

# Transfer of Training

## ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਥਾਂ ਬਦਲੀ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਥਾਂ ਬਦਲੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੇ ਹੋਏ ਕੌਸ਼ਲ ਦੁਸਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਦੁਸਰੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਥਾਂ ਬਦਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੇਟ ਸਿਖਲਾਈ ਦੁਆਰਾ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਕੇ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਪਰਵਤਾਰੋਹਨ ਵਰਗਿਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

“ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਤਬਾਦਲੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਿਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ, ਸਿਖਲਾਈ ਤੇ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਪ੍ਰਸਿਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਢਾਲ ਕੇ ਵਰਤਣਾ”

“ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਤਬਾਦਲੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਿਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ, ਸਿਖਲਾਈ ਤੇ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਪ੍ਰਸਿਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਢਾਲ ਕੇ ਵਰਤਣਾ”

“Transfer of training refers to the transfer of knowledge training and habits acquired in one situation to another situation”

“ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ ਉਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਕੰਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ, ਦੂਜੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਉੱਤੇ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।“

“Transfer of training is the effect that the practice of one task has upon the learning or performance of a second”

## ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਥਾਨੰਤਰਨ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਕਾਰਕ (Conditions responsible for transfer of training)

1. ਜੇਕਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ, ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਿਧੀਆਂ ਠੀਕ ਹਨ ਤਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਥਾਨੰਤਰਨ ਜਿਆਦਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
  2. ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਥਾਨੰਤਰਨ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
  3. ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਥਾਨੰਤਰਨ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
  4. ਜੇ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਹੋਰ ਸਥਾਨੰਤਰਨ ਹੋਵੇਗਾ।
  5. ਜੇ ਨਿਯਮ ਦੋਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਸਥਾਨੰਤਰਨ ਹੋਰ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
  6. ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਸਥਾਨੰਤਰਨ ਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਰਿਵਾਜ ਨਾਲ ਸੰਬਧਿਤ ਹੈ।
  7. ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਜਾਂ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਹਨ।
  8. ਜੇ ਦੋਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਮ ਹੋਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ ਹੋਰ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
  9. ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਾਧਾਰਣ ਤਾਣੇ-ਬਾਣੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਹੈ।
  10. ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਾਫੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਥਾਨੰਤਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
  11. ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੇ ਏਕੀਕਰਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਥਾਨੰਤਰਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸਥਾਨੰਤਰਨ ਕਰਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾ ਕੇਵਲ ਆਪਣਾ, ਸਗੋਂ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੌਮ ਦਾ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਭਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਸੁਖਾਵਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਸਥਾਨੰਤਰਨ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

Type of transfer of training

ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਥਾਨੰਤਰਨ ਦੀ ਕਿਸਮਾਂ  
ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਸਥਾਨੰਤਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਿੰਨ ਰੂਪਾਂ  
ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ-

1. ਸ਼ਕਾਰਾਤਮਕ ਸਥਾਨੰਤਰਨ

(positive type of transfer of training)

2. ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਥਾਨੰਤਰਨ

(negative type of transfer of training)

3. ਜੀਰੋ ਸਥਾਨੰਤਰਨ

(Zero type of transfer of training)

### 1. ਸ਼ਕਾਰਾਤਮਕ ਸਥਾਨੰਤਰਨ

(positive type of transfer of training)

ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੂਜੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ

### 2. ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਥਾਨੰਤਰਨ

(negative type of transfer of training)

ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੂਜੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੈਦਾ ਕਰੇ

### 3. ਜੀਰੋ ਸਥਾਨੰਤਰਨ

(Zero type of transfer of training)

ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੂਜੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਚ ਨਾਂ ਥਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੈਦਾ ਕਰੇ

# ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਥਾਨੰਤਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ

## Factor affecting Transfer of Training

1. ਸਮਰੂਪ ਤੱਤ ( identical Elements)
2. ਸਾਧਾਰਨ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ (Teaching of General principle)
3. ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ (Stimulus Variability)
4. ਅਭਿਆਸ ਦੀਆਂ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਸਥਿਤੀਆਂ (various conditions of practice)
5. ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਭਾਗੀਦਾਰੀ (Active participation)
6. ਫੀਡਬੈਕ (Feedback)
7. ਚੰਗੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ( Good Instructional process)
8. ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ( Learning Need)
9. ਬੋਧਾਤਮਕ ਸਮਰੱਥਾ ( Cognitive Ability)
10. ਸਵੈ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ( Self-Efficiency)
11. ਪ੍ਰੇਰਨਾ (Motivation)