

क्रीडा प्रशिक्षण सर्टिफिकेटचे महत्त्व



महेंद्र गोखले
फिटनेस तज्ज्ञ

जर आपल्याला खेळाचे कोचिंग महत्वाचे वाटत असेल तर आपण कोचिंग सर्टिफिकेशनचे महत्त्व जाणले पाहिजे. प्रशिक्षक म्हणून, आपण खेळाडूंची कामगिरी वाढवण्यासाठी आणि प्रभावी मार्गदर्शन करण्यासाठी आपला अनुभव आणि ज्ञान वापरतो. प्रशिक्षकांचे शिक्षक देखील नेमके हेच करतात. तरीही, अनेकदा प्रशिक्षक म्हणतात की एखादा व्यावसायिक शिक्षक मला जे शिकवू शकेल त्यापेक्षा मी स्वयं-शिक्षितपणे आणि तरीही प्रभावीपणे स्वतःला तयार करू शकतो.

भारतात अनेक क्रीडा-प्रशिक्षक कोचिंग करण्यासाठी पात्र किंवा प्रमाणित नाहीत, ते प्रशिक्षण देतात कारण त्यांनी त्यांच्या तरुणपणात खेळ खेळला आहे, परंतु ते प्रशिक्षकासाठी आवश्यक असलेली सर्व कौशल्ये पूर्ण करत नाहीत. सर्व चांगले खेळाडू चांगले प्रशिक्षक होऊ शकत नाहीत. कोचिंग हे एक प्रशिक्षण आहे; कला आहे आणि विज्ञान आहे. सर्व क्रीडा संघटनांनी किंवा फेडरेशनने प्रशिक्षित कोचेस नियुक्त करणे अत्यंत आवश्यक आहे. किंवा त्यांच्या कोचेसना नामांकित प्रशिक्षण संस्थेकडून प्रमाणपत्र मिळवण्याची संधी देऊ करणे गरजेचे आहे.

ज्याअर्थी तुम्ही हा लेख वाचत आहात त्याअर्थी कोचिंग सर्टिफिकेशन ही संकल्पना तुम्हांला मान्य आहे. म्हणून मी त्या संकल्पनेविषयी थोडक्यात बोलतो आणि कोचिंग सर्टिफिकेशन संदर्भात काही महत्वाच्या गोष्टींबद्दल बोलतो.

तुमचा वेळ, पैसा आणि उर्जा यांचे तुम्हांला महत्त्व आहे का?

जेव्हा तुम्ही औपचारिक कोचिंग सर्टिफिकेशन घेण्यावर भर देता तेव्हा तुम्ही स्वतःला आणि इतरांना हे दाखवून देता की तुम्ही ह्या क्षेत्रात व्यावसायिक विकास व्हावा ह्या दृष्टीने पावले उचलत आहात.

कोणत्याही औपचारिक शिक्षणाच्या कार्यक्रमाचा खर्च जास्त जाणवतो परंतु स्वयं-शिक्षणासाठी जो खर्च येतो त्याकडे सहसा दुर्लक्ष केले जाते. त्या खर्चामध्ये वेळ आणि पैसा दोन्हीचा समावेश होतो. एका बिझी कोचसाठी नवीन वाचत राहणे, स्व-परीक्षण करणे, नवीन तंत्र शिकणे किंवा आत्मसात करणे यासाठी वेळ काढणे शक्य होत नाही, तसेच प्रशिक्षणासाठी कोणती साधने विश्वासार्ह आणि अचूक आहेत याची खात्री करून त्यानंतर नवीन माहिती किंवा ज्ञान हे आत्मसात करायचे हेही काहीसे कठीण असते. परिणामी, ते ब्लॉग, व्हिडिओ आणि कदाचित काही स्वस्त पुस्तके यांसारख्या वापरण्यास सोप्या साहित्याकडे वळतात. कोचिंग सर्टिफिकेशनच्या मोठ्या क्षेत्रात ही स्वीकारली जातात परंतु याबरोबरच संशोधन, अभ्यापूर्णलेख आणि शैक्षणिक साधनांचा वापर देखील करणे गरजेचे आहे.

खेळाडूंना प्रशिक्षकांकडून काय हवे आहे?

खेळाडूंना प्रशिक्षकांकडून काय हवे आहे ते खेळ,

खेळाडू आणि खेळाचा संदर्भ यावर अवलंबून असते. आपण 'ट्रायल आणि एर' ह्या मार्गाने देखील काही गोष्टी शिकू शकतो किंवा मार्गदर्शन करण्यासाठी साधने आणि अनुभवी प्रशिक्षक यांच्या संपर्कात राहू शकतो. तुमच्याकडे फक्त तुमचा स्वतःचा अनुभव असेल तर तुम्ही तुम्हांला मिळालेल्या कोचिंगच्या प्रकाराची किंवा तुम्हांला कोणत्या प्रकारचे कोचिंग मिळवायचे आहे याचीच पुनरावृत्ती करू शकता. असे तुमचे ज्ञान तुम्हांला एकापेक्षा जास्त संदर्भामध्ये प्रभावी ठरणार नाही.

खेळातील कामगिरी वाढवणे हा कोचिंगचा महत्वाचा घटक आहे. खेळाडूंना त्यांच्या खेळात सुधारणा करण्यासाठी तसेच खेळाच्या तंत्रासाठी, डावपेच आखण्यासाठी आणि शारीरिक विकास साधण्यासाठी योग्य मार्गदर्शन करू शकेल अशा प्रशिक्षकाची गरज असते. या क्षेत्रातील त्यांचे ज्ञान सुधारण्यासाठी प्रशिक्षकाने विविध शैक्षणिक पद्धतींचा वापर केला पाहिजे. औपचारिक शिक्षण ज्यामध्ये शरीरविज्ञान, मोटर लर्निंग, आकलन, मानसशास्त्र, प्रशिक्षणावर वयाच्या वाढीचा प्रभाव आणि अशा अनेक विषयांचा समावेश होतो; त्याचे शिक्षण एका विशिष्ट अभ्यासक्रमाद्वारे खेळाडूंंपर्यंत पोचले पाहिजे ज्यामुळे त्यांच्या खेळातील कामगिरी सुधारण्यात मदत होईल.

प्रशिक्षकांना कोणती कौशल्ये शिकण्याची आवश्यकता आहे?

विशिष्ट अभ्यासक्रमाबाहेर होणारे अनौपचारिक शिक्षणही खेळाडूंसाठी महत्वाचे असते. प्रशिक्षक नैसर्गिकरित्या आपले छंद जोपासतात, इतर प्रशिक्षकांशी नवीन कल्पनांबद्दल बोलतात, खेळाडूंकडून अभिप्राय घेतात आणि सरावाने काही

गोष्टी करून पाहतात यातूनच हे अनौपचारिक शिक्षण शक्य होते. प्रत्येक एंथलीटला अशा एका प्रशिक्षित कोचची आवश्यक असते जो त्यांच्या सतत बदलणाऱ्या शारीरिक, सामाजिक आणि मानसिक विकासास मदत करण्यासाठी तयार असतो. आपल्या सर्वांच्या ज्ञानात उणिवा असतात पण एक प्रशिक्षित-कोच त्या उणिवा भरून काढण्याचा प्रयत्न करतो, प्रत्येक नवीन पिढीच्या एंथलीट्ससाठी सज्ज असतो आणि आयुष्यभर शिकण्यासाठी प्रेरणा देतो.

कोचिंग सर्टिफिकेशनप्राप्त केलेला प्रशिक्षक खालील गोष्टी शिकण्यास मदत करेल

१. त्यांच्याकडे असलेले खेळाचे ज्ञान
२. संवाद आणि ऐकण्याची कौशल्ये
३. प्रेरणादायी कौशल्ये
४. सुधारणा करण्याची इच्छा
५. वचनबद्धता
६. संयम
७. नियोजन, वेळापत्रक आणि विकास

सदोष प्रशिक्षणाचे परिणाम काय आहेत ?

सदोष प्रशिक्षणामुळे प्रशिक्षक आणि खेळाडू या दोघांवरही अनेक नकारात्मक परिणाम होतात. काही परिणाम अधिक स्पष्ट दिसतात.

- अयोग्य कोचिंग पद्धतींमुळे दुखापतीचे प्रमाण वाढते
- वाईट भाषा वापरून केलेल्या प्रशिक्षणामुळे खेळ सोडण्याचा दर वाढतो
- टीममेट्स किंवा कोचिंग स्टाफमध्ये संघर्ष

दुसरीकडे, क्रीडा प्रशिक्षण संशोधन असे दर्शवते की, जेव्हा क्रीडापटू सर्टिफाईड कोचच्या मार्गदर्शनाखाली

खेळतात तेव्हा ते खालील गोष्टी अनुभवतात.

- कमी अधीरता
- अधिक आत्मविश्वास
- जास्त प्रेरणा
- टीममेट आणि प्रशिक्षकांबद्दल सकारात्मक विचार
- खेळ सोडण्याची शक्यता कमी

अमेरिकेमधील एका संशोधनानुसार एक युवा खेळाडू सरासरी तीन वर्षांपेक्षा कमी वेळ खेळ खेळण्यात घालवतो, विशेषतः तो वय १३/१४ पर्यंत खेळ सोडतो. यापैकी एक तृतीयांश खेळाडू खेळाची मजा घेता येत नसल्यामुळे, आवड कमी झाल्यामुळे, स्पर्धा करण्यासाठी पुरेशी कौशल्य आत्मसात न

केल्यामुळे, बर्न आऊट किंवा खेळ कंटाळवाणा किंवा निरस झाल्यामुळे किंवा प्रशिक्षक आवडत नसल्यामुळे खेळ सोडून देतात.

स्पोर्ट कोचिंग सर्टिफिकेट प्राप्त केलेल्या प्रशिक्षकांची शिकवण्याची, प्रेरणा देण्याची कामगिरी खेळाडूंना मैदानावर आणि मैदानाबाहेर क्षमता सुधारण्यासाठी मदत करते. स्पोर्ट कोचिंग शिक्षणाचा औपचारिक कार्यक्रम हा ह्या मार्गाचा शेवट नाही तर आयुष्यभराच्या शिक्षणाच्या मार्गावर आणखी एक पाऊल आहे. चला तर मग, तुमचे पाऊल उचला आणि वेगवेगळ्या विषयांच्या व्याप्ती समजून घ्या, नवनवीन विषयांचे सखोल ज्ञान मिळवा आणि स्वतःसाठी आणि तुम्ही प्रशिक्षण देत असलेल्या खेळाडूसाठी काम करा.



संशोधन कोपरा

जगभरातील शारीरिक निष्क्रियता चिंतेचे मोठे कारण

जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) दिलेल्या नवीन संशोधनानुसार सुमारे ३१% प्रौढ लोक (१.८ अब्ज लोक) शिफारसीनुसार शारीरिक सक्रिय नाहीत.

२०१० ते २०२२ दरम्यान निष्क्रियतेत वाढ (५% पर्यंत).

जर तीच प्रवृत्ती राहिली तर २०३० पर्यंतही निष्क्रियता वाढण्याची शक्यता आहे.

निष्क्रियता हृदय रोग, स्ट्रोक, डायबेटिस, काही कॅन्सर व मेंटल आजारांचा जोखिम वाढवते.

शिक्षकांसाठी टिप :

सर्व विद्यार्थ्यांमध्ये नियमित हलचालीची सवय लावणे आवश्यक आहे.

