕੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

4. **ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ (Reduces Mental and Physical Tension)** :- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਕੇ ਇਸ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਤਾਲ਼ਮੇਲ਼ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਬਿਠਾ ਸਕਦਾ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

5. **ਨਫ਼ਰਤ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ (Eliminates Hatred)** :- ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਨਫ਼ਰਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸੋਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਜਿੱਤ-ਹਾਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

6. **ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ (Change in Behaviour)**: - **ਖੇਡਾਂ** ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰਥਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਵਧੀਆ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ
(Social Institutions Affecting Human Behaviour)

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਬੋਲਣ ਚਾਲਣ ਦਾ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਉਹ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਸਿੱਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

1. **ਪਰਿਵਾਰ (Family)** :- ਬੱਚਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸਮਾਜ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਭੈਣ-ਭਰਾ ਅਤੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਜੋ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਆਚਰਨ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਜਿਹੋ-ਜਿਹਾ ਬੋਲ-ਚਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬੱਚਾ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜਿਹੋ-ਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਬੱਚੇ ਉੱਪਰ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਪਾਠ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਅਤਿ-ਕਥਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਗਹਿਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ਼ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਚੰਗੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ, ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰੀਤੀ-ਰੀਵਾਜ਼, ਧਾਰਮਿਕ ਪੱਖ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਪਹਿਲੂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

2. **ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਾ (Educational Institute)**:- ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮਨੋਰਥ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਵਿਅਕਤੀਤਵਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੇਲ਼-ਜੋਲ਼ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਤੋਂ ਨਿਕਲ਼ ਕੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਬੱਚਾ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ

ਰਾਹ 'ਤੇ ਤੁਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿੱਦਿਆਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

3. **ਮਿੱਤਰ-ਮੰਡਲੀ (Social Group) :-** ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਉੱਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉਸ ਦੀ ਮਿੱਤਰ-ਮੰਡਲੀ ਦਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਮਿੱਤਰ-ਮੰਡਲੀ ਨਾਲ਼ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਪਣੀ ਮਿੱਤਰ-ਮੰਡਲੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਉੱਪਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ ਪਰ ਜੇਕਰ ਮਿੱਤਰ-ਮੰਡਲੀ ਵਿੱਚ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤਾਂ ਵਾਲ਼ੇ, ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਜਾਂ ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਦੋਸਤ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਉਸ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਿੱਤਰ-ਮੰਡਲੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

4. **ਧਰਮ (Religion System) : -** ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਧਰਮ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਧਰਮ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫ਼ਿਰਕੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨਾਲ਼ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਜਿਸ ਧਰਮ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਬੱਚੇ ਵੀ ਉਸੇ ਧਰਮ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਧਰਮ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਧਰਮ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਰਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗੇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

5. **ਸ਼ਾਸ਼ਨ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ (Administration) :-** ਹਰ ਸੁਤੰਤਰ ਦੇਸ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਰਨਾ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਸ਼ਾਸ਼ਨ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਨੇ ਲੋਕਤੰਤਰ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੇਸ ਦੇ ਹਰ ਨਾਗਰਿਕ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮੌਲਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਉਹ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕਰਤੱਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ 'ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ (Role of Games and Sports in National Integration)

ਅੱਜ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਹਰ ਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ, ਖੇਤਰ, ਜਾਤੀ, ਧਰਮਾਂ, ਨਸਲਾਂ, ਅਮੀਰ-ਗ਼ਰੀਬ ਅਤੇ

ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਹਰ ਰਾਸ਼ਟਰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਸਾਰਥਕ ਨਤੀਜੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਦੇਸ ਨੂੰ ਇੱਕਜੁੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਰਾਹ ਰੋਕ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਖੇਡਾਂ ਇਸ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਬਾਖੂਬੀ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਖੇਡਾਂ ਹੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰਥਕ ਰੋਲ ਨਿਭਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤੱਥ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਨ।

1. **ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of Ethical Values and Social Development):-** **ਖੇਡਾਂ** ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਸਥਾਪਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਕੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਕੋਚ, ਕਪਤਾਨ ਅਤੇ ਸਹਿ-ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮਾਣ-ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2. **ਜਾਤ-ਪਾਤ ਅਤੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਭੇਦ ਤੋਂ ਦੂਰ (Caste and Religious Differences) :-** ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੇ ਵਿਤਕਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਸ ਦਾ ਰਾਸ਼ਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਮਾਣ-ਮਰਿਯਾਦਾ ਲਈ, ਜਾਤ-ਪਾਤ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੇ ਵਖਰੇਂਵੇ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਰਮ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਵੇ, ਖੇਡਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਦਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

3. **ਭਾਸ਼ਾਵਾਦ ਅਤੇ ਖੇਤਰਵਾਦ ਤੋਂ ਮੁਕਤ (Free from Language and Regionalism):-** ਖੇਡਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਦ ਅਤੇ ਖੇਤਰਵਾਦ ਦੀਆਂ ਹੱਦਬੰਦੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਆਏ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ਪਰ ਖੇਡਣ ਵੇਲ਼ੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਲਈ ਇੱਕਜੁੱਟ ਹੋ ਕੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਆਏ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4. **ਅਗਵਾਈ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of Leadership):-** ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਅਗਵਾਈ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਸ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਬਲਬੁੱਤੇ 'ਤੇ ਦੇਸ ਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਤੋਰਨ ਲਈ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ- ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਖਿਡਾਰੀ ਕਪਤਾਨ ਬਣਕੇ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਗੂਪੁਣੇ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਉਹ ਦੇਸ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. **ਸਾਹਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of Courage)** : - ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਹਸੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਸਾਹਸ ਨਾਲ਼ ਖੇਡ ਕੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਲਈ ਜਿੱਤਾਂ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨੇਪੋਲੀਅਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ Losing the Game is not Defeat, But Losing the Courage is a Defeat." ਕਿਸੇ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਹੌਂਸਲਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ, ਬਲਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਕੇ ਜਿੱਤ ਦੀ ਆਸ ਨਾਲ਼ ਅਗਲੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

6. **ਸੰਵੇਗਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ (Control on Emotions)**:- ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਮੈਚ ਹਾਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੰਵੇਗਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਤ ਅਤੇ ਹਾਰ ਇੱਕ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਦੋ ਪਹਿਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਹਾਰ ਸਹਿਣ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

7. **ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਬਾਖੂਬੀ ਸਾਮ੍ਹਣਾ (Tackle Situation in Better Way)**:- **ਹਮੇਸ਼ਾ** ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ ਆਮ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਬੜੇ ਹੌਸਲੇ ਨਾਲ਼ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਕਸਰ ਉਹ ਮੈਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਔਖੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਆਪਸੀ ਮਿਲਵਰਤਨ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ, ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਨਾਗਰਿਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਪ੍ਰਤਿ ਦੇਸ-ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆਦਿ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕੀਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Psychology)- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸ਼ਬਦ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ Psychology ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। 'Psychology' ਸ਼ਬਦ ਗ੍ਰੀਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ 'Psyche' ਅਤੇ 'logos' ਤੋਂ ਮਿਲਕੇ ਬਣਿਆ ਹੈ। 'Psyche' ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ 'ਮਨ' ਅਤੇ 'logos ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਵਿਗਿਆਨ । ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ 'Psychology' ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਮਨ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ 'ਮਨ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ, ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ 'ਆਤਮਾ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ 'ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ। ਮਨ, ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਉੱਪਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕਾ ਵੱਲੋਂ ਸਵਾਲ ਉਠਾਏ ਜਾਣ ਉਪਰੰਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ 'ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ' ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ। ਅੱਜ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਖੇਡ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਖੇਡ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖੇਡ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਰਜਾ ਹਾਸਿਲ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ (Importance of Psychology in Games and Sports):- ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ: –

1. **ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ (Change in Behaviour)** :- ਅਕਸਰ ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੀ ਕੋਚ ਆਪਣੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਅਸਰ ਬਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਚ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਕੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਖ਼ੂਬੀ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. **ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ (Knowledge of Individual Differences)**: - ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥਾ, ਰੁਚੀ, ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਭਿੰਨਤਾ ਜਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕੋਚ ਵਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. **ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ (Helps in Learning)** :- ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬੜੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨੋਵਿਅਿਗਾਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੋਈ ਕਿਰਿਆ ਸਿਖਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ਲ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ, ਸਹੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬਲ ਬਣਾ ਕੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣੀ ਅਤਿ-ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

4. **ਉਚਿਤ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ (Selection of Appropriate Game):-** **ਕਈ** ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸਹੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਉਚਿਤ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਉਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫ਼ਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪਹਿਲੂਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਰਥਕ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਅਵਸਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾ, ਵੰਸ਼ਾਵਲੀ, ਰੁਚੀ ਆਦਿ।

5. **ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ (Knowledge About Different Stages of Development) :** - ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਬਚਪਨ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ, ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸੰਵੇਗਾਤਮਕ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

6. **ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਿਆਰੀ (Psychological Preparation) :** – ਬੇਸ਼ੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ਼ ਕਰ ਲਵੇ ਪਰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਡਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ । ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਅਤਿ-ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ਼ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖਣਾ (Learning)

ਸਿੱਖਣਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਗੁਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਰੰਤਰ ਸਿੱਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲ਼ਾ ਗੁਣ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪਸ਼ੂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਸਿੱਖਣਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ 'ਪਹਿਲਾ ਸਕੂਲ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (Defination of Learning) :-

ਵਡਵਰਥ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ "ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਰਿਆ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਅਗਾਮੀ ਵਿਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ, ਸਿੱਖਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ"।

ਗੇਟਸ (Gates) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ : - "ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ"।

ਥਾਰਨਡਾਈਕੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਿਯਮ :- (Thorndike Laws of Learning)

ਥਾਰਨਡਾਈਕ ਨੇ ਕੋਸ਼ਿਸ ਅਤੇ ਭੁੱਲ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਅਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਕਈ ਨਿਯਮ ਦੱਸੇ ਹਨ ਪਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਿੰਨ ਨਿਯਮ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਨ।

1. **ਤਤਪਰਤਾ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Readiness):** **ਇਹ** ਨਿਯਮ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲ਼ਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਖੁਦ ਤਿਆਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਰਿਆ ਉਸ ਦੀ ਰੁਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰਥਕ ਨਤੀਜੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੋੜੇ ਨੂੰ ਦਰਿਆ 'ਤੇ ਖਿੱਚ ਕੇ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

2. **ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Effect):** ਜਿਹੜੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਸੰਤੋਸ਼ਜਨਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜਿਹੜੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਸੰਤੋਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਸੀਂ ਉਸ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਹੋਰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੀ ਤਕਨੀਕ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਤਪਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

3. **ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Exercise)** : ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਿਯਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੌਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਔਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਿਯਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਤੱਕ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਈ ਬੱਚੇ ਬੜੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਬੱਚੇ ਉਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਔਖਿਆਈ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਔਖਿਆਈ ਦਾ ਹੱਲ ਅਧਿਆਪਕ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾ ਕੇ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ (Transfer of Training)

ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਦਾ ਅਰਥ :- ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੂਜੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦਿਸੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਕਿਰਿਆ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਰੁਕਾਵਟ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (Types of Transfor Training)

ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

1. ਧਨਾਤਮਕ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ (Positive Transfer Tranining)
2. ਰਿਣਾਤਮਕ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ (Negetive Transfer Tranining)
3. ਜੀਰੋ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ (Zero Transfer Training)

1. ਧਨਾਤਮਕ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ (Positive Transfer Training) : ਧਨਾਤਮਕ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੀ ਕਿਰਿਆ ਕਿਸੇ ਦੂਜੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੁਰਾਣੀ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਨਵੀਂ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲ਼ੀ ਤਕਨੀਕ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਧਨਾਤਮਕ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਂਡਬਾਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਡ੍ਰਿਬਲਿੰਗ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵੇਲ਼ੇ ਡ੍ਰਿਬਲਿੰਗ (Dribbling) ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

2. ਰਿਣਾਤਮਕ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ (Negative Transfer Training) : ਰਿਣਾਤਮਕ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ, ਧਨਾਤਮਕ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਕਿਰਿਆ ਦੂਜੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰਿਣਾਤਮਕ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਤੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਾਲੀਬਾਲ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਫੁਟਬਾਲ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਫੁਟਬਾਲ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇੱਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਟਾਈਪ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟਾਈਪਿਸਟ ਨੂੰ, ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਟਾਈਪਿੰਗ ਸਿੱਖਣ ਸਮੇਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

3. ਜੀਰੋ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ (Zero Transfer Training) : ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਕਿਰਿਆ ਦੂਜੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵੇਲ਼ੇ ਨਾ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜੀਰੋ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਜੇਕਰ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Adolesence Period): Adolesence ਸ਼ਬਦ **ਲਾਤੀਨੀ** ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਕਿ Adolescere ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪਕਿਪੱਕ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਅੰਤਰਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ, ਰਵੱਈਆਂ, ਵਿਵਹਾਰਿਕ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਅੰਤ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ 13-14 ਸਾਲ ਤੋਂ 18-19 ਸਾਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਇਹ ਬਾਲ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲ਼ਾ ਪੜਾਅ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਾ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਬਾਲਗਪਨ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ : - ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰਭਿਾਸ਼ਾਵਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ -

1. **ਸਟੈਨਲੇ ਹਾਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ (According to Stanley Hall):** "ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਸਖ਼ਤ ਦਬਾਅ, ਜਦੋ-ਜਹਿਦ, ਤੂਫ਼ਾਨ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"
2. ਕੂਹਲਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ (Kuhlen) "ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਉਹ ਕਾਲ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨਸੀ, ਸਮਾਜਿਕ, ਕਿੱਤੇ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਆਦਰਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਮਿਲ਼ਾਨ ਅਤੇ ਮਾਂਪਿਆ ਦੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼।"
3. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ (Psychological Definition) "ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਗੜਬੜ ਅਤੇ ਮਿਲਾਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਬਾਲਿਗਪਨ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (Problems of Adolescence Period)

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ :

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਂ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਉੱਥਲ-ਪੁਥਲ ਅਤੇ ਤੂਫਾਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :

1. **ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਇੱਛਾ (Desire of Independence) :** ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਵੱਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਬੰਦਿਸ਼ਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਛੋਟੇ-ਵੱਡੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਖੁਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਅਖਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰਨ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

2. **ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (Problems Regarding Behaiour)**: ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨੀ, ਵੱਧ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਬਗਾਵਤ, ਮੂੜ ਮੱਤ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਟਕਰਾਅ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

3. **ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (Problems Related to Development)**: **ਇਸ** ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਬਾਲਗਪੁਣੇ ਵੱਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. **ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ (Worried About Future)**:- ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਬਚਪਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਉਲਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਇੰਨਾ ਸਮਝਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕਲਾ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਣਾਅ ਉਸ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

5. **ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ (Self Defendence)**:- ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। **ਆਰਥਿਕ** ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਰਥਿਕ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਅਨੈਤਿਕ ਸਾਧਨ ਵੀ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੀਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6. **ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨਾਲ਼ ਤਾਲ਼ਮੇਲ਼ ਦੀ ਕਮੀ (Lack of Co-ordination With Family and Sociey)**: - ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨਾਲ਼ ਤਾਲ਼ਮੇਲ਼ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਰੋਕ-ਟੋਕ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦਾ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਰਵੱਈਆਂ ਬਗ਼ਾਵਤ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸਮਾਜ ਦੇ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜ, ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਵਿਰੋਧਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

7. **ਵਾਧੂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਹੋਣਾ (Improper Use of Surplus Energy)**:- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬੇਸ਼ੱਕ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਭੱਜ ਦੌੜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੁਝ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਬਚੀ ਹੋਈ ਫ਼ਾਲਤੂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਹੀ

ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਰਾਹ 'ਤੇ ਤੋਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫ਼ਾਲਤੂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ.1. ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸ਼ਤਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਕਿਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ ?

ਪ੍ਰ.2. ਕਿਹੜੇ ਦੇਸ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸੱਭਿਆਤਾਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰ.3. ਕਿਹੜੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸਭ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰ.4. ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸ਼ਤਰ ਕਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ।

ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ.5. ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸ਼ਤਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ।

ਪ੍ਰ.6. ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸ਼ਤਰ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ?

ਪ੍ਰ.6. ਆਪਸੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਾਂਝ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ.7. ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰ.8. ਸਮਾਜਿਕ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰ.9. ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ ?

ਪ੍ਰ.10. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ ?

(ੳ) ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਾ (ਅ) ਮਿੱਤਰ ਮੰਡਲੀ

(ੲ) ਅਗਵਾਈ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (ਸ) ਉੱਚਿਤ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ.11. ਸਿੱਖਣਾ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰ.12. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰ.13. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ? ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?

--o--