

Dr. Sanjay Kumar Singh
(Sr.Asst.Professor)
Physical Education
Harishchandra P.G.College,
Varanasi



Mahatma Gandhi Kashi Vidyapeeth, Varanasi
Physical Education Syllabus
B.A. 3rd year

		Paper No.	Name of Paper	Marks
Part-A	Theory	1.	SPORTS TRAINING	80
		2.	SPORTS MANAGEMENT	80
		3.	SPORTS PSYCHOLOGY	80
Part-B	Practical			40
Part-C	Tour/camp			20
Total				300

Out of 02 selected sports in B.A.- II year **any one** Sports.

Physical Education Syllabus

B.A. Part-III

Theory

Paper-I: Sports Training

Unit – I

- Meaning & Definition of Sports Training
- Aims of Sports Training
- Principles of Sports Training
- Characteristics of Sports Training



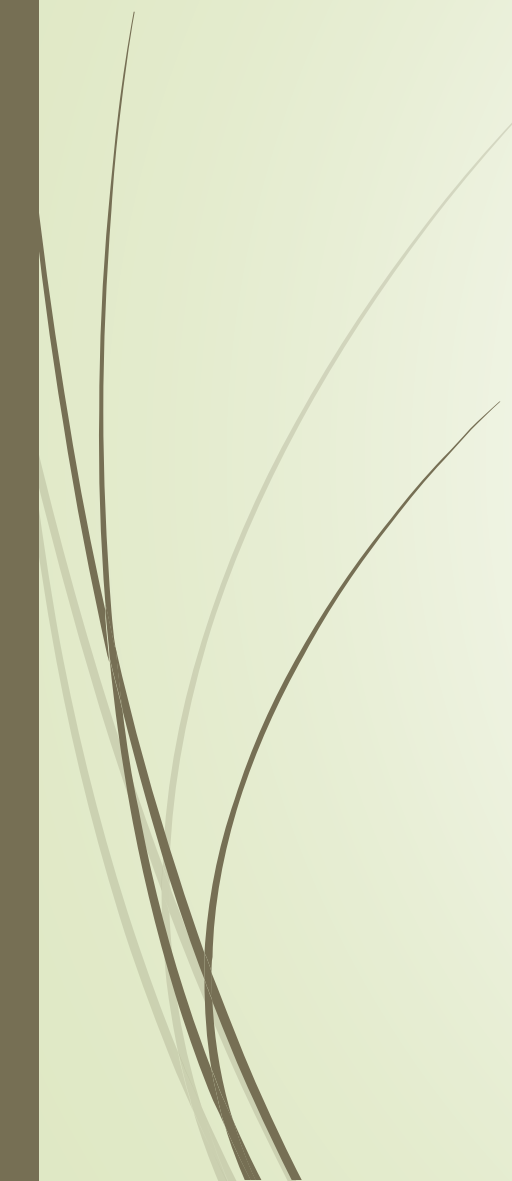
Unit – II

- Definitions of Training load
- Type of Training Load, Recovery & adaptation
- Overload & judgement of Overload

Unit – III

- Physical fitness components and its training programme
- Speed, Strength, Endurance, Flexibility, Coordination abilities

Unit – IV

- Planning
 - Periodization
 - Talent Identification
- 

Paper-1st

unit-I

खेल प्रशिक्षण, अर्थ एवं परिभाषा (Sports Training meaning and Definition):

► खेल प्रशिक्षण का अर्थ :

खेल प्रशिक्षण किसी खिलाड़ी को खेल गतिविधि के लिये तैयार करने की प्रक्रिया है। खेलकूद के क्षेत्र में खेल प्रशिक्षण का अर्थ किसी खिलाड़ी या खिलाड़ी को उच्च प्रदर्शन के लिए तैयार करना है। आजकल खेल प्रशिक्षण एक शब्द नहीं बल्कि महत्वपूर्ण नियम है जो उस व्यक्ति को प्रभावित करता है जो शारीरिक व्यायाम, खेल कूद तथा स्वास्थ्य से संबंधित गतिविधियों या विभिन्न स्तरों पर प्रतियोगिताओं और प्रतिस्पर्धाओं में भाग लेने के लिए अपनाते हैं। इस प्रकार कहा जा सकता है कि खेल प्रशिक्षण एक खिलाड़ी की शारीरिक प्रशिक्षण के माध्यम से शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और तकनीकी तैयारी है।

खेल प्रशिक्षण की परिभाषा : (Definitions of Sports Training)

खेल कूद क्षेत्र के विशेषज्ञों ने खेल प्रशिक्षण की परिभाषाएं इस प्रकार दी हैं :-

- ▶ हरदयाल सिंह के अनुसार, "खेल प्रशिक्षण वैज्ञानिक सिद्धांतों पर आधारित एक शैक्षणिक प्रक्रिया है जिसका उद्देश्य खिलाड़ियों को खेल कूद प्रतियोगिताओं में उच्च स्तर के प्रदर्शन के लिए तैयार करना है"।
- ▶ मार्टिन (Martin) के अनुसार, " खेल प्रशिक्षण लक्ष्य प्राप्ति के लिए एक नियोजित और नियंत्रित प्रक्रिया है, जिससे खेल कूद के जटिल प्रेरक प्रदर्शनों, कार्य करने की योग्यता और व्यवहार में निहित परिवर्तन सहमति के उपायों तथा अन्य तरीकों और प्रबंधन के द्वारा किये जाते हैं"।
- ▶ हैरे (Harre) के अनुसार, " खेल प्रशिक्षण खेल कूद विकास की ऐसी प्रक्रिया है जो वैज्ञानिक सिद्धांतों पर संचालित की जाती है, जिनके माध्यम से मानसिक और शारीरिक दक्षता, क्षमता और प्रेरणा के योजनाबद्ध विकास से खिलाड़ियों को उत्कृष्ट और स्थापित कीर्तिमान तोड़ने वाले खेल कूद प्रदर्शन में सहायता मिलती है"।
- ▶ मैट्रियर (Matreyer) के अनुसार, " खेल प्रशिक्षण खिलाड़ी के प्रशिक्षण का मौलिक प्रकार है। यह व्यायाम की सहायता से सुनियोजित ढंग से संचालित एक प्रकार की तयारी है, जो वास्तव में एक खिलाड़ी के विकास को नियंत्रित करने की शैक्षणिक शास्त्र के अनुसार संचालित प्रक्रिया है"।

खेल प्रशिक्षण का लक्ष्य एवं उद्देश्य (Aims and Objectives of Sports Training) :

► खेल प्रशिक्षण के लक्ष्य :

खेल प्रशिक्षण का लक्ष्य खेल प्रतिस्पर्धाओं के दौरान प्रदर्शन में तीव्र सुधार लाना है। खेल प्रदर्शन में सुधार से तात्पर्य मुख्य रूप से खिलाड़ी के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और तकनीकी क्षमताओं और योग्यताओं को विकसित करना है। संक्षेप में कहे तो प्रतियोगी खेलों में खेल प्रशिक्षण का लक्ष्य खिलाड़ियों को उच्चतम खेल प्रदर्शन प्राप्त करने के लिए तैयार करना है।

शारीरिक प्रशिक्षण के उद्देश्य (Objectives of Sports Training) :

प्रतियोगी खेल में खेल प्रशिक्षण के लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए खेल प्रशिक्षण के निम्नलिखित उद्देश्य हो सकते हैं: -

- i. शारीरिक शक्ति एवं स्वस्थता का विकास (Physical fitness development)
- ii. तकनीकी एवं निपुणता का विकास (Skill or technique development)
- iii. कौशल का विकास (Tactical Development)
- iv. मानसिक प्रशिक्षण का विकास (Mental development)
- v. व्यक्तित्व का विकास (Personality development)

खेल प्रशिक्षण की विशेषताये(Characteristics of Sports training) :

- 1. खेल प्रशिक्षण प्रदर्शन लक्षित होता है(Sports training is performance oriented)
- 2. खेल प्रशिक्षण व्यक्तिगत होता है (Sports training is individual matter)
- 3. खेल प्रशिक्षण नियोजित और सुव्यवस्थित होता है (Sports training is planned and systematic)
- 4. खेल प्रशिक्षण में प्रशिक्षक एक मार्ग दर्शक होता है(Sports training coach is a leader/mentor in sports training)
- 5. खेल प्रशिक्षण वैज्ञानिक प्रक्रिया है (Sports training is scientific process)
- 6. खेल प्रशिक्षण शैक्षणिक प्रक्रिया है (Sports training is educational process)
- 7. खेल प्रशिक्षण एक नियंत्रित प्रक्रिया है (Sports training is control process)
- 8. खेल प्रशिक्षण खिलाड़ियों के क्षमता का विकास और उपयोग करना है (Sports training is development & exploitation reserves of sports person)

खेल प्रशिक्षण का सिद्धांत (Principles of sports Training):

खेल प्रशिक्षण के विभिन्न पहलुओ के विश्लेषण के पश्चात निम्नलिखित मौलिक सिद्धांत प्रतिपादित किया गया है :

- 1. अतिभार का सिद्धांत (Principle of overload)
- 2. व्यतिकता का सिद्धांत (Principle of Individuality)
- 3. प्रगतिशील विकास का सिद्धांत (Principle of progressive development)
- 4. विशिष्टता का सिद्धांत (Principle of specificity)
- 5. विशेषज्ञता का सिद्धांत (Principle of specialization)
- 6. निरंतरता का सिद्धांत (Principle of continuity)
- 7. सक्रिय सहभागिता का सिद्धांत (Principle of active participation)
- 8. विविधता का सिद्धांत (Principle of variety)
- 9. नियत कालिक का सिद्धांत (Principle of periodization)
