

ಕ್ರೀಡಾಪಟುವುಗಳಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ.

ಕ್ರೀಡೆ:-

ಮಾನವನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಕ್ರೀಡೆಯು ಅಷ್ಟೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ 2 ಮುಖಗಳಿದ್ದಂತೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸದೃಢತೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ನೀಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪಠ್ಯವಿಷಯದ ಜೊತೆ ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ:-

ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವ, ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣಗಳಾದ ಸಹಕಾರಮನೋಭಾವ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಮನೋಭಾವ, ತಾಳ್ಮೆ, ಜಾಣ್ಮೆ, ಮುಂದಾಲೋಚನೆ, ಸಾಮಾಜಿಕಸಂಬಂಧ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೇ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳನ್ನು /ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸಲು

ಶಾಲಾಂತರ್ಗತ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ (Intromural Sports)

ಅಂತರಶಾಲಾ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ(Extramural Sports)

ಹೀಗೆ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

(Intromural Sports) ಎಂದರೆ ಒಂದೇ ಶಾಲೆಯ ಒಟ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ಆ ಗುಂಪುಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ವಿಜೇತರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

(Extramural Sports) ಬೇರೆಬೇರೆ ಶಾಲೆಗಳ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ/ತಂಡಗಳನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಇದರಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ.

- ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಶಾಲೆಗಳಾಗಬಹುದು
- ವಲಯಮಟ್ಟ
- ತಾಲ್ಲೂಕು ಮಟ್ಟ
- ಜಿಲ್ಲಾಮಟ್ಟ
- ವಿಭಾಗಮಟ್ಟ
- ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟ
- ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಗದುಪುರಸ್ಕಾರ:-

- * ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಾಯಕವಾಗಿ ನಗದು ಪುರಸ್ಕಾರ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಜಿಲ್ಲಾಮಟ್ಟದ ವಿಜೇತರಿಗೆ - ನಗದುಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆದ ಯೋಜನೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ
- * ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದವಿಜೇತರಿಗೆ - ನಗದುಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು (TBF) ನಿಂದ
- * ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದವಿಜೇತರಿಗೆ - ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕ್ರೀಡಾನಿಧಿಯಿಂದ ನಗದು ಪುರಸ್ಕಾರ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ತರಬೇತಿ:-

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲೂ /ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಆ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲ ಪರಿಣಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ತರಬೇತಿಗಳು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾ ಅದರ ಬದಲಾವಣೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೇ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಲ್ಲ ಅವರಲ್ಲ ಕ್ರೀಡಾಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲ ವಿವಿಧ ಕೌಶಲ್ಯಗಳದ್ದು ಆಯಾ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲ ಪರಿಣಿತರಿಂದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಕ್ಕಳಗೂ ಕ್ರೀಡಾಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿದಿನ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬೋಧಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿದಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

- * ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು
- * ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು
- * ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- * ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ತರಬೇತಿಯಲ್ಲ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನ ವೇಗ, ಶಕ್ತಿ, ಸ್ನಾಯು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಬಾಗುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ (Flexibility) ರೋಗನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಪ್ರಕಾರವನ್ನಾಧರಿಸಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ತರಬೇತಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವೋ ಅಷ್ಟೇ ಶಿಕ್ಷಕರಗಳಗೂ ತರಬೇತಿ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲ ಸಾಕಷ್ಟು ತಾಂತ್ರಿಕತೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.