

# ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ

Sports psychology

## ಇಂದಿರಾ ಜೈಪ್ರಕಾಶ್

ಇದು ಚಲನಸಂಬಂಧಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಎರಡರಿಂದಲೂ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುವ ಅಂತಃಶಿಸ್ತೀಯ ಶಾಖೆ. ಇದು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥರಾಗಲು ಜನರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಕಗಳು, ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು, ತರಬೇತಿದಾರರು, ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ/ ಪುನಶ್ಚೇತನ ತಂಡಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಆಟದ ತಂಡಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು, ಆಟಗಾರರ ವರ್ಗಾವಣೆ ಮುಂತಾದ ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ. ೧೯೨೦ರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಲ್ ಡೈಮ್ ಪ್ರಥಮ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯವನ್ನು ಬರ್ಲಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ. ರಾಬರ್ಟ್ ಶುಲ್ಟ್ಜ್ ಜರ್ಮನಿಯ ಪ್ರಥಮ ದೈಹಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಕಾಲೇಜು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ೧೯೨೧ರಲ್ಲಿ 'ಬಾಡಿ ಅಂಡ್ ಮೈಂಡ್ ಇನ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕ ಹೊರತಂದ. ೧೯೪೮ ರಲ್ಲಿ ನಾರ್ಮನ್ ಟ್ರಿಪ್ಲೆಟ್ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳು, ಅಲ್ಬರ್ಟ್ ಜೊಹಾನ್ಸನ್ ಮತ್ತು ಜೋಸೆಫ್ ಹೋಮ್ಸ್ ಬೇಸ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರ ಬೇಬ್‌ರುತ್ ಮೇಲೆ ೧೯೨೧ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ಇಂತಹ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಇದ್ದರೂ ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ೧೯೨೫ ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ರಶಿಯಾದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿದವು. ಅಮೆರಿಕಾ ಮತ್ತು ರಶಿಯಾಗಳ ಶೀತಲ ಸಮರದಿಂದ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪದಕ ಗಳಿಸುವ ಪ್ರಯೋಗಿ ಹುಟ್ಟಿ ಈ ಶಾಖೆ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿತು. ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಲ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಗ್ರಿಫಿತ್ ೧೯೨೫ರಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದು ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿದ. ಫ್ರಾಂಕ್ಲಿನ್ ಹೆನ್ರಿ ೧೯೬೪ ರಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದ. ಯೂರೋಪ್ ನಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಾಗಿ ೧೯೮೫ರಲ್ಲಿ ಜಾನ್ ಸಿಲ್ವಾನ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾದ ಸಂಸ್ಥೆ ಹುಟ್ಟಿತು, ೧೯೮೬ ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕನ್ ಸೈಕಲಾಜಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ತನ್ನ ೪೭ ನೆಯ ವಿಭಾಗವೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಿತು.

ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆ/ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿದ್ದು ಅವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. (೧) ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆ- ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಆಟ ತೋರಲು ಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳು, ಅಭಿಪ್ರೇರಣೆ, ಸ್ವಸಫಲತೆ ಮುಂತಾದವು. (೨) ಯುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು- ೧೮ ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಚಿಕ್ಕ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು; ಜಯಶಾಲಿಗಳಾಗಲು ಅತೀವ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹಾನಿ ತಪ್ಪಿಸುವುದು; ಪಾಲಕರ ಪಾತ್ರ ಮನದಟ್ಟುಮಾಡುವುದು. (೩) ಕೋಚ್(ತರಬೇತಿದಾರರು)- ಉತ್ತಮ ಅಭಿಪ್ರೇರಣಾ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು; ಉತ್ತಮ ತಂಡ ಕಟ್ಟುವುದು; ಸಮರ್ಪಕ ಕೋಚಿಂಗ್(ಸಂವಹನ, ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ, ಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ). (೪) ತಂಡದ ಗತಿಶೀಲತೆ: ಸಂಸರ್ಗ(ಕೊಹರೆನ್ಸ್) - ಇದರಲ್ಲಿ ಗುರಿಸಾಧಿಸಲು ಸಂಸರ್ಗ ಮತ್ತು ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರ ಸಂಸರ್ಗ ಎರಡೂ ಆಟಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ. ಸಮೂಹ ಸಫಲತೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ತನ್ನ ತಂಡದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ವಿಶ್ವಾಸ. ನಾಯಕತ್ವ ಎಂದರೆ ಹೇಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇತರರನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ವಿಜಯ ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದು.

ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬಳಸುವ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು-ಜಾಗೃತಿಯ ನಿರ್ವಹಣೆ: ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಉತ್ತೇಜಿತರಾದ ಆಟಗಾರರು ಸಫಲರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಜಾಗೃತಿ (ಅರೌಸಲ್) ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕಲಿಸುವುದು. ಗುರಿ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು: ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಕಾಲೀನ, ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಎಂದು ವಿಭಾಗಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪ್ರತಿಮಾಸೃಷ್ಟಿ: ಅನೇಕ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅನುಭವವನ್ನು ಮರುಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗೋಲ್ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರತಿ ಚಲನೆಯನ್ನೂ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪ್ರದರ್ಶನ ದಿನಚರಿ: ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಮುನ್ನ ನಡೆಯುವ ಅನೇಕ ತಯಾರಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು. ಸ್ವಗತ (ಸ್ವಸಂಭಾಷಣೆ): ಇದು ಆಟಗಾರರು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತುಗಳು, ಅನಿಸಿಕೆಗಳು. ಸುಪ್ರಚೇತನವನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಸುವುದು ಆಟಗಾರರು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವ ತಂತ್ರ. ೨೦೦೮ ರಲ್ಲಿ ರಾಬರ್ಟ್ ಹಾರ್ಟ್‌ಮನ್ ಮಾನವ ಮೌಲ್ಯ ಸಿದ್ಧಾಂತ (ಆಕ್ಸಿಯಾಲಜಿ) ವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಯಾಲಜಿ ಎನ್ನುವ ಹೊಸ ವಿಷಯ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಉದ್ದೇಶ- ಆಟಗಾರರನ್ನು ತಡೆಯುವ ಮಾನಸಿಕ ಅಡಚಣೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ; ಆಟಗಾರ ಮತ್ತು ತಂಡದ ನಿಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಂಡದ 'ಆರೋಗ್ಯ'ವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವುದು.