

खेळाचे मानसशास्त्र (स्पोर्ट सायकॉलॉजी)

प्रा.डॉ. किशोर एस बिरकायलू,
सहायक प्राध्यापक
शारीरिक शिक्षण विभाग,
जे.ई.एस. महाविद्यालय, जालना.

Article Info

Received: 17/02/2025

Revised: 11/03/2025

Accepted: 19/03/2025

Keywords: क्रीडा मानसशास्त्र ,
खेळाडू, सकारात्मक भाव
प्रशिक्षक, ध्यान-धारणा.

Abstract

क्रीडा मानसशास्त्र हा खेळातील अत्यंत महत्त्वाचा भाग आहे कोणत्याही खेळात विजय मिळविण्यासाठी कोणत्या गुणांची सर्वाधिक गरज असते असा प्रश्न क्रीडा क्षेत्रातील जाणकारांना विचारल्यास उच्च क्षमतेची मानसिकता हेच उत्तर समोर येईल एका ठराविक कार्यक्षमतेकडे जाण्यासाठी मानसिकता मदत करू शकते. आज स्पोर्ट सायकॉलॉजी या विषयाचा स्वतंत्र अभ्यास होऊ लागला आहे आंतरराष्ट्रीय स्तरावर अशी बरेच खेळाडू आहेत जे की सामना जिंकत असताना देखील मनावर नियंत्रण न ठेवता आल्याने व चुकीचा खेळ खेळल्याने सामन्याचा निकाल त्यांच्या विरोधात गेला आहे यासाठी विजय प्राप्त करण्यासाठी मनोबल निर्माण करणे सकारात्मक भाव मनात ठेवून सराव करणे स्पर्धेत सहभागी होणे याकडे सर्व खेळाचे तज्ञ प्रशिक्षक विशेषत्वाने लक्ष देत असतात. खेळ कोणताही असो मनोबलाची कसोटी ही लागतेच ध्यान-धारणा आणि योगासनाच्या माध्यमातूनही सर्वच खेळामध्ये प्रगती करता येऊ शकते हे आता पाश्चात्य देशासाठी मान्य होत आहे.

प्रस्तावना :

मानसशास्त्र हे एक वास्तव शास्त्र आहे मानसशास्त्र हे मानवी मनाचा अभ्यास करते व्यक्ती एका विशिष्ट वयात असताना ती व्यक्ती कोणत्या खेळात प्रगती करू शकते हे देखील एका विशिष्ट मानसशास्त्रीय चाचणी घेऊन ठरविता येते खेळात अशा बऱ्याच घटना घडतात की खेळाडूचे मन विचलित करण्यासाठी विरुद्ध संघातील खेळाडू आपल्या प्रतिस्पर्धकास डिवचत असतात. उदाहरणार्थ ऑस्ट्रेलियाचा क्रिकेट खेळाडू शेणवार्न हा खेळाडू बोटांने वाकडे दाखवीतो व पंच त्यास दंड देतात तसेच जागतिक मुष्टीयोद्धा माइक टायसन त्याला आपली हार समोर दिसत असताना विरुद्ध संघातील खेळाडूस कानाचा चावा घेतो तसेच भारतीय हॉकी खेळाडूंचे उदाहरण घेता येईल पहिल्या हाफ मध्ये जर लीड घेतलेली असेल तरी देखील तसेच फिनॉल्टी कॉर्नर या स्क्वॉड मध्ये भारत कमकुवत आहे. संशोधनाचा उद्देश:

प्रस्तुत संशोधनात भारतीय खेळाडू हे जेव्हा आंतरराष्ट्रीय स्तरावर भाग घेतात व समोरच्या खेळाडूंची धसकी घेतात किंवा मध्यंतरापर्यंत जी माघार असते ती भरून काढत नाहीत ती भरून काढण्यासाठी क्रीडा मानसशास्त्राचा किती उपयोग होतो हे पटवून देण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे किंवा हार पचऊन पुढील सामन्यात चांगला प्रदर्शन कसा करता येईल त्याला क्रीडा मानसशास्त्राचा उपयोग कसा करता येईल हे संशोधनाचा मूळ उद्देश आहे

संशोधन पद्धती :

प्रस्तुत शोधनिबंधणासाठी वर्णनात्मक पद्धतीचा वापर करण्यात आला असून संशोधक लेखकाचा स्वतः खेळाडू असल्याकारणाने त्यांचा स्वतःचा अनुभव आहे तसेच काही माहिती वर्तमानपत्राचे कात्रण मधून क्रीडा मानसशास्त्राचे ग्रंथ देखील फार कमी

असल्याकारणाने व काही शोध प्रबंध यांचा वापर करण्यात आला आहे.

वरील प्रस्तावनेतील उदाहरणे हेच दर्शवितात की त्या खेळाडूंना हार पचविण्यासाठी व मानसिक आरोग्याची गरज आहे. ज्या मुलांना बालवयात मुक्त शारीरिक हालचाली करण्याची पुरेशी संधी मिळत नाही त्यांचा शारीरिक व मानसिक विकास चांगला होत नाही असे पियाजो म्हणतात.

कोणत्याही खेळात मध्यंतर होत असते समजा फुटबॉल खेळात मध्यंतरापूर्वी संघ दोन शून्य बोलणे पिछाडीवर असेल तरी देखील दडपणाखाली न खेळता व आपल्या नैसर्गिक खेळ खेळून संधाला विजय कसा प्राप्त करता येईल याचे प्रशिक्षण क्रीडा मानसशास्त्र देते असते प्रत्येक खेळात खेळाडू जर माघारी पडला तरी देखील तेथून विजय कसा प्राप्त करता येईल किंवा हार जरी झाली तरी ती पचवण्याची ताकद निर्माण करण्याचे काम हे क्रीडा मानसशास्त्र करते एखादी लढत गमाविल्यानंतरही प्रतिस्पर्धी खेळाडू आणि प्रेक्षकांच्या मनात वेगळी प्रतिमा निर्माण करणे खेळाडूसाठी आवश्यक असते मुळात हेच खरे खेळाचे मूल्य आहे

भारताचा सुपर ग्रँड मास्टर विश्वनाथ आनंद असा ख्यातनाम आंतरराष्ट्रीय खेळाडू पैकी एक आहे सातत्याने बुद्धिबळातील अनेक आंतरराष्ट्रीय स्पर्धा जिंकून ही प्रसिद्धीचा हव्यास नसलेला विश्वनाथ आनंद सारखा खेळाडू क्वचित दुसरा असावा शांत आणि संयमी वृत्तीमुळे त्याचा करिअर ग्राफ सतत उंचावणारा आहे ज्येष्ठ क्रीडा मार्गदर्शक आणि स्पोर्ट्स सायकॉलॉजिस्ट भीष्मराज बाम यांनी देखील अनेक क्रीडापटूंना मार्गदर्शन केले आहे नेमबाज अंजली भागवत जसपाल राणा, राहुल द्रविड, गीता सेठी, कमलेश

केले नाही. तंत्र तणाव कमी करण्यास मदत करते. याचे मर्यादित वैज्ञानिक पुरावे आहेत.

योगनिद्राच्या कृतीचे वैज्ञानिक पुरावे आहेत. पारकर यांनी एका प्रसिद्ध योगिता एकल निरीक्षण अभ्यास केला : त्यामध्ये, स्वामी रामाने योगनिद्रा द्वारे एन आर इ एम डेल्टा व्हेव स्लिप मध्ये जाणीवपूर्वक प्रवेश दर्शवला, तर एका शिष्याने डोळे उघडे ठेवून आणि बोलून देखील डेल्टा आणि थिटा लहरी निर्माण केल्या. एक उपचारात्मक मॉडेल द्वारे विकसित केले गेले. तेच निद्रानाश रुग्णांसाठी उपयुक्त असल्याचे दिसून आले. दत्ता आणि सहकाऱ्यांनी 45 पुरुष खेळाडू च्या झोपेवर योग आणि निद्राचा फायदेशीर प्रभाव नोंदविला, की खेळाडूंना अनेकदा झोपेच्या

मेहता, यांच्यासारख्या दिग्गजांनी बामसराकडून मार्गदर्शन मिळवले आहे व त्यांनी मानसिक दृष्ट्या त्यांना सुदृढ करण्याचे कार्य केले आहे जेम्स रॉय या मानसशास्त्राच्या म्हणण्याप्रमाणे खेळ हे उत्स्फूर्त आनंददायक नवनिर्माणकारी व बालकाचा सर्वोत्तम आविष्कार करणारी स्वाभाविकृती आहे

आधुनिक जग स्पर्धेचे योग आहे या स्पर्धेच्या युगात प्रत्येक जण एकमेकांशी स्पर्धा करू लागला आहे स्पर्धा करित असताना आपला मानसिक स्वास्थ्य हरवून बसला आहे आरोग्य शास्त्रानुसार यावर मात करण्यासाठी खेळ हे महत्त्वाचे साधन आहे कारण खेळामुळे शरीराचा व्यायाम होतो आत्मविश्वास वाढीसाठी व टिकविण्यासाठी मार्गदर्शन क्रीडा मानसशास्त्रात केले जाते क्रीडा विषयक समस्या व विकासाच्या दृष्टीने कार्य प्रामुख्याने क्रीडा मानसशास्त्रात केले जाते.

खेळा संदर्भात संशोधन मार्गदर्शन समस्या निराकरण इत्यादीचे अध्ययन व अध्यापन क्रीडा मानसशास्त्रात केले जाते. मानसिक आरोग्य भावना प्रेरणा इत्यादी संदर्भात अध्यापनासाठी मानसशास्त्राची स्वतः व उपयोगीत शाखेची निर्मिती झाली ती क्रीडा मानसशास्त्र होय प्रशिक्षण मानसिक क्षमता वृद्धी

मानसिक आरोग्य संवर्धन संशोधन शिक्षण यासाठी क्रीडा मानसशास्त्र उपयुक्त ठरते काही मानसशास्त्रीय घटक वापरून खेळाडूतील लाजरेपणा आपण कमी करू शकतो प्रोत्साहन चिंता व्यवस्थापन आतुरता एकाग्रता इत्यादी विषयी सर्वसाधारणपणे खेळत विविध प्रकारच्या कसोट्या असतात तशाच प्रकारे मानसशास्त्रीय देखील कसोट्या आहेत.

समस्या येतात. त्यांच्या लहान यादृच्छिक नियंत्रित चाचणीमध्ये पुरोगामी स्नायूंच्या विश्रांती (नियंत्रण म्हणून वापरल्या जाणाऱ्या) च्या तुलनेत चार आठवड्यांच्या योगनिद्रांसह व्यक्तिनिष्ठ झोपेची विलंबता आणि झोपेच्या कार्यक्षमतेत सुधारणा आढळून आली.

निष्कर्ष

खेळात जर क्रीडा मानसशास्त्राचा आधार दिला नाही तर हार पचवण्याची क्षमता खेळाडूत येणार नाही सतत अपयश येत असल्याकारणाने खेळाडू नैराशात जाऊन तो खेळ सोडून देतील किंवा वाईट मार्गाला जाऊन आत्महत्या सुद्धा करू शकतात

संदर्भ

1. शारीरिक शिक्षण शास्त्र प्रा. के एस गंधगे, समर्थ पब्लिकेशन, औरंगाबाद.
2. शारीरिक शिक्षण डॉ. सोपान कांगणे, निराली प्रकाशन, पुणे
3. प्रा. जॉन्सन बर्जेस, डायमंड पब्लिकेशन, पुणे
4. क्रीडा मानसशास्त्र, जावेद कादरी, संदर्भ पब्लिकेशन, औरंगाबाद.

5. शैक्षणिक व प्रायोगिक मानसशास्त्र, जगताप अ. न. नूतन प्रकाशन,
6. प्रगत क्रीडा मानसशास्त्र, डॉ. आलेगावकर, नांदेड प्रकाशन
7. खेल चिकित्सा, डॉ. पी. के. पांडे, खेल साहित्य केंद्र, इत्यागंज दिल्ली.

Cite this article:

किशोर एस बिरकायलू 2025 “मननिरोगी ठेवण्यासाठी योगनिद्रा”. *JES Bulletin*, 3(2):396-398.