



‘खेलाडी डरबाट मुक्त हुनुपर्छ’

थ्री-स्टार क्लबलाई मेन्टल ट्रेनिङ दिइने

खेलाडीको सफलताका लागि निरन्तर अभ्यास, सन्तुलित आहार र प्रशिक्षण मात्र काफी नभएको स्पोर्ट्स एनएलपी एकेडेमीकी आन्टेया हायन सुट बताउँछिन्। जबसम्म खेलाडी मानसिक रूपमा सफलताका लागि तयार हुँदैनन्, तबसम्म सम्पूर्ण तयारी पूरा भएर पनि उसले विजय हासिल गर्न नसक्ने बताउँछिन्।



जर्मनीको आन्टेयाले अस्ट्रेलिया, अमेरिकालगायत युरोपीय देशमा खेलाडी प्रशिक्षण दिएर जनशक्ति स्थापना गर्ने अभियानमा नै लागेकी छिन्। उनले आज एडीभीजन लिग खेलिरहेको थ्री-स्टार क्लबलाई मेन्टल ट्रेनिङ गराएर त्यसबाट हुने असर समेत परीक्षण गरेर देखाइदिने भएकी छिन्।

आन्टेया नेपाल भ्रमणमा रहेको समयमा राजधानीका लागि रामसुदन तिमल्सिनासँग भएको कुराकारीनको संक्षिप्त अंशः

० मानसिक रूपमा खेलाडी तयार नभएसम्म सफलता हुँदैन भन्ने तपाईंको धारणा हो ?

सन्तुलित आहार, नियमित अभ्यास र प्रशिक्षणका बावजूद पनि खेलाडीले लक्षित सफलता हात पार्न सक्दैनन्। त्यसको मुख्य

कारण भनेको उनीहरू मानसिक रूपमा कमजोर छन्। उनीहरू खेल्नुअगाडि पूर्ण देखिन्छन्, तर जब मैदान वा रिङमा पुग्छन् तब नर्भस हुन्छन्। उनीहरूले सोचेको सफलता हात पार्न सक्दैनन्। त्यसैले मैले अनुसन्धानपछि खेलाडीलाई मानसिक रूपमा बलियो बनाउनुपर्ने आवश्यकता देखेर उनीहरूलाई डरबाट पर राख्न, दिमागमा लागेको पर्दा उघार्न र प्रशिक्षक र खेलाडी, खेलाडी र परिवारबीचको असमझादारीलाई हटाउन सकेको खण्डमा सफलता मिल्छ भन्ने बुझे। त्यसका लागि यो ट्रेनिङ आवश्यक छ।

० खेलाडीलाई भावनात्मक कुराले पनि असर गर्छ होला नि ?

हो त। खेलाडी कस्तो अवस्थामा छ। जस्तो कि रिसाएको खेलाडीको मांसपेशीमा असर गर्दछ, राम्रो काम गर्न सक्दैन र उसले राम्रो नतिजा दिन सक्दैन। खेल्नु केही समयअगाडि खेलाडीमा क्रोध उत्पन्न भयो, अब क्रोधलाई कसरी हटाउने ? हो, यस्तै अवस्थाका लागि प्रशिक्षकले समेत मानसिक प्रशिक्षण लिनुपर्ने हुन्छ। निराश भएका व्यक्तिको आत्मविश्वास कमजोर हुँदै जान्छ। त्यसका विकासका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यो ट्रेनिङले दिमाग, शरीर र स्वास्थ्यबीच सम्बन्ध विस्तार गर्छ।

० खेलाडी सुरुमा त तनावमा हुन्छ नि, त्यसलाई कसरी रोक्न सकिन्छ त ? खेलाडी प्रेसरमा हुन्छ। त्यसैले गर्दा उसको दिमाग बन्द हुन्छ। जसका कारण उसले उत्कृष्ट नतिजा दिन सक्दैन। त्यसका लागि खेलाडीलाई डरबाट मुक्त गर्नुपर्ने हुन्छ।

डराएको खेलाडीले खेल्ने समयमा दह्रोसँग उभिनसमेत सक्दैन। त्यसका

लागि मानसिक रूपमा तयारी हुनुपर्ने हुन्छ। त्यसैगरी हीनभावनाले पनि खेलाडीलाई आफूभन्दा कमजोर प्रतिद्वन्द्वीले समेत पराजित गरिदिन्छ।

० यो ट्रेनिङ पनि खेलाडीमा कस्तो परिवर्तन आएको पाउनुभएको छ ?

म तपाईंलाई एउटा उदाहरण दिन्छु। स्विस्को कमजोर मानिएको एक साइकिलिङ टिमले यो ट्रेनिङपछि उत्कृष्ट नतिजा निकालेको थियो। यसरी खेलाडीबाट राम्रो नतिजाका लागि दक्ष टिमको आवश्यक पर्दछ।

प्रशिक्षकलाई यो प्रशिक्षणको कस्तो महत्त्व छ ?

निकै महत्त्व छ। खेलाडीको मनोबल विकासका लागि प्रशिक्षकका लागि यो महत्त्वपूर्ण छ। खेलाडीलाई उत्साहित गरेमा केही गर्न सक्छ। त्यति मात्र होइन, प्रशिक्षकले आफैमाथि पनि विश्वास गर्न सक्छ।

० नेपालमा पनि यससम्बन्धी काम गर्ने विषयमा सोच्नुभएको छ कि ?

म नेपालजस्तो सुन्दर देशका खेलाडी प्रशिक्षक र जिज्ञासुसँग काम गर्न निकै उत्साहित छु। अहिले त म नेपालका खेलाडीको अवस्थाबारे बुझिरहेको छु। विशेषतः म प्रशिक्षक नै उत्पादन गर्ने पक्षमा छु। जसले गर्दा खेलाडीलाई र राष्ट्रलाई नै दीर्घकालीन फाइदा हुन्छ।

० तपाईंको ट्रेनिङ नेपाली खेलाडी तथा प्रशिक्षकको आर्थिक क्षमताले भ्याउँदैन कि ?

म पैसाका लागि मात्र सोचिदैन। नयाँ देशमा गएर ट्रेनिङ दिँदा नयाँ अनुभव हुन्छ। अर्को कुरा नेपालमा म युरोपमा जस्तो शुल्क लिएर ट्रेनिङ दिने कल्पना गर्दिन। सहयोगस्वरूप ट्रेनिङ दिएर दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्ने विषयमा सोचेको छु। हेरौं के हुन्छ।