

## क्रीडा कार्यमानावर परिणाम करणारे मानसशास्त्रीय घटक

प्रा. व्हटकर ए.एम.

शारीरिक शिक्षण संचालक

कला पाणिज्य व विज्ञान महा

आसुर्ले पार्ले, ता. पन्हाळा, जि. कोल्हापूर

### प्रस्तावना:

मानवाला लाभलेली महान देणगी म्हणजे त्याची कुशाग्र बुद्धी इतर प्राणीमात्रापेक्षा मानवाला विचार करून निर्णय घेण्यासाठी कुशाग्र बुद्धीचा वापर करता येतो. वेळोवेळी निर्णय घेत असताना मानवाला/व्यक्तीला त्याच्या आसपासचे बरेच घटक कारणीभूत ठरत असतात. निर्णय घेत असताना त्याची मानसिकता कशी आहे त्याचा फार मोठा परिणाम गोष्टीवर होत असतो.

मनुष्याच्या प्रत्येक आचारामागे विचार असतो. आचारावरून विचाराची व त्यावरून विचार करणाऱ्या मनाची कल्पना करता येते. लहानपणापासून कुटूंब शेजारी शाळा. मित्र समाज व समाजाशी निगडित बऱ्याच गोष्टी व्यक्तीच्या जिवनात येत असतात. त्याचा प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष परिणाम हा व्यक्तीवर पडतो त्यातूनच व्यक्तीची जिवनशैली घडत असते. म्हणजेच काय तर त्या व्यक्तीचे व्यक्तिमत्व घडत असते व्यक्तीचा स्वभाव प्रदर्शित होत असतानाही या गोष्टीचा प्रभाव दिसून येतो.

क्रीडा क्षेत्रातही आपणाला वेगवेगळ्या खेळांइच्या वेगवेगळ्या स्वभावाचे दर्शन पहावयास मिळते. मानसशास्त्र व्यक्तीच्या वर्तनाचा अभ्यास करणारे शास्त्र आहे त्यामुळे क्रीडा क्षेत्रामध्ये क्रीडा मानसशास्त्र आपणास महत्वाची भूमिका बजावताना पहावयास मिळतो.

### मानसशास्त्र व्याख्या:

- मानसशास्त्र हे मानवी मनाचे अनुभवातील द वर्णनात्मक शास्त्र आहे.

-मॅकडूगल

- सजीव प्राण्याच्या वर्णनाचा अभ्यास करणारे वास्तववादी शास्त्र म्हणजे मानसशास्त्र.

-विल्हेम वुडट

अनेक व्यक्तींच्या वर्तनाचे निरीक्षण केल्यानंतर त्या-त्या प्रत्येक व्यक्तीतील वेगळेपण काय आहे हे लक्षात येते. प्रत्येकाची शारीरिक, मानसिक व भावनिक वृद्धी

कशी होते मानसशास्त्रामुळे समजते. व्यक्तिमत्वाच्या विकासावर परिणाम करणारे घटक कोणते हे समजते. उदा. बाह्य घटक/अनुवंशिक घटक व्यक्ती भिन्नतेमुळे निर्माण होणारे प्रश्न सोडविता येतात. कुशाग्र बुद्धी व दुर्बल बुद्धी असलेल्या विद्यार्थ्यांच्या समस्या लक्षात येतात. परिस्थितीचा किंवा संगतीचा होणारा व्यक्तिवर परिणाम याचे मार्गदर्शन मानसशास्त्रात होते. अध्यापनातील मागसलेपणा किंवा दोष काढून चांगली अध्यापन पध्दती आणण्यास मानसशास्त्र उपयोगी पडते क्रीडा मानसशास्त्र व्याख्या

(1) क्रीडा मानसशास्त्र हे मानसशास्त्राचा एक भाग असून क्रीडा क्षेत्रात निर्माण होणाऱ्या निरनिराळ्या वर्तनाच्या समस्यांचा यात अभ्यास केला जातो.

2) Sport Psychology explores are behavior in athletics player-Siujer

### ● क्रीडा मानसशास्त्र

क्रीडा मानसशास्त्र व मानसशास्त्र हे विषय जरी दोन असले तरी त्या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत त्यांचे ध्येय एकच आहे. क्रीडा मानसशास्त्रात शारीरिक शिक्षण व क्रीडा क्षेत्रात गतिमान सट्ट शारीरिक हालचालींना महत्व असते. खेळांइच्या हालचाली क्रीडा कौशल्य, शारीरिक क्रिया कार्यक्षम व अचूक होण्यासाठी व्यक्तीमत्वाचा विकास करण्यासाठी क्रीडा मानसशास्त्राचा विचार केला जातो.

क्रीडा मानसशास्त्र खेळांइच्या मुलभूत हालचाली अधिकतम सक्षम बनवण्यासाठी तसेच खेळांइची कार्यक्षमता (परफॉर्मन्स) वाढवण्यासाठीचा अभ्यास होतो. खेळांइचे कार्यमान सर्वच दृष्टीने उंचवण्यासाठी क्रीडा मानसशास्त्र अत्यंत महत्वाची भूमिका पार पाडताना पहावयास मिळते. क्रीडेचे ध्येय फक्त स्पर्धा जिंकणे किंवा खेळ खेळणे एवढेच नसून खेळाला खेळ भावनेने खेळणे हे आहे. यामध्ये हार-जीत पेक्षा खेळांइ वृत्तीला खूप महत्व आहे. या बाबी क्रीडा मानसशास्त्राच्या अभ्यासाद्वारे खेळांइंना शिकविल्या

जातात. याचे सुंदर उदाहरण आपणाला नुकत्याच सुरु असलेल्या टोकियो 2020 ऑलिम्पिक मधील पुरुष उंचडडी या खेळ प्रकारात कतार देशाच्या बार्शीम या खेळाडूकडून पहावयास मिळते.

क्रीडा कार्यमानावर परिणाम करणारे मानसशास्त्रीय घटक: खेळ खेळत असताना खेळाडूची चाणाक्ष बुद्धी, विचार करण्याची किंवा योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता, त्याची शारीरिक हालचाल यावर आधारित खेळ, उत्कृष्ट किंवा कमकुवत होत असतो. क्रीडा कार्यमानावर परिणाम करणारे घटक पहात असताना मुख्यतः ताण (Stress) चिंता (Anxiety) व आक्रमकता (Aggressiveness) हे घटक पहायला मिळतात.

**ताण व्याख्या (Tress) :** ताण म्हणजे एखाद्या कार्यामध्ये वैचारिक दृष्टीने पडलेला खंड, 'गतिमान प्रवाहात एक प्रकारची अडसर.

मनावरती जास्त ताण आल्याने मानसिक संतुलन बिघडताना पहावयास मिळते. योग्यवेळी योग्य निर्णय घेता येत नाहीत, खेळाडूला प्रतिस्पर्धी विषयीचा क्रोध आला आहे. त्याची खेळाडू भावनेने खेळ खेळण्याची भावना कमकुवत झालेली लक्षात येते. भावनेचा भर कार्याची दिशा ठरत नाही.

• **चिंता (Anxiety)-** चिंता भिती व ताण या सर्वच गोष्टी एकमेकांशी जोडलेल्या असतात. एखाद्या वेळी खेळ कमकुवत होत चालला आहे याची खेळाडूच्या मनात भिती निर्माण होते. मिती पोटी त्याची चिंता वाढते व निर्णय चुकतात. खेळाचे स्वरूप जास्तच कमकुवत झालेले पहायला मिळते.

**आक्रमकता (Aggressiveness)-** आक्रमकता वर्तन हे

सहजप्रवृत्तीमधून होते मैकडुगल आक्रमकता ही एक मानसिक शक्ति आहे. आक्रमकतेची पातळी ही आवश्यक तेवढीच असावी. आक्रमक वर्तन हे सुयोग्य असावे. खेळाडूला खेळ खेळताना निराशा दिसू लागली तर तो त्यावर मात करण्यासाठी अधिक आक्रमक बनतो. विचारपूर्वक खेळ न खेळता फक्त आक्रमकतेने खेळ खेळल्याने त्याच्या पदरात अपयशच पडलेले दिसून येते. जास्त चुका घडलेल्या पहावयास मिळतात.

#### **निष्कर्ष-**

ज्याप्रमाणे ताण, चिंता व आक्रमकता या गोष्टी खेळाला कमकुवत बनवण्याचा प्रयत्न करतात. त्याच पध्दतीने योग्य प्रमाणात त्यांचा वापर करून खेळाला जास्त दमदार बनवायचे काम ही करतात. खेळ खेळताना थोडी चिंता किंवा विचार करूनच खेळ खेळाला पाहिजे. विचारपूर्वक मेंदूला ताण देवून योग्य निर्णय घेतला जावू शकतो. योग्य निर्णयामुळे खेळाचे स्वरूप पालटलेले दिसून येते.

त्याचप्रमाणे योग्यवेळी खेळाडूमध्ये आक्रमकता असणेही गरजेचे आहे. जोशमध्ये खेळलेला खेळ हा अधिक दमदार व जोमदार पहायला मिळतो.

#### **संदर्भ:**

- 1) *खेळाचे मानसशास्त्र व समाजशास्त्र साधुसुधा प्रकाशन, नांदेड.*
- 2) *कोचिंग अॅण्ड ऑफिशिएटिंग गोम्स अॅण्ड स्पोर्ट्स डॉ. व्यंकटेश बांगवाड*

## योगासन एवं ध्यान

कु. संगिता आर. बांबोडे

संचालक, शारीरिक शिक्षण आणि क्रिडा विभाग,

विवेकानंद कला व वाणिज्य महाविद्यालय

भद्रावती, जि. चंद्रपूर (महा.)

### प्रस्तावना:-

योग एक दर्शन है। यह जीवन को समग्ररूप से देखने की दृष्टि देता है। इसमें शरीर की उपेक्षा नहीं है, बल्कि उस आधार को सशक्त बनाने पर जोर दिया गया है। 'शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्'- शरीर को साधना ही धर्म का साधन है। यहाँ हम शरीर इस शब्द को स्थूल शरीर तक सीमित नहीं करते इस शब्द में 'सूक्ष्म' और 'कारण' इन दोनों ही षरीरों का समावेश है। इन का स्वस्थ न होना ही (रोग युक्त होना ही) समूची अव्यवस्था का कारण है। 'साम्य' की स्थिति ही योग साधना का मूलमंत्र है और साध्य भी।

योग जीने की कला है और योगासन एक वैज्ञानिक पध्दती। यही एक ऐसा व्यायाम है जो हमारे आंतरिक शरीर पर प्रभाव डालता है। शरीर और मन का स्वस्थ रहना हमारे अंदर के अंगो-हृद्य, फेफड़े, पाचनसंस्था, ग्रंथियों, मस्तिष्क, नाडियों आदि के स्वस्थ व सक्रिय रहने पर निर्भर करता है। शरीर के अंदर की शक्ति को जगाने का काम योगासन व अन्य योगक्रियाएं कर सकती हैं। योगासन करते समय हम अपने शरीर को तोड़ते-मरोड़ते हैं, योगासन व प्राणायाम से हमारी रक्त नलिकाए शुध्द हो जाती हैं, फेफड़े खुल जाते हैं, मांसपेशियों में लचक आ जाती है, जिससे उनके फैलने और सिकुड़ने की शक्ति बढ़ जाती है। उनकी अधिक ऑक्सीजन ले पाने की क्षमता बढ़ जाती है और वे शरीर के विकार को जलाकर कार्बन डाईऑक्साइड गैस के रूप में बाहर कर पाते हैं। योग एक संपूर्ण विद्या है। यह मानव को स्वयं का परिचय कराने की कला है। जीवधारी के शरीर की रचना पंच महाभूतों (आकाश, वायू, अग्नि, जल एवं पृथ्वी) से हुई है। इनके अलावा पांच कर्मेन्द्रियां हैं-मुख, हाथ, पांव, लिंग और गुदा।

### योगासन:-

यह निश्चित है कि शरीर और मन को निरोगी और सशक्त रखने के लिए उन्हें व्यायाम द्वारा सदाचार से

सुगठित रखना चाहिए। योगासनों की यह विशिष्टता है कि ये क्रियाएं जितनी शरीर को कसती हैं, उससे अधिक यह मन की एकाग्रता से पैदा होने वाली मेधाशक्ति, धारणाशक्ति आदि बौद्धिक शक्तियों का भी विकास करती हैं। आसनों द्वारा स्थिरता प्राप्त करने और श्वासोश्वास नियंत्रित होने से आयु लंबी होती है। शरीर की टुट फुट व उसके कार्य करने से जो विकार पैदा होता है और भोजन के पचने के बाद अवशिष्ट के रूप में जो मल शरीर में इकट्ठा होता है, उसे शरीर इन चार मार्गों से बाहर निकालता है,

1) नासिका से - श्वास द्वारा।

2) गुदा से - मल द्वारा।

3) लिंग से - मूत्र द्वारा।

4) चर्म से - मल व पसीने द्वारा।

योगासन पध्दती इन चारों मार्गों को खुला रखता है, वही इनसे संबंधित सभी अंगों को पुष्ट भी करती है, ताकि शरीर में विकार रूकने ही न पाएं।

आसन के अभ्यास में ये पांच क्रियाएं आवश्यक हैं।

1) शरीर को मोड़ना।

2) उस स्थिति को शक्ति के अनुसार थोड़ी देर बनाये रखना।

3) श्वास की अवस्था (बाहर निकालना, अंदर भरना, बाहर अंदर रोकना)

4) ध्यान (शरीर के किस भाग पर ध्यान लगाना है)

5) ध्यान केंद्रों पर इष्टमंत्र जाप।

यही से प्राणायाम एवं ध्यान की प्रक्रिया का भी प्रारंभ हो जाती है। पश्चिमोत्तानासन में श्वास बाहर निकाल कर रूकने के साथ साथ नाभि के पाछे रीढ़ पर, जिसको मणिपूर चक्र कहते हैं, ध्यान लगाया जाता है और भुजंगासन में श्वास भरकर रूकते हुए कंठ के पीछे रीढ़, जिसे विशुध्दि चक्र कहते हैं, पर ध्यान को स्थिर करने का अभ्यास किया जाता है। योगासनों को दो ही रूप में वर्गीकरण किया जाता है। ध्यानसन और स्वास्थ्यासन। ध्यानासनों में बैठकर हमम न