



શારીરિક શિક્ષણમાં રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર

સારાંશ :

આજના આધુનિક યુગમાં રમત-ગમત અને શારીરિક શિક્ષણમાં નોંધપાત્ર વધારો થયો છે. આજની દોડધામવાળી જીંદગીમાં વ્યક્તિગત આરોગ્ય વિષે બેદરકાર બન્યા છીએ. ખેલાડીઓ પણ જીતને નજર સમક્ષ રાખી રમત સ્પર્ધાઓમાં ભાગ લેતા હોય છે. જેની ખેલાડીની તંદુરસ્તી, સામાજિક જીવન, મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબલો વગેરે પર ગંભીર અસર થાય છે. તંદુરસ્તી ઉપરાંત પણ ક્ષતિ રહિત જીવન જીવવા માટે રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર નું જ્ઞાન જરૂરી છે.

પ્રસ્તાવના :

આજના આધુનિક યુગમાં રમત-ગમત અને શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓમાં નોંધપાત્ર વધારો થયો છે અને સમગ્ર વિશ્વમાં વિવિધ સ્પર્ધાઓ સતત ચાલતી હોય છે. હવે તો રમત જગતની વિવિધ માહિતીઓ સમાચાર પત્રોની સ્પોર્ટ્સ કોલમ દ્વારા, ટેલીવિઝનની સ્પોર્ટ્સ ચેનલો દ્વારા તથા અન્ય પ્રચાર પ્રસાર માધ્યમો દ્વારા છેવાડાના આમ માનવી સુધી પહોંચી શકી છે. વિવિધ રમતોમાં ભાગ લેનારની સંખ્યા વધતી જાય છે. જેથી હરીફાઈનું તત્વ વકરતું જાય છે અને જીત એ જ લક્ષ બની જાય છે, ત્યારે ખેલાડીની શારીરિક-માનસિક, સાંવેદનિક તંદુરસ્તી અતિ જરૂરી બની જાય છે. ખેલાડીઓ ઉપરાંત રમતના કોચ(રાહબર), પ્રેક્ષકો, વાલીઓ તથા રમતને સંબંધિત દરેક વ્યક્તિઓ જીતની આંધળી ઘેલછાને કારણે ઘણી બધી સમસ્યાઓનો સામનો કરે છે. અને આ સમસ્યાઓનું નિરાકરણ કરવા વૈજ્ઞાનિક રીતે માર્ગદર્શન રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર દ્વારા જ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર (સ્પોર્ટ્સ મેડિસીન)નો ખ્યાલ:

રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર ને શાબ્દિક રીતે જોઈએ તો તેમાં “ Sports ” અને “ Medicine ” બે શબ્દો છે. જેમાં “ Sports ” એટલે કે રમત સંબંધી બાબતો અને “ Medicine ” એટલે કે દવા કે ચિકિત્સા સંબંધી બાબતો.

- ખેલાડીઓ અથવા રમતવીરોની શારીરિક સુસજ્જતા જળવાઈ રહે એ હેતુથી વિવિધ સમસ્યાઓનો વૈજ્ઞાનિક ઢબે કરેલો અભ્યાસ એટલે રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર.

→ ડૉ.જે.પી.વિલિયમ

- કોઈપણ ઈજાગ્રસ્ત ખેલાડીને તાત્કાલિક સારવાર પૂરી પાડીને તેને પુનઃસક્રિય કરવો અથવા તે ખેલાડીની ઉણપ પારખી તેની સારવાર કરવી એટલે રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર.

→ ડૉ.વિનોદ રાવલ

- વિવિધ રમતો અને શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ દરમિયાન વધુ કે ઓછા પ્રમાણમાં કસરતો કરવાને લીધે થતી શારીરિક હાનીઓમાંથી બચવા સ્પર્ધાત્મક રમતો અને તે અંગેની તાલીમ દરમિયાન રમતવીરોનું સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા,રોગમુક્તિ ઉચીત પગલાં લેવા,તેમજ ઈજા પામેલ રમતવીરોને પુનઃરમવા લાયક બનાવવા માટે વૈદકીય કલા અને વિજ્ઞાનનો ઉપયોગ કરવાનું શાસ્ત્ર એટલે રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર.

→ સ્પોર્ટ્સ મેડિસીન સેમીનાર L.N.I.P.E.,1986

રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર કે સ્પોર્ટ્સ મેડિસીનની જરૂરિયાત :

- ખેલાડીઓમાં બળ, ચપળતા, સહનશક્તિ, નમનીયતા જેવા શારીરિક ક્ષમતાના તત્વો ઓળખી તેની કાર્યક્ષમતા મુજબ યોગ્ય પ્રવૃત્તિ પસંદ કરવા મદદ કરવી.
- જે તે રમતમાં યોગ્ય તાલીમી કાર્યક્રમ ગોઠવી તાલીમી સમયમાં ખેલાડી ઉચ્ચતમ શારીરિક કાર્યક્ષમતા જાળવી રાખે તે માટે જરૂરી.
- હરીફાઈ દરમિયાન સંભવિત ઈજાઓથી બચવા.
- પુનઃસ્થાપના કાર્યક્રમ દ્વારા ઝડપથી ખામી દૂર કરવા માટે.
- ટ્રેનિંગ અને કન્ડિશનીંગનો કાર્યક્રમ બનાવવા.
- ખેલાડીઓમાં સમતોલ આહાર અંગેની માહિતી પૂરી પાડવા માટે.
- સ્પર્ધાઓમાં માનસિક તનાવ દૂર કરવા કરવા.
- સ્પર્ધા પહેલાં ખેલાડીને માનસિક રીતે તૈયાર કરવા.
- સંશોધન કાર્ય કરવા.
- રમતોમાં વધી રહેલ ડોર્પીંગના દૂષણને દૂર કરવા.
- રમતો પછી પાછલી જીંદગીમાં થતી અસરો વિશે વિચારણા કરવી.
- રમત સ્પર્ધાઓમાં વય જૂથ નક્કી કરવા.
- રમતોના મેદાન પર થતી ઈજાઓની ,સારવાર, અટકાયત અને પુનઃપ્રાપ્તિના કાર્યક્રમ ઘડી કાઢવા.
- બાળકો, વૃદ્ધો અને સ્ત્રીઓને યોગ્ય પ્રવૃત્તિની પસંદગી કરાવવા.
- રમત-ગમતના સાધનો, મેદાનો, તેના નિયમોમાં પરિસ્થિતિ મુજબ અદ્યતન બનાવવાના સૂચનો માટે.
- જુદી-જુદી ટેકનિક્સ દ્વારા રમતોને ઝડપી અને આનંદદાયક બનાવવા.

રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર કે સ્પોર્ટ્સ મેડિસીનનો વ્યાપ (કાર્યક્ષેત્ર) :

રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર મુખ્યત્વે નીચે જેવા પાસાઓ પર વિશેષ કાર્ય કરે છે.

1. વિશ્વનાં દેશોનું ભૌગોલિક વાતાવરણ, આબોહવા, સમુદ્રકાંઠો, ડુંગરાળ વિસ્તાર, સમુદ્રથી ઉંચાઈ, જંગલ વિસ્તાર વગેરે જુદા જુદા હોય છે તો તેને અનુરૂપ કન્ડિશનીંગ કાર્યક્રમ તથા તાલીમી કાર્યક્રમો કેવા બનાવવા તે રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર નક્કી કરી શકે છે.

2. જુદી-જુદી જાતિના લોકોમાં શારીરિક ક્ષમતામાં વિવિધતા જોવા મળે છે દા.ત. : આદીવાસી જાતિમાં સહનશક્તિ અને ઝડપ વધુ છે.જ્યારે શીખોમાં મુખ્યત્વે બળ વધુ હોય છે.તો આવી બાબતો ધ્યાનમાં રાખી પ્રવૃત્તિઓ પસંદ કરાવવાનું કાર્ય રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર કરે છે.
3. ખેલાડીઓમાં થાકનું પૃથક્કરણ કરવા રમતના મધ્યસમયમાં તથા અંતસમય દરમિયાન લોહી,પેશાબ અને પરસેવાની તપાસ કરી પેશાબમાં યુરિક એસિડ,લોહીમાં લેક્ટિક એસિડ, ખાંડ, Hb% તથા RBC વગેરેનું વગેરેનું પ્રમાણ જાણી શકાય છે.
4. ખેલાડીને લૂ લાગવી,પીઠમાં દુઃખાવો થવો,સ્નાયુ ખેંચાણ થવું, પાંડુરોગ કે અન્ય રોગ થવા વગેરે જેવી બાબતોનો અભ્યાસનું કાર્ય.
5. ભારત જેવા ગરમ પ્રદેશમાં ખેલાડીઓને કેવા પ્રકારના પોષાક પહેરવા.ટી-શર્ટ કે કોટન કપડાં યોગ્ય છે ? કે રેશમી-જાડા કપડા યોગ્ય છે? જેવી બાબતો નક્કી કરવી.
6. રમતો મુજબ બુટની બનાવટ, પ્રવૃત્તિ મુજબ બુટનું વજન,બુટની સાઈઝ, બુટનું તળીયું,બુટની ડિઝાઈન,સેફ,આગળનો ભાગ, એડીનો ભાગ,મધ્યભાગ વગેરે બાબતો ધ્યાનમાં રાખી સારી રીતે દોડી શકાય અને ઈજાઓથી બચી શકાય તેવી હોવી જોઈએ.
7. રમતની તાલીમ અને રમત દરમિયાન ઈજાઓથી બચવા ઉપયોગમાં લેવાના સાધનોની બનાવટમાં અને મોજણીમાં જરૂરી દા.ત : પેડ, ઝ્લોઝ, હેલમેટ, સિનગાર્ડ, હેન્ડબોલ, એલબો, નીકેપ વગેરે જેવા સાધનો.
8. રમત પહેલાં અને રમત પછી અપાતા ભોજન અંગે તથા રમત દરમિયાન અપાતા ઝલુકોઝ, કોલ્ડ્રીક્સ, ક્ષારની ગોળીઓ વગેરે બાબતો અંગેની વિચારણા કરવી.
9. ખેલાડીઓમાં કેલરીની ભલામણ કરવી જેમાં વનસ્પતિ જન્ય પ્રોટીન જે ઉપલબ્ધ હોય અને સસ્તાં પણ હોય તે પર વિશેષ ધ્યાન આપવું.
10. પ્રાથમિક સારવાર અને ખેલાડીની પુનઃસ્થાપનાનું સ્વરૂપ નક્કી કરવું તથા સારવાર પદ્ધતિઓ અને દવાઓના ઉપયોગ અંગે સંશોધન કરવું
11. ખેલાડીઓમાં ભય,હતાશા,ક્રોધ,ઝ્લાની,આત્મવિશ્વાસનો અભાવ વગેરે ન અનુભવે તે અંગેના પાસાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવું.
12. વિવિધ કૃત્રિમ શક્તિવર્ધક દવાઓના ઉપયોગના ફાયદા-ગેરફાયદા અંગે વિચારણા કરવી.

ઉપસંહાર :

સામાન્ય રીતે લોકમાનસમાં રમત-ગમતની પ્રવૃત્તિ એટલે માત્ર મનોરંજનાત્મક અને સ્પર્ધાઓમાં હાર-જીત પૂરતી માર્યાદિત છે તેવી માન્યાતા હોય છે.પરંતુ વાસ્તવિક રીતે રમત ગમત અને શારીરિક શિક્ષણની પ્રત્યેક પવૃત્તિને વૈજ્ઞાનિક રીતે વિકસાવેલી હોય છે અને તે પ્રવૃત્તિ દ્વારા વ્યક્તિના શરીર પર અસરો થતી હોય છે એટલે આ સામાન્ય “ મેડીકલ સાયન્સ ” થી વધુ વિશિષ્ટ છે. એટલે એ રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર (Sports Medicine) તરીકે અસ્તિત્વ ધરાવે છે, ટૂંકમાં રમત અને શારીરિક શિક્ષણની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓને વિકસાવવા જે “ મેડીકલ સાયન્સ ” ની શાળાનો ઉપયોગ થાય છે તેને રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર કહે છે.

સંદર્ભ :

1. શારીરિક હલનચલન શાસ્ત્ર (૧૯૯૯) : ડૉ.હર્ષદભાઈ આઈ.પટેલ
2. રમત તાલીમના વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો: ક.રા.પટેલ(ગાંધીનગર)
3. How Know Sports Medicine :Dr.R.K.Pandey (jalandhar-1992)
4. Exercise Physiology : Dr. Sandya Tiwari (Dilhi) (1999)

ડૉ.મુકેશ જી.પટેલ

ડાયરેક્ટર

ફીઝીકલ એજ્યુકેશન & સ્પોર્ટ્સ

ઇન્ડિયન ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ ટીચર

એજ્યુકેશન (IITE)

ગાંધીનગર

અશોક બી.પ્રજાપતિ

રીસર્ચ અસોસિયેટ

ઇન્ડિયન ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ ટીચર એજ્યુકેશન (IITE)

ગાંધીનગર

Copyright © 2012 - 2016 KCG. All Rights Reserved. | Powered By: Knowledge Consortium of Gujarat