



રમત તાલિમ (SPORTS TRAINING)

ડૉ. નીતા વી. ચૌધરી

સરકારી વિનયન કોલેજ, ઝઘડીયા (રાણીપુરા) જિ. ભરૂચ ગુજરાત. મો.નં. 99090 19407

પ્રસ્તાવના (Introduction) :

કોઇપણ કાર્યમાં શ્રેષ્ઠતા અને ઉચ્ચતમ દેખાવ પ્રાપ્ત કરવા માટે યોગ્યતા અથવા નિપુણતા હોવી ખૂબ અગત્યની છે. કોઇપણ પ્રવૃત્તિ અથવા કાર્યમાં યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવા માટે કરવામાં આવતાં પ્રયત્નોની પ્રક્રિયા ને જ તાલિમ કહેવાય છે. ખેલાડીઓ રમતગમતમાં શ્રેષ્ઠ દેખાવ કરે તે માટે તાલિમ પ્રક્રિયા એ શરૂઆતથી જ કરવામાં આવતી પ્રક્રિયા છે. વર્તમાન સમયમાં રમત-ગમતનું મહત્વ વધ્યું હોવાથી સ્પર્ધાઓ અને એકબીજા વચ્ચેની હરીફાઈઓ વધવાને કારણે રમત તાલિમનું મહત્વ વધ્યું છે. રમત તાલિમ દ્વારા ખેલાડીઓનો વિકાસ કરી રમત ગમતમાં કુશળતાપ્રાપ્ત કરવી એ જ રમત તાલિમ. “રમત તાલિમ એ કોઈ વ્યક્તિ કે ખેલાડીને વૈજ્ઞાનિક ઢબે રમત-ગમત અને ખેલફૂદ માટે તૈયાર કરવાની પ્રક્રિયા છે.” રમત તાલિમનો મુખ્ય હેતુ ખેલાડીઓનો ઉચ્ચતમ આંક અને શ્રેષ્ઠ દેખાવ માટે સારા ખેલાડી તૈયાર કરવાનો છે. રમત તાલિમ એ ખૂબ જ લાંબી અને જટિલ પ્રક્રિયા છે. જે મહિનાઓ અને વર્ષો સુધી ચાલી શકે છે. રમત તાલિમ એ ખેલાડીઓમાં શારીરિક કસરતોના માધ્યમથી શારીરિક, માનસિક અને બૌદ્ધિક પધ્ધતિસરની માનસિક તૈયારી છે. “કોઈપણ વ્યક્તિ અથવા ખેલાડીના “રમત દેખાવ ઉપર હકારાત્મક અસર અને અગાઉની ક્ષતિઓમાં સુધારો કરવાની પ્રક્રિયા એટલે રમત તાલિમ.”” રમત તાલિમ એ એક એવી જટિલ મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા છે, જેમાં ખેલાડીના પ્રદર્શનમાં સુધારા જનક ગ્રાફને ઉપર લઈ જઈ શકાય છે. રમત તાલિમનું સ્વરૂપ ખૂબ જ વિશાળ છે. જેમાં અનેક પ્રકારના રમત વિજ્ઞાનોનો

સમાવેશ થાય છે. જેમકે શરીર વિજ્ઞાન, ચિકિત્સા વિજ્ઞાન, રમત મનોવિજ્ઞાન વિગેરે... બધા વિષયોની જાણકારી વિના રમત તાલિમના ઉદ્દેશ્યો પ્રાપ્ત થતા નથી. રમત તાલિમ ધ્વારા લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ ત્યારે જ થાય છે જ્યારે રમત તાલિમની પ્રક્રિયા યોજનાબદ્ધ અને માર્યાદિત હોય.

માર્ટિન મહોદયના મત મુજબ તાલિમ પ્રક્રિયા એ યોજનાબદ્ધ અને માર્યાદિત પ્રક્રિયા છે. જેના માધ્યમથી લક્ષ્ય સુધી પહોંચી શકાય છે અને રમત-ગમતના દેખાવમાં થતાં પરિવર્તનોને જાણી શકાય છે. તેમજ ખેલાડીઓમાં રહેલી યોગ્યતા અને વિશિષ્ટ શક્તિઓને ખિલવી શકાય છે. માટે રમત તાલિમ એ ખેલાડીઓની વિકાસાત્મક પ્રક્રિયા માનવામાં આવે છે. જેનાથી ખેલાડીઓમાં નિરિક્ષણ અને મૂલ્યાંકન જેવા બન્ને પાસાઓને જાણી શકાય છે. જ્યારે રમત દેખાવમાં સુધારો કરવાની જરૂરીયાત જણાય ત્યારે કુશળ અને અનુભવી પ્રશિક્ષક દ્વારા વિવિધ પ્રકારની વૈજ્ઞાનિક પધ્ધતિઓના આધારે રમત દેખાવાનું ધોરણ ઊંચું લાવી શકાય છે. ખેલાડીઓમાં કૌશલ્યનો વિકાસ કરવા માટે રમત તાલિમનાં મૂળભૂત સિદ્ધાંતો જાણવા ખૂબ જ જરૂરી બને છે. રમત તાલિમની શરૂઆત તેની પ્રાથમિક જાણકારીથી શરૂઆતથી જ શરૂ કરવી જોઈએ. સરળ અને હળવી કસરતો અને કૌશલ્યથી કરવી અને શરૂઆતમાં ખેલાડીઓને ઝીરો માનીને જ તાલિમ આપવી જોઈએ જેનાથી નાનામાં નાની ખામીઓને પણ સુધારી શકાય અને રમતમાં શ્રેષ્ઠ દેખાવ અને ઉચ્ચ આંક પ્રાપ્ત કરી શકાય. શારીરિક ક્ષમતામાં વધારો કરવા માટે કોઈપણ કૌશલ્ય વિકાસની પ્રક્રિયા નાનેથી મોટે સુધીની હોવી જોઈએ. હંમેશા તાલિમ દરમ્યાન સરળતાથી કઠીન

તરફની કસરતો કરવી જોઈએ. ખેલાડીઓએ કૌશલ્ય શીખ્યા બાદ તેનો વિકાસ કરી શારીરિક દેખાવમાં સુધારો થાય તેવી તાલિમ કસરતો અને પ્રયત્નો હોવા જોઈએ. જેનાથી કૌશલ્ય વિકાસમાં વધારો થઈ સારો દેખાવ કરી શકાય. તાલિમ પ્રક્રિયા એ સતત અને નિરંતર હોવી જોઈએ. એક દિવસ તાલિમ લીધા પછી બીજા દિવસે બંધ ન કરવી જોઈએ. આ શીખવાની પ્રક્રિયા સતત રહેવી જોઈએ. એકવાર તાલિમ લેવાની શરૂ કર્યા પછી જો બંધ કરવામાં આવે તો અગાઉ શીખેલી ક્રિયાઓ અને કૌશલ્યોમાં સુધારો થવાને બદલે ભૂલ થવાની સંભાવનાઓ વધી જાય છે. તાલિમ દરમિયાન આવશ્યકતા અનુસારની જ કસરતો કરવી વધારે યોગ્ય છે. કૌશલ્ય કલા શીખવાની શરૂઆત હળવી કસરતોથી કરવી અને ઓછા પ્રમાણમાં કરવી. જરૂરિયાત પ્રમાણેની કસરતો જ કરવાથી જે તે કૌશલ્ય વિકાસમાં ઉપયોગી બને છે. એવું ના થવું જોઈએ કે હાથના કૌશલ્ય વિકાસની તાલિમ દરમિયાન પગની કસરતો હોય, એ અયોગ્ય છે. તાલિમની શરૂઆતમાં આ મૂળભૂત પ્રાથમિક માહિતી ખેલાડીને હોવી એ જરૂરી બને છે.

ખેલાડીઓમાં કુશળતા પ્રાપ્ત કરવી એ એમનું પ્રથમ લક્ષ્ય હોય છે અને આ લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે શારીરિક અને માનસિકરૂપથી તંદુરસ્ત બની કૌશલ્ય તાલિમ લેવી જોઈએ. આ રીતે નિયમિત રીતે તાલિમ લેવાથી ખેલાડી કૌશલ્ય - કુશળતા પ્રાપ્ત કરે છે. પ્રશિક્ષણ દ્વારા શીખવવામાં આવેલ કૌશલ્ય ઉપર ધ્યાન આપી તેને કુશળ બનાવવા માટે વારંવાર તેનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ઘણી એવી ક્રિયાઓ છે જે સમુહમાં કરવામાં આવે તો ઓછા સમયની અંદર ખૂબ સારી રીતે ગ્રહણ કરી પોતાની ભૂલને સુધારીને કૌશલ્ય વિકાસમાં વધારો કરી શકાય છે. રમત તાલિમ એ સતત ચાલતી વૈજ્ઞાનિક ઢબે પદ્ધતિસરની પ્રક્રિયા હોવાથી નિયમિતતા અને તાલિમનાં નિયમોનું પાલન કરવું ખૂબ જરૂરી બને છે. તાલિમ દરમિયાન જે ક્રિયા કે કૌશલ્યો શીખ્યા હોય તેનો યોગ્ય સમય નક્કી હોવો જોઈએ. ક્યારેક એવું ના બને કે એક જ ક્રિયા કે કૌશલ્ય શીખવા પાછળ

ઘણો સમય વ્યતિત થાય અને બાકીની ક્રિયા કે કૌશલ્ય શીખવા માટે પુરતો સમય ન ફાળવી શકાય, માટે જે તે ક્રિયા કે કૌશલ્ય શીખવા માટેના નક્કી કરેલ સમય મર્યાદામાં તે તાલિમ કાર્ય પૂર્ણ કરવું જોઈએ. જેથી સમગ્ર તાલિમ સમય દરમિયાન દરેક કૌશલ્ય પર પૂરતું ધ્યાન આપી યોગ્ય ન્યાય આપી શકાય અને રમત - ગમતમાં ઉચ્ચ દેખાવ પ્રાપ્ત થઈ શકે.

Physical Fitness Achievements of Sports Training :

1. Physical Fitness
2. Motor Fitness
3. Motor Performance
4. Speed
5. Cardio Vascular Endurance
6. Strength Endurance
7. Agility

રમત તાલિમના હેતુ (Aims of Sports Training) :

રમત-ગમત ક્ષેત્રમાં રમત તાલિમનો હેતુ કૌશલ્યનો વિકાસ કરવો અને ઉત્તમ દેખાવ પ્રાપ્ત કરવાનો છે.

(૧) શારીરિક ક્ષમતા (Physical Fitness) :

રમત - ગમત અને સ્પર્ધા દરમિયાન ખેલાડીનો ઉત્તમ દેખાવ માટે તેઓમાં ગતિ, તાકાત, સહનશીલતા, ગતિ સુમેળ, નમનિયતા જેવા ગત્યાત્મક કૌશલ્યોનો વિકાસ કરવો આવશ્યક છે.

(૨) યોગ્યતા (Efficiency) :

ટુકડીગત રમતોમાં યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવા માટે રમત તાલિમ એ ખૂબ અગત્યની પ્રક્રિયા છે. જેનાથી ખેલાડીના આંતરિક અને બાહ્ય દેખાવ પર ખૂબ જ સારી અસર પડે છે.

(૩) કૌશલ્ય કલા (Technical Skill) :

ખેલાડીઓમાં રમત - ગમતનો ઉચ્ચ દેખાવ એ તેમનામાં રહેલી કૌશલ્ય કલા પર આધાર રાખે છે અને આ કૌશલ્ય કલાના વિકાસ માટે રમત તાલિમ જરૂરી છે.

(૪) શિક્ષણ (Education) :

સતત અભ્યાસના માધ્યમથી સરળતાથી અને ઝડપથી લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ સુધી પહોંચી શકાય છે.

રમત તાલિમના ઉદ્દેશ્ય (Objectives of Sports Training) :

(૧) વ્યક્તિ વિકાસ (Development of Personality): રમત તાલિમનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય વ્યક્તિનો સર્વાંગી વિકાસ કરવાનો છે જેમાં શારીરિક, માનસિક, સામવેગિક, સામાજિક અને રચનાત્મક બાબતોને આવરી લેવામાં આવે છે.

(૨) માનસિક વિકાસ (Mental Development): રમત-ગમત સ્પર્ધા દરમ્યાન ખેલાડી માનસિક રીતે સ્વસ્થ હોવો ખૂબ અગત્યનું છે. સામાન્ય રીતે ખેલાડીઓમાં સ્પર્ધા પહેલા ભયની સ્થિતિ ઉત્પન્ન થતી હોય છે એવા સંજોગોમાં લોહીનું દબાણ, ગભરામણ જેવી સ્થિતિ એ સામાન્ય બાબત છે અને આવા સંજોગોમાં ઉદભવે તે સમયે ખેલાડી માનસિક રીતે સશક્ત હોવો ખૂબ ખૂબ જરૂરી છે.

(૩) શારીરિક ક્ષમતાનો વિકાસ (Development of Physical Fitness) : રમત તાલિમનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય ખેલાડીઓમાં શારીરિક ક્ષમતાનો વિકાસ કરવાનો છે. અલગ-અલગ પ્રકારે શારીરિક ક્ષમતામાં વધારો કરી શકાય છે. જેવા કે ગતિ, શક્તિ, બળ, સહનશીલતા, નમનિયતા વગેરે... જેવા ગત્યાત્મક કૌશલ્યનો રમત તાલિમ દ્વારા વિકાસ થઈ શકે છે.

(૪) ટેકનિકનો વિકાસ (Development of Technique): રમત-ગમતમાં શ્રેષ્ઠ દેખાવ અને ઉચ્ચ આંક પ્રાપ્ત કરવા માટે વિવિધ ટેકનિકનો વિકાસ કરવો જરૂરી બને છે, રમત તાલિમ દરમ્યાન અલગ અલગ ટેકનિકને વિકસાવી શકાય છે.

(૫) કૌશલ્ય વિકાસ (Development of Skill) : કોઈપણ પ્રકારની સ્પર્ધામાં ભાગ લેતાં પહેલા સૌપ્રથમ કૌશલ્ય કળા અને તેનો વિકાસ જરૂરી છે, કૌશલ્ય વિકાસ એ રમત તાલિમથી જ સંભવ બને છે.

નિષ્કર્ષ (Conclusion) :

વિવિધ સ્તરના ખેલાડીઓમાં કૌશલ્ય વિકાસ અને ગત્યાત્મક સ્કીલના વિકાસ માટે રમત તાલિમ ખૂબ ઉપયોગી છે. રમત તાલિમની માહિતી દ્વારા ખેલાડીઓમાં વ્યક્તિગત વિકાસની સાથે-સાથે સામાજિક વિકાસ અને વૈવિધ્ય વાતાવરણ અને

આબોહવા સાથે અનુકૂળ સાધી પોતાની આગવી છટા અને ગત્યાત્મક કૌશલ્યનો વિકાસ કરી રમતમાં સર્વશ્રેષ્ઠ દેખાવ કરી શકાય છે.

ખાસ કરીને આપણા દેશમાં ઘણી બધી સ્કૂલો અને કોલેજોમાં શારીરિક શિક્ષણના વ્યાખ્યાતાઓની અછત જોવા મળતી હોય છે ત્યારે આવા સંજોગોમાં અન્ય વિષયના શિક્ષકોને રમત-ગમત ક્ષેત્રમાં ઘણી મુશ્કેલીઓ થતી હોય છે, ત્યારે વૈજ્ઞાનિક ઢબે તૈયાર કરવામાં આવેલ રમત તાલિમનું આયોજન એ ખૂબ જ ઉપયોગી બને છે.

(૧) રમત તાલિમના અભ્યાસથી શારીરિક યોગ્યતા અને ગત્યાત્મક કૌશલ્ય વિકસાવી અન્ય કરતા સારો દેખાવ અને ઉચ્ચ આંક પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

(૨) શારીરિક શિક્ષણના જ્ઞાનમાં વધારો થાય છે અને કૌશલ્યની ગુણવત્તામાં સુધારો કરી શારીરિક યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવા માટે ઉપયોગી છે.

(૩) ભવિષ્યમાં સારા પરિણામોની પ્રાપ્તિ માટે શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષકો અને કોચ માટે રમત તાલિમની જાણકારી ખૂબ આવશ્યક છે.

(૪) રમત-ગમત ક્ષેત્રે થતા સંશોધનો અને તેના સારા પરિણામો માટે રમત તાલિમનો અભ્યાસ જરૂરી છે.

(૫) શારીરિક શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં સંદર્ભ સાહિત્ય અને સમાજનો રમત-ગમત ક્ષેત્રમાં વિકાસ થાય તે માટે રમત-ગમત તાલિમનો અભ્યાસ ખૂબ જરૂરી બને છે.

References :

Singh, Hardy (1991) Science of Sports Training. New Delhi: DVS Publications.

Cekhar Basam, Chandra (2012) IACSS - Volume 7, No.1, IFCSS Publications.

Shaver, Larry G (1982) Essential of Exercise Physiology, Delhi. Surjeet Publications.