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

खेल मनोविज्ञान

(Sports Psychology)

निनावे व्ही. टी.
नगर परिषद शिवाजी महाविद्यालय, मोवाड

प्रस्तावना :

खेल जन्मजात एवं सामान्य प्रवृत्ति है। मनोवैज्ञानिक खेल को बालको के लिए आवश्यक मानते है। जो खिलाडी द:साहसपूर्ण, खतरों से खेलने वाले एंव चुनौतीपुर्ण खेल खेलते है, वे भी आनन्द के लिए ऐसा करते है। शारीरिक शिक्षा तथा खेलों में खिलाडी को न केवल शारीरिक एंव मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं रखा जाता बल्कि विभिन्न खेलों के लिए तैयार किया जाता है। राष्ट्रीय व अर्न्तराष्ट्रीय स्तर पर अनेकों प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है। खिलाडी नियमित अभ्यास करके अपने आप को एक अच्छा खिलाडी बनने की कोशिश करता है। परन्तु इन विकास क्रियाओं के दौरान अनेक प्रकार की शारीरिक व मानसिक परेशानियों का सामना करना पडता है। इन कठिनाईयो के उचित समाधान के लिए मनोविज्ञान विश्लेषन की आवश्यकता पर बल दिया जाता है। सामान्य शिक्षा और शिक्षण को प्रभावशाली बनाने की आवश्यकता ने मनोविज्ञान को जन्म दिया.

खिलाडी की समस्त चेतना हार–जित से जुडी होती है। प्रत्येक खिलाडी में जीतने की कामना अत्यन्त स्वाभाविक है। जीत का दुसरा पक्ष हार है इसलिए खिलाडी में हार को सहर्ष स्विकार कर लेने की क्षमता होनी चाहिए प्रत्येक खेल में विजय प्राप्त रना एक कठिन कार्य है। जीत के लिए विरूध्द खिलाडी की खेल क्षमता, कौशल्य, अभ्यास का भी पुर्वानुमान उपयोगी होता है शारीरिक शिक्षा व खेलों के क्षेत्र में हर रोज नए–नए प्रयोग किए जा रहै है। जिससे खेलों मे मुकाबला बहुत कठिन हो गया है। इसलिए शारीरिक अभ्यास करवाकर ही एक प्रशिक्षक किसी खिलाडी को उंचाईयो तक नहीं पहुंचा सकता उसे खिलाडी के हर समय अध्ययन करके उसकी समस्याओं का समाधान करणा पडता है। और यह सब मनोविज्ञान की सहायता से ही सम्भव हो पाता है।

खेल मनोविज्ञान के उद्देश्य :

१) सर्वोत्कृष्ट प्रदर्शन
२) पुरे खेलमें एक सा खेलने की क्षमता
३) सर्देव एक सी गती बनाये रखना
४) समय–समय पर तेज प्रहार की क्षमता
५) मानसिक तनाव, जय या पराजय की भावना से मुक्त रहना
६) विरोधियो द्वारा गलत खेलने पर भी अपने उपर नियन्त्रण बनाये रखणा
७) निर्धारीत लक्ष्य प्राप्त करणा.

शारीरिक शिक्षा में खेल मनोविज्ञान का महत्व :

आधुनिक युग में बच्चो को शिक्षा उनकी व्यक्तिगत रूचियों योग्यताओ, क्षमताओं तथा पवृत्तियो को ध्यान में रखकर दी जाती है। इसका अर्थ यह नही है कि प्रत्येक विद्यार्थी को निजी रूप से शिक्षा दी जाए ऐसा करने से उसमें समाजीकरण का गुण का विकास नही हो पाएगा और मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है जो बिना सामाजिक गुण के वह समाज में प्रतिष्ठा प्राप्त नही कर सकता समाज में रहकर ही उसका विकास सम्भव है। यह वजह है कि शिक्षा एंव शारीरिक शिक्षा में मनोविज्ञान की उपयोगिता बढती जा रही है।

खेल मनोविज्ञान का विकास :

खेल और खिलाडींयो के मनोवैज्ञानिक पहलुओं वैज्ञानिक अध्ययन बीसवीं सदी के प्रारम्भ से हुआ इसका श्रेय सोवियत रूस को जाता है। खेल मनोविज्ञान के विकास में विभिन्न स्तर की प्रतियोगिताओं की महत्वपूर्ण भुमिका है। प्रतियोगिताओ में विजय और सफलता के लिए शारीरिक क्षमता और खेल कौशल के साथ–साथ वे कौन से मनोवैज्ञानिक कारक है जो जी–हार के कारण बनते है। इस पर चिन्तन प्रारम्भ हुआ। किसी भी खिलाडी की सफलता उसके उत्तम खेल कौशल्य के प्रदर्शन पर निर्भर न होकर, खेलप्रतियोगिताओ में विजय प्राप्त करने मे मानी जाने लगी। सफलता के लिए मनोवैज्ञानिक कारक जैसे – व्यक्तित्व, गुण मानसिक दशा, संवेगात्मक अवस्था, अभिप्रेरणा, ध्यान केन्द्र क्षमता आदि कहॉ तक उत्तरदायी है. इस आधार पर मनोवैज्ञानिकों ने खिलाडियों की

मनोवैज्ञानिक स्थिती का अध्ययन करना आरम्भ किया और परिणामों से ज्ञात हुआ कि खेलों मे विजय प्राप्त करने के लिए शारीरिक क्षमता, खेल कौशल, उत्तम प्रशिक्षण के साथ साथ खिलाडियो की मानसिक दशा का भी विशेष महत्व है।

मनोविज्ञान एक विज्ञान के रूप मे :

मनोविज्ञान का विज्ञान के साथ–साथ बहुत गहरा सम्बन्ध है। विभिन्न मनोविज्ञानिको ने मनोविज्ञान, को विज्ञान के रूप में परिभाषित किया है। अपनी विभिन्न विशेषताओं के कारण मनोविज्ञान का नाम विज्ञान के साथ जुड गया है विज्ञान की कोई भी शाखा सत्यता पर आधारित कार्य करतीीि है उनके पास अपनी बात का प्रमाण होता है ये अपनी बात को सिध्द करने की योग्यता रखते है कुछ विद्वानों ने इस (Science of Soul) कहा जबकि कुछ ने इसे (Science of Behaviour) कहा है। इस प्रकार कूछ विद्वानों ने इसे मन का अध्ययन करने के कारण विज्ञान तथा कुछ ने इसे मन का अध्ययन करने वाला विज्ञान कहा है। कुछ ने चेतना का विज्ञान कहा है.

खेल मनोविज्ञान :

खेल मनोविज्ञान, मनोविज्ञान की ही एक शाखा है आधुनिक समय में खेलों मे शारीरिक शिक्षा का महत्व दिन – प्रतिदिन बढता जा रहा हैइसलिए आज यह विषय शिक्षा का एक भाग न रहकर अपना अलग अस्तित्व बना चुका है पहले शारीरिक शिक्षा को सामान्य शिक्षा का एक हिस्सा होने के कारण इससे सम्बन्धित समस्याओं को काई विशेष महत्व नही दिया जाता था परन्तु आज खेलों व शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में परीवर्तन आ गया है जैसे खेलों का महत्व बढता जा रहा है उसी तरह समस्याए भी बढती जा रही है एक खिलाडी के अभ्यास से लेकर प्रतियोगिता तक अनेक समस्याओं का सामना करणा पडता है इतना ही नही खेलो के दौरान व बाद मे अनेक प्रकार की समस्याए सामने आती है अत: एक खिलाडी को अनेक मानसिक परिस्थितियों से गुजरना पडता है इन सभी मानसिक परिस्थितियो तथा व्यवहार सम्बन्धी समस्याओ की आवश्यकता पडती है खेल, मनोविज्ञान एक प्रयोगात्मक मनोविज्ञान है जिसके द्वारा खिलाडियों के विभिन्न परिस्थितियो मे व्यवहार का विश्लेषन व अध्ययन किया जाता है ताकि खिलाडी अच्छे से अच्छा प्रदर्शन कर सके

संदर्भ सुची :

१) **शर्मा अशोक,** शारीरिक शिक्षा और खेलों मे मनोविज्ञान स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली.

२) **दुबे एल. एन.** खेल मनोविज्ञान स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली.

३) **मोजुमदार राममोहन,** शैक्षिक क्रिडा मनोविज्ञान स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली.

*****