

## खेळाडूवर होणारा क्रीडा मानसशास्त्राच्या परिणामाचा अभ्यास

प्रा.डॉ. एस. जी. मोरे

शारीरिक शिक्षण विभाग प्रमुख, संशोधक मार्गदर्शक  
वसंतराव नाईक महाविद्यालय, वसरणी नांदेड.

### सारांश :

आधुनिक युग हे स्पर्धेचे युग आहे. या स्पर्धेच्या युगात प्रत्येकजण एकमेकांशी स्पर्धा करू लागला आहे. स्पर्धा करत असतांना आपले मानसिक स्वास्थ्य हरवून बसला आहे. आरोग्यशास्त्रानुसार यावर मात करण्यासाठी खेळ हे महत्वाचे साधन आहे. कारण खेळामुळे शरीराचा व्यायाम होतो. शरीर लवचिक बनते आणि आरोग्य चांगले राहते. खेळामध्ये स्पर्धा असते. तसेच यश आणि अपयश हे दोन घटक असतात. यश - अपयशामुळे व्यक्तीमध्ये आत्मविश्वास वाढतो, प्रेरणा मिळते. कोणत्याही खेळामध्ये जोपर्यंत व्यक्तीला स्वतःच्या खेळण्याबद्दलचा आत्मविश्वास असत नाही. तोपर्यंत खेळाडू खेळू शकत नाही. आत्मविश्वास वाढविण्यासाठी व टिकविण्यासाठी मार्गदर्शन क्रीडा मानसशास्त्रात केले जाते.

क्रीडा विषयक समस्या व विकासाच्या दृष्टिने कार्य प्रामुख्याने क्रीडा मानसशास्त्रात केले जाते. खेळासंदर्भात संशोधन, मार्गदर्शन, समस्यानीराकरण इत्यादीचे अध्ययन व अध्यापन क्रीडा मानसशास्त्रात केले जाते. खेळामुळे आपले शरीर तंदुरुस्त राहते. खेळ हा केवळ मनोरंजन किंवा आनंद व्यक्त करण्याचे साधन राहिले नसून त्यास व्यावसायिक किंवा करीअर, राष्ट्रभिमान इ.स्वरूप येत नाही. फुटबॉल, क्रिकेट इत्यादीचे विश्वचषक होतात. यात आपल्या देशाच्या संघाला एका अस्मितेच्या दृष्टीने पाहिले जाते. जागतिक स्तरावर आयोजित स्पर्धेसाठी कोटयावधी रुपये खर्च केले जातात. प्रत्येक देशामध्ये खेळ संदर्भात स्वतंत्र मंत्रालय कार्य करीत आहे. खेळातील यश-अपयशाला राष्ट्रभिमान व राष्ट्रीय भावनेने पाहिले जाते. मानसिक आरोग्य, भावना, प्रेरणा इ.संदर्भात अध्ययनासाठी मानसशास्त्राची स्वतंत्र व उपयोजित शाखेची निर्मिती झाली ती क्रीडा मानसशास्त्र होय. प्रशिक्षण, मानसिक क्षमतावृद्धी, मानसिक आरोग्य संवर्धन, संशोधन, शिक्षण यासाठी क्रीडा मानसशास्त्र उपयुक्त ठरते. क्रीडा मानसशास्त्राची उपयोगिता पुढील विवेचनावरून आपल्या लक्षात येईल.

### प्रस्तावना :

क्रीडा मानसशास्त्रामध्ये खेळ निहाय खेळाडूच्या अभिक्षमता, मानसीक आरोग्य, कौशल्यवृद्धी, भावना प्रेरणा, आत्मविश्वास बाबतीत अध्ययन व मार्गदर्शन केले जाते. खेळाच्या बाबतीत ज्या समस्या निर्माण होतात त्या समस्या सोडवण्याचा प्रयत्न क्रीडा मानसशास्त्रात केला जातो. खेळाडूला प्रोत्साहन, प्रेरणा देण्याचे काम क्रीडा मानसशास्त्रात केले जाते. खेळाडूचे मनोधैर्य उंचावण्याचे काम क्रीडा मानसशास्त्रात केले जाते. त्या अनुषंगाने क्रीडा मानसशास्त्राची उपयोगिता व कार्य पुढील प्रमाणे आहेत.

### १) प्रशिक्षण :

खेळाडूच्या क्षमता अभिक्षमता आणि क्रीडा शिक्षकांची गुण वैशिष्ट्ये यांच्या आंतरक्रियेतून खेळाडूची जडणघडण होत असते. खेळाडूचा शारीरिक, मानसिक विकास होतो तसाच आर्थिक विकासासही हातभार लागतो. खेळाडूमधील विशिष्ट गुण, क्षमता ओळखून क्रीडा शिक्षकास प्रशिक्षण द्यावे लागते. त्यामुळे खेळाडू त्या खेळामध्ये अष्टपैलू होतो. या दरम्यान खेळाडूचे मानसिक आरोग्य, जिकण्याची जिद्द आत्मविश्वास, अनावश्यक सवयी दुर केल्या जातात. क्रीडा शिक्षकाच्या मार्गदर्शनाचा अप्रत्यक्ष परीणाम हा खेळाडूच्या यश-अपयशावर अवलंबून राहतो. त्यामुळे क्रीडा शिक्षकास उत्कृष्ट प्रशिक्षण कौशल्य आत्मसात असणे आवश्यक असते. या प्रशिक्षण कौशल्याची आधारभूत तत्वे क्रीडा मानसशास्त्र विकसीत करते.

सद्याच्या स्थितीत खेळासंदर्भात अनेक प्रकारचे प्रशिक्षण दिले जाते. कारण प्रशिक्षणाची उपयोगिता सिध्द झाली आहे. प्रशिक्षण, क्षमतावृद्धी प्रशिक्षण, शारीरिक प्रशिक्षण, मानसिक आरोग्यासाठी प्रशिक्षण हे यशस्वी खेळाडूच्या निर्मितीसाठी आवश्यक असतात. सध्या खेळाचे कौशल्य विकसित करण्यासाठी वैज्ञानिक पध्दतीने अनेक प्रक्रीया, यांत्रिक साहित्याची निर्मिती केली जात आहे. अशा प्रकारे साधन साहित्य निर्मितीस क्रीडा मानसाशास्त्र मदत करते.

## २) मानिसक क्षमतावृद्धी :-

मानव प्राणी हा शारीरिक व मानसिक क्षमतांचा अभुतपूर्व समन्वय आहे. शारीरिक व मानसिक हे व्यक्तीमत्वाचे दोन चाके आहेत. कोणतेही एक चाक अधु झाल्यास मानव काहीच साध्य करू शकत नाही. व्यक्ती अपंग असेल तर त्या व्यक्तीला खेळात प्राविण्य मिळू शकत नाही. खेळा संदर्भात आवश्यक त्या क्षमता विकसीत करण्यासाठी शारीरिक शिक्षण मार्गदर्शन करणे, तर मानसिक क्षमतावृद्धीसाठी क्रीडा मानसशास्त्र कार्य करते. खेळाडूचे मानसिक बळ उंचावण्याचे कार्य क्रीडा मानसशास्त्र करते. खेळ परत्वे मानसिक क्षमताचे महत्व भिन्न आहे. कुस्ती आणि बुद्धिबळ या दोन्ही खेळामध्ये वेगवेगळ्या प्रकारच्या शारीरिक व मानसिक क्षमताचे महत्व भिन्न आहे. क्रीडा मानसशास्त्रज्ञ खेळाडूच्या मानसिक क्षमता-अभिक्षमताचे मापन करून आवश्यक त्या क्षमता-अभिक्षमताच्या वृद्धीसाठी उपाय केला जातो. क्षमता वाढविण्याचा प्रयत्न केला जातो.

## ३) मानसिक आरोग्य संवर्धन :-

खेळ हा एक प्रकारचा कार्य व्यवहार आहे आणि व्यवहार ज्या ठिकाणी असतो त्या ठिकाणी मानसशास्त्राचे महत्व नाकारता येत नाही. खेळांतांची क्रीडा म्हणजे खेळाडूंची शारीरिक कौशल्य, भावना, प्रेरणा, जिद्द, आत्मविश्वास, स्मृती विचार, खेळतानाची भौगोलिक स्थिती या सर्वांचे मिश्रण असते. त्यामुळे क्रीडा प्रशिक्षकास क्रीडा मानसशास्त्राचे ज्ञान असणे आवश्यक आहे. खेळाच्या यश-अपयशाचा खेळाडूच्या मानसिकतेवर परिणाम होतो. वारंवार जर अपयश आले तर निराशा, न्यूनगंड, कमी पणाची भावना, आत्मविश्वास कमी होऊ शकतो. तर कधी थोड्या यशाने अती आत्मविश्वास होवू शकतो, तसेच आत्मविश्वास कमी ही होवू शकतो. खेळ जरी मनोरंजनाचे साधन असले तरी खेळांतांना खेळाडू अतिशय मानसिक दडपणाखाली असतात. सातत्याने दबावाची भावना मानसिकतेवर विपरीत परीणाम करते. मुष्टीयुद्ध, कुस्ती यातून कधी-कधी आक्रमतकतेची पातळी टोकाला जावू शकते. अशावेळी नियंत्रण ठेवणे क्रीडा प्रशिक्षकाचे कार्य महत्वाचे ठरते. त्यामुळे क्रीडा प्रशिक्षणास क्रीडा मानसशास्त्राचे ज्ञान असणे आवश्यक आहे.

## ४) संशोधन :-

क्रीडा मानसशास्त्र मान्यताप्राप्त शास्त्र आहे. आज अनेक शालेय, महाविद्यालयीन, तालुका राज्यस्तर, राष्ट्रीय, आंतरराष्ट्रीय स्तरावर स्पर्धांचे आयोजन केले जाते. सामान्य जनमानसात खेळस्पर्धेचे महत्व, प्रभाव आणि आवड वाढली आहे. याच तुलनेत या क्षेत्रातील समस्या सुध्दा वाढल्या आहेत. खेळाडूच्या मानसिक योग्यता, शारीरिक क्षमता, खेळाडूचे मानसिक व शारीरिक स्थितीचे वैज्ञानिक परीक्षण, निरीक्षण करून प्रयोगात्मक विश्लेषण करणे गरजेचे असते. त्यामुळे खेळाच्या संदर्भात प्रायोगिक व उपयोजीत संशोधन क्रमप्राप्त ठरते. अशा स्वरूपाचे संशोधन क्रीडा मानसशास्त्र करते. जसे क्रिकेटवीर मास्टर ब्लास्टर सचिन तेंडुलकर १६ व्या वर्षीच राष्ट्रीय क्रिकेट संघात सहभागी झाले. एवढ्या कमी वयात क्रिकेटचे कौशल्य त्यांनी कसे प्राप्त केले यासाठी कोणत्या शारीरिक व मानसिक क्षमता आत्मसात केल्या होत्या. अशा स्वरूपाच्या बाबींचे संशोधन निष्कर्ष हे इतरांसाठी परीणामकारक व प्रेरणादायी असतात. खेळाचे स्वरूप निश्चित व व्यवस्थित राहावे यासाठी कोणते नियम तयार करावेत कोणत्या नियमावर यश-अपयश ठरवता येईल यासारखे अनेक प्रकारचे संशोधन केले जाते. क्रीडा मानसशास्त्र असे उपयोजीत संशोधन करून क्रीडा क्षेत्रास शिफारस करते.

**५) शिक्षण :-**

व्यक्तीच्या विकास हा क्रमाक्रमाने होत असतो. अगदी बालवयापासूनचे संवेदनानुभव, सामाजिक, भौतिक आर्थिक स्थितीचा परिणाम बालकाच्या विकासावर होत असतो. १ वर्ष ते ५ वर्षा दरम्यान बालकाचा जो विकास होतो तो शेवट पर्यंत टिकतो या वयात जे अनुभव येतात त्याचा परिणाम बालकाच्या विकासावर होतो. बालवयात जर सुखद अनुभव बालकाच्या वाटयाला आले तर बालकाचा व्यक्तीमत्व विकास चांगला होतो. बालवयात शिक्षण, संस्कार, अनुभव पुढे विकसित होवून संपन्न व्यक्तीमत्व तयार होते. बालवयात मुले अनुकरणप्रिय असतात, त्यामुळे बालवयातील शिक्षण कसे असावे, काय असावे, क्रीडाविषयक शिक्षणक्रमाच्या संदर्भात प्राथमिक शिक्षण, उच्च शिक्षण स्तर, क्रीडाशास्त्राचा अभ्यासक्रम अध्यापन पध्दती, अध्यापन कौशल्य, खेळविषयक शिक्षण व प्रशिक्षण कार्यक्रम इत्यादी निर्देशित करण्याचे काम क्रीडा मानसशास्त्र करते.

खेळविषयक बालकांमध्ये आवड निर्माण करणे, त्यांच्या मध्ये असलेल्या क्षमतांचा विकास व वाढ करणे, खेळासंबंधी कौशल्य विकासासाठी आवश्यक तो शिक्षणक्रम निर्धारित करणे, कोणत्या खेळासाठी कोणते मैदान चांगले असेल ते निर्धारित करण्यास क्रीडा मानसशास्त्र महत्वाची भूमिका बजावते. वरील विवेचनावरून असे लक्षात येते की, क्रीडा क्षेत्रामध्ये क्रीडा मानसशास्त्राला महत्वाचे स्थान प्राप्त झाले आहे.

**निष्कर्ष :-**

खेळ निहाय खेळाडूच्या अभीक्षमता, मानसिक आरोग्य, कौशल्यवृद्धी, भावना, प्रेरणा, आत्मविश्वास या बाबत अध्ययन व मार्गदर्शन केले जाते. क्रीडा विषयक ज्या समस्या निर्माण होतात त्या समस्या सोडवण्याचे काम क्रीडा मानसशास्त्रात केले जाते. खेळासंदर्भात संशोधन, मार्गदर्शन व प्रशिक्षण क्रीडा मानसशास्त्रात केले जाते. म्हणून क्रीडा मानसशास्त्राला महत्वाचे स्थान क्रीडा क्षेत्रात निर्माण झाले आहे.

**संदर्भ :-**

- १) करंदीकर सुरेश :- शैक्षणिक मानसशास्त्र, फडके प्रकाशन, कोल्हापूर,
- २) पलसाने म.न. :- सामाजिक मानसशास्त्र, कॉन्टिनेन्टल, प्रकाशन पुणे.
- ३) पांडे योगेंद्र :- शिक्षा एंव खेल मनोविज्ञान, अमृत प्रकाशन, नागपूर.
- ४) जगताप, ह.ना. :- शैक्षणिक व प्रायोगिक मानसशास्त्र, नूतन प्रकाशन,पुणे.
- ५) गोगटे, ब : शिक्षणविषयक मानसशास्त्र, कॉन्टिनेन्टल, प्रकाशन, पुणे.
- ६) आलेगांवकर, प.म.:- प्रगत क्रीडा, मानसशास्त्र, कॉन्टिनेन्टल, प्रकाशन, पुणे.