



श्यामल वल्लभजी

जब मुझे खेलकूद, बच्चों पर इसके प्रभाव और स्कूली पाठ्यचर्या में इसके महत्व पर लिखने को कहा गया तो तत्काल मेरे दिमाग में एक विचार कौंधा – हर बच्चा मुँह में चाँदी का चम्मच लेकर पैदा नहीं होता है। हर बात में दोषरहित पूर्णता हासिल करने की कोशिश करने वाले अभ्यास-विज्ञानी के तौर पर मैं कठोर परिश्रम और अभ्यास को प्रतिभा से अधिक महत्व देता हूँ।

पिछला एक दशक खेल के क्षेत्र में अनुकरणीय, विशिष्ट बदलाव का गवाह रहा है। वही खेल-क्षेत्र, जिसका मकसद पहले केवल मनोरंजन और दिल बहलावे तक सीमित था, अब करोड़ों डॉलर के उद्योग में बदल गया है, और उसने न केवल रोजगार के अवसर पैदा किए हैं बल्कि अनेक व्यक्तियों को रातोंरात सितारा बना दिया है। यह पूरे संसार में सबसे तेजी से बढ़ने वाला उद्योग और शायद बहुत ही व्यापक पैमाने पर आर्थिक लाभ प्रदान करने वाला क्षेत्र है।

परन्तु यह प्रश्न अभी भी बना हुआ है कि क्या 'सच्चा दिखाई देने वाला यह सपना' सचमुच बड़ी संख्या में लोगों द्वारा हासिल किया जा सकता है या यह केवल हमारी कल्पना की उपज है? इससे भी महत्वपूर्ण यह सवाल है कि यह सुनिश्चित करने के लिए क्या कदम उठाए जा सकते हैं कि खेल-क्षेत्र सबके लिए समान अवसरों से भरपूर एक वास्तविकता बने?

2007 में मैंने "लम्बे दौर के लिए एथलीट-विकास" हेतु मॉडल पर आधारित शोध-पत्र प्रस्तुत किया था जिसमें



बाल-विकास बनाम एथलीट का कौशल-विकास सम्बन्धी कई पक्षों को सम्बोधित किया गया था। इसमें मैंने तीन बुनियादी क्षेत्रों पर सवाल उठाए थे जो मेरे विचार से एथलीट-विकास के लिए किसी भी सफल योजना हेतु आधारभूत कदम हैं।

हम तीन साधारण प्रश्नों से शुरुआत करते हैं :

- हमारी रुचि क्या केवल इसमें है कि एक या दो प्रदर्शनों से अत्यधिक लाभ ले लिया जाए या खेलकूद और अभ्यास के लिए जीवनपर्यन्त प्रतिबद्धता को बढ़ावा देने में है?
- हमारी दिलचस्पी प्रशिक्षण और उससे प्राप्त लाभ को बढ़ाने में है या हम सामान्य जैविक विकास और परिपक्वता की प्रक्रिया के इच्छुक हैं?
- दोषरहित और सम्पूर्णता से लैस एथलीट-केन्द्रित विकास मॉडल मनोरंजन या दिल बहलावे को ध्यान में रखने वाला होता है या प्रतिस्पर्धा-आधारित होता है?

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि दक्षता से लागू की गई सुनियोजित प्रशिक्षण पद्धति एक एथलीट के लिए उसके पूरे करियर के दौरान एक उचित, अनुकूल स्तर का विकास सुनिश्चित करती है। सफलता लम्बी अवधि के परिणाम सुनिश्चित करने के लिए बनाई गई योजना का परिणाम होती है (न कि अल्प अवधि की सन्तुष्टि के लिए)।

मूल बात यह है कि सफलता तक पहुँचने का कोई छोटा रास्ता नहीं होता!

मैलकम ग्लैडवेल की पुस्तक 'आउटलायर्स' में लेखक उत्कृष्टता की भविष्यवाणी के लिए 10,000 घण्टों के अभ्यास का नियम प्रतिपादित करते हैं। वे बताते हैं कि विश्वस्तरीय खिलाड़ी अपनी क्षमता और पहुँच से कुछ आगे तक के लक्ष्य अपने लिए निर्धारित करते हैं, लेकिन वे उस अन्तर को पाटने के लिए कुछ अतिरिक्त जागरूकता और ज्ञान भी रखते हैं। समय बीतने के साथ-साथ लगातार दोहराव की प्रक्रिया के तहत यह अन्तर धीरे-धीरे समाप्त होता चला जाता है और फिर नए लक्ष्य निर्धारित किए जाते हैं – कई बार ये एक साधारण इन्सान की समझ से परे होते हैं।

ग्लैडवेल के सिद्धान्त के साथ समस्या यह है कि वह

अभ्यास की गुणवत्ता को सम्बोधित नहीं करता जबकि शरीर-क्रियाओं के सन्दर्भ में यह प्रदर्शन में बेहतरी के लिए बहुत आवश्यक है। सच तो यह है कि एक चैम्पियन का निश्चित उद्देश्य केवल एक होता है – प्रगति और विकास। वह अपने समय का हर पल – दिन के प्रत्येक घण्टे का प्रत्येक मिनट और सैकेण्ड – इस एकमात्र उद्देश्य के लिए समर्पित करता है। श्रेष्ठता हासिल करने के लिए उसे स्वयं को अपनी कल्पना की हदों से भी आगे तक धकेलना होता है। वह स्वयं के लिए अत्यन्त कठिन और दुष्कर चुनौतियाँ पैदा करता है और प्रत्येक प्रशिक्षण-सत्र के बाद उसका वास्तव में एक भिन्न, अधिक विकसित व्यक्तित्व उभर कर सामने आता है।

इसलिए मेरा मानना है कि उत्कृष्टता ग्लैडवेल के 10,000 घण्टों के अभ्यास के बजाय उद्देश्यपूर्ण अभ्यास के 10,000 घण्टों के नतीजे में हासिल होती है। लेकिन जैसा कि अधिकतर गोपनीय नुस्खों में भी होता है, उद्देश्यपूर्ण अभ्यास तो बस केवल एक अंश है। सही मायनों में उत्कृष्टता हासिल करने के लिए हमें सही प्रशिक्षण पद्धति की भी आवश्यकता है। यही अनुकूलतम प्रदर्शन के लिए सही स्थितियाँ प्रदान करती है। सही स्थितियाँ बन जाती हैं तो सीखने की शुरुआत होती है, ज्ञान में वृद्धि होती है और प्रदर्शन भी ऊँचाइयाँ छूने लगते हैं।

इस सबको ध्यान में रखते हुए हम सबसे चुनौतीपूर्ण प्रश्न से सम्बोधित हो सकते हैं: सम्पूर्ण तौर पर दोषरहित प्रशिक्षण पद्धति क्या है?

ऐसी प्रशिक्षण पद्धति पाँच चरणों की प्रणाली है जिसमें बच्चे की सीखने की मानसिक क्षमता और उसके तन्त्रिका-प्रेरक कौशलों के विकास का मिश्रण रहता है। आइए हम इस मॉडल पर नजर डालते हैं।

विकास और उन्नति के तीन चरण इस प्रकार हैं –

- बुनियादी चरण – 5 से 11 वर्षों के मध्य
- तैयारी चरण – 11 से 16 वर्षों के मध्य
- प्रदर्शन चरण 16 + वर्ष

इन तीन चरणों को सीखने की पाँच अवस्थाओं में विभाजित किया जा सकता है:

- अवस्था 1 – मौलिक सिद्धान्त, 5 से 9 वर्ष।

इस अवस्था में बच्चे के सम्पूर्ण विकास, अंग संचालन के मौलिक कौशलों और एथलेटिक्स के ककहरे (फुर्तीलापन,

सन्तुलन, समन्वय और गति) पर बल दिया जाता है, और यह खेल और अभ्यास के माध्यम से किया जाता है।

- अवस्था 2 – प्रशिक्षित होना सीखना, 9 से 12 वर्ष। इस अवस्था में हल्का-फुल्का मनोरंजक माहौल बनाया जाता है और प्रोत्साहित किया जाता है कि नवप्रयोग किए जाएँ और बच्चे फ़ैसले लेना सीखें।
- अवस्था 3 – प्रशिक्षित होने के लिए प्रशिक्षण, 12 से 15 वर्ष।



इस अवस्था में बल इस बात पर रहता है कि एथलीट की उसके खेल के बारे में समझ और तकनीकी दक्षता बढ़े। इस दौर में एथलीट की शारीरिक और मानसिक तैयारी में स्पष्ट अन्तर दिखाई देने लगता है। फ़ैसलों के लिए जवाबदेह होने की बात मन में बैठाए जाने की शुरुआत हो जाती है।

- अवस्था 4 – प्रतिस्पर्द्धा के लिए प्रशिक्षण, 16 से 18 वर्ष।

अब तकनीक और कौशल को सुधारने-तराशने पर ध्यान दिया जाता है। ईमानदारी, निष्पक्ष व्यवहार, नियमों का आदर, निष्ठा और खेल भावना जैसे मूल्यों के महत्व पर बल देना भी अहमियत रखता है।

- अवस्था 5- जीतने के लिए प्रशिक्षण, 18 + वर्ष।

इस चरण में प्रतियोगिता, तैयारी और शारीरिक देखभाल पर ध्यान दिया जाता है। जवाबदेही और उत्तरदायित्व-निर्धारण भी समान रूप से महत्वपूर्ण हैं।

सीखने की अवस्थाओं के अध्ययन के अलावा उन घटकों पर नजर डालना भी उतना ही महत्वपूर्ण है जिनका योगदान एक सम्पूर्ण पेशेवर खिलाड़ी को तैयार करने में रहता है। बच्चे के भीतर छिपी विलक्षण प्रतिभा को पहचानने और उसे बाहर निकाल पाने के लिए उसके

शारीरिक और मानसिक विकास के प्रति समूचापन और सम्पूर्णता लिए हुए दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है। इस दृष्टिकोण के चार पहलू हैं –

- मानसिक बल
- रणनीति और जागरूकता
- तकनीक और शारीरिक स्वास्थ्य
- व्यक्तिगत विकास

एक सम्पूर्ण पेशेवर खिलाड़ी तैयार करने के लिए ये चार आधार स्तम्भ हैं। लेकिन एक और कारक है जिससे बहुत



अन्तर पड़ता है और जो खिलाड़ी को चैम्पियन के रूप में ढालता है। यह वह तत्व है जिसका पोषण करना अधिक कठिन है और परिमाण जानना उससे भी मुश्किल। वह कारक अँग्रेजी भाषा का शब्द HARD है।

HARD वह शक्ति है जो चैम्पियन पैदा करने वाले इन स्तम्भों को एक साथ जोड़ती है। HARD ही सब कुछ है।

H – Hunger (भूख)

A – Attitude, Awareness and Accountability (रवैया या मानसिकता, जागरूकता और दायित्व या जवाबदेही)

R – Resilience (लचीलापन)

D – Discipline (अनुशासन)

“अपने जीवन में आप जो कुछ भी हासिल करना चाहते हैं वह आपके सुख-आराम के क्षेत्र से बस थोड़ा सा बाहर है।”

HARD मेरा दर्शन है, मेरा वह सन्देश जो मैं अपने खिलाड़ियों को देने का प्रयास करता हूँ। यह हमें याद दिलाता है कि अपने भाग्य के निर्माता हम स्वयं हैं और हमारा रवैया, हमारी मानसिकता ही सब कुछ है। यह वह सन्देश है जो एक खिलाड़ी में कठिन परिस्थिति से बाहर निकलने की इच्छा को बार-बार मजबूत करता है, जिसे वह अपने लिए बारम्बार दोहराता है। यह हमें बताता है कि जिन मौकों को हासिल करने के लिए हम व्याकुल होते हैं, वे कठिन परिश्रम का भेस बदलकर आते हैं। यह हमें बताता है कि वह सब जो आप चाहते हैं, वह सब जिसे हासिल करने की इच्छा रखते हैं, और वह सब जो आप हासिल कर सकते हैं, आपकी सुविधा या आराम के दायरे से बस थोड़ा बाहर स्थित है। यह हमें कहता है – बस जाओ और उसे हासिल कर लो।

इस धरती पर आपकी अपनी व्यक्तिगत इच्छा से अधिक ताकतवर शक्ति और कोई नहीं है। इसलिए आप यदि कुछ, कुछ भी अपनी सम्पूर्ण इच्छा से करना चाहते हैं, तो अपना रास्ता निकाल लें। यदि आप ऐसा नहीं करते तो आप कोई न कोई बहाना ढूँढ़ निकालेंगे। – पैट फार्मर

खेलों में किसी भी राष्ट्र को एकजुट करने और उसके नैतिक तन्त्र में बदलाव लाने की शक्ति होती है। परन्तु इससे भी अधिक, इसमें किसी भी राष्ट्र को अपना स्वप्न पूरा करने के लिए प्रोत्साहित और प्रेरित करने की ताकत है – सपना पूरा करने का वह अधिकार जो प्रत्येक नागरिक के पास होता है।

इस प्रकार, मेरे विचार से पाठ्यचर्या में खेलकूद पर कोई समझौता नहीं किया जा सकता। यह अपने बच्चों के प्रति प्रत्येक देश का कर्तव्य है, क्योंकि जो ताकत इसमें है, उसे धन के नजरिए से नहीं आंका जा सकता।

आइए, प्रत्येक बच्चे को यह मौका दें!

श्यामल एक खेल विज्ञानी, उद्यमी और प्राध्यापक हैं। वे संसार के कुछ सर्वश्रेष्ठ एथलीटों के साथ काम कर चुके हैं। इस क्षेत्र में उन्हें 10 वर्षों से अधिक का अनुभव है। इस दौरान उन्हें डेविस कप की तथा भारत और दक्षिण अफ्रीका की क्रिकेट टीमों के साथ काम करने के अवसर हासिल हुए हैं। वर्तमान में वे ए.टी.पी. सर्किट के अनेक चोटी के खिलाड़ियों के साथ कार्य कर रहे हैं। श्यामल ज्ञान और अनुभव का संगम हैं। उनके पास खेल-विज्ञान में डिग्री, अभ्यास विज्ञान में स्नातकोत्तर डिग्री और खेल प्रबन्धन में डिप्लोमा है। आप एथलीटों के प्रदर्शन-सुधार में कार्यरत संगठन डिजी स्पोर्ट्स में निदेशक हैं और लड़कियों के लिए ओप्रा विन्क्री लीडरशिप अकैडमी में अभ्यास सलाहकार हैं। श्यामल ने लेखक के रूप में खेल विज्ञान और क्रिकेट में दवाएँ विषयों पर दो पुस्तकें स्वयं प्रकाशित की हैं। विशेष एथलीटों के प्रशिक्षक ही नहीं, श्यामल लम्बी दौड़ के धावक भी हैं। उन्होंने 9 मैराथन दौड़ों में भाग लिया है और 2007 में कॉमरेड्स मैराथन में कांस्य पदक जीता है।