

क्रीडा व शारीरिक शिक्षणात मानसशास्त्राचे महत्व व भुमिका

डॉ. प्रकाश दिलीपराव वैद्य
शारीरिक शिक्षण विभाग प्रमुख
अॅड. व्हि.बि.एम.महाविद्यालय
मालेवाडा जि. गडचिरोली

सारांक्षः—

विज्ञान व तंत्रज्ञानाच्या युगामध्ये क्रीडा मानसशास्त्र व मानसशास्त्र यांना आजच्या या काळात अतिशय महत्व आले आहेत. मनुष्य हा तेव्हा सुखी व समाधानी राहू शकतो जेव्हा त्याचे शरीर तंदुरुस्त व स्वस्थ असेल. शरीर तंदुरुस्त व स्वस्थ ठेवण्यासाठी योगा, व्यायाम, उत्तम क्रीडा कौशल्य व योग्य मनःस्थितीची साथ असणे आवश्यक आहेत. क्रीडा आणि शारीरिक शिक्षणात क्रीडा मानसशास्त्र (Sports Psychology) अत्यंत महत्वाची भुमिका बजावते. केवळ शारीरिक क्षमता असून चालत नाही तर मानसिक स्थिरता व धैर्य तसेच विचारांची सकारात्मकता खेळाडू किंवा मनुष्याच्या यशात मोठा वाटा असते.

प्रस्तावनाः—

क्रीडा कौशल्य हे उत्तम व योग्य मनःस्थितीची साथ असेल तरच खेळामध्ये प्रत्यक्षपणे उत्कृष्ट यश मिळते. खेळामध्ये खेळतांना किंवा सराव करताना त्यावेळी असणारी मनःस्थितीचे योग्य प्रशिक्षण असणे आवश्यक आहेत. खेळामध्ये एकाग्रता आणून सर्वत्र निरपेक्षता निर्माण करावी लागतात. यशासाठी केवळ शारीरिक व्यायाम करून चालणार नाही, तर त्यासोबत मानसिक आरोग्य ही सुधारण्याची गरज असल्याचे मानसोपचार तज्ञांकडून सल्ला घेणे गरजेचे असतात. वैयक्तीक किंवा सांघिक खेळात खेळाडू कौशल्यपणाला लावून स्पर्धेत सहभागी होतो, पण खेळाडूंचा सराव हा त्याला त्याचे मेहनतीप्रमाणे यश देतो. मात्र, त्यामध्ये तो विजयी होईल किंवा अपेक्षित यश मिळतेच असे होत नाही. पण असे का होते याबाबत खेळाडूने, प्रशिक्षक, मानसोपचार तज्ञांकडून माहिती घेतल्यानंतर शारीरिक मशागत मोठ्या प्रमाणात होते, पण त्या ठिकाणी मानसिक मशागत कमी पडत असल्याचे दिसून येते. त्यामुळेच आजच्या श काळात मानसोपचार तज्ञांकडून मार्गदर्शन घ्यावे लागत आहे. खेळाडूचे आई—वडील, नातेवाईक व मित्रमंडळी यांची संख्या अधिक आहे. या सर्वांसाठी खेळाडू नेमका कुठे कमी पडतो हे पाहून त्यावर अधिक प्रमाणात भर देण्याची गरज असल्याचे दिसून येते.

प्रत्येक खेळाडूला काही वेळ शांत राहून एकाग्रता वाढविण्याची गरज असते. त्यासाठी संबंधितानी वाचन, योगा, ध्यान, शांत राहणे व ज्याला जे शक्य आहे ते करावे; पण खेळाडूने २४ तासांपैकी काही वेळ स्वतःसाठी शांत राहणे आवश्यक आहे. शारीरिक व्यायाम आणि संबंधित खेळाचा सराव आवश्यक असून सोबतच मानसिक आरोग्यही महत्वाचे आहे. त्यावरच विजयाची गुढी किंवा यश संपादन होऊ शकते.

मानसशास्त्राचे महत्व:—

क्रीडा व शारीरिक शिक्षणात खेळाडूंचा मानसिक तणाव दूर करण्यासाठी मानसशास्त्राचे ज्ञान व स्थान महत्वाचे आहे. यासाठी क्रीडा मानसशास्त्र व मानसशास्त्राचा शिक्षणात व क्रीडामध्ये वैयक्तिक किंवा सांघिक खेळात उपयोग केला पाहिजे.

मानसशास्त्राची भुमिका:—

मानसशास्त्र हे मानवी वर्तनाचा अविभाज्य व अभ्यास असणारे शास्त्र आहे. एखाद्या खेळाडूला खेळाचे ज्ञान, तंत्रे व कौशल्य अवगत असतील तरच तो चांगला खेळाडू बनू शकतो असे नाही तर खेळामध्ये खेळाचे ज्ञान, तंत्रे, कौशल्य व योग्य अशी सुदृढ शरीरयष्टी असून चालणार नाही तर शरीराचा व मनाचा ही समन्वय किंवा संतुलन असणे आवश्यक आहेत. हा समन्वय खेळाडूमध्ये घडविण्यासाठी क्रीडा मार्गदर्शकाला क्रीडा मानसशास्त्र व मानसशास्त्राचे ज्ञान असणे आवश्यक तसेच महत्वाचे आहे. खेळाडूचे मानसिक संतुलन योग्य ठेवण्यासाठी मानसशास्त्राची भुमिका मोलाची आहे. मानसशास्त्राचे ज्ञान खेळाडूची एकाग्रता व खेळाडूवृत्ती निर्माण तसेच वाढविण्याचे काम करते. खेळाडूमध्ये कौशल्य व गुणांची कमतरता असल्यामुळे तो स्वतःचा मनावर मानसिक ताण घेतो व हा मानसिक ताण कमी करण्यासाठी खेळाडूंना क्रीडा मानसशास्त्र व मानसशास्त्राची मदत घेणे गरजेचे असते. क्रीडा मानसशास्त्र व मानसशास्त्राची खेळाडूने मदत घेतल्यास तर तो खेळाडू आपल्यामधील असलेला कमकुवतपणावर मात करून आपल्या खेळाच्या प्रदर्शनामध्ये सुधारणा करू शकतो. क्रीडा व शारीरिक शिक्षणात क्रीडा मानसशास्त्र व मानसशास्त्र भुमिका अंत्यत मौल्याचे कार्य निभवते.

क्रीडा आणि शारीरिक शिक्षणात मानसशास्त्राचा आधार अत्यंत महत्वाचा आहे. कारण खेळाडूची कामगिरी केवळ शारीरिक क्षमतेवर नाही तर त्यांच्या मानसिक स्थितीवरही अवलंबून असते.

क्रीडा मानसशास्त्राचे मुख्य आधार खालीलप्रमाणे आहेत.

१. प्रेरणा (Motivation):-

खेळाडूंना प्रशिक्षणात सातत्य राखण्यासाठी आणि ध्येय गाठण्यासाठी अंतर्गत व बाह्य प्रेरणा आवश्यक असते. सराव करताना किंवा पराभवानंतर खेळाडूंचा आत्मविश्वास कमी होऊ शकतो. अशा वेळी मानसशास्त्र त्यांना आंतरिक प्रेरणा देऊन ध्येयाकडे वाटचाल करण्यास प्रवृत्त करते.

२. एकाग्रता आणि लक्ष (Concentration Of Focus):-

खेळात लक्ष विचलित होणे म्हणजे पराभव. मानसशास्त्र खेळाडूंना त्यांचे लक्ष खेळावर केंद्रित करण्यास आणि बाह्य अडथळांकडे दुर्लक्ष करण्यास मदत करते. मोठ्या स्पर्धांच्या वेळी येणारा मानसिक दबाव, भीती आणि चिंता हाताळण्यासाठी मानसशास्त्रीय आधार मदत करतो.

३. आत्मविश्वास (Self-Confidence):-

कठिण परिस्थितीतही स्वतःच्या क्षमतेवर विश्वास ठेवणे हे यशासाठी अनिवार्य असते. जे मानसिक प्रशिक्षणाने साध्य करता येते. तसेच स्वतःशी सकारात्मक संवाद (सेल्फ टॉकस) सारख्या तंत्राचा वापर करून आत्मविश्वास दृढ केला जातो.

४. भावनिक नियंत्रण (Emotional Control):-

खेळामध्ये हार—जीत तसेच राग—नैराश्य यांसारख्या भावनांवर नियंत्रण ठेवून स्थिर राहणे हा खेळाचा महत्वाचा भाग आहे.

५. सांघिक सामंजस्य (Team conesion):-

सांघिक खेळात खेळाडूंमधील संवाद आणि परस्पर विश्वास वाढविण्यासाठी मानसशास्त्रीय सिध्दांतांचा वापर केला जातो.

६. दुखापतीतून सावरणे (Recovery from Injury):-

शारीरिक दुखापतीनंतर खेळाडू मानसिकदृष्ट्या खचू शकतो. पुन्हा मैदानात उतरण्यासाठी लागणारी जिद आणि मानसिक बळ मानसशास्त्रीय समुपदेशनातून मिळते.

७. व्यक्तीमत्व विकास (Personality Development):-

क्रीडा व शारीरिक शिक्षणातून शिस्त, नेतृत्व आणि खिलाडूवृत्ती हे गुण विकसीत होतात. जे व्यक्तीच्या सर्वांगीण विकासासाठी आवश्यक असतात.

थोडक्यात सांगायचे तर “शरीरापेक्षा मन लवकर थकते,” त्यामुळे मनाला प्रशिक्षित करणे हे शारीरिक प्रशिक्षणा इतकेच महत्वाचे आहे. क्रीडा मानसशास्त्र खेळाडूसोबतच प्रशिक्षक आणि पालकांनाही खेळाडूच्या सर्वांगीण विकासासाठी मार्गदर्शन करतात.

क्रीडा व शारीरिक शिक्षण:—

क्रीडा व शारीरिक शिक्षणामध्ये सुधारणा करण्यासाठी व खेळाडूच्या प्रगती आणि यशस्वी होण्यासाठी क्रीडा मानसशास्त्र व मानशास्त्राचा उपयोग करणे महत्वाचे आहे. खेळाडूंना बालपणापासून मानसशास्त्राचा माध्यमाद्वारे मार्गदर्शन करणे आवश्यक आहे. तसेच मानसशास्त्राचे ज्ञान अवगत करून खेळाडूला प्रशिक्षण देणे गरजेचे आहेत. क्रीडा व शारीरिक शिक्षण हे क्रीडा मानसशास्त्र व मानसशास्त्राचा आधारावर परिपूर्ण होण्यास मदत करते. क्रीडा व शारीरिक शिक्षण किंवा शिक्षण यासोबत क्रीडा मानसशास्त्र हा विषय इयत्ता पाचवी पासून अभ्यासक्रमात समावेश करणे महत्वाचे आहेत. जेणेकरून विद्यार्थ्यांच्या मानसिक ताण—तणाव कमी करण्यास तसेच सर्वांगीण विकास करण्यासाठी खेळाडू व विद्यार्थ्यांना मदत होईल.

निष्कर्ष:—

क्रीडा व शारीरिक शिक्षणात क्रीडा मानसशास्त्र व मानसशास्त्राची भूमिका ही अतिशय महत्वाची आहे. या माहितीच्या आधारे असे वाटतात की, क्रीडा मानसशास्त्र या विषयामुळे खेळाडूला त्यांचे मानसिक संतुलन राखण्यास मदत होण्यासाठी क्रीडा व शारीरिक शिक्षणात मानसशास्त्र हा विषय असणे आवश्यक आहे. यामधून क्रीडा क्षेत्रात प्रगती होण्यासाठी खेळाडूच्या अडचणी, मानसिक सुदृढता दुर करण्यासाठी व भावनिक संतुलन योग्य राहण्यासाठी क्रीडा मानशास्त्र हा विषय अत्यंत महत्वाचा ठरतो.

संदर्भ:—

- शारीरिक शिक्षा के तत्व — डॉ. आर.सी.कंवर, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन नागपूर.
- क्रीडा मानसशास्त्र, डीम्माक जे.ए.२०२० न्युयॉर्क.
- शारीरिक शिक्षा तथा ओल्मपिक अभियान, डॉ. अजमेर सिंग २००९
- क्रीडा मानसशास्त्र, जरविस एम २००५ न्युयॉर्क.
- क्रीडा मानसशास्त्र — डॉ. आलेगावकर — २००४ पुणे.
- स्वास्थ्य शिक्षा — डॉ. आर.सी.कंवर, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन, नागपूर.
- <http://www.languageinindia.com>

