इकाई – 3
शारीरिक शिक्षा एवं मनोविज्ञान
(Physical Education and Psychology)

शारीरिक शिक्षा में मनोविज्ञान की भूमिका को समने से पहले हमें मनोविज्ञान को समना नितान्त आवश्यक है।

मनोविज्ञान अंग्रेजी भाषा के शब्द का हिन्दी रूपान्तरण है।

Psychology दो ग्रीक यूनानी शब्दों से मिलकर बना है। Psyche एवं Logas से बना है।

Psyche (साइक) का अर्थ– आत्मा या मन

Logas (लोगस) का अर्थः– विज्ञान या अध्ययन

इस प्रकार अर्थ हुआ आत्मा का विज्ञान या मन का अध्ययन।

कुछ समय बाद इस मनोविज्ञान को व्यवहार का विज्ञान कहा जाने लगा।

क्रो एवं क्रो– ''मनोविज्ञान मानव व्यवहार एवं मानवीय संबंधों का अध्ययन है।''

विलियम मैक्डूगल– ''मनोविज्ञान वह विज्ञान है जिसका उद्देश्य जीवन के व्यवहार को सम्पूर्ण से समने और नियंत्रण करने से है।''

एन.एल.मन्न– ''मनोविज्ञान का संबंध व्यवहार की छानबीन से है।''

वुडवर्थ के अनुसार– ''मनोविज्ञान का संबंध व्यक्ति की क्रियाओं से संबंधित वातावरण से है।''

खेल (शारीरिक शिक्षा) मनोविज्ञान– खेल मनोविज्ञान वह प्रयोगात्मक विज्ञान है जिसके द्वारा खिलाड़ियों तथा शारीरिक शिक्षा के विद्यार्थियों की विभिन्न स्थितियों जैसे मानसिक, सामाजिक संवेगात्मक व्यवहार आदि का विश्लेषण एवं अध्ययन किया जा सके।

शारीरिक शिक्षा व खेल में मनोविज्ञान के सिद्धान्तों का प्रयोग कराने वाली शाखा को खेल या शारीरिक शिक्षा मनोविज्ञान कहते है।

खेलों के क्षेत्र में प्रदर्शन को बढ़ाने में मुख्य भूमिका होने के कारण हमारे लिए खेल मनोविज्ञान के सही अर्थ को समना अति आवश्यक है।

खेल मनोविज्ञान का प्रयोग किसी भी खिलाड़ी के कौशल को सुधारने प्रदर्शन को विकसित करने के लिए किया जाता है।

ब्राउनी एवं महिने के अनुसार– ''खेल मनोविज्ञान सभी स्तरों पर खेलों व शारीरिक क्रियाकलापों के मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तों का विनियोग है।''

के.एम.बर्न्स– ''खेल मनोविज्ञान शारीरिक शिक्षा की वह शाखा है जिसका संबंध व्यक्ति की शारीरिक सुयोग्यता से होता है, जो कि खेलकूद में भाग लेने से आती है।''

सिंगर के अनुसार–''खेल मनोविज्ञान एथलेटिक्स में व्यक्ति के व्यवहार की खोजबीन करता है।''

खेल मनोविज्ञान भावनाओं को व्यवस्थित करने व चोटों तथा खराब प्रदर्शन के मनोवैज्ञानिक प्रभावों को कम करने के द्वारा प्रदर्शन को बेहतर बनाने से संबंधित है।

खेल मनोविज्ञान की उपादेयता एवं महत्व

शारीरिक शिक्षा खेल मनोविज्ञान द्वारा खेल प्रदर्शन में और अधिक बढ़ोतरी या विकास की संभावना केवल शारीरिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक पक्षों पर निर्भर करती है। जैसेः— मानवीय व्यवहार, संवेग, स्राव, सहानुभूति, वैयक्तिक विभिन्नताएँ, बुद्धिमता, मनोवृत्ति, प्रेरणा आक्रामकता, उत्तेजना व सक्रियता, चिंता, फिक्र, ध्यान व एकाग्रता, मानसिक कल्पना, सामुदायिक संबंधता, वंशानुक्रम, वातावरण, रूचि. वृद्धि व विकास आदि।

वृद्धि व विकास शारीरिक क्षमता प्रशिक्षण, लिंग विभिन्नता, आनुवांशिकता आदि जो खिलाड़ी के प्रदर्शन को प्रभावित करती है। हम खेल मनोविज्ञान द्वारा उनके आपसी संबंधों की खोज कर सकते है।

खेल मनौविज्ञान के मूलतत्वों की जानकारी के आधार पर शारीरिक शिक्षक या प्रशिक्षक खिलाड़ी की क्रियाकलाप व व्यवहार के वास्तविक स्त्रोतों को जान सकते है।

- खेल मनोविज्ञान के द्वारा एक कोच या शारीरिक शिक्षक अपने खिलाड़ी का व्यवहार, खिलाड़ी की सोच को सम कर उसको विकसित कर अच्छे परिणाम प्राप्त कर सकता है।
- किसी भी खिलाड़ी के अच्छे प्रदर्शन को विकसित करने के लिए अभिप्रेरणा एवं प्रोत्साहन का अधिक महत्वपूर्ण स्थान है।
- अभ्यास के दौरान कुछ खिलाड़ी अच्छा प्रदर्शन करते है। परन्तु प्रतियोगिता के दौरान वह अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाते इसे हम प्रतियोगिता बुखार कहते है। खेल मनोविज्ञान के द्वारा खिलाड़ी की इस कमी को दूर किया जा सकता है।
- खेल मनोविज्ञान के द्वारा कोच खिलाड़ी का तनाव व थकावट दूर करके आशानुकूल परिणाम प्राप्त कर सकता है।
- नई प्रतिभाओं की खोज करने में खेल मनोविज्ञान का महत्वपूर्ण योगदान है।
- व्यक्तिगत विभिन्नताओं के आधार पर प्रशिक्षण देने में मददगार।
- खेल मनोविज्ञान की सहायता से कोच सीखने की उचित दशा का निर्माण कर सकता है। जो कि तनाव, दबाव व आलोचना से मुक्त होती है।
- खिलाड़ी की भावनात्मक समस्याओं को समने तथा उनके निवारण में खेल—मनोविज्ञान की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।
- प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ी के संवेगों या भावनाओं पर नियंत्रण रखने में खेल मनोविज्ञान महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। जैसे डर, क्रोध, ल्लाहट, नकारात्मक सोच आदि खिलाड़ियों के व्यवहार में अनायास परिवर्तन ला सकते है। अतः समय से इन पर खेल मनौविज्ञान द्वारा नियंत्रण करना।

व्यक्तित्व (Personality)

व्यक्तित्व शब्द लेटिन शब्द परसोना से लिया गया है जिसका अर्थ होता है मुखौटा। पुराने समय में ग्रीक में थियेटर में काम करते हुए अभिनेता अपनी पहचान, छुपाने के लिए मुखौटे पहनते थे। बाद में परसोना शब्द इस अर्थ में प्रयुक्त होने लगा।

कार्ल जुंग के अनुसार परसोना आदमी काबाहरी आवरण है। सामाजिक सभ्यता की मांगों के

उार में व्यक्ति द्वारा पहने जाने वाला मुखौटा है अतः व्यक्तित्व का यही अर्थ निकाला गया कि व्यक्ति दूसरों पर क्या प्रभाव छोड़ता है। मानवीय व्यक्तित्व एक जटिल संरचना है जो उद्देश्यों, भावनाओं, इच्छाओं, आदतों एवं विचारों का एक संतुलन है तथा इनमें ओतप्रोत है।

हम सिर्फ व्यक्ति के शहरी आवरण को देखकर ही नहीं कह सकते है कि उक्त व्यक्ति का व्यक्तित्व अच्छा है या खराब।

बच्चा जैविक धरोहर लेकर पैदा होता है, मगर सांस्कृतिक वातावरण उसके व्यक्तित्व को आकार प्रदान करता है। व्यक्तित्व वह तरीका है जिसके द्वारा व्यक्ति खुद का वातावरण के साथ तालमेल बिठाता है तथा प्रतिक्रिया व्यक्त करता है।

एन.एल.मन्न– ''व्यक्ति की बनावट, व्यवहार का ढंग, रूचियां, रूान, सामर्थ्य, योग्यताएं तथा स्तर से व्यक्तित्व की परिभाषा दी जाती है।''

जी.डब्लू अलपोर्ट – ''व्यक्तित्व व्यक्ति में उन शारीरिक पद्धतियों का गतिशील संगठन है जो वातावरण के साथ उसके अपूर्व समायोजन को निर्धारण करता है।''

व्यक्तित्व विकास (Personality Development)

शारीरिक शिक्षा व खेल व्यक्ति के व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है।

व्यक्तित्व विकास व्यक्ति को शारीरिक मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक एवं नैतिक विकास की ओर अग्रसर करता है दूसरे शब्दों में स्पष्ट रूप से हम यह कह सकते है कि खेलकूद व शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के व्यक्तित्व के चहुमुंखी विकास या सर्वागीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते है। ये व्यक्ति के व्यक्तित्व में बढ़ोतरी करते है।

वास्तव में एक व्यक्ति के व्यक्तित्व में मुख्य रूप में चार आयाम जैसे शारीरिक, मानसिक एवं बोद्धिक, सामाजिक तथा भावनात्मक आयाम शामिल होते है। जब यह चारों आयाम एक साथ संगठित होते है तो सम्पूर्ण व्यक्तित्व बनता है। और शारीरिक शिक्षा व खेलकूद गतिविधियां व्यक्तित्व के इन पहलुओं या आयामों के विकास में अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है।

1. शारीरिक विकास

व्यक्तित्व का प्राथमिक व स्पष्ट पहलू बाहरी बनावट हैं। प्रत्येक व्यक्ति अपने शरीर को सुंदर बनाने की चिंता करता रहता है और घण्टों दर्पण के सामने खड़े रहते है। अतः शरीर की बनावट सुदृढ बनाने में शारीरिक खेलकूद का बहुत अधिक योगदान है।

शारीरिक गतिविधियों व प्रशिक्षण द्वारा ही हम नाड़ी पेशीय सामंजस्य में दक्षता को प्राप्त करते है। अच्छी तरह से की गई शारीरिक गतिविधियां तथा खेलकूद व्यक्ति के शारीरिक वृद्धि के लिए दवाई की तरह है, जो शरीर को आकार प्रदान करते है, स्वस्थ सुडोल बनाते है।

शारीरिक गतिविधियों तथा खेलकूद व्यक्ति की शारीरिक क्षमता गति, शक्ति सहनशीलता, लचक तथा समन्वय संबंधी योग्यताओं और अच्छी शरीर बनावट को प्राप्त करने में सहायता करते है।

2. मानसिक एवं बौद्धिक विकास

ऐसी शारीरिक गतिविधियां की जानी चाहिए जिनमें सोचने समने व नई स्थितियों को अभिव्यक्ति मिले। मानसिक गतिविधियां बौद्धिक क्षमता को बढ़ाती है। खिलाड़ी ज्यादा संवेदनाओं से काम नहीं लेते वे सफलता व असफलता, जीत व हार को एक जैसा मानते है। तथा उसे खेल का हिस्सा मानते

हैं और यह सभी खिलाड़ी में बौद्धिक विकास से ही आता है। खेलों में एक खिलाड़ी को बहुत सारी मानसिक परिस्थितियों से गुजरना पड़ता है। और उस पर सफलता प्राप्त करने पर ही वह विजयी होता है। इसलिए खिलाड़ी में मानसिक व बौद्धिक विकास का होना अति आवश्यक है। जो बार–बार खेलकूद अभ्यास द्वारा ही होता है।

3. सामाजिक विकास

व्यक्ति के सामाजिक विकास को प्राप्त करने के लिए समाज के साथ जुड़ना हेाता है। और शारीरिक गतिविधियां तथा खेलकूद समाज से जुड़ने के अवसर प्रदान करते हैं। इससे समाज में पहचान, पद, सामाजिक सम्मान व शोहरत मिलती है। टीम में विभिन्न प्रांतों व संस्कृतियों के खिलाड़ियों में एक साथ रहन सहन होता है। जिसमें रहने से व्यक्तित्व का सम्पूर्ण या बहुमुखी विकास होता है। खेलकूद में भागीदारी के द्वारा मानवीय संबंध भी विकसित होते हैं। वास्तव में सामाजिक गुण जैसेः– सहयोग, भाईचारा, अनुशासन, शिष्टाचार, खेल भावना, निष्पक्षतापूर्ण व्यवहार सहनशीलता, सहानुभूति, आदर, नियमों का पालन करना, आत्मसम्मान, सहायता करना, बड़ों का सत्कार आदि की प्राप्ति के लिए खेलकूद एक अच्छा स्त्रोत है। तथा यही बातें व्यक्तित्व का सामाजिक विकास करती है।

4. भावनात्मक विकास

व्यक्ति के व्यक्तित्व के विकास में भावानात्मक विकास बहुत ही आवश्यक है। क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति में अनेक प्रकार की भावनाएं होती है जैसे–डर, क्रोध, आश्चर्य, खुशी, दुःख, ईश्या, घृणा, अकेलापन, चिंता, अतिआत्मविश्चास आदि। यदि किसी व्यक्ति का इन भावनाओं पर समुचित नियंत्रण नहीं होता है तो वह व्यक्ति अनियंत्रित व असाधारण हो सकता है। प्रत्येक व्यक्ति में इन भावनाओं का होना आवश्यक है परन्तु इनकी अधिकता व समय पर परिस्थिति अनुसार इन पर नियंत्रण नहीं रखना नुकसानदायक हो जाता है। अतः शारीरिक गतिविधियाँ एवं खेलकूद इन भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए व्यक्ति को योग्य बनाती है। इस प्रकार हम वह सकते है कि व्यक्ति में शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक, सामाजिक एवं भावात्मक विकास किया जाता है तो निसन्देह व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास होता है।

प्रेरणा (Motivation)

प्रेरणा के प्रकार एवं तकनीक

सीखने पर प्रेरणा का बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है। प्रेरणा के अभाव में सिखलाई शून्य या थोड़ी ही होगी। सीखने की प्रक्रिया में प्रेरणा के पर्याप्त स्तर से ऊर्जा प्रवाहित होती है। उदाहरण के तौर पर देखे कि एक बच्चा साईकिल चलाना सीखता है तो वह कई बार नीचे गिरता है तथा इस प्रक्रिया में उसे खरोंच व जख्म लगते है पर वह सीखना नहीं छोड़ता, जब तक वह दक्षता प्राप्त नहीं कर लेता, वह बार–बार उठकर कोशिश करता है, यह उसके अन्दर की अदम्य शक्ति या प्रेरक तत्व होता है जो उसे लगातार कोशिश करने के लिए प्रेरणा देता है। जब तक वह कामयाब नहीं हो जाता। हम यह कह सकते हैं कि लड़का सीखने के लिए इतना प्रेरित था कि असफलता और चोटों के बावजूद आगे बढ़ता गया। इस विशेष तरीके से उसने ऐसा क्यूं किया। उसके व्यवहार का 'क्यूं' और 'कैसे' सिर्फ प्रेरणा शब्द में छुपा हुआ है।

प्रेरणा अंग्रेजी भाषा के 'Motivation' शब्द का हिन्दी रूपान्तरण है। Motivation शब्द की उत्पत्ति लेटिन भाषा के लैटिन शब्द 'मोवियर' से हुई है। जिसका अर्थ होता है। 'बदलना' या 'चलना' (Motion) इस प्रकार प्रेरणा का शाब्दिक अर्थ है–किसी कार्य को करने का बोध।

प्रेरणा एक मानसिक एवं आंतरिक शक्ति है जो अन्दर से किसी व्यक्ति को कार्य करने के लिए अभिप्रेरित करती है। किसी विशिष्ट उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए किसी विशेष समय में विशेष ढंग से काम करने के लिए व्यक्ति जब मजबूर होता है या उकसाया जाता है तथा जांवान होता है, उसे प्रेरणा कहते है। यानि जानबू कर तथा उद्देश्यपूर्ण कोशिश करना प्रेरणा कहलाता है।

बच्चा हो या वयस्क, कुछ बुनियादी उद्देश्य या जरूरत को प्राप्त करने की कोशिश करते रहते है। जब तक उनका मौजूदा स्वभाव या ज्ञान उन जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याय होता है, वे नया स्वभाव या ज्ञान पाने की चेष्टा नहीं करेंगे। जब हमारा मौजूदा ज्ञान व स्वभाव हमारे उद्देश्यों को पूरा नहीं करते, तब हम अपने रूानों, रूचियों और व्यक्तित्व को बदलने की चेष्टा करेंगे।

संक्षेप में प्रेरणा एक भावनात्मक सोच है, जो मानवीय व्यवहार के पीछे जटिल प्रक्रिया की सांसारिक परिभाषा देती है।

पी.टी.यंग– ''कार्य के लिए उकसाना, गतिविधि जारी रखने या कार्य को विशेष विधि से नियमित करने की प्रक्रिया प्रेरणा कहलाती है।''

क्रो व क्रो– ''प्रेरणा सीखने में रूचि उत्पन्न करने के साथ संबंधित है, और एक सीमा एक सीखने की बुनियादी है।''

केली (Kelly)- ''सीखने की प्रक्रिया की प्रभावशाली व्यवस्था में प्रेरणा एक केन्द्रीय तत्व है। हर प्रकार के सीखने की प्रक्रिया में प्रेरणा अवश्य होनी चाहिए।''

प्रेरणा के प्रकार (Types of Motivation)

कोई गतिविधि सीखने के लिए उत्प्रेरित बल को प्रेरणा कहते है। यह बल अन्तःस्थल से निकली हुई तीव्र उत्कंण्ठा हो सकता है या किसी गतिविधि के प्रति प्रेरित किया गया जबरन बाहरी बल या आकर्षण हो सकता है। प्रेरणा को दो वर्गो में बांटा गया है।

(1) आन्तरिक अन्तः प्रेरणा (Intrinsic Motivation)

सामान्यतया अन्तः प्रेरणा का अर्थ प्राकृतिक व प्रवृतियों से संबंधित है। यह शरीर के अन्दर की उत्कंठा एवं अन्तर्गत की प्यास है। आन्तरिक रूप से अभिप्रेरित व्यक्ति किसी भी कार्य को इसलिए करता है कि क्योंकि उसे उस कार्य को करने में हार्दिक प्रसन्नता, आनन्द एवं संतोष प्राप्त होता है। जब खिलाड़ी अन्तःमन से यानि आन्तरिक रूप से प्रेरित होता है, क्योंकि उसे उस खेल में आगे उच्च प्रदर्शन करने में खुद को आनन्द प्राप्त होता है। जब खिलाड़ी अन्तः प्रेरणा पाते है तो वे उस कार्य को पूर्ण रूप से साधने की कोशिश में हुनरमन्द एवं दक्ष हो जाते है। ऐसे लोग प्रतिस्पर्धा का आनन्द जोशपूर्ण ढंग से लेते है। अपनी योग्यता के चरण तक हुनर सीखते है। आन्तरिक प्रेरणा एक स्वाभाविक रूचि का अभिप्रेरक है।

(2) बाह्य प्रेरणा (Extrinsic Motivation):-

इस प्रकार की प्रेरणा में प्रसन्नता का स्त्रोत कार्य में निहित नहीं होता है। जब खिलाड़ी बाहरी खिचांव, आकर्षण, बल या पुरस्कार आदि के कारण कोई गतिविधि शुरू करता है या बरकरार रखता है तो उसे बाय प्रेरणा कहते है। प्रेरणा बाहरी तत्वों जैसे पुरस्कार, ईनाम, सामाजिक सम्मान, रूतबा, नौकरी आदि से संबधित है।

बाय प्रेरणा की तुलना में आन्तरिक प्रेरणा स्वाभाविक उत्साह एवं प्रेरणा का साधन है। जहां तक सम्भव हो, आन्तरिक प्रेरणा का ही उपयोग करना चाहिए।

प्रेरणा को बढ़ाने की विधियाँ

हम किसी भी व्यक्ति तथा खिलाड़ी को निम्नानुसार अभिप्रेरित कर सकते है। खिलाड़ी के प्रदर्शन को प्राप्त करने के लिए किस प्रेरणा की आवश्यकता है तथा उसे किस तरीके से बढ़ाया जाये यह समना नितान्त आवश्यक है, ताकि उन तरीकों का समुचित उपयोग करके खिलाड़ी के उच्च्य प्रदर्शन को प्राप्त किया जा सके।

प्रभावी प्रदर्शन के लिए कई कारक कारगर सिद्ध हुए है– जैसे शारीरिक क्षमता, वातावरण, अनुकूलन का स्तर, व्यक्तित्व, योग्यता व प्रेरणा सभी का खिलाड़ी के प्रदर्शन पर प्रभाव पड़ता है। अतः इन सभी बातों को ध्यान में रखते हुए खिलाड़ी को प्रेरणा के तरीकों का उपयोग करना चाहिए।

(1) बाल–केन्द्रित दृष्टिकोण

जिस प्रकार से एक छोटा बालक जिद करता है या उसका लक्ष्य निश्चित होता है। वह जो चाहता है वह प्राप्त करने की जिद करता है, और प्राप्त करता है। अतः खिलाड़ी को हमेशा प्रथम कार्य लक्ष्य निर्धारित करना होता है। लक्ष्य हमेशा अपनी योग्यताओं और क्षमताओं के अनुसार निश्चित करने चाहिए।

खिलाड़ी को लम्बी अवधि के लक्ष्यों के साथ–साथ उसको सही पथ पर रखने के लिए उचित मध्यम अवधि के लक्ष्यों तथा छोटी अवधि के लक्ष्यों को भी निश्चित करना चाहिए। उदाहरण के तौर पर अगर खिलाड़ी भारतीय टीम में जगह बनाना चाहता है तो पहले जिला फिर राज्य टीम में जगह बनाने का लक्ष्य निश्चित करे फिर भारतीय टीम में चयन का लक्ष्य रखना चाहिए।

(2) प्रेरित करने वाले शिक्षक व कोच

जिस शारीरिक शिक्षक व कोच ने खुद खेलों में हिस्सा लिया है तो वह अपनी दक्षता को ज्यादा बारीकियों से दिखा व समा सकता है। तथा अगली प्रतियोगिता की योजना बनाकर खिलाड़ी को प्रेरित कर सकता है। साथ ही साजो सामान की बजाय उसका व्यक्तित्व ज्यादा असर कारक होता है। कोच का व्यक्तित्व, एवं चरित्र का असर खिलाड़ी पर बहुत प्रभाव डालता है।

(3) साजो–सामान एवं वातावरण संबंधी कारक

आधुनिक उच्च्य तकनीक युग में खिलाड़ी को प्रदान किए जाने वाला खेल सामान बहुत प्रेरित करता है। जबकि पुराना, घिसा–पिटा व गलत ढंग से रखा हुआ खेल सामान से खिलाड़ी का सारा जोश ठण्डा पड़ जाता है। स्वस्थ खेल वातावरण खिलाड़ी को अभिप्रेरित करने के लिए बहुत आवश्यक है। जैसे– अच्छी रोशनी, हवादार एवं सुसज्जित यंत्रों से युक्त जिम्नेजियम, समतल एवं साफ–सुथरे खेल मैदान, उचित मौसम एवं जलवायु, मार्किंग किए हुए कोर्ट, सभी सुविधा युक्त खेल मैदान, अच्छी गुणवाा वाले उपकरण आदि खिलाड़ी को स्वतः ही खेलने के लिए अभिप्रेरित करते है।

(4) गतिविधि की विविधता तथा सुरूपता

खेल में एक ही अभ्यास को बार–बार दोहराए जाने से भी खिलाड़ी में बोरियत आती है। अतः इस बोरियत को तोड़ने व प्रेरणा के स्तर को बनाए रखने के लिए आवश्यक है कि अभ्यास के क्रम व खेल वातावरण में बदलाव लाया जाए, क्योंकि विविधता देने से खिलाड़ी नए कार्य या अभ्यास को सूरूचिपूर्ण ढंग से करते हैं। साथ ही अलग–अलग परिस्थितियों से मुकाबला करने की क्षमता में जागरूकता बढ़ती है तथा यही बढ़ी हुई क्षमता खिलाड़ी के प्रेरणा स्तर को बढ़ाती हैं।

(5) प्रतियोगिताओं / प्रतिस्पर्धाओं का आयोजन

खेल की प्रकृति ही प्रतिस्पर्धात्मक होती है। प्रतियोगिताओं के द्वारा ही खिलाड़ी का लगातार विकास एवं हुनर को निखारा जा सकता है। प्रतियोगिता के द्वारा ही खिलाड़ी अपने आप को परखता है। तथा खुद के खेल के स्तर को जान पाता है। इसलिए प्रतियोगिता के विस्तृत एवं शानदार आयोजन खिलाड़ी को अभिप्रेरित करता है। एवं खिलाड़ी को खेल का अनुभव भी होता जाता है। और खेल का जितना ज्यादा अनुभव होगा तो वह ज्यादा सीखता है और वह अपने लक्ष्य को प्राप्त करता है।

(6) परिणाम व प्रगति का ज्ञान

माना जाता है कि एक व्यक्ति जिसे अपने परिणाम व प्रगति का ज्ञान होता है, वह किसी भी क्रिया को अधिक तीव्रता से सीख लेता है। अच्छी प्रगति निश्चित रूप से खिलाड़ी को प्रेरित करती है। इसी को ध्यान में रखते हुए प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है ताकि खिलाड़ी को अपनी उारोार प्रगति व परिणाम का ज्ञान रहें। शारीरिक शिक्षक व कोच को भी समय–समय पर खिलाड़ी को उसके परिणाम व प्रगति के बारे में अवगत कराते रहना चाहिए। यदि कोई प्रगति नहीं हो रही या असफलता बार–बार आ रही है तो कोच या शारीरिक शिक्षक को तब सही कारण ढूंढ़ कर उसका समाधान करना चाहिए।

(7) प्रशंसा एवं आलोचना

किसी खिलाड़ी पर प्रशंसा व आलोचना का उपयोग करना कांटे या तेज धार वाले चाकू की तरह है यानि इसका उपयोग सही समय पर सही जगह पर और सही मात्रा में करना चाहिए। खिलाड़ी को प्रेरित करने के लिए शाबाशी, पीठ थपथपाना, तारीफ, अच्छे शब्द आश्चर्य जनक प्रेरणा का काम करती है। तथा कभी–कभी ज्यादा तारीफ भी नुकसान दायक होती है। इसी तरह आलोचना भी सही समय पर और बड़ी गलती पर ही खिलाड़ी को देखते हुए करनी चाहिए। और यह भी खिलाड़ी के व्यक्तित्व एवं व्यवहार के विश्लेषण करने के बाद ही की जानी चाहिए।

(8) पुरस्कार, छात्रवृतियाँ एवं ट्राफी

खिलाड़ी के लिए पुरस्कार, नकद ईनाम, आर्थिक सहायता, अच्छे खेल उपकरण, ट्रॉफियाँ, मेडल आदि बहुत अभिप्रेरणा का कार्य करते हैं। खिलाड़ी को खुशी मिलती है। तथा आगे खेल में प्रगति और सुधार करने के लिए प्रेरित करती है। जो खिलाड़ी राज्य व देश का नाम खेलों में रोशन करते है, उन्हें विशेष प्रोत्साहन देकर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया जाता है।

(9) स्वयं का मूल्याकंन

खेल में खिलाड़ी का स्वयं मूल्यांकन अति महत्वपूर्ण है। उसे पता होना चाहिए कि मैं खेल में किस स्तर पर खड़ा हूँ तथा मेरी योग्यताएँ क्या है अगर खिलाड़ी अपनी योग्यताएं या अपनी क्षमता को पहचान लेता है तो वह अपनी अधिकतम शक्ति व प्रयत्न का उपयोग कर जाएगा। स्वः मूल्याकंन की प्रक्रिया खिलाड़ी को सिखलाई जा सकती है व सीखने की विधियों का मिश्रण है। तथा उसे अपने अनुभव से सीखने की विधि है। साथ ही शारीरिक शिक्षक व कोच को भी खिलाड़ी के आंकलन में मदद करनी चाहिए।

इन सब के अलावा भी किसी भी खिलाड़ी को अभिप्रेरित करने में सामाजिक दबाव, संचार माध्यमों का योगदान, फीडबेक, सफलता व उपलब्धियों का रिकॉर्ड, सफलता तथा विफलता, सकारात्मक

अभिवृति, अभिप्रेरणादायक संगीत दर्शक, शाब्दिक टीका टिप्पणी, अहं भावना का उपयोग आदि का भी बहुत बड़ा योगदान हैं।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

1. मानवीय व्यक्तित्व एक जटिल संरचना है जो उद्देश्यों, भावनाओं, इच्छाओं, आदतों एवं विचारों का एक संतुलन है।
2. प्रेरणा का शाब्दिक अर्थ है किसी कार्य को करने का बोध।
3. अभिप्रेरणा एवं प्रोत्साहन किसी भी खिलाड़ी के अच्छे प्रदर्शन को विकसित करने में सहायक है।
4. खेलकूद व शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के व्यक्तित्व के चहुंमुखी विकास में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं।
5. शारीरिक शिक्षा व खेल में मनोविज्ञान के सिद्धान्तों का प्रयोग कराने वाली शाखा को शारीरिक शिक्षा मनोविज्ञान कहते हैं।
6. प्रेरणा को अन्तः प्रेरणा व बाहय प्रेरणा दो वर्गो में बांटा गया है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्न :

1. बौद्धिक क्षमता को बढ़ाती है–

(अ) शारीरिक गतिविधि (ब) मानसिक गतिविधि

(स) सामाजिक गतिविधि (द) सांस्कृतिक गतिविधि

2. निम्न में से किसके द्वारा खिलाड़ी अपने खेल के स्तर को जान पाता है–

(अ) नृत्य द्वारा (ब) संगीत द्वारा

(स) प्रतियोगिता द्वारा (द) परीक्षा द्वारा

लघुत्तरात्मक प्रश्न :

1. मनोविज्ञान का अर्थ बताइये ?
2. खेल मनोविज्ञान किसे कहते है ?
3. खेलों में मनोविज्ञान का महत्व बताइयें ?
4. प्रेरणा का अर्थ समझाइयें ?
5. प्रेरणा शब्द की उत्पत्ति किस शब्द से हुई है ?

निबंधात्मक प्रश्न :

1. व्यक्तित्व शब्द लेटिन भाषा के किस शब्द से लिया गया है ?
2. व्यक्तित्व का अर्थ स्पष्ट करें ?
3. व्यक्तित्व विकास के चार आयामों का वर्णन करें ?
4. प्रेरणा की खेलों में क्या आवश्यकता है ?
5. प्रेरणा के प्रकारों को विस्तार से समझाइयें ?
6. आन्तरिक प्रेरणा व बाह्य प्रेरणा में क्या अन्तर है ?
7. प्रेरणा को बढ़ाने की विधियों का विस्तार में वर्णन करें ?

उत्तरमाला

1. (ब) 2. (स)