INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCHES IN SOCIAL SCIENCES AND INFORMATION STUDIES
© VISHWASHANTI MULTIPURPOSE SOCIETY (Global Peace Multipurpose Society) R. No.MH-659/13(N)
www.vmsindia.org

# क्रिडा मनोविज्ञान

## (Sports Psychology)

**मीना बालपांडे**
सहायक प्राध्यापकए दयानंद आर्य कन्या, महाविद्यालय नागपूर

**प्रस्तावना :**

इक्कसवी शताब्दी का युवा खेल को व्यवसाय या अपने भविष्य के कैरियर के रूप में ले रहा है। इलेक्ट्रॉनिक्स उपकरणों का बहुत से खेलो में उपयोग प्रतियोगिताओ के विभिन्न स्तरों पर आयोजन अधि एच्च पुरस्कार राशि प्रतिष्ठा ने खेल गतिविधियों में ज्ञान की अन्य शाखाओ का उपयोग होने के कारण खेल शुध्द, स्वाभाविक आनंद प्रदान करनेवाली गतिविधी नही रह गया। आज का युवा खेलता भी इसलिए है की वह मशिनी आरामदायक जीवन के दुष्परीनायोंका सामना कर कल के जीवन को बचा सके। खेलो के मशीनीकरन काट स्पर्धा समाजवाद कौशलो का श्रेष्ठतम प्रदर्शन की अपेक्षा और चिंता के कारण खिलाडी और उनके प्रशिक्षिक प्राय तनाव की स्थिती में रहते है। जो उनके खेल प्रशिक्षण योजना पर विपरीत प्रभाव डालते है।

आज खिलाडी को न सिर्फ उत्कुष्ठ खेल कौशल सीखना ही काफी नही होता बल्कि खेलो के दौरान आनेवाले तनाव व दबाव का सामना करने के लिए मानसिक रूप से सक्षम भी बनाना पडता है इसका दायित्व प्रशिक्षक का होता है की वह अपने प्रशिक्षू को उपरोक्त परिस्थिती का सामना करने योग्य बनाये प्रशिक्षक को खेल मनोविज्ञान के विभीन्न तश्य एंव सिखने मे तकनिको का ज्ञान होना नितांत आवश्यक है। जो प्रशिक्षण में सहाय्यक हो, कौशल विकास एवं सिखने में उपयोगी हो इसेही खेल मनोविज्ञान कहते है। व्यवसायीक खेल जैसे क्रिकेट, लॉन टेनीस बॉलिंग स्कवैश जैसे खेलो के व्यावसायिक खिलाडियों व्दारा अपने प्रतिस्पर्धी के विरूध्द उत्तेजनात्मक कथन जारी कर उसका मानसिक संतुलन विचलीत करना खेल के दौरान विभीन्नतरीके अपना कर अपने प्रतिस्पर्धी को गलतिया करने को विविश करना यही खेल मनोविज्ञान है।

**मनोविज्ञान का अर्थ :**

मनोविज्ञान का प्राचिनतक वर्णन सुकरान प्लॅटो एवं अअरस्तू के दर्शनशास्त्र की एक ऐसी शाखा बताया जिसके अंतर्गत मस्तिष्क एवं मानसिक प्रक्रियाओ का अध्ययन किया जाता है। मध्यकालीन शताब्दियो में इस विचार का स्वरूप बदला और मनोविज्ञान को आत्मा का विज्ञान ;बपमदबम ेवनसद्ध कहा जाने लगा।

**व्याख्या : वॉटसन के अनुसार**

"Psychology its meaning, its bearing on Education and physical Education"

Psychology एक ग्रीक शब्द है जो च्ेलबीम और स्वहवे शब्द के मिलने से बना है च्ेलबीम का अर्थ ेजनकल अर्थात अध्ययन होता है अस तरह च्ेलबीवसवहल का अर्थ है आत्मा का अध्ययन माना जा सकता है

वुडवर्थ के अनुसार .....

''मनोविज्ञान व्यक्ति की गतिविधियों का उसके पर्यावरण से संबध का वैज्ञानिक अध्ययन है''

"Psychology is the science of the activities of the individual in relation to his environment.

उपरोक्त परीभाषाओ के आधारपर यह स्पष्ट होता है की मनोविज्ञान घनात्मक विज्ञान है जिसमे मनूष्य के व्यवहार क्रिया/प्रक्रिया/उद्दीपन/

अनूक्रिया) का अध्ययन है जिन्हे मानव व्दारा वातावरण से समायोजन प्राप्त करने हेतू वैयक्तिक प्दकपअपकनंस गतिविधिया ;।बजपअंजपवदद्ध करता है इस अध्ययन में मानव के अस्तित्व मे (गर्भावस्था) आने से मृत्यू तक के व्यवहार को सम्मिलित किया जाना है।

**व्यापकता एवंम उद्देश**

१) बालको और तरूणोमे शिकार करने के कौशलो का प्रशिक्षण एंवम विकास करना।

२) सुरक्षा या आक्रमणो की रणनीती का प्रशिक्षण देना

३) आंतरराष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगीता में जीत या हार राष्ट्रीय सम्मान के साथ जोडना।

४) खिलाडीयो के बेहतर प्रदर्शन हेतू खिलाडीयोको शारीरिक एंवम मानसिक रूप से तैयार करने के लिये तत्कालीन ज्ञान उपलब्ध कराना

**क्रिडा मनोविज्ञान :**

**खेल मनोविज्ञान की शाखाए :**

1) **चिकित्सक** – खेलमनोविज्ञान ;ब्सपदपबंस ैचवतजे च्लबीवसवहलद्ध खेल मनोविज्ञान की शाखा के अंतर्गत खिलाडीयो का आवेज एवं संवेग व्यवस्थापन कैसे किया जाये मानसिक दबाव व तनाव ग्रसित खिलाडीयो का उपचार एवं मानसिक गुतियो/ समस्याओं की रोकथाम कैसे की जाय इनके लक्षण प्रदर्शित होने पर उनकी उपचार पध्दतियो का सैध्दांतिक एवं प्रयोगात्मक निदान कसे कर सकते है आदि का अध्ययन किया जाता है चिकितसीय मनोविाान की सहायता से प्रदर्शन सुधार के प्रधान किये जाते है। मनोविज्ञान समस्याओ से ग्रसित खिलाडीयो की सहायता विधियां, चिकित्सा मनोविज्ञान के सीमा क्षेत्र में आती है।

2) **खेल कौशल शिक्षण मनोविज्ञान :**

यह शाखा शैक्षणिक मनोविज्ञान से समानता रखती है। इसमें खेल कौशल व प्रशिक्षण एवं अधियम के वही नियम एवं सिध्दान्त अनूप्रयुक्त किये जाते है, मात्र प्रशिक्षण विषय वस्तू एवं परिस्थितीयॉ भिन्न होती है। प्रशिक्षक प्रशिक्ष एवं खेल चिकितसक को इनके नियम, सिध्दांत और व्यवहारिक अनूप्रयोगो का ज्ञान इस शाखा अंतर्गत कराया जाता है।

3) **प्रयोगात्मक खेल मनोविज्ञान :**

प्रयोगात्मक मनोविज्ञान मनोचिकीत्सको के दो या दो से अधिक ;अंतपमदबद्ध चर के मध्य सहसंबध निर्धारण करने मे सहायता करता है जैसे दुश्चिंता का उच्च स्तर और खिलाडी के ध्यान केन्द्रीत करने की क्षमता में कमी इस दुश्चिंता के प्रभाव से खिलाडी के प्रदर्शन पर क्या और कितना प्रभाव पडा आदि प्रयोगात्मक अध्ययन प्रयोगशाला अथवा खेल क्षेत्र दोनो ही स्थानो में किये जा सकते है। प्रयोगशाला मे 'चर' नियंत्रित किये जा सकेते है जब की जबकी क्षेत्र अध्ययन मे 'चर' ;अंतपंइसमेद्ध नियंत्रित करना कठिण होता है।

## खेल मनोविज्ञान का महत्व

मानव को जीवन में हर परिस्थितीका सामना करना पडता ह परिस्थितीयो के प्रभाव से प्रतिक्रिया स्वरूप मानवव्यवस्था व्यक्त बाहरी दृश्य गतिविधियों के संच को व्यवहार कहा जाता है जिसका सीधा संबध मानव मतिष्क में चलनेवाली मानसिक प्रक्रिया से होता है।

इस प्रक्रिया का पहला चरण परिस्थिती को ग्राहय करना जो हमारी ज्ञानेन्द्रियो व्दारा होता है। पर्यावरण के कई घटक जो मानव ज्ञानेंन्द्रियोव्दारा ग्रहण किये जाते है उन्हे उद्दीपनकहते है। उद्दीपनो का संज्ञान ;ब्वहदपजपवदद्ध जितना स्पष्ट होगा उतना ही स्पष्ट प्रतिक्रिया अनुक्रिया मानव व्दारा व्यक्त कि जायेगी परिस्थितीयोजन्य उद्दीपन का संज्ञान मानवशरीरमें अनेको आंतरिक एवं बाहय कार्यकीय चेलबीवसवहल बींदहमे उत्पन्न होते है जो उद्दीनपो का विश्लेषण कर उनके प्रति क्या अनूक्रिया व्यक्त करता है का निर्वाय मतिष्क व्दारा किया जाता है यह व्यवहार को स्वरूप देने का दुसरा चरण है।

तिसरे चरण में आंतरिक मानसिक प्रक्रिया, बाहय शारिरीक गतिविधी के रूप में दिखलाई देना है जिसमें विभिन्न गायक गतिविधियॉ होती है। उदा. किसी बालक को चॉकलेट दिखना संज्ञान अवस्था ;ब्वहदपजपवद ेजंहमद्ध वातावरण से उत्पन्न

़जपउनसपद्ध होता है इसके प्रति उसके मतिष्क में पुर्व अनूभव व ज्ञान के आधार पर विश्लेषण होकर खाने की इच्छा/ लालसा ,मतिष्क व जैवीक कार्यकीय प्रक्रिया ;प्द जीम उपदक दक कनम जव इपव चीलेपवसवहपबंस तमंबजपवदेद्ध के फल स्वरूप निर्माण होती है। चॉकलेट पाने के लिए हंसना, रोना या जिद करना वह प्रभावोतपादक अवस्था ;।िमबजपअम ेजंहमद्ध होती है, तत्पश्चात चॉकलेट लेने के लिए गायक गतिविधियॉ करना यह क्रियात्मक यह क्रियात्मक अवस्था ;ब्वहदपजपवद ेजंहमद्ध होती है,। वस्तु घटना पर्यावरण के घटक मनूष्य की ज्ञानेन्द्रियों को प्रभावित करते है वह संज्ञानअवस्था उसमें प्रतिक्रिया का स्वरूप कतिष्कव्दारा तैयार किया जाता प्रभावोत्पादक अवस्था तथा गायक्र क्रियाये क्रियात्मक अवस्था कहलाती है।

मनोविज्ञान को विज्ञान मानने का तिसरा कारण है की व्यक्ती को शरीर और मतिष्क का एक अनोखा। विचित्र योग होता है जो की अन्य व्यक्ति से नही पाया जाता यहां तक की दो जुडवा बच्चों के व्यवहार अलग – अलग होते है, क्योंकि उनके शरीर और मतिष्क के प्रतिक्रिया व्यक्त करने के अनुक्रम च्जजमतद भिन्न होते है विभिन्न परिस्थितीयों में मानव पर जीवशास्त्रीय, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक कारको का प्रभाव अलग – अलग ढंग से पडता है इसलिए व्यवहारीयो में अंतर पाया जाता है।

**निष्कर्ष :**

१) खेल मनोविज्ञान के अध्ययन से विभीन्न प्रकार के कौशल गतियां विकास खिलाडी के व्यक्तित्व को विकसित करती है अत: खेळ मनोविज्ञान खिलाडी के वृध्दि एवं विकास विभिन्न आयामो का अध्ययन कर तिव्रतम शारिरिक गतिविधियो व्दारा खिलाडी का अधिका अधिक वृध्दि और विकास हो सके।

२) गतिविधिया खेल व्दारा बालको में गामक योग्यताओ का विकास करती है यही गामक योग्यताये भविष्य में खेलो के लिए आधारभुत कौशल का कार्य करती है।

३) खिलाड़ी गामक क्षताओ एंव शारीरिक गतिविधीयों के युनात्मक एवं परिणामात्मक सुधार हेतू उसके आनुवंशिक विशेषताये एवं उसपर पर्यावरणीय कारको के प्रभाव का अध्ययन करना।

४) खेलमनोविज्ञान वैयक्तिक अंतर एंव लिंग आधारित क्षमताओ का अध्ययन इस दृष्टिकोन से किया जाता है की उनका अधिका अधिक उपयोग किया जा सके।

५) खिलाड़ी की व्यक्तित्व रचना एवं गत्यात्मकता का विश्लेषण करने मे शारीरिक प्रशिक्षण के लिए उपयोगी होती है।

**संदर्भ :**

१) **डॉ. आर. सी. कंवर** ''शिक्षा मनोविज्ञान एवं परामर्श'' अमित ब्रदर्स पबिलकेशन घारे लेन धंतोली नागपूर (२००७)

२) **सुरेश भटनाकर** '' बालविकास एवं बाल मनोविज्ञान'' सूर्या पब्लिकेशन (निकट गवर्नमेंट कॉलेज मेरठ (२००६)

३) **एलिझाबेथ बी हर्लोक** ''विकास मनोविज्ञान'' – प्रथम खंड हिंदी माध्यम कार्यान्वयन निदेशालय दिल्ली विश्वविद्यालय व्दारा प्रकाशित (१९०७)

४) **डॉ. आर. सी. कंवर** '' शारीरिक शिक्षा एवं क्रिडा मनोविज्ञान अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन नागपूर (२००७)

५) **सुरेश भटनागर** ''बाल विकास एवं पारिवारीक संबध'' प्रकाशक आर लाल बुक डिपो, मेरठ (२००३)

*****