

खेल जगत में प्रशिक्षण का महत्वपूर्ण योगदान

शोधार्थी: फिरके अभिजीत किसनराव
प्रोफेसर: डॉ. रमेश कुमार
डिपार्टमेंट ऑफ फिजिकल एजुकेशन,
ओ पी जे एस यूनिवर्सिटी, चूरू राजस्थान

सार

खेल कई नियमों एवं रिवाजों द्वारा संचालित होने वाली एक प्रतियोगी गतिविधि है। 'खेल' सामान्य अर्थ में उन गतिविधियों को कहा जाता है, जहाँ प्रतियोगी की शारीरिक क्षमता खेल के परिणाम (जीत या हार) का एकमात्र अथवा प्राथमिक निर्धारक होती है, लेकिन यह शब्द दिमागी खेल (कुछ कार्ड खेलों और बोर्ड खेलों का सामान्य नाम, जिनमें भाग्य का तत्व बहुत थोड़ा या नहीं के बराबर होता है) और मशीनी खेल जैसी गतिविधियों के लिए भी प्रयोग किया जाता है, जिसमें मानसिक तीक्ष्णता एवं उपकरण संबंधी गुणवत्ता बड़े तत्व होते हैं। सामान्यतः खेल को एक संगठित, प्रतिस्पर्धात्मक और प्रशिक्षित शारीरिक गतिविधि के रूप में परिभाषित किया गया है, जिसमें प्रतिबद्धता तथा निष्पक्षता होती है। कुछ देखे जाने वाले खेल इस तरह के गेम से अलग होते हैं, क्योंकि खेल में उच्च संगठनात्मक स्तर एवं लाभ (जरूरी नहीं कि वह मौद्रिक ही हो) शामिल होता है। उच्चतम स्तर पर अधिकतर खेलों का सही विवरण रखा जाता है और साथ ही उनका अद्यतन भी किया जाता है, जबकि खेल खबरों में विफलताओं और उपलब्धियों की व्यापक रूप से घोषणा की जाती है। जिन खेलों का निर्णय निजी पसंद के आधार पर किया जाता है, वे सौंदर्य प्रतियोगिताओं और शरीर सौष्ठव कार्यक्रमों जैसे अन्य निर्णयमूलक गतिविधियों से अलग होते हैं, खेल की गतिविधियों के प्रदर्शन का प्राथमिक केंद्र मूल्यांकन होता है, न कि प्रतियोगी की शारीरिक विशेषता। (हालाँकि दोनों गतिविधियों में 'प्रस्तुति' या उपस्थिति भी निर्णायक हो सकती हैं)। खेल अक्सर केवल मनोरंजन या इसके पीछे आम तथ्य को उजागर करता है कि लोगों को शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम करने की आवश्यकता है।

संकेत शब्द :खेल, प्रतिस्पर्धात्मक, शारीरिक क्षमता, प्रतियोगिता, व्यायाम.

प्रस्तावना

खेल प्रतियोगियों से खेल भावना का प्रदर्शन करने और विरोधियों एवं अधिकारियों को सम्मान देने व हारने पर विजेता को बधाई देने जैसे व्यवहार के मानदंड के पालन की उम्मीद की जाती है। राजस्थान के खेल गिल्ली डंडा और हाथों लिया चार्ली नारियो लुक मिचली प्रसिद्ध खेल रहे हैं इन से शरीर को बहुत फायदा होता था वह रात को सारी बस्ती की लड़कियों और लड़कों के साथ खेलने में मजा ही कुछ और था प्राप्त कलाकृतियों और ढाँचों से पता चलता है कि चीन के लोग लगभग 4000 ईसा पूर्व से खेल की गतिविधियों में शामिल थे। खेल ऐसा प्रतीत होता है कि चीन

के प्राचीन काल में जिम्नास्टिक एक लोकप्रिय खेल था। तैराकी और मछली पकड़ना जैसे खेलों के साथ कई खेल पूरी तरह से विकसित और नियमबद्ध थे। इनका संकेत फराहों के स्मारकों से मिलता है।

मिस्र के अन्य खेलों में भाला फेंक, ऊँची कूद और कुश्ती भी शामिल थी। फ़रासी के प्राचीन खेलों में जैसा पारंपरिक ईरानी 'मार्शल आर्ट' का युद्ध कौशल से गहरा संबंध था। अन्य खेलों में फारसी मूल के पोलो और खेल में सवारों का द्वंद्वयुद्ध शामिल हैं। प्राचीन यूनानी काल में कई तरह के खेलों की परंपरा स्थापित हो चुकी थी और ग्रीस की सैन्य संस्कृति और खेलों के विकास ने एक दूसरे को काफी प्रभावित किया। खेल उनकी संस्कृति का एक ऐसा प्रमुख अंग बन गया कि यूनान ने ओलंपिक खेलों का आयोजन किया, जो प्राचीन समय में हर चार साल पर पेलोपोनेसस के एक छोटे से गाँव में ओलंपिया नाम से आयोजित किये जाते थे। प्राचीन ओलंपिक्स से वर्तमान सदी तक खेल आयोजित किये जाते रहे हैं और उनका विनियमन भी होता रहा है। औद्योगिकीकरण की वजह से विकसित और विकासशील देशों के नागरिकों के अवकाश का समय भी बढ़ा है, जिससे नागरिकों को खेल समारोहों में भाग लेने और दर्शक के रूप में मैदानों तक पहुँचने, एथलेटिक गतिविधियों में अधिक से अधिक भागीदारी करने और उनकी पहुँच बढ़ी है। मास मीडिया और वैश्विक संचार माध्यमों के प्रसार से ये प्रवृत्तियाँ जारी रहीं। व्यवसायिकता की प्रधानता हुई, जिससे खेलों की लोकप्रियता में वृद्धि हुई, क्योंकि खेल प्रशंसकों ने रेडियो, टेलीविजन और इंटरनेट के माध्यम से व्यावसायिक खिलाड़ियों के खेल का बेहतरीन आनंद लेना शुरू किया। इसके अलावा व्यायाम और खेल में शौकिया भागीदारी का आनंद लेने का रिवाज भी बढ़ा। नई सदी में, नए खेल, प्रतियोगिता के शारीरिक पहलू से आगे जाकर मानसिक या मनोवैज्ञानिक पहलू को बढ़ावा दे रहे हैं। इलेक्ट्रॉनिक खेल संगठन दिन पर दिन लोकप्रिय होते जा रहे हैं। क्रियाएं, जहाँ परिणाम गतिविधि पर निर्णय से निर्धारित होता है, उन्हें प्रदर्शन या प्रतिस्पर्धा माना जाता है।

शोध पद्धति

प्रस्तुत शोध द्वितीयक आंकड़ों के संकल्प एवं विश्लेषण पर आधारित है इसके आवश्यकतानुसार वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक विधियों का प्रयोग किया जायेगा। इसके लिए परिकल्पित परिकल्पनाओं एवं शोध प्रश्नों के सन्दर्भ में उपलब्ध साहित्य के माध्यम से वर्णनात्मक प्रस्तुतीकरण तथा संग्रहीत समंको के आधार पर शोध कार्य सम्पादित किया जायेगा। द्वितीयक समंकों का संग्रहण **सॉफ्टबॉल खिलाड़ियों के प्रदर्शन विशेषतया प्रशिक्षण** के सन्दर्भ में किया जायेगा। शोध प्रविधि के अन्तर्गत उद्देश्यों अध्ययन की सीमा आदि का आधार उपलब्ध साहित्य का अवलोकन एवं समंकों के संग्रहण के स्रोत द्वितीय का आंकड़ों से सम्बन्धित होंगे।

प्रस्तावित शोध कार्य के केंद्र में विद्यमान केन्द्रीय समस्या को ध्यान में रखते हुए ऐतिहासिक, विश्लेषणात्मक, सर्वेक्षणात्मक, साक्षात्कार शोध प्रविधियों का प्रयोग किया जाएगा। आवश्यकतानुसार अन्य शोध प्रविधियों को भी अपनाया जाएगा।

खेल प्रशिक्षण द्वारा खेल नीति के उद्देश्य—

- राज्य में उच्च नैतिक मूल्यों साहचर्य की भावना, नेतृत्व की शक्ति द्वारा खेल संस्कृति को विकसित करना।
- खेल प्रशिक्षण द्वारा राज्य के युवाओं का E&culture&culture की ओर लेकर जाना। खेलों में जन भागीदारी को प्रोत्साहित करना एवं नागरिकों को खेलों में प्रतिभाग करने के समान अवसर प्रदान करना।
- प्रशिक्षण से राष्ट्रीय एवं अन्तराष्ट्रीय स्तर की खेल अवस्थापनात्मक संरचनाओं को विकसित करना, रख-रखाव करना एवं उनका अनुकूलतम उपयोग करना।
- प्रतिभावान खिलाड़ियों को मान्यता प्राप्त राष्ट्रीय एवं अन्तराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में प्रतिभाग करने हेतु प्रशिक्षित करना एवं प्रोत्साहित करना।
- राज्य में खेल भावना एवं खेल संस्कृति विकास हेतु अर्न्तविभागीय सहयोग से जागरूकता प्रशिक्षण एवं प्रतियोगिताओं का संचालन।
- शैक्षणिक संस्थानों, विश्वविद्यालयों में खेल संबंधी आधारभूत सुविधाओं को विकसित करने पर विशेष बल देना।

राज्यों में खेल संस्कृति एवं खेलों के प्रति रूचि—

शिक्षा एवं खेल खेल के साथ मानव का मानसिक विकास सभव होता है जिससे अंकीय एवं साक्षरता जैसे कौशल में विकास होता है जिस कारण अकादमीय प्रदर्शन में सुधार दृष्टिगत होता है और विद्यालय छोड़ने की प्रवृत्ति में कमी आती है खेल व्यक्तिगत प्रदर्शन को बेहतर कर मानव के सामाजिक व्यवहार में परिवर्तन लाते हैं। नेतृत्व एवं टीमवर्क खेलों के माध्यम से नागरिकों को समुदाय से जोड़ने में सहायता प्राप्त होती है खेल भावना में निहित टीम वर्क, नेतृत्व, कुशलता एवं सहभागिता भी मानव जीवन में महत्वपूर्ण होती है। खेलों से नेतृत्व टीम भावना, स्वयंसेवा जैसे गुण विकसित होते हैं जो सामुदायिक विकास हेतु महत्वपूर्ण उपकरण सिद्ध होते हैं। खेलों के माध्यम से सामाजिक समरसता बढ़ाने से अन्तर्व्यक्तिक एवं अन्तः समुदाय, सामजस्यता का विकास होता है जिसे मानव की आत्मछवि के साथ सम्पूर्ण समुदाय पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है। प्रभावत्या समाज के पिछड़े वर्गों को समावेशित करते हुए सम्पूर्ण सामाजिक विकास में सहायता प्राप्त होती है।

राष्ट्रीय एवं अन्तराष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न खेलों में उत्कृष्टता

राष्ट्रीय एवं अन्तराष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न खेलों में उत्कृष्टता प्राप्त करने की क्षमता के आधार पर समस्त खेल विधाओं को तीन श्रेणियों में विभक्त किया गया है श्रेणी आधार पर ही उपलब्ध संसाधनों को उन खेलों में उच्चतम स्तर प्राप्त करने प्रयोग में लाया जायेगा। उच्च प्राथमिकता इस श्रेणी में ऐसे खेलों को सूचीबद्ध किया गया है जिनमें वर्तमान में अन्तराष्ट्रीय/राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिस्पर्धी मानको को प्राप्त करने की क्षमता है इसके अतिरिक्त चिह्नित प्रत्येक खेल हेतु

खेल विभाग नोडल अधिकारी तैनात करेगा ताकि प्रशिक्षण शिविरों का प्रभावी अनुश्रवण किया जा सके। प्राथमिकता वाले खेलों में निम्न खेल विधायें चयनित की जाती हैं:

क्र०सं०	खेल विधा का नाम	क्र०सं०	खेल विधा का नाम
1	एथलेटिक्स	2	बैडमिन्टन
3	बॉक्सिंग	4	श्रोङ्ग
5	क्याकिंग एवं कैनोइंग	6	जूडो
7	ताइक्वांडो	8	शूटिंग
9	फुटबॉल	10	सॉफ्ट बॉल

राज्य सरकार राज्य में खेल प्रशिक्षण के विकास हेतु खेल अवस्थापना सुविधाओं के चरणबद्ध तरीके से कटिबद्ध हैं इस हेतु राज्य सरकार द्वारा खेल प्रशिक्षण अवस्थापना सुविधाओं का नेटवर्क तैयार किया जाएगा जिससे राज्य के अधिकाधिक निवासियों को खेल सुविधाओं का लाभ प्राप्त हो सके। खेल प्रशिक्षण से न केवल खेल जगत के विकास से खिलाड़ियों को लाभ प्राप्त होगा वरन समाज के सभी वर्गों को शारीरिक व्यायाम हेतु सुविधाएं प्राप्त होंगी। प्रत्येक ग्राम पंचायत में एक खेल मैदान विकसित किया जाएगा जिसमें न्यूनतम 2. खेलों से सम्बन्धित सुविधा उपलब्ध होगी। ग्राम पंचायत स्तर पर खेल अवस्थापनाओं की सुविधाओं के विकास हेतु भारत सरकार की मनरेगा योजना के साथ इसे जोड़ा जायेगा। ग्राम पंचायत स्तरीय खेल मैदानों का रख-रखाव ग्राम पंचायतों द्वारा किया जाएगा। खेल मैदान के निर्माण हेतु पंचायत स्तर पर स्थापित विद्यालयों की भूमि को प्राथमिकता दी जाएगी। यदि पंचायतों में खेल मैदान पूर्व से ही निर्मित हैं तो उन्हें समीपवर्ती विद्यालयों के साथ जोड़ा जाएगा ताकि विद्यार्थियों को भी अनिवार्य रूप से खेल सुविधा प्राप्त हो सके। प्रत्येक क्षेत्र पंचायत स्तर पर एक खेल कॉम्प्लेक्स विकसित किया जाएगा जिसमें आउटडोर एवं इनडोर दोनों प्रकार के खेलों को सम्मिलित करते हुए न्यूनतम 5 खेलों से जुड़ी सुविधाएं उपलब्ध होंगी। उक्त क्षेत्र पंचायत स्तरीय स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स का प्रबंधन युवा कल्याण विभाग द्वारा सम्बन्धित क्षेत्र पंचायत के सहयोग से किया जाएगा। प्रत्येक नगरीय क्षेत्र में न्यूनतम 01 खेल अवस्थापना सुविधा विकसित की जाएगी जिसमें न्यूनतम 03 खेलों के खेलने की सुविधा होगी। इन सुविधा का विकास नगर विकास तथा खेल विभाग के माध्यम से किया जाएगा। सभी विद्यालयों में चंसलपिमसक विकसित किये जाने का प्रयास किया जाएगा। यदि विद्यालय में स्थान उपलब्ध नहीं है तो निकटवर्ती स्थल पर खेल अवस्थापना सुविधा विकसित की जाएगी। प्राथमिक विद्यालय में कम से कम एक खेल से सम्बन्धित, जूनियर हाई स्कूल स्तर पर कम से कम 02 खेलों से सम्बन्धित सुविधायें एवं इण्टरमीडिएट स्तर पर कम से कम 03 खेलों से सम्बन्धित अवस्थापना सुविधा उपलब्ध होगी शिक्षा विभाग विद्यालयों में खेलों के विकास हेतु इन सुविधाओंको विकसित करेगा। राष्ट्रीय/अर्न्तराष्ट्रीय स्तर की खेल अवस्थापनाएं दोनों मण्डलों में एक-एक राष्ट्रीय

स्तर की खेल अवस्थापना सुविधा का विकास किया जाएगा एवं जिसमें विशेष प्रशिक्षण अकादमियों की स्थापना की जाएगी। उक्त अकादमियों में राष्ट्रीय स्तर के प्रशिक्षण की सुविधाएं उपलब्ध होगी। इन अवस्थापना सुविधाओं का संचालन एवं रख-रखाव खेल विभाग द्वारा स्वयं अथवा पी०पी०पी० अन्तर्गत किया जाएगा। खेल अवस्थापना विकास हेतु अनुदान खेल मैदान / स्टेडियम / भवन / खेल अकादमी से समलिगत अवस्थापना खेल मैदान / स्टेडियम / भवन / खेल अकादमी से सम्बन्धित अवस्थापना विकास हेतु प्राविधित व्यय का 20 प्रतिशत अथवा अधिकतम 15 लाख तक की सीमा तक अनुदान खेल विभाग द्वारा दिया जायेगा। खेल प्रशिक्षण पद्धतियां एवं सर्किट प्रशिक्षण का खेलों में महत्व

राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए हमें कुछ न कुछ शारीरिक और मानसिक तैयारी करनी पड़ती है। यदि हम इन प्रतियोगिताओं में अच्छा प्रदर्शन करना चाहते हैं तो बिना तैयारी अथवा वैज्ञानिक प्रशिक्षण के यह संभव नहीं है। प्रतियोगिता की तैयारी के लिए अन्तर्राष्ट्रीय क्षेत्र में बहुत जोर लगाया जाता है, जिसके फलस्वरूप आए. दिन नए-नए कीर्तिमान स्थापित किये जाते हैं।

पद्धतियों का प्रयोग

आधुनिक युग में पहले की अपेक्षा अधिक परिश्रम किया जाता है। लक्ष्य प्राप्ति के लिए प्रशिक्षण की नई-नई पद्धतियां खोजी जाती हैं, उनका प्रयोग खेल प्रशिक्षण पद्धतियां एवं सर्किट प्रशिक्षण का खेलों में महत्व किया जाता है। इसी तरह रुचि एवं प्रयासों के कारण प्रशिक्षण पद्धतियों की संख्या बढ़ी है। वैज्ञानिकता के स्तर पर आधारित प्रशिक्षण पद्धतियों द्वारा आधुनिक स्पर्धाओं के युग में हम अन्य देशों के साथ कदम से कदम मिलाकर चल सकते हैं तथा प्रतियोगिता में उच्च प्रदर्शन कर सकते हैं। वैज्ञानिक पद्धतियों से प्रशिक्षण प्राप्त करने हेतु मुख्य रूप से तीन पद्धतियों का प्रयोग किया जाता है।

1- अनवरत प्रशिक्षण पद्धति (Continuous Method)

2- अन्तराल प्रशिक्षण पद्धति (Interval Method)

3- आवर्त प्रशिक्षण पद्धति (Repetition Method)

प्रशिक्षक को उपरोक्त बातों के अलावा प्रशिक्षण प्रारंभ करने के पूर्व तथा उपरांत मुख्य रूप से निम्न बातों को ध्यान में रखना चाहिए—

- प्रत्येक स्टेशन पर अलग-अलग व्यायाम हो
- सरल व्यायाम से प्रारंभ कर कठिन व्यायाम की ओर जाना चाहिए।
- व्यायाम की तीव्रता व समय का निर्धारण

- खिलाड़ी के स्तर, आयु एवं लिंग के आधार पर करना चाहिए।
- प्रत्येक सप्ताह में नए सर्किट का निर्माण नहीं करना चाहिए, कम से कम 2 से 3 सप्ताह इसे जारी रखना चाहिए। जिससे कि प्रत्येक मसल अच्छी तरह तैयार होकर अगले व्यायाम या भार को आसानी से सह सके।
- कम से कम तीन राउन्ड (चक्र) या सेट करना चाहिए।

सर्किट ट्रेनिंग का निर्माण, मुख्य रूप से खेल की प्रकृति और किन-किन शारीरिक क्षमताओं को विकसित करना है, पर निर्भर करता है इसका निर्माण प्रशिक्षण देने के लिए दो प्रकार से किया जाता है—

- (क) सामान्य सर्किट ट्रेनिंग— सामान्य सर्किट ट्रेनिंग के अंतर्गत ऐसे व्यायाम कराना चाहिए जो लगभग सभी खेलों के लिए उपयोगी हो तथा शरीर के सभी अंगों का व्यायाम हो जाए।
- विशिष्ट सर्किट ट्रेनिंग— विशिष्ट सर्किट ट्रेनिंग का उद्देश्य किसी विशिष्ट खेल में प्रयोग होने वाले अंगों का व्यायाम उस खेल की प्रकृति के अनुसार किया जाता है।

शारीरिक और मानसिक स्थिति, शारीरिक स्थिति, के रूप में कई कारकों से प्रभावित अनुकूलन की प्रक्रिया के प्रशिक्षण और विकास का प्रभाव. इसलिए, प्रशिक्षण अनुकूलन के गठन के लिए एक आवश्यक शर्त है जो वसूली की प्रक्रिया, प्रशिक्षण पर विशेष जोर देने के साथ अनुकूलन की प्रक्रिया में. कुल भार और मनोवैज्ञानिक एथलीटों और हर रोज एथलीटों शरीर मैच की भार क्षमता सामना कर सकते हैं इसके अलावा, अगर, प्रशिक्षण पाठ्यक्रम एथलेटिक प्रदर्शन के स्तर के सामान्य विकास और समारोह के लिए अनुकूल करने में सक्षम हो जाएगा तदनुसार बढ़ाया जा सकता है; कुल भार अगर व्यायाम प्रशिक्षण और दैनिक जीवन एथलीटों शरीर की क्षमता से अधिक है, यह घटना overtraining को जन्म दे सकती है। Overtraining की रोकथाम, हम पहली बार खेल प्रशिक्षण और व्यक्तिगत विशेषताओं एथलीट शरीर की स्वीकार्यता के अनुसार खाते में उचित व्यवस्था रखना चाहिए. दूसरा, हम जीवित प्रणाली का पालन करना चाहिए, ध्यान घंटा भी संयुक्त. Overtraining के उन्मूलन, आप overtraining की पहचान अवलोकन के माध्यम से प्रारंभिक लक्षणों का समय पर पता लगाने के लिए विशेष कारणों से लेते हैं, और समाप्त होने के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रमों को समायोजित कर सकते हैं।

खेल प्रशिक्षण प्रक्रिया

खेल प्रशिक्षण प्रक्रिया में, केवल एथलीटों को पूरी तरह शरीर के कार्यों की क्षमता का दोहन करने के लिए जीव का एक गहरा प्रतिक्रिया पैदा करने के लिए, अभ्यास द्वारा लागू मजबूत प्रोत्साहन जीव. एथलीटों सीमा भार प्रशिक्षण जब तक बड़े भार सहन नहीं कर सकते हैं, तो यह आधुनिक प्रशिक्षण और प्रतियोगिता आवश्यकताओं के लिए अनुकूल करने के लिए मुश्किल है. परम लोड, रिश्तेदार है कि यह व्यक्ति एथलीटों के संदर्भ में है चरम एथलीटों व्यक्तिगत

भार प्रशिक्षण का एक निश्चित स्तर तक पहुँच, और प्रशिक्षण रूपांतरों का उत्पादन करते हैं, तो, यह आगे भार के स्तर में सुधार करने के लिए आवश्यक है। प्रशिक्षण के दौरान एथलीट ग्रहण कर लिया है के रूप में डिब्बे का भार सीमा की विशेषताओं प्रशिक्षण का एक महत्वपूर्ण भाग के रूप में लोड के कार्यान्वयन के लिए वैज्ञानिक और उचित व्यवस्था करना चाहते हैं। व्यायाम लोड बुनियादी आवश्यकताओं के लिए उचित व्यवस्था कर रहे हैं।

सामान्य प्रशिक्षण

प्रशिक्षण और सामान्य व्यवहार और सामान्यीकरण में अनुभव खेल प्रशिक्षण का उद्देश्य कानूनों को दर्शाता है, खेल प्रशिक्षण पालन किया जाना चाहिए कि दिशा निर्देश हैं। सामान्य प्रशिक्षण और गैर रोक सिद्धांत के साथ संयुक्त विशिष्ट प्रशिक्षण, आवर्ती, उचित व्यायाम लोड सिद्धांत के लिए व्यवस्था और भेद के सिद्धांत।

यह भी सामान्य प्रशिक्षण के सिद्धांत के रूप में जाना जाता व्यापक प्रशिक्षण के साथ संयुक्त सामान्य प्रशिक्षण और विशेष प्रशिक्षण शरीर के आकार, एक विशेष अभियान बनाने के लिए, कुछ गैर विशिष्ट तकनीकी और सैद्धांतिक ज्ञान में महारत हासिल करने के लिए खेल के समग्र विकास की गुणवत्ता में सुधार लाने, हर अंग प्रणाली एथलीटों के समग्र प्रदर्शन में सुधार करने के लिए मुख्य रूप से है फाउंडेशन सम्मान करना। विशेष प्रशिक्षण के उद्देश्य के विशेष अंग प्रणालियों, आंदोलन के विशेष गुणों का विकास, प्रौद्योगिकी तक पहुँच, विशेष के सामरिक और सैद्धांतिक ज्ञान के कामकाज में सुधार, और विशेष सम्मान आंदोलन बनाने की जरूरत है। जनरल प्रशिक्षण और कारण के साथ संयोजन के रूप में विशिष्ट प्रशिक्षण, जीव एक एकीकृत पूरी है, क्योंकि एथलीटों उत्कृष्ट परिणाम जीवों समारोह बनाने और समग्र सुधार में सुधार की जरूरत है, मोटर कौशल के गठन के एक अस्थायी तंत्रिका कनेक्शन और अस्थायी तंत्रिका संपर्क स्थापित करने के लिए स्थापित किया गया था अधिक समेकित, एथलीटों जानने के लिए और नई मोटर कौशल, आसान, और अधिक समेकन हैं बादशाह, पुष्ट करने की क्षमता भी है लेकिन विकास और आपसी प्रभाव को बढ़ावा देने के। केवल विशेष प्रशिक्षण तो यह है कि इन समस्याओं को हल करने के लिए मुश्किल है, और जीव बोझ डाल स्थानीय और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र की थकान पैदा होने की संभावना है। लेकिन केवल विशेष आंदोलन की तकनीक और रणनीति में महारत हासिल करने के लिए, शरीर का विशेष गुण आवश्यक कार्यात्मक और खेल विशिष्ट आंदोलनों का विकास सुनिश्चित करने के लिए विशेष प्रशिक्षण के लिए। परियोजना का उद्देश्य है, विशेषताओं और इस तरह के प्रत्येक प्रशिक्षण अवधि की शुरुआत के रूप में विभिन्न कार्यों से वास्तविक स्थिति का प्रशिक्षण स्तर में, वैज्ञानिक प्रशिक्षण और विशेष प्रशिक्षण के लिए सामान्य व्यवस्थाओं का अनुपात। अक्सर खेल प्रशिक्षण में इस्तेमाल ट्रेनिंग तरीकेरु दोहराने प्रशिक्षण विधि, परिवर्तन प्रशिक्षण विधि, अंतराल प्रशिक्षण, प्रतिस्पर्धा कानून, व्यापक प्रशिक्षण विधि।

निष्कर्ष

आज वैश्वीकरण के दौर में प्रशिक्षण से खेल जगत भी दुनिया— भर में काफी उच्च स्थान पर हैं। आज खेलों का अपना एक अलग अर्थशास्त्र है। अन्तराष्ट्रिय स्तरों पर खेले जाने वाले अनेक खेलों ने यह साबित कर दिया कि खेलों का बाजारीकरण किस हद तक किया जा सकता है और यह कितने भारी मुनाफे का सौदा है। हालांकि, पहले से ही क्रिकेट, फूटबॉल, हॉकी, इंडोर खेल इत्यादि। में पैसे की भरमार रही है। अब हालत ऐसी हो गई है कि खेल प्रतिस्पर्धाएं कई बहुराष्ट्रीय कंपनियों के अंतर्गत आने वाले प्रशिक्षण केंद्र के बजट पर असर डालने लगी हैं। इस बात में किसी को भी संदेह नहीं होना चाहिए कि खेलों ने एक उद्योग का स्वरूप ले लिया है। योजना(planning) खेल प्रशिक्षण में परिपक्वता प्राप्त करने के लिए खेल प्रशिक्षण को योजनाबद्ध तरीके से सीखना चाहिए। प्रशिक्षण की योजना को क्रम अनुसार बनाना प्रशिक्षण की विशेषता है क्रम अनुसार तैयारी किया गया प्रशिक्षण का कार्यक्रम खिलाड़ी के मार्गदर्शन में प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूप से मदद करता है। स्पर्धा के दौरान खिलाड़ी खेल में उत्तम प्रदर्शन करें खेल प्रशिक्षण एवं मनोरंजन आत्महत्या नहीं है परंतु यह एक दीर्घावधि की प्रशिक्षण की एक अच्छी प्रक्रिया है।

संदर्भ सूची

1. पिलप्पो, एडविन बी, 1984 प्रिंसिपल्स ऑफ पर्सनैल मैनेजमेंट, मैकग्रा हिल, न्यूयॉर्क।
2. ममोरिया, सी.बी.,1999,पर्सनैल मैनेजमेंट, हिमालयन पब्लिशिंग हाउस, मुम्बई।
3. लूथान्स, फ्रेड, 1985, आर्गेनाइजेशनल बिहेवियर, मैकग्रा हिल, न्यूयॉर्क।
4. एम. एम. और आर. के अग्रवाल, 2000, पर्सनैल मैनेजमेंट एंड इंडस्ट्रियल रिलेशन्स, किंग्स बुक्स।
5. योडर, डेल, 1969, पर्सनल मैनेजमेंट एंड इंडस्ट्रियल रिलेशन्स, प्रेन्टिस हॉल।
6. K. Uppal, Physical Fitness How to Develop Delhi, Friend Publication India, 1992.
7. Alliance For Health, Physical Education Recreation and Dance, Health Related Fitness Test Manual, Test on, V.A.: AAHPERD, 1980.
8. Friend W. (1980) Principle of Sports Training, London, Level Book Publication.
9. Vyayam Pracharak Mandal, (1982) Vyayam Vigyan Kosh-5,
10. G. Sharma (1977) Medical Aspects of Sports and Chandigarh, Haryana Hindi Granth Academy.