

खेलकूद के मूल कौशल (Basic Skills of Games & Sports)

खेलकूद के मूल कौशल का तात्पर्य यह है कि खेलकूद के वो बेसिक अभ्यास जिसको हम कोई भी खेल खेलने से पूर्व हमें उन तरीकों को करना ही चाहिये। खेलकूद के मूल कौशल खेलकूद क्रियाओं का एक बेसिक आधार होता है। मूल कौशलों का अभ्यास करने से खिलाड़ियों में उस खेल को खेलने का उत्साह बढ़ता है व मानसिक तौर पर पूर्व तैयार हो जाता है।

गरमाने (वार्म-अप) एवं अनूकूलन (कण्डीशनिंग) के विशिष्ट व्यायाम

मुख्य गतिविधियों को लयबद्ध व सूचांक रूप से करने के लिए मांसपेशियों को तैयार करना वार्म-अप कहलाता है।

मानव शरीर के द्वारा जो भी मुख्य शारीरिक खेलकूद गतिविधियां की जाती है। उन गतिविधियों को करने के लिये शरीर को तैयार किया जाता है। जिन क्रियाओं द्वारा शरीर को तैयार किया जाता है उन्हें वार्म-अप व्यायाम कहते हैं। इनसे हृदय का स्ट्रोक वोल्यूम बढ़ता है। फेफड़ों में वायु का संचार बढ़ता है। शरीर में खून के प्रभाव गति बढ़ जाती है जो मांसपेशियों को मजबूत करती है। वार्म-अप व्यायाम करने से मांस पेशियों और उतकों पर चोट कम होती है और अच्छे प्रदर्शन करने में व्यक्ति सक्षम होता है।

वार्म अप व्यायामों के प्रकार

1. गति युक्त व्यायाम – दौड़ना, उछलना, कूदना
2. गति हीन व्यायाम – सूक्ष्म व्यायाम, स्थूल व्यायाम, योग क्रिया
3. समान गति सम्बन्धी-खिलाड़ी को व्यायाम की ऐच्छिक रूप से करने की स्वतंत्रता होती है।

अगर हम कोई भी खेल खेल रहे हैं। तो उस खेल के मैदान में उतरने से पूर्व हमें उपरोक्त वार्म-अप के व्यायाम करने चाहिये। उदाहरण के लिए अगर कबड्डी के मैदान में कबड्डी खेलने के लिए जा रहे हैं तो पहले ये वार्म-अप अभ्यास करने चाहिए।

वार्म-अप के व्यायाम पूर्ण रूप से नहीं करते हैं तो हमारे शरीर में उस क्रिया को करने के लिए कमजोरी रहती है और हम अच्छे परिणाम नहीं दे पाते हैं। वार्म-अप से हमारे शरीर की मांसपेशियों को उच्च स्तर की चोट होने का खतरा बना रहता है और शरीर सुस्त रहता है। वार्म-अप आरामदायक शरीर की स्थिति से मुख्य कार्य करने की स्थिति तक शरीर को धीरे धीरे गर्म करने की विधि है।

अनूकूलन (कण्डीशनिंग) के विशिष्ट व्यायाम

अनूकूलन का तात्पर्य है कि हम जो भी खेलकूद के व्यायाम या खेल खेलते समय मैदान में उतरने से पूर्व उस खेल विशेष की जो बेसिक क्रियाएं हैं उनका अभ्यास करना जो हमें उस खेल में काम लेनी है उस खेल के मौलिक कौशल कण्डीशनिंग व्यायाम कहलाते हैं।

कण्डीशनिंग व्यायाम प्रत्येक खेल के अलग-अलग व्यायाम होते हैं :-

उदाहरण के तौर पर जब हम कोई धार्मिक कार्य करने के लिए आसन पर बैठते हैं तो उससे

पहले हम अपने शरीर को शुद्ध करने के लिए स्नान करना, हाथ धोना, मुँह धोना, कुल्ला करना पैरों को धोना व साफ धुले हुए कपड़े पहनना आदि कार्य करते हैं। तो सभी कार्य उस धार्मिक कृति की कण्डीशनिंग व्यायाम हुए उस धार्मिक कार्य को करना है। तो इस कार्य से पूर्व इन्हें भी करना जरूरी है जिससे वह धार्मिक कार्य सफलतापूर्वक पूर्ण हो जाये।

कुछ खेलों के कण्डीशनिंग व्यायाम यहाँ पर दिये गये हैं :-

1. **कबड्डी** – कबड्डी खेल में बार बार रैड देने का व्यायाम, टकने का व्यायाम, कमर के व्यायाम, थाई होल्ड आदि।
2. **बैडमिंटन**– शटल बल्ले पर लेना, सर्विस करना, शॉट लगाना, ड्रॉप आदि
3. **कुश्ती**– दावों को बार बार लगाने का अभ्यास, रस्से पर चढ़ना उतरना, डम्बल से हाथों के व्यायाम करना, गर्दन को घुमाना
4. **बॉलीबाल**– जम्प करना, हाथों को ऊपर सीधे ले जाकर बॉल को मारना, सर्विस का अभ्यास करना, स्मैश
5. **खो-खो**– पोल पर पोल मारने का अभ्यास करना, विरोधी को चक्का देने के अभ्यास करना, उछलकर विरोधी को आउट करना, फुट वर्क का अभ्यास।
6. **जूडो**– शरीर से पीठ के बल रौलिंग करना, अंगुलियों से जुड़ोगी को पकड़ने का अभ्यास करना, कलाई को घुमाना आदि।
7. **हैण्डवॉल** – वॉल को अपने साथियों को फैंक कर देना, गोल करने का अभ्यास करना, हाथों को कन्धे के चारों तरफ घुमाना, जम्प कराना,
8. **क्रिकेट**– बॉल को फैंकने का अभ्यास, बैट को पकड़कर बॉल में मारने का अभ्यास।
9. **हॉकी**– हॉकी या बॉल से ड्रबलिंग करना, कौनर से गोल करने का अभ्यास करना, हिट लगाना, दौड़ने व एकदम रुकने का अभ्यास करना,
10. **बास्केट वॉल**– ड्रबलिंग, पासिंग, थ्रोईंग, रस्सी कूदना आदि।
11. **टी. टी.** – ध्यान क्रेन्द्रित करना, रिएक्शन

सामान्य खेलकूद चोटें एवं उनके बचाव

खेलकूद के क्षेत्र में खेल चोटों का होना सामान्य बात है कोई भी खिलाड़ी अभ्यास, प्रशिक्षण या स्पर्धा के दौरान चोटग्रस्त हो सकता है। शायद ही ऐसा खिलाड़ी होगा जो अपने खेल जीवन में चोट ग्रस्त न हुआ हो वास्तव में चोट लगना स्वाभाविक है खेल प्रशिक्षण शारीरिक प्रशिक्षण और खेल से संबंधित डॉक्टर खेल चोटों से बचाव की काफी कोशिश कर रहे हैं लेकिन उनके कठिन प्रयासों के बाजूद वे अभी तक खेल चोटों से बचाव नहीं कर पाए हैं यद्यपि यह निश्चित है कि यदि खेल के दौरान उचित कदम उठाए जाए तो खेल चोटों को कम व बचाव भी किया जा सकता है।

वास्तव में खेल चोटों के क्षेत्र में उचित अनुसंधान प्रारंभ करके खेल चोटों को कम या उनसे बचाव भी किया जा सकता है।

खिलाड़ियों द्वारा उचित सुरक्षात्मक उपकरणों व प्रतियोगिताओं में प्रयोग भी किया जाना चाहिए। ऐसे खिलाड़ी जो उचित सुरक्षात्मक उपकरणों का प्रयोग नहीं करते उन्हें खेल प्रतियोगिताओं में भाग लेने की आज्ञा नहीं दी जानी चाहिए। खेलों में वास्तविक रूप से भाग लेने से पहले खिलाड़ियों

का उचित अनुकूलन होना चाहिए। नियमों के अनुसार खेलना व खेल संचालन भी खेल चोटों से बचाव में सहायक हो सकते हैं। प्रतियोगिता तथा प्रशिक्षण से पहले शरीर उचित रूप से गर्माना भी चाहिए। कुछ खेल चोटों से बचाव के लिए खेलों का वैज्ञानिक ज्ञान भी सहायक सिद्ध हो सकता है **लियोनार्डो दा विन्सी ने भी कहा है** यदि तुम खेलों से लगाव रखते हुए अभ्यास करते हो लेकिन तुम्हें खेल का वैज्ञानिक ज्ञान नहीं है तो तुम ठीक एक पायलट की तरह हो जो ऐसे जहाज में सवार है जो बिना रडार व दिशा सूचक यन्त्र के हैं और वह अपने गन्तव्य स्थान या मंजिल को नहीं जानता। सभी खेलकूदों में एक ही प्रकार की चोटें नहीं लगती। वास्तव में कुछ खेल चोटों से सामान्यतया बचाव किया जा सकता है। यदि खेलों के नियमों में कुछ परिवर्तन कर दिया जाए। विभिन्न खेल चोटों के प्रकारों का वर्णन नीचे दिया गया है:—

मुलायम व कोमल उतकों की चोटें:— मुलायम उतकों की चोटें निम्न प्रकार की होती हैं:—

1. कन्टयूशन

कन्टयूशन मांसपेशी की चोट होती है किसी खेल उपकरण या किसी अन्य चीज से प्रत्यक्ष रूप से चोट लगना कन्टयूशन का कारण बन सकता है मुक्केबाजी, कबड्डी, कुश्ती आदि में कन्टयूशन में मांसपेशियों से स्वतः कोशिकाएँ टूट जाती हैं। और कभी कभी मांसपेशियों से रक्त बहने लगता है कन्टयूशन की जगह पर अकड़ व सूजन आ जाना भी स्वाभाविक है कई बार ऐसे केसों में मांसपेशियाँ भी अपना कार्य करना छोड़ देती हैं कभी-कभी गंभीर दशा में मांसपेशियाँ पूर्व रूप में निष्क्रिय हो जाती हैं।

बचाव

1. अभ्यास, प्रशिक्षण व प्रतियोगिता से पूर्व उचित रूप से शरीर को वार्म अप कर लेना चाहिए।
2. शरीर के सभी अंगों का व्यायाम भली प्रकार से करना चाहिए। वार्म अप के दौरान स्टेचिंग एक्सरसाइज जरूरी करना।
3. तैयारी काल के दौरान अनुकूलन करना चाहिए।
4. सुरक्षात्मक उपकरणों का प्रयोग खेल की आवश्यकता के अनुसार करना चाहिए जैसे क्रिकेट में पैड, हेलमेट, लैग गार्ड, जूते आदि।
5. खेलों में अच्छी गुणवत्ता के खेल उपकरणों का प्रयोग करना चाहिए।
6. खेल मैदान साफ एवं समतल होने चाहिए।
7. खेल चोटों से बचाव के लिए खेलों के बारे में पूर्ण वैज्ञानिक ज्ञान आवश्यक होता है।
8. अभ्यास व प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ियों को सावधान व सतर्क रहना चाहिए।
9. खेल चोटों से बचाव के लिए खेलों का संचालन अच्छा होना चाहिए।
10. खेलते समय खिलाड़ी को पूर्ण मनोयोग व एकाग्रता के साथ खेल कौशल के उत्कृष्ट प्रदर्शन पर ध्यान रखना चाहिये।

खिंचाव

खिंचाव भी मांसपेशी की चोट होती है खिंचाव साधारण भी हो सकता है और असाधारण भी। कई बार पूरी की पूरी मांसपेशी खराब हो जाती है ऐसी दशा में उस हिस्से को हिलाना भी असम्भव हो जाता है जहाँ से मांसपेशी अधिक खराब हुई हो वहाँ पर असहनीय दर्द भी हो सकता है अभ्यास व प्रतियोगिता के दौरान अनेक ऐसी स्थितियाँ हो सकती हैं जिनके कारण खिंचाव हो सकता है।

बचाव

1. खेल चोटों से बचाव की दृष्टि से प्रत्येक खिलाड़ी को गतिविधि में भाग लेने से पूर्व शरीर को पूरी तरह गर्मा लेना चाहिए। उसे शरीर के सभी अंगों के खिंचाव वाले व्यायाम अवश्य करने चाहिए।
2. तैयारी काल के दौरान उचित अनुकूलन करना चाहिए।
3. खेल उपकरण समतल अच्छी गुणवत्ता के होने चाहिए।
4. खेल मैदान समतल व साफ होने चाहिए।
5. खेल चोटों से बचाव के लिए खिलाड़ियों को खेल के बारे में वैज्ञानिक जानकारी अवश्य होनी चाहिए।
6. प्रशिक्षण व प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ी को सावधान व सतर्क रहना चाहिए। अभ्यास व प्रतियोगिता के दौरान खेलों का संचालन अच्छा होना चाहिए।

मोच

यह Ligament की चोट होती है यह खिंचाव के फटने के फलस्वरूप हो जाती है सामान्यतया मोच कोहनी के जोड़ या टखने के जोड़ पर होती है कभी कभी मोच के साथ साथ फैंक्चर भी हो जाता है। ऐसे में सूजन बहुत अधिक हो जाती है इसके अतिरिक्त दर्द भी अधिक होता है कई बार Ligament ढीला भी हो जाता है। उपर्युक्त लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि मोच किस प्रकार की है अर्थात् हल्की या गहरी।

बचाव

1. खिंचाव से बचाव के लिए शरीर को पूर्णतया विशेष रूप से सभी जोड़ों को गर्मा लेना चाहिए।
2. तैयारी काल के दौरान उचित अनुकूलन करना चाहिए।
3. सभी खेल उपकरण अच्छी गुणवत्ता के होने चाहिए।
4. खेल मैदान समतल व साफ होने चाहिए।
5. ऐसी चोटों से बचाव के लिए खेलों का संचालन अच्छा होना चाहिए।
6. खेल नियमों का पालन अवश्य करना चाहिए।
7. खिलाड़ियों को अभ्यास प्रशिक्षण व प्रतियोगिता के दौरान सावधान व सतर्क रहना चाहिए।
8. थकावट की दशा में खिलाड़ी को खेल जारी नहीं रखना चाहिए।

रगड़ या छिलना

रगड़ या छिलना त्वचा की चोट है यह प्रायः किसी उपकरण के साथ रगड़ने के परिणामस्वरूप हो जाता है। कभी कभी नीचे गिरने से भी रगड़ या छिलना हो सकता है। विशेषकर उस जगह पर जहां पर अस्थि त्वचा के बहुत पास है रक्त प्रवाह होने पर गीले कपड़े को उसके उपर इस प्रकार बांधे की खून कम बहे या विल्कुल न बहे।

बचाव

1. खिलाड़ियों को प्रशिक्षण व प्रतियोगिता से पूर्व शरीर को भली भांति गर्मा लेना चाहिए।
2. तैयारी काल के दौरान खिलाड़ियों को उचित अनुकूलन करना चाहिए।
3. खेल उपकरण अच्छी गुणवत्ता के होने चाहिए।

4. अभ्यास व प्रतियोगिता के दौरान खेलों का संचालन अच्छा होना चाहिए।
5. खेलों के अभ्यास व प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ियों को सतर्क व सावधान रहना चाहिए।
6. खिलाड़ियों को खेलों के नियम व विनियमों का पालन करना चाहिए।

खरोंचे या नीला पडना

इस प्रकार की चोटें कभी कभी फुटबाल, हॉकी व मुक्केबाजी में लग सकती हैं। उपरी त्वचा पर कोई प्रभाव न पड़ने के कारण ये चोटें स्पष्टतया दिखाई नहीं देती, लेकिन आन्तरिक उतक नष्ट हो जाते हैं। वास्तव में त्वचा के नीचे रक्त फैल जाता है क्योंकि उस स्थान की रक्त वाहिनियां टूट जाती हैं।

बचाव:-

1. किसी भी प्रकार की शारीरिक क्रिया करने से पूर्व खिलाड़ियों को अपने शरीर को पूर्ण रूप से गर्मा लेना चाहिए।
2. खिलाड़ियों की पूर्वाभ्यास शक्ति अच्छी होनी चाहिए।
3. खिलाड़ियों को अभ्यास व प्रतियोगिता के दौरान सतर्क व सावधान रहना चाहिए।
4. खिलाड़ियों को जल्दबाज नहीं होना चाहिए।
5. खेल मैदान समतल व साफ होना चाहिए।
6. खिलाड़ियों को सुरक्षात्मक उपकरणों का प्रयोग करना चाहिए।

अस्थियों की चोटें

अस्थियों की चोट व टूटने को अस्थि भंग कहते हैं। जिनका वर्गीकरण निम्नानुसार है:-

1. **साधारण अस्थि भंग:-** जब किसी भी प्रकार के घाव के बिना अस्थि भंग हो जाती है तो उसे साधारण अस्थि भंग कहते हैं।
2. **विवृत अस्थि भंग:-** विवृत अस्थि भंग में अस्थि टूटने के साथ साथ त्वचा और मांसपेशियों को भी हानि होती है। सामान्यतया इस प्रकार के अस्थि भंग में अस्थि त्वचा को फाड़कर बाहर आ जाती है।
3. **कच्ची अस्थि भंग:-** सामान्यतया कच्ची अस्थि भंग बच्चों में देखी जाती है। क्योंकि उनकी अस्थियां बहुत मुलायम व कोमल होती हैं। जब भी इन अस्थियों पर कोई दबाव पड़ता है तो ये मुड़ जाती हैं। इसको ग्रीन स्टिक फ्रैक्चर कहते हैं।
4. **जटिल अस्थि भंग:-** जटिल अस्थि भंग में टूटी हुई अस्थि आन्तरिक अंगों को हानि पहुंचा देती है ये आन्तरिक अंग ऊतक, तन्तु या तंत्रिका या फिर धमनी भी हो सकती हैं। इस प्रकार की अस्थि भंग उंची कूद तथा बांस कूद वाले खिलाड़ियों की होती है।
5. **पच्चड़ी अस्थि भंग:-** जब एक टूटी हुई अस्थि का एक सिरा दूसरी अस्थि में घुस जाता है तो इसे पच्चड़ी अस्थि भंग कहते हैं।
6. **बहुखण्ड अस्थि भंग:-** जब किसी अस्थि के दो या दो से अधिक टुकड़े हो जाते हैं तो उसे बहुखण्ड अस्थि भंग कहते हैं। अधिकतर साइकिल दौड़ या मोटरसाइकिल दौड़ में इसकी संभावना होती है।

बचाव

1. खेल में भाग लेने से पूर्व खिलाड़ी को शरीर का उष्मीकरण करना चाहिए।

2. तैयारी काल के दौरान उचित अनुकूलन करना चाहिए।
3. थकावट की स्थिति में खिलाड़ी को खेल जारी नहीं रखना चाहिए।
4. अभ्यास के दौरान खिलाड़ियों को सतर्क व सावधान रहना चाहिए।
5. खेल उपकरणों की गुणवत्ता अच्छी होनी चाहिए।
6. अस्थि भंग से बचाव के लिए वैज्ञानिक ज्ञान अवश्य होना चाहिए।
7. खेल की आवश्यकता अनुसार खेल उपकरणों व सुरक्षात्मक उपकरणों का प्रयोग करना चाहिए।

जोड़ों की चोटें

जोड़ों की चोटों में जोड़ों का विस्थापन मुख्य है इसमें वास्तव में यह जुड़ी हुई अस्थियों के जोड़ की सतहों का सरकना विस्थापन है।

1. निचले जबड़े का विस्थापन:— जब ठोड़ी किसी सतह से टकरा जाती है तो निचले जबड़े का विस्थापन हो जाता है। अधिक मुंह खोलने से भी निचले जबड़े का विस्थापन हो जाता है।
2. कन्धों के जोड़ों का विस्थापन:— कन्धे के जोड़ का विस्थापन अचानक झटके या कठोर सतह पर गिरने से भी हो सकता है इस चोट में कन्धे का सिरा साकेट से बाहर आ जाता है।
3. कूल्हे के जोड़ का विस्थापन:— अनायास ही अधिक शक्ति लगाने से कूल्हे के जोड़ का विस्थापन हो सकता है। इस चोट में फीमर का उपरी सिरा साकेट से बाहर आ जाता है।

बचाव

1. किसी भी शारीरिक क्रिया या खेल से पहले उचित ढंग से शरीर गर्मा लेना चाहिए।
2. तैयारी काल में उचित अनुकूलन करना चाहिए।
3. गर्माने में खिंचाव वाले व्यायाम शामिल करने चाहिए।
4. खेल के अभ्यास व प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ियों को सतर्क व सावधान करना चाहिए।
5. खेल की जरूरत के अनुसार सुरक्षात्मक उपकरणों का प्रयोग अवश्य करना चाहिए।
6. थकावट के दौरान खेल अभ्यास जारी नहीं रखना चाहिए।
7. खिलाड़ियों की पूर्वाभ्यास और ध्यान की शक्ति अच्छी होनी चाहिए।
8. हमेशा नियमों का पालन करना चाहिए।
9. जोड़ों के विस्थापन से बचाव के लिए शारीरिक रूप से पर्याप्त सुदृढ़ होना जरूरी है।

महत्वपूर्ण बिन्दु :

1. जिन क्रियाओं द्वारा शरीर को तैयार किया जाता है उन्हें वार्म-अप व्यायाम कहते हैं।
2. दौड़ना, उछलना, कूदना गतियुक्त व्यायाम होते हैं।
3. किसी भी खेल के मौलिक कौशल कण्डिशनिंग व्यायाम कहलाते हैं।
4. खिंचाव आना मांसपेशी की चोट होती है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्न :

1. कन्ट्र्यूशन चोट होती है –

- (अ) मांसपेशी की (ब) लिगामेंट की
(स) अस्थियों की (द) इनमें से कोई नहीं

2. चोट से बचने के लिए करना चाहिए –

- (अ) वार्म अप करना (ब) तैयारी काल में उचित अनुकूलन करना
(स) गुणवत्तापूर्ण उपकरणों का प्रयोग करना (द) उपरोक्त सभी

लघुत्तरात्मक प्रश्न :

1. वॉर्मिंग-अप क्या है ?
2. खेलने से पूर्व वार्म-अप क्यों जरूरी है ?
3. अनुकूलन (कण्डीशनिंग) व्यायाम किसे कहते हैं ?
4. वार्म –अप व अनुकूलन व्यायामों में क्या अंतर है ?
5. खेल प्रदर्शन में वार्म –अप व अनुकूलन व्यायामों का क्या महत्त्व है ?

निबंधात्मक प्रश्न :

1. खेल में लगने वाली चोटें कितने प्रकार की होती हैं ?
2. खेलकूद में चोट लगने के संभावित कारण क्या क्या हैं ?
3. मोच क्या है ? इसके उपचार क्या हैं ?
4. साधारण अस्थि भंग व विवृत अस्थि भंग में क्या अंतर है ?
5. जटिल अस्थि भंग व बहुखण्ड अस्थि भंग में क्या अंतर है ?
6. जोड़ों की चोट से बचने के उपाय लिखिए ?

उत्तरमाला

1. (द) 2. (द)