



खेल मनोविज्ञान का महत्व

डा० सजय कुमार (सहायक प्राचार्य)
शारीरिक शिक्षा विभाग
म०द०विश्व विद्यालय रोहतक
email sanjay2659@gmail.com

मनोविज्ञान शब्द मानव व्यवहार से जुड़ा है व खेल मनोविज्ञान खिलाड़ियों के व्यवहार व आचरण से सम्बन्धित है खेल मनोविज्ञान की वह शाखा है जो खेल मैदान पर खिलाड़ी के व्यवहार से जुड़ी है जो खिलाड़ी के प्रदर्शन में सुधार लाती है इसमें खिलाड़ी के मानसिक अध्ययन पर बल दिया जाता है । खेल मनोविज्ञान में ही हम खिलाड़ी के व्यवहार की जानकारी प्राप्त करते हैं कि जिस प्रकार प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ी किस –किस मानसिक परेशानी से जुझ रहे होते हैं । व किस प्रकार खिलाड़ियों की मानसिक परेशानी को हम दूर करते हैं ।

खेल मनोविज्ञान का मुख्य उद्देश्य एक खिलाड़ी के व्यवहार को समझना व प्रतियोगिता के अनुसार उसमें संशोधित करना व अच्छा प्रदर्शन करना होता है खेल प्रदर्शन में अधिक बढ़ोतरी या विकाश की सम्भावना केवल शक्ति गति व सहनक्षमता आदि के बाद केवल मनोवैज्ञानिक पक्षों पर निर्भर करती है जैसे खेल कूद से सम्बन्धित व्यक्ति की विशेषताएँ । खेल बुद्धिमत्ता , शारीरिक क्रियाओं के लिए अभिप्रेरणा, वृद्धि व विकास, सवैगं या भावनाएँ, रूचि, अभिवृत्ति, गामक कौशल, सिखना पढाई व्यक्तिगत भेद आदि वास्तव में हमारे प्रदर्शन में महत्वपूर्ण एवं विस्तृत भूमिका अदा करते हैं ।

खेल मनोविज्ञान से हमारा शरीर क्रियात्मक क्षमताओं में बढ़ोतरी गामक कौशल को सिखना, खिलाड़ी के व्यवहार को समझना, भावनाओं को



नियन्त्रण में रखना, खिलाड़ियों की भावनात्मक समस्याओं को समझना व प्रतियोगिताओं के लिए मनोवैज्ञानिक रूप से खिलाड़ी की तैयारी करवाना ।

शैक्षिक खेल मनोविज्ञान उपवर्ग

1. अनुभवात्मकविज्ञान
2. शैक्षणिक मनोविज्ञान
3. विकासात्मक खेल मनोविज्ञान
4. क्लिनिकल मनोविज्ञान

अनुभवात्मकविज्ञान:— इसमें खिलाड़ी के मनोविज्ञान के उतार चढ़ाव जो खिलाड़ी के प्रदर्शन को प्रमाणित करते हैं उनका शोध किया जाता है ।

शैक्षिक खेल मनोविज्ञान :— इसमें खिलाड़ियों, प्रशिक्षकों व अध्यापकों को शिक्षित करना ताकि टीमों से अच्छा खेल प्रदर्शन हो ।

क्लिनिकल खेल मनोविज्ञान :— खिलाड़ी व प्रदर्शन में सुधार के लिए खिलाड़ी को मनोविज्ञान रूप से समस्याओं से बचाना व उन समस्याओं को हल कर अच्छा प्रदर्शन करवाना ।

विकासात्मक खेल मनोविज्ञान :— यह मनोविज्ञान उन खिलाड़ियों पर केन्द्रित है जो विभिन्न प्रतियोगिताओं के अनुभव में शामिल हैं ।

खेल मनोविज्ञान में पुरी कौशिश की जाती है कि खिलाड़ी की शारीरिक व मानसिक क्षमताओ को ध्यान में रखते हुए उनके प्रदर्शन के स्तर को कैसे बढ़ाया जाता सकता है ।

कोलमैन ग्रिफिथ को खेल मनोविज्ञान का पिता माना जाता है उन्होने पहली खेलमनोविज्ञान प्रयोगशाला संगठित की जिसमें सिखने सारको मोटर दक्षता और व्यक्तिगत अस्थिरता पर ध्यान दिया जाता है तब से लेकर अब तक खेलमनोविज्ञान ने पिछे मुड़कर नही देखा । **1920 ,1930** के दशक के दौरान खेलमनोविज्ञान को वैज्ञानिक क्षेत्र का दर्जा दिया गया । खेल मनोविज्ञान के क्षेत्र में अन्तराष्ट्रीय खेल मनोविज्ञान सोसायीटी इस क्षेत्र में सबसे पुराना संगठन है । **1980** के दशक में खेल मनोविज्ञान बहुत लोकप्रिय हो गया ।

खेल मनोविज्ञान की प्रगति को तीन पड़ाव में बाटा गया है पहल पड़ाव में खेल प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए शौध पर जोर दिया जाता है । दुसरे पड़ाव में खेल सिद्धान्तो व खेल व्यवस्था में परिक्षण पर जोर दिया गया है । तीसरे पड़ाव में खेल प्रदर्शन में बढ़ोतरी लाने के लिए मनोविज्ञानिक दक्षता और रणनिति को विकसित करते है आज खेलो में खेल मनोविज्ञानिक का बहुत महत्व है एक टीम को जीतनी जरूरत एवं मनोविज्ञानिक की है ताकि वह अपनी टीम के मनोबल को बढ़ाता रहे । टीम मनोवेज्ञानिक खिलाड़ियों में व्यक्तिगत भिन्नता, उनका व्यक्तित्व, बुद्धिमता, प्रेरणा ध्यान व एकाग्रता, मानसिक स्तर, अक्रामकता, मनोव्रति, सामुहिक आदि गुणो को देखते हुए उनके व्यक्तित्व के अनुसार उनसे अच्छा प्रदर्शन करवाता है । खेल मनोवेज्ञानिक खिलाड़ियों के गुणो के आधार पर उनकी प्रतियोगिता के स्तर के अनुसार सभी टीम सदस्यों के मनोवेज्ञानिक रूप से एक साथ होने का परिणाम प्रदर्शन पर सकारात्मक प्रभाव डालता है । यदि टीम का हर सदस्य अपनी व्यक्तिगत मनोरिथिति



और योग्यताओ को टीम के प्रयासो में शामिल कर दे तो ज्यादा बेहतर परिणाम आएंगे टीम की सफलता उसके अन्दर के तालमेल पर निर्भर करती है की टीम कितनी भावना से काम करती है टीम के साथ व्यक्तिक सम्बन्ध की स्थिरता भी इससे प्रभावित होती है । यह पाया गया है कि समुह में अच्छी सम्बन्धता ही अच्छे प्रदर्शन को बढ़ावा देती है ।